



Mastopexie (Bruststraffung)

Sie würden gerne mehr Informationen zu den Behandlungsweisen der Bruststraffung (Mastopexie) auf plastisch-chirurgischer Basis erhalten? Bestimmt haben sie einige Fragen zum Eingriff. Im Folgenden wird Ihnen prinzipiell die chirurgische Vorgehensweise erklärt. Außerdem erfahren Sie, was Sie vor und nach der Operation beachten müssen.

Weil dieser Artikel sehr allgemein verfasst ist, sollte er nur als erste Information betrachtet werden. Er ist kein Ersatz für eine ausführliche Beratung zur individuellen Behandlung durch einen Arzt Ihres Vertrauens.

Typische Probleme

Durch natürliche Gegebenheiten verändert sich die Form der weiblichen Brust im Zuge der Zeit. Verschiedenartige äußerliche Einflüsse, wie die Schwerkraft, die schwindende Elastizität der Haut und andere Faktoren, wie Gewichtszu- und abnahmen sowie Schwangerschaften und Stillzeiten, verändern die Form und Festigkeit der weiblichen Brust. Es kann das Durchhängen der Brust folgen.

Frauen leiden oft an diesen Veränderungen. Sie führen zwar nicht zu gesundheitlichen Problemen, jedoch können psychische Probleme in Form von Unstimmigkeiten des Körperempfindens und/oder des Selbstbewusstseins entstehen. Denn oft verspüren Frauen beim Anblick ihrer Brust im Spiegel oder beim Auftreten ohne BH ein unangenehmes Gefühl. Daraus resultiert häufig auch eine negative Beeinflussung der Sexualität.

Was kann durch die Bruststraffung geändert werden?

Durch das Verfahren der Mastopexie (Bruststraffung) werden hängende und erschlaffte Brüste angehoben bzw. neugeformt. Weit unten liegende Brustwarzen werden dadurch in eine jugendhafte, erhöhte Position gerichtet. Gleichzeitig kann bei der Bruststraffung ein Implantat eingelegt werden, welches beispielsweise bei Volumenverlust nach einer Schwangerschaft gewünscht werden könnte. Insgesamt kann so durch eine Operation Festigkeit, Form und Größe der Brust optimiert werden. Des Weiteren kann die Operation größere Differenzen der Brust (Asymmetrien) kompensieren. Eine Einschränkung der Stillfähigkeit findet bei der Bruststraffung nicht statt. Man sollte bei der Planung der Bruststraffung dennoch berücksichtigen, dass eine nochmalige Schwangerschaft eine erneute Erschlaffung zur Folge haben kann, sodass es durchaus vernünftig sein könnte, die Operation auf einen anderen Termin zu verlegen.

Die persönlichen Erwartungen und Vorstellungen

Durch eine Bruststraffung kann das Aussehen verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Für das Gelingen des Eingriffs ist es dennoch von zentraler Bedeutung, dass Sie selbst Vorstellungen darüber haben, wie das bestmögliche Resultat für Sie auszusehen hat. Damit diese Vorstellungen auch optimal ästhetisch umgesetzt werden können, können Sie Ihr Wunschergebnis Ihrem Chirurgen mit Hilfe von Fotos aufzeigen. Die beste Grundlage ist es, wenn Frauen realistische Erwartungen haben. Die für eine Bruststraffung sprechenden Gründe sind meist sehr persönlich. Bei dem Entschluss sollte das eigene Wohlfühl im Vordergrund stehen. Ein besseres äußeres Erscheinungsbild kann direkt oder indirekt sowohl das Privat-, als auch das Berufsleben beeinflussen. Es ist wichtig, dass Sie mit Dr. Yousef offen über all Ihre Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen bezüglich der Operation sprechen.

Im Anschluss an die Untersuchung folgt eine Erklärung durch Ihren Arzt, die Sie über die geeigneten Operationsmethoden aufklärt, die Ihren persönlichen Gegebenheiten (Brustgröße und –form, Hautbeschaffenheit) und Wünschen angepasst ist. Thema werden auch das mögliche Endresultat sowie der spätere Narbenverlauf sein.



Welche Risiken gibt es?

Obwohl die Bruststraffung keine einfache Operation ist, ist sie generell mit niedrigen Risiken verbunden. Dennoch kann man Komplikationen, wie bei allen chirurgischen Eingriffen, nicht vollständig ausschließen oder in allen Fällen vorhersehen. Die denkbaren Schwierigkeiten werden in einer vertraulichen Beratung mit Ihnen besprochen. Genau wie bei allen anderen Operationen kann es zu Schwellungen und Blutergüssen kommen, die jedoch nur in sehr seltenen Fällen in einer entlastenden Operation behandelt werden müssen, denn im Normalfall werden diese nach einigen Tagen bis Wochen von selbst ausgeheilt.

Durch die heutigen Hygienestandards sind Entzündungen des Wundgebiets und Wundheilungsbeeinträchtigungen mit einer Auseinanderentwicklung der Nahränder, die zu einer Ausdehnung der späteren Narben führen können, äußerst selten. Dabei sind die Faktoren, die in der Beratung im Vorfeld des Eingriffs eingehend besprochen worden sind, meist die entscheidenden. Denkbar als solche wären zum Beispiel die verlangsamte Heilung bei Diabetikern, Patienten mit Blutgerinnungsstörungen und Rauchern. Normalerweise ist die neue Brustform von der langsameren Heilung allerdings nicht beeinträchtigt. Überdies kann eine mögliche Verbreiterung der Narbe durch eine kleine Korrektur ohne große Schwierigkeiten kompensiert werden. Zeitweise ist es aufgrund der Durchtrennung kleinster Nerven in der Haut möglich, dass im Bereich der Operation und der Brustwarze eine Taubheit vorkommt, die jedoch im Prozess der Heilung abklingt. In Ausnahmefällen kann jedoch ein Rest dieser Taubheit bestehen bleiben. Die Sensibilität der Brustwarze kann in wenigen Fällen nicht wiederhergestellt werden.

Eine Folge jeder Operation sind mehr oder weniger auffällige Narben. Genauso verhält es sich mit der Bruststraffung. Sie werden von Ihrem plastischen Chirurgen über die genaue Lage der Narben in Kenntnis gesetzt.

Wie vor der Operation sind die Brüste danach nie vollständig symmetrisch. Obwohl die Operation das Ziel hat, eine optimale Symmetrie herzustellen, kann es gelegentlich vorkommen, dass dies nicht komplett erreicht wird. Sollte dies der Fall sein, ist ein Korrekturingriff an einem späteren Termin möglicherweise notwendig.

Informieren Sie sich vor der Operation!

Jeder Operation geht eine ausführliche Aufklärung durch Dr. Yousef voraus. Oft ist es hilfreich, sich bereits vorher einige Fragen zu notieren. Schrecken Sie nicht davor zurück, alles zu fragen, was Sie wissen wollen. Falls Probleme offen geblieben sind, stellen Sie Ihre Fragen auch ruhig zu einem späteren Zeitpunkt, gegebenenfalls telefonisch, oder bei einem weiteren Vorbesprechungstermin. Ihre Einverständniserklärung beinhaltet Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum, die Operationsart und alle angesprochenen eventuellen Komplikationen. Durch Ihre Unterschrift gewährleisten Sie den Erhalt einer entsprechenden Aufklärung und dass Sie unter Kenntnis der Risiken mit der Operation einverstanden sind.

Was ist vor einer Operation zu tun?

Je nachdem wie alt Sie sind und ob Ihre Familie schon ähnliche Fälle zu vermeiden hatte, ist es möglich, dass Ihr Arzt Ihnen zu einer Mammographie rät, um mögliche Knoten in der Brust ausschließen zu können.

Sie sollten sich vor einer Operation am besten in einer guten gesundheitlichen Verfassung befinden. Nikotin- und Alkoholkonsum sind auf ein Minimum einzuschränken. Erwiesenermaßen beeinträchtigt Rauchen die Mikrodurchblutung der Operationsregionen. Deshalb sollte man dieses mindestens zwei Wochen vor und nach dem Eingriff unterlassen. Ebenso sollte man mit hormonhaltigen Medikamenten, wie Hormonersatzpräparaten oder Antibabypillen verfahren. Die Einnahme von Aspirin oder ähnlichen Medikamenten ist zwei Wochen vor dem Eingriff ausnahmslos zu vermeiden.

Es ist dringend empfohlen, sich eine Woche im Anschluss an die Operation beruflich frei zunehmen und sich auch privat keinen großen Belastungen auszusetzen. Wenn Sie das Glück haben sollten, dass Sie nach dem Eingriff jemanden haben, der sich um sie kümmert, ist vor allem das Kapitel der postoperativen Ratschläge anzusprechen.



Damit sie bei der Operation geistig und körperlich ausgeglichen sind, sollten Sie sich an den Tagen direkt davor nicht allzu viel vornehmen. Sollten Sie vor der Operation kurzfristig noch Fragen haben oder Zweifel bekommen, setzen Sie sich bitte telefonisch mit Dr. Yousef in Verbindung.

Wo wird die Operation stattfinden?

Im Regelfall es sinnvoll, wenn Sie sich ein bis zwei Tage nach der Operation stationär in einer Klinik aufhalten, besonders wenn ärztliche Aufsicht aufgrund von Vorerkrankungen erforderlich ist. Bei einigen Patienten ist ein ambulanter Eingriff möglich, nach welchem Sie zwar nach Hause gehen dürfen, jedoch trotzdem eine postoperative Erholungsphase einhalten müssen. Dabei ist außerdem zu beachten, dass Sie unter keinen Umständen selbst Auto fahren.

Welche Narkose wird angewandt?

Üblicherweise erhalten Sie bei der Mastopexie eine Vollnarkose, sodass Sie die gesamte Operation schlafend verbringen. Vor der Operation untersucht Sie deshalb ein Narkosearzt (Anästhesist), der Ihre Narkosefähigkeit feststellt. Der Anästhesist wird während der gesamten Operation zugegen sein und die Narkose steuern.

Eine Alternative zur Vollnarkose ist für ausgewählte Patientinnen die Lokalanästhesie, d.h. die Einspritzung örtlicher Betäubungsmittel. Dabei erhalten Sie ein zusätzliches Beruhigungsmittel (entweder eine Tablette oder eine intravenöse Injektion in die Armvene), wodurch Sie in einen Dämmerzustand versetzt werden. Zwar sind Sie dann wach, aber schmerzunempfindlich und entspannt. Möglicherweise verspüren Sie in dem Bereich, in dem operiert wird, ein Ziehen oder Ähnliches.

Ablauf der Operation

Der Vorgang der Bruststraffung hat meist eine Dauer von eineinhalb bis dreieinhalb Stunden. Die verwendeten Techniken dazu können verschieden sein. Das vorherrschende Operationsvorgehen ist eine Kombination aus Neuformung des ermüdeten Gewebes und ästhetischer Verschiebung der Brustwarze nach oben. Häufig wird auch die Brustwarze verkleinert. Sollten Sie außerdem ein Implantat bekommen, kann dieses ohne weitere Schnitte unterhalb der Brustmuskulatur oder in einer Tasche eingelegt werden.

Welche Technik angewandt wird, hängt von dem Maß der Brusterschaffung ab. Die jeweilige Technik beeinflusst besonders die Lage der entstehenden Narben.

Die Operation wird in etwa so verlaufen:

Der Narkose voraus werden sowohl die angedachten Hautschnitte als auch die neue Position der Brustwarzen auf die Haut gezeichnet. Danach wird der Bereich der Operation desinfiziert und steril abgedeckt. Im Anschluss daran werden die erforderlichen Hautschnitte (Inzisionen) gesetzt, der persönlichen Beratung folgend die Brustdrüse neu modelliert und die Brustwarzen in die erwünschte Höhe verlegt und eingenäht. Abschließend wird die neue Brust in die endgültige Form gebracht, indem die Haut unterhalb der Brustwarzen zusammengefügt wird. Im Normalfall erstrecken sich die Nähte im Kreis um die Brustwarzen und darunter rechtwinklig zur unteren Brustfalte, oder, bei größeren oder im höheren Maß erschlafften Brüsten, zusätzlich in einer waagerechten Naht in der unteren Brustfalte. Daraus würde dann eine T- oder L-förmige Narbe resultieren. Um eine Schwellung nach der Operation zu vermeiden, wird schließlich ein BH oder ein Verband angebracht. Im direkten Anschluss an die Operation wird durch winzige Drainagen (Abflüsse) der Ablass von Wundflüssigkeit zugelassen.

Die dafür nötigen Hautschnitte liegen durch die normale Brustkontur in nicht gut ersichtlichen Gebieten. Die Haut in den markierten Bereichen wird beseitigt, sodass die Brustwarze erhöht werden kann. Im Anschluss an die Beseitigung des überschüssigen Drüsengewebes im unteren Teil der Brust wird die Brust neu modelliert.



Postoperative Ratschläge:

Was müssen Sie nach Bruststraffungsplastik beachten?

In den anschließenden Tagen sind Ihre Brüste geschwollen und sehr sensibel. Die Kühlung der Brüste kann hilfreich sein, um die Schwellung zu reduzieren.

Es ist gewöhnlich, dass geringe Schmerzen, die allgemein leicht mit Medikamenten zu beheben sind, im Wundgebiet auftreten.

Sie sollten die Medikamente exakt entsprechend der Anleitung zu sich nehmen. Falls unerwartet Blutungen, Schmerzen oder Gefühlsstörungen auftauchen, sollten Sie sich umgehend bei Dr. Yousef melden. Falls andere Schwierigkeiten auftreten, verfahren Sie bitte genauso.

Der Heilungsprozess wird in gleichmäßigen Abständen überprüft. Während den ersten Tagen nach der Operation werden die Drainagen, während den ersten drei Wochen die Hautfäden entfernt.

Trotz der Möglichkeit, die Verbände nach wenigen Tagen zu entfernen, ist es ratsam für die Milderung der Schwellungen, in den drei bis sechs Wochen nach der Operation einen hautengen, stärkenden BH zu tragen.

Für einige Monate nach der Operation können die entstandenen Narben eine rötliche Färbung haben und etwas verhärtet sein. Diese Tatsache ändert sich jedoch mit der Zeit, denn die Narben werden bleicher und dezenter. Durch passende Cremes kann dieser Vorgang beschleunigt werden. Damit es nicht zu Pigmentveränderungen kommt, ist es sinnvoll, sich mindestens 6 Monate lang mit den Narben nicht intensiv der Sonne auszusetzen.

Nach den ersten zwei Wochen sind die Schwellungen und Blutergüsse weitgehend verschwunden, jedoch kann, besonders in warmer Umgebung, eine gewisse Schwellneigung verbleiben. Bei einigen Patientinnen ist es möglich, dass die Abschwellung eine etwas längere Zeit in Anspruch nimmt.

Vermeiden Sie allzu strapazierende Tätigkeiten während der ersten Wochen nach dem Eingriff. Das Gleiche gilt für das Heben Ihrer Arme oder schwerer Gegenstände über die Schulterhöhe hinaus in den ersten drei bis vier Wochen, weil die Hautnähte anderenfalls zu sehr belastet und die Wundheilung negativ beeinflusst wird. Über die Frage, ab wann Sie wieder Ihrer üblichen Tätigkeit nachgehen können, sprechen Sie am besten mit Dr. Yousef.

Die ursprüngliche Drucksensibilität der Brüste verschwindet nach längstens drei bis vier Wochen. Im direkten Anschluss an die Operation ist es möglich, dass Sie sich traurig oder ängstlich fühlen, was mit den ungelegenen Elementen des Eingriffs und ebenfalls mit der Erwartung auf das endgültige Ergebnis zu tun hat. Sie werden sich jedoch im Laufe des Heilungsprozess immer besser fühlen.

Was die Körperhygiene angeht, sind Sie nach der Entfernung der Drainagen kaum gebunden, allerdings sollten Sie keine warmen Vollbäder im Bereich der Wunden nehmen. Da es ratsam für die Milderung der Schwellungen und Blutergüsse ist, eine Hautpflege zu gebrauchen, werden Sie beraten, welche für Sie am besten geeignet ist.

Ihr neues Erscheinungsbild

Einige Tage nach der Operation können Sie einen groben Eindruck davon bekommen, welche zukünftige Form Ihre Brust haben wird. Jedoch muss man beachten, dass sie zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich noch sehr geschwollen ist. Deshalb muss man sich noch normalerweise einige Wochen gedulden, um das Resultat vernünftig beurteilen zu können. Die letztendliche Form hat Ihre Brust dann nach drei bis sechs Wochen. Obwohl Ihr Arzt alles tun wird, um die Narben so unauffällig wie machbar zu gestalten, ist es allerdings nicht möglich, diese unsichtbar zu machen. Anfangs sind sie meist rötlich und bauschig, nachher bleich und dünn. Durch moderne Operationstechniken können die Narben meist unauffällig platziert werden, sodass das Tragen von tief ausgeschnittenen Kleidern in der Regel kein Problem darstellt. Es besteht außerdem die Möglichkeit, die Narben durch eine Korrektur nach sechs bis zwölf Monaten zu optimieren.



Praxisklinik für plastische
und ästhetische Chirurgie

Dr. med. (syr.) Yousef

In den meisten Fällen sind die Patientinnen äußerst zufrieden mit dem Resultat der Mastopexie, sodass sie ihr neues Erscheinungsbild genießen.

Vor allem wenn Ihre Vorstellungen an das neue Aussehen realistisch waren und es während der Operation keine Probleme gab, ist es Ihnen jetzt möglich, sich über ein gelungenes, ästhetisches Resultat zu freuen.

Kann man eine Bruststraffung wiederholen?

Es ist für gewöhnlich problemlos möglich, eine wiederholte Bruststraffung durchzuführen. Die Leistung des ersten Eingriffs kann nach einigen Jahren durch die bereits aufgeführten Gründe abgenommen haben und der Wunsch nach einer neuerlichen Bruststraffung entstehen. Falls sie eine Bearbeitung der erst gerade durchgeführten Operation wünschen, ist es sinnvoll, erst das endgültige Resultat dieser abzuwarten.

Sie sollten bedenken, dass sich Dr. Yousef auch im Anschluss an einen gelungenen Eingriff mit Ihnen eventuell auf regelmäßige Termine zur Begutachtung des langfristigen Ergebnisses verständigen wird. Falls Ihnen außerdem zu einem späteren Datum noch zu klärende Fragen einfallen, können Sie ihn kontaktieren.

Die Kosten

Da eine Bruststraffung normalerweise lediglich der ästhetischen Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes dient, können Krankenversicherungen keine Kosten übernehmen.