

Brustverkleinerung & Bruststraffung

Eine Brustverkleinerung/Bruststraffung für mich?

Übergroße, hängende Brüste können nicht nur das Körperbewusstsein einer Frau sehr stark beeinträchtigen, sondern auch zu schmerzhaften Veränderungen führen, die vor allem in den Bereichen von Brust, Nacken und Rücken auftreten. Wenn Sie darunter leiden und Sie sich bei Ihren körperlichen und sexuellen Aktivitäten durch Ihre Brüste gehemmt fühlen, können Sie eine Brustverkleinerung (im Fachjargon: Reduktions-Mammoplastik) in Betracht ziehen. Auch normal große Brüste, die nach Schwangerschaften oder Gewichtsabnahme an Fülle, Elastizität und Spannkraft verloren haben, können korrigiert werden. Mit einer Bruststraffung (im Fachjargon: Mastopexie), die übrigens auch mit einem Brustimplantat kombiniert werden kann, erhalten Sie festere und jugendlichere Brüste, die Ihre Körperproportionen zum Positiven verändern werden. Sowohl die Brustverkleinerung, als auch die Bruststraffung kann prinzipiell in jedem Alter durchgeführt werden. Als wichtige Voraussetzung gilt jedoch, dass Ihr Körperwachstum abgeschlossen und Ihre Brüste voll entwickelt sind.

Was passiert bei einer Brustverkleinerung/Bruststraffung eigentlich?

Generell wird eine kleinere, leichtere und festere Brust dadurch erreicht, dass überflüssiges Haut- und Brustgewebe im unteren Brustbereich entfernt wird. Mit den verbleibenden oberen Anteilen formt der Chirurg eine neue Brust. Für optimale Ergebnisse kann es zusätzlich erforderlich sein, überschüssiges Fettgewebe zu entfernen oder ein Brustimplantat einzusetzen. Mamille und Brustwarzen werden normalerweise zusammen mit Nerven und Blutgefäßen versetzt. Dadurch ist gewährleistet, dass Sie auch nach der Brustverkleinerung beziehungsweise der Bruststraffung weitgehend normal empfinden und meistens sogar Ihre Fähigkeit zum Stillen behalten.

Bevor Sie sich zur einer Brustverkleinerung oder -straffung entschließen, sollten Sie sich ausführlich mit Ihrem Chirurgen beraten, welche Ergebnisse unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Vorstellungen und körperlichen Voraussetzungen erzielt werden können.

Welche Ergebnisse können mit einer Brustverkleinerung/Bruststraffung erzielt werden?

Mit einer Brustverkleinerung oder -straffung werden Größe und Form Ihrer Brüste dauerhaft verändert. Dennoch werden sich im Lauf der Jahre der natürliche Alterungsprozess, Gewichtsveränderungen und die Schwerkraft auf die Form Ihrer Brüste auswirken. In diesem Fall kann durch einen erneuten Eingriff das Aussehen Ihrer Brüste wieder verjüngt werden.

Anästhesieform und Klinikaufenthalt

Die Brustverkleinerung oder -straffung wird in der Regel stationär durchgeführt. Die notwendigen Voruntersuchungen werden am Vortag Ihres Termins in der Klinik durchgeführt. Dabei haben Sie auch Gelegenheit, die Narkose mit dem Anästhesisten zu besprechen. Je nach Eingriff ist mit einem



Klinikaufenthalt von 3 bis 8 Tagen zu rechnen.

Wie bereite ich mich auf die Operation vor?

In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, vor der Operation eine Mammographie und eine Ultraschalluntersuchung durchzuführen, um eventuelle Gewebeveränderungen vor dem Eingriff feststellen zu können. Ihr Chirurg wird mit Ihnen darüber sprechen.

Als Raucher sollten Sie mindestens 4 Wochen vor Ihrem Termin Ihren Nikotinkonsum stark einschränken, um das Risiko von Wundrandnekrosen zu verringern. Für die Dauer von 14 Tagen vor der Operation sollten Sie außerdem auf Schmerzmittel verzichten, wie z. B. Aspirin, da diese die Blutgerinnung verzögern. Auch Alkohol und Schlafmittel sollten Sie weitgehend meiden.

Durch Hautpflege, Massagen und kaltes Abduschen können Sie die Durchblutung verbessern und die Wundheilung günstig beeinflussen.

Wie verläuft die Operation?

Die Operationsmethoden können von Fall zu Fall stark variieren, insbesondere die Schnittführung hängt wesentlich von Ihren individuellen Vorstellungen und körperlichen Voraussetzungen ab.

Normalerweise wird mit zwei Schnitten gearbeitet: Die Schnittführung verläuft dabei rund um den Warzenhof und von dessen unteren Rand zur unteren Brustfalte. In einigen Fällen ist ein weiterer Schnitt entlang der natürlichen Brustfalte erforderlich.

Bei der Brustverkleinerung wird nach dem Entfernen überflüssigen Gewebes der verbliebene Drüsenkörper neu geformt, nach oben verlagert und dort einerseits mit versenkten Nähten am Muskel, andererseits durch die Hautstraffung befestigt. Bei der Neuformung Ihrer Brust wird auch die Brustwarze, samt Nerven und Blutgefäßen, in die neue Position gebracht.

Bei einer kleinen Brust, die nur gestrafft wird, kann gleichzeitig ein Brustimplantat zur Vergrößerung und besseren Formung der Brust eingesetzt werden.

Die Wunde wird mit feinsten Fäden intrakutan verschlossen und es wird ein straff sitzender Verband angelegt. Drainagen sorgen für den ungehinderten Abfluss von Blut und Gewebeflüssigkeit. Je nach Ausmaß dauert der Eingriff 2,5 bis 4 Stunden.

Was passiert nach der Brustverkleinerung/Bruststraffung?

Unmittelbar nach der Brustverkleinerung oder Bruststraffung und während der nächsten Tage werden Sie leichte Schmerzen empfinden. Außerdem wird es, wie nach jedem operativen Eingriff, zu mehr oder weniger starken Schwellungen und Blutergüssen kommen, die sich jedoch im Laufe von mehreren Tagen und Wochen wieder zurückbilden.



Auch die Berührungsempfindlichkeit Ihrer Brustwarzen kann nach dem Eingriff zunächst beeinträchtigt sein, und es kann Monate dauern, bis Sie wieder normal empfinden.

Ein endgültiges Ergebnis der Brust-OP kann in den meisten Fällen nach ca. 6 Monaten beurteilt werden. Die Narben und eventuelle Verhärtungen im Gewebe verbessern sich sogar noch während der folgenden 1 bis 2 Jahre, so dass sie schließlich unauffällig, wenn auch nicht unsichtbar werden.

Welche Risiken sind zu beachten?

Leiden Sie unter Allergien, wie z. B. gegen Medikamente oder Pflegemittel, oder anderen Krankheiten, so müssen Sie uns diese in jedem Fall mitteilen.

Neigen Sie zu auffälligen blauen Flecken oder haben Sie anhaltende Blutungen nach Bagatellverletzungen, so sollte eine Gerinnungsstörung schon einige Wochen vor der Operation durch eine geeignete Untersuchung ausgeschlossen werden.

Außerdem sollten Sie Ihrem Chirurgen unbedingt mitteilen, ob Sie eine starke Gewichtsreduktion oder eine Schwangerschaft planen. In beiden Fällen kann sich die Brustform stark verändern und das Operationsergebnis beeinträchtigen.

Welche Komplikationen können bei einer Brustverkleinerung/Bruststraffung entstehen?

Wie bei jeder Operation, kann es durch Wundheilungsstörungen zu unschönen Narben, dauerhaften Spannungen, Schmerzen und Blutergüssen sowie zu Infektionen kommen. Sollte Sie etwas Beunruhigendes feststellen, sollten Sie mit Ihrem Chirurgen darüber sprechen. Er berät Sie gerne ausführlich und informiert Sie gegebenenfalls über eine geeignete Nachbehandlung.

Durch den postoperativen Heilungsprozess kann es durch Veränderungen der betroffenen Haut- und Geweberegionen zu leichten Unterschieden der Brustform kommen. Derartige Veränderungen können durch einen weiteren kleinen Eingriff korrigiert werden.

Besonders bei großen Reduktionsgewichten von mehr als 500 g pro Seite, ist ein Sensibilitätsverlust an der Brustwarze nicht ausgeschlossen.

In sehr seltenen Fällen können Durchblutungsstörungen dazu führen, dass Gewebe (auch im Bereich der Brustwarzen) abgestoßen wird. In diesem Fall müsste mit einem erneuten Eingriff das betroffene Gewebe durch körpereigene Haut ersetzt werden.

Welche Nachbehandlung ist erforderlich?

Bereits wenige Tage nach der Brustverkleinerung oder -straffung ist Ihr normales Befinden weitgehend wiederhergestellt und nach 3 bis 4 Wochen sind Sie wieder voll arbeitsfähig.



Je nach Naht- und Verbandtechnik können Sie nach wenigen Tagen wieder wie gewohnt duschen und mit der Hautpflege beginnen. Resorbierbare Fäden lösen sich von selbst auf, andere Fäden verbleiben bis zu 5 Wochen, um eine feine Narbenbildung zu unterstützen.

Je nach eigenem Befinden sollten Sie baldmöglichst nach dem Entfernen von Verbänden und Fäden einen Büstenhalter tragen. Dieser sollte optimal sitzen, Ihre Brust stützen und sie nicht einengen. Diesen Büstenhalter müssen Sie mindestens 3 Wochen rund um die Uhr tragen. Der gleichmäßige Druck des Büstenhalters wirkt einer überschießenden Narbenbildung entgegen.

Über alle weiteren Maßnahmen zur individuellen Nachbehandlung sowie über Kontrolluntersuchungen und entsprechende Termine werden Sie bei der Entlassung aus der Klinik informiert werden.

Was ist nach dem Eingriff zu beachten?

Während der ersten Wochen sollten Sie die Oberarme sehr vorsichtig bewegen und schnelles Dehnen und Strecken vermeiden. Auch ist es wichtig, dass Sie keinesfalls auf dem Bauch, sondern in Rückenlage schlafen, um die innere Wundheilung nicht zu stören.

Sie, und natürlich auch Ihr Sexualpartner, sollten die nächsten 2 Monate äußerst behutsam mit Ihren Brüsten umgehen und jede Überbeanspruchung vermeiden. Dies gilt auch für sportliche Aktivitäten und Haushaltsarbeiten, wie z. B. Bügeln und Fensterputzen.

Mit kalten Duschen können Sie die Durchblutung gut anregen und den Heilungsprozess unterstützen. Bei Schwellungen und Spannungen in den ersten Wochen können Lymphdrainagen hilfreich sein. Bei Rötung, Schmerz oder Wundnäse sollten Sie uns oder Ihren Hausarzt informieren.

