

# Über Gewicht und Frauengesundheit

► Gewicht auf Dauer verlieren:  
Mit der Unterstützung Ihrer  
Ärztin oder Ihres Arztes wird  
es leichter.



novo nordisk®

# Übergewicht – nur Optik oder gesundheitliches Risiko?

Bei Übergewicht oder Adipositas geht es um weit mehr als nur um Unzufriedenheit rund um die Optik, denn es wirkt sich auch auf Ihre Gesundheit aus.

## ▶ Starkes Übergewicht: viele Betroffene und zu wenig Hilfe

Mehr als die Hälfte aller Erwachsenen in Deutschland hat Übergewicht. Trotzdem fehlt das Bewusstsein dafür, dass starkes Übergewicht therapiebedürftig und therapiefähig ist.

## ▶ Ernährungsumstellung und mehr Bewegung: Das reicht oft nicht

Verschreibungspflichtige Medikamente können unterstützen, wenn Ernährungsumstellung und Bewegung nicht die gewünschten Ziele der Gewichtsreduktion erreichen. Sie sind in Studien gut untersucht und haben dort ihre Wirksamkeit belegen können.

## ▶ Übergewicht birgt für Frauen besondere Risiken

Es gibt über 20 verschiedene gynäkologische Erkrankungen, die unmittelbar mit Adipositas in Verbindung gebracht werden. Vermehrtes Körperfett beeinflusst den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt, was bis hin zur Unfruchtbarkeit führen kann.

## ▶ Holen Sie sich Unterstützung

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, denn Gewicht zu reduzieren ist oftmals mit deren Unterstützung einfacher, da diese die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zur Gewichtsreduktion optimal kombinieren und individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können.



## ▶ Finden Sie gemeinsam die optimale Behandlungsmöglichkeit

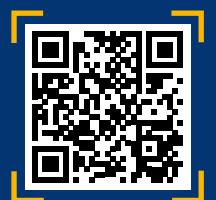
Jeder Mensch muss seinen persönlichen Weg finden, um eine langfristige Gewichtsreduktion zu erreichen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

- ▶ Ernährung
- ▶ Bewegung
- ▶ Verhalten
- ▶ Verschreibungspflichtige Medikamente
- ▶ Chirurgie

## Sie möchten Ihren BMI berechnen?

Das können Sie ganz einfach auf unserer Website machen. Hier finden Sie auch Adipositas-Spezialistinnen und -Spezialisten in Ihrer Nähe.

[mein-weg-zum-wunschgewicht.de](https://mein-weg-zum-wunschgewicht.de)



QR-Code scannen  
und Website  
besuchen

# Gewicht verringern, Gesundheitsrisiken senken

Hier sehen Sie eine Auswahl an gynäkologischen Beschwerden und Erkrankungen, die unmittelbar mit dem Übergewicht zusammenhängen. Dies sind nur einige von vielen möglichen Begleit- und Folgeerkrankungen.

## ► Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

PCOS ist die häufigste Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Frauen mit PCOS können unregelmäßige oder verlängerte Menstruationsperioden oder einen Überschuss an männlichen Hormonen (Androgenen) haben. Die Eierstöcke können zahlreiche kleine Flüssigkeitsansammlungen (Follikel) entwickeln und womöglich nicht regelmäßig Eizellen abgeben. Etwa 40–80% der betroffenen Frauen haben Übergewicht oder sind adipös – Übergewicht steht unmittelbar im Zusammenhang mit PCOS. Ein gesunder Lebensstil sowie eine Reduktion des Körpergewichts können sich positiv auf die Erkrankung auswirken.

## ► Kinderwunsch

Unregelmäßige Zyklen und das Ausbleiben des Eisprungs können zu Problemen bei der Fruchtbarkeit führen. Das Risiko für Fruchtbarkeitsprobleme ist bei Frauen mit starkem Übergewicht dreimal höher als bei normalgewichtigen Frauen. Übergewicht beeinflusst aber auch den Verlauf der Schwangerschaft sowie die Entwicklung des Kindes. Bei Adipositas und bestehendem Kinderwunsch sollte daher eine Gewichtsreduktion in Erwägung gezogen werden.

## ► Zyklusstörungen

Übermäßiges Fettgewebe produziert weibliche Östrogene, die sich auf den Hormonhaushalt auswirken. Dies kann zu gestörten oder ausbleibenden Monatsblutungen führen oder auch den Eisprung verhindern. Solche Zyklusstörungen können durch eine Gewichtsreduzierung verbessert werden.

## ► Risikofaktor Menopause

Rund um die Wechseljahre haben Frauen häufiger mit Übergewicht und Adipositas zu kämpfen: Hormonveränderungen, sinkender Energiebedarf und viszerale Fetteinlagerungen erschweren die Gewichtsreduzierung.

## ► Blasenschwäche

Jede zweite Frau über 65 Jahre leidet unter Blasenschwäche. Eine von vielen Ursachen kann Übergewicht sein, denn jedes Kilo mehr an Bauch und Taille erhöht den Druck im Bauchraum und damit auch auf die Blase. Ärztinnen und Ärzte raten übergewichtigen Frauen mit Blasenschwäche häufig dazu, ihr Gewicht zu reduzieren.

## ► Risiko für gynäkologische Krebserkrankungen

Übergewicht kann zu einem erhöhten Krebsrisiko im Allgemeinen führen und auch die Wahrscheinlichkeit von gynäkologischen Krebserkrankungen steigern. Dies liegt in dem durch Übergewicht veränderten Hormonhaushalt und Stoffwechsel begründet. Darüber hinaus können Vorstufen von Krebserkrankungen der Brust oder Gebärmutter bei stark übergewichtigen Frauen häufig schlechter erkannt werden.

## Gut zu wissen!

**5–10 %** weniger Gewicht kann das Risiko für Begleiterkrankungen erheblich senken.





## Adipositas und Gynäkologie: Ein Gespräch kann neue Perspektiven bieten

Gewichtsreduktion könnte für Sie der Schlüssel zu mehr Gesundheit sein. Achten Sie darauf, dass dieses Thema bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt nicht umgangen wird, auch wenn es ein sehr persönliches Gespräch werden kann.

Rd. **70%**  
der Patient\*innen mit starkem Übergewicht wünschen sich, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sie direkt auf das Thema anspricht.

Rd. **70%**  
der Ärztinnen und Ärzte glauben, dass übergewichtige Patient\*innen lieber nicht auf das Thema angesprochen werden möchten.

**Gewicht reduzieren und gleichzeitig gynäkologische Risiken senken:  
Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt  
beim nächsten Termin darauf an!**

## Spickzettel: 7 Fragen für das Gespräch zum Thema Abnehmen



Ob Hausärztin oder Hausarzt, ob Fachärztin oder Facharzt: Wichtig ist, dass die Ärztin oder der Arzt Ihr Vertrauen genießt. Sie oder er begleitet Sie auf dem Weg zum Wunschgewicht, bereitet Sie auf Stolpersteine vor und steht Ihnen in jeder Lage zur Seite. Die folgenden Fragen könnten Ihnen als Gesprächshilfe beim ersten Termin dienen:

1. Ich möchte abnehmen. Können wir einen Termin vereinbaren, um einen Behandlungsplan für mich zu entwickeln?
2. Wie viele Folgetermine sollten wir ausmachen?
3. Welche Art von Behandlung würden Sie mir empfehlen und warum?
4. Wie viel Gewicht sollte ich verlieren, damit meine Gesundheit davon profitiert?
5. Was sind Ihrer Meinung nach realistische Ziele und wie werden diese Ziele unterstützt?
6. Welche verschreibungspflichtigen Medikamente gibt es, die mich zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung und zu mehr Bewegung bei der Gewichtsabnahme unterstützen könnten?
7. Wie unterscheiden sich die verschiedenen verschreibungspflichtigen Medikamente in Wirkweise und Nebenwirkungen?

**Haben Sie weitere Fragen?** Notieren Sie sie hier und nutzen Sie den gesammelten Fragenkatalog im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Wir wünschen Ihnen ein gutes Gespräch!

Meine Fragen und Notizen:

▶ .....

▶ .....

▶ .....

▶ .....

# Übergewicht abbauen und gynäkologische Risiken senken



Jeder Mensch hat einen individuellen Weg zu einem gesünderen Gewicht - finden Sie Ihren eigenen auf

► [mein-weg-zum-wunschgewicht.de](https://mein-weg-zum-wunschgewicht.de)



QR-Code scannen und  
Website besuchen

