

Selbstcheck

Erstellt von

Dr. Gerald Jahl

08.09.2025

Fragen:

1. Wie hoch ist mein Body-Mass-Index (BMI)? Liegt er über 27–30 kg/m²?

Alle Abnehmspritzen sind erst ab einem BMI von 30 oder ab 27 mit Zusatzerkrankungen zugelassen.

2. Habe ich in den letzten Jahren trotz an sich gesunder Ernährung und Bewegung deutlich zugenommen?

3. Fällt es mir schwer, längerfristig das Gewicht zu halten oder abzunehmen?

4. Habe ich bereits mehrere Abnehmversuche unternommen, die langfristig nicht erfolgreich waren?

5. Leide ich unter Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen?

6. Habe ich immer wieder Hungergefühle oder muss ich oft unbewusst an Essen oder Naschen denken, obwohl ich gar nicht hungrig bin?

7. Fühle ich mich oft energielos, unglücklich oder emotional belastet durch mein Gewicht?

8. Nehme ich Medikamente oder bin ich einer hormonellen Situation was die Gewichtszunahme begünstigt?

9. Habe ich (bereits) körperliche Einschränkungen, die regelmässigen Sport oder Bewegung erschweren?

10. Bin ich bereit regelmäßig die Spritze anzuwenden, alle 4 Wochen zur Kontrolle zu kommen und ärztlich begleitet zu werden?

11. Bin ich bereit auch meine Ernährung anzupassen, die ärztlichen Empfehlungen einzuhalten und aktiv an meinem Lebensstil zu arbeiten?

12. Möchte ich langfristig gesund abnehmen, stoffwechselgesund zu werden und nicht nur kurzfristig Gewicht verlieren?

Auswertung



Bei mehr als 5 Ja-Antworten bei den Fragen 2-12 ist SAFE für Sie geeignet!

office@cardea.at

+43 (0)2732 710 10 770

Im Steigenberger Hotel and Spa

Am Goldberg 2 • 3500 Krems an der Donau

