

# Revolution!?

**Selbstversuch** Apotheken Umschau-Chefredakteur Dr. Dennis Ballwieser ist selbst übergewichtig und testet derzeit eine der Abnehmspritzen. Ein Erfahrungsbericht

**M**ir ist eigentlich die ganze Zeit schlecht. Auf eine merkwürdige, nicht unangenehme Art. Viel beeindruckender als das Gefühl dauerhafter Übelkeit finde ich allerdings das, was mit einem Mal nicht mehr da ist: der Gedanke an die nächste Mahlzeit. Fehlender Appetit – das kenne ich nicht.

Als Kind habe ich Hunger und vor allem Sättigung sicherlich gespürt. Seit mindestens drei Jahrzehnten jedoch habe ich diese Signale nicht mehr wahrgenommen. Irgendwann auf dem Weg zum Dicksein ist mir das Gespür dafür abhandengekommen, wann mein Körper Nahrung braucht – und wann nicht.

Zwei, drei Tage, nachdem ich das erste Mal Tirzepatid gespritzt habe – mit einer dünnen Nadel unter die Haut am Bauch – setzte die Wirkung spürbar ein. Zuerst die Übelkeit. Und dann die Erkenntnis: Es gibt tatsächlich einen Zustand, in dem ich nicht dauernd an Essen denken muss.

Bevor ich diesen Schritt gewagt habe, habe ich mich ordentlich durchchecken lassen: Blutabnahme, Wiegen, EKG, Blutdruck, Ultraschall und ein ausführliches Gespräch mit der Ärztin. Normalerweise versuche ich, solchen Kontakten mit Kolleginnen und Kollegen aus dem Weg zu gehen. Doch die Pra-

xisinhaberin ist mit meinem Übergewicht auf offene Art umgegangen, ohne über mich zu urteilen. Im medizinischen Betrieb stellt sie damit eine absolute Ausnahme dar.

Normalerweise kann ich die Blickdiagnose in den Augen meiner ärztlichen Kolleginnen und Kollegen schon sehen, wenn ich durch die Tür ins Sprechzimmer komme (und bevor sie wissen, dass ich auch Mediziner bin): Ich bin dick, also muss ich entweder dumm sein oder willensschwach. Denn sonst hätte ich längst meine Ernährung umgestellt und ordentlich Sport getrieben und würde nicht in diesem Zu-

stand vor ihnen stehen. Es ist dann völlig nebensächlich, weshalb ich eigentlich in die Praxis gekommen bin, die Therapieempfehlung ist immer dieselbe: Zunächst sollte ich an einer Lebensstiländerung arbeiten und ein paar Kilogramm abnehmen, danach könnten wir nach anderen möglichen Ursachen für Was-auch-immer-es-ist-weswegen-ich-gekommen-war suchen. Viele übergewichtige Menschen gehen wegen dieser Art der Kommunikation schon seit Jahren nicht mehr zu Ärztinnen und Ärzten.

**„Ich muss tatsächlich nicht dauernd an Essen denken“**

Dennis Ballwieser



Sehen Sie die Video-reportage zu den Hintergründen des Übergewichts: [a-u.de/!1355073](https://a-u.de/!1355073)

Ich selbst halte mich weder für sonderlich faul noch willensschwach. Und für mein Gefühl weiß ich viel zu viel statt viel zu wenig über Ernährung, Übergewicht und die möglichen Folgen. Sowie über sämtliche vorstellbaren Methoden abzunehmen. Alles, wofür es eine halbwegs vertretbare wissenschaftliche Datenlage gibt, habe ich in den vergangenen drei Jahrzehnten ausprobiert.

Zuvorderst natürlich und immer wieder: Sport. Mir kommt zugute, dass ich mich trotz meines Gewichts gerne bewege. Als Kind bin ich im Verein geschwommen. Von diesem intensiven Ausdauertraining profitiere ich noch heute: Ich jogge gerne und häufig – wenn auch langsam. Mit Ende zwanzig habe ich es sogar geschafft, als massiv übergewichtiger einen Marathon zu laufen (Orthopädinnen und Orthopäden schlagen an dieser Stelle die Hände überm Kopf zusammen ob meiner Knieknorpel und zukünftigen Hüftbeschwerden). Was noch bemerkenswerter für mich war, obwohl ich das aus der medizinischen Literatur natürlich wusste: Man nimmt vom Sporttreiben nicht ab. Das wollen uns zwar sowohl Politik als auch Lebensmittelindustrie weismachen, um sich nicht um die eigentlichen Ursachen der Adipositas-Pandemie kümmern zu müssen. Unsere Ernährung beeinflusst unser Gewicht am stärksten. Und unsere Umwelt bestimmt, was wir essen. Doch selbst intensives Training für einen 42-Kilometer-Lauf bringt auf der Waage erstaunlich wenig.

Dennoch schreibe ich dem Sport zwei wichtige Wirkungen zu: Er hält mich aktiv und er sorgt dafür, dass ich mit



Mitte 40 und mehr als 150 Kilogramm vor Beginn meines Tirzepatid-Selbstversuchs organisch gesund bin. Heißt: Es sind bisher keine nennenswerten Folgen meines Übergewichts in der Funktion meiner Organe zu sehen. Doch mir ist klar, dass sich das ändern wird, wenn sich an meinem Gewicht nichts ändert. Deshalb mache ich das Experiment. Denn die Folgen möglicher Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Typ-2-Diabetes sind alle gleich desaströs: Sie würden mich Jahre oder Jahrzehnte kosten, die ich ansonsten mit meiner Frau und unseren Kindern erleben könnte.

Angesichts der Tatsache, dass Lebensstiländerungen alleine bei den allermeisten Übergewichtigen nicht dauerhaft zum Gewichtsverlust führen, stellte sich mir die Frage: Was also tun? Denn die Umwelt, die nach Lage der wissenschaftlichen Evidenz ganz maßgeblich dafür verantwortlich ist, dass Menschen wie ich in dieser Umgebung nicht dauerhaft Gewicht verlieren und halten können, wird sich in meiner Lebenszeit nicht schnell genug ändern. Dazu fehlt der politische Wille. Es reicht ein kurzer Blick auf das, was in der letzten Legislaturperiode passiert ist: Als der damalige Ernährungsminister Cem Özdemir (Bündnis 90/Die Grünen) einige Vorschläge machte, die die meisten relevanten Fachgesellschaften und nach repräsentativen Umfragen die Mehrheit der Deutschen unterstützten, wurde er dafür so heftig attackiert, dass sein Vorhaben in der Versenkung verschwand. Deswegen gibt es jetzt weder Werbeverbote für ungesunde Lebensmittel, die sich an Kinder und Jugendliche rich- →