



**M**ein 58-jähriger Patient leidet unter der Blutzuckerkrankheit Diabetes mellitus. So sehr er sich bemüht, seine Blutzuckerwerte landen mit den bisherigen Tabletten nicht im grünen Bereich. Frustriert lässt er die Schultern hängen. „Herr Doktor, ich komme von meinem Gewicht nicht runter. Was kann ich denn noch machen?“ Seit drei Jahren behandle ich ihn mit dem Klassiker Metformin. 2000 Milligramm nimmt er davon am Tag. Zwar könnte man auch 3000 Milligramm geben, doch meist überwiegen dann die Nebenwirkungen. „Das Übergewicht ist tatsächlich eine Herausforderung. Dieses Problem haben leider viele Diabetiker: Sie nehmen viel schwerer ab. Das liegt daran, dass das Insulin nicht nur den Blutzucker senkt, es verwandelt auch übermäßig viel Zucker in Bauchfett. Zu viel Bauchfett verstärkt dann wieder die Insulinresistenz. Ein ungünstiger Kreislauf...“

### Welche Medikamente helfen?

„Wir könnten Ihre Therapie umstellen“, sage ich. Der selbstständige Elektromeister stimmt sofort zu. „Also gibt es noch etwas, was mir helfen kann?“, fragt er hoffnungsvoll. Ich muss nicht lange überlegen. „Wir könnten ein Medikament als Tablette dazunehmen, durch das Sie Blutzucker mit dem Urin ausscheiden. Das Dapagliflozin oder das Empagliflozin. Die

schützen auch sehr gut vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verlangsamen eine abnehmende Nierenfunktion. Die nennen sich SGLT-Hemmer. Meist werden sie gut vertragen.“ Mein Patient nickt. Dennoch fehlt ihm noch eine, die für ihn entscheidende Information. „Dass Sie für mich ein gutes Medikament auswählen, glaube ich“, sagt er. „Da vertraue ich Ihnen, Herr Doktor. Aber wie viel nehme ich denn damit ab?“ Ich verstehe ihn. „Es gab mehrere Studien dazu. Meist so drei, vier Kilo im Jahr.“ Als ich sein enttäushtes Gesicht sehe, ergänze ich: „Mehr Abnehmerfolg gibt es nur per Spritze.“

### Gibt es eine Abnehmspritze?

Mein Patient seufzt. „Meinen Sie Insulin? Und wie geht das dann?“, will er wissen. Ich schüttele den Kopf. „Nein, ich denke an sogenannte GLP1-Agonisten. Die verlangsamen die Magenentleerung, verbessern die Insulinwirkung und bremsen den Appetit. Könnten Sie sich denn vorstellen, sich selbst zu spritzen?“ Mein Patient nickt. „Ja, ich habe so viel versucht und es bislang nie geschafft. Wie viel würde ich denn damit abnehmen?“ Mein Blick fällt auf seinen Bauch, der in den vergangenen Jahren wirklich immer größer geworden ist. „Das kommt darauf an. Doch so fünf bis zehn Kilo weniger pro Jahr sind bei Ihrem Gewicht schon drin. Allerdings nur, wenn Sie weiterhin auf Ihre Ernährung und

viel Bewegung achten – alles zusammen sollte Ihre Diabetes-Werte verbessern.“ Ich rufe auf meinem Computer das Rezeptformular auf. „Die meisten Erfahrungen gibt es mit dem Liraglutid – das ist unter einem anderen Namen als bei der Diabetes-Therapie auch zum Abnehmen zugelassen. Doch das müssten Sie täglich unter die Haut spritzen.“ Mein Patient beißt sich auf die Lippe. „Beim Wirkstoff Dulaglutid müssten Sie nur einmal pro Woche spritzen. Die Gewichtsabnahme war in Studien minimal geringer als beim Liraglutid. Der Wirkstoff ist seit etwa fünf Jahren auf dem Markt. Die möglichen Nebenwirkungen sind ähnlich wie beim Liraglutid: eine leichte Übelkeit und zu Beginn Durchfälle. Da müssten Sie leider durch.“

### Wie gut wirkt die neue Therapie?

Weil mein Patient keine Spritzen mag, entscheidet er sich für die einmal wöchentliche Gabe. Ich beginne mit der 0,75-mg-Dosis. Da sein Blutzuckergedächtnis weiterhin über 7 liegt – 6,5 ist unser Ziel –, erhöhe ich die Dosis auf 1,5 Milligramm. Tatsächlich gelingt mit dieser Menge und dem Metformin die optimale Einstellung. Ich bin zufrieden. Doch für meinen Patienten ist viel wichtiger: „Herr Doktor, das war die richtige Entscheidung! Nach drei Monaten habe ich schon drei Kilo verloren. Ich habe echt weniger Hunger.“

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



# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer \*bei akuter Bronchitis

## Umckaloabo® Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

**Umckaloabo®** Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen U/01/11/19/08

### 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](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



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!

# „Wie gelingt Abnehmen mit Diabetes, Herr Doktor?“



## Öfter vergesslich?\*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“

**JETZT NEU:**

Als kleinere  
Tablette in  
bewährter Qualität

**Tebonin®**  
konzent® 240 mg  
240 mg/Filmtablette

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt  
Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung  
einer altersbedingten Verschlechterung  
geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität  
bei leichter Demenz.



Filmtabletten

✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration\* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

\* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

T1/01/03/20/08

