CZ-Wellmed

LIPOSUKTION & BODY CONTOURING



CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

Gut vorbereitet zur Operation

Untersuchungen, Medikamente, Unterlagen und Packliste: alles, was Sie vor Ihrer Liposuktion oder Straffung erledigen sollten, Schritt für Schritt.

Persönlich für Sie da
Natalie Sarah Plitt und Team · 07161 304 8150 (auch WhatsApp)
info@cz-wellmed.de · liposuktion.org

Allgemeine Informationen. Sie ersetzen weder die ärztliche Aufklärung noch ein persönliches Beratungsgespräch. Ergebnisse sind individuell. Abgebildete Personen: Symbolbild. Checkliste Vorbereitung und Packliste, Stand Oktober 2026.

4 bis 6 Wochen vorher

- [ ] OP-Vermittlungsauftrag abgeschlossen und Terminbestätigung erhalten
- [ ] Gesundheitsbogen ausgefüllt (online auf liposuktion.org/anamnese.html)
- [ ] Rauchen einstellen, mindestens vier Wochen vor und nach der Operation
- [ ] Gewicht stabil halten, keine Crash-Diät
- [ ] Dauermedikamente, Hormonpräparate (z. B. Pille) und Nahrungsergänzungsmittel mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen
- [ ] Unterkunft und Anreise geplant, Begleitperson oder Fahrdienst für die Rückfahrt organisiert
- [ ] Urlaub bzw. Arbeitsunfähigkeit für die Erholungszeit eingeplant
- [ ] Folgekostenversicherung abgeschlossen (empfohlen)

2 Wochen vorher

- [ ] keine blutverdünnenden Medikamente wie Aspirin oder Ibuprofen, sofern nicht ärztlich anders verordnet
- [ ] Voruntersuchung beim Hausarzt, wenn die Klinik sie vorab verlangt: internistische Untersuchung, EKG, großes Blutbild, Elektrolyte, Leber- und Nierenwerte, Gerinnung (Ergebnisse meist nicht älter als 14 Tage)
- [ ] schriftliche OP-Freigabe Ihres Arztes, falls gefordert
- [ ] Kompressionswäsche geklärt: erstes Mieder meist im Preis enthalten, ein zweites zum Wechseln besorgen
- [ ] Termine für Lymphdrainage vereinbart, falls empfohlen
- [ ] Alkohol deutlich reduzieren

Am Tag vor der Operation

- [ ] nüchtern bleiben, wie von der Klinik angegeben (meist ab sechs Stunden vorher nichts essen, trinken oder rauchen)
- [ ] duschen, keine Bodylotion auf den Behandlungszonen
- [ ] Nagellack, Make-up und Schmuck entfernen, keine Kontaktlinsen
- [ ] ausreichend schlafen und früh anreisen

> **Akute Erkältung oder Fieber?** Bitte melden Sie sich vor der Anreise bei uns. Bei einem akuten Infekt wird nicht operiert, wir finden gemeinsam einen neuen Termin.

Packliste für die Klinik

Unterlagen

- [ ] Personalausweis oder Reisepass
- [ ] Terminbestätigung und Unterlagen der Klinik
- [ ] Befunde der Voruntersuchung, OP-Freigabe
- [ ] Medikamentenliste und Allergiepass
- [ ] Versichertenkarte (EHIC) und Unterlagen der Folgekostenversicherung
- [ ] Kontaktdaten Ihrer Begleitperson

Medikamente

- [ ] eigene Dauermedikamente nach Absprache
- [ ] Thromboseprophylaxe, falls verordnet

Kleidung und Pflege

- [ ] weite, bequeme Kleidung, die vorne zu öffnen ist
- [ ] bequeme Schuhe zum Hineinschlüpfen
- [ ] dünnes, nahtloses Baumwollshirt für unter das Mieder
- [ ] zweites Kompressionsmieder zum Wechseln
- [ ] Bademantel, Hausschuhe, Toilettenartikel
- [ ] Slipeinlagen oder Unterlagen für die Rückfahrt (Wundflüssigkeit)

Für die Rückfahrt

- [ ] Kissen für die Autofahrt
- [ ] Wasser und leichte Snacks
- [ ] Pausen einplanen, Beine bewegen

Für zu Hause vorbereiten

- [ ] Wohnung so einrichten, dass Sie sich die ersten Tage nicht bücken oder schwer heben müssen
- [ ] Hilfe für Haushalt, Kinder und Einkäufe für die ersten Tage organisiert
- [ ] Kontrolltermin nach 10 bis 14 Tagen (Klinik oder Hausarzt) vereinbart
- [ ] Telefonnummer der Klinik und von CZ-Wellmed griffbereit: **07161 304 8150**

Alle Angaben sind Richtwerte. Was in Ihrem Fall gilt, legt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt fest. Die Ergebnisse einer Operation sind individuell, ein bestimmter Erfolg kann nicht zugesichert werden.