

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Übergewicht und Adipositas | 1 |
| 1.1 | Wann sprechen wir von Übergewicht und wann von Adipositas? | 1 |
| 1.2 | Warum werden so viele Menschen übergewichtig und adipös? | 5 |
| 1.3 | Welche Folgen hat das schwere Übergewicht? | 9 |
| 1.4 | Was sind eigentlich Hunger, Sättigung und Appetit, und was haben sie mit der Gewichtsregulation zu tun? | 13 |
| 1.5 | Vorurteile und Stigmatisierung | 15 |
| 1.6 | Warum ist es so schwer, Gewicht langfristig zu senken? | 15 |
| 2 | Konservative, also nichtoperative Therapiemöglichkeiten der Adipositas | 17 |
| 2.1 | Konservative Therapie | 17 |
| 2.2 | Ernährungstherapie | 18 |
| 2.3 | Bewegungstherapie | 18 |
| 2.4 | Verhaltenstherapie | 19 |
| 2.5 | Medikamentöse Therapie | 19 |
| 2.6 | Zusammenfassung | 21 |
| 3 | Adipositas und metabolische Chirurgie (bariatische Therapie) | 23 |
| 3.1 | Ein historischer Rückblick | 23 |
| 3.2 | Was ist „Adipositaschirurgie“ und was ist „metabolische Chirurgie“? | 24 |

X Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.3 | Minimalinvasive Chirurgie (Laparoskopie) | 24 |
| 3.4 | Wann ist eine Operation sinnvoll? | 25 |
| 3.5 | Operationsverfahren | 27 |
| 3.5.1 | Roux-Y-Magenbypass (RYGB) | 27 |
| 3.5.2 | Schlauchmagen | 31 |
| 3.5.3 | Ein-Anastomosen-Magenbypass (OAGB) | 33 |
| 3.5.4 | Single Anastomosis Duodeno-Ileal Bypass (SADI) | 34 |
| 3.5.5 | Magenband | 36 |
| 3.6 | Wie funktionieren die unterschiedlichen Operationsverfahren (Wirkmechanismen)? | 37 |
| 4 | Wenn ich mich für einen operativen Eingriff interessiere | 41 |
| 4.1 | Wissen ist mehr! | 41 |
| 4.2 | Das Adipositaszentrum | 42 |
| 4.3 | Ihre Erwartungshaltung und welches operative Verfahren kommt für Sie infrage? | 43 |
| 4.4 | Der Patientenpfad | 45 |
| 4.4.1 | Chirurgische Begutachtung | 45 |
| 4.4.2 | Internistische Begutachtung | 45 |
| 4.4.3 | Psychologische Begutachtung | 45 |
| 4.4.4 | Multimodales Therapiekonzept (MMK) | 46 |
| 4.5 | Der Antrag auf Kostenübernahme | 47 |
| 4.6 | Selbsthilfegruppe (SHG) | 48 |
| 4.7 | Magenspiegelung (Gastroskopie) | 48 |
| 4.8 | Risikoabklärung | 48 |
| 4.9 | „Proteindiät“ vor einer bariatrischen Therapie | 49 |
| 5 | Krankenhausaufenthalt und Operation | 51 |
| 5.1 | Der Krankenhausaufenthalt | 52 |
| 5.2 | Die Aufklärung | 52 |
| 5.3 | Die Narkose | 53 |
| 5.4 | Die Operation | 54 |
| 5.5 | Die ersten Tage nach der Operation | 55 |
| 5.6 | Der Kostaufbau im Krankenhaus | 55 |
| 5.7 | Die Entlassung | 56 |
| 6 | Kostaufbau nach einer Operation | 59 |
| 6.1 | Phasen des Kostaufbaus | 59 |
| 6.1.1 | Phase 1 – „flüssig-weiche Phase“ | 60 |

| | | |
|-------|--|----|
| 6.1.2 | Phase 2 – „Übergangsphase“ | 61 |
| 6.1.3 | Phase 3 – „Umstellungsphase“ | 62 |
| 6.2 | Vitamine und Spurenelemente „ein Leben lang“ | 64 |
| 7 | Wie geht es nach der OP weiter? | 67 |
| 7.1 | Lebenslange Nachbetreuung | 67 |
| 7.2 | Empfohlene Nachsorgeintervalle | 68 |
| 7.3 | Empfohlene Labordiagnostik | 69 |
| 7.4 | Versagen gibt es nicht – aber das Gewicht kann wieder ansteigen! | 69 |
| 7.5 | Konservative Therapieunterstützung bei erneutem Gewichtsanstieg | 71 |
| 7.6 | Wenn eine weitere bariatrische Operation erforderlich wird | 72 |
| 8 | Spezielle Patientengruppen in der bariatrischen Chirurgie | 73 |
| 8.1 | Adipositaschirurgie im höheren Alter | 73 |
| 8.2 | Adipositaschirurgie in der Jugend | 74 |
| 8.3 | Hochrisikopatienten | 75 |
| 8.4 | Schwangerschaft vor und nach bariatrischen Operationen | 76 |
| 9 | Wir müssen auch über Komplikationen reden | 79 |
| 10 | Alternative Techniken und Methoden | 87 |
| 10.1 | Magenballon | 88 |
| 10.2 | Endobarrier® | 88 |
| 10.3 | Endo-Sleeve-Verfahren | 89 |
| 10.4 | Laparoskopische Magenplikatur | 89 |
| 10.5 | Magenstimulator | 89 |
| 11 | Plastische Operationen – ein Überblick | 91 |
| 12 | Was ist noch interessant? | 95 |
| 12.1 | Achtsamkeit | 96 |
| 12.2 | Yoga | 96 |
| 12.3 | Meditation | 97 |
| 12.4 | Kochbuch | 98 |
| 12.5 | Neue Aktivitäten | 99 |

XII Inhaltsverzeichnis

| | |
|------------------------------|-----|
| 13 Zusammenfassung | 101 |
| Literatur | 105 |
| Stichwortverzeichnis | 107 |