



„Gibt es eine Pille gegen Übergewicht, Herr Doktor?“



Mein 58-jähriger Patient möchte abnehmen. Oder besser gesagt: Seine Frau drängt ihn dazu – mit sehr viel Nachdruck. Sie hat nämlich gelesen, dass Übergewicht – neben vielen anderen negativen Effekten auf die Gesundheit – auch zu einem höheren Risiko für einen schweren Corona-Verlauf führt. „Herr Doktor, meine Frau sitzt mir echt im Nacken – und ich weiß ja auch, dass sie leider recht hat. Aber es klappt nicht mit dem Abnehmen. Ich esse doch so gerne!“ Ich kann das gut nachvollziehen. Wer sich jahrzehntelang zu kalorienreich ernährt und zu wenig Bewegung in den Alltag eingebaut hat, dem fällt es schwer, abzunehmen. Laut Robert Koch-Institut sind etwa zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland übergewichtig. „Aber kommen Sie mir jetzt bitte nicht mit allgemeinen Tipps, Herr Doktor. Ich muss möglichst schnell mindestens zehn Kilo abspecken.“ Ich schaue in seine Akte. Bei einer Größe von 1,80 m wiegt mein Patient 105 Kilo. „Besser wären wahrscheinlich sogar 20 Kilo... Möchten Sie es denn mit medikamentöser Unterstützung versuchen?“ Ich kann meine Frage kaum zu Ende formulieren, so sehr und heftig bejaht er sie.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten

„Auf natürlichem Wege Gewicht zu verlieren, wäre selbstverständlich besser – und langfristig kommen Sie auch nicht um eine Umstellung der Ernährung und um mehr Bewegung herum. Doch die Medikamente können Ihnen einen Anstoß geben.“ Mein Patient schaut mich erwartungsvoll an. „Könnten Sie sich vorstellen, jeden Tag ein Medikament unter die Haut zu spritzen?“, frage ich ihn. Ich denke an das Liraglutid. Das ist in Deutschland zum Abnehmen zugelassen. Etwa zehn Kilo und mehr Gewichtsverlust in drei Monaten sind so möglich – wenn man auf die Therapie anspricht. Doch man muss es selbst zahlen. Es kostet etwa 60 Euro pro Woche. Der Familienvater ringt mit sich. Ich sehe es. Dann sagt er: „Gibt’s nichts anderes? Ich habe solchen Bammel vor Spritzen. Ich fürchte, das halte ich nicht durch.“ Das verstehe ich. „Dann könnten wir den Wirkstoff Orlistat versuchen. Das ist eine Tablette. Die nehmen Sie zu allen Hauptmahlzeiten. So wird etwa ein Drittel des aufgenommenen Nahrungsfettes wieder ausgeschieden.“ Die Option gefällt ihm besser.

Das Problem mit den Nebenwirkungen

„Hat das Zeug Nebenwirkungen?“, hakt mein Patient nach. „Ja, es kann zu Durchfällen kommen – vor allem, wenn Sie zu viel Fett essen. Es kostet etwa drei Euro am Tag.“ Der Bankange-

stellte winkt ab. „Dafür habe ich zu viele Außentermine – da ist oft keine Toilette in Reichweite.“ Ein nachvollziehbares Argument. Ich schaue in seine Akte. Sein Blutzucker-Gedächtniswert ist leicht erhöht – noch keine Diabetes-Erkrankung, doch ein metabolisches Syndrom. Damit steigt sein Risiko, an Diabetes zu erkranken. Mir fällt etwas ein. „Wir könnten das Empagliflozin einsetzen, einen sogenannten SGLT-2-Inhibitor. Diese Tabletten hemmen den Glucosetransporter Typ 2 (SGLT2) in den Nieren, dadurch scheiden Sie Blutzucker über den Urin aus. Zudem kann es Sie eventuell vor einer Diabetes-Erkrankung schützen. Allerdings nehmen Sie damit weniger ab als mit dem Liraglutid oder Orlistat. Und es ist für Ihre Behandlung nicht zugelassen. Das heißt: Sie müssten die etwa 60 Euro im Monat selbst bezahlen, und ich muss Sie ausführlich aufklären.“ Mein Patient möchte es versuchen. „Gibt es Nebenwirkungen?“ Ich nicke. „Ja, vor allem Infektionen im Intimbereich. Dazu erzähle ich Ihnen gleich noch mehr, und Sie müssen mir bitte unterschreiben, dass ich Sie darüber informiert habe.“ Bereits nach vier Wochen hat mein Patient fünf Kilogramm abgenommen. Ich glaube, es lag an allem: der familiären Unterstützung, mehr Bewegung, weniger Kalorien, ein wenig medikamentöse Hilfe, vor allem aber an dem ambitionierten Ziel, langfristig seine Gesundheit zu schützen...

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Ungelährte
Lesung

Dr. med. Dierk Heimann



Jetzt
erhältlich!

Eine Geschichte, die Mut macht!

Mit 46 Jahren erleidet Dr. Dierk Heimann einen schweren Schlaganfall. Entgegen allen Prognosen überlebt er und erholt sich fast vollständig. Er gilt als medizinisches Wunder und statistische Ausnahme. Mit beeindruckender Ehrlichkeit erzählt Dr. Heimann von seiner Doppelrolle als Patient und Mediziner. Ein Lebensratgeber, der Mut macht!

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Das PLUS für Ihre Gelenke –
in jedem Alter

BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT



CH-Alpha® PLUS

Das Trink-Kollagen
mit Hagebutte – plus Vitamin C für:

- ▶ eine gesunde Kollagenbildung
- ▶ eine normale Funktion von Knorpeln und Muskeln



Erhältlich in Ihrer Apotheke. Erfahren Sie mehr unter www.ch-alpha.de

CH-Alpha® PLUS. Achten Sie stets auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.
QUIRIS® Healthcare, Isselhorster Straße 260, 33334 Gütersloh

CHAP_PAN_0420