

# Mit guter Figur in den nächsten Sommer

## Wie die Liposuktion und Körper-Modellierung zu besserer Körperform führt

Wer ist denn wirklich zufrieden mit seiner Figur? Kaum jemand. Einerseits hungert man tagein tagaus, verzichtet bis Hunger und Appetit die Oberhand gewinnen, schaut die Schokolade bestenfalls aus dem Augenwinkel an, weil sie ja bekannter Maßen unsere Kleidung zum Schrumpfen bringt und mietet sich in ein Fitness-Studio ein, weniger, um die Muskeln zu quälen, als sein Gewissen zu beruhigen ...

Kurz gesagt: Das Fleisch ist schwach! Wenn doch nur der Wille schon ausreichen würde!

Dabei macht es uns unser Körper nicht leicht. Denn er wirft keine Energie weg, und darum wird eine einmal entstandene Fettzelle immer wieder das Heißhunger-Gefühl auslösen, weil sie ja nicht untergehen oder weggehungert werden will. Zum Leidwesen ihrer Besitzerin, ihres Besitzers. Je nach Stoffwechsellage und diätetischer Verfehlung legt der Körper unterschiedliche Fettgewebs-Depots an, die den modernen Menschen zu belasten pflegen, weil sie ihn ein Stück weit von der medien-bevorzugten „Idealfigur“ wegbringen. Andere Fettpolster (z.B. bei Frauen an den Waden oder den Knien, beim Mann an der Brust) werden oft genetisch festgelegt und sind hochsensibel für individuelle Hormonwirkungen. Hier kommt der Plastische und Ästhetische Chirurg ins Spiel: Es gilt im Vorfeld abzuwägen, wodurch diese Fettpolster entstanden sind, um gut helfen zu können. Hierfür gibt es mehrere Ursachen:

### 1. Diätetische Ursachen:

Eine zu starke Gewichtszunahme aufgrund falscher Ernährung könnte man operativ zwar ein Stück weit zurück drehen, aber in aller Regel bleibt die falsche Ernährungsweise bestehen, und deshalb wird es – auch bei großen Fettabsaugungen – in der Regel nicht länger als 1-2 Jahre dauern, bis das alte Gewicht wieder da ist. Also nichts gewonnen. Die Indikation zur OP falsch gestellt. Der Patient hätte von sich aus vorher abnehmen müssen, um den Erfolg zu sichern. Die Fettabsaugung ist die beste Methode zur Körperformung, jedoch die schlechteste zum „Abnehmen“.



**Dr. med. Roman Fenkl**  
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

### 2. Stoffwechsel-Ursachen:

Menschen mit ungünstigem Stoffwechsel (z.B. mit hohem Cholesterinspiegel oder Schilddrüsen-Unterfunktion) neigen zur Anlagerung übermäßigen Fettgewebes am Körperstamm, bei auffällig schlanken Extremitäten. Hier muss vom Arzt im Rahmen der körperlichen Untersuchung entschieden werden, ob das vermehrte Fettgewebe außen (d.h. „absaug-fähig“ unter der Haut) oder innen (d.h. in der Tiefe des Körpers, zwischen den Darmschlingen und damit „nicht absaug-fähig“) gelegen ist. Auch Menschen mit einem regelmäßigen, täglichen Alkohol-Konsum neigen zu diesem stammbetonten Fettgewebs-Typ, weil der Alkohol eben massiv und intensiv in den Körper-Stoffwechsel eingreift.

### 3. Hormonell entstandene Fett-

polster beim an sich schlanken Menschen sind störend, lassen sich jedoch nicht wegtrainieren, auch nicht durch tägliches, intensives Training, weil sie gegen den „Energieverbrauch“ ebenso widerstandsfähig sind wie gegen das Abhungern. Diese betroffenen Menschen sind ideal geeignet für eine neu-

formende Fettabsaugung (Liposuktion), denn deren Fettpolster werden, einmal reduziert, voraussichtlich nicht mehr wiederkommen. Hierbei handelt es sich am meisten bei Frauen um den „Baby-Bauch“, die Hüften und Taillen, die Oberschenkel-Innenseiten, die Knie-Innenseiten, die Reithosen-Fettpolster und – unsere besonderen Spezialisierungen auf diesem Gebiet – die Fettpolster der Kniegelenke insgesamt, der Unterschenkel („Waden“) und der Sprunggelenke. Hierfür habe ich hoch spezialisierte, schonende Formungstechniken entwickelt, die den Knien und Unterschenkeln ein schlankes, geformtes und ästhetisches Aussehen geben. Männern können wir helfen bei der vergrößerten Männerbrust (oft einer reinen Fettgewebs-Brust) und bei den sog. Love Handles („Rettungsringe“ um die Hüften). Der Bauch selbst enthält beim Mann in den meisten Fällen nicht absaugfähiges, „inneres“ Fettgewebe zwischen den Darmschlingen. Die körperliche Untersuchung durch den Plastischen Chirurgen gibt hierüber Aufschluss.

Leider gab es viel zu viele unnötig Angst einflößende Fernseh-Sendungen über die Fettabsaugung und recht grobe TV-Operateure, die wie wildgeworden in den Körpern herumstocherten. Doch das ist auf gar keinen Fall die Realität qualitativ hochwertiger Liposuktionen! Eine Fettabsaugung ist eher ein sehr feinfühliges Operationsverfahren, bei dem der Chirurg unter ständiger Konzentration sich mit jedem Zug der Kanüle die wichtigen anatomischen Leitstrukturen unter der Haut vergegenwärtigt und auf sie Rücksicht nimmt. Daher bedarf es großer Erfahrung, im Rahmen der Liposuktion nicht nur ein optimales Ergebnis zu erzielen, sondern auch keine unnötigen Verletzungen zu provozieren. Das gelingt in unseren Händen in aller Regel mit hoher Zuverlässigkeit und weitestgehend schmerzfrei. Die Fettabsaugung ist fast immer ein ambulanter Eingriff ohne Narkose, nur in örtlicher (Tumeszenz-) Betäubung, bei Bedarf und individuellem Wunsch gerne auch in Dämmer-schlaf (medizinisch: Analgo-Sedierung). Die kompetente Nachbehandlung trägt entscheidend zum Behandlungserfolg bei. Immer wieder erreichen uns mit dem Ergebnis unzufriedene Patienten von außerhalb, die von ihren Operateuren bestenfalls ein einziges Mal am Tag nach der Operation



**23-jährige Frau mit Lipomatose / „Lipödem“ der Unterschenkel und Sprunggelenke, links vor und rechts 1 Jahr nach reduzierender Modellierung der Unterschenkel und Sprunggelenke. Abgesaugt wurde eine reine Fettgewebsmenge von 1.160 cm. Bei der jungen Patientin mit gesunder, elastischer Haut konnte eine perfekte Ebenmäßigkeit der Hautoberfläche und optimale Verschlanung erreicht werden.** Fotos: Dr. med. Roman Fenkl



Lesen Sie mehr zu diesem Thema auf unserer Homepage unter

- ▶ [www.dr-fenkl.de/Leistungen/Koerperchirurgie/Fettabsaugung](http://www.dr-fenkl.de/Leistungen/Koerperchirurgie/Fettabsaugung)
- ▶ [www.dr-fenkl.de/leistungen/arme-und-beine/](http://www.dr-fenkl.de/leistungen/arme-und-beine/)
- ▶ [www.dr-fenkl.de/fileadmin/user\\_files/pdf/Fettabsaugung.pdf](http://www.dr-fenkl.de/fileadmin/user_files/pdf/Fettabsaugung.pdf)

gesehen und betreut wurden, danach nie wieder. Das ist zu wenig! Wir können helfen. Ich sehe hier auch die Verantwortung des Arztes, sich intensiv zu kümmern, sowohl um den Patienten, als auch um das Operationsergebnis. Das wird seitens der Patienten auch oft übersehen: Die Operation an sich ist sehr wichtig, jedoch bei weitem nicht alles und nicht alleine am Ergebnis beteiligt. Jetzt, in den Wintermonaten, ist der ideale Zeitpunkt für Fettabsaugungen. Die zwingend notwendige Kompressionswäsche muss ohnehin 6 Wochen lang Tag und Nacht getragen werden, aber in Vorfreude auf den nächsten Sommer und die Freiheit einer neuen, attraktiveren Bekleidung liegen diese

kurzfristigen Einschränkungen allemal im Rahmen. Denn bei guter Planung hält das Ergebnis lebenslang, und dafür ist ein gutes Ergebnis alle Mühe wert.

**Dr. med. Roman Fenkl**  
Praxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Zentrum für Augenlid-Chirurgie  
Moselstr. 1, 64347 Griesheim  
Tel. 06155-878884  
Mail: [Kontakt@Dr-Fenkl.de](mailto:Kontakt@Dr-Fenkl.de)

