Checkliste Arztgespräch

Aus dem Buch „Leichter werden, stark bleiben. Abnehmen ab 50 mit und ohne Abnehmspritze“ von Ralf Gabler. Zum Ausdrucken für den eigenen Gebrauch.

Ein Termin dauert oft nur ein paar Minuten. Mit guten Fragen und deinen Zahlen holst du viel mehr heraus. Such dir aus dieser Liste aus, was zu dir passt, und nimm sie mit. Auf dem Zettel oder im Handy, Hauptsache dabei.

Bring zu jedem Termin deine Zahlen aus den Messblättern mit: Taillenwert, Gewicht im Wochenmittel, Krafttests. Mit Zahlen redet es sich leichter.

Wann du vorher nachfragst

Das meiste in diesem Buch kannst du einfach anfangen. In diesen Fällen klärst du vorher kurz ab, was du anpassen solltest:

- ☐ Du nimmst regelmäßig Medikamente, etwa gegen Diabetes oder Bluthochdruck. Wenn du abnimmst, brauchst du davon manchmal weniger.
- ☐ Du hast eine Herzerkrankung, eine Nierenerkrankung, frische Operationen, eine ausgeprägte Osteoporose oder starke Gelenkbeschwerden.
- ☐ Du verlierst Gewicht, ohne es zu wollen.
- ☐ In den Wechseljahren ist eine Schwangerschaft noch möglich, und bei manchen Abnehmspritzen wirkt die Pille schlechter, deshalb besprichst du das vorher.

Bevor du mit der Spritze startest

- ☐ Passt die Zulassung zu mir, und welche Vorerkrankungen oder Medikamente sprechen dagegen?
- ☐ Was ist für mich ein realistisches Ziel, und in welchem Tempo?
- ☐ Wie messen wir unterwegs, ob ich Fett oder auch Muskeln verliere?
- ☐ Welche Nebenwirkungen sind häufig, und was mache ich, wenn sie kommen?
- ☐ Wie lange soll ich das Medikament nehmen, und was ist der Plan für danach?
- ☐ Was kostet mich das im Jahr, und zahlt meine Krankenkasse etwas dazu?

Während der Behandlung

- ☐ Ich esse sehr wenig. Reicht das für mein Eiweiß, und worauf soll ich achten?
- ☐ Mein Bauch kommt nicht zur Ruhe. Welche Möglichkeiten gibt es?
- ☐ Das Gewicht fällt schnell. Ist das Tempo für mich in Ordnung?
- ☐ Meine Kraft lässt nach. Was passen wir an?

☐ Müssen meine anderen Medikamente angepasst werden, jetzt, wo ich abnehme?

Absetzen und danach

☐ Wann ist für mich ein guter Zeitpunkt, und woran merken wir das?

☐ Wie setzen wir ab, und wie oft sehen wir uns in den Monaten danach?

☐ Was machen wir, wenn das Gewicht wieder deutlich steigt?

☐ Ist eine erneute Behandlung später möglich, wenn es nötig wird?

Ohne Medikament, aber mit Fragen

☐ Meine Werte und mein Taillenwert: Wo stehe ich, und was hat Vorrang?

☐ Gibt es für mich ein Programm zur Gewichtsabnahme, das die Krankenkasse unterstützt?

☐ Ich komme trotz guter Arbeit nicht weiter. Käme ein Medikament für mich in Frage?

Was du sonst abklären lässt

Aus Kapitel 13, wenn du dich darin wiedererkennst:

☐ lautes Schnarchen mit Atempausen, große Müdigkeit am Tag oder Sekundenschlaf am Steuer

☐ Schlaflosigkeit über Monate

☐ starke Beschwerden in den Wechseljahren

☐ bei Männern: deutlich weniger Lust, Erektionsprobleme, seltener Erektionen am Morgen

☐ ungewöhnliche Veränderungen, etwa ein schnell rundes Gesicht, Muskelschwäche, dauerndes Frieren mit Müdigkeit und Verstopfung

☐ Gewicht, das ohne erkennbaren Grund deutlich steigt, oder seit einem neuen Medikament

Alkohol

Wenn du wissen willst, wo du mit deinem Trinken stehst: In vielen Praxen gibt es einen kurzen, wissenschaftlich geprüften Fragebogen mit drei Fragen, den AUDIT-C. Frag einfach danach.

Wer über lange Zeit täglich viel trinkt, hört nicht von heute auf morgen allein auf. Ein Entzug kann gefährlich werden. Hol dir dafür ärztliche Begleitung.

Warnzeichen: nicht bis zum nächsten Termin warten

Wenn du eine Abnehmspritze nimmst, holst du dir bei diesen Zeichen sofort ärztliche Hilfe:

- starke, anhaltende Bauchschmerzen, die auch in den Rücken ziehen können
- Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen
- Gelbfärbung von Haut oder Augen
- anhaltendes Erbrechen, wenn du kaum noch etwas bei dir behältst
- Zeichen von Austrocknung wie Schwindel und sehr wenig Urin
- plötzliche Sehstörungen
- Herzrasen, Schwindel oder ungewöhnliche Schwäche beim Training

Hat deine Praxis geschlossen, ruf den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117 an. Bei Lebensgefahr, etwa bei Druck oder Enge in der Brust, starker Atemnot oder Bewusstlosigkeit, wähl sofort die 112.

Wichtige Nummern

Nummer	Wofür
112	Notruf für Rettungsdienst, Notarzt und Feuerwehr bei Lebensgefahr. Rund um die Uhr, kostenlos, ohne Vorwahl, in der ganzen EU.
116117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, wenn deine Praxis geschlossen hat und es dringend ist, aber nicht lebensgefährlich. Rund um die Uhr, bundesweit, kostenlos mit deutschem Telefonvertrag. Aus dem Ausland: 0049 116 117.
01806 313031	Sucht & Drogen Hotline. Täglich 8 bis 24 Uhr, 20 Cent pro Anruf aus dem Festnetz und Mobilfunk.
0221 892031	Infotelefon zur Suchtvorbeugung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr, zum Festnetzpreis.
0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123	TelefonSeelsorge, wenn dich etwas stark belastet und du mit jemandem sprechen willst. Tag und Nacht, kostenlos.

Meine eigenen Fragen