



**GEORG B. ROTH**  
Aesthetic Plastic Surgery

# 12 TIPPS FÜR VOR & NACH DER NASENKORREKTUR

*von Dr. Georg Roth*



Rhinoplasty  
Society of Europe





**GEORG B. ROTH**  
Aesthetic Plastic Surgery

**1**

**MACHEN SIE AUS IHREM ZUHAUSE EINEN ORT DER RUHE**

Achten Sie darauf, dass Sie nichts stressen wird. Kümmern Sie sich um überfüllte Wäschekörbe und die anderen leidigen Haushaltsarbeiten vor Ihrer Nasenkorrektur.

**2**

**RICHTEN SIE SICH IHRE WELLNESS-LOUNGE EIN**

Stellen Sie ausreichend Mineralwasser, Lippenbalsam, Feuchtigkeitstücher, Medikamente und Ihre Lieblingsmusik bereit. Fernbedienung (mit neuen Batterien) und Handy sollten in einfacher Reichweite sein. Haben Sie alles an einem Ort.

**3**

**STAPELN SIE IHRE KISSEN**

Eine aufrechte Sitzposition (Oberkörper circa 45 Grad aufrecht) ist nach der Nasenkorrektur wichtig. Testen Sie vor der Operation Ihre Sitzposition. Haben Sie genügend Kissen?

**4**

**MACHEN SIE SICH MIT KONTAKTLINSEN VERTRAUT**

Falls Sie Brillenträger sind, sollten Sie für die nächsten 6 Wochen eine Brille vermeiden. Besorgen Sie sich bei Sehschwäche Kontaktlinsen, die Ihnen den Alltag erleichtern.

**5**

**LERNEN SIE ARNICA MONTONA KENNEN**

Auch wenn es wissenschaftlich keinen eindeutigen Beweis gibt, dass diese Heilpflanze hilft, schwören viele meiner Patientinnen auf Arnica-Kügelchen. Dieses homöopathische Hilfsmittel hilft beim Anschwellen und sollte nach der Nasenkorrektur eingenommen werden.



**GEORG B. ROTH**  
Aesthetic Plastic Surgery

**6**

### **BEREITEN SIE WEITE KLEIDUNG VOR**

Legen Sie weite Kleidung zurecht. Beim Ausziehen von engen Pullovern oder T-Shirts sollten Sie nicht die Nasenschiene berühren müssen. Am besten geeignet sind Blusen und Jogging-Jacken mit Reißverschluss.

**7**

### **PLANEN SIE VERSORGUNG VON KINDERN, MANN UND HUND**

Regeln Sie die Versorgung von Ihrer Familie, Sie werden eine Woche nicht selbst Autofahren können und Sie sollten wirklich eine Woche nur für sich ganz persönlich haben.

**8**

### **FÜLLEN SIE IHREN KÜHLSCHRANK MIT LECKEREIEN**

Unmittelbar nach der Nasenkorrektur wollen Sie es sich zu Hause gemütlich machen. Daher ist es sehr klug, sich vorher über das Essen Gedanken zu machen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und versuchen Sie nicht „abzunehmen“.

**9**

### **VITAMIN C & VITAMIN C**

Achten Sie auf eine Vitamin C reiche Ernährung durch entsprechen- den Obst, wie Kiwis und frischen Orangen. Falls Sie an Eisenmangel leiden sollten Sie auch frische Datteln zum Frühstück essen.

**10**

### **BESORGEN SIE SICH Q-TIPS**

Die Nase sollte mindestens 3-4 Mal täglich mit einer entsprechenden Nasencreme, zum Beispiel Bepanthen Nasensalbe, mittels Wattestäbchen gefettet werden.



**GEORG B. ROTH**  
Aesthetic Plastic Surgery

**11**

### **STROHHALME ERLEICHTERN DAS TRINKEN**

Vergessen Sie nicht sich „Knick“-Strohhalme zu besorgen, diese erleichtern das Trinken in halbliegender Position. Ihre Ruhephase nach der Nasenkorrektur kann so nicht besser organisiert sein.

**12**

### **HAARE WASCHEN**

Schützen Sie die Nasenschiene indem Sie sich die Haare mit nach hinten geneigtem Kopf ,wie beim Friseurbesuch, waschen lassen.



Dr. Roth ist ein international erfahrener Plastischer Chirurg mit Berufserfahrung in Deutschland, der Schweiz, Großbritannien und Südafrika. Bevor er jahrelang Leiter einer Schönheitsklinik in Deutschland war, arbeitete Dr. Roth drei Jahre in Rio de Janeiro, Brasilien, als Plastischer Chirurg mit den namhaftesten Plastischen Chirurgen Südamerikas.

In seiner Privatpraxis für plastische und ästhetische Chirurgie bündelt er all seine Erfahrungen und Kenntnisse und verhilft seinen Patientinnen und Patienten durch eine Nasenkorrektur zur Harmonisierung des Gesichtes.

## **KONTAKTIEREN SIE MICH**

Privatpraxis für Plastische &  
Ästhetische Chirurgie  
Königsallee 30  
40212 Düsseldorf

Telefon: **0211 – 86 81 30 88**  
E-Mail: [info@dr-georg-roth.de](mailto:info@dr-georg-roth.de)  
Website: [www.dr-georg-roth.de](http://www.dr-georg-roth.de)