

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 23. Juni 2009

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.

Keine Mittelchen gegen Übergewicht

Täglich werden uns neue Pillen und Pülverchen gegen Fettpolster angepriesen. Krabbenschalenextrakt, chinesische Schlankheitskapseln oder pharmazeutische Gewichtskontrollformeln sollen die Pfunde purzeln lassen – und zwar schnell. Zudem versprechen die Hersteller, dass man bei Einnahme der Schlankmacher essen darf, so viel und was man will. Als Nebeneffekt werde auch gleich Stress abgebaut und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Die Wirksamkeit der Mittelchen ist allerdings nicht erwiesen. Oft werden Studienergebnisse vorgegaukelt, die nicht wissenschaftlich abgestützt sind. Da der Markt für solche Medikamente gross ist (30 Prozent Übergewichtige), gibt es immer wieder Patienten, welche diese trotz fehlendem Wirkungsnachweis kaufen – aus Verzweiflung über ihr steigenden Gewicht. Beispielsweise soll der Krabbenextrakt 60 Gramm Fett pro Mahlzeit binden. In der Tat sind es aber nur drei bis vier Gramm, was sich kaum auf das Gewicht auswirkt. Denn im Durchschnitt essen wir rund 110 Gramm Fett pro Tag.

Die rezeptfrei erhältlichen Schlankheitsmittel sind in einzelnen Fällen vielleicht kurzfristig wirksam. Wie Diäten sind sie aber untauglich, um langfristig das Gewicht zu senken und zu halten. Denn nach dem Absetzen des Mittels folgt, wie auch bei Diäten, der JoJo-Effekt. Der Körper verlangt nach einer Hungerphase vermehrt nach Nährstoffen, so dass das ursprüngliche Gewicht – oder meist noch ein paar Pfunde mehr – in Kürze wieder erreicht ist.

Schlankheitsmittel dürfen aus medizinischer Sicht auf keinen Fall rezeptfrei abgegeben werden. So auch das Medikament „Alli“, das 2010 auch in der Schweiz ohne Rezept in Apotheken erhältlich sein soll. Es enthält dieselben Wirkstoffe wie das rezeptpflichtige Medikament „Xenical“, nur in etwas geringerer Dosierung. In den USA belegt „Alli“ bereits Platz 3

der rezeptfrei verkauften Medikamente. Bei doppelter Dosierung wie beim Xenical kann man innerhalb von 4 Jahren 5 Kilogramm Gewicht verlieren. Hilft das nun dem Patienten oder der Firma?

Schlankheitspillen sollten nur unter Aufsicht von spezialisierten Fachpersonen und begleitet von einer Umstellung des eigenen Lifestyles eingenommen werden. Das heisst, Ernährung umstellen auf energiearme Nahrungsmittel (insbesondere die Mittelmeerküche) und Bewegung steigern. Wer viel Salat, Gemüse und Früchte anstatt Wurst und Schokolade isst und sich zudem täglich mindestens eine halbe Stunde länger körperlich betätigt, hat grosse Chancen, sein Gewicht über Jahre zu senken oder mindestens zu halten. Und das erst noch, ohne das Portemonnaie durch Kauf von fragwürdigen Gewichtsreduzierenden Produkten zu erleichtern.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.