

# ABNEHMEN IST SCHWER

## Darüber zu sprechen muss es nicht sein

Erfolgreiches Abnehmen ist häufig schwer, das Gewicht zu halten auch. Das Körpergewicht wird **von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst**, wie u. a. von Veranlagung, äußeren Bedingungen, vom Umfeld und von Hormonen. Diese Faktoren liegen oft außerhalb unserer Kontrolle. So werden Abnehmen und Gewichtserhalt häufig eine Herausforderung für Menschen mit Übergewicht (Adipositas). Denn: Abnehmen ist nicht reine Willenssache! Für viele Menschen ist daher **für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement medizinische Unterstützung erforderlich** – und diese beginnt mit einem **Gespräch in Ihrer Praxis**.

## 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.

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

Hunger nimmt zu



Energieverbrauch sinkt



## Es lohnt sich!

Bereits 5 % weniger Gewicht können Ihre Gesundheit und mit dem Übergewicht verbundene **Krankheiten und Beschwerden verbessern**, wie z. B.:

- ▶ Herzerkrankungen
- ▶ Hoher Blutdruck
- ▶ Typ 2 Diabetes
- ▶ Osteoarthritische Schmerzen
- ▶ Gesundheitsbezogene Lebensqualität

# DIE KOMBINATION MACHT'S!

## Methoden des Gewichtsmanagements

Sie denken vielleicht, dass Sie selbst schuld sind, wenn das Abnehmen nicht so gut läuft. Adipositas ist aber **eine chronische Krankheit**. Auch wenn eine **Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten** am Anfang steht, können Sie dennoch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen, wie **Ihre individuelle Behandlung und ärztliche Unterstützung** beim Abnehmen aussehen kann.

- ▶ **Änderung des Lebensstils**
  - \_ Reduzierung der Kalorienzufuhr
  - \_ Steigerung der körperlichen Bewegung
  - \_ Einüben von neuem Verhalten
- ▶ **Anwendung von Medikamenten**
- ▶ **Bariatrische Chirurgie**

**Für Ihren nächsten Termin bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin können Ihnen folgende Fragen helfen:**

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

Um mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin Ihre Gewichtsveränderungen besprechen zu können, **empfiehlt es sich, ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch zu führen**. So haben Sie alle Schwankungen des Gewichts, Ihre Aktivitäten und Bemühungen für das Gespräch parat.

- ▶ **Behalten Sie Ihr Ziel im Blick und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.**

## Mein nächster Termin:

Datum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_



Alles über Gewicht: ▶ [ueber-gewicht.de](https://ueber-gewicht.de)