



# Abnehmen und das Gewicht halten ist schwer. Darüber zu reden muss es nicht sein.

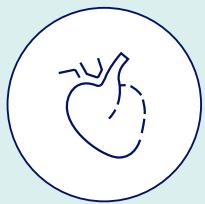
Das Körpergewicht wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, darunter:

- Genetik
- Umwelt
- Hormone

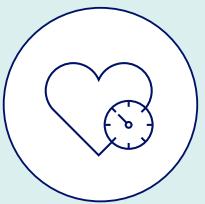
Diese Faktoren liegen oft außerhalb unserer Kontrolle.

Das ist der Grund, warum Abnehmen und Gewichterhalt eine Herausforderung für Menschen mit Adipositas sein kann und warum Adipositas nicht nur eine Frage des Willens ist. Für viele Menschen ist zum Gewichtsmanagement medizinische Unterstützung erforderlich.

Ein Gewichtsverlust von 5 % oder mehr kann den allgemeinen Gesundheitszustand und gewichtsbedingte Komplikationen verbessern, wie z. B.:



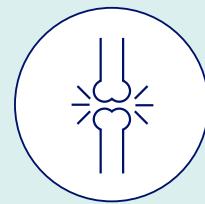
Herzerkrankungen



Hoher Blutdruck



Typ-2-Diabetes



Osteoarthritische Schmerzen

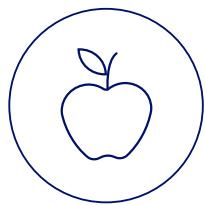


Gesundheitsbezogene Lebensqualität

## Abzunehmen und das Gewicht dauerhaft zu halten ist schwierig, aber warum?

Nach dem Abnehmen versucht der Körper, das Gewicht wieder zu erhöhen, indem er dafür sorgt, dass Sie mehr Hunger haben und sich weniger satt fühlen.

Nach einer Gewichtsabnahme neigt der Körper dazu, weniger Kalorien zu verbrennen und den Stoffwechsel zu verlangsamen.



Hunger



Verbrannte Kalorien

Insgesamt beeinflussen die Veränderungen in Ihren Hormonen direkt Ihre Essgewohnheiten und Ihren Stoffwechsel.

# Verschiedene Methoden des Gewichtsmanagements

Sie denken vielleicht, dass Sie selbst an Ihrem Gewicht arbeiten müssen. Das kann dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, selbst schuld zu sein, wenn es nicht so gut läuft. Adipositas ist eine chronische Krankheit, und Sie müssen nicht alles alleine bewältigen. Sie können beim Gewichtsmanagement mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zusammenarbeiten. Es stehen Ihnen mehrere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.



Um Ihren nächsten Termin optimal zu nutzen, bringen Sie alle Ihre Fragen mit. Folgende Fragen können Sie bei Ihrem nächsten Termin stellen:

1. Warum geht mein Gewicht nach oben und unten?
2. Besteht bei meinem derzeitigen Gewicht ein Risiko für andere Krankheiten?
3. Gibt es eine andere Möglichkeit, mein Gewicht in den Griff zu bekommen?

Um zu einem produktiven Gespräch beizutragen, schreiben Sie auf, wie sich Ihr Gewicht im Laufe der Zeit verändert hat, und notieren Sie die Gründe für Veränderungen.

Gewichtsmanagement ist ein schwieriger Prozess, aber wenn Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin zusammenarbeiten, sind Sie auf dem besten Weg, Ihre Ziele zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen Foltertermin mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin:

Datum:

Uhrzeit: