KINDERARZT CUXLAND

ELTERN-INFORMATION

Unser Adipositas-Programm

Informationen für Eltern

Kinder- und Jugendarztpraxis CUXLAND MVZ GmbH

Michael Scheel · Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

1 Warum dieses Programm?

Ihr Sohn / Ihre Tochter hat starkes Übergewicht. Die medizinische Bezeichnung dafür ist Adipositas — eine **chronische Erkrankung**, keine Frage von Faulheit oder Willensschwäche.

Der Körper eines übergewichtigen Menschen produziert mehr Hungerhormon (Ghrelin) als der eines normalgewichtigen. Das bedeutet: Ihr Sohn / Ihre Tochter hat tatsächlich mehr Hunger und wird schneller wieder hungrig — nicht weil er oder sie undiszipliniert ist, sondern weil die Biologie es so steuert. Dünne Menschen können sich das oft gar nicht vorstellen, weil bei ihnen dieses Signal viel schwächer ist.

Diäten funktionieren langfristig nicht. Der Körper reagiert auf Kalorienreduktion wie auf eine Hungersnot und treibt den Appetit immer weiter hoch, bis man irgendwann nachgibt. Deshalb setzen wir auf ein Programm aus **drei Säulen**, das langfristig wirkt.

2 Das Drei-Säulen-Programm

Ernährung

ausgewogenen Mischkost, keine direkten Verbote, keine komplizierten Diätpläne

Wir nehmen nichts weg, wir fügen Gesundes hinzu (z.B. 500 g+ Gemüse & Salat/Tag)

Krafttraining

Training zu Hause mit unserem System oder unter fachlicher Anleitung im Fitnessstudio

Muskeln erhöhen den Grundumsatz — der Körper verbrennt auch in Ruhe mehr

Medikament

Eine Spritze einmal pro Woche, bei entsprechender Indikation

Reduziert den Appetit, indem es das körpereigene Sättigungshormon verstärkt

3 Ihre Rolle als Eltern

Sie sind der wichtigste Faktor für den Erfolg Ihres Sohnes / Ihrer Tochter. Nicht als Kontrolleur, sondern als Gestalter der Umgebung.

WAS SIE TUN KÖNNEN

- **Einkauf bestimmt die Ernährung.** Was nicht im Haus ist, wird nicht gegessen. Kaufen Sie bewusst ein — und nehmen Sie Ihren Sohn / Ihre Tochter ruhig mit auf den Wochenmarkt. Gemüse und Salat in farbenfroher Auswahl dort zu sehen, macht mehr Appetit als das Supermarktregal.
- **Rohkostplatte bereitstellen.** Schneiden Sie jeden Tag morgens eine grosse Platte mit Rohkost und stellen Sie sie dahin, wo alle vorbeigehen. Der Gemüsekonsum der ganzen Familie wird spürbar steigen.
- **Gemeinsam am Tisch essen.** Gemeinsame Mahlzeiten ohne Bildschirm sind der wichtigste Schutzfaktor gegen Übergewicht bei Jugendlichen.
- **Vorbild sein, nicht kontrollieren.** Leben Sie die Veränderung mit, statt zu überwachen. Wenn die ganze Familie mitmacht, fällt es viel leichter.
- **Nicht beschämen.** Kommentieren Sie nicht das Gewicht, die Figur oder die Portionsgrösse. Jugendliche wissen selbst, dass sie übergewichtig sind.
- **Geduld haben.** Niemand wird von heute auf morgen dick — und auch nicht von heute auf morgen schlank. Es wird Rückschläge geben. Das ist normal. Gewinner unterscheiden sich von Verlierern nicht darin, ob sie hinfallen — sondern darin, dass sie wieder aufstehen. Genau das zählt hier: nach einem Rückschlag nicht aufhören, sondern weitermachen.

Zum Thema heimliches Essen: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Sohn / Ihre Tochter mehr isst als Sie sehen, suchen Sie ein offenes Gespräch — ohne Vorwürfe. Heimliches Essen bedeutet, dass ein Bedürfnis da ist, das befriedigt werden muss. Gemeinsam können wir bessere Wege dafür finden.

4 Wie läuft das Programm ab?

Phase	Wann	Was passiert	Termine
Erstgespräch	Vor Beginn	Kostenloses Kennenlernen, Programmvorstellung, Kosten	1x (kostenfrei)
Phase 1 - Onboarding	Woche 0–3	Untersuchung, Labor, Ultraschall, Ernährungsberatung, Aufklärung Medikament	5 Termine
Phase 2 - Einstellung	Woche 4–36	Dosis wird langsam gesteigert, regelmäßige Kontrollen	5–6 Termine
Phase 3 - Langzeitbetreuung	ab Woche 48	Vierteljährliche Kontrollen	ca. 4x/Jahr

Eltern sind bei den Terminen erwünscht — gerade in der Anfangsphase. Bei älteren Jugendlichen gestalten wir das flexibel: Manche Themen besprechen wir lieber mit dem Jugendlichen allein (z.B. Verhütung), andere mit der ganzen Familie (z.B. Ernährungsumstellung).

5 Das Medikament: Was müssen Sie wissen?

Die medikamentöse Therapie ist eine Spritze, die Ihr Sohn / Ihre Tochter **einmal pro Woche** unter die Haut setzt. Ein Fertigpen, ganz einfach in der Handhabung. Wir üben die Handhabung gemeinsam in der Praxis, bis er oder sie sich sicher fühlt.

Wie wirkt es?

Das Medikament verstärkt ein körpereigenes Sättigungshormon. Man hat weniger Hunger, fühlt sich schneller satt und denkt weniger ans Essen. Das Medikament wirkt nur, solange es genommen wird.

Dosierungssteigerung: Die Dosis wird langsam gesteigert — über etwa 4 Monate in 5 Stufen. Das macht die Nebenwirkungen deutlich erträglicher. Die meisten Beschwerden (vor allem Übelkeit) treten in den ersten Wochen auf und lassen mit der Zeit nach. Insgesamt sind Nebenwirkungen aber selten.

Lagerung

- **Ungeöffnete Pens:** Kühlschrank bei 2–8 °C
- **Angebrochener Pen:** bis zu 28 Tage bei Raumtemperatur
- Nicht einfrieren

6 Worauf müssen Sie zuhause achten?

Ernährung unter der medikamentösen Therapie

Unter der Therapie sinkt der Appetit — das ist gewollt. Achten Sie trotzdem darauf, dass Ihr Sohn / Ihre Tochter:

- **Genug Eiweiß isst** (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte). Das ist besonders wichtig für den Muskelerhalt. Ziel sind 1,6 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Zielgewicht pro Tag. Oft reicht die normale Ernährung nicht aus — dann helfen Eiweißshakes (z.B. Whey Protein). Wir besprechen das im Detail bei den Terminen.

- **Ausreichend trinkt** — mindestens 1,5 Liter pro Tag (Wasser oder ungesüßten Tee). Besonders wichtig bei Übelkeit oder Erbrechen.
- **Regelmäßig isst** — auch wenn der Appetit gering ist. Lieber kleinere Portionen als Mahlzeiten ausfallen lassen.

7 Was kostet es?

Das Medikament wird von der gesetzlichen Krankenkasse leider nicht erstattet (gesetzlicher Ausschluss seit 2004). Die Programmleistungen (Ernährungsberatung, erweiterte Beratung) sind ebenfalls Privatleistungen. Im ersten Jahr fallen mehr Praxiskosten an (Erstdiagnostik), dafür sind die Medikamentenkosten geringer (schrittweise Dosissteigerung). In den Folgejahren ist es umgekehrt: weniger Praxistermine, aber die volle Erhaltungsdosis.

	Jahr 1 (ca.)	Folgejahre (ca.)
Praxisleistungen (Programm)	810 EUR	470 EUR
Medikament	2.690 EUR	3.320 EUR
Gesamt pro Jahr	**ca. 3.500 EUR**	**ca. 3.790 EUR**

Werte für gesetzlich Versicherte. Privatversicherte zahlen im ersten Jahr ca. 350 EUR mehr für Praxisleistungen (Erstgespräch, Labor, Ultraschall werden privat berechnet). Die Medikamentenkosten reduzieren sich, wenn eine niedrigere Zieldosis als 2,4 mg ausreicht.

> Einen ausführlichen Kostenvoranschlag mit Einzelpositionen erhalten Sie vor Programmbeginn.

> Die Kosten sind als außergewöhnliche Belastung **steuerlich absetzbar** (§ 33 EStG).

Wichtig: Basisuntersuchungen (Labor, Ultraschall bei medizinischer Notwendigkeit) laufen für gesetzlich Versicherte über die Krankenkasse und werden Ihnen nicht privat berechnet.

> 💡 **Tipp:** Die Kosten relativieren sich etwas durch das Geld, das Sie übers Jahr für nicht gegessene Lebensmittel einsparen.

8 Häufige Elternfragen

Macht das Medikament abhängig?

Nein. Das Medikament macht nicht abhängig. Aber: Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Nach dem Absetzen kommt das Gewicht in den meisten Fällen zurück — nicht weil er oder sie etwas falsch macht, sondern weil der Körper wieder in sein altes Muster fällt.

Beeinflusst das Medikament das Wachstum meines Sohnes / meiner Tochter?

Studien geben keinen Hinweis auf eine Beeinträchtigung des Längenwachstums. Wir messen die Größe trotzdem bei jedem Termin.

Was ist mit der Pubertät?

Kein negativer Einfluss bekannt. Im Gegenteil: Starkes Übergewicht selbst kann die Pubertätsentwicklung beeinflussen. Eine Gewichtsreduktion kann hier sogar positiv wirken.

Wie lange muss mein Sohn / meine Tochter die Spritze nehmen?

Das ist individuell. Möglicherweise langfristig — weil Adipositas eine chronische Erkrankung ist. Wir besprechen frühestens nach einem Jahr auf der Zieldosis gemeinsam, ob ein Absetzversuch sinnvoll ist.

Gibt es Alternativen zum vollständigen Absetzen?

Ja. Neuere Studien zeigen, dass man die Spritzintervalle strecken, einzelne Dosen auslassen oder die Dosis reduzieren kann, ohne dass das Gewicht signifikant wieder ansteigt. Dieses Risiko besteht vor allem beim vollständigen Absetzen. Welcher Weg im Einzelfall passt, entscheiden wir gemeinsam im Behandlungsverlauf.

Können wir als Familie mitmachen?

Unbedingt! Die Ernährungsumstellung funktioniert am besten, wenn die ganze Familie mitmacht. Die Rohkostplatte auf dem Tisch, weniger Softdrinks im Haus, gemeinsam kochen — das hilft allen.

Tut die Spritze weh?

Die Nadel ist sehr dünn und kurz. Die meisten Jugendlichen beschreiben es als kurzes Piksen. Nach ein paar Wochen ist es Routine.

Bei Fragen erreichen Sie uns jederzeit in der Praxis. Das kostenlose Erstgespräch ist der beste Einstieg — dort klären wir alles in Ruhe.