

# LEITFADEN FÜR DAS ERSTGESPRÄCH ZUR BEHANDLUNG VON ADIPOSITAS

Adipositas ist eine chronische Krankheit, die durch Veränderungen im Stoffwechsel und Hormonhaushalt sowie durch Genetik ausgelöst werden kann und kein Zeichen mangelnder Willenskraft oder eine bewusste Entscheidung.

Dieser Gesprächsleitfaden soll Sie dabei unterstützen, Ihren Patient:innen mit Adipositas die Diagnose als Krankheit anzuerkennen und Ihnen dabei helfen, auf die Bedürfnisse Ihrer Patient:innen zu reagieren.



## 1. Bedanken Sie sich für das Ansprechen des Übergewichts

Das eigene Körpergewicht ist für viele Menschen ein sensibles Thema. Wertschätzen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zur Gewichtsreduktion und bedenken Sie, dass viele Patient:innen schon jahrelang mit Ihrem Gewicht kämpfen bevor Sie den Mut fassen, das Gespräch zu suchen. Erklären Sie die verschiedenen Ursachen von Adipositas (Hormonelle Veränderungen, Genetik, etc...).



## 2. Erörtern Sie die persönlichen Hintergründe der Patient:innen für das Übergewicht

Welche Belastungen treten durch das Übergewicht auf und wie wirken sich diese auf den Alltag der Patient:innen aus? Welche persönliche Einflussfaktoren und Ursachen begünstigen das Übergewicht der Patient:innen? Was wurde bisher gegen das erhöhte Körpergewicht unternommen?



## 3. Erläutern Sie die Relevanz einer Gewichtsreduktion für die Gesundheit

Welche gesundheitlichen Vorteile bringt eine Gewichtsreduktion mit sich?

- Gewichtsreduktion von 5 %: kann Typ-2-Diabetes vorbeugen
- Gewichtsreduktion von 10 %: kann Symptome von Diabetes, obstruktiver Schlafapnoe, einer Fett-leberbedingten Leberentzündung und des polyzystischen Ovarialsyndroms verbessern sowie das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen senken.



## 4. Zeigen Sie die verschiedenen Therapiemöglichkeiten auf

Erklären Sie die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zur Regulierung des Gewichts.

- Lebensstilveränderungen (Ernährung, Bewegung und Verhalten): Gewichtsreduktion von 3–5 % möglich
- Medikamentöse Therapie mit Lebensstilveränderungen: Gewichtsreduktion von 8–20 % zum Ausgangsgewicht möglich
- Chirurgischer Eingriff: Gewichtsreduktion von 20–30 % möglich



## 5. Definieren Sie gemeinsam Ziele

Welche kurz- und langfristigen Ziele sollen erreicht werden und wie werden diese erreicht? Legen Sie gemeinsam Gewichts-, Ernährungs- und Bewegungsziele in einem Zeitplan fest und bieten Sie Ihre ärztliche Begleitung an.



## 6. Vereinbaren Sie Folgetermine

Legen Sie gemeinsam Folgetermine zur Überprüfung des Fortschritts der kurz- und langfristigen Ziele fest.

**Vermitteln Sie Zuversicht und erklären Sie die Bedeutung einer gemeinsamen Zusammenarbeit auf dem Weg zur Gewichtsreduktion mit Ihrer ärztlichen Unterstützung.**