

# BEREIT FÜR DIE VERÄNDERUNG

## Perfekt vorbereitet zum **ersten Arzttermin**

Das erste Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt kann alles verändern. Es ist der wichtigste Schritt auf deinem Weg zu einem gesünderen Gewicht: Nur sie oder er kann deine persönliche Situation fachlich einschätzen, eventuelle Diagnosen stellen und Empfehlungen für Therapien geben und diese verschreiben.

Damit du bestmöglich auf diesen Termin vorbereitet bist, ist es sinnvoll, sich schon vorher mit einigen Fragen zu beschäftigen, die deine Ärztin oder dein Arzt dir stellen könnte.

Setze dich in Ruhe hin und beantworte die folgende Checkliste schon mal für dich – so schaffst du eine ideale Ausgangslage für das Gespräch: Du fühlst dich gut vorbereitet und auch deine Ärztin bzw. dein Arzt profitiert von deiner Vorarbeit.



### 1 | Wie lange lebst du schon mit Übergewicht?

---

---

---

### 2 | Besteht bei dir eine genetische (familiäre) Veranlagung zu Übergewicht?

---

---

---



### 3 | Gab es einen Auslöser für die erste Gewichtszunahme wie z. B. ein Lebensereignis (Schwangerschaft, Unfall, Trauma, Schichtarbeit o.Ä.) oder eine Krankheit (Depression, Krampfleiden, Arthrose, Krebsleiden o.Ä.)?

---

---

---

---

---

---

### 4 | Hast du Folgeerkrankungen oder körperliche Einschränkungen, die du auf dein Übergewicht zurückführst oder die durch dein Gewicht verschlimmert werden (Gelenkschmerzen, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, Schlafapnoe o.Ä.)?

---

---

---

---

---

---

### 5 | Hast du bereits Maßnahmen (Ernährungsumstellung, Shakes, Medikamente o.Ä.) ausprobiert, um dein Übergewicht zu reduzieren? Wenn ja, welche und mit welchem Erfolg?

---

---

---

---

---

---