

ERLEBT

# to look good naked

Ein Jahr nach der Brustvergrößerung  
- die ungefilterte Meinung

„Wenn ich mich vor 16 Monaten im Spiegel betrachtet habe und an mir völlig ungehindert runter geschaut habe, da habe ich ... nichts gesehen. Holland. Niente. Nada. Heute sehe ich eine Frau mit Rundungen an den richtigen Stellen und ich lächle in mich hinein und weiß,

dass ich die Entscheidung keine Sekunde bereue. Ein Hoch auf die moderne Technik der Brustvergrößerung und dass ich nicht auf jeden Rat gehört habe, der dagegen war.

Aber der Reihe nach:

um das Implantat im Dekolleté-Bereich zu ummanteln. Das hat laut meinem Chirurg Dr. Handle folgende Vorteile:

- ▶ weniger Schmerzen als unter dem Brustmuskel (ich habe keine Schmerzmittel genommen)
- ▶ kürzere Ausfallzeiten (ich hab einige Tage später schon wieder gearbeitet, das ist allerdings kein Maßstab und von mir auch sehr fahrlässig gewesen)
- ▶ optisch und haptisch sehr nah an einer natürlichen Brust
- ▶ keine Beschädigung des Brustmuskels (Bewegungsradius und Kraft vom Brustmuskel bleiben erhalten)
- ▶ dezente Narben, aufgrund spezieller Einlegetechnik

JANINE HEINRICHS wollte endlich wissen, was zu tun ist, um gesund, fit und stark zu werden. Als Diplom-Fitnesstrainerin gibt sie dieses Wissen nun an ihre Kunden weiter. Auf ihrem Blog **look-good-naked.de** und auf Instagram zeigt sie ihre Erfolge und teilt, was sie bewegt.

## Hard Facts:

Die verbreitetste OP-Technik ist wohl die Platzierung des Implantats unter dem Brustmuskel. Bei mir wurde allerdings eine spezielle Technik aus Brasilien angewandt, bei der das Implantat auf den Muskel gesetzt wird und zusätzlich Eigenfett (in meinem Fall aus den Beinen) in die Brust gespritzt wird,

## Verheilung:

Heute, nach über einem Jahr würde ich sagen, dass sich die Brüste nicht mehr viel verändern werden (ausgeschlossen wäre eine starke Diät oder Schwangerschaft). Die Schwellungen im oberen Bereich sind vollständig verschwunden, das Eigenfett ist angewachsen und ich glau-



be, das „Absetzen nach unten“ ist auch abgeschlossen. Ich wage zu behaupten, dass es knapp 10 Monate gedauert hat, bis ich nicht mehr viel Veränderung sehen konnte, abgesehen vom Eigenfettvolumen, welches ja mit dem Körpergewicht schwankt. Die Narben sind gut verheilt, von der frontalen Ansicht sieht man sie nicht, da sie am unteren Brustrand sind und gut versteckt werden. Sie sind noch ein wenig rosa und ich hoffe, dass sie irgendwann hell werden und noch weniger sichtbar sind. Ich durfte knapp sechs Monate nicht ohne Sonnenschutz in die Sonne, damit sie nicht pigmentieren und das hab ich (als geborene Sonnenanbeterin) tatsächlich ganz gut eingehalten.

„Meine Brüste müssen zu meinem sportlichen Leben passen.“

### Haltbarkeit und Belastung:

Ein aufregendes Thema, denn ich hätte nie gedacht, dass sie so strapazierfähig sind.

Ich nehme keine Rücksicht auf meine Brüste, denn ich wollte auf gar keinen Fall eine Einschränkung in meinem Beruf als Fitnesstrainerin. Drauffliegen, schwerer Druck, unabsichtliche Stöße mit Gewichten, maximale Überstreckung des Armes und Brustmuskels, Eisschwimmen, über den Boden rutschen und krabbeln, all das kann ich heute genauso gut wie früher. Wenn ich nicht über den Boden robben könnte oder mich nicht drüber rollen dürfte, wäre meine damalige Entscheidung schwer ins Schwanken gekommen.

Ich wollte Brüste haben, die alles mitmachen, die zu mir passen und die meinem sportlichen Leben und Lifestyle nicht im Weg stehen.

### Körpergefühl:

Wertschätzung für die Arbeit meines Chirurgen Dr. Markus Handle und das ganze Team von The Face Institute habe ich zu 100 %. Er hat mir nicht zu viel versprochen. Einige haben mich gefragt, ob ich die Implantate als Fremdkörper oder nicht als „meins“ empfinde, aber das kann ich überhaupt nicht bestätigen. Natürlich spüre ich genau auf der Narbe ein etwas ulkiges Gefühl, aber beim Drücken oder Kneten der Brüste ist ja immer noch meine Haut darüber und von daher spüre ich es genau wie früher. Nur mit dem feinen Unterschied, dass man jetzt ein wenig mehr Volumen zum Greifen hat. Ich bin entspannter, wenn ich mich nackt zeige und kann Liebkosung in der Region auch deutlich besser zulassen, weil ich mit mir im Einklang bin. Ich betitele das als eine ganzheitliche Steigerung der Lebensqualität.

### Fazit:

Meine positive Erfahrung mit der Brustvergrößerung bei Dr. Handle ist kein Maßstab und auch keine Garantie, dass jede Frau so empfinden wird. Ich habe meine Zufriedenheit mit mir selbst nicht vollständig von der Brustvergrößerung abhängig gemacht. Ich fand mich vorher auch sexy, aber mit einer weiblichen Brust habe ich meiner Figur Fraulichkeit verliehen. Eine Brustvergrößerung ersetzt bei schwerwiegenden Minderwertigkeitskomplexen und psychischen Störungen keine Therapie und ist selbstverständlich keine Pauschallösung. Es muss sich auch danach nicht unbedingt ein soforti-

ges „I feel sexy“-Gefühl einstellen und die äußere Umwelt reagiert vielleicht nicht ausschließlich positiv auf die Veränderung. Eine Brustvergrößerung ist und bleibt ein großer Eingriff in den Körper mit irreversiblen Folgen. Ich habe für mich glücklicherweise festgestellt, dass meine Entscheidung richtig gewesen ist.

**Ein Tipp:** Seid nicht zu konservativ bei der Wahl der Größe. Frau gewöhnt sich schnell daran – glaubt es mir!“

### auf einen Blick:

TECHNIK: Implantat (über dem Brustmuskel) und Eigenfett-Camouflage

IMPLANTATGRÖSSE: 225 ml

BEHANDELNDER ARZT:  
Dr. Markus Handle von  
The Face Institute in Wien  
[www.the-face-plasticsurgery.com](http://www.the-face-plasticsurgery.com)



# mabelle

by myBody

## Abonnieren Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

### Lieferadresse

### Zahlungsweise

 jährl. Lastschrift jährl. Rechnung

#### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

### Antwort

per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@myBody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**

