

Adipositas in der Praxis:

Ihr Leitfaden für ein erfolgreiches Patientengespräch



Einfühlungsvermögen ist besonders bei sensiblen Themen wie Adipositas entscheidend. Dieser Gesprächsleitfaden auf Basis des 5A-Modells¹ unterstützt Sie dabei, betroffene Patient:innen respektvoll und unterstützend zu begleiten.

ASK

Empathisch einsteigen

Fragen Sie Ihre Patient:innen zunächst, ob Sie das Gewicht thematisieren dürfen, und sprechen Sie dann über den Leidensdruck und die Bereitschaft für Veränderung, z. B. so:

- **Darf ich kurz Ihr Gewicht ansprechen?**
- **Möchten Sie etwas an Ihrem Gewicht ändern?**
- **Was wären in Ihren Augen die größten Vorteile einer Gewichtsabnahme?**

ASSESS

Bestandsaufnahme

- Körpergröße, Gewicht, Taillenumfang und BMI vor Ort festhalten; nicht auf Angaben der Patient:innen verlassen
- Allgemeine Anamnese: Komorbiditäten und durch Übergewicht bedingte Komplikationen erfassen
- Gewichtshistorie und mögliche Auslöser abfragen

ADVICE

Aufklären und verstehen

Über die Ursachen von Übergewicht und die gesundheitlichen Vorteile einer Gewichtsreduktion sprechen. Anschließend eine Intervention vorschlagen:

- **Darf ich Ihnen einen Plan zur Gewichtsregulierung vorstellen?**
- **Ich möchte mit Ihnen eine Strategie besprechen, die Ihnen dabei hilft, ein gesundes Gewicht zu erreichen.**

AGREE

Behandlungsplan vereinbaren

Realistische und individuelle Ziele gemeinsam mit den Patient:innen erarbeiten, z. B.:

- **Wir haben das Ziel vor Augen, dass Sie in ein paar Monaten mit Ihren Kindern wieder Fahrrad fahren können.**
- **Wenn das Bauchfett in einem ersten Schritt etwas reduziert wird, haben wir bereits etwas Wichtiges für Ihre Gesundheit erreicht.**

Bleiben Ernährungsumstellung, Bewegungsförderung und Verhaltensmodifikation ohne Erfolg, kann eine medikamentöse Unterstützung (GLP-1-Rezeptoragonisten: „Abnehmspritze“) in Betracht gezogen werden.

- **Wären Sie offen für eine medikamentöse Unterstützung Ihrer Gewichtsabnahme?**

ASSIST

Patient:innen auf ihrem Weg begleiten

Weitere Informationen zur Verfügung stellen und Follow-up ausmachen:

- **Bei unserem nächsten Gespräch schauen wir gemeinsam, wie diese Maßnahmen für Sie funktioniert haben.**

Am Folgetermin: erreichte Fortschritte über Messungen/Blutabnahmen festhalten.

Erfolge anerkennen, Rückschläge analysieren, motivierende Formulierungen nutzen.

- **Ihre Werte haben sich deutlich verbessert. Ich glaube, dass Sie mit diesen Maßnahmen auf einem guten Weg sind.**
- **Lassen Sie uns heute besprechen, auf welche Dinge Sie noch achten können, um effektiver Gewicht reduzieren zu können.**

¹ Vgl.: <https://flexikon.doccheck.com/de/5-A-Strategie>, abgerufen am 31.07.2025 um 13:04 Uhr.

