

## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND ...

### Eine wichtige Entscheidung...

Von Christine Ortmann



Der Zeitpunkt sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen,  
ist immer der „RICHTIGE“.

Es ist nie zu früh oder zu spät!

Aber vor dem Entschluss steht der Gedanke - der erste, dem unzählige folgen werden.

Ganz leise schleicht er sich ein, beim unzufriedenen Blick in den Spiegel. Man prüft, man wägt ab, man verwirft den Wunsch wieder, an guten Tagen an denen man sich ausgeglichen u. zufrieden in den Spiegel schaut.“

Ach was, das hat Zeit, das kann warten, ...es muss doch noch gar nicht sein“...

Der nächste schwarze Augenblick im Leben kommt bestimmt und der Wunsch manifestiert sich, auch wenn die Seele weint, noch gut auszusehen, damit man solchen Tagen leichter standhält,. Er bahnt sich siegessicher seinen Weg und irgendwann hat er sich den Platz 1 auf unserer Wunschliste erobert, hat Anker geworfen und ist nicht mehr wegzukriegen, egal wie wir es anstellen.

Es gibt reichlich Lektüre über das „Für u. Wider“, unzählige Meinungen werden da vertreten und kund getan, aber eher wenig über persönliche Erfahrungswerte von Patienten berichtet.

Deshalb möchte ich gerne meine subjektiven, persönlichen Eindrücke zu Papier bringen.

# Das dürfte Sie interessieren

---

## DIE TATSACHEN

Der sichtbare Alterungsprozess setzt mit ca. 35 ein, bei manchen Personen sogar schon viel früher.

Es ist also durchaus sinnvoll eine Korrektur, welcher Art auch immer, frühzeitig vorzunehmen. Denn wenn sich die unliebsamen Falten erst richtig eingegraben haben, sind sie einfach schwerer wieder zu entfernen.

Zusätzlich fällt es in jüngeren Jahren kaum auf, wenn der Natur etwas nachgeholfen wurde.

## Die ewig wiederkehrende Frage an den Arzt, die da lautet „wie lange hält das Ergebnis vor“?

Dazu sei gesagt: jedes Gewebe ist anders und bei jedem Menschen sind die Lebensumstände andere. Das Resultat wird natürlich dementsprechend unterschiedlich ausfallen.

Es ist durchaus nicht so, dass der Arzt den Alterungsprozess stoppen kann. Auch während er das Skalpell führt, schreitet dieser unvermindert voran.

Es ist aber möglich, durch eine kompetent geführte Operation, 5 – 10 Jahre jünger (manchmal sogar mehr) auszusehen und bei entsprechender Pflege und Lebensweise, dieses Ergebnis auch beizubehalten.

In erster Linie geht es nicht darum wie jung jemand aussieht, weit wichtiger ist dem Alter entsprechend gutes Aussehen, um dadurch ein Mehr an Lebensfreude und Zufriedenheit zu gewinnen.

Es ist auch nicht sinnvoll, seinen Typ verändern zu wollen, sondern vielmehr die Vorzüge herauszuheben.

# Das dürfte Sie interessieren

---

## EIN WORT ZUR WUNSCHVORSTELLUNG

Nicht alles ist machbar.

Doch kann man sicher weit mehr korrigieren als der Laie glaubt.

Von großer Bedeutung ist, den richtigen Arzt zu finden.

Sollte man dann der Meinung sein, den Arzt seines Vertrauens gefunden zu haben, ist es wichtig, mit ihm zusammen das bestmögliche Resultat zu erarbeiten.

Ein Foto aus der Zeitschrift oder Ähnliches ist vermutlich wenig sinnvoll.

Denn ein guter Chirurg erfasst die Person als Ganzes und sieht wie ein Maler oder Bildhauer, wo die Punkte liegen, die es optimal zu verbessern gilt, um ein stimmiges Bild zu erreichen.

Ganz wichtig sind Sympathie und Vertrauen, man sollte das Gefühl haben angekommen zu sein, bzw. die richtigen Hände gefunden zu haben.

## EINE EVENTUELL SINNVOLLE EINSPARUNG

Falls Sie außer einer Korrektur, noch weitere haben möchten, so empfiehlt sich dieses durchaus, denn in der Regel ist es nicht nur Kosten sparend, sondern weniger belastend für den Organismus, nur eine Narkose zu bekommen, anstatt mehrere in kürzeren Abständen.

Sprechen Sie diesbezüglich unbedingt rechtzeitig mit Ihrem Chirurgen!

Ohnehin ist eine Schönheitsoperation, nicht, mit einem aus medizinischer Sicht notwendigem Eingriff zu vergleichen.

Man freut sich auf das erhoffte, positive Resultat und alleine deshalb, kann man die negativen Umstände danach, besser ertragen.

# Das dürfte Sie interessieren

---

## WAS GIBT ES ZU BEACHTEN ....

### in der weniger angenehmen Phase

Bis zum Zeitpunkt der Erstkonsultation (bzw. Fäden entfernen) nach der OP, sind unterschiedliche Zeitabschnitte einzukalkulieren.

Diese erstrecken sich von etwa 6 Tagen bis zu maximal zweieinhalb Wochen, je nach Schweregrad des ausgeführten Eingriffs. Dies ist eigentlich die unangenehmste Zeit, die es zu überwinden gilt.

Danach ist alles gleich sehr viel besser u. man fühlt sich wirklich erleichtert. Gegebenenfalls kann man sich nun auch vorsichtig die Haare waschen (mit einem medizinischen oder Babyshampoo), das ist dann eine Wohltat für die Sinne.

Wenn man sich z.B. ein Bein bricht, braucht es ca.6 Wochen bis die Sache relativ ausgestanden ist.

Das kann man generell als Richtlinie nehmen.

Der Körper braucht einfach die Zeit, um sich zu regenerieren.

Das heißt durchaus nicht, dass man 6 Wochen arbeitsunfähig ist und das Haus hüten muss, oder nicht unter Menschen gehen kann. Das ganz und gar nicht! Aber der Körper sollte allein der Narbenbildung wegen, in dieser Phase geschont werden.

Man sollte sich keinen größeren Anstrengungen aussetzen, nichts Schweres tragen und von sportlichen Betätigungen absehen.

Auch Sonnenbäder sind Gift für Narben und einen geschwächten Organismus.

# Das dürfte Sie interessieren

---

## DER EINGRIFF

Doch wir wollen den Dingen nicht vorgreifen, noch gilt es ein paar Barrieren zu überwinden.

Sie haben sich entschlossen u. sind nun am Ort Ihrer Wahl...  
Sie wurden in der Klinik aufgenommen...

Danach muss das Labor Ihre Werte bestimmen. Im Regelfall haben Sie dann ein Gespräch mit Ihrem Narkosearzt, dem Sie genaue Angaben machen müssen.

Später wird sich dann Ihr Arzt bzw. Chirurg um Sie bemühen (eventuell die Schnittführung anzeichnen)  
Alle etwaigen Fragen die Sie noch haben, müssen Sie jetzt stellen, danach ist es zu spät.

Sie müssen auch Ihre Einwilligung für die Narkose u. den Eingriff unterschreiben.

Das ganze Procedere hebt nicht gerade die Stimmung und man ist dann froh ins Land der Träume entfleuchen zu können.

## DAS ERWACHEN

Nach dem Aufwachen fühlt man sich nicht gerade in Höchstform, was in Anbetracht der Umstände, als durchaus normal zu werten ist.

Nachdem man eine Nacht geschlafen u. etwas gegessen hat, sieht die Welt wieder freundlicher aus. Leider ist dann der 3. Tag nach dem Eingriff oft der unangenehmste.

Man verspürt Schmerzen (nehmen Sie ruhig ein Schmerzmittel, das schadet gar nicht).  
Durch die Schwellung meint man, zum Ballon zu mutieren.

# Das dürfte Sie interessieren

---

Und hierzu kommen nun die Ängste, ob das wohl so bleibt, ob all diese Blutergüsse oder Schwellungen wieder verschwinden, wie lange das wohl dauern wird,... hat man das Richtige getan oder, oder ???...

Lassen Sie es gut sein, dieser Zustand ist normal u. vorübergehend. **G a r a n t i e r t!**

Der Kreislauf ist nicht im Lot, man fühlt sich unsauber, kraftlos u. etwas niedergeschlagen. Die Narkose zeigt ihre Nachwehen u. im Anbetracht der Umstände meint man nichts tun zu können, um den Heilungsprozess zu beschleunigen.

**M a n k a n n ...**

**UND DAS WÄRE???**

**W A S K A N N M A N T U N ...**

Sollte die Darmtätigkeit gelitten haben, ist ein Microklist empfehlenswert. Völlig harmlos, wirkt es in kürzester Zeit. Danach fühlt man sich gleich besser und wenn Sie nun versuchen, sich all den schönen Vorstellungen hinzugeben, wie Sie durch den großen Schritt (den sie ja nun hinter sich gebracht haben), an Lebensfreude gewinnen werden, kann es nur noch aufwärts gehen.

Die blauen Flecken sind in der Regel nach 2 - 3 Wochen verschwunden u. dort wo es keine verkrusteten Stellen gibt, kann man schon vorher mit Camouflage abdecken. Beim Fettabsaugen insbesondere an den Stellen wo das Fett nicht „lose“ ist, können die blauen Flecken recht hartnäckig sein u. längere Zeit zum Verschwinden brauchen.

# Das dürfte Sie interessieren

---

ES GEHT MIR BEREITS WIEDER RECHT GUT ...

t ä g l i c h b e s s e r ...

Wenn die Lebensgeister neu erwachen, sollten Sie unbedingt für Bewegung an der frischen Luft sorgen.

Spaziergänge bringen den Kreislauf wieder in Schwung u. außerdem ist Gehen Meditation.

Überwinden Sie sich, auch wenn Sie anfangs keine große Lust verspüren.

Nach dem Motto beim Essen kommt der Appetit, werden Sie bald merken wie gut das tut. Bewegung an der frischen Luft (kein Sport) u. ausreichend Schlaf, ist die beste Medizin. f1

Mehr als verblüffend hilfreich erweist sich zur Zeit ein Präparat aus dem Garten der Natur: *Aronia forma*.

Im Kampf gegen Schwellungen, blaue Flecken und sonstige postoperative Nachwehen wird es ganz zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet.

Zusätzlich sollten Sie viel trinken, am besten Wasser bzw. kohlenstoffarmes Mineralwasser oder Tee.

Und mehr als gewöhnlich sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Viel frisches Obst, Gemüse mit hohem Vitamin C Anteil und Vollkornprodukte, dürften auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen.

GERADE JETZT..MÖCHTE ICH SCHÖN, GESUND  
UND SCHLANK BLEIBEN

Zum Thema Ernährung sollte man Folgendes nicht unerwähnt lassen:

Trotz unzähliger Bücher, Artikel und ähnlichem.....Gewichtsreduktion fängt nicht am Teller, sondern im Kopf an.

# Das dürfte Sie interessieren

---

Man kann lernen, gewisse Dinge zu mögen u. andere nicht.

Genau wie man Dinge meidet, die einem nicht gut tun, muss man Speisen meiden die bloß als Nahrungs- und nicht als **L e b e n s m i t t e l** (Erhaltung des Lebens bzw. der Gesundheit) dienen.

Hierbei zu unterscheiden, ist sicher eine Wissenschaft für sich und für den Laien ein Labyrinth. Jedoch bei wirklichem Interesse, kann man sich Einblick verschaffen und wird sehr bald merken, dass sich hier jede Mühe lohnt.

Man kann gut und ausreichend essen, muss keine Kalorien mehr zählen und wird durch frisches, gesundes Aussehen belohnt. Man fühlt sich fit, ist leistungsfähiger und die Laune steigt bei jedem Blick in den Spiegel.

**Die Krönung des Ganzen... es gibt n i e wieder eine Diät.**

Denn **k e i n e**, absolut **k e i n e** Diät der Welt, bringt mehr, als einen kurzfristigen Erfolg.

Wird nach einer geraumen Weile die Diät abgesetzt, sind die Folgen verheerend. Frustriert wird man feststellen, dass mit einer unglaublichen Geschwindigkeit wieder Fett angesetzt wird und alle Mühen und Plagen völlig umsonst waren.

## **D A S B I N D E G E W E B E ...**

**w i r h a b e n e s ü b e r a l l ...**

Es gibt da noch einen weiteren, überaus wichtigen Punkt zu beachten...

Ein in keinem Diätplan erwähntes Problem... Das **BINDEGEWEBE** ... u. a. die heiß ersehnte, jugendlich straffe Haut

Bei manchen Menschen bis ins hohe Alter kein Problem. Das ist dann genetisch bedingt. Ernährung u. Bewegung, tun das Seine hinzu. Asiaten haben selten Cellulite oder schlaffe Haut, sofern sie sich nicht von Fast-Food ernähren. Leider ist in unseren Breitengraden da ein anderes Bild vorherrschend.



# Das dürfte Sie interessieren

---

Es macht wenig Sinn, sich Pfund um Pfund abzuhungern, um irgendwann auszusehen, als hätte man einen alten ausgeleierte Pullover übergestreift.

Ist nämlich erst mal das Gewebe überdehnt und zusätzlich, wie es dann auch oft der Fall ist, mit Cellulite an den Oberarmen, Bauch, Gesäß und Oberschenkeln behaftet, macht der Anblick, außer im bekleideten Zustand, nur noch miese Laune. Da helfen auch keine Gymnastik und kein Fitness-Studio der Welt, selbst wenn Sie 24 Stunden darin verbringen würden.

Da hilft nur noch der C h i r u r g ... Gott sei Dank.

## DER RETTER.. BEWEGUNG...

Damit es erst gar nicht soweit kommt, ist Kontinuität angesagt. Bewegung, nicht 1 x die Woche, sondern möglichst täglich. Gepaart mit einer vernünftigen Ernährung.

Beginnen Sie heute, ... denn heute beginnt der Rest Ihres Lebens... es erspart viel Geld und depressive Stimmungen!

## WESHALB DIE OPERATION EINE „RICHTIGE ENTSCHEIDUNG WAR ...

Sicher sollte man sich vielleicht nicht allzu leichtfertig zu einer Schönheitsoperation entschließen. Doch wenn man aus eigener Kraft keine Verbesserung mehr erzielen kann und weitgehend unzufrieden ist, dann bringt dieser Entschluss mehr Freude, Selbstbewusstsein und Lebensqualität, als z.B. die neue Waschmaschine oder die Urlaubsreise nach Italien.

Unsere heutige Gesellschaft ist mehr auf Attraktivität und Äußerlichkeiten ausgerichtet als je zuvor. Im Existenzkampf ist Schönheit, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein ein knallharter Wettbewerbsfaktor.

# Das dürfte Sie interessieren

---

Wenn der morgendliche Blick in den Spiegel bereits ein etwas negatives Gefühl auslöst, steht das Standbein „Selbstbewusstsein“ bereits auf wackligen Füßen.

Beherrscht tätigen wir zu jeder Zeit den Ausspruch „WISSEN IST MACHT“, nur sehr leise, und bescheiden fügen wir hinzu „AUSSEHEN ABER AUCH“...

...und doch ist es so, war immer so und wird immer so bleiben.

Jemand prägte mal den Satz „nichts macht so sinnlich wie Erfolg“. Auch da ist was Wahres dran, denn Erfolg hat in der Regel derjenige, der mit sich zufrieden ist.

**Innere Zufriedenheit ist die Basis aller Dinge.**

Vergleichbar mit dem Fundament eines Hauses u. den Wurzeln eines Baumes. Und sollte man sich deshalb nicht von Gewissensbissen zerfressen lassen, wenn man das Geld zum Schönheitschirurgen anstatt zur Bank bringt.

**Sie können bei keiner Bank der Welt höhere Zinsen erwirtschaften...**

Kurz zu meiner Person...

meine Wenigkeit befindet sich im 63 Lebensjahr. Ich bin eine heiße Verfechterin der schönen Dinge im Leben und dazu gehört selbstverständlich auch die Attraktivität eines Menschen und hierbei der Natur etwas nachzuhelfen, ist wie ich finde, ein Privileg das wir heutzutage haben u. das gewiss nicht selbstverständlich ist.

**Darum bin ich dankbar und sage, dem Mutigen gehört die Welt!**

Denn Mut braucht man für viele Dinge im Leben...

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich einen ein wenig bei Ihrer Entscheidungsfindung helfen konnte ....

**Auf Ihre Fragen antworte ich Ihnen gerne!**

**Entweder unter der Telefonnummer 0664-250 80 85,**

**oder sie schicken mir ein E-Mail an [christine@plastische-chirurgie.com](mailto:christine@plastische-chirurgie.com).**

Herzlichst Ihre

Christine Ortman