KINDERARZT CUXLAND

PATIENTENINFORMATION

# Adipositas bei Jugendlichen

## Was du wissen musst

Diese Broschüre ist für dich und deine Eltern gemeinsam.

**Kinder- und Jugendarztpraxis CUXLAND MVZ GmbH**

Michael Scheel · Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

# 1 Was ist Adipositas?

Du hast wahrscheinlich schon gehört, dass du "zu viel wiegst". Aber was bedeutet das eigentlich genau?

Ärzte benutzen den **BMI** (Body-Mass-Index) — eine Zahl, die aus deinem Gewicht und deiner Größe berechnet wird. Bei Jugendlichen vergleicht man den BMI mit dem von anderen in deinem Alter. Das nennt man **Perzentilen**.

> **Was heißt das?** Stell dir vor, 100 Jugendliche deines Alters stehen in einer Reihe, sortiert nach Gewicht. Wenn dein BMI über der 95. Perzentile liegt, wiegst du mehr als 95 von diesen 100. Ab da spricht man von **Adipositas** — starkem Übergewicht.

**Adipositas ist eine Erkrankung.** Nicht ein bisschen zu viel auf den Hüften nach Weihnachten, sondern eine chronische Krankheit, bei der der Körper dauerhaft zu viel Fett einlagert.

## Warum nimmt man überhaupt so zu?

Dein Körper hat so etwas wie einen "Gewichts-Thermostat". Wenn du versuchst abzunehmen, dreht der Körper den Hunger hoch, um sein gewohntes Gewicht zu verteidigen. **Das hat nichts mit Willensschwäche zu tun.** Dein Körper produziert ein Hungerhormon (Ghrelin), das dich immer wieder zum Essen antreibt — stärker als bei dünneren Menschen. Das ist Biologie, nicht Charakter.

Deshalb funktionieren Diäten nicht. Je länger du weniger isst, desto stärker wehrt sich dein Körper dagegen. Irgendwann gibst du nach — und das ist ganz normal.

# 2 Warum ist das wichtig?

Starkes Übergewicht kann auf Dauer dem Körper schaden:

| Bereich | Was kann passieren? |
|---|---|
| **Zucker** | Dein Körper wird unempfindlich gegen das Hormon, das den Blutzucker reguliert (Insulin). Das kann langfristig zu Diabetes führen. |
| **Leber** | Fett lagert sich in der Leber ein (Fettleber). Die Leber kann sich dann entzünden. |
| **Blutdruck** | Kann zu hoch werden — das belastet Herz und Blutgefäße auf Dauer. |
| **Gelenke** | Knie und Hüften tragen mehr Last als vorgesehen. Das kann Schmerzen machen. |
| **Blutfette** | Zu viel Cholesterin und Triglyceride erhöhen langfristig das Risiko für Herzerkrankungen. |

Und dann gibt es noch die **seelische Seite**, die genauso wichtig ist: Mobbing, blöde Sprüche, Unsicherheit beim Sport, beim Schwimmen, in der Umkleidekabine. Das belastet. Und es ist völlig okay, das auszusprechen.

> **Die gute Nachricht:** Du bist nicht schuld. Und es gibt Hilfe, die wirklich funktioniert.

## 3 Unser 3-Säulen-Programm

Wir setzen nicht auf eine Sache allein, sondern auf **drei Säulen**, die zusammenwirken. Keine der drei Säulen wirkt allein so gut wie alle drei zusammen.

### 1 Ernährung

Keine Diät. Kein Kalorienzählen. Keine verbotenen Lebensmittel. Stattdessen: Eine Ernährungsumstellung, die in deinen Alltag passt. Die wichtigste Regel: **500 Gramm Gemüse und Salat am Tag.** Du darfst weiterhin Süßes essen und auch mal Fast Food.

### 2 Krafttraining

Nicht Joggen, nicht Fussball — sondern **Krafttraining**. Muskeln verbrennen Energie, auch wenn du auf dem Sofa sitzt. Mehr Muskeln = höherer Grundumsatz. Das Training muss angeleitet sein — wir arbeiten mit erfahrenen Trainingspartnern zusammen.

### 3 Medikament

Die dritte Säule ist eine **medikamentöse Therapie**. Sie hilft deinem Körper, weniger Hunger zu haben, und kommt bei entsprechender Indikation ab 12 Jahren infrage. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

## 4 Wie läuft die Behandlung ab?

Das Programm hat drei Phasen:

### Erstgespräch (kostenfrei)

Bevor es losgeht, triffst du dich mit uns zum Kennenlernen. Wir erklären dir und deinen Eltern, wie alles funktioniert und was es kostet. Keine Untersuchungen, kein Stress. Einfach Fragen stellen.

### Phase 1: Onboarding (Woche 0–4)

| Termin | Was passiert |
|---|---|
| **T1 — Programmstart** | Wir reden ausführlich miteinander, untersuchen dich gründlich und besprechen, wie das Programm in deinen Alltag passt (30 Min) |
| **T2 — Blutabnahme** nüchtern! | Blut abnehmen für die Laborwerte: Zucker, Schilddrüse, Blutfette, Leberwerte. Nüchtern heißt: ab dem Vorabend nichts essen, Wasser ist OK (30 Min) |
| **T3 — Ultraschall** | Wir schauen uns deinen Bauch von außen an: Leber, Milz, Nieren. Tut nicht weh, dauert nicht lang (30 Min) |
| **T4 — Ernährungsberatung** | Wir besprechen deine Laborwerte und planen gemeinsam, wie du isst — du bekommst einen schriftlichen Ernährungsplan mit (20 Min) |
| **T5 — Aufklärung Medikament** | Wir erklären dir die Spritze ganz genau, beantworten alle Fragen — und du übst, sie selbst zu setzen (20 Min) |

### Phase 2: Einstellung (Woche 5–20)

Die Dosis der Spritze wird langsam gesteigert — in 5 Stufen über etwa 4 Monate. Alle paar Wochen kommst du zur Kontrolle: Wie geht es dir? Verträgst du die Spritze gut? Wie läuft es mit dem Essen und dem Training?

### Phase 3: Langzeitbetreuung (ab Woche 21)

Jetzt bist du auf der vollen Dosis. Du kommst etwa alle 3 Monate zur Kontrolle. Wir schauen zusammen, ob alles läuft, und passen an, was nötig ist.

> **Es gibt keinen festen Endpunkt.** Solange die Behandlung hilft und du dabei sein willst, machen wir weiter. Adipositas ist eine chronische Erkrankung — sie braucht langfristige Begleitung.

## 5 Die medikamentöse Therapie

Die medikamentöse Therapie ist **ab 12 Jahren zugelassen** — bei einem Körpergewicht von mindestens 60 kg und starkem Übergewicht.

### Wie wirkt es?

Dein Körper hat ein Sättigungshormon, das nach dem Essen ausgeschüttet wird und deinem Gehirn sagt: "Ich bin satt." Das Medikament verstärkt dieses Signal. Das bedeutet:

- Du hast **weniger Hunger**
- Du fühlst dich **schneller satt**
- Du denkst **weniger ans Essen**

### Wie wird es angewendet?

Eine **Spritze einmal pro Woche** — immer am gleichen Wochentag, egal wann am Tag. Der Fertigpen ist einfach: Aufsetzen, drücken, fertig. Kein Aufziehen, keine komplizierte Technik. Wir üben das gemeinsam, bis du dich sicher fühlst.

Die Spritze wird unter die Haut gesetzt — am Oberschenkel, am Bauch oder am Oberarm. Du wechselst die Stelle jede Woche.

Und keine Angst vor dem Wort „Spritze". Die Nadel ist hauchdünn und nur 4 mm lang. „Du spürst einen Pieks" wäre schon fast übertrieben. Ehrenwort.

### Was bewirkt die Therapie?

Zusammen mit Ernährung und Bewegung unterstützt die medikamentöse Therapie die Gewichtsabnahme. Oft verbessern sich außerdem die Blutwerte (Blutfette, Blutzucker), und der Bauchumfang wird kleiner.

> **Was kann das Medikament nicht?** Es ersetzt nicht gesunde Ernährung und Bewegung — es unterstützt sie. Es wirkt nur, solange du es nimmst. Wenn du aufhörst, kommt der Hunger zurück und meistens auch das Gewicht. Das liegt nicht an dir, sondern an der Biologie.

### Hat das Medikament Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen können vorkommen, vor allem am Anfang, aber die meisten sind leicht und gehen wieder weg. Schwere Nebenwirkungen sind selten. Sie treten besonders auf, wenn die Dosis gesteigert wird. Deshalb steigern wir langsam.

| Was? | Wie häufig? | Geht das wieder weg? |
|---|---|---|
| **Übelkeit** | ca. 44 von 100 | Ja, meist nach ein paar Wochen |
| **Erbrechen** | ca. 25 von 100 | Ja, wird besser mit der Zeit |
| **Durchfall** | ca. 18 von 100 | Ja, meist vorübergehend |
| **Verstopfung** | häufig | Ja, mit viel Trinken und Ballaststoffen |
| **Bauchschmerzen** | häufig | Ja, meist leicht |
| **Kopfschmerzen** | häufig | Ja, viel trinken hilft |

## 6 Was kostet es?

Die Krankenkasse übernimmt das Medikament leider nicht — das ist ein Gesetz aus dem Jahr 2004, das alle „Abnehmmittel" von der Erstattung ausschließt. Auch die ärztlichen Termine in diesem Programm (mit wenigen Ausnahmen) sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse.

Die genauen Kosten besprechen wir mit deinen Eltern. Dafür gibt es eine eigene Broschüre mit allen Details. Du musst dich darum nicht selber kümmern — das klären wir gemeinsam mit deinen Eltern.

> Blutuntersuchungen und Ultraschall, die medizinisch nötig sind, bezahlt die Krankenkasse. Den Rest besprechen wir transparent — vor dem Programmstart, damit nichts unklar bleibt.

## 7 Was musst DU tun?

Das Programm funktioniert nur, wenn du mitmachst. Kein Arzt und kein Medikament kann das ohne dich. Hier ist dein Teil:

- **Termine wahrnehmen.** Regelmäßig kommen — auch wenn es mal nervt.
- **Ernährungstagebuch führen.** Ehrlich aufschreiben, was du isst und trinkst. Wir urteilen nicht.
- **500 Gramm Gemüse am Tag.** Das ist die wichtigste Regel. Nicht perfekt, aber jeden Tag versuchen.
- **Krafttraining machen.** 2–3 Mal pro Woche, angeleitet. Regelmäßig dranbleiben.
- **Spritze setzen.** Einmal pro Woche, immer am gleichen Tag.
- **Ehrlich sein.** Wenn etwas nicht klappt, sag es uns. Wenn du heimlich Chips isst, ist das kein Weltuntergang — aber wir können dir nur helfen, wenn wir wissen, wie es wirklich läuft.
- **Genug trinken.** Mindestens 1,5 Liter am Tag. Wasser oder Tee — keine Softdrinks, keine Säfte.

> **Was Gewinner von Verlierern unterscheidet:** Nach einem Rückschlag bleiben Verlierer liegen. Gewinner stehen auf, richten ihre Krone und machen weiter. Sei du auch ein Gewinner.

# 8 Häufige Fragen

### Tut die Spritze weh?

> Die Nadel ist ultradünn. Die meisten sagen: ein kurzes Piksen, das war's. Nach ein paar Wochen merkst du es kaum noch.

### Merken andere, dass ich das Medikament nehme?

> Nein. Die Spritze setzt du zuhause. Es gibt keine sichtbaren Pflaster oder Verbände. Niemand muss es wissen, wenn du das nicht möchtest.

### Muss ich Diät machen?

> Nein. Keine Diät, keine verbotenen Lebensmittel. Wir ändern deine Ernährung Schritt für Schritt — so, dass es in deinen Alltag passt.

### Wie lange dauert das?

> Das ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Die Einstellungsphase dauert etwa 5 Monate. Danach geht es auf Dauer weiter — solange es hilft. Adipositas ist eine chronische Erkrankung: Sie braucht langfristige Behandlung.

### Was passiert, wenn ich aufhöre?

> Dann kommt der Hunger zurück — und meistens auch das Gewicht. Das liegt nicht daran, dass du etwas falsch machst, sondern an der Biologie. Deshalb besprechen wir gemeinsam, ob und wann ein Absetzversuch Sinn macht.

### Darf ich noch Süssigkeiten essen?

> Ja. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Es geht um die Menge und wie oft. Süßes in Massen ist völlig okay. Tipp: Es gibt inzwischen viele zuckerfreie Alternativen, die gut schmecken — z.B. High-Protein-Puddings.

### Beeinflusst das Medikament mein Wachstum?

> In der Studie mit Jugendlichen gab es dafür keinen Hinweis. Wir messen deine Größe trotzdem bei jedem Termin, um das im Blick zu behalten.

### Darf ich Alkohol trinken?

> Alkohol solltest du unter der Therapie meiden. Er verstärkt die Übelkeit und belastet die Leber.

## 9 Kontakt und Notfall

**Kinder- und Jugendarztpraxis CUXLAND MVZ GmbH**
Michael Scheel, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Telefon: **04705 94990**

**Telefonsprechzeiten:**
Mo–Fr 9–11 Uhr · Mo, Di, Do zusätzlich 14–16 Uhr

**Öffnungszeiten:**
Mo, Di, Do 8–12 und 13–18 Uhr · Mi, Fr 8–13 Uhr

**Außerhalb der Sprechzeiten: 116 117**
**Im Notfall: 112**

**Wenn du uns nicht erreichst und es dir nicht gut geht:**
Du kannst einen Akuttermin über **Doctolib** buchen. Klappt auch das nicht? Komm einfach vorbei. Wir helfen dir weiter.

**Wann sofort melden?**

- **Starke Bauchschmerzen**, die nicht weggehen (besonders mit Erbrechen)
- **Anhaltendes Erbrechen** oder schwerer Durchfall (Gefahr der Austrocknung)
- **Krampfartige Schmerzen rechts im Oberbauch** (Gallensteine)
- **Schwangerschaftsverdacht** — Spritze sofort absetzen und anrufen
- **Schwere Stimmungsveränderungen**, Gedanken daran, dir etwas anzutun

Du bist nicht allein. Wir begleiten dich — Schritt für Schritt.