

instyle

43

Bäm!- Accessoires

Mit denen spielen
Sie jetzt in der ersten
Fashion-Liga mit

**SOMMER-
FAVORITEN,**
herbsttauglich
gestylt

HOLLYWOOD
GLOW ZUM
NACHMACHEN

Make-ups
mit Star-
Appeal

Modeprofi Olivia Palermo in Louis Vuitton

DIENEUE MODE

Eleganter Animal-Print • Zarte Pastell-Töne
Best of Brit • Edler Burgunder (die Trendfarbe!)



Stich- PROBE

Kein Pharmapräparat spaltet Medizin- und Beauty-Sektor so wie die **Abnehmspritze Ozempic**: unter Stars als Wundermittel herumgereicht, warnen Experten vor (schwersten) Nebenwirkungen. Diese bekam auch unsere freie Autorin beim **Selbsttest** zu spüren

OZEMPIC ÜBERHAUPT in die Hände zu bekommen, war eine Mission an sich. Mein Experiment beginnt mit einer fünfwöchigen Warteliste in meiner örtlichen Apotheke in Wien für zwei 1-mg-Ozempic-Spritzen auf Rezept. Warum ich bei dem Hollywood-Hype überhaupt mitmachen will? Als Kind eines klinisch fettleibigen Elternteils und als Enkelin einer Frau, die aufgrund ihrer Fettleibigkeit einen schweren Schlaganfall erlitt, habe ich miterlebt, welche Schäden Übergewicht hinterlassen kann. Deshalb achte ich seit jeher streng auf meinen BMI: Mit knapp 50 kg und einer Größe von 1,50 m liege ich im Normalbereich. Ob mir Ozempic dabei helfen kann, diesen Wert leicht zu optimieren? Dafür muss man zuallererst verstehen, was sich hinter

der „Abnehmspritze“ verbirgt: Der Wirkstoff in Ozempic ist Semaglutid, ein Peptid, das entwickelt wurde, um ein körpereigenes Hormon (GLP-1) zu imitieren. Es wurde ursprünglich auf den Markt gebracht, um bei Diabetiker*innen den Blutzuckerspiegel zu regulieren. So erzeugt es beim Essen ein frühes Sättigungsgefühl und verlangsamt die Geschwindigkeit, mit der die Nahrung durch den Darm wandert. Die Folge: Man isst weniger und fühlt sich länger satt. Interessanterweise wurde früher angenommen, dass Ozempic im Darm wirkt, während die Forschung heute zeigt, dass es vor allem im Gehirn wirkt. Und nicht nur das macht das Medikament so tricky.

Verschreibungspflichtig: Das Antidiabetikum Ozempic wird zur Behandlung von Typ-2-Diabetes und zur langfristigen Gewichtskontrolle eingesetzt

Als ich die Pens endlich habe (Ozempic wird durch einen kleinen Stift mit einem winzigen Nadelkopf verabreicht), bin ich erst mal entmutigt: Die Anleitung macht mich auch nach fünfmal lesen nicht schlauer. Wie man nur 0,5 mg Ozempic aus einem Stift mit einer Dosis von 1 mg pro Woche dosiert, ist schwer zu erkennen. Im Internet finde ich Tabellen, die zeigen, wie viele „Klicks“ des Stifts man für seine Dosis braucht. Man sticht sich das Medikament in das Unterhautfettgewebe, ich entscheide mich für den Bauch und Sekunden später ist meine erste Dosis injiziert. Die Einnahme erfolgt wöchentlich, immer am gleichen Tag und mehr oder

weniger zur gleichen Uhrzeit. Ich habe meine erste Dosis an einem Samstagmorgen eingenommen. Am Dienstag fühlte ich mich hundeeidend. Andauernde, extreme Übelkeit (ohne Erbrechen), gepaart mit Schwäche und Erschöpfung lassen mich nur schwer aus dem Bett kommen. An Essen war nicht zu denken. Skurrilerweise entwickelte ich einen imaginären Klumpen im Hals, der sich wie ein echter Klumpen anfühlte und mir den Eindruck vermittelte, jedes Essen zu blockieren, das versuchen würde, durch meinen Mund in den Magen zu gelangen. Beim blo-

ßen Gedanken an eine Mahlzeit wurde mir übel. Ich war grau im Gesicht und zu schwach, um Auto zu fahren. Am Ende der ersten Woche hatte ich fast 4 Kilo verloren – eine klare Überdosis. Ich war geschockt: Die monatliche Gewichtsabnahme bei Ozempic sollte im ersten Monat zwischen 1 und 2 Kilogramm betragen und sich im darauffolgenden Monat höchstens verdoppeln, wenn man die Dosis erhöht.

Mein Arzt gab mir eine Infusion und die Symptome ließen im Laufe der folgenden Woche nach. Ich reduzierte die Dosis auf 0,25 mg, da ich nicht riskieren wollte, diese Hölle erneut zu durchleben. Ich spritzte es mir in den Oberschenkel statt in den Bauch, damit ging es mir besser und in der nächsten Woche erhöhte ich die Dosis auf 0,7 mg. Die Nebenwirkungen lösten sich in Luft auf, genau wie mein Gewicht: In der dritten Woche war ich rasant auf 42 Kilo Körpergewicht gesunken – selbst bei meiner Größe von nur 1,50 m eine bedenkliche Zahl. So reduzierte ich die Dosis in der vierten Woche wieder auf 0,5 mg. Doch obwohl ich dachte, dass sich irgendwann ein Abnehmplateau bilden würde, sank mein Gewicht immer weiter. Ich bekam Panik und hatte plötzlich Angst, zu verschwinden.

Der Arzt hatte mich im Vorfeld gewarnt: „Ozempic ‚frisst‘ zuerst Ihr Fett und wenn Sie nicht viel Fett haben, dann frisst es Ihre Muskeln. Besonders, wenn Sie sich nicht an eine ballaststoffreiche Ernährung halten und regelmäßig Sport treiben.“ Mediziner*innen empfehlen Patient*innen, die das Medikament einnehmen, unbedingt Muskelmasse aufzubauen. Leichter gesagt als getan: Ich habe es zwar geschafft, einige meiner HIIT-Workouts und 30-minütigen Laufrunden zu absolvieren (früher waren HIIT-Workouts und 60-minütige Runden kein Problem für mich). Aber nur sehr wenige. Das Erschöpfungsgefühl war überwältigend und machte es mir extrem schwer, zu trainieren. Dazu ist die langfristige Auswirkung von Ozempic

auf die Muskelmasse bedenklich: Studien zeigen, dass Medikamente zur Gewichtsabnahme (wie Ozempic) dazu führen, dass der Beginn der Gebrechlichkeit auf Monate anstatt Jahre komprimiert wird. Ohne Muskelmasse ist man anfällig für eine Fülle von medizinischen Problemen und Krankheiten, wie Osteoporose.

Ungefähr drei Wochen nach Beginn meines Ozempic-Experiments stelle

ich fest, dass ich seit Wochen keinen Schluck Alkohol mehr getrunken habe. Ich trank noch nie viel, aber der Alltagsstress lässt mich schon mal den ein oder anderen Vodka >

„ICH BEKAM PANIK UND HATTE PLÖTZLICH ANGST, ZU VERSCHWINDEN.“

Soda genießen. Aber Alkohol hat viele Kalorien – und Ozempic mag keine Kalorien. Außerdem bin ich – normalerweise – eine Naschkatze. Schokoriegel und Milchsokolade jeder Art, zu jeder Zeit – her damit. Vor einigen Wochen noch hatte ich häufig Heißhungerattacken und sehnte mich geradezu nach Zucker, besonders morgens. Auch das war völlig verschwunden. Wenn ich in etwas Süßes biss, fühlte es sich ein wenig so an, als ob ich mich davor ekeln würde. Das Desinteresse an Zucker erstreckte sich auch auf süße Getränke und Säfte.

Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass Medikamente wie Ozempic den Konsum von Alkohol, Nikotin und sogar Opioiden deutlich reduzieren. Dies gilt auch für Kaufsucht, Nägelkaugen und andere zwanghafte Verhaltensweisen. Die Erklärung ist einfach: Medikamente wie Ozempic hemmen die Dopaminausschüttung, so werden die Dinge als weniger belohnend empfunden. Neben der Wirkung auf unser Gehirn deuten Studien auch darauf hin, dass das Medikament die Motivation beeinträchtigen und zu Depressionen führen kann. Interessanterweise bemerkte ich ebenfalls eine psychologische Nebenwirkung, auch wenn ich nicht mit Sicherheit sagen kann, ob diese vom Medikament stammt: die Erkenntnis, dass ich während meiner Zeit mit Ozempic aufhörte, mir über Dinge Sorgen zu machen. Es fiel mir leichter, Veränderungen vorzunehmen. Ich hatte einen mühsamen Geschäftskunden, mit dem ich mich lange Zeit schwertat. Ich habe die Zusammenarbeit kurzum beendet, obwohl das einen erheblichen finanziellen Einschnitt für mich bedeutete. Zugleich hatte ich Probleme mit einer Kollegin, mit der ich schließlich den Kontakt abbrach (block, delete). Im Nachhinein würde ich meine Zeit mit Ozempic als meine „Scheiß“ drauf, komme was wolle“-Phase bezeichnen. Es kam mir vor, als wäre ich plötzlich frei von Zukunftssorgen. Zum Bedauern meines Mannes verlor ich aber auch das Interesse an Sex. Obwohl ich nie ein besonders sexueller

Mensch war, muss ich eingestehen, dass meine Zeit mit Ozempic eine Sex-Flaute in meiner Ehe mit sich brachte.

Nach vier Wochen hatte sich mein Gewicht bei gerade mal 40 Kilo eingependelt. Ich zog die Reißleine und begann mit dem Absetzen des Medikaments. Ich reduzierte die Dosis jede Woche um die Hälfte. In der sechsten Woche verabreichte ich mir einen finalen Stich von 0,15 mg. „Tapering“ (die wöchentliche Reduktion der Dosis auf die Hälfte bei der Absetzung) ist eine Methode, mit der verhindert werden soll, dass der Körper zu einem plötzlichen



Anna Znamensky,
freie Autorin

„WENN ICH IN ETWAS SÜSSES BISS, FÜHLTE ES SICH EIN BISSCHEN WIE EKEL AN.“

Entzug gezwungen wird. Zwei Wochen nach der Verabreichung meiner letzten Dosis lasse ich mich vom Arzt durchchecken: Meine Blutwerte sind wunderbar, ebenso meine Glukosewerte. Ich habe zwar einen Mangel an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren, aber es gibt „nur“ einen wirklich besorgniserregende Wert, laut Arzt: der Zustand meiner Muskelmasse. Sie existiert nämlich fast nicht mehr.

Ich arbeitete also daran – und vier Wochen nach dem Experiment fühlte ich mich sehr gut: Es fiel mir leichter, auf Zucker und Kohlenhydrate zu verzichten, meine sportliche Ausdauer und Muskelmasse ließen sich kontinuierlich aufbauen, meine Haut wirkte plötzlich makellos und ich hatte kein Bedürfnis mehr, auch nur einen Schluck Alkohol zu trinken. Kurzum: Ich fühlte mich in meinem Körper pudelwohl. Eine Woche später war das aber dann ganz anders. Obwohl ich immer noch in der Lage war, mein Ernährungs- und Sportprogramm und dadurch mein Gewicht zu halten, hatten sich die Gelüste wieder in mein

Leben geschlichen. Ich trank gelegentlich Vodka Soda, aß bei McDonald's und bestellte zum Nachtsch Tiramisu. Das war allerdings mit Schuldgefühlen verbunden. Komplimente anderer, wie gut ich denn nun aussehe, machten es nicht besser. Obwohl ich wusste, dass diese Kommentare gut gemeint waren, schürten sie die Angst, wieder zuzunehmen.

Heute, ein paar Wochen später,

kann ich sagen: Das Medikament hatte eine tiefgreifende Wirkung auf mich, nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Denn ich spürte, dass es mir ohne Zucker besser geht. Meine Haut sieht schöner aus, der Heißhunger ist verschwunden und mein Körpergefühl hat sich extrem verbessert. Der Verzicht auf Zucker könnte auch zum Großteil dafür verantwortlich sein, dass ich mein Gewicht jetzt wieder auf einem gesunden Niveau halten kann. Auch ganz ohne Wunderdroge.

Anna Znamensky