

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