



**VDÄPC**  
VEREINIGUNG DER DEUTSCHEN  
ÄSTHETISCH-PLASTISCHEN CHIRURGEN

# Bauchdeckenstraffung



# Bauchdeckenstraffung

Bei der Bauchdeckenstraffung bzw. Bauchstraffung wird die Bauchkontur korrigiert, indem überschüssiges Haut- und Fettgewebe operativ entfernt wird. Zudem wird die Muskulatur der vorderen Bauchwand gestrafft. Insbesondere nach umfangreichen Gewichtsreduktionen oder nach einer Schwangerschaft können überdehnte Hautlappen sowie eine sogenannte Fettschürze am Bauch zurückbleiben und zu einer starken Belastung für die Betroffenen werden. Das Ziel einer Bauchstraffung ist eine harmonische, gestraffte Körpersilhouette.

## Gründe für eine Bauchstraffung

Ein flacher und straffer Bauch gehört für viele Menschen zur persönlichen Traumfigur. Nicht immer lässt sich dieser allein durch Diäten und Training erreichen. Insbesondere bei stark gedehntem Gewebe, das beispielsweise infolge großer Gewichtsschwankungen oder nach einer Schwangerschaft auftritt, verhelfen konservative Methoden in der Regel nicht zum gewünschten Erfolg.

Bei extremen Hängebäuchen oder Bauchschürzen können auch praktische Aspekte eine Rolle spielen, wenn nämlich nur schwer passende Kleidung gefunden wird. Des Weiteren kann die überlappende Haut scheuern und sich entzünden. In diesem Fall kann eine Bauchdeckenstraffung auch aus medizinischer Sicht ratsam sein.

## Vor der Bauchstraffung: Beratung, Planung und Hinweise

Vor der Behandlung findet ein Beratungsgespräch mit einem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie statt. Bei diesem Gespräch werden unter anderem folgende Punkte besprochen:

- Gründe für die Bauchdeckenstraffung
- Wünsche und Vorstellungen des Patienten
- Behandlungsmöglichkeiten
- Alternativen zur Operation
- Ablauf und Nachsorge
- Kosten der Behandlung
- mögliche Risiken und Komplikationen
- Fragen und Bedenken des Patienten

Zudem wird der Patient gründlich untersucht, um das Ausmaß der Fettpolster an der vorderen Bauchwand feststellen sowie die Beschaffenheit der Bauchhaut einschätzen zu können.

## Was passiert bei einer Bauchstraffung?

In den meisten Fällen wird die Operation unter Vollnarkose durchgeführt und dauert mehrere Stunden. Je nach Befund und gewünschtem Ergebnis kann eine umfassende Bauchdeckenstraffung oder eine sogenannte Mini-Bauchstraffung erfolgen, die sich auf den Unterbauch konzentriert.

Bei der vollständigen Bauchdeckenstraffung wird ein horizontaler, leicht bogenförmiger Hautschnitt oberhalb der Schamhaargrenze gesetzt. Ein weiterer Schnitt wird um den Nabel gelegt, um diesen von der Haut des Bauches zu lösen. Die Bauchhaut wird von der vorderen Bauchwand bis an den Rippenbogen abgelöst. Um die vordere Bauchwand zu straffen, wird die unter der Haut liegende Muskulatur in

der Mittellinie enger zusammengenäht. Im Anschluss wird das überschüssige Fett- und Hautgewebe entfernt und die Bauchdecke wird zur Straffung nach unten gezogen. Abschließend wird der Nabel für ein harmonisches Aussehen repositioniert.

Bei kleineren Bauchstraffungen ist der Schnitt kürzer und eine Neupositionierung des Nabels ist nicht notwendig. Hierbei wird oft nur die überschüssige Haut entfernt, um den Bereich zu straffen.

## Nach der Bauchdeckenstraffung

Die Drainagen zur Ableitung von Blut und Wundsekret können meist am Tag nach der Bauchstraffung wieder entfernt werden. Im Anschluss an die OP sollten Sie sich vor allem schonen und die Bauchdecke so gut es geht entlasten. Sie tragen für etwa sechs bis acht Wochen ein spezielles Kompressionsmieder. Dieses reduziert die Risiken für postoperative Beschwerden und unterstützt eine natürliche Formgebung.

Nach etwa zwei Wochen sind Sie wieder gesellschafts- und arbeitsfähig. Bei schwerer körperlicher Arbeit sollte jedoch etwas mehr Schonzeit eingeplant werden. Eine frühzeitige Mobilisation ist wichtig, achten Sie jedoch darauf, sich nicht zu überanstrengen. Auf Krafttraining, Sport und körperliche Anstrengungen sollten Sie mindestens drei Monate verzichten. Bei regelmäßigen ärztlichen Kontrollen werden der Heilungsverlauf kontrolliert und die weitere Nachsorge besprochen.

## Potenzielle Komplikationen und Risiken

- Schwellungen
- Rötungen
- Hämatome
- Schmerzen
- Spannungs- und Druckgefühle
- Nachblutungen

- Wundheilungsstörungen
- Infektionen
- Asymmetrien
- Narben



## Was kostet eine Bauchstraffung?

Nach der Untersuchung und der Beratung über den Eingriff wird der jeweilige Preis individuell von dem behandelnden Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie fallabhängig berechnet. Für eine erste Orientierung finden Sie hier beispielhafte Erfahrungswerte über die ungefähre Größenordnung der zu erwartenden Eingriffskosten bei einer Bauchstraffung: ca. 3.500,- bis 10.000,- Euro.

Die angegebenen Preisspannen sind mögliche Richtwerte und ersetzen nicht das persönliche Gespräch mit einem qualifizierten Arzt.

**Hinweise zu den Kosten:** Im persönlichen Beratungsgespräch klärt der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie nach eingehender Untersuchung über die zu erwartenden Kosten einer Behandlung auf. Hierfür gibt es verbindliche Vorschriften, sodass die Preise in allen medizinischen Einrichtungen nach den gleichen Vorgaben berechnet werden. Rabatte und Preisnachlässe sind nicht zulässig.

Unterschiede in den Preisen ergeben sich dadurch, dass sich die Eingriffe patientenbezogen unterscheiden, teilweise komplexer oder mit unterschiedlichem Materialaufwand verbunden sind. Ärzte sind verpflichtet, ihre Leistungen nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abzurechnen. Kliniken rechnen bei medizinisch-indizierten Behandlungen nach dem Fallpauschalensystem ab, je nach Kliniktyp werden zudem teilweise Besonderheiten in der Unterbringung und Verpflegung gesondert abgerechnet.

## Wie finde ich den geeigneten Arzt?

Die Arztsuche beziehungsweise die Arztwahl ist für den Verlauf und das Ergebnis einer Bauchdeckenstraffung sehr wichtig. Daher sollten Sie sich genügend Zeit nehmen, um den richtigen Experten für Ihr Anliegen zu finden. Neben der Qualifikation des Arztes ist es ebenso wichtig, dass Sie ihm vertrauen und sich wohl fühlen.

Für eine zufriedenstellende und möglichst komplikationslose Behandlung sollten Sie sich unbedingt einem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie anvertrauen. Er ist Spezialist auf dem Gebiet der sogenannten Schönheits-OPs. Bezeichnungen wie „Schönheitschirurg“, „Kosmetischer Chirurg“ oder „Beauty Doc“ sind hingegen nicht rechtlich geschützt und lassen somit keine verlässlichen Rückschlüsse auf die Qualifikation des Arztes zu.

Außerdem können Sie auf Folgendes achten:

- Erfahrung des Arztes
- Mitgliedschaften in renommierten Fachgesellschaften
- Patientenbewertungen/-erfahrungen
- Empfehlungen von Fachkollegen
- Seriosität bei der Beratung
- Erscheinungsbild der Praxis/Klinik
- Bauchgefühl/Vertrauen

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

**Herausgeber:** Die Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen (VDÄPC) ist die größte Fachgesellschaft Ästhetischer Chirurgen in Deutschland. Die Mitglieder der VDÄPC sind sowohl niedergelassene Ärzte als auch Klinikärzte auf dem Fachgebiet der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie. Die Mitglieder der VDÄPC müssen sich über die Ausbildung zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie hinaus kontinuierlich weiterbilden, um das fachliche Wissen und die praktischen Fertigkeiten auf einem konstant hohen und aktuellen Niveau zu halten.

# Wir sind für Sie da!



**VDÄPC**  
Bergmannstr. 102  
10961 Berlin



**E-Mail**  
[info@vdaepc.de](mailto:info@vdaepc.de)



**Telefon**  
+49 30 690040510



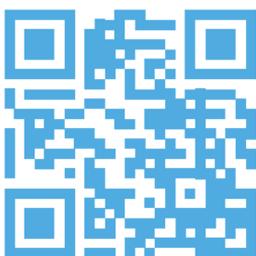
**Web**  
[www.vdaepc.de](http://www.vdaepc.de)



**Instagram**  
[www.instagram.com/vdaepc](https://www.instagram.com/vdaepc)



**Facebook**  
[www.facebook.com/vdaepc](https://www.facebook.com/vdaepc)



## Fotos

© iStock (Titelblatt, S.5)