

- 7 Liebe Leserinnen, liebe Leser
- 10 Leichter Weg Adipositas-Operation?
- 13 Erkrankung Adipositas und Therapieoptionen
- 21 Vor der Operation
- 22 Was Sie über die OP wissen sollten
- 30 Welche Operationsverfahren gibt es?
- 44 Voraussetzungen und Antragsstellung
- 50 Lebensentscheidung Adipositas-OP
- 58 Der seelische Faktor
- 66 Unterstützung von allen Seiten? Das Umfeld
- 72 Von der Idee zur OP
- 79 Operation und erste Tage danach
- 80 Gute Vorbereitung und Ablauf der Operation
- 83 Ablauf im Krankenhaus
- 91 Gewöhnung an das »neue« Leben
- 96 Neue Ernährung und Ideen für den Kostaufbau
- 106 Richtig essen und trinken lernen
- 113 Supplemente und Medikamente
- 122 Alte Gewohnheiten und Ballast loslassen, Erfolge feiern
- 127 Die ersten ein bis zwei Jahre nach der OP
- 128 Hochzeit und Honeymoon-Phase
- 134 Stillstände, Versagensängste, Vergleiche

137	Praktische Alltagsaspekte	178	Freundschaften und Partnerschaften
140	Gute Gewohnheiten festigen	182	Wiederherstellungsoperationen
142	Problematisches Essverhalten	190	Prävention und Umgang mit Gewichtszunahme
150	Bedeutung von Bewegung und Sport	195	Motivation und neue Perspektiven
153	Positive Beziehung zum eigenen Körper entwickeln	197	Danksagung
156	Seele, Sucht und Kinderwunsch	200	Quellen
161	Nachsorge	202	Glossar
165	Langfristige Perspektive	203	Register
166	Diäten sind nicht effektiv	205	Empfehlungen der Autorin
171	Starke Ressourcen und veränderte Identität		