Stichwortverzeichnis

A

Ablenkung 38
Abnehmspritze 22
Adipositas 6, 12, 14
Alkohol 35, 51, 59
Alltagsbewegungen 60
Ausdauersport 62

B

Ballaststoffe 56

D

Darm 11
Dopamin 24
Dumping-Syndrom 32

E

Eiweiß 55
Ernährung 54
– ballaststoffreichere 58
Ernährungspyramide 54
Essen
– achtsames 43, 44, 47
– emotionales 26, 28
Essenspläne 37
Essensvorrat 37

F

Fette 56
Fettstuhl 34
Fettverbrennung 61
Fettverdauungsstörung 34
Food Noise 22, 23, 25

G

Gallensteine 32
Gehirn 11
– Belohnungssystem 24
Gemüse 56
Gewichtsabnahme 31
– Fragen, häufige 49
Gewichtsverlust 11, 16, 50
Gewichtszunahme 18, 19
Ghrelin 12, 15
Glaubenssätze, negative 41, 42
GLP-1-Analoga 22
Grundumsatz 60

H

Heißhunger bekämpfen 38
Honeymoon-Phase 16
Hormone 11, 15
Hunger 51
– einschätzen 45
– emotionaler 20
Hypothalamus 12

J

Jo-Jo-Effekt 17, 21

K

Kohlenhydrate 58
Krafttraining 60

L

Laktoseunverträglichkeit 33
Leptin 12, 15

aus: Bamberger u.a., Nach der Adipositas-OP (ISBN 9783432121857) © 2026 TRIAS Verlag

M

Magenkapazität 11
Motivation 61
Motivationsstrategien 38
Muskelschwund 31

N

Nährstoffmängel 32

O

Obst 56
OP-Erfolg 18

P

Portionskontrolle 36
Proteine 55

R

Rauchen 35
Ressourcen 39
Rezepte
- Avocado-Ei-Toast 85
- Buntes Ofengemüse mit Süßkartoffeln 94
- Cremiger Beeren-Smoothie 112
- Cremiger Gnocchi-Auflauf 89
- Deftiger Bauerneintopf 96
- Dinkel-Quark-Brötchen 87
- Fruchtiger Haferflocken-Auflauf 111
- Gebackene Süßkartoffel mit Petersilienquark 108
- Gefüllte Paprikaschoten 109
- Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis 97
- Hüttenkäsetaler 102
- Hüttenkäse-Waffeln 110
- Italienischer Nudelsalat 92
- Joghurt-Bananenbrot 111
- Käse-Gemüse-Omelette 88
- Knusprige Grünkohlchips 100
- Lachs-Nudel-Pfanne 99
- Leichte Linsensuppe 90
- Ofenpasta mit Rahmchampignons 105
- Overnight-Oats 84
- Pfannen-Pizza 104
- Quarktaler mit Apfelmus 106

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Bamberger u.a., Nach der Adipositas-OP (ISBN 9783432121857) © 2026 TRIAS Verlag

– Sättigendes Protein-Porridge Ü83
– Schnelle Pfannen-Lasagne 103
– Spinat-Kartoffelbrei-Auflauf 108
– Thunfisch-Wraps 93
– Warmer Apfel-Quarkauflauf 85
– Warmer Kaiserschmarrn 86
– Würzige Gemüse-Muffins 95
– Würziger Eiersalat mit Avocado 98
Rückfallgedanken 40

S

Sättigung 46
Sättigungssignale 12
SMART 46, 48
Sport 60, 61
Suchtverlagerung 34

T

Tagebuch 39
Trainingspläne 60

U

Übungen
– Aufwärmen 64, 73
– Ausfallschritt 66
– Beckenheben 69
– Bergsteiger 79
– Bizeps-Curls 81
– Crunches 71
– Dips 68
– Kickbacks 77
– Kniebeuge 64
– Kreuzheben 73
– Latzug 74
– Mauer-Liegestütz 65
– Rudern 67
– Schulterdrücken 70
– Seitheben mit Gewichten 78
– Seitlicher Ausfallschritt 75
– Side Plank 72
– Sit-Ups auf dem Ball 80
– Supermen – Superwomen 76

V

Völlegefühl 51

W

Workout-Plan 63
Workouts 62, 64, 73
Wunschgewicht 50

Z

Zwangsgedanken 23
Zweiteingriff 21

aus: Bamberger u.a., Nach der Adipositas-OP (ISBN 9783432121857) © 2026 TRIAS Verlag