

# Abnehmen *mit Benefits*



Für viele Frauen ist die Abnehmspritze ein medizinischer Durchbruch – für andere ein Symbol unserer überdrehten Schönheitskultur.

Wir bieten Orientierungshilfe.

TEXT KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Foto: Stocksy



ls die ersten Influencer:innen vor zwei Jahren beiläufig erzählten, sie seien „plötzlich nicht mehr hungrig“, war bereits klar: Die Welt der Diäten verändert sich gerade radikal. Heute zählen Abnehmspritzen wie *Wegovy* oder *Mounjaro* zum Alltag vieler Übergewichtiger, und Mediziner:innen wie Patient:innen sind sich einig: Das ist weit mehr als ein schnellebiger Trend.

Als medienwirksames „Schlankwunder“ machte zunächst vor allem die Diabetes-Spritze *Ozempic* Schlagzeilen. Viele Anwender:innen verloren damit nach jahrelangen, gescheiterten Diätversuchen deutlich an Gewicht. Ursprünglich ist *Ozempic* jedoch zur Blutzuckerkontrolle bei Typ-2-Diabetes zugelassen – die Anwendung zum Abnehmen erfolgt nach wie vor off-label. Anders *Wegovy*: Das ebenfalls vom dänischen Pharmakonzern *Novo Nordisk* produzierte Medikament ist speziell zur Behandlung von Übergewicht und der chronischen Stoffwechselkrankung Adipositas zugelassen. Beide Präparate enthalten den Wirkstoff Semaglutid – im Gegensatz etwa zu *Mounjaro*, das auf das deutlich teurere Tirzepatid setzt. Semaglutid gehört zur Klasse der GLP-1-Rezeptor-Agonisten: Es steigert das Sättigungsgefühl, dämpft den Hunger und verlangsamt die Magenentleerung. In *Ozempic* ist der Wirkstoff allerdings niedriger dosiert als in *Wegovy*. Ein bemerkenswertes Detail: Laut Hersteller gilt Semaglutid als der am längsten untersuchte Wirkstoff seiner Klasse – mit einer klinischen Erfahrung von kumuliert über 33 Millionen Patient:innenjahren.

**MEHR HILFE ALS HYPE.** Das bedeutet freilich nicht, dass Semaglutid frei von Nebenwirkungen ist. Zu den häufigsten zählen Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Übelkeit. Manche Frauen berichten von einer Art „Dauersättigung“, die sich ebenso befreiend wie befremdlich anfühlen kann. „90 Prozent der Anwender:innen, die wir betreuen, haben überhaupt keine unangenehmen Begleiterscheinungen“,

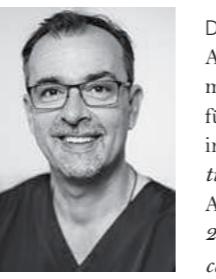
relativiert der Kremsener Facharzt DDr. Gerald Jahl, der bereits rund 500 Patient:innen beim Gewichtsmanagement mit Abnehmspritzen begleitet hat. Lediglich zwei hätten die Behandlung abgebrochen – einmal wegen einer generellen Medikamentenunverträglichkeit, einmal aufgrund von Migräne. Insgesamt überwiegen die Vorteile deutlich, so der Experte. Rund zwei Drittel seiner Patient:innen seien Frauen. „Sie sind hormonell im Nachteil – besonders mit Beginn der Wechseljahre“, sagt Jahl. *Wegovy* wirke dabei gewissermaßen „im Hintergrund“ auch hormonell ausgleichend: „Die Frauen fühlen sich wieder wohler, haben mehr Energie und schlafen besser.“ Als große Erleichterung empfinden viele das Verstummen des sogenannten Food Noise – jenes inneren Dauerrauschens, bei dem sich die Gedanken permanent ums Essen drehen. Wichtig ist dabei: Es geht nicht darum, rasch „ein paar Kilos loszuwerden“. Für den Einsatz gelten klare medizinische Kriterien. *Wegovy* ist zugelassen für Menschen mit Adipositas (BMI ab 30) sowie für Personen mit Übergewicht (BMI ab 27), sofern zusätzlich gewichtsbedingte Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Prädiabetes, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

**MULTIMODALE THERAPIE.** Das Vorgehen ist unkompliziert: Nach ärztlicher Einführung spritzt man den Wirkstoff einmal pro Woche selbst – meist subkutan in Bauch oder Oberschenkel. Die Nadel ist nur vier Millimeter lang und hauchdünn. So entsteht der wöchentliche „Spritzentag“, der beibehalten wird, bis das Zielgewicht erreicht ist. Das erste Ziel: fünf Prozent des Körpergewichts verlieren – das klappt meist innerhalb von etwa zwei Monaten. Gleich-

Fotos: Stocksy, Michael Parak



**WUNDERSPRITZE?** *Wegovy* wirkt, ist aber kein Wellness-Shot – ärztliche Begleitung ist nicht optional, sondern Pflicht: „Nur so lässt sich ein Jo-Jo-Effekt verhindern.“



DDR. GERALD JAHL.  
Arzt, Facharzt, Hormonpraktiker, Experte für die Abnehmspritze in Krems/NÖ. Buchtipps: „Gamechanger Abnehmspritze“ (neu ab 23.1. bei Ueberreuter).  
cardea.at

„Die Patient:innen schlafen besser, haben mehr Energie und weniger Hunger.“

DDR. GERALD JAHL, *Mediziner*

zeitig zeigen sich schon erste gesundheitliche Effekte: Der Blutdruck sinkt, Arthrose-Beschwerden lassen nach. Das zweite Etappenziel ist eine Reduktion um zehn Prozent des Ausgangsgewichts, verbunden mit weiteren gesundheitlichen Vorteilen (siehe Kasten Seite 93).

Kostenpunkt: Die monatliche Einstiegsdosis liegt bei knapp 212 Euro, die Maximaldosis von *Wegovy* mit 2,4 Milligramm Semaglutid kostet in der Apotheke 333 Euro. Unter bestimmten Voraussetzungen (siehe Seite 93) zahlen die Kassen. „Bislang hat sich noch keine Patientin darüber beschwert, dass die Behandlung das Geld nicht wert wäre“, sagt Jahl. Ein großes Problem: Viele nehmen nach dem Absetzen der Spritze wieder stark zu, wenn sie nicht ärztlich begleitet werden. „Medizinische Begleitung ist keine Option, sie ist zwingend notwendig. Das beginnt bei den wichtigen Basisuntersuchungen“, betont Jahl. Um einen Jo-Jo-Effekt zu verhindern, darf *Wegovy* nicht abrupt gestoppt werden, sondern muss mindestens zwölf Wochen lang schrittweise reduziert werden. Gleichzeitig muss das neu erlernte Essverhalten beibehalten werden.

Das bedeutet: weiterhin „Low Carb“ essen, also einfache Kohlenhydrate (wie Pasta, Gebäck, Reis) reduzieren, dafür mehr Protein (Fisch, Geflügel, Soja) und Gemüse auf den Teller. „Es geht nicht darum, weniger zu essen, sondern das Richtige“, erklärt Jahl. Seine Patient:innen erhalten ein E-Book mit allen wichtigen Infos zum Stoffwechsel. Wer versteht, wie der Körper funktioniert, tut sich deutlich leichter. Letztlich sei die Spritze nur „eine Unterstützung auf dem Weg zu mehr Gesundheit“. Der Erfolg hängt von einem multimodalen Ansatz ab: Erst wenn Ernährung, Bewegung und psychologische Komponenten zusammenkommen, ➤



**REALISTISCH.** Im Schnitt verlieren Anwender:innen mit der Abnehmspritze zwei bis vier Kilogramm pro Woche. Gespritzt wird so lange, bis das Zielgewicht erreicht ist. Danach wird die Dosis langsam reduziert.

› „wird das Abnehmen mit Spritze nachhaltig und erfolgreich. Die psychologische Komponente wird oft unterschätzt: „Emotionaler Stress spielt eine große Rolle. Wenn ich aber wieder gut schlafe, habe ich weniger Hunger und bin motivierter, aktiv zu sein“, erklärt Jahl.

**GEFAHR VON MISSBRAUCH.** Bewegung sei essenziell, um Muskel- schwund vorzubeugen. Bei schwerem Übergewicht kann das anfangs Wassergymnastik sein, bevor tägliches Spazierengehen möglich ist. „Da die Spritze Entzündungsmediatoren senkt, reduzieren sich die Ge- lenkschmerzen. Nach zwei Monaten können viele sogar ihre Bluthoch- druck-Medikamente halbieren.“ Auch gegen Craving – etwa nach Alkohol oder Nikotin – zeigt *Wegovy* Wirkung: „Die Spritze kann so viel, das wird leider viel zu selten erwähnt.“ Wichtige Hinweise für Patient:innen: Sie müssen von Beginn der Therapie an ausreichend trinken und Mikronähr- stoffe ergänzen. „Je weniger Kalorien man zu sich nimmt, desto nähr- stoff- und proteinreicher sollte die Ernährung sein. Viele Anwenderinnen supplementieren nach Blut-Checks B-Vitamine, Eisen und Vitamin D.“

So klar der Nutzen für viele Frauen ist, so deutlich zeigt sich auch eine Kehrseite: Der gesellschaftliche Druck, schlank zu sein, steigt. Die mediale Begeisterung über „Magic Shots“ droht ein Frauenbild wieder- zubeleben, das sich ausschließlich über Äußerlichkeiten definiert. Wenn Prominente Medikamente für ernsthafte Erkrankungen nutzen, nur um ihre Silhouette für den Red Carpet zu perfektionieren, ist das ethisch pro-

blematisch und kein Fortschritt. „Neue Prä- parate werden auf den Markt kommen, die Preise sinken, und selbst 20-Jährige könnten Wege finden, um an die Spritze kommen“, skizziert Jahl ein düsteres Zukunftsszenario. Die Gefahr: Ein ungesunder Lebensstil wird mit der Spritze kompensiert.

In deutschsprachigen Ländern, vor allem in Österreich, stößt die Abnehmspritze im- mer noch auf Ressentiments. Patient:innen gelten oft als „zu faul“ oder „zu wenig diszi- pliniert“, um auf natürlichem Weg abzuneh- men, und würden eine „Abkürzung“ suchen, so der Tenor. Das Thema sei hierzulande schambehaftet („Mein Mann darf nie davon erfahren!“), während es in skandinavischen Ländern längst zur Standardtherapie zählt. Neuer Trend aus den USA: Dort wird Sema- glutid gerade als Longevity-Mittel entdeckt. Schlanke Menschen spritzen den Wirkstoff in Mikrodosen, um Hirnerkrankungen wie Alzheimer vorzubeugen. Die offizielle Zulas- sungen dafür fehlt freilich noch. •

HELI STRAKA

„Craving und Food Noise verschwinden solange die Abnehmspritze angewendet wird.“

DDR. GERALD JAHL, *Arzt und Hormonexperte*

### WELCHE GESUND-EXTRAS DÜRFEN SIE SICH DURCH DIE SPRITZE ERWARTEN?

**Gewichtsreduktion.** Bei einem von drei Patient:innen zeigt sich laut *Wegovy* eine Gewichtsreduktion von mindestens 20%; bei höherer Dosierung (Semaglutid 7,2 mg) sogar von rund 25 %.

**Kardio-Schutz.** Das Risiko für schwer- wiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder kardiovasku- lärer Tod kann um 20 % gesenkt werden.

**Diabetes-Prävention.** Das Risiko, Typ-2-Diabetes zu entwickeln, verringert sich um über 70 %. Bei Patient:innen mit Prä- diabetes konnte über 80 % eine Remission („Heilung“) erreicht werden.

**Leber und Nieren.** *Wegovy* verlangsamt das Voranschreiten chronischer Niere- erkrankungen und verbessert die Leberge- sundheit.

**Erhöhte Lebensqualität.** Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Reduk- tion von Schmerzen bei Kniearthrose und Erhöhung der Lebensqualität bei Herzinsuf- fizienz.

**Jugendliche profitieren.** Die Abnehm- spritze *Wegovy* ist die einzige wöchentli- che Adipositasmedikation, die bereits für Patient:innen ab zwölf Jahren zugelassen ist.

**Kostenübernahme.** Unter bestimmten Voraussetzungen ist es ab sofort mög- lich, dass *Wegovy* für junge Menschen (zwischen zwölf und 20 Jahren) sowie für Erwachsene vor Magenverkleinerung, Magen-Bypass oder Magenband durch die Krankenkassen erstattet wird.

**Schlucken statt spritzen.** In den USA ist soeben die *Wegovy*-Pille auf den Markt gekommen – die erste und einzige GLP-1-Pille zum Abnehmen. Es ist eine Frage der Zeit, bis sie auch in Europa verfügbar ist.