

# Geburt und Schönheit: Wann soll nachgeholfen werden?

**Ästhetische Medizin** Viele Promis präsentieren schon kurz nach der Schwangerschaft ihren schlanken „After Baby Body“. Auch nicht-berühmte Frauen wollen schnell wieder begehrenswert sein. Muss es dafür eine OP sein oder hilft Sport genauso gut?

**ÄZ.** Eva Mattern fühlte sich sportlich und schlank bis zwei Kinder kamen. Bei jeder Schwangerschaft legte die 1,60 Meter große Frau jeweils 24 Kilo zu und behielt davon hinterher viel auf den Hüften. Statt der ursprünglichen 55 wog sie nach den Geburten 75 Kilo. „Ich war so groß wie breit“, erinnert sich die 32-Jährige, die ihren wahren Namen nicht nennen möchte. Jetzt fühlt die zweifache Mutter sich wieder deutlich attraktiver. Für einen strafferen Bauch, feste Brüste und schlankere Oberschenkel hat die Arztheiferin allerdings tief in die Tasche gegriffen. Rund 10.000 Euro gab sie für Schönheitsoperationen aus und bezahlt den Kredit nun über mehrere Jahre ab.

## Mommy Makeover

Die Rundumerneuerung von Müttern auf dem OP-Tisch wird zunehmend unter dem Namen **Mommy Makeover** bekannt. Zu den Anbietern gehört die Berliner Schönheitschirurgin Mariam Omar. Sie erlebe immer wieder Frauen, die mit ihrem „After Baby Body“ unzufrieden, ja richtig unglücklich seien, sagt Omar mit Blick auf füllige Rundungen und deutliche Zeichen der Schwerkraft nach der Geburt.

„Vor allem junge Frauen, die voll im Leben stehen, stört das“, sagt die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Für ihr Angebot habe sie die in den USA gängige Bezeichnung **Mommy Makeover** gewählt, damit sich die Patientinnen



**Schwangere**, so heißt es, blühen auf und sind auf eine ganz besondere Art schön. Dies empfinden viele Frauen nach der Geburt nur mehr selten. © Monkey Business/Thinkstock

besser verstanden und angesprochen fühlen.

Seit einigen Jahren werde in den Medien verstärkt über den Trend berichtet, sagt Kerstin van Ark, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen. Ihn auch mit Zahlen zu belegen, sei allerdings schwierig, da Schönheitsoperationen statistisch einzeln erfasst würden und nicht als Pakete, wie beim **Mommy Makeover** oft üblich. Auch die Gründe für die Eingriffe würden nicht erfasst.

## Aussehen bekommt immer höheren Stellenwert

Es sei ein allgemeiner Trend, Zeichen des Alterns oder einer ungesunden Lebensweise möglichst zu entfernen, sagt die Berliner Psychologin Ada Borkenhagen. Zu dieser Entwicklung gehöre auch das **Mommy Makeover**. Das körperliche Aussehen sei in den letzten 50 Jahren für viele Menschen sehr viel wichtiger geworden. „Ein schlanker Körper gehört heute zu den Insignien der Mittelschicht“, so die Expertin.



Ich bereue sehr, dass ich mich gleich nach der Geburt unters Messer gelegt habe. Ich hätte mehr Geduld mit meinem Körper haben sollen.

**Mondtraum, 24**  
in einem Forum für junge Mütter

Der Großteil derjenigen, die sich operieren lassen, sei auch psychisch nicht auffälliger als andere Menschen. „Wenn es keine Komplikationen gibt und der Eingriff handwerklich gut gemacht ist, sind die Menschen in der Regel auch glücklicher und zufriedener als vorher“, sagt Borkenhagen. Das Problematische sei jedoch, dass der Druck zunehme. „Ein schlanker Körper wird zunehmend sozial gefordert. Wenn Models wie Heidi Klum nach vier Wochen wieder ihren Model-Körper haben, dann übt das auf Frauen einen wahnsinnigen Druck aus, das auch zu erreichen.“

Mariam Omar betont unterdessen, dass sie aus ihren Patientinnen keine Models machen wolle: „Wir finden den Körper nicht neu, sondern wollen ihn so chirurgisch formen wie er vor der Schwangerschaft war“, betont die Ärztin.

„Frauen sollen nicht nur ein paar Wochen nach der Geburt möglichst wieder arbeiten, sondern nun auch noch schlank und schön sein. Das ist ganz schön viel verlangt“, meint Susanne Steppat vom Deutschen Heb-

ammenverband. Aus ihrer Sicht ist das **Mommy Makeover** zu eindimensional. „Es klingt, als ob man Spuren einer Schwangerschaft operativ tilgen könnte, auch im Inneren verändert sich durch die hormonelle Umstellung viel. Dieses Makeover arbeitet nur an der Oberfläche“, so die Hebamme. Viele Muskeln seien auch in der Stillzeit noch sehr weich. „Dass deshalb über den Körper oft von ‚schlapp‘ und ‚schlaff‘ statt von ‚weich‘ und ‚verändert‘ gesprochen wird, halte ich für bedenklich“, so Steppat.

## „Bewegung ist alles“ ... nicht immer

Die Münchner Fitnesstrainerin Jana Wetterau Kliebisch ist überzeugt davon, dass man sich nicht unbedingt unters Messer legen muss. „Mit Sport und gesunder Ernährung kann man auf jeden Fall zu seiner alten Figur wieder zurückkommen. Bewegung ist alles“, sagt die Gründerin von Buggyfit, einem Anbieter von Fitnesskursen für Mütter. Die gelernte Physiotherapeutin beobachtet auch, dass immer mehr Frauen sich nach der Schwangerschaft wieder attraktiv und sexy fühlen wollen. „Man will nicht nur die Mama sein, die am Herd steht“, so die Trainerin.

Eva Mattern hatte zunächst keine Zeit für Sport. „Der ständige Schlafmangel und Mamastress haben mich abgehalten“, erinnert sie sich. Deshalb sei für sie die OP die bessere Lösung gewesen. Mittlerweile gehe sie einmal die Woche ins Fitnessstudio, um ihre Figur zu halten.

Für viele Frauen sei der Gang zum Schönheitschirurgen oft der letzte Schritt, beobachtet Simone Preiß, Oberärztin der Klinik für Plastische, Brust- und Ästhetische Chirurgie des Städtischen Klinikums Dresden Neustadt. „Die meisten Frauen machen zunächst ganz viel Sport.“ Doch manche Dinge ließen sich auch dadurch nicht korrigieren, wie etwa eine sehr schlaffe Bauchdecke oder erschlaffte Brüste bei einer sogenannten Involutionsatrophie. „Manchmal sieht das wirklich nicht mehr schön aus“, so die Ärztin.

## 3 Fragen, 3 Antworten

### „Trotz aller Fortschritte, ist das Skalpell kein Zauberstab“

Inwiefern die Entwicklung der postpartalen Verhübschung nun auch bei uns angekommen ist und wie sinnvoll er ist, fragten wir bei einem der führenden heimischen plastischen Chirurgen nach.

**Ärzte Woche:** Gibt es den Trend des **Mommy Makeover** bereits auch in Österreich?

**Kuzbari:** Dehnungsstreifen, eine Vorwölbung des Bauches, hängende Brüste sowie schlaffe Oberschenkel, Gesäß und Arme, verursacht durch eine große Gewichtszunahme, sind

ästhetische Körperveränderungen, die viele Frauen nach einer Geburt stören. Dass Mütter nach einer Schwangerschaft den Wunsch nach ästhetischer Verbesserung der störenden Problemzonen haben, ist verständlich. Trotzdem kann man nicht von einem Trend sprechen, es gibt einzelne durch Medienberichte motivierte Anfragen. Unabhängig vom Medienhype, steckt aber in jeder Frau der völlig berechtigte Wunsch, attraktiv zu wirken, vor und nach einer Schwangerschaft.

**Ärzte Woche:** Ist es überhaupt sinnvoll, kurz nach einer Geburt dem Körper einen weiteren Eingriff zuzumuten?

**Kuzbari:** Nein: Knapp nach der Geburt stellt ein ästhetischer Eingriff ei-



**Doz. Dr. Rafic Kuzbari**  
Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie in Wien.

© Kuzbari Zentrum

ne besonders große körperliche und psychische Belastung für die Mutter dar. Außerdem ist die chirurgische Planung des Eingriffes durch die noch gegebene Schwellung des Gewebes erschwert. Das kann das ästhetische Ergebnis negativ beeinflussen. Wir im Kuzbari Zentrum empfehlen daher, ästhetische Operationen frühestens nach dem Abstillen durchführen zu lassen. Und auch nur dann, wenn eine weitere Schwangerschaft nicht unmittelbar danach geplant ist.

**Ärzte Woche:** Inwieweit kann der Körper so wiederhergestellt werden, wie er vor der Geburt war?

**Kuzbari:** Schwangerschaften stellen sehr wohl eine große Beanspruchung für Haut und Bindegewebe

dar. Das ist sowohl auf die Gewichtsschwankungen als auf die hormonellen Einflüsse zurückzuführen. Abhängig vom Ausmaß der Gewichtszunahme und der genetischen Veranlagung kann eine Schwangerschaft das Empfinden der Attraktivität des Körpers mehr oder weniger beeinflussen. Mittels moderner Operationstechniken können viele ästhetisch störende Körperveränderungen nach einer Schwangerschaft ausgezeichnet korrigiert werden. Nach den Eingriffen bleiben aber unvermeidlich Narben zurück, die meist sehr unauffällig aber nicht ganz unsichtbar sind. Denn trotz aller Fortschritte, arbeiten wir in der Plastischen Chirurgie noch immer mit einem Skalpell und nicht mit einem Zauberstab.