

SCHÖNHEITSCHIRURGIE
kann Frauen zehn Jahre
jünger wirken lassen.
Aber nicht alle Eingriffe
sind empfehlenswert –
und auch nicht alle Ärzte ...

Schönheit liegt im Auge des Betrachters, heißt es. Leider sind wir, was unsere eigene Schönheit betrifft, die kritischsten Betrachter. Wir sehen tiefe Furchen, wo andere kleine Fältchen bemerken, und hässliche Krähenfüße, wo andere sympathische Lachfalten entdecken. Wir bewerten als müde und verliebt, was andere als erfahren registrieren, und erleben als Makel, was andere als Markenzeichen wahrnehmen.

Wie sehr sich Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden können, zeigt der Fall von US-Schauspielerin **Jennifer Grey**, 56, die sich Ende der 1980er-Jahre als „Baby“ im Film „Dirty Dancing“ in unsere Herzen tanzte: Nach dem Film-erfolg entschied sie sich für eine Nasen-OP und bekam erst einmal keine Rollenangebote mehr: „*Ich bin als Berühmtheit in den Operationssaal gegangen – und als Unbekannte herausgekommen*“, sagt sie selbst.

Ihr Beispiel zeigt, was eigentlich selbstverständlich sein sollte: „*Wer sich für eine Schönheitsoperation entscheidet, sollte das nur für sich und nie für andere tun*“, erklärt **Prof. Charlotte Holm-Mühlbauer**, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Intensivmedizin an der Atos Privatklinik in München. Die Medizinerin ist überzeugt, dass ein seriöser Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie sich dadurch auszeichnet, dass er für jeden individuellen Fall abwägt, welcher Eingriff sinnvoll ist und welcher nicht. Ihr Ärzteteam erklärt darum schon auf der Homepage: „*Wenn wir das Gefühl haben, die Erwartungen nicht erfüllen zu können, oder wenn die gewünschte Veränderung nicht nachvollziehbar ist, lehnen wir den Eingriff ab.*“

„**DEMI MOORE** sieht mit ihren 53 Jahren fast faltentfrei aus. Außer Botox und Fillerbehandlung vermute ich, dass bei ihr schon ein Face- und ein Halslifting durchgeführt wurden, wahrscheinlich auch eine Ober- und Unterlidoperation. Die plastisch-chirurgischen Operationen sind sehr gut gemacht; das Gesicht wirkt natürlich und voll und hat die Merkmale der Jugend.“
Prof. Holm-Mühlbauer über die US-Schauspielerin



Der **TRAUM** von ewiger Jugend

DIE BELIEBTESTEN ÄSTHETISCH-PLASTISCHEN OPERATIONEN



Quelle: DGAPC, Befragung unter 1000 Patienten, 2015

In einigen Fällen zahlt die KASSE

► Damit der Arzt die Beweggründe und Wünsche für eine OP beurteilen kann, ist eine ausführliche Vorbesprechung essenziell. Hier geht es auch darum, mit unrealistischen Erwartungen wie der, dass man mit einem minimalen Eingriff ein maximales Ergebnis erreichen kann, aufzuräumen: Beispielsweise ist ein „Minilift“ schnell, preisgünstig und kommt mit besonders kleinen Schnitten aus. Weil nur die oberste Hautschicht straff gezogen wird, zeigt die Methode allerdings – wenn überhaupt – nur kurzzeitig den erwünschten Effekt. Oft ist das Ergebnis ein künstliches Aussehen mit maskenhaften Gesichtszügen.

Experten raten dagegen zum sogenannten SMAS-Lifting (s. Kasten S. 77), bei dem der Arzt die tiefen Gewebeschichten strafft und verloren gegangenes Volumen durch Injektionen mit Eigenfett und Hyaluronsäure ausgleichen kann. Das Verfahren ist mit mehr Aufwand, längerer Schonzeit und höheren Kosten verbunden, verspricht dafür aber ein natürliches und langfristiges Ergebnis. „Das Gesicht sieht wieder voller und konturierter, aber nicht gestrafft aus. Man wirkt zehn Jahre jünger“, sagt Charlotte Holm-Mühlbauer und verrät, was ihre Pa-



NICOLE KIDMAN, 48. „Die faltentfreie Stirn und Augenumgebung von Nicole Kidman sind ein Resultat von regelmäßigen Botoxbehandlungen, evtl. in Kombination mit einem endoskopischen Brauenlifting. Mir gefallen die vollen Augenlider sehr gut; sie lassen sie jugendlich und natürlich wirken. Das entspricht der modernen fetterhaltenden Augenlidchirurgie: Hier wird das Fett in der Augenhöhle erhalten und nicht wie früher einfach entfernt. Die prominenten Wangenknochen lassen die Wangen straff wirken. Sie sind wahrscheinlich auf Jochbeinimplantate oder Fillerinjektionen mit Hyaluronsäure zurückzuführen.“



Die straffen Konturen am Unterkiefer und am Hals könnten einem Wangenlifting zu verdanken sein.“

Prof. Holm-Mühlbauer über die Oscar-Preisträgerin

tienten sich wünschen: „Jeder soll denken, dass man besser aussieht, aber keiner darf merken, dass man operiert ist.“

Deshalb ist es wichtig, dass das Gesamtbild stimmt. Das gilt auch, wenn Menschen mit ihrer Nase unzufrieden sind: Wer sich über ein großes Exemplar ärgert, sieht mit einem Stupsnäschen nämlich nicht unbedingt besser aus. Viele Kliniken arbeiten mit Programmen, die an einem dreidimensionalen Modell des Gesichts verschiedene Nasenformen simulieren. So erfolgt nach der Narkose kein böses Erwachen.

Wenn sich die Nasenoperation medizinisch begründen lässt, weil beispielsweise die Nasenscheidewand schief ist und

die Atmung behindert, bezahlt die Krankenkasse die OP. Das Gleiche gilt für eine Lidstraffung, wenn ein Augenlid so stark hängt, dass es das Sichtfeld einschränkt.

In den meisten Fällen ist ein ästhetischer Eingriff aber medizinisch nicht notwendig. Dann muss der Patient die Kosten selbst tragen. Diese sind nicht unerheblich: Für eine Lidstraffung muss man mit 2000 bis 4000 Euro rechnen, ein aufwendiges Facelift kann sogar 10000 Euro kosten.

Im Ausland sind Operationen oft billiger, allerdings gelten dort auch andere Standards. Dr. Helge Jens, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie an der Domhof-Klinik in Aachen, führt regelmäßig Nachkorrekturen bei Patienten durch, die mit einem schlechten OP-Er-

EIN FACE-LIFT KANN BIS ZU 10 000 EURO KOSTEN

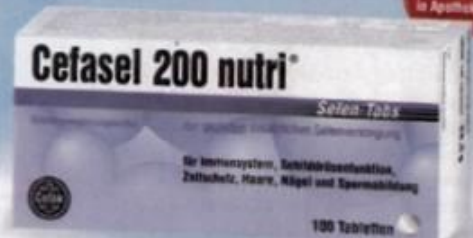
Cefasel 200 nutri®

... wenn Selen in der Nahrung fehlt!



In vegetarischem Essen finden sich nur geringe Mengen des lebenswichtigen Spurenelementes **Selen**. Damit Vegetarier und Veganer aber ausreichend Selen aufnehmen, kann Selen aus der Apotheke (**Cefasel 200 nutri®**) helfen. Denn die tägliche Selen-Zufuhr ist wichtig für das **Immunsystem**, die **Schilddrüse**, für **Zellschutz**, **Haare**, **Nägel** und für die **Spermienbildung**.

Nr. 1*
in Apotheken



www.cefasel-nutri.de

... jeden Tag!

gebnis nach Deutschland zurückkommen. Er warnt: „Ein niedriger Preis rechnet sich nicht, wenn er auf Kosten der Qualität und der medizinischen Standards ermöglicht wird.“ Manchmal sind die Fehler sogar so gravierend, dass selbst ein guter Arzt sie nicht mehr 100-prozentig korrigieren kann.

Aber auch in Deutschland gibt es Ärzte, die Schönheitsoperationen mit fraglicher Qualität zu Dumpingpreisen anbieten und mit Werbekampagnen und möglicherweise gefälschten Bewertungslisten im Internet auf sich aufmerksam machen.

Um einen qualifizierten Mediziner zu finden, sollte man besser im Freundes- und Bekanntenkreis fragen, wer gute Erfahrungen mit einem Spezialisten gemacht hat. Und natürlich auf die fachliche Expertise des Arztes achten: Welche Ausbildung, welchen Abschluss hat er wo gemacht? Wie viele Operationen hat er schon durchgeführt? Ist er Mitglied in den Fachgesellschaften DGÄPC oder DGPRÄC?

Denn selbst hierzulande ist es nicht selbstverständlich, dass nur jene Ärzte chirurgische Eingriffe durchführen, die es auch wirklich gelernt haben: „In Deutschland darf erstaunlicherweise nach wie vor jeder approbierte Arzt Schönheitsoperationen durchführen. Rein rechtlich betrachtet könnte theoretisch ein praktischer Arzt oder sogar Zahnarzt in Sachen Schönheit zum Skalpell greifen“, kritisieren die Fachärzte für Plastische und Ästhetische

FACELIFT: So läuft der Eingriff ab



Eine Operation muss individuell und detailliert geplant werden

eigentliche Alterung des Gesichts: Im Lauf der Jahre folgt sie der Schwerkraft und zieht die Haut mit nach unten.

Diesen dünnen und erstaunlich zugfesten Gewebekblock versetzt der Chirurg nun vorsichtig in Richtung der Ohren, um ihn dort an den Faszien zu fixieren. „Zur Harmonisierung des Erscheinungsbilds werden zuvor noch einzelne Areale im Gesicht

Seit den Zeiten der Lifting-Pioniere wie Hildegard Knief oder Joan Collins hat sich die Schönheitschirurgie enorm weiterentwickelt. „Ziel ist ein natürliches Aussehen, das keine Spuren einer OP verrät“, sagt Dr. Volker Rippmann, Plastischer und Ästhetischer Chirurg aus Köln. Die bevorzugte Technik nennt sich SMAS-Lifting.

Im ersten Schritt löst der Chirurg unter Vollnarkose die Wangenhaut ab. Dabei wählt er eine Schnittführung, die am behaarten Teil der Schläfe entlang der vorderen Ohrenkontur bis hinter das Ohr verläuft. Über diesen Zugang löst er als Nächstes das Bindegewebe ab, das sich zwischen Haut und Gesichtsmuskulatur befindet.

Diese SMAS („Superficial Muscular Aponeurosis System“) genannte Schicht ist sozusagen der Hauptschuldige für die

zusätzlich mit Eigenfett unterfüttert“, so Beauty-Doc Rippmann.

Anschließend streicht der Operateur den Hautmantel ohne Zug über das Gewebe und entfernt überschüssige Haut. Eine spezielle Nahttechnik ermöglicht unscheinbare Narben. Der Vorteil der SMAS-Lifttechnik: Statt das Gesicht lediglich zu straffen, wird es effektiv angehoben, also „geliftet“. Das vermeidet ein maskenhaftes Äußeres. Im Normalfall werden Schläfen, Wangen und Hals auf einmal geliftet.

Der komplette Eingriff dauert etwa drei bis vier Stunden. Die Kosten liegen zwischen 6500 bis 10000 Euro. Drainagen und Kopfverband können in der Regel nach ein bis drei Tagen entfernt werden, Fäden und Pflaster nach sieben bis 14 Tagen. Nach rund drei Wochen ist man wieder gesellschaftsfähig.



Dr. Volker Rippmann operiert in Köln und Berlin

FÜR ALLE DURCHFÄLLE*

Perenterol®. Wirkt zuverlässig und natürlich.

*Bei akutem Durchfall und zur Vorbeugung (bei Reisen)

Entgiftet und regeneriert den Darm

Stabilisiert die Darmflora

Für Erwachsene und Kinder schon ab 2 Jahren



Perenterol® forte 250 mg Kapseln, Wirkstoff: Trichostema aus Saccharomyces cerevisiae, HANSEN OQS 1650 (einziges Saccharomyces-Strain), Anwendungsgebiete: bei akuten Durchfallerkrankungen, Reiseerkrankungen, Behandlung sowie Durchfall unter Sondernahrung, Begleitende Behandlung bei Akute. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 08/2014. MEDICE Arzneimittel Puffer GmbH & Co. KG, Auf dem Weg 27, 51376 Berlin, www.perenterol.de



FACELIFT UND LIDSTRAFFUNG



HELMUT BERGER, 71, gönnte sich 2013 Facelift und Lidstraffung. Er sieht wacher aus. Stirn, Wangen und Halspartie sind definierter

VORHER

Nicht jeder ARZT ist Spezialist

► Chirurgie. Prof. Robert Oellinger und Prof. Klaus Plogmeier, in ihrem Buch „Operation Schönheit“ (Trias Verlag). „Ärzte der unterschiedlichsten Fachrichtungen erlernen im Crash-Kurs am Wochenende ‚Fettabsaugung oder Facelift for Beginners‘ und operieren montags munter drauflos.“ Wer sichergehen will, dass ein Arzt sein Handwerk auch beherrscht, sollte sich nur von einem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie operieren lassen, rät darum Holm-Mühlbauer. Den Titel verleihen die Ärztekammern seit 2005 an Mediziner, die nach dem abgeschlossenen Studium der Humanmedizin eine zweijährige Weiterbildung im Fach Chirurgie und eine vierjährige Spezialisierung auf die Plastische und Ästhetische Chirurgie durchlaufen haben.

Denn auch bei Schönheitseingriffen bestehen – wie bei allen OPs – Risiken: Neben Arztfehlern können Infektionen, Probleme mit der Narkose oder der Wundheilung auftreten. „Es gibt immer noch zu viele, die eine ästhetisch-plastische Operation auf die leichte Schulter nehmen oder verharmlosen – nicht nur Patienten, sondern auch ►“

So funktionieren die BEAUTY-Eingriffe

SCHNITT FÜR SCHNITT Operationen im Gesicht sind nichts für schwache Gemüter. Neben Mut braucht man Vertrauen in den Arzt – und Zeit: Denn gesellschaftsfähig ist man erst zwei bis drei Wochen nach dem Eingriff

1 Augenlidstraffung

An der zarten Haut um die Augen hinterlässt das Alter früh seine Spuren: Falten, Schlupflider und Tränensäcke lassen uns müde aussehen. Ein hängendes Oberlid kann sogar das Sichtfeld einschränken. Um ein Oberlid zu straffen, setzt der Arzt einen keilförmigen Schnitt entlang der oberen Lidfalte und entfernt überschüssige Haut und – wenn nötig – darunterliegende Muskelstreifen und Fettgewebe. Anschließend vernäht er die Wunde mit extrem dünnen Fä-

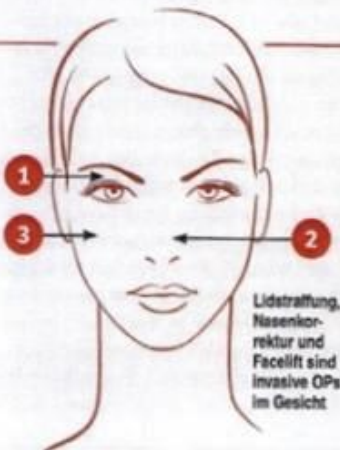
den. Bei der Unterlidkorrektur verläuft die Schnittführung, über die der Arzt den erschlafften Muskelstreifen sowie das hervorquellende Fettgewebe entnimmt, am unteren Lidrand unmittelbar unterhalb der Wimpern. Es ist wichtig, dass der Arzt nicht zu viel Fettgewebe oder Haut entfernt, sonst kann ein Triefauge entstehen.

Narkose: Vollnarkose oder Dämmer Schlaf
Dauer der OP: oben 45, unten 90 Minuten
Kosten: 2000 bis 4000 Euro

2 Nasenkorrektur

Die Schnittführung erfolgt in der Regel von Innen und mit einem zusätzlichen Schnitt am Nasensteg, der kaum sichtbare Narben hinterlässt. Der Arzt trägt überschüssigen Knorpel oder Knochen ab, um einen Höcker zu entfernen oder eine große Nase zu verkleinern. Er löst die Nasenbeine von den anderen Knochen und setzt sie in symmetrischer Form wieder zusammen, um eine schiefe Nase zu begradigen.

Narkose: Vollnarkose
Dauer der OP: 1,5 bis 3 Stunden
Kosten: ab 4500 Euro



Lidstraffung, Nasenkorrektur und Facelift sind invasive OPs im Gesicht

3 Wangenlift

Die schnelle Verjüngung verspricht der sogenannte Minilift oder „S-Lift“. Anders als das klassische Facelift (siehe Seite 77) kommt dieser Eingriff mit relativ kleinen Schnitten am Haaransatz aus. Muskeln und Blutgefäße bleiben unverletzt. Gestrafft wird lediglich ein begrenzter Gesichtsbereich, zumeist die Wangenhaut zu den Schläfen hin. Entsprechend zeigt sich der verjüngende Effekt insbesondere an den Wangen und den sogenannten Hamsterbäckchen an der Kieferlinie. Der Eingriff wird mit örtlicher Betäubung und ambulant durchgeführt, bereits nach einigen Ta-

gen sind die Patienten wieder „vorzeigbar“. Der Nachteil dieser Methode: Die reine Gesichtsstraffung, bei der die Stützschicht unter der Haut („SMAS“) unberücksichtigt bleibt, kann einen unnatürlichen Gesichtsausdruck hinterlassen. Zudem ist die Haltbarkeit begrenzt auf maximal zwei Jahre. Manche Experten für ästhetische Gesichtschirurgie empfehlen den Wangenlift deshalb höchstens für jüngere Menschen mit leichter Hauterschlaffung.

Narkose: Örtliche Betäubung
Dauer der OP: 1 bis 2 Stunden
Kosten: ab 3500 Euro



ANZEIGE

Schmerzpunkt Gelenke!

Kennen Sie das?

Die Schulter schmerzt bei jeder Bewegung, beim Treppensteigen sticht es in den Knien und selbst beim Heben leichter Dinge durchfährt ein Schmerz die Ellenbogen – Gelenkschmerzen sind ein weitverbreitetes Phänomen.

Sie verraten Ihnen, was bei Gelenkschmerzen wirklich helfen kann.

Wenn die Gelenke weh tun, steht oft das ganze Leben still

Und schreibe die Hälfte aller Menschen ab 40 Jahren leidet laut einer Studie der Universität Bonn regelmäßig an Schmerzen in Gelenken. Häufigste Ursache die Beschwerden ist eine altersbedingte Abnutzung der Gelenkknorpel, die Arthrose. Vor allem Knie- und Hüftgelenke sind davon betroffen. Aber auch andere Erkrankungen wie Rheuma sowie Übergewicht oder eine körperliche Überbelastung können zu Gelenkschmerzen führen.

Bewegung statt Schonung

Früher die Standardverordnung bei Gelenkschmerzen war, sich schon lange nicht mehr zu bewegen: langfristige Schonung.

Was hilft, ist dagegen **regelmäßige Bewegung**. Wichtig ist dabei, dass Sie die Gelenke nicht unnötig belasten. Empfehlenswert sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

Schnelles Schmerzgel dank Tiefenwirkung

Bei akuten und auch bei chronischen Beschwerden kann **doc® Ibuprofen Schmerzgel** aus der Apotheke helfen. Der Wirkstoff Ibuprofen liegt in diesem Microgel in vollständig gelöster Form in besonders kleinen Teilchen vor. Dadurch wird der Wirkstoff **wesentlich schneller und in höherer Konzentration** als bei

Microgel-Tiefenwirkung



doc® Ibuprofen Schmerzgel stoppt Gelenkschmerzen schnell und tiefenwirksam.

wirkstoffreichen Cremes aufgenommen. Dank dieser effizienten Tiefenwirkung wird die Entzündung zuverlässig an Ort und Stelle bekämpft und der Schmerz **in Minimalzeit gestoppt**. So können Sie das Leben wieder voll genießen – in jeder Bewegung.

doc® Wirkt auf der Stelle. In Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

Schnelle Tiefenwirkung wirkt gegen Entzündung und stoppt den Schmerz



Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenkhaften Weichteile (z. B. Schienbein, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapsel), Sprünge und Unfälleverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen.

BUNTE GESUNDHEIT

NASENKORREKTUR

Regina Halmich, 39, ließ sich nach ihrer Boxkarriere die Nase operieren



VORHER

Wichtig: sich ZEIT lassen

► *schwarze Schafe in der Ärzteschaft*, kritisiert **Dr. Torsten Kantelhardt**, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit Klinik am Tegernsee.

Wer im Vorgespräch das Gefühl hat, der Mediziner würde ihn nicht ausreichend aufklären, Sorgen nicht ernst nehmen oder sogar zum Eingriff drängen, sollte den Arzt wechseln. *„Zwischen dem ersten Vorgespräch und dem Eingriff selbst sollten immer mehrere Wochen liegen. Gerade weil plastisch-ästhetische Eingriffe*

nie lebensnotwendig sind, muss man nichts überstürzen“, sagt die plastisch-ästhetische Chirurgin Holm-Mühlbauer.

Denn was sind schon ein paar Wochen im Vorfeld, wenn man mit einem Eingriff die Uhr um zehn Jahre zurückdrehen kann?

NICOLE LAUSCHER



Prof. Charlotte Holm-Mühlbauer ist Fachärztin für Plastisch-Ästhetische Chirurgie in München

INFOS UND TIPPS FÜR OP-WILLIGE

Vor der Operation sollte man sich genau informieren: über den OP-Ablauf, mögliche Risiken, Kosten, die voraussichtliche Heilungsdauer und den behandelnden Arzt. Hier sind die Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (dgaepc.de) und die Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (dgpraec.de) wichtige Anlaufadressen. Im Buch „Operation Schönheit“ (Trias, 17,99 Euro) in-

formieren **Prof. Robert Oellinger** und **Prof. Klaus Plogmeier** über Risiken und Chancen einer OP. **Nach der Operation** braucht der Körper Zeit, sich zu erholen. Narben-Gels (z. B. von Bepanthen oder tetesept), pflegendes Öl (z. B. „Bi-Oil“) und Arnika (z. B. als Creme von Weleda oder Klosterfrau oder als Tablette von DHU) unterstützen die Heilung.



Information und Narbenpflege – unverzichtbar für eine OP