

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

» Experten und Betroffene im Interview

- 70 Melanie Bahlke, Vertreterin der Selbsthilfe
- 87 Prof. Dr. med. Arne Dietrich, Adipositas-Chirurg
- 131 Larissa Loth, Betroffene und Bloggerin
- 186 Dr. med. Alexander Handschin, Plastischer Chirurg

» Rezepte

- 76 ... für die Flüssigphase vor und nach der OP
- 102 ... für die Breiphase
- 104 ... für die Phase leichter Mahlzeiten
- 110 Mein allerliebstes Lieblingsessen