

WWW.REJZEK.AT

ALLES ÜBER

# *Körperstraffung*

Was Sie schon immer über  
Körperstraffung wissen wollten

---

Dr. Andrea Rejzek



---

# Alles über Körperstraffung

Informiert und hilft bei der Entscheidung

*1. Auflage*

*von Dr. Andrea Rejzek*

*Fachärztin für plastische, ästhetische  
und rekonstruktive Chirurgie*

*Cumberlandstrasse 3*

*1140 Wien*

*[www.rejzek.at](http://www.rejzek.at)*





## INHALT

<i>Allgemeines</i>	4
<i>Bin ich ein geeigneter Patient für eine Körperstraffung?</i>	4
<i>Wann kann eine Körperstraffung nicht durchgeführt werden?</i>	6
<i>Wie wird eine Körperstraffung durchgeführt?</i>	6
<i>Narkose</i>	10
<i>Ergebnisse</i>	10
<i>Was muss ich vor der Operation beachten?</i>	11
<i>Was ist nach der Operation zu beachten?</i>	13
<i>Wann darf ich wieder duschen?</i>	14
<i>Wann darf ich wieder in die Sonne/ins Solarium gehen?</i>	14
<i>Wann darf ich wieder Sport treiben?</i>	15
<i>Welche Risiken und Komplikationen können auftreten?</i>	15
<i>Fragen und Antworten</i>	17
<i>Kann der Eingriff mit anderen Operationen kombiniert werden?</i>	19
<i>Merkblatt</i>	21
<i>Über den Autor</i>	24





## ALLGEMEINES

Bedingt durch Alterungsprozesse oder radikale Gewichtsabnahmen kann es zu einer zunehmenden Erschlaffung der Haut und auch der Unterhautschichten kommen. Wenig Bewegung, zu wenig entwickelte Körpermuskulatur und mit zunehmendem Alter verringernde Muskelmasse verstärken diesen Effekt und sorgen dafür, dass die Haut noch mehr an Elastizität verliert und starke Falten bildet.

Dieser Überschuss an Haut kommt besonders oft im Unterbauchbereich („Fettschürze“), den Oberarmen („Fledermausarme“), den Oberschenkelinnenseiten und im Bereich des Gesäßes vor. Infolge altersbedingter Prozesse können diese Effekte auch bei schlanken Menschen beobachtet werden. Diese leeren Hauthüllen sollen in plastischen Korrekturoperationen durch Entfernung überflüssiger Hautbereiche und Straffung der Haut zum Verschwinden gebracht werden. Der Gewinn an Lebensqualität ist nach solchen Korrekturoperationen enorm.

In einer Operation können die abgeschlafften Regionen an Bauch, Oberschenkel, Hüften, Rücken und Po behandelt werden und es entsteht nur eine zusammenhängende Narbe, die jedoch bis zu anderthalb Meter lang sein kann.

Ja nach Ausmaß der Operation und nach Veranlagung zur Narbenbildung sind diese mehr oder weniger auffällig. Jedoch lässt sich auch sagen: Je intensiver die Narben nachbehandelt werden, desto besser und unauffälliger werden sie.

## *BIN ICH EIN GEEIGNETER PATIENT FÜR EINE KÖRPERSTRAFFUNG?*

Nach starker Gewichtsabnahme oder infolge einer altersbedingten Erschlaffung der Haut ist oftmals eine Straffung notwendig. Geeignet ist die Operation für jeden, der die erschlaffte, überschüssige Haut aus eigener Kraft nicht loswird, der jedoch stark unter





dem Umstand leidet. Die Voraussetzung ist, dass der BMI unter 30 liegt und das Gewicht über mindestens 6 Monate lang gehalten wird. Somit sind die besten Voraussetzungen gegeben, eine körperstraffende Operation durchzuführen und ein gutes dauerhaftes Ergebnis zu erhalten.

Oftmals sind Patientinnen oder Patienten starken Einschränkungen durch die hängende Haut ausgesetzt:

- Sie haben viel Gewicht verloren und dadurch ist die Haut an den Oberarmen, am Bauch, dem Gesäß oder den Oberschenkeln erschlafft
- Mit zunehmendem Alter ist die Haut an gewissen Regionen des Körpers stark erschlafft, hat an Elastizität verloren und bildet nun einen Überschuss
- Sie haben eine oder mehrere Schwangerschaften mit starker Gewichtszunahme und anschließender Gewichtsabnahme hinter sich und nun ist ein großer Hautüberschuss verblieben, die Muskulatur am Bauch ist überdehnt
- Das Aussehen der Region, in der die Haut stark hängt, hemmt Sie in alltäglichen Situationen
- Sie verzichten auf bestimmte Kleidung (ärmellose Tops oder sommerliche Röcke) und empfinden das als Einschränkung
- Verstärkte Faltenbildung vor allem am Bauch, die Hautprobleme hervorruft
- Schmerzhaftes Reiben durch überschüssige Haut an Oberarm- und Oberschenkelinnenseiten
- Allgemeine medizinische Probleme

Wenn Sie einer oder mehreren dieser Belastungen durch die erschlaffte Haut unterliegen, könnte eine Straffung dieser Regionen für Sie möglicherweise eine große Erleichterung darstellen.





## WANN KANN EINE KÖRPERSTRAFFUNG NICHT DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Körperstraffende Operationen im Allgemeinen sollten nur bei Patienten durchgeführt werden, die ihr Wunschgewicht erreicht haben und mit ihrer Figur zufrieden sind. Gewichtsschwankungen können das Operationsergebnis sehr stark beeinträchtigen.

Da hautstraffende Operationen generell schönere Ergebnisse bei schlankeren Patienten liefern, sollte mittels Sport und gesunder Ernährung das Wunschgewicht erreicht und bereits seit mindestens einem halben Jahr gehalten werden. Hier muss nochmals betont werden, dass eine straffende Operation keine Möglichkeit zur Gewichtsreduzierung ist. Es kann aus chirurgischer Sicht lediglich eine ästhetische Silhouette erreicht werden.

Menschen, die dazu neigen, Radikaldiäten zu machen und dadurch in kurzer Zeit zuerst viel Gewicht ab- und dann möglicherweise wieder zunehmen, sind nicht die optimalen Patienten für einen hautstraffenden Eingriff.

Nimmt ein Patient nach einer Straffung wieder zu und/oder weiter ab, leidet die Haut unter diesen Gewichtsschwankungen und das Ergebnis ist stark beeinträchtigt.

Speziell im Falle der Bauchdeckenstraffung sollte außerdem bei Frauen, die überlegen, die Operation durchführen zu lassen, die Familienplanung bereits abgeschlossen sein. Eine Schwangerschaft führt wieder zu einer massiven Ausdehnung (und oft Überdehnung) der Haut und beeinträchtigt ein schönes Operationsergebnis sehr stark. Sollte noch ein Kinderwunsch im Raum stehen, sollte also die Operation auf jeden Fall noch zeitlich aufgeschoben werden.

## WIE WIRD EINE KÖRPERSTRAFFUNG DURCHGEFÜHRT?

In den meisten Fällen, bei denen Patienten unter der erschlafften Haut leiden, kann nur eine straffende Korrekturoperation für eine deutliche Verbesserung sorgen.





Durch die sogenannte „Dermolipektomie“ wird die überflüssige Haut und das zugehörige Unterhautgewebe in den betroffenen Regionen operativ entfernt. Oft wird in den „Randbereichen“ oder bei verbliebenen Fettpolstern zusätzlich dazu eine Fettabsaugung durchgeführt.

## OBERSCHENKELSTRAFFUNG

Mit einer operativen Oberschenkelstraffung können sowohl die überschüssige Haut, als auch die dazu „gehörigen“ Hautfettgewebsschichten entfernt werden und die verbleibende Haut wird gestrafft. Die Schnittführung wird vor der Operation am stehenden Patienten eingezeichnet und markiert.

Je nach Ausmaß der überschüssigen Haut erfolgt die Schnittführung halbmondförmig von der Leiste des Patienten weg, oder vertikal. Meist wird zusätzlich zur Entfernung der Haut auch eine Liposuktion durchgeführt, um das lymphatische Gewebe zu schonen und ein allgemeines ästhetisches Gesamtbild erreichen zu können. Die spätere Narbe liegt in der natürlichen Falte der Schrittregion (in der Bikinizone) bzw. an der Innenseite des Oberschenkels.

Es wird so viel Gewebe entfernt, dass ein guter Straffungseffekt erzielt wird und die Wunde sich dennoch einfach und sicher verschließen lässt. Abschließend wird die Wunde kosmetisch schön vernäht. Bei der Straffung werden selbstauflösende Nähte verwendet, sodass keine Nahtentfernung notwendig ist.

Zum Schluss wird noch eine Kompressionshose angelegt, die für ein optimales Ergebnis sorgen soll.





## OBERARMSTRAFFUNG

Zur Verbesserung der Kontur an den Oberarmen kann meist eine Hautstraffung schöne Ergebnisse erzielen. Besonders Patientinnen und Patienten mit eher starken Oberarmen bekommen oftmals im Alter Probleme mit hängenden und schlaffen Oberarmen. Hängen Haut und Gewebe erst einmal, helfen auch Diäten und Muskeltraining nicht mehr. Durch eine Fettabsaugung kann zwar das Fettgewebe entfernt werden, nicht jedoch die erschlaffte Haut. Hier kann im Grunde nur eine straffende Operation eine deutliche Verbesserung bringen.

Vor der Operation zeichnet der Operateur die zu entfernende Haut an der Innenseite der Oberarme beim stehenden Patienten an. Je nach Art und Ausmaß des Befundes folgt dann die Entfernung von Fettgewebe und überschüssiger Haut. In den meisten Fällen erfolgt die Schnittführung spindelförmig, und zwar an der Innenseite der Oberarme von der Achselhöhle bis zum Ellenbogen. Ist die Haut bereits besonders stark ausgedehnt, kann eine Erweiterung bis in den oberen Anteil des Unterarmes oder eine Erweiterung über die Achselhöhle hinaus auf den Thorax notwendig sein.

Im Rahmen der Operation wird zunächst eine Fettabsaugung durchgeführt und anschließend die überschüssige Haut entfernt. Die Gefäße und Nerven am Oberarm werden während der Operation so gut wie möglich geschont. Um breite Narben zu vermeiden, wird das Gewebe mehrschichtig verschlossen. Abschließend werden noch Drainagen zur Ableitung des Wundsekrets eingelegt und ein elastischer Verband angelegt. Meist können diese Drainagen am nächsten Tag wieder entfernt werden.

Der Eingriff an sich ist eher einfach durchführbar und bringt ein schönes und langanhaltendes Ergebnis. Ein möglicher Nachteil könnte die Narbenbildung sein. Bei schlechter Heilung oder bei der Neigung des Patienten zu starker Narbenbildung können die Narben durchaus







störend sein. Bei guter Heilung hingegen dürfte es keine weiteren Probleme mit den Narben geben. Die spätere Narbe liegt entweder gut verborgen in der Achselhöhle oder im inneren Oberarmbereich.

## BODYLIFT

Nach einer massiven Gewichtsabnahme kann manchmal eine Straffung mehrerer Regionen am Körper notwendig sein.

Liegt eine übermäßige Hauterschaffung sowohl im Bereich der Oberschenkel als auch der Bauchdecke und der Gesäßregion vor, kann ein „unteres Bodylift“ notwendig sein.

Das Ziel eines kompletten Bodylifts ist nicht nur die Straffung der Haut und des Unterhautgewebes, sondern gleichzeitig die Taillierung der Körpersilhouette. Das abgesunkene Gewebe kann im Rahmen dieses Bodylifts wieder angehoben und repositioniert werden. Vor allem im Bereich des Gesäßes ist eine reine Straffung manchmal zu wenig und würde zu einer Abflachung und dauerhaft zwar zu einer Faltenfreien jedoch unschönen Silhouette führen. Hier ist die Formung des Gewebes („körpereigene Implantate“) erforderlich, eine spezielle Technik, die von Joseph Hunstad primär beschrieben wurde! Einzeln angewandt können Straffungs-Operationen wie eine Oberschenkelstraffung oder eine Bauchdeckenstraffung sehr schöne Ergebnisse erzielen. Ist jedoch eine Straffung der gesamten Körpersilhouette notwendig, können solche kombinierten Straffungs-Operationen sinnvoll sein, wobei man vor allem Oberschenkel, Gesäß und Bauch zu einem unteren Bodylift und Brust, Oberarme und seitlichen Thorax zu einem oberen Bodylift kombiniert.

Der Umfang des Bodylifts hängt von der „Menge“ der kombinierten Verfahren ab.

Jedoch muss auch berücksichtigt werden: Bei jeder Korrektur der Körperform gibt es gewisse natürliche Grenzen.





## NARKOSE

Bodylifts und die ausgedehnteren Straffungsoperationen werden nur in Vollnarkose durchgeführt, sodass Sie während des gesamten Eingriffs schlafen. Vor einer Vollnarkose sprechen Sie mit einem erfahrenen Anästhesisten, der Sie im Rahmen des Gespräches auch untersuchen wird, um Ihre Narkosefähigkeit abzuklären.

In seltenen Fällen kann eine Ausnahme gemacht werden. Handelt es sich lediglich um eine kleine Unterbauchstraffung, kann diese Operation auch in örtlicher Betäubung oder Dämmer Schlaf erfolgen.

## ERGEBNISSE

An diesem Punkt muss ganz ehrlich gesagt werden: Nicht alle Operationen bringen bei jedem Patienten oder jeder Patientin optimale Ergebnisse. Bei Personen, die zu starker Narbenbildung neigen, kann das Endergebnis oftmals dadurch beeinträchtigt werden. Gerade bei langen Narben sind immer auch große Zugkräfte im Spiel, die ebenfalls zu einer Verbreiterung der Narben führen können.

Wenn jedoch mit der Narbenbildung alles „nach Plan“ läuft und der Heilungsprozess ebenfalls gut verläuft, sind die Ergebnisse schön und vor allem langhaltend. Die meisten Patientinnen und Patienten sind mit den Ergebnissen solcher Straffungsoperationen sehr zufrieden. Allerdings muss auch gesagt werden, dass das Ergebnis durch starke Gewichtsschwankungen beeinträchtigt werden kann.

Obwohl es postoperativ bereits einen kleinen Sofort-Effekt gibt, da sich die „neue“ Silhouette bereits erahnen lässt, kann durch die Schwellungen nicht sofort gesagt werden, wie das endgültige Ergebnis aussehen wird. Das endgültige Ergebnis kann erst nach ungefähr 3 Monaten beurteilt werden, wenn alle Schwellungen zurückgegangen sind und











die erste Heilungsphase vorbei ist.

## WAS MUSS ICH VOR DER OPERATION BEACHTEN?

Patientinnen und Patienten, die planen, an sich eine Straffungsoperation durchführen zu lassen, sollten sich generell in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden. Bitte beachten Sie, dass Sie zum Zeitpunkt der Operation gesund sein müssen. Es dürfen KEINE akuten Infektionen (z.B. Grippe, Fieber, Angina, Fieberblasen etc.) oder akute Erkrankungen vorliegen.

Zur Operationsvorbereitung müssen noch folgende Untersuchungen durchgeführt werden:

-  Blutbild,
-  Blutgerinnung,
-  Leberwerte und Nierenwerte,
-  HIV und Hepatitis
-  EKG, Lungenröntgen
-  Sonographie und CT im Falle einer Bauchdeckenstraffung

Außerdem muss die Operationsfreigabe durch den Allgemeinmediziner oder Internisten erfolgen. Weiters sollten für 7-10 Tage vor und nach der Operation keine Medikamente eingenommen werden, die Aspirin enthalten (Aspirin, Aspirin+C, Thomapyrin, ...) da





schon eine Tablette die Blutgerinnung negativ beeinflussen kann. Das gleiche gilt für pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, da auch diese die Blutgerinnung beeinträchtigen können. Sprechen Sie gegebenenfalls bereits bei der Terminvereinbarung mit uns darüber. Ansonsten MUSS die Operation abgesetzt und der Termin verschoben werden. Es geht um Ihre Sicherheit! Meiden Sie in dieser Zeit auch übermäßigen Alkoholkonsum.

Am Tag vor der Operation sollten keine schwer verdaulichen (fetthaltigen) Nahrungsmittel gegessen werden, wenn diese in Allgemeinnarkose durchgeführt wird. Findet die Operation morgens oder vormittags statt, darf in der Früh weder getrunken noch gegessen werden. Wird die Operation hingegen am Nachmittag durchgeführt, ist ein leichtes Frühstück erlaubt und wird von uns sogar empfohlen, da es mögliche Nervosität vorbeugen kann. Mindestens 6 Stunden vor dem geplanten Operationstermin dürfen Sie jedoch nicht mehr essen, klare Flüssigkeit ist bis 2 Stunden vor der Operation erlaubt.

Rauchen verschlechtert die Durchblutungssituation des Gewebes und kann daher im Falle einer Operation die Wundheilung verzögern, oder im schlimmsten Fall sogar Wundheilungsstörungen hervorrufen. Das Risiko von Entzündungen und Infektionen ist bei starken Rauchern deutlich höher. Durch Wundheilungsstörungen kann das ästhetische Ergebnis natürlich negativ beeinflusst werden. Vor und nach der Operation sollte daher auf das Rauchen verzichtet werden. Sprechen Sie am besten gleich zu Beginn über dieses Thema. Um die Anzeichnung zu erleichtern, sollte am Operations-Tag keine Körpercreme auf der Haut aufgetragen werden.

Wichtig: Die Blutstillung während der Operation erfolgt elektrisch. Aufgrund der Verbrennungsgefahr müssen daher jegliche Körper-Piercings sowie Metall-Schmuck für die Zeit der Operation entfernt werden. Am besten sie werden bereits zu Hause abgelegt.





## WAS IST NACH DER OPERATION ZU BEACHTEN?

Unmittelbar nach der Operation erhalten Sie Kompressionswäsche. Diese spezielle Weste oder Miederhose soll Druck auf die Wunde ausüben und somit sowohl die Schwellung im Operationsgebiet gering halten, als auch die Narbenbildung unterstützen. Die Kompressionswäsche sollte für 6 Wochen getragen werden, um ein schönes Ergebnis sicherzustellen. In dieser Zeit sollten Sie sich noch so gut wie möglich schonen, da die Narben Zeit brauchen, um stabil zu werden. Um eine Thrombose zu vermeiden, tragen Sie Anti-Thrombose Strümpfe. Die Verabreichung von Antithrombosespritzen kann notwendig sein.

Schmerzen im Operationsgebiet sind völlig normal und können in der Regel medikamentös gut in den Griff bekommen werden. Verordnete Medikamente müssen natürlich genau nach ärztlicher Anweisung eingenommen werden.

Sollten plötzlich starke Schmerzen, Gefühlsstörungen oder Blutungen auftreten, sollte sofort der behandelnde Arzt kontaktiert werden. Der Heilungsverlauf sollte in regelmäßigen Abständen vom Operateur kontrolliert werden. Die Drainagen, die während der Operation eingelegt werden, sollten innerhalb der ersten Tage (bei der ersten Kontrolle) entfernt werden. Die schlimmsten Schwellungen und Blutergüsse vergehen meist innerhalb von 4-6 Wochen. Seien Sie jedoch nicht beunruhigt, wenn es einmal etwas länger dauert, bis alle Schwellungen abgeklungen sind. Der Heilungsverlauf ist auch stark davon abhängig, wie der Körper des Patienten auf die Operation reagiert.

Die Narben sind nach der Operation bestimmt noch einige Monate verhärtet und rötlich. Sie werden jedoch nach und nach blasser und unauffälliger. Durch geeignete Cremes kann die Narbenheilung positiv beeinflusst werden. Menschen, die generell zu sehr starker Narbenbildung neigen, müssen möglicherweise abwägen, ob die Operation





für sie geeignet ist. Eine optimale Narbenbildung kann durch eine gute Narbentherapie unterstützt werden.

Sind nach der Operation noch Fäden übrig, die stören, werden diese in einer Kontrolle entfernt. Da bei der Operation selbstauflösende Fäden verwendet werden, müssen nur deren Enden an den Außenseiten der Naht abgeschnitten werden.

Natürlich kann man ein optimales Operationsergebnis unterstützen, indem man im operierten Bereich durch gezieltes Training die Muskeln strafft. Dies ist selbstverständlich erst dann wieder möglich, wenn es vom Arzt ausdrücklich erlaubt wurde. 6 Wochen nach der Operation sollten Sie sich schonen und noch keinen Sport betreiben.

### *WANN DARF ICH WIEDER DUSCHEN?*

Duschen ist erst nach Abheilung möglich. Duschen Sie erst wieder, wenn Sie die „Erlaubnis“ vom Operateur haben. Duschen Sie auch dann am besten nur mit speziellen Duschpflastern. Fragen Sie Ihren Operateur danach.

Geben Sie auch auf jeden Fall entsprechend Acht, um nicht in der Dusche oder Badewanne auszurutschen. Verwenden Sie gegebenenfalls rutschfeste Unterlagen. Tupfen Sie die betroffenen Stellen nach dem Duschen mit einem weichen Handtuch trocken.

Beenden Sie Ihre Dusche immer mit kühlem oder kaltem Wasser an der operierten Stelle. Das verbessert den Straffungseffekt.

### *WANN DARF ICH WIEDER IN DIE SONNE/INS SOLARIUM GEHEN?*

Generell ist von zu intensiver Hitze nach einer Operation (Sonne oder Sauna) abzuraten.

Die Narbe ist 6 Monate lang vor UV-Licht (direkte Sonnenbestrahlung, Solarium) durch





Abdecken oder Sun-Blocker zu schützen um eine Verfärbung (Pigmentierung) zu vermeiden. Die Wärme sorgt dafür, dass es eher zu einer Schwellungserhöhung im Operationsbereich kommen kann, was wiederum sehr unangenehm ist. Frühestens 6 Wochen, besser jedoch erst drei Monate nach der Operation darf wieder mit einem Sonnenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor in die Sonne gegangen werden.

Intensive Sonnenbäder sollten mindestens 6-8 Wochen vermieden werden, da es sonst zu Wundheilungsstörungen oder bräunlichen Verfärbungen der Narben im Operationsgebiet kommen kann, die teilweise für immer verbleiben können.

### *WANN DARF ICH WIEDER SPORT TREIBEN?*

Für die nächsten sechs bis acht Wochen nach einer Straffungsoperation sollte auf sportliche Aktivität verzichtet werden. Vor allem auf Aktivitäten, die mit einer Belastung des Narbengebiets verbunden sind, sollte in dieser Zeit verzichtet werden.

Vor allem nach einer Oberschenkelstraffung sind die Narben besonders empfindlich, da die starke Oberschenkelmuskulatur viel Kraft auf Haut und Bindegewebe ausübt.

### *WELCHE RISIKEN UND KOMPLIKATIONEN KÖNNEN AUFTRETEN?*

#### *BLUTERGÜSSE UND NACHBLUTUNGEN (HÄMATOM)*

Blutergüsse (Blaue Flecken) sind relativ häufig, bilden sich aber innerhalb von drei bis vier Wochen zurück. Geringgradige Nachblutungen werden durch die Drainagen abgeleitet oder können abpunktiert werden. Gelegentlich treten flächenhafte Nachblutungen auch mehrere Tage nach der Operation auf, die sich aber meist auch nach 3-4 Wochen





rückbilden. Selten kann eine Nachblutung in einem stärkeren Ausmaß auch eine operative Blutstillung notwendig machen.

## TAUBHEITSGEFÜHLE

Sensibilitätsstörungen entstehen vor allem bei langen Narben durch die Durchtrennung sensibler Hautreserven. Meist regenerieren sich diese innerhalb wenigen Wochen und die normale Sensibilität kehrt zurück. Durchblutungsstörungen und damit verbundene Wundheilungsstörungen sind sehr selten, können aber vor allem im Bereich der Längsnarbe von der Brustwarze zur Unterbrustfalte oder auch im mittleren Unterbauch vorkommen. Häufiger als andere Patientinnen sind Raucherinnen betroffen. Es kann zur Ablösung der Haut oder zum Absterben von Hautanteilen kommen. Kleine Areale heilen meist von selbst wieder aus, größere müssen unter Umständen operativ korrigiert werden.

## SEROME

Die vermehrte Bildung und umschriebene Ansammlung von Wundflüssigkeit (Blutflüssigkeit ohne Blutzellen = Plasma) oder Lymphflüssigkeit wird meist vom Körper resorbiert. In seltenen Fällen muss die Flüssigkeit durch Punktuation zum Abfluss gebracht werden.

## INFEKTION

Oberflächliche Wundinfektionen sind selten und heilen meist von selbst wieder ab. Gelegentlich kann es zu Verbreiterungen der Narbe kommen. Tiefe Abszesse und Infektionen sind aufgrund des standardmäßigen Antibiotikaschutzes sehr selten.







## KOMPLIKATIONEN BEI DER NARBENBILDUNG

Äußere, aber auch innere Narben können bei entsprechender Veranlagung dick, wulstig und sogar schmerzhaft werden. Die äußeren Narben können meist gut durch Einspritzungen und Auflagen therapiert werden, wobei es bei den inneren Narben zu bleibenden Gewebsverhärtungen und dadurch zu Unregelmäßigkeiten an der Oberfläche kommen kann. Die Ursache ist oftmals genetisch bedingt und ob die Narbe dezent oder störend sein wird, kann im Einzelfall leider nicht vorher abgeklärt werden.

Eine zu frühzeitige Mobilisierung kann das Aufreißen der Wunden zur Folge haben. Aus diesem Grund ist die körperliche Schonung in der Zeit nach der Operation sehr wichtig und darf nicht unterschätzt werden.

## DOG-EAR-BILDUNG

Teilweise kann es bei straffenden Operationen zur sogenannten Dog-Ear-Bildung kommen. Dies passiert, wenn an den Enden des Hautschnittes ein Hautüberschuss zurückbleibt. Da dieser Überschuss kleinen Hundeöhrchen ähnelt, werden sie Dog-Ears genannt. Grundsätzlich wird 3-6 Monate zugewartet, ob diese möglicherweise von selbst schrumpfen und am Ende nicht mehr sichtbar sind. Ist dem nicht so und der Hautüberschuss bleibt bestehen, kann eine kleine Korrektur in örtlicher Betäubung vorgenommen werden.

## FRAGEN UND ANTWORTEN





### KANN EINE VERRINGERUNG DES OBERARMUMFANGS ODER DES OBERSCHENKELUMFANGS AUCH MIT EINER FETTABSAUGUNG ERREICHT WERDEN?

Besteht beim Patienten oder der Patientin kein Hautüberschuss und ist die Haut noch straff, kann mit einer Fettabsaugung allein durchaus auch ein gutes Ergebnis erzielt werden. Meistens ist es jedoch so, dass ein Hautüberschuss besteht, der für ein zufriedenstellendes Ergebnis chirurgisch entfernt werden muss.

### WIE LANGE BIN ICH NACH DEM EINGRIFF IM SPITAL?

Das kommt ganz auf den Eingriff an.

Bei einer „kleineren“ Operation, wie der Oberarmstraffung oder der Oberschenkel- und Gesäßstraffung, reicht meist ein Aufenthalt von 24 Stunden im Krankenhaus. Nach einem gesamten Bodylift muss jedoch mit einem weitaus längeren Aufenthalt im Krankenhaus von 3-7 Tagen gerechnet werden.

### WERDE ICH NACH DER OPERATION STARKE SCHMERZEN HABEN?

Das Schmerzempfinden ist bei jedem Patienten und jeder Patientin sehr individuell. Ein bestimmtes Maß an Schmerzen, Schwellung und Spannung der Haut nach der Operation ist ganz normal. Meist lassen sich die Schmerzen durch Tabletten gut unter Kontrolle bringen. Je nach Eingriff muss mit mehr oder weniger Schmerzen gerechnet werden. Nach einem Bodylift ist die Erholungsphase natürlich länger als bei einer isolierten Oberschenkel- oder Oberarmstraffung.

### DAS ERGEBNIS ENTSPRICHT NICHT IHREN ERWARTUNGEN. WAS KANN MAN TUN?

Auch bei sorgfältiger Vorbereitung, Planung und Durchführung, sind Enttäuschungen und Misserfolge nicht restlos vermeidbar. Auf jeden Fall sollten Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen und gemeinsam nach einer Lösung suchen. Wenn Sie aber das Vertrauen verloren haben oder Ihr Arzt kein Verständnis für Ihr berechtigtes Problem hat, kann ich





Ihnen die Telefonnummer der Hotline für verunsicherte Patienten der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie anbieten (0820 820 600). Dies ist ein Serviceprojekt für verunsicherte Patienten nach ästhetischen Eingriffen. Dort kann man sich nach einem bereits erfolgten Eingriff anmelden, um auf unkomplizierte Weise kostenlos eine fachliche Meinung einzuholen.

### WANN KANN ICH NACH DER OPERATION WIEDER ARBEITEN GEHEN?

Auch diese Frage ist von der jeweiligen Operation abhängig.

Nach einer Oberarm- oder Oberschenkelstraffung beispielsweise kann die Arbeit bereits nach 1 Woche wieder aufgenommen werden.

Nach einem Bodylift sollten jedoch auf jeden Fall 3-4 Wochen zur Erholung eingerechnet werden.

### KANN DER EINGRIFF MIT ANDEREN OPERATIONEN KOMBINIERT WERDEN?

Alle beschriebenen Operationen können optimal mit einer Fettabsaugung kombiniert werden. Je nach individueller Ausgangssituation sind unterschiedliche Kombinationen sinnvoll oder notwendig. Üblicherweise werden Eingriffe im unteren Körperbereich (Bauch, Beine, Po) und im oberen Körperbereich (Brust, Arme) zu einem oberen oder unteren Bodylift kombiniert. Selbstverständlich kann aber auch eine Bauchdeckenstraffung mit einer Brustkorrektur kombiniert werden. Dies kann jedoch in einem persönlichen Beratungsgespräch näher besprochen und individuell geplant werden.

### KOSTEN EINER KÖRPERSTRAFFENDEN OPERATION

Die Preise der Operationen hängen jeweils von Ihrer Ausgangssituation ab.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Inflation unsere Preise regelmäßig aktualisiert werden. Eine Übersicht der aktuellen Preise finden Sie auf unserer Homepage <https://>





[www.rejzek.at/preise-kosten-fuer-plastische-chirurgie-wien/](http://www.rejzek.at/preise-kosten-fuer-plastische-chirurgie-wien/) .

Bitte beachten Sie, dass kombinierte Operationen nicht pauschal berechnet werden können und für Ihre spezielle Situation ein ausführlicher Kostenvoranschlag erstellt wird.

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN IM GESAMTPREIS

- Beratungsgespräch bis zu 30 Minuten (OP-Technik, Risiken, Vorbereitung, Zeit danach)
- Klinikaufenthalt mit Übernachtung
- Honorar für den Anästhesisten
- Schmerzmittel nach der Operation
- Besprechung nach der Operation und Visite und Entlassung
- Verbandwechsel, alle Kontrollen und Narbentherapie
- Nahtentfernung
- Abschlusskontrolle

**WERDEN DIE KOSTEN FÜR DIE OPERATION VON DER KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN?**

Dies kann nicht generell beantwortet werden.





Je nach Vorgeschichte und Ausmaß von Gewichtsverlust und Hauterschaffung bzw. der damit verbundenen Probleme entscheidet der chefärztliche Dienst der jeweiligen Krankenkasse bzw. gibt es bestimmte, genau festgelegte Kriterien.

## MERKBLATT

### VORBEREITUNG

- Sie werden am Tag Ihrer Operation in die Klinik aufgenommen. Alle notwendigen Untersuchungen für die Narkosefreigabe (Röntgen, EKG, Labor) können Sie am besten über Ihren Hausarzt organisieren und mitbringen.
- Sie sollten bereits 10 Tage vor Ihrem Termin keine blutverdünnenden Medikamente (z.B. Aspirin) einnehmen.
- Vor der Operation werden wir noch einmal den Ablauf im Detail besprechen. Es werden Fotos zur Dokumentation angefertigt.
- Bei einer Oberschenkelstraffung wird überschüssiges und erschlafftes Gewebe an der Oberschenkelinnenseite entfernt. Die Narbe verläuft in der Schrittregion und an der Innenseite des Oberschenkels. In manchen Fällen ist eine zusätzliche Liposuktion in dieser Region sinnvoll. Die Oberschenkelstraffung wird in Narkose und mit einem stationären Aufenthalt von 2 Tagen durchgeführt. Die Operation dauert je nach Ausmaß ca. 2-4 Stunden. Sie erhalten eine Drainage und eine Kompressionshose. Die Naht wird mit Streifenpflaster (Steristrip) versorgt.





- Bei einer Oberarmstraffung wird überschüssiges und erschlafftes Gewebe an der Oberarminnenseite entfernt. Die Narbe verläuft senkrecht an der Innenseite des Oberarms meist bis zum Ellenbogen. In manchen Fällen ist eine zusätzliche Liposuktion in dieser Region sinnvoll. Die Oberarmstraffung wird in Narkose und meist mit einem stationären Aufenthalt von einer Nacht durchgeführt. Die Operation dauert ca. 2 Stunden. Sie erhalten eine Drainage und Kompressionswäsche. Die Naht wird mit Streifenpflaster (Steristrip) versorgt.
- Bei einem Bodylift werden mehrere körperstraffende Operationen miteinander kombiniert. Ein unteres Bodylift umfasst die Bauchdecken- und Oberschenkelstraffung und Gesäßstraffung, während bei einem oberen Bodylift in der Regel die Haut an den Oberarmen, der Brust und teilweise auch am Rücken gestrafft wird. Die Operation dauert zwischen 4 und 6 Stunden und wird ausschließlich in Narkose in einem Krankenhaus durchgeführt. Danach erhalten Sie mehrere Drainagen und eine Kompressionswäsche für die betroffene Region.

## NACHBEHANDLUNG

- Nach einer körperstraffenden Operation kann ein leichter Wundschmerz auftreten, der jedoch mit Schmerzmedikamenten gut behandelbar ist. Sie dürfen am 1. Tag der Operation mit Hilfe aufstehen. Nach der Operation finden tägliche Kontrollen statt. Nach der Drainageentfernung können Sie die Klinik verlassen.
- Die Kompressionswäsche muss ab sofort für 6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.





## ALLGEMEINES NACH DER OPERATION

- Eine Thromboseprophylaxe ist bei allen Operationen im unteren Körperbereich für 3 Wochen erforderlich. Nach einigen Tagen erfolgt eine Kontrolle und ein Wechsel der Streifenpflaster.
- Um die Narbenheilung zu unterstützen, bleiben die Streifenpflaster für 4 Wochen, werden aber wöchentlich gewechselt. Danach ist eine Narbenpflege und Narbenmassage mit einer Narbencreme oder einem Narbenpflaster empfehlenswert.
- Die Kompressionswäsche sollte 5-6 Wochen Tag und Nacht getragen werden.
- Vermeiden Sie Hitze (Sauna, Sonne) und sportliche Aktivität für 4 Wochen.
- Stärkere Anstrengungen sollten 3-4 Wochen vermieden werden.





## Dr. Andrea Rejzek ÜBER DEN AUTOR

*Dr. Andrea Rejzek ist plastische Chirurgin aus Leidenschaft! Neben ihrer Tätigkeit als Oberärztin am Landesklinikum St. Pölten, betreibt sie seit Juli 2006 äußerst erfolgreich eine Privatordination in Wien.*

*Regelmäßige Fortbildungen, sowie die Teilnahme an nationalen und internationalen Kongressen ist selbstverständlich, um die Behandlungen und Operationen stets auf höchstem Niveau und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu gewährleisten.*

*Frau Dr. Andrea Rejzek ist eine sehr engagierte Chirurgin und übt ihre Arbeit mit Hingabe aus. Was ihre Patienten besonders an ihr schätzen: Sie versteht es, als Ärztin höchste Professionalität und ihr Können mit ihrer einfühlsamen Art und sozialen Kompetenz hervorragend zu ergänzen.*

*Dr. Andrea Rejzek ist außerdem aktives Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie und des Berufsverbandes Österreichischer Chirurgen (BÖC).*

Cumberlandstraße 3/1  
A-1140 Wien  
Telefon: 0664 339 82 79  
Email: [ordination@rejzek.at](mailto:ordination@rejzek.at)  
Website: [rejzek.at](http://rejzek.at)

## FALLS WIR IHR INTERESSE GEWECKT HABEN...

*Broschüren zu weiteren Behandlungen können Sie online über den untenstehenden QR-Code abrufen. Über folgende Themen stellen wir für Sie Informationen bereit:*

- Bauchdeckenstraffung • Brustvergrößerung mit Eigenfett • Brustvergrößerung mit Implantaten
- Brustverkleinerung/Bruststraffung • Faltenbehandlung • Fettabsaugung • Gynäkomastie
- Körperstraffungen • Labienkorrektur • Lidstraffung • Ohrenanlegen • Schweißdrüsenabsaugung



[rejzek.at/ratgeber-liste/](http://rejzek.at/ratgeber-liste/)





## Rundum Erneuerung

5,0 

Nachdem ich 37 kg abgenommen habe, besuchte ich Fr. Dr. Rejzek das erste mal in ihrer Ordination und war hellauf begeistert. Sie riet mir zu einem Oberbody und Unterbody Lifting. beide Operationen fanden heuer statt, jetzt habe ich insgesamt -46 kg und ich bereue keine Minute, dass ich den Eingriff von Ihr machen habe lassen. So viele Komplimente wie zur Zeit habe ich schon lange nicht bekommen. Vom ersten Informationsgespräch bis zur Endkontrolle war sie einfühlsam, zuvorkommend sowie eine kompetente Ärztin, deren Fachwissen für Sie spricht. Ich kann Fr. Dr. Rejzek echt weiter empfehlen und würde mich jederzeit wieder von Ihr operieren lassen.

## Bodylifting bei einer wunderbaren Ärztin

5,0 

Mit großer Angst, Scham und Herzklopfen betrat ich beim ersten Beratungstermin die Praxis von Fr.Dr.Rejzek. Schon die freundliche zuvorkommende Assistentin gab mir so ein angenehmes Willkommensgefühl das die Panik sank. Und nach wenigen Minuten mit Fr.Dr.Rejzek war durch ihre menschliche, freundliche und einfühlsame Art sich all meiner Fragen und Bedenken anzunehmen die Nervosität weg. Sie erklärt genau was „realistisch machbar“ ist klärt mit Geduld Abläufe und finanzielle Fragen. Mein Bauchgefühl sagte mir „Ja....nur von Fr.Dr.Rejzek lass ich dieses Bodylifting machen. Ich wusste mich in den besten Händen. Und es ist so. Sie und ihr tolles Ordi-Team waren jederzeit für Nachfragen zu erreichen. Die Op ist erst ein paar Tage her und ich bin noch etwas angeschlagen aber Fr.Dr.Rejzek hat schon nachgefragt wie es mir geht und einen lieben Blumengruß geschickt , ich freue mich schon sehr auf den Kontrolltermin nächste Woche . Ich kann mich nur herzlich für die Behandlung bei Fr.Dr.Rejzek und ihrem Team bedanken und jedem ans Herz legen sich an Fr.Dr.Rejzek und ihr tolles Team zu wenden.

## Oberes Bodylift

5,0 

Nun bin ich auch dran mit meiner Meinung. Tja, mir fehlen die Worte. Fr. Dr. Rejzek und ihr Team sind einfach wunderbar. Schon beim Erstgespräch spürt man die Empathie von Fr. Dr. Rejzek. Sie nimmt sich Zeit, geht auf alle Fragen ein, beantwortet auch diese kompetent und zu meiner Zufriedenheit. Als ich dann den Termin endlich hatte, kamen natürlich wieder Fragen auf. Ich rief in der Ordi an, Fr. Dr. Rejzek war gerade nicht da, dennoch konnte mir aber auch das toll ausgebildete Personal weiterhelfen. Ich war fasziniert von so viel Wissen einer „einfachen Assistentin“ (dies soll im keinem Fall eine Abwertung sein). Ich finde es toll, dass sie auch ihren Job liebt und so viele Informationen weitergeben kann. Ich war im Spital nochmals vor der OP bei der Fr. Dr. und bin total ruhig in den OP-Saal. Bis 18.12. hatte ich Nachkontrollen und wurde (in „Notfällen“) sogar per Whatsapp beraten. Das war für mich eine grosse Sicherheit und ich empfehle Fr. Dr. Rejzek und ihr Team auf alle Fälle weiter. Es ist ein Segen, sie als Ärztin zu haben. DANKE FÜR ALLES!

## Ausgezeichnete, vertrauens- 5,0 volle Ärztin mit sehr viel Erfahrung

Frau Dr. Rejzek hat bei mir ein unteres Bodylift (Straffung der Oberschenkel und des Bauches) durchgeführt. Vom Ergebnis bin ich auch nach 2 Jahren noch immer sehr begeistert, deshalb war ich auch wegen dem Oberen Bodylift bei ihr. Dieses wurde vor ca. 4 Wochen durchgeführt und auch mit diesem Ergebnis bin ich schon jetzt sehr zufrieden, ich konnte mir vorher gar nicht vorstellen, wie schön es sein wird. Frau Dr. Rejzek ist sehr einfühlsam, hat sich sehr viel Zeit insbesondere für meine Fragen genommen und hat mich auch nach meinen Operationen sehr gut betreut. Sie weiß, wie sie sich ein sehr gutes Team für die Operation zusammen stellt und so wie sie selbst, sind auch ihre Mitarbeiterinnen sehr bemüht und engagiert. Frau Dr. Rejzek ist eine sehr gute Ärztin, die ich sehr gerne weiterempfehle.

**Top Chirurgin - top  
Persönlichkeit - top Team!**

5,0 

Frau Dr. Rejzek ist einfach großartig! Sie begleitet mich nun operationsmäßig bereits seit ca. sieben Jahren. Ich habe aufgrund einer starken Gewichtsabnahme (ca. 60kg) sehr große Eingriffe (Bodylift) benötigt. Seither lasse ich hin und wieder Kleinigkeiten an anderen Körperstellen "nachbessern". Frau Dr. Rejzek ist DIE Fachfrau schlechthin, nicht nur, aber auch besonders auf diesem Spezialgebiet der ästhetischen Chirurgie! Nicht nur fachlich - handwerklich absolut sensationell, auch hinsichtlich ihrer Beratung schätze ich diese wunderbare Ärztin zutiefst. Sie berät eingehend, nimmt sich Zeit und es steht immer absolut das Wohl des einzelnen Patienten im Mittelpunkt. Bei verschiedenen Alternativbehandlungen werden ausführlich alle Für und Wider beleuchtet und sie versucht die bestmögliche Behandlung gemeinsam mit und im Sinne des Patienten zu finden. Vielen herzlichen Dank dafür! Abgesehen von ihrer hervorragenden Leistung möchte ich noch explizit das Team lobend erwähnen - der Spirit der Ordination ist durchwegs positiv, wertschätzend, respektvoll, hochprofessionell und bestens organisiert. Einfach Top!!!

**Sehr gute und herzliche  
Betreuung**

5,0 

Ich wurde im Rahmen eines unteren Bodylifts sehr gut und herzlich von Frau Dr.Rejzek betreut, sowohl im Vorfeld, als auch jetzt nach der OP fühle ich mich rundum gut versorgt.

# *Ich freue mich, Sie in meiner Ordination begrüßen zu dürfen!*

Wenn Sie über eine ästhetische Operation nachdenken, ist es besonders wichtig, dass Sie ausführlich beraten werden. Deshalb nehme ich mir sehr viel Zeit, um bei einem ersten Beratungsgespräch, Ihre Wünsche und Vorstellungen zu erfahren und Ihnen den Eingriff genau zu erklären. Es ist mir ein Anliegen, Ihnen in ungezwungener Atmosphäre ohne Zeitdruck alle Fragen zu beantworten.

Ich würde mich freuen, Sie persönlich kennen lernen zu dürfen! Bitte informieren Sie sich unverbindlich auch auf meiner Homepage.



[rejek.at](https://www.rejek.at)

*Das sagen unsere  
PatientInnen!*



[docfinder.at](https://www.docfinder.at)

Rufen Sie uns doch an!  
Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören:

**01 8922166    [ordination@rejek.at](mailto:ordination@rejek.at)  
Cumberlandstraße 3/1    1140 Wien**