

Jaël S. hat aufgehört, in die Badi zu gehen. Sogar in den Familienferien meidet sie den Strand. Beim Sitzen krümmt sie den Rücken, lässt die Schultern nach vorne fallen. Sie sagt: «Ich schäme mich.»

Jaël ist 20 Jahre alt und trägt BH-Grösse D. Seit Jahren leidet sie unter ihrer Oberweite. Meistens verdeckt sie sie. Nun steht sie im Behandlungszimmer in einem Zürcher Altbau am Utoquai. Es riecht nach Desinfektionsmittel. Jaël trägt einen weissen Bademantel, darunter nur Unterhosen.

Doktor Farid Rezaeian kommt ins Zimmer und bittet Jaël, den Bademantel zu öffnen. Kniend zeichnet er mit einem Edding-Marker Linien auf ihre Brust: von der Brustwarze senkrecht nach unten, danach entlang der Unterbrustfalte, zurück zum Warzenhof. Ein stumpfwinkliges Dreieck. Jaël fragt schüchtern, ob man nach der Operation schon sehe, dass die Brüste sichtbar kleiner seien? Das sei ihr sehr wichtig. Ja, das werde man, antwortet er ihr.

Nur wenige Minuten später wird Rezaeian an den markierten Stellen mit dem Skalpell die Haut auftrennen. Und Jaëls Brust verkleinern. Für Rezaeian, Facharzt für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie in der Zürcher Clinic Utoquai, ist der Eingriff Routine. Für Jaël ist es die Hoffnung auf ein besseres Leben. Eines ohne Scham und ohne Schmerzen.

Jaël ist kein Einzelfall. Immer mehr Frauen lassen sich ihre Brüste verkleinern. Und sie werden immer jünger. Bei den Frauen unter 34 Jahren hat sich ihr Anteil gemäss der medizinischen Statistik der Schweizer Spitäler seit 2019 vervierfacht. Auch die Clinic Utoquai erhält vermehrt Anfragen von jungen Frauen.

Laut Studien sind weltweit über 70 Prozent der Frauen unzufrieden mit ihren Brüsten. «Keiner meiner Freundinnen gefällt ihr Aussehen», sagt Jaël. «Die, die kleine Brüste haben, wollen grössere, die anderen wollen kleinere.» Sind Brustverkleinerungen nun Selbstermächtigung oder nur Ausdruck eines weiteren Schönheitsideals, dem sich Frauen unterwerfen?

«Eine extreme Last»

Jaël denkt während der Lehre zur medizinischen Praxisassistentin zum ersten Mal an eine Brustverkleinerung. Da ist sie gerade einmal 16 Jahre alt. Mit den Jahren wird der Wunsch immer stärker. Sie will sich ein Leben lang durch ihre Brüste einschränken lassen.

Seit ihrer Kindheit tanzt Jaël Ballett, ein körperbetonter Sport mit engen Kleidern und drahtigen Tänzern. Ihre Oberweite falle auf und sei unpraktisch, sagt Jaël im Gespräch. Sie sitzt gebückt und trägt eine weite Strickjacke.

Mit ihren Brüsten fühlt sie sich aber nicht nur unwohl, gesundheitliche Probleme kommen hinzu: Ihr Rücken schmerzt, Nacken und Schultern sind ständig verspannt. Vor der Menstruation tun ihr die Brüste sogar beim Treppenlaufen weh. Passende BH zu finden, sei mühsam und teuer. Oberteile, die ihr gefallen, kann sie oft nicht tragen, weil sie spannen.

«Es wurde eine extreme Last», sagt sie. Mit «Es» meint sie ihre Brüste, nennt sie jedoch nie beim Namen. Sie sind für sie wie ein Fremdkörper: «Es passt nicht zu mir.» Belastend empfindet sie die Blicke, das Starren. Jaël fühlt sich auf ihre Brüste reduziert. «Man schaut mir nicht in die Augen, sondern auf die Oberweite.» Sie erinnert sich an Männer, die ihren Körper im Ausgang gegenüber Kollegen mit den Worten kommentierten: «Die hat fette Titten.»

Eine Woche vor der Operation trifft sie Farid Rezaeian zum Aufklärungsgespräch in der Klinik. Ihre Mutter begleitet Jaël. Auf dem Marmortisch liegen Brustimplantate, ein Handspiegel, eine Pinzette und Kugelschreiber. In einem Regal stellen kleine Metallmännchen eine Operationsszene nach.

Farid Rezaeian klärt Jaël über die Risiken der Operation auf, sein Ton ist nüchtern: vorübergehende Sensibilitätsstörungen (häufig), Nachblutungen oder Wundheilungsstörungen (selten) und mögliches Absterben der Brustwarze (extrem selten). Jaël erhält, wie alle Patientinnen, für den Notfall die private Handynummer des Chirurgen.

Eine Brustverkleinerung ist ein grösserer Eingriff als eine Vergrösserung: Bei Letzterer wird über einen wenige



Immer mehr Frauen lassen sich ihre Brüste verkleinern. Und sie werden immer jünger, wie die Statistiken der Schweizer Spitäler zeigen.

Jaël will sich nicht mehr schämen

Eine 20-Jährige leidet unter ihren grossen Brüsten. Für ein Leben ohne Schmerzen und ständige Blicke lässt sie sich operieren. Über einen Trend zwischen Selbstermächtigung und neuen Schönheitsidealen. VON LISA AESCHLIMANN (TEXT), DOMINIC NAHR (BILDER)

Zentimeter langen Schnitt ein Implantat eingesetzt. Bei der Verkleinerung hingegen werden drei längere Schnitte gemacht und Gewebe entnommen. Nur mit der richtigen Schnittführung werden möglichst viel Drüsengewebe oder Milchgänge geschont, und die Verbindung zwischen Brustwarze und Brust bleibt erhalten.

Die Verkleinerung hinterlässt sichtbare Narben, kann Wulste verursachen und die Stillfähigkeit beeinträchtigen. Jaël kennt die Risiken, aber sie sind für sie zweitrangig: Stillen sei weit weg für sie, und die Narben seien bedeckt.

Rezaeian führt 350 Brustoperationen im Jahr durch, 50 bis 60 davon sind Verkleinerungen der Brust. Bei den restlichen vergrössert oder rekonstruiert er sie. Patientinnen, die ihre Brüste verkleinern liessen, seien die dankbarsten: «Sie spüren schon beim ersten Aufstehen nach der Operation, dass eine

Last weg ist.» Eine Last, die sie immer mit sich herumgetragen hätten. Diese Frauen wünschten sich nichts mehr als eine Erleichterung, sagt Martina Schneider, plastische Chirurgin in der Clinic Utoquai. Im Gegensatz zu Frauen, die ihre Brüste vergrössern liessen, hätten diese Patientinnen meist keine konkreten Vorstellungen, wie das Resultat aussehen sollte: «Die meisten möchten eine Brust, die zu ihren Proportionen passt.»

Trend zur Natürlichkeit

Für Jaël erfüllt ein B-Körbchen diesen Wunsch, ein «kleines oder mittleres». Pro Seite sollen laut Rezaeian zwischen 150 und 250 Gramm weg. Das ist im Vergleich wenig: Meist entferne er pro Seite ein halbes Kilo, bei einigen könne es bis zu einem Kilo pro Seite sein. Die Operation dauert zwei Stunden. Im Normalfall wird dabei auch die Brustwarze

höher gesetzt. Bei Jaël ist das nicht nötig: Da sie noch so jung ist, sind die Brustwarzen auch nach der Verkleinerung auf der richtigen Höhe.

Lange galten grosse Brüste als Schönheitsideal. Entsprechend gross waren die Implantate, die Schönheitschirurgen einsetzten. Heute sei das anders, sagt Martina Schneider. «Die meisten wünschen sich eine natürliche Form.» Die «ideale Brust» sei nun ein B-, maximal ein C-Körbchen, sagt Rezaeian.

Bei diesem Trend spielen auch gesellschaftliche Faktoren mit. Prominente wie Chrissy Teigen und Alyssa Milano liessen ihre Implantate entfernen. Milano wollte sich von einem sexualisierten Körperbild lösen, Teigen wieder auf dem Bauch liegen können.

Martina Schneider sagt, viele Patientinnen haderten damit, sich einer solchen Operation zu unterziehen. «Schönheitseingriffe sind in ihrem Umfeld ver-

pönt.» Andere hätten lange das Gefühl gehabt, die damit verbundenen Beschwerden einfach erdulden zu müssen. So gesehen könne eine Brustverkleinerung auch Ausdruck von Selbstbestimmung sein.

Heute würden die Beschwerden von Frauen mit grossen Brüsten ernster genommen, zum Beispiel, wenn sie sich mit Rückenschmerzen an Orthopäden, Neurochirurgen und Rheumatologen wenden. Das Bewusstsein sei grösser geworden. Und auch die Haltung der Betroffenen ist eine andere: Frauen leiden nicht mehr still, sondern stehen für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit ein.

Jaël sagt, laut den Ärzten wünschten sich viele Patientinnen Brüste wie die ihren. «Das ist schön, aber ich will mich nicht mein ganzes Leben lang unwohl fühlen.»

Schutzengel von der Freundin

Am Operationstag erscheint Jaël in schwarzem Pulli und Jeans in der Zürcher Klinik. In der Tasche hat sie einen Kompressions-BH, den sie in der Apotheke besorgt hat. Direkt nach der Operation wird ihr dieser angelegt.

Ihre Mutter begleitet sie auch heute. Jaël habe schlecht geschlafen, sagt die Mutter, sei gereizter als sonst. Jaël selbst fragt sich, wie dieser Eingriff ambulant gehen soll. Nach einer Vollnarkose einfach aufstehen und nach Hause gehen. Ihre grösste Angst aber ist, dass zu wenig Brust weggeschnitten wird.

Jaël und ihre Mutter werden in den Aufwachraum gebracht, ein elegantes Zimmer mit Stuckatur. Dort wird Farid Rezaeian später die Schnittlinien einzeichnen und ein Anästhesist ihr den Zugang für die Narkose legen.

Jaël steht mit dem zu grossen Bademantel etwas verloren im grossen Raum, und plötzlich merkt man, wie jung sie noch ist, kaum erwachsen. Sie muss sich setzen. Ihre Beine seien weich geworden, sagt sie. Es ist unangenehm still. Ihre Mutter hält ihre Hand. Sie reden über einen Film zu Schönheitsoperationen, den sie sich zusammen angeschaut haben. «Oberflächlich» fand ihn die Mutter. Jaël nickt.



Der Fotograf muss sie bitten, aufrechter hinzustehen: Jaël versteckt ihre Brüste lieber.



Farid Rezaeian zeichnet auf ihrem Oberkörper die Linien ein, wo er später schneiden wird.



Mit einem strombetriebenen Messer wird die Haut vom Gewebe getrennt.



Es fühle sich alles leichter an, sagt Jaël (links) nach dem Eingriff. Auch wenn es noch schmerze.

Eine Freundin hat ihr einen Anhänger geschenkt: ein Schutzengel für die Operation. Jaël verstaut ihn in einem Safe, wo ihre Wertsachen während der Operation gelagert sind. Eine Pflegerin kommt und reicht ihr ein Schmerzmittel. Es ist 14 Uhr 30. Vor sieben Stunden hat Jaël letztmals gegessen, eine Scheibe Zopf und Müesli. Später hat sie einen Espresso getrunken. Sie ist hungrig.

Zehn Minuten später tritt Farid Rezaeian ins Zimmer. Für den Arzt ist es die siebte Brustoperation an diesem Tag. Fünf Vergrösserungen und einen Implantatwechsel mit Eigenfettunterspritzung hat er hinter sich.

Das Einzeichnen vor der Operation sei das Wichtigste, sagt er: Nimmt er zu viel, riskiert er eine schlaffe Brust, nimmt er zu wenig, bleibt die Veränderung aus. Die Schnitte müssen so liegen, dass die Narben in der Unterbrustfalte verschwinden. Rezaeian erklärt Jaël, wo er später schneiden wird.

Er zeichnet fast alles freihändig mit Massband. Die Schieblehre, einen speziellen Massstab, braucht er nur zur Kontrolle der Symmetrie. Das Einzeichnen dauert nicht einmal zehn Minuten. Jaëls Nervosität legt sich, als sie sich sicher ist, dass Rezaeian genug wegschneiden wird. Sie lächelt: «Er hat einen Plan.»

Die Krankenkasse zahlt selten

Um 15 Uhr 05 beginnt die Operation. Durch zwei Türen geht es vom eleganten Zimmer in einen schlichten, mittelgrossen Operationssaal. Hinter dem Fenster glitzert der Zürichsee. An der Rückwand hängt ein Bildschirm, darauf ist ein aktuelles Bild von Jaëls Brüsten zu sehen. Aus einem Lautsprecher klingt leise Elektro-Musik. Die Beats mischen sich mit dem Piepen des Monitors, der Jaëls Puls überwacht.

Jaël liegt auf dem Operationstisch, über ihrem beinahe nackten Körper eine grüne Papierdecke, die einzig ihren Oberkörper freilässt. Ihre Augen sind geschlossen, über eine Maske erhält sie Sauerstoff. Zwei Pflegende und der Anästhesist bereiten die Operation vor.

Farid Rezaeian wird eingekleidet. Er spritzt Jaël ein Antibiotikum und eine

Sie erinnert sich an Männer, die ihren Körper im Ausgang kommentierten: «Die hat fette Titten.»

lokale Betäubung. Mit einem Bostitch markiert er die wichtigsten Punkte. Er zieht die Heftklammern zusammen, um zu sehen, wie das Endresultat aussehen könnte. Er nickt. «Nicht schlecht, sieht harmonisch aus.»

Zwei Minuten nach dem ersten Schnitt trennt er mit einem strombetriebenen Keramikmesser das Gewebe vom Brustmuskel. Die rechte Brust liegt offen da, als hätte jemand ein altes Daunenkissen mit einem stumpfen Messer aufgeschnitten. Es riecht nach verbranntem Fleisch. Nach wenigen Minuten entfernt Rezaeian in der rechten Brust einen pyramidenförmigen Keil. 136 Gramm Gewebe. Später werden Proben davon in die Pathologie geschickt. Zur Früherkennung von möglichem Brustkrebs. Meistens sind die Befunde unauffällig.

Eine Brustverkleinerung in der Clinic Utoquai kostet zwischen 16 000

und 18 000 Franken. Meist zahlen die Patientinnen den Eingriff selbst. Nur wenn er medizinisch notwendig ist – etwa bei starken körperlichen oder psychischen Beschwerden –, zahlt ihn die Krankenkasse.

Damit die Kosten übernommen werden, muss die Patientin zuerst andere Behandlungen ausprobieren, zum Beispiel spezielle Büstenhalter, Physiotherapie. Oder sie muss abnehmen. Zudem gilt als Richtwert, dass pro Brust mindestens 500 Gramm entfernt werden müssen – eine Vorgabe, die unter Fachleuten umstritten ist.

Jaël erfüllt diese Kriterien nicht. Sie hat von ihrer Krankenkasse dennoch eine Kostengutsprache erhalten. Der Grund ist ihr unbekannt. Jaël sagt, sie hätte den Eingriff auch gemacht, wenn sie selbst hätte zahlen müssen, mit ihrem Ersparten. Und auch wenn ihre Eltern dagegen gewesen wären. «Ich kann über meinen Körper selbst entscheiden.»

Sieben Minuten nach dem ersten Schnitt wird das Gewebe der rechten Brust verödet und die Haut zugehackert. Es blutet kaum. Rezaeian wiederholt nun das ganze Prozedere an der linken Brust. Es sind sorgsame, gezielte Handgriffe.

Nach wenigen Minuten hält Rezaeian ein weiteres Stück Brust in der Hand und wägt. 159 Gramm sind es, mehr als bei der linken Brust, aber immer noch 20 Gramm weniger als geplant. Jaëls Brüste sind unterschiedlich gross, wie bei praktisch allen Patientinnen. Rezaeian schneidet eine weitere Scheibe weg. 21 Gramm. Um 15 Uhr 37, rund 18 Minuten nach dem ersten Schnitt, wird erstmals zugehackert.

Eine Pflegerin lässt die Rückenlehne der Operationsliege hochfahren, damit Jaëls Oberkörper aufrecht ist. Rezaeian und sein Team überprüfen das vorläufige Resultat. Sie diskutieren: Ist das jetzt ein C oder ein B? Die Pflegerin meint, es sei eher ein C. Jaël wünschte sich aber ein B. Also wird nochmals auf jeder Seite etwas herausgeschnitten.

Kann man nach sieben Operationen abends eigentlich noch Fleisch essen? Die Pflegenden lachen. Rezaeian schneidet gerade etwas Brustgewebe heraus,

Rechts sind 210 Gramm und links 234 Gramm entfernt. Jetzt näht der Chirurg in mehreren Schichten zu.

als er erzählt, dass sein Team manchmal auch während der Operationen diskutiere, wo sie nachher Essen bestellen würden. Heute habe er dies allerdings vermieden.

Am Ende der Operation hat Farid Rezaeian rechts 210 Gramm und links 234 Gramm entfernt, fast genauso viel, wie ihm eine 3-D-Simulation zuvor empfohlen hatte. Jetzt wird in mehreren Schichten zugenäht. Zuerst das Gewebe, dann die tieferen Hautschichten. Nach 55 Minuten Operationszeit beginnt er mit der feinen Hautnaht. 20 bis 30 Stiche sind es. Am Ende sieht es aus, als wäre nichts gewesen.

Um 16 Uhr 33 macht Rezaeian gerade den letzten Stich, als Jaël ihre Beine bewegt. Das ist kein Zufall, sondern genau getimt. Er klebt zwei Lagen Pflaster auf die Nähte. Der Anästhesist sagt Jaël, es sei alles gut gegangen, und fragt sie, wie es ihr gehe. Jaël nickt.

Zwei Pflegerinnen ziehen Jaël den Kompressions-BH an und bandagieren ihre Brust. Sie kann den Kopf noch nicht aufrecht halten, ist kaum ansprechbar. Zwei Pflegerinnen stützen sie unter den Achseln und bringen sie in den Aufwachraum. Fünf Minuten später liegt Jaël im Pflegebett, die Decke bis zum Hals hochgezogen. Es spanne, sagt sie etwas bekommen und zeigt auf ihre Brust.

Eine Assistentin streicht ihr über die Wange. Sie solle tief atmen. Jaël fragt nach ihrer Mutter. Die Assistentin bringt ihr ein Schmerzmittel und eine Cola. Nach wenigen Minuten kommt ihre Mutter ins Zimmer. «Ging es gut?», fragt sie und fährt ihr übers Haar. Jaël nickt. «Schön. Ich habe Papi geschrieben.»

Es tut weh, aber Jaël lächelt. Wenn sie über ihre Brust fahre, sei das ein «lustiges» Gefühl. Sie könne nicht glauben, dass es schon vorbei sei. «Danke für alles», sagt sie zum Anästhesisten. Zwei Stunden nach der Operation darf sie nach Hause. Für sechs Wochen lang muss sie den Spezial-BH tragen. In der ersten Zeit darf sie ihn nur zum Duschen abziehen.

Sport nach sechs Wochen

Jaël muss nach der Operation ein paar Tage lang Schmerzmittel nehmen, doch sie merkt sehr schnell, dass sich alles viel leichter anfühlt. Sechs Wochen nach der Operation erfolgt die Abschlusskontrolle. Das Resultat sei schon jetzt harmonisch, die Narben verheilten bestens, sagt Farid Rezaeian. Den Kompressions-BH muss Jaël ab sofort nicht mehr tragen. Sie darf auch wieder Sport treiben.

Die Schmerzen sind weg, Treppensteinen ist kein Problem mehr, Ballett tanzen fühlt sich leichter an. Mit dem Ergebnis ist sie zufrieden: «Die Grösse passt perfekt», sagt Jaël. Es sehe genauso aus, wie sie es sich gewünscht habe. Sie trägt nun neue Oberteile oder Tops ihrer Freundin, war erstmals wieder im Bikini im Wellness, ging wieder schwimmen. Und sie geht jetzt aufrechter. Sie fühle sich wohl in ihrem Körper, sagt Jaël: «Ich schaue mich wieder gerne im Spiegel an.»