

# 5 FRAGEN, DIE VERÄNDERN

Was **du** deine Ärztin oder deinen Arzt fragen könntest

Dich öffnen können. Dich verstanden fühlen. Deiner Ärztin oder deinem Arzt vertrauen. Dein erstes Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ist der wichtigste Schritt auf deinem Weg zu einem gesünderen Gewicht. Du hast tausend Fragen im Kopf, aber im Besprechungszimmer fällt dir keine einzige mehr ein? Das passiert vielen anderen auch. Deshalb haben wir für dich einige Fragen und Themen vorbereitet, die du mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt

besprechen könntest. So schaffst du eine optimale Grundlage für deine Behandlung.

Am besten lädst du dir diese Fragenliste herunter, trägst unten evtl. noch zusätzliche Fragen ein und notierst die Antworten deiner Ärztin oder deines Arztes direkt darunter. Denn Über-Gewicht anders zu denken, heißt vor allem: Übergewicht verstehen und darüber reden.

**1** | Ich möchte abnehmen. Können wir einen Termin vereinbaren, um einen Behandlungsplan für mich zu entwickeln?

---

**2** | Gibt es Medikamente zum Abnehmen, die mich zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung bei der Gewichtsabnahme unterstützen können?

---



---

**3** | Wie viel Gewicht sollte ich abnehmen, damit ich gesünder werde?

---

**4** | Was sind Ihrer Meinung nach realistische Ziele und wie kann ich diese erreichen? Wie viele Folge-Kontrolltermine sollten wir ausmachen?

---



---



---



---

**5** | Wie viel kostet mich die Behandlung im Monat/ am Tag? Wird sie von meiner Krankenkasse übernommen?

---



---



---

**6** | Mein Body-Mass-Index: \_\_\_\_\_  
(Teile dein Körpergewicht durch deine Körpergröße zum Quadrat. Also bei 90 kg und 1,75 m berechnest du  $90:1,75^2 = 29,4$  oder nutze unseren BMI-Rechner auf [www.über-gewicht.de](http://www.über-gewicht.de))

**?** | Hast du noch weitere Fragen? Notiere sie für deinen ersten Besuch bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt.

---



---



---



---



---



---