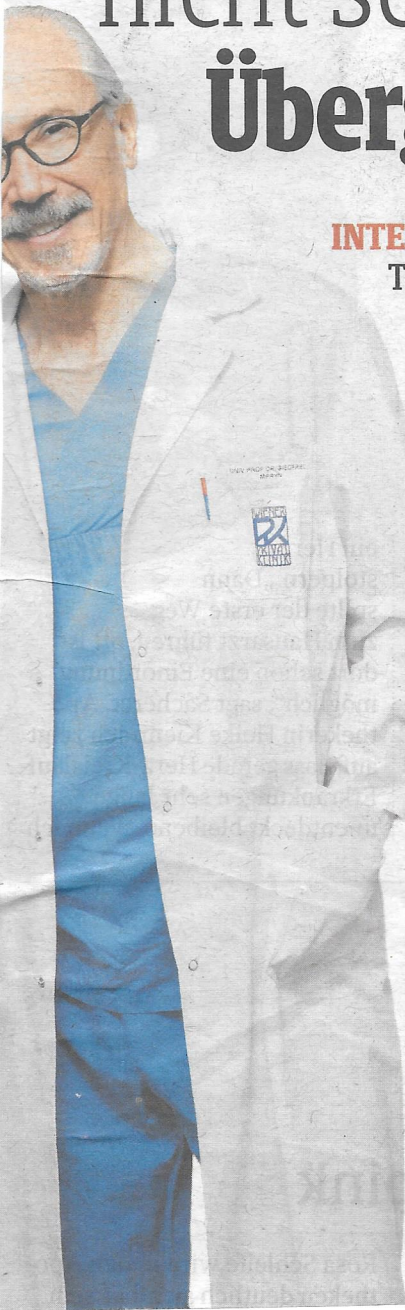


„Patienten sind nicht schuld am Übergewicht“



INTERVIEW. Der bekannte TV-Arzt Siegfried Meryn erklärt die neue Abnehm-Medizin und fordert ein Umdenken bei Ärzten.

Von Sonja Krause

Herr Meryn, Sie beschreiben, dass Sie selbst als dickes Kind gehänselt wurden. Was hat das mit Ihnen gemacht?

SIEGFRIED MERYN: Als junger Bursche konnte ich aufgrund meines Gewichts gewisse Dinge nicht, wie beim Turnen die Taue hochzuklettern. Die Mitschüler haben über mich gelacht – Übergewicht kann einen ausgrenzen. Laut Untersuchungen haben schlanke Menschen bessere Chancen einen Job zu bekommen oder eine Wohnung zu finden. Und dann heißt es: Du bist halt willensschwach. Hättest du einen stärkeren Willen, würdest du auch abnehmen. Das sind keine Vorurteile, das sind großteils falsche Urtei-

le in unserer Gesellschaft. Und dieses Urteil besteht leider auch in Teilen der Ärzteschaft!

Ärzte wissen nicht, dass starkes Übergewicht eine Krankheit ist? Die Weltgesundheitsorganisation WHO und medizinische Fachgesellschaften haben das erkannt, aber es dauert, bis es einsickert. Wir definieren Übergewicht als multifaktorielle chronische Erkrankung, so wie Diabetes oder Bluthochdruck. Dieses Umdenken will ich auch in Österreich anstoßen: Nicht die Patienten sind schuld am Übergewicht, sondern wir Ärzte müssen die Mittel finden, um sie beim Abnehmen zu unterstützen.

Warum hat gerade Übergewicht dieses Stigma?

Weil die Medizin bis jetzt keine Daten hatte und das Vorurteil sich halten konnte. Erst durch die neuesten Erkenntnisse zur Fett-Darm-Hirn-Achse verstehen wir, was passiert: Die Nahrungsmittelindustrie, die ich mit der Tabakindustrie vergleiche, tut alles dafür, uns zu verführen. Durch den Zusatz von viel Zucker und Salz werden Nahrungsmittel besonders schmackhaft gemacht, sie stimulieren das Belohnungszentrum im Gehirn und wir greifen immer wieder zu diesen ungesunden Lebensmitteln.

Wie genau funktioniert die Fett-Darm-Hirn-Achse?

Wenn wir etwas essen, das zuckerreich ist, werden im Dünndarm Hormone, sogenannte In-

cretine ausgeschüttet, unter anderem GLP-1. Dieses Hormon fordert die Bauchspeicheldrüse auf, Insulin zu produzieren, damit der Zucker runtergeht. Auf dieser Basis wurden sehr wirksame Diabetesmedikamente entwickelt. Und hier beginnt die neue Abnehm-Medizin, eine echte Revolution: Man hat das Molekül so verändert, dass die Wirkung nicht nur zwei, drei Minuten anhält, sondern zunächst 24 Stunden und mittlerweile sieben Tage. Und dann haben die behandelten Diabetiker gesagt: „Ich habe gar keinen Hunger mehr.“ Es zeigt sich, dass durch diese Wirkstoffe der Appetit zurückgeht, das Sättigungsgefühl steigt, die Blutwerte bessern sich.

Ist das alles nicht zu gut, um wahr zu sein?

Nun, das sind keine Medikamente, die synthetisch erfunden wurden – das sind Hormone, die unser Körper selbst bildet. Jetzt ist es gelungen, aus den einzelnen Steinchen das Mosaik zusammensetzen.

Wenn diese Medikamente so wirkungsvoll sind, warum plädieren Sie dennoch für eine Umstellung des Lebenswandels?

Eine Änderung des Lebenswandels ist die Basis für langfristigen Erfolg, sonst landen wir in der Jo-Jo-Falle! Durch die Medikamente nimmt mein Appetit ab, aber wenn ich trotzdem nur Süßigkeiten esse, kann ich nicht abnehmen. Das Entscheidende ist: Man muss wirklich seinen Lebensstil ändern wollen!

KÖRPERFORM

Apfel oder Birne: Fett ist nicht gleich fett

Das Fettgewebe ist das größte Hormone abgebende Organ des Körpers: Über diese Botenstoffe kann es mit den Organen und dem Gehirn kommunizieren. Die Fettmasse lagert sich als viszerales und subkutanes Fett ab. Subkuta-

nes Fett lagert sich auf Oberschenkeln, Hüften und Po ab (Birnen-Form), das viszerale Fett ist um den Bauch herum zu finden (Apfel-Form). Die Probleme beginnen, wenn wir mehr Fett aufnehmen, als der Körper verträgt.



ADOBE STOCK, EDITION A