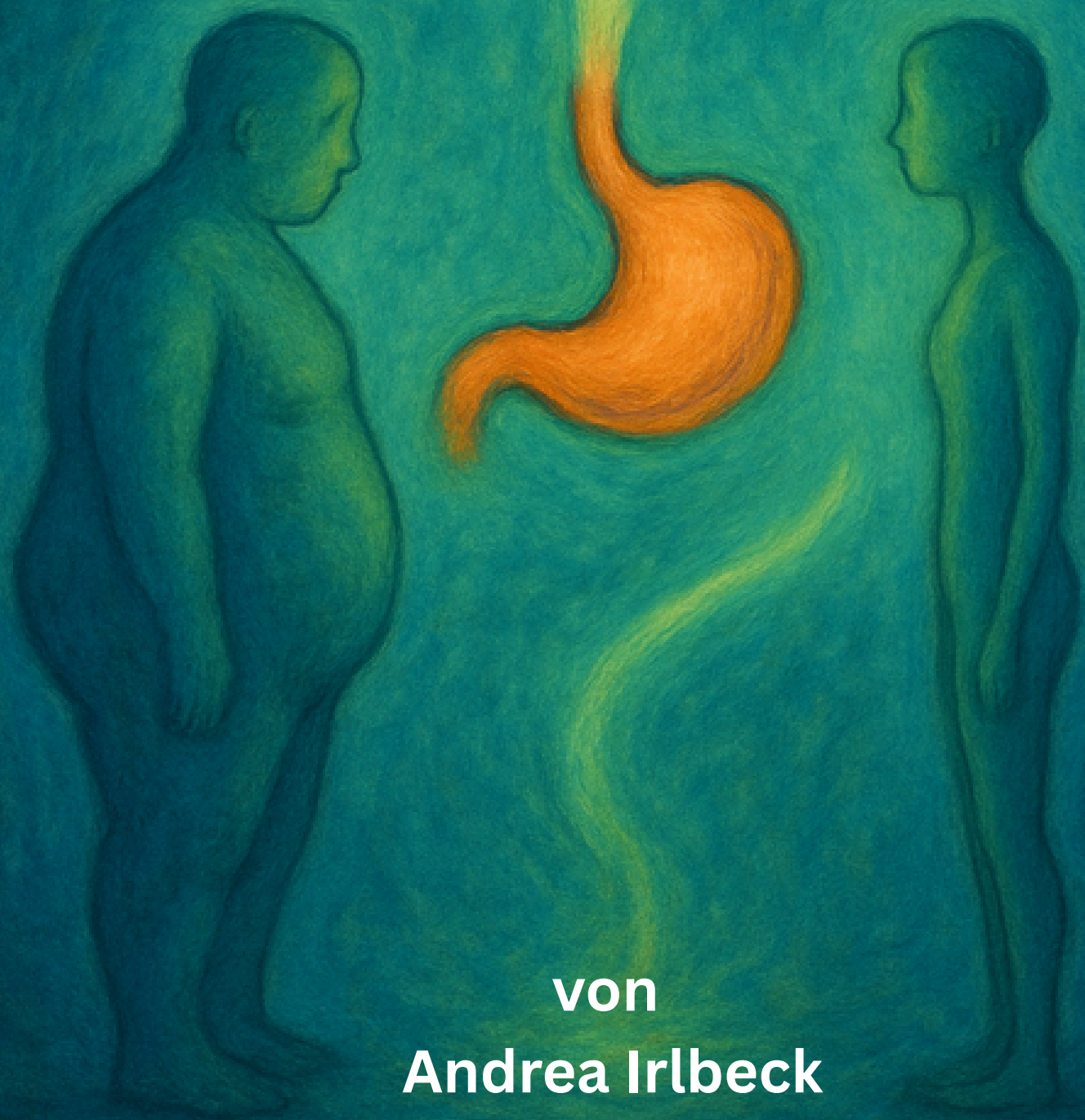


**Bewusst entscheiden!
Dein Begleiter auf dem Weg zur
bariatrischen Operation**



von
Andrea Irlbeck

VORWORT:

MEIN WEG – UND WARUM ES DIESES WORKBOOK GIBT

Fast vier Jahrzehnte lang war mein Gewicht ein ständiger Begleiter – oft schwerer als die Kilos selbst wog die Last, die es auf mein Leben gelegt hat. Ich habe viele Wege ausprobiert, viele Versprechen gehört, viele Rückschläge erlebt. Und irgendwann kam der Punkt, an dem ich wusste: **“So kann und will ich nicht weitermachen.”**

Im April 2022 habe ich mich für einen Magenbypass entschieden. Aber diese Entscheidung kam nicht über Nacht – sie war das Ergebnis monatelanger, intensiver Vorbereitung. Ich habe recherchiert, gelesen, verglichen, gefragt. Ich wollte nicht einfach irgendeine OP – **ich wollte die richtige Entscheidung** für mich treffen.

Also habe ich mich mit den verschiedenen Operationsmethoden beschäftigt, die medizinischen und psychischen Aspekte durchleuchtet, mit Betroffenen gesprochen, mir Erfahrungsberichte angeschaut und mich in einer Selbsthilfegruppe engagiert.

Ich habe mich mit meiner Ernährung auseinandergesetzt, mir klargemacht, wie mein Leben mit einem „Minimagen“ aussehen könnte – nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional. Als der Tag der OP kam, war ich vorbereitet. Ich war ruhig. Und ich war sicher: Das ist mein Weg. Ich gehe ihn – ganz bewusst.

Doch mit der Zeit, vor allem durch meine Tätigkeit als Leitung einer Adipositas-Selbsthilfegruppe und durch meine Beobachtungen in unzähligen Online-Foren, habe ich festgestellt: Nicht jeder Mensch bereitet sich so intensiv vor. Viele hoffen auf schnelle Antworten und suchen einfache Wege. Sie stellen Fragen in Gruppen – aber setzen sich nicht wirklich mit sich selbst auseinander. Sie folgen, ohne wirklich zu wissen, wohin.

Das hat mich nachdenklich gemacht. Denn diese OP – egal ob Magenbypass, Sleeve oder eine andere Methode – ist kein leichter Schritt. Sie verändert dein Leben. Sie fordert dich. Sie verlangt eine Entscheidung, die du **aus tiefster Überzeugung** treffen musst – nicht aus Angst, nicht aus Druck, nicht aus Bequemlichkeit.

Und genau deshalb gibt es dieses Workbook.











Ich möchte dir nicht sagen, was du tun sollst. Ich möchte dir keine Antworten vorsetzen. Ich möchte dich ermutigen, **deine eigenen Antworten zu finden**. Ich möchte dich dabei unterstützen, dich mit den wichtigen Fragen auseinanderzusetzen – ehrlich, mutig und tief. Dieses Workbook soll dir helfen, dich bewusst für oder gegen die OP zu entscheiden. Es soll dich begleiten, fordern, inspirieren – und dich darin bestärken, deinen Weg selbstbestimmt zu gehen.

Denn das ist das Wertvollste, was du tun kannst: **für dich entscheiden.**

INHALTSVERZEICHNIS

In der PDF-Version kannst du jedes Kapitel im Inhaltsverzeichnis ganz einfach anklicken.

	Seite
Wie Du mit dem Workbook arbeiten kannst...	<u>5</u>
KAPITEL 1: Mein bisheriger Weg - Wo stehe ich?	<u>6</u>
■ <u>Reflexionsimpulse: Deine Geschichte verstehen</u>	<u>8</u>
KAPITEL 2: Warum denke ich über eine OP nach?	<u>13</u>
■ <u>Reflexionsfragen - Was bewegt dich wirklich?</u>	<u>15</u>
■ Pro & Contra - Eine Entscheidung mit Tiefe	<u>20</u>
KAPITEL 3: Wissen ist Macht	<u>22</u>
■ <u>Welche OP-Varianten gibt es?</u>	<u>24</u>
■ <u>Risiken & Nebenwirkungen</u>	<u>31</u>
■ <u>Voraussetzungen & rechtliche Rahmenbedingungen</u>	<u>35</u>
■ Reflexionsfragen	<u>36</u>
KAPITEL 3.1: Alternative - Abnehmspritze	<u>38</u>
KAPITEL 4: Der innere Kompass	<u>40</u>
■ Reflexionsfragen für Deinen inneren Kompass	<u>42</u>
KAPITEL 4.1: Essen als Ventil	<u>46</u>
KAPITEL 5: Vorbereitung ist alles!	<u>50</u>
■ Medizinisch & Organisatorisch	<u>52</u>
■ Ernährung & Körper	<u>54</u>

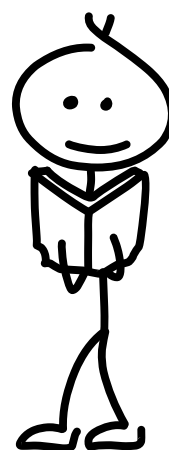
	Seite
 Eiweißphase vor der OP	<u>55</u>
 Eiweißpulver & Eiweißwissen	56
 Sport & körperlich aktiv werden	59
 Mentale Vorbereitung	60
KAPITEL 5.1: Umfeld & Beziehungen	<u>61</u>
KAPITEL 6: Erwartungen & Realität nach der OP	<u>66</u>
 Reflexionsfragen meine Erwartungen nach der OP	<u>69</u>
KAPITEL 6.1: Gesundheit & Nachsorge	<u>71</u>
 Psychische Veränderung	75
KAPITEL 6.2: Soziale Veränderung	80
KAPITEL 7: Der Weg geht weiter...	<u>85</u>
 Gewichtsrebound	<u>86</u>
 Dein Weg, Deine Verantwortung, Deine Stärke	<u>87</u>
KAPITEL 7.1: Therapie, Selbsthilfe & Community	<u>90</u>
 Zwischen Stimmen und der eigenen Entscheidung	93
KAPITEL 7.2: Was noch folgen kann	97
KAPITEL 7.3: Dein Weg beginnt jetzt	<u>99</u>
 Abschlusscoaching	100
Schlusswort	<u>102</u>



WIE DU MIT DIESEM WORKBOOK ARBEITEN KANNST

Dieses Workbook ist kein klassischer Ratgeber und auch kein Informationsheft mit vorgefertigten Antworten. Es ist ein **Begleiter**. Es will dich ermutigen, dich **aktiv, ehrlich und bewusst** mit deiner eigenen Geschichte, deinen Wünschen, deinen Ängsten und deinen Entscheidungen auseinanderzusetzen – ganz in deinem Tempo.

Hier geht es nicht darum, ob du dich für eine bariatrische OP entscheidest, sondern **wie du zu deiner Entscheidung kommst – aus Überzeugung und Klarheit**.



Was dich erwartet:

- **Storytelling:** Ich nehme dich immer wieder mit in meine persönliche Geschichte. Nicht als Vorbild, sondern als Mensch, der diesen Weg gegangen ist – mit allen Höhen und Tiefen.
- **Reflexionsfragen:** Du wirst viele Fragen finden. Manche sind herausfordernd, manche ganz einfach. Sie sind bewusst so gestellt, dass du selbst zu deinen Antworten findest.
- **Impulse & Coachingsätze:** Kleine Denkanstöße, Perspektivwechsel und manchmal auch unbequeme Gedanken sollen dir helfen, dich mit deinen eigenen Mustern und Hoffnungen auseinanderzusetzen.
- **Themen zur Selbstrecherche:** An vielen Stellen wirst du auf Hinweise stoßen, wo du selbst aktiv werden darfst. Denn gute Entscheidungen basieren auf echtem Wissen – nicht auf Halbwahrheiten aus dem Netz. Nutze diese Gelegenheiten, um selbst Expert:in für deinen Weg zu werden.

So nutzt du das Workbook am besten:

- **Nimm dir Zeit.** Du musst dieses Workbook nicht in einem Rutsch durcharbeiten. Lass dir Raum zum Nachdenken, Fühlen, Schreiben.
- **Sei ehrlich.** Niemand schaut dir über die Schulter. Es geht nur um dich. Nutze diese Gelegenheit, ganz ehrlich mit dir selbst zu sein – auch wenn es mal unangenehm wird.
- **Notiere deine Gedanken.** Schreib rein, streich durch, ergänze, kritzle – mach dieses Workbook zu deinem Buch.
- **Mach Pausen, wenn du sie brauchst.** Manche Fragen wirken vielleicht noch nicht sofort. Und das ist okay. Lass sie wirken – du wirst merken, wann du bereit bist weiterzugehen.
- **Forsche weiter.** Dieses Workbook ersetzt keine medizinische Beratung. Nutze es als Startpunkt, um gezielt und fundiert zu recherchieren und mit Fachpersonen zu sprechen.



KAPITEL 1: MEIN BISHERIGER WEG – WO STEHE ICH?

„Wer seinen Weg verstehen will, muss wissen, wo er begonnen hat.“

MEINE GESCHICHTE – VIELLEICHT AUCH EIN STÜCK DEINE

Meine Geschichte ist wahrscheinlich gar nicht so viel anders als die vieler anderer Menschen, die mit Übergewicht kämpfen. Seit ich denken kann – oder zumindest seit dem Zeitpunkt, als ich zur Schule kam – war mein Körper Thema. Mein Gewicht wurde immer mehr zu etwas, das mich definierte. Davor war ich ein ganz normales Kind. Unauffällig. Unbeschwert. Aber irgendwann änderte sich etwas.

Was genau dazu geführt hat, dass ich zunehmend schwerer war als meine Mitschüler:innen, lässt sich nicht an einem einzigen Punkt festmachen. Sicher spielen genetische Faktoren eine Rolle – in meiner Familie mütterlicherseits gab es viel Übergewicht, und ja, ich habe wohl die „falschen Gene“ geerbt. Doch zu Hause wuchsen wir nicht in einem Überfluss an Essen auf. Süßigkeiten waren selten, es gab keine Chipsvorräte oder Cola im Kühlschrank. Wenn überhaupt mal etwas da war – ein paar Salzstangen vielleicht – war das schon das Höchste der Gefühle.

Vielleicht war genau das ein Teil des Problems. Weil es so selten war, wurde es umso begehrt. Ich erinnere mich gut an das neidische Staunen, wenn ich bei Klassenkameraden die großen Süßigkeitenschubladen entdeckte. Und wenn bei uns doch mal etwas da war, konnte ich kaum aufhören – ich **musste** es aufessen. Es schmeckte einfach so gut. Ich konnte nicht teilen, nicht warten. Alles, was ich an Genuss bekommen konnte, wollte ich sofort und ganz für mich.

Als ich älter wurde und mir meine Lieblingssachen selbst kaufen konnte, änderte sich nichts an diesem Muster. Ich konnte sie mir nicht einteilen. Der Reiz war zu groß, die Kontrolle zu schwach. Das war ein Teil der Geschichte – aber eben nur ein Teil.

Erst Jahre später habe ich erkannt, dass mein Essverhalten **tiefer Wurzeln** hatte. Ich kann nicht sagen, dass ich eine schlechte Kindheit hatte. Im Gegenteil – sie war sicher, behütet, ohne große Dramen. Und doch: Ich habe mich **oft nicht gesehen gefühlt**. Meine Bedürfnisse wurden nicht gehört. Nicht in böser Absicht – aber doch so, dass es Spuren hinterließ.

Meine Großmutter war eine liebevolle Frau, aber sie ließ mich immer wieder spüren, dass sie meine Schwester lieber mochte. Sie sagte nie etwas direkt, aber es lag in der Luft. Und mein Übergewicht gefiel ihr ganz und gar nicht – auch das spürte ich, unausgesprochen, aber deutlich.

Ein großer Teil meiner Kindheit spielte sich auf dem Segelflugplatz ab. Meine Familie war tief in der Fliegerei verwurzelt – Fliegen war alles. Jedes Wochenende. Jede freie Minute. Für meine Eltern war das Leben in der Luft eine Leidenschaft, für mich oft nur Langeweile. Ich wollte reiten, mit Tieren sein, andere Dinge erleben. Ich bekam davon auch ein Stück – Reiterferien, gelegentliche Reitstunden – aber es war **nicht dasselbe Maß** an Förderung und Aufmerksamkeit wie für das Fliegen.

Also tat ich, was viele Kinder tun, um gesehen zu werden: Ich passte mich an. Mit 14 Jahren stieg ich selbst ins Cockpit – nicht, weil es mein Traum war, sondern weil ich wusste: **Hier bekomme ich mehr Anerkennung.**

Doch innerlich zog ich mich immer mehr zurück. Ich begann, mir meine eigene kleine Welt zu bauen – mit viel Fernsehen, wenig echten Gesprächen und immer öfter: Essen. Essen gegen Langeweile. Essen gegen das Gefühl, nicht wichtig zu sein. Essen, weil es so gut schmeckte – aber vor allem, weil es **etwas war, das nur mir gehörte.**

Rückblickend sehe ich klar: Essen wurde mein Weg, mir selbst Nähe zu geben. Aufmerksamkeit. Trost. Es war ein missverstandenes Bild von Selbstliebe – eines, das ich lange mit mir herumgetragen habe. Viel zu lange.

Diese Geschichte ist nicht einzigartig. Aber sie ist meine.
Und wenn du bis hierher gelesen hast, könnte es sein, dass du dich an manchen Stellen wiederer kennst.

Bevor du nach vorne schaust – schau zurück.
Nicht mit Vorwürfen. Sondern mit Mitgefühl.
Denn dein Weg verdient es, gesehen zu werden.



Es gibt nicht den einen Weg zur OP. Aber es gibt einen Moment, an dem man innehält und sich fragt:

„Wie bin ich eigentlich hierher gekommen?“

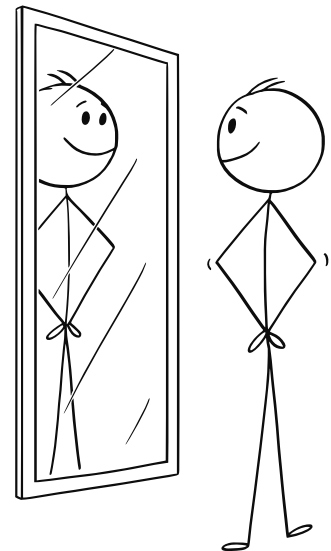
Dieser Moment ist jetzt.

REFLEXIONSIMPULSE: DEINE GESCHICHTE VERSTEHEN

„Manchmal verstehen wir unseren heutigen Hunger besser, wenn wir unsere alte Leere anerkennen.“



Nimm dir Zeit. Du musst nicht alles auf einmal beantworten. Manche Fragen brauchen einen Moment. Andere brauchen Mut. Lass sie wirken – und schreib deine Gedanken ganz ehrlich auf.



ERINNERUNGEN & AUSLÖSER

- Was ist meine früheste Erinnerung daran, dass mein Körper oder mein Gewicht eine Rolle spielte?

- Gab es bestimmte Sätze oder Blicke in meiner Kindheit, die sich tief eingebrannt haben?



KAPITEL 2: ENTSCHEIDUNG – WARUM DENKE ICH ÜBER EINE OP NACH?

„Eine gute Entscheidung ist selten bequem – aber immer ehrlich.“

MANCHMAL GIBT ES DIESEN MOMENT

Auch ich dachte viele Jahre lang:

„Nein, so eine Magen-OP kommt für mich nicht in Frage. Ich schaffe das auch selbst.“

Und warum auch nicht? Ich hatte es ja immer wieder geschafft.

Von 90 auf 80 kg.

Von 100 auf 75 kg.

Von 115 auf 95 kg.

Immer wieder konnte ich beweisen, dass ich abnehmen konnte. Doch was ich mir lange Zeit nicht eingestehen wollte, war wie ich es geschafft hatte:

Ich hungerte.

Egal, welche Methode ich ausprobierte – am Ende bedeutete Erfolg immer Verzicht. Strikten Verzicht. Mal waren es Abnehmshakes, dann Intervallfasten, FDH, manchmal aß ich nur eine einzige Mahlzeit am Tag. Ich war diszipliniert. Ich war eisern. Aber ich war auch dauerhaft im Mangel.

Und so war es jedes Mal dasselbe Spiel: Sobald ich anfang, mich wieder wie ein „normaler Mensch“ zu ernähren, kamen die Kilos zurück – **ohne Ausnahme.**

Dieses Muster wiederholte sich **30 Jahre lang.** Jahr für Jahr.

Neuer Versuch, neue Hoffnung, neuer Rückschlag.

Ich kann gar nicht zählen, wie oft ich an Neujahr motiviert war – nur um wenige Monate später wieder frustriert aufzuhören.

Und dann, eines Tages, war sie einfach weg: **die Motivation.**

Ich stand auf der Waage. 120 kg.

Ich war müde. Körperlich, seelisch, emotional.

Ich war es leid, mich schlank zu hungern, nur um wieder zuzunehmen. Ich wusste ganz genau, wie es laufen würde: Ich würde mich quälen, 15 Kilo verlieren, und bald wären 20 wieder da.

Ich hatte keine Kraft mehr für dieses endlose Karussell. Und, was noch schwerer wog:

Ich hatte keine Hoffnung mehr.

Doch dann kam etwas anderes in mein Leben: **Angst.**

Zuerst war da dieser beidseitige Fersensporn, der mich monatelang plagte – und sicher nicht vom Joggen kam. Dann erinnerte ich mich an die Lungenembolie, die ich 2017 erlitten hatte. Damals hatte man bei mir eine genetische Thromboseneigung festgestellt. Mein Risiko für Thrombosen und Embolien war durch das Übergewicht zehnmal so hoch wie bei einem Menschen mit Normalgewicht.

Diese Erkenntnis traf mich tief. Es ging plötzlich nicht mehr nur um mein Aussehen.

Es ging um mein Leben.

Und in dieser Mischung aus Erschöpfung, Resignation und Angst keimte ein neuer Gedanke in mir auf:

Vielleicht ist eine Magen-OP doch eine Option.

Vielleicht ist das nicht Kapitulation – sondern eine neue Form von Selbstfürsorge.

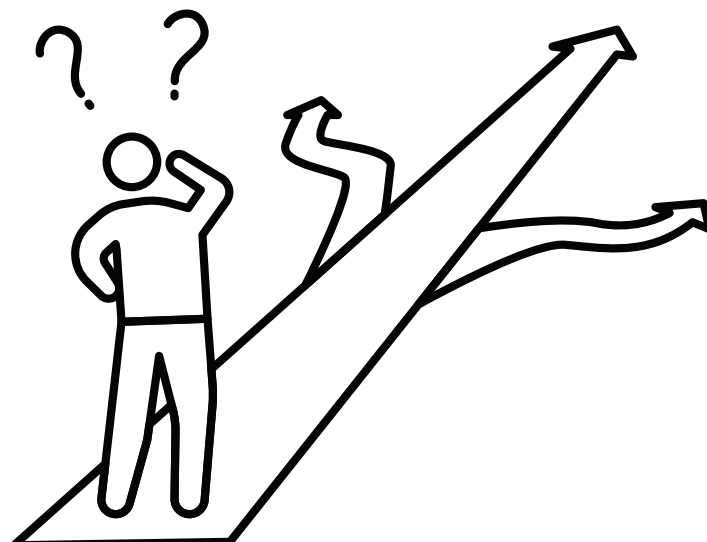
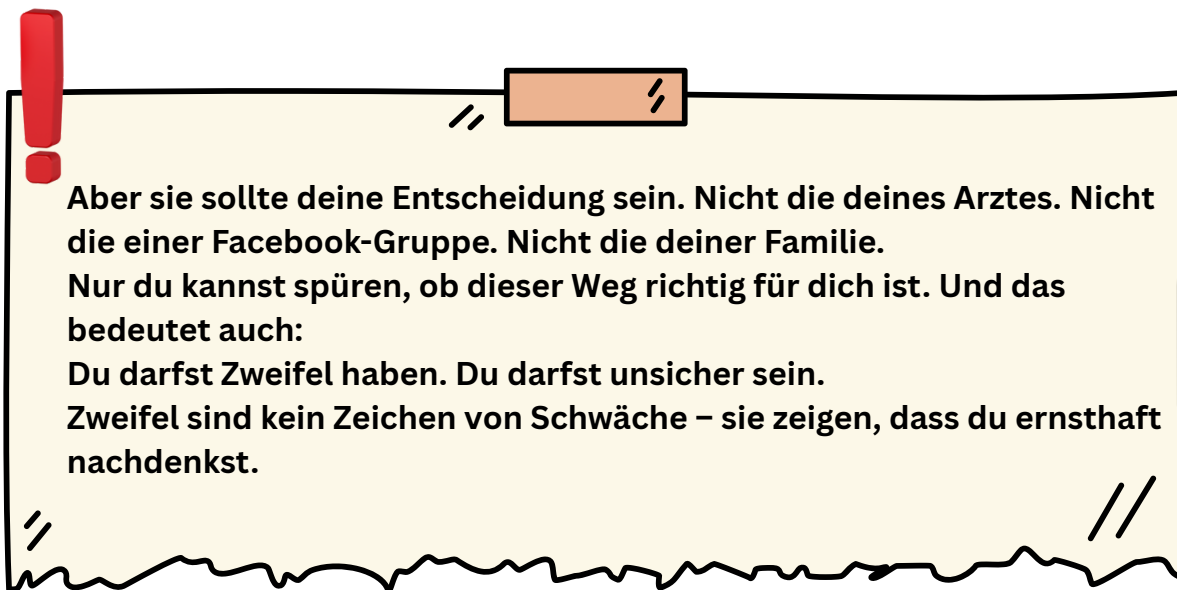
Ich begann, zu recherchieren. Erst vorsichtig. Dann immer gezielter.

Und schließlich vereinbarte ich einen Termin im Adipositaszentrum – ganz unverbindlich, wie ich mir selbst sagte. Nur ein Gespräch. Nur Informationen.

Aber rückblickend weiß ich:


In diesem Moment begann meine Reise.

DIE ENTSCHEIDUNG ZUR OP IST KEINE ENTSCHEIDUNG GEGEN DICH – SONDERN FÜR DICH.

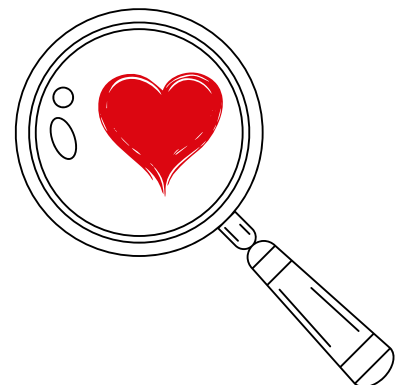


REFLEXIONSFRAGEN – WAS BEWEGT DICH WIRKLICH?

„Du musst nicht alles wissen – aber du solltest wissen, warum du diesen Weg gehen willst.“



Diese Fragen helfen dir, deine ganz persönlichen Beweggründe zu erkennen. Du musst sie nicht alle auf einmal beantworten – nimm dir die Zeit, die du brauchst.



Was bringt mich an diesen Punkt?

- Was war der Auslöser dafür, dass ich über eine OP nachdenke?

- Was erhoffe ich mir davon – körperlich, seelisch, sozial?

- Welche Gefühle verbinde ich mit der Vorstellung, operiert zu werden?

Coaching-Impuls: Die Qualität deiner Entscheidung

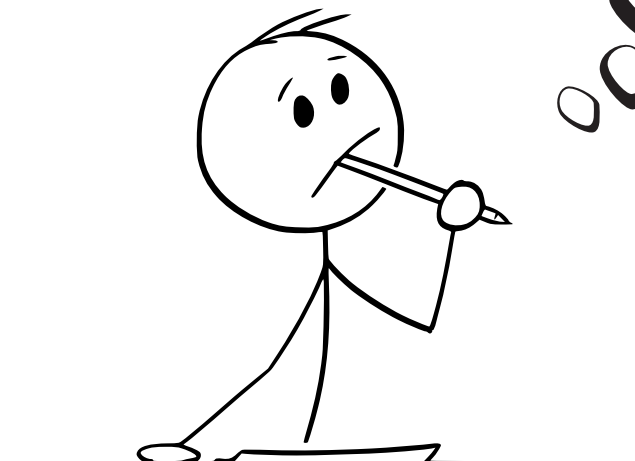
Nicht „ob“, sondern „wie“ du zu deiner Entscheidung kommst, ist das Entscheidende.

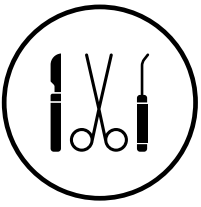
Eine Operation verändert deinen Körper – aber das, was sie langfristig erfolgreich macht, ist deine innere Haltung dazu. Du musst nicht perfekt vorbereitet sein. Aber du solltest klar sehen: Warum will ich das wirklich?

Notiz an dich:

Du darfst dich umentscheiden. Du darfst dir Zeit lassen. Du darfst dir Hilfe holen. Aber du darfst dir diese eine Frage ehrlich stellen:

„Wäre ich auch ohne diese OP bereit, mein Leben zu verändern – und wenn ja, warum fällt es mir schwer?“



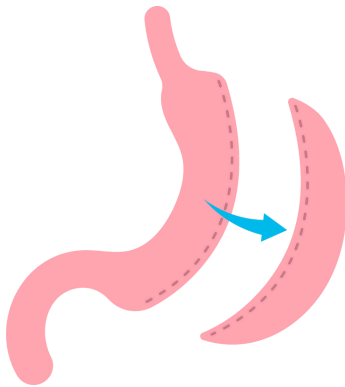


1. WELCHE OP-VERFAHREN GIBT ES?



Ich werde in diesem Abschnitt nur auf die drei gängigsten OP-Verfahren eingehen. Gerne kannst du weitere Verfahren recherchieren und sie dir hier notieren.

Du verfügst über eine Druckversion des Workbooks? Dann lade dir über diesen QR-Code die digitale Linkliste herunter.



Der Schlauchmagen

Der Schlauchmagen (auch Sleeve-Gastrektomie genannt) ist eine Operation zur Gewichtsreduktion bei starkem Übergewicht.

Dabei wird ein großer Teil des Magens entfernt – etwa 70–80 %. Übrig bleibt ein schmaler, schlauchförmiger Restmagen, der aussieht wie eine Banane.



Recherche-Tipps:

(die unterstrichenen Links kannst du direkt anklicken. Denk dran, dass das hier nur eine kleine Auswahl ist. Besuche auch andere Webseiten)

Suchbegriffe:

- "Schlauchmagen OP Ablauf verständlich erklärt"
- "Schlauchmagen Vorteile Nachteile Erfahrungen"
- "Schlauchmagen vs Magenbypass Vergleich"
- "Risiken und Komplikationen Schlauchmagen OP"

Webseiten:

- [Google](#), [ChatGPT](#), [Wikipedia](#)...
- <https://www.netdokter.de/therapien/schlauchmagen/>

YouTube-Videos:

- [OP bei Adipositas: Wie sie funktioniert, was genau passiert](#)
- [Adipositas: Schlauchmagen-Operation - einfach erklärt](#)

Vorteile



Nachteile/Risiken

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

- Für wen ist die Schlauchmagen-OP geeignet?

<hr/>
<hr/>
<hr/>

- Wo liegt der Unterschied zum Magenbypass?

<hr/>
<hr/>
<hr/>

- Was habe ich noch erfahren?

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>



2. RISIKEN & NEBENWIRKUNGEN – WAS DU WISSEN SOLLTEST



Warum es wichtig ist, auch die Schattenseiten zu kennen

Bevor du dich für eine bariatrische Operation entscheidest, ist es wichtig, dich nicht nur mit den Chancen, sondern auch mit den möglichen Risiken und Nebenwirkungen auseinanderzusetzen.

Eine OP ist nie ein einfacher Weg – sie ist ein Eingriff in deinen Körper, dein Essverhalten und letztlich dein ganzes Leben.

Je mehr du über mögliche Komplikationen und langfristige Herausforderungen weißt, desto besser kannst du dich vorbereiten – mental, körperlich und emotional.

Und: Nur wer wirklich informiert ist, kann eine Entscheidung treffen, hinter der er oder sie zu 100 % steht.

Inspirierender Impuls:

„Es ist keine Schwäche, Risiken zu erkennen.
Es ist Stärke, ihnen gut vorbereitet
entgegentreten.“





3. VORAUSSETZUNGEN & RECHTLICHE RAHMENBEDINGUNGEN



In dieser kurzen Passage des Workbooks bekommst du ausnahmsweise mal von mir fertige Informationen. 😊 Alle Angaben sind ohne Gewähr da sich rechtliche Rahmenbedingungen ändern. Frage auf jeden Fall im Adipositaszentrum nach wie sie arbeiten, ob mit Antrag oder nach den S3-Leitlinien.

In Deutschland übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine bariatrische Operation (z. B. Magenbypass, Schlauchmagen, Magenband) nur unter bestimmten medizinischen und rechtlichen Voraussetzungen. Maßgeblich sind die Empfehlungen der Leitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“ sowie die Vorgaben des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und die Rechtsprechung der Sozialgerichte.

Medizinische Voraussetzungen

- **Adipositas-Grad**
 - **BMI $\geq 40 \text{ kg/m}^2$**
 - **BMI $\geq 35 \text{ kg/m}^2$** bei erheblichen Begleiterkrankungen (z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Schlafapnoe, Hypertonie, Arthrose).
- **Ausschöpfung konservativer Therapie**
 - In der Regel muss eine **mindestens 6–12 Monate dokumentierte multimodale konservative Therapie (MMK)** erfolgt sein:
 - **Ernährungstherapie**
 - **Bewegungstherapie**
 - **Verhaltenstherapie / psychologische Begleitung**
 - Die Maßnahmen müssen ärztlich begleitet und dokumentiert sein.
- **Ausschluss anderer Ursachen**
 - Endokrine Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenstörung, Cushing-Syndrom) müssen ausgeschlossen bzw. behandelt sein.
- **Psychologische Eignung**
 - Eine **psychologische/psychiatrische Begutachtung** muss bestätigen, dass keine Kontraindikationen (z. B. unbehandelte Essstörung, schwere Depression, Suchtprobleme) vorliegen und dass die Patientin/der Patient die notwendige Compliance aufbringen kann.



KAPITEL 4: DER INNERE KOMPASS – MENTALE & EMOTIONALE VORBEREITUNG

„Die OP verändert deinen Körper. Aber nur du veränderst dein Leben.“

MEIN GRÖSSTER GEGNER WAR ICH SELBST

So sehr ich mich fachlich und organisatorisch auf die OP vorbereitet habe – mir war von Anfang an bewusst:

Mein größter Gegner würde nicht der Eingriff sein. Mein größter Gegner war ich selbst.

Noch wichtiger als medizinisches Wissen ist die mentale Vorbereitung. Denn die Wahrheit ist: Essen neu zu lernen, die eigene Einstellung zum Essen neu zu entwickeln – das ist die eigentliche Herausforderung.

Adipositas ist eine Krankheit. Doch im Unterschied zu anderen Süchten liegt die Schwierigkeit darin, dass wir Essen nicht einfach „weglassen“ können.

Ein Alkoholiker kann lernen, ohne Alkohol zu leben.

Ein Drogenabhängiger kann einen Entzug machen.

Aber wir müssen essen und trinken, um zu überleben.

Und Essen ist nicht nur Notwendigkeit – es ist auch Genuss. Lebensqualität. Gemeinschaft. Erinnerung.

Darum hatte ich anfangs viele Sorgen. Ich hörte immer wieder von Menschen, die bestimmte Lebensmittel nach der OP nicht mehr vertrugen. Manche berichteten, dass ihnen Dinge, die sie früher geliebt hatten, plötzlich nicht mehr schmeckten. Und genau dieser Gedanke war für mich schwer zu ertragen:

„Oh je, was, wenn mir meine geliebten Spaghetti Bolognese nicht mehr schmecken?“

„Was, wenn Lachs, den ich so sehr liebe, für mich für immer verloren ist?“

„Was, wenn Essen nie wieder Freude bedeutet?“

Diese Gedanken haben mir Angst gemacht.

Doch Gespräche in der Selbsthilfegruppe haben mich beruhigt. Ich lernte: **Genuss ist auch mit einem Mini-Magen möglich.** Ja, einige Geschmäcker verändern sich, und manche Lebensmittel verträgt man nicht mehr so gut – aber das ist nicht das Ende von Lebensqualität. Im Gegenteil: Ich entdeckte, dass es gar nicht schlimm ist, wenn ich manches nicht mehr mag. Dafür öffneten sich neue Türen.

Was mir allerdings ebenfalls sehr bewusst wurde:

Essen würde mir als Ventil nicht mehr zur Verfügung stehen.

Nicht mehr als Trostspender nach einem stressigen Tag.

Nicht mehr als Belohnung, wenn etwas gelungen ist.

Nicht mehr als Betäubung, wenn Gefühle zu groß werden.

Das bedeutete: Ich musste lernen, mir neue Wege zu suchen, um mit Stress, Frust, Langeweile oder Traurigkeit umzugehen. Essen würde diese Rolle nicht mehr übernehmen können. Und das war vielleicht die größte Herausforderung – und gleichzeitig die größte Chance.

Trotzdem blieb die mentale Vorbereitung für mich der wichtigste Schlüssel. Denn ich wusste: Der Tag X kommt.

Und mit ihm tausend Fragen:

- **Wird alles gut gehen?**
- **Werde ich so abnehmen, wie ich es mir erhoffe?**
- **Wie wird mein Umfeld reagieren?**
- **Werden manche mich verurteilen, weil ich es „nicht ohne OP geschafft“ habe?**
- **Ist meine Entscheidung wirklich die richtige?**

Es waren Gedanken ohne Ende. Und doch: Ich habe sie alle durchgestanden. Zum Glück verlief in meinem Fall alles bestens. Ich darf sagen: Ich bin ein positives Beispiel. Vielleicht sogar ein Paradebeispiel.

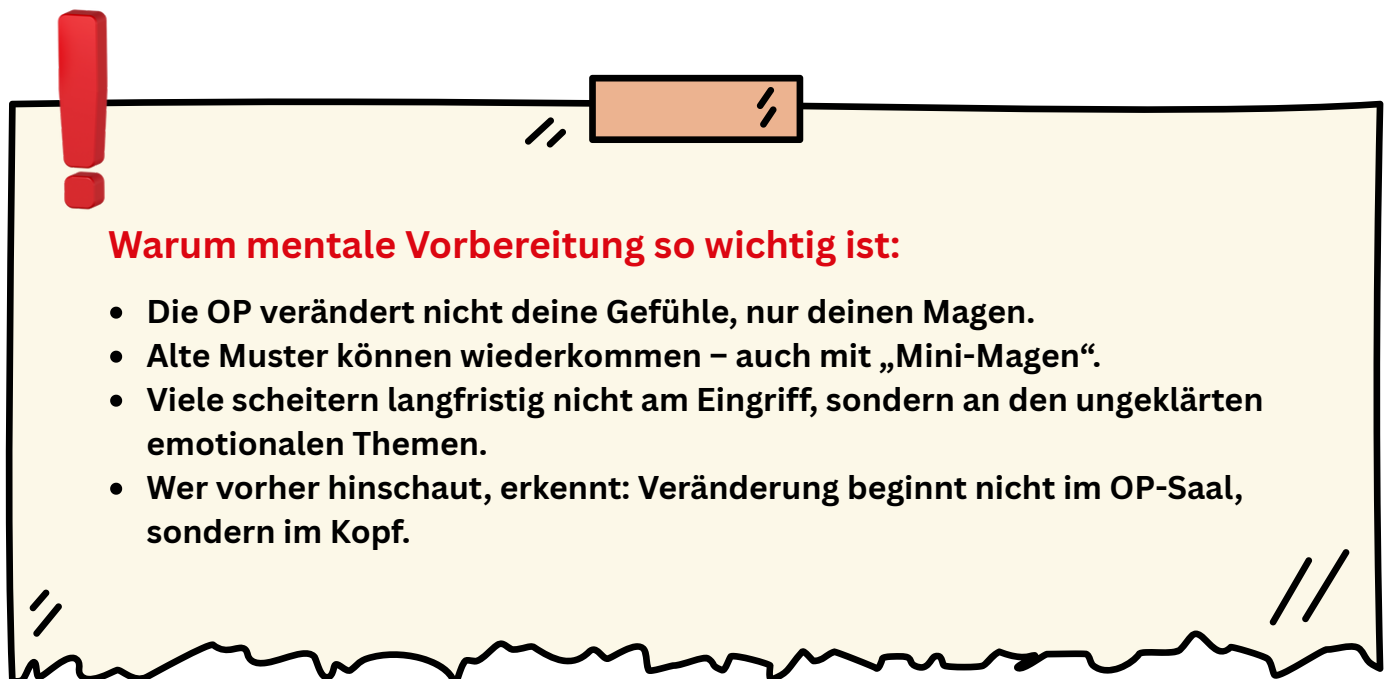
Aber selbst heute, nach allen Erfolgen, bleibt eine Angst:

Die Angst vor der Wiedernahme.

Eine Angst, die fast alle Operierten kennen – und die leider real ist. Denn Rückfälle passieren. Häufiger, als man denkt.

Und genau deshalb ist die innere Arbeit niemals abgeschlossen.

Die OP war ein Anfang – aber mein Kompass bleibt in mir.



Warum mentale Vorbereitung so wichtig ist:

- Die OP verändert nicht deine Gefühle, nur deinen Magen.
- Alte Muster können wiederkommen – auch mit „Mini-Magen“.
- Viele scheitern langfristig nicht am Eingriff, sondern an den ungeklärten emotionalen Themen.
- Wer vorher hinschaut, erkennt: Veränderung beginnt nicht im OP-Saal, sondern im Kopf.



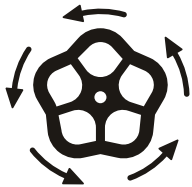
UNTERKAPITEL 4.1.

REFLEXIONSFRAGEN: ESSEN ALS VENTIL

„Essen war oft mehr als Hunger. Doch was bleibt, wenn dieser Weg nicht mehr offensteht?“



Viele von uns haben Essen nicht nur genutzt, um satt zu werden – sondern auch, um Gefühle zu regulieren: Stress abzubauen, sich zu belohnen, Traurigkeit zu betäuben. Nach der OP steht dieses Ventil nicht mehr in gleicher Weise zur Verfügung. Genau deshalb ist es so wichtig, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen und neue Wege für den Umgang mit Emotionen zu finden.



WANN NUTZE ICH ESSEN ALS VENTIL?

- In welchen Situationen esse ich, obwohl ich eigentlich keinen Hunger habe?

- Welche Gefühle verknüpfe ich mit „Belohnungs-Essen“?



KAPITEL 5: VORBEREITUNG IST ALLES – PRAKTISCHES & EMOTIONALES

„Je besser du dich vorbereitest, desto leichter kannst du loslassen, wenn der Tag X kommt.“

MEIN VORBEREITUNGSMARATHON

Ich gebe zu: Was ich dir jetzt erzähle, klingt vielleicht erst einmal nach einem aufwändigen Marathon. Aber rückblickend war es längst nicht so schlimm, wie es sich auf den ersten Blick anhört. Schritt für Schritt wächst man hinein – und irgendwann läuft es fast wie von selbst.

Am Anfang steht die Frage: **Welche Klinik ist die richtige für mich?**

Heute gibt es in ganz Deutschland viele Kliniken mit Adipositaszentren. Meist sind es ganz normale städtische Krankenhäuser, aber natürlich auch Privatkliniken, bei denen man die Kosten selbst tragen muss. Wichtig ist zu wissen: Manche Kliniken operieren nur, wenn eine schriftliche Kostenzusage der Krankenkasse vorliegt. Andere – die nach den S3-Leitlinien zertifizierten Adipositaszentren – können direkt ohne Antrag operieren. Genau das solltest du bei deiner Wahl bedenken.

Sehr hilfreich ist außerdem der Kontakt zu einer **örtlichen Selbsthilfegruppe**. Zertifizierte Zentren müssen eine solche Gruppe sogar nachweisen, manche Kliniken haben sie gleich direkt angeschlossen. Dort kannst du mit Menschen sprechen, die bereits in dieser Klinik operiert wurden. Sie erzählen dir ehrlich, wie zufrieden sie mit Betreuung, OP und Ergebnis waren – Erfahrungsberichte aus erster Hand, die Gold wert sind.

Der Vorbereitungsmarathon beginnt

Nach dem ersten Gespräch im Adipositaszentrum startet die eigentliche Vorbereitungsphase. Und die ist intensiv:

- Teilnahme am **multimodalen Konzept (MMK)** mit Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und Verhaltenstherapie
- In meinem Fall: ein Online-Ernährungskurs mit abschließender Prüfung (die man unbedingt bestehen muss!)
- Führen von **Ernährungs- und Bewegungsprotokollen** – sechs Monate lang. Ich habe meine Aktivitäten sogar mit einem Armband getrackt und mir sportliche Einheiten von Nachbarn und meiner Golffreundin bestätigen lassen.
- **Fachärztliche Untersuchungen:** Lungenfacharzt (Schlafapnoe), Endokrinologe (Blut- und Schilddrüsenwerte), Magenspiegelung wenige Wochen vor der OP.
- **Psychologisches Gutachten** – für mich das Schwierigste, weil es extrem schwer war, in Coronazeiten einen Termin zu bekommen.

Nach diesen sechs Monaten und einem zweiten Gespräch mit dem Chirurgen hieß es: warten auf den OP-Termin. Auch das war durch Corona nicht einfach – damals verschoben sich Eingriffe ständig. Heute ist das zum Glück kein Problem mehr.

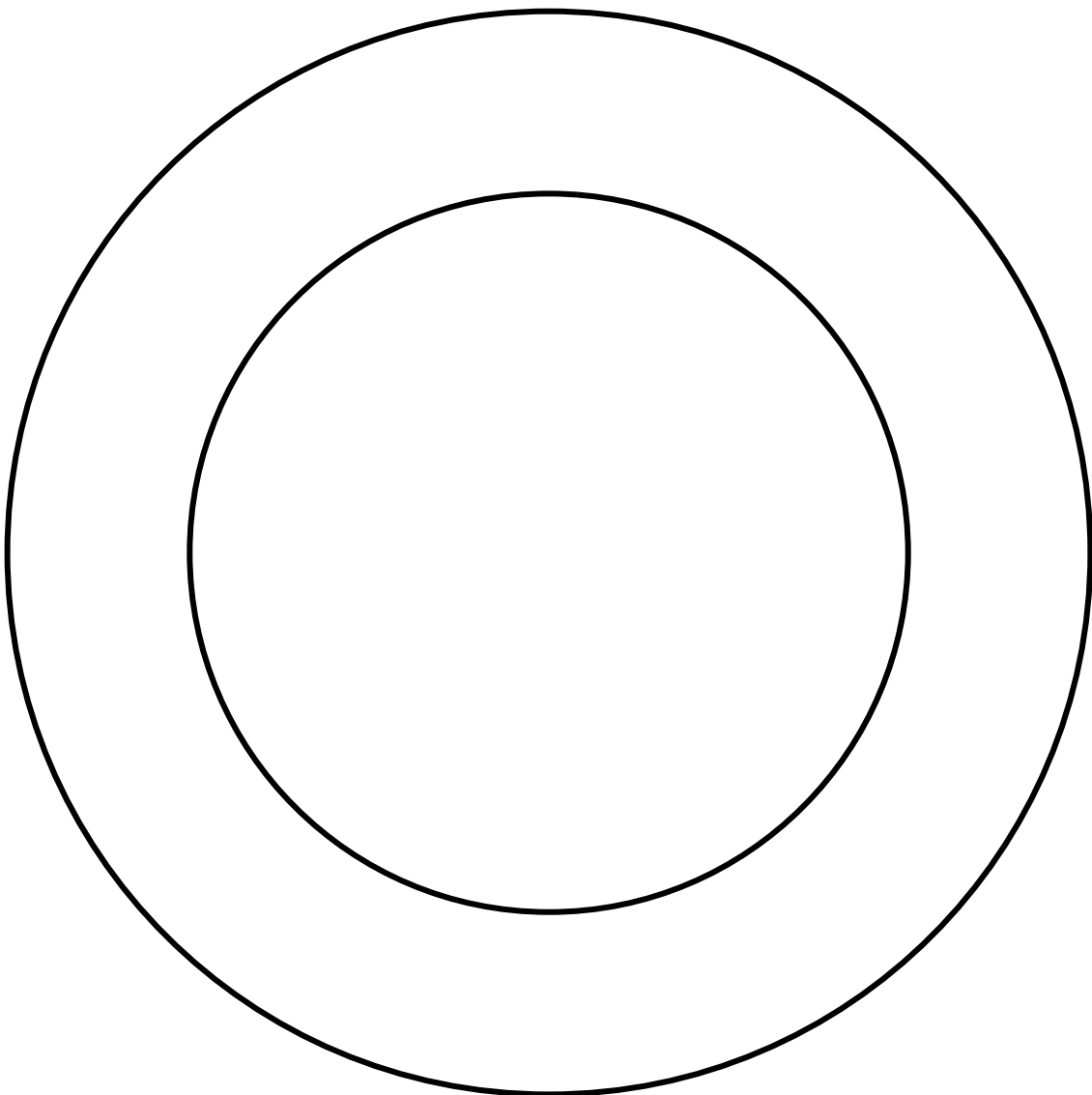


Kleine Übung: „Mein Unterstützer-Kreis“

Zeichne einen Kreis und schreibe hinein, wer dir im Alltag am meisten Halt gibt.

- **In der Mitte:** die Menschen, die dich am stärksten unterstützen.
- **Am Rand:** die Menschen, die zwar da sind, aber vielleicht kritisch oder unsicher reagieren.

So erkennst du auf einen Blick, wo deine stärkste Unterstützung liegt – und wo du dich vielleicht noch absichern solltest.





1. DIE WAHRNEHMUNGSÜBUNG – „ICH SEHE MICH NEU“

- Nimm dir ein aktuelles Foto von dir, auf dem du dich vollständig siehst.
- Betrachte es in Ruhe. Schau dir dein Gesicht, deine Haltung, deine Ausstrahlung an.
- Schreibe danach spontan auf:
 - Was sehe ich auf diesem Bild?
 - Was denke ich über diese Person?
 - Was fühle ich dabei?
- Dann lies deine Worte laut vor – und frag dich:

👉 **Würde ich so auch über eine gute Freundin sprechen?**

Oft sind wir zu uns selbst viel kritischer, als wir es mit anderen wären.





2. DIE ACHTSAMKEITSMINUTE

Schließe die Augen.

Lege deine Hand auf deinen Bauch – auf den Ort, an dem deine Veränderung begann.
Atme tief ein und aus.

Mit jedem Atemzug sage dir innerlich:

*„Ich bin mehr als mein Körper.
Ich bin mehr als mein Gewicht.
Ich bin auf dem Weg, mich neu
kennenzulernen.“*

Mach das täglich, auch nur eine Minute lang. Es hilft, Kopf und Körper wieder in Einklang zu bringen.



KAPITEL 7: DER WEG GEHT WEITER - LEBEN NACH DER OP

„Veränderung ist ein Prozess, kein Ereignis. Wer heute beginnt, gestaltet sein Morgen.“

GEWICHTSSTILLSTAND & WIEDERZUNAHME – MEIN WEG

Mittlerweile sind einige Jahre vergangen, seit ich mich für die OP entschieden habe. Und noch immer kann ich sagen: Es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens – **für mich**. Über 55 kg habe ich verloren, ich habe mich fast halbiert. Mein Gewicht halte ich stabil – mit kleinen Schwankungen von +/- 3 kg. Doch so klar das Ergebnis heute aussieht, der Weg dahin war und ist noch immer Arbeit.

Denn eines muss jedem bewusst sein: Ein Alkoholiker kann auf Alkohol verzichten, ein Raucher auf Zigaretten, ein Junkie auf Drogen. Aber auf Essen kann niemand verzichten – es ist lebensnotwendig. Auch nach einer Operation bleibt Essen ein Thema, das uns ein Leben lang begleitet.

Die ersten ein bis zwei Jahre nach der OP – die sogenannte „Honeymoonphase“ – laufen bei vielen wie geschmiert. Das Abnehmen geht fast von selbst, der Verzicht ist minimal. Doch die OP ist eine **Hilfe auf Zeit**. Sie gibt uns den Startschuss, sie erleichtert den Beginn der Veränderung. Aber sie löst die Themen nicht dauerhaft: Manche Menschen nehmen trotz OP wieder zu – sei es aus medizinischen Gründen oder weil alte Verhaltensmuster zurückkehren.

Auch ich kämpfe noch heute täglich mit meinen eigenen Herausforderungen. Süßigkeiten bleiben mein Laster. Manchmal erreiche ich nicht die empfohlene Eiweißmenge. Stillstände im Gewicht gehören dazu – und sie können hart sein. Gerade für Frauen können zyklusbedingte Schwankungen zusätzlich verunsichern.

Ein wichtiger Rat, den ich jedem mit auf den Weg geben möchte: Vergleicht euch nicht mit anderen. Zehn Personen, zehn unterschiedliche Erfahrungen. Der eine hat Gewichtsstillstände, der andere nicht. Jeder verträgt das Essen anders. Jeder nimmt in seinem eigenen Tempo ab. Lasst euch nicht verunsichern.

Und noch etwas: **Seid rechtzeitig aufmerksam**. Wenn ihr merkt, dass etwas nicht läuft wie geplant – fragt die Profis. Ernährungsberater, Ärzte, Selbsthilfegruppen – holt euch Unterstützung, bevor kleine Gewichtszunahmen größer werden. Wartet nicht, bis ihr 20 kg wieder zugenommen habt. Schon bei 8 kg ist es richtig, Hilfe zu suchen. Ein früher Schritt spart Stress, Frust und Schuldgefühle – und ihr lernt, langfristig selbst Verantwortung zu übernehmen.

REFLEXION: „WIE REAGIERE ICH AUF GEWICHTSSTILLSTAND ODER KLEINE ZUNAHMEN?“

Schreibe ehrlich und ohne Filter:

- Welche Gefühle tauchen auf? (z. B. Frust, Angst, Scham, Trotz, Entmutigung, Gleichgültigkeit...)

- Welche Gedanken begleiten dich? (z. B. Ich mache alles falsch, Es klappt nie bei mir, Es war wohl sinnlos ...)

- Wie verhältst du dich dann? (Rückzug? Kontrolle? Resignation? Neustart? Selbstvorwürfe?)



**Deine Reaktion sagt mehr über
deine inneren Schutzmechanismen
aus als über die Waage.**



KAPITEL 7.1: THERAPIE, SELBSTHILFE & COMMUNITY

„Heilung beginnt dort, wo wir aufhören, allein stark sein zu wollen.“

THERAPIE, SELBSTHILFE & COMMUNITY – ZWISCHEN HALT UND EIGENEM WEG

Eines kann ich direkt vorneweg sagen:

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist unglaublich wertvoll.

Für mich war er nicht nur hilfreich – er war wegweisend.

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine erste Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Es war während Corona, also saßen wir alle in kleinen Videokacheln vor unseren Bildschirmen, fremd und doch verbunden durch dasselbe Thema. Ich hatte eine ganz konkrete Angst, die mich damals fast blockiert hat:

„Kann ich jemals wieder etwas richtig Leckeres essen? Pizza? Burger?“

Und dann... der Moment, den ich nie vergesse:

Während ich diese Frage in meinem Kopf hin und her wälze, nimmt die damalige Gruppenleiterin, selbst Magenbypass-operiert, ein Stück Pizza in die Hand – und beißt herzhaft hinein.

Ich hätte lachen können vor Erleichterung. In diesem Moment fiel ein Stein von meinem Herzen. Ohne viele Worte war die Antwort da.

Auch das Adipositaszentrum legte großen Wert darauf, dass ich mit Menschen spreche, die diesen Weg schon gegangen waren. Und rückblickend weiß ich: Das war Gold wert.

Nach meiner eigenen OP habe ich irgendwann die Leitung dieser Selbsthilfegruppe übernommen. Ich wollte etwas zurückgeben, Menschen begleiten, Mut machen. Und ja – dafür sind diese Gruppen wundervoll.

Aber... ich habe auch die andere Seite erlebt.

Mir fiel etwas auf, das mich nachdenklich machte:

Nach einer Weile kamen nur noch die Leute regelmäßig, die **erfolgreich** abgenommen hatten. Die, bei denen es nicht so lief. Die, die wieder zunahmen. Die, die kämpften... verschwanden still und leise – **oft aus Scham**.

So entstand unbewusst ein Bild, das nicht der Wahrheit entsprach:

„Wenn du die OP machst, wird alles gut und alle sind erfolgreich.“

Und plötzlich fielen Sätze wie:

„Die OP ist super, mach das unbedingt, das ist der richtige Weg!“

Sätze, die gut gemeint waren – aber gefährlich.

Denn: **Niemand sollte diese Entscheidung treffen, nur weil andere überzeugt davon sind.**

Diese Entscheidung kann nur wachsen – in einem selbst.

Ich habe damals oft sanft gebremst, die Perspektive erweitert, die leisen Zweifel genauso ernst genommen wie die Begeisterung. Denn es geht nicht darum, Menschen in eine Richtung zu schieben. Sondern darum, dass sie ihre eigene finden.

Ähnlich zwiegespalten sehe ich Social-Media-Gruppen. Ich bin kein Gegner davon – im Gegenteil, ich habe wertvolle Begegnungen und Austausch darüber erlebt. Doch ich habe auch gesehen, wie schnell diese Gruppen zu einer **Abkürzung statt einer Bereicherung** werden können.

Statt zu recherchieren, wird gefragt.

Statt zu lernen, wird übernommen.

Statt Verantwortung zu übernehmen, wird kopiert.

Manchmal las ich Fragen und dachte:

„Fünf Minuten Google. Wirklich. Dann hättest du die Antwort.“

Manchmal waren es sogar Fragen, die eindeutig in die Hände eines Arztes gehören – nicht in die Kommentarspalte von 20 Fremden.

Und während im echten Leben oft eher die Erfolgreichen sichtbar sind, ist es im Internet umgekehrt:

Dort sind oft die Unzufriedenen die Lautesten.

Beides kann verzerren.

Beides kann verunsichern.

Beides kann einen Tunnelblick erzeugen.

Deshalb bleibt meine Überzeugung:

Selbsthilfe & Community sind wunderbar, wenn sie...

- ✓ Halt geben,
- ✓ motivieren,
- ✓ Verständnis schenken,
- ✓ Rezepte, Ideen, Erfahrungen teilen,
- ✓ und zeigen: „Du bist damit nicht allein.“

Aber sie ersetzen nicht...

- ! medizinischen Rat
- ! die eigene Verantwortung
- ! die persönliche Reflexion
- ! die ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst

Genauso wichtig ist es, die eigene Psyche realistisch im Blick zu haben.

Essen ist nicht nur Nahrung. Für viele ist es Trost, Ventil, Belohnung, Schutz, Begleiter.

Fällt das weg, entsteht eine Lücke.

Und manchmal sucht der Mensch Ersatz.

Nach bariatrischen OPs kommt es nicht selten zu **Suchtverlagerungen**: Alkohol, Medikamente, exzessiver Sport... oder andere Coping-Mechanismen, die kurzfristig helfen, langfristig aber gefährlich werden können.

Nicht ohne Grund ist ein psychologisches Gutachten Pflicht.

Und ja – ich habe Fälle erlebt, in denen Menschen nicht operiert wurden, weil sie emotional noch nicht stabil genug waren.

Ebenso gibt es Menschen mit Binge-Eating-Störung, die erst dann operiert werden dürfen, wenn die Essstörung therapeutisch begleitet wurde – und oft auch weiterhin Begleitung brauchen.

Und genau das ist kein Zeichen von Schwäche.

Sondern von Verantwortung.

Meine wichtigste Erkenntnis in diesem Kapitel?

“Hilfe anzunehmen ist kein Versagen. Es ist Weitblick.”

Die einzig falsche Entscheidung wäre, **gar keine Unterstützung zu holen**, obwohl man sie eigentlich braucht.

Ob es die Selbsthilfegruppe ist, ein Therapeut, ein Ernährungscoach, ein Arzt oder eine Community:

Finde die Form von Begleitung, die dir hilft zu wachsen statt dich klein zu machen.



KAPITEL 7.3: ABSCHLUSS – DEIN WEG BEGINNT JETZT

„Manchmal ist der mutigste Schritt einfach nur der erste – und dann noch einer, und noch einer.“

Wenn du bis hierher gelesen hast, weißt du: Eine Entscheidung für oder gegen eine bariatrische Operation ist mehr als ein medizinischer Eingriff.

Es ist eine Reise zu dir selbst, zu deinem Körper, zu deiner Gesundheit und zu deinem Leben.

Dieses Workbook soll dich **nicht bevormunden**, sondern begleiten.

Es hat dir Wissen vermittelt, Fragen gestellt, Impulse gegeben und dir die Möglichkeit eröffnet, **deine eigene Verantwortung und Stimme zu finden**.

Erinnere dich:

- Dein Körper kennt deinen Weg nicht – du führst ihn.
- Dein Kopf wird nicht automatisch mit der Veränderung Schritt halten – du musst ihn begleiten.
- Dein Umfeld kann unterstützen oder herausfordern – aber die Entscheidung liegt bei dir.
- Und Essen, Bewegung, Lebensstil: **Alles bleibt lebenslang ein Thema**.

„Der Weg ist dein Werk. Jede Entscheidung formt dein Morgen.“

Jetzt liegt es an dir:

Reflektiere ehrlich, recherchiere gründlich, handle bewusst und treffe Entscheidungen aus deiner Kraft.

Egal welchen Weg du wählst – sei dir selbst treu, sei achtsam mit dir, und geh den Weg **mit Respekt vor deinem Körper und Liebe zu dir selbst**.

Denn am Ende zählt:

Nicht nur das Gewicht auf der Waage, **sondern die Freiheit, das Leben zu führen, das du dir wünschst**.

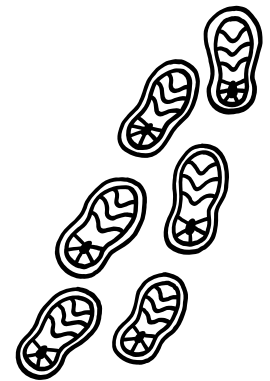
MEINE ENTSCHEIDUNG HEUTE LAUTET:

- ☐ Ich bereite mich auf eine bariatrische OP vor
- ☐ Ich wähle (vorerst) einen anderen Weg
- ☐ Ich lasse mir noch Zeit zur Entscheidung
- ☐ Mein Weg ist eine Kombination aus ...



DIE 3 ERSTEN BEWUSSTEN SCHRITTE, DIE ICH GEHEN WERDE:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Mein Versprechen an mich selbst:

*„Ich darf diesen Weg in meinem Tempo gehen.
Ich darf Unterstützung annehmen.
Ich darf Fehler machen und wieder aufstehen.
Und ich darf stolz auf mich sein – schon jetzt.“*

Datum: _____

Unterschrift: _____

SCHLUSSWORT

Wenn du dieses Workbook bis hierhin begleitet hast, hast du dich mit einer der wichtigsten Entscheidungen deines Lebens auseinandergesetzt – mit dir selbst, deinem Körper und deiner Zukunft.

Ganz gleich, ob du dich am Ende **für oder gegen eine Operation entscheidest**: Du hast dir die Zeit genommen, hinzuschauen, zu reflektieren und ehrlich mit dir zu sein. Und allein das ist bereits ein großer Schritt in Richtung Veränderung.

Der Weg, der vor dir liegt, ist kein leichter – **aber er ist dein Weg**.

Es wird Höhen geben, auf die du stolz sein kannst, und Momente, in denen du zweifelst. Doch du hast nun Werkzeuge, Wissen und Bewusstsein, um bewusst zu handeln – nicht aus Angst oder Druck, sondern aus **Selbstverantwortung und Selbstliebe**.

Erinnere dich immer daran:

Veränderung beginnt nicht mit der Operation, sie beginnt mit einer Entscheidung.
Mit deiner Entscheidung.

Ich wünsche dir Kraft, Vertrauen und Mut für alles, was kommt –
für dein neues, leichteres und bewussteres Leben.

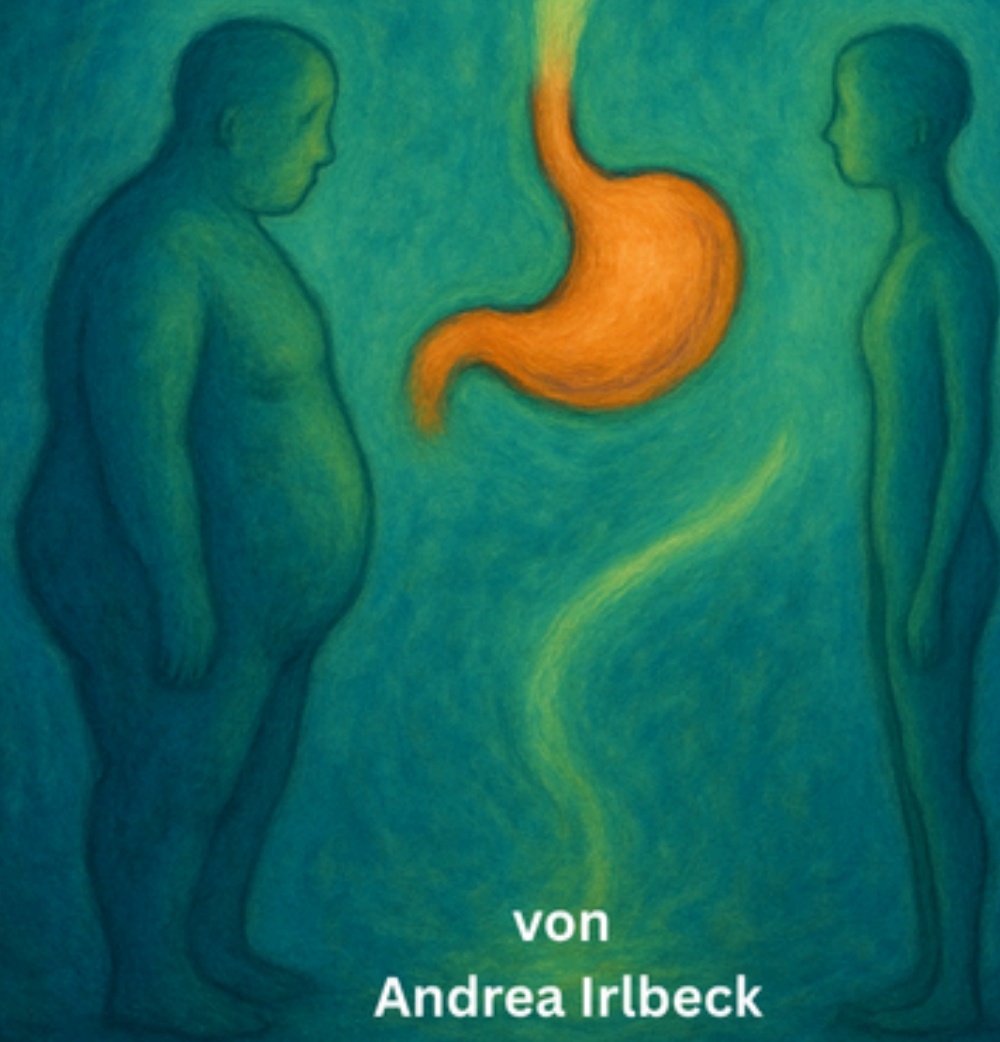
Andrea Irlbeck

“MeinMagenLeben” auf Social Media



www.aicoaching.de

Bewusst entscheiden! Dein Begleiter auf dem Weg zur bariatrischen Operation



von
Andrea Irlbeck



Druckversion
erhältlich bei:

amazon

21,40 €

<https://amzn.eu/d/cg4hajk>



Oder als
PDF auf
meiner
Webseite

9,90 €

<http://www.aicoaching.de/shop/>