

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

NIE WIEDER DICK NACH DER ABNEHMSPRITZE

Die Dr. Riedl-Formel für
langfristiges Schlankbleiben



— — — — —
Mit 2-Wochen-Plan
+ 50 Gesund-Rezepten
— — — — —

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Mohrfeldt

Lektorat: Annika Genning | Text-Genuss

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Anika Neudert

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9452-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Andreas Sibler, GU-Archiv/Grossmann.Schürle

Fotos: GU/Stockfood Studios/Meike Bergmann; Getty Images; GU/Alexandra Vent; GU-Archiv/Grossmann.Schürle; Andreas Sibler; Stocksy; The noun project

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München, www.imageprofessionals.com

GuU 8-9452 02_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

- Ø ... Sie einen BMI von 30 und mehr haben oder einen BMI von 27 bei gleichzeitigem Vorliegen von Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte.
- Ø ... Sie schon unzählige Male erfolglos versucht haben abzunehmen.
- Ø ... der Jojo-Effekt bisher jeden Ihrer Diäterfolge zunichtegemacht hat.
- Ø ... Sie die Hoffnung aufgegeben haben, jemals Ihre Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen.
- Ø ... Ihnen Kalorienzählen zu anstrengend ist und Sie endlich wieder mit Genuss und Freude essen wollen.
- Ø ... Sie brandaktuelles fundiertes Expertenwissen zur »Abnehmspritze« von einem der führenden



Die Abnehmspritze auf den Punkt gebracht

Lieber Herr Dr. Riedl, als anerkannter Ernährungsexperte sagen Sie ganz klar »Ja« zur Abnehmspritze. Warum?

Matthias Riedl: Einfach, weil ich in meiner medizinischen Praxis sehr gute Erfahrungen damit gemacht habe. Wir setzen im medicum Hamburg Liraglutid schon seit über einem Jahrzehnt in der Therapie von Typ-2-Diabetes ein – mit viel Erfolg. Liraglutid ist der »Vorläufer« von Semaglutid, der Wirkstoff in den Abnehmspritzen.

In der Diabetes-Therapie geht es doch aber zunächst darum, den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht zu bringen, oder nicht?

MR: Richtig, in diesem Fall müssen wir den Insulinstoffwechsel wieder in den Griff bekommen und den Blutzuckerpegel stabilisieren. Dabei helfen unter anderem Wirkstoffe, die solchen Hormonen ähneln, die bei Gesunden auf natürliche Weise im Darm gebildet werden. Sie sorgen dafür, dass unsere Bauchspeicheldrüse nach dem Essen die passende Menge Insulin ausschüttet. Bei Diabetes mangelt es an diesen Hormonen – auch deswegen hakt die Insulinproduktion. Künstliche Inkretine, so nennt man diese Darmhormone, helfen aber nicht nur verlässlich, den Blutzuckerspiegel zu senken. Viele Betroffene nehmen durch sie auch sehr, sehr gut ab. Im Gegensatz zur Gabe von Insulin. Denn das macht leider fürchterlich dick.

So wird aus einem Antidiabetikum ganz nebenbei ein Abnehmmittel?

MR: Tatsächlich wollen einige das Präparat gar nicht mehr absetzen, wenn es ihren Blutzucker und ihr Gewicht stark gesenkt hat, obwohl es dann gar nicht mehr nötig wäre. Manche unserer Patienten und Patientinnen gehen auf 160, 180 Kilogramm zu, können sich kaum mehr bewegen und landen letztendlich im Rollstuhl. In solchen schweren Fällen ist die Abnehmspritze oft die letzte Rettung. Und ja: Aufgrund unserer Erfahrung setzen wir heute Semaglutid auch in der Adipositas-Therapie ein und beraten dahin gehend. Seit der Zulassung 2018 verschreiben wir im medicum das Präparat Ozempic und seit Juli 2023 Wegovy.

Das heißt: Spritze statt Diät?

MR: So einfach ist es leider nicht. Ich sehe eindeutig das Potenzial der Abnehmspritze, sie bleibt für mein Team und mich trotzdem nur ein weiterer Stein im Baukasten der Ernährungsmedizin. Denn eines ist klar: Der Einsatz von Wegovy und Co. bringt nur dann nachhaltig etwas, wenn er mit einer individuellen Ernährungsanalyse und vor allem einer Umstellung der Essgewohnheiten einhergeht.

Eine Ernährungsumstellung ist weiterhin das A und O?

MR: Ganz genau. Nur die Spritze und weiteressen wie bisher? Das ist für mich als Ernährungsmediziner keine Option. Spritzen, um einfach mal schnell ein bisschen abzunehmen, das ist erstens medizinisch gar nicht indiziert, das heißt: nicht angemessen. Und zweitens ergibt sich anschließend ein Problem wie bei jeder Diät: Sobald man damit aufhört, nimmt man ganz schnell wieder zu.

Ist die Abnehmspritze nichts für eine dauerhafte Anwendung?

MR: »Ich habe ja die Abnehmspritze, die macht das für mich.« – diese Einstellung ist fatal, allein schon, weil wir noch gar nicht wissen, was die Wirkstoffe über zehn oder 20 Jahre in einer Dauermedikation mit unserem Körper machen. Von einer fortlaufenden Gabe rate ich auf jeden Fall ab. Wer nur auf die Abnehmspritze setzt, der verstößt damit außerdem am Ende auch gegen meine Leitlinien als Mediziner. Denn als solcher will ich in jedem Fall die Ursachen therapieren. Übergewicht entsteht schließlich nicht durch eine fehlende Abnehmspritze, sondern durch falsches Essen oder ungünstige Gewohnheiten bei der alltäglichen Nahrungsaufnahme. Und über die Kosten haben wir noch gar nicht gesprochen. Denn die Therapie ist nicht gerade günstig.

Bleibt die optimierte Ernährung das A und O für dauerhaften Gewichtsverlust?

MR: Ja! Wir müssen lernen, uns wieder so zu ernähren, wie es unserem Körper, unserer Natur entspricht: mit der richtigen Mischung aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsam wirkenden Kohlenhydraten. Genau das aber fällt vielen Menschen unendlich schwer. Denn wir leben heute in einem Schlaraffenland, das Nahrungsangebot war noch nie so groß wie heute. Dabei ist unser Stoffwechsel eigentlich darauf programmiert, genug Vorräte für Hungerphasen anzulegen, um Folgen des vor Urzeiten allgegenwärtigen Hungerns abzumildern. Abzunehmen ist aus dieser evolutionsgeschichtlichen Perspektive gesehen komplett gegen unsere Biologie. Umso wichtiger ist eine ausgewogene Ernährung. Lange sättigendes Eiweiß ist eine gute Komponente. Und Vollkornprodukte, die den Blutzucker auf einem ausgeglichenen Niveau halten. So umgehen wir Heißhungerattacken.

Aber wozu braucht es dann überhaupt noch die Spritze?

MR: Mithilfe von Semaglutid kommt unsere Verdauung auf Tempo, deshalb nimmt man relativ zügig ab. Es wirkt, was die Fettverbrennung angeht, gerade am Anfang wie ein »Brandbeschleuniger«. Das feuert bei dieser Therapie natürlich enorm an. Und genau das ist unglaublich wichtig. Denn egal, auf welchem Weg man abnehmen möchte: Der Motivationsverlust ist und bleibt die größte Gefahr, seine guten Vorsätze schließlich doch über Bord zu werfen.

Was ich außerdem festgestellt habe: In der Zeit, in der man die Spritze nimmt, können sich wie nebenbei, auf jeden Fall mit viel weniger Druck und Zwang, Veränderungen im Essverhalten etablieren. Das gelingt schließlich niemandem von einem Tag auf den anderen. Wir Menschen sind nun einmal Gewohnheitstiere. Die Spritze hält uns quasi den Rücken frei.

Sie bringt aber auch den Stoffwechsel wieder auf Spur, oder?

MR: Auf jeden Fall. Und Semaglutid hat, wie auch andere Abnehmstoffe, deren Markteintritt folgen wird, auch noch andere positive Effekte. Es wirkt zum Beispiel antientzündlich, senkt den Blutdruck, mindert den Fettanteil in der Leber, reduziert das gefährliche Bauchfett. Allerdings gilt auch das alles nur in der Zeit, in der das Präparat gespritzt wird. Deshalb wird der Stoffwechsel leider nicht dauerhaft wieder auf die richtige Fahrbahn gelenkt, sondern nur künstlich umgeleitet.

Ganz ohne ist das aber alles auch nicht. Man liest immer wieder von heftigen Nebenwirkungen der Abnehmspritzen.

MR: Ernste Nebenwirkungen habe ich in den über zehn Jahren, die wir mit Liraglutid arbeiten, noch nicht erlebt. Meiner Erfahrung nach ist die Verträglichkeit bis auf Übelkeit sehr gut. Wobei Übelkeit ja auch zeigt, dass das Mittel wirkt. Schließlich kommt es dadurch unter anderem zu einem starken Sättigungsgefühl, als hätte man zu viel gegessen. Und dass einem da auch mal schlecht wird, das kennt vermutlich jeder. Für gewöhnlich lässt diese Übelkeit außerdem mit der Zeit nach. Nur in sehr wenigen Fällen wird es im Laufe der Behandlung gar nicht besser. Dann setzen die Betroffenen das Medikament eben wieder ab.

Wie lange sollte man die Spritze für eine optimale Wirkung anwenden?

MR: Ich empfehle einen Zeitraum von etwa sechs Monaten. Doch wenn sich nach etwa drei Monaten keine Gewichtsveränderung abzeichnet, sollte man über den Abbruch der Therapie sprechen. Solches Therapieversagen taucht vereinzelt auf.

Gegenfrage: Ab wann bewirkt sie nichts mehr?

MR: Ab dem sechsten Monat tut sich in der Regel immer weniger. Mehr Gewichtsverlust geht dann nur mithilfe einer verbesserten Ernährung. Und durch mehr Bewegung. Genau deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig auch damit anzufangen. Denn während das Abnehmen mit Semaglutid anfangs sehr schnell geht, dann aber irgendwann ins Stocken gerät, bringen Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung anfangs vielleicht weniger, dafür nehmen ihre Effekte aber stetig Fahrt auf. Wie viele Kilos am Ende purzeln, dafür gibt es kein Limit. Wenn man am Ball bleibt, ist alles machbar. Und es ist dann auch von Dauer.

Herr Dr. Riedl, können Sie bitte noch einmal auf den Punkt bringen, wieso Sie als bekannter Ernährungsmediziner im Team »Pro Abnehmspritze« sind?

MR: Abnehmspritzen können den Gewichtsverlust anstoßen, eine Entwicklung ins Rollen bringen und unglaublich motivieren. Um sein Gewicht langfristig zu reduzieren und den Erfolg auch dauerhaft zu halten, ist aber Eigeninitiative und häufig zusätzlich die Unterstützung von Profis gefragt: Wir müssen uns Ernährungsfehler bewusst machen und lernen, an den richtigen Stellschrauben zu drehen. Ein Arzneimittel, das uns diese Aufgabe abnimmt, gibt es einfach nicht.

Aber dafür helfen viele Tricks sowie unglaublich leckere Lebensmittel und Gerichte bei notwendigen Veränderungen. So kommen wir unserem Wunschgewicht Schritt für Schritt näher.

Die Abnehmspritze ist für mich ein Paradigmenwechsel: Erstmals verfügen wir über ein hochwirksames Präparat ohne gefährliche Nebenwirkungen. Zusammen mit der richtigen Ernährung wird damit in vielen Fällen die Magenverkleinerung, bisher letzter Ausweg, unnötig werden. Bevor man eine solche OP in Betracht zieht, sollte

man es unbedingt mit der Abnehmspritze in Kombi mit einer optimierten Ernährung versuchen!



ABNEHMSPRITZEN: DER FAKTENCHECK

Abnehmen mit nur einem Piks?

Verständlich, dass es vielen Übergewichtigen als »Heilsversprechen« erscheinen mag, was die Pharmaindustrie alles für sie bereithält. Bereits vor rund zehn Jahren gab in einer Umfrage der Stiftung Warentest jeder Sechste an, schon einmal ein frei verkäufliches Schlankheitspräparat ausprobiert zu haben. Die Wenigsten waren allerdings vom Erfolg überzeugt.¹

Im Gegensatz dazu sind die Aussichten mit den modernen Abnehmspritzen enorm – der durchschnittliche Verlust von einem Viertel des Ausgangsgewichts in etwas mehr als eineinhalb Jahren sind machbar.²

Fakten: Semaglutid

Unter der Bezeichnung Ozempic ist Semaglutid bereits seit einigen Jahren als Antidiabetikum für Erwachsene im Einsatz – seit 2018 auch hierzulande. Denn es kann eine körpereigene und ausreichende Insulinbildung ermöglichen, selbst wenn die Bauchspeicheldrüse kaum mehr Insulin herstellt und ihre Zellen deswegen nur noch wenig Glukose aus dem Blut aufnehmen können. Bei regelmäßiger Einnahme muss dann weniger bis gar kein Insulin mehr injiziert werden – solange man stattdessen wöchentlich seine Dosis Ozempic spritzt.

Kein Einzelfall: Die Wirkung der Abnehmspritzen ist durch mehrere Studien wissenschaftlich belegt.³ Genügt in Zukunft ein wöchentlicher Piks?

Vom Diabetes-Medikament zum Abnehmmittel

»Endlich sorglos abnehmen!«, mögen sich viele Übergewichtige gedacht haben, als im Juli 2023 in Deutschland die offizielle Markteinführung von Wegovy erfolgte. Dem Medikament des dänischen Pharmaunternehmens Novo Nordisk eilte der Ruf eines »Wundermittels« voraus: massive Gewichtsabnahme, schnell und mühelos. Der Wirkstoff heißt Semaglutid.

Das klappt, weil Typ-2-Diabetes nicht allein eine Folge von Insulinresistenz ist. Denn bei dieser Erkrankung nimmt auch die Bildung anderer Hormone ab, die den Blutzucker beeinflussen. Eines davon ist Glucagon-like Peptide 1, kurz GLP-1. Es zählt zu den Inkretinen und damit zu einer Hormonfamilie, die nahrungsabhängig im Magen-Darm-Trakt gebildet werden. GLP-1 regt die Bauchspeicheldrüse an, ihr Insulin auszuschütten, und reduziert gleichzeitig dessen Gegenspieler, das Glukagon. Diese zwei Hormone steuern unseren Zuckerstoffwechsel maßgeblich.

Insulin aus der Bauchspeicheldrüse verstaut den Zucker aus unserer Nahrung, der im Blut gelöst ist, an seinem Ziel. Indem Insulin an spezielle Rezeptoren der Zellmembran andockt, sperrt es wie ein Schlüssel »Türen« auf. Nur dank dieses Schlüssel-Schloss-Prinzips (>) kann Zucker an seinen Wirkungsort gelangen: in die Mitochondrien, wo er anschließend in die körpereigene Energieform ATP (Adenosintriphosphat) umgewandelt wird.

Glukagon ist der Gegenspieler des Insulins. Er nimmt eine tragende Rolle bei der Umwandlung von körpereigenen Zuckervorräten ein. Denn benötigen wir den Zucker nicht zur Energiegewinnung, wird er in Form von Glykogen gespeichert. Das wird in Leber oder Muskeln zwischengelagert. Sinkt der Blutzuckerspiegel unter ein bestimmtes Level und wird das Defizit nicht durch Nahrung ausgeglichen, wird das Glykogen wieder zu Glukose

zurückgebaut und steht damit auch wieder als Energieträger zur Verfügung.

Indem GLP-1 diese beiden Hormone reguliert – also auf der einen Seite die Ausschüttung von Insulin stimuliert, auf der anderen die von Glukagon senkt –, hält es den Blutzuckerspiegel stabil und verhindert auf diese Weise gefährliche Blutzuckerspitzen.

Genau hier setzt Ozempic an: Sein Wirkstoff, Semaglutid, ist ein sogenannter GLP-1-Rezeptor-Agonist, synthetisch hergestellt. Dennoch dockt der Wirkstoff an denselben Rezeptoren an und wirkt genauso wie das natürlich hergestellte GLP-1.

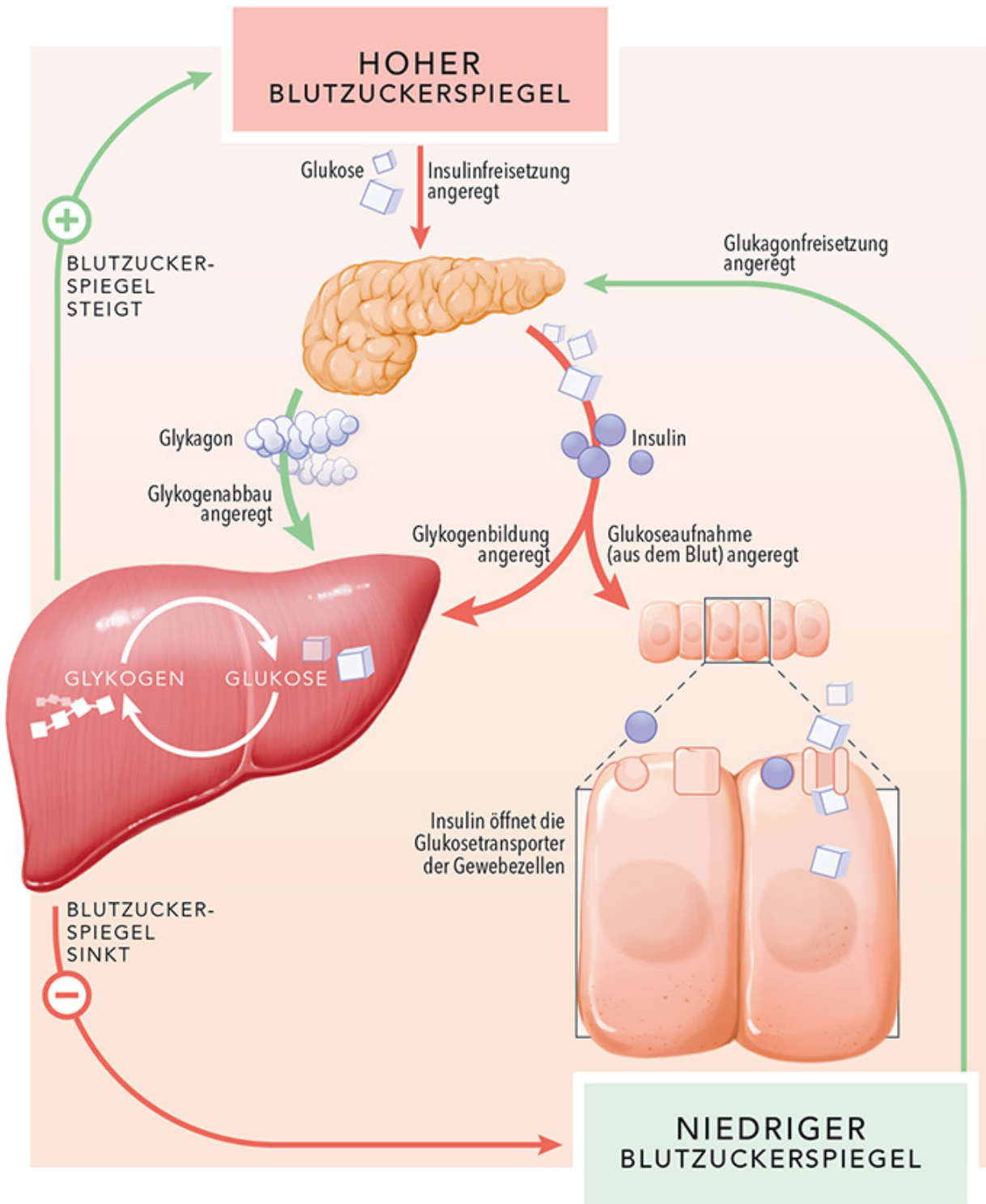
So wirkt GLP-1

- steigert die Insulinausschüttung
- hemmt die Glukagonsekretion
- verzögert die Magenentleerung
- wirkt appetitmindernd
- vermindert die Cortisolsekretion, wodurch das Körpergewicht sinkt

Für die breite Masse interessant ist jedoch die immense Gewichtsreduktion durch Semaglutid. Und spätestens seit zahlreiche US-Prominente schier unglaubliche Abnehmerfolge mit ihm erzielt haben, sorgt das Präparat in den (sozialen) Medien für gehörigen Wirbel.

Als dann 2021 die STEP-1-Studie ergab, dass Semaglutid auch beim Abnehmen hilft, wenn man keinen Diabetes hat und die Indikation in den USA auf die Behandlung von Adipositas ausgeweitet wurde, reagierte Novo Nordisk prompt⁴. Zwar war es auch zuvor möglich, ein ärztliches Rezept für Ozempic an Nichtdiabetiker auszustellen (Off-

Label-Gebrauch), doch mit dem Medikament Wegovy wird nun offiziell ein neuer Markt erobert. Dieses Präparat ist außerdem mit einer höheren Wirkstoffkonzentration ausgestattet. Der Gewichtsverlust beschleunigt sich dadurch noch einmal.



Unser Körper reguliert mithilfe von Insulin und Glukagon den Blutzuckerspiegel – per Schlüssel-Schloss-Prinzip bringt Insulin den Zucker in die Zellen.

So wirkt Semaglutid

Dass die Pfunde bei regelmäßiger Anwendung von Semaglutid purzeln, liegt nicht nur daran, dass es den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflusst. Der Wirkstoff reguliert den Appetit zudem noch auf anderen Wegen. Semaglutid greift folgendermaßen in unseren Organismus ein, es:

- reduziert zum Beispiel die Beweglichkeit (Motilität) des Magen-Darm-Trakts und verlangsamt so die Magenentleerung. Dadurch bleibt man länger satt und isst automatisch weniger.
- greift »ganz oben« in die Appetitregulation ein: im Hypothalamus, der Steuerungszentrale für Hunger und Sättigung. Dockt der Wirkstoff an den entsprechenden Rezeptoren an, funkt das Gehirn: »Genug gegessen, ich bin satt.« Eine Studie zeigte, dass nach 20 Wochen Semaglutid-Therapie bei jeder Mahlzeit durchschnittlich 35 Prozent weniger Lebensmittel aufgenommen wurden.⁵
- vermindert den Ausstoß von Cortisol bei niedrigem Blutzucker.⁶

Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir bei Stress vermehrt Hunger haben – vor allem nach kohlenhydratreichen Produkten, die schnelle Energie versprechen.

- beeinflusst anscheinend indirekt außerdem das körpereigene Belohnungssystem und lässt den Heißhunger nach besonders fettreichen, herzhaften Lebensmitteln schrumpfen.⁷

Schnellere Sättigung, weniger Appetit, kein Heißhunger – und schon gar nicht auf Fast Food und hochprozessiertes Lebensmittel. Kein Wunder, dass uns die Anzeige der Waage fröhlich stimmt. In einer Studie (Dauer: 68 Wochen) verloren Männer und Frauen 15,3 Kilogramm im Schnitt – und damit fast 15 Prozent ihres durchschnittlichen Ausgangsgewichts

(das lag bei 102 Kilogramm). In der Vergleichsgruppe, die statt Semaglutid ein Placebo erhielt, waren es lediglich 2,6 Kilogramm bzw. (2,4 Prozent).⁸ Dabei schmolz auch das viszerale Fett (die Extrakilos am Bauch), das im Übermaß gesundheitsgefährdend wird, da es besonders stoffwechselaktiv ist. Der Taillenumfang in der Semaglutid-Gruppe betrug nach Studienende im Schnitt 9,4 Zentimeter weniger als in der Vergleichsgruppe.

Wichtig ist dabei: Trotz der blutzuckersenkenden Wirkung kommt es nicht zu Unterzuckerungen. Der Grund: Semaglutid senkt den Blutzucker nur oberhalb des Normwertbereichs.

Für wen ist Wegovy zugelassen?

Schnell mal ein paar Spritzen setzen, um im Strandurlaub eine gute Figur zu machen? Verlockend. Es mag wie ein Allzweckmittel gegen Speckrollen vermarktet werden, doch wir dürfen nicht vergessen, dass Wegovy immer noch ein rezeptpflichtiges Medikament ist.

Die Europäische Arzneimittelkommission (EMA) hat Wegovy 2023 ausschließlich zur Adipositas-Behandlung zugelassen. Dementsprechend darf ich als Arzt es erst ab einem BMI von 30 aufwärts verschreiben. Eine Ausnahme sind Betroffene mit Erkrankungen, die von Übergewicht angestoßen werden (Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Typ-2-Diabetes), und einem BMI von 27 und höher sowie stark adipöse Jugendliche ab 12 Jahren.

Für wen ist Wegovy nicht geeignet?

- Menschen mit einem BMI unter 30 (Ausnahme sind Patientinnen und Patienten mit einem BMI von 27 aufwärts und gewichtsassozierten Erkrankungen)
- Schwangere und Stillende sowie für Kinder unter 12 Jahren
- Bei einer Allergie gegen Semaglutid oder andere Bestandteile des Mittels
- Bei Typ-1-Diabetes, stark eingeschränkter Leber- und Nierenfunktion, schwerer Herzinsuffizienz sowie Retinopathie (diabetesbedingte Netzhautschädigung) wird die Anwendung nicht empfohlen. Dasselbe gilt, wenn bereits ein anderes Präparat zur Gewichtsreduktion eingenommen wird.⁹

Allerdings sollte die Spritze auch in diesen Fällen nie die erste Wahl sein, sondern vorrangig denen helfen, die viele andere Wege erfolglos probiert haben. Sie ist zudem immer als Ergänzung zu einem neuen Ernährungsverhalten und mehr Bewegung gedacht. Denn nur im Zusammenspiel mit diesen lässt sich das neu gewonnene Gewicht auch dauerhaft halten. Doch dazu später noch mehr (>, 20 : 80 – das Erfolgskonzept).

Wie Semaglutid bei Normalgewichtigen wirkt, darüber gibt es bisher keine Studien. Es ist jedoch anzunehmen, dass der Gewichtsverlust bei Weitem nicht dem von Übergewichtigen entspricht. Viele, so zeigt die Erfahrung bisher, nehmen gar nicht ab. Dazu muss man beachten, dass die Langzeitfolgen noch nicht abzusehen sind. Daher rate ich von einer Anwendung ohne Indikation dringend ab.

Wie wird das Medikament verabreicht?

Wie bei synthetischem Insulin üblich, kann Wegovy mithilfe eines Fertigtens verabreicht werden. Das ist eine spezielle »Spritze«, deren Nadel man nicht selbst in die Haut stechen muss, sondern die auf Knopfdruck herausspringt. Injiziert wird unter die Haut von Bauch, Oberarm oder Oberschenkel. Im Gegensatz zur Insulintherapie, bei der nicht selten bis zu dreimal täglich gespritzt werden muss, genügt bei Wegovy tatsächlich nur eine Spritze pro Woche.

Die Menge des Wirkstoffs wird dabei von Monat zu Monat kontinuierlich gesteigert: Es beginnt mit 0,25 Milligramm in Woche 1 und wird bis zu Woche 17 langsam immer mehr. Ab dann beträgt die wöchentliche Dosis 2,4 Milligramm (mehr als doppelt so viel wie bei dem Präparat Ozempic).

Weitere Erhöhungen sind nicht empfohlen und erzielen, nach derzeitigem Studienstand, keine Effekte auf das weitere Gewichtsmanagement.¹⁰

Wegovy-Dosierungen im Therapieverlauf

Woche	1-4	5-8	9-12	13-16	17+
Dosis (mg)	0,25	0,5	1	1,7	2,4

Mögliche Nebenwirkungen

Der obligatorische Blick auf den Beipackzettel kann im ersten Moment abschrecken, denn die Liste der unerwünschten Nebenwirkungen ist lang – vor allem, was Beschwerden im Magen-Darm-Trakt betrifft. Tatsächlich sind laut Studienergebnissen Erbrechen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall, jedoch auch Verstopfung, sehr häufig. Ebenso klagte man bei den Studien häufiger über Magenschleimhautentzündung, Reflux, Aufstoßen, Blähungen und Spannungsgefühl im Bauch. Eine US-amerikanische Datenbankanalyse zeigt zudem, dass es in seltenen Fällen sogar zu Gallenerkrankungen, akuter