

# DIE Spritze GEGEN Fett



» Umstrittenen Abnehmtrend gestartet



**KIM KARDASHIAN** spritzte sich das Adipositas- und Diabetes-Medikament Tirzepatid (noch nicht in Österreich erhältlich).



**ELON MUSK** speckte 13 Kilo mit Fasten und der Substanz Semaglutid ab. Diese ist in Österreich derzeit ausschließlich für Menschen mit Diabetes erhältlich.

**DER EXPERTE ÜBER DAS NEUE, HOCHWIRKSAME ABNEHM-MEDIKAMENT**

**BIS ZU 3 GRÖSSEN WENIGER!** Ein neues Medikament gilt als großer Hoffnungsträger für Menschen mit Adipositas. Dr. Kiefer verrät, wie es wirkt, welche Nebenwirkungen es hat und warum es nicht für Lifestyle-Zwecke missbraucht werden sollte.

**E**in einziger Tweet löste vor wenigen Wochen einen weltweiten Hype um ein neuartiges Medikament aus. Exzentriker Elon Musk, der sich selbst auf Paparazzi-Fotos in Badehose missfiel, twitterte über sein Abnehmexperiment mit neuartigen Substanzen, die eigentlich Menschen mit Diabetes Typ 2 und starkem Übergewicht vorbehalten sein sollten. 13 Kilo habe er mit einer Kombination aus Fasten und einer Abnehmspritze – genauer gesagt der Substanz Semaglutid – abgenommen. Semaglutid gehört, genauso wie der Stoff Liraglutid, zu den GLP-1-Rezeptoragonisten. Diese Wirkstoffe bilden ein körpereigenes Sättigungshormon nach, senken den Blutzucker (wichtiger Faktor

beim Abnehmen) und zügeln Gelüste sowie Hunger. Studien sind vielversprechend. Menschen mit Diabetes Typ 2 therapierten damit nicht nur ihre „Zuckerkrankheit“, sondern schützen mit den Substanzen auch ihre Gefäße und verlieren deutlich an Gewicht. Bei Menschen mit Adipositas kommen die Substanzen in etwas höherer Dosierung zum Einsatz, was in wenigen Monaten einen Gewichtsverlust von bis zu 15 Prozent des Ausgangsgewichts ermöglichen kann – zwei bis drei Kleidergrößen. Trotz aller positiven Effekte sei die Abnehmspritze mit Vorsicht einzusetzen, so Adipositas-Spezialist Dr. Florian Kiefer. Von einem reinen Lifestyle-Einsatz bei Normalgewichtigen rät er ab. Das Interview ab Seite 8. ➤

Getty, Privat

GESUND&FIT



## Schlank = Gesund

Eine Reduktion von Körpergewicht führt zu mehr Lebensqualität und einer besseren Gesundheit. In Österreich sind 3,7 Millionen Menschen über 15 übergewichtig.

## UNTERSTÜTZUNG

Dr. Kiefer sieht die Adipositas-spritze als „Krücke“. Eine Lifestyle-Umstellung kann sie nicht ersetzen.

### DR. KIEFER IM TALK:

**Ich setze mir regelmäßig mittels Pen selbst eine Spritze und nehme mühelos bis zu 15 Prozent meines Gewichts ab. Ist Abnehmen wirklich so einfach geworden?**

**DR. FLORIAN KIEFER:** Nach der Nahrungsaufnahme schütten wir ein Sättigungshormon, das GLP-1, aus. Die Medikamente Liraglutid und Semaglutid imitieren die Wirkung dieses Sättigungshormons. Die Substanzen wirken direkt im Appetitzentrum und stellen ein Sättigungsgefühl ein. Hunger wird damit reduziert. Vor allem bei Patient:innen mit Heißhungerattacken und Gelüsten wirkt diese Therapie besonders gut. Menschen kommen mit kleinen Portionsgrößen aus und können längere Abstände zwischen den Mahlzeiten einhalten, was für eine Gewichtsabnahme sehr relevant ist. Die GLP-1 Rezeptoragonisten Liraglutid und Semaglutid wirken also über die Drosselung der Kalorienzufuhr. Sie sind aber nicht in

**Musks Post über die Abnehmspritze sorgte einerseits für einen Hype und andererseits für Empörung bei Spezialist:innen. Denn es ist nicht zu Lifestyle-zwecken gedacht. Wer bekommt die Abnehmspritze in Österreich?**

**DR. KIEFER:** Es gibt zwei Kriterien für diese Art der medikamentösen Adipositas-Therapie. Das erste ist ein Body Mass Index (BMI) über 27 kg/m<sup>2</sup> in Kombination mit Übergewicht-assoziierten Begleiterkrankungen, z. B. Bluthochdruck, hohe Blutfette, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes. Das zweite Krite-

rium ist ein BMI über 30 kg/m<sup>2</sup>. Da kann das Medikament auch verschrieben werden, wenn es keine Begleiterkrankungen gibt. Diese Therapie ist aber nur zugelassen als Ergänzung zu Lebensstilmaßnahmen.

Das heißt: entsprechende Ernährung und Bewegung. Das Medikament fungiert dabei als Krücke. Es ist als Unterstützung zu sehen und kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil. Die Therapie soll dabei helfen und dazu motivieren, den Alltag entsprechend anzupassen.

### Wie wird das Medikament verabreicht?

**DR. KIEFER:** Nach entsprechender Aufklärung über die möglichen Nebenwirkungen sowie einer Einschulung verabreicht sich der Patient, die Patientin die Substanz mittels Pen zunächst über drei bis vier Monate. In Österreich ist derzeit nur die Substanz Liraglutid für die Adipositas-Therapie am Markt. Liraglutid wird täglich gespritzt. Semaglutid, das derzeit nur für die Therapie des Typ-2-Diabetes zur Verfügung steht, wird einmal wöchentlich verabreicht. Das Minimalziel ist eine Gewichtsreduktion von



fünf Prozent vom Ausgangsgewicht. Wird dieses Ziel in dieser sogenannten Testphase erreicht, sprechen wir von einem ausreichenden Therapieerfolg und man kann die Therapie weiter verordnen.

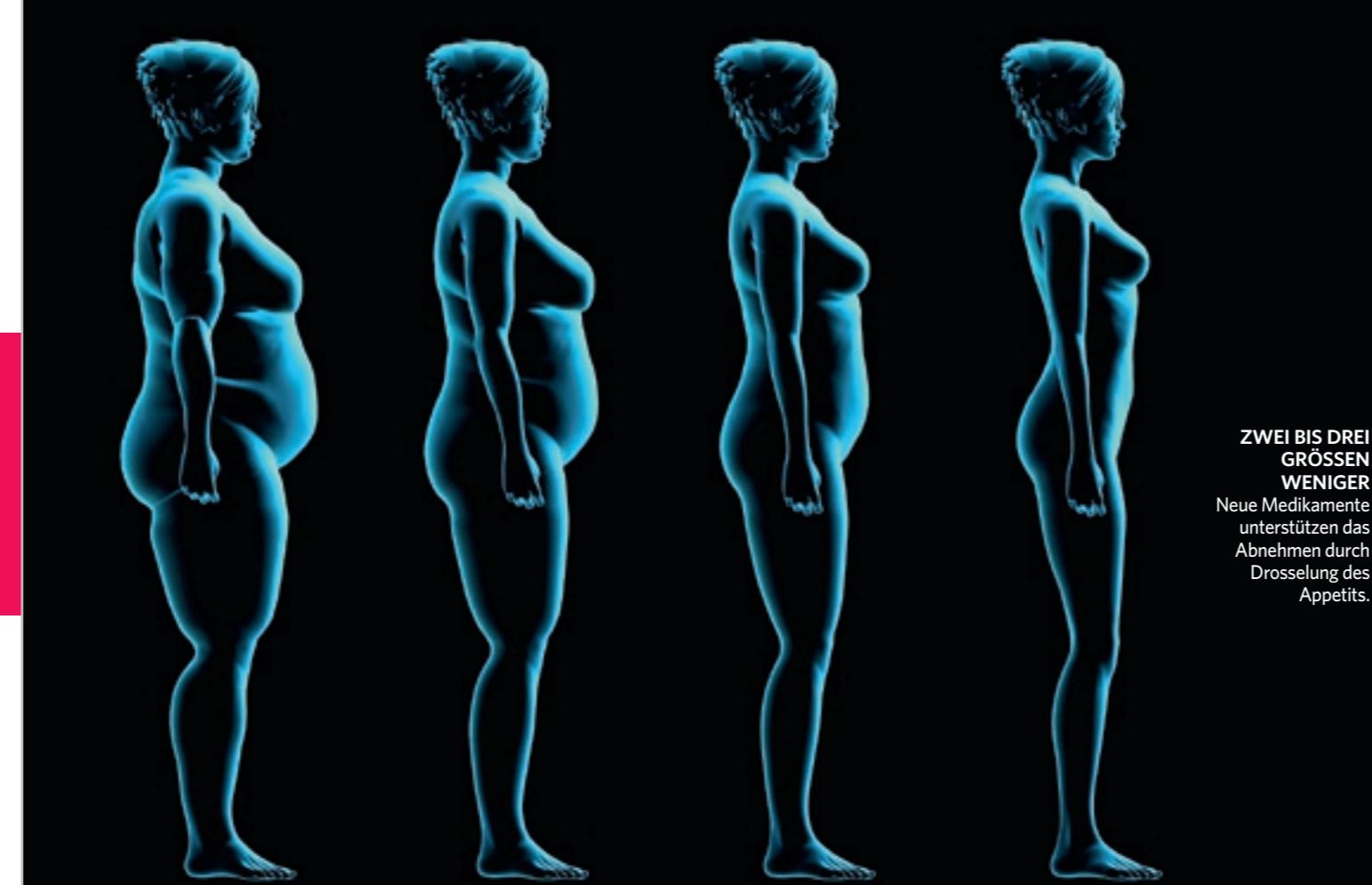
### Wie lange wird gespritzt?

**DR. KIEFER:** Diese Wirkstoffe sind durchaus zur Langzeittherapie geeignet. Den größten Abnehmerfolg verzeichnet man in den ersten sechs Monaten. Die Abnehmkurve wird dann mit der Zeit flacher. Sobald ein Plateau erreicht wird, reduziere ich die Dosis und

wir schauen, ob die Person mit der geringeren Dosis in der Lage ist, ihr Gewicht zu halten. Wenn das klappt, versuche ich in manchen Fällen – nach etwa einem Jahr – die Therapie ganz abzusetzen, mit dem Ziel, das Gewicht ausschließlich mit Lebensstilmaßnahmen zu halten.

### Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen?

**DR. KIEFER:** Übelkeit tritt etwa bei einem Viertel der Patient:innen auf – wobei zumeist nur in den ersten Wochen der Therapie. In schweren Fällen kann



ZWEI BIS DREI GRÖSSEN WENIGER  
Neue Medikamente unterstützen das Abnehmen durch Drosselung des Appetits.

## INFO

### » So hilft die Abnehmmedizin

#### » MULTIMODALES KONZEPT

„Abnehmmedizin“, so Dr. Kiefer, „muss immer ein multimodales Therapiekonzept sein. Es ist nicht mit einer Maßnahme getan – es muss eine **Kombination aus Ernährungsumstellung, regelmäßiger Bewegung und eventuell auch medizinischer Therapie** sein. Zusätzlich kann eine **psychologische Betreuung** sinnvoll sein, da viele Adipositas-Patient:innen unter Depression leiden und wir wissen, dass sich Adipositas und Depression verstärken können. Bei der Bewegung gibt es ganz klare Empfehlungen und Ziele. Patient:innen mit Übergewicht oder Adipositas sollten mindestens 150 Minuten leichtes Kraft- und/oder Ausdauertraining pro Woche absolvieren – zusätzlich zur normalen Alltagsaktivität. Medikamente sollten erst zum Einsatz kommen, wenn Lebensstil-



umstellungen nicht den gewünschten Effekt zeigen. Wenn all diese konservativen Maßnahmen versagen und ausgeprägte Adipositas besteht, wird häufig eine chirurgische Therapie empfohlen.“

#### » WIE NIMMT MAN AB?

**Nicht mit anderen messen!** „Genetik spielt bei Adipositas eine wichtige Rolle. Ebenso Hormone. Vergleiche sind ob der individuellen genetischen Ausstattung nicht möglich. Was bei einer Person tolle Effekte zeigt, kann bei der anderen Person kaum helfen. Es gilt einen individuellen Weg zu gehen“, so Dr. Kiefer.

#### » WER HILFT MIR?

Ansprechpartner:innen sind Stoffwechsel-Expert:innen. Das sind häufig **Internist:innen**, die Menschen mit mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes betreuen.

**An Adipositas-Therapien wird mittlerweile auf Hochturen geforscht. Welche anderen wirksamen Behandlungen gibt es? Und was ist in der Pipeline?**

**DR. KIEFER:** Im medikamentösen Bereich sind die beiden GLP-1-Rezeptoragonisten Liraglutid und Semaglutid die derzeit besten Therapien, was Verträglichkeit und Wirksamkeit angeht. Eine langfristige Gewichtsabnahme von 15 Prozent und mehr war früher nur mit bariatrischen Eingriffen (Anm: chirurgische Magenverkleinerung) möglich. Es gibt ständig neue Entwicklungen auf diesem Gebiet, so etwa das Medikament Tirzepatid, für das Kim Kardashian via Social Media „warb“. Diese Substanz ist bereits in den USA und in den Vereinigten Arabischen Emiraten am Markt und kommt frühestens Ende des Jahres 2023 nach Österreich. Tirzepatid ist im Vergleich zu Liraglutid und Semaglutid noch potenter in der Blutzuckersenkung bei Typ-2-Diabetes sowie auch in der Gewichtsreduktion bei Adipositas.



## EXPERTE FÜR HORMONE UND ADIPOSITAS-THERAPIE

**Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Florian Kiefer** ist Oberarzt an der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel am Allgemeinen Krankenhaus Wien (AKH); er führt eine Privat-Ordination in Wien 9; [www.dr-kiefer.com](http://www.dr-kiefer.com)