

I. Übergewicht

Übergewicht entsteht, wenn die täglich aufgenommenen Kalorien langfristig den Energieverbrauch des Körpers übersteigen. Ein behandlungsbedürftiges Übergewicht ist ab einem BMI > 30 gegeben.

Ursachen für Übergewicht können sein²

- Familiäre Disposition, genetische Ursachen
- Moderner Lebensstil (Bewegungsmangel, Fehlernährung z.B. Konsum energiedichter Lebensmittel, Fast Food, zuckerhaltige Softdrinks, Alkohol)
- Psychologische Aspekte (z.B. Stress, Angst, Langeweile, Frustration)
- Essstörungen (z.B. Binge-Eating-Disorder, Bulimie, Night-Eating-Disorder)
- Endokrine Erkrankungen (z.B. Cushing-Syndrom, Hypothyreose)
- Medikamente z.B. Antidepressiva, Neuroleptika, Glukokortikoide, Betablocker, Insulin
- Andere Ursachen z.B. Raucherentwöhnung, Immobilisierung, Schwangerschaft

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, 2000 EK IV)¹

Kategorie	BMI	Risiko für Begleiterkrankungen
Untergewicht	<18,5	niedrig
Normalgewicht	18,5–24,9	durchschnittlich
Übergewicht	> 25	
• Präadipositas	25–29,9	gering erhöht
• Adipositas Grad I	30–34,9	erhöht
• Adipositas Grad II	35–39,9	hoch
• Adipositas Grad III	> 40	sehr hoch

II. Fragen für das Beratungsgespräch

1. Was sind die Gründe für die Gewichtsreduktion?

- **Ästhetische Gründe:** „Ich möchte mich wohler/leichter fühlen“, „Sommerfigur“, etc.
- **Gesundheitliche Gründe:** Grunderkrankungen wie z.B. Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Hypertonie, Arthrose ▶ **Gewichtsabnahme nach Absprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin**

2. Wie viele Kilos sollen abgenommen werden?

Eine Gewichtsabnahme von ca. 500 g pro Woche gilt als gesund und gut machbar.³

3. Welches Alter hat der Kunde/die Kundin?

Mit zunehmendem Alter fällt das Abnehmen aufgrund des sich verlangsamenen Stoffwechsels schwerer.

4. Wie verteilt sich das Körperfett?

Neben dem Körpergewicht selbst ist auch die Fettverteilung zu beachten. Das Risiko für übergewichtsassoziierte Folge- und Begleiterkrankungen wird maßgeblich durch die Fettverteilung beeinflusst.

Birnentyp ▶ niedrigeres Gesundheitsrisiko

Fettansiedlung bevorzugt an Hüfte und Oberschenkeln

Apfeltyp ▶ hohes Gesundheitsrisiko

Fettansiedlung bevorzugt in der Bauchregion (viszerales Fett)

5. Ist der Taillen-/Bauchumfang bekannt?

Das metabolische und kardiovaskuläre Risiko ist bei Frauen ab einem Taillenumfang ≥ 80 cm und bei Männern ≥ 94 cm erhöht. Eine abdominale Adipositas kann auch bei Normalgewichtigen auftreten!⁴

Messung bekleideter Personen über Oberbekleidung

▶ Korrektur -0,5 cm.⁵

6. Liegen Erkrankungen vor? Werden regelmäßig Medikamente eingenommen?

Gewichtsabnahme nach Absprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin

7. Welche Maßnahmen, Diäten, Mittel wurden bereits ausprobiert? Mit welchem Erfolg?

Genauere Informationen zur Bestimmung von BMI, WHR etc. können Sie der ABDA Standardarbeitsanweisung (SOP) für die Apotheke entnehmen.⁶

III. Therapie per Selbstmedikation²

▶ Ja

Eine Therapie per Selbstmedikation ist möglich, wenn die Ursache des Übergewichts geklärt ist.

Für eine Gewichtsreduktion, sollte grundsätzlich eine nicht-medikamentöse Basistherapie durchgeführt werden (siehe Basis-Therapieoption IV).

▶ Nach Abklärung mit dem Arzt

- Adipositas
- Rasche Zunahme des Gewichts
- Bestehende Begleiterkrankungen (z.B. Herz, Diabetes, Leber)
- Stark eingeschränkte Nierenfunktion
- Schwangerschaft/Stillzeit
- übergewichtige Kinder und Jugendliche
- Personen > 70 Jahre
- etc.

IV. Basis-Therapieoption in der Apotheke

Eine gesunde und langfristige Gewichtsabnahme erfolgt am besten multimodal und wird erfolgreich sein, wenn der/die Betroffene bereit ist, seine/ihre Lebensgewohnheiten zu ändern.

Für die Gewichtsreduktion sollte im ersten Schritt die Basistherapie über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Unter Basistherapie versteht man die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit einem individuellen Bewegungsprogramm.

Bevor die Therapie begonnen wird, sollte vorab noch ein Gesundheits-Check beim Arzt erfolgen.

Wir empfehlen die Basistherapie mit dem Lipidbinder formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu unterstützen. Damit erleichtern Sie Ihren Kundinnen und Kunden das Abnehmen und das Durchhalten auf ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht.

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. • 1. https://www.researchgate.net/figure/BMI-classification-WHO-2000_tbl1_270217271 (Stand: 16.01.2025) • 2. Owseny E., Toplak H. (2015). Beratungsleitfaden Gewichtsmanagement. https://www.medmedia.at/wp-content/uploads/2015/03/BLF_2015_05_pub.pdf (Stand: 20.01.2025) • 3. Bundeszentrale für Ernährung (BZfE) (2022). Abnehmen ist (auch) Kopfsache. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen/2022/januar/abnehmen-ist-auch-kopfsache/> • 4. Deutsche Adipositas Gesellschaft (2022). Jeder Dritte Erwachsene betroffen: Warum Bauchfett so gefährlich ist. <https://adipositas-gesellschaft.de/jeder-dritte-erwachsene-betroffen-warum-bauchfett-so-gefaehrlich-ist/> (Stand: 20.01.2025) • 5. <https://www.medmedia.at/apotheker-krone/blf-52015-gewichtsmanagement/> (Stand: 14.01.2025) • 6. https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Praktische_Hilfen/Leitlinien/Ernaehrungsberatung/SOP_Bestimmung_von_Body-Mass-Index_und_Koerperfettverteilung_2017.pdf