

Zielgruppe Übergewichtige

# Alle wollen ihr Fett wegkriegen

Die schädlichen Folgen von Übergewicht sind ebenso bekannt wie die Therapie: Abspecken. Es klingt also für Ärzte nach einer relativ leichten Übung, aus übergewichtigen Menschen Normalgewichtige zu machen. Wo liegt das Problem?

[ von Helmuth C. Roider ]

➔ Kein Mensch glaubt heute noch, dass Dicke lustige Menschen sind, dass Übergewicht so harmlos ist wie Sommersprossen oder dass es sich bei Kindern mit der Zeit von selbst wieder auswächst. Im Gegenteil. Kürzlich wurde beispielsweise bekannt, dass Übergewicht nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes fördert, sondern auch noch die Entstehung von Krebserkrankungen begünstigt: Bei Männern begünstigte ein um fünf Punkte erhöhter Body-Mass-Index (BMI) das Risiko für Speiseröhrenkrebs (52 Prozent), Schilddrüsenkrebs (33 Prozent), Dickdarmkrebs (24 Prozent) und Nierenkrebs (24 Prozent). Bei Frauen erhöhte sich das Risiko einer Krebserkrankung der Gebärmutter (59 Prozent), der Gallenblase (59 Prozent), der Speiseröhre (51 Prozent) und der Nieren (34 Prozent).

Das sind einerseits schreckliche Zahlen. Aber werden diese Erkenntnisse es den Dicken leichter machen, ihr Gewicht zu reduzieren? Wohl kaum. An Wissen über Kalorien und deren schädliche Auswirkungen, so meine feste Überzeugung, mangelt es den übergewichtigen Menschen nicht. Ganz im Gegenteil: Viele Menschen, die sich bemühen abzunehmen, haben

sich wirklich intensiv mit dem Thema „Ernährung“ auseinandergesetzt, haben sich belesen und bereits die verschiedensten Diäten getestet. Nicht Unwissen ist ihr Problem, sondern die Unfähigkeit, die Theorie langfristig in die Praxis umzusetzen. Gibt es eigentlich irgendjemanden in Deutschland, der es sich wirklich auf die Fahne geschrieben hat, das Übergewicht zu bekämpfen? Über die Notwendigkeit dazu wird viel gesprochen, allzu viel. Übergewicht und gesunde Lebensführung sind eine enorme Herausforderung für unsere Gesellschaft.

## Verzweifelter Kampf gegen das Übergewicht

Als medizinischer Laie bin ich immer wieder überrascht, welche ernstesten Konsequenzen Menschen in Kauf nehmen, wenn es ihnen nicht gelingt, die Pfunde durch eine angemessenere Ernährung und Bewegung zu senken. Wussten Sie, dass sich die Zahl der operativen Magenverkleinerungen in den letzten fünf Jahren immerhin verfünffacht hat? Man muss meiner Vorstellung nach schon sehr hoffnungslos sein, um diesen Weg zu wählen. Andere Patienten setzen auf Medikamente, um das Übergewicht in den Griff zu bekommen. Auch das ist bekanntlich nicht ohne Risiko: Würden Sie Lungenhochdruck, Depressionen oder Angststörungen riskieren, um Ihren Appetit zu zügeln? Auch dieser Weg wird offenbar nur dann eingeschlagen, wenn die Verzweiflung groß genug ist.


Wer überzeugt wäre, dass Sie ihm helfen können, sein Körpergewicht zu reduzieren, wird es sicher erst einmal mit Alternativen zu operativen und medikamentösen Maßnahmen versuchen. Ihre Hilfe muss allerdings deutlich mehr umfassen als nur den Hinweis, dass Kalorienreduktion und mehr Bewegung der Schlüssel für die Lösung sind. Das bewirkt höchstens ein schlechtes Gewissen und/oder ein verstärktes Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit. Offen gesagt: Um einen Selbstzahlerbereich Gewichtsreduktion erfolgreich auf die Beine zu stellen, müssen Sie mehr bieten!

## Der Hausarzt als Motivator

„Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler“, heißt es. In diesem Spruch steckt viel Wahrheit. Den übergewichtigen Menschen muss Ihr Angebot gefallen. Daran entscheidet sich, ob Sie in diesem medizinischen Sektor erfolgreich sein werden oder nicht. Das größte Problem der Übergewichtigen ist es doch, dass sie die Lust an der Therapie verlieren, dass ihnen – um bei dem Bild von dem Angler

## Typgerecht beraten

- Die informierten Übergewichtigen: Sie kennen sich aus mit BMI, glykämischem Index, metabolischem Syndrom und mit dem Kalorienzählen sowieso. Nur: Sie sind immer noch übergewichtig.
- Die gestressten Übergewichtigen: Die Stressesser schaffen es im Urlaub problemlos, ein paar Kilo abzunehmen. Aber kaum sind sie wieder in der alten Tretmühle, steigt auch das Gewicht.
- Die jungen Übergewichtigen: Diese Teenager sieht man auf der Straße meistens mit einer Tüte Pommes, einem Döner oder einem Eis in der Hand.
- Die übergewichtigen Mütter: Mit der Schwangerschaft kamen auch die Pfunde und jetzt macht die Kinderversorgung den früher üblichen Sport schwieriger.
- Die frustrierten Übergewichtigen: Sie haben längst alle Diäten und auch sämtliche naturheilkundliche Verfahren zum Abspecken hinter sich gebracht. Von Hypnose über Akupunktur und Darmsanierung haben sie alles versucht – erfolglos.



**Die erfolgreiche Gewichtsreduktion erfordert überzeugende Beratung, intensive Betreuung und dauerhaft eine lustvolle Therapie.**

zu bleiben – der Wurm bald nicht mehr schmeckt. Nach dem Studium der einschlägigen Ratgeber oder nach dem ausführlichen Arztgespräch weiß man zwar, wie es geht – eigentlich. Aber spätestens nach ein paar Wochen stehen eben doch die alten Lebens- und Ernährungsmuster wieder im Vordergrund. Wer verzichtet schon gerne?

Übergewichtige Patienten sind mit Sicherheit keine leicht zu bedienende Zielgruppe für Selbstzahlerleistungen. Sie wollen langfristig motiviert werden. Mit Vorwürfen schafft man es auf keinen Fall, Menschen zu maßvollerem Essen und mehr Bewegung zu motivieren. Gefordert sind wohlwollendes Verständnis und immer wieder von Neuem die Überzeugungsarbeit, dass der eingeschlagene Weg richtig ist und funktioniert.

### **Werden Sie Coach für Übergewichtige!**

Übergewichtige werden bekanntlich rückfällig, ähnlich wie Raucher oder Trinker. Sie brauchen Hilfe, damit sie nach dem ersten Ausrutscher, der ersten Portion Pommes mit Majo und Bier, nicht gleich die Flinte ins Korn werfen. Zum Durchhalten braucht man eigentlich „nur“ die nötige Betreuung und ein ausreichendes Maß an Verständnis.

Dass Motivation aber funktionieren kann, sogar im überregionalen Maßstab gesehen, zeigt das Beispiel Finnland. Vor Jahren war Finnland weltweit führend bei Herz-Kreislaufbedingten Todesfällen. Heute treibt die Mehrzahl der erwachsenen Bevölkerung regelmäßig Sport, Kinder bekommen in der Schule ausgewogene Mahlzeiten, der Obst- und Gemüsekonsum hat sich verdreifacht und die Zahl der übergewichtigen Menschen ist deutlich zurückgegangen. Lebensstiländerungen sind also machbar. Man braucht dafür allerdings Engagement und Zeit – und eine vernünftige Anleitung. Vermutlich ist auch eine soziale Kontrolle sinnvoll. Warum sonst sind Gruppen beim Abnehmen erfolgreicher als Einzelpersonen?

### **Gruppenarbeit**

Gewichtsreduktionsgruppen werden bereits von Ernährungsberatern verschiedenster Couleur angeboten, auch Lebensberater und Heilpraktiker fühlen sich dazu berufen. Ärzte sind hier noch in der Minderheit. Obwohl gerade ein Arzt, der eine Abspeckgruppe aufbaut, mit seinem medizinischen Wissen und seinen Kenntnissen über den übergewichtigen Patienten

ganz erhebliche Pluspunkte zu bieten hat. Und – nicht zu vergessen – Sie haben Ihr Team, an das Sie viele Leistungen delegieren können, wenn der Ausbildungsstand stimmt. Sie dürfen allerdings nicht davon ausgehen, dass jede Arzthelferin auch automatisch Expertin für Gewichtsreduktion ist. Aber es gibt empfehlenswerte Weiterbildungen wie die zur Vitalassistentin ([www.vital-assistentin.de](http://www.vital-assistentin.de)): Hier wurden bereits über 370 Arzthelferinnen erfolgreich in Praxisorganisation und Kommunikation zu Selbstzahlerleistungen geschult. Nur wenn Sie Ihre Mitarbeiterinnen systematisch ausbilden, sind sie tatsächlich in der Lage, Ihre Praxisziele zu fördern, indem sie beispielsweise Vorträge halten, Workshops durchführen, Seminare mit praktischer Lebensmittelberatung anbieten und auch für Nordic-Walking-Kurse oder telefonische Nachfragen zur Verfügung stehen.

Wie man ernährungstherapeutische Leistungen innerhalb und außerhalb der Krankenbehandlung richtig abrechnet, ist in der KASSENARZT-Beilage „Die KV-Abrechnung 01/08“ nachzulesen. Hier wird auch erklärt, welche Leistungen delegationsfähig sind. Dazu gehört beispielsweise die Gruppenschulung nach Nr. 20 GOÄ. Diese Leistung kann von einer Assistentin unter Aufsicht des Arztes durchgeführt werden, wenn eine Gruppe von mindestens vier Personen zustande kommt. Aber Übergewichtige sind meiner Überzeugung nach nicht nur interessiert an Schulungen, sondern auch an weiteren Themen. Eine mir bekannte Ärztin geht zweimal in der Woche mit ihrer Gewichtsreduktionsgruppe zum Nordic Walking, andere Ärzte delegieren diese Leistung.

Auch autogenes Training oder andere Entspannungsmethoden unterstützen die Lebensumstellung. Wenn Sie und Ihr Team Spaß daran haben und die Fachkenntnisse dafür besitzen, dann ist es wirklich eine Riesenchance für Sie, als Gewichts-, Schlankheits-, Figur- und Gesundheits-Coach zu arbeiten. Viel Freude und viel Erfolg dabei! ■

### **ZUR PERSON**



#### **Helmut C. Roider**

Mayer+Roider Praxis-Marketing GmbH | Edekastraße 1 |  
93083 Obertraubling  
Tel.: 0 94 01 / 60 73 20 | Fax: 0 94 01 / 60 73 33  
E-Mail: [hroider@vitamed.de](mailto:hroider@vitamed.de)