

Diskussionsleitfaden/Fragebogen

Dieser Fragebogen unterstützt Dich dabei, gut informiert und vorbereitet mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über die Themen Adipositas und nachhaltige Gewichtsreduktion zu sprechen.

Was motiviert Dich dazu, mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über die Themen Adipositas und nachhaltige Gewichtsreduktion zu sprechen? Wähle alle zutreffenden Punkte aus.

- 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 Dich, Dein Gewichtsziel zu erreichen und zu halten?

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

Wie oft hast Du in Deinem Erwachsenenleben schon eine Diät gemacht?

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

Hast Du schon einmal Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert, um abzunehmen?

- Ich habe Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert, die ich ohne ärztliches Rezept gekauft habe.
- Ich habe von einer Ärztin oder einem Arzt verschriebene Medikamente ausprobiert.
- Ich habe noch nie Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert.

Hast Du schon einmal abgenommen und danach wieder zugenommen? Wenn ja, welche Faktoren haben Deiner Meinung nach zur Gewichtszunahme geführt? Wähle alle zutreffenden Punkte aus.

- 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.



Deine Bemühungen, Gewicht zu verlieren, können dadurch beeinflusst werden, dass es bei Dir zu einer biologischen Resistenz gegenüber einer Gewichtsabnahme kommt. Das bedeutet, dass Dein Körper sich gegen eine Gewichtsabnahme wehrt, indem er weniger Kalorien verbrennt. Es kann außerdem bedeuten, dass Du dich beim Essen hungriger und weniger satt fühlst, da Dein Körper Hormone produziert, die darauf abzielen, dass Du wieder zunimmst.

Hast Du derzeit eines der folgenden gesundheitlichen Probleme? Wähle alle zutreffenden Punkte aus.

- 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 gesundheitliche Probleme.
- Ich habe keine anderen gesundheitlichen Probleme.



Adipositas ist eine Krankheit, die erhebliche Auswirkungen auf Deine 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 Dein Gewicht auf Dein körperliches Wohlbefinden aus? Wähle alle zutreffenden Punkte 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 Dein Gewicht auf Dein emotionales Wohlbefinden aus? Wähle alle zutreffenden Punkte 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.

Bist Du bereit, mit Deiner Ärztin oder Deinem 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 Deiner Ziele ist, das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Herzkrankheiten zu verringern, dann kann Deine Ärztin oder Dein Arzt Dich bezüglich eines geeigneten Gewichts zur Zielerreichung beraten.

Was ist Dir wichtig, wenn Du zusammen mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt Behandlungsmöglichkeiten in Betracht ziehst? Wähle alle zutreffenden Punkte aus.

- 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. Deine Ärztin oder Dein Arzt kann Dir helfen, eine für Dich geeignete Lösung zu finden. Besprich dazu mit ihr oder ihm, was Du bereits ausprobiert hast und was Dir wichtig ist.