



Bauchstraffung – Methoden, Ablauf, Vorteile und Risiken

Die Bauchstraffung, auch Abdominoplastik genannt, ist ein chirurgischer Eingriff zur Entfernung von überschüssiger Haut und zur Straffung der Bauchdecke. Viele Menschen entscheiden sich für diese Operation, wenn Bauchhaut durch Schwangerschaften, starken Gewichtsverlust oder den natürlichen Alterungsprozess erschlafft ist. Die Bauchstraffung kann zu einem deutlich flacheren, strafferen und harmonischeren Bauchprofil führen und das Körpergefühl langfristig verbessern. [bauchstraffung](#)

1. Was ist eine Bauchstraffung?

Bei einer Bauchstraffung wird überschüssige Haut im Bauchbereich entfernt und die darunterliegende Muskulatur – insbesondere die geraden Bauchmuskeln – gestrafft. Dadurch kann nicht nur die Optik verbessert werden, sondern auch eine eventuell bestehende Rektusdiastase (Auseinanderstehen der Bauchmuskeln) korrigiert werden. Eine Bauchstraffung ist keine Maßnahme zur Gewichtsreduktion, sondern ein Eingriff zur Form- und Konturverbesserung.

2. Für wen eignet sich eine Bauchstraffung?

Eine Bauchstraffung eignet sich besonders für Personen:

- mit stark erschlaffter oder überhängender Bauchhaut
- nach Schwangerschaften, vor allem bei Rektusdiastase
- nach großer Gewichtsabnahme
- mit genetischer Neigung zu schlaffer Haut
- die trotz Sport und Ernährung keinen straffen Bauch erreichen

Wichtig: Der Patient sollte sich in einem stabilen Gewichtsbereich befinden und idealerweise Nichtraucher sein.

3. Methoden der Bauchstraffung

Je nach Gewebezustand und gewünschtem Ergebnis stehen unterschiedliche Techniken zur Verfügung.

3.1 Klassische Bauchstraffung (Abdominoplastik)

- Entfernung überschüssiger Haut zwischen Nabel und Schambereich
- Versetzen des Bauchnabels
- Straffung der Bauchmuskulatur
- Ideal bei größeren Hautüberschüssen und nach Schwangerschaften

3.2 Mini-Bauchstraffung

- Kleinere Straffung ohne Nabelversetzen
- Kürzere Narbe
- Geeignet bei leichtem Hautüberschuss im Unterbauch

3.3 Erweiterte oder zirkuläre Bauchstraffung

- Straffung von Bauch, Hüften und Rücken („Bodylift“)
- Wird häufig nach massiver Gewichtsreduktion eingesetzt

3.4 Kombination aus Fettabsaugung und Bauchstraffung

- Formt die Konturen zusätzlich
- Entfernt hartnäckige Fettpolster
- Besonders beliebt für ästhetisch optimale Ergebnisse

4. Ablauf einer Bauchstraffung

4.1 Beratung & Vorbereitung

- ausführliches Arztgespräch
- Analyse von Haut, Fett und Muskulatur
- medizinische Voruntersuchungen
- Planung der Schnittführung
- Rauchstopp empfohlen (mind. 2 Wochen vorher)

4.2 Operation

- Dauer: 2–4 Stunden
- Vollnarkose
- Entfernen überschüssiger Haut
- Straffung der Muskulatur
- Formung der Taille
- Vernähen und Anlegen von Drainagen

4.3 Erholungsphase

- Klinikaufenthalt: 1–3 Tage
- Kompressionskleidung: 6 Wochen
- Sportpause: 6–8 Wochen
- Alltagsaktivitäten: nach 1–2 Wochen möglich

Schwellungen und Blutergüsse sind normal und klingen innerhalb weniger Wochen ab.

5. Vorteile einer Bauchstraffung

- deutlich sichtbar strafferer, flacherer Bauch
- Reduktion von überhängender, störender Haut
- Verbesserung der Körpersilhouette
- Behandlung einer Rektusdiastase möglich
- Steigerung des Wohlbefindens und Selbstbewusstseins
- Stabilisierung der Körpermitte (Rumpf)
- bessere Passform von Kleidung

6. Risiken und mögliche Komplikationen

Wie bei jedem chirurgischen Eingriff bestehen auch bei einer Bauchstraffung Risiken:

- Schwellungen und Blutergüsse

- Wundheilungsstörungen
- Narbenbildung
- Infektionen
- Taubheitsgefühle im Bauchbereich
- vorübergehend eingeschränkte Beweglichkeit

Erfahrene Fachärzte minimieren diese Risiken und klären Patienten im Vorfeld umfassend auf.

7. Kosten einer Bauchstraffung

Die Kosten variieren je nach Umfang des Eingriffs, Klinik und individueller Situation. Typischerweise liegen sie zwischen:

- 4.500 – 9.000 Euro

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten nur in Ausnahmefällen, z. B. bei massiven Hautüberschüssen nach starker Gewichtsabnahme mit medizinischen Problemen.