

Ästhetisch-Plastische
Chirurgie

Straffe, jugendliche, schöne Oberarme

Der Sommer ist auch die Zeit der Oberarme: Schön, straff und fest bringen sie das ärmellose Kleid, das Trägertop oder den schicken Badeanzug gut zur Geltung. Doch was kann Frau (oder Mann) tun, wenn das Gegenteil der Fall ist und die Oberarmhaut schlaff nach unten hängt? Dies fragte TOPFIT die Münchner Fachärzte für Ästhetisch-Plastische Chirurgie **Priv.-Doz. Dr. Max Geishauer, Dr. Eugen Herndl, Dr. Hans-Hermann Wörl und Dr. Stefan Schmiedl.**

Von Dr. Nicole Schaezler

Herr Dr. Herndl, viele Frauen jenseits der 40 bezeichnen ihre Oberarme als Problemzone: Früher wohlgeformt und straff, haben die Oberarme nun sichtbar an Festigkeit verloren. Im Extremfall ist die Haut so stark erschlafft, dass sie wie ein Segel nach unten hängt. Was sind die Gründe?

Dr. Herndl: Dass die Haut an den Oberarmen – vor allem die zarte Haut der Innenseiten – ebenso wie das darunter liegende Stützgewebe an Elastizität verliert, ist eine natürliche Alterserscheinung, die bei

Frauen etwa ab dem 40. Lebensjahr, bei Männern oft einige Jahre später erste sichtbare Spuren hinterlässt. Auch starke Gewichtsschwankungen bzw. eine Gewichtsreduktion können unschöne Hautüberschüsse hinterlassen. Andererseits können auch ausgeprägte Fettdepots im Oberarmbereich zu einer unschönen Oberarmkontur beitragen ...

Priv.-Doz. Dr. Geishauer: ... hat die Spannkraft der Oberarmhaut erst einmal sichtbar nachgelassen, lassen sich die erschlafften Oberarme weder mit speziellen Cremes

noch mit regelmäßigem Hanteltraining oder einem anderen intensiven sportlichen Training wieder in Form bringen. Viele Frauen – und Männer – finden ihre Oberarme dann so unansehnlich, dass sie selbst im Sommer langärmelige Oberteile tragen – und sich schließlich für eine Oberarmstraffung durch einen ästhetisch-plastischen Chirurgen entscheiden.

Wie gehen Sie bei einer Oberarmstraffung vor?

Dr. Wörl: Um einer erschlafften Oberarmhaut wieder zu einem schönen, straffen, jugendlichen Aussehen zu verhelfen, gilt es, Haut- und Fettgewebeüberschüsse zu entfernen und die verbleibende Haut zu straffen. Damit die spätere Narbe weitgehend unauffällig ist, erfolgt die Schnittführung an der Innenseite des Oberarms. Je nachdem, wo genau und wie viel an Haut und Gewebe für ein ästhetisch ansprechendes Ergebnis entfernt werden muss, kann sich die Schnittlänge von der Achselhöhle bis knapp vor dem Ellbogen erstrecken. Diese recht lange Schnittführung ist aber eher selten notwendig, insbesondere, wenn der Elastizitätsverlust der Haut noch nicht so weit fortgeschritten ist. Die eigentliche Straffung des Gewebes erfolgt dann über die Achselhöhle, z. B. über einen L-förmigen Gegenschnitt.

Welche Lösung gibt es, wenn die Oberarme sichtbar schlaffer geworden sind, der Hautüberschuss sich aber (noch) in Grenzen hält?

Dr. Schmiedl: In diesem Fall kann eine Fettabsaugung ausreichen –

eine bewährte Methode zur nachhaltigen Verbesserung von Körperkonturen, die uns zudem eine narbensparende Vorgehensweise erlaubt.

Wie läuft eine Fettabsaugung ab?

Dr. Wörl: Bei der Fettabsaugung oder Liposuction wird über winzige Hautschnitte Tumescenz-Flüssigkeit ins Gewebe eingebracht. Diese bewirkt eine Aufquellung der Fettzellen, die sich dann aus dem umgebenden Gewebe lösen. Anschließend werden sie über besonders feine Kanülen abgesaugt. Da auch die fett-speichernden Zellen beseitigt werden, ist das Ergebnis von Dauer: Wo keine Fettzellen mehr sind, wird sich auch in Zukunft kein Fett mehr einlagern.

Lassen sich straffende Maßnahmen mit einer Fettabsaugung kombinieren?

Dr. Schmiedl: Für dauerhaft straffe, wohlgeformte Oberarme ist es sogar meist besser, straffende Maßnahmen mit einer Fettabsaugung zu kombinieren. Eine Fettabsaugung bewirkt zwar immer eine gewisse Straffung, doch lässt sich mit diesem Verfahren der Elastizitätsverlust der Haut nicht vollständig kompensieren. Ist der Spannkraftverlust der Haut schon stark fortgeschritten, kann sie sich nicht mehr ausreichend zusammenziehen – und der Effekt der Fettabsaugung bleibt allenfalls mäßig zufriedenstellend. Dieses Problem stellt sich jedoch nicht, wenn wir gleichzeitig in der Achselhöhle kleinere Hautanteile spindelförmig entfernen und so die Oberarmhaut zur Achsel hin straffen. Dadurch erhalten die Oberarme wieder ihre harmonischen Proportionen: Sie fühlen sich nicht nur straff und fest an, sondern sie sehen auch so aus.

Zu den Personen

Nähere Informationen unter: www.plastchir.com



Die Münchner Fachärzte für Plastische Chirurgie **Dr. med. Eugen Herndl, Priv. Doz. Dr. med. Max Geishauer, Dr. med. Stefan Schmiedl und Dr. med. Hans-Hermann Wörl** (v. l. n. r.) blicken auf eine lange Berufserfahrung zurück. Neben den verschiedenen Methoden zur ästhetischen Korrektur von Oberarmen, Lidern oder des Bauchs umfasst ihr Behandlungsspektrum sämtliche Leistungen der Rekonstruktiven und Ästhetisch-Plastischen Chirurgie, so etwa nicht-operative (z. B. Faltenbehandlung mit Botulinumtoxin) und operative Maßnahmen zur Gesichtsverjüngung (z. B. Facelift), aber auch Brustvergrößerung und -verkleinerung sowie Brustrekonstruktion, Fettabsaugung, Venen- und Handchirurgie.