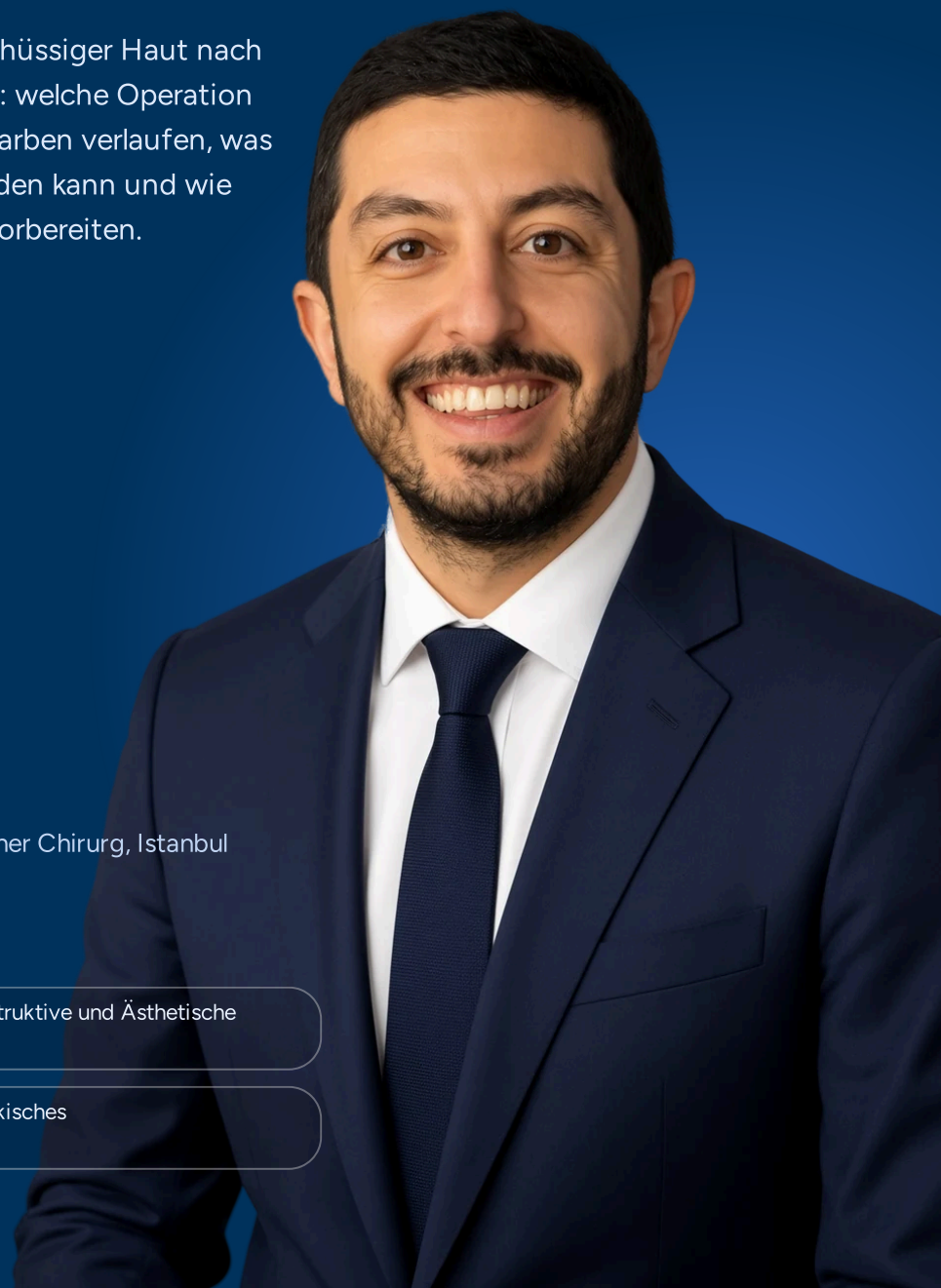
Dr. Mustafa Aydınol

Ausgabe: September 2026

PATIENTENRATGEBER

Der Ratgeber zur Körperformung nach Gewichtsabnahme

Was ich jedem Patienten mit überschüssiger Haut nach erheblichem Gewichtsverlust erkläre: welche Operation zu welchem Bereich passt, wo die Narben verlaufen, was sicher zusammen durchgeführt werden kann und wie Sie Ihren Körper auf die Operation vorbereiten.



Dr. Mustafa Aydınol

Plastischer, rekonstruktiver und ästhetischer Chirurg, Istanbul

- ISAPS-Mitglied
- Türkische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
- Genehmigung für Gesundheitstourismus, Türkisches Gesundheitsministerium

Bevor Sie beginnen

Ein erheblicher Gewichtsverlust ist eine Leistung. Die Haut, die er hinterlässt, ist kein Versagen der Willenskraft: Sobald die elastischen Fasern dauerhaft überdehnt wurden, wird keine Creme, kein Laser, keine Diät und keine Bewegung dies vollständig rückgängig machen.

Eine Operation tauscht diese überschüssige Haut gegen eine straffere Kontur und eine geplante Narbe. Dieser Leitfaden erklärt, wo die Narben verlaufen, was jede Operation korrigiert und wie ich entscheide, was sicher zusammen durchgeführt werden kann und was warten sollte.

Lesen Sie ihn in Ihrem eigenen Tempo. Wenn Sie bereit sind, senden Sie mir Fotografien und Ihre Gewichtshistorie, und ich werde Ihnen ehrlich sagen, was ich tun würde und in welcher Reihenfolge.

Dr. Mustafa Aydınol

In diesem Leitfaden

01 Was eine Operation nach Gewichtsverlust leisten kann und was nicht

02 Was zusammen durchgeführt werden kann

03 Welche Operation für welchen Bereich

04 Vor der Operation: Gewicht, Medikamente und Ernährung

05 Ergebnisse aus meiner Praxis

06 Sind Sie ein guter Kandidat?

07 Die Operation

08 Ihre Tage in Istanbul

09 Nach Ihrer Heimreise

10 Risiken und ehrliche Grenzen

11 Wie man Vorher-Nachher-Fotos richtig liest

12 Fragen, die Sie jedem Chirurgen stellen sollten

13 Kosten und wie Sie ein Angebot erhalten

14 Über Dr. Aydınol und Ihren nächsten Schritt

01

Was eine Operation nach Gewichtsverlust leisten kann und was nicht

Für die überschüssigen Hautfalten und -schürzen, die einem erheblichen Gewichtsverlust folgen, ist die chirurgische Entfernung die einzige zuverlässige Lösung. Wie viel überschüssige Haut verbleibt, hängt davon ab, wie viel Sie verloren haben und wie schnell, Ihr Alter, Ihre Gene, frühere Schwangerschaften, Sonnenschäden und Rauchen.

Ich beurteile jeden Körper auf drei Arten

Haut

Wie schlaff sie ist und in welchen Bereichen. Haut, die zurückschnappt, ist ein Fettabsaugungsproblem; Haut, die dort bleibt, wo Sie sie hinlegen, muss entfernt werden.

Fett

Welches Fett verbleibt. Fettabsaugung kann es formen, aber bei dünner, schlaffer Haut kann Fettabsaugung allein das Erschlaffen verschlimmern.

Gesundheit

Gewichtsstabilität, Ernährung, Blutbild und andere Bedingungen entscheiden darüber, wie viel sicher in einer Sitzung durchgeführt werden kann.

Was Körperformung nicht leisten wird

- Sie hinterlässt keine unsichtbaren Narben. Die Narben sind lang, und sie werden so sorgfältig wie möglich geplant und platziert.
- Es ist kein Gewichtsverlust. Fettabsaugung ist niemals eine Gewichtsverlust-Operation.
- Es baut keinen Muskeltonus auf und behandelt keine Cellulite.

Nur leicht schlaffe Haut?

Fettabsaugung und Straffung

Wenn das Erschlaffen leicht ist, kann Fettabsaugung mit Renuvion ausreichen, insbesondere wenn die Hautqualität noch angemessen ist.

Geräte allein

Renuvion und Endolift können leicht schlaffe Haut in bescheidenem Maße schrumpfen lassen.

Die ehrliche Grenze: Kein Gerät auf dem Markt kann eine hängende Hautfalte aufnehmen. Das erfordert eine Operation. mustafaaydinol.com/de/renuvion-oder-bauchdeckenstraffung/

02

Was zusammen durchgeführt werden kann

Die meisten Patienten benötigen mehrere Operationen. Entscheidend ist der Plan: welche Bereiche, in welcher Reihenfolge und wie viele in einer Sitzung.

In einer Sitzung

Höchstens drei große Straffungen werden in einer Sitzung durchgeführt. Eine Bauchdeckenstraffung, eine Bruststraffung oder -verkleinerung und eine Arm-, Oberschenkel- oder Gesäßstraffung zählen jeweils als eine; Fettabsaugung, ein BBL und eine Rückenstraffung nicht.

In mehr als einer

In einer veröffentlichten Serie von 653 Patienten nach erheblichem Gewichtsverlust erhöhten zwei oder drei Bereiche zusammen die Komplikationen nicht signifikant, aber vier oder mehr schon. Wenn nicht alles sicher auf einmal durchgeführt werden kann, ist die Antwort zwei Sitzungen, nicht eine längere.

Zwei oder drei Sitzungen?

Wenn die Haut sehr schlaff ist, kann ein gutes Ergebnis zwei oder sogar drei Sitzungen erfordern, mehrere Monate auseinander, jeweils sobald Sie sich vollständig erholt haben. Ein Alter über sechzig, ein höherer BMI, Anämie, Diabetes, frühere bariatrische Chirurgie und Rauchen senken alle, wie viel ich auf einmal durchführe.

Die erste Frage ist keine Preisliste, sondern der Plan.

03

Welche Operation für welchen Bereich

Erweitert oder Fleur-de-Lys

Bauchstraffung

Nach mäßigem bis großem Gewichtsverlust, normalerweise erweitert um die Hüften. Fleur-de-Lys fügt eine vertikale Narbe hinzu, nur wenn der Oberbauch sonst schlaff bleiben würde.

Narbe auf Gürtellinie

Unterkörperstraffung

Eine Operation rund um den Körper für Bauch, Hüften, äußere Oberschenkel und Gesäß, mit einer Narbe auf etwa Gürtelhöhe. Die wirkungsvollste Option.

Narbe an der Innenseite des Arms

Armstraffung

Von der Achselhöhle zum Ellenbogen. Die Operation mit dem höchsten Verhältnis von Narbe zu Ergebnis, daher ist die Entscheidung wirklich eine Entscheidung über die Narbe.

Leiste und Innenseite des Oberschenkels

Oberschenkelstraffung

Normalerweise ein L-förmiges Muster, in der Leiste und an der Innenseite des Oberschenkels hinunter; ein T-förmiges Muster nach massivem Gewichtsverlust. Fettabsaugung ist Teil nahezu jeder Oberschenkelstraffung.

BH-Linie oder Gesäßoberseite

Rücken- und Gesäßstraffung

Eine Rückenstraffung verbirgt ihre Narbe unter dem BH-Band. Eine Gesäßstraffung kann Ihr eigenes Gewebe als vergrabenen Lappen verwenden, um die Form wiederherzustellen.

Normalerweise Ankermuster

Brust oder Brustkorb

Frauen benötigen normalerweise die vollständige umgekehrte T-Straffung, oft mit einem Implantat oder Fett für Volumen. Bei Männern ist die Wahl überschüssige Haut oder eine Narbe; es gibt keine dritte Option.

Häufige Kombinationen

- Eine Bauchdeckenstraffung mit einer Armstraffung oder einer Oberschenkelstraffung
- Eine Rückenstraffung mit einer Bruststraffung oder -verkleinerung
- Eine Unterkörperstraffung mit Fettabsaugung
- Eine Bruststraffung mit einer Bauchdeckenstraffung, geplant als eine Sitzung

> Ein Facelift wird niemals mit Körperchirurgie kombiniert. Jede Kombination ist eine Beratungsentscheidung, keine Menüauswahl.

04

Vor der Operation: Gewicht, Medikamente und Ernährung

Ihr Zielgewicht zu erreichen bedeutet nicht automatisch, dass Sie bereit sind. Lange Schnitte heilen am besten in einem Körper, der stabil, gut ernährt und nicht anämisch ist.

Stabiles Gewicht

Ich möchte normalerweise, dass Ihr Gewicht vier bis sechs Monate stabil ist. Gewicht, das zurückkehrt, wird das Ergebnis dehnen.

Medikamente zur Gewichtsabnahme

Nehmen Sie Ihr GLP-1-Medikament weiter ein und teilen Sie uns die Dosis und das Datum Ihrer letzten Injektion mit. Anstatt es abzusetzen, ändern wir das Fasten: nur klare Flüssigkeiten für die 24 Stunden vor der Operation. Ändern Sie die Dosis nicht selbst.

Ernährung und Blut

Protein, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D werden zuerst überprüft und korrigiert. Anämie benötigt Wochen, nicht Tage, um korrigiert zu werden.

Was den Plan sonst noch verändert

- Nach bariatrischer Chirurgie bringen Sie Ihre neuesten vollständigen Blutbild-, Ferritin- und B12-Ergebnisse mit.
- Diabetes ist der stärkste Prädiktor für Komplikationen nach einer Bauchdeckenstraffung nach erheblichem Gewichtsverlust. Bringen Sie Ihren neuesten HbA1c mit.
- Rauchen: Ich bitte jeden Patienten, vier Wochen lang aufzuhören. Sie werden nicht abgewiesen, aber das Risiko wird Ihnen klar mitgeteilt.
- Keine weitere Diät im letzten Monat vor der Operation, ausreichend Protein und tägliches Gehen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wenn Ihr Gewicht stabil war, Ihre Blutergebnisse in Ordnung sind und Sie bereit sind, überschüssige Haut gegen eine geplante Narbe einzutauschen. Wenn Sie noch Gewicht verlieren, warten Sie.

05

Ergebnisse aus meiner Praxis

Dies sind meine eigenen Patienten, fotografiert vor und nach der Operation.







Zwei Patienten

Überschüssige Haut, entfernt in einem Plan

Erste: nach 30 kg Gewichtsverlust, eine Bauchdeckenstraffung, Bruststraffung mit Implantaten, Fettabsaugung und BBL, vorher und eine Woche danach. Dann: eine Fleur-de-Lys-Bauchdeckenstraffung mit einer Bruststraffung mit Implantaten, BBL und Fettabsaugung, vor der Operation und danach.

Weitere Ergebnisse



Bruststraffung, Bauchdeckenstraffung, 360-Fettabsaugung und BBL

Alter 60. Vorher (links) und eine Woche nachher (rechts). Eine Oberschenkelstraffung und ein Facelift sind als spätere Phasen geplant.



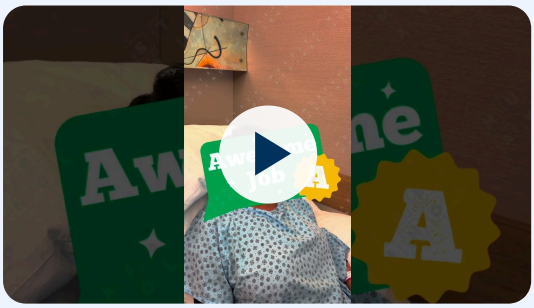
Bauchdeckenstraffung, Bruststraffung mit Implantaten, Fettabsaugung und BBL

Vorher (links) und nachher (rechts).



Armstraffung

Vorher (oben) und nachher (unten), mit der Narbe entlang der Innenseite des Arms.



PATIENTENGESCHICHTE

Eine Patientin aus Kanada: Fettabsaugung, eine Fleur-de-Lys-Bauchdeckenstraffung und eine Armstraffung.

Zum Ansehen scannen

Weitere Ergebnisse: mustafaaydinol.com/de/vorher-nachher-galerie/

06

Sind Sie ein guter Kandidat?

Die besten Kandidaten haben ein stabiles Gewicht erreicht, sind bei guter allgemeiner Gesundheit und bereit, überschüssige Haut gegen eine geplante Narbe einzutauschen.

Meine Patienten nach Gewichtsverlust kommen aus drei Richtungen

Nach bariatrischer Chirurgie

Überschüssige Haut in mehreren Bereichen gleichzeitig. Ernährungs- und Blutergebnisse werden überprüft, bevor etwas geplant wird.

Nach Medikamenten zur Gewichtsabnahme

GLP-1-Medikamente beeinflussen die Hautqualität schnell. Bei geringem Erschlaffen können Fettabsaugung und Renuvion ausreichen; bei mehr eine Operation.

Nach Diät und Bewegung

Ein stabiles Gewicht, das im Laufe der Zeit erreicht wurde, mit überschüssiger Haut in einem oder mehreren Bereichen, oft in Phasen geplant.

Wann ich nein sagen werde, oder noch nicht

- Sie verlieren noch Gewicht. Warten Sie, bis es stabil war.
- Sie sind nicht bereit, die Narbe zu akzeptieren. Die Wahl ist überschüssige Haut oder eine Narbe; es gibt keine dritte Option.
- Ihr BMI beträgt 30 oder höher und Sie möchten eine Fettabsaugung oder eine Arm-, Oberschenkel- oder Körperstraffung. Eine Bauchdeckenstraffung allein kann noch möglich sein.
- Sie bitten um sieben oder acht Operationen auf einmal. So funktioniert das nicht; wir planen die Phasen gemeinsam.

07

Die Operation

ANÄSTHESIE

Vollnarkose, in einem akkreditierten Krankenhaus

OPERATIONSZEIT

Etwa 2 bis 3 Stunden pro Straffung; eine Unterkörperstraffung 4 bis 6 Stunden

KRANKENHAUS

Eine Nacht; zwei bei einer Bauchdeckenstraffung, einer Körperstraffung oder kombinierten Straffungen

DRAINAGEN

Entfernt in Istanbul, normalerweise zwischen Tag zwei und Tag fünf

Wenn wir nicht alles sicher in einer Sitzung durchführen können, lautet die Antwort zwei Sitzungen statt einer längeren.

Ihr Schutz während und nach der Operation

Sie gehen innerhalb von Stunden nach der Operation. Frühes Gehen, Kompression und, wo angezeigt, blutverdünnende Injektionen schützen Sie vor Blutgerinnseln.

Für den Flug nach Hause tragen Sie abgestufte Kompressionsstrümpfe, in beide Richtungen. Drainagen werden niemals für Sie zu Hause belassen.

08

Ihre Tage in Istanbul

Planen Sie etwa sieben Tage in Istanbul, auch für eine größere kombinierte Operation.

Tag 0

Operation

Ihre Operation unter Vollnarkose. Sie gehen innerhalb von Stunden.

Tage 1 bis 2

Krankenhaus

Eine oder zwei Nächte engmaschiger Beobachtung, mit Kompression und, wo angezeigt, blutverdünnender Prophylaxe.

Tage 2 bis 5

Hotel

Täglicher Kontakt von meinem Team. Die Drainagen werden zwischen Tag zwei und Tag fünf entfernt, abhängig von der Operation; nach einer Körperstraffung bleiben sie am längsten.

Tage 6 bis 7

Abschlusskontrolle und Flug

Eine abschließende Untersuchung, bevor Sie abreisen. Die meisten Patienten fliegen am sechsten oder siebten Tag nach Hause, in Kompressionsstrümpfen.

Genesungsplaner

Nutzen Sie den Genesungsplaner auf meiner Website, um Ihr Operationsdatum in einen Tag-für-Tag-Kalender für Ihre Reise umzuwandeln.
mustafaaydinol.com/de/genesungsplaner/

09

Nach Ihrer Heimreise

2 bis 3 Wochen

Ihre erste Dusche etwa am zehnten bis zwölften Tag. Büroarbeit ab etwa zwei Wochen, drei nach einer Körperstraffung. Autofahren ab etwa Woche drei, Woche vier nach einer Körperstraffung.

6 bis 8 Wochen

Kompression für mindestens sechs Wochen, viele Patienten bis acht. Leichtes Cardio ab etwa Woche sechs und schweres Training ab etwa Woche acht; nach einer Körperstraffung später.

4 bis 6 Monate

Der größte Teil der Schwellung hat sich gelegt, obwohl es nach einer Körperstraffung länger dauern kann. Proteinreiche Nahrung und gute Flüssigkeitszufuhr helfen.

12 bis 18 Monate

Die Narben sehen in den ersten Monaten am schlimmsten aus und reifen zwölf bis achtzehn Monate oder länger weiter.

Normal in den ersten Wochen

- Straffheit und leicht gebücktes Gehen nach einer Bauchdeckenstraffung oder Körperstraffung
- Taubheit um die Narben herum, die sich über Monate verbessert
- Schwellung der Unterschenkel nach einer Oberschenkelstraffung, die Wochen dauern kann, um sich zu legen

Kontaktieren Sie mein Team sofort, wenn Sie bemerken

- Kurzatmigkeit oder Brustschmerzen
- Eine schmerzhafte oder geschwollene Wade
- Fieber oder Schwellung, die schnell zunimmt
- Eine Wunde, die sich öffnet, oder Blutung

10

Risiken und ehrliche Grenzen

Die Risiken, die zählen, sind Wundheilungsprobleme, Serom, Blutung, Infektion, Blutgerinnsel und Narbenprobleme. Wundprobleme sind bei größeren Operationen und bei ehemaligen starken Rauchern häufiger.

Wundheilung

Am wahrscheinlichsten dort, wo Narben aufeinandertreffen oder Spannung tragen. Eine Oberschenkelstraffung hat eine höhere Rate an Wundheilungsproblemen als die meisten Körperformungsoperationen.

Serom

Flüssigkeit, die sich unter der Haut sammelt, nachdem die Drainagen entfernt wurden. Kompression und frühes Gehen reduzieren es.

Narben

Lang und dauerhaft. Sie können sich verbreitern oder verschieben, am häufigsten in der Leiste nach einer Oberschenkelstraffung; nach Armstraffungen berichten veröffentlichte Serien über problematische Narbenbildung bei etwa einem von zehn Patienten.

Blutgerinnsel

Selten, aber ernst. Frühes Gehen, Kompression und, wo angezeigt, Injektionen schützen jeden Patienten.

Zwei ehrliche Grenzen

Die bei stabilem Gewicht entfernte Haut bleibt entfernt. Aber wenn Sie danach an Gewicht zunehmen, verändert sich der behandelte Bereich mit dem Rest von Ihnen.

Sehr schlaffe Haut kann mit der Zeit wieder erschlaffen. In veröffentlichten Armstraffungsserien wurde wiederkehrende Erschlaffung bei etwa acht von hundert Patienten berichtet.

11

Wie man Vorher-Nachher-Fotos richtig liest

Nach Gewichtsverlust verbirgt ein Frontfoto mit herunterhängenden Armen das meiste, was zählt. Ein fairer Vergleich zeigt Ihnen den ganzen Körper und die Narben.

Worauf zu achten ist

- ✓ Die gleiche Haltung, Distanz und Beleuchtung auf beiden Fotos.
- ✓ Wo die Narben sind und wie lang sie sind, nicht nur wie flach die Vorderseite aussieht.
- ✓ Die Seiten und der Rücken. Überschüssige Haut nach Gewichtsverlust geht rundherum.
- ✓ Zeitstempel. Nach einer Woche ist der Körper noch geschwollen und in Kompression. Bitten Sie darum, ein Jahr zu sehen, wenn die Narben gereift sind.

Körperformungschirurgie nach erheblichem Gewichtsverlust hinterlässt keine unsichtbaren Narben. Sie tauscht schlaffe, hängende Haut gegen eine straffere Kontur mit einer geplanten, gut platzierten Narbe ein.

12

Fragen, die Sie jedem Chirurgen stellen sollten

Der Chirurg ist wichtiger als die Technik, und die Struktur rund um die Operation ist genauso wichtig wie die Operation selbst.

1. Sind Sie Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, und welchen Gesellschaften gehören Sie an?
2. Welche Bereiche können für mich sicher zusammen durchgeführt werden, und wie viele Sitzungen werde ich benötigen?
3. Wo genau wird jede Narbe sein?
4. Wie lange muss mein Gewicht vor der Operation stabil sein?
5. Was müssen Sie über meine Medikamente, Ernährung und Blutergebnisse wissen?
6. Wie werden Blutgerinnsel während und nach der Operation verhindert?
7. Wer betreut mich nach der Operation in Istanbul, und wen kontaktiere ich, sobald ich zu Hause bin?
8. Was genau ist im Preis inbegriffen?

Warnsignale

- Alles in einer Sitzung, egal welche Liste
- Fettabsaugung für hängende Haut angeboten
- Keine Fragen zu Ernährung oder Blutbild
- Ein Preis, bevor jemand Ihre Fotografien gesehen hat

13

Kosten und wie Sie ein Angebot erhalten

Körperformung in Istanbul kostet erheblich weniger als die gleichen Operationen im Vereinigten Königreich, Deutschland oder der weiteren EU. Ich erstelle ein schriftliches Angebot, nachdem ich Ihre Fotografien gesehen habe, weil der Plan und die Anzahl der Sitzungen den Preis bestimmen.

Was Ihr Angebot prägt

- Welche Bereiche und welche Straffungen
- Die Anzahl der Sitzungen
- Hinzugefügte Fettabsaugung oder Renuvion
- Die Länge Ihres Krankenhausaufenthalts

So erhalten Sie Ihr Angebot

1

Senden Sie Ihre Fotos

Vorder-, Seiten- und Rückenansichten im entspannten Stehen, Arme auf Schulterhöhe angehoben für die Arme, mit Ihrem aktuellen Gewicht und wie lange es stabil war.

2

Videoanruf

Wir besprechen, was Sie am meisten stört, Ihre Gesundheit und die Reihenfolge, die sinnvoll ist.

3

Schriftliches Angebot

Ihr Plan und Ihr Angebot schriftlich, das Krankenhaus, Anästhesie und Nachsorge in Istanbul abdeckt.

Über Dr. Aydınol



Meine Facharztausbildung in Plastischer, Rekonstruktiver und Ästhetischer Chirurgie absolvierte ich an der Dicle Universität (2012 bis 2017) und führe seit 2020 meine eigene Praxis in Istanbul. Meine Arbeit umfasst Gesichtsverjüngung, Rhinoplastik, Brustchirurgie und Körperkonturierung, immer mit der gleichen Regel: das richtige Verfahren zur richtigen Zeit, oder ein ehrliches Nein.

Patienten aus Deutschland, Italien, dem Vereinigten Königreich, dem Nahen Osten und vielen anderen Ländern reisen für Operationen zu mir nach Istanbul. Mein Team und ich planen die gesamte Reise rund um die Operation.

- Über 10.000 Eingriffe
- ISAPS-Mitglied
- Türkische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
- Rhinoplasty Society of Europe
- Genehmigung für Gesundheitstourismus, Türkisches Gesundheitsministerium

Ihr nächster Schritt

Senden Sie ein paar Fotos über WhatsApp. Sagen Sie mir, was Sie am meisten stört, und ich werde Ihnen ehrlich sagen, was ich empfehlen würde.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

KLINIK Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Schreiben Sie uns auf WhatsApp

Planen Sie Ihre Erholung

Überschüssige Haut nach Gewichtsverlust

Dieser Leitfaden enthält allgemeine Informationen und ersetzt keine persönliche medizinische Beratung. Ihr Plan, die Operation und Ihre Genesung hängen von Ihrer eigenen Untersuchung ab.