



# Oberschenkel-Lifting: Methoden, Vorteile, Risiken und Ablauf der Behandlung

Ein straffes, glattes Hautbild an den Oberschenkeln gilt heute als Symbol für Jugendlichkeit, Vitalität und Wohlbefinden. Doch viele Menschen leiden im Laufe der Zeit unter schlaffer Haut, Fettansammlungen oder Cellulite im Oberschenkelbereich – verursacht durch Alterungsprozesse, Gewichtsveränderungen oder genetische Faktoren. Ein **Oberschenkel-Lifting** (Oberschenkelstraffung) bietet eine effektive Möglichkeit, überschüssige Haut zu entfernen und die Konturen des Beins sichtbar zu verbessern.

Dieser Artikel erklärt umfassend, was ein Oberschenkel-Lifting ist, wie die Behandlung abläuft, welche Methoden existieren, welche Vorteile und Risiken zu berücksichtigen sind und für wen sich die Operation eignet. [oberschenkel lifting](#)

## Was ist ein Oberschenkel-Lifting?

Ein Oberschenkel-Lifting ist ein chirurgischer Eingriff, der überschüssige Haut und Fettgewebe an der Innenseite oder Außenseite der Oberschenkel entfernt. Ziel ist es, die Beine zu straffen, die Kontur zu optimieren und ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen.

Der Eingriff wird besonders dann empfohlen, wenn:

- die Haut stark erschlafft ist,
- Diäten und Sport keine Verbesserung erzielen,
- nach einer starken Gewichtsabnahme überschüssige Haut zurückbleibt,
- die Hautelastizität reduziert ist.

## Ursachen für schlaffe Haut an den Oberschenkeln

Viele Faktoren können zur Erschlaffung der Oberschenkelhaut beitragen:

### ✓ Natürlicher Hautalterungsprozess

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut Kollagen und Elastin – sie wird dünner und weniger elastisch.

### ✓ Starke Gewichtsabnahme

Nach Diäten oder bariatrischen Operationen bleibt häufig überschüssige Haut zurück.

### ✓ Genetik

Einige Menschen haben von Natur aus weniger Bindegewebe im Oberschenkelbereich.

### ✓ Hormonelle Veränderungen

Schwangerschaft, Menopause oder hormonelle Schwankungen beeinflussen die Hautstruktur.

### ✓ Fehlende Bewegung

Wenig Sport kann das Bindegewebe schwächen.

## **Für wen eignet sich ein Oberschenkel-Lifting?**

Der Eingriff ist geeignet für Personen:

- die schlanker wirken möchten,
- die mit losem Hautgewebe kämpfen,
- die sich im Sommer oder in enger Kleidung unwohl fühlen,
- deren Hautqualität sich nicht mehr durch Sport oder Ernährung verbessern lässt,
- die nach einer Gewichtsreduktion ästhetische Korrekturen wünschen.

**Nicht geeignet** ist der Eingriff für Personen mit:

- unbehandelten Erkrankungen,
- instabilen Gewichtsschwankungen,
- akuten Infektionen,
- bestimmten Blutgerinnungsstörungen.

## **Methoden des Oberschenkel-Liftings**

Es existieren mehrere operative Techniken – abhängig von Hauttyp, Menge des Gewebes und gewünschtem Ergebnis.

### **1. Klassisches Oberschenkel-Lifting (Innenseite)**

- Haut- und Fettentfernung an der Innenseite des Oberschenkels
- Schnittführung meist in der Leiste
- Straffung der Haut nach oben

**Geeignet für:** Menschen mit mäßiger bis starker Hauterschaffung.

### **2. Vertikales Oberschenkel-Lifting**

- kombiniert horizontale Straffung mit zusätzlicher vertikaler Straffung
- Schnitt führt vom Knie bis in die Leiste

**Besonders geeignet für:** massive Hautüberschüsse nach großer Gewichtsabnahme.

### **3. Mini-Thigh-Lift (kleine Straffung)**

- kleinerer Schnitt
- minimal-invasive Technik
- ideal bei leicht erschlaffter Haut

**Vorteil:** Kürzere Ausfallzeit, weniger Narben.

### **4. Oberschenkel-Lifting mit Fettabsaugung**

Oft wird die Operation mit einer **Liposuktion** kombiniert, um überschüssige Fettpolster zu entfernen und ein harmonisches Ergebnis zu erzielen.

**Ideal für:** Patienten mit gutem Bindegewebe, aber hartnäckigen Fettdepots.

## **Ablauf der Behandlung 1. Beratung und Voruntersuchung**

- Analyse der Hautqualität
- Festlegung der Methode
- Aufklärung über Risiken, Narben und Ergebnisse

## **2. Vorbereitungen**

- Blutuntersuchung
- Absetzen bestimmter Medikamente
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol

## **3. Der operative Eingriff**

- Dauer: ca. 1,5 bis 3 Stunden
- Narkose: Vollnarkose oder Dämmer Schlaf
- Hautüberschüsse werden entfernt
- Gewebe wird gestrafft
- Wundverschluss mit Nähten

## **4. Nachbehandlung**

- Tragen von Kompressionswäsche für 4–6 Wochen
- Kühlung zur Abschwellung
- Schonung, kein Sport für ca. 4–6 Wochen
- Lymphdrainage bei Bedarf

## **Risiken und mögliche Nebenwirkungen**

Wie bei jedem Eingriff gibt es mögliche Risiken:

- Schwellungen und Blutergüsse
- Narbenbildung
- Infektionen
- vorübergehende Taubheitsgefühle
- Wundheilungsstörungen
- Asymmetrien

Ein erfahrener Facharzt kann diese Risiken jedoch deutlich minimieren.

## **Vorteile eines Oberschenkel-Liftings ✓ Straffere Oberschenkel**

Sichtbare Verbesserung der Hautkontur.

## **✓ Mehr Selbstbewusstsein**

Viele Patienten berichten von gesteigertem Wohlbefinden und neuer Lebensqualität.

✓ **Anhaltende Ergebnisse**

Bei stabilem Körpergewicht hält das Resultat viele Jahre.

✓ **Glattere Haut**

Ideal zur Reduktion überschüssiger, schlaffer oder welliger Haut.

**Wie lange hält das Ergebnis?**

In der Regel viele Jahre, abhängig von:

- Hautqualität
- Lebensstil
- Gewichtskonstanz
- ausreichender Pflege