



GESUND&FIT AKTUELL

7STUNDEN

Es dauerte nur wenige Stunden, bis **Herzogin Kate** ihren dritten Spross, Prinz Louis, der Öffentlichkeit präsentierte. Es war ein strahlender, nahezu perfekter Auftritt. Einzig der gewölbte Bauch zeugte von der Schwangerschaft.



3 MONATE

Das brasilianische Top-Model **Alessandra Ambrosio** eiferte Engel-Kollegin Heidi Klum 2008 nach der Geburt von Tochter Anja nach. Bekannt ist, dass sie für ihr Comeback eine strenge 1.200-Kalorien-Diät durchzog.



*Wir haben bei
 Medizinern
 nachgefragt*

WIE MACHEN DAS KATE & CO.?

Gute Gene, eiserne Disziplin? Oder doch (auch) Unterstützung vom Mediziner? Die Experten klären auf, welche schönheitsmedizinischen Methoden für ein sogenanntes „**Mommy Makeover**“ zur Verfügung stehen.

Heidi hat es – wie schon so oft – erfunden. Gerade einmal acht Wochen nach der Geburt ihres Sohnes Henry kehrte Model- und Vierfach-Mama Klum bei der Victoria's-Secret-Show 2005 in Dessous auf den Laufsteg zurück. Seitdem gehört es unter prominenten Super(model)-Müttern – darunter Heidis Engel-Kolleginnen Candice Swanepoel oder Alessandra Ambrosio – zum guten Ton, möglichst rasch einen makellosen Post-Baby-Body zu präsentieren.

In Erstaunen versetzte jüngst auch Herzogin Kate, die sieben Stunden nach der Geburt strahlend ihr drittes Kind, Prince Louis of Cambridge, der Weltöffentlichkeit präsentierte. Von der Schwangerschaft und den Strapazen einer Entbindung, bis auf – klar – einen gewölbten Bauch, keine Spur.

Sind derart rasche Comebacks ausschließlich auf die berühmtesten guten Gene und eiserne Disziplin in Sachen, Ernährung, Bewegung sowie Pflege zurückzu-

führen? Fakt ist: Innovationen der Schönheitsmedizin vermögen es, frischgebackenen Müttern immer rascher zu gewohntem körperlichem Wohlbefinden zu verhelfen.

Für das sogenannte Mommy Makeover stehen plastischen Chirurgen mittlerweile zahlreiche invasive (operative) sowie „sanfte“, non-invasive, Methoden zur Verfügung. Sie kommen meist in Kombination zum Einsatz, um die Spuren der Schwangerschaft und Stillzeit – wie Pigmentflecken, Schwellungen, Dehnungsstreifen, Mammptose (Brusterschlaffung), Rektusdiastase (das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln) oder Dermatochalasis (Hautüberschuss am Bauch) – verschwinden zu lassen.

In der Schwangerschaft

Die Basis für den straffen Post-Baby-Body wird in der Schwangerschaft gelegt. Zusätzlich zu ausgewogener Ernährung, Babybauchpflege und regelmäßiger →



ACHT WOCHE

Heidi Klum gab nur acht Wochen nach der Geburt ihres Sohnes Henry 2005 bei der Victoria's-Secret-Show ihr Laufstegcomeback. Bei Tochter Lou 2009 war sie nach bereits sechs Wochen wieder fit.



ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT

In den ersten zwölf Wochen nach der Entbindung rät die Medizinerin ausschließlich zu konservativen, „soften“ Behandlungen (siehe auch Überblick Seite 54). „Mit der sanften Radiofrequenztherapie Thermage“, so Dr. Milani, „lassen sich durch Hitze einwirkung in etwa zwei bis drei Zentimeter überschüssige Haut im Ober- sowie im Unterbrauchbereich reduzieren. Gegen Pigmentflecken kommen Peelings und Laser zum Einsatz. Dehnungsstreifen – sie entstehen, wenn das Bindegewebe in der Lederhaut überdehnt wird – werden mit CO₂-Lasern sowie der Needling-Methode gemindert.

Durch Einsatz der CO₂-Lasertechnologie FemiLift kann zusätzlich eine schmerz- und risikoarme Vaginalstraffung durchgeführt werden. „Durch Tieferwärmung und leichtes oberflächliches Abtragen von älterem, nicht gut durchblutetem Gewebe wird die Kollagenneubildung angeregt, die Vaginalwand gestrafft und durch die vermehrte Durchblutung das Milieu der Vaginalflora verbessert. Der Kollagen-Aufbau in der Tiefe verbessert zusätzlich die Festigkeit des Gewebes im Umkreis des Beckenbodens. Der FemiLift-CO₂-Laser ist somit auch eine effektive Therapiemethode bei einer möglichen Inkontinenz“, erklärt die Ärztin.

EIN JAHR NACH DER GEBURT

Nach etwa zwölf Monaten zuzüglich Stillzeit ist der körperliche Rückbildungsprozess nach einer Schwangerschaft abgeschlossen. Ab diesem Zeitpunkt – keinesfalls vorher, betont Dr. Milani – kann eine chirurgische Korrektur der Brust und – falls nicht im Zuge einer Sectio bereits durchgeführt – des Bauchbereiches in Erwägung gezogen werden.

Angeboten werden Kombinationseingriffe, die in einem Schritt Brust (z. B. mit Implantaten), Bauch und Schamlippen (Labioplastik) korrigieren. Nach solch invasiven Kombinationseingriffen ist die Patientin allerdings einige Zeit (etwa sechs Wochen) außer Gefecht gesetzt. „Weit aus unbelastender für die Patientin und mit kaum Ausfallszeiten verbunden“, so Dr. Milani, „sind ambulante Bruststraffungen ohne den Einsatz von Implantaten. Dabei können z. B. Brustwarzen wieder gehoben und sofortige Straffungseffekte erzielt werden.“

„Wichtig“, so Milani im Expertengespräch, „ist es, die Rückbildungsphase komplett abzuwarten. Bis dahin ist das gewohnte Körpergefühl oftmals wiederhergestellt, die Reserven sind aufgefüllt und der Wunsch nach einem chirurgischen Eingriff oftmals verfliegen.“

NINA FISCHER ■

AB WANN ZUM SPORT?



DR. ANDREAS NATHER
FA für Gynäkologie
und Geburtshilfe;
www.womanandhealth.at

„Sowohl nach normaler Geburt als auch nach Kaiserschnitt“, so Gynäkologe Dr. Andreas Nather, „empfehlen wir sechs Wochen körperliche Schonung. Schwereres Heben ist für die Wundheilung nach einem Kaiserschnitt kontraindiziert, aber auch nach vaginaler Geburt aufgrund des überdehnten Beckenbodens ungünstig.“

Darauf sollte man beim Einstieg achten

Dr. Nather: „Warnzeichen sind Schmerzen, Inkontinenz oder Blutungen. Auch konditionell sollte man auf langsames Aufbautraining und langsame Stärkung der Muskulatur achten. Jede Schwangerschaft stellt für den weiblichen Organismus eine große Herausforderung dar, die Notwendigkeit der Erholungs- bzw. Rückbildungsphase danach sollte daher nicht unterschätzt werden.“

Wie sehr darf der Körper belastet werden?

„Wie gesagt, langsames Aufbautraining, nicht im anaeroben Bereich trainieren. Vor allem während des Stillens sollte man sich nicht massiven Belastungen aussetzen, da das Stillen an sich für den Körper Anstrengung bedeutet“, so der Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe.

WEITERE INFORMATIONEN UND EXPERTEN
FINDEN SIE AUF DER KOMMENDEN SEITE