

Inhalt

Vorwort von Tetje Mierendorf	9
Mit Motivation und Selbstverantwortung zum persönlichen Wunschgewicht	9
Einleitung	15
»The Biggest Loser – Was Ihnen niemand erzählt!«	15
Vom Biggest Loser zum Mental Coach	19
Für wen ist dieses Buch?	20
Über die Autorin	23
Wie verwenden Sie dieses Buch?	24
Kapitel 1: Einführende Vorstellung der Adipositas-Operationen	31
Kapitel 2: Adipositas-Faktoren	39
Was beeinflusst die Entstehung von Adipositas?	39
Der Faktor Genetik	44
Der Faktor Restriktive Diäten	52
Der Faktor Fehlernährung	73
Der Faktor Unstrukturierte Mahlzeitenplanung (Hunger, Appetit, Sättigung)	80
Der Faktor Bewegung	86
Der Faktor Stress	90
Der Faktor Schlafmangel	103
Erkrankungen, Medikamente und hormonelle Dysbalance ..	106
Der Faktor ungünstiges Darmmikrobiom	116
Weitere Literatur	124
Kapitel 3: Gewichtsmanagement und Körperwahrnehmung	127
Gewicht im Gleichgewicht	127
Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)	131
Gewichtsverlauf nach der Adipositas-Operation	144

Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung	148
Soziale Netzwerke und Körperwahrnehmung	155
Der Umgang mit dem Körper	161
Kapitel 4: Mentales	167
Grundlagen zur Verhaltensumstellung: Stigmatisierung	167
Grundlagen zur Verhaltensänderung: Achtsamkeit	170
Umsetzung Verhaltensänderung: Beispielmethoden	179
Umsetzung Verhaltensänderung: Umsetzung von Selbstfürsorge	185
Die Umsetzung der Verhaltensänderung: Realistische Ziele setzen	188
Weitere Beispiele für Verhaltensmodelle zur Praxisanwendung	197
Transtheoretisches Modell (TTM) der Verhaltensänderung ..	199
Kapitel 5: Adipositas-Operation	205
Hormonelle Veränderungen nach bariatrischer Operation und Gewichtsabnahme	206
Wahl der Operationsmethode	209
Gewichtsentwicklung nach einer bariatrischen Operation ...	211
Portionsgröße und achtsames Essverhalten nach der Adipositas-Operation	214
Diabetes mellitus und bariatrische Operationen	220
Sodbrennen und bariatrische Operationen.	226
Sekundäre bariatrische Operationen.	234
Fallbeispiele Positiv und Negativ	238
Weitere Literatur:	246
Kapitel 6: Top oder Flop: Neuer Trend Abnehmspritzen ...	247
Medikamente zur Gewichtsabnahme	247
Abnehmspritzen im Überblick	251
Adipositas-Operation versus Abnehmspritze	264
Weitere Literatur:	267

Kapitel 7: Leitfaden für Sie als Adipositas-Patient269
 Checkliste eines langfristigen, erfolgreichen und gesunden
 Gewichtsmanagements 269
 Tipps zur Suche nach einem Spezialisten 270
 Verhaltensorientierte Ernährungstherapie versus
 Ernährungsapps. 274
 Weitere Literatur: 278

Kapitel 8: Zusammenfassung und Ausblick279