Moderne Adipositasbehandlung – was heute möglich ist

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Moderne Adipositasbehandlung – was heute möglich ist". Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Matthias Blüher und Steffi Obst, beide Adipositas-Experten.

Digitale Hilfe per App

- **Verordnungsfähige Apps** wie **Oviva** oder **Zanadio** helfen bei der Adipositas-Therapie.
- Voraussetzung: **Body Mass Index (BMI) zwischen 30 kg/m² und 40 kg/m²**.
- Inhalte:
  - Infos zu Ernährung und Bewegung
  - Kleine tägliche Aufgaben
  - Motivation durch Feedback
  - Selbstbeobachtung: Was esse ich wann und warum?
  - Bewegungs- und Entspannungsübungen

„Wie ein kleines Tamagotchi" – erinnert täglich daran, sich um sich selbst zu kümmern.

Medikamente: Wer sie bekommt – und wie sie wirken

- **Ab einem BMI von 30 kg/m²** (oder ab 27 kg/m² mit z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkproblemen).
- Beispiele:
  - **Orlistat**: reduziert Fettaufnahme
  - **Semaglutid** (bekannt aus den Medien)
  - **Tirzepatid**: neueste Generation

Wie wirken moderne Medikamente?

- Sie **ahmen natürliche Darmhormone** nach.
- Diese regulieren:
  - **Appetit**
  - **Sättigungsgefühl**
  - **Lust aufs Essen**
- Wirken oft **eine Woche lang mit nur einer Spritze**.

Nebenwirkungen (möglich, aber meist harmlos):

- **Übelkeit**, v. a. bei fettigem oder schnellem Essen

- Völlegefühl
- Selten: Magen-Darm-Beschwerden, Entzündung der Bauchspeicheldrüse (nur bei Risikopatienten)
- Extrem selten: Hautkribbeln, Taubheit, Geschmacksveränderungen (bei sehr hoher Dosis)

Wichtig: Diese Medikamente sind **nicht für jeden geeignet**. Eine ärztliche Beratung ist nötig.

Patientenstimmen:

- „Ich denke nicht mehr ständig ans Essen."
- „Plötzlich habe ich keine Lust mehr auf Alkohol oder Zigaretten."
- „Mein Döner schmeckt auf einmal gar nicht mehr – das Medikament hilft mir zu erkennen, was zu viel ist."

Wie viel kann man abnehmen?

Medikament	Wirkung im Schnitt
Ältere Präparate	ca. 8 % Gewichtsverlust
Semaglutid	ca. 16 % (zusätzlich zu Bewegung und gesunder Ernährung
Tirzepatid	bis zu **22–25 %** (mit Programm)

In Einzelfällen wirken Medikamente **ähnlich stark wie eine Operation**.

Mehr als nur Abnehmen – es geht um Gesundheit!

- Moderne Medikamente **senken das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen** – unabhängig vom Gewichtsverlust.
- Studien zeigen:
  ➤ **ca. 20 % geringeres Risiko** für schwere Herzereignisse durch Semaglutid.

Und die Krankenkasse?

- Leider werden Adipositas-Medikamente **nicht von Kassen bezahlt**.
- Der Grund: Adipositas wurde früher **nicht als ernsthafte Erkrankung anerkannt**.
- Hoffnung: Neue Forschung zeigt klare medizinische Vorteile – der Druck auf die Politik wächst.

Bedenken, die oft auftauchen – kurz erklärt:

Sorge	Antwort
Krebs durch Medikamente?	Keine Belege, außer bei sehr seltenem Schilddrüsenkrebs.
Entzündung der Bauchspeicheldrüse?	Selten. Nur bei Risikopatienten relevant.
Seltsame Symptome (z. B. Kribbeln)?	Extrem selten, nur bei sehr hoher Dosis.
Laborwerte (Lipase) erhöht?	Meist harmlos, Zeichen für Medikamenten-einnahme.

Fazit & Ausblick

- **Adipositas ist behandelbar.**
- Es gibt heute mehr Möglichkeiten als je zuvor.
- **Apps, Medikamente und Bewegung** bilden ein starkes Team.
- Ziel ist nicht die Zahl auf der Waage, sondern:
  ➤ **Weniger Risiko. Mehr Leben.**

Wo bekomme ich Hilfe?

- Fragen Sie ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt.
- Oder wenden Sie sich an ein Adipositas-Zentrum. Hier finden Sie eine Liste: www.adipositas-gesellschaft.de

Aus dem Podcast
„Schatzkiste Prävention – Der Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall".
Diese Folge →
Alle Folgen:
www.schatzkiste-praevention.eu