



ORF 2

aktuelle  
Berichte

# Die Abnehmrevolution

Sie wollen abnehmen? Dann müssen Sie sich quälen. Sie dürfen nicht mehr essen, was Ihnen schmeckt. Sie müssen sich intensiv bewegen.“ Der Weg zu einer schlanken Figur ist gepflastert mit Ver- und Geboten, die wir seit Jahrzehnten zu hören bekommen, dabei haben sie vor allem eins gemeinsam: Sie sind, wissenschaftlich betrachtet, Blödsinn. Sie helfen niemandem.

Hinweise wie „essen Sie weniger“ und „treiben Sie mehr Sport“ lassen uns hilflos zurück. Denn wer schon einmal abzunehmen versucht hat, weiß: So einfach ist das nicht. Egal, wie sehr wir uns mühen, die Kilos schwinden nur langsam und manchmal nur vorübergehend. Was am Ende aber immer bleibt, sind ein schlechtes Gewissen und die Überzeugung, etwas falsch gemacht zu haben. Gleichzeitig spüren wir, dass an diesem medizinischen Narrativ über das Übergewicht etwas nicht stimmen kann. „Liegt es wirklich nur an mir?“, fragen wir uns. „Bin ich wirklich alleine schuld daran?“

**Neue wissenschaftliche Erkenntnisse** geben eine klare Antwort auf diese Frage: Nein. Wenn Patientinnen und Patienten an überschüssigem Fett, Übergewicht oder Adipositas leiden, ist es fast nie ihre eigene Schuld.

Wir wissen heute vielmehr, dass Übergewicht und Adipositas chronische Erkrankungen sind. Zu viel Fett, was nicht zwingend auch zu viele Kilos bedeutet, löst Entzündungsreaktionen im Fettgewebe, in den inneren Organen und sogar im Gehirn aus. Diese Reaktionen verändern den Hormonhaushalt der Betroffenen. Gefühle der Sättigung nehmen ab, Hungergefühle zu. So entsteht ein Teufelskreis. Egal, wie viel wir essen, wir fühlen uns nie satt. Was immer wir versuchen, der Hunger bleibt. Er wird zu einem ständigen Begleiter. Die gute Nachricht: Mit einer neuen Welle an Medikamenten hat eine Abnehmrevolution begonnen. Wirkstoffe wie *Liraglutid* und *Semaglutid* oder *Tirzepatid* werden es Millionen

von Menschen ermöglichen, überschüssiges Fett dauerhaft zu verlieren. Die Einnahme führt zu besseren Zuckerwerten, zu einer Rückbildung der Fettleber, zu einem niedrigeren Herzinfarkt- und Krebsrisiko und damit zu einem gesünderen, erfüllteren Leben.

**Medikamente also, die schlank machen?** Das klingt zu gut, um wahr zu sein. Immerhin haben unzählige Abnehmversprechen den Markt in den vergangenen Jahrzehnten geradezu überschwemmt. Fast alle davon stellten sich als Enttäuschungen heraus. Was haben die Leute nicht alles probiert: Cremes, Pillen, Pulver, elektromagnetische Hüftgürtel und teils groteske Diäten. Nun drängt sich die Frage auf, was diese neuen Medikamente wirklich können. Für wen sind sie geeignet? Was ist bei Ihrer Einnahme zu beachten? Um genau diese Fragen zu beantworten, haben meine Kollegin Dr. Bianca-Karla Itariu und ich das Buch „Schlank auf Rezept“ geschrieben. Wir zeigen darin, wieso es nun selbst für jene, die alles probiert haben und denen nichts geholfen hat, wieder Hoffnung gibt. Und warum die Zeit der quälenden Abnehmversuche endlich vorbei ist. Zu lange wurden Übergewichtige gesellschaftlich stigmatisiert, von der Politik ignoriert und von der Medizin allein gelassen. Damit ist hoffentlich bald Schluss. Niemand, der von Übergewicht betroffen ist, sollte Schuld und Scham empfinden müssen. Wir brauchen ein neues Bewusstsein, das sich in diesem einen Satz formulieren lässt: Wer von Übergewicht betroffen ist, ist nicht selbst schuld, er oder sie kann aber selbst etwas ändern. Die moderne Medizin hilft dabei, dieses Ziel zu erreichen. ■



IST ÜBERGEWICHT NICHT SELBST VERSCHULDET, BIETET DIE MODERNE MEDIZIN HILFE.

**Buchtipps: Schlank auf Rezept. Die Abnehmrevolution. Dr. Siegfried Meryn, Dr. Bianca-Karla Itariu, Edition a, 288 S., € 26,-**

