

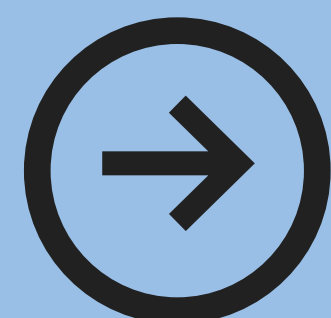


**So sind Sie
gut vor-
bereitet! Ihr
persönlicher
Begleiter für
das erste
Arztgespräch.**

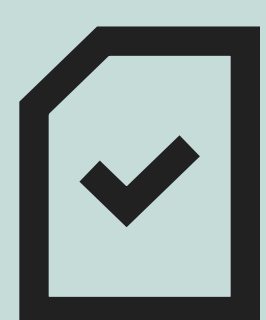
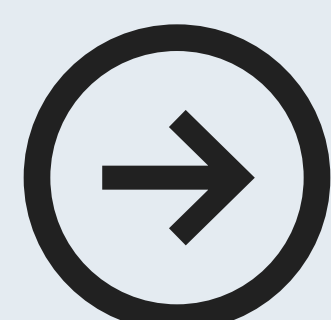
Dieser Guide unterstützt Sie aktiv dabei, Ihre Fragen vorzubereiten – für ein lösungsorientiertes Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Machen Sie den ersten Schritt:
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Gewichtsmanagement!



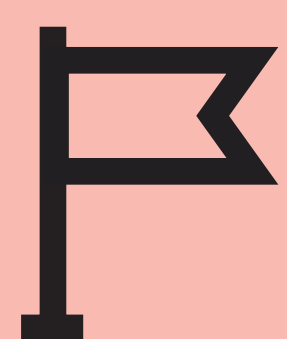
Sprechen Sie Ihre Beschwerden offen an



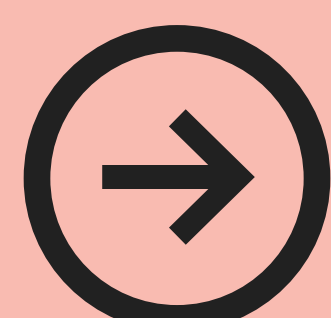
Informieren Sie sich über mögliche Behandlungsoptionen



Setzen Sie gemeinsam Ziele



Ihre nächsten Schritte





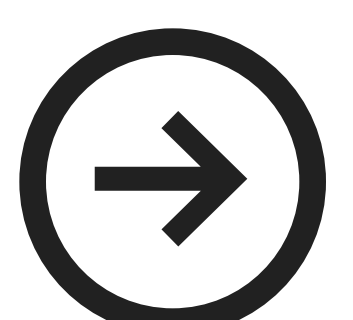
Machen Sie den ersten Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Gewichtsmanagement!

Seien Sie selbstbewusst; kommunizieren Sie der Ärztin/dem Arzt Ihr Anliegen klar und deutlich.

Warten Sie nicht darauf, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das Thema anspricht. Bereiten Sie für Ihren nächsten Arztbesuch Fragen vor, die Ihnen helfen, ein offenes und zielführendes Gespräch zu führen. Ein guter Einstieg kann sein, über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu sprechen und darüber, welche Rolle Ihr Gewicht dabei spielt.^{1,2}

Sie könnten fragen:

„Was passiert, wenn Adipositas unbehandelt bleibt? Was könnten langfristige Folgen für mich sein?“³⁻⁵



„Wie können sich Veränderungen meines BMIs im Laufe der Zeit auf meine Gesundheit auswirken und mit welchen Maßnahmen kann ich meine Gesundheit besser managen?“^{1,2,4,7}



Teilen Sie schon bei der Terminvereinbarung mit, dass Sie das Thema Übergewicht und mögliche Behandlungsoptionen besprechen möchten. So kann sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gezielt vorbereiten.



Sprechen Sie Ihre Beschwerden offen an

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen zu verstehen, wie Übergewicht mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen zusammenhängt. Sprechen Sie offen über alle gesundheitlichen Beschwerden – auch familiäre –, selbst wenn Sie unsicher sind, ob sie mit Adipositas zusammenhängen. Diese Informationen helfen Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, da Adipositas mit mehr als 200 Begleiterkrankungen verbunden sein kann.^{3,4,7-9}

Sie könnten fragen:

„Wie beeinflusst Übergewicht mein Risiko für andere gesundheitliche Probleme wie Diabetes oder Schlafapnoe?“^{3,4}

Es kann hilfreich sein, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitzuteilen, was Sie bereits ausprobiert haben und welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben. Zum Beispiel können Sie sagen:

„Ich habe [X,Y,Z] ausprobiert, aber das hat mir langfristig nicht geholfen. Welche anderen Möglichkeiten könnten wir gemeinsam in Betracht ziehen?“^{4,10,11}

[Zurück zum Menü](#)



Informieren Sie sich über Behandlungsoptionen

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt konkret nach Möglichkeiten zum aktiven Gewichtsmanagement.

Sie könnten fragen:

„Ich möchte darüber sprechen, wie ich meine Gesundheit langfristig unterstützen kann. Welche Möglichkeiten gibt es dafür?“^{4,11}

Der nachfolgende Fragebogen enthält zusätzlich wichtige Fragen zu Ihrer Gesundheit und Vorgeschichte, die Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen können. Füllen Sie ihn aus:

Zum Fragebogen 



Setzen Sie gemeinsam Ziele

Es geht nicht um eine schnelle Lösung, sondern um langfristige Ziele mit klaren Etappenschritten. Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen individuellen Plan, der genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.⁸

Sie könnten fragen:

„Was ist das primäre Ziel dieses Behandlungsplanes?“^{1,8,11}

„Wie werden meine Fortschritte verfolgt und wie regelmäßig sollte ich zur Nachkontrolle kommen?“¹¹

„Wenn ich nicht weiterkomme oder keine Fortschritte sehe, können wir den Plan gemeinsam überprüfen und anpassen?“^{4,10-12}

„Gibt es eine Möglichkeit zu prüfen, ob der Plan auch meinen allgemeinen Gesundheitszielen – über das Gewicht hinaus – zugutekommt?“^{2,8,10}



Ihre nächsten Schritte

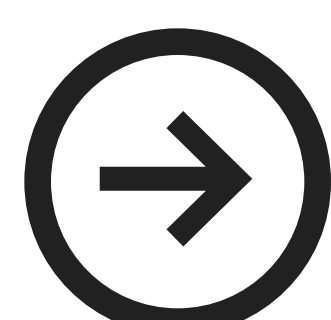
Wenn Ihr aktueller Behandlungsplan nicht wie erhofft wirkt, ist es völlig in Ordnung, etwas Neues auszuprobieren. Vereinbaren Sie Folgetermine und bitten Sie um Überweisungen zu einem spezialisierten Facharzt oder einer Fachärztin (wie z.B. Gynäkolog:innen) oder um zusätzliche Unterstützung, damit Sie Ihre Ziele erreichen.^{4,11}

Falls Sie das Gefühl haben, dass Ihr aktueller Behandlungsplan nicht ausreicht und Sie andere Optionen in Betracht ziehen, könnten Sie fragen:

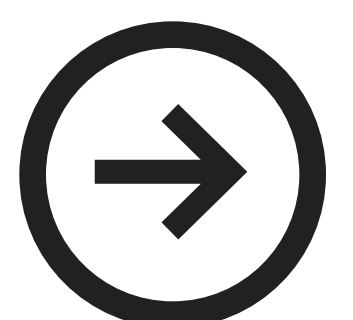
„Welche weiteren Optionen über Lebensstilanpassungen hinaus können für mich infrage kommen, um meine Ziele zu erreichen?“^{2,4,14}

Wenn Sie sich nicht ernst genommen oder entmutigt fühlen – besonders, wenn der Rat nur lautet: „Essen Sie weniger und bewegen Sie sich mehr“ –, könnten Sie antworten:

„Ich arbeite schon lange hart daran und würde mich freuen, wenn wir uns gemeinsam genauer anschauen könnten, was meinen Fortschritt bisher ausbremst.“^{4,9,12,13}



Auch eine zweite Meinung einzuholen ist völlig in Ordnung – etwa bei spezialisierten Fachärzt:innen wie z. B. Gynäkolog:innen. Sie können Ärzt:innen auch über Telemedizin-Plattformen wie z. B. Doctolib.de oder die teleclinic.de kontaktieren.





Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen

Finden Sie eine Ärztin oder einen Arzt, bei der/bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen. Und wenn Sie zusätzlichen Austausch suchen: Selbsthilfegruppen für Menschen mit Adipositas bieten wertvolle Tipps und Unterstützung außerhalb der Praxis.^{10,14}

Machen Sie jetzt den ersten Schritt: Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und starten Sie ein Gespräch, das Sie Ihren Zielen näherbringt.

Videosprechstunde buchen 

Ärztin/Arzt vor Ort finden 

Füllen Sie diesen Fragebogen aus, um gut vorbereitet und selbstbewusst in Ihren nächsten Termin zu gehen.

Zum Fragebogen 

Referenzen:

1. Stephenson J, Smith CM, Kearns B, Haywood A, Bissell P. The association between obesity and quality of life: a retrospective analysis of a large-scale population-based cohort study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1990. doi:10.1186/s12889-021-12009-8
2. Busetto L, Dicker D, Frühbeck G, et al. A new framework for the diagnosis, staging and management of obesity in adults. *Nat Med*. 2024;30(9):2395-2399. doi:10.1038/s41591-024-03095-3
3. Roh E, Choi KM. Hormonal gut-brain signaling for the treatment of obesity. *Int J Mol Sci*. 2023;24(4):3384. doi:10.3390/ijms24043384
4. Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. *Int J Obes (Lond)*. 2015;39(8):1188-1196. doi:10.1038/ijo.2015.59
5. Sarwer DB, Polonsky HM. The psychosocial burden of obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2016;45(3):677-688. doi:10.1016/j.ecl.2016.04.016
6. Albano G, Rowlands K, Baciadonna L, Coco GL, Cardi V. Interpersonal difficulties in obesity: a systematic review and meta-analysis to inform a rejection sensitivity-based model. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019;107:846-861. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.09.039
7. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity: symptoms and diagnosis. Updated March 24, 2022. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/symptoms> (zuletzt aufgerufen am 15.10.2025)
8. Horn SB, Almandoz JP, Look M. What is clinically relevant weight loss for your patients and how can it be achieved? A narrative review. *Postgrad Med*. 2022;134(4):359-375. doi:10.1080/00325481.2022.2051366
9. MacLean PS, Bergouignan A, Cornier MA, Jackman MR. Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2011;301(3):R581-R600. doi:10.1152/ajpregu.00755.2010
10. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am*. 2018;102(1):183-197. doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012
11. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity: treatment. Updated March 24, 2022. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/treatment> (zuletzt aufgerufen am 15.10.2025)
12. Ochner CN, Barrios DM, Lee CD, Pi-Sunyer FX. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. *Physiol Behav*. 2013;120:106-113. doi:10.1016/j.physbeh.2013.07.009
13. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al; Endocrine Society. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2015;100(2):342-362. doi:10.1210/jc.2014-3415
14. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Eating & physical activity to lose or maintain weight. Reviewed May 2023. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity> (zuletzt aufgerufen am 15.10.2025)

[Zurück zum Menü](#)

The Lilly logo is a stylized, red, cursive script of the word "Lilly".

A MEDICINE COMPANY