

## EXPERTENINTERVIEW MIT PRIV. DOZ. DR. MED. MATTHIAS VOIGT BAUCHDECKENSTRAFFUNG

Der Bauch wird durch eine Schwangerschaft überdehnt. Bleibt nach der Geburt ausreichend Zeit für Gymnastik und eine angemessene Ernährung, kann er sich wieder zurückbilden. Sorgen Veranlagung und zeitliche Auslastung jedoch dafür, dass der Bauch rund bleibt, ist die Bauchdeckenstraffung ein möglicher Lösungsweg. So lässt sich überschüssige Haut entfernen und zeitgleich eine eventuell durch die Schwangerschaft entstandene Rektusdiastase beheben.

**Warum bildet sich der Bauch nach einer Schwangerschaft bei manchen Frauen problemlos zurück – und andere haben mit loser Haut zu kämpfen?**

Dr. Voigt: Durch die Schwangerschaft wird das Bauchgewebe überdehnt. Im Anschluss ist es wichtig, Rückbildungsgymnastik zu treiben und Diät zu halten. Bei einigen Frauen funktioniert das gut, bei anderen tut sich wenig, weil sie sich in den ersten Monaten mit dem Baby nicht die Zeit für ihren Körper nehmen. Sie haben andere Prioritäten, als Fitnessübungen zu absolvieren oder eine Dreiviertelstunde zu laufen.

**Warum ist Rückbildung wichtig für den Bauch?**

Dr. Voigt: Im Verlauf der Schwangerschaft werden die beiden geraden Bauchmuskeln zur Seite gedrückt, um der Gebärmutter mit dem wachsenden Baby Platz zu schaffen. Ein regelrechter Graben entsteht, die so genannte Rektusdiastase. Sie bildet sich nach der Schwangerschaft hormonell gesteuert wieder zurück – hierbei helfen spezielle Rückbildungsübungen.

**Wie erkenne ich eine Rektusdiastase?**

Dr. Voigt: Man kann in Rückenlage bei angespanntem Bauch mit den Fingern

gut ertasten, wie die Bauchmuskeln verlaufen und ob und wo sie auseinander stehen. Ein fingerbreiter Spalt zwischen den Muskeln, meist um den Nabel herum, ist bei Müttern normal und kein Grund zur Sorge.

**Und wenn ein grösserer Spalt vorliegt?**

Dr. Voigt: Wenn der Bauch nach der Entbindung trotz Gewichtsabnahme rund bleibt, kann das an einer grösseren Lücke liegen. Im Extremfall reicht die Rektusdiastase vom Rippenbogen bis zum Schambein und ist bis zu 10 cm breit, manchmal mehr. Weil diese Bauchwandschwäche oft mit Hautüberschuss einhergeht, kann ich sie während einer Bauchdeckenstraffung beheben. Mit dem Nebeneffekt, dass die Patientin wieder eine Taille hat.

**Wie läuft die Bauchdeckenstraffung ab?**

Dr. Voigt: Ich schneide den Bauchnabel aus und setze einen 30 bis 35 cm langen Schnitt entlang der Schambeingrenze, von Hüftbein zu Hüftbein. Dann löse ich das Gewebe von der Muskulatur und entferne überschüssige Haut und Fettgewebe. Anschliessend setze ich den Nabel wieder ein und nähe – wenn nötig – die geteilten Bauchmuskeln wieder zusammen. Die unterschiedlich langen Wundränder vernähe ich in drei Schichten.



PRIV. DOZ. DR. MED. MATTHIAS VOIGT

Dr. Voigt kann überdurchschnittlich viele Brust- und Körper-Operationen vorweisen. Er ist über die Grenzen Deutschlands hinaus anerkannter und renommierter Experte für Brust- und Body-Korrekturen. Durch seine Spezialisierung auf diesen Bereich verfügt er über ausgezeichnete Expertise und steht für hohe Patientenzufriedenheit.

**Wie muss ich mir die Schmerzen nach der OP vorstellen?**

Dr. Voigt: Nach der Bauchdeckenstraffung liegen die Patientinnen in der „Beach Chair“ Position, einer entlastenden Lagerung wie in einem Strandstuhl. Das Aufstehen ist eine Herausforderung. Die Frauen gehen gebückt, wie bei einem Kaiserschnitt. Durch die grosse Wundfläche gehen die Schmerzen hoch bis zum Rippenbogen. Auch Lachen und Niesen tun weh. Mit Schmerzmitteln kann die Patientin sie allerdings gut aushalten. Etwa eine Woche lang ist man stark eingeschränkt, zwei weitere Wochen sollte man sich schonen.

**Was passiert wenn die Patientin nach der Bauchdeckenstraffung wieder schwanger wird?**

Dr. Voigt: Das ästhetische Ergebnis kann man nicht voraussagen. Nur eines ist sicher: Das Kind sucht sich seinen Weg