Musterbrief an den Arzt

Zwei Fassungen desselben Briefs: eine kurze und eine ausführliche mit Begründung. Beide bitten deinen Arzt um die Blutwerte, die du vor dem Start und während des Programms brauchst, und um seine Hilfe bei deinen Medikamenten.

Wozu der Brief dient

Du gehst nicht zum Arzt, um dir das Programm genehmigen zu lassen. Du gehst aus zwei Gründen hin: für deine Werte und für deine Medikamente. Der Brief begründet, warum die Blutkontrollen medizinisch nötig sind. Ob eine Kontrolle Kassenleistung ist, hängt davon ab, ob dein Arzt sie für notwendig hält; genau dort setzt der Brief an. Das stärkste Argument ist eine laufende Behandlung mit Blutdruck- oder Diabetesmitteln, weil deren Dosis beim starken Abnehmen oft angepasst werden muss.

So benutzt du ihn

1. Wähl die Fassung. Die kurze reicht, wenn du gesund bist und keine Medikamente nimmst. Die ausführliche ist für alle, die Medikamente nehmen, älter als 60 sind oder einen Arzt haben, der eher zurückhaltend ist.
2. Füll die Platzhalter in eckigen Klammern aus und streich, was nicht auf dich zutrifft, etwa den Absatz zu Diabetesmitteln. Deine Zahlen für Zufuhr, Defizit und Eiweiß stehen auf deinem Formelblatt.
3. Gib den Brief einige Tage vor dem Termin in der Praxis ab oder bring ihn mit, zusammen mit einer aktuellen Liste deiner Medikamente.
4. Diese Werte brauchst du vor dem Start: Blutbild, Nieren- und Leberwerte, Langzeit-Blutzucker, Blutfette, Harnsäure, Vitamin D, Vitamin B12, Eisenspeicher, Kalium, Natrium, Magnesium. Nach vier Wochen Phase 1 die Salze, Nieren- und Leberwerte und die Harnsäure, am Ende von Phase 1 das volle Bild, in Phase 2 halbjährlich und in Phase 3 jährlich, ab 60 Jahren auch dann halbjährlich.
5. Vor dem Start sprichst du mit deinem Arzt, wenn du eines dieser Mittel nimmst: Insulin oder andere Diabetesmittel, vor allem solche mit einem Wirkstoff auf „-gliflozin“, Blutverdünner wie Marcumar, Entwässerungstabletten, Lithium oder Schilddrüsenhormone. Bei ihnen kann die Umstellung die Wirkung verändern. Wer Gicht hat, fragt ebenfalls vorher.
6. Nimmst du später Kreatin, sagst du es vor jeder Blutabnahme. Es erhöht den Kreatininwert, mit dem der Arzt die Nieren beurteilt.

Wenn dein Arzt abrät

Erwarte nicht, dass er begeistert ist; kein Arzt wird dir raten, in acht Wochen zehn Kilo abzunehmen. Frag ihn ganz ruhig: Welcher meiner Werte spricht dagegen? Nennt er dir einen konkreten Grund, etwa einen Nierenwert, der nicht stimmt, oder eine Herzerkrankung, dann nimm ihn ernst; vielleicht startest du dann sanfter mit Phase 2. Sagt er nur, das sei zu viel und zu schnell, ist das eine Meinung. Du kannst eine zweite Meinung einholen. Und du kannst ihm sagen, dass Phase 1 einer in der Medizin bekannten Methode ähnelt: dem eiweißreichen Fasten, das die Muskeln schützt. Die Dosis deiner Medikamente aber gehört immer in ärztliche Hand; ändere sie nie auf eigene Faust.

Zahlt die Kasse einzelne Werte nicht, gibt es Labore, bei denen du die Werte selbst bezahlst. Bring die Ergebnisse trotzdem deinem Hausarzt mit, vor allem wenn du Medikamente nimmst.

[Vorname Name]
[Straße Hausnummer], [PLZ Ort]
[E-Mail]
[Telefon]

[Praxis Dr. med. Vorname Name]
[Straße Hausnummer]
[PLZ Ort]

[Ort], [Datum]

Bitte um Laborkontrollen während einer Gewichtsabnahme mit Krafttraining

Sehr geehrte Frau Dr. [Name], / Sehr geehrter Herr Dr. [Name],

ich beginne am [Datum] ein Programm zur Gewichtsabnahme mit Krafttraining. Die erste Phase ist stark kalorienreduziert bei hoher Eiweißzufuhr und dauert bei mir voraussichtlich [Anzahl] Wochen. Ich bin [Alter] Jahre alt, wiege derzeit [Gewicht] kg und nehme folgende Medikamente ein: [Medikamente mit Dosis, oder: keine].

Bei einer so deutlichen Kalorienreduktion können sich Blutdruck, Blutzucker und Salze rasch verändern. Ich möchte deshalb sicherstellen, dass meine Medikamente rechtzeitig angepasst werden und dass keine Entgleisung von Kalium, Natrium oder Magnesium, kein Anstieg der Harnsäure und keine Verschlechterung der Nierenwerte unbemerkt bleibt.

Ich bitte Sie daher um

1. eine Ausgangsuntersuchung vor Beginn: Blutbild, Nieren- und Leberwerte, Langzeit-Blutzucker (HbA1c), Blutfette, Harnsäure, Vitamin D, Vitamin B12, Eisenspeicher (Ferritin), Kalium, Natrium und Magnesium,
2. eine Kontrolle von Kalium, Natrium, Magnesium, Harnsäure, Nieren- und Leberwerten nach vier Wochen,
3. am Ende der ersten Phase eine Kontrolle aller Werte der Ausgangsuntersuchung,
4. eine Besprechung, ob und wann die Dosis meiner Medikamente angepasst werden sollte.

Falls Sie einzelne dieser Werte für medizinisch nicht erforderlich halten, wäre ich Ihnen für einen kurzen Hinweis dankbar, welche das sind und aus welchem Grund. Dann kann ich entscheiden, ob ich sie gesondert bestimmen lasse.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]
[Vorname Name]

[Vorname Name]
[Straße Hausnummer], [PLZ Ort]
[E-Mail]
[Telefon]

[Praxis Dr. med. Vorname Name]
[Straße Hausnummer]
[PLZ Ort]

[Ort], [Datum]

Ärztliche Begleitung und Laborkontrollen während einer stark kalorienreduzierten Gewichtsabnahme

Versichertennummer: [Nummer], Krankenkasse: [Kasse]

Sehr geehrte Frau Dr. [Name], / Sehr geehrter Herr Dr. [Name],

ich möchte Sie über ein Vorhaben informieren und Sie um ärztliche Begleitung bitten.

1. Das Programm

Ich beginne am [Datum] ein Programm zur Gewichtsabnahme, das Ernährung und Krafttraining verbindet. Es ist in drei Phasen gegliedert:

1. Phase 1 ist stark kalorienreduziert und sehr eiweißreich, ähnlich dem eiweißreichen Fasten, das die Muskeln schützt (in der Fachliteratur „Protein Sparing Modified Fast“). Das tägliche Kaloriendefizit ist auf höchstens etwa 65 bis 70 kcal je Kilogramm Körperfett begrenzt. Bei mir sind das derzeit rund [Wert] kcal Defizit am Tag bei einer Zufuhr von etwa [Wert] kcal und [Wert] g Eiweiß (2,1 g je Kilogramm Magermasse). Dazu kommen täglich 600 bis 800 g Gemüse, eine Mahlzeit mit 8 bis 10 g Fett für die Gallenblase, zwei bis drei Liter Flüssigkeit und ein bis zwei Tassen Brühe; ich salze normal. Ich trainiere täglich mit einem kurzen Kraftprogramm und bewege mich viel. Die Dauer hängt davon ab, wie viel ich abnehmen will; bei mir voraussichtlich [Anzahl] Wochen.
2. Phase 2 ist ein Umbau mit kleinem Defizit von 300 bis 500 kcal am Tag und regelmäßigem Krafttraining, über einige Monate. [Nur falls zutreffend:] Ab Phase 2 nehme ich 3 bis 5 g Kreatin-Monohydrat am Tag; ich weiß, dass es den Kreatininwert erhöhen kann.
3. Phase 3 dient dem Halten des erreichten Gewichts.

Meine Ausgangsdaten: Alter [Alter] Jahre, Größe [Größe] cm, Gewicht [Gewicht] kg, Bauchumfang [Wert] cm, Blutdruck zuletzt [Wert] mmHg.

2. Meine gesundheitliche Situation

Bekannte Erkrankungen: [zum Beispiel Bluthochdruck seit …, Diabetes Typ 2 seit …, Gicht, Nierenerkrankung, keine].

Aktuelle Medikamente: [Name, Wirkstoff, Dosis und Einnahmezeit für jedes Medikament].

[Nur falls zutreffend:] Ich bin über 60 Jahre alt.

3. Warum ich Kontrollen für medizinisch notwendig halte

1. Blutdruckmittel: Mit der Gewichtsabnahme sinkt der Blutdruck oft schon in den ersten Wochen. Bei unveränderter Dosis drohen Schwindel, Kreislaufprobleme und Stürze. Bitte sagen Sie mir auch, ob ich bei meinen Blutdruckmitteln normal salzen und täglich Brühe trinken kann.
2. Diabetesmittel: Bei stark reduzierter Kohlenhydrat- und Kalorienzufuhr sinkt der Blutzucker. Je nach Mittel besteht das Risiko einer Unterzuckerung, sodass die Dosis möglicherweise schon zu Beginn angepasst werden muss. Bei Insulin und bei Mitteln mit einem Wirkstoff auf „-gliflozin“ kann die Umstellung die Wirkung verändern.
3. Weitere Mittel: Auch bei Blutverdünnern wie Marcumar, Entwässerungstabletten, Lithium und Schilddrüsenhormonen kann die Umstellung die Wirkung verändern. Entwässernde Mittel können zusätzlich Kalium, Natrium und Magnesium verschieben. [Nur bei Marcumar:] Mein Gemüse esse ich jeden Tag in etwa gleicher Menge.
4. Salze: Gerade in den ersten Wochen verliert der Körper Wasser und mit ihm Salz. Kalium, Natrium und Magnesium sollten deshalb vor Beginn und nach etwa vier Wochen bestimmt werden, damit Abweichungen früh erkannt werden.
5. Harnsäure: Beim schnellen Abnehmen kann die Harnsäure vorübergehend steigen; bei entsprechender Veranlagung steigt das Risiko eines Gichtanfalls.
6. Nieren- und Leberwerte: Eine sehr eiweißreiche Ernährung und die veränderte Wirkung von Medikamenten machen eine Kontrolle der Nierenfunktion sinnvoll. Die Leberwerte zeigen, ob der Stoffwechsel die Umstellung gut verkraftet.
7. Versorgung mit Nährstoffen: Bei geringer Nahrungsmenge über mehrere Wochen ist eine Unterversorgung mit Eisen, Vitamin B12 oder Vitamin D möglich, zumal ich [Begründung, zum Beispiel: kein Fleisch esse, Metformin einnehme, mich im Winterhalbjahr wenig im Freien aufhalte]. Welche Ergänzungen ich brauche, möchte ich anhand dieser Werte mit Ihnen entscheiden.

4. Meine Bitte

Ich bitte Sie um folgende Untersuchungen:

1. Vor Beginn von Phase 1 (Ausgangswerte): Blutbild, Nierenwerte (Kreatinin mit berechneter Nierenfunktion, eGFR), Leberwerte, Langzeit-Blutzucker (HbA1c), Blutfette, Harnsäure, Vitamin D (25-Hydroxy-Vitamin D), Vitamin B12, Eisenspeicher (Ferritin), Kalium, Natrium und Magnesium.
2. Nach vier Wochen Phase 1: Kalium, Natrium, Magnesium, Harnsäure, Nieren- und Leberwerte, außerdem eine Blutdruckmessung und die Überprüfung der Medikamentendosis.
3. Am Ende von Phase 1: alle Werte der Ausgangsuntersuchung zum Vergleich.
4. Danach in Phase 2 halbjährlich und in Phase 3 jährlich eine Kontrolle. [Nur falls über 60:] Wegen meines Alters würde ich auch in Phase 3 eine halbjährliche Kontrolle begrüßen.

Ich messe zu Hause regelmäßig meinen Blutdruck [und Blutzucker] und bringe meine Messwerte zu jedem Termin mit.

5. Falls Sie einzelne Werte nicht für erforderlich halten

Mir ist bewusst, dass Sie über die medizinische Notwendigkeit entscheiden. Sollten Sie einzelne Werte nicht für erforderlich halten, bitte ich um einen kurzen Hinweis, welche Werte das sind und aus welchem medizinischen Grund. Wenn Werte nicht als Kassenleistung in Betracht kommen, bitte ich vorab um eine schriftliche Aufstellung der voraussichtlichen Kosten; ich entscheide dann, ob ich sie privat bestimmen lasse. Sollten Sie mir von dem Vorhaben abraten, wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie mir sagen, welcher meiner Werte dagegen spricht.

Ich würde mich freuen, wenn Sie mich auf diesem Weg begleiten. Für einen Gesprächstermin vor dem [Datum] wäre ich dankbar.

Mit freundlichen Grüßen

[Unterschrift]
[Vorname Name]