

«Ich nehme ab» – ein Selbstexperiment in der NZZ



Illustration: Anja Lemcke / NZZ

Alan Niederer
Wissenschaftsredaktor NZZ
www.nzz.ch/ich-nehme-ab

Ausgangslage

Übergewicht ist ein medizinisch und gesellschaftlich wichtiges Thema. Neue Medikamente zum Abnehmen werden derzeit heiss diskutiert.

Motivation

- Mit meinem Versuch wollte ich meine persönliche Gesundheitssituation verbessern...
- ...wichtige Fakten und Zusammenhänge zum Thema Übergewicht und Abnehmen vermitteln...
- ...und eine sachliche Diskussion zum Einsatz und Nutzen der neuen Adipositas-Medikamente anregen (GLP1-Analoga).

Vor dem Experiment

Objektiv

Gewicht: 82,5 kg

Grösse: 1,72 m

BMI: **27,9** (normal < 25)

Bauchumfang: **104 cm** (normal < 94cm)

Subjektiv

oft müde, verringerte Leistungsfähigkeit, gelegentlich Rückenschmerzen, Schmerzen an den Füßen (Plantarfasziitis?) – «Werde ich mit 56 Jahren langsam alt?»

Ziel

- Minus 10 kg in 5 Monaten
- fitter werden

Wissenschaftliche Grundlage

10 kg Fett = 70'000 kcal

Empfohlenes Kaloriendefizit:

$500 \text{ kcal/d} \times 7 \text{ Tage} = 3500 \text{ kcal} \times 20 \text{ Wochen} = 70'000 \text{ kcal}$

Massnahmen

1. Lebensstiländerung mit moderater Ernährungsumstellung und mehr Bewegung

- «Low Carb Mediterranean Diet»
- Ausdauertraining (2 Mal wöchentlich 30-45') + Krafttraining (2 Mal wöchentlich 45') + mehr Alltagsbewegung (Schrittzähler)

2. Kurzer Selbstversuch mit der Wirksubstanz Semaglutid

- 2 Wochen Medikament vs. 2 Wochen Placebo

Resultate nach 3,5 Monaten 1/2

Objektiv

Gewicht:	70,5 kg	(-12 kg)
BMI:	23,8	(-4,1) (normal < 25)
Bauchumfang:	94 cm	(-10cm) (normal < 94 cm)

ABER: Neben Fett habe ich auch 2kg Skelettmuskulatur verloren (BIA)

Fitness

von «genügend» auf «gut» (Fahrradergometrie mit Bestimmung der Sauerstoffaufnahme)

Subjektiv

keine körperlichen Beschwerden mehr, besseres Lebensgefühl, mehr Energie

Resultate nach 3,5 Monaten 2/2

Medizinische Daten

Blutdruck:	von ca. 130/90 auf <120/80
Gesamtcholesterin:	von 6,2 auf 5,3 (normal: < 5,2 mmol/l)
«schlechtes» Cholesterin (LDL):	von 4,6 auf 3,6 (normal: < 2,6 mmol/l)
Blutzucker nüchtern:	von 5,6 auf 4,4 (normal: 3,9-5,6 mmol/l)
Harnsäure:	von 488 auf 417 (normal: 210-420 mmol/l)

Beurteilung

Alle gemessenen medizinischen Risikofaktoren haben sich verbessert, teilweise deutlich.

Prof. Marc Donath, Basel: «Durch die günstigen Veränderungen hat sich die statistische Lebenserwartung des Patienten um mehrere Jahre erhöht.»

Persönliche Learnings 1/2

- Von Anfang an an den **Jo-Jo-Effekt** denken (Grundumsatz, Muskelmasse)
- **Körperliche Bewegung** ist der Schlüssel für den langfristigen Erfolg (1h pro Tag bei leichter Anstrengung, möglichst in den Alltag integrieren)
- Das **Krafttraining** wird generell unterschätzt (ab 50 Jahren ist es ein Muss)
- Beim Essen auf ausreichend **Proteine** achten (tierische/pflanzliche)
- Gesund leben ist eine Frage der **Balance**: Es braucht nichts Extremes
- **Freude und Neugier** sind bessere Begleiter als Zwang und Disziplin
- Abnehmen und Gewicht halten ist auch eine mentale Übung (**Motivation**)
- Lebensstiländerung: Vom Vorsatz zur Gewohnheit

Persönliche Learnings 2/2

- Der kurze Selbstversuch mit einem GLP1-Analogen hat mir gezeigt, dass das Abnehmen damit leichter fallen kann. In meinem Fall war das Mittel aber nicht nötig, da ich auch ohne pharmakologische Hilfe rasch und gut abgenommen habe. Mein Test zeigt im Kleinen das, was auch die grossen klinischen Studien zeigen:
 - Einige Patienten nehmen ohne Medikament gut ab
 - Einige Patienten nehmen auch mit dem Medikament nicht ab
 - Aber: Mit dem Medikament erreichen mehr Patienten eine relevante Gewichtsreduktion

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Bild: Annick Ramp / NZZ