

„Wenn Diäten versagen: Was hilft beim **Abnehmen,** Herr Doktor?“

Heute kommt eine Patientin zu mir, die ich noch nicht kenne. Sie hat im Internet gelesen, dass ich mich mit den Themen Ernährung und Abnehmen befasse. „Herr Doktor. So geht das nicht weiter“, sagt sie. „Ich wiege jetzt mehr als 90 Kilogramm.“ Die Angestellte ist 1,61 Meter groß – damit liegt ihr Body-Mass-Index (BMI) bei über 34. Normal wäre zwischen 20 und 25. „Ich habe schon so viele Diäten und gescheiterte Versuche hinter mir – und immer wieder hat es nur für ein paar Wochen geklappt.“ Ich verstehe sie. Abnehmen ist bei der riesigen Auswahl an Supermärkten und weithin duftenden Bäckereien an jeder Ecke eine Tortur. „Haben Sie eine Idee? Aber ich sage Ihnen gleich: Abnehmshakes oder solche Sachen funktionieren nicht. Dafür esse ich viel zu gerne.“ Damit scheidet eine sogenannte Formula-Diät erst einmal aus. „Sie haben also für sich gelernt, dass es ohne Genuss bei Ihnen nicht geht?“, frage ich. Sie nickt etwas beschämt.

Medikamente zum Abnehmen

„Dann sollten wir etwas anderes versuchen“, sage ich. „Wie wäre es mit einer Spritze unter die Haut? Die gibt es mit den Wirkstoffen Li-raglutid täglich und als Semaglutid wöchentlich. Sie können damit binnen eines Jahres zehn bis 15 Prozent Ihres Gewichtes verlieren. Allerdings kosten die Spritzen etwa 60 Euro pro Woche, 3000 Euro im Jahr. Die Kasse zahlt das nicht.“ Sie winkt ab. „Bitte keine Spritzen, Herr Doktor!“ Ich nicke. „Sie könnten den Wirkstoff Orlistat als Tablette zu den Mahlzeiten einnehmen. Der reduziert die Fettaufnahme aus dem Darm und kostet pro Woche etwa 30 Euro. Allerdings kann er heftige Durchfälle auslösen, sobald Sie fettreich essen. Zudem sollten Sie ein Ernährungstagebuch führen“ Wieder winkt sie ab. „Tut mir leid – ich kann mir keine Durchfälle leisten.“

Eine weitere Möglichkeit

Mir fällt eine Studie ein, die ich Ende 2021 im berühmten „Lancet“ gelesen habe. „Kennen Sie den Magenballon? Das Prinzip gibt’s schon

lange. Es ist keine Operation nötig. Ihnen wird per Magenspiegelung ein mit Flüssigkeit gefüllter Plastikballon in den Magen eingebracht. Damit nimmt der Platz fürs Essen ab, Sie fühlen sich schneller satt. Es gab gerade eine Auswertung nach 32 Wochen: Die Teilnehmer haben etwa 15 Prozent ihres Körpergewichtes verloren. Das wären bei Ihnen mehr als 13 Kilogramm. Auch nach sechs Monaten hat der Effekt angehalten.“ Sie lächelt. „Die Menge der Flüssigkeit im Ballon bestimmt, wie viel Platz im Magen bleibt – manchmal musste in der Studie die Flüssigkeitsmenge angepasst werden. Sie müssten lernen, mit kleineren Mengen auszukommen – beim Essen und beim Trinken. Sonst wird Ihnen schlecht. Etwa jeder sechste Patient hat vorzeitig abgebrochen. Die Krankenkasse zahlt leider nur in Ausnahmefällen. Ich würde an Ihrer Stelle trotzdem mal nachfragen Sie müssen sonst mit 2000 bis 4000 Euro rechnen.“ Meine Patientin nickt. Sie möchte es versuchen – auch wenn ihre Krankenkasse die Kostenübernahme leider abgelehnt hat.

PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gezielt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis



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



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

BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT



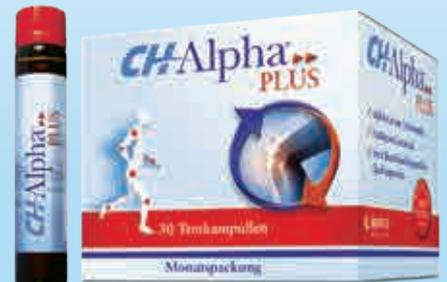
Lassen Sie sich durch Ihre Gelenke nicht ausbremsen!

CH Alpha[®] PLUS

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

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

Nur eine
Trinkampulle
täglich



Die optimale Ergänzung
von außen:

CH-Alpha[®] Gelenk-Gel



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