

Lebensstiländerung: Gewichtsreduktion

In dieser Tabelle finden Sie Möglichkeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Überlegen Sie zu- nächst, welche davon für Sie in Frage kommen und kreuzen Sie diese an. Bei manchen der hier aufgeführten Möglichkeiten benötigen Sie vielleicht Rat oder Hilfe. Notieren Sie Ihre Fragen und besprechen Sie diese mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

Maßnahmen um Gewicht zu reduzieren	Gewichtsreduktion nach 6-12 Monaten
<input type="checkbox"/> Kalorienreduzierte Ernährung und Bewegung 1000 bis 1600 kcal pro Tag und leichte bis mittlere Bewegungsaktivität, 30 - 60 Minuten an den meisten Tagen der Woche	Verringerung des derzeitigen Körpergewichtes um ca. 10 %
<input type="checkbox"/> Verhaltenstherapie[📖]/ Teilnahme an Selbsthilfegruppen[📖] <ul style="list-style-type: none"> • Einzel- oder Gruppentherapie zur Unterstützung der Ernährungsänderung und regelmäßiger Bewegung • Teilnahme an Selbsthilfegruppen vor Ort oder im Internet 	Dauerhafte Unterstützung bei der Ernährungs- umstellung
<input type="checkbox"/> Medikamentöse Behandlung Alle <u>Medikamente</u> zur Gewichtsabnahme wie appetithemmende Arzneimittel, Fett- oder Kohlenhydratblocker usw. <u>haben Nebenwirkungen</u> – manche sind gravierend! <u>Deshalb sind Medikamente</u> zur Gewichtsabnahme generell nicht zu empfehlen. (Anwendung unter Umständen und nur mit ärztlicher Rücksprache, wenn Abnehmen mit gängigen Methoden und unter fachlicher Betreuung mehrfach nicht zum Erfolg führte)	Bisherige Studienergebnisse zeigen, dass Patient*innen sehr unterschiedlich auf eingesetzte Medikamente reagieren. Das betrifft sowohl die Gewichtsabnahme, als auch die Nebenwirkungen
<input type="checkbox"/> Operationen Operationen werden nur bei sehr starkem Übergewicht durchgeführt, wenn alle anderen Möglichkeiten der Gewichtsabnahme erfolglos geblieben sind <u>und</u> wenn aufgrund schwerwiegender Folgen des Übergewichtes die Operation medizinisch notwendig ist. Operationen werden nur in Verbindung mit Verhaltens- und Bewegungstherapie sowie Ernährungsberatung durchgeführt	Der Gewichtsverlust ist je nach Operationsmethode unterschiedlich



Ernährungsumstellung mit einer Verringerung der Kalorienzufuhr und regelmäßige Bewegung können Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren und langfristig zu halten.

Eine therapeutische Begleitung oder eine Selbsthilfegruppe kann Sie bei diesem Vorhaben unterstützen.