



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



---

Fachbeitrag auf myBody.de: Die VDÄPC informiert über After-Baby-Body

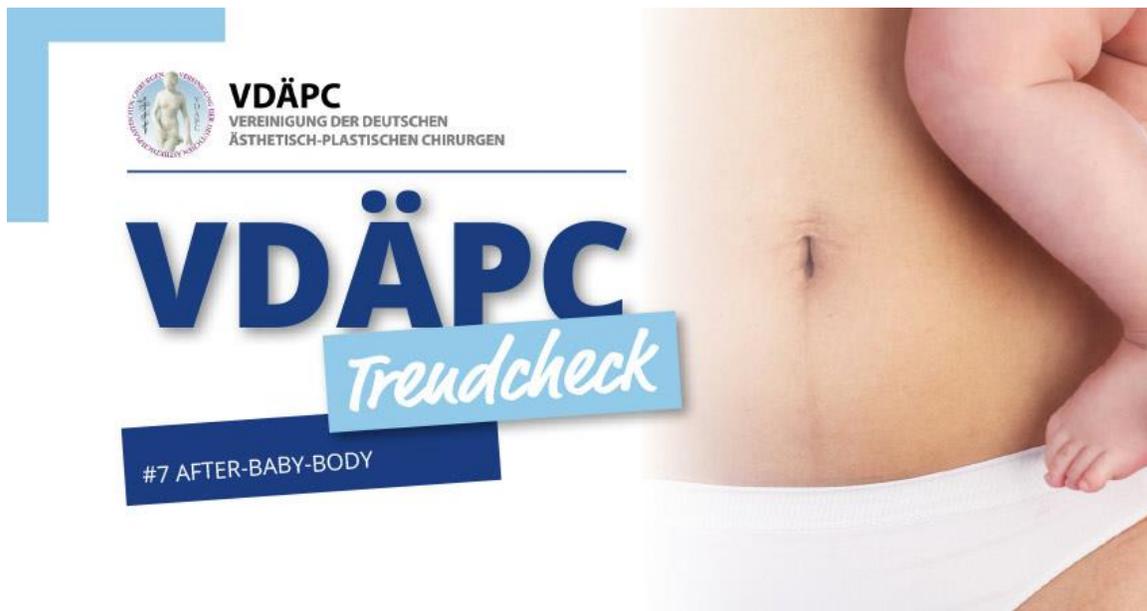
---

## VDÄPC Trendcheck

---

### #7 After-Baby-Body

Text: Anna-Lena Zechel, VDÄPC



Während der Schwangerschaft vollbringt der weibliche Körper großartige Leistungen. Nicht nur in den neun Monaten, sondern auch bei der Geburt und danach wird er in vielerlei Hinsicht besonders gefordert. Bei einem Großteil der Mütter bleibt trotz gesunder Ernährung und abgestimmtem Sportprogramm so manche ungeliebte körperliche Veränderung bestehen. Somit stellt sich für viele dann die Frage: akzeptieren oder korrigieren? Das sogenannte Mommy Makeover bietet vielfältige chirurgische und nichtoperative Möglichkeiten, um bleibende Spuren der Schwangerschaft abzumildern und sich der „alten“ Form wieder anzunähern.

Der perfekte After-Baby-Body – makellos und durchtrainiert – scheint allgegenwärtig. Bereits Wochen nach der Geburt präsentieren sich prominente Mamis à la Heidi Klum, allen voran in den sozialen Medien, äußerst fit und in Topform, scheinbar ohne sichtbare Zeichen des Erlebten. Jedoch sieht der reale After-Baby-Body bei den meisten Frauen oft ganz anders aus. Besonders im Brust- und Bauchbereich hat sich die (straffe) Form verabschiedet und spricht auch auf gezieltes Training nicht an. Der Körper scheint irgendwie ein anderer zu sein. Dehnungsstreifen und nicht weichende Fettansammlungen an Hüften, Oberschenkeln und Oberarmen tun ihr Übriges, um sich vor dem Spiegel oder mit dem Partner nicht mehr wohl in der Haut zu fühlen. Was also tun? Das kommt ganz darauf an, wie Frau sich wirklich fühlt. Zwar ist der Körper nach einer oder mehreren Geburten bei allen nicht mehr derselbe, aber das emotionale Empfinden ist ein höchst individueller Prozess, für den sich jede Frau heutzutage ihren ganz persönlichen Freiraum schaffen kann und sollte. Sei es in Form von Akzeptanz und Dankbarkeit für ihre vielleicht nicht mehr ganz perfekte Körpersilhouette, oder immer öfter auch in Form der Entscheidung für eine ästhetische Korrektur bestimmter „Makel“.

## **Mommy Makeover: Die beliebtesten Eingriffe**

Laut einer aktuellen Umfrage der VDÄPC gehören insbesondere die Brust- und die Bauchdeckenstraffung zu den gefragtesten Behandlungen nach der Schwangerschaft. „Der Brust- und Bauchbereich verliert durch das zusätzliche Volumen während der Schwangerschaft schnell an Spannkraft. Die Folgen sind erschlaffte, hängende Brüste und überschüssige Haut am Bauch. Mithilfe einer chirurgischen Straffung kann das harmonische Körperbild wiederhergestellt werden“, erklärt Prof. Dr. med. Detlev Hebebrand, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Präsident der VDÄPC. „Zudem können für ein verbessertes Körpergefühl weitere Eingriffe miteinander kombiniert werden, beispielsweise eine Brustvergrößerung mit Implantat oder Lipofilling bei Volumenverlust der Brust, die Fettabsaugung an Bauch, Hüfte oder Oberschenkeln sowie auch eine Intimkorrektur.“ Gewünscht sind oft auch minimalinvasive und nichtoperative Korrekturen, von der mehrstufigen Laserbehandlung bei Dehnungsstreifen oder Narben bis hin zu den beliebten Faltenbehandlungen mit Hyaluron oder Botulinumtoxin zur Minimierung von schwangerschaftsbedingten Sorgenfältchen. Welche Behandlungen jeweils passend und medizinisch sinnvoll sind, erörtert der behandelnde Facharzt im Beratungsgespräch. Für alle Frauen gilt bei den operativen Verfahren, dass die Stillzeit abgeschlossen und das After-Baby-Wunschgewicht bereits erreicht sein sollte. Für die Operationen sollte eine Auszeit

von mindestens zwei Wochen sowie der temporäre Verzicht auf sportliche Aktivitäten mitbedacht werden.

## **Fazit: Jeder After-Baby-Body ist individuell**

Welche Behandlungen des Mommy Makeovers jeweils zum Selbstwertgefühl und zur Lebensqualität nach der Schwangerschaft beitragen können, unterscheidet sich von Frau zu Frau, so wie jeder Körper und die langfristigen körperlichen Veränderungen individuell variieren. „Besonders wichtig ist es für die Patientinnen in dieser Zeit, sich über die eigenen Wünsche klar zuwerden und sich realistische Ziele zu setzen“, empfiehlt Prof. Hebebrand. Nach einer Schwangerschaft benötigt der Körper naturgemäß eine gewisse, meist mehrmonatige Zeit zur Erholung und frischgebackene Mamis müssen sich oft in Geduld und Nachsicht mit sich selbst üben. Jeder ästhetische Eingriff sollte dann mit allen Möglichkeiten und Risiken abgewogen und mit dem behandelnden Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie abgestimmt werden.

## **Über die VDÄPC**

---

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 Plastische und Ästhetische Chirurgie. Qualitätssicherung und Patientensicherheit stehen bei der VDÄPC an erster Stelle. So bilden sich VDÄPC-Mitglieder über die Ausbildung zum Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie hinaus kontinuierlich weiter, um das fachliche Wissen und die praktischen Fertigkeiten auf einem konstant hohen und aktuellen Niveau zu halten.

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

---

## Hinweise zu dieser Veröffentlichung

Dieser Artikel wurde auf dem unabhängigen Informationsportal **myBody.de** veröffentlicht.

Unter dem Titel

### „VDÄPC Trendcheck: #7 After-Baby-Body“

beleuchtet die VDÄPC, wie Frauen nach Schwangerschaft und Geburt ihren Körper neu definieren können – mit individuell abgestimmten Behandlungen, die helfen, bleibende Veränderungen gezielt zu korrigieren.

#### Quelle:

Das Original des Fachbeitrags finden Sie auf myBody.de unter:

<https://www.mybody.de/after-baby-body-vdaepc-trendcheck-mabelle.html>

© myBody.de / VDÄPC

**Fotos:** Stanislav Mikulski | Shutterstock

