



FETTSCHÜRZE: WAS IST DAS UND WIE WIRD MAN SIE WIEDER LOS?



von Ann-Kathrin Landzettel

15.08.2023

Trotz Ernährungsumstellung und schweißtreibendem Training schauen manche weiterhin frustriert in den Spiegel: Zwar ist der Bauch weg, doch die Haut hängt über.

Auch wenn die überflüssigen Pfunde erfolgreich purzeln, kann sich vor allem bei starkem Gewichtsverlust die Haut oft nicht wie erhofft zurückbilden. Was bleibt, ist eine "Fettschürze", also eine hängende Hautfalte am Bauch. Was hilft gegen den Haut-Überschuss?

Was ist eine Fettschürze?

Die Haut ist ein sehr dehnbares Organ. Während der Schwangerschaft beispielsweise wird das deutlich: Die Haut am Bauch dehnt sich zu einer prallen Kugel – und bildet sich nach der Geburt in der Regel wieder zurück. Anders kann das nach mehreren Schwangerschaften oder Mehrlingsgeburten sein. Dann schafft es die stark gedehnte Haut oft nicht mehr, sich zurückzubilden.

Auch bei starkem Übergewicht kann eine Fettschürze entstehen, ebenso, wenn man im Rahmen einer Diät sehr viel Gewicht verloren hat. Dann bleibt die Haut schlaff zurück. Eine Bindegewebsschwäche kann bei einer Gewichtsabnahme eine Fettschürze zusätzlich begünstigen.

"Von einer Fettschürze spricht man, wenn die Bauchhaut durch Fettanreicherung und fehlende Elastizität der Bauchdecke so nach unten hängt, dass sich eine Umschlagsfalte zwischen Schamhügel und Unterbauch bildet und Haut auf Haut zu liegen kommt", weiß Dr. Dominik von Lukowicz, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie bei Lipocura in München. "Sind Menschen so übergewichtig, dass sich am Bauch eine Fettschürze bildet, sind häufig auch andere Körperbereiche betroffen, beispielsweise Arme, Beine, Rücken, Hüfte und Po."

Ab welchem Gewichtsverlust muss man mit einer Fettschürze rechnen?

Je höher das Übergewicht oder der Gewichtsverlust ist, desto größer ist das Risiko, dass die Haut sich stark dehnt und nicht mehr zurückbildet. Ob es nach einem massiven Gewichtsverlust zu einer Fettschürze kommt oder nicht, ist laut dem Experten sehr von der Hautrückbildung und der Elastizität und somit meist auch vom Alter der betroffenen Person abhängig.

"Die Bandbreite ist hier sehr groß. So sind mir Fälle bekannt, die schon ab einem Gewichtsverlust von 15 Kilogramm eine Fettschürze ausgebildet haben. Andere Patienten wiederum haben nach einer Gewichtsabnahme von 50 Kilogramm lediglich etwas erschlaffte Haut", sagt Lukowicz.

Einer Fettschürze vorbeugen – das klappt nur bedingt

Bestand vor der Diät kein erhebliches Übergewicht, stehen die Chancen gut, dass Massagen, Muskeltraining, Sport und Bewegung im Allgemeinen das optische Erscheinungsbild des Bauches nach der Gewichtsreduktion positiv unterstützen. Bei einem hohen Gewichtsverlust und schwachem Bindegewebe lässt sich mit Massagen und Sport meist nicht viel bewirken, da die Gewebestruktur durch die Überdehnung Schaden genommen hat. Ist die Fettschürze einmal da, hilft Betroffenen nur ein plastisch-chirurgischer Eingriff, um einen flachen und straffen Bauch zu bekommen.

Doch auch aus gesundheitlichen Gründen sollten Betroffene eine Operation erwägen. Denn eine ausgeprägte Fettschürze birgt Risiken. "Wenn wir von der reinen Fettschürze ausgehen und die gesundheitlichen Risiken einer Adipositas mal außen vor lassen, so ist das Liegen von Haut auf Haut neben dem ästhetischen Aspekt ein dermatologisches Problem", erklärt Lukowicz. "Es kann sich eine feuchte Kammer bilden, die bei ungenügender Pflege zu Pilzinfektionen sowie Hautentzündungen neigt. Dies kann zu schweren, auch tiefergreifenden, Entzündungen führen." Durch die Reibung kann die Haut zudem wund und offen sein und schmerzhafte Stellen bilden.

Wann sollte man eine Hautschürze operieren lassen?

Laut dem Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie ist es grundsätzlich sinnvoll, über den operativen Eingriff nachzudenken, wenn keine konservativen Maßnahmen mehr helfen und ein entsprechender Leidensdruck besteht. Wichtig sei, dass vor einer Operation die nicht-operativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, der Patient also bereits diätetische Maßnahmen eingeleitet und umgesetzt hat.

"Teilweise kann es sinnvoll sein, schon vor Erreichen des Idealgewichts eine Operation durchzuführen, um den Patienten eine bessere Bewegung und sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Dies ist im Einzelfall und in enger Absprache mit den Patienten und auch weiteren mitbehandelnden Ärzten wie Internisten zu besprechen", sagt Lukowicz.

Fettschürze operieren – was macht der Arzt?

Wer eine Fettschürze operativ entfernen lassen möchte, sollte mindestens sechs Monate ein stabiles Gewicht haben und eine gute gesundheitliche Konstitution aufweisen. Bei der Fettschürzen-Operation, auch Abdominoplastik, Bauchdeckenplastik oder Fettschürzenresektion genannt, trennt ein Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit einem runden Schnitt den Bauchnabel vom Hautgewebe, entfernt die überschüssige Haut, positioniert den Bauchnabel neu und näht abschließend die Haut zusammen.

Bei Bedarf strafft der plastische Chirurg die geraden Bauchmuskeln. Etwa 14 Tage nach der Operation können die Patienten wieder arbeiten gehen. Sport ist nach etwa sechs bis acht Wochen wieder möglich.

Am besten holen sich Patienten hierfür das Go von ihrem behandelnden Arzt. "Die Abdominoplastik wird vor allem dann gemacht, wenn auch im Oberbauch eine hohe Elastizität und ein großer Hautüberschuss besteht", erklärt Lukowicz.

Bei der partiellen Bauchdeckenstraffung wird lediglich die Haut zwischen Bauchnabel und Bauchschnitt abgelöst und gestrafft. Der notwendige Schnitt ist meist kleiner und auch der Bauchnabel muss in der Regel nicht versetzt werden. Allerdings verändert er durch die Straffung der Haut nach unten seine Position.

"Häufig kann bereits mit der partiellen Bauchdeckenstraffung ein sehr zufriedenstellendes Ergebnis erzielt werden", so Lukowicz. "Jedoch ist es bei dieser Technik zum Beispiel nicht möglich, eine sogenannte Rectusdiastase durchzuführen, das heißt, ein Auseinanderweichen der geraden Rectus-Muskulatur zu korrigieren. Welches Verfahren letztendlich am besten geeignet ist, ist vom individuellen Fall abhängig."

Welche Risiken birgt die Bauchdeckenstraffung?

Ganz ohne Risiken ist der mehrstündige Eingriff nicht. Mögliche Komplikationen der Bauchdeckenstraffung sind starke Blutungen, Nachblutungen, Infektionen, Wundheilungsstörungen, Narbenbildung und Gefühlsstörungen. Auch Nachoperationen können unter Umständen notwendig werden. Auch kann es zu einer Verletzung der inneren Organe kommen.

Das Risiko ist erhöht, wenn zum Beispiel Narben am Bauch existieren, wie zum Beispiel nach Darmeingriffen oder einer Blinddarm-Entfernung. Im Rahmen eines ausführlichen Aufklärungsgesprächs werden Chancen und mögliche Risiken des Eingriffs mit dem Patienten besprochen.

Bleiben Narben zurück?

Ganz ohne Narben lässt sich die Bauchdeckenstraffung nicht durchführen. "Normalerweise bleibt mindestens eine Nabe über circa zwei Drittel der Vorderseite des Unterbauches jedoch innerhalb der Bikinizone zurück.

Bei der großen Bauchdeckenstraffung bleibt außerdem eine Narbe rund um den Bauchnabel bestehen", sagt Lukowicz. "Bei sehr ausgeprägten Hautüberschüssen ist teilweise auch eine vertikale Narbe nach Reduzierung des Hautmantels in der horizontalen Ebene vorhanden."

Übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Entfernung der Fettschürze?

Handelt es sich um ein rein ästhetisches Problem, zahlen die Krankenkassen in der Regel nicht. Die (Teil-)Kosten für die Fettschürzen-OP werden meist nur dann übernommen, wenn eine medizinische Indikation vorliegt. Die Kosten können je nach Aufwand bis zu 10.000 Euro betragen. Wer seine Fettschürze operieren lassen möchte, sollte sich vor dem Eingriff mit seiner Krankenkasse in Verbindung setzen und die Rahmenbedingungen klären. Eine Kostenübernahme ist meist nur dann möglich, wenn die Kasse vor dem Eingriff informiert worden ist und ihr eine ärztliche Bescheinigung und ein Kostenvorschlag vorliegen.

Wichtig zu wissen: Die Deutsche Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (DGPRÄC) weist darauf hin, dass nur der Titel "Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie" beziehungsweise "Facharzt für Plastische Chirurgie" geschützt ist. Andere Bezeichnungen wie "Schönheitschirurg", "Kosmetischer Chirurg" oder "Ästhetischer Chirurg" seien keine geschützten Titel und könnten von jedem Arzt auch ohne nachgewiesene Weiterbildung geführt werden.