

Bei Adipositas können viele Faktoren wie Stoffwechselstörungen, fehlendes Sättigungsgefühl und erhöhtes Hungergefühl Zeichen dafür sein, dass eine biologische Resistenz Ihr Abnehmen verhindert.

**Adipositas ist nicht Ihre Schuld.
Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.**

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Medikamente Ihnen dabei helfen können, Ihre Abnehmziele zu erreichen.

Erfahren Sie mehr über Scan des **QR-Codes** oder auf **MeinWegMitAdipositas.de**



Wir sind Lilly:
Innovation und Forschergeist sind unser Herzstück – seit 1876. Wir gehören zu den global führenden Unternehmen im Gesundheitswesen. Unser Ziel: Die Lebensqualität von Menschen weltweit verbessern. Mit Leidenschaft entwickeln wir modernste Therapien für Adipositas, Diabetes, Alzheimer, Krebs und Erkrankungen der Haut, des Darms und der Gelenke.

WARUM HABE ICH 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.

Eine Krankheit, viele Ursachen



Störungen im Stoffwechsel



Hormonelle Veränderungen



Genetik



Medikamente



Seelische Ursachen



Schlafmangel



Ernährung



Bewegungsmangel

WIE KANN MAN ADIPOSITAS BEHANDELN?

Basis jeder Behandlung sind Lebensstiländerungen wie eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Oft reichen diese für einen langfristigen Therapieerfolg aber nicht aus. Dann ist es ratsam, sich weitere Unterstützung zu suchen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können beispielsweise weitergehende Maßnahmen wie verschreibungspflichtige Medikamente empfehlen.

Behandlungsmöglichkeiten von Adipositas:

- Ernährungsumstellung
- Bewegung
- Verhaltensmodifikation
- Medikamente
- Operationen

Hilfe und Unterstützung können Sie in Selbsthilfegruppen finden.

WIE BEREITE ICH MICH AUF DAS GESPRÄCH MIT MEINER ÄRZTIN ODER MEINEM ARZT VOR?

Gespräche mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu Adipositas und verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten können schwierig sein. Als Vorbereitung auf das Gespräch können Sie diesen kurzen Fragebogen ausfüllen und als Gesprächsleitfaden nutzen.



**QR-CODE SCANNEN ZUM
GESPRÄCHSLEITFADEN**

**WAS, WENN
DER KÖRPER
SELBST
DAS ABNEHMEN
VERHINDERT?**



**# GUT
BEHADELT**
eine Initiative von Lilly

**ADIPOSITAS –
MEHR ALS NUR GEWICHT**

**Machen Sie den ersten Schritt!
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin
oder Ihrem Arzt über Behandlungs-
möglichkeiten.**

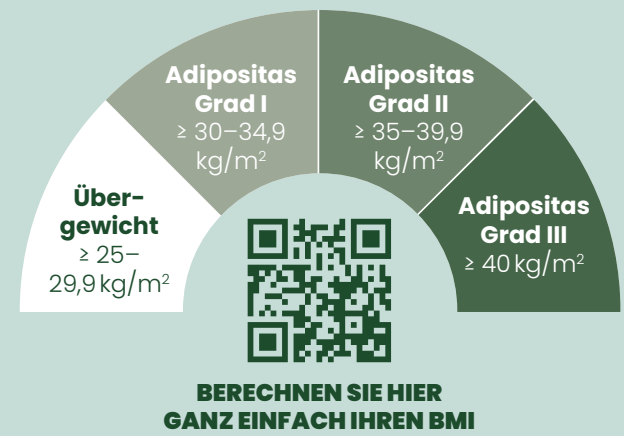
WAS IST ADIPOSITAS EIGENTLICH?

Adipositas ist eine chronische Krankheit, die durch eine überdurchschnittliche Vermehrung des Fettgewebes im Körper erkennbar ist.

Beim Abnehmen spielen komplexe Faktoren und Mechanismen im Körper eine Rolle, die Sie willentlich nicht beeinflussen können. Dazu gehören beispielsweise ein vermindertes Sättigungsgefühl, ein erhöhtes Hungergefühl und Veränderungen im Stoffwechsel. Sie sind nicht allein: In Deutschland sind 19 % der Erwachsenen von Adipositas betroffen.

AB WANN SPRICHT MAN VON ADIPOSITAS?

Zur Beurteilung von Adipositas wird der Body-Mass-Index (BMI) herangezogen, der das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße setzt. Er kann ein erster Hinweis sein, um das Thema mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen.



WAS MACHT DAS ABNEHMEN UND GEWICHTHALTEN SO SCHWIERIG?

Studien zeigen, dass der Körper ein Übergewicht, das über einen längeren Zeitraum besteht, als Normalzustand empfindet und dass es ihm dann schwerfällt, dieses Gewicht zu verändern. Der Körper wehrt sich gegen den Gewichtsverlust.

Wenn Sie versuchen, abzunehmen, kann sich Ihr Körper an diese Umstellung anpassen. Zum Beispiel kann der Körper weniger Kalorien verbrauchen, wodurch Ihre Anstrengungen zur Gewichtsreduktion immer weniger effektiv werden. Auch hormonelle Anpassungen können auftreten. Diese führen dazu, dass Mahlzeiten weniger sättigend wirken und Sie häufiger Hunger verspüren.

Heutzutage gibt es **Behandlungsmöglichkeiten**, die dabei helfen, abzunehmen und das Gewicht zu halten.



Sie machen sich **Darmhormone** zunutze, die einen Einfluss auf **Mechanismen im Hormon- und Fettstoffwechsel** haben.



So wird der **Appetit im Gehirn eingeschränkt** und das **Hungergefühl verringert**.



Darüber hinaus wird die **Nahrungsaufnahme reduziert**, die **Verdauung verlangsamt** und das **Sättigungsgefühl verlängert**.

Adipositas kann zahlreiche weitere Erkrankungen begünstigen

Schnarchen

Einige Krebsarten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Gallensteine

Fettleber

Gicht

Diabetes

Arthrose



WARUM IST ES WICHTIG, ADIPOSITAS ZU BEHANDELN?

Adipositas ist mehr als nur eine Zahl auf der Waage. Sie kann viele Bereiche Ihres Lebens beeinflussen – Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden.

Adipositas erhöht das Risiko für weitere Krankheiten. Viele davon bergen erhebliche Gesundheitsrisiken. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck), ein hoher Cholesterinspiegel und Schlafstörungen. Adipositas kann außerdem das Risiko für Diabetes und bestimmte Arten von Krebs erhöhen.

Adipositas kann jedoch nicht nur die körperliche Gesundheit negativ beeinflussen, sondern auch das psychische Wohlbefinden und die Beziehungen zu anderen und zu sich selbst. Gründe dafür sind beispielsweise, dass Menschen mit Adipositas sich oft selbst die Schuld geben oder dass sie wegen ihres Gewichts Stigmatisierung, Vorurteile oder Diskriminierung erfahren.

Ein Gewichtsverlust kann zu mehr Energie und besserem Schlaf führen, wodurch der Alltag aktiver und erfüllter wird. Gleichzeitig werden die Gelenke entlastet, Schmerzen können abnehmen und die Beweglichkeit verbessert sich. Insgesamt bedeutet dies mehr Gesundheit, weniger Beschwerden und eine höhere Lebensqualität.