

6 VORWORT

8 DAS EXPERTENTEAM STELLT SICH VOR

11 ADIPOSITAS – EINE VIELSCHICHTIGE ERKRANKUNG

- 12 Die Krankheit Adipositas
- 12 Adipositas ist ein Gesundheitsrisiko
- 14 Adipositas ist nichts Neues
- 16 Kopfhunger: Auslöser der Adipositas
- 17 Versuchungen widerstehen fällt schwer
- 19 Stressessen fördert das Übergewicht
- 20 Fehlende Achtsamkeit und Wertschätzung
- 21 Negative Einflüsse von außen
- 23 Schnelllebigkeit und die Foodindustrie
- 26 Bauchhunger: Wenn Übergewicht zur Krankheit wird
- 27 Hormone außer Balance
- 30 Ein dick machendes Mikrobiom
- 32 Veränderungen der Epigenetik
- 33 Beides muss behandelt werden: Kopf- und Bauchhunger

35 SCHRITT 1: THERAPIEBEGINN VOR DER OP

- 36 Das multimodale Konzept
- 37 Den besten Weg gemeinsam finden
- 38 Anders essen will gelernt sein: Ernährungstherapie
- 41 1. Hürde: Kalorien zählen
- 41 2. Hürde: Keine Zeit, um zu kochen!
- 43 3. Hürde: Zu wenig Eiweiß
- 45 4. Hürde: Zu wenig Gemüse
- 47 5. Hürde: Zu wenig Ballaststoffe
- 49 6. Hürde: Zu viel Zucker und Kohlenhydrate

- 51 **Ziele mit Achtsamkeit erreichen: Verhaltenstherapie**
- 53 Planen und nichts dem Zufall überlassen
- 54 Richtig essen beginnt beim Einkaufen
- 55 Wer langsam genießt, isst weniger
- 56 Holen Sie sich Unterstützung!
- 56 Ärger und Stress bewältigen
- 57 Umgang mit seelischem Hunger
- 59 **Körperlich aktiv: Bewegungstherapie**
- 60 Auch kleine Schritte bringen voran
- 61 Wichtig: täglich bewegen!
- 62 Kalorien erfolgreich verbrennen
- 62 Trotz Einschränkungen aktiv

- 65 **SCHRITT 2: ALLES RUND UM DIE OPERATION**
- 66 Welche positiven Effekte hat die OP?
- 67 Gewichtsabnahme
- 69 Begleiterkrankungen bessern sich
- 79 **Welche Risiken und Nebenwirkungen sind möglich?**
- 80 Allgemeine Magen-Darm-Beschwerden
- 82 Fettverwertungsstörung
- 83 Dumping-Syndrom: Plötzliche Sturzentleerung
- 84 Lebensmittelunverträglichkeit
- 85 Sodbrennen und Reflux
- 86 Stenose: Engstelle in Magen und Darm
- 86 Koliken durch Gallensteine
- 87 Adipositas und Psyche
- 89 **Kommt eine OP für mich infrage?**

- 91 **Wichtige OP-Methoden**
- 92 Schlauchmagen-Operation
- 92 Magenbypass
- 99 Minibypass
- 100 SADI-S-Bypass
- 101 SASI-Bypass
- 102 Sekundäre bariatrische Operationen
- 103 **Alle OP-Schritte im Überblick**
- 103 Was vor dem Termin wichtig ist
- 106 Der OP-Tag ist da!
- 110 Die ersten Tage nach der OP
- 114 Und wer übernimmt die Kosten?

- 119 **SCHRITT 3: SO GEHT ES JETZT WEITER**
- 120 Ziele der konsequenten Nachsorge
- 122 Regelmäßige Laboruntersuchungen
- 125 Überwachung der Begleiterkrankungen
- 127 Notwendige Nahrungsergänzungen
- 130 Körperliche Aktivität
- 131 Sex und Schwangerschaft
- 132 Professionelle Hilfe bei psychischen Problemen
- 133 Selbsthilfegruppen
- 134 **Plastische Chirurgie – wann ist was sinnvoll?**
- 135 Der Weg zur Kostenübernahme
- 139 Straffungsoperationen im Überblick

- 142 **ANHANG**
- 142 Häufige Fragen und Antworten
- 148 Hier wird Ihnen weitergeholfen
- 149 Quellen- und Studienverzeichnis
- 151 Register