

## Die „sanfte“ Fettabsaugung (Liposuction)

### Was bedeutet „Fettabsaugung“?

Das geht ja recht schnell: Man sieht auf der Straße eine besonders kräftige Person und schon ist ein etwas ironischer Kommentar losgelassen, wie etwa „die müsste man zur Fettabsaugung schicken...“ oder ähnliches. Man stellt sich dabei so eine Art „Gartenschlauch“ vor, eine Maschine die daran zieht, und schon ist das Fett weg. Geht leider nicht so einfach. Die Fettabsaugung stellt hohe Ansprüche an die persönliche Erfahrung, das Feingefühl und das ästhetische Empfinden des jeweiligen Operateurs. Leider ist dies auch der Grund für so manche Katastrophe, weil ein ansonsten auf seinem Fachgebiet sicher kompetenter Arzt „auch mal schnell das bisschen Fett absaugen“ wollte. Tiefe Löcher, Dellen und Deformationen der Körperkontur sind dann leider nicht selten.

Erlauben Sie mir bitte, an dieser Stelle schon den ersten Grundsatz der Liposuction anzubringen: Die Fettabsaugung ist **keine Methode zur Gewichtsreduktion**. Sie dient dazu, (meist hormonell bedingte) umschriebene Fettpolster oder Problemzonen auszugleichen, die durch eine Gewichtsabnahme nicht weggehen. Sie ersetzt damit nie eine Diät bzw. gesunde Ernährung.

**Die Cellulite (Orangenhaut)** kann durch eine Fettabsaugung nicht gezielt und zuverlässig korrigiert werden. Es gibt jedoch nicht selten Besserungen nach Absaugungen. Auch eine „Teenager-Haut“ nach einer Fettabsaugung sollten Sie trotz guter Straffungs-Erfolge nicht erwarten.

Die Geschichte dieser „medizinischen Kunst“, die Ärzte gleichermaßen wie körperbewusste Patienten schon immer fasziniert hat, möchte ich nachfolgend einmal kurz zusammenfassen:

### Etwas zur Geschichte der Fettabsaugung

Schon im vorletzten Jahrhundert versuchte man, störende Fettpolster chirurgisch zu entfernen. Es begann „en vogue“ zu werden, schlank zu sein und der „Rubens – Typ“ war „out“. Dabei wurden z.T. große Haut – Fett – Lappen weggeschnitten und riesige Narben in Kauf genommen. Anfang letzten Jahrhunderts (20er Jahre) wollte man besser sein und kürettiierte (Kürettage = Auskratzen mit einem scharfen, löffelartigen Metallinstrument) überschüssige Fettpolster unter der Haut heraus. Dies war eine sehr blut- und schmerzreiche Angelegenheit und führte oft zu katastrophalen Ergebnissen. Dennoch hielten sich derartige Praktiken bis in die frühen 70er Jahre, da es eben nichts Besseres gab.

Eben zu Beginn der 70er Jahre kam ein kleiner, untersetzter Franzose mit dicker Zigarre namens ILLOUZ auf die Idee, das Fettgewebe durch Einspritzen von auflösenden Flüssigkeiten erst einmal „anzudauen“ und dann einfach abzusaugen. Damit hat die Geburtsstunde der modernen Fettabsaugung geschlagen. ILLOUZ brachte die Fettzellen durch Ei spritzen von Aquadest und anderen Substanzen osmotisch zum Platzen und saugte das angedaute Fettgewebe mit Kanülen ab, die noch einen riesigen Durchmesser von 8 – 12 mm hatten. Natürlich in Narkose. Auch war die Flüssigkeitsmenge, die man einspritzte, sehr begrenzt. Nachteil war auch noch, dass die Absaugung noch sehr robust und immer noch sehr blutreich war. Sie konnte deshalb nur in Narkose durchgeführt werden und hatte nicht selten Bluttransfusionen – und natürlich ordentliche Schmerzen – zur Folge. Die gefürchtetste Komplikation war die sog. „Fettembolie“ in einigen wenigen Fällen, deren Ursache immer noch nicht genau bekannt ist und die noch heute als mögliche Komplikation durch die Medien geistert und potentiellen Patienten Angst einjagt – nach modernen Gesichtspunkten nicht mehr berechtigt.

### **Die heutige, moderne Technik der Fettabsaugung**

(sog. „Tumeszenz - Technik“)

Die moderne Methode der „Tumeszenz – Technik“ oder „Super – Wet – Technik“ ist die konsequente Weiterentwicklung des von ILLOUZ begonnenen Operationsverfahrens. Zahlreiche Spezialisten der Plastischen Chirurgie wie GASPAROTTI (Rom, Italien) oder PITMAN (USA) und andere haben zur Verfeinerung dieses Verfahrens wesentlich beigetragen. Der Begriff „Tumeszenz“ stammt von dem lateinischen Wort „tumesere“ (= aufblasen) ab. Hierbei werden größere Mengen an Flüssigkeit in das abzusaugende Fettgewebe eingebracht, die auch Medikamente wie örtliche Betäubungsmittel, Adrenalin zur Verringerung der Blutungsbereitschaft und geringe Mengen Kortison zur Reduzierung der Schwellneigung des Gewebes enthalten. Das Einbringen erfolgt entweder per Pumpe, per langsamer Infusionslösung in das Gewebe oder – dies bei uns – gezielt und mit exakt seitengleicher Verteilung per Handinfiltrierung in die zuvor markierte, abzusaugende Körperstelle. Von diesen Mengen werden grundsätzlich genaue Protokolle angefertigt, um symmetrisch arbeiten zu können. Dieser Einspritzvorgang in das Fettgewebe wird über winzige Einstichöffnungen an versteckten Körperstellen sehr vorsichtig vorgenommen und ist der einzige Schritt während der gesamten Behandlung, der etwas schmerzen kann. Der Schmerz dauert nur wenige Sekunden, ist sofort vorbei und entsteht lediglich dadurch, dass die eingebrachte Flüssigkeit einen Dehnungsreiz des Gewebes verursacht. Nach einer Einwirkzeit von mindestens 20 Minuten beginne ich mit der Absaugung über dieselben Öffnungen, die zur Tumeszenz-Betäubung dienten. Das Gewebe ist jetzt maximal aufgedehnt, die Fettzellen locker im Verbund und die Blutgefäße können gut vor der stumpfen, sehr dünnen Absaugkanüle zur Seite ausweichen. Die Kanüle misst lediglich maximal 3 mm im Durchmesser, im Gesicht und am Hals 1,5 – 2 mm. Der Absaugvorgang ist jetzt völlig schmerzfrei und die Patienten empfinden dies häufig wie eine angenehme „Körpermassage“ oder eine Art „Whirlpool“. Viele würden dabei genüsslich einschlafen, müssten sie sich nicht immer wieder von einer Seite auf die andere drehen, damit die Körperform optimal gestaltet werden kann.

### **Was ist aktuell auf dem Gebiet der Fettgewebs – Absaugung?**

Die modernste Weiterentwicklung ist die sog. „sanfte Fettgewebs – Absaugung“. Hierbei werden die Infiltrationstechniken nochmals erheblich verfeinert, so dass mit Schmerzen eigentlich kaum noch zu rechnen ist. Und wer's nicht glauben will, dem hilft die individuell angepasste „Alles-egal-Spritze“ sehr gut über das Schlimmste hinweg.

Die **Ultraschall – Fettabsaugung** hat sich als eine durchaus gefährliche Methode herausgestellt, die vielfach zu schwerwiegenden inneren Verbrennungen geführt und damit zu viele Komplikationen bewirkt hat. Ich rate dringend von dieser Methode ab!

Die **Rütteltechnik – Absaugung** ist ein Werbetrick mancher Ärzte. Es macht dem Arzt das Absaugen etwas leichter, für den Patienten ändert sich dabei in Wirklichkeit nichts.

Die **Wasserstrahl – Absaugung** ist eine Art „letzter Schrei“ der Absauger. Allerdings ist auch diese Technik den Beweis schuldig geblieben, dass sie eine Verbesserung darstellt und ungefährlich ist. Gefährlich ist eine angeblich „schnellere Absaugung“, was wiederum leichter dazu führen kann, dass Dellen entstehen.

### **Gibt es Alternativen zur Fettabsaugung?**

Ja, die gibt es. Hier steht an erster Stelle die sogenannte Hautstraffung. Hierbei kann die Hautdicke nicht so gut, jedoch die Spannung und Glätte der Haut deutlich besser korrigiert werden. Der Nachteil dieses Verfahrens sind erheblich mehr, längere und auffälligere Narben, die in wenig sichtbaren Bereichen des Körpers versteckt werden. Da die Fettabsaugung ebenfalls zu einer gewissen Hautstraffung führt, ist die operative Hautstraffung nicht unbedingt als eine Alternative, sondern auch als eine Ergänzung zur Liposuction zu sehen. Häufig kann man mit der Absaugung mehr erreichen als mit der Straffung, in anderen Fällen ist dies genau umgekehrt. Meist jedoch wird schon durch die Absaugung alleine über spezielle Techniken, wie die „superfizielle Absaugung nach GASPAROTTI“, bereits eine sehr gute, „**innere Hautstraffung**“ erreicht und die Straffung durch Schnitt umgangen.

Dies zu beurteilen und das Richtige vorzuschlagen, liegt bei mir als Ihrem beratenden oder behandelnden Plastischen Chirurgen. Ich sehe durchaus meine große Verantwortung, Ihnen die richtige Methode zu empfehlen. Das kann in Ausnahmefällen sogar so weit gehen, dass ich z. B. zunächst die Fettabsaugung anraten würde, um dann eventuelle kleinere Restprobleme über eine – ebenfalls kleinere – Nachstraffung zu beheben, wenn sie auftreten und stören. Das könnte beispielsweise nach großen Fettabsaugungen von mehreren Litern der Fall sein. Insgesamt kommt dies jedoch äußerst selten vor.

### **Kommen die einmal abgesaugten Fettpolster denn wieder?**

Nein. Wenn das ginge, dann müsste man auch Tote wieder zum Leben erwecken können. Einmal abgesaugte Fettzellen sind weg und kommen lebenslang nicht mehr wieder, wenn Sie Ihr Gewicht halten. Nehmen Sie zu, dann natürlich auch an den abgesaugten Stellen, weil dort immer einige Fettzellen zurückbleiben müssen. Sie nehmen aber an allen Stellen des Körpers gleichmäßig zu, nicht wie vorher an den abgesaugten Stellen im Übermaß. Der gesamte Körper wird runder, die Proportionen bleiben jedoch erhalten.

Kurz gesagt:

**Die Fettabsaugung ist eine Investition fürs ganze Leben!**

### **Das persönliche Gespräch mit mir, Ihrem Plastischen Chirurgen**

Diese schriftliche Information ist nicht dafür gedacht, das Gespräch mit mir zu ersetzen. Sie kann nur eine „Vorab – Information“ sein, die Ihnen wesentliche Dinge erklärt und Sie dadurch in die Lage versetzt, im Beratungsgespräch gezielte Fragen zu stellen.

Vor jedem chirurgischen Eingriff gibt es Fragen und Unsicherheiten. Unsicherheiten schaffen Angst und Angst macht wiederum unsicher. Das soll nicht sein, deshalb nehme ich mir gerne reichlich Zeit für Sie, damit Sie rundherum informiert meine Praxis wieder verlassen. Ich werde Ihnen die Absaugtechnik erklären, Ergebnisbilder von Patienten zeigen, die dem zugestimmt haben, Sie untersuchen und beraten, was technisch möglich ist. Natürlich gibt es nicht selten auch Dinge, die nicht machbar sind und vielleicht zu einer Enttäuschung Ihrer Erwartungen beitragen. Es gehört jedoch nicht zu meinen Aufgaben, Ihnen Hoffnungen auf das Unmögliche zu machen. Dann wäre nämlich hinterher die Enttäuschung groß. Vielmehr muß ich Sie über die vielen Möglichkeiten, die es gibt, beraten. Auch die Risiken des Eingriffes gehören dazu. Der Gesetzgeber verlangt das von mir. Sie können jedoch darauf vertrauen, dass ich Sie keinem unnötigen Risiko aussetzen werde. Vielmehr ist unser gesamtes Team jeden Tag bestrebt, eine Arbeit auf höchstem Qualitätsniveau zu leisten und unsere Ergebnisse belohnen uns dafür.

### **Was muss man vor der Operation beachten?**

Das Risiko einer Operation sollte grundsätzlich so niedrig wie nur irgend möglich gehalten werden. Dazu gehört eine genaue Analyse Ihrer Vorerkrankungen. Besonders wichtig sind vorbestehende:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z.B. zu hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen, Verengung der Herzkranzgefäße, vorausgegangener Schlaganfall usw.),
- Stoffwechselerkrankungen (wie z.B. Diabetes / Zuckerkrankheit; Schilddrüsen – Überfunktion, deutlich zu hohes Cholesterin),
- Allergien (speziell auf Penicillin, Pflaster, örtliche Betäubungsmittel, andere Medikamente)
- Reduzierte Wirkung von örtlichen Betäubungsmitteln (z.B. beim Zahnarzt)
- Neigung zur übermäßigen Ausbildung von Blutergüssen,
- Seelische Vorerkrankungen (z. B. „Platzängste“, panikartige Reaktionen, Depressionen usw.) Beachten Sie bitte, dass seelische / psychiatrische Vorbelastungen sich durch den Stress der Operation deutlich verstärken können!

Zur Einschränkung des Risikos gehört auch eine Blutuntersuchung 1-2 Wochen vor der Operation. Es handelt sich hier um die Bestimmung einiger Basiswerte, die größere, noch unerkannte Vorerkrankungen oder körperliche Belastungen ausschließen sollen. Diese Untersuchung kann jeder Hausarzt bei Ihnen durchführen. Selbstverständlich können Sie dies auch bei mir vornehmen lassen. Die Blutentnahme erfolgt von meiner Seite kostenfrei, das Labor würde Ihnen jedoch die Laboruntersuchung mit einem geringen Betrag in Rechnung stellen. Zur Blutuntersuchung müssen Sie nicht unbedingt nüchtern sein.

#### **Benötigt werden:**

Kleines Blutbild, Natrium, Kalium, Kreatinin, Gamma-GT, GOT oder GPT, Blutzucker, Blutgerinnung mit Quick, PTT, INR.

Die beim Hausarzt bestimmten Blutwerte sollten Sie rechtzeitig vor Ihrer Operation bei uns abgeben oder uns zufaxen unter der Nummer: 06155 / 87 88 86

*Frauen im gebärfähigen Alter sollten sich unbedingt sicher sein, dass eine Schwangerschaft ausgeschlossen ist!*

Eine Fettabsaugung bei bestehender, unbekannter Schwangerschaft wäre für das wachsende Kind im Mutterleib äußerst gefährlich und könnte zu Schäden der Frucht führen! Stellen Sie deshalb bei Unsicherheit lieber durch einen Schwangerschaftstest sicher, dass eine Schwangerschaft nicht besteht. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Frauenarzt.

#### **Die Kompressionswäsche**

Unmittelbar nach der Fettabsaugung müssen Sie **Kompressionswäsche** tragen, damit die Haut glatt und faltenfrei mit dem Untergrund zunächst verkleben und anschließend verwachsen kann. Diese Wäsche **muss für mindestens 4, besser 6 Wochen nach der Operation getragen werden**. Ich bin Ihnen gerne behilflich bei der Auswahl der richtigen Kompressionskleidung und biete als Import aus den USA eine hochwertige und äußerst preisgünstige Mikrofaser-Wäsche mit hohem Tragekomfort an. Üblicherweise messe ich diese selbst aus und bestelle sie für Sie, so dass am Operationstag alles vorhanden ist. Sie können die Ware jedoch auch vorher bei uns abholen, um sie zuvor anzuprobieren oder (nicht unbedingt erforderlich) ein erstes Mal zu waschen. Weil die Wäsche sehr pflegeleicht ist, kommen Sie bei schmalem Geldbeutel mit nur einer Garnitur aus, zwei Garnituren sind jedoch sehr empfehlenswert.

Sehr wichtig ist es, dass Sie **2 Wochen vor der Operation kein Aspirin** (ASS oder ASS-haltige Schmerzmittel) einnehmen. So gut das Aspirin als Schmerzmittel ist, so unangenehm ist es bei Operationen. Denn es lagert sich an die Blutplättchen (Thrombozyten) an und verhindert deren gewollte Verklebung. Dadurch kann es zu ungewollten Nachblutungen kommen. Das Blut wird durch dieses Medikament – bildlich gesprochen – „verdünnt“. Wenn Sie unsicher sind, dann fragen Sie mich bitte rechtzeitig. Auch „**Venenmittel**“, „**Wobenzym**“ oder modernere Mittel, die „**Q 10-Komplex**“ enthalten, bitte ich Sie, mir anzugeben und möglichst um die Operation herum wegzulassen!

**Die Folgen der Einnahme dieser Mittel könnten schwerwiegende Nachblutungen sein!**

#### **Rauchen vor und nach der Operation**

Es ist mir durchaus bewusst, dass man einem Raucher seine Zigarette nicht verbieten kann. Aber warum soll man eigentlich um eine Operation herum nicht rauchen? Das ist ganz einfach. Denn Nikotin ist eines der wirksamsten Körpergifte, die wir heute kennen. Es wird nur dadurch abgeschwächt, dass ca. 98 % des Nikotins einer Zigarette in die Luft abgegeben werden. Nur 2 % gelangen ins Blut. Dort bewirkt das Gift, dass sich die Blutgefäße stark zusammenziehen, so dass die Menge an Blut, die noch hindurchströmen kann, deutlich verringert wird. Die Wundränder einer Operationswunde müssen aber gut durchblutet sein, damit sie vernünftig heilen. Ohne gute Transportwege können nicht genügend Reparatur-Bausteine und Sauerstoff an die Wundränder gelangen. Das macht eine **schlechtere Heilung**.

Schließen wir doch einfach ein kleines Abkommen:

**Rauchen Sie um die Operation herum so wenig wie es nur für Sie möglich ist.** Dann haben wir schon etwas erreicht.

### Operation ambulant oder im Krankenhaus?

Die meisten Fettabsaugungen kann man in örtlicher Betäubung ambulant durchführen. Das ist kein Problem, solange der Patient körperlich gesund ist (mit ca. 95 % der häufigste Fall). Bestehen gewisse Vorerkrankungen wie oben erwähnt, muss das nicht heißen, dass eine Fettabsaugung dadurch unmöglich wird. Um jedoch das Risiko der Operation so gering wie möglich zu halten, ist eine Zusammenarbeit des Operateurs mit einem Narkosearzt im sogenannten „Standby – Verfahren“ sinnvoll. Das heißt, dass die örtliche Betäubung bleibt, der Narkosearzt sich jedoch während der Operation ständig um Ihr leibliches Wohl kümmert und im Bedarfsfall einspringt, wenn Sie ein Problem haben. Er könnte im Extremfall sogar unverzüglich von der örtlichen Betäubung zur Allgemeinnarkose wechseln, sofern dies medizinisch erforderlich wäre. Der Eingriff würde dann im Marienhospital erfolgen, wo ich auch als Belegarzt tätig bin.

Kleiner Wermutstropfen: Die Operation wird dadurch teurer, da der Narkosearzt ebenfalls ein Honorar verlangt und eine mindestens 2-tägige stationäre Nachbeobachtung zu Ihrer Sicherheit erforderlich wäre. **Das sollte Ihnen Ihre Gesundheit wert sein.**

### Örtliche Betäubung oder Narkose?

Grundsätzlich ist bei der Fettabsaugung die örtliche Betäubung (Tumeszenz) der bessere Weg. Damit ich sehen kann, wie das Fettgewebe und die Haut in verschiedenen Körperpositionen fallen, ist ein Drehen und Wenden auf dem Operationstisch ein Muss! Das können Sie in Narkose nicht so gut ... sagen wir, gar nicht. Auch mit der so beliebten „Alles-egal-Spritze“ ist das schon schwierig genug. Deshalb sind erfahrene Operateure **grundsätzlich** bestrebt, zugunsten eines besseren Ergebnisses auf Betäubungsmittel weitestgehend zu verzichten – wohlwissend, dass Fettabsaugen nicht mit besonderen Schmerzen verbunden ist! Das ändert aber nichts daran, dass wir über reichlich „medikamentöse Möglichkeiten“ verfügen, Ihnen die Operation angenehm zu gestalten.

### Die Ergebnisse nach einer Fettabsaugung

**Erwarten Sie bitte das große Wunder nicht schon am ersten Tag!** Sie bekommen während der OP eine größere Menge an Flüssigkeit in das Fettgewebe eingespritzt, von der bei der Absaugung nur etwa ein Drittel wieder mit dem Fettgewebe herausgesaugt wird. Der Rest bläht Sie zunächst einmal ordentlich auf. Dann kommt regelmäßig eine Schwellung des verbliebenen Fettgewebes hinzu, die sich erst allmählich wieder abbaut.

Der größte Teil dieser Schwellung geht innerhalb 3 Wochen nach der Operation zurück. Es besteht dann jedoch immer noch eine ordentliche Restschwellung. Eine endgültige Beurteilung des Ergebnisses kann deshalb erst 4 – 6 Monate nach der OP erfolgen.

### Natürlich haben Sie schon viel früher Freude an Ihrer neuen Körperform!

Generell ist trotz größter Sorgfalt nicht ausgeschlossen, dass Sie mit Ihrem Eingriff nicht ganz perfekt zufrieden sind. Das könnte z.B. nach größeren Absaugmengen der Fall sein. Erfahrene Operateure schließen deshalb eine kleinere Nachkorrektur niemals aus, um vollkommene Zufriedenheit zu erzielen. Denn bei der Absaugung ist gekonntes Zurückhalten mehr gefragt als zu forsches, hemmungsloses Absaugen großer Fettmengen. Die Katastrophe folgt dann nämlich auf dem Fuße und tiefe Einziehungen und unschöne Dellen können rasch die Folge sein.

Deshalb der Grundsatz :

**„Lieber einmal bequem nachkorrigieren als nie mehr korrigierbare Katastrophen!“**

## Welche Gefahren und Komplikationsmöglichkeiten gibt es?

Jeder chirurgische Eingriff hat Risiken und über die werden wir ausführlich miteinander sprechen. Hierzu eine kleine Lebenserfahrung: Ein Arzt, der sich der Risiken seines Wirkens ständig bewusst ist, wird anders und vorsichtiger arbeiten als einer, der die Risiken nicht kennt oder herunterspielt. „Nummer Sicher“ ist immer besser. Oder fahren Sie etwa mit Ihrem Auto bei Regen mit 200 Sachen um die Kurve...?

**Die genannten Risiken sollen Sie deshalb nicht abschrecken, aber für die Tragweite des gewünschten Eingriffes sensibilisieren.**

Natürlich bestehen die **allgemeinen Operationsrisiken**, wie sie bei jedem chirurgischen Eingriff auf der ganzen Welt und bei jedem Operateur gelten. Dazu gehören Wundinfektion, Wundheilungsstörungen, Nachblutung und Bluterguss. Auch das Risiko einer Thrombose und Embolie gehört dazu. Eine Blutgefäß- und Nervenverletzung ist zwar denkbar, bei den stumpfen Absaugkanülen, wie ich sie verwende jedoch äußerst unwahrscheinlich. In besonders seltenen Fällen kann trotz winziger Hautschnitte eine überschießende Narbenbildung auftreten. Dies insbesondere beim dunklen Hauttyp.

**Spezielle Operationsrisiken** beziehen sich speziell auf die Fettabsaugung. Hierzu zählen leichte Asymmetrien / Seitenungleichheiten der Körperkontur, eine leichte Wellen- und Dellenbildung der Hautoberfläche und bei großen Absaugmengen die sog. „Serombildung“. Hierbei handelt es sich um eine unerwünschte Ansammlung von Körperflüssigkeit (Lymphe) zwischen Haut und Untergrund, die ein Anwachsen der Haut auf der Unterlage verhindert. In solch seltenen Fällen muss das Serom wie bei einer Blutentnahme gezielt abpunktiert werden.

Schwere Komplikationen wie Lungenembolie, Fettembolie, allergische Reaktionen, Herz-Kreislauf-Probleme oder ausgeprägte Dellenbildung und Gewebeverhärtung sind äußerst selten und sollten nicht unnötig beängstigen.

**Von medizinischer Seite** haben wir alle erdenklichen Vorkehrungen getroffen, das Operationsrisiko so klein wie nur irgend möglich zu halten. Modernste Operationsräume in höchster, klimatisierter Reinlichkeitsstufe, OPSchleusensystem, Verwendung hochwertigster Materialien und Instrumente sowie strengste Einhaltung von Sterilitäts – Grundsätzen durch das sehr gut ausgebildete OP-Personal und mich als Ihrem Operateur sind eine Selbstverständlichkeit. Regelmäßige Keimkontrollen der OP-Räume durch ein unabhängiges Institut sind für uns ein Muss. Hochentwickelte Überwachungsgeräte sorgen über ein „Monitoring“ ununterbrochen für optimale Kontrolle der Körperfunktionen. Notfälle sind nicht gewollt, aber wenn sie auftreten sollten, sind wir vorbereitet. Als ausgebildeter Notarzt mit großer intensivmedizinischer Erfahrung an einer Universitätsklinik bin ich mit dem Notfall-Management gut vertraut. Eine entsprechende, hochwertige apparative Ausstattung ist vorhanden und jederzeit sofort einsetzbar.

## Der Operationstag und sein Ablauf

Kommen Sie bitte **grundsätzlich nicht mit nüchtern Magen zur OP** (außer es ist eine der seltenen Narkosen vereinbart), sondern nehmen Sie ein **leichtes Frühstück** ein. Halten Sie sich mit harntreibenden Getränken wie Kaffee oder schwarzem Tee zurück. Eine kleine Tasse Kaffee sollte ausreichen. Trinken Sie bitte ab dem Vorabend der OP deutlich weniger („leichter Durstzustand“), denn Ihr Körper wird durch die Tumeszenz – Absaugmethode typischerweise mit größeren Mengen an Flüssigkeit belastet, die sich wiederum auf den Kreislauf auswirken können.

Für Absaugungen an Bauch oder Beinen ist es besser, wenn Sie aus hygienischen Gründen **die Schambehaarung am Morgen des OP-Tages rasieren – bitte jedoch nicht am Abend zuvor!**

Kommen Sie bitte zur vereinbarten Zeit und bringen Sie gegebenenfalls Ihre Kompressionswäsche mit. Sie *sollten auch eine bequeme, lockere, unempfindliche Kleidung tragen, die nicht einschnürt* und sich leicht auswaschen lässt, da Sie durch die Tumeszenz – Absaugmethode erst einmal „ordentlich auslaufen“ werden. Damit ist das Durchtreten der zuvor eingespritzten Tumeszenz-Flüssigkeit durch die vernähten Absaugöffnungen nach außen gemeint. Die Flüssigkeit ist dabei durch Vermischung mit winzigen Blutmengen rosa bis hellrot verfärbt. Der Rest der Tumeszenzlösung wird über die Niere ausgeschieden. Stellen Sie sich deshalb bitte auf reichlich Toilettengänge in der ersten Nacht nach der OP ein. **Bitte stellen Sie sich ebenfalls darauf ein, dass Sie nach der OP für mindestens einen Tag nicht verkehrstüchtig sind. Sie**

**müssen sich also entweder abholen lassen oder mit dem Taxi fahren. Wir rufen selbstverständlich gerne Freunde oder Verwandte für Sie an, während Sie sich nach dem Eingriff unter Überwachung ausruhen.**

Nach einer Begrüßung werden Sie in den OP geführt und entkleiden sich in unserer Patienten-Umkleide vollständig. Sie erhalten eines unserer speziellen OP-Hemden und eine Abdeckhaube für Ihr Haar. Ein abschließbarer Schrank steht Ihnen selbstverständlich zur Verfügung, wir empfehlen jedoch grundsätzlich, Wertsachen und Schmuck zu Hause zu lassen. Bitte kommen Sie vollständig ungeschminkt zur Operation. Auch der Nagellack sollte nach Möglichkeit restlos entfernt werden! **Bitte cremen Sie Ihren Körper vor der Operation nicht ein!**

Sie erkennen mich hinter OP-Haube und Bakterien-Mundschutz sicher wieder. Denn ich zeichne die Problemzonen im Stehen an, wobei Sie durchaus mit kritischem Blick Ihre Wünsche über das Ausmaß der Absaugzonen äußern sollten. Im angezeichneten Zustand werden zwecks Dokumentation nochmals Fotos angefertigt, die anschließend digital in unseren medizinischen Unterlagen gespeichert werden.

Sie üben sich anschließend im Probeliegen auf unserem OP-Tisch, damit die optimalste und bequemste Einstellung des Tisches für Sie erreicht werden kann. Sie erhalten am Unterarm eine Venen – Verweilkanüle, um im Bedarfsfall Medikamente oder Beruhigungsmittel verabreichen zu können. In diese Kanüle verabreiche ich standardmäßig ein Antibiotikum in die Vene.

Danach werden Sie im Stehen von Kopf bis Fuß und rundherum von der OP-Schwester oder mir mit einer leicht eingefärbten Desinfektionslösung abgewaschen, so dass Sie sich anschließend auf dem steril abgedeckten Operationstisch nach allen Richtungen drehen und wenden können. Dadurch wird so weit wie möglich gewährleistet, dass eine gleichmäßige Körperkontur durch die Absaugung entsteht. Der abzusaugende Körperbereich liegt frei, der (unsterile) Kopfbereich wird durch ein großes, steriles Abdecktuch vom sterilen Operationsbereich und mir als Operateur vollkommen abgetrennt, so dass Sie die Absaugung nicht sehen können. Sie spüren jedoch die einzelnen Schritte. Keine Angst, es gibt keine Überraschungen. Jeder einzelne Schritt und was Sie gerade erwartet, wird Ihnen unmittelbar zuvor erklärt. Die OP-Schwester sitzt bei Ihnen am Kopfende und ist ununterbrochen für Sie da. Sie hilft Ihnen auch beim Drehen und Wenden.

Am Ende der Absaugung vernähe ich die winzigen Stichwunden, über die die Absaugkanülen eingeführt wurden und Sie erhalten einen Tape-Verband, damit sich die Haut optimal und faltenfrei an den Untergrund anlegt. Danach helfen wir Ihnen beim Anziehen der Kompressionswäsche.

### **Was passiert nach der Operation weiter?**

Sie stehen am Ende der Behandlung vom – übrigens sehr bequemen – Operationstisch auf und gehen völlig schmerzfrei in den „Aufwachraum“, um unter Monitor – Überwachung zur Sicherheit nachkontrolliert zu werden. Dabei servieren wir Ihnen gerne eine Tasse Kaffee, Tee oder ein kaltes Getränk und eine kleine, leichte Speise. **Die Mindest – Überwachungszeit beträgt 2 Stunden** – zu Ihrer Sicherheit! War während der Überwachungszeit alles in Ordnung, dürfen Sie nach Hause. Am späten Abend telefonieren wir dann noch einmal, damit ich sicherstellen kann, dass es Ihnen gut geht. Bitte vergessen Sie deshalb nicht, Ihre aktuelle Rufnummer für die Nacht zu hinterlassen!

**Patienten mit einem längeren Anreiseweg** rate ich, zur Sicherheit zumindest eine Nacht mit einer Begleitperson in einem Hotel am Ort zu verbringen. Das gibt Ihnen die Sicherheit, mich im Bedarfsfall zu jeder Tages- und Nachtzeit rufen zu können. Vor der Nacht besuche ich Sie dann nochmals, damit Sie sicher sind, dass alles in Ordnung ist. Zusätzliche Kosten entstehen Ihnen dadurch selbstverständlich nicht. Wir organisieren das Zimmer gerne für Sie.

Sollten Sie von weither kommen und sich dennoch für eine Heimfahrt entschließen, bin ich natürlich für Sie jederzeit erreichbar. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass ich bei Unsicherheiten oder Problemen nachts nicht die weite Strecke zu Ihnen kommen kann (was bei einer Übernachtung in der Nähe natürlich jederzeit möglich ist).

**In der Nacht bin ich selbstverständlich für frisch operierte Patienten durchgehend erreichbar, falls etwas nicht in Ordnung sein sollte. Bitte rufen Sie dann die Praxisnummer an.**

Etwa zwei Tage nach der Operation sind Sie völlig oder fast völlig schmerzfrei. Danach beginnt die Betäubung nachzulassen und es entsteht ein Rest-Schmerz, der durch die noch bestehende Anschwellung des Gewebes bedingt ist. Dieser Schmerz entspricht – je nach subjektivem Schmerzempfinden – einem leichten bis ordentlichen Muskelkater und kann mit Paracetamol 500 mg, das Sie rezeptfrei in der Apotheke erhalten, gut behoben werden. Wir geben Ihnen zusätzlich üblicherweise 4 gut wirksame, abschwellende Tabletten mit, die üblicherweise völlig ausreichen und vorwiegend nachts vor

dem Schlafengehen und nach einer Mahlzeit eingenommen werden sollten, damit Sie eine angenehme Nacht haben.

Am **5. – 6. Tag nach der Operation** sehen wir uns wieder. Dann wird der Tape-Verband entfernt und die Fäden gezogen, damit sie keine Abdrücke hinterlassen. Lediglich die Fäden in der Gesäßfalte werden belassen, weil dort beim Sitzen die höchste Spannung herrscht. Die Wunden werden durch spezielle, hautfreundliche und antiallergische Klammerpflaster gesichert und anschließend mit Duschpflastern überklebt, so dass der gewohnten Körperpflege nichts mehr im Wege steht. Typisch für diesen Zeitpunkt sind zarte Blutergüsse unter der Haut, die völlig harmlos sind.

Das nächste Mal sehen wir uns erst **weitere 2 Wochen später** wieder (also fast 3 Wochen nach der OP). Jetzt sind die Blutergüsse vollständig oder fast vollständig verschwunden, die Anschwellung macht deutliche Fortschritte und die Klammer- und Duschpflaster werden ersatzlos entfernt, ebenso die Fäden in der Pofalte. Jetzt wird die erste Foto-Serie nach der Operation im Verlauf angefertigt.

Der nächste Kontrolltermin ist **weitere 3 Wochen später, also 6 Wochen nach der OP**. Zu diesem Termin kommt das zu erwartende Ergebnis schon recht gut heraus und es wird wieder fotografiert. Ab diesem Zeitpunkt habe ich nichts mehr gegen **sportliche Betätigung** und Sie dürfen die **Kompressionswäsche** weglassen, falls Sie überhaupt schon wollen. Viele Patienten behalten sie freiwillig länger, weil sie so angenehm zu tragen ist. Sie haben Fragen? Stellen Sie sie. Bei brennenden Fragen selbstverständlich auch jederzeit zwischen den Terminen.

Der letzte Termin ist 4- 6 Monate nach der Operation. Mein Problem als Operateur: **Viel zu oft vergessen die Patienten diese Vereinbarungen**, weil es keine Probleme gibt und die neue Figur selbstverständlich wurde. Für mich ist es jedoch außerordentlich wichtig, das Endergebnis zu sehen, um eine **kritische, abschließende Beurteilung** vornehmen zu können – auch wenn Sie selbst mit dem Ergebnis voll und ganz zufrieden sind.

### Was muss man nach der Operation beachten?

Das **Rauchen** und **Aspirineinnahme** haben wir oben bereits angesprochen (siehe oben). **Was tun gegen Thrombose?** Thromben sind Blutgerinnsel in den Beinvenen, die durch das Ruhighalten nach einer Operation in den tiefen Beinvenen entstehen können. Man kann ihr Entstehen teilweise durch Gabe sogenannter „Heparinspritzen“ 1-2x täglich reduzieren. Viel sicherer ist jedoch Ihre Mithilfe. Wenn Sie nämlich **Zehen, Füße und Beine bewegen**, benutzen Sie die Beinmuskeln. Diese ziehen sich dabei zusammen und pumpen so die Beinvenen leer, die durch sie hindurchziehen. Dadurch kommt das Blut in Bewegung und kann nicht gerinnen. Ein wichtiger Beitrag, den Sie mit ein bisschen „dran denken“ für Ihre Genesung leisten können.

**Was tun gegen Schwellung?** Schwellung ist „Gewebewasser“. Haben Sie schon einmal erlebt, dass Wasser den Berg hinauffließt? Nein? Ich auch nicht. Darum müssen geschwollene Körperteile so oft wie möglich über Herzhöhe gehalten werden. So kann das Gewebewasser am leichtesten zum Herzen hin abfließen. Bei Kopfeingriffen (z.B. Fettabsaugung des Doppelkinns) ist Schlafen mit erhöhtem Oberkörper angebracht, bei Absaugungen an Armen und Beinen die Hochlagerung am Tisch oder auf Kissen. Denken Sie bitte daran: „Zehenspitzen in Nasenspitzenhöhe“, wenn das Bein abgesaugt ist. Das gilt ganz besonders für die Liposuction der Waden mit Wadenformung! Denn Anschwellung bedeutet weniger Gewebedruck, dadurch bessere Durchblutung und bessere Wundheilung – und natürlich **deutlich weniger Schmerzen!!!**

**Bei Eingriffen im Hals- und Gesichtsbereich:** Der Kopf ist besonders gut durchblutet. Es kann also trotz aller Vorsicht beim Operieren zu Nachblutungen kommen. Damit das nicht passiert, ist äußerste Vorsicht geboten.

**Alle Kau- Sprech- und Lachbewegungen** wirken durch die beteiligten Gesichtsmuskeln wie ein „**inneres Reibeisen**“ auf die Operationswunde und können leicht zu Nachblutungen führen. Deshalb empfehle ich für die ersten 3-4 Tage nach der Operation die **Einnahme von weichen Speisen** wie Yoghurt, Quark, frisches Weißbrot, Pudding, Salzstangen etc. Bitte verzichten Sie in dieser Zeit auf Ihr geliebtes Steak, Graubrot und ähnliches.

**Keine Narbensalben!!!** Bitte verwenden Sie keine Narbensalben, auch wenn es Ihr Hausarzt besonders gut mit Ihnen meint und Ihnen dieses teure Medikament verschreibt. Warum nicht? Eine Narbensalbe verhindert die Narbenbildung und damit die Festigkeit einer Narbe. Das hat zur Folge, dass bei regelmäßiger Anwendung die Narbe durch die Eigenspannung



der Haut breit und flach gezogen wird, statt sich wie jede normale Narbe zu einem haarfeinen, unauffälligen Strich zusammenzuziehen. Außerdem bleiben die Narben nach Anwendung von Narbensalben auf Dauer rot und blassen nicht ab, wie sie es normalerweise tun.

**Was tun bei überschießender Narbenbildung?** Eine zu ausgeprägte Narbenbildung entsteht üblicherweise erst einige Wochen nach der Operation. Sie liegt vor, wenn die langsam entstehende Narbe wulstig über die Hautoberfläche hinausragt, juckt oder schmerzt und besonders hart wird. Dann sollten Sie mich spätestens erneut aufsuchen, denn ich habe dagegen noch „einige Asse im Ärmel“.

### Was tun gegen Probleme und Gefahren?

Regel Nummer eins ist es, sich an die Regeln zu halten. Folgen Sie diesem schriftlichen Ratgeber und meinen Verhaltensmaßregeln so gut Sie können. Besonders wichtig ist es jedoch, die **Kompressionswäsche Tag und Nacht konsequent zu tragen** und nur schnell mal zum Waschen und Duschen auszuziehen. **Vermeiden Sie beim An- und Ausziehen bitte unbedingt – besonders am Anfang – dass die Hautoberfläche „abgeschert“ („abgerieben“) wird!** Sie könnte sich sonst vom Untergrund ablösen und nicht mehr korrekt anheilen. Eine „Hängefalte“ der Haut könnte dann das Ergebnis sein. Verzichten Sie bitte 6 Wochen lang auf Baden, Schwimmen und Sport. Sie gefährden ansonsten Ihr Operationsergebnis unter Umständen sogar dramatisch!

### Was tun bei aufgetretenen Problemen?

Rufen Sie am besten Ihren Arzt an und kommen Sie baldmöglichst vorbei. Es gibt äußerst selten wirkliche Probleme nach Fettabsaugungen. Telefon-Diagnosen sind immer schlechte Diagnosen. Ich muss die meisten Probleme selbst sehen. Sie bekommen dadurch die Sicherheit, dass Ihre Probleme optimal gelöst werden. Dazu bin ich selbstverständlich jederzeit bereit.

### Wann darf man wieder zur Arbeit?

Das hängt natürlich nicht zuletzt davon ab, was Sie arbeiten. Ein Bürojob kann üblicherweise nach 2-3 Tagen wieder aufgenommen werden. Für Berufe mit körperlicher Aktivität, insbesondere Stehberufe, empfehle ich einen längeren Erholungszeitraum nach der Operation. Wenn Sie sich eine Erholungszeit von 1-2 Wochen gönnen können, sind Sie immer auf der sicheren Seite. Verwöhnen Sie sich doch einmal selbst in dieser Zeit! Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich Sie nach einer Fettabsaugung nicht krankschreiben darf. Schließlich ist das Ihr „Privatvergnügen“ und zählt für Ihre Krankenkasse etwa soviel wie ein Skiurlaub. Ich käme bei solch einer Krankschreibung mit dem Gesetz in Konflikt.

### Ab wann ist Sport und körperliche Belastung wieder erlaubt?

Bei der Fettabsaugung wird die Haut durch das Wegsaugen der verbindenden Fettgewebsschicht von ihrem Untergrund zum Großteil abgelöst. Sie muss sich wieder glatt anlegen, dort zunächst verkleben und anschließend innerlich narbig anwachsen. Wie lange dieser Vorgang andauert, erkennen Sie an der Schwellung Ihres Gewebes. Beginnen Sie zu früh mit Sport, dann kann es (z.B. beim Radfahren) zu Abscherbewegungen der Haut vom Untergrund kommen. Der Körper reagiert sofort. Im schlimmsten Fall könnte sich die Haut vom Untergrund ablösen. In einfacheren Fällen bewirkt die verstärkte Scherbelastung doch einen zunehmenden Reparatur- Umbau und damit eine stärkere innerliche Vernarbung, was später zu unschönen, narbigen Unebenheiten der Hautoberfläche führen kann.

DR. MED.  
**ROMAN FENKL**

PLASTISCHE & ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Sie haben mit dieser Info-Schrift viele neue Dinge gelesen und sind hoffentlich nicht verschreckt. Auch wenn Sie sich davon gar nichts gemerkt haben, ist das kein Problem. Ich nehme Sie einfach an der Hand und führe Sie Schritt für Schritt durch die Behandlung hindurch und beantworte alle Ihre Fragen.

Am Ende der Behandlung wartet eine angenehme Überraschung auf Sie – ein völlig neues Körpergefühl ...

Ich wünsche Ihnen eine leichte Entscheidung für Ihren Wunsch – Eingriff und einen angenehmen Behandlungs - Verlauf.

Ihr

Dr. med. Roman FenkI



Mitglied der Deutschen Gesellschaft  
der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen  
(Normals Vereinigung der Deutschen Plastischen Chirurgen, VDPC)