



Semaglutid-Fan Musk im Juli 2022 und im April 2023: Spritze statt Sport?

CGMIA / The Mega Agency

sich das Interesse bald nicht mehr auf die Übergewichtigen mit Gesundheitsproblemen. Prominente wie Elon Musk nahmen es und twitterten darüber, auf TikTok werden von Influencern stolz Vorher-nachher-Bilder präsentiert, Beiträge mit dem Hashtag #Wegovy erzielen Hunderte Millionen Aufrufe.

Wegovy ist in Deutschland noch nicht erhältlich. Es wird längst nicht mehr nur von Ärzten dringend erwartet, die ihren Patienten helfen wollen. In den sozialen Netzwerken scheint Semaglutid schon jetzt als Lifestylemedikament verstanden zu werden, mit dem man sein Körpergewicht unter Kontrolle halten kann. Dass es nebenbei das Risiko etwa von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt, ist allerdings noch nicht belegt.

Der Erfolg von Semaglutid in den sozialen Medien legt zudem etwas offen: »Es ist eine Illusion, dass das Schönheitsideal – zumindest für die breite Mehrheit der Menschen – in den vergangenen Jahren deutlich toleranter und vielseitiger geworden ist, wie es in letzter Zeit immer mal wieder behauptet wird. Die Wahrheit scheint zu sein: Schlanksein ist weiter ein Hauptmerkmal für Schönheit, bis heute«, sagt der Soziologe Friedrich Schorb von der Universität Bremen, der unter anderem zum Thema Gewichtsdiskriminierung forsch.

Damit sitze man jedoch wieder einer Illusion auf, sagt der Psychologe Florian Hammerle, Geschäftsführer der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz: »Gerade bei Kindern und Jugendlichen entsteht durch diese falsche, polierte Welt in den sozialen Medien die Vorstellung, dass man nur schlank zu werden braucht und damit wie von selbst erfolgreich und glücklich wird. Man jagt einem Ideal hinterher – und dabei bleibt die Selbstbestimmung ein Stück weit auf der Strecke.« Ein Problem, das es schon in den Neunzigerjahren gab, als das Schlankheitsideal besonders hochgehalten wurde. Droht Semaglutid die Gesellschaft um 30 Jahre zurückzuwerfen, in eine Zeit, als einzelne Schönheitsideale den Ton angaben und die Vielfalt unterdrückten?

Vermutlich geht die Entwicklung nicht ganz so weit. Denn Studien an Mäusen zeigen: Der Gewichtsverlust von Wirkstoffen wie Semaglutid ist umso größer, desto größer das Übergewicht ist. Das bedeutet: Wenn ein Normalgewichtiger sich Semaglutid injiziert, dürfte er kaum abnehmen. Wirklich schlank macht Semaglutid

Schön bequem

DIÄTMITTEL Wer Gewicht verlieren will, könnte ohne Hungerkur mithilfe von Semaglutid schlanker werden. Aber das vermeintliche Wundermittel hat Tücken.

Es geht um ein einfaches Versprechen, das zunächst hochgegriffen erscheint, gar unrealistisch. Aber für viele, die sich darauf einlassen, könnte es gleich mehrere Gesundheitsprobleme auf einen Schlag verringern und im besten Fall das Leben deutlich verlängern – für die Gesellschaft wiederum könnte es in den kommenden Jahren weitreichende Folgen haben.

Das Versprechen geht so: Du hast spürbares Übergewicht? Und dir fällt es schwer, dich aufzuraffen zu regelmäßigem Sport, deine Ernährung möchtest du auch nicht groß umstellen? Dann spritze dir einmal pro Woche einen Wirkstoff namens Semaglutid unter die Haut, das ist ganz einfach, und innerhalb von ein paar Monaten wirst du locker einige Kilogramm verlieren – ohne große Anstrengungen.

»Das ist ganz klar ein Gamechanger«, sagt Anja Hilbert, Professorin für Verhaltensmedizin und psychologische Leiterin der Ambulanz für Verhaltensmedizin mit Schwerpunkt Adipositas und Essstörungen am Universitätsklinikum Leipzig. So sehen es viele Ärzte, die in der Klinik stark übergewichtige Patientinnen und Patienten betreuen und mit ihnen über Jahre häufig erfolglos daran arbeiten, das Gewicht durch Änderung des Lebensstils zu senken. Übergewicht ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung zahlreicher Krankheiten, angefangen von Rücken-

schmerzen über Bluthochdruck bis hin zu diversen Krebsarten. Bislang jedoch stand kein wirksames Medikament zur Verfügung, um diesen Risikofaktor auszuschalten.

Mit Semaglutid könnte sich dies nun ändern. Mehrere große Studien haben gezeigt, dass Menschen mit Übergewicht nach rund 15-monatiger wöchentlicher Injektion von Semaglutid durchschnittlich 10 bis 15 Prozent ihres Gewichts verloren haben. Seit Januar 2022 ist der Wirkstoff in der Europäischen Union unter dem Handelsnamen Wegovy zur Behandlung von extremem Übergewicht zugelassen: Es darf ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 ärztlich verordnet werden. Wenn Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes bestehen, darf es bereits ab einem BMI von 27 verschrieben werden.

Semaglutid gehört zur Gruppe der sogenannten GLP-1-Analoga und reguliert die Insulinausschüttung, die bei Diabetes Typ 2 eine entscheidende Rolle spielt. Deshalb ist es seit 2018 auch zur Behandlung von Diabetes zugelassen. Zusätzlich scheint Semaglutid unter anderem im Gehirn auf bestimmte Regelkreise zu wirken, indem es das Hungergefühl senkt – und das Sättigungsgefühl steigert. Diese Wirkung ist bedeutsam für die Gewichtsabnahme: Der Appetit ist geringer, man fühlt sich schneller satt – und isst entsprechend weniger.

Als die Wirksamkeit von Semaglutid bekannt wurde, beschränkte

Doppelte Wirkung

Haupteffekte von Semaglutid

1 Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2



In der **Bauchspeicheldrüse** wird die Insulinabgabe gefördert. Durch das Insulin nehmen die Körperzellen Glukose aus dem Blut auf, **der Blutzuckerspiegel sinkt**.

2 Abnehmeeffekte



Im **Gehirn** verstärkt es das Sättigungs- und **reduziert das Hungergefühl**.



Die **Magenentleerung wird verlangsamt** und die Energieaufnahme somit reduziert.

5 • Grafik

also nicht – es dürfte allenfalls dazu beitragen, dass Normalgewicht wieder zu einer Norm wird.

Allerdings gibt es Nebenwirkungen: »Fast alle Patienten klagen zu Beginn der Behandlung über Übelkeit. Das lässt im Laufe der Zeit dann meist aber nach. Deshalb steigert man die Dosierung normalerweise in den ersten Wochen langsam«, sagt Jens Aberle, Ärztlicher Leiter des Ambulanzentrums Fachbereich Endokrinologie, Diabetologie, Adipositas und Lipide am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Auch Kopf- und Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall können auftreten.

Die meisten Nebenwirkungen lassen aber innerhalb von ein paar Wochen nach und sind daher ein geringes Übel für Patienten, die seit Jahren verzweifelt mit ihrem Übergewicht kämpfen. Gefährlichere Nebenwirkungen sind sehr selten, vereinzelt kann es zu Bauchspeicheldrüsenentzündungen kommen.

Schwierig wird es jedoch, wenn man Semaglutid wieder absetzt. Die bisherigen Studien zeigen, dass viele Menschen dann zügig wieder an Gewicht zulegen. »Die aktuelle Datenlage sieht so aus, dass es eine Lebens-therapie ist«, sagt Timo Müller, Pharmakologe am Helmholtz Zentrum München. Das heißt, man wird das Medikament immer spritzen müssen. Und über die Langzeitfolgen gibt es noch keine Erkenntnisse.

Ein weiteres Risiko: Semaglutid könnte sich negativ auf das Verhalten auswirken. Viele, die ihr Gewicht durch die wöchentliche Spritze unter Kontrolle haben, schleppen sich vielleicht nicht mehr im Winter zum Joggen, wenn sie es ohnehin als Qual empfanden.

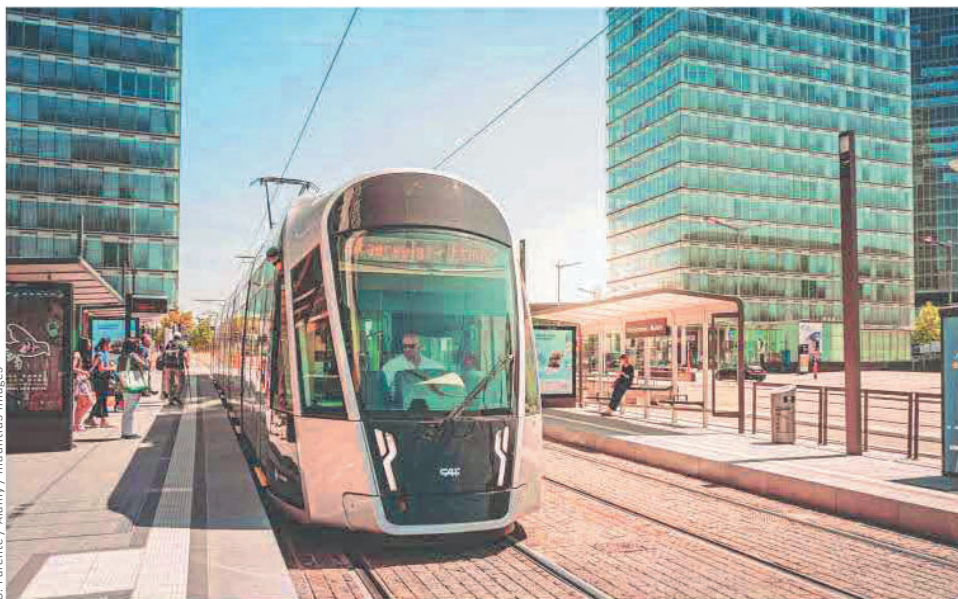
Doch dass Bewegung dabei hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren, ist nur ein Bruchteil ihrer gesundheitsfördernden Wirkung. Bewegung verringert das Risiko für Volkskrankheiten wie Atherosklerose, Diabetes, Rückenschmerzen, sie hält das Immunsystem im Gleichgewicht und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. All das fällt weg, wenn die Leute spritzen, statt Sport zu treiben.

Dies ist eines der großen Risiken, die in den zunehmenden medizinischen Möglichkeiten liegen: Man hält sich nicht mehr aus eigener Kraft fit, weil es ja Mittel gibt, die die vermeintlich wichtigsten Probleme lösen. Die Sonnen- und die Schattenseite des medizinischen Fortschritts – in Semaglutid sind sie beide vereint.

Christian Heinrich



Mehr zum Thema lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von **SPIEGEL WISSEN: Liebe deinen Körper! Die besten Strategien, sich in der eigenen Haut wohlfühlen.** Erhältlich im Zeitschriftenhandel und unter amazon.de/spiegel



Straßenbahn Luxtram im Büroviertel Kirchberg der Stadt Luxemburg: Ohne Fahrschein, bitte

Notwehr gegen die Autoflut

MOBILITÄT Während Deutschland mit dem 49-Euro-Ticket beginnt, ist Luxemburg schon beim Nahverkehr der Zukunft angekommen – man fährt dort gratis mit Bus und Bahn. Wie funktioniert das System?

Vor der Grenze zu Deutschland werden die Fahrscheine doch noch kontrolliert.

Im Regionalexpress nach Trier geht ein Angestellter der luxemburgischen Bahngesellschaft CFL durch die Reihen und quittiert jedes gültige Ticket mit einem fröhlichen Merci. Im Grunde leistet er einen Freundschaftsdienst für die Deutsche Bahn: Denn erst auf deren Gebiet beginnt die Fahrscheinpfllicht.

Luxemburg bietet Bus und Bahn seit drei Jahren grundsätzlich gratis für alle, als erstes Land der Welt. Damit ist es seinem östlichen Nachbarstaat voraus, der ab 1. Mai mit dem Deutschlandticket bundesweit Fahrten im Nahverkehr zum Festpreis von 49 Euro pro Monat erlaubt.

Legales Schwarzfahren – ein Modell zum Nachahmen? Immerhin verbreitet sich die Idee inzwischen von Malta bis New York. Doch dass Luxemburg sich besonders konsequent vom Ticketzwang löst, liegt auch an besonderen Bedingungen. Das Großherzogtum ist ein überschaubarer Kleinstaat und in kurzer Zeit zu einem urbanen Ballungszentrum gewachsen. Hohe Einkommen, starke Zersiedlung – das bedeutet einen europäischen Spitzenwert in der Autodichte. Und

täglich kommen gewaltige Pendlerströme aus den Nachbarländern, wo das Wohnen noch bezahlbar ist. Mehr als 200.000 Arbeitskräfte leben außerhalb der Landesgrenzen.

Das Land handelt in Notwehr. Um die Autoflut zu bändigen, will es mehr Menschen in Bus und Bahn locken. Und es kann sich den Nulltarif locker leisten. Schon zuvor deckten die Fahrscheine nur acht Prozent der Kosten des ÖPNV, der Verzicht auf diese kümmerlichen Erlöse tat nicht weh. Zwei Euro kostete eine einfache Fahrt quer durchs Land zuletzt, manche Gruppen wie Studierende fuhren längst gratis.

Die freie Fahrt für alle machte der liberale Premierminister Xavier Bettel zu einem zentralen Versprechen vor seiner Wiederwahl 2018: »nach Belieben im öffentlichen Verkehr ein- und aussteigen können, ohne sich über den passenden Tarif Gedanken machen zu müssen«. Ökologische und soziale Vorteile erhoffte er sich davon, nicht zuletzt einen Imagegewinn für das Land. Die Regierung feierte die Weltpremiere Ende Februar 2020 »wie den ersten Schritt auf dem Mond« oder »die Erfindung des Rads«.

Aber wie erfolgreich ist das Modell wirklich? Eine belastbare Bilanz wird durch die