CZ-Wellmed

LIPOSUKTION & BODY CONTOURING

RATGEBER NACHSORGE

Gut erholt nach der Operation

Kompressionswäsche, Bewegung, Narbenpflege und Warnzeichen: was in den Wochen nach Ihrer Liposuktion, Bauchdeckenstraffung oder Ihrem Mummy Makeover wichtig ist.



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. Nachsorge nach Liposuktion und Straffung, Stand Oktober 2026.

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.