

## GESUNDHEITS-TIPP

## Was die Abnehmspritze kann

In aller Munde ist seit einiger Zeit die Abnehmspritze. Dabei handelt es sich eigentlich um ein hochwirksames Diabetes-Medikament, allerdings wird die Spritze immer häufiger auch als Diät-Mittel genutzt, da sie unter anderem den Appetit zügelt. Weitere Studien legen außerdem nahe, dass die Arzneimittelgruppe noch weitere positive Effekte hat und unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

Von der unbedachten Injektion ohne ärztliche Betreuung wird jedoch ganz klar abgeraten, da sie durchaus Nebenwirkungen haben können. Arzneimittel aus dieser Gruppe erzeugen nicht nur Übelkeit oder Kopfschmerzen, sie können in manchen Fällen auch zu schwerwiegenden Entzündungen im Körper führen.

Die Abnehmspritze, wurde ursprünglich zur Behandlung des Typ-2-Diabetes entwickelt und eingesetzt. Betroffene, die zusätzlich auch noch koronare Erkrankungen haben, müssen das Medikament wöchentlich spritzen. Die Spritze wirkt dabei auf den folgenden Ebenen: sie schützt die Gefäße und senkt den Blutzuckerspiegel

Bald zeigte sich, dass die darin enthaltenen Wirkstoffe bei den Betroffenen auch zu einer Gewichtsreduktion führten. Aus diesem Grund wurden einzelne Medikamente aus dieser Arzneimittelgruppe dann auch zur Behandlung von starkem Übergewicht und Adipositas zugelassen. Die Abnehmspritze wirkt, indem sie das Sättigungsgefühl fördert und das Hun-

gergefühl reduziert. Dies geschieht durch die Stimulation von bestimmten Rezeptoren im Gehirn, die das Essverhalten beeinflussen. Außerdem verlangsamt sie die Magenentleerung, was zu einem längeren Sättigungsgefühl führt.

## WIE WIRD DIE ABNEHMSPRITZE ANGEWENDET?

Das Medikament wird einmal wöchentlich unter die Haut gespritzt, meist in den Bauchbereich, Oberschenkel oder Oberarm. Die Dosierung wird schrittweise erhöht, um Nebenwirkungen zu minimieren und die Verträglichkeit zu verbessern.

**Wichtig zu wissen:** Die Abnehmspritze muss dauerhaft gespritzt werden, denn wenn sie abgesetzt wird, kehrt das verlorene Gewicht schnell wieder zurück. Deshalb muss die Therapie unbedingt Veränderung des Lebensstils einhergehen: Mehr Bewegung und eine Umstellung der Ernährung sind wichtige Bestandteile der Behandlung.

## WER KANN DIE ABNEHMSPRITZE ANWENDEN?

Die Abnehmspritze ist für Erwachsene geeignet, die einen Body-Mass-



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Index (BMI) von 30 oder mehr haben oder einen BMI von 27 und zusätzliche Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck oder Typ-2-Diabetes.

Personen, die die Abnehmspritze als harmlosen Appetitzügler wahrnehmen und schnell ein paar Kilos abnehmen möchten, gefährden sich durch die möglichen Nebenwirkungen selbst. Wird die Spritze außerdem als Lifestyle-Medikament zur Gewichtsreduktion gesehen, kann schnell ein Lieferengpass entstehen und Menschen gefährden, die tatsächlich auf das Medikament angewiesen sind.

## WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Wie bei jedem Medikament kann es auch bei der Abnehmspritze zu Nebenwirkungen kommen. Der in der Spritze enthaltene Wirkstoff greift erheblich in manche Körperfunktionen ein und kann folgende Nebenwirkungen verursachen:

- Erbrechen
- dauerhaftes Völlegefühl
- Verstopfungen
- Kopfschmerzen
- Durchfall
- Übelkeit

In seltenen Fällen kann es durch die Einnahme des Medikaments zu einer Bauchspeicheldrüsenentzündung kommen. Das Medikament darf ausschließlich unter ärztlicher Betreuung eingesetzt werden und keinesfalls auf eigene Faust, um mal schnell ein paar Kilos zu ver-



lieren. Häufig treten die Nebenwirkungen nur eine begrenzte Zeit auf. Deshalb wird die Dosis meist langsam gesteigert.

**Ist die Abnehmspritze für stark übergewichtige Kinder geeignet?** Studien der verschiedenen Wirkstoffe sehen auch bei Kindern ab einem bestimmten Alter (in einer bestimmten Gewichtsklasse) positive Effekte bei der Behandlung. Allerdings ist noch unklar, ob die Kinder lebenslang auf ein Medikament angewiesen sein werden, um nicht wieder starkes Übergewicht zu entwickeln. Noch ungeklärt sind außerdem die langfristigen Risiken für Kinder, die in ihrer Wachstumsphase diese Wirkstoffe gespritzt bekommen.

**Haben Abnehmspritzen positive Effekte auf andere Erkrankungen?** Starkes Übergewicht und Adipositas sind bekannte Risikofaktoren für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Studien legen nahe, dass eine Behandlung mit dem Medikament auch das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte senken kann. Weiter konnte beobachtet werden, dass Patienten, die über einen längeren Zeitraum behandelt wurden, ein geringeres Risiko für Darmkrebs aufwiesen. Wenn Sie mehr über die Abnehmspritze erfahren möchten, kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir beraten Sie gerne.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

## Gefährliche Energy-Drinks?

Zwei Dosen eines Energy-Drinks sind für Teenager oft schon über dem Limit.

Zwei Drittel der Jugendlichen in der EU konsumieren Energy-Drinks. Der süße Geschmack und ein gezieltes Marketing machen die Getränke in dieser Altersgruppe besonders beliebt. Viele Ärzte und Ernährungsexperten sehen die Entwicklung mit Sorge. Neben dem hohen Zuckergehalt gilt vor allem das enthaltene Koffein als bedenklich. Aktuelle Studien stützen die Bedenken.

Dr. Felix S. Oberhoffer von der Abteilung Kinderkardiologie und Pädiatrische Intensivmedizin am LMU Klinikum München beschäftigt sich seit Jahren mit der Materie. Seine EDUCATE-Studie ergab: Bei gesunden Jugendlichen steigt schon nach dem Konsum einer gewichtsadaptierten Menge eines Energy Drinks (= knapp 100 ml Energy Drink pro 10 kg Körpergewicht) zeitweise der Blutdruck an und der Herzrhythmus kann sich verändern. Aufgrund der Studienergebnisse lautet Dr. Oberhoffers persönlicher Rat: „Kindern und Jugendlichen sollte vom Konsum von Energy Drinks abgeraten werden, insbesondere dann, wenn ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko besteht, etwa eine abgeheilte Herzmuskelentzündung, ein korrigierter angeborener Herzfehler, Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht vorliegen, oder beispielsweise ein ADS-Medikament genommen wird.“

Außerdem sollten die jungen Konsumenten über die Gesundheitsrisiken und den verantwortungsbewussten Umgang mit den

Getränken besser aufgeklärt werden. Als Beispiele nennt Dr. Oberhoffer: „Nur mäßigen Konsum, nicht gleichzeitig mit Alkohol und nicht vor oder während sportlicher Betätigung.“

Doch ab welcher Dosis besteht Gefahr? Eine 250-ml-Dose eines Energy Drinks enthält im Schnitt etwa 80 mg Koffein. Dies ist etwa dreimal so viel, wie in der gleichen Menge der meisten normalen Cola-Getränke enthalten ist. Bei Kindern und Jugendlichen sollte jedoch der Konsum von maximal 3 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag nicht überschritten werden, so die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA). Für die Praxis heißt das: Schon mit einem halben Liter eines Energy-Drinks liegt ein Teenager mit 50 kg Körpergewicht über diesem Limit. Viele Kinder und Jugendliche konsumieren im Alltag deutlich mehr der Süßgetränke. Folgen können neben Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden auch die in der EDUCATE-Studie nachgewiesenen Blutdruck-Erhöhungen und Veränderungen des Herzrhythmus sein. „Möglicherweise verstärken weitere Inhaltsstoffe der Energy-Drinks wie Guarana oder Taurin die ungünstigen Wirkungen sogar noch“, warnt der Kardiologe und Chefarzt für Kardiologie Prof. Chun.

➔ Weitere Informationen auf <https://herzstiftung.de/risiko-energy-drinks>

## Medizin

## ANZEIGE

## Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Spezieller Wirkstoff bekämpft alle Formen

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Etwa die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer über 60 Jahren leiden unter dieser Erkrankung.<sup>1</sup> Sie entsteht durch den schrittweisen Abbau des Gelenkknorpels, der normalerweise als stoßdämpfende Schicht zwischen den Knochen wirkt und so Reibung verhindert. Schäden am Knorpel führen zu Schmerzen, anfangs möglicherweise nur bei Bewegung, später jedoch auch im Ruhezustand.

## Formen und Arten von Arthrose

Knorpelschäden können an jedem Gelenk entstehen, sodass es sehr viele unterschiedliche Formen der Arthrose gibt. Die am stärksten beanspruchten Gelenke sind jedoch am häufigsten betroffen. Mit mehr als dem dreifachen Körpergewicht werden beispielsweise die Kniegelenke beim Treppensteigen belastet.

## Kniearthrose

Zunächst fällt es schwer, das Knie ganz durchzudrücken. Knack- und Reibegeräusche werden hörbar. Treppensteigen verursacht Schmerzen, die sich unter Belastung langsam steigern, aber auch plötzlich einschließen



Millionen Betroffene leiden an einer Form von Arthrose.

können. Im fortgeschrittenen Stadium treten schließlich starke Schmerzen beim Gehen auf.

## Hüftarthrose

Erste Anzeichen sind eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in der Leiste und im Gesäß. Mit fortschreitender Erkrankung beginnen die Betroffenen zu hinken, um das schmerzende Gelenk zu entlasten. Die Schmerzen machen einfache Handlungen wie das Binden von Schuhen zu einer Herausforderung.



Bei der Hüftarthrose spüren viele Betroffene einen Anlaufschmerz.

## Arthrose in Hand- und Fingergelenken

Arthrose in den Fingern befällt in der Regel die beiden Endgelen-

ke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Diese Arthrosen treten typischerweise bei Frauen in den Wechseljahren auf. Die Handarthrose ist eine weitere Form von Arthrose, die sich auf die Gelenke der Hand auswirkt. So können selbst einfachste Handgriffe zu einer echten Herausforderung werden.

## Schulterarthrose

Typisch sind zunächst unspezifische Schulterschmerzen, vor allem bei Belastung der Schulter. Zunehmend stellen sich aller-

dings auch Ruheschmerzen und eine morgendliche Steifheit des Gelenks ein. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Bewegungseinschränkung bei Dreh- und Überkopfbewegungen.

## Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

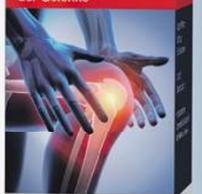
Trotz der enormen Belastung gibt es Hoffnung für Betroffene, denn Forscher fanden heraus, dass der natürliche Wirkstoff Viscum album bei Arthrose helfen kann! Dieser findet auch in anderen Therapiegebieten Anwendung und hat sich unabhängig davon auch in der Krebstherapie als erfolgreich erwiesen. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>2</sup> Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>3</sup> Somit wird der Knorpel geschützt. In Deutschland ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

RubaXX Arthro

Homöopathisches Arzneimittel bei

Verschleißkrankheiten der Gelenke



✓ Bekämpft speziell Arthrose

✓ Wirksam & gut verträglich

✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Unsere Empfehlung bei Arthrose



Für Ihre Apotheke: Rubaxx Arthro (PZN 15617516)

www.rubaxx.de