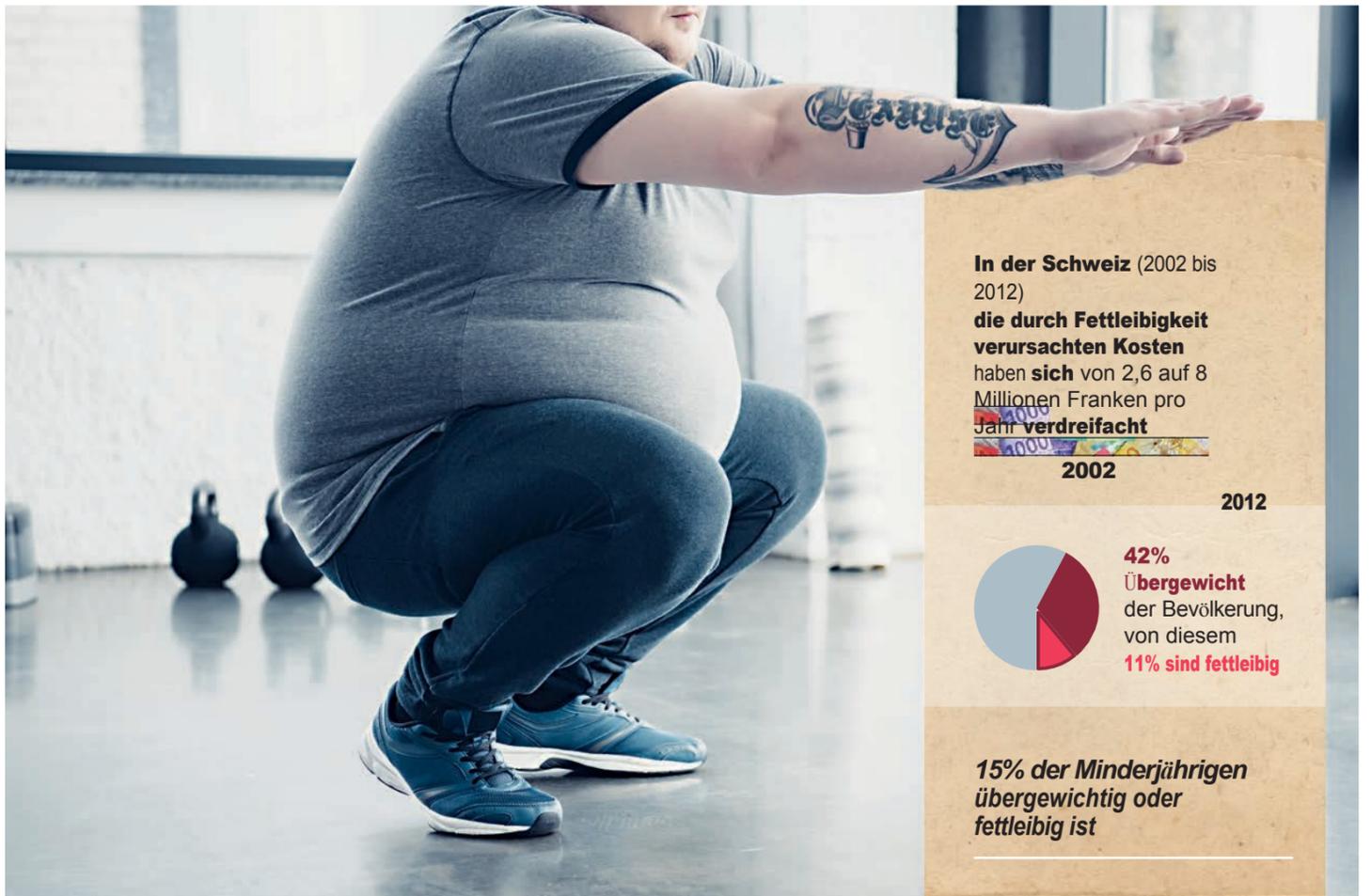


**DIE NEUE FORSCHUNG**

Zwei Studien veröffentlicht, neue ausländische Investitionen für die Forschung. Vom Tessin aus erobert die Akupunktur gegen Fettleibigkeit die Schweiz und räumt mit falschen Vorstellungen über unkontrolliertes Gewicht auf



**In der Schweiz (2002 bis 2012)**  
**die durch Fettleibigkeit verursachten Kosten**  
 haben sich von 2,6 auf 8 Millionen Franken pro Jahr **verdreifacht**



**15% der Minderjährigen** übergewichtig oder fettleibig ist

Je dicker man wird, desto hungrier wird man. Ein unstillbarer hormoneller Hunger. Erst wenn man zu einem gesunden Gewicht zurückkehrt, stellt sich das hormonelle Ungleichgewicht wieder ein. INFOGRAFIK LAREGIO/BUNDESGESUNDHEITSSAMT

# Wenn Sie fettleibig und Fitnessstudio sind, n Diäten

von Simonetta Caratti

Wenn Sie fettleibig sind, ist das nicht Ihre Schuld. Auch wenn Sie Sport treiben, wird sich nicht viel ändern. Auch nicht mit einer Diät. Das ist wie ein Kampf gegen Windmühlen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass der okzidentale Lebensstil mit einer hohen Fett- und Kalorienzufuhr das Hormon Leptin blockiert, das den Stoffwechsel anregt und den Hunger unterdrückt. So übernimmt ein anderes Hormon, Ghrelin, das den Hunger anregt, die Kontrolle. Infolgedessen verlangsamt sich der Stoffwechsel. Dies ist jedoch nur eine Komponente einer wirklich komplexen Krankheit, der Fettleibigkeit. Eine stille Epidemie, die Kontinente verschlingt und in zehn Jahren die Hälfte der Weltbevölkerung befallen haben wird. Nur eine Tatsache: Vor 15 Jahren, im Jahr 2008, lag die weltweite Fettleibigkeitsrate bei 23,9 % und betraf 1,63 Milliarden Menschen. Heute liegt sie bei 39 % und betrifft 3,12 Milliarden Menschen. Die Zeitschrift *Economist* widmete diesem Umstand ihre Titelseite und schätzte die Gesamtkosten für die Behandlung von Krankheiten, die mit Fettleibigkeit zusammenhängen, auf 4 Billionen pro Jahr bis zum Jahr 2035, wenn sich der aktuelle Trend nicht umkehrt. Wir erwähnen dies, weil gerade vom Tessin aus ein innovativer Ansatz zur Bekämpfung der größten Herausforderung für so viele Gesundheitssysteme ausgegangen ist. Es handelt sich um eine Anti-Adipositas-Therapie, die durch die Kombination einer kohlenhydratarmen Diät mit wöchentlichen Akupunktursitzungen darauf abzielt, die Hormone zu regulieren und den Stoffwechsel des Körpers zu verändern. Sie wird von Dr. Massimo Fumagalli vorgeschlagen, der mit seinem Team in 18 Jahren 11.000 Schweizer Patienten behandelt hat. Im Durchschnitt werden in 180 Tagen 17,5 Kilo abgenommen. Manche sogar bis

zu 60 Kilo in einem Jahr. In der ersten Woche nehmen die Patienten im Allgemeinen 3 bis 6 Kilo ab, danach 1,5 bis 2 Kilo pro Woche. Diese Daten wurden in zwei Artikeln veröffentlicht, die kürzlich in zwei wissenschaftlichen Fachzeitschriften erschienen sind (*Frontiers in Endocrinology* und *Acupuncture in Medicine*). Diese Ergebnisse haben das Interesse eines großen belgischen Investors (siehe Kasten) geweckt, der an der Finanzierung einer neuen randomisierten Studie interessiert ist, wie Dr. Fumagalli, der 2001 die Sinomedica-Gruppe in Locarno gegründet hat, erklärt. Heute verfügt sie über 8 Zentren in der Schweiz.

**Je dicker man wird, desto hungrier wird man**

Mit vielen Überzeugungen rund um das Thema Fettleibigkeit muss aufgeräumt werden, z. B. nach dem Motto: Iss weniger, treibe mehr Sport und du wirst abnehmen. Dies ist nicht der Fall: "Ein fettleibiger Mensch ist nicht selbst schuld, denn er kann selbst nichts tun, um sein Gewicht zu kontrollieren. Fettleibigkeit ist eine komplexe Krankheit, an der verschiedene chemische Aspekte des Körpers beteiligt sind. Sie ist keine Frage von



Willenskraft, Wechseljahren, Ernährung und Bewegungsmangel. Es ist viel mehr als das", erklärt Dr. Fumagalli. Lassen Sie uns sehen, was und tun es auf eine sehr einfache Weise. "Ein erster Aspekt ist hormonell. Wenn

was für ein Monat Therapie. "Ich bin zufrieden mit mir und dankbar für Dr. Fumagalli und sein Team. Ich habe mich nicht gequält und bin froh, dass ich keine Medikamente nehmen musste". Eine Therapie, die von der Krankenkasse bezahlt wird.

Wenn Sie Ihr Fitnessgewicht überschreiten, und sei es auch nur um ein paar Kilo, blockieren Sie das Hormon Leptin, das den Stoffwechsel anregt und das Hungergefühl dämpft. Ein anderes Hormon, Ghrelin, das das Hungergefühl anregt, übernimmt die Kontrolle. Infolgedessen verlangsamt sich der Stoffwechsel". Kurz gesagt: Je dicker man wird, desto hungrier wird man. Eine Art unstillbarer hormoneller Hunger. Erst wenn man wieder ein gesundes Gewicht erreicht, beruhigt sich dieses hormonelle Ungleichgewicht (medizinisch: Leptinresistenz). Er gibt ein Beispiel: "Wenn zwei Freunde das gleiche Menü essen, nimmt der normalgewichtige nicht zu, der fettleibige nimmt ein oder zwei Kilo zu. Aber die Hormone erklären nicht alles, die Situation ist viel komplexer. "Übergewichtige Menschen haben Schwierigkeiten, ihr Gewicht zu kontrollieren, weil sie auch unter einem allgemeinen Entzündungszustand von Körper und Gehirn leiden, der das Risiko von Herzinfarkten, Tumoren, Bluthochdruck und Depressionen erhöht. Und schließlich wissen wir, dass auch die Darmflora beeinträchtigt ist und dass es eine Wechselwirkung zwischen Gehirn und Darm gibt. In Anbetracht dieser Erklärungen verstehen wir, dass Joggen allein einer fettleibigen Person wahrscheinlich nicht helfen wird.

Für Dr. Fumagalli muss die Akupunktur an die Universitäten

**So vermeiden wir den Jo-Jo-Effekt**  
 Von den Ursachen wenden wir uns nun den Lösungen zu. "Es gibt nur einen Weg: zurück zu einem gesunden Gewicht. Wenn das Idealgewicht erreicht und gehalten wird, bringt sich das Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht und der Jo-Jo-Effekt wird vermieden", sagt der Arzt. Es geht darum, dieses Ziel ohne allzu viele Nebenwirkungen

