



Brustverkleinerung (Mammareduktionsplastik)

Sie spielen mit dem Gedanken einer plastisch-chirurgischen Brustverkleinerung (Mammareduktionsplastik) oder haben sich bereits entschieden.

Die folgende Broschüre wird Ihnen einige Fragen beantworten und Sie über Wissenswertes vor und nach der Operation aufklären. Obwohl die folgenden Informationen umfangreich sind, ersetzen sie nicht das individuelle Gespräch mit Dr. Yousef. Aus diesem Grund laden wir Sie stets zu einer Beratung in unsere Praxisklinik ein.

Die charakteristischen Beschwerden

Einige Frauen haben von Natur aus ein unausgeglichenes Verhältnis zwischen Brüsten und Körper. Die Größe der Brust kann die Frau im Alltag, der Arbeitswelt und dem Sport einschränken und Kopf- und Rückenschmerzen sowie Haltungsschäden verursachen. Körperliche Probleme treten jedoch nicht allein auf. Oftmals kommen zu den Bewegungseinschränkungen Selbstbewusstseinsstörungen, ein verändertes Körperempfinden und psychische Probleme hinzu.

Veränderungen durch eine Brustverkleinerung

Durch eine Mammareduktionsplastik können die Brüste verkleinert werden und dem Verhältnis des Körpers angepasst werden. Um das individuelle Brustvolumen bestimmen zu können ist ein ausgiebiges Gespräch mit Dr. Yousef notwendig. Genauso wird der persönliche Operationshergang besprochen, denn sehr häufig werden neben der Brustverkleinerung auch eine Verlagerung der Brustwarzen und eine Bruststraffung angestrebt.

Zu beachten ist, dass die Stillfähigkeit nach einer Mammareduktionsplastik eingeschränkt sein kann, sodass in manchen Fällen eine spätere Operation sinnvoll ist.

Ihre persönlichen Perspektiven

Die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Operation sind dann gegeben, wenn Sie realistische Erwartungen und Vorstellungen von Ihrem neuen Äußeren haben. Diese Patientinnen empfanden nach dem Eingriff die meiste körperliche Zufriedenheit und ein gestärktes Selbstvertrauen. Es ist besonders wichtig, dass Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen und die Operation aus eigenem Willen durchführen lassen.

Häufig helfen Fotos dem Operateur, Ihre Erwartungen zu treffen. Unterstützen können Sie sein Verständnis durch eine offene Kommunikation Ihrer Vorstellungen, sodass gemeinsam über Größe und Form der Brust, sowie Operationsverlauf und Schnittführung gesprochen werden kann.

Die Risiken der Operation

Obwohl die Mammareduktionsplastik keine einfache Operation ist, sind die Risiken im Allgemeinen niedrig. Nicht zu vergessen bleibt jedoch, dass kein chirurgischer Eingriff von Komplikationen freigesprochen werden kann. Individuelle körperliche Belange besprechen Sie am besten vor der Operation mit Dr. Yousef, sodass das Eingriffsrisiko gesenkt werden kann. Zuckerkrankte, Raucher und Patienten mit Blutgerinnungsstörungen weisen zum Beispiel häufig eine verlangsamte Wundheilung auf, sodass die normale Infektionsgefahr steigt und die Narbenränder auseinanderweichen können.

Blutergüsse und Schwellungen sind normale Erscheinungen nach einer Operation. Diese verschwinden in der Regel nach einigen Tagen bis Wochen von selber und müssen nur sehr selten durch eine weitere Operation behoben werden.



Ein kurzzeitiges Taubheitsgefühl in der Region des Eingriffes ist vollkommen normal und klingt während der Genesung wieder ab. In sehr seltenen Fällen kann es durch die Trennung feiner Hautnerven zu einer anhaltenden Taubheit in dem Bereich der Brustwarze und Teile der Brüste kommen.

Unsere Schnittführung ist so gewählt, dass all unsere Operationen möglichst kaum sichtbare Narben hinterlassen.

Bereits von Natur aus sind beide Brüste nicht vollkommen symmetrisch. Mittels der Operation versuchen wir ein gleichmäßiges Erscheinungsbild zu erschaffen. Trotzdem kann es vorkommen, dass die Brüste nach der Operation nicht gänzlich symmetrisch sind. Selbstverständlich können bei starker Unzufriedenheit Gespräche über einen Korrektureingriff stattfinden.

Einige Informationen vor der Operation

Jede Operation in unserer Praxisklinik wird durch ein umfassendes Gespräch mit Dr. Yousef eingeleitet. Haben Sie keinerlei Hemmungen, Fragen, Anliegen und Bedenken zu äußern, sodass jegliche Unklarheiten beseitigt werden können. Unsere Praxis ist stets persönlich und telefonisch für Sie erreichbar.

Vor dem Eingriff benötigen wir eine Einverständniserklärung, die Name, Geburtsdatum und die Art der Operation festhält. Auch klären wir Sie über mögliche Risiken und Komplikationen auf. Ihre Unterschrift bestätigt uns, dass Sie eine Aufklärung erhalten und verstanden haben sowie mit den Risiken einverstanden sind.

Die Vorbereitung auf eine Brustverkleinerung

Wir werden Ihnen einige Fragen zu Alter und familiärem Hintergrund stellen und Ihnen eventuell eine Mammographie empfehlen, um jegliches Risiko von Knoten in der Brust beseitigen zu können.

Durch die langfristige Planung der Operation sollte es Ihnen möglich sein, zum Zeitpunkt des Eingriffes in einer guten gesundheitlichen Verfassung zu sein. Alkohol und Nikotin sollte am besten zwei Wochen vor und zwei Wochen nach der Operation nicht konsumiert werden, um eine Verschlechterung der Mikrodurchblutung und das Infektionsrisiko zu senken.

Vermeiden sollten Sie die Einnahme von hormonhaltigen Medikamenten (Hormonersatzpräparate, Antibabypille), acetylsalicylsäurehaltige Medikamente müssen mindestens 14 Tage vor dem Eingriff vermieden werden.

Um Ihrer Genesung keine Steine in den Weg zu legen, sollten Sie sich bereits vor der Operation ruhig verhalten, um körperlich und seelisch völlig fit zu sein. Vor allem aber mindestens eine Woche nach dem Eingriff sollten Sie sich von jeglichen privaten und beruflichen Gegebenheiten beurlauben. Ist es Ihnen möglich, während Ihrer Genesung betreut zu werden, sollten Sie mit demjenigen über den Operationsverlauf und vor allem das postoperative Verhalten sprechen.

Die Operationsräumlichkeiten

Bei einer Mammareduktionsplastik ist ein kurzer stationärer Aufenthalt im Elisabeth-Krankenhaus zu empfehlen, damit, vor allem bei Vorerkrankungen, stets eine ärztliche Überwachung gewährleistet ist.

In einigen Fällen wird die Brustverkleinerung auch ambulant durchgeführt, wobei Sie stets noch eine postoperative Ruhepause in unserer Klinik einhalten. Wir werden Sie dann bei gutem Empfinden und nur unter Begleitung nach Hause entlassen.



Die Narkosebehandlung

Normalerweise führen wir Brustverkleinerungen unter einer Vollnarkose durch. Nach einer vorangegangenen Anamnese und einem ausführlichen Gespräch wird unser Narkosearzt Sie für narkosefähig erklären und während der gesamten Operation anwesend sein. Der Anästhesist wird die Narkose überwachen und steuern.

Einige ausgewählte Patienten können die Brustverkleinerung auch unter einer Lokalanästhesie durchführen. Dazu werden wir mittels Spritzen eine örtliche Betäubung durchführen und Sie zusätzlich durch eine Tablette oder intravenös beruhigen. Obwohl Sie in einer Art Dämmer Schlaf sind, besteht die Möglichkeit, dass Sie ein Ziehen oder Ähnliches spüren.

Der Operationsverlauf

Je nach angewandter Technik und vor allem patientenindividuell variiert die Dauer der Brustverkleinerung zwischen zwei bis dreieinhalb Stunden. Die übliche Vorgehensweise ist die Entfernung von überschüssigem Fett- und Drüsengewebe, die Verlagerung und eventuell Verkleinerung der Brustwarze.

Für einige Patienten kombinieren wir die Brustverkleinerung mit einer Fettabsaugung im Bereich der Brust, um ein filigraneres Ergebnis zu erhalten.

Die Größe der Brust entscheidet im Wesentlichen über die angewandte Technik. Die Ergebnisse sind meist gleichgewichtig gut, unterscheiden sich aber in der Narbenbildung:

- Eine Schnittführung um die Brustwarze herum und dann senkrecht herunter.
- Die Narbe verläuft um die Brustwarze und findet ihren Abschluss L-förmig nach unten (bei deutlich erschlafften Brüsten)
- Eine umgekehrt T-formige Narbe verläuft um die Brustwarze und dann nach innen und außen zum Dekolleté.

Postoperatives Verhalten

Sie werden bemerken, dass Ihre Brüste in der ersten Zeit geschwollen und berührungsempfindlich sind. Mittels kalter Umschläge können die Schwellungen gemindert werden. In einigen Fällen können Blutergüsse auftreten, welche sich jedoch in den ersten zwei Wochen von selber zurückbilden.

Für leichte Schmerzen versorgen wir Sie gerne mit dementsprechenden Medikamenten.

Sollten jedoch starke Schmerzen, Gefühlsstörungen oder Blutungen auftreten, melden Sie sich bitte umgehend in unserer Praxisklinik. Wir sind für Notfälle und sonstige Fragen stets für Sie da.

Regelmäßig werden wir Ihre Genesung kontrollieren und in den ersten Tagen werden die Drainagen bereits gezogen. Die Hautfäden bleiben circa drei Wochen.

Die Verbände können nach einigen Tagen entfernt werden, es empfiehlt sich jedoch, die ersten 3 – 6 Wochen einen speziellen, eng anliegenden Stütz-BH zu tragen. Dieser mindert Schwellungen und trägt zu einer guten Genesung bei.

Trotz der perfektionierten Schnittführung werden Ihre Narben in den ersten Monaten rötlich und verhärtet sein. Narbencremes und Massagen können die Heilung unterstützen, sodass die Narben nach einiger Zeit unauffälliger und blasser werden. Die Sonne sollten Sie circa sechs Monate meiden, um keine Pigmentveränderungen zu erfahren.



Sportliche oder anstrengende Aktivitäten sind in der ersten Zeit zu vermeiden. Schwere Gegenstände oder Bewegungen der Arme oberhalb der Schultern sollten unterlassen werden, da sonst ein zu großer Bewegungsspielraum an den Hautnähten ausgeübt wird. Den genauen Zeitpunkt, um Ihrem Alltag, Sport und Arbeitsleben wieder nachzugehen erfahren Sie individuell von Dr. Yousef.

Gefühlsschwankungen, wie Traurigkeit oder leichte Ängstlichkeit sind aufgrund der Narkose und dem Eingriff völlig normal. Auch wird die Psyche durch die Erwartung an das Ergebnis der Brustverkleinerung beeinflusst. Im Laufe der Genesung werden diese Gefühle jedoch nachlassen und Sie werden Ihre Freude an Ihrem neuen Äußeren haben.

Beachten Sie bezüglich der Körperpflege, dass sie nach der Entfernung der Wunddrainagen zwar duschen können, auf heiße Bäder und sehr warme Duschen sollte jedoch noch einige Wochen verzichtet werden. Über wirksame Salben und Lotionen kann Ihnen unser Praxisteam Aufschluss geben.

Ihr neues Wohlbefinden

Bereits nach einigen Tagen werden Sie eine erste Idee von Ihrem neuen Erscheinungsbild bekommen. Ihre Brüste werden jedoch von der Operation noch recht geschwollen sein, sodass die endgültige Form erst nach drei bis sechs Monaten deutlich wird. Narben versuchen wir auf das Geringste zu reduzieren beziehungsweise setzen die Schnitte so, dass sie kaum sichtbar sind. Natürlich ist jedoch, dass die Narben zu Beginn noch rot und hervorgetreten aussehen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden sie, auch durch ihre unauffällige Platzierung, kaum mehr sichtbar sein. Sollten Sie nicht zufrieden sein, so sind narbenkorrigierende Eingriffe möglich.

Sie sollten sich bewusst sein, dass eine Brustverkleinerung zu sehr auffälligen Veränderungen Ihres Aussehens und der Wahrnehmung Ihres Körpers führt. Patientinnen, die mit einer realistischen Vorstellung an den Eingriff gegangen sind, genießen nach ihrer Operation ein Stück mehr Lebensqualität und freuen sich über ihr neues wohliges Aussehen.

Wiederholung einer Brustverkleinerung

Im Normalfall ist ein erneuter Eingriff zur Brustverkleinerung und auch häufig gewählt, zur Bruststraffung möglich. Körperliche Veränderungen, aber auch natürliche Veränderungen im Alter können das Ergebnis verschlechtern. Ein persönliches Gespräch mit Dr. Yousef klärt über die Möglichkeiten und den zeitlichen Rahmen auf, denn häufig muss erst 3 bis 6 Monate gewartet werden, um das Endergebnis beurteilen zu können.

Termine zur wiederholten Vorstellung in unserer Praxisklinik sind vollkommen normal. Sie geben uns und Ihnen Sicherheit über das Langzeigergebnis Ihrer Mammareduktionsplastik. Sollten sich zwischen den Terminen Fragen ergeben, stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Die Kosten

Bei einer sehr auffälligen Ungleichheit oder sehr großen und schweren Brüsten kann die Krankenversicherung einer Kostenübernahme zustimmen. Informieren Sie uns bitte im Vorfeld darüber.