



# Operationen zur Körperstraffung

Empfehlungen vor und  
nach dem Eingriff



Alfried Krupp Krankenhaus

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten,

Herzlichen Glückwunsch: Sie haben mit Ihrer massiven Gewichtsabnahme einen wichtigen Schritt für Ihre Gesundheit geschafft. Nun gilt es diesen Erfolg zu festigen.

Die nun anstehende plastische Wiederherstellungsoperation verhilft Ihnen wieder zu einer harmonischen Körperkontur, die bei vielen Patienten auch aus medizinischer Sicht empfohlen wird. Grundlage ist Ihr Antrag für den Eingriff bei Ihrer Krankenkasse.

Schon heute gilt es die Straffungsoperation gemeinsam vorzubereiten. Ein bestmögliches Ergebnis können Sie maßgeblich durch Ihr Verhalten beeinflussen.

Wir begleiten Sie in den nächsten Monaten bis zum Eingriff im persönlichen Gespräch und stehen für Ihre Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Priv.-Doz. Dr. med. Jörg Hauser  
Chefarzt  
Facharzt für Plastische und Ästhetische  
Chirurgie, Handchirurgie

Priv.-Doz. Dr. med. Daniel J. Tilkorn  
Leitender Oberarzt  
Facharzt für Plastische und Ästhetische  
Chirurgie, Handchirurgie, Fußchirurgie

Dr. med. Rolf Lambertz  
Facharzt für Chirurgie

# Empfehlungen vor und nach dem Eingriff

## Ab sofort

- Werden Sie aktiv: Treiben Sie regelmäßig Sport und halten Sie sich so gut wie möglich körperlich fit.
- Falls Sie aktuell noch rauchen, so bitten wir Sie um strengen Nikotinverzicht - mindestens sechs Wochen vor und sechs Wochen nach der Operation. Vermeiden Sie alkoholische Getränke.

## Ein Tag vor der Operation

- Benutzen Sie eine antiseptische Körperwaschung zur Reduzierung der Keimflora auf der Haut, zum Beispiel mit „Octenisan Waschlotion“. Dies beugt einer Wundinfektion vor.
- Abführende Maßnahmen vor einer Bauchdeckenstraffung reduzieren den intraabdominellen Druck. Nach einer Bauchdeckenstraffung führt dies zu mehr Wohlbefinden.

## Nach der Operation

Nun ist Ihre Geduld und Ausdauer gefragt: Ein endgültiges Ergebnis Ihrer Straffungsoperation ist erst in etwa acht bis zehn Monaten zu sehen. Bis dahin muss sich das Gewebe „setzen“ und die Wunden heilen. Wir empfehlen Ihnen für ein optimales Operationsergebnis:

- Tragen Sie ihre angepasste Kompressionswäsche für sechs Wochen rund um die Uhr – auch nachts. Danach nochmaliges Tragen tagsüber für weitere sechs Wochen.
- Für sechs Wochen nach der Operation gilt: kein Sport, keine Sauna.

- Ab dem siebten Tag nach der Operation können Sie kurz duschen. Baden sollten Sie erst wieder 21 Tage nach der Operation.
- Führen Sie die Thromboseprophylaxe mittels Clexane 0,4 s.c. 0-0-1 für zwei Wochen fort.
- „Narbenpflege“: Wir empfehlen, die Wunden beim Eincremen auszusparen und bereits nach drei Wochen mit einer Silikonpflaster-Therapie zur Verbesserung des Narbenbildes anzufangen. Hierbei wird das Silikonpflaster (z.B. Mepiform) in etwa drei Millimeter breite Streifen geschnitten und mit der Klebefläche auf die komplett verschlossene, trockene und fettfreie Narbe aufgeklebt.  
Diese Pflasterstreifen können bei sachgerechter Anwendung zwischen ein bis zwei Wochen ohne Erneuerung auf der Wunde verbleiben. Die Behandlungsdauer sollte drei Monate nicht unterschreiten und führt in den meisten Fällen zu einer deutlichen Verbesserung des Narbenbildes.
- Schützen Sie die Narben mindestens zwölf Monate vor direkter Sonnen- oder UV-Strahlung (Solarium). Damit reduzieren Sie das Risiko von Pigmentstörungen.
- Bei Bauchdeckenstraffungen empfehlen wir Ihnen in den ersten Wochen in leicht „eingeklappter“ Position zu schlafen. Dafür empfiehlt sich eine Knierolle sowie Kissen unter dem Oberkörper. Dies reduziert die Spannung auf den Bauchnähten.  
Auch sollten Sie vermeiden, die Bauchmuskulatur anzuspannen. Hierzu ist ein seitliches Drehen des Körpers vor dem Aufstehen hilfreich.

# Optimal versorgt

Nach adipositaschirurgischen Eingriffen, zum Beispiel bei einer Schlauchmagen- oder Bypass-Operation ist das Risiko für einen Vitamin-, Mineralstoff- und Proteinmangel deutlich erhöht. Ein Mangel an diesen Stoffen steigert das Operationsrisiko der Straffungsoperation. Deshalb sollten Sie nach einer Schlauchmagen-Operation regelmäßig folgende Supplemente einnehmen:

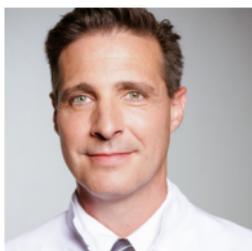
- Multivitaminpräparat (100% RDA)
- Kalziumpräparat (Brause- oder Kautablette)
- Vitamin D3 (400 IE pro Tag)
- Bei Bedarf Vitamin B12, einmal im Quartal i.m.
- ausreichende Proteineinnahme über die Nahrung von 60 bis 90 g pro Tag
- Bei Bedarf Ergänzung durch „Protein 882“ aus der Apotheke
- Bei Bedarf ist die Einnahme eines Eisenpräparates zu empfehlen

## Lassen Sie Ihre Werte checken

Zweimal jährlich sollten - gemäß der S3-Leitlinie Adipositas-Prävention und Therapie - folgende Blutwerte durch Ihren behandelnden Arzt überprüft werden:

- kleines Blutbild
- Albumin
- Kreatinin
- Natrium
- Kalium
- Quick
- GOT
- Glucose
- Vitamin B12, B1, D3
- Thiamin
- Folsäure
- HDL
- LDL
- Triglyceride
- Zink
- Vitamin A
- Eisen

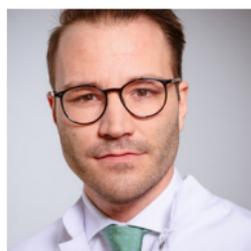
# Kontakt



Priv.-Doz. Dr. med.  
Jörg Hauser  
Chefarzt  
Facharzt für  
Plastische und  
Ästhetische Chirurgie,  
Handchirurgie



Priv.-Doz. Dr. med.  
Daniel J. Tilkorn  
Leitender Oberarzt  
Facharzt für  
Plastische und  
Ästhetische Chirurgie,  
Handchirurgie,  
Fußchirurgie



Dr. med.  
Rolf Lambertz  
Facharzt für  
Chirurgie

Klinik für Plastische, Rekonstruktive und  
Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie

## Sekretariat

Norma Simon und Nicole Schöpp  
Telefon 0201 805-1170  
[plastischechirurgie@krupp-krankenhaus.de](mailto:plastischechirurgie@krupp-krankenhaus.de)

## Mitgliedschaften

Deutsche Gesellschaft für Chirurgie (DGCH)  
Plastic Surgery Research Council (PSRC)  
Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und  
Ästhetischen Chirurgie (DGPRÄC)

Alfried Krupp Krankenhaus  
Steele  
Hellweg 100  
45276 Essen  
[info@krupp-krankenhaus.de](mailto:info@krupp-krankenhaus.de)  
[www.krupp-krankenhaus.de](http://www.krupp-krankenhaus.de)