

Inhaltsverzeichnis

Teil I Vor der Behandlung

1	Darf man das überhaupt?	3
	Geschichte, Kirche, Vorurteile und wann die Schönheit ins Spiel kam	4
	Alte Geschichten	4
	Neuere Geschichte	6
	Ihre Ansichten könnten aus der Tradition kommen, wenn...	7
	Literatur	7
2	Für wen machen wir das? Die Schönheit und unser Gehirn	9
	Sie wissen vermutlich, dass Sie...	11
	Literatur	11
3	Erwartungen	13
	Umkleidekabinen im Februar	13
	Realistische Erwartungen... oder: Der unglückliche Patient	15
	Spieglein, Spieglein ... kann ich sein, wer ich sein will?	16
	Körperschema... weiß ich wirklich, wer ich bin?	18
	Apfel, Birne und Co... A, H, V, X	19
	Sie wissen jetzt, dass Ihre Erwartungen realistisch sind, wenn...	20
	Literatur	21
4	Ängste	23
	Angst vor einer Operation	23
	Bedenkzeit	24
	Sie wissen, dass Sie...	25

Arztwahl	25
Wie bekommt man denn jetzt zu Behandler*innen	
Vertrauen?	25
Die Autowerkstatt und die Klimaanlage	26
Qualifikation des Arztes	26
Erfahrungswerte – „In my hands“ – Manches bleibt eine Mär	27
Ein Mann oder eine Frau? Bestätigung	27
Wieviel Geld spielt eine Rolle?	28
Wissen Sie jetzt, wen Sie nehmen sollen?	28
Was verschafft Ihnen Vertrauen?	29
Sie wissen jetzt, dass...	29
Literatur	30
5 Wer zahlt?	31
Selbstzahler/Wahlleistungen/IGeL	31
Krankenkassen	32
MD	33
Zweite Voraussetzung	33
Und wenn mal was schiefgeht?	34
Folgekosten und Folgekostenversicherung	34
Urlaub oder Krankschreibung	35
6 Der richtige Zeitpunkt	37
Hochzeiten, Geburtstage & Co	37
Erholungszeit und Zeit haben	38
Lässt es sich verheimlichen?	38
Literatur	39
7 Zahlen und Fakten – Wer macht angeblich was auf dieser Welt und woher stammen diese Zahlen?	41
Informationsquellen	42
Studien	42
Gute Studie – schlechte Studie	43
Foren und Selbsthilfegruppen	43
Sie wissen jetzt, dass...	43
Teil II Behandlung	
8 Botox und Filler...gut gegen Falten	47
Die Karriere des Wurstgifts	47
Die Wirkweise des besonderen Gifts	48

Freund oder Feind?	48
Schielen öffnete das Tor	49
Mögliche Anwendungen	50
Filler – die zweite große Hauptrolle im Einsatz gegen Falten	54
Aufbau der Haut	55
Zurück zu den Falten und Fillern	57
Hyaluronsäure-Filler	57
Langanhaltende bis permanente Füllmaterialien	60
Fillergesichter, eingefrorene Gesichter und	
Schlauchbootlippen – müssen nicht sein	61
Sie wissen jetzt, dass...	61
Literatur	62
9 Chemical Peels, Dermabrasion und Laser Resurfacing	63
Licht und Schatten: Falten und Narben	63
Hauttypen	64
Dermabrasion	65
Chemical Peels	66
Laser Skin Resurfacing	67
Radiofrequenz, Ultraschall oder lichtbasiert	68
Sie wissen jetzt, dass...	69
Literatur	70
10 Fadenlift	71
Was ist ein Fadenlift?	71
Für wen geeignet?	73
Sie wissen jetzt, dass...	73
Literatur	73
11 Straffungsoperationen im Gesicht	75
Altern um die Augen	76
Die Oberlidblepharoplastik – der Klassiker	77
Was man nach der Operation gut gebrauchen kann	78
Lidfalte	78
Länge der Narbe	79
Oberlid-Levatorptosis	79
Fettherniation	80
Mögliche Erweiterungen bei einer Oberlidstraffung	80
Downtime-Augen – Ausfallzeit nach der Operation	81
Mögliche Komplikationen	81
Sie wissen jetzt, dass ...	82

X Inhaltsverzeichnis

Stirnfalten, Augenbrauen und Oberlider	82
Augenbrauenposition	83
Brauenlifts	84
Sie wissen jetzt, dass ...	86
Unterlidalterung	87
Der Übergang zur Wange und	
Behandlungsmöglichkeiten	87
Oberflächlicher Haut- und Muskelüberschuss	88
Fettgewebsschwund – Fettgewebsprolaps	88
Unterlidlaxizität/Unterlidektropium und	
seitlicher Augenwinkel	88
Operationen am Unterlid – Unterlidblepharoplastik	89
Hautentfernung – Blepharoplastik	90
Transkutane Blepharoplastik	90
Transkonjunktivale Fettentfernung	90
Kombination aus transkonjunktivaler Fettentfernung	
und Hautentfernung	90
Kanthopexie und horizontale Lidverkürzung	90
Downtime-Augen	91
Vorbestehende Probleme und vorausgegangene	
Prozeduren	91
Komplikation	92
Sie wissen jetzt, dass ...	92
Das Facelift	92
Das klassische Facelift	94
Das MACS-Lift	95
Das Short-Scar-Facelift (kurze Narbe)	95
High SMAS	96
Ergänzung durch Eigenfett	96
Downtime	97
Haltbarkeit	97
Komplikationen	97
Sie wissen jetzt, dass...	98
Der Hals	98
Fettabsaugung	99
Halsstraffung	100
Die Nachbehandlung	100
Botox und Filler	100
Sie wissen jetzt, dass...	101

Heilung und Nahtmaterial im Gesicht – und auch anderswo	101
Also was nun?	102
Literatur	102
12 Die Brust	103
Aufbau der Brust	103
Entwicklung	104
Durchblutung, Gefühl und Lymphdrainage	106
Brustvergrößerung	106
Körbchengröße C – oder eine gute Hand voll	106
Brustimplantate	107
Brustvergrößerung oder Brustaufbau durch Eigenfett – im Grunde eine Win-win-Situation	119
Bruststraffung (Mastopexie)	124
Die Operationstechnik	124
Downtime	126
Brustverkleinerung	127
Operationsmethoden	127
Downtime und Nachbehandlung	129
Im weiteren Verlauf	130
Auch Männer haben Brüste	131
Nur eben meist kleinere	131
Gynäkomastie/Pseudogynäkomastie	131
Ursachen	132
Operationsmöglichkeiten – und der mögliche Narbenverlauf	133
Nach der OP	134
Weiterführende Literatur	135
Die Brustform und das Eigenfett	135
Literatur	136
13 Das Fettgewebe	139
Lieblingsdepots – und die Fettverteilung bei Männern und Frauen	139
Bienenwaben und Trauben – <i>Anatomie des Fettgewebes</i>	140
Fettabsaugen	141
Viele Wege führen nach Rom – <i>Technik des Fettabsaugens</i>	141
Wachsen Fettzellen nach?	142
Absaugmenge – beliebig viel?	142
Beliebig oft?	143

Nähte?	144
Beweglichkeit nach der Op	144
Spanx, Shapewear & Co – <i>auch Kompressionswäsche genannt</i>	145
Sie wissen jetzt,...	149
Das Lipödem	150
Sie wissen jetzt, dass...	152
Fettabsaugung bei Lymphstau nach Lymphknotenentfernung – macht es das nicht schlechter?	152
Eigenfett-Transplantation	153
Alles ist möglich... Narben, Brüste, Gesichter, Hände, Waden, Oberarme, Po und so...	154
Technik	155
Entnahmestandort – <i>eine Win-win-Situation</i>	156
Nach der Operation... schön warm und ohne Druck	156
Sie wissen jetzt, dass...	157
Die Schönheit und das Fett	157
Wie viel ist gut – wie viel ist schön – wie viel ist gesund?	157
Wie baut der Körper Energiereserven ab?	158
Diet oder Diät	159
Wer sind Sie?	160
Drei Kleidergrößen im Schrank... <i>wechselhaft wie das Wetter</i>	160
Sie wissen jetzt, dass...	161
Literatur	161
14 Der Po – A, H, O oder doch ein V?	163
Beispiele und Selbsteinschätzung	163
Geschichte der kosmetischen Po-Operationen	164
Der ideale Po...	164
Ein H und ein O... Op-Möglichkeiten am Po	165
Fettabsaugung	165
Eigenfett	166
Komplikationen und Todesfälle nach Fettaugmentation	166
Silikonimplantate	167
Ein hinteres Bodylift	168
Sie wissen jetzt, dass...	168
Literatur	169

15	Straffungsoperationen am Körper	171
	Der Bauch	171
	Plastische Chirurgie und der Bauch	172
	Ursachen von Erschlaffung	173
	Wahl des operativen Vorgehens	173
	Die Oberschenkelstraffung	180
	Planung der Operation	181
	Vorgehen bei der Operation	181
	Häufige Komplikationen	181
	Nach der Op	182
	Die Armstraffung	183
	Massiv Weight Loss – nach massivem Gewichtsverlust	183
	Literatur	185
16	Intimchirurgie	187
	Weibliche kleine Schamlippen	187
	Zwei verbreitete Op-Techniken	188
	Nach der Operation	189
	Sie wissen jetzt, dass...	189
	Penisvergrößerung – Eigenfetttransplantation zur	
	Umfangsvermehrung und	
	Ligamentum-suspensorium-Lösung	189
	Penisgröße(n)- Einschätzungen durch Männer und Frauen	190
	Anatomie	192
	Eingespritzte Materialien und Komplikationen	193
	Op-Methode	194
	Erwartbare Ergebnisse	196
	Sie wissen jetzt, dass...	196
	Literatur	196
17	Schwitzen	199
	Ganz normal bis emotional	199
	Hyperhidrosis – exzessives Schwitzen	199
	Emotional	200
	Diagnostik	201
	Behandlungsoptionen	201
	Plastische Chirurgie und Behandlungen gegen	
	das lokale Schwitzen	202
	Sie wissen jetzt, dass...	202
	Literatur	202

18 Haartransplantationen	203
Gründe für Haarverlust	203
Haartypen	204
Der Lebenszyklus von Haaren	204
Klassifikationen des Haarverlustes	204
Männer Norwood I–VII [1]	204
Frauen Ludwig I–III [2]	205
Haartransplantation	206
Operationsmethode(n) der	
Haartransplantation – früher und heute	206
Natürliches Aussehen	208
Nach der Operation	209
Wachstum der verpflanzten Haare und	
sichtbare Ergebnisse	209
Sie wissen jetzt, dass...	209
Weitere Operationsmethoden	210
Literatur	210
 Teil III Nach der Behandlung	
19 Heilung und Narben	213
Heilung mit und ohne Narben	213
Heilung ohne Narben – nur möglich in	
den oberen Schichten	213
Heilung mit Narben	214
Heilungsphasen	214
Schmale Narben, breite Narben	216
Primäre Heilung	216
Sekundäre Heilung	217
Schmal, schmäler oder doch nicht so schmal	217
Hypertrophe Narben und Keloide	218
Hypertrophe Narben	218
Keloide	219
Behandlung	219
Sie wissen jetzt, dass es eine Rolle spielt ...	220
Was die Heilung noch beeinflusst	221
Duschen, Eincremen und Co	221
Kompressionswäsche, Scheuern und Hitzestau	221
Zu viel Bewegung/Sport	222
Zeit zum Heilen und Gelassenheit	222

Das Lymphsystem	222
BMI und Heilung	223
Rauchen, Diabetes und Durchblutung	223
Sie können Ihrer Heilung einen Gefallen tun, wenn Sie ...	224
Fremde Materialien und Fremdkörperreaktionen	225
Nahtmaterial	225
Literatur	225
20 Ergebnisse – Folgebehandlungen, touch ups und ein Treffen vor Gericht	227
Wie oft zum selben Arzt?	227
Das postoperative Vergessen	228
Was, wenn es nicht gefällt	229
Ein Treffen vor Gericht... Ein Dilemma für beide Seiten	230
Der Schrecken der Aufklärung	232
Sie wissen jetzt, dass...	232
Literatur	232
21 Alles hat seine Zeit	233
Lebensalter	233
Lebensphasen... Für manches ist es trotzdem „nie“ zu spät...	233
Alter und Altern	234
Wissenschaftliche Theorien und die	
Hinauszögerung des Alterns	234
Wie lange hält also etwas, wenn wir was	
machen lassen?	235
Literatur	236
22 Zu guter Letzt... Es ändert sich etwas	237
Etwas ändern...	238
Nicht locker lassen – und locker lassen	238
Die Frauen von Kuba	238
Literatur	239