









# So sind Sie gut vorbereitet! Ihr persönlicher Begleiter für das erste Arztgespräch

Dieser Guide hilft Ihnen dabei, Ihre Fragen vorzubereiten – für ein klärendes Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

 <b>Machen Sie den ersten Schritt</b>	 <b>Sprechen Sie Ihre Beschwerden offen an</b>	 <b>Suchen Sie das Gespräch mit einer Fachperson</b>	 <b>Setzen Sie gemeinsam Ziele</b>	 <b>Ihre nächsten Schritte</b>
<p>Seien Sie selbstbewusst; kommunizieren Sie der Ärztin/dem Arzt Ihr Anliegen klar und deutlich.</p> <p>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.</p> <p><b>Sie könnten fragen:</b></p> <p>„Was passiert, wenn Adipositas unbehandelt bleibt? Was könnten langfristige Folgen für mich sein?“</p> <p>„Wie können sich Veränderungen meines BMIs im Laufe der Zeit auf meine Gesundheit auswirken und mit welchen Massnahmen kann ich meine Gesundheit besser managen?“</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px;">  Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Gewichtsmanagement! Teilen Sie schon bei der Terminvereinbarung mit, dass Sie das Thema Übergewicht besprechen möchten.         </div>	<p>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.</p> <p><b>Sie könnten fragen:</b></p> <p>„Wie beeinflusst Übergewicht mein Risiko für andere gesundheitliche Probleme wie Diabetes oder Schlafapnoe?“</p> <p><b>Es kann hilfreich sein, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitzuteilen, was Sie bereits ausprobiert haben und welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben.</b></p>	<p>Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber informieren, welche Möglichkeiten im Bereich des Gewichtsmanagements bestehen.</p> <p><b>Sie könnten fragen:</b></p> <p>„Wie kann ich etwas für meine Gesundheit tun? Welche Möglichkeiten gibt es dafür?“</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p><b>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:</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="#">Zum Fragebogen ↗</a></p> </div>	<p>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.</p> <p><b>Sie könnten fragen:</b></p> <p>„Was ist das primäre Ziel dieses Planes?“</p> <p>„Wie werden meine Fortschritte verfolgt und wie regelmässig sollte ich zur Nachkontrolle kommen?“</p> <p>„Wenn ich nicht weiterkomme oder keine Fortschritte sehe, können wir den Plan gemeinsam überprüfen und anpassen?“</p> <p>„Gibt es eine Möglichkeit zu überprüfen, ob der Plan auch meinen allgemeinen Gesundheitszielen – über das Gewicht hinaus – zugutekommt?“</p>	<p>Es kann vorkommen, dass Ihr Plan nicht wie erhofft wirkt. Das ist völlig normal und sie dürfen sich hiervon nicht entmutigen lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den bisherigen Plan und das weitere Vorgehen. Sie können also Folgetermine vereinbaren. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Sie um Überweisungen zu einem spezialisierten Facharzt oder einer Fachärztin (wie z. B. Endokrinolog:innen) bitten können, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten, damit Sie Ihre Ziele erreichen.</p>



**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.

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

Füllen Sie diesen Fragebogen aus, um gut vorbereitet und selbstbewusst in Ihr nächstes Gespräch zu gehen.

[Zum Fragebogen ↗](#)