



Kosten

• Welche Kosten können auf mich zukommen?

Die gesetzlichen Krankenkassen sind bei einer Adipositas-Therapie nicht zur Kostenübernahme verpflichtet. Abhängig vom Body-Mass-Index können möglicherweise die Kosten für bestimmte Adipositas-Therapien komplett oder teilweise erstattet werden. Dies sollten Sie vorab im Gespräch mit der Krankenkasse klären.



Ernährungs-
beratung



Operationen



Psychotherapie/
Verhaltens-
therapie



Ergo- und
Physiotherapie



alternative
Behandlungs-
methoden



freiverkäufliche
Arzneimittel und
rezeptpflichtige
Medikamente

• Ist bei medikamentösen Therapien eine Kostenübernahme durch meine Krankenkasse möglich?

Vor dem Start einer medikamentösen Therapie wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die möglichen Kosten mit Ihnen besprechen. Die gesetzliche Krankenversicherung ist nicht verpflichtet, die Kosten der Behandlung zu übernehmen. Details hierzu sind in §34 Abs. 1 des Sozialgesetzbuch V geregelt.

Bei Patient:innen mit privater Krankenversicherung hängt die Kostenübernahme vom Versicherungsvertrag ab. Bei Fragen kann die Rücksprache mit der Krankenversicherung sinnvoll sein. Unabhängig von der Krankenversicherung besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, die Behandlungskosten bei der Steuererklärung als „Außergewöhnliche Belastung“ zu berücksichtigen. Steuerberater bzw. Finanzamt können dazu weitere Auskünfte erteilen.

BEGLEITINFORMATIONEN: FAQs ZUR ADIPOSITASBEHANDLUNG



Adipositas

• Was ist Adipositas?

Bei Adipositas handelt es sich um eine chronische Krankheit, bei der das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße sehr hoch ist. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht man ab einem **Body-Mass-Index (BMI) von 30 kg/m²** von Adipositas. Der BMI kann mit Hilfe von (kostenfreien) Online-Rechnern einfach bestimmt werden: www.MeinWegMitAdipositas.de

• Warum habe ich Adipositas?

Beim Abnehmen spielen komplexe Faktoren und Mechanismen eine Rolle, die Sie willentlich nicht beeinflussen können. Dazu gehören beispielsweise ein vermindertes Sättigungsgefühl, ein erhöhtes Hungergefühl und Veränderungen im Stoffwechsel. Für die Adipositas gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die von Patient:innen angegangen werden können. Der behandelnde Arzt kann bei einer Adipositas-Therapie aufklären und unterstützen.

• Was sind die Ursachen von Adipositas?

Eine einfache Erklärung dafür gibt es leider nicht. Denn die Ursachen von Übergewicht und Adipositas sind vielfältig. Das ist auch ein Grund, warum das Abnehmen oft schwierig ist. Einige mögliche Ursachen sind hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel, Ernährung, Genetik, Schlafmangel oder Depression.



Schwierigkeiten beim Abnehmen

• Warum schaffe ich es nicht, abzunehmen?

Wenn Sie versuchen abzunehmen, kann es zu einer sogenannten biologischen Resistenz zum Abnehmen kommen. Das bedeutet, dass Ihr Körper sich gegen eine Gewichtsabnahme wehrt, indem er weniger Kalorien verbrennt. Es kann außerdem bedeuten, dass Sie sich beim Essen hungriger und weniger satt fühlen, da Ihr Körper Hormone produziert, die dazu beitragen, dass Sie bei einer Gewichtsabnahme wieder zunehmen.



Behandlungsziele

• Wie viel sollte ich abnehmen?

Welches konkrete Gewichtsziel sinnvoll ist, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab (z. B. vom aktuellen BMI oder von vorliegenden Erkrankungen). Generell gilt aber: Schon eine geringe Gewichtsreduktion kann das Risiko für Folgeerkrankungen von Adipositas senken. Beispielsweise kann ein um nur 5 % reduziertes Gewicht Diabetes vorbeugen oder den Blutdruck verbessern.

• Welches Abnehmziel ist realistisch?

Welche Gewichtsabnahme maximal möglich ist, hängt u.a. von der gewählten Methode ab. Dabei gilt: **Jeder Körper ist anders.** Es kann daher sein, dass die unten genannten Werte bei Ihnen nicht zutreffen oder dass es eine Weile dauert, bis sich erste Erfolge zeigen.

- Lebensstiländerungen (Ernährung, Bewegung und Verhalten):
ca. 3 bis 5 % Gewichtsabnahme vom Ausgangsgewicht.
- Medikamentöse Adipositastherapien zusätzlich zu Ernährungsänderungen und Bewegung:
ca. 8 bis 20 % Gewichtsabnahme vom Ausgangsgewicht.
- Chirurgischer Eingriff: ca. 20 bis 30 % Gewichtsabnahme vom Ausgangsgewicht.

• Welche Vorteile hat eine Gewichtsabnahme für mich?

Adipositas ist eine Krankheit, die erhebliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben kann, indem sie das Risiko für andere Krankheiten erhöht. Dazu gehören beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Obstruktive Schlafapnoe, verschiedene Krebsarten und weitere schwere Folgeerkrankungen. Adipositas kann jedoch nicht nur die körperliche Gesundheit negativ beeinflussen, sondern auch das psychische Wohlbefinden und Ihre Beziehungen zu anderen und zu sich selbst. Schon eine Gewichtsreduktion um mehr als 5 % kann die Symptome von einigen Folgeerkrankungen der Adipositas verbessern. **Je größer die Gewichtsreduktion, desto mehr Folgeerkrankungen können positiv beeinflusst werden.**

Behandlungsmöglichkeiten

• Reicht es aus, wenn ich meine Ernährung umstelle und mich mehr bewege?

Adipositas ist eine komplexe Krankheit. Verschiedene Faktoren und Mechanismen können Ihnen das Abnehmen und Aufrechterhalten Ihrer Gewichtsziele erschweren. Lebensstiländerungen wie eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung reichen bei vielen Menschen mit Adipositas daher allein nicht aus.

• Auf welche Vitamine und Nährstoffe sollte ich bei einer schnellen Gewichtsabnahme achten?

Während einer schnellen Gewichtsabnahme ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Vitamine und Nährstoffe, bei denen es beim Abnehmen zu einem Mangel kommen kann, sind z. B. **Vitamin D, Calcium und Vitamin B12.** Die Ernährung sollte daher folgendes einschließen:

- **Proteinquellen:** Viel Eiweiß (Protein) ist in Eiern, Fisch, magerem Geflügelfleisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Pilzen enthalten.
- **Lebensmittel mit viel Ballast-, Faserstoffen, Vitaminen und Mineralien:**
Dazu gehören z. B. Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.
- **Gesunde Fette mit Omega-3-Fettsäuren:** Gute Quellen sind Nüsse, Samen oder Fisch.

• Welche Art von körperlicher Aktivität ist bei Adipositas geeignet?

Wichtig ist, dass Sie Aktivitäten finden, die Ihnen Spaß machen und die Sie regelmäßig durchführen können. Bereits regelmäßige kurze Spaziergänge oder Treppensteigen reichen anfangs aus. Wenn Sie zusätzlich Sport machen möchten, sind gelenkschonende und beweglichkeitsfördernde Sportarten besonders geeignet. Dazu gehören



Yoga
(z.B. Stuhlyoga)



Walking



Wassergymnastik



Radfahren



Schwimmen



mildes Training



• Gibt es neben Bewegungs-, Ernährungsveränderungen auch Medikamente zur Gewichtsabnahme?

Ergänzend zu Lebensstiländerungen können verschreibungspflichtige Medikamente eingesetzt werden, die Ihnen helfen ihr Zielgewicht zu erreichen und zu halten. Diese Medikamente müssen von Ärztinnen oder Ärzten verschrieben werden. Sie sind speziell für Menschen mit Adipositas oder mit Übergewicht bei Vorliegen gewichtsbedingter Begleiterkrankungen vorgesehen. Solche Medikamente können Einfluss auf den Appetit, das Sättigungsgefühl oder den Fettstoffwechsel nehmen und dabei unterstützen die komplexen Ursachen der Adipositas zu behandeln.

• Muss man Adipositas dauerhaft behandeln?

Bei Adipositas handelt es sich um eine chronische Krankheit. Das heißt, sie dauert über einen längeren Zeitraum an und schreitet langsam fort. Eine langfristige Dauer der Adipositas-Therapie hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter die Schwere der Adipositas, individuelle Gesundheitszustände oder Begleiterkrankungen und die gewählten Therapieansätze. Daher kann eine lebenslange Behandlung nötig sein, wie bei vielen anderen chronischen Krankheiten.



Unterstützung

• Wie kann ich mich über Adipositas, ihre Folgen und ihre Behandlung informieren?

Informationen und Infomaterialien erhalten Sie beispielsweise von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder über Selbsthilfegruppen.

• Wie kann ich mich mit anderen Patient:innen austauschen?

Unterstützung von anderen Patient:innen erhalten Sie beispielsweise in Selbsthilfegruppen. Hilfsangebote von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter anderem online.

• Kann ich psychologische Unterstützung erhalten?

Eine Psychotherapie wird ggf. (teilweise) von Ihrer Krankenkasse erstattet – halten Sie hierzu am besten Rücksprache mit Ihren Versicherungsberatern.



Laborwerte

• Welche Laborwerte können während einer Adipositas-Therapie besonders interessant sein?

Welche Parameter regelmäßig untersucht werden sollten, hängt u.a. davon ab, ob bereits eine Folgeerkrankung diagnostiziert wurde. Denn Folgeerkrankungen können sich unter einer Adipositas-Therapie verbessern. Laborwerte, die man im Rahmen einer (schnellen) Gewichtsabnahme beobachten kann sind beispielsweise:

- Diabetes: Nüchternblutzucker, HbA_{1c}
- Fettstoffwechselstörung: Gesamt-, HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyzeride
- Lebererkrankungen: Alanin-Aminotransferase (ALT), Aspartat-Aminotransferase (AST), Gamma-Glutamyltransferase (GGT)
- Nierenerkrankungen: Harnsäure, Kreatinin, Elektrolyte

Bitte beachten Sie, dass für Laborwerte individuell zusätzliche Kosten anfallen können. Ihr Beratungsteam kann Sie über mögliche Kosten aufklären.