plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIENTENINFORMATION

Körperformung und Straffung

Alles Wichtige zur Behandlung, zur Vorbereitung, zum OP-Tag und zur Heilung – zum Nachlesen in Ruhe und als Grundlage für Ihr Beratungsgespräch.

Plastetik GmbH · Bürgerstraße 14 · 81925 München · info@dr-woerl.de

Stand 02.11.2026

Körperformung und Straffung – gezielte Modellierung

Für eine harmonische Körpersilhouette kann es sinnvoll sein, überschüssiges Fettgewebe zu entfernen, Hautüberschüsse zu straffen oder Unregelmäßigkeiten auszugleichen – abgestimmt auf Ihren Körper.

EINGRIFFE	VORAUSSETZUNG	NARKOSE	ZIEL
Bauchdecke, Bodylift, Arme, Oberschenkel	stabiles Körpergewicht	Vollnarkose	natürliche Proportionen

Nach einer großen Gewichtsabnahme, nach Schwangerschaften oder mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität. Es bleiben Hautüberschüsse, die sich weder durch Sport noch durch Ernährung zurückbilden – und die im Alltag oft als belastend empfunden werden.

Häufige Maßnahmen

Bauchdeckenstraffung

Bei der Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) entferne ich überschüssige Haut und Fettgewebe am Unterbauch. Ist die Bauchmuskulatur – etwa nach Schwangerschaften – auseinandergewichen, kann sie in derselben Operation wieder vereint werden. Die Narbe liegt tief, sodass sie meist von Wäsche oder Bikini verdeckt wird.

Bodylift

Ein Bodylift strafft den Körperstamm rundum: Bauch, Flanken, Gesäß und äußere Oberschenkel. Es kommt vor allem nach einer massiven Gewichtsabnahme in Frage, wenn sich Hautüberschüsse ringförmig um den Körper gebildet haben. Body Lift und Bauchdeckenrekonstruktionen waren bereits fester Bestandteil meiner Ausbildung.

Oberarm- und Oberschenkelstraffung

Erschlaffte Haut an den Innenseiten der Oberarme oder Oberschenkel lässt sich operativ straffen. Oft wird die Straffung mit einer Fettabsaugung kombiniert, um die Kontur zusätzlich zu modellieren.

Meine Haltung

Bei der Entscheidung, welches Vorgehen individuell angezeigt ist, steht für mich grundsätzlich ein natürliches, zum Körper passendes Ergebnis im Vordergrund. Es berücksichtigt Ihre Wünsche und anatomischen Voraussetzungen ebenso wie die realistischen Möglichkeiten des Eingriffs.

- Langjährige Erfahrung und hohe fachmedizinische Expertise
- Eine ausführliche Beratung, um gemeinsam die individuell richtige Lösung zu finden
- Moderne, gewebeschonende OP-Techniken, mit höchster Präzision ausgeführt
- Eine natürlich wirkende Harmonisierung der Körperkonturen und Proportionen

> Das beste Ergebnis einer Körperformung wird bei stabilem Körpergewicht, guter Hautelastizität und realistischen Erwartungen erzielt.

Bauchdeckenstraffung genauer erklärt

- **Kleine Bauchdeckenstraffung:** nur der Bereich unterhalb des Nabels wird gestrafft, der Nabel bleibt an seinem Platz.
- **Vollständige Bauchdeckenstraffung:** Haut und Fett werden vom Rippenbogen bis zur Leiste gestrafft; der Nabel wird umschnitten und an gleicher Stelle neu eingenäht.
- **Bei auseinandergewichener Bauchmuskulatur (Rektusdiastase):** die Muskelränder werden mit inneren Nähten wieder zusammengeführt – wie ein inneres Korsett.
- **Kombination mit Fettabsaugung:** an den Flanken für eine harmonische Taille.

Die Narbe verläuft tief, meist von Hüftknochen zu Hüftknochen, und lässt sich in der Regel unter Wäsche oder Badebekleidung verbergen. Schwangerschaftsstreifen verschwinden nur, soweit sie im entfernten Hautareal liegen.

Oberarme und Oberschenkel

Bei leichter Erschlaffung kann eine Fettabsaugung genügen, weil sich die Haut danach etwas zusammenzieht. Bei deutlichem Hautüberschuss wird gestrafft:

- **Oberarm:** Narbe an der Innenseite, zwischen Achsel und Ellenbogen – bei herabhängendem Arm meist kaum zu sehen.
- **Oberschenkel:** bei geringer Erschlaffung Schnitt in der Leiste, bei stärkerer zusätzlich an der Innenseite in Richtung Knie.

Erholung im Überblick

	Bauch	Oberarm	Oberschenkel
Kompression	Mieder, ca. 6 Wochen	Bolero, einige Wochen	Kompressionshose, einige Wochen
Büroarbeit	nach etwa 2 Wochen	nach etwa 1 Woche	nach 1 bis 2 Wochen
Sport	schrittweise ab etwa 6 Wochen	nach etwa 3 bis 4 Wochen	leicht nach etwa 4 Wochen

Die Angaben sind Richtwerte; der tatsächliche Verlauf hängt vom Umfang des Eingriffs und von Ihrer Heilung ab.

Ablauf

01 **Beratung**
Ich untersuche die betroffenen Regionen und bespreche mit Ihnen, welche Eingriffe sinnvoll sind – und in welcher Reihenfolge.

02 **Planung**
Schnittführung und Narbenverlauf legen wir gemeinsam fest.

03 **Operation**
Straffungsoperationen erfolgen in Vollnarkose; je nach Umfang ist ein stationärer Aufenthalt nötig.

04 **Nachsorge**
Kompressionswäsche, Wundkontrollen und eine schrittweise Rückkehr zu Alltag und Sport.

Risiken

Straffungsoperationen sind größere Eingriffe. Zu den Risiken gehören Nachblutungen, Serome, Wundheilungsstörungen, Infektionen, Thrombosen und auffällige Narben. Rauchen erhöht das

Risiko für Wundheilungsstörungen deutlich. Eine sorgfältige Vorbereitung und Aufklärung sind deshalb besonders wichtig.

Häufige Fragen

Wann ist der richtige Zeitpunkt nach einer Gewichtsabnahme?

Das Gewicht sollte über mehrere Monate stabil sein. Dann lässt sich der Hautüberschuss verlässlich beurteilen, und das Ergebnis bleibt erhalten.

Wie sichtbar sind die Narben?

Straffungen hinterlassen Narben. Ich plane sie so, dass sie möglichst in natürlichen Falten oder unter der Kleidung liegen. Im Laufe von Monaten verblassen sie deutlich.

Werden Straffungsoperationen von der Krankenkasse bezahlt?

In der Regel handelt es sich um Selbstzahlerleistungen. Bei medizinischen Beschwerden, etwa wiederkehrenden Hautentzündungen unter großen Hautfalten, kann eine Kostenübernahme im Einzelfall möglich sein.

Verschwinden Schwangerschaftsstreifen durch die Bauchdeckenstraffung?

Nur die Streifen, die im entfernten Hautbereich liegen. Streifen oberhalb davon bleiben, rücken aber oft etwas nach unten.

Hält das Ergebnis dauerhaft?

Bei stabilem Gewicht in der Regel ja. Größere Gewichtsschwankungen oder eine erneute Schwangerschaft können das Ergebnis verändern.

TEIL 2 · DER ABLAUF SCHRITT FÜR SCHRITT

KÖRPER · ABLAUF

Körperformung und Straffung – der Ablauf Schritt für Schritt

Straffungsoperationen sind größere Eingriffe mit planbarer Heilung. So laufen sie typischerweise ab – am Beispiel der Bauchdeckenstraffung.

VORAUSSETZUNG	NARKOSE	AUFENTHALT	ENDERGEBNIS
stabiles Gewicht	Vollnarkose	je nach Umfang stationär	nach einigen Monaten

Straffungsoperationen setzen ein stabiles Körpergewicht voraus und brauchen eine gute Vorbereitung. Am Beispiel der Bauchdeckenstraffung zeigen die Schritte den **typischen** Ablauf; bei Bodylift sowie Oberarm- und Oberschenkelstraffung ist er ähnlich.

Der Ablauf auf einen Blick

01

EINIGE WOCHEN VORHER

Vorbereitung

Untersuchung, Planung von Schnittführung und Umfang, Voruntersuchungen, Aufklärung.

02

OP-TAG

Operation

Straffung in Vollnarkose; je nach Umfang mit stationärem Aufenthalt.

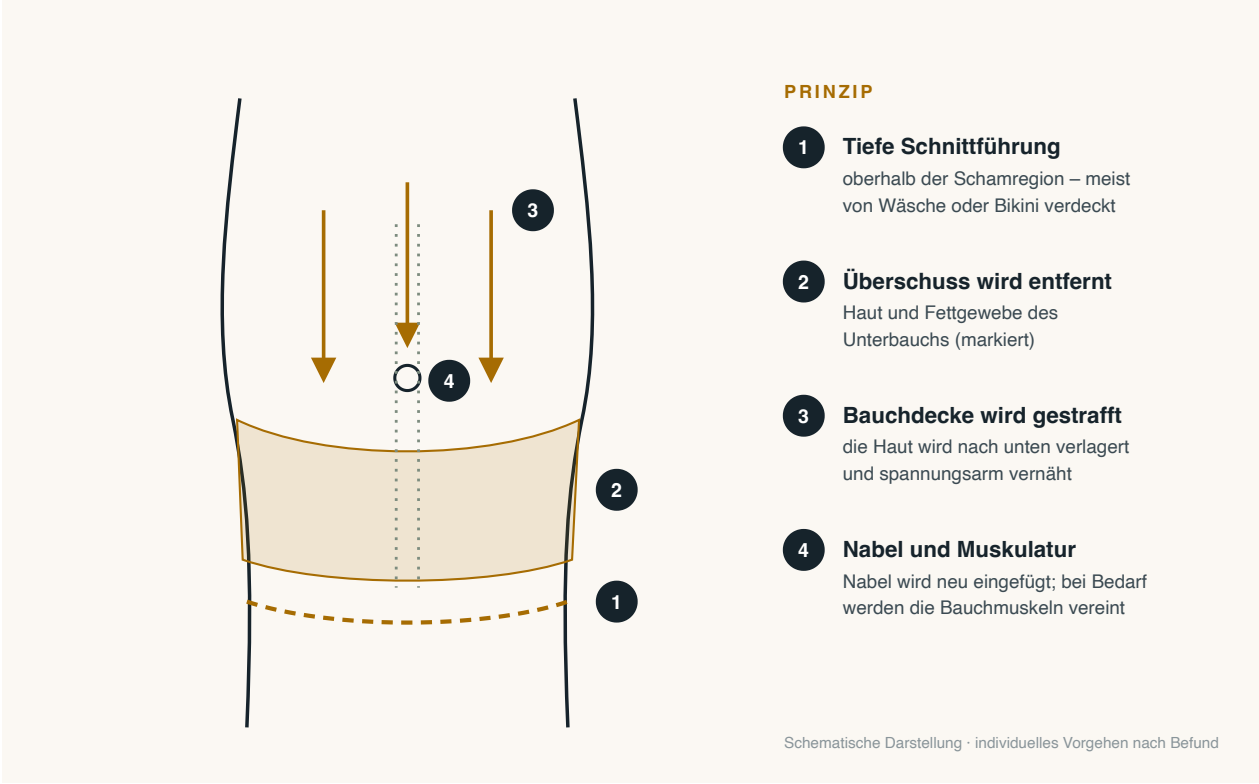
03

WOCHEN BIS MONATE

Nachbehandlung

Kompression, Schonung, Kontrollen; Narben reifen über Monate.

Was bei einer Bauchdeckenstraffung geschieht



Schematische Darstellung am Beispiel der Bauchdeckenstraffung.

Phase 1: Vorbereitung

01 **Untersuchung**
Hautüberschuss, Gewebequalität und Bauchmuskulatur werden beurteilt.

02 **Gewicht**
Es sollte über mehrere Monate stabil sein – sonst ist das Ergebnis nicht verlässlich.

03 **Planung**
Schnittführung und Narbenverlauf werden so festgelegt, dass sie möglichst unter der Kleidung liegen.

04 **Voruntersuchungen und Thromboseschutz**
nach ärztlicher Vorgabe.

05 **Rauchen**
möglichst rechtzeitig vorher aufhören – es erhöht das Risiko für Wundheilungsstörungen deutlich.

06 **Aufklärung und Organisation**
mit Bedenkzeit; Hilfe für die ersten Wochen einplanen.

Phase 2: Der OP-Tag

01 **Anzeichnen im Stehen**
Schnittführung und zu entfernender Überschuss werden markiert.

02 **Narkose**
Straffungsoperationen erfolgen in Vollnarkose.

03 **Eingriff**
Überschüssige Haut und Fettgewebe des Unterbauchs werden entfernt, die Bauchdecke nach unten gestrafft; bei Bedarf werden auseinandergewichene Bauchmuskeln vereint und der Nabel neu eingefügt.

04 **Abschluss**
Schichtweise Naht, gegebenenfalls Drainagen, Kompressionsmieder.

05 **Stationär**
Je nach Umfang ist ein stationärer Aufenthalt nötig.

Phase 3: Nachbehandlung und Heilung

Tag 1–3

leicht gebeugte Haltung, früh aufstehen (Thromboseschutz), Drainagen werden entfernt

Woche 1–2

Wundkontrollen; leichte Tätigkeiten

Woche 3–6

Kompressionsmieder weiter tragen; nichts Schweres heben

ab Woche 6

Sport schrittweise – nach Rücksprache

Monat 6–12

Narben werden heller und flacher

> Melden Sie sich sofort bei Fieber, zunehmenden Schmerzen, Atemnot, Wadenschmerzen, Rötung oder Sekret aus der Wunde.

Ihre Checkliste

- [ ] Gewicht über Monate stabil halten
- [ ] Rauchpause rechtzeitig beginnen
- [ ] Kompressionsmieder vorab anpassen lassen
- [ ] Hilfe im Haushalt für die ersten Wochen

Ihr nächster Schritt

Ein persönliches Beratungsgespräch ist durch nichts zu ersetzen. Dort beantworte ich Ihre Fragen und wir klären gemeinsam, was für Sie sinnvoll ist.

Termin online: www.plastetik.de/termin/
Telefon: +49 89 987855 · **E-Mail:** info@dr-woerl.de
Mehr Informationen: www.plastetik.de/koerperformung/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie · Plastetik GmbH

Wichtiger Hinweis: Diese Information dient der allgemeinen Aufklärung und ersetzt nicht das persönliche ärztliche Beratungs- und Aufklärungsgespräch. Abläufe, Zeitangaben und Heilungsverläufe sind typische Werte und können individuell abweichen. Ein bestimmtes Ergebnis kann nicht zugesagt werden.

Bildnachweis:

- Skulptur aus Linien: © Adobe Stock / Ethan, Adobe-Stock-Lizenz; verkleinert, WebP
- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Schemazeichnungen: eigene Darstellungen (KnoCo UG für Plastetik GmbH)