CZ-Wellmed

LIPOSUKTION & BODY CONTOURING



INFOPAKET

Liposuktion in Tschechien

Patienteninformation, Preise, Checkliste zur Vorbereitung und Ratgeber zur Nachsorge in einem Dokument.

★★★★★ **4,91 / 5** aus 692 Kundenbewertungen auf ausgezeichnet.org

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. Infopaket Liposuktion, Stand Oktober 2026.

Inhalt

1 **Patienteninformation** · Alles über die Liposuktion

Willkommen und was ist eine Liposuktion? 3
Behandlungsregionen im Überblick 4
Besondere Formen der Liposuktion 5
Methoden im Überblick 6
Der OP-Tag Schritt für Schritt 7
Ihr Weg zur Behandlung 8
Preisübersicht Liposuktion 9
Lipotransfer, Straffung und Body Contouring 10
Risiken offen besprochen 11
Häufige Fragen zur Liposuktion 12

2 **Vorbereitung** · Checkliste und Packliste

4 bis 6 Wochen vorher 13
Packliste für die Klinik 14

3 **Nachsorge** · Die Wochen nach der Operation

Heilung Woche für Woche 15
Alltag, Bewegung und Pflege 16

4 **Ihr nächster Schritt**

Kontakt, Fotos senden, Bewertungen 17



Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Infopaket haben wir alles zusammengestellt, was Sie für Ihre Entscheidung brauchen: von den Behandlungsregionen über die Preise bis zur Nachsorge. Nehmen Sie sich Zeit, notieren Sie Ihre Fragen und rufen Sie uns einfach an. Wir begleiten Sie persönlich und auf Deutsch, von der ersten Anfrage bis nach der Operation.

Natalie Sarah Plitt und das CZ-Wellmed-Team

Willkommen bei CZ-Wellmed

Seit über 25 Jahren vermitteln wir ästhetische Operationen an ausgewählte Premium-Kliniken in Tschechien und der Slowakei. Sie erhalten Angebote mehrerer Fachärztinnen und Fachärzte zum Festpreis, bis zu 70 % günstiger als vergleichbare Eingriffe in Deutschland, und werden durchgehend auf Deutsch begleitet.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen ruhigen, ausführlichen Überblick über die Liposuktion: welche Regionen und Methoden es gibt, für wen sie geeignet ist, wie der OP-Tag abläuft, was sie kostet und worauf Sie vorher und nachher achten sollten.

bis zu 70 %

Ersparnis gegenüber vergleichbaren Preisen in Deutschland.
Operation, Narkose, Klinikaufenthalt und Nachkontrollen erhalten Sie zum Festpreis.

21 Premium-Kliniken
in 11 Städten, ausgewählt nach Qualität, Erfahrung und Erreichbarkeit

Mehrere Angebote
Mehrere Fachärzte sehen Ihre Fotos und machen Ihnen jeweils ein Angebot zum Festpreis

Deutschsprachig
Beratung, Organisation und Begleitung auf Deutsch, auch nach der Operation

Was ist eine Liposuktion?

Bei einer Liposuktion (Fettabsaugung) entfernt die Fachärztin oder der Facharzt Fettzellen über wenige, meist nur wenige Millimeter lange Einstiche mit feinen Kanülen. Vorher wird das Gewebe mit einer Lösung aufgefüllt, die das Fett lockert und Blutungen verringert. Die Einstiche liegen möglichst in natürlichen Falten oder in der Bikinizone.

Eine Liposuktion formt die Kontur. Sie eignet sich für Fettpolster, die trotz Sport und ausgewogener Ernährung bestehen bleiben. Abgesaugte Fettzellen bilden sich nicht neu, deshalb bleibt die neue Form bei stabilem Gewicht in der Regel gut erhalten.

Gute Voraussetzungen

- stabiles Gewicht, nahe am Wunschgewicht
- elastische, straffe Haut
- umschriebene Fettpolster
- gute Gesundheit, Nichtraucherin
- realistische Erwartungen

Weniger geeignet, wenn

- Sie deutlich abnehmen möchten
- die Haut stark erschlafft ist
- Fett hinter der Bauchmuskulatur liegt
- eine Schwangerschaft geplant ist
- schwere Vorerkrankungen bestehen

Behandlungsregionen im Überblick

Die Angaben sind Richtwerte aus unseren Premium-Kliniken. Häufig werden mehrere Regionen in einem Eingriff kombiniert.



Bauch und Flanken

Die häufigste Region. Unter- und Oberbauch, Taille und „Love Handles“ werden meist gemeinsam behandelt, damit die Kontur von allen Seiten stimmig wirkt.

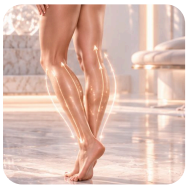
Narkose: Dämmerschlaf oder Vollnarkose · Aufenthalt: ambulant oder 1 Nacht
Kompression: 4 bis 6 Wochen ·
Ergebnis: 3 bis 6 Monate



Oberschenkel und Reiterhosen

Außen-, Innen- und Vorderseite der Oberschenkel. Ziel ist eine harmonische Linie von der Hüfte bis zum Knie.

Narkose: Dämmerschlaf oder Vollnarkose · Aufenthalt: ambulant oder 1 Nacht
Kompression: 4 bis 6 Wochen ·
Ergebnis: 3 bis 6 Monate



Knie und Waden

Kleine Regionen, oft in örtlicher Betäubung und gut mit den Oberschenkeln kombinierbar.

Narkose: örtlich oder Dämmerschlaf ·
Aufenthalt: meist ambulant
Kompression: 4 bis 6 Wochen ·
Ergebnis: etwa 6 Monate



Oberarme und Rücken

Fettpolster an der Oberarmrückseite und BH-Röllchen. Bei schlaffer Haut am Arm kann eine Straffung sinnvoller sein.

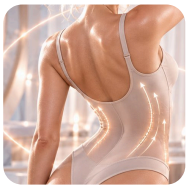
Narkose: örtlich bis Vollnarkose ·
Aufenthalt: meist ambulant
Kompression: 4 bis 6 Wochen ·
Ergebnis: 3 bis 6 Monate



Doppelkinn und Hals

Kurzer Eingriff, meist in örtlicher Betäubung. Danach wird für einige Tage ein Kinnband getragen.

Narkose: meist örtlich ·
Aufenthalt: ambulant
Kompression: Kinnband 1 bis 2 Wochen ·
Ergebnis: etwa 3 Monate



Hüfte, Po-Übergang und Taille

Für einen fließenden Übergang von der Taille zum Po. Oft kombiniert mit Bauch, Flanken oder einem Lipotransfer.

Narkose: Dämmerschlaf oder Vollnarkose · Aufenthalt: ambulant oder 1 Nacht
Kompression: 4 bis 6 Wochen ·
Ergebnis: 3 bis 6 Monate

Besondere Formen der Liposuktion

Liposuktion bei Lipödem

Ein Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, die fast nur Frauen betrifft: Beine, oft auch Arme, sind symmetrisch verdickt, häufig mit Druckschmerz und Neigung zu blauen Flecken. Das Gewebe reagiert kaum auf Diät und Sport. Bei der lymphschonenden Liposuktion, oft mit Wasserstrahl (BodyJet), wird das Fettgewebe reduziert und die Lymphgefäße werden geschont. Weil pro Eingriff nur eine bestimmte Menge abgesaugt werden darf, sind meist zwei bis drei Sitzungen mit einigen Monaten Abstand nötig.

Richtwerte: 2 bis 4 Stunden je Sitzung · 1 bis 2 Nächte · Kompression 6 bis 8 Wochen, danach oft weiter · Ergebnis nach 6 bis 12 Monaten. Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen Krankenkassen die Kosten, bitte fragen Sie dort vorab nach.

Lipotransfer: Eigenfett für Brust und Po

Das abgesaugte Fett muss nicht verworfen werden. Es wird aufbereitet und an anderer Stelle eingesetzt, etwa zur sanften Brustvergrößerung oder zur Po-Formung (Brazilian Butt Lift). So wird an einer Stelle Volumen reduziert und an einer anderen Form gegeben. Ein Teil des eingesetzten Fetts baut sich in den ersten Monaten ab, das endgültige Ergebnis zeigt sich nach drei bis sechs Monaten.

Liposuktion beim Mann

Bei Männern sind Bauch, Flanken und die Brust (Gynäkomastie) die häufigsten Regionen. Die Haut ist oft fester, das Gewebe straffer. Ablauf und Erholung entsprechen weitgehend der Liposuktion bei Frauen.

High-Definition-Liposuktion

Bei sportlichen Menschen mit wenig Restfett kann die Fachärztin oder der Facharzt gezielt Muskelkonturen betonen, etwa am Bauch (Sixpack-Modellierung) oder an den Flanken. Das setzt besondere Erfahrung voraus und ist nur bei guter Hautqualität sinnvoll.

> **Liposuktion oder Straffung?** Eine Liposuktion entfernt Fett, aber keine Haut. Ist die Haut nach Schwangerschaften oder starkem Gewichtsverlust erschlafft, ist eine Straffung wie die Bauchdeckenstraffung, oft kombiniert mit einer Liposuktion, meist die bessere Wahl. Das klären die Fachärzte anhand Ihrer Fotos.

Methoden im Überblick

Welche Technik infrage kommt, hängt von Region, Gewebe und Hautqualität ab. Die Ärztin oder der Arzt bespricht das mit Ihnen im Vorgespräch.

Methode	Prinzip
Tumeszenz-Liposuktion	Das Gewebe wird mit einer Lösung aus Kochsalz, örtlichem Betäubungsmittel und Adrenalin aufgefüllt. Das Fett lässt sich schonender lösen, Blutungen werden verringert.
Wasserstrahl (BodyJet)	Ein feiner Wasserstrahl löst die Fettzellen. Häufig eingesetzt bei Lipödem und wenn Eigenfett weiterverwendet werden soll.
Vibrationsunterstützt (MicroAire)	Eine vibrierende Kanüle erleichtert das Arbeiten in festem Gewebe, etwa an Flanken, Rücken oder bei Korrekturen.
Radiofrequenz (BodyTite)	Kombiniert die Absaugung mit Wärme unter der Haut. Kann die Hautstraffung in Grenzfällen unterstützen.
Lipotransfer	Abgesaugtes Fett wird aufbereitet und als Eigenfett zur Formung von Brust oder Po eingesetzt.

Narkose und Aufenthalt

Lokalanästhesie
für kleinere Regionen, Sie sind wach. Oft ambulant möglich.

Dämmerschlaf
Sie schlafen leicht und spüren nichts, die Atmung bleibt erhalten.

Vollnarkose
bei größeren Arealen oder Kombinationen, meist mit einer Nacht in der Klinik.

Richtwerte	Liposuktion	Bauchdeckenstraffung	Mummy Makeover
OP-Dauer	1 bis 3 Stunden	2 bis 3 Stunden	3 bis 5 Stunden
Klinikaufenthalt	ambulant bis 1 Nacht	1 bis 2 Nächte	2 bis 3 Nächte
Kompression	4 bis 6 Wochen	6 bis 8 Wochen	6 bis 8 Wochen
Büroarbeit	nach einigen Tagen bis 1 Woche	nach 2 bis 3 Wochen	nach 3 bis 4 Wochen
Sport	nach etwa 4 Wochen	nach 6 Wochen	nach 6 bis 8 Wochen

Richtwerte. Was für Sie gilt, legt die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt fest.

Der OP-Tag Schritt für Schritt

1. **Ankunft und Aufnahme**
   Sie kommen nüchtern zur vereinbarten Zeit in die Klinik. Das Team nimmt Sie auf und prüft Ihre Unterlagen und Befunde.

2. **Ausführliches Arztgespräch**
   Die Fachärztin oder der Facharzt bespricht mit Ihnen noch einmal Ihre Wünsche, das geplante Vorgehen und die Risiken. Die Entscheidung fällt erst nach diesem Gespräch. Danach folgt das Gespräch mit dem Narkosearzt.

3. **Anzeichnen im Stehen**
   Die Behandlungszonen werden im Stehen auf der Haut markiert, denn so zeigt sich die Kontur am besten.

4. **Narkose und Tumeszenz**
   Nach Narkose oder örtlicher Betäubung wird die Tumeszenzlösung in das Fettgewebe eingebracht.

5. **Absaugen**
   Über kleine Einstiche saugt der Facharzt das Fett mit feinen Kanülen gleichmäßig ab und kontrolliert die Symmetrie immer wieder.

6. **Kompression und Überwachung**
   Die Einstiche werden versorgt, Sie bekommen Ihr Kompressionsmieder und werden im Aufwachraum überwacht, bevor Sie in Ihr Zimmer kommen.

7. **Entlassung**
   Vor der Entlassung kontrolliert der Arzt die Wunden. Sie erhalten schriftliche Verhaltenshinweise und einen Termin zur Kontrolle.

Die ersten Tage danach

Spannung, Schwellung und ein Gefühl wie Muskelkater sind normal. In den ersten ein bis zwei Tagen kann Wundflüssigkeit aus den Einstichen austreten. Kurze Spaziergänge sind ausdrücklich erwünscht, sie fördern die Heilung und helfen, Thrombosen vorzubeugen. Leichte Büroarbeit ist nach einer Liposuktion oft nach einigen Tagen bis einer Woche wieder möglich.

> **Bitte sofort melden** bei Fieber, starken oder zunehmenden Schmerzen, einseitiger Schwellung, Schmerzen in der Wade oder Atemnot. Bei Atemnot oder Brustschmerzen wählen Sie den Notruf 112.

Ihr Weg zur Behandlung

1

Beratung und Fotos

Ein persönliches Gespräch mit uns. Danach senden Sie Fotos der betreffenden Region, verschlüsselt über unser Upload-Formular.

2

Angebote mehrerer Fachärzte

Mehrere Fachärztinnen und Fachärzte unserer Premium-Kliniken sehen sich Ihre Fotos an. Sie erhalten jeweils ein Angebot zum Festpreis mit allen enthaltenen Leistungen.

3

Terminwahl

Sie vergleichen in Ruhe und wählen Klinik, Ärztin oder Arzt und Termin. Kurzfristige OP-Termine finden Sie auf liposuktion.org.

4

OP-Vermittlungsauftrag

Mit dem Auftrag reservieren wir Ihren Termin verbindlich. Sie erhalten die schriftliche Bestätigung und alle Unterlagen der Klinik.

5

Vorbereitung und Anreise

Voruntersuchungen, Unterkunft und Anreise organisieren wir gemeinsam. Viele Kliniken sind von Süddeutschland, Sachsen und Österreich gut mit dem Auto erreichbar.

6

Operation und Nachsorge

Ausführliches Arztgespräch vor Ort, Operation und Überwachung in der Klinik. Danach sind wir und die Klinik weiter für Sie da.

Fotos richtig aufnehmen

Für eine gute Einschätzung brauchen die Fachärzte aussagekräftige Fotos. Das Gesicht muss nicht zu sehen sein.

- von vorn, von der Seite und schräg, bei Bauch zusätzlich leicht nach vorn gebeugt
- gleichmäßiges Licht, ruhiger, heller Hintergrund
- eng anliegende Unterwäsche oder Bikini
- Größe und Gewicht dazuschreiben

Bis zu 70 % Ersparnis: Gegenüber vergleichbaren Preisen in Deutschland sparen Sie bis zu 70 %. Ihr persönliches Angebot erhalten Sie nach der ärztlichen Einschätzung Ihrer Fotos, kostenlos und unverbindlich. Eine Finanzierung in Raten und eine Folgekostenversicherung sind möglich.

Preisübersicht Liposuktion

bis zu 70 %

Ersparnis gegenüber vergleichbaren Preisen in Deutschland. Alle Preise sind Ab-Festpreise für den Eingriff einschließlich Narkose. Ihr persönliches Gesamtkostenangebot zum Festpreis erhalten Sie nach der ärztlichen Einschätzung Ihrer Fotos.

Liposuktion in Vollnarkose

Liposuktion „S“	ab 1.389 €
Liposuktion „M“	ab 1.500 €
Liposuktion „L“	ab 2.000 €
Liposuktion „XL“	ab 2.150 €
Liposuktion „XXL“	ab 2.350 €
Liposuktion bei Lipödem	ab 3.200 €

Liposuktion in Lokalanästhesie

Lokalanästhesie „XS“	ab 650 €
Lokalanästhesie „S“	ab 1.042 €
Lokalanästhesie „M“	ab 1.250 €
Lokalanästhesie „L“	ab 1.875 €
Lokalanästhesie „XL“	ab 2.500 €

Wasserstrahl-Liposuktion (BodyJet)

BodyJet „S“	ab 1.389 €
BodyJet „M“	ab 2.000 €
BodyJet „L“	ab 2.200 €
BodyJet „XL“	ab 2.600 €

Mehrere Zonen und Modellierung

2 Körperzonen	ab 1.600 €
4 Körperzonen	ab 2.000 €
5 Körperzonen	ab 2.150 €
Liposculpturing	ab 2.900 €
Sixpack-Modellierung (360°-Liposuktion)	ab 4.150 €
High-Definition Body Contouring	ab 5.070 €

Was bedeuten XS bis XXL? Die Größe richtet sich nach dem Umfang des Eingriffs, also nach Anzahl und Größe der Behandlungszonen und der Fettmenge. Welche Kategorie für Sie gilt, legen die Fachärzte nach Ihren Fotos fest. Sie steht in Ihrem persönlichen Angebot.

Lipotransfer, Straffung und Body Contouring

Eigenfett (Lipotransfer)

Lipomodelling des Gesichts	ab 1.150 €
Brust mit Eigenfett	ab 2.200 €
Brust mit Eigenfett, Lokalanästhesie	ab 2.479 €
Gesichtsstraffung mit Lipomodelling	ab 3.400 €
Brust mit Eigenfett und Straffung	ab 4.900 €

Body Contouring

Rückenstraffung	ab 2.200 €
Back-Lift	ab 2.400 €
Lower Body Lift	ab 2.400 €
Gesäßstraffung	ab 2.600 €
Upper Body Lift	ab 3.100 €
Zirkuläres Bodylift (Lower Body Lift + Bauch)	ab 4.900 €

Bauch (auch Mummy Makeover)

Korrektur des Nabels	ab 200 €
Mini-Bauchdeckenstraffung	ab 1.200 €
Schamhügelstraffung (Mons Pubis)	ab 1.260 €
Bauch komplett oder Bauch + Hüfte	ab 1.600 €
Bauchdeckenstraffung	ab 2.100 €
Mini-Bauchdeckenstraffung + kleine Liposuktion	ab 2.100 €
Bauchdeckenstraffung + Absaugung der Hüfte	ab 2.550 €
Lipoabdominoplastik (Brazilian-Technik)	ab 2.900 €

Arme und Beine

Unterarmstraffung	ab 1.500 €
Oberarmstraffung	ab 1.700 €
Oberschenkelstraffung	ab 1.900 €
Oberarmstraffung + Fettabsaugung (Avulsion)	ab 2.221 €
Oberschenkelstraffung + Fettabsaugung (Avulsion)	ab 2.400 €

Was im Festpreis enthalten ist

- Vorgespräch und Aufklärung vor Ort
- Operation und Narkose
- Klinikaufenthalt mit Verpflegung
- erstes Kompressionsmieder
- Nachkontrollen in der Klinik
- deutschsprachige Begleitung durch CZ-Wellmed

Alle Angaben sind Ab-Festpreise für den Eingriff, Stand Oktober 2026. Der genaue Preis richtet sich nach Befund, Technik und Klinik. Finanzierung in Raten und Folgekostenversicherung sind möglich.

Risiken offen besprochen

Jede Operation hat Risiken. Zu den möglichen Folgen einer Liposuktion gehören Blutergüsse, Schwellungen, vorübergehende Taubheit, Serome (Flüssigkeitsansammlungen), Infektionen, Unregelmäßigkeiten wie Dellen oder Wellen, Asymmetrien sowie sehr selten Thrombosen oder Embolien. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt klärt Sie vor dem Eingriff ausführlich auf.

Was Sie selbst beitragen können

- Vorerkrankungen und Medikamente vollständig angeben, zum Beispiel im Gesundheitsbogen auf liposuktion.org
- mehrere Wochen vor und nach der Operation nicht rauchen
- ein stabiles Gewicht halten, keine Crash-Diät
- Kompressionswäsche konsequent tragen und sich früh leicht bewegen

Wer nicht operiert wird

Nicht operiert werden Personen unter 18 Jahren und Personen, deren letzte Vollnarkose weniger als acht Wochen zurückliegt. Während Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht operiert. Bei Vorerkrankungen klären Sie Ihre OP-Tauglichkeit bitte vorab mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Wann sieht man das Ergebnis?

Erste Tage
Schwellungen, blaue Flecken und ein Spannungsgefühl sind normal.

Nach einigen Wochen
Die Schwellung geht zurück, erste Veränderungen werden sichtbar.

Nach 3 bis 6 Monaten
Das Gewebe hat sich gesetzt, die neue Kontur ist meist erkennbar.

Nach 12 bis 18 Monaten
Narben nach Straffungen sind ausgereift und meist deutlich heller.

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.

Häufige Fragen zur Liposuktion

Wie viel Fett kann abgesaugt werden?

Das hängt von Ihrer Gesundheit, der Region und der Narkose ab. Aus Sicherheitsgründen gibt es Höchstmengen pro Eingriff, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt festlegt. Größere Vorhaben werden manchmal auf zwei Termine verteilt.

Kommt das Fett zurück?

Abgesaugte Fettzellen bilden sich nicht neu. Bei deutlicher Gewichtszunahme können verbliebene Fettzellen aber wachsen. Ein stabiles Gewicht hilft, die neue Kontur zu erhalten.

Tut eine Liposuktion weh?

Während des Eingriffs spüren Sie dank Narkose oder Betäubung keine Schmerzen. Danach fühlt es sich meist wie ein kräftiger Muskelkater an, der mit Schmerzmitteln gut zu behandeln ist.

Bleiben Narben?

Die Einstiche sind nur wenige Millimeter groß und liegen möglichst unauffällig. Sie verblassen in der Regel im Laufe einiger Monate.

Hilft eine Liposuktion gegen Cellulite?

Nein, eine Liposuktion ist keine Behandlung gegen Cellulite. Dellen der Haut können bleiben oder sich sogar deutlicher zeigen.

Wie komme ich in die Klinik?

Die meisten Premium-Kliniken erreichen Sie gut mit dem Auto, zum Beispiel Pilsen etwa 290 km von München. Nach einer Narkose dürfen Sie nicht selbst fahren. Für EU-Bürgerinnen und EU-Bürger genügt der Personalausweis.

Zahlt die Krankenkasse?

Ästhetische Eingriffe zahlt die Krankenkasse in der Regel nicht. Bei Lipödem gibt es unter bestimmten Voraussetzungen Ausnahmen, fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse.

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.

Heilung Woche für Woche

Jeder Körper heilt in seinem eigenen Tempo. Die folgenden Angaben sind Richtwerte nach einer Liposuktion. Nach Straffungen dauern die einzelnen Phasen in der Regel etwas länger.

Tag 1 bis 3
Spannung, Schwellung und Muskelkater-Gefühl. Wundflüssigkeit kann aus den kleinen Einstichen austreten. Aufstehen und kurze Wege sind ausdrücklich erwünscht.

Woche 1
Die meisten können leichte Büroarbeit wieder aufnehmen. Kompressionsmieder Tag und Nacht tragen.

Woche 2 bis 4
Blaue Flecken verblassen. Das Gewebe kann sich noch hart, uneben oder taub anfühlen. Das ist normal und bildet sich langsam zurück.

Woche 4 bis 6
Leichter Sport nach Rücksprache. Das Mieder wird oft nur noch tagsüber getragen.

Monat 3 bis 6
Die Restschwellung klingt ab, die neue Kontur zeigt sich. Taubheitsgefühle bessern sich weiter.

Kompressionswäsche

Wie lange?

- nach Liposuktion meist 4 bis 6 Wochen
- nach Bauchdeckenstraffung und Bodylift etwa 6 bis 8 Wochen
- in den ersten Wochen Tag und Nacht, danach nach ärztlicher Anweisung

Praktische Tipps

- ein zweites Mieder zum Wechseln bereithalten
- ein dünnes Baumwollshirt darunter schützt vor Druckstellen
- Falten im Mieder glattziehen, sie können Abdrücke hinterlassen
- Mieder nur kurz zum Duschen ablegen

Alltag, Bewegung und Pflege

Thema	Empfehlung (Richtwert)
Bewegung	vom ersten Tag an kurze Spaziergänge, viel trinken. Das fördert die Heilung und beugt Thrombosen vor.
Duschen	meist nach 24 bis 48 Stunden, nach Anweisung der Klinik. Kein Vollbad, keine Sauna, kein Schwimmbad, bis die Wunden verschlossen sind.
Sonne und Solarium	Narben und blaue Flecken mehrere Monate vor UV-Strahlung schützen.
Autofahren	erst, wenn Sie schmerzfrei bremsen können und keine starken Schmerzmittel mehr nehmen.
Sport	nach Liposuktion etwa ab Woche 4, nach Bauchdeckenstraffung ab Woche 6, Bauchtraining nach 8 bis 12 Wochen.
Lymphdrainage	wenn ärztlich empfohlen, oft ab der ersten oder zweiten Woche.
Narbenpflege	nach Abschluss der Wundheilung mit Silikongel oder -pflaster und sanfter Massage nach Anleitung.
Kontrolle	nach etwa 10 bis 14 Tagen, oft auch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt möglich.

Bitte sofort melden bei

- Fieber über 38,5 °C, zunehmender Rötung, Überwärmung oder eitrigem Ausfluss
- starken oder plötzlich zunehmenden Schmerzen, einseitiger starker Schwellung
- Schmerzen, Schwellung oder Verfärbung in der Wade
- Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen (bitte sofort den Notruf 112 wählen)
- Taubheit oder Kribbeln in Händen oder Füßen durch das Mieder

Wir bleiben für Sie da

Bei Fragen oder Auffälligkeiten melden Sie sich jederzeit bei Ihrer Klinik oder bei uns: **07161 304 8150** (auch WhatsApp) oder **info@cz-wellmed.de**. Mögliche Folgekosten können Sie mit einer Folgekostenversicherung absichern.

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.

Ihr nächster Schritt

Sie möchten wissen, was in Ihrem Fall möglich ist und was es kostet? Der Weg zu Ihrem persönlichen Festpreisangebot ist unverbindlich und kostenlos.

1

Fotos senden

Laden Sie Fotos der betreffenden Region sicher hoch. Mehrere Fachärzte unserer Premium-Kliniken sehen sie sich an.

liposuktion.org/fotos.html

2

Anrufen oder schreiben

Mo bis Do 8 bis 19 Uhr, Fr 8 bis 16:30 Uhr, Sa 12 bis 14 Uhr. Gern auch per WhatsApp.

07161 304 8150

3

Angebote vergleichen

Sie erhalten Angebote zum Festpreis und entscheiden in Ruhe. Erst mit dem OP-Vermittlungsauftrag wird Ihr Termin verbindlich.

info@cz-wellmed.de

bis zu 70 %

günstiger als vergleichbare Eingriffe in Deutschland, mit Ab-Festpreisen einschließlich Narkose

4,91 von 5

Sternen aus 692 Kundenbewertungen für unsere Vermittlung auf ausgezeichnet.org (Stand Oktober 2026)

21

Premium-Kliniken in 11 Städten in Tschechien und der Slowakei

über 25 Jahre

Erfahrung in der Vermittlung, deutschsprachige Begleitung bis zur Nachsorge

Unterlagen zum Download: Auf **liposuktion.org/downloads.html** finden Sie den OP-Vermittlungsauftrag 2026 mit Widerrufsbelehrung, die Preisübersicht und alle Checklisten. Den Gesundheitsbogen füllen Sie bequem online aus.

CZ-Wellmed · Natalie Sarah Plitt Services
Hochwiesenweg 17 · 73102 Birenbach
Telefon und WhatsApp 07161 304 8150 · info@cz-wellmed.de · liposuktion.org

CZ-Wellmed vermittelt Behandlungstermine. Den Behandlungsvertrag schließen Sie direkt mit der Klinik. Alle Angaben sind allgemeine Informationen und Richtwerte. Sie ersetzen weder die ärztliche Aufklärung noch ein persönliches Beratungsgespräch. Ergebnisse sind individuell, ein bestimmter Erfolg kann nicht zugesichert werden. Abgebildete Personen sind Symbolbilder. Stand Oktober 2026.