

# Checkliste:

## Perfekt vorbereitet zum ersten Arzttermin

Der Gang zum Arzt Ihres Vertrauens ist der erste Schritt auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht: Nur er kann Ihre persönliche Situation fachlich einschätzen, eventuelle Diagnosen stellen und sichere Handlungsempfehlungen wie Therapien geben und verschreiben. Um sich bestmöglich auf Ihren ersten Arzttermin vorzubereiten, haben wir Ihnen eine Liste mit Fragen zusammengestellt, welche Ihnen ein Arzt stellen könnte. Setzen Sie sich in Ruhe hin und beantworten Sie diese – so schaffen Sie eine ideale Ausgangslage für Ihren Besuch: Sie fühlen sich gut vorbereitet und auch Ihr Arzt profitiert von Ihrer Vorarbeit:

1. Wie lange leben Sie schon mit Übergewicht?
2. Besteht bei Ihnen eine genetische (familiäre) Veranlagung zum 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. Haben Sie Folgeerkrankungen oder körperliche Einschränkungen, die Sie auf Ihr Übergewicht zurückführen oder die durch Ihr Gewicht verschlimmert werden (Gelenkschmerzen, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, Schlafapnoe o. ä.)?
5. Haben Sie bereits Maßnahmen (Ernährungsumstellung, Shakes, Medikamente o. ä.) ausprobiert, um Ihr Übergewicht zu reduzieren? Wenn ja, welche und mit welchem Erfolg?