plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIENTENINFORMATION

Mommy Makeover

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 06.11.2026

TEIL 1 · DIE BEHANDLUNG

KÖRPER · BRUST

Mommy Makeover – Bauch und Brust nach Schwangerschaft und Stillzeit

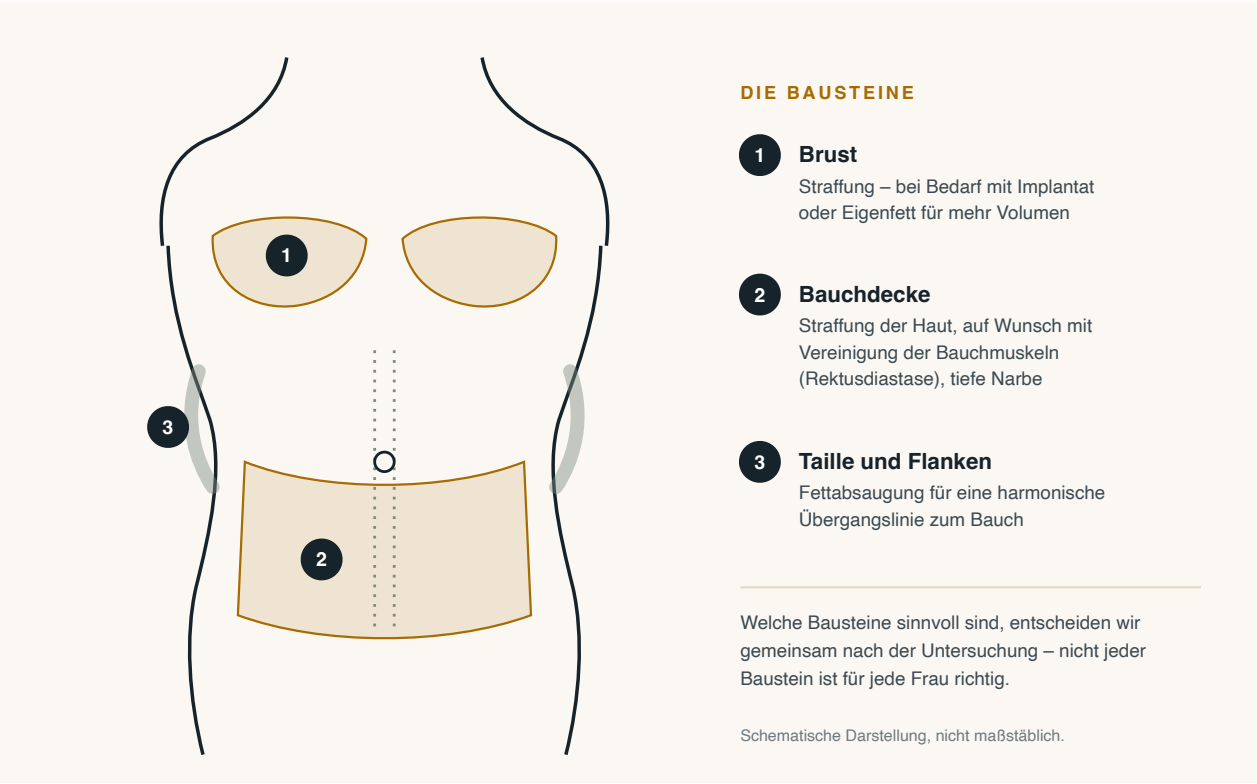
Schwangerschaft und Stillzeit verändern den Körper. Wenn Bauchdecke und Brust sich nicht mehr zurückbilden, können gezielt kombinierte Eingriffe helfen – individuell geplant, ohne Paketlösung und mit ehrlicher Beratung.

BAUSTEINE	ZEITPUNKT	NARKOSE	ZIEL
Bauchdecke, Brust, Fettabsaugung	frühestens 6 Monate nach dem Abstillen	Vollnarkose	eine Form, mit der Sie sich wohlfühlen

Viele Frauen kommen einige Zeit nach der Geburt ihrer Kinder zu mir in die Beratung. Die Anliegen ähneln sich: Der Bauch wölbt sich trotz Rückbildung und Sport vor, die Haut ist schlaff geworden, die Brust hat nach dem Stillen an Form und Fülle verloren. Das ist kein Makel, sondern eine normale Folge dessen, was der Körper geleistet hat. Wer sich damit aber dauerhaft unwohl fühlt, findet in der Plastischen Chirurgie verlässliche Möglichkeiten.

Was ein Mommy Makeover ist

Ein „Mommy Makeover" ist kein eigenes Operationsverfahren. Der Begriff fasst Eingriffe zusammen, die die typischen Veränderungen nach Schwangerschaft und Stillzeit an **Bauch** und **Brust** behandeln – meist in Kombination, manchmal in zwei Schritten. Welche Bausteine für Sie sinnvoll sind, entscheiden wir gemeinsam nach der Untersuchung. Ein festes Paket gibt es bei mir nicht.



Die drei häufigsten Bausteine. Schematische Darstellung, nicht maßstäblich.

Die Bausteine im Einzelnen

Bauchdeckenstraffung

Bei der Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik) entferne ich überschüssige Haut und Fettgewebe am Unterbauch. Sind die geraden Bauchmuskeln während der Schwangerschaft auseinandergewichen, kann ich sie in derselben Operation wieder in der Mitte vereinen. Der Bauchnabel wird an seiner natürlichen Position neu eingepasst. Die Narbe liegt tief über der Schamregion, sodass sie meist von Wäsche oder Bikini verdeckt wird. Mehr dazu auf der Seite Körperformung und Straffung.

Bruststraffung – mit oder ohne Volumen

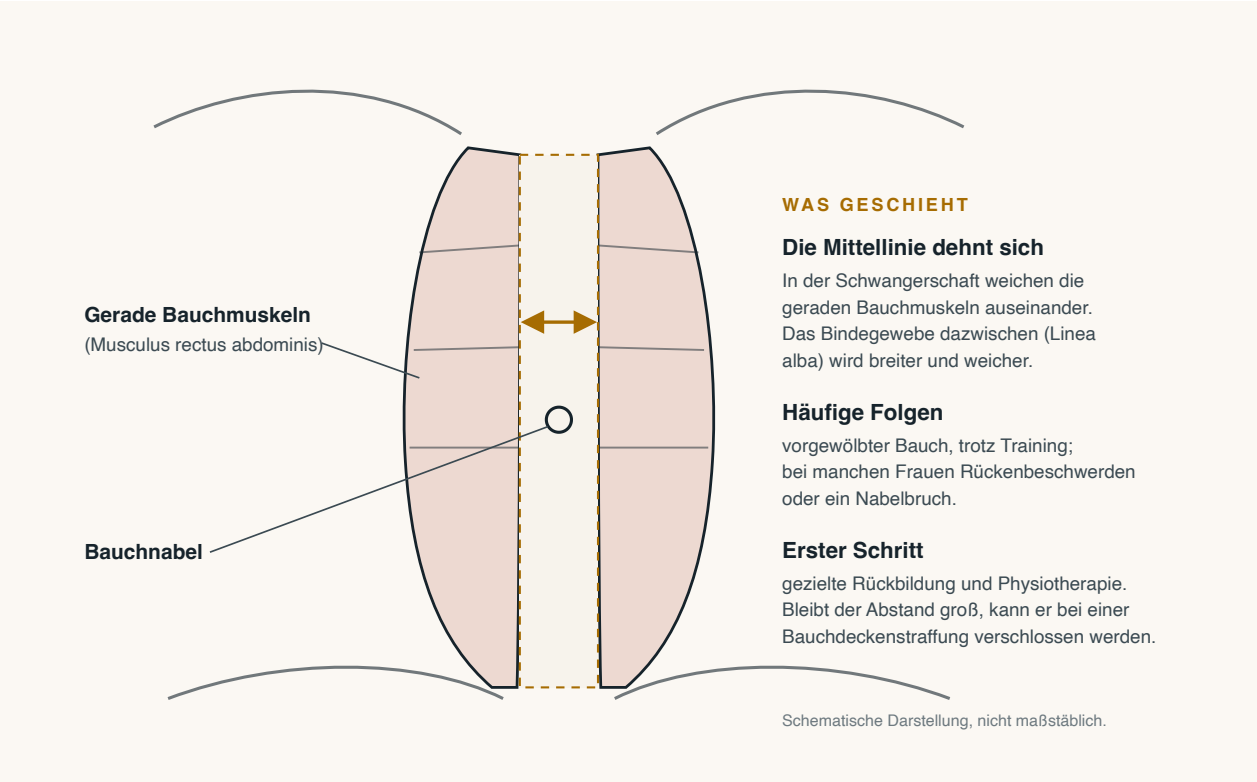
Nach dem Stillen hat die Brust oft an Spannkraft verloren und sitzt tiefer. Bei der Bruststraffung forme ich das Drüsengewebe neu, hebe die Brustwarze an und entferne überschüssige Haut. Fehlt zusätzlich Volumen, kann die Straffung mit einem Implantat oder mit Eigenfett kombiniert werden. Ist die Brust dagegen sehr groß und belastend, kommt eine Brustverkleinerung in Frage. Mehr dazu unter Brustchirurgie.

Fettabsaugung

Hartnäckige Fettpolster an Taille, Flanken oder Oberschenkeln lassen sich mit einer Fettabsaugung behandeln. In Kombination mit der Bauchdeckenstraffung entsteht ein harmonischer Übergang von der Taille zum Bauch. Das abgesaugte Fett kann – wenn es sich eignet – für eine Brustvergrößerung mit Eigenfett verwendet werden. Mehr dazu unter Fettabsaugung.

Rektusdiastase: wenn die Bauchmuskeln auseinanderweichen

In der Schwangerschaft weichen die geraden Bauchmuskeln auseinander, damit das Kind Platz hat. Bei vielen Frauen schließt sich der Abstand nach der Geburt wieder; bei manchen bleibt er bestehen. Dann wölbt sich der Bauch – vor allem beim Anspannen – trotz Training vor, und mitunter kommen Rückenbeschwerden oder ein Nabelbruch hinzu.



Rektusdiastase: Die Mittellinie zwischen den geraden Bauchmuskeln ist verbreitert. Schematische Darstellung, nicht maßstäblich.

Der erste Schritt ist immer eine gezielte Rückbildung, am besten mit Physiotherapie. Bleibt der Abstand nach einigen Monaten groß, kann er bei einer Bauchdeckenstraffung verschlossen werden. Ob ein Abstand vorliegt und wie groß er ist, untersuche ich in der Beratung, bei Bedarf mit Ultraschall.

Der richtige Zeitpunkt

Ein Mommy Makeover ist dann sinnvoll, wenn sich Ihr Körper von Schwangerschaft und Stillzeit erholt hat. Ich empfehle, diese Voraussetzungen abzuwarten:

- **Stillzeit beendet** – frühestens sechs Monate nach dem Abstillen, damit sich das Brustgewebe stabilisiert hat
- **Gewicht stabil** – möglichst nahe am Wunschgewicht und seit einigen Monaten konstant
- **Familienplanung abgeschlossen** – eine weitere Schwangerschaft kann das Ergebnis wieder verändern
- **Rückbildung abgeschlossen** – idealerweise mit Physiotherapie bei Rektusdiastase
- **Unterstützung organisiert** – für die ersten Wochen brauchen Sie Hilfe bei der Betreuung Ihrer Kinder
- **Nicht rauchen** – Rauchen erhöht das Risiko für Wundheilungsstörungen deutlich

In einer oder in zwei Operationen?

Bauch und Brust lassen sich häufig in einer Operation behandeln. Das bedeutet eine Narkose und eine gemeinsame Erholungszeit. Der Eingriff dauert dann allerdings länger, und die Belastung für den Körper ist größer. Ob eine Kombination für Sie vertretbar ist, hängt von Ihrem Gesundheitszustand, dem Umfang der Eingriffe und Ihren persönlichen Umständen ab. Manchmal ist es sicherer, Bauch und Brust im Abstand von einigen Monaten in zwei Schritten zu operieren. Ihre Sicherheit hat dabei immer Vorrang.

Ablauf

01

EINIGE WOCHEN VORHER

Beratung und Planung

Untersuchung von Bauchdecke und Brust, Ziele und Erwartungen, Festlegung von Bausteinen und Reihenfolge, Voruntersuchungen, Aufklärung und Bedenkzeit.

02

OP-TAG

Operation

Eingriff in Vollnarkose; je nach Umfang mit stationärem Aufenthalt.

03

WOCHEN BIS MONATE

Nachsorge

Kompressionsmieder und Stütz-BH, Wundkontrollen, schrittweise Rückkehr zu Alltag und Sport.

Erholung – mit Kindern gut planen

Tag 1–3
Spannungsgefühl und Schwellung; leicht gebeugte Haltung beim Gehen ist normal

Woche 1–2
Wundkontrollen; Büroarbeit je nach Umfang nach etwa zwei Wochen möglich

Woche 1–6
Kompressionsmieder und Stütz-BH tragen; **nichts Schweres heben – auch Ihr Kind nicht**

ab Woche 6
Sport schrittweise wieder aufnehmen – nach Rücksprache

Monat 3–12
Schwellungen gehen vollständig zurück, Narben werden heller und weicher

Für Mütter ist der wichtigste Punkt: In den ersten Wochen dürfen Sie Ihr Kind nicht hochheben. Planen Sie deshalb Unterstützung durch Partner, Familie oder Freunde ein. Die Angaben sind Richtwerte; der tatsächliche Verlauf hängt vom Umfang des Eingriffs und von Ihrer Heilung ab.

Risiken

Ein Mommy Makeover umfasst größere Eingriffe. Zu den allgemeinen Risiken gehören Nachblutungen, Serome (Flüssigkeitsansammlungen), Wundheilungsstörungen, Infektionen, Thrombosen und Embolien sowie auffällige oder verbreiterte Narben. An der Brust kann sich die Empfindsamkeit der Brustwarze verändern; die Stillfähigkeit kann eingeschränkt sein. Nach einer Fettabsaugung sind Unregelmäßigkeiten der Hautoberfläche möglich. Werden mehrere Eingriffe kombiniert, steigt das Risiko mit der Dauer der Operation. Ich bespreche alle Risiken ausführlich mit Ihnen – und rate von einer Kombination ab, wenn sie für Sie nicht vertretbar ist.

Meine Haltung

Mir ist wichtig, dass Sie diese Entscheidung für sich selbst treffen – nicht wegen Erwartungen anderer und nicht unter Zeitdruck. Ziel ist nicht, den Körper von vor der Schwangerschaft wiederherzustellen, sondern eine Form, mit der Sie sich wieder wohlfühlen und die zu Ihnen passt. Dazu gehört auch eine ehrliche Einschätzung, was eine Operation leisten kann und was nicht. Schwangerschaftsstreifen etwa lassen sich durch eine Operation nur dort entfernen, wo Haut entfernt wird.

Kosten

Ein Mommy Makeover ist in der Regel eine Selbstzahlerleistung. Die Kosten hängen davon ab, welche Bausteine kombiniert werden, wie aufwendig sie sind und ob ein stationärer Aufenthalt nötig ist. Nach der Beratung erhalten Sie einen schriftlichen, individuellen Kostenvoranschlag. Bei einer ausgeprägten Rektusdiastase mit Beschwerden oder einem Nabelbruch kann im Einzelfall eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse in Frage kommen – das klären wir vorab.

[bewertungen variante="kompakt"]

Häufige Fragen

Wie lange sollte ich nach der Geburt warten?

Der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen. Ich empfehle, frühestens sechs Monate nach dem Abstillen zu operieren und abzuwarten, bis Ihr Gewicht stabil ist und die Rückbildung abgeschlossen ist. Bei vielen Frauen ist das etwa ein Jahr nach der Geburt oder später.

Was passiert, wenn ich danach noch einmal schwanger werde?

Eine weitere Schwangerschaft ist grundsätzlich möglich, kann das Ergebnis aber wieder verändern – vor allem an Bauchdecke und Brust. Deshalb ist es sinnvoll, mit einem Mommy Makeover zu warten, bis die Familienplanung abgeschlossen ist.

Wie lange darf ich mein Kind nicht hochheben?

In den ersten etwa sechs Wochen sollten Sie nichts Schweres heben – auch Ihr Kind nicht. Wie lange genau, hängt vom Umfang des Eingriffs ab. Planen Sie für diese Zeit unbedingt Unterstützung ein.

Verschwinden Schwangerschaftsstreifen?

Nur dort, wo bei der Bauchdeckenstraffung Haut entfernt wird – meist am Unterbauch. Streifen oberhalb des Nabels bleiben erhalten, werden aber oft etwas nach unten verlagert. Eine Garantie gibt es dafür nicht.

Kann ich nach einer Bruststraffung noch stillen?

Bei der Bruststraffung bleibt die Verbindung zwischen Brustwarze und Drüsengewebe in der Regel erhalten. Eine Einschränkung der Stillfähigkeit ist dennoch möglich. Wir besprechen das in der Aufklärung, insbesondere wenn eine weitere Schwangerschaft nicht ausgeschlossen ist.

Bezahlt die Krankenkasse ein Mommy Makeover?

Rein ästhetische Eingriffe sind Selbstzahlerleistungen. Bei einer Rektusdiastase mit Beschwerden, einem Nabelbruch oder einer sehr großen, belastenden Brust kann im Einzelfall eine Kostenübernahme möglich sein. Das muss vor dem Eingriff bei der Krankenkasse beantragt werden.

Wie sichtbar sind die Narben?

Die Narbe der Bauchdeckenstraffung liegt tief und wird meist von Wäsche verdeckt, dazu kommt eine kleine Narbe am Nabel. Bei der Bruststraffung verlaufen die Narben um den Warzenhof und je nach Technik senkrecht darunter. Narben brauchen etwa ein Jahr, um heller und weicher zu werden.

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/mommy-makeover/

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:

- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Beratungsgespräch zur Brustchirurgie mit Implantatmustern: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Schemazeichnungen: eigene Darstellungen (KnoCo UG für Plastetik GmbH)