



**VDÄPC**

VEREINIGUNG DER DEUTSCHEN  
ÄSTHETISCH-PLASTISCHEN CHIRURGEN

# Gesäßkorrektur/ Gesäßlift/Po-Straffung



# Gesäßkorrektur/ Gesäßlift/ Po-Straffung

Zu einer wohlproportionierten Körperform gehört für viele Frauen und Männer auch ein „knackiger“ Po. Verschiedene Gründe können trotz gezieltem Muskelaufbau im Fitnessstudio dazu führen, dass das Gewebe im Gesäßbereich erschlafft und der gewünschten Form widerspricht. Je nachdem, ob das Gesäß als zu füllig, zu schlaff oder als zu klein empfunden wird, kommen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten der chirurgischen Gesäßkorrektur infrage, um die ersehnte attraktive Figur zu erzielen.

## Gründe für eine Gesäßkorrektur

Mit der Zeit wirkt sich der natürliche Alterungsprozess auf die Gewebestraffheit aus, indem sich die körpereigenen Depots an elastischen Fasern im Bindegewebe verringern. Das Gesäß kann im Zuge dieser Veränderungen hängend oder flach wirken.

Einen weiteren möglichen Auslöser stellt eine starke Gewichtsreduktion dar. Nimmt das Fettgewebe in diesem Bereich ab, kann sich die Haut teilweise nicht rechtzeitig über der neuen Form zurückziehen und erschlafft. Außerdem verliert das Gesäß an Fülle.

## Was passiert bei der Gesäßkorrektur?

Das genaue Vorgehen hängt davon ab, welche Änderungen gewünscht werden.

## Po-Verkleinerung

Wird der Po als zu füllig empfunden, kann mithilfe einer Fettabsaugung (Liposuktion) das Fettgewebe entsprechend reduziert werden.

## Po-Vergrößerung

Bei einem als zu klein empfundenen Gesäß erhöht der Plastische Chirurg das Volumen mit Implantaten oder durch körpereigene Fettzellen (Lipofilling/Brazilian Butt Lift).

## Po-Straffung

Bei erschlafftem, überschüssigem Gewebe am Gesäß ist die Gesäßstraffung (das Gesäßlift) die angewandte Methode. Hierbei entfernt der Plastische Chirurg den störenden Haut- und Gewebeüberschuss und strafft das Gesäß zum gewünschten Ergebnis.

Eine Kombination aus den einzelnen Behandlungen ist ebenfalls möglich.

## Beratungsgespräch vor der Behandlung

Vor der Gesäßkorrektur finden eine Erstuntersuchung und ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie statt. Bei diesem Gespräch wird unter anderem Folgendes thematisiert:

- Gründe für eine Gesäßkorrektur
- gewünschte Ergebnisse des Patienten
- Chancen und Grenzen des Eingriffs
- individuelles Behandlungskonzept
- Ablauf, Narkose und Nachsorge der Behandlung
- mögliche Risiken und Komplikationen
- Kosten der Behandlung

## Ist eine spezielle Vorbereitung notwendig?

Grundsätzlich sind keine spezifischen Vorbereitungen zu berücksichtigen. Auf die Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen, und auf den Konsum von Nikotin und Alkohol sollte vor der OP verzichtet werden. Setzen Sie Medikamente jedoch nie ohne vorherige ärztliche Rücksprache ab. Im Idealfall sollte eine Begleitperson bei der Entlassung aus der Klinik bereitstehen. Unmittelbar nach dem Eingriff sind Sie möglicherweise noch leicht eingeschränkt und sollten nicht aktiv am Straßenverkehr teilnehmen.



## Ablauf der Gesäßkorrektur

Bei einer Gesäßverkleinerung werden die überschüssigen Fettdepots mit einer Fettabsaugung aus dem Körper entfernt. Hierfür sind lediglich winzige Hautschnitte notwendig, durch die der Plastische Chirurg die dünne Absaugkanüle in das Gewebe einführt. Der Eingriff erfolgt in Bauchlage.

Bei einer Gesäßvergrößerung wird im Bereich der Gesäßfalte ein Schnitt gesetzt, über den die Implantate eingelegt werden. Alternativ kann dem Gesäß mithilfe körpereigener Fettzellen mehr Fülle und eine harmonischere Form verliehen werden (Eigenfettmethode). Hierzu entnimmt der Plastische Chirurg zunächst durch eine Fettabsaugung körpereigene Fettzellen (z. B. aus der Bauchregion, den Oberschenkeln, den Hüften),

bereitet diese speziell auf und injiziert das hochkonzentrierte Präparat in den Behandlungsbereich.

Bei einer Gesäßstraffung/einem Gesäßlift entfernt der Plastische Chirurg überschüssiges Gewebe am Po. Die übrige Haut wird so gestrafft, dass der Po optisch angehoben wird. Häufig erfolgt das Gesäßlift nach einer vorangegangenen Po-Verkleinerung, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

## Anästhesieform und Klinikaufenthalt

Die Korrektur des Gesäßes findet unter Vollnarkose statt. Bei kleineren Eingriffen ist teilweise auch eine Behandlung in örtlicher Betäubung möglich. Die operative Gesäßkorrektur dauert durchschnittlich ein bis drei Stunden. Meist ist ein stationärer Aufenthalt von mindestens einer Nacht ratsam.

## Erholung und Nachsorge

Die Zeit, die der Körper zur Regeneration benötigt, und die Nachsorgemaßnahmen können je nach der Schwere des Eingriffs, dem OP-Verlauf, dem individuellen Befinden und dem Heilungsprozess variieren. Wurden Wunddrainagen gelegt, können diese meist am ersten oder zweiten Tag nach der Behandlung wieder entfernt werden. Mindestens eine Woche lang sollten Sie sich körperlich schonen. Sport und Solarium sind nach etwa acht Wochen wieder möglich. Eine spezielle Miederhose stützt und schützt das Behandlungsareal. Sie ist etwa vier bis sechs Wochen lang Tag und Nacht zu tragen.

Nach den meisten Eingriffen sollten Sitzen sowie Schlafen auf dem Rücken zunächst vermieden werden. Wie schon vor der Operation sollte auch nach dem Eingriff möglichst auf Nikotin und Alkohol verzichtet werden. Wurde kein selbstauflösendes Material verwendet, können die Fäden meist nach zwei Wochen gezogen werden.

Arbeits- und gesellschaftsfähig sind viele der Patienten nach gut zwei Wochen. Je nach dem körperlichen Befinden und der beruflichen Tätigkeit kann auch eine längere Auszeit sinnvoll sein. Das endgültige Ergebnis der Behandlung lässt sich etwa drei Monate nach dem Eingriff begutachten.

## Mögliche Risiken und Komplikationen

- Leichte Schmerzen
- Rötungen
- Schwellungen
- Hämatome
- Vorübergehende Muskelzuckungen
- Vorübergehendes Taubheitsgefühl
- Selten: Nachblutungen, Infektionen, Wundheilungsstörungen

## Was kostet eine Gesäßkorrektur?

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 Gesäßkorrektur: Verkleinerung und Straffung ab ca. 2.600,- Euro, Vergrößerung etwa 6.000,- bis 8.000,- 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 Gesäßkorrektur 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

**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



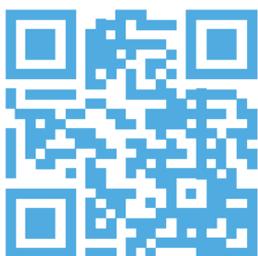
**Web**  
[www.vdaepc.de](http://www.vdaepc.de)



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



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



**Fotos**

© iStock (Titelblatt, S.4)