

## Ein schöner Busen: Die 10 wichtigsten Tipps für Ihre Brustvergrößerung

### Liebe Patientinnen,

wenn Sie sich eine Brustvergrößerung wünschen, müssen Sie sich spätestens im Beratungsgespräch mit vielen Fragen auseinandersetzen. Dazu gehören z.B.:

- Ist mein Arzt kompetent?
- Welche OP-Methode ist besonders schonend?
- Welche Busengröße passt zu mir?
- Silikon- oder lieber Kochsalzimplantate?

Die Brustvergrößerung ist das Top-Thema im Bereich Schönheitschirurgie. Sie gehört zu den am häufigsten durchgeführten Eingriffen. Über kaum einen anderen Eingriff wird so viel gesprochen, in den Zeitungen oder im Internet geschrieben oder im Fernsehen gezeigt.

Das DGÄPC Sekretariat erhält fast täglich Anfragen von Patientinnen, die sich vorab umfassend und kompetent über das Thema Brustvergrößerung informieren möchten. Aus diesem Grund hat die DGÄPC hier **die 10 wichtigsten Tipps für Ihre Brustvergrößerung** zusammengestellt. Mit diesem Ratgeber können wir Ihnen viele allgemeine Fragen beantworten.

Im **ersten Teil** des Ratgebers finden Sie **DGÄPC Tipps** für die Zeit **vor und nach der Operation**. Wir möchten Ihnen damit Ihre Entscheidung für oder gegen eine Brustvergrößerung ein wenig erleichtern. Einige praktische Ratschläge sollen Ihnen helfen, sich vor Komplikationen zu schützen.

Eine wichtige Rolle bei der Brustvergrößerung spielen die Implantate. Ihr Plastischer Chirurg wird Sie über die verschiedenen Arten und die für Sie geeigneten Implantate im Rahmen des Beratungsgesprächs individuell beraten. Viele Patienten möchten sich dennoch einen eigenen Überblick über Brustimplantate, Hersteller und OP-Techniken verschaffen.

Im **zweiten Teil** des Ratgebers hat die DGÄPC deshalb auf der Basis ihrer Facharzt-Erfahrung und – Kompetenz **eine Übersicht über die wichtigsten Kategorien und Merkmale von Brustimplantaten und OP-Techniken** zusammengestellt. Dieses Wissen kann Ihnen u.a. helfen, Ihrem Plastischen Chirurgen im Beratungsgespräch die richtigen Fragen zu stellen und seine Erläuterungen noch besser zu verstehen.

Nehmen Sie diesen Ratgeber auch gerne als Merkzettel mit zum Beratungsgespräch bei Ihrem Plastischen Chirurgen. Kreuzen Sie in den blauen Kästchen einfach an, welche Punkte Ihnen besonders wichtig sind und Sie gerne mit Ihrem Arzt besprechen möchten.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber einen positiven Beitrag zu Ihrer Entscheidungsfindung leisten und Ihnen helfen kann, Ihren Wunsch von einem schöneren Busen bestmöglich zu realisieren.

### Ihre DGÄPC

## Vor der OP

### 1. Verlassen Sie sich auf die Erfahrung Ihres Ästhetisch-Plastischen Chirurgen.

Jeder Patient ist anders und jede Operation erfordert individuell adäquate Mittel. Eine „sehr gute Methode“ oder ein „besonders sicheres Implantat“, von dem Sie mal gehört oder gelesen haben, muss deshalb nicht unbedingt auch für Ihren Körper optimal sein. Ästhetisch-Plastische Chirurgen verfügen über große Erfahrungen, Kenntnisse und Vergleichsmöglichkeiten im Umgang mit Implantaten und OP-Methoden.

Natürlich dürfen und sollen Sie sich umfangreich informieren. Gelegenheit dazu gibt Ihnen z.B. unsere **Übersicht über Brustimplantate, Hersteller und OP-Techniken auf den folgenden Seiten dieses Ratgebers**. Aber die Entscheidung, welche OP-Technik und welches Implantat für Sie die richtigen sind, besprechen Sie am besten immer mit Ihrem Ästhetisch-Plastischen Chirurgen.

### 2. Weniger ist mehr: Wählen Sie ein Implantat, mit dem Sie sich wohlfühlen.

Die Größe des Busens sollte immer im Verhältnis zur Körpergröße stehen. Ein zu großer Busen wirkt unnatürlich und könnte Reaktionen bei Ihren Mitmenschen auslösen, die Ihnen vielleicht unangenehm sind. Mit zunehmender Größe der Implantate kann das Komplikationsrisiko steigen. Es können Dehnungsstreifen an der Brust auftreten (bei schwachem Bindegewebe kann das auch bereits bei kleinen Implantaten passieren). Das Gewicht der Brüste kann die Weichteile überdehnen und langfristig zu unschönen Ergebnissen führen. Im Rahmen des persönlichen Beratungsgesprächs wird Ihnen Ihr Arzt verschiedene Implantate zeigen und vor dem Spiegel die gewünschte Größe des Implantats mit Ihnen besprechen.

### 3. Überlegen Sie sich vor dem Einsetzen der Implantate, ob Sie sich noch Kinder wünschen.

Brustoperationen können unter Umständen die Stillfähigkeit beeinträchtigen. Außerdem verändert sich Ihr Körper während einer Schwangerschaft, so dass die Implantate im Nachhinein ggf. nicht mehr zu der entstandenen Brustform passen. In diesen Fällen wird dann ein korrigierender Zweiteingriff notwendig.

### 4. Lassen Sie sich umfassend beraten und ziehen Sie auch alternative Behandlungen in Betracht.

Der Einsatz von Implantaten kann aus verschiedenen Gründen sinnvoll sein: Zur ästhetischen Brustvergrößerung, zur Straffung der Brust nach Schwangerschaft oder Gesichtsverlust oder zur Rekonstruktion der Brust nach einer Krebsoperation oder Unfall. Je nach Voraussetzung gibt es aber auch Alternativen zum Brustaufbau mit Implantaten, z.B. eine reine Bruststraffung oder ein Brustaufbau aus Eigengewebe. Ihr Arzt wird Sie über die möglichen Alternativen informieren.

### 5. Lassen Sie Brust-Operationen ausschließlich von einem Facharzt für Plastische Chirurgie durchführen.

Nur Fachärzte für Plastische Chirurgie verfügen über eine adäquate, langjährige Ausbildung auf diesem Gebiet. Adressen erhalten Sie u.a. bei der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC).

## Nach der OP

### 6. Nehmen Sie die Nachsorge- und Verhaltenshinweise Ihres Arztes ernst.

Durch richtiges und schonendes Verhalten nach der OP können Sie das Ergebnis und den Heilungsverlauf sehr positiv beeinflussen. Nehmen Sie deshalb unbedingt die empfohlenen Kontrolltermine wahr und schonen Sie sich ausreichend nach der OP.

### 7. Überprüfen Sie selbst regelmäßig Ihre Brust

Sie selber können am leichtesten feststellen, ob mit Ihren Implantaten alles in Ordnung ist und ob Sie sich damit wohlfühlen. Überprüfen Sie deshalb selbst die Form und Festigkeit Ihrer Brust im Spiegel und durch Abtasten. Sollten Sie etwas Außergewöhnliches bemerken, fühlen Sie sich nicht wohl oder haben Sie Schmerzen, dann wenden Sie sich sofort direkt an Ihren Ästhetisch-Plastischen Chirurgen.

### 8. Seien Sie vorsichtig bei Aktivitäten, die mit extremen Druckveränderungen einhergehen.

Mit Implantaten können Sie prinzipiell jede Sportart und jedes Hobby problemlos fortsetzen. Nur bei Aktivitäten, die mit extremen Druckveränderungen verbunden sind, wie z.B. Tauchen, Fallschirmspringen oder Bergsteigen, sollten Sie vorher mit Ihrem Plastischen Chirurgen sprechen. Die Druckveränderung kann zu einer leichten Ausdehnung oder einem Zusammenziehen der Implantathülle führen. Mögliche Folge: Flüssig gefüllte Implantate können gluckern. Aber keine Angst: Auf Ihre Ferienflugreise müssen Sie nicht verzichten. Die Druckveränderungen sind in der Regel aufgrund des Druckausgleichs in der Kabine sehr gering und eventuelle Auswirkungen auf das Implantat legen sich innerhalb von wenigen Stunden.

### 9. Tragen Sie nach Möglichkeit bequeme BHs.

Beim Sport sind Sport-BHs zu empfehlen. Sie geben der Brust sicheren Halt und erhalten langfristig ihre Form. Bügel-BHs sollten Sie mindestens in den ersten 3 Monaten vermeiden, da vermutet wird, dass sie das entstehende Narbengewebe durch den starken Druck langfristig verformen können.

### 10. Achten Sie auf eine gründliche Brustkrebsvorsorge.

Entgegen vieler Vorurteile ist die Brustkrebsvorsorge auch mit Implantaten möglich. Aber sie muss besonders gründlich durchgeführt werden, da das Implantat Teile der Brust verdeckt und für eine Mammographie und die Abtastuntersuchung unzugänglich macht. Weisen Sie Ihren Gynäkologen und/oder Radiologen unbedingt auf Ihre Implantate hin. Erfahrene Ärzte kennen verschiedene Techniken, um das Implantat bei der Untersuchung schonend zu verschieben und alle Teile der Brust zu erreichen.

## Übersicht Brustimplantate: Materialien, Hersteller, Garantien, OP-Methode

Hier finden Sie Zusammenstellung verschiedener Implantatarten, -materialien und -Hersteller sowie Wissenswertes über Garantieleistungen, OP-Methoden und Nachsorgebehandlungen. Alle Informationen wurden im Rahmen einer Umfrage unter den DGÄPC Fachärzten erhoben. Die Übersicht basiert somit ausschließlich auf den individuellen Erfahrungen und Empfehlungen der DGÄPC Fachärzte und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

☐	<b>Implantat Außenmaterial</b>	<b>Bei allen Implantaten immer Silikon</b>			
	Hinweis	Gleich für welches Implantat Sie sich entscheiden: Die Oberfläche des Implantate besteht immer aus Silikon. Silikon ist eine gummiartige Substanz, die aus Silizium hergestellt wird. Jeder Mensch kommt tagtäglich mit Silikon in Berührung, denn es ist z.B. in Seifen, Cremes, Kaugummi, Beschichtungen, Kunststoffartikeln etc. enthalten. Laut internationalen Studien gibt es keine Hinweise darauf, dass Silikonimplantate für irgendwelche schweren Krankheiten im ganzen Körper verantwortlich sind. In sehr seltenen Fällen können Silikonallergien auftreten.			
☐	<b>Implantat-oberfläche</b>	<b>glatt</b>	<b>texturiert</b>	<b>Titanbeschichtet</b>	
	Vor-/Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geringere Kosten</li> <li>▪ einzige Implantate, die als auffüllbare Kochsalzimplantate endoskopisch über den Bauchnabel eingesetzt werden können</li> <li>▪ Leicht über einen kleinen Schnitt einzubringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ angeraute Oberfläche</li> <li>▪ Implantat kann sich bei der Heilung besser mit dem Bindegewebe verbinden</li> <li>▪ Reduzierung von Verhärtungen und so genannten Kapselbildungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ im Herbst 2004 bis auf Weiteres vom Markt genommen</li> <li>▪ Langzeituntersuchungen fehlen</li> <li>▪ Titan ist generell als sehr gut verträgliches Material in der Medizin bekannt</li> <li>▪ Beschichtung sollte Komplikationen wie Entzündungen und Verhärtungen vermeiden</li> </ul>	
☐	<b>Implantat-füllung</b>	<b>Silikongel</b>	<b>Kochsalz</b>	<b>Sojaöl</b>	<b>Hydrogel</b>
	Vor-/Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In Deutschland am häufigsten verwendet</li> <li>▪ Formstabil</li> <li>▪ Natürliches Ergebnis</li> <li>▪ Festes Implantatgel kann nicht auslaufen</li> <li>▪ Implantate gluckern nicht</li> <li>▪ Risiken sind ausreichend erforscht und gut handhabbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werden vor allem in den USA bevorzugt eingesetzt, in Deutschland nur an zweiter Stelle</li> <li>▪ Kochsalz ist für den Körper völlig ungefährlich</li> <li>▪ Geringeres Komplikationsrisiko vermutet</li> <li>▪ Implantate können auslaufen</li> <li>▪ Implantate können gluckern</li> <li>▪ Form und Gefühl sind nicht so natürlich wie bei Silikonimplantaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ im Jahr 2000 vom Markt genommen</li> <li>▪ kann schädliche Abbauprodukte im Körper freisetzen</li> <li>▪ kann krebserregend wirken</li> <li>▪ Ärzte und Hersteller empfehlen Austausch der Implantate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gelartige Flüssigkeit auf Wasser-Zucker-Basis</li> <li>▪ Verträglichkeit bislang nicht nachgewiesen, Untersuchungen laufen noch</li> <li>▪ strahlendurchlässig (bei der Mammographie)</li> </ul>

<input type="checkbox"/>	<b>Implantat- formen:</b>	<b>rund</b>	<b>anatomisch / tropfenförmig</b>
	Vor-/Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei großen Implantaten kann ein Push-Up-Effekt erreicht werden. Die Implantate heben auch den oberen Teil der Brust an</li> <li>Für den Arzt leicht zu platzieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>entsprechen der natürlichen Form der Brust.</li> <li>Häufig für Brustrekonstruktion nach Krebs verwendet</li> </ul>
	Anmerkung	Bei den zwei genannten Formen handelt es sich um die wichtigsten Kategorien. Darüber hinaus gibt es viele Form- und Höhenvariationen. Die Wahl der Implantatform ist immer abhängig von der Größe, der Lage des Implantats und der gewünschten Brustform. Entsprechende Details erläutert Ihnen Ihr Facharzt im Beratungsgespräch.	

<input type="checkbox"/>	<b>Implantat- Hersteller:</b>	<b>Mentor</b>	<b>McGhan Inamed</b>	<b>Polytech- Silimed</b>	<b>Eurosilicone</b>	<b>Rofil-Medro</b>	<b>Nagor</b>	<b>PIP</b>	<b>Perouse-Plastie (Novamedical)</b>
	Hinweis	Die hier genannten Hersteller und ihre Produkte wurden von den DGÄPC Fachärzten laut Umfrage am häufigsten genannt.							

<input type="checkbox"/>	<b>Größe / Gewicht:</b>	<b>Ab 100 ccm bis ca. 800 ccm erhältlich; Meistverwendete Größe: 200-300 ccm (Cup-Größe B-C) Das Gewicht der Implantate entspricht ungefähr ihrer ccm-Zahl: 200 ccm = ca. 200 g</b>		
	Empfehlung	Nach Erfahrung der DGÄPC Fachärzte werden Implantate mit 200-300 ccm Inhalt am meisten verwendet. Mit der Größe des Implantats kann auch das Komplikationsrisiko steigen. DGÄPC Empfehlung: Die Größe des Implantats sollte im Verhältnis zur Größe und Figur der Patientin stehen. Ein zu großes Implantat wirkt unnatürlich.		

<input type="checkbox"/>	<b>Garantien / Zertifikate:</b>	<b>Implantatpass</b>	<b>CE-Zertifizierung</b>	<b>Lebenslange Hersteller-Garantie</b>	<b>Amerikanische FDA-Zulassung</b>
	Hinweis	Ihr Arzt sollte Ihnen auf jeden Fall einen Implantatpass aushängen. Dort sind alle wichtigen Daten wie Tag der OP, Größe, Form des Implantates und OP-Technik vermerkt. Diesen Pass sollten Sie bei anderen Arztbesuchen oder auch für den Notfall auf Reisen immer bei sich tragen.	Die verwendeten Implantate sollten unbedingt über eine „CE-Zertifizierung“ verfügen. Dieses Zertifikat belegt, dass die Produkte den europäischen Richtlinien und damit grundlegenden Sicherheitsanforderungen entsprechen. So können Sie sicher gehen, dass z.B. keine Billig-Produkte aus dem Ausland verwendet werden.	Einige führende Hersteller von Silikongel-Implantaten geben inzwischen eine lebenslange Garantie auf ihre Produkte. Auf jeden Fall sollte eine Mindestgaranzzeit von 2 Jahren vom Hersteller gewährleistet sein.	In Deutschland gibt es für Implantate keine behördliche Zulassungspflicht. Einige Ärzte orientieren sich jedoch an den Zulassungen der amerikanischen FDA (Food & Drug Administration). In den USA gibt es nur 2 Kochsalz-Implantat-Hersteller, deren Produkte FDA-geprüft sind. Die Zulassung von Silikongelimplantate wird in den USA derzeit diskutiert.

OP-Methode:	Schnitt in der Brustfalte (submamär)	Schnitt in der Achselhöhle (axillär)	Schnitt um den Brustwarzenhof (periareolär)
Vor-/Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sehr gute Sicht und Kontrollmöglichkeiten für den Operateur</li> <li>Einfache Platzierung des Implantats</li> <li>Unauffällige Narben in der Brustumschlagsfalte</li> <li>Eventuelle Komplikationen nach der OP können wegen der guten Übersicht schnell und einfach behandelt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Narben können kaum sichtbar in der Achselhöhle versteckt werden</li> <li>Schnelle Heilung</li> <li>Keine Sensibilitätsstörung an der Brustwarze</li> <li>Keine Narben auf der Brust</li> <li>Bei geübten Operateuren jede Implantatgröße einsetzbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Narben sind kaum sichtbar</li> <li>Kann zu Verletzungen der Milchdrüsengänge und zu Sensibilitätsstörungen führen</li> <li>Die Größe der Brustwarze limitiert die Größe der Implantate</li> </ul>

Lage des Implantats:	Auf dem Brustmuskel (epipectoral oder subglanulär)	Unter dem Brustmuskel (subpectoral)
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Brust erhält eine sehr natürliche Form</li> <li>Die Brust behält ihre natürliche Beweglichkeit</li> <li>Das Implantat senkt sich im Alter mit der Brust</li> <li>Sensibilität und Stillfähigkeit bleiben erhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implantat kann kaum verrutschen</li> <li>Sensibilität und Stillfähigkeit bleiben erhalten</li> <li>Implantat ist durch Gewebe und Muskulatur gut geschützt</li> <li>geringeres Entzündungs- und Verhärtungsrisiko wird vermutet</li> <li>Einfachere Brustkrebsvorsorge</li> <li>Evtl. Einschränkungen bei bestimmten Sportarten</li> </ul>

<b>Empfohlene Nachsorge:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>In der Regel bis zu 2 Tage Klinikaufenthalt</b></li> <li><b>Fädenziehen nach 10-14 Tagen</b></li> <li><b>Kontrollen nach 4 Wochen, 3 / 6 / 12 Monaten</b></li> <li><b>danach einmal jährlich beim Plastischen Chirurgen sowie Brustkrebsvorsorge beim Gynäkologen/Radiologen</b></li> </ul>
------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Weitere Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC)  
 Bei der Apostelkirche 34  
 20257 Hamburg  
 Tel. 040 – 444 657 10  
 Fax. 040 – 444 657 11  
 E-Mail [info@dgaepc.de](mailto:info@dgaepc.de)  
 Internet: [www.dgaepc.de](http://www.dgaepc.de)