

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/Blutabnahme 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 Gewicht effektiver reduzieren zu können.

¹ Vgl.: <https://flexikon.doccheck.com/de/5-A-Strategie>, Stand Februar 2026.

Scannen Sie diesen QR-Code
und erhalten Sie detaillierte
Fachinformationen.

