



GESPRÄCHSLEITFADEN ADIPOSITAS

Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit komplexen Ursachen und weitreichenden gesundheitlichen Folgen.

Menschen mit Adipositas erleben häufig Scham, Selbstvorwürfe und soziale Stigmatisierung – Erfahrungen, die das Gespräch über Gewicht erschweren und dazu führen können, dass Betroffene Themen wie Vorsorge, Begleitung oder Unterstützung bei der Behandlung (z. B. medikamentöse Therapie) nicht ansprechen.

Gleichzeitig zeigen Forschungen, beispielsweise die internationale ACTION IO Studie¹, dass **viele Betroffene es ausdrücklich begrüßen, wenn Gesundheitspersonal das Thema Gewicht sensibel und respektvoll anspricht**: in der Studie gaben rund 75% der Patientinnen und Patienten an, dass sie möchten, dass ihr Arzt oder anderes Gesundheitspersonal das Thema Gewicht zur Sprache bringt.

Apotheken nehmen eine besondere Rolle in der Versorgung ein. Sie sind häufig der niedrigschwellige Kontaktpunkt im Gesundheitswesen und werden täglich von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen aufgesucht.

Sie sind deshalb **ideal positioniert, um Unterstützung, Informationen und Weitervermittlung anzubieten.** Ein sensibler, wertfreier Umgang ist entscheidend, um Vertrauen aufzubauen, Stigmatisierung zu vermeiden und Betroffene darin zu bestärken, Unterstützung anzunehmen.



1. Strychar I et al. Diabetes, Obesity and Metabolism 2020;22(8):1263–1271



Fallbeispiel:

Kunde mit Übergewicht beim Kauf von freiverkäuflichen Produkten zum Gewichtsmanagement

Einstieg

„Darf ich kurz nachfragen, ob Sie Unterstützung beim Abnehmen suchen oder das Produkt als Ergänzung nutzen möchten?“

oder

„Haben Sie bereits Erfahrungen mit Abnehmprodukten gemacht?“

oder

„Wären Sie interessiert an weiteren Informationen zum Thema Übergewicht/ Adipositas?“

Information

„Übergewicht hat einen Einfluss auf den ganzen Körper und viele Organe. Deshalb sollte es bei einer Gewichtsabnahme nicht nur darum gehen, ein paar Kilos zu verlieren, sondern vor allem auch darum, die Gesundheit zu verbessern.“

oder

„Sicher haben Sie schon davon gehört, dass es mittlerweile Medikamente gibt, die Sie bei der Gewichtsabnahme unterstützen und die Ihre Gesundheit nachweislich verbessern können.“

oder

„Die meisten Menschen mit (starkem) Übergewicht/ Adipositas können nichts dafür, dass sie nicht abnehmen oder immer wieder zunehmen. Adipositas ist eine Erkrankung und kann viele Ursachen haben, z.B. Medikamente, das Alter, familiäre Vorbelastung oder auch die Hormone. Haben Sie dazu schon einmal einen Arzt befragt?“

Angebot

„Sie müssen eine Gewichtsabnahme nicht alleine schaffen, sondern können sich dafür ärztliche Hilfe suchen. Haben Sie eine Ärztin/ einen Arzt, die/ den Sie dazu ansprechen können? Es gibt Spezialist:innen für Gewichtsmanagement.“

oder

„Wenn Sie möchten, gebe ich Ihnen gerne einen Flyer mit, wo Sie Informationen und sogar einen Spezialisten für Übergewicht in der Nähe finden können/ kann ich Sie gerne bei der Suche nach einer Ärztin/ einem Arzt in der Nähe unterstützen.“

oder

„Holen Sie sich am besten Unterstützung. Und natürlich sind auch wir immer für Sie da.“

Ärztfinder und weitere Informationen für Ihre Kund:innen



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zum Ärztfinder



Mehr Informationen zum Thema Adipositas für Ihre Kund:innen: www.über-gewicht.de

Dieser Leitfaden wurde gemeinsam mit dem Adipositasverband entwickelt.



ÜBER-GEWICHT.DE



Dieser Leitfaden soll Apothekenmitarbeitenden praktische Hilfestellung geben, wie sie:

- Menschen mit Adipositas respektvoll und empathisch ansprechen oder auf Ansprachen reagieren,
- häufige Vorurteile und eigene sprachliche Fallen vermeiden,
- auf Informationen, Beratungsangebote und weiterführende Hilfen aufmerksam machen,
- bei Bedarf an geeignete Fachstellen (Ärztinnen/Ärzte, Adipositas Zentren, Selbsthilfegruppen) weitervermitteln.

Grundprinzipien

- **Erlaubnis einholen:**
Fragen Sie, ob es in Ordnung ist, das Thema anzusprechen, bevor Sie persönliche Worte wählen.
- **Vertraulichkeit und Zeitfenster anbieten:**
„Wenn Sie möchten, können wir kurz hier sprechen oder ich erkläre es Ihnen schriftlich/auf einem Flyer.“
- **Kurz und klar informieren:**
Wichtig ist dabei, nicht in eine Belehrung zu verfallen. Bei Bedarf zu einem späteren Gespräch in ruhiger Atmosphäre einladen.
- **Respekt und personenzentrierte Sprache:**
Gewicht ist nur ein Teil der Person. Vermeiden Sie stigmatisierende Formulierungen und bevorzugen Sie neutrale, nicht moralisch wertende Begriffe.
- **Empathie und aktives Zuhören:**
Signalisieren Sie Interesse und Verständnis, statt schnelle Ratschläge oder Schuldzuweisungen zu geben.
- **Faktenorientierung:**
Informieren Sie über gesundheitliche Aspekte und verfügbare Unterstützungsangebote, ohne zu drängen.
- **Ressourcenorientierung:**
Fokus auf mögliche Unterstützung und konkrete Schritte, nicht auf Versagensnarrative.



Fallbeispiel: Kunde mit Übergewicht und Bluthochdruck

Einstieg

„Sie nehmen einen Blutdrucksenker. Haben Sie schon einmal mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über die möglichen Ursachen Ihres erhöhten Blutdrucks gesprochen?“

oder

„Sie nehmen Blutdruckmedikamente. Kennen Sie den Grund für Ihren erhöhten Blutdruck?“

oder

„Ihr Blutdruck ist erhöht. Haben Sie schon einmal mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über die möglichen Ursachen gesprochen? Wenn Sie möchten, erkläre ich kurz mögliche Ursachen und was Sie tun können.“

Übergang

„Ein erhöhter Blutdruck kann an vielen Dingen liegen, auch am Gewicht.“

oder

„Ein erhöhter Blutdruck kann an vielen Dingen liegen, z.B. am Alter, an der familiären Vorbelastung, an Hormonen und auch am Gewicht.“

oder

„Hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Ihnen darüber gesprochen, dass auch das Gewicht ein Grund für Ihren hohen Blutdruck sein könnte?“

Kunde Typ A

- offen
- interessiert
- eventuell unsicher

Information

„Adipositas ist eine chronische Erkrankung mit komplexen, biologischen Ursachen. Das ist keine Frage von Disziplin und kann mit ärztlicher Unterstützung behandelt werden. Das müssen Sie nicht alleine schaffen!“

Angebot

„Haben Sie eine Ärztin / einen Arzt, die / den Sie dazu ansprechen können?“

„Ich habe hier einen Flyer mit Informationen, wo Sie eine:n Spezialist:in in Ihrer Nähe finden können, die/der sich mit der Behandlung von (starkem) Übergewicht/ Adipositas auskennt.“

Vielen Menschen hilft auch der Austausch mit Betroffenen. Eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite der Adipositas-Patientenorganisationen.“

Kunde Typ B

- skeptisch
- uninteressiert
- ablehnend

Information

„Ich verstehe, dass Sie jetzt nicht darüber reden möchten. Sie können gern jederzeit zu uns kommen, wenn Sie Unterstützung brauchen.“

Vielleicht möchten Sie sich mit Betroffenen austauschen? Die Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Webseite der Adipositas-Patientenorganisationen.“

„Wir können gerne regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren. Vielleicht haben Sie beim nächsten Mal noch ein paar Fragen dazu.“

„Wenn Sie möchten, gebe ich Ihnen einen Flyer mit, den Sie sich zu Hause in Ruhe anschauen können. Auf der Webseite über-gewicht.de finden Sie auch Informationen zu (starkem) Übergewicht/ Adipositas. Und bei Bedarf auch eine:n Spezialist:in in Ihrer Nähe, der sich mit der Therapie von (starkem) Übergewicht/Adipositas auskennt.“



Dieser Leitfaden wurde gemeinsam mit dem Adipositasverband entwickelt.



ÜBER-GEWICHT.DE