

Kleiner Piks, große Wirkung

Schlank, gesund und ewig jung –
Diätmedikamente wie **Ozempic** liegen im Trend,
nicht nur in Hollywood. Das große GALA-Update
erklärt, wo Risiken und Chancen liegen

Alles begann, als Kim Kardashian 2022 bei der Met Gala ins legendäre „Happy Birthday Mister President“-Kleid von Marilyn Monroe schlüpfte... Die Sensation war aber nicht das hautenge Kleid, sondern der deutliche Gewichtsverlust der Trägerin. Innerhalb von drei Wochen hatte Kim zehn Kilo abgenommen, angeblich mit „Ozempic“.

Und schon war ein Trend geboren: Zunächst griffen andere Stars zur Abnehm-Spritze, selbst Talk-Legende Oprah Winfrey oder Sängerin Kelly Clarkson, die bisher für ihre pfundigen Figuren gefeiert wurden. Dann wurde ein Mainstream-Verhalten daraus: Kolleginnen, Freundinnen, Nachbarinnen, die plötzlich auffällig schlank wurden. Klingt nach einem Zauber- mittel. Aber ist es wirklich so einfach?

Ursprünglich wurde „Ozempic“ als Medikament für Typ 2-Diabetiker entwickelt, bald kamen mit „Wegovy“ und „Mounjaro“ Lifestyle-Varianten hinzu, die auch für diesen Zweck zugelassen wurden. Allerdings nicht, um ein paar Kilos abzuwerfen, sondern ab einem BMI über 30 (bzw. 27, wenn eine Begleitkrankheit vorliegt).

Auch sie enthalten den Wirkstoff Semaglutid oder Tirzepatid, aber in anderer Konzentration. „Der Wirkstoff ahmt das Hormon GLP-1 nach, das an bestimmten Rezeptoren – vor allem in der Bauchspeicheldrüse – andockt. Dort bewirkt es, dass mehr Insulin ausgeschüttet wird, wenn der Blutzuckerspiegel steigt. Gleichzeitig wird die Ausschüttung von Glukagon gehemmt. Beides zusammen hilft dabei, den Blutzucker stabil zu halten“, erklärt Dr. Lela Ahlemann, Fachärztin für Dermatologie und Ernährungs- medizinerin. Darüber hinaus verlangsamt das Medikament die Magenentleerung, was das Sättigungsgefühl verlängert. Zusätzlich werden im Gehirn Sättigungs- signale aktiviert. Das führt dazu, dass Betroffene weniger essen und an Gewicht verlieren.

„Dadurch kann sich die Lebens- qualität deutlich verbessern:

Viele Menschen werden durch die Gewichtsabnahme mobiler, fühlen sich wohler in ihrem Körper und werden aktiver“, so Dr. Ahlemann. „Und obwohl die Wirkung pharmakologisch ausgelöst wird, erleben viele den Erfolg – weniger Hunger, kleinerer Körper, positives Feedback – als Ergebnis ihres eigenen Handelns. Das stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit.“

Der Nachteil sind Nebenwirkungen wie Völlegefühl und Übelkeit, Verstopfung oder Durchfall. „Aber auch der Abbau von Muskeln und Fettkompartimenten im Gesicht und, damit verbunden, eingefallene Gesichtszüge“, so Christian Merkel, Facharzt für Dermatologie und Ernährungsmedizin. Zudem sieht der Arzt bei seinen Patienten häufig enormen Haarausfall. „Er entsteht allerdings nicht durch das Medikament selbst, sondern durch den Nährstoffmangel, der in der Diätphase auftritt“, erklärt Merkel. Viele dieser Nebenwirkungen entstünden jedoch meist bei jenen, die zu ungeduldig sind und zu viel spritzen, obwohl es ein klares, langsames Dosierungsschema gebe.

Auch die Bildung von Gallensteinen werde häufiger beobachtet. Ein Zusammenhang mit Schilddrüsenerkrankungen wurde nur im Tierversuch nachgewiesen, Merkel empfiehlt dennoch, gerade bei einer entsprechenden Veranlagung, die Schilddrüsenwerte während der Therapie kontrollieren zu lassen. In seltenen Fällen entstehen auch Bauchspeicheldrüsenprobleme, von Entzündungen bis zu Karzinomen.

Viele aussagekräftige Studien

gibt es dazu noch nicht, da die Medikamente erst kurz auf dem Markt sind. Doch eine neue US-Studie – bei der mehr als zwei Millionen Probanden über vier Jahre beobachtet wurden – zeigt jetzt interessante Ergebnisse, wie Anti-Aging-Mediziner Prof. Dr. Markus Metka berichtet: deutlich weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch Krebserkrankungen gingen zurück, die Knochendichte verbesserte sich und das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer sank um 20 bis 30 Prozent und die Verläufe wurden langsamer. Sogar Depressionen gingen um ein Drittel zurück.

Was steckt dahinter? Eine starke Reduktion der sogenannten „silent inflammations“ (Stille Entzündungen), die oft eine Folge von Adipositas und metabolischem Syndrom sind. „Sie entstehen im Laufe der Jahre und führen zu den unterschiedlichsten,

auch chronischen Erkrankungen“, so Prof. Dr. Metka. „Alter und Fettleibigkeit hängen also mit Entzündungen zusammen – diese Tatsache hat uns die Erfahrung mit ‚Ozempic‘ wieder gezeigt.“

Auch als Longevity-Tools könnten „Ozempic“ & Co. bald eingesetzt werden. Eine Idee: mit einer Mikrodosierung die Entzündungswerte in Schach zu halten, nicht nur bei Übergewichtigen. Tabletten mit Semaglutid gibt es schon, allerdings bisher ausschließlich für Diabetes mellitus zugelassen. Im Jahr 2031 erlischt die Patentexklusivität. Dann könnten kostengünstigere Generika auf den Markt kommen. Gerade dann wird es wichtig, dass Qualität und Abgabe gut reguliert sind.

Würden wir gesund leben, kämen Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht und Stille Entzündungen viel seltener vor. Aber das erfordert dauerhafte Disziplin – da sind schnelle Helfer wie die Spritze verlockend.

Die Alternativen: Mikronährstoffe wie Kurkuma, Quercetin, Berberin oder Omega-3-Fettsäuren, so Prof. Dr. Metka. Besonders Berberin hat ein großes antiinflammatorisches Potenzial und wirkt sich oft positiv auf Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel aus. „Auch Probiotika können beim Abnehmen helfen, weil eine gesunde Darmflora die Produktion kurzkettiger

Fettsäuren, z. B. Propionat, fördert, die – ähnlich wie Semaglutid – die GLP-1-Ausschüttung stimulieren können“, so Dr. Michael Kohlberger aus dem Wissenschaftsteam des Mikronährstoffherstellers Biogena. „Zudem kann der Körper

»Die Lebens-
qualität
verbessert sich,
die Menschen
werden wieder
mobiler«

durch bestimmte Lebensmittel und Ernährungsformen dazu angeregt werden, mehr GLP-1 zu bilden.“ Beispiele: Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und fördern die Sättigung, Proteine die GLP-1-Ausschüttung, Bitterstoffe regen Darmhormone an. Gesunde Fette aus

Avocado, Nüssen oder Olivenöl helfen bei der Blutzuckerregulation.

Die Nutzung von GLP-1 hat bereits wirtschaftliche Auswirkungen, so eine aktuelle Prosumer-Studie von Havas. Der Lebensmittelmarkt etwa hat reagiert, Nestlé bietet mit „Vital Pursuit“ GLP-2-optimierte Tiefkühlgerichte mit hohem Protein- und Ballaststoffgehalt an. US-Hersteller wie Daily Harvest oder Nutrisystem ziehen nach. Andere richten Ernährungsberatungsdienste für Spritzen-User ein, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Und das Fitnessunternehmen Equinox hat mit dem „GLP-1-Protokoll“ ein Trainingsprogramm für Anwender, um Muskelmasse zu erhalten.

Ist die Positivity-Bewegung durch „Ozempic“ & Co. am Ende? Was bedeutet es, wenn selbst kurvige Role-Models wie Oprah Winfrey auf einmal das Schlanksein feiern? Sind uniformierte Körperbilder unser neues Ideal? Egal, wohin sich die gesellschaftliche Debatte bewegt: Wichtig bleibt, dass die Idee der Akzeptanz weiterlebt, egal, welchen Body man hat. Und dass der Fokus immer auf der Gesundheit liegt – mit Spritze oder ohne. ● MARGIT HIEBL