

# Du möchtest abnehmen? So bereitest Du Dich vor!



**Bitte diesen Fragebogen vorab ausfüllen und zum Arztgespräch mitbringen! Er vermittelt Deiner Ärztin oder Deinem Arzt schnell einen strukturierten Überblick über wesentliche Gesundheitsparameter und wichtige Informationen für eine Therapieentscheidung.**

Adipositas ist eine **chronische Stoffwechselerkrankung**. Betroffene sind nicht „selbst schuld“, sondern es gibt viele Ursachen für die Entstehung dieser Erkrankung. Eine **erfolgreiche Behandlung** von Adipositas kann Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2 verbessern, stoppen oder verzögern und führt so zu einer gesteigerten Lebensqualität und mehr Gesundheit.

Gerade wenn Du bereits verschiedene Diäten und Bewegungsprogramme ausprobiert hast, solltest Du wissen: Adipositas kann heute mit modernen medizinischen Methoden professionell behandelt werden. **Deine Ärztin oder Dein Arzt können Dir helfen**, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen!

## Durch eine nachhaltige Reduzierung meines Gewichts möchte ich:

sehr wichtig

wichtig

nicht so wichtig

Mehr Lebensqualität und Leichtigkeit in meinen Alltag bringen und mein Wohlbefinden verbessern

Probleme mit meinem Stoffwechsel verbessern  
(z. B. hoher Blutzucker, hohe Blutfette)

Meine Herzgesundheit stärken und Risiken senken  
(z. B. hohen Blutdruck verbessern, Gefahr für Herzinfarkte reduzieren)

Weniger Schmerzen in meinem Bewegungsapparat (Knie, Hüfte, Rücken)  
und wieder mehr Mobilität erreichen

Die Hunger- und Sättigungsmechanismen meines Körpers mehr ins Gleichgewicht bringen (z. B. Kontrolle über Essgewohnheiten, ständige Hungergefühle, Heißhungerattacken)

Mehr auf meine Ernährung achten und gesünder essen

## Lebensqualität & Energie

ja, oft

gelegentlich

nein

Hast Du das Gefühl, dass Dein Gewicht Deine Lebensqualität einschränkt?

Hast Du das Gefühl, dass Dir die Energie fehlt, um Dinge zu erledigen,  
die zu Deinem normalen Alltag gehören?

## Einschränkungen im Alltag

ja, oft

gelegentlich

nein

Fühlst Du Dich schnell müde oder atemlos, wenn Du Dich bewegst?

Hast Du Schwierigkeiten beim Gehen oder Treppensteigen?

Verspürst Du bei körperlicher Aktivität ein Druckgefühl in der Brust?

**Stoffwechsel** | Ich habe:

ja, wurde ärztlich festgestellt

nein, kein Problem bekannt

Einen hohen Blutzucker (Diabetes, Prä-Diabetes)

Hohe Blutfett-Werte/einen hohen Cholesterinspiegel

Eine Erkrankung der Leber (z. B. erhöhte Leberwerte oder Fettleber)

**Herzkreislauf** | Ich habe:

Einen hohen Blutdruck

Einen Herzinfarkt gehabt oder habe eine Verengung der Herzkranzgefäße

Eine Herzschwäche („Herzinsuffizienz“)

**Blutgefäße** | Ich habe:Durchblutungsstörungen in den Beinen  
(z. B. Schmerzen oder Schwellungen in den Beinen oder Füßen)

Atherosklerose („Verkalkung der Blutgefäße“, z. B. Halsschlagader)

Schon einmal einen Schlaganfall oder einen „Schlaganfall-ähnlichen“  
Vorfall gehabt**Weitere Erkrankungen** | Ich habe:

Arthrose und Schmerzen in den Gelenken (Knie, Hüfte oder Rücken)

Einschränkung der Nierenfunktion

**Sonstiges:****Ich nehme derzeit folgende(s) Medikament(e) ein:**Ich nehme aktuell **kein** Medikament ein**Weitere Angaben** (falls bekannt)

Körpergröße in cm:

Körpergewicht in kg:

**Wähle aus, welche dieser Punkte zu Gewichtsentwicklung und bisherigen Maßnahmen auf Dich zutreffen.**  
Mehrachnenungen sind möglich.

**Gewichtsentwicklung**

Ich hatte bereits als Kind oder Jugendliche:r Probleme mit meinem Gewicht

Ich habe durch ein bestimmtes Ereignis (z. B. Unfall, Schwangerschaft, emotionales Ereignis) rapide zugenommen

Mein Übergewicht hat sich schlechend mit zunehmendem Alter entwickelt

Ich habe schon öfter abgenommen, aber danach wieder zugenommen (Jo-Jo-Effekt)

**Bisherige Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung**

Diät „auf eigene Faust“

Medikamente zum Abnehmen, von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet

Ernährungsberatung

Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Shakes – selbst gekauft, ohne ärztliches Rezept

Bewegungsprogramm/Sport

keine Maßnahmen

# Viel Erfolg bei Deinem Gespräch und Deinem Weg zu mehr Leichtigkeit!

Weitere Informationen rund um das Thema medizinisches Gewichtsmanagement auf [www.abnehmen.at](http://www.abnehmen.at)