

# Body Forming – was geht?

## Methoden zum gezielten Fettabbau und ihre Grenzen

Trotz Diäten und Sport ist es nicht immer möglich, die Wunschkonturen an Rumpf und Extremitäten zu erreichen. Daher nimmt das Interesse an schmerzfreien Methoden zu, mit denen unliebsame Fettzellen an Bauch, Beinen, Po und Oberarmen reduziert werden können.

Bei der neuartigen Kältebehandlung (Kryolipolyse) werden die Fettzellen „eingefroren“ und über das Lymphsystem abtransportiert. Dieser Abbauprozess dauert zwischen acht und zwölf Wochen, erst dann ist die Reduktion der Fettschicht sichtbar. Die Behandlungen dauern pro Region nur etwa 45 bis 60 Minuten und man hat keine Ausfallzeit. Eine ideale Methode also, um kleinere Problemzonen zu beheben. Allerdings sind nicht alle Geräte gleich wirkungsvoll; zudem empfiehlt es sich, die Behandlung bei erfahrenem medizinischen Personal durchführen zu lassen. Die Kryolipolyse hat jedoch ihre Grenzen: Harmonische Übergänge, wie sie mittels klassischer Liposuktion erreicht werden können, sind nicht immer möglich. Denn an gewissen Stellen ist es schwierig, mit den Behandlungsköpfen anzusetzen. Deshalb ist es wichtig, die Patienten im Vorfeld genau zu analysieren und zu beurteilen, sodass die Indikation für das richtige Prozedere (minimalinvasive Methode versus klassische Liposuktion) gestellt wird. Beide Verfahren sind jedoch geeignete und gute Methoden zum Body Contouring.

### Die Liposuktion

Fettgewebedepots an Kinn, Ober- und Unterbauch, Hüften, Oberschenkel-Innen- und -Aussenseiten (Reiterhosen) sowie an der Knie-Innenseite lassen sich durch eine Liposuktion (Fettabsaugung) beseitigen. Dabei wird eine spezielle Kochsalzsösung mit Lidocain und Adrenalin in die entsprechenden Regionen in-



### Autorin

**DR. MED. COLETTE C. CAMENISCH**  
ist Fachärztin FMH für Allgemein Chirurgie sowie Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. Sie arbeitet als selbstständige Schönheitschirurgin an der Clinic Beethovenstrasse mit Kernkompetenz ästhet. und plast. Chirurgie

**KONTAKT**  
[www.colette-camenisch.com](http://www.colette-camenisch.com)

jiziert (Tumeszenz = Lokalanästhesie der Haut und des subkutanen Fettgewebes durch direkte Infiltration grosser Volumina eines verdünnten Lokalanästhetikums). Nach circa 15 Minuten kann das Fett mit einer maschinellen Absaugtechnik entfernt werden. Der Eingriff wird meist ambulant in einer leichten Narkose, bei kleinen Regionen auch in Lokalanästhesie durchgeführt.

Risiken wie Blutergüsse, leichte Schwellungen, Sensibilitätsstörungen, störende kleine Narben, Infektionen (sehr selten), Unregelmässigkeiten der Konturen können gegebenenfalls eine operative Korrektur erfordern. Ganz wichtig ist die Nachbehandlung: Ein eng anliegendes Kompressionsmieder sollte dauerhaft vier Wochen lang Tag und Nacht getragen werden, dann noch zwei Wochen während des Tages. Ideal sind zusätzlich abschwellende Massnahmen wie primär die manuelle Lymphdrainage und später die maschinelle mittels Endermologie. Bei entsprechend schonender Technik (z.B. Body Jet Liposuction) treten eindeutig weniger blaue Flecken (Hämatome) auf und es wird generell weniger Gewebe traumatisiert, was zu einer schnelleren Heilung und zu besseren Resultaten als früher führt.

Fettgewebe kann jedoch nur dann sinnvoll abgesaugt werden, wenn die Haut der gewünschten Region über genügend Elastizität verfügt, um sich der neuen Kontur anzupassen und sich wieder zusammenzuziehen. Bei schlaffer Haut, bei

Haut, die durch Mikrotraumen zerstört wurde (z. B. Schwangerschaftsstreifen), also keine ausreichende Schrumpfungsfähigkeit hat, können sich durch eine Fettabsaugung unschöne Dellen bilden. Hier braucht es zusätzlich oder ausschliesslich eine Straffungsoperation, bei der zusammen mit dem Fettgewebe auch die überschüssige Haut entfernt wird.

## Die Abdominoplastik

Wenn überschüssiges Haut- und Fettgewebe am Ober- und Unterbauch entfernt und die Haut gestrafft werden muss, nennt man das Abdominoplastik (Bauchstraffung). Vor allem bei Patientinnen nach einer Schwangerschaft muss des Öfteren gleichzeitig auch die Muskellücke (gerader Bauchmuskel, Rectus abdominis) gerafft werden. Bei einer solchen „Rectus-Diastase“ werden die Bauchmuskeln durch innere Nähte (Rectoraphie) einander wieder genähert und der Bauch stabilisiert. Die zu behandelnden Veränderungen am Bauch können aber auch altersbedingt oder durch starken Gewichtsverlust bedingt sein.

Eine Abdominoplastik kann gleichzeitig mit einer Liposuktion im Bereich der Taille und Hüfte kombiniert werden. Das führt zu einem noch besseren Ergebnis, erfordert allerdings eine etwas verlängerte Wundheilung. Dieser Eingriff sollte stationär bzw. in der Klinik mit Übernachtung durchgeführt werden. Risiken sind

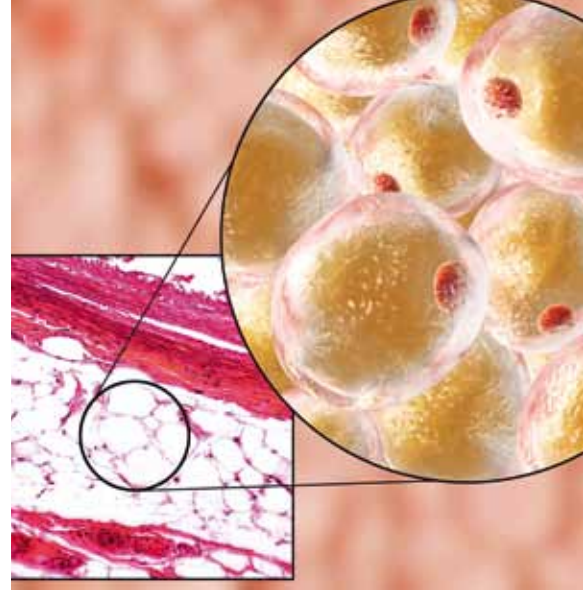
bei diesem Eingriff Blutergüsse, Nachblutungen, Serome (Ansammlungen von Wundflüssigkeit), ein Auseinanderweichen der Nähte bzw. verbreiterte Narben, Sensibilitätsstörungen, Spannungsgefühl, Infektionen (sehr selten) und Thrombosen/Embolien. Die Nachbehandlung entspricht der nach einer Liposuktion: Ein Kompressionsmieder sollte dauerhaft für vier bis sechs Wochen getragen werden. Abschwellende Massnahmen wie primär manuelle Lymphdrainage und später die maschinelle mittels Endermologie sind ebenfalls sehr wichtig.

## Das Body Lift

Speziell nach bariatrischen Operationen (Magenband, Magenbypass) mit in Folge erheblichem Gewichtsverlust verbessert ein Body Lift die Körperkontur massgeblich. Bei diesem Eingriff werden nicht nur Bauch und Hüften gestrafft, sondern auch Bereiche des Rückens mit einbezogen. Bei einer gleichzeitigen Gesässstraffung wird auch in diesem Bereich ein Gewebeüberschuss reduziert.

Das Body Lift ist eine anspruchsvolle Kombinations-Operation, bei der eine längere Genesungszeit erforderlich ist. Die Kontur des Körpers wird bei diesem Eingriff modelliert und den neuen Formen angepasst. Das Ergebnis hängt allerdings auch von der ursprünglichen Hautbeschaffenheit, dem Alter des Patienten, seinen Nebenerkrankungen, dem

*Die Fettzellen des weissen Körperfetts sind recht gross und fast vollständig von einem Lipidtropfen ausgefüllt*



Ausgangsgewicht vor der Operation, dem konsequenten Befolgen der Nachsorge-massnahmen sowie der Wundheilung ab. Komplikationen und Nachbehandlung entsprechen denen der Bauchstraffung. Bei diesen grossen Eingriffen ist jedoch mit primären Einschränkungen der Beweglichkeit sowie einer längeren Ausfallzeit von etwa drei Wochen nach der Operation zu rechnen.

## Oberarm und -schenkel straffen

Bei einer Oberarmstraffung (Brachioplastik) sowie auch bei einer Straffung der Oberschenkel werden überschüssiges Haut- und Fettgewebe an diesen Partien entfernt und die Haut gestrafft. Nach starkem Gewichtsverlust, übermässigem Absaugen von Fett oder nach einer unsachgemäss durchgeführten Kryolipolyse kann eine Straffung ebenfalls sinnvoll sein. Sie verbessert die Arm- bzw. Bein-kontur und dadurch oft auch den Sitz der Kleidung. Allerdings ist bei beiden Eingriffen mit relativ langen Narben zu rechnen, deren Resultat nicht immer genau voraussehbar ist. Eine Oberarmstraffung kann ambulant (in der Tagesklinik) durchgeführt werden, bei einer Oberschenkelstraffung hingegen ist ein stationärer Aufenthalt erforderlich. Komplikationen, Risiken und Nachbehandlung entsprechen den bereits erwähnten (siehe oben).

Abschliessend lässt sich sagen, dass körperformende Eingriffe den Patienten viel Freude und grosse Zufriedenheit über das Ergebnis bringen – vorausgesetzt, im Vorfeld des Eingriffs hat eine umfassende, klare und seriöse Aufklärung durch den Arzt stattgefunden und das zu erwartende Resultat wurde diskutiert. ■



*Problemzone „Winke“-Arm: Überschüssige Haut und Fettgewebe werden durch eine Brachioplastik entfernt*