

Inhaltsverzeichnis

1. Der Mensch ist rund ...

Was nun?	15
-----------------------	-----------

2. Klaus:

Karate und Knieprobleme	23
-------------------------------	----

3. Deutschlands Adipositas-Baustellen.....29

3.1 Lösungen und Luftschlösser	29
--------------------------------------	----

3.2 Pierre:

Nulldiät und respektlose Kollegen.....	45
--	----

3.3 Der »Kreuzzug gegen Fette«.....	51
-------------------------------------	----

3.4 Neue Wege	55
---------------------	----

4. Normalgewicht, Idealgewicht,

Übergewicht und Adipositas.....65
--

5. Ina:

Sehnsucht und Trennkost in der 3. Klasse	80
--	----

6. Die Baustelle Prävention**85**

7. Die Baustelle Ätiologie der Adipositas**93**

7.1 Grundlagen	95
7.1.1 Bisherige Unterscheidungen der Adipositas-Ursachen	95
7.1.2 Neues Modell der Adipositasursachen.....	96
7.1.3 Die nützliche und die schädliche Form des Körperfetts	99
7.2 Disponierende Faktoren.....	102
7.2.1 Steuerung des Energiehaushalts.....	102
7.2.2 Störung homöostatischer Prozesse.....	107
7.2.3 Fehlende Anpassung des Stoffwechsels.....	109
7.2.4 Bewegungsmangel im Alltag	113
7.2.5 Kollektive und individuelle Ernährungsgewohnheiten	120
7.2.6 Essstörungen, Verhaltensstörungen, u.A.	126
7.2.7 Soziales Umfeld, soziale Vererbung.....	129
7.2.8 Stress.....	131
7.2.9 Traumatisierung, Gewalterfahrung, Missbrauch	133
7.2.10 Psychische Erkrankungen u. A.....	135
7.2.11 Hypothyreose, Schilddrüsenunterfunktion u. A.....	136
7.2.12 Prägung der ersten 100 Tage sowie in der Kindheit.....	139
7.2.13 Persönlichkeitsmerkmale.....	140
7.2.14 Genetische Prädisposition	141
7.2.15 Ungleichgewicht der Darmflora u.A.	142
7.2.16 Exkurs:	
Wolfram: keine Karriere, keine Frau	146
7.3 Auslösende und aufrechterhaltende Faktoren	148
7.3.1 Stigmatisierung und Mobbing	150
7.3.2 Mangelnde Selbstwirksamkeit.....	151
7.3.3 Industrie und Handel: Kennzeichnung von Lebensmitteln.....	152
7.3.4 Individuelle Risikofaktoren am Beispiel Schlafapnoe	156
7.3.5 Spezielle Herausforderungen des Stoffwechsels	158
7.3.6 Medikamentös induzierte Adipositas	159

8. Die Baustelle Stigmatisierung	165
9. Die Baustellen aus der Perspektive eines Allgemein- und Viszeralchirurgen.....	175
9.1 Pathogenese – Stoffwechsel – Energiebilanz.....	177
9.2 Adipositastherapie: Wer soll das bezahlen?	183
9.3 Das Multimodale Konzept	195
9.4 Exkurs: Hannah: Lipödem und Schlauchmagen.....	200
9.5 Erfolgsbilanz der bariatrischen Chirurgie	206
9.6 Die Baustelle Nachsorge nach bariatrischen Eingriffen.....	213
9.7 Exkurs: Die Bindungswirkung von S3-Leitlinien	217
9.8 Kommentar zu den Adipositas-Ursachen	220
10. Horst und Ingrid: Kettenrauchen, Scheiß-Ernährung und Kraftsport.....	225
11. Probleme der hausärztlichen Adipositasversorgung.....	235
12. Die Baustelle Hausarztpraxis.....	241

13. Die Baustellen aus Sicht eines Diabetologen.....	248
14. Johnny: Ex-Soldat und guter Verwerter.....	259
15. Die Baustellen aus Sicht einer Ernährungsmedizinischen Beraterin.....	266
16. Lisa: Experimente und Selbstbewusstsein	274
17. Die Baustellen aus der Perspektive eines kanadischen Adipositasforschers	278
18. Katja, Susanne und Toni: Heimtrainer und Glaubenssätze	284
19. Gastbeitrag: Stellenwert der postbariatrischen Operation bei der Behandlung adipöser Patienten	290
20. Die Baustellen aus der Perspektive plastischer Chirurgen	297
21. Die Baustellen aus der Perspektive der Selbsthilfe.....	304
22. Knut: Hüne und Grantler	316

23. Juristische Betrachtung der Kostenübernahme von adipositaschirurgischen, metabolischen und plastischen Operationen.....	322
24. Gespräch über Forschungsthemen mit einem Endokrinologen und Adipositasforscher.....	329
25. Florian: Körperliche Arbeit und Kugelbauch.....	337
26. Der Gemeinsame Bundesausschuss und das Disease-Management-Programm Adipositas.....	342
27. Die Baustellen aus Sicht eines Sportwissenschaftlers, Personal Trainers und Mentalcoachs	348
28. Geli: Hoffnung und Schuldgefühle	368
29. Die Baustellen aus Sicht einer Psychologin	375
30. Gastbeitrag: Psychotherapie bei AdipositaspatientInnen mit Missbrauchserfahrung.....	383
31. Kommentar zur Adipositas mit Binge-Eating-Störung	397
32. Natalie: Schiri mit Schmerzen.....	401

33. Die Baustellen aus der Perspektive eines Arztes für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin.....	409
34. Gastbeitrag: Der Wendepunkt	415
35. Fazit.....	420
36. Ausblick mit der Chirurgin Dr. Beate Herbig	427
37. Kontakt.....	434
38. Dank	437
39. Ich esse.....	440