

Sabrina Thaden

Neues Leben, neues



Ich

Der Schlüssel
zum Erfolg für
Adipositas-Betroffene

Vorwort von
Tetje Mierendorf
Gastbeitrag von
Biggest Loser Gewinner
Daniel Wittlake

Leseprobe

Sabrina Thaden

Neues Leben, neues Ich

Der Schlüssel zum Erfolg für
Adipositas-Betroffene

Telemach-Verlag

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG »Text- und Data-Mining« zu gewinnen, ist untersagt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

© 2025 Mentoren-Media-Verlag,
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat: Marie Schumacher, Leipzig

Korrektorat: Deniz Özdemir, Mainz

Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz

Autorenfoto: useone International, Hamburg

Grafiken: Daria Piskun, Marburg

Satz und Layout: Marie Schumacher, Leipzig

Druck und Bindung: Azymut, Warschau, Polen

ISBN: 978-3-98641-181-7

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte des Buches entsprechen nicht automatisch der Ansicht und Meinung des Mentoren-Media-Verlags.

www.telemach-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Tetje Mierendorf	9
Mit Motivation und Selbstverantwortung zum persönlichen Wunschgewicht	9
Einleitung	15
»The Biggest Loser – Was Ihnen niemand erzählt!«	15
Vom Biggest Loser zum Mental Coach	19
Für wen ist dieses Buch?	20
Über die Autorin	23
Wie verwenden Sie dieses Buch?	24
Kapitel 1: Einführende Vorstellung der Adipositas- Operationen.	31
Kapitel 2: Adipositas-Faktoren.	39
Was beeinflusst die Entstehung von Adipositas?	39
Der Faktor Genetik	44
Der Faktor Restriktive Diäten	52
Der Faktor Fehlernährung	73
Der Faktor Unstrukturierte Mahlzeitenplanung (Hunger, Appetit, Sättigung)	80
Der Faktor Bewegung	86
Der Faktor Stress	90
Der Faktor Schlafmangel.	103
Erkrankungen, Medikamente und hormonelle Dysbalance ..	106
Der Faktor ungünstiges Darmmikrobiom	116
Weitere Literatur	124
Kapitel 3: Gewichtsmanagement und Körperwahrnehmung	127
Gewicht im Gleichgewicht	127
Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)	131
Gewichtsverlauf nach der Adipositas-Operation.	144

Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung	148
Soziale Netzwerke und Körperwahrnehmung	155
Der Umgang mit dem Körper	161
Kapitel 4: Mentales	167
Grundlagen zur Verhaltensumstellung: Stigmatisierung	167
Grundlagen zur Verhaltensänderung: Achtsamkeit	170
Umsetzung Verhaltensänderung: Beispielmethoden	179
Umsetzung Verhaltensänderung: Umsetzung von Selbstfürsorge	185
Die Umsetzung der Verhaltensänderung: Realistische Ziele setzen	188
Weitere Beispiele für Verhaltensmodelle zur Praxisanwendung	197
Transtheoretisches Modell (TTM) der Verhaltensänderung . .	199
Kapitel 5: Adipositas-Operation	205
Hormonelle Veränderungen nach bariatrischer Operation und Gewichtsabnahme	206
Wahl der Operationsmethode	209
Gewichtsentwicklung nach einer bariatrischen Operation . .	211
Portionsgröße und achtsames Essverhalten nach der Adipositas-Operation	214
Diabetes mellitus und bariatrische Operationen	220
Sodbrennen und bariatrische Operationen	226
Sekundäre bariatrische Operationen	234
Fallbeispiele Positiv und Negativ	238
Weitere Literatur:	246
Kapitel 6: Top oder Flop: Neuer Trend Abnehmspritzen . . .	247
Medikamente zur Gewichtsabnahme	247
Abnehmspritzen im Überblick	251
Adipositas-Operation versus Abnehmspritze	264
Weitere Literatur:	267

Kapitel 7: Leitfaden für Sie als Adipositas-Patient	269
Checkliste eines langfristigen, erfolgreichen und gesunden	
Gewichtsmanagements	269
Tipps zur Suche nach einem Spezialisten	270
Verhaltensorientierte Ernährungstherapie versus	
Ernährungsapps	274
Weitere Literatur:	278
 Kapitel 8: Zusammenfassung und Ausblick	 279

Vorwort von Tetje Mierendorf

Mit Motivation und Selbstverantwortung zum persönlichen Wunschgewicht

»Sie haben eine Lebenserwartung von zwei Jahren!« Bäm! Auch wenn es nur ein Lebenserwartungstest aus dem Internet war, über den ich zufällig in den sozialen Medien gestolpert bin, hatte er eine gewisse Aussagekraft. Immerhin wurde dieser Test von einer Universität herausgegeben und basierte auf statistischen Daten und Studien, zudem musste ich sehr viele Fragen zu Lebensstil, Ernährung, Sport und Bewegung, Vorerkrankungen bei mir und in der Familie, privaten Verhältnissen und beruflicher Situation sowie eigener Zufriedenheit beantworten.

Da stand also die Zahl: 44. Zu diesem Zeitpunkt war ich 42 und meine Tochter zwei Jahre alt – es blieb mir also gerade mal noch die Dauer eines Handyvertrages, um meine geliebte Tochter aufwachsen zu sehen, dann wäre Schluss für mich und meine Tochter Halbweise. In der Nacht nach dem Testergebnis hatte ich einen Traum: Meine Tochter hatte endlich das Fahrradfahren gelernt und fuhr im Park in unserem Viertel ihre erste Runde.

Neben ihr lief meine Frau, die sich freute, dass unsere Tochter ein Stück Unabhängigkeit erobert hatte. Und neben meiner Frau lief der Vater dieser glücklichen Familie und drehte sich grinsend zu mir um. Es war nicht ich. Ein anderer hatte mich ersetzt. Ich spielte keine Rolle mehr im Leben meiner Familie. Ich war nicht mehr da.

Ich wachte auf. Es war der 14. Februar 2014, 5 Uhr morgens. Ich machte mir einen Plan, wie ich mein Leben verändern würde, um endlich abzunehmen. Das höchste gemessene Gewicht lag bei 174,4 Kilogramm, aber sicher hatte ich noch deutlich mehr in Spitzenzeiten. Abgenommen habe ich bis 97 Kilogramm, also 68 Kilogramm insgesamt.

Ich wurde sehr oft gefragt, was denn mein Trick sei, wie ich mich motiviere und wie lange ich gebraucht hätte. Gleich drei falsche Fragen, die mir immer wieder gezeigt haben, dass der Fragesteller wahrscheinlich nicht dauerhaft erfolgreich abnehmen wird. Es gibt nicht den einen Trick, den man beachten muss, auch wenn Werbeversprechen es uns immer wieder weismachen wollen. Hat die Lebensmittelindustrie wirklich ein Interesse an schlanken Menschen, die nicht das Verlangen haben, immer mehr Süßes zu sich zu nehmen? Hat die Pharmaindustrie ein echtes Interesse, Menschen dauerhaft von Medikamenten unabhängig zu machen?

Fragen, die man sich wohl leicht selbst beantworten kann. Warum sollte der Dealer ein Entzugsprogramm für seine Kunden auflegen? Es geht um Geld.

Für den persönlichen Erfolg aber geht es um etwas anderes: Nämlich darum, dass jeder Einzelne Verantwortung für sich selbst übernimmt und diese nicht abwälzt auf Ärzte, die Lebensmittel- oder Pharmaindustrie, die Eltern, die Gene, die schlechte Kindheit oder was auch immer.

Dies können starke Komponenten sein, die zum Übergewicht oder einer Essstörung geführt haben. Aber es nützt ja nichts. Denn ändern kann an der Situation niemand anderes etwas als die betroffene Person selbst. Sicherlich mit Unterstützung, aber es liegt ganz allein in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Motivation mag eine wichtige Initialzündung sein, wie bei mir im Lebenserwartungstest und in meinem Traum. Aber Motivation vergeht. Sie muss schnellstmöglich ergänzt werden mit einer Selbstverständlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper, was Sport, Stress, Schlaf und Ernährung angeht. Diese gesunden Routinen müssen genauso selbstverständlich sein wie Zähneputzen oder Händewaschen. Natürlich habe auch ich einen Alltag und immer wieder meine Schwierigkeiten in der Umsetzung eines gesunden Lebensplans.

Auch habe ich Phasen, in denen es nicht gut läuft und ich wieder zunehme. Gerade jetzt beim Schreiben dieser Zeilen bin ich wieder in einer Zeit, in der mein Körper nicht in dem Korridor ist, in dem

ich mich wohlfühle. Solche Perioden gibt es, aber niemals darf man denken: »Jetzt ist es auch egal«

Solch eine Aussage wäre der erste Schritt Richtung Krankheit und schließlich Tod. Ja, ich formuliere es bewusst so harsch, weil kein Arzt in der Vergangenheit es so drastisch mir gegenüber formuliert hat. Aber die Statistiken sprechen für sich. Diesbezüglich bitte ich um eigene Recherche, weil diese Zahlen bei Veröffentlichung schon wieder überholt sind. Wir nehmen zu, die Krankheiten und die damit einhergehende Sterblichkeit auch. Damit komme ich zum nächsten Punkt. Die meisten Menschen denken, sie müssten nur ein paar Wochen das Abnehmen durchhalten und dann wären sie für immer glücklich. Nein.

Das Übergewicht zu kontrollieren, bleibt eine lebenslange Aufgabe. Daher ist die Frage »Wie lange hast Du gebraucht?« überflüssig, weil man eben nie fertig ist. Man ist auch nicht automatisch glücklicher, nur weil man weniger wiegt. Das Leben wird aber buchstäblich deutlich leichter mit weniger Gewicht.

Ich kann seit meiner Veränderung mehr machen, bin aktiver, nehme wieder am Leben teil, meine Emotionen haben sich wieder ohne die ständige Betäubung durch Zucker normalisiert und ich kann mich wieder über Erlebnisse freuen. Ich sage immer, ich stehe nicht mehr am Spielfeldrand des Lebens, sondern laufe auf und ab und kämpfe um den Ball.

Ich habe mich fürs Leben entschieden und es komplett umgestellt.

Wie ich das gemacht habe, habe ich in meinem Buch *Halbfettzeit: Mein neues Leben ohne Rettungsringe*¹ beschrieben. Wer es als Ergänzung zu diesem Buch haben möchte, kann es gern bei mir bestellen unter tetje@tetje.com. Dieser Hinweis sei mir verziehen.

Als ich am Anfang meiner Reise zu mir selbst stand, hätte ich mir ein Buch wie dieses, das mir zeigt, welche Faktoren Übergewicht

1 Mierendorf, T. (2018). »Halbfettzeit: Mein neues Leben ohne Rettungsringe«, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh.

beeinflussen, welche Zusammenhänge bestehen und was man gegen Adipositas und deren Folgeerkrankungen wirklich tun kann, gewünscht. Hier werden die einzelnen Verfahren wunderbar erklärt, sodass Sie leichter und unbeeinflusst zu einer vernünftigen und nachhaltigen Entscheidung kommen können, die individuell für Sie passt. Denn seien Sie sich sicher: Auch eine Klinik, die Ihnen zu helfen verspricht, muss Geld verdienen und nicht immer entsprechen deren Interessen denen von Ihnen. Aufklärung ist hier also das höchste Gut. Ihr Körper, ja Ihr gesamtes Leben sind es wert, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich damit zu beschäftigen. Jeder Körper ist anders und reagiert unterschiedlich. Und jeder Körper verändert sich.

Was heute funktioniert, kann in zehn Jahren schon wirkungslos sein, weil die Hormone uns wieder dazwischenfunkt. Wie gesagt, es ist ein Lebensthema, das uns immer begleiten wird. Wenn wir das akzeptieren, ist schon sehr viel gewonnen. Wie es so schön beschrieben wird in diesem Buch: Nicht der Kopf wird operiert.

Auch ich suchte damals nach psychologischer Unterstützung. Die habe ich nicht bekommen, weil es einfach nirgendwo freie Kapazitäten gab. Im Gegenteil: Eine konsultierte Klinik wollte mir direkt eine bariatrische Operation »andrehen«, ohne ein wirklich eingehendes Gespräch zu führen.

Der Arzt sagte zu mir: »Und wegen der Krankenkasse machen Sie sich mal keine Sorgen, Herr Mierendorf. Die verlangt so ein psychiatrisches Gutachten, aber das ist nur so pseudomäßig.« Beschäftigen Sie sich eingehend mit Ihrem Körper, mit den Verfahren, die gut für Sie sind, und auch mit den sozialen Folgen, die eine körperliche Veränderung mit sich bringt.

Vielleicht denken Sie ja auch noch, dass Sie gar keine Zeit für sich selbst haben, weil Sie sich um die Familie kümmern müssen. Ja, das mag sein, aber denken Sie daran, dass Sie Ihren Lieben als Pflegefall oder tot keine Hilfe mehr sein können. Aber wieder zum Positiven: Sie sind ein wertvoller Mensch und es ist nie zu spät für eine Veränderung. Allein, dass Sie jetzt dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie etwas verändern wollen. Und das kann niemand anderes als Sie selbst!

Danach werden Sie mit anderen Augen gesehen und auch die Welt um sich herum mit anderen Augen sehen. Ihr Charakter wird sich vielleicht verändern, eventuell möchten Sie auch andere Menschen um sich herumhaben, neue Inspirationen suchen. Vieles wird sich verändern. Nicht von heute auf morgen, aber mehr und mehr werden Sie Ihr neues Leben an sich heranlassen und sich irgendwann fragen, warum Sie diese Veränderung nicht schon sehr viel früher angegangen sind. Es wird nicht einfach, aber es lohnt sich.

Ach ja: Ich habe den Lebenserwartungstest nach meiner Gewichtsreduktion nochmal gemacht. Das Ergebnis: 91.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ganz viel Erfolg und ein dauerhaft glückliches, neues Leben!

Ihr
Tetje Mierendorf

Einleitung

»The Biggest Loser – Was Ihnen niemand erzählt!«

Was denken Sie über Adipositas? Die Medien beeinflussen die Wahrnehmung der Realität der Menschen sehr stark. Was Sie über die Gesellschaft wissen und denken, das schöpfen Sie auch aus den Medien. Umso bedeutender wird es mal darüber nachzudenken, was für ein Bild über Adipositas in den Medien vermittelt und was alles über Gewichtsabnahmen ausgestrahlt wird.

Je nachdem, welche Medien Sie nutzen, könnten Sie seriöse Informationen über Gewichtsabnahmen erhalten, die beschreiben, dass restriktive Diäten langfristig nicht funktionieren und eine langfristige Ernährungsumstellung sinniger ist. Dann gibt es aber auch Fernsehformate von großer Beliebtheit, die übergewichtige und adipöse Menschen in ein Lager zusammenleben lassen.

Die Kandidaten kämpfen gegeneinander und gewonnen hat der, der am meisten abgenommen hat. Für die Zuschauer ist dies Unterhaltung pur, denn sie amüsieren sich auf Kosten der übergewichtigen Menschen, die sich auf beschämende Weise mit ihrem Gewicht unvorteilhafte Sportübungen hingeben müssen und dazu ihrer Figur bezüglich blamabler Kleidung tragen müssen.

Stark übergewichtige Menschen spüren sehr viel Scham aufgrund ihres Körpers und werden dann im Fernsehen für die Unterhaltung der Zuschauer vorgeführt. Die Einschaltquoten zeigen, dass Menschen sich gerne auf Kosten anderer Menschen unterhalten lassen. Darüber hinaus wird in der Gesellschaft das Bild produziert: »Jeder, der will, kann in schnellstmöglicher Zeit abnehmen. Dazu bedarf es nur an eiserne Disziplin durch Ernährung und viel Bewegung.«

Wie wirkt sich ein solches Fernsehformat auf die Teilnehmer selbst aus? Was passiert körperlich und psychisch mit einem adipösen Teilnehmer, der eine gewisse Zeit im Fernsehformat großartige Abnehmerfolge erzielte? Zwei Beispiele werden Ihnen im Folgenden

vorgestellt, die während der Drehphase sehr erfolgreich mit dem Abnehmen waren:

Frau Beyer war 2010 erfolgreich in der genannten Fernsehshow dabei. Sie hatte bereits vor ihrem Fernsehauftritt zahlreiche restriktive Diätmaßnahmen durchgeführt und nach kurzer Zeit setzte der Jo-Jo-Effekt² ein. Frau Beyer ist seit der Kindheit übergewichtig und eine familiäre Veranlagung für Adipositas besteht. Sie hatte ein starres (rigides) Essverhalten und ein sehr negatives Bild über ihren eigenen Körper. Scham und Schuld waren zentrale Gefühle. Während der Fernsehshow hat sie sich einerseits gut gefühlt, denn sie bekam positive Anerkennung durch die Gewichtsabnahme und während der gesamten Zeit wurde sie mental betreut. Jedoch war der Druck auch ziemlich hoch. So war es üblich vor dem Wiegen, auch mal einen Tag vorher, nichts mehr zu essen und zu trinken, denn die Gewichtszahl hatte den größten Stellenwert. Bis heute ist ihr Gefühlsleben und ihre Motivation abhängig von der Zahl der Waage. Nachdem die Fernsehshow vorbei war, war auch die Betreuung vorbei und sie fühlte sich mental alleingelassen. Durch den Jo-Jo-Effekt hatte sie in sieben Monaten ihr bisher höchstes Körpergewicht erreicht. Sie fühlte sich wie die größte Versagerin der Welt und das Selbstwertgefühl war auf dem niedrigsten Level. Ein paar Jahre später entschied sie sich für eine bariatrische Operation.

Herr Lehsten war immer ein Mensch der Extreme. Er hatte bereits traumatische Erlebnisse in der Kindheit erlebt und seit 2012 dann Höchstgewicht erreicht. Emotionale Essentscheidungen waren ein wichtiges Thema und sein Stress- wie auch Zuckerpegel war regelmäßig zu hoch. 2014 war er in der Fernsehshow zum Abnehmen dabei. Als Mensch, der entweder ganz oder gar nicht kannte, war er sehr erfolgreich und konnte über 50 Kilogramm Körpergewicht verlieren.

2 Als »Jo-Jo-Effekt« wird die schnelle und unerwünschte Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät bezeichnet. Bei wiederholten Diäten bewegt sich das Körpergewicht wie ein »Jo-Jo« auf und ab. Dabei ist dann das Endgewicht höher als das Ausgangsgewicht. Mehr Informationen unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Jo-Jo-Effekt>; besucht am 28.11.2024.

Er zog allerlei Anerkennung aus dem Programm und war begeistert. Nach der Show verfiel er in die Sportsucht und fand sich danach zunächst in der extremen Phase weiterer Gewichtsabnahme wieder. Diese Phase endete, als ein Schicksalsschlag in der Familie passierte und der Stresspegel wieder enorm anstieg. Er befand sich wieder in der anderen extremen Phase völliger Zügellosigkeit beim Essen. Das Körpergewicht erhöhte sich wieder stark. Dann entschied er sich für die erste bariatrische Operation. Darauf folgten erst eine Gewichtsabnahme und dann OP-Komplikationen. Im Sommer 2023 erfolgte der Redo-Eingriff. Beim Redo-Eingriff handelt es sich um die Umwandlung vom Schlauchmagen zum Bypass-Y-Roux.

Diese Fallbeispiele zeigen, dass ein Mensch in kürzester Zeit viel Körpergewicht abnehmen kann. Dabei wird aber einerseits die Zellgesundheit bei einer Bioelektrischen Impedanzmessung (Körpermessung) deutlich verschlechtert sein, denn die Gewichtsabnahme ist extrem ungesund. In diesem Fernsehformat geht es nur um die schnellstmögliche Gewichtsabnahme und um die Unterhaltung der Zuschauer.

Auch hat diese Extremform auch Auswirkung auf die Psyche der Kandidaten. Die Kandidaten fühlen sich als Versager, wenn sie wieder zunehmen, es fördert das extrem rigide Essverhalten und Störfaktoren im Ess- und Bewegungsverhalten entstehen. Auch wenn immer betont wird, während der Show ist psychologische Begleitung vor Ort und Menschen müssen für die Teilnahme psychisch stabil sein, ist anzumerken: Die hauptsächliche Betreuung müsste langfristig passieren.

Aus Sicht der Teilnehmer kann es frustrierend sein, wenn während des Programms das Körpergewicht sinkt und danach wieder ein Rückfall mit anschließendem Jo-Jo-Effekt passiert. Diesmal stehen die Kandidaten in der Öffentlichkeit und eine anschließende Gewichtszunahme kann viele Scham- und Schuldgefühle auslösen. Sind diese Erfahrungen nur so einseitig oder gibt es auch positive Erfahrungen aus diesem Programm?

Durch weitere Recherchen wurde aufgezeigt, dass das Programm auch viele positive Effekte haben kann. Es herrsche eine motivierende

und gemeinschaftliche Atmosphäre im Camp, die sehr unterstützend ist. Die stark übergewichtigen Menschen konnten Selbstwirksamkeit erleben. Das bedeutet, dass sie das Gefühl im Camp entwickeln können, die herausfordernde Situation ihrer Adipositas gut in den Griff zu bekommen. Es wurde bestätigt, dass Essstörungen und traumatische Erlebnisse immer wieder ein präsent Thema bei den Teilnehmern sind.

Den Teilnehmern wurden bisher immer psychologische Therapiemöglichkeiten angeboten und die negativen Effekte von restriktiven Diätmaßnahmen wurden erklärt. Eine Ernährungstherapeutin / ein Ernährungstherapeut (Ökotrophologe) wurde bisher nie im Camp eingesetzt. Zwar gab es Bewegungstherapeuten, aber die Ernährungsbetreuung fand ausschließlich über die Ärzte statt. Den Teilnehmern wurde immer wieder gesagt, wie wichtig beispielsweise das Trinken oder die Zufuhr der Kohlenhydrate sei, aber nicht jeder hätte sich darangehalten.

Wahrscheinlich hatte die Zahl der Waage einen zu mächtigen emotionalen Einfluss. Warum melden sich adipöse Menschen in solch einem Fernsehformat an? Es meldet sich nicht jeder stark übergewichtige Mensch; außerdem haben die Personen, die sich anmelden, unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen und eine unterschiedliche Motivation. Einige sind extrovertiert, andere werden vom Partner geschickt; auch kann es weitere Gründe geben. Das wichtigste Kriterium, weshalb sie sich anmelden, sei jedoch: »Sie sehen es als die letzte Chance, um endlich abnehmen zu können!«

Im Camp ist nicht alles schlecht und es steckt auch viel Engagement dahinter, es könnte aber auch einiges verbessert werden. Das wichtigste Thema wird vermutlich das Fokussieren auf die Zahl der Waage sein. Die Zahl der Waage kann Menschen unter Stress setzen und es entsteht ein emotionaler Druck, sodass sie nichts essen und nichts trinken. Dies könnte auch ein relevanter Grund dafür sein, weshalb sich nach der Show einige Teilnehmer nicht mehr melden, weil sie sich aus Scham nicht trauen. Was wäre, wenn statt der Zahl der Waage eine Körpermessung (Bioelektrische Impedanzmessung) stattfinden würde? Wenn nicht derjenige/diejenige gewinnt, die am

meisten abnimmt, sondern die Person, die am gesündesten eine Veränderung erreicht – zum Beispiel Muskelwerte verbessert, viszerales Bauchfett reduziert oder die Zellgesundheit hochhält? Das wäre auch ein tolles Vorbild für die Zuschauer!

Vom Biggest Loser zum Mental Coach

Herr Wittlake gewann im Jahre 2020 das Finale bei *The Biggest Loser*. Danach nahm er zwar wieder zu, aber dann hat er es aus eigener Kraft ohne bariatrische Operation und ohne Abnehmspritze geschafft, sein Körpergewicht zu reduzieren, indem er seelisch in sich aufgeräumt hat. Lesen Sie seinen Gastbeitrag, wie er seinen Weg mit dem Umgang der Adipositas gefunden hat:

Ich bin froh und dankbar, in diesem Buch einen Beitrag schreiben zu dürfen. Wenn du dieses Buch gekauft hast, bist du entweder an der Thematik interessiert oder selbst betroffen. Bleib dran, suche weiter und du wirst deine Antworten finden. Investiere in deine Gesundheit, denn sie ist die Grundlage für alles andere im Leben. Ein Zitat lautet: »Du hast nur zwei Leben, und das zweite beginnt, wenn du verstehst, dass du nur eins hast.«

Ich möchte mich kurz vorstellen: Ich bin Daniel Wittlake. 31 Jahre meines Lebens habe ich gelebt, ohne wirklich zu leben. Bei einer Größe von 1,96 Metern wog ich 224 Kilogramm. Meine Gesundheit war schlecht, ich konnte kaum an Aktivitäten teilnehmen und keiner geregelten Arbeit nachgeben. Trotz aller Diäten, Shakes und Pillen nahm ich durch den Jo-Jo-Effekt immer wieder zu. Ich war verzweifelt und dachte über Operationen nach, erkannte jedoch auch deren Nachteile.

Im Frühling 2019 sah ich eine Anzeige der Fernsehshow »The Biggest Loser«. Ich nahm teil, gewann 2020 und verlor 104 Kilogramm in fünf Monaten. Doch nach acht Monaten hatte ich fast alles wieder zugenommen, da das strenge Programm nicht alltagstauglich war. Ich rutschte in eine Depression ab und stellte mir grundlegende Fragen über Diäten und die Diätindustrie.

Ich erkannte, dass das Mindset entscheidend ist. Diäten bekämpfen nur das Symptom Fett, aber nicht die Ursachen für übermäßiges Essen und Bewegungsmangel. Es ist wie Wasser aus einem Boot schöpfen, das ein Loch hat: Man muss das Loch finden und reparieren. Diese Ursachen liegen oft tief im Unterbewusstsein und sind schwer allein zu bewältigen.

Durch Coachings fand ich meine Ursachen und löste sie. Nun habe ich dauerhaft 80 Kilogramm abgenommen, ohne Diäten oder Kalorienzählen. Ich lebe ohne Verzicht, habe einen halben Ironman gefinished und gebe meinen Ansatz seit drei Jahren in meinem Coaching weiter. Es gibt auch einen anderen Weg als Diät oder Magen-OP. Wenn dich dieser interessiert, melde dich gern bei mir, das Erstgespräch ist kostenlos. Meine Geschichte kann dein Erfolg sein.

*Liebe Grüße
Daniel Wittlake*

*Tel.: 015140766036
E-Mail: info@danielwittlake.com*

Es ist beeindruckend, wie Herr Wittlake aus eigener Kraft eine solche Lebensveränderung und Gewichtsabnahme geschafft hat. Das »Mindset«, also die Denkweise sowie die innere Haltung, hatte dabei eine große Bedeutung. Darum soll es auch in diesem Buch gehen.

Inwieweit spielen Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensmuster eine Rolle beim langfristigen Gewichtsmanagement – sei es konservativ, aus eigener Kraft –, oder kann eine Adipositas-Operation oder eine Abnehmspritze die beste Wahl sein? Und was ist dabei zu beachten? Denn eines sei immer wieder wichtig zu beachten: **»Der Magen wird operiert, nicht der Kopf!«**

Für wen ist dieses Buch?

Haben Sie Gewichtsprobleme? Dann sind Sie in dieser Gesellschaft nicht allein! Über die Hälfte der deutschen Erwachsenen haben

Übergewicht und fast ein Viertel der Menschen leiden an der krankhaften Fettleibigkeit (Adipositas). Immer mehr Kinder haben Übergewicht und andererseits steigt die Anzahl der Patienten, die aufgrund von Anorexia nervosa (Magersucht) sowie Bulimie (Ess-Brech-Sucht) behandelt werden müssen. Wie hoch der Leidensdruck des eigenen Körpergewichts ist, ist individuell.

Dazu ein Beispiel: Herr Meyer ist 45 Jahre alt, hat Übergewicht und vor allem viel zu viel Bauchfett. Bisher leidet er nur an Bluthochdruck, was er mit Medikamenten unter Kontrolle hält, ansonsten genießt er sein Leben. Sein Leidensdruck bezüglich des Gewichts und Körpers ist gering. Er verspürt keinen Drang, am Verhalten etwas zu verändern. Frau Albers ist 30 Jahre alt und hat Kleidergröße 42 bei einer Größe von 1,70 m.

Sie beschäftigt sich ständig mit ihrem Aussehen und dem Gewicht. Täglich steigt sie auf die Waage und definiert ihren Erfolg in der Ernährung anhand der Zahl der Waage. Frau Albers hat bereits eine Magenverkleinerung durchführen lassen und ist permanent unzufrieden mit ihrem Körpergewicht. Die ständige Gewichtskontrolle und das Essverhalten stressen sie massiv und der Leidensdruck ist hoch.

Wie sehr leiden Sie unter Ihrem Gewicht?



Abbildung 1: Skala Leidensdruck
1: Kein Leidensdruck, 10: Extremer Leidensdruck

Wenn Ihr Wert auf dieser Skala erhöht/hoch ist, dann werden Sie in diesem Buch viele Informationen erfahren können.

Wir leben in einer Gesellschaft der Extreme. Einerseits stehen den Menschen vielerlei Gesundheitsinformationen sowie -konzepte wie die Adipositaspritze bereit und in den sozialen Medien können Sie Menschen folgen, die Bewegung, gesunde Ernährung und Schönheit perfekt in ihrem Alltag umsetzen. Daneben steigt aber die Zahl der übergewichtigen Kinder immer mehr an und ernährungsbedingte Erkrankungen durch Fehlernährungen wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ II, Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Gelenkerkrankungen werden immer mehr thematisiert. Da könnte man meinen, dass irgendwann die steigende Lebenserwartung, die in den letzten Jahrzehnten angestiegen ist, stagnieren oder sogar abnehmen wird.

Viele Experten im Gesundheitswesen diskutieren immer wieder die Gründe der zunehmenden Adipositas-Prävalenz³ in den westlichen Gesellschaften sowie weltweit. Dabei sind die Lebensmittelindustrien mit den sehr überhöhten Zucker-, Fett- und Salzmenge immer wieder Thema. Deren Lobbyismus macht aber keine Änderung möglich. Auch zunehmender Bewegungsmangel, Stress und der Jo-Jo-Effekt nach dem Durchführen von Diäten werden immer wieder genannt, wenn es um die steigende Anzahl an Menschen mit erhöhten Gewichtsproblemen geht. Welche Faktoren explizit Einfluss auf das Körpergewicht nehmen, sollen in diesem Buch ausführlich besprochen werden. Dabei wurde neben einer umfassenden Recherche aus medizinischen Studien meine umfangreichen Berufserfahrungen als Ernährungstherapeutin zum Thema eingebracht.

Aufgrund der Relevanz der steigenden Adipositas-Prävalenz und der Tatsache, dass sich immer mehr Menschen mit Körpergewicht, Abnehmen sowie Essverhalten beschäftigen, entwickelt sich ein sehr großer Markt für Diät- sowie Ernährungs-, Gesundheits- und

3 »Prävalenz« bezeichnet die gesamte Anzahl der Krankheitsfälle im betrachteten Teil der Bevölkerung zu einem Zeitpunkt oder während eines bestimmten Zeitraums. Mehr Informationen unter: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/inzidenz-und-praevalenz/>; besucht am 09.08.2024.

Abnehmprogramme. Vor einigen Jahren war Fettabsaugen noch im Trend, aber mittlerweile haben sich immer mehr Adipositas-Kliniken etabliert. Dabei werden verschiedene Methoden von Magen-Operationen durchgeführt. Dieser Bereich hat sich in den letzten Jahren immer mehr erweitert und viele stark übergewichtige Menschen könnten meinen: »Ich werde operiert, nehme ab, bis ich mein Wunschgewicht erreiche ab, und bin dann endlich zufrieden und gesund!« Wird es wirklich so einfach sein, dass die chirurgischen Maßnahmen oder neuerdings auch spezielle Diabetes-Medikamente wie das Semaglutid (siehe Kapitel 6 *Top oder Flop: Der neue Trend Abnehmspritzen*) das Problem der Adipositas in den Griff bekommen und die Menschen zufrieden mit ihrem Körper und Gewicht machen werden? In diesem Buch soll es vor allem darum gehen, inwieweit der Kopf über Essverhalten und einen langfristigen Erfolg nach einer Adipositas-OP entscheidet und mit welchen Faktoren tatsächlich eine innere Zufriedenheit entsteht.

Über die Autorin

Sabrina Thaden – eine Ernährungstherapeutin aus Leidenschaft

Mit einem Traum, der im Alter von zwölf Jahren begann, habe ich mich durch meine Neugier für Ernährung und Stoffwechselprozesse von einer einfachen, aber bodenständigen Herkunft hin zu einer Expertin in Ökotrophologie entwickelt. Trotz Skepsis und fehlendem familiären Rückhalt habe ich mit Resilienz und Zielstrebigkeit meinen Weg als Ernährungstherapeutin beschritten und erfolgreich mein Studium beendet. Meine ersten Berufserfahrungen begannen holprig, doch die Herausforderungen prägten mein Prinzip der persönlichen Entwicklung, welches ich heute in meiner Arbeit mit Adipositas-Patienten einfließen lasse.

2012 gründete ich meine Firma *Nutrition Master* und etablierte mich als Unternehmerin und Expertin für Adipositas und

Ernährungstherapie vor sowie nach bariatrischen Operationen. Ich verstehe, dass Wissen allein nicht ausreicht – die Kluft zwischen Wissen und Handeln muss durch emotionale Prozesse und motivierende Gesprächsführung überbrückt werden. Mit tausenden von Patienten und Fachexperten, die ich begleitet und geschult habe, liegt mein Schwerpunkt auf langfristiger Verhaltensänderung und ernährungspsychologischen Konzepten.

Mein Alleinstellungsmerkmal: Eine tiefe Leidenschaft für Ernährungspsychologie, gepaart mit ihrer persönlichen Entwicklungsgeschichte, Resilienz und der Fähigkeit, komplexe Inhalte praxisnah zu vermitteln.

Wie verwenden Sie dieses Buch?

Für die meisten Menschen, die Körpergewicht verlieren wollen, hat die Zahl auf der Waage eine magische Funktion. Das bedeutet Folgendes: Je nachdem, wie sich die Zahl auf der Waage entwickelt, bleiben Sie weiterhin motiviert und setzen Ihre vorgenommenen Ernährungs- sowie Bewegungsziele um oder nicht. Viele Menschen deuten eine Gewichtsabnahme als Erfolg, und dass Sie alles richtig bezüglich Ernährung und Bewegung gemacht haben. Gefühle wie Stolz, Hoffnung und Freude kommen auf. Ist jedoch Stillstand auf der Waage zu sehen oder erhöht sich der Zeiger auf der Waage sogar, dann sind die meisten Menschen gefrustet, verärgert, traurig und/oder verängstigt. Die Motivation lässt nach und alte Verhaltensweisen schleichen sich bei einer Diät oder Ernährungsumstellung wieder ein. Gedankensätze wie »Nun ist eh egal«, »Ich nehme zu, weil ich etwas falsch gemacht habe« oder »Ich schaffe es einfach nicht, ich bin einfach zu schwach« entwickeln sich im Kopf.

Egal, ob Sie vor oder nach einer Adipositas-Operation sind, konservativ Ihre Essverhalten umgestellt haben sowie mehr Sport machen oder Abnehmspritzen verwenden wollen, gewisse Faktoren begünstigen das Abnehmen und andere verhindern eine Gewichtsreduktion. Welche Faktoren das sind und wie das Körpergewicht genau

funktioniert, werden Sie im ersten Teil dieses Buches erfahren. Neben der Darstellung darüber, wie Körpergewicht funktioniert, wird auch beschrieben, wie Denkansätze entwickelt werden können, um langfristig motiviert zu bleiben, die Ernährungs- und Bewegungsziele auch umzusetzen.

In den letzten Jahren entscheiden sich immer mehr Menschen für eine Adipositas-Operation. In diesem Buch werden in allen Kapiteln immer wieder die Operationen genannt und daher werden die gängigsten Verfahren im ersten Kapitel vorgestellt. Ihnen wird das Prinzip eines Schlauchmagens (Gastric Sleeve), eines Roux-Y-Magenbypasses und eines Omega-Loop-Bypasses gezeigt. Die genauen Wirkmechanismen, die hormonellen Veränderungen, Fallbeispiele, Vorteile und sekundäre Operationen werden im fünften Kapitel beschrieben.

Im zweiten Teil wird Ihnen erklärt, wie Adipositas entsteht und welche Faktoren es aufrechterhält. Warum funktionieren Diäten nicht und führen sogar zu Essstörungen? Wie weit verbreitet sind Essstörungen und was bedeutet rigides Essverhalten? Was passiert mit diesen Menschen, die sich operieren lassen oder Abnehmspritzen nehmen, wenn der Kopf nicht durch eine OP oder eine Spritze verändert wird?

Darüber hinaus wird Ihnen gezeigt, inwieweit Stress, Schlafmangel, Medikamente, Erkrankungen, ein ungünstiges Darmmikrobiom, die Mahlzeitenstruktur, traumatische Ereignisse, epigenetische Einflüsse und Bewegungsmangel einen Einfluss haben und was bei einer operativen Entscheidung zu berücksichtigen ist. Viele adipöse Menschen haben durch die modernen Medien das Gefühl, sie wüssten viel über eine gesunde Ernährung. Aber stimmt das? In einer Gesellschaft, die Kohlenhydrate verteufelt, viele Fertigprodukte anbietet und viele künstliche Eiweißpräparate vermarktet, sollte diese Frage näher betrachtet werden.

Vor einer Adipositas-Operation sind viele Menschen hoch motiviert, denn sie wollen ihr zweites, neues und besseres Leben beginnen. Sie haben ihr Wunschgewicht im Kopf und glauben, dass die Operation ihnen optimal bei der Umsetzung eines besseren Essverhaltens

hilft. Die meisten Menschen sagen auch nach einer Adipositas-Operation: »Es war die beste Entscheidung.« Jedoch ist ein wichtiges Thema vorweg zu erwähnen: *Der Magen wird operiert, nicht der Kopf!* In diesem Buch soll es auch darum gehen, dass der Kopf nach einer Adipositas-Operation mitkommt. Viele Adipositas-Operierte verstehen sehr gut, dass sie ihre Ernährung umstellen und beispielsweise vorzugsweise eiweißreich essen müssen sowie Vitaminprodukte supplementieren müssen. Emotionale Essentscheidungen, Rückfall in alte Gewohnheiten, viele Ängste und Ernährungsprobleme sind aber weiterhin möglich trotz guter fachlicher Vorbereitung. Beispielsweise können auch operierte Patienten nach kurzer Zeit panische Ängste entwickeln, wenn die Zahl auf der Waage nicht ihren Wünschen entspricht oder die Waage nach zwei Monaten mal stehen bleibt.

Um Gewichtsmanagement und Körperwahrnehmung geht es im dritten Kapitel. Zunächst wird Ihnen sachlich erklärt, wie Körpergewicht bei uns Menschen funktioniert und was Diäten anrichten. Vielleicht haben Sie schon mal gehört, dass Ihr Stoffwechsel nicht mehr oder nur noch eingeschränkt funktioniert. Was ist damit gemeint?

Durch das »Diäten« und den anschließenden Jo-Jo-Effekt werden Sie immer mehr Fettmasse zunehmen und der Körper merkt sich dann das Höchstgewicht (Set-Point-Theorie). Dies wird mit einer Adipositas-Operation verändert. Dabei sind aber auch Schwankungen möglich; nur am Anfang nach einer Operation nehmen Sie sehr stark an Körpergewicht ab, jedoch können auch hier Stillstände normal sein.

Ein Gewichtsstillstand kann auch etwas Positives bedeuten. Dies vermag den meisten stark übergewichtigen Menschen zunächst nicht nachvollziehbar zu sein, denn Abnehmen symbolisiert Erfolg. Freude, Stolz und Hoffnung wird gespürt. Gewichtszunahme wird oft gleichgesetzt mit Versagen und Frust, Trauer, Angst sowie Ärger entsteht.

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzmessung (BIA) wird Ihnen gezeigt, ob Abnehmen immer gleichbedeutend mit Erfolg ist. Denn stellen Sie sich vor, Sie nehmen in drei Monaten 20 Kilogramm ab, aber fast nur Wasser und Muskeln. Ist das immer noch erfolgreich? Soll Hauptsache schlank, egal wie, Ihr größter Lebensinhalt sein?

Oder Hauptsache unter 100 Kilogramm (UHU) bei einem Ursprungsgewicht von über 200 Kilogramm zu wiegen? Dann werden Sie Ihren Körper nur noch quälen, dieser entwickelt eine immer schlechtere Zellgesundheit, Ihre Muskelqualität nimmt ab und man sieht Ihnen äußerlich an, dass Sie leiden. In diesem Buch wird über ein gesundes Gewichtsmanagement statt größter Gewichtsabnahme gesprochen – denn die größte Gewichtsabnahme ist nicht zwingend immer die beste.

Diesbezüglich spielen Selbstakzeptanz und eine gesunde Körperwahrnehmung eine große Bedeutung. An Adipositas erkrankt zu sein, ist in dieser Gesellschaft schrecklich. Es herrschen viele Vorurteile und viele Menschen werden stigmatisiert. Daher leiden viele adipöse Menschen an einer Körperschemastörung und auch deren Körperwahrnehmung ist geringer als die des Durchschnitts der Bevölkerung. Löst das Abnehmen allein diese Probleme?

Wie wichtig ist auch hier wieder, dass der Kopf sozusagen mitkommt? Viele adipöse Menschen betreiben oft wenig Selbstfürsorge und behandeln ihren Körper oft nicht gut nach dem Motto: »Wie kann man so einen dicken und hässlichen Körper nur gut pflegen?« Auch die sozialen Medien haben Einfluss auf Verhalten und Selbstwahrnehmung.

Im vierten Kapitel geht es in die Tiefe. In diesem Teil wird Ihnen gezeigt, mit welchen Methoden Sie Ihre Verhaltensweisen entwickeln können. Oft liegt zwischen dem Wissen, wie Sie sich ernähren oder was sie tun sollen, und der Umsetzung eine Kluft. In dieser Kluft befinden sich viele ungünstige Glaubenssätze, Emotionen und Gewohnheiten.

Ungünstige Glaubenssätze sind Wahrheiten über sich selbst und über das Leben. Viele adipöse Menschen sprechen mit sich selbst oft in Form eines »inneren Kritikers«. Das bedeutet, sie schimpfen viel mit sich selbst, trauen sich wenig zu und konzentrieren sich immer auf das, was sie alles nicht schaffen und können. Dieser »innere Kritiker« ist oft dadurch entstanden, dass sie häufig Misserfolge erlebten, allein bei den ganzen gescheiterten Diäten, und dann werden sie als adipöser Mensch stigmatisiert.

Sogar Ärzte sagen einfach nur: »Sie müssen sich disziplinieren und weniger essen, warum schaffen Sie das nicht!« Der »innere Kritiker« unterstützt jedoch nicht, wenn es um die persönliche Entwicklung geht. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit Ihrem Kind so sprechen, wie Sie Selbstgespräche mit sich selbst führen. Wäre Ihr Sohn oder Ihre Tochter motiviert? Wie Sie diesen Teufelskreis durchbrechen, wie Sie lernen, realistische Ziele zu setzen und viel mehr, dies alles werden Sie im Kapitel *Mentales* erfahren.

Im fünften Kapitel werden dann die Operationsverfahren, deren Wirkmechanismen, Fallbeispiele, Vor- und Nachteile und vor allem der Einfluss auf den Kopf vertieft. Zunächst wird beschrieben, weshalb die Adipositas-Operation aktuell die erfolgreichste Methode für die meisten Menschen zur Gewichtsabnahme ist.

Dabei werden zunächst die hormonellen Veränderungen betrachtet und welche positiven Effekte möglich sind. Für wen wäre welche Methode geeignet? Als Nächstes wird Ihnen erläutert, wie sich das Essverhalten nach einer bariatrischen Operation verändern wird und worauf Sie langfristig achten müssen, um beispielsweise auch dauerhaft die Portionen gering halten zu können. Beachten Sie bereits bei der Vorbereitung einer Operation und beim Üben dieser Verhaltensweisen, dass der Kopf langfristig nicht mit operiert wird.

In diesem Kapitel wird Ihnen auch erklärt, welchen positiven Einfluss eine Adipositas-Operation auf Erkrankungen wie den Diabetes mellitus Typ II hat. Auf der anderen Seite werden Sie aber auch verstehen lernen, dass es vielerlei Einschränkungen geben wird, wenn Sie sich operieren lassen, und eine langfristige Verhaltensänderung obligatorisch ist, damit es Ihnen gut gehen soll. Es wird auf Reflux-Problematiken eingegangen und sekundäre bariatrische Operationsmethoden werden vorgestellt.

Auch wird die Gefahr vor Operationstourismus thematisiert. Bei einem Teil der operierten Patienten ist nämlich ein zweiter Eingriff im Langzeitverlauf notwendig. Zwei Fallbeispiele werden Ihnen gegenübergestellt, die Ihnen aufzeigen, wer langfristig mittels einer Adipositas-Operation profitiert und bei wem es problematisch sein

wird. Durch diese Fallbeispiele sollen Sie verstehen lernen, was der Schlüssel zum Erfolg sein wird.

Im sechsten Kapitel werden dann Medikamente zur Gewichtsabnahme und die Abnehmspritzen vorgestellt. Abnehmspritzen könnte sich als einen neuen Trend in der Gesellschaft entwickeln und die Adipositas-Operationen ablösen. Ist da etwas dran? Wie funktionieren Abnehmspritzen? Warum erfolgt eine Gewichtsabnahme und ist diese auf Dauer? Welche Risiken und Nebenwirkungen sind vorhanden? Und wie wichtig ist langfristige Verhaltensänderung auch bei diesem Thema? Auch hier wird sich zeigen, dass der Kopf nicht durch Spritzen langfristig verändert wird, wie Fallbeispiele zeigen. Es sind bereits Fälle vorhanden, bei denen die Abnehmspritze angewendet wurde, nachdem die Patienten bereits bariatrisch operiert wurden. In diesem Kapitel werden Adipositas-Operationen und Abnehmspritzen gegenübergestellt. Dann können Sie sich selbst klar werden, ob und was für Sie geeignet ist.

Das siebte Kapitel ordnet dann die bereits aufgeführten Themen und veranschaulicht Ihnen, wie Sie bei der Behandlung Ihrer Adipositas vorgehen und womit Sie sich individuell beschäftigen können. Ihnen werden Tipps vorgestellt, damit Sie qualifizierte Unterstützung für Ihre Adipositas-Therapie finden. Eine verhaltensorientierte Ernährungstherapie wird den Ernährungsapps gegenübergestellt, denn man könnte meinen, dass diese zur Vorbereitung einer bariatrischen Operation und zur Begleitung irgendwann das klassische Modell ablösen könnten.

Abgeschlossen wird das Buch mit einem Punkteplan zur Entscheidung des individuellen Adipositas-Behandlungsplans.

Dieses Buch enthält viele Fallbeispiele und praktische Übungen, um emotional und mental in eine neue Körper-, Bewegungs- und Verhaltensumstellung zu gelangen. Das Buch erzählt sehr ausführlich aus der Praxis und lässt Sie intensiv einfühlen in Menschen, die ähnliche Situationen erlebt haben wie Sie.

In den individuellen Einzeltherapiesitzungen besteht die Möglichkeit, mit Kommunikationstechniken in die Tiefe beim Bearbeiten von Essverhalten zu gehen und langfristig individuelle Themen zu lösen.

In Gruppentherapiesitzungen können Adipositas-Patienten sehr vom Austausch anderer Betroffenen profitieren und erleben Zuversicht, Selbstvertrauen und Akzeptanz.

Noch ein paar abschließende Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form (das generische Maskulinum) verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Die im Buch geschilderten Patientenbeispiele beruhen auf wahren Geschichten, sind aber stark verfremdet, um die Anonymität der Patienten zu wahren.

————— Ende der Leseprobe —————

»Ein Buch, das nicht nur informiert, sondern berührt. Gelebte Erfahrung trifft auf sorgfältige Recherche – absolut lesenswert.«

Tetje Mierendorf, deutscher Komiker und Schauspieler

Viele Menschen, die sich einer Adipositas-OP unterziehen, hoffen auf schnellen und dauerhaften Gewichtsverlust. Doch der Weg zur langfristigen Veränderung ist oft komplexer als erwartet. Stress, ungesunde Gewohnheiten und falsche Diäten stehen dem Erfolg im Weg und führen zu Frustration und Rückschlägen. Wie kann also der Gewichtsverlust langfristig, gesund und nachhaltig funktionieren?

Dieses Buch enthüllt die oft übersehenen Faktoren, die den Erfolg maßgeblich beeinflussen. Erfahren Sie, wie Stress, Diäten und Ihre alltäglichen Gewohnheiten Ihr Gewicht formen und was wirklich zählt, um nicht nur Kilos zu verlieren, sondern ein neues Lebensgefühl zu gewinnen. Dabei wird klar: Wissen allein reicht nicht - es geht darum, dieses Wissen im Alltag umzusetzen.

Mit praktischen Beispielen, Selbsthilfetechniken und erprobten Methoden zeigt die Autorin, wie Sie die Kluft zwischen Wissen und Handeln überwinden können. Für Betroffene, Berater und Experten gleichermaßen – Ihre unverzichtbare Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einer dauerhaften Veränderung und einem gesünderen Leben.

Sabrina Thaden entdeckte bereits im Alter von zwölf Jahren ihre Leidenschaft für Ernährung und Stoffwechselprozesse. Diese Neugier führte sie von einer einfachen, bodenständigen Herkunft hin zu einer erfolgreichen Karriere als Expertin in der Ökotrophologie. Mit großer Resilienz und Zielstrebigkeit meisterte sie ihr Studium und entwickelte sich zur gefragten Ernährungstherapeutin. Ihre berufliche Laufbahn begann mit Herausforderungen, die sie prägten und ihr heute als Basis für ihre Arbeit mit Adipositas-Patienten dienen.

