



Handout 14.04.2021

# KURZWahl GESUNDHEIT

## SENSIBLER UMGANG MIT ADIPOSITAS IN DER BERATUNG



Referentin: Stefanie Wirtz,  
1. Vorsitzende der AdipositasHilfe Deutschland e.V.

### Das Krankheitsbild Adipositas

- Adipositas ist eine multifaktorielle, chronische Erkrankung.
- Neben der Genetik spielen hier der Metabolismus (Stoffwechsel) und letzten Endes auch der Lebensstil eine Rolle. Häufig verursachen Medikamente auch eine nicht kontrollierbare Gewichtszunahme, z.B. Psychopharmaka.
- Es gibt nicht DIE Ursache für die Adipositas. Ebenso wenig gibt es DIE Therapie der Adipositas.
- „Zu viel Essen“, wie das weitausgeprägte Bild eines Menschen mit Adipositas scheint, ist nicht die Ursache, sondern die Folge unterschiedlichster Faktoren.
- Die Adipositas ist die „Mutter“ zahlreicher lebensverkürzender Erkrankungen. Sie zu bekämpfen heißt auch Prävalenzen zu senken.
- Ein häufiges Phänomen ist, dass Erkrankte sich oftmals selbst nicht so stark übergewichtig wahrnehmen und in jungen Jahren der Leidensdruck nicht so hoch ist.
- Das Bewusstsein um die Folgen fehlt häufig.

### Das Stigma und die Psyche

- Die Stigmatisierung der Adipositas ist ein weit verbreitetes Problem.
- Durch diese – oft unterschwellige – Stigmatisierung leidet die Psyche der Erkrankten enorm. Die Folgen sind häufig sozialer Rückzug, sinkendes Selbstvertrauen, soziale Isolation mit teils schweren Depressionen.
- Hieraus resultiert auch eine gewisse Antriebslosigkeit, die man mit kleinen Zielen und Erfolgen wieder ankurbeln kann.



Quelle: adipositasstigma.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Wie gehe ich am besten in der Beratung vor?

- Haben Sie keine Angst, Ihr\*e Kund\*in hat genügend für beide.
- Jeder Mensch sollte gleichwertig behandelt werden. Hier ist es natürlich hilfreich die eigenen Vorurteile abzubauen.
- Geeignetes Mobiliar erleichtert einem\*r Adipösen den Alltag ungemein. Er\*Sie bekommt sofort das Gefühl als „normaler“ Mensch wahrgenommen zu werden.
- Fragen Sie nach Erlaubnis, das Thema Übergewicht anzusprechen (z.B. „Bereitet Ihnen Ihr Gewicht Sorge?“)
- Erkunden Sie die Motivation des\*der Betroffenen (z.B. auf einer Skala von 1-10, „Wie wichtig ist Ihnen Ihr Gewicht und die Gesundheit?“).
- Wenn Sie das Thema „Gewicht“ ansprechen, nehmen Sie sich Zeit. Häufig dauert es ein wenig bis Menschen sich öffnen.

## Hilfe für an Adipositas erkrankte Menschen

- In ganz Niedersachsen und Bremen gibt es kaum Schwerpunktpraxen, genau genommen 4 Stück. Adipositaszentren hingegen gibt es einige, diese sind jedoch zu 90 % den chirurgischen Abteilungen angehängt. Sicherlich ist ein chirurgischer Eingriff eine Option, jedoch nicht für jede\*n Betroffene\*n und nicht an erster Stelle.
- Hier scheitert es dann weiterhin, denn bisher gibt es keine einheitliche, analog finanzierte Therapie. Lediglich ein Adipositas DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung) wird von den Krankenkassen vollumfänglich gezahlt. Auch hier gibt es aber Einschränkungen für die Betroffenen (BMI nicht größer 40, keine schweren Begleiterkrankungen).
- Die beste Anlaufstelle für Betroffene ist eine **Selbsthilfegruppe**. Hiervon gibt es in Niedersachsen und Bremen einige. Betroffene lernen „Gleichgesinnte“ kennen, können sich austauschen und erfahren so sehr schnell von Anlaufstellen in ihrer Gegend (z.B. Fachärzt\*innen). Ebenso werden Sie schnell ermutigt gemeinsam in einer Gruppe der Bewegung nachzugehen (Gruppendynamik).

## Weiterführende Informationen:

- Eine Liste aller Schwerpunktpraxen finden Sie [hier](#)
- Digitale Patientenorientierte Therapie zur Umstellung des Ernährungsverhaltens: [Oviva](#)
- Digitales Abnehmprogramm: [Zanadio](#)
- Weiteres Therapieprogramm (wird allerdings nicht flächendeckend angeboten): [Doc Weight](#)
- Ernährungstherapeut\*innen, sprich Oecothropholog\*innen oder Diätassistent\*innen, mit dem Schwerpunkt „Adipositas“ kann man über die jeweiligen Berufsverbände ([VDD e.V.](#) oder [VDOE e.V.](#)) finden
- Petition: <https://www.adipositas-behandeln.eu/>

## Kontakt:

E-Mail: [stefanie.wirtz@adipositas-selbsthilfe.de](mailto:stefanie.wirtz@adipositas-selbsthilfe.de)  
[mail@adipositas-selbsthilfe.de](mailto:mail@adipositas-selbsthilfe.de)

Homepage: [www.adipositashilfe-deutschland.de](http://www.adipositashilfe-deutschland.de)

Twitter: @de\_adipositas

Facebook: <https://www.facebook.com/AdipositashilfeDeutschland/>

.....

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



**Geben Sie uns Feedback!**  
**Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?**  
**Welche Themen wünschen Sie sich?**  
**Nehmen Sie an der Evaluation teil.**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

**Haben Sie noch Fragen?**

Melden Sie sich gerne bei uns!

[verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de](mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de)

**Weiterführende Projektinformationen**

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

