

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Vor der Behandlung

<b>1</b>	<b>Darf man das überhaupt?</b>	<b>3</b>
	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
<b>2</b>	<b>Für wen machen wir das? Die Schönheit und unser Gehirn</b>	<b>9</b>
	Sie wissen vermutlich, dass Sie...	11
	Literatur	11
<b>3</b>	<b>Erwartungen</b>	<b>13</b>
	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
<b>4</b>	<b>Ängste</b>	<b>23</b>
	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
<b>5 Wer zahlt?</b>	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
<b>6 Der richtige Zeitpunkt</b>	37
Hochzeiten, Geburtstage & Co	37
Erholungszeit und Zeit haben	38
Lässt es sich verheimlichen?	38
Literatur	39
<b>7 Zahlen und Fakten – Wer macht angeblich was</b>	
<b>auf dieser Welt und woher stammen diese Zahlen?</b>	41
Informationsquellen	42
Studien	42
Gute Studie – schlechte Studie	43
Foren und Selbsthilfegruppen	43
Sie wissen jetzt, dass...	43
<b>Teil II Behandlung</b>	
<b>8 Botox und Filler...gut gegen Falten</b>	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
<b>9 Chemical Peels, Dermabrasion und Laser Resurfacing</b>	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
<b>10 Fadenlift</b>	71
Was ist ein Fadenlift?	71
Für wen geeignet?	73
Sie wissen jetzt, dass...	73
Literatur	73
<b>11 Straffungsoperationen im Gesicht</b>	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

Stirnfalten, Augenbrauen und Oberlider	82
Augenbrauenposition	83
Brauenlifts	84
Sie wissen jetzt, dass ...	86
Untertidalterung	87
Der Übergang zur Wange und	
Behandlungsmöglichkeiten	87
Oberflächlicher Haut- und Muskelüberschuss	88
Fettgewebsschwund – Fettgewebssprolaps	88
Untertidallaxizität/Untertidalektropium und	
seitlicher Augenwinkel	88
Operationen am Untertid – Untertidblepharoplastik	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
<b>12 Die Brust</b>	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
<b>13 Das Fettgewebe</b>	139
Liebblingsdepots – 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
Entnahmeort – <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
<b>14 Der Po – A, H, O oder doch ein V?</b>	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

<b>15 Straffungsoperationen am Körper</b>	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
<b>16 Intimchirurgie</b>	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
<b>17 Schwitzen</b>	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

<b>18 Haartransplantationen</b>	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
 <b>Teil III Nach der Behandlung</b>	
<b>19 Heilung und Narben</b>	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, schmaler 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
<b>20 Ergebnisse – Folgebehandlungen, touch ups und ein Treffen vor Gericht</b>	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
<b>21 Alles hat seine Zeit</b>	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
<b>22 Zu guter Letzt... Es ändert sich etwas</b>	237
Etwas ändern...	238
Nicht locker lassen – und locker lassen	238
Die Frauen von Kuba	238
Literatur	239