

Abnehmspritze & Adipositaschirurgie

Moderne Behandlungsmöglichkeiten bei starkem Übergewicht

Adipositas ist eine chronische Erkrankung, die das Risiko für zahlreiche Folgeerkrankungen erhöht und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Moderne Medikamente und operative Verfahren eröffnen heute neue Möglichkeiten der Gewichtsreduktion – immer als Teil eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts.

Übergewicht und Adipositas sind weit mehr als ein kosmetisches Problem. Starkes Übergewicht erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen, darunter:

- Bluthochdruck
- Typ-2-Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlafapnoe
- Gelenksbeschwerden
- Fettleber
- bestimmte Krebserkrankungen

Viele Betroffene haben bereits zahlreiche Diäten und Abnehmversuche hinter sich. Wenn eine langfristige Gewichtsabnahme nicht gelingt, können moderne medizinische Therapien sinnvoll sein.

Wann spricht man von Adipositas?

Der Body-Mass-Index (BMI) dient als Orientierung.

- BMI 25–29,9: Übergewicht
- BMI ab 30: Adipositas
- BMI ab 35: schwere Adipositas
- BMI ab 40: sehr schwere Adipositas

Entscheidend ist jedoch nicht allein der BMI, sondern auch, ob bereits Begleiterkrankungen vorliegen.

Die Abnehmspritze – was ist das?

Die sogenannten „Abnehmspritzen“ gehören zu einer modernen Gruppe von Medikamenten, die das körpereigene Sättigungssystem unterstützen.

Sie wirken unter anderem:

- auf das Hungergefühl,
- auf das Sättigungsgefühl,
- auf die Magenentleerung,
- auf das Essverhalten.

Viele Patienten berichten, dass sie weniger Appetit haben und kleinere Portionen ausreichen. Die Medikamente ahmen körpereigene Darmhormone nach. Dadurch wird die Magenentleerung verlangsamt, das Sättigungsgefühl verstärkt und das Hungergefühl im Gehirn reduziert. Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie schneller satt sind und weniger Heißhunger verspüren.

Für wen kommt eine Behandlung infrage?

Eine medikamentöse Therapie kann unter bestimmten Voraussetzungen sinnvoll sein:

- bei einem BMI ab 30 oder
- ab einem BMI von 27, wenn bereits Begleiterkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Schlafapnoe vorliegen.

Ob eine Behandlung sinnvoll ist, muss immer individuell entschieden werden.

Wann kommen moderne Medikamente infrage?

Moderne Medikamente zur Gewichtsreduktion werden in der Regel eingesetzt:

- ab einem BMI von 30 kg/m² oder
- ab einem BMI von 27 kg/m², wenn bereits Begleiterkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder Schlafapnoe vorliegen.

Ob eine Behandlung sinnvoll ist, muss immer individuell entschieden werden und setzt eine sorgfältige ärztliche Beratung voraus.

Was kann man von einer Abnehmspritze erwarten?

Die Behandlung kann eine deutliche Gewichtsreduktion unterstützen. Wichtig zu wissen: Die Medikamente sind kein „Wundermittel“.

Eine langfristige Gewichtsabnahme gelingt nur, wenn gleichzeitig:

- die Ernährung umgestellt wird,
- regelmäßige Bewegung erfolgt,
- Essgewohnheiten dauerhaft verändert werden.

Mögliche Nebenwirkungen

Wie jedes Medikament können auch Abnehmspritzen Nebenwirkungen verursachen. Häufig sind:

- Übelkeit,
- Völlegefühl,
- Verstopfung,
- Durchfall,
- Bauchschmerzen.

Die Beschwerden bessern sich häufig nach einigen Wochen. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollte eine ärztliche Rücksprache erfolgen.

Ernährung während der Behandlung

Da das Hungergefühl deutlich reduziert sein kann, sollten Patienten besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Empfehlenswert sind:

- ausreichend Eiweiß,
- viel Gemüse,
- ausreichend Ballaststoffe
- gesunde Fette mit hohem Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren
- genügend Flüssigkeit,
- regelmäßige Mahlzeiten.

Eine ausreichende Eiweißzufuhr hilft dabei, Muskelmasse während der Gewichtsabnahme zu erhalten. Da unter der Behandlung weniger gegessen wird, besteht das Risiko eines Muskelabbaus und einer unzureichenden Nährstoffzufuhr. Achten Sie deshalb besonders auf:

- eine ausreichende Eiweißzufuhr,
- genügend Flüssigkeit,
- regelmäßige Bewegung,
- den Erhalt der Muskelmasse durch Krafttraining.

Übernimmt die Krankenkasse die Kosten?

Derzeit werden Medikamente zur Gewichtsreduktion von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht übernommen. Die Behandlung ist daher häufig eine Selbstzahlerleistung. Private Krankenversicherungen können abweichende Regelungen haben. Bitte informieren Sie sich vor Beginn einer Therapie über die möglichen Kosten. Die monatlichen Kosten können – abhängig vom Präparat und der Dosierung – mehrere hundert Euro betragen.

Was ist eine Adipositaschirurgie?

Wenn konservative Maßnahmen langfristig nicht erfolgreich waren, kann in bestimmten Fällen eine operative Behandlung infrage kommen.

Zu den häufigsten Verfahren gehören:

- Schlauchmagen (Sleeve-Gastrektomie)
- Magenbypass
- weitere bariatrische Operationsverfahren

Diese Eingriffe verändern dauerhaft die Nahrungsaufnahme und den Stoffwechsel.

Wann kommt eine Operation infrage?

Eine Adipositasoperation kann erwogen werden:

- bei einem BMI ab 40 oder
- ab einem BMI von 35 mit schweren Begleiterkrankungen.

In der Regel müssen zuvor verschiedene konservative Maßnahmen ausgeschöpft worden sein. Dazu gehören:

- Ernährungsberatung,
- Bewegungsprogramme,
- Verhaltenstherapie,
- ärztliche Betreuung.

In der Regel verlangen die Krankenkassen vor einer möglichen Kostenübernahme den Nachweis eines sogenannten multimodalen Therapiekonzepts (MMST). Dazu gehören meist:

- Ernährungsberatung,
- Bewegungsprogramme,
- Verhaltenstherapie,
- ärztliche Begleitung über mehrere Monate.

Erst wenn diese konservativen Maßnahmen nicht ausreichend erfolgreich waren, wird eine operative Behandlung geprüft.

Was bedeutet das „Multimodale Therapiekonzept“?

Vor einer möglichen Operation verlangen die Krankenkassen meist den Nachweis eines sogenannten multimodalen Therapiekonzepts. Dieses umfasst in der Regel:

- Ernährungsberatung,
- Bewegungsprogramme,
- Verhaltenstherapie,
- medizinische Begleitung.

Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend erfolgreich waren, kann eine Kostenübernahme geprüft werden.

Welche Vorteile kann eine Operation haben?

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion kann:

- Blutzucker verbessern,
- Blutdruck senken,
- Gelenke entlasten,
- die körperliche Belastbarkeit erhöhen,
- die Lebensqualität steigern.

Viele Begleiterkrankungen verbessern sich deutlich.

Was ist nach einer Operation wichtig?

Eine Operation ist kein „schneller Ausweg“.

Auch nach dem Eingriff sind wichtig:

- dauerhafte Ernährungsumstellung,
- regelmäßige Bewegung,
- ärztliche Kontrollen,
- lebenslange Nachsorge,
- gegebenenfalls die Einnahme von Vitaminpräparaten.

Der langfristige Erfolg hängt entscheidend von der aktiven Mitarbeit der Patienten ab.

Häufige Fragen

Muss ich mein Leben lang die Abnehmspritze nehmen?

Die Behandlung erfolgt individuell. Ein Absetzen kann zu einer erneuten Gewichtszunahme führen. Die Therapie sollte daher regelmäßig ärztlich überprüft werden.

Kann ich trotz der Spritze Sport treiben?

Ja. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Gewichtsbehandlung.

Ist eine Operation gefährlich?

Wie jeder chirurgische Eingriff ist auch eine Adipositasoperation mit Risiken verbunden. Die Entscheidung sollte deshalb immer sorgfältig und individuell getroffen werden.

Wichtig zu wissen

Weder die Abnehmspritze noch eine Operation sind „Wunderwaffen“. Beide Behandlungsformen können eine Gewichtsreduktion unterstützen, ersetzen jedoch keine dauerhafte Veränderung des Lebensstils. Langfristiger Erfolg entsteht durch das Zusammenspiel aus Ernährung, Bewegung und nachhaltigen Verhaltensänderungen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Adipositas ist eine chronische Erkrankung.
- Moderne Medikamente können die Gewichtsabnahme unterstützen.
- Eine gesunde Ernährung und Bewegung bleiben unverzichtbar.
- Eine operative Behandlung kommt nur unter bestimmten Voraussetzungen infrage.
- Der langfristige Erfolg hängt von einer dauerhaften Lebensstiländerung ab.

Wir sind für Sie da

Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten der Gewichtsreduktion für Sie infrage kommen? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Schritte in Ihrer individuellen Situation sinnvoll sein können.

Praxis Dr. Michael Denne

Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Die Entscheidung für eine medikamentöse oder operative Behandlung sollte immer gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt getroffen werden.