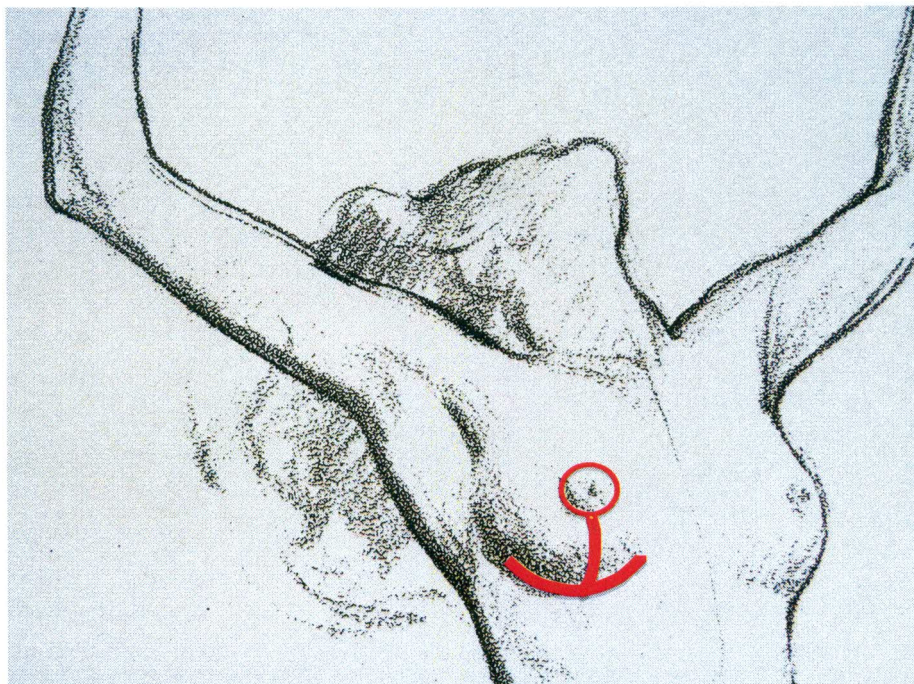


Dr. med. Stefan Weindel
Facharzt (FMH)
Plastische, Rekonstruktive
und Ästhetische Chirurgie,
Chirurgie und Handchirurgie

Brustverkleinerung

Liebe Patientin,

Sie möchten sich über die Methoden der plastisch-chirurgischen Brustverkleinerung (Mammareduktion) informieren. Sicherlich haben Sie eine Reihe von Fragen zur Operation. In dem vorliegenden Informationsblatt werden Ihnen die chirurgischen Verfahren der Brustverkleinerung in groben Zügen erläutert. Darüber hinaus erfahren Sie, was vor und nach der Operation zu beachten ist. Bitte bedenken Sie, dass dieses Informationsblatt nur sehr allgemein gehalten sein und damit als erste Information zur individuellen Behandlung Ihrer Wünsche dienen kann. Die eingehende Beratung von mir kann und soll sie selbstverständlich nicht ersetzen.



Problembereich

Manche Frauen haben von Natur aus grosse Brüste im Verhältnis zum Körper. Durch die Grösse und das Gewicht der Brüste kann es zu Einschränkungen der Bewegung und beim Sport kommen. In der Folge zu grosser Brüste können sich Haltungsschäden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und Kopfschmerzen entwickeln. Häufig leiden Frauen mit zu grossen Brüsten unter Störungen des Selbstbewusstseins und des Körperempfindens, auch psychische Probleme kommen nicht selten vor.

Was kann die Brustverkleinerung ändern?

Die Mammareduktionsplastik ist ein Verfahren zur Verkleinerung zu grosser Brüste. In Abhängigkeit von der Ausgangsgrösse kann ein von Ihnen gewünschtes kleineres Brustvolumen angestrebt werden. Ob sich Ihr Wunsch verwirklichen lässt, klärt nur eine Beratung. Sehr oft wird zusätzlich eine



Bruststraffung und eine Verlagerung der Brustwarzen nach oben in eine neue Position nötig. Durch eine Umformung kann auch das Dekolleté ästhetisch verbessert werden. Durch die Operation können ausserdem stärkere Ungleichheiten zwischen beiden Brüsten (Asymmetrien) ausgeglichen werden. Die Stillfähigkeit wird durch die Brustverkleinerung manchmal eingeschränkt. Bei der Planung dieser Operation kann daher bei gewünschter Schwangerschaft eine Verschiebung der Operation auf einen späteren Zeitpunkt sinnvoll sein.

Ihre persönlichen Vorstellungen und Erwartungen

Eine Brustverkleinerung kann das Aussehen verbessern, das Selbstbewusstsein stärken und die durch die Grösse bedingten Beschwerden lindern. Für den Erfolg der Operation ist es jedoch wichtig, dass Sie sich darüber klar werden, wie Sie sich das optimale Ergebnis für Ihre Figur vorstellen. Sie können mir anhand von Fotos Ihre persönliche Wunschvorstellung demonstrieren.

Die besten Voraussetzungen haben Frauen mit realistischen Vorstellungen und Erwartungen. Es sind meist sehr persönliche Gründe, die für eine Brustverkleinerung sprechen. Die eigene Zufriedenheit und das damit verbundene Wohlbefinden sollten bei der Entscheidung im Vordergrund stehen. Eine Verbesserung der äusseren Erscheinung kann sich dabei direkt und indirekt durchaus positiv auf das Privatleben und auch auf das Berufsleben auswirken. Besprechen Sie offen Ihre Erwartungen an die Operation, Ihre Wünsche und Vorstellungen. Nach der Untersuchung werde ich Ihnen entsprechend der Gegebenheiten (Hautbeschaffenheit, Form und Grösse der Brust) und Ihrer Wünsche die geeigneten Operationsverfahren genau erklären. Ich werde mit Ihnen besprechen, was für ein Ergebnis möglich ist und wo die späteren Narben verlaufen werden.

Welche Risiken hat die Brustverkleinerung?

Die Brustverkleinerung ist keine einfache Operation, aber allgemein mit niedrigen Risiken verbunden. Wie bei allen operativen Eingriffen sind jedoch Komplikationen nicht vollständig auszuschliessen und im Einzelfall nicht immer vorhersehbar. Die möglichen Komplikationen werden am besten in einem persönlichen Gespräch besprochen.

Wie bei jeder anderen Operation können Blutergüsse und Schwellungen auftreten. Nur in seltenen Fällen müssen diese durch eine entlastende Operation behoben werden, in der Regel heilen diese jedoch nach einigen Tagen bis Wochen von selbst ab.

Selten sind Infektionen des Wundgebiets und Wundheilungsstörungen mit einem Auseinanderweichen der Nahtränder, die zu einer späteren Verbreiterung der Narben führen können. Meist spielen Faktoren eine Rolle, die im Gespräch vor der Operation ausführlich behandelt werden, wie beispielsweise die verzögerte Heilung bei Zuckerkranken, Rauchern und Patienten mit Blutgerinnungsstörungen. Die verzögerte Heilung der Nähte beeinträchtigt in der Regel die neue Brustform nicht. Eine eventuelle Narbenverbreiterung kann durch eine kleine spätere Korrektur ausgeglichen werden.

Vorübergehend kann eine Taubheit der Haut im Operationsgebiet und der Brustwarze auftreten, die durch die Durchtrennung feiner Hautnerven bedingt ist. Im Verlauf der Heilung kehrt im Allgemeinen die Sensibilität zurück. Es kann jedoch in Einzelfällen sein, dass sich die Taubheit im Bereich der Brüste oder Brustwarzen nicht komplett zurückbildet. Die Brustwarze kann in seltenen Fällen später keine Gefühlsempfindung mehr haben.

Alle Operationen hinterlassen bleibende, mehr oder weniger sichtbare Narben. Auch bei der Brustverkleinerung werden Narben zurückbleiben. Über den Verlauf der Narben werde ich Sie aufklären.



Beide Brüste sind vor und nach einer Operation nie vollkommen symmetrisch. Die Operation soll eine bestmögliche Symmetrie herstellen. Manchmal kann es vorkommen, dass die Form und Grösse der Brust oder die Position der Brustwarzen nicht vollkommen symmetrisch ist. Sollte dies auffällig sein, muss eventuell ein Korrekturingriff zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Vor der Operation die Information!

Vor jeder Operation steht die umfassende Aufklärung. Es kann hilfreich sein, sich einige Fragen vorher zu notieren. Scheuen Sie sich nicht, alles zu fragen, was Sie interessiert. Fragen Sie auch, gegebenenfalls telefonisch, zu einem späteren Zeitpunkt oder bei einem weiteren Vorberechnungstermin nach, wenn noch Unklarheiten bestehen. Die Einverständniserklärung ist ein Dokument, in dem Ihr Name und Geburtsdatum, die Art der Operation und alle angesprochenen möglichen Komplikationen festgehalten werden. Mit Ihrer Unterschrift wird gewährleistet, dass Sie die entsprechende Aufklärung erhalten haben und mit der Operation unter Kenntnis der Risiken einverstanden sind.

Wie bereite ich mich auf die Operation vor?

Abhängig von Ihrem Alter und Ihrem familiären Risiko kann es sein, dass ich Sie bitte, vor der Operation eine Mammographie zum Ausschluss von Knoten in den Brüsten anfertigen zu lassen.

Vor einem planbaren operativen Eingriff sollten Sie in möglichst guter gesamtgesundheitlicher Verfassung sein. Bitte schränken Sie den Alkohol- und Nikotinkonsum auf ein Minimum ein. Rauchen verschlechtert nachweislich die Mikrodurchblutung auch des Operationsgebietes. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, das Rauchen zwei Wochen vor und zwei Wochen nach der Operation zu vermeiden.

Die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (Antibabypille, Hormonersatzpräparate) ist gegebenenfalls vorübergehend einzustellen. Auf keinen Fall dürfen Sie Aspirin oder acetylsalicylsäurehaltige Medikamente mindestens 14 Tage vor dem Eingriff zu sich nehmen. Für mindestens eine Woche nach Ihrer Operation sollten Sie sich von Ihren beruflichen und privaten Pflichten befreien. Sollten Sie den Vorzug geniessen, dass sich in der Zeit nach der Operation jemand um Sie kümmern kann, besprechen Sie mit dieser Person vor allem das Kapitel postoperative Ratschläge.

Es ist ratsam, sich auch in den Tagen unmittelbar vor der Operation nicht allzu viel vorzunehmen, um diese seelisch und körperlich ausgeruht angehen zu können. Falls Sie in der Zeit vor der Operation noch Fragen und Zweifel haben, rufen Sie mich bitte an.

Wo findet die Operation statt?

In der Regel ist ein kurzer, ein bis mehrtägiger stationärer Aufenthalt in einer Klinik sinnvoll, insbesondere wenn Vorerkrankungen eine ärztliche Überwachung erforderlich machen. Die Operation kann in manchen Fällen auch ambulant durchgeführt werden, wobei Sie zwar eine postoperative Ruhephase einhalten müssen, dann aber nach Hause dürfen. Keinesfalls sollten Sie jedoch planen, selbst Auto zu fahren.

Was für eine Narkose wird angewandt?

Brustverkleinerungen werden meist in Vollnarkose vorgenommen, sodass Sie während der gesamten Operation schlafen. Dafür werden Sie vor der Operation von einem Narkosearzt (Anästhesisten) untersucht, um Ihre Narkosefähigkeit zu klären. Der Anästhesist ist während der gesamten Operation



anwesend und steuert die Narkose. Bei ausgewählten Patientinnen steht als Alternative zur Vollnarkose die Lokalanästhesie (Einspritzen von örtlichem Betäubungsmittel) zur Verfügung. Bei der örtlichen Betäubung erhalten Sie zusätzlich ein Beruhigungsmittel (entweder als Tablette oder als intravenöse Injektion in die Armvene), das Sie in eine Art Dämmer Schlaf versetzt. Sie sind somit wach, aber entspannt und schmerzempfindlich. Hierbei kann es jedoch vorkommen, dass Sie während der Operation ein Ziehen oder Ähnliches spüren.

Operationsablauf

Eine Brustverkleinerung dauert meist zwischen zwei bis dreieinhalb Stunden. Die Techniken können variieren; für die am häufigsten angewendete Methode wird die Entfernung überschüssigen Drüsen- und Fettgewebes im unteren Brustbereich mit einer Verlagerung der Brustwarze nach oben und evtl. einer Verkleinerung der Brustwarze kombiniert.

In manchen Fällen wird die Brustverkleinerung mit einer Fettabsaugung im Bereich der Brust kombiniert. Insbesondere bei sehr breitem Brustansatz kann dadurch das Ergebnis verbessert werden.

Je nach Grösse der Brust kommen verschiedene Techniken zur Anwendung. Diese unterschiedlichen Techniken machen sich für Sie v.a. in den unterschiedlichen resultierenden Narben bemerkbar. Diese können entweder

- Um die Brustwarze und senkrecht nach unten,
- Um die Brustwarze, senkrecht nach unten und zur Seite oder bei deutlich erschlafften Brüsten
- Um die Brustwarze und umgekehrt T-förmig verlaufen.

Den Verlauf der Operation dürfen Sie sich in groben Zügen folgendermassen vorstellen:

Vorab werden die vorgesehenen Hautschnitte und die neue Position der Brustwarzen meist im Sitzen oder Stehen auf die Haut gezeichnet. Nach Desinfektion des Operationsgebietes und steriler Abdeckung werden die notwendigen Hautschnitte (Inzisionen) gesetzt. Danach werden der individuellen Planung entsprechend Haut und Gewebe entfernt und die Brustwarzen in die gewünschte Höhe verlagert und eingenäht. Schliesslich wird die Haut unterhalb der Brustwarzen zusammengebracht und die neue Brust geformt.

Die Nähte verlaufen in der Regel um die Brustwarzen herum, darunter senkrecht zur unteren Brustfalte. Bei grösseren Brüsten oder stärker erschlafften Brüsten ist die Anlage einer waagerechten Naht in der unteren Brustfalte notwendig, sodass sich eine umgekehrt L- oder T-förmige Narbe ergibt. Am Ende der Operation wird ein Verband oder ein BH angelegt, um der postoperativen Schwellung des Wundgebietes entgegenzuwirken. Kleine Drainagen ermöglichen den Abfluss von Wundflüssigkeit während der ersten postoperativen Zeit.

Postoperative Ratschläge: Was ist nach der Brustverkleinerung zu beachten?

1. Ihre Brüste werden in den ersten Tagen empfindlich und geschwollen sein. Kühlende Massnahmen können in den ersten Tagen helfen die Schwellung zu verringern.
 2. Leichte Schmerzen im Wundgebiet sind normal und können in der Regel durch Medikamente gut behoben werden.
 3. Nehmen Sie Ihre Medikamente bitte genau nach Anweisung ein.
-



4. Bei **plötzlich auftretenden** Schmerzen, Blutungen oder Gefühlsstörungen sprechen Sie bitte sofort mit mir. Auch bei allen anderen Unklarheiten setzen Sie sich bitte umgehend mit mir in Verbindung.
5. In regelmässigen Abständen wird der Heilungsverlauf kontrolliert. Die Drainagen werden innerhalb der ersten Tage nach der Operation entfernt. Die Hautfäden werden innerhalb der ersten drei Wochen gezogen.
6. Nach wenigen Tagen können die Verbände entfernt werden. Es wird empfohlen, in den ersten 3-6 Wochen nach der Operation einen speziell von mir verordneten eng anliegenden, stützenden BH zur Milderung der Schwellungen in der Brust und ungestörten Heilung zu tragen.
7. Die Narben werden einige Monate lang verhärtet und rötlich erscheinen. Danach werden sie nach und nach blasser und unauffälliger. Die Narbenreifung kann durch geeignete Cremes und Massage unterstützt werden. Um Pigmentveränderungen zu vermeiden, sollten Sie die Narben mindestens 6 Monate nicht der Sonne aussetzen.
8. Blutergüsse und Schwellungen vergehen zum grössten Teil innerhalb der ersten zwei Wochen. Bei manchen Patienten kann die Abschwellung länger dauern, eine leichte Schwellneigung kann – insbesondere bei warmer Witterung – noch einige Monate bestehen.
9. Anstrengende Aktivitäten sollten Sie in den ersten Wochen nach der Operation vermeiden. Sie sollten es unbedingt vermeiden, in den ersten 3 – 4 Wochen schwere Gegenstände oder die Arme über Schulterhöhe zu heben, da sonst starker Zug auf die Hautnähte ausgeübt wird und die Wundheilung beeinträchtigt wird. Ab wann Sie arbeiten bzw. Ihre übrigen gewohnten Aktivitäten wieder aufnehmen können, beraten Sie am besten mit mir.
10. Ihre Brüste werden normalerweise etwa zwei Wochen lang druckempfindlich sein. In der Regel klingen diese Beschwerden drei bis vier Wochen nach der Operation ab.
11. Eine leichte Ängstlichkeit oder sogar Traurigkeit kann nach der Operation auftreten. Diese Gefühle hängen mit den unangenehmen Begleiterscheinungen der Operation zusammen und auch mit der Erwartungsspannung, wie das Ergebnis des Eingriffs endgültig aussehen wird. Bei fortschreitender Heilung, wenn Sie sich immer besser fühlen, werden diese Gefühle schnell vergehen.
12. Zur Körperpflege: Nach der Entfernung der Wunddrainagen können Sie duschen, auf warme Vollbäder im Bereich des Wundgebiets sollte einige Wochen lang verzichtet werden. Welche Hautpflege Sie verwenden, sollten Sie im Einzelfall besprechen. Es kann sinnvoll sein, bei Schwellungen oder Blutergüssen entsprechend wirksame Salben oder Cremes zu verwenden.

Ihr neues Aussehen

Nach wenigen Tagen können Sie einen ersten Eindruck von der neuen Form Ihrer Brüste bekommen, allerdings sind sie oft noch sehr geschwollen, sodass man in der Regel einige Wochen abwarten muss, um das Ergebnis gut einschätzen zu können. Das endgültige Ergebnis wird sich nach drei bis sechs Monaten zeigen. Ich werde mein Bestes tun, um die entstehenden Narben so schmal und unauffällig wie möglich zu machen. Narben können aber nicht unsichtbar gemacht werden, sie können anfänglich noch rot und wulstig, später blass und schmal sein. Die modernen Operationsverfahren erzielen in der Regel eine unauffällige Platzierung der Narben, sodass Sie auch tief dekollierte Kleider tragen können. In einigen Fällen kann das Operationsergebnis durch eine Narbenkorrektur nach sechs bis zwölf Monaten noch verbessert werden.



Die Brustverkleinerung führt zu einer enormen Änderung Ihres Aussehens und Ihres Körpergefühls. Nach der Brustverkleinerung empfinden die Frauen grösseres Vergnügen bei sportlichen Aktivitäten. Die meisten Frauen sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis ihrer Operation und geniessen ihr neues Aussehen. Besonders wenn Ihre Erwartungen vor der Operation im Bereich des realistisch Machbaren lagen und die Operation problemlos verlaufen ist, werden Sie sich nun über ein geglücktes Ergebnis freuen können.

Kann eine Reduktionsplastik wiederholt werden?

Eine erneute Reduktionsplastik oder Bruststraffung ist in der Regel ohne Problem möglich. Nach einigen Jahren kann sich das Ergebnis der ersten Operation durch Gewichtsveränderung oder natürliche Altersveränderungen verschlechtern haben. Eine Nachstraffung der bereits verkleinerten Brust kann dann gewünscht werden. Wenn Sie eine Korrektur einer erst vor kurzem erfolgten Operation möchten, sollte zunächst der Endeffekt der vorausgegangenen Operation abgewartet werden. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt weitere Fragen haben, dann treten Sie mit mir in Kontakt.

Kosten

Die Brustverkleinerung kann bei sehr grossen und schweren Brüsten oder bei deutlicher Ungleichheit (Asymmetrie) von der Krankenversicherung bezahlt werden. Dann ist allerdings eine Kostenübernahmeerklärung von der Krankenkasse vorzulegen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Stefan Weindel
Facharzt (FMH) Plastische, Rekonstruktive und
Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie
