

# Praxisleitfaden Adipositas

Kurzversion des Adipositas-Consensus für Ärztinnen/Ärzte  
und Gesundheitsfachleute



Schweizerische Gesellschaft für  
Endokrinologie und Diabetologie – SGED  
Société Suisse d'Endocrinologie  
et de Diabétologie – SSED



Der vorliegende Praxisleitfaden Adipositas basiert auf dem Adipositas-Consensus 2016, der von der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED) / Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Metabolismus und Obesitas (SAMO) im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit überarbeitet wurde. Dieser ist im Internet unter [www.sgedssed.ch/consensus-adipositas](http://www.sgedssed.ch/consensus-adipositas) frei verfügbar und fasst die wissenschaftlichen Grundlagen für die fächerübergreifende Behandlung von Adipositas zusammen.

Der daraus entstandene Praxisleitfaden ist ein Arbeitsinstrument für den Praxisalltag von Ärztinnen/Ärzten und Gesundheitsfachpersonen. Er veranschaulicht den Prozess der multiprofessionellen Zusammenarbeit anhand des Behandlungsschemas und bietet Hilfsmittel für die Behandlung von Übergewicht und Adipositas.

Der Praxisleitfaden ist unter [www.sgedssed.ch/praxisleitfaden-adipositas](http://www.sgedssed.ch/praxisleitfaden-adipositas) auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar (als PDF und zur Bestellung in gedruckter Form).

## Partner



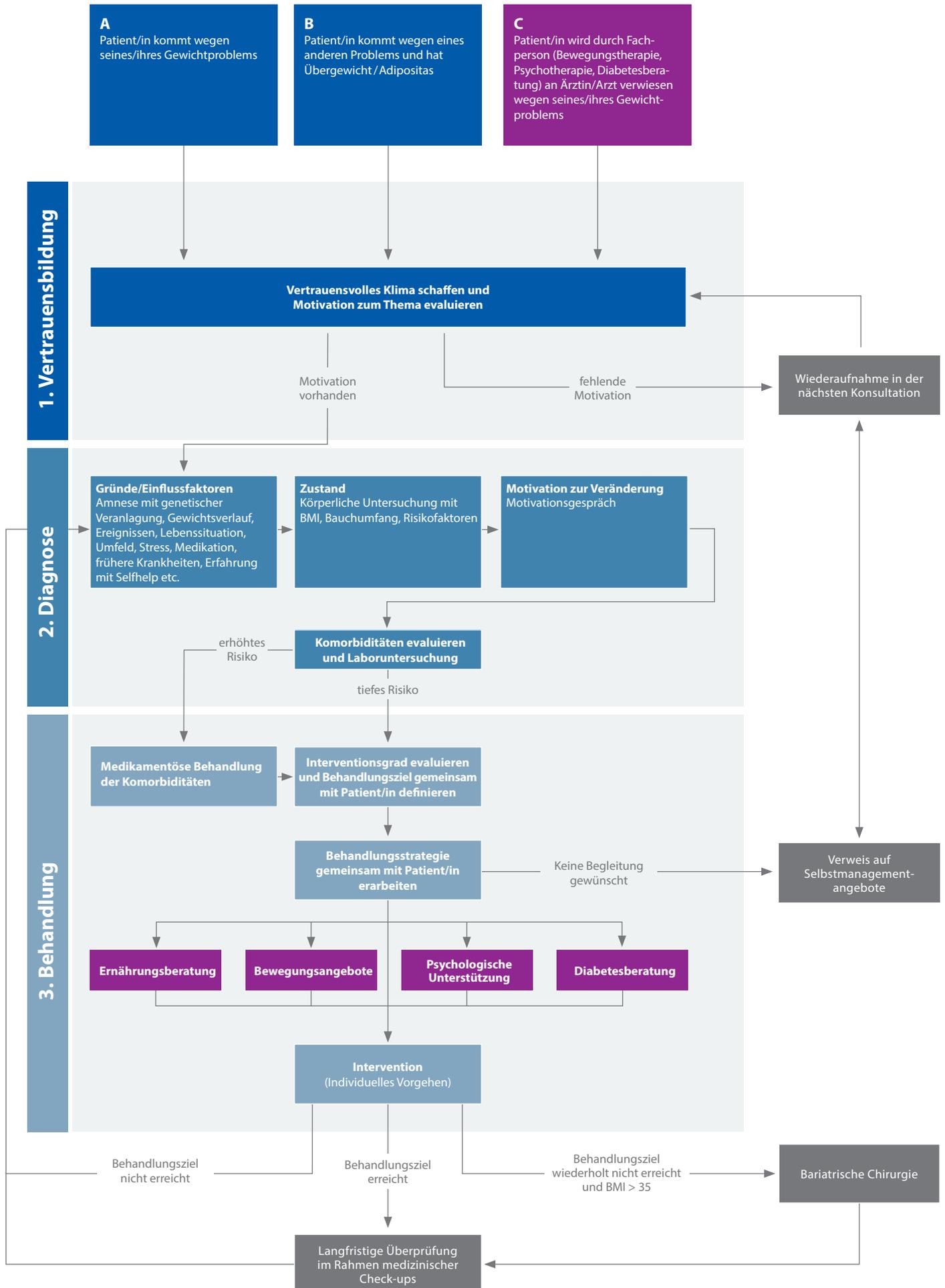
Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

## Kontakt

SGED - SSED  
Rütistrasse 3a  
CH-5400 Baden  
Tel. 056 200 17 50  
office@sgedssed.ch  
www.sgedssed.ch

# Behandlung von Übergewicht und Adipositas



## Phase 1: Vertrauensbildung

### Komponenten der Motivation

- 1. Absicht oder wahrgenommene Wichtigkeit**  
Wie wichtig ist eine Veränderung?  
Grad der Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand
- 2. Fähigkeit: Zuversicht für eine Veränderung**  
Sieht sich Person im Stande etwas zu ändern?
- 3. Bereitschaft: eine Sache der Priorität**  
«Ich will es schon, aber nicht jetzt.»

Die drei Aspekte sind miteinander verflochten.

### Grundhaltung der Gesprächsführung

Einstellungen	
<b>Motivational</b>	<b>Gegensätzlich</b>
✓ Partnerschaftlichkeit	Konfrontation X
✓ Evokation	Ratschläge X
✓ Autonomie	Autorität X

### Fünf Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung

#### Change-Talk auslösen

- Nachteile Status-Quo beleuchten
- Vorteile Veränderung aufzeigen
- Optimismus bzgl. einer Veränderung abchecken
- Absicht zur Veränderung erfragen

#### Aktives Zuhören

Reflektierende Aussagen (formulieren, was als Bedeutung des Gesagten verstanden wurde)

#### Bestätigung geben

In Form von Anerkennung, Komplimenten oder Verständnis vermittelnden Aussagen

#### Zusammenfassen

Besprochene Punkte nochmals durchgehen (Reflexion) und Erkenntnisse festhalten im Hinblick auf mögliche Veränderungen

#### Offene Fragen stellen

Patient/in zum Reden ermutigen

### Weiterbildung

#### Bildungsangebote für motivierende Gesprächsführung

Gesamte Schweiz/Deutschschweiz: [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch) | [www.fosumos.ch](http://www.fosumos.ch)

Romandie: [www.chuv.ch/alcoologie/alc\\_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm](http://www.chuv.ch/alcoologie/alc_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm)  
[www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient](http://www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient)

### Informationen im Adipositas-Consensus

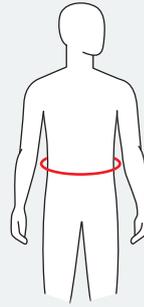
Erstkontakt mit Patienten/Patientinnen (S. 21)

## Feststellung von Übergewicht und Adipositas

### Risikoabschätzung via BMI

**Berechnung des Body-Mass-Index (BMI)**  
 Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergrösse im Quadrat (m<sup>2</sup>)  
 = BMI kg/m<sup>2</sup>

<b>Untergewicht</b>	< 18.5
<b>Normalgewicht</b>	18.5 – 24.9
<b>Übergewicht</b>	≥ 25.0
<b>Präadipositas</b>	25.0 – 29.9
<b>Adipositas</b>	≥ 30.0
<b>Adipositas, Grad I</b>	30.0 – 34.9
<b>Adipositas, Grad II</b>	35.0 – 39.9
<b>Adipositas, Grad III</b>	≥ 40.0



### Risikoabschätzung via Bauchumfang

Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Bauchumfang	
	Männer	Frauen
<b>Erhöht</b>	> 94 cm	> 80 cm
<b>Deutlich erhöht</b>	> 102 cm	> 88 cm

**Messprotokoll zur Erfassung von Bauchumfangmessungen**  
[www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html)

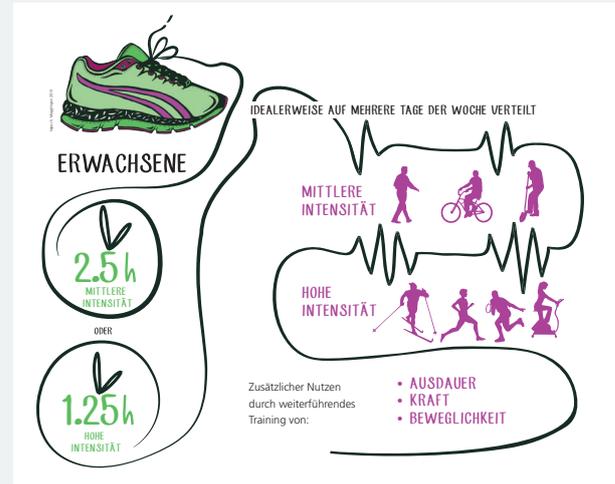
## Ernährung



**Fachinformationen zum optimalen Teller und zur ausgewogenen Ernährung**  
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller)

**Wissenschaftliche Grundlagenberichte zum Thema Ernährung**  
 Eidgenössische Ernährungskommission (EEK)  
[www.eek.admin.ch](http://www.eek.admin.ch)

## Bewegung



**Fachinformationen zu Bewegungsempfehlungen**  
 Netzwerk hepa.ch  
[www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html](http://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html)

## Informationen im Adipositas-Consensus

- Allg. Diagnose-Ebenen (S. 2)
- Berechnung Gesamtenergiebedarf (S. 7)
- Pharmakologische Einflussfaktoren (S. 10)
- Essstörungen (S. 11)

- Hintergründe zu Anamnese (S. 22)
- Systembezogene Anamnese und Risikoabwägung (S. 22)
- Körperliche Untersuchung (S. 23)
- Systembezogene Untersuchung der Komorbiditäten (S. 24)
- Psychiatrische Komorbiditäten (S. 28)

### Verordnungsformulare

**Ernährungsberatung:** [www.svde-asdd.ch/verordnungsformular](http://www.svde-asdd.ch/verordnungsformular)

**Diabetesberatung:** [www.sgedssed.ch/consensus-adipositas/verordnung](http://www.sgedssed.ch/consensus-adipositas/verordnung)

**Physiotherapie:** [www.physioswiss.ch/de/dienstleistungen/verordnungsformular](http://www.physioswiss.ch/de/dienstleistungen/verordnungsformular)

### Selbstmanagement-Angebote

**Selbsthilfegruppen, Adipositas-Helpline, Patientenbroschüren und weitere Angebote für Betroffene**

Schweizerische Adipositas-Stiftung (SAPS)

[www.saps.ch](http://www.saps.ch)

### Adressen von Gesundheitsfachleuten und Programmen

**Liste von Schweizer Ärztinnen/Ärzten mit Adipositas-Spezialisierung**

[www.saps.ch](http://www.saps.ch) (Liste auf Anfrage)

[www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows](http://www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows)

**Liste der freiberuflichen Ernährungsberater/innen SVDE und Berufsidentitätsbroschüre**

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

**Verzeichnis von Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten mit Adipositas-Spezialisierung**

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

[www.psychologie.ch/psychologie/psychologinnen-verzeichnis/](http://www.psychologie.ch/psychologie/psychologinnen-verzeichnis/)

[psychologinnen-verzeichnis](http://psychologinnen-verzeichnis) (Suchbegriff Adipositas)

**Praxissuche für Physiotherapie**

physioswiss

[www.physioswiss.ch/de/practices](http://www.physioswiss.ch/de/practices)

**Liste der anerkannten bariatrischen Zentren**

Swiss Society for the Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders

[www.smob.ch/de/listen/zentrumslisten](http://www.smob.ch/de/listen/zentrumslisten)

**Diabetes-Rehabilitationsprogramme und Diafit-Gruppen**

Diabetesschweiz

[www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

**Fortbildung für Ärztinnen/Ärzte und Patientenbroschüren**

PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)

[www.paprica.ch/WP\\_1/?lang=de](http://www.paprica.ch/WP_1/?lang=de)

### Informationen im Adipositas-Consensus

**Behandlungsziele** (S. 29)

**Hintergründe zu Ernährung, Diäten, Sport, Verhaltenstraining bei Übergewicht** (S. 33)

**Medikamente als Instrument zur Gewichtsreduktion** (S. 38)

**Bariatrische Chirurgie** (S. 42)