

# „Übergewicht wird heilbar“

Das sagt der Münchner Mediziner Jörg Puchta. Sein Spezialgebiet: die Abnehmspritze. Was er dabei im Selbstversuch erlebt hat, wie sie im Körper wirkt und wer sie sich bisher leisten kann

**AZ: Herr Puchta, Sie haben die Abnehmspritze an sich selbst getestet. Warum?**

JÖRG PUCHTA: Ich teste alle neuen Medikamente an mir selbst. So bekommt man als Arzt ein besseres Gefühl dafür, was dabei im Körper passiert. Was macht es mit mir? Welche Symptome habe ich? Es geht mir auch darum, die Dosis richtig festzulegen, denn diese ist zu Beginn von Medikamenten oft noch gar nicht so klar.

**Und wie war es?**

Ich habe mit der Standard-Dosis begonnen und hatte eine extrem schlechte erste Woche, weil die Dosierung einfach zu hoch war.

**Was heißt extrem schlecht?**

Das GLP-1-Hormon in dem Medikament führt dazu, dass der Körper wieder viel früher satt wird und hormonelle Stoppsignale sendet, die den verschiedenen Organen sagen: „Du hast genug gegessen“. Wenn man dann nicht aufhört, hat das Folgen: Die klassische Reaktion ist Übelkeit. Man hat das Gefühl, man hat sich übergeben, der Magen ist voll, es drückt Richtung Speiseröhre.

**Und all das hat Sie nicht abgeschreckt?**

Überhaupt nicht. Ich habe die Mechanismen gespürt und gesehen: Das Medikament hat Power, es ist keine heiße Luft. Bei meinen ersten Patienten konnte ich dadurch gleich in die Reduktion der Dosis gehen und sanft einsteigen.

”

Allein das ist revolutionär für mich

“

**Sie sind sehr überzeugt von der Wirkung, Ihr neues Buch heißt sogar „Übergewicht wird heilbar“. Lässt sich das wirklich schon so vorhersagen oder bedarf es noch mehr Studien?**

Die Geschichte des Abnehmens in der Medizin ist eine Geschichte des Scheiterns. Erstmals gibt es nun ein Medikament, das gegen die komplexe Stoffwechselerkrankung Übergewicht und ihre massiven Effekte auf unser Gehirn und unser Suchtzentrum Wirkung zeigt. Jetzt haben wir erstmals den Stoff, der ein Reset im Gehirn bewirkt. Letztlich programmiert uns der Stoff wieder so wie früher, als wir schlanken Menschen waren. Zu diesem Zeitpunkt haben wir viel früher



Am liebsten kalorienreiche Pizza? Aus dieser Schleife kann man ausbrechen, sagt Jörg Puchta. Foto: Christin Klöse/dpa

**AZ-INTERVIEW**  
mit Jörg Puchta



Der Hormon-Experte (\*1960) hat die Praxisklinik „Kinderwunsch und Hormonzentrum an der Oper“ in München mitgegründet und dort 2013 die Adipositas-Sprechstunde etabliert. Sein Buch erscheint Anfang Januar: „Übergewicht wird heilbar. Das geniale Prinzip hinter der Abnehmspritze und ihre Gefahren“; 224 Seiten, 19, 99 Euro

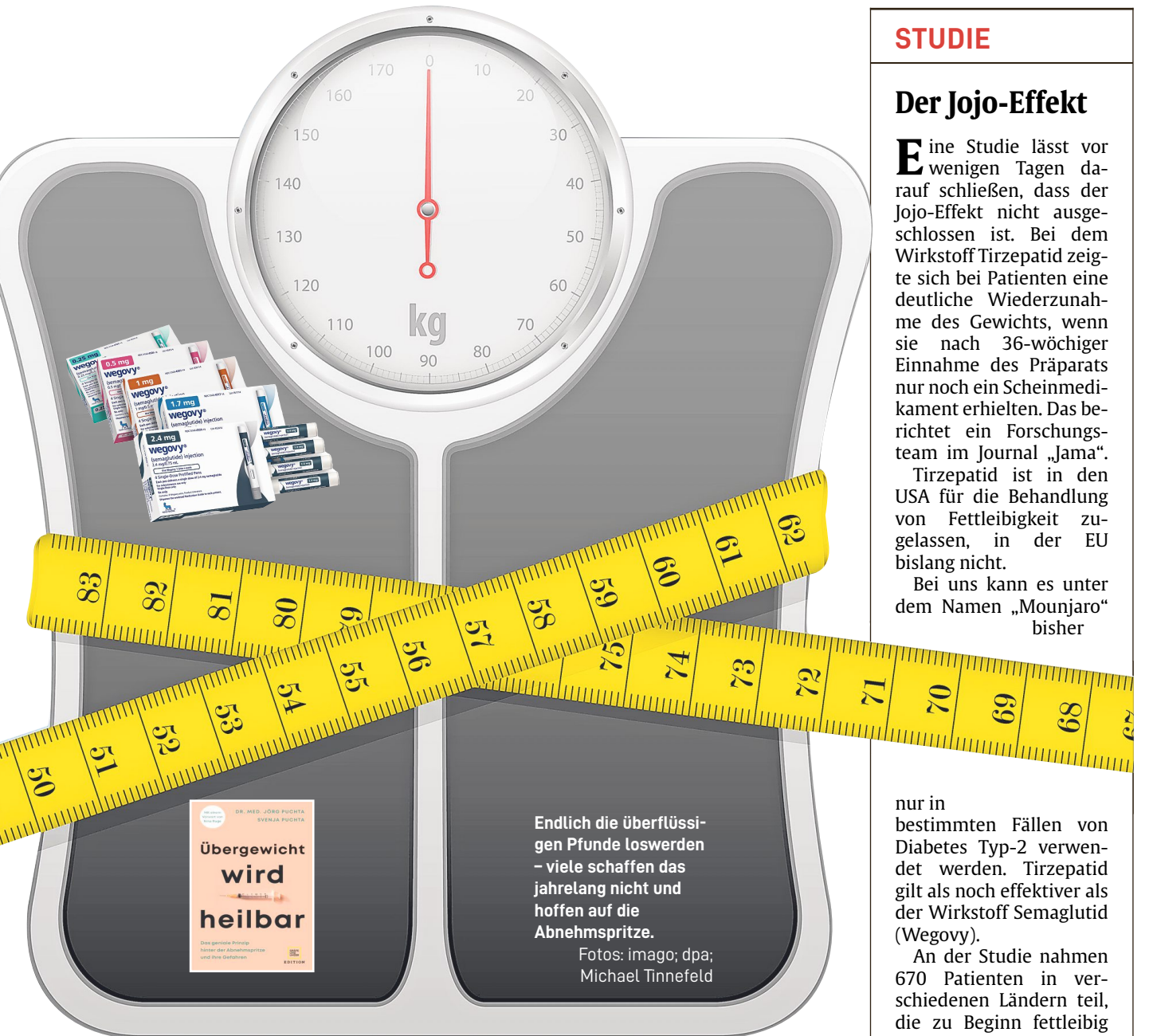


aufgehört zu essen und haben bestimmte Lebensmittel nicht gegessen, weil wir noch das Gefühl dafür hatten, wie ungesund sie sind. Das Medikament stellt sozusagen den Zustand der essenstechnischen Unschuld wieder her. Allein das ist revolutionär für mich. Ich stehe hinter dem Titel meines Buches. Natürlich gibt es Kritik. Zum Beispiel, wenn das Medikament wieder abgesetzt wird, fange das Drama wieder von vorne an. **Stimmt das denn?**

Jein. Das stimmt nicht ganz. Natürlich ist dieses Medikament eine Krücke, aber eine verdammt gute Krücke. Und die einzige Krücke, die wir jemals hatten, die uns – sinnbildlich – dabei hilft, wieder alleine zu gehen. Wenn Sie das Medikament entsprechend lange einsetzen – das ist bei jedem Menschen unterschiedlich – dann wird das Gehirn essenstechnisch neu programmiert. Diese neuen neuronalen Verschaltungen werden es uns mit Disziplin und ohne die Krücke Abnehmspritze ermöglichen, nicht mehr ins Übergewicht zurückzufallen.

**Was bewirkt die Abnehmspritze im Körper – einfach erklärt, bitte?**

Diese Hormone sind sehr kompliziert und wirken an unglaublich vielen Andockstellen. Aber ganz vereinfacht gesprochen: Das GLP-1 ist ein Sättigungshormon. Unsere natürlichen Sättigungshormone gehen kaputt, wenn Jahrzehnte lang zu viel gegessen wird. Dieses Hormon in der Abnehmspritze ent-



Endlich die überflüssigen Pfunde loswerden – viele schaffen das jahrelang nicht und hoffen auf die Abnehmspritze.

Fotos: imago; dpa; Michael Tinnefeld

spricht unserer natürlichen Variante, ist in seiner Struktur aber ganz leicht modifiziert. Dadurch wirkt es im Körper wieder. Das ist der Trick.

**Es gibt verschiedene Produkte mit unterschiedlichen Namen wie Wegovy oder Ozempic. Funktionieren sie alle identisch?**

Vom Wirkprinzip her sind sie identisch, die Zusammensetzung unterscheidet sich etwas. Wir reden immer über das GLP-1. Egal welches Präparat man nimmt, sie wirken alle auf die Sättigung und durchbrechen die Suchtschleifen. Daher rühren die interessanten Phänomene, dass Patienten durch die Abnehmspritze auch keinen Alkohol oder keine Zigaretten mehr mögen. Es gibt auch schon weitere Entwicklungen, etwa eine Spritze mit dem Namen Tirzepatid, sie ist in Deutschland noch nicht verfügbar. Bei ihr ist GLP-1 mit einem anderen Hormon kombiniert. Triple-Agonisten sind auch gerade in der Entwicklung und vor der Zulassung. Es werden immer effizientere GLP-1-Medikamente entwickelt werden.

**Das bekannte Wegovy war also nur der Anfang?**

Wegovy ist im Grunde wie Ozempic, es hat nur einen anderen Namen bekommen. Man wollte zwischen dem Diabetes- und dem Abnehm-Medikament trennen.

**Wie lange nimmt man die Abnehmspritze?**

Das hängt davon ab, wie viel Übergewicht man hat und davon, wie stark das Sättigungshormon beeinträchtigt ist. Wir messen das vorher bei einer Blutabnahme. Wir haben teils sehr schnelle Verläufe, in denen Patienten innerhalb von drei Monaten große Mengen an Gewicht verlieren. Häufig haben wir sechsmonatige Verläufe, bei schweren Fällen können es ein bis zwei Jahre sein.

**Haben Sie danach noch Kontakt zu den Patienten und bekommen mit, ob diese das Gewicht halten konnten?**

Selbstverständlich. Sobald sie das Gewicht nicht halten können, stehen sie wieder auf der Matte (lacht). Die anderen schreiben auch mal eine E-Mail. Sie berichten zum Beispiel, dass sie bestimmte Sachen gar nicht mehr mögen, die sie vorher einfach zu viel gegessen haben. Die Abnehmspritze bringt nachhaltige Veränderungen mit sich.

**Muss man während des Prozesses auch Sport machen?**

Ich bin sehr zurückhaltend bei der Sport-Empfehlung für Übergewichtige. Das geht oft orthopädisch gar nicht. Bei den harten Fällen sage ich, bitte zunächst keinen oder ganz leichten Kraftsport. Mit dem Sport fängt man erst an, wenn das Gewicht schon reduziert wurde. Dann ist Bewegung essenziell. Denn die 686 Muskeln, über die wir verfügen, sind das allergrößte Organ in Sachen Fettverbrennung.

”

Leisten kann sich das im Grunde jeder

“

**Man kann also auch danach nicht faul auf der Couch liegen. Ausgeschlossen. Reset bedeutet, dass wir wieder die Chance bekommen, nochmal neu zu starten, es bedeutet aber auch eine immense Verpflichtung dazu, dass wir unsere Essensverhaltensweisen brechen und unsere Vorstellung von Sport neu ausrichten müssen. Der menschliche Körper ist für so unendlich viel Muskelarbeit und Bewegung programmiert. Sitzen gehört zu unseren ganz großen Problemen. Wem würden Sie die Abnehm-**

**spritze empfehlen? Schon Menschen, die nur etwa zehn Kilo Übergewicht haben, oder erst bei deutlich mehr Kilos, die man aus eigener Kraft nicht mehr wegbekommt?**

Dann auf jeden Fall. Bei „nur“ zehn bis 15 Kilo muss ich erwidern: Fettgewebe sendet viele toxische Substanzen aus – ich kann versichern, dass man auch bei zehn, 15 Kilo schon im Blut Veränderungen im Stoffwechsel sieht. Deshalb sind zehn Kilo auch kein Spaß. Wir messen an den Blutparametern auch die versteckten Fettdepots, die unglaublich schädlich für das Herz-Kreislaufsystem sind. Übergewichtige Menschen haben auch viele Hormonstörungen, die alle behandelt werden müssen. Die Schilddrüse ist nur ein bekanntes Beispiel. Es ist noch nicht genügend im Bewusstsein: Übergewicht ist ein Motor für die Entstehung von Krankheiten.

**Welche Nebenwirkungen der Abnehmspritze gibt es, die gefährlich sein können?**

Das Hauptproblem mit den Nebenwirkungen ist die zu hohe Dosis und die zu schnelle Dosissteigerung. Die schlimmste Nebenwirkung, die ich – an mir selber – nur einmal erlebt habe, war schwallartiges Erbrechen. Als hätte man sich den Magen total verdorben. Viele andere Nebenwirkungen, die mit der Abnehmspritze in Verbindung gebracht werden, haben überwiegend auch mit dem Abnehmprozess selber zu tun, denn Abnehmen ist für den Körper ein stressiger Ausnahmezustand.

**Welche etwa?**

Zum Beispiel hat man beim Fasten ein erhöhtes Risiko, dass sich Gallensteine bilden. Auch die Bauchspeicheldrüsen-Entzündung wird immer wieder erwähnt, das halte ich für weitgehend übertrieben. Ich bin überzeugt, dass viele Nebenwirkungen durch den Abnehmprozess bedingt sind.

**In welchem Zeitraum lassen sich wie viele Kilos abnehmen?**

## STUDIE

### Der Jojo-Effekt

Eine Studie lässt vor wenigen Tagen darauf schließen, dass der Jojo-Effekt nicht ausgeschlossen ist. Bei dem Wirkstoff Tirzepatid zeigte sich bei Patienten eine deutliche Wiedergewinnung des Gewichts, wenn sie nach 36-wöchiger Einnahme des Präparats nur noch ein Scheinmedikament erhielten. Das berichtet ein Forschungsteam im Journal „Jama“.

Tirzepatid ist in den USA für die Behandlung von Fettleibigkeit zugelassen, in der EU bislang nicht.

Bei uns kann es unter dem Namen „Mounjaro“ bisher

nur in bestimmten Fällen von Diabetes Typ-2 verwendet werden. Tirzepatid gilt als noch effektiver als der Wirkstoff Semaglutid (Wegovy).

An der Studie nahmen 670 Patienten in verschiedenen Ländern teil, die zu Beginn fettleibig oder übergewichtig waren. Nach 36 Wochen hätten sie ihr Gewicht im Schnitt um rund 21 Prozent reduziert, berichtet das Team. Ein Teil der Probanden bekam den Wirkstoff auch im Anschluss und verlor weiter an Gewicht. Eine zweite Gruppe bekam sodann ein Placebo: Sie nahm bis zum Studienende wieder deutlich zu. Die Ergebnisse unterstreichen aus Sicht der Autoren, dass die Therapie fortgesetzt werden müsse, wenn man nicht wieder an Gewicht zunehmen wolle.

Bei richtiger Therapie bei Adipositas sind pro Jahr 30 bis 40 Kilogramm möglich – vorausgesetzt, man behandelt gleichzeitig auch alle Hormonstörungen so, wie wir es tun.

**Die Krankenkassen zahlen die Therapie bisher nicht. Warum nicht, wenn sie doch angeblich so wirksam ist?**

Weil die Krankenkassen erstmal skeptisch sind und die Kosten sehen – diese Sichtweise kann man nachvollziehen. Aber am Ende sind die langfristigen Kosten für nicht behandeltes Übergewicht wesentlich höher. Aber ich denke, es ist in dem Zusammenhang mittlerweile schon einiges in Bewegung.

**Bis wann wird die Abnehmspritze für viele verfügbar sein und nicht nur für die, die sich das leisten können?**

Leisten kann sich das im Grunde jeder. Wir haben genauso Gutverdiener wie auch die Penny-Verkäuferin, die klar sagt: Ich will mir das leisten, weil ich mir das wert bin. Was man sich damit für seine Gesundheit Gutes tut, ist unbezahlbar. In Deutschland muss man je nach Dosis im Schnitt nicht mehr als 100 Euro im Monat rechnen. Wir sind nicht in den USA, da kostet es Tausende Euro. Die Medikamenten-Preise sind dort deutlich höher. **Interview: Rosemarie Vielreicher**