

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 11. Juli 2007

**PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.**

## **Abnehmen mit Pille: Nur ärztlich verordnet**

Die Diskussion um die Abnehmpille Acomplia schlägt in den Medien Wellen. Das ist gut so, denn Medikamente haben immer auch Nebenwirkungen und sollten nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. – Wenn überhaupt ...

Eine Pille löst das Problem des Übergewichts nie allein. Ändern Sie zuerst Ihren Lebensstil, bevor Sie zu einer Pille greifen.

Denn Übergewicht ist immer das Resultat von zu viel Energieaufnahme und zu wenig Energieverbrauch, also zu viel falschem, energiedichtem Essen und zu wenig Bewegung (mindestens 11'000 Schritte pro Tag oder 200 Minuten zusätzliche Fitness sind das Ziel).

### **Zuerst ohne Medikament abnehmen**

Erst wenn Sie über längere Zeit versucht haben, mit fachlicher Begleitung Ihr Gewicht zu reduzieren und dies nicht gelungen ist, kommt die Unterstützung durch ein Medikament in Frage.

Aber auch dann nur, wenn Ihr BMI grösser als  $35 \text{ kg/m}^2$  ist (BMI = Gewicht geteilt durch Grösse in cm im Quadrat). Falls Sie an Zuckerkrankheit (Diabetes) leiden und deshalb in Behandlung sind, können Medikamente bereits ab einem BMI von  $28 \text{ kg/m}^2$  eingesetzt werden.

### **Drei Medikamente und ihre Wirkung**

Aktuell setzen wir drei Medikamente zur Behandlung von Übergewicht ein: Acomplia, Xenical oder Reductil. Vereinfacht dargestellt wirken die Medikamente wie folgt: Acomplia mit dem Wirkstoff Rimonabant dämpft das Hungergefühl im Appetitzentrum des Gehirns mittels Blockade der Cannabinoidrezeptoren, was zur Reduktion der Nahrungsaufnahme führt. Xenical hemmt die Aufnahme von gegessenem Fett im Dünndarm, so dass ein Drittel des konsumierten Fettes wieder über den Stuhl ausgeschieden wird. Reductil erhöht im Appetitzentrum das Sättigungsgefühl und steigert die Verbrennungsrate.

Studien zeigen, dass Medikamente als Unterstützung beim Abnehmen über zehn Prozent Gewichtsverlust in mindestens zwei Jahren bewirken können. Für Amphetamine, Ephedrine oder Phentermine konnten bisher keine Nachweise punkto Wirksamkeit beim Abnehmen erbracht werden.

### **Noch keine Langzeitstudien vorhanden**

Adipositas ist grundsätzlich eine chronische Krankheit, so dass Medikamente über längere Zeit eingenommen werden sollten. Bisher nachgewiesen wurde durch Studien, dass Reductil und Acomplia, über zwei Jahre unter ärztlicher Kontrolle eingenommen, als sicher gelten. Bei Xenical bestehen Erfahrungswerte über vier Jahre. Längere Einnahmen konnten noch nicht durch Studien untersucht werden.

Nach dem Absetzen eines der Medikamente besteht die Gefahr, dass man wieder zunimmt, wenn man nicht gleichzeitig zur medikamentösen Therapie drastisch den Lebensstil geändert hat. Also einmal mehr: Geniessen Sie mehr Sport und Gemüse statt TV und Salznüssli.