KINDERARZT CUXLAND

PATIENTEN-INFORMATION

Unser Adipositas-Programm

Informationen für Erwachsene

Kinder- und Jugendarztpraxis CUXLAND MVZ GmbH

Michael Scheel · Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

1 Warum dieses Programm?

Sie haben 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 Körper hat tatsächlich mehr Hunger und wird schneller wieder hungrig — nicht weil Sie undiszipliniert wären, sondern weil die Biologie es so steuert. Schlanke 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

ausgewogene 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 Was Sie selbst tun können

Sie sind der wichtigste Faktor für Ihren eigenen Erfolg. Nicht durch eiserne Disziplin, sondern durch eine Umgebung, die es Ihnen leicht macht, gesund zu essen und sich zu bewegen.

WAS SIE TUN KÖNNEN

- **Einkauf bestimmt die Ernährung.** Was nicht im Haus ist, wird nicht gegessen. Kaufen Sie bewusst ein. Auf dem Wochenmarkt finden Sie frisches Obst und Gemüse in farbenfroher Auswahl — das macht mehr Appetit auf Gesundes als das Supermarktregal.
- **Rohkostplatte bereitstellen.** Schneiden Sie sich morgens eine grosse Platte mit Rohkost und stellen Sie sie dahin, wo Sie täglich vorbeigehen. Was sichtbar steht, wird gegessen — was im Kühlschrank versteckt liegt, vergisst man.
- **Mahlzeiten ohne Bildschirm.** Essen Sie ohne Smartphone, Fernseher oder Laptop. Bewusste Mahlzeiten halten länger satt — Ablenkung kostet Sie das Sättigungsgefühl.
- **Soziales Umfeld einbeziehen.** Lebenspartner, Familie oder Freunde können Sie unterstützen, indem sie mitmachen — gemeinsam kochen, gemeinsam Sport, weniger Süsses im Haus. Niemand muss das allein durchziehen.
- **Sich nicht beschämen.** Bewerten Sie sich nicht über Gewicht oder Figur. Adipositas ist eine Erkrankung — kein Charakterfehler.
- **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: Heimliches Essen ist häufig ein Zeichen dafür, dass ein Bedürfnis ungestillt ist — Stress, Frust, Langeweile. Wenn Sie das Muster bei sich erkennen, sprechen Sie es im Programm an. Wir suchen gemeinsam bessere Wege, ohne Vorwürfe.

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

Sie können eine Begleitperson mitbringen — Lebenspartner, Familie oder eine Vertrauensperson. Manche Themen besprechen wir gerne im Vier-Augen-Gespräch, andere zusammen mit Ihrem Umfeld (z.B. Ernährungsumstellung).

5 Das Medikament: Was müssen Sie wissen?

Die medikamentöse Therapie ist eine Spritze, die Sie **einmal pro Woche** unter die Haut setzen. Ein Fertigpen, ganz einfach in der Handhabung. Wir üben die Handhabung gemeinsam in der Praxis, bis Sie sich sicher fühlen.

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.

Lagerung

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

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.

6 Worauf Sie zuhause achten sollten

Ernährung unter der medikamentösen Therapie

Unter der Therapie sinkt der Appetit — das ist gewollt. Achten Sie trotzdem darauf, dass Sie:

- **Genug Eiweiß essen** (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 trinken** — mindestens 1,5 Liter pro Tag (Wasser oder ungesüßten Tee). Besonders wichtig bei Übelkeit oder Erbrechen.
- **Regelmäßig essen** — 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 Fragen

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 Sie etwas falsch machen, sondern weil der Körper wieder in sein altes Muster fällt.

Wie lange muss ich die Spritze nehmen?

Das ist individuell. Möglicherweise langfristig — weil Adipositas eine chronische Erkrankung ist, vergleichbar mit Bluthochdruck oder Diabetes. Wir besprechen frühestens nach einem Jahr auf der Zieldosis gemeinsam, ob ein Absetzversuch oder eine Dosisreduktion sinnvoll ist. Neuere Studien zeigen: Spritzintervalle strecken oder die Dosis reduzieren funktioniert oft besser als komplettes Absetzen.

Tut die Spritze weh?

Die Nadel ist sehr dünn und kurz. Die meisten Patienten beschreiben es als kurzes Piksen, kaum spürbar. Nach ein paar Wochen ist es Routine.

Darf ich während der Therapie Alkohol trinken?

In Maßen ja. Alkohol enthält allerdings viele leere Kalorien und kann Übelkeit verstärken — gerade in der Aufdosierungsphase sollten Sie ihn deutlich reduzieren. Im Alltag gilt: weniger ist mehr.

Was ist, wenn ich schwanger werden möchte?

Die Therapie muss **mindestens zwei Monate vor einer geplanten Schwangerschaft abgesetzt** werden. Sprechen Sie uns frühzeitig an, wenn ein Kinderwunsch besteht — wir planen das Absetzen gemeinsam und begleiten Sie weiter.

Kann ich das Medikament vor einer Operation weiter nehmen?

Nein. Wegen der verzögerten Magenentleerung sollte die Therapie **mindestens eine Woche vor einer geplanten Operation pausiert** werden (DGIM-Empfehlung 2026). Informieren Sie Ihren Anästhesisten unbedingt über die Therapie.

Was bedeutet das für meinen Sport und Beruf?

Das Medikament macht nicht müde. Krafttraining ist sogar Teil des Programms — wer Muskelmasse erhält, verliert primär Fett statt Muskel. Beruflich gibt es keine Einschränkungen, auch nicht bei körperlich anspruchsvoller Arbeit.

Kann mein Partner oder meine Familie mitmachen?

Unbedingt. Die Ernährungsumstellung funktioniert am besten, wenn das Umfeld mitzieht. Die Rohkostplatte auf dem Tisch, weniger Softdrinks im Haus, gemeinsam kochen — das hilft allen.

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