Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, dann stehen Sie vermutlich gerade an einem entscheidenden Punkt auf Ihrer Reise als bariatrischer Patient, sei es während Ihrer Vorbereitung, der Genesungsphase oder bereits Jahre nach dem Eingriff. Vielleicht möchten Sie sich auf die »Zeit danach« vorbereiten, oder aber, Sie stehen vor neuen, nicht erwarteten Herausforderungen, wo doch am Anfang alles noch so einfach schien?

Adipositas ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern. In den letzten Jahren hat sich die bariatrische Chirurgie zu einer zunehmend verbreiteten Methode zur Behandlung von stärkstem Übergewicht entwickelt. Heute zählen Verfahren wie die Magenbypass-Operation oder der Schlauchmagen zu den Standardangeboten in spezialisierten Zentren. Leider werden die wichtigsten Begleitmaßnahmen häufig noch vernachlässigt. Statt eine individuelle, umfassende Betreuung anzubieten, steht viel zu oft nur die Operation selbst im Fokus. Die Bedeutung einer nachhaltigen Ernährungs- und Verhaltenstherapie wird dabei häufig übersehen.

Als Betroffene stehen Sie dann allein vor einem Berg von Fragen: Wie esse ich richtig? Was kann ich wann wieder essen? Wie gehe ich mit Rückschlägen um? Warum kann ich wieder zunehmen? Warum verändern sich meine Essgewohnheiten nicht wie erwartet? Müsste ich nicht wie von Zauberhand abnehmen?

Die Operation ist nur ein Werkzeug – kein Zauberstab, der tief verwurzeltes Verhalten schlagartig verändert. Denn die Ursache von Adi-

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

positas wird weder mittels Operation weggeschnitten noch mit einem Medikament weggespritzt. Stellen Sie sich Ihren Körper einmal wie ein Haus vor: Die Operation kann der solide Grundstein sein, das Fundament, das Stabilität schafft. Doch was nützt das schönste Haus, wenn die Fenster nicht richtig isoliert sind, die Türen nicht schließen oder die Elektrik nicht funktioniert? Genauso verhält es sich mit Ihrem Körper. Die Operation kann zwar den Grundstein legen, doch erst durch eine kontinuierliche Ernährungs- und Verhaltensumstellung wird aus Ihrem Haus auch ein dauerhaft stabiles Zuhause.

Jeder Körper ist individuell, und der Weg nach der Operation ist geprägt von Höhen und Tiefen. Eine erfolgreiche Behandlung von Adipositas erfordert mehr als den operativen Eingriff allein. Gerade hier besteht eine große Lücke in der Versorgung und Begleitung von Betroffenen. Mit diesem Buch möchten wir dazu beitragen, diese Lücke zu schließen. Es soll Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften Orientierung bieten, um eine nachhaltige, ganzheitliche Unterstützung zu ermöglichen. Unser Ziel ist es, Sie darin zu bestärken, Ihre Fragen offen zu formulieren, die Hintergründe zu verstehen und aktiv an Ihrer Genesung mitzuwirken. Sie sind nicht allein mit Ihren Zweifeln und Unsicherheiten – und Sie haben es in der Hand, die Weichen für eine positive Zukunft zu stellen.

Der Weg nach der Operation ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Dieses Buch soll Ihnen nicht nur praktische Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen mit an die Hand geben, sondern Mut machen, die Verantwortung für Ihre Gesundheit aktiv zu übernehmen. Denn Veränderung beginnt im Kopf – und mit der richtigen Unterstützung können Sie diesen Prozess erfolgreich gestalten.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber wertvolle Impulse geben zu können und Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Viel Erfolg und alles Gute!
Dr. Charlotte Bamberger & Sabrina Maaßen

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