

«Er sagte mir, es turne ihn ab»: Wie es

Volkskrankheit Übergewicht Der Hype um die Abnehmspritzen verändert auch die Art, wie wir über Übergewichtige sprechen. Doch was beschäftigt die Betroffenen selbst? Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Christian Zürcher

Das Restaurant Erle in Fislisbach AG ist bekannt für seine grossen Cordons bleus. Ausgerechnet hierhin hat es Menschen mit besonders kleinen Magen verschlagen: die Selbsthilfegruppe für Magenbypass und Magenbänder der Region Baden-Brugg. Fünf Frauen, ein Mann. Sie suchen einen neuen Treffpunkt für ihre Gruppe.

Sie sind in der Erle, weil sie gehört haben, dass man hier auch halbe Portionen bestellen kann. Man sieht es ihnen nicht auf den ersten Blick an, doch alle von ihnen haben ein besonderes Verhältnis zum Essen. Sie waren schwer übergewichtig. Wenn sie nicht aufpassen, nehmen sie wieder zu, und zwar so stark, dass sie körperliche Schäden davontragen.

An diesem Abend sind solche Gedanken weit weg. Für manche ist es der einzige Ausgang im Monat, man gönnt sich was. Sie bestellen Poulet Stroganoff, Pouletflügel mit Salat oder Hirschfilet mit Spätzli. Und: ausnahmslos alle Cola Zero. Achtung, das Essen kommt.

«Ich esse immer erst von den Proteinen, dann den Rest.»

«Ach was, zuerst das, was man gern hat.»

«Ich nehme nie Cordon bleu, das ist mir zu viel.»

«Das ist doch niemals eine halbe Portion.»

«Wo soll ich das nur hintun?»

«Hast du Tupperware dabei?»

«Es ist auch von der Tagesform abhängig. Manchmal kannst du kaum drei Bissen essen. Manchmal isst du fast wie vor der OP.»

Bei allen sechs Personen in der Erle gibt es ein Vorher und ein Nachher. Auch darum treffen sie sich einmal im Monat. Um sich über das neue Leben auszutauschen. Gewöhnlich ist die Gruppe grösser, doch wegen des Journalistenbesuchs sind manche Mitglieder zu Hause geblieben. Nicht alle reden gern vor Fremden über ihr Gewicht, über das Abnehmen und über Nahrungsergänzungsprodukte,

wie sie das an diesem Abend machen.

Am Tisch sitzt Lina (Name geändert), 46 Jahre alt, 75 Kilogramm schwer, ziemlich optimal, sagt sie. Zuletzt wog sie mit 130 so viel. Hinter ihr liegen harte Jahre, eine schwierige Kindheit und ein Maximalgewicht von 140 Kilogramm. «Irgendwann habe ich mir einen Schutzpanzer angefressen.» Davon ergaben sich Folgeerkrankungen. Durch den Reflux kam es zu einem Zwerchfellbruch, zwischenzeitlich litt sie an Diabetes. Der Meniskus und ihre Kreuzbänder sind durch das Übergewicht beschädigt, heute lebt sie mit einem künstlichen Kniegelenk.

Die Aufzählung ist ziemlich klassisch, ähnliche Beschwerden kennen alle am Tisch. Fettgewebe führt zu Schäden am ganzen Körper: an den Organen wie Herz, Lunge, Niere, an den Gelenken und Muskeln.

Mit Bypass 50 Kilogramm abgenommen

Heute gehe es ihr deutlich besser als früher, sagt Lina. Doch gewisse Dinge bleiben fest verankert. Jedes Mal, wenn sie absetzen will, schiesst automatisch ein Gedanke durch ihren Kopf:



Foto: Rahel Zuber

«Man wird aufs Gewicht reduziert und verliert das Vertrauen in die Ärzte.»

Mirjam Koch, Adipologin

Kann ich auch wieder aufstehen? Es kam damals vor, dass sie zwischen den Lehnen festklemmte und sich nicht wieder aufrichten konnte. Das war ihr sehr peinlich. Will man nicht.

Geholfen hat ihr der Bypass. Das ist eine Weiterentwicklung des Magenbands. Bei dieser Operation wird der obere Teil des Magens vom unteren abgetrennt und an den Dünndarm angeschlossen. Dabei wird der Magen umgangen, was letztlich zu einem starken Gewichtsverlust führen kann.

Lina nahm so 50 Kilogramm ihres Körpergewichts ab, der Diabetes verschwand zudem. Eine Erfolgsgeschichte. Diese wollte sie weitergeben. Sie ging darum eine Zeit lang auf wildfremde Schwergewichtige zu und erzählte von sich. Das kam mässig gut an, wie sie sagt. «Ich hätte es wissen müssen. Ich bin damals ziemlich ähnlich gewesen.»

Sie brauchte sechs Jahre, bis sie sich zu zur Operation durchringen konnte. Ratschläge schlug sie aus. In ihr war der Gedanke: Du hast dich fett gefressen, also kannst du auch wieder selbst abnehmen. «Das war im Nachhinein ein grosser Irrtum. Adipositas ist eine Krankheit.»

Zu dieser Erkenntnis kam im vergangenen November auch das Bundesgericht – und korrigierte die bisherige Rechtsprechung. Lange galt: Wer übergewichtig ist, hat selbst daran schuld. Oder noch zugespitzter: Übergewichtigkeit ist heilbar. Darum bewirkte Adipositas bisher selbst keine Invalidität, die zu IV-Geldern berechtigt. Das Bundesgericht änderte dies und schrieb in seiner Mitteilung: Bei Adipositas handle es sich um eine chronische, komplexe körperliche Krankheit.

Der verkleinerte Magen hat auch Nachteile

Am Tisch nicken alle. Vor ihnen halb volle Teller, manche atmen tief, andere lassen Reste einpacken. Ein verkleinerter Magen hat seine Nachteile. Man ist schnell satt. Auch schnell betrun-



Operation, Spritze, Pillen und Verhaltensänderung: Wo setzt man an? Foto: Getty Images, Collage: Michael Treuthardt

ken übrigens, dafür auch wieder rasch nüchtern. Manchmal erlebt man sogar an einem Abend zweimal einen Schwips, erzählen sie. Kichern am Tisch.

«Wir sind nicht dünn. Wir sind dünne Dicke.»

«Ich hatte Arme wie eine Schwingerin, das war krass, da machst du auch nicht mehr viele Fotos von dir.»

«Ich habe noch heute Flügelchen an den Armen, ich kann mit ihnen leben.»

«Ich hatte nie Mühe, wenn jemand sagte: Du bist feiss. Du bist halt dumm, dachte ich.»

«Krass finde ich, wie sich der Blick der Männer verändert, je nachdem, wie schwer man ist.»

«Mir sagte einer direkt, ihn turne es ab.»

«Wenn du abgenommen hast, schauen die Männer nicht mehr durch dich hindurch.»

Übergewicht ist ungesund. Es macht aber auch viele Betroffene unglücklich. Am Tisch erzählen sie, wie sich soziale Kontakte und Berufsleben verändern, wie man zum Aussenseiter wird, wie man sich selbst isoliert. Will man nicht.

Mirjam Koch kennt das. Sie gibt in den Spitälern Limmattal und Muri eine Sprechstunde zu Adipositas. Sie hört von den Leiden der Übergewichtigen, von Sehnsüchten und viel Frust. Sie begleitet die Betroffenen auf ih-

rem Weg, gibt Tipps, übt aber auch mal Kritik. «Sie haben als schlanke Frau eh keine Ahnung», hört sie in diesen Gesprächen regelmässig. Koch nimmt dann ihr Handy hervor und zeigt ein Bild von vor zehn Jahren.

Darauf ist eine Frau von 104 Kilogramm zu sehen. Mit Bodymassindex 36,6. «Ich weiss, wovon ich rede», sagt sie. «Ich war auch mal so.»

Koch machte damals Diäten, für Tausende von Franken, ging pro Tag zwei Stunden mit dem Hund spazieren, doch sie nahm vielleicht zehn Kilogramm ab. Vor allem aber ging es rauf und runter. Dann fand sie: «Wenn ich so weitermache, sind mit 50 alle

Bei diesen Gütern ist die Schweiz verwundbar

Zollstreit mit USA Präsident Donald Trump schraubt weiter an den Zöllen. Welche Branchen die Auswirkungen zu spüren bekämen.

US-Präsident Donald Trump hat angekündigt, alle Stahl- und Aluminiumimporte in die USA mit Zöllen von 25 Prozent zu belegen. Diese Zölle treffen die Schweiz kaum. Ganz anders sieht es bei seinen wiederholten Drohungen betreffend weitere Zölle für die Europäische Union und andere Länder sowie spezielle Zölle auf Pharmazeutika aus.

Die USA sind für Schweizer Exporte ein wichtiger Markt. Im vergangenen Jahr gingen rund 19 Prozent aller Warenexporte dahin – vor allem Medikamente, Maschinen, Geräte, Präzisionsinstrumente und Uhren.

Neue Zölle hätten über vier verschiedene Kanäle Auswirkungen auf die Schweizer Wirtschaft, wie Ökonomen der Grossbank UBS in einer aktuellen Analyse untersucht haben:

— Direkte kurzfristige Folgen über höhere Preise für Schweizer Produkte in den USA würde die Wettbewerbsfähigkeit von Schweizer Exporten verringern.

— Zölle könnten langfristig bewirken, dass die Unternehmen weniger in der Schweiz und mehr in den USA investieren. Laut den UBS-Experten hat das «wahrscheinlich das grösste Schadenspotenzial für die Schweiz».

— US-Zölle auf die europäische Exportindustrie haben indirekt negative Auswirkungen auf deren Schweizer Zulieferer.

— Indirekt werden neue Zölle, vor allem wenn sie viele Branchen betreffen, das Wachstum in Europa bremsen. Schon heute kämpft die Schweizer Industrie mit Problemen, weil die Nachfrage aus Deutschland und dem übrigen Europa schwach ist.

Bei Pharmaprodukten hat die Schweiz einen hohen Handelsbilanzüberschuss gegenüber den USA. Die Branche ist also anfällig für Zölle. Rund ein Drittel der Pharmaexporte geht in die USA. Weil Medikamente wenig preismempfindlich sind, dürften Zölle die Nachfrage kurzfristig wenig reduzieren. Längerfristig könnte der Anreiz für Pharmafirmen grösser werden, Produktion und die für die Schweiz sehr wichtige Forschung und Entwicklung in die USA zu verschieben.

Uhren sind wenig betroffen

Die USA entwickelten sich zuletzt für die Uhrenindustrie zum wichtigsten Handelspartner. Trotzdem schätzen die UBS-Ökonomen die Risiken hier gering ein: Die Nachfrage nach Luxusuhren sei wenig preismempfindlich.



Dürfte auch mit Zöllen zu kämpfen haben: Roche in Basel. Foto: Imago

Schwerwiegender dürften die Folgen für die Medtechbranche sein. Bei Präzisionsinstrumenten geht ein Viertel der Exporte in die USA. Dort treffen diese auf starke inländische Konkurrenz, die durch Zölle einen Wettbewerbsvorteil erhalten.

Automobilzulieferer leiden

Ähnlich ist die Situation in der Maschinenindustrie. Hier gibt es jedoch Exporteure, die sehr spezialisiert sind und die Preiserhöhungen verkraften können, während andere gegen die US-Konkurrenz ins Hintertreffen geraten würden. Dazu kommt, dass viele Schweizer Exporteure Zulieferer der europäischen Industrie sind und von Zöllen gegen die EU indirekt betroffen wären. Das gilt zum Beispiel für die Zulieferer der Automobilindustrie.

Weil 30 Prozent der Lebensmittelexporte in die USA gehen, wäre die Branche stark und direkt betroffen. Hier gehts besonders um Nespresso, Schokolade und Käse.

Trump will mit Zöllen vor allem die Länder mit Handelsbilanzüberschüssen treffen. Dazu gehört auch die Schweiz: Sie exportiert mehr Waren in die USA, als sie von dort importiert. Aber diesem Überschuss von rund 22 Milliarden Dollar steht ein Defizit bei Dienstleistungen von rund 20 Milliarden Dollar gegenüber, besonders bei den grossen Techfirmen. So betrachtet ist die Handelsbilanz recht ausgeglichen, wie die UBS feststellt.

Das könnte ein wichtiger Ansatzpunkt für Gespräche mit den US-Handelsbeauftragten sein.

Armin Müller

sich mit 140 Kilo lebt



grösste Pandemie der Welt». Es gebe unterschiedliche Gründe, weshalb Menschen übergewichtig werden, sagt Koch. Manchmal sei es auch eine Kombination von Faktoren.

«Adipositas ist die chronische Stoffwechselkrankheit», sagt sie. Betroffene Menschen nehmen leicht und stark zu, manchmal bereits als Kinder. Bei Frauen stellt sich die Krankheit häufig bei hormonellen Veränderungen nach der Schwangerschaft oder der Menopause ein. Abnehmen wiederum ist trotz grosser Anstrengung kaum möglich. Der Körper lässt es einfach nicht zu.

Manche Menschen würden zudem als Folge von psychischen Problemen übergewichtig, sagt Koch. Wegen Einsamkeit, wegen Depression, wegen Medikamenten, wegen traumatischer Erfahrungen. Koch erzählt von Frauen, die Gewalt erlebt haben. Sie essen sich dick, um sich unattraktiv für Männer zu machen. «Die psychische Komponente kann extrem viel ausmachen.»

Übergewichtige werden stigmatisiert

Koch hat Verständnis, dass sich manche Übergewichtige aus der Gesellschaft zurückziehen. «Sie werden extrem stigmatisiert, selbst in der Medizin.» Eine Studie besagt, dass rund 65 Prozent der Ärzte Übergewichtige stigmatisieren. Im Sinn von: Ein Übergewichtiger kommt zum Arzt, weil ihn der Fersensporen schmerzt, darauf sagt der Arzt: Machen Sie mehr Sport und essen Sie weniger, dann nehmen Sie ab. «Das sagt mir als Normalgewichtige niemand. Als Dicke aber hat mir mein Hausarzt, den ich sehr schätze, genau das gesagt. Man wird auf das Gewicht reduziert. Und man verliert das Vertrauen in die Ärzte.»

Diese Stigmatisierung spüre man im Beruf, im Kleiderladen und vor allem im Restaurant. «Besucht eine dicke Frau den McDonald's, dann schauen Sie mal, was da geschieht», sagt Koch. Die Kommentare seien abgrundtief primitiv. «Die Fet-

te soll doch lieber etwas Salat essen» ist noch harmlos», sagt Koch. Dabei könne die Person erstens wohl gar nichts für ihr Übergewicht, und zweitens habe sie sich vielleicht nach einem Monat Diät mal etwas gönnen wollen.

Darum plädiert Koch für mehr Verständnis und Mitgefühl für Übergewichtige. Ein zweites Plädoyer hält sie für die Offenheit gegenüber operativen Eingriffen. Sie seien sehr effektiv, um abzunehmen, sagt sie. «40 bis 50 Prozent des Körpergewichts sind damit möglich», sagt sie. Letztlich müsse aber immer ein Arzt abschätzen, ob eine Operation zielführend sei. Teil dieser Abschätzungen ist auch das Erklären der Risiken: Bei manchen Operationen kann es zu Blutungen oder Infektionen kommen.

Auch in der Selbsthilfegruppe im Restaurant Erle sind die Operationen häufig ein Thema. Regelmässig kommen Leute vorbei, die sich gerade überlegen, eine solche bei sich durchzuführen.

«Ich würde meinen Bypass nicht mehr hergeben.»

«Für mich brachte die OP ein neues Leben.»

«Die Folgen waren aber auch krass. Meine Fettschürze hing bis zum Oberschenkel. 4 Kilo Fleisch waren das.»

«Hast du denn die Wiederherstellungsoperation bezahlt bekommen?»

«Nein. Ich ging darum nach Prag.»

«Das war sicher teuer.»

«In mir steckt ein Kleinwagen.»

Am Tisch sitzt auch Pia (Name geändert), sie ist die Jüngste hier. Sie sei nie die Leichteste gewesen, sagt sie. Bis 33 wog sie rund 75 Kilogramm, dann kam das erste Kind, sie nahm 35 Kilogramm zu – und das Gewicht ging nicht mehr weg. 114 Kilo bei 158 Zentimeter seien streng.

Krankenkassen übernehmen bei einem BMI über 35 die Kosten für Abnehmspritzen.

«Ich hatte konstant Mühe mit der Kondition.» Nach dem dritten Kind entschied sie sich 2010 für einen Bypass – und nahm 16 Kilogramm ab. Bloss 16. Gewöhnlich ist es deutlich mehr.

Obwohl sie sich viel bewegt und wenig isst, geschieht gewichtsmässig nichts mehr. Für Adipologin Mirjam Koch sind solche Fälle zwar die Ausnahme, doch sie kommen vor. «Es ist leider so, dass eine Minderheit von rund 10 Prozent mit einer Operation nur beschränkt abnehmen kann.»

Pia würde gerne noch mehr Gewicht verlieren. Doch wie? Man könnte den Magen noch

mehr verkleinern, doch es gibt die Gefahr von Folgeschäden. Zum Beispiel lebenslanger Durchfall. Als sie das sagt, raunt es am Tisch. Will man nicht.

Es gäbe noch eine andere Möglichkeit: Abnehmspritzen. Pia aber sind sie nicht geheuer. «Ich will möglichst wenig Medikamente zu mir nehmen.»

Viele andere Menschen sehen das anders. Seit vergangenen März gibt es einen wahren Ansturm wegen dieser Abnehmspritzen. Damals wurde entschieden, dass die Krankenkassen die Kosten bei Menschen mit BMI über 35 für drei Jahre übernehmen.

Diesen Rush erleben auch Adipositas-Experten wie Mirjam Koch. «Es ist ein riesiger Hype», sagt sie. Im Unispital Zürich beträgt die Wartezeit neun Monate für eine Sprechstunde. Bei Koch sind es rund sechs Monate, pro Tag gebe es 50 Anfragen. Sie sieht die Vorzüge von Abnehmspritzen. Es geht schnell, braucht keine Operation, es ist unkompliziert. «Easy going oder?», sagt sie und meint es ironisch. Denn sie hat viele Fragezeichen.

Die Abnehmspritze löst die grossen Probleme nicht

Was bringt eine Spritze, bei der man nur 15 Prozent des Körpergewichts abnimmt?, fragt sie. «Die grossen Probleme werden damit nicht gelöst», antwortet sie gleich selbst. Zudem existieren keine langjährigen Studien. Man weiss also nicht, wie der Körper in zehn Jahren reagiert. «Viele schimpften über fehlende Studien bei der Covid-Impfung, doch die gleichen Personen spritzen sich nun wöchentlich die Abnehmspritze Wegovy», sagt sie. Die Zulassungsbehörde Swissmedic geht unterdessen gegen Zeitungen vor, die nicht genügend betonen, dass die Spritzen auch schwere Nebenwirkungen haben können.

Koch sieht es zudem kritisch, dass die Krankenkassen das Medikament bloss drei Jahre lang zahlen. «Und dann? Für eine konstante Wirkung muss man

die Abnehmspritze ein Leben lang nehmen.»

Auch Martina (Name geändert) ist in die Erle gekommen. Sie spritzt sich wöchentlich einen Schuss Ozempic und zahlt das Medikament selbst, weil die Krankenkassen die Kosten von Menschen mit einer Operation nicht übernehmen. Es sei denn, sie leiden auch an Diabetes.

120 Franken kostet die Abnehmspritze von Ozempic pro Monat. Martina hat mit der Spritze noch einmal 10 Kilogramm abgenommen. Vor allem die Lust nach Süßem sei verschwunden, erzählt sie. Heute kann sie eine Tafel Schokolade eine Woche im Kühlschrank unberührt lassen. Früher undenkbar. «Für mich ist die Spritze definitiv ein Vorteil.» Momentan sei sie sehr zufrieden, sie kenne sich aber: Irgendeinmal möchte sie reduzieren und schauen, was passiert.

Vor 26 Jahren wog Martina 121 Kilogramm. Seit man ihr ein Magenband eingesetzt hat, empfand sie endlich ein Sättigungsgefühl. Zwischenzeitlich wog sie 62 Kilogramm, heute sind es 75. «Damit bin ich zufrieden. Mein Ziel ist es, nie mehr über 80 Kilo zu kommen.» Sie spricht davon, wie sie sich selbst lange eingeredet habe, sich mit dem Übergewicht wohlfühlen. «Heute muss ich sagen: Das war ein Irrtum. Ich kann heute mit weniger Kilos viel mehr machen.»

Wie effektiv ein solches Magenband ist, merkte sie, als sie es einmal wegen einer Infektion für zwei Monate lockern musste. Innert sechs Wochen nahm sie 20 Kilo zu. «Es ging schwupps rauf. Obwohl ich mir vornahm, mich gesund zu ernähren. Aber mein Kopf war zu schwach.» Doch auch mit einem Magenband oder einem Bypass sei es nicht gemacht. Auch dann könne man zunehmen, wenn man nicht aufpasse, sagt sie.

Die grosse Herausforderung sei darum nicht, abzunehmen. «Das Schwierigste ist, das Gewicht über Jahre zu halten. Es ist ein steter, täglicher Kampf.» Nicken am Tisch. Kennen alle.



Gewicht verlieren mit einem Piks: Abnehmspritzen versprechen eine Reduktion von 15 Prozent. Foto: Getty Images

ANZEIGE

Erwachsene Raucher, treffen Sie an diesem Valentinstag

Ihren idealen Match.

Neugierig?



Beginnen Sie Ihre rauchfreie Zukunft.



29 CHF

STARTER KIT:
1 IQOS ILUMA
+ 3 Päckli Tereza

IQOS

18+

Nach erfolgreicher Registrierung auf TryIQOS.ch und Beitritt zum IQOS CLUB, solange der Vorrat reicht. SMARTCORESTICKS™ keinesfalls einnehmen oder auseinandernehmen. Dieses Produkt enthält ein scharfes Metallteil, das bei Verschlucken zu schweren Verletzungen führen kann. Von Kindern fernhalten. Weitere Informationen auf iqos.com

Dieses Tabakprodukt schädigt Ihre Gesundheit und macht stark abhängig. Ce produit du tabac nuit à votre santé et crée une forte dépendance. Questo prodotto del tabacco nuoce alla tua salute e provoca un'elevata dipendenza.