

# Inhalt

Ein paar Gedanken vorweg 9

## Kapitel 1: Wie ich dick wurde 13

Einleitung 14

Verflixte Zwanziger – die Abwärtsspirale beginnt 20

Die Dreißiger – ein Zusammenbruch, ein Aufbruch 30

Was bleibt als Fazit aus diesen Kapiteln für Sie? 58

Tiefpunkt Höchstgewicht – der Entschluss,  
der alles verändert 60

## Kapitel 2: Die OP und der Weg dahin 69

Ich beginne, mich ernsthaft mit einer OP  
auseinanderzusetzen 70

Es ist meine Entscheidung 75

Es geht an die Vorbereitung 81

In der Klinik 84

## Kapitel 3: Wie es danach weiterging 97

Die ersten sechs Monate – Anlaufschwierigkeiten 98

Wie ich heute esse 126

Die nächsten sechs Monate – probieren, probieren,  
probieren 128

Die nächsten zwölf Monate – Warnschuss inklusive 137

## **Kapitel 4: Fragen, die sich mir gestellt haben 149**

Wie gewährleiste ich eine ausreichende Eiweißzufuhr? 150

Wie gehe ich mit Supplementen um? 151

Was muss supplementiert werden? 152

Warum ist Bewegung so wichtig? 155

Worauf muss ich bei der Ernährung achten? 157

Wie halte ich es mit Wiederherstellungsoperationen? 168

Würde ich die bariatrische OP wieder machen lassen? 175

Zu guter Letzt ein paar wichtige Stichworte 180

## **Kapitel 5: Das Wichtigste rund um die OP – von Dr. Heike Raab 183**

Ich interessiere mich für die OP – was muss ich tun? 185

Bin ich ein Kandidat für die OP? Wie sind die  
Voraussetzungen? 185

Wie bereite ich ein Gespräch im Adipositaszentrum vor? 187

Wie geht es dann weiter, wie stelle ich einen Antrag? 188

Welche OP-Verfahren gibt es? 189

Ich habe die Zusage der Krankenkasse – und nun? 196

Was passiert im Krankenhaus und wie lange bin ich dort? 196

Für wie lange bin ich krankgeschrieben? 197

Ab wann kann ich mit Bewegung anfangen? 197

|   |     |
|---|-----|
| Was kann und soll ich nach der Operation essen?       | 198 |
| Wie viel kann ich abnehmen? Nehme ich auch wieder zu? | 199 |
| Wie lange muss ich Vitamine und Mineralstoffe nehmen? | 200 |
| Wie lange muss ich zur Nachsorge?                     | 201 |