



**Erfolg und Misserfolg liegen nah beieinander.** Markus Frauenknecht nahm 13 Kilo ab, aber leider auch wieder 7 Kilo zu. Rund 50 Kilo verlor Yvonne Boner – und das neue Gewicht hält sie seit mehr als einem Jahr.

**TV-THEMA**  
**3. JANUAR** | SF |

## Übergewichtige können auf neue Medikamente hoffen **Jeder kriegt sein Fett weg**

Übergewicht ist einer der Risikofaktoren für Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Abhilfe schafft eine konsequente Gewichts- und Ernährungskontrolle. Aber auch neue Medikamente und Operationen sind in Sicht.

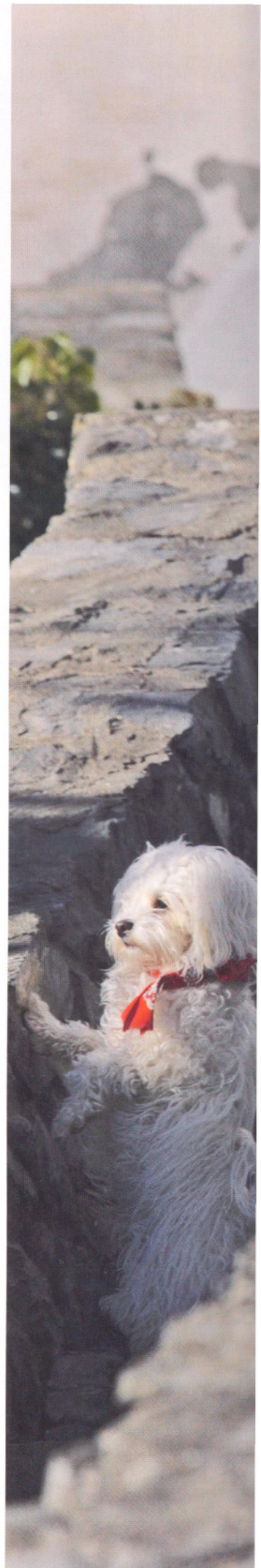
VON THOMAS VOGEL

«Abnehmen ist nicht so schwierig», sagt Dr. Philippe Beissner, Stoffwechselfacharzt in der Klinik Hirsländli Zürich. «Schwierig ist, das Gewicht zu halten.» Da erst zeige es sich, ob eine Abnehmethode durchdacht sei. Denn die meisten Methoden – allen voran die unzähligen Crashdiäten – überlassen den Patienten nach der Diät sich selber. «Was passiert also?», fragt Dr. Beissner und gibt die Antwort gleich selber: «Er legt wieder Gewicht zu – mehr, als er vorher verloren hat.» Dieser bekannte Jo-Jo-Effekt geht zurück auf Verhaltensweisen aus der Steinzeit.

**BEI DEN JÄGERN UND SAMMLERN**, die vor Zehntausenden von Jahren in Bärenfell gehüllt durch die Wälder streiften, galt es, für nahrungsarme Tage vorzusorgen. Vor allem im Winter gab es regelmässig Nahrungsmittelengpässe, und die Höhlenbewohner zehrten von ihren Fettreserven. Dabei schaltete der Körper in eine Art Sparmodus. Er lernte also, die vorhandene Energie besser zu nutzen. Das geschieht auch noch heutzutage: bei

einer Diät. War die nahrungsmittelarme Zeit vorbei, galt es, wieder Fettreserven für die nächste Hungersnot anzufuttern. Kombiniert mit dem heute weit verbreiteten Bewegungsmangel, sind die Folgen dieser genetischen Programmierung überdeutlich – jeder dritte Schweizer leidet an Übergewicht.

Auch Markus Frauenknecht, 46, aus Bauma ZH funktioniert nach dem jahrtausendealten Muster. Er probierte diverse Diäten aus, und sein Gewicht ging rauf und runter, eben wie ein Jo-Jo – bis er im April 2007 126 Kilogramm wog. «Das war endgültig zu viel», sagt der 174 Zentimeter grosse Frauenknecht. Seine Knie schmerzten, und er fühlte sich nicht mehr wohl in seiner Haut. «Es musste was passieren», meinte er und machte bei «FdH – die Aktion» der Gesundheit Sprechstunde mit. Er ass weniger und vor allem kontrollierter. Der Erfolg stellte sich schnell ein. «Mein Gewicht sank», jubelte Frauenknecht noch im November 2007 bei einem Stand von 117 Kilogramm. Bis im Frühling 2008 erreichte er gar 113 Kilogramm.



**20 KILO WEG.**

Desideria Hitz geht dreimal wöchentlich ins Krafttraining und jeden Tag anderthalb Stunden mit ihrem jungen Hund Dasha nach draussen. «Vorausgesetzt, es regnet nicht zu stark», wie sie lachend zugibt.

Doch dann kam der Sommer, «die Grillsaison», wie der Zürcher Oberländer etwas bedauernd sagt – oder gemäss der steinzeitlichen Programmierung die Phase, in der Reserven angelegt werden. «Ich achtete immer weniger auf das Essen, nahm wieder Zucker in den Kaffee, vergriff mich auch wieder an Schokolade oder an einem oder eben auch mehreren Gipfeli.» Das hatte Folgen. Im Herbst 2008 stoppte die Anzeige der Waage erst wieder bei 120 Kilo. Kommentar Frauenknecht: «Das nervt und frustriert.»

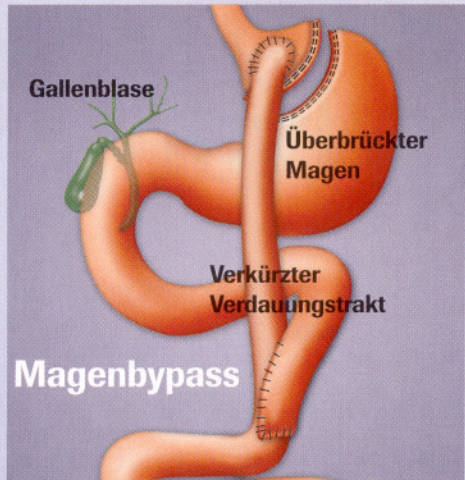
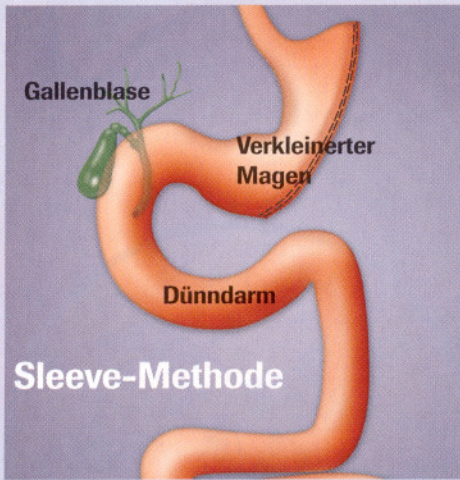
**FÜR DR. PHILIPPE BEISSNER** ist das ein typischer Fall. «So ergeht es neun von zehn Abnehmwilligen.» Dass es anders geht, beweisen deutlich die Churerin Desideria Hitz, 55, und Yvonne Boner, 37, aus Bülach ZH – auch sie beide Teilnehmerinnen bei «FdH – die Aktion». Noch im Juli 2007 wog Desideria Hitz 94 Kilo und war damit, wie sie entsetzt feststellte, nur noch wenige Kilo von der magischen 100er-Marke entfernt. Das schockierte sie dermassen, dass sie sich umgehend einer Abnehmgruppe anschloss und sich ein Zielgewicht von 74 Kilo setzte.

Heute sagt sie: «Ich habe die 20 Kilo abgenommen, und darauf bin ich richtig stolz.» Auch für Dr. Beissner ist das ein «sehr gutes Resultat». Sie habe immerhin 54 Prozent des Übergewichtes abgespeckt. Geschafft hat sie das mit einer fettreduzierten Diät, einem Essstagebuch und mehr Bewegung. Die schwierigste Zeit stehe ihr aber noch bevor, meint Dr. Beissner. «Sie muss das Gewicht langfristig halten können.»

In dieser Phase steckt Yvonne Boner. Sie wog Ende 2005 noch 136 Kilo und nahm bis heute rund 50 Kilo ab. Auch sie bekam ihr Gewicht mit einer fettreduzierten Diät und einer konsequenten Kontrolle der zugeführten Nährstoffe in den Griff. Eine weise Entscheidung, wie Dr. Beissner kommentiert, denn «das ist die einzig dauerhafte Diätart». >

Fotos: Photonews.ch/Silke Blumenstein, Thomas Vogel

# Neue Operation weckt Hoffnung



«Ausser dem Magenbypass (rechts) haben sich alle operativen Konzepte nicht bewährt», erklärt Dr. Philippe Beissner. Das Magenband funktioniert zwar, «aber nur mit rigiden Essvorschriften und etlichen Verboten». Vor allem zeigte sich aber, dass über einen Zeitraum von zehn Jahren 30 Prozent der Magenband-Patienten Komplikationen damit hatten. Das reicht von erneuter Gewichtszunahme über Löcher im schlauchförmigen Band bis zu eingewachsenen Bändern. Ebenfalls kein Erfolg war dem Magenballon vergönnt. Dabei setzt man einen Ballon in den Magen und verkleinert diesen. Das Problem dabei: Nach sechs Monaten wird der Ballon

wieder entfernt. «Da Adipositas aber eine Krankheit ist, die lebenslang behandelt werden muss, sind sechs Monate Ballon sinnlos», sagt Dr. Beissner.

Immerhin gibt es einen Lichtblick. «Mit der Sleeve-Methode sind wir hoffentlich bald wieder in der Lage, eine zweite Operation als Ersatz für das Magenband anzubieten», erzählt der Abnehmenspezialist. Diese Methode (links) ist im Gegensatz zum Bypass eine einfachere Operation. Dabei wird der Magen zu einem dünnen Schlauch verkleinert, was ein schnelleres Völlegefühl erzeugt, ohne dass wie beim Magenband ein Fremdkörper eingesetzt werden muss.

Dennoch ist Yvonne Boner nicht zufrieden. «Seit gut einem Jahr stagniert mein Gewicht», klagt sie, greift sich an den Bauch und sagt: «Das sollte alles schon weg sein.» Ihr Ziel war, bis Mitte 2008 die 70-Kilogramm-Marke zu knacken. «Jetzt pendelt das Gewicht irgendwo im Bereich um 77 Kilo.» Stoffwechselspezialist Beissner sieht das weniger negativ: «Das ist ein absolut geniales Ergebnis», und für ihn ist klar: «Dass sie das Gewicht schon mehr als ein Jahr halten konnte, ist ein Supererfolg.»

Vor allem erreichte sie das ohne einen operativen Eingriff. «Die Gewichtsabnahme ist so gut wie mit einem Magenbypass», betont Dr. Beissner. Der Magenbypass ist aktuell sein Mittel der Wahl, wenn er eine schwer Übergewichtige Person behandelt (siehe Kasten). Für die Zukunft setzt der innovative Mediziner grosse Hoffnungen in medikamentöse Behandlungen mit sogenannten Biologicals, körpereigenen Hormonen. Einige neue Medikamente, die man für Typ-2-Diabetiker einsetzt, also Zuckerkrankte, die wegen Übergewicht krank wurden, könnten nämlich auch für die Abnehmbehandlung eingesetzt werden. «Leider sind sie bisher nicht dafür zugelassen», bedauert Dr. Beissner.

Besonders dem Darmhormon GLP-1 dürfte dabei eine grosse Bedeutung zukom-



**DR. PHILIPPE BEISSNER**  
«Medikamente auf Basis von Darmhormonen könnten Abnehmoperationen ersetzen.»

men. GLP-1 stimuliert die Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, verzögert die Entleerung des Mageninhaltes in den Darm und hemmt das Hungergefühl. «Er funktioniert also ganz ähnlich wie der Magenbypass – einfach ohne Operation.»

Beim Bypass verpflanzt der Chirurg einen Dünndarmabschnitt vom Ende an den Anfang des Verdauungstraktes. Sobald in diesem Teil des Darms die Nährstoffkonzentration ansteigt, melden spezielle Sensorzellen dem Gehirn, dass weniger Essen nachgeschoben werden muss – oder anders gesagt, dass der Mensch satt ist. Das machen sie, indem sie GLP-1 ausschütten.

Für die Zukunft hat Dr. Beissner eine Vision: «Mit einer Diät verliert ein Patient Gewicht, und der anschliessende Einsatz von Darmhormonen verhindert, dass er es wieder ansetzt.» Noch ist das ganze Science-Fiction – wäre jedoch nicht die erste medizinische Vision, die Wirklichkeit wird.

## ADRESSEN, BUCHTIPP

- > [www.gesundheitsprechstunde.ch/abnehmen](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/abnehmen)
- > [www.gesundheitsprechstunde.ch/diabetes](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/diabetes)
- > **«Dr. Kurscheid's grosser Gesundheitscheck»**, Thomas Kurscheid, Verlag VGS Egmont 2008, ISBN 978-3-8025-1786-0, Fr. 27.40.