

<b>1</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Konservative, also nichtoperative Therapiemöglichkeiten der Adipositas</b>	<b>17</b>
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
<b>3</b>	<b>Adipositas und metabolische Chirurgie (bariatrische Therapie)</b>	<b>23</b>
3.1	Ein historischer Rückblick	23
3.2	Was ist „Adipositaschirurgie“ und was ist „metabolische Chirurgie“?	24
		<b>IX</b>

## **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-Anastomososen-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
<b>4</b>	<b>Wenn ich mich für einen operativen Eingriff interessiere</b>	<b>41</b>
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
<b>5</b>	<b>Krankenhausaufenthalt und Operation</b>	<b>51</b>
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
<b>6</b>	<b>Kostaufbau nach einer Operation</b>	<b>59</b>
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
<b>7</b>	<b>Wie geht es nach der OP weiter?</b>	<b>67</b>
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
<b>8</b>	<b>Spezielle Patientengruppen in der bariatrischen Chirurgie</b>	<b>73</b>
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
<b>9</b>	<b>Wir müssen auch über Komplikationen reden</b>	<b>79</b>
<b>10</b>	<b>Alternative Techniken und Methoden</b>	<b>87</b>
10.1	Magenballon	88
10.2	Endobarrier®	88
10.3	Endo-Sleeve-Verfahren	89
10.4	Laparoskopische Magenplikatur	89
10.5	Magenstimulator	89
<b>11</b>	<b>Plastische Operationen – ein Überblick</b>	<b>91</b>
<b>12</b>	<b>Was ist noch interessant?</b>	<b>95</b>
12.1	Achtsamkeit	96
12.2	Yoga	96
12.3	Meditation	97
12.4	Kochbuch	98
12.5	Neue Aktivitäten	99

<b>XII</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>13</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>101</b>
	<b>Literatur</b>	<b>105</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>107</b>