plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIENTENINFORMATION

Männerbrust (Gynäkomastie)

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

Männerbrust – Ursachen klären, Kontur zurückgewinnen

Eine vergrößerte Brust bei Männern ist häufiger, als viele denken – und für Betroffene oft sehr belastend. Entscheidend ist zuerst die Frage: Ist es Drüsengewebe, Fett oder beides? Davon hängt ab, was hilft.

ECHTE GYNÄKOMASTIE	PSEUDOGYNÄKOMASTIE	VORAB	METHODE
Drüsengewebe	vor allem Fett	Ursachen abklären	Fettabsaugung und/oder Drüsenentfernung

Viele Männer meiden wegen ihrer Brust das Schwimmbad, enge Shirts oder den Sport in der Gruppe. Dabei ist eine vergrößerte männliche Brust weit verbreitet: Etwa jeder vierte Mann ist im Laufe seines Lebens betroffen, ein- oder beidseitig. Die gute Nachricht: Nach sorgfältiger Abklärung lässt sich die Kontur in den meisten Fällen dauerhaft verbessern.

Zwei Formen, die man unterscheiden muss

- **Echte Gynäkomastie:** Das Brustdrüsengewebe selbst ist vergrößert. Es fühlt sich fest an, oft als Scheibe direkt unter der Brustwarze.
- **Pseudogynäkomastie (Lipomastie):** Die Vergrößerung besteht überwiegend aus Fettgewebe, meist im Zusammenhang mit dem Körpergewicht. Sie fühlt sich weicher an.

Häufig liegt eine Mischform vor. Die Unterscheidung trifft der Arzt durch Abtasten und Ultraschall.

Mögliche Ursachen

In vielen Fällen findet sich keine eindeutige Ursache. Bekannte Auslöser sind unter anderem:

- **hormonelle Umstellungen** – in der Pubertät (bildet sich oft von allein zurück) und im höheren Alter
- **Medikamente und Substanzen**, etwa Anabolika, bestimmte Hormontherapien, einige Magen- und Psychopharmaka

- **Erkrankungen** von Leber, Nieren oder hormonbildenden Organen
- **Alkohol** in größeren Mengen
- **Übergewicht** – vor allem bei der Pseudogynäkomastie

> Eine einseitige oder rasch zunehmende Vergrößerung, Knoten oder Absonderungen aus der Brustwarze gehören immer zeitnah ärztlich abgeklärt.

Erst abklären, dann behandeln

Vor jeder Operation steht die Ursachenklärung: Gespräch über Medikamente und Lebensgewohnheiten, Untersuchung, Ultraschall und – bei echter Gynäkomastie – eine hormonelle Abklärung, gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Endokrinologen oder dem Hausarzt. Lässt sich eine Ursache beheben, etwa durch das Absetzen eines Medikaments nach ärztlicher Rücksprache, kann sich die Brust zurückbilden. Hilft das nicht oder besteht die Vergrößerung schon lange, ist eine Operation der zuverlässige Weg.

Die operativen Möglichkeiten

- **Fettabsaugung:** Bei der Pseudogynäkomastie genügt oft die Absaugung des Fettgewebes über wenige, sehr kleine Zugänge.
- **Entfernung des Drüsengewebes:** Bei echter Gynäkomastie wird der Drüsenkörper über einen kleinen Schnitt am unteren Rand des Warzenhofs entfernt. Das Gewebe wird anschließend feingeweblich untersucht.
- **Kombination:** In den meisten Fällen werden beide Verfahren verbunden, damit ein gleichmäßiger, flacher Übergang zur Brustwand entsteht.
- **Hautstraffung:** Nur bei großem Hautüberschuss, etwa nach starkem Gewichtsverlust, ist zusätzlich eine Straffung nötig – mit längeren Narben.

Ablauf

01 **Beratung und Untersuchung**
Abtasten, Ultraschall, Klärung der Vorgeschichte und möglicher Ursachen.

02 **Diagnostik**
bei Bedarf Hormonwerte und weitere Abklärung.

03 **Planung**
Wir legen Verfahren, Narkoseform und Umfang fest. Kleinere Eingriffe sind in örtlicher Betäubung möglich, größere in Vollnarkose.

04 **Operation**
meist ambulant – Sie gehen am selben Tag nach Hause.

05 **Nachsorge**
Kompressionsweste, Kontrolle nach wenigen Tagen, schrittweise Rückkehr zum Alltag.

Nach dem Eingriff

Eine Kompressionsweste unterstützt in den ersten Wochen die Rückbildung von Schwellungen und hilft der Haut, sich anzulegen. Büroarbeit ist häufig nach wenigen Tagen wieder möglich. Brust- und Oberkörpertraining, Sport, Sauna und intensive Sonne sollten Sie etwa sechs bis acht Wochen meiden. Lymphdrainagen können die Abschwellung fördern. Die endgültige Kontur zeigt sich nach rund drei Monaten.

Kosten und Krankenkasse

Bei einer echten Gynäkomastie, die trotz Behandlung der Ursache bestehen bleibt, übernehmen Krankenkassen die Kosten in manchen Fällen – meist nach Antrag und Begutachtung. Die Pseudogynäkomastie gilt in der Regel als ästhetischer Eingriff und wird selbst bezahlt. Nach der Untersuchung erhalten Sie einen individuellen Kostenvoranschlag.

Risiken

Mögliche Risiken sind Blutergüsse, Nachblutungen, Serome, Infektionen, Wundheilungsstörungen, Unebenheiten der Kontur, Asymmetrien, eine eingezogene Brustwarze sowie vorübergehende oder bleibende Gefühlsstörungen. Rauchen erhöht das Risiko für Heilungsstörungen. Alle Punkte werden vor dem Eingriff ausführlich besprochen.

Häufige Fragen

Kommt die Brust nach der Operation wieder?

Entferntes Drüsen- und Fettgewebe wächst in der Regel nicht nach. Starke Gewichtszunahme, Anabolika oder bestimmte Medikamente können aber erneut eine Vergrößerung auslösen.

Sieht man Narben?

Die Zugänge für die Fettabsaugung sind nur wenige Millimeter groß. Der Schnitt für die Drüsenentfernung liegt am Rand des Warzenhofs, wo der Farbübergang ihn gut kaschiert.

Hilft Sport allein?

Bei der Pseudogynäkomastie kann Gewichtsabnahme die Brust verkleinern. Echtes Drüsengewebe reagiert auf Sport und Diät dagegen kaum.

Ab welchem Alter ist ein Eingriff sinnvoll?

Bei Jugendlichen bildet sich die Brust oft nach der Pubertät von selbst zurück. Deshalb wird in diesem Alter in der Regel zunächst abgewartet.

Wann kann ich wieder trainieren?

Leichtes Ausdauertraining meist nach zwei bis drei Wochen, Brust- und Krafttraining nach etwa sechs bis acht Wochen – den genauen Zeitpunkt legen wir bei der Kontrolle fest.

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/maennerbrust/

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