

DISKUSSIONSLEITFADEN/ FRAGEBOGEN

Dieser Fragebogen unterstützt Sie dabei, gut informiert und vorbereitet mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Themen Adipositas und nachhaltige Gewichtsreduktion zu sprechen.

Was motiviert Sie dazu, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Themen Adipositas und nachhaltige Gewichtsreduktion zu sprechen?

- ☐ Ich möchte mein körperliches und emotionales Wohlbefinden verbessern.
- ☐ Ich möchte mobiler sein/weniger körperliche Einschränkungen haben.
- ☐ Ich möchte das Risiko für Folgeerkrankungen aufgrund von Übergewicht verringern.
- ☐ Ich möchte mehr Zeit mit Familie und Freund:innen verbringen.
- ☐ Ich möchte mich besser fühlen.
- ☐ Alle oben genannten Punkte

Wie schwer ist es für Sie, Ihr Gewichtsziel zu erreichen und zu halten?

- ☐ Überhaupt nicht schwierig
- ☐ Etwas schwierig
- ☐ Sehr schwierig
- ☐ Nahezu unmöglich

Wie oft haben Sie in Ihrem Erwachsenenleben schon eine Diät gemacht?

- ☐ Ernährungsumstellungen sind nichts für mich
- ☐ Ein- bis zweimal
- ☐ Drei- bis viermal
- ☐ Fünf- bis zehnmal
- ☐ Mehr als zehnmal

Haben Sie schon einmal Adipositasmedikamente ausprobiert, um abzunehmen?

- ☐ Ich habe Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert, die ich rezeptfrei gekauft habe bzw. die nicht von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben wurden.
- ☐ Ich habe von einer Ärztin oder einem Arzt verschriebene Medikamente ausprobiert.
- ☐ Ich habe noch nie Adipositasmedikamente ausprobiert.

Haben Sie schon einmal abgenommen und danach wieder zugenommen? Wenn ja, welche Faktoren haben Ihrer Meinung nach zur Gewichtszunahme geführt?

- ☐ Mein Gewicht hat sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr verändert. Das hat mich entmutigt und ich habe mein Sport- und/oder Diätprogramm abgebrochen.
- ☐ Ich hatte weiterhin Hunger und fühlte mich nicht satt. Dadurch fiel es mir schwer, die Diät einzuhalten.
- ☐ Mir hat die Zeit gefehlt, gesundes Essen zuzubereiten und körperlich aktiv zu werden.
- ☐ Eine gesunde Ernährung und Sport waren zu teuer für mich.
- ☐ Andere, nicht aufgeführte Faktoren
- ☐ Ich habe nicht die Erfahrung gemacht, dass ich abnehme und anschließend wieder zunehme.



Ihre Bemühungen Gewicht zu verlieren können dadurch beeinflusst werden, dass es bei Ihnen zu einer biologischen Resistenz gegenüber einer Gewichtsabnahme kommt. Das bedeutet, dass Ihr Körper sich gegen eine Gewichtsabnahme wehrt, indem er weniger Kalorien verbrennt. Es kann außerdem bedeuten, dass Sie sich beim Essen hungriger und weniger satt fühlen, da Ihr Körper Hormone produziert, die darauf abzielen, dass Sie wieder zunehmen.

Haben Sie derzeit eines der folgenden gesundheitlichen Probleme?

- ☐ Ich habe einen hohen Blutzuckerspiegel (Prä-Diabetes oder Diabetes).
- ☐ Ich habe Bluthochdruck.
- ☐ Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel.
- ☐ Ich habe Schlafprobleme (Schlafapnoe).
- ☐ Ich habe chronische Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen.
- ☐ Andere, nicht aufgeführte Möglichkeiten
- ☐ Ich habe keine anderen gesundheitlichen Probleme.



Adipositas ist eine Krankheit, die erhebliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben kann, indem Sie das Risiko für andere Krankheiten erhöht, die mit Adipositas zusammenhängen. Dazu gehören beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Schlafapnoe und weitere schwere Folgeerkrankungen.

Wie wirkt sich Ihr Gewicht auf Ihr körperliches Wohlbefinden aus?

- ☐ Es beeinträchtigt mich nicht körperlich.
- ☐ Ich habe Atembeschwerden beim Treppensteigen oder beim Gehen.
- ☐ Ich muss auf Aktivitäten, die ich früher gerne gemacht habe, verzichten.
- ☐ Es fällt mir schwer, mit Kindern/Familienmitgliedern/Freund:innen Schritt zu halten.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten mit einfachen alltäglichen Aktivitäten, beispielsweise mich zu bücken, um mir meine Schuhe anzuziehen.
- ☐ Andere, nicht aufgeführte Möglichkeiten



Adipositas kann manche alltägliche Aktivitäten erschweren und die Lebensqualität beeinträchtigen.

Wie wirkt sich Ihr Gewicht auf Ihr emotionales Wohlbefinden aus?

- ☐ Es beeinträchtigt mich überhaupt nicht.
- ☐ Es ist mir peinlich.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mich andere dafür verurteilen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben, bei der Arbeit oder in der Ausbildung nicht die gleichen Chancen habe wie meine Mitmenschen.
- ☐ Es macht mich wütend/frustriert mich.
- ☐ Ich fühle mich unwohl in meiner eigenen Haut.
- ☐ Ich fühle mich nicht gesund.
- ☐ Es wirkt sich auf die Beziehungen zu meinen Freund:innen und meiner Familie aus.
- ☐ Andere, nicht aufgeführte Möglichkeiten



Adipositas kann Menschen nicht nur körperlich, sondern auch emotional negativ beeinflussen. Gründe dafür sind, dass Sie sich selbst die Schuld geben, wenn sie ihre Ziele nicht erreichen, oder dass Sie wegen ihres Gewichts Stigmatisierung, Vorurteile oder Diskriminierung erfahren.

Sind Sie bereit, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein konkretes Ziel für die Gewichtsreduktion festzulegen?

- ☐ Ja, ich habe schon ein bestimmtes Ziel vor Augen.
- ☐ Ich bin mir nicht sicher, welches Gewichtsziel für mich geeignet ist. Ich möchte mir aber eines setzen.
- ☐ Ich bin noch nicht bereit, mir ein konkretes Ziel zu setzen.



Wenn eines Ihrer Ziele ist, das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herzkrankheiten zu verringern, dann kann Ihr Arzt Sie bezüglich eines geeigneten Gewichts zur Zielerreichung beraten.

Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie zusammen mit Ihrem Arzt Behandlungsmöglichkeiten in Betracht ziehen?

- ☐ Sie sollen es mir ermöglichen, meinen täglichen Aktivitäten nachzugehen/mich nicht von der Familie/Arbeit ablenken.
- ☐ Sie sollen einfach anzuwenden sein.
- ☐ Sie sollen meine eigenen Anstrengungen unterstützen.
- ☐ Sie sollen dazu führen, dass ich mir weniger Sorgen um meine langfristige Gesundheit mache.
- ☐ Sie sollen ein geringes Risiko für Nebenwirkungen oder Komplikationen haben.
- ☐ Andere, nicht aufgeführte Optionen



Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Adipositas zu behandeln. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen helfen, eine für Sie geeignete Lösung zu finden. Besprechen Sie dazu mit ihr oder ihm, was Sie bereits ausprobiert haben und was Ihnen wichtig ist.