

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

Richtig viel abnehmen. In nur wenigen Monaten mit sogenannten Abnehmspritzen. Elon Musk schwört drauf, Kim Kardashian soll sich auch gespritzt haben und noch viel mehr. Ein echter Abnehmhype. Nur die chronisch kranken, die dieses Medikament wirklich zur Behandlung bräuchten, denen bleibt es oft verwehrt. Abnehmspritzen. Zwischen Schönheits hype und Wundermittel für Erkrankte. Damit hat sich Boris Geiger beschäftigt. Er ist Wissenschaftsjournalist beim BR und er hat eine Frau getroffen, die mit den Spritzen langfristig abnehmen will, damit es er wieder besser geht. Und kurz vorab, wie viel wir wiegen, das ist eine ganz individuelle Sache. Boris hat in seinem Film für ARD Wissen verschiedene Blickwinkel auf das Thema Gewicht, Stigmatisierung und Bodypositivity gesetzt. Wir reden in dieser Folge über einen Teil des Themas, über massives Übergewicht mit gesundheitlichen Folgen und der medizinischen Notwendigkeit, daran was zu ändern.

Ihr hört 11km, der Tagesschau-Podcast. Ein Thema in aller Tiefe. Mein Name ist Victoria Michalsack und heute ist Montag, der 15. Mai.

Ursprünglich stammt dieses Medikament aus der Typ 2-Therapie. Typ 2-Diabetes. Genau. Es gibt beispielsweise aus den USA das Medikament Osampic. Das ist eigentlich das bekannteste, was es auch seit 2017 in den USA schon gibt und was auch Prominente nehmen, um abzunehmen, gerade auf TikTok zum Beispiel sieht man auch da immer mal wieder, dass die sich damit brüsten, durch ihre Kilos verloren zu haben. Wie findet man denn jemanden, der diese Spritzen aktuell schon nutzt, aber jetzt kein Hollywood-Star ist? Ja, das war tatsächlich gar nicht so einfach. Also die Sache ist natürlich mit dem Thema ARD Positives, möchte auch keiner unbedingt vor die Kamera oder erst mal mit Journalisten sprechen, weil das Thema einfach wahnsinnig charm behaftet ist. Die Recherche ging in die Schweiz und da gibt es ein Kantonsspital, ein ARD Positives Zentrum in Luzern am Vierwaldstätter See. Jetzt kommt der Willesgewogen und dabei kann man dann eben die Muskelmasse dann sehen und auch entsprechend die Fettmasse. Ja, zwei Kilometer, seit letzter Messung.

Und wie es sonst gegangen gestern Abend, schöne Feier gehabt. Sehr schön, man hört es an der Stimme.

Das ist doch gut. Und da haben wir eine sehr nette Dame getroffen in ihren 60ern, die uns erzählt hat, was das bei ihr bewirkt hat. Wer ist das da, den ihr getroffen hat? Barbara Stiemalink heißt sie, sie wohnt ganz, ganz lange schon in der Schweiz und stammt ursprünglich aus Deutschland, aus dem Rheinland. Barbara Stiemalink hatte einen wahnsinnig starken Leidensdruck und sie hat tatsächlich alles probiert. Sie war in Indien in einer Ayurveda-Klinik, sie hat Intervallfasten ausprobiert, sie hat eine regelrechte Diät Karriere in Anführungszeichen hinter sich. Ich wollte einfach wieder Lebensfreude haben. Ich weiß nicht, was ich alles versucht habe. Und da ich ja eine Unterfunktion der Schilddrüse habe, dauert das Ganze auch. Also ich habe eigentlich immer nur zugenommen, statt abzunehmen die letzten 20 Jahre. Nach außen hin hat sie das eigentlich versucht zu kaschieren. Sie hat immer sehr lange Gewänder getragen, sie hat auch nie über ihr Gewicht

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

gesprachen, sie hat es nicht zum Problem gemacht, aber ihre Mutter und auch ihre Schwester wussten, wie es in ihr selbst, wie es in ihr drinnen aussieht. Ich war eigentlich nach außen glücklich, aber nach innen sehr unglücklich. Sie hat mir so beschrieben, sie fühlt sich innerlich eigentlich tot. Ja, so lebendig begraben. Sie hat große Probleme auch körperlicher Art. Nach einem halben Kilometer Laufen war ich schon sehr ermüdet. Also durch die wenige Bewegung wurden auch meine Gelenke steifer. Ich konnte mich zum Beispiel selber nicht mehr aus der Badewanne heraus bewegen oder wenn ich mal gefallen bin vom Boden aufstehen. Viele Sachen konnte ich nicht mehr machen. Ich wollte wieder auf die Barberer zurückkommen, die ich mal vor 20 Jahren war. Ja. Und sie stand tatsächlich kurz davor, dass sie Diabetesmedikamente nehmen muss. Und dann hat sie gesagt, sie muss was tun, sie muss was unternehmen und hat dann eben von diesen Abnehmendikamenten gehört. Und das hat sie dann mit ihrem Arzt oder mit ihren Ärzten gemeinsam entschieden, dass sie diese Spritze bekommt? Richtig. In dem Fall habe ich einfach mal im Arzt vertraut, dass es etwas ist, was mir helfen wird und hatte überhaupt keine Bedenken. Also Barbara Stiemerling hat tatsächlich Glück gehabt. In Anführungszeichen bei ihr haben diese Medikamente sehr stark und sehr effektiv gewirkt, als dann diese Therapie vorbei war. Und auch das hat nicht sehr lange gedauert, zehn Monate insgesamt. Wie viel hat sie da innerhalb dieser zehn Monate insgesamt dann an Gewicht verloren? Das waren insgesamt 18 Kilo, 21 Prozent Gewichtsverlust innerhalb von so einer kurzen Zeit. Also sie hat es als Wunderwaffe beschrieben und sie hat gesagt, dass sie da wie neu geboren sich gefühlt hat. Und das ist tatsächlich ein wahnsinniges Erweckungserlebnis für sie war. Aber sie hat auch selbst dazu was beigetragen. Und zwar diese Wirkstoffe, die wirken, die geben einen An Schub. Aber man muss parallel auch versuchen, Sport zu machen. Warum reicht das nicht? Warum braucht es ein neues Mittel in einer Abnehmspritze, um abzunehmen? Das ist so ein Vorurteil, was man auch im Kopf hat. Man muss sich ja nur ein bisschen mehr bewegen, ein bisschen was anderes essen. Dann verliert man schon Gewicht. Bei Menschen, die aber zum Beispiel 50 oder sogar 100 Kilo zu viel haben, die können maximal 5 Prozent ihres Gewichts abnehmen langfristig. Okay, was heißt überhaupt zu viel, zumindest auf dem Papier? Man muss da also unterscheiden zwischen Übergewicht und Adipositas. Von Übergewicht spricht man ab einem Body Mass Index zwischen 25 und 30. Und alles, was über 30 ist, das ist sozusagen Adipositas. Viele, viele Menschen leiden ja an Adipositas. Das spricht man ja auch manchmal von der sogenannten Volkskrankheit. Also es sind weltweit 650 Millionen Menschen von Adipositas betroffen. Wenn man dann abnehmen will oder muss, was macht das dann besonders schwer? Wenn man mal so viel wiegt, dann ist es sozusagen für den Körper ein wahnsinniger Stress. Der Körper wehrt sich regelrecht gegen diesen Kalorienentzug, weil er denkt, oh, jetzt ist eine Hungersnot ausgebrochen oder was passiert jetzt hier und aktiviert Hormone. Stresshormone, aber es sind auch Hormone,

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

die den Heißhunger auf Kalorien ankurbeln, weil wir evolutionär überhaupt nicht auf eine Diät ausgelegt sind. Nee, der Körper will ja nicht abnehmen. Der Körper will ja quasi zurück immer zum, ist das richtig, maximal Gewicht. Der Körper will immer zurück zum Maximalgewicht. Das Hungergefühl im Gehirn, das wird von Hormonen gesteuert. Zum Beispiel das Hormon-Grelin.

Und

dieses Hormon sagt dem Gehirn, dass es jetzt mal Zeit ist, was zu essen, dann frühstückt man. Diese Hormone gelangen dann über das Blut in ein Gehirnareal, den Hypothalamus und da wird unser Appetit reguliert. Also einfacher gesagt, dieses Areal wird durch die Hormone an und ausgeschaltet.

Okay, also wie so ein Atlämpchen oder so ein Akku und entweder ist es halt an oder aus, Hunger an aus oder eben gefüllt oder leer. So ist es. Und dieser Mechanismus, der ist eigentlich bei den meisten

Menschen im Takt. Also man kann sich das tatsächlich wie ein gut funktionierendes Urwerk vorstellen,

bei dem so alle Vorgänge perfekt aufeinander abgestimmt sind. Das ist eine Art Regelkreis. Und bei Menschen, die mit Adipositas zu tun haben, da ist dieser Regelkreis von Hunger und Sättigung gestört. Ah, okay, das heißt, das Lämpchen für Hunger leuchtet dazu viel. Das Lämpchen für Satt sozusagen geht zu spät an. Und die Folge ist halt, dass diese Menschen einfach viel mehr essen müssen, um sich satt zu fühlen. Also das wäre das körperliche. Was ist denn mit der psychischen Ebene? Die Psyche, die spielt tatsächlich eine wahnsinnig große Rolle bei dem ganzen Thema Adipositas. Und wenn man sich jetzt vorstellt, dass man sein Leben lang immer nur auf sein Gewicht reduziert wird, dann macht es was mit den Menschen, dann macht es was mit der Psyche.

Da wird einem natürlich so geredet, irgendwas stimmt nicht mit dir. Wir haben mit Menschen gesprochen,

die eben eine Diätkarriere hinter sich haben, die immer versucht haben, von ihrem Nicht-Norm-Gewicht

wegzukommen, von ihrem Übergewicht runterzukommen. Ich denke auch Männer stehen unter einem großen

Druck, was Schönheitsideale angeht. Und das ist das Absurde daran, dass Diäten genau das aktiv fördern, was wir eigentlich bekämpfen wollen. Das ging sehr lange gut, wo man sehr lange sagt, ich bin zwar dick, aber meine Blutwerte passen noch und plötzlich macht Pengen und die Blutwerte passen nicht mehr. Wenn jetzt Menschen mit Übergewicht ernsthafte gesundheitliche Probleme bekommen, was dann? Bei den ganz problematischen Fällen ist es, dass da nur noch eine Magenverkleinerung,

ein Magenbypass hilft und das ist natürlich ein massiver chirurgischer Eingriff vor dem viele zurückschrecken. Also bisher war das eine große Operation, eine Magenverkleinerung, die ist nicht mehr rückgängig zu machen. Und dann kommt jetzt diese Abnehmspritze, diese sogenannte Wunderwaffe. Was ist das denn genau? Was ist da drin? Also Barbara Stiemerling hat ein Medikament genommen, das in der Schweiz tatsächlich schon zugelassen ist. Aber auch das ist ursprünglich mal ein Medikament gegen Diabetes gewesen. Der Wirkstoff ist tatsächlich der gleiche. Das ist ein synthetisches Darmhormon und das führt dazu, dass das Sättigungsgefühl im Gehirn beschleunigt wird. Dieser Wirkstoff heißt Lira Glutit und wird unter dem Produktnamen Saxenda vermarktet in der Schweiz. Man muss sich das so vorstellen, das ist wie eine Spritze,

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

die man sich in den Oberarm zum Beispiel spritzt. Das kann man selbst machen, das macht man einmal die Woche und das führt dazu, dass man nicht mehr so viel Hunger hat. Der Magen, das ist noch so ein zweiter Effekt, entleert sich langsamer. Die Verdauung funktioniert, wenn man dieses Medikament nimmt etwas anders. Man braucht nicht mehr so viel Essen, man fühlt sich schneller satt und man hat auch vor allen Dingen nicht diese Heißhungerattacken und kann dadurch eben langfristig Gewicht reduzieren.

Man kann sagen, dass diese Wirkstoffe in diesen Abnehmspritzen eben diesen Regelkreis wieder eintackt, dieses Urwerk, das aus dem Takt geraten ist, wieder einstellt und dadurch eben zu einer starken, sehr schnellen Gewichtsreduktion kommt. Also das heißt, wir haben uns gelernt, dieses Medikament kann der Ausweg sein. Es reguliert dieses gestörte Hungergefühl und plötzlich klappt das endlich mit dem Abnehmen. Das klingt ja erst mal gut. Aber der Blutzucker und eben dieses hormonelle Gleichgewicht im Körper, das sind eben sensible Sachen. Gibt es da Nebenwirkungen bei diesem Medikament? Weil das sind ja jetzt keine Globuli. Das sind keine Globuli, das sind hoch wirksame Medikamente und die Nebenwirkungen, die gibt es natürlich. Viele Patienten klagen zum Beispiel zu Therapiebeginn über starke Übelkeit, über Kopfschmerzen. Bei Barbara ist aber alles gut gegangen. Barbara hat das Medikament sehr gut vertragen. Die Therapie war dann Ende 2022 bei ihr abgeschlossen. Sie nimmt aber dieses Medikament trotzdem noch und zwar einfach aus dem Grund, weil sie Sorge hat, dass sie wieder zunimmt. Ist immer noch tiptop oder? Ja, das geht auch wieder runter. Aber es ist ein schönes, super Ergebnis. Sie hat das einmal, das hat sie mir noch erzählt, vergessen und das war ganz interessant, weil dann tatsächlich ihr Hungergefühl wieder angestiegen ist. Also sie hat daraufhin heiß Hungerattacken bekommen, weil sie es aus versehen, sozusagen kurzzeitig abgesetzt hatte und das ist tatsächlich so, dass man diese Medikamente theoretisch lebenslang nehmen müsste, wie ein Herzmedikament, wie andere Medikamente auch. Okay, also das bedeutet, hat Barbara sich jetzt darauf eingestellt, dass sie ein Leben lang spritzen muss? Sie ernährt sich wesentlich gesünder jetzt und möchte natürlich dadurch auch ihr Gewicht langfristig halten, dass sie eben vielleicht irgendwann wekommt von den Medikamenten. Das ist ein Mittel, man wird aus Pferd gesetzt quasi, aber man muss es selber reiten. Das heißt, ich habe natürlich auch das Training gemacht, regelmäßig drei bis vier mal in der Woche, dass man auch Muskelkraft bekommt, dass man sich mehr bewegt. Also ganz wichtig ist eben auch, dass man wirklich sagt, ich mache etwas. Sie konnte das eben machen mit dieser Spritze, weil sie in der Schweiz lebt. Dort gibt es diese Spritze, nämlich hier in Deutschland hätte sie die nicht gekriegt, oder? Das ist richtig. Also der große Unterschied zu Deutschland ist tatsächlich, dass in der Schweiz diese Medikamente von den Krankenkassen übernommen werden. Unter bestimmten Voraussetzungen, man braucht einen bestimmten Bodymassindex, es wird auch untersucht, ob man zum Beispiel Begleiterkrankungen hatte. Es gibt verschiedenste Parameter, die man erfüllen muss. Und wenn man diese erfüllt, dann übernehmen die Krankenkassen diese Kosten, bis der Erfolg sich einstellt. So ist es in der Schweiz. So ist es in der Schweiz. In Deutschland sieht es da anders aus. Ja, wie sieht es denn aus in Deutschland? In Deutschland ist

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

das Medikament, kriegt man das nicht. Mehrere Medikamente sind EU-weit zugelassen, natürlich auch in Deutschland. Aber das heißt noch nicht, dass man diese Medikamente verschrieben bekommt. Sie sind verschreibungspflichtig, aber sie werden von den Krankenkassen nicht

gezahlt. Und wenn man sie verschrieben bekommen würde, also ein Rezept hätte, dann würde die Kasse

nicht zahlen. So ist es. Das liegt tatsächlich daran, dass in Deutschland der sogenannte Lifestyle-Paragraf gilt. Das heißt, es ist im Prinzip ein Paragraf im Sozialgesetzbuch, der verbietet, dass Medikamente zur Reduktion von Gewicht und zur Reduktion von Sättigungsgefühl

zu erstatten. Also es müsste eine Gesetzesänderung passieren, damit die Krankenkassen das erstatten.

Der Mediziner Matthias Blüher, den wir getroffen haben, macht sich auch dafür stark, denn er sagt, die Versorgungslage von Menschen mit Adipositas in Deutschland ist wahnsinnig schlecht.

Insgesamt

ist die Therapie der Adipositas in unserem Gesundheitssystem defizitär. Das betrifft formelnde Ernährungsberatung, aber eben auch die medikamentösen Therapie der Adipositas.

Ich habe gelesen, dass Adipositas eigentlich erst seit 2020 anerkannt ist als chronische Erkrankung. Das hat mich da irgendwie gewundert. Das ist tatsächlich so. Also die Krankheit ist seit 2020 vom Bundestag als chronische Erkrankung anerkannt und das ist wahnsinnig spät. Also wenn man sich... Ja, oder habe ich auch gedacht... Dass so viele Menschen davon betroffen sind und was das für massive Auswirkungen auf diese Menschen im Alltag hat, das ist tatsächlich sehr, sehr spät. Hat mich auch gewundert. Deswegen ist es eben auch so wichtig, dass neue Medikamente entwickelt

werden oder generell neue Therapieverfahren angewendet werden können. Im Netz findet man dann natürlich einige Stellen, wo man möglicherweise daran kommt. Aber Ärzte müssen das immer verschreiben und die Adipositas-Mediziner und Medizinerinnen, die warten regelrecht, die Patienten natürlich auch auf diese Medikamente. Sie sollen Mitte dieses Jahres in Deutschland auf dem Markt kommen. Das ist ja jetzt eigentlich bald und das kann aber auch sein, dass sich das noch mal ein bisschen verzögert. Das weiß man nicht.

Für Erkrankte von Adipositas ist das vielleicht ein Game-Changer. Aber wir haben ja eben auch schon gehört, dass versuchen auch Menschen einfach zum Abnehmen zu nehmen. Und es gibt auch Prominente, die das angeblich benutzt haben und damit vielleicht auch ein Vorbild und Schlechtes sein könnten für andere Leute.

Ich frage mich jetzt nämlich, was passiert, wenn man eben nicht das mit einem Arzt abspricht und das als ein solches Lifestyle-Medikament als Abnehmenmittel nehmen würden. Wir reden ja hier von Dingen, die den Insulinspiegel beeinflussen. Also es ist ja keine Kleinigkeit. Was kann da passieren?

Das ist tatsächlich nicht erforscht. Also diese Medikamente, wie du es richtig gesagt hast, die greifen in den Hormonhaushalt des Körpers ein. Wenn man dieses Medikament jetzt missbraucht,

sagen wir mal so, als Lifestyle-Medikament einsetzt, ohne medizinische Indikation, dann kann das, das hat man in Tierstudien nachgewiesen, bei Menschen noch nicht, kann das unter Umständen

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

auch

das Risiko für Schilddrüsenkrebs erhöhen. Wenn das ein normalgewichtiger Mensch einnimmt, um eine Diät zu ersetzen, dann kann man sich nur vorstellen, dass der Körper da anfängt zu rebellieren dagegen. Ja, okay. Also als ein solches Lifestyle-Medikament als Abnehmenmittel ist das Ganze wirklich überhaupt nicht sinnvoll und potenziell richtig gefährlich. Aber für Menschen, die eben an Antipose das erkrankt sind und die das genau mit ihrem Arzt abgesprochen haben, kann das eine richtig gute Möglichkeit sein, wieder auf einen gesunden Lebensweg zu finden. So ist es. Also es sind permanent neue Wirkstoffe in der Pipeline. Es gibt zum Beispiel in den USA einen Wirkstoff, der heißt Tirzepatit. Mit dem kann man im Schnitt über 20 Prozent Gewicht reduzieren, wirklich ein Game-Changer. Und die Hoffnungen sind wahnsinnig groß. Also es gab diese wunderbar für nicht. Und jetzt könnte es sein, dass wir so ein Werkzeug haben. Es muss aber verantwortungsvoll und auch für die Menschen eingesetzt werden, die das tatsächlich brauchen.

Also ich fühle mich wirklich ohne übertreiben zu wollen wie neu geboren. Also ich bin sehr, sehr dankbar auch meinem Arzt natürlich, dass er mir das geraten hat. Und ich habe ja innerhalb von

kurzer Zeit so viel Kilo abgenommen und bin ja auch dann wieder zum Sport gekommen, mache jetzt regelmäßig Fitness und habe dadurch auch neue Leute kennengelernt. Also das hat alles so eine

Kettenreaktion. Und jetzt habe ich wieder Kontakt gehalten zu Leuten, die mich von früher kennen, die gar nicht wissen, dass ich mal zwischenzeitlich 30 Kilo schwerer war. Also ich fühle mich pudelwohl.

Also das, was bei mir hängen geblieben ist, bei der Beschäftigung mit diesem Thema Adipositas und auch mit den Medikamenten ist, tatsächlich, dass ich ja zum einen was ändern muss, was die Gesetzeslage angeht, dass diese Medikamente auf jeden Fall keine Lifestyle-Medikamente sind, die man leichtfertig einnehmen sollte, dass sie für Menschen mit Adipositas gedacht sind und dass ich die Stigmatisierung von Menschen mit Mehrgewicht, mit Übergewicht, dass ich die ändern muss und zwar

auch in den Köpfen von uns allen. Das zieht sich durch bis zu den höchsten Entscheidungsträgern, die eben über solche Erstattungen entscheiden, aber es zieht sich durch die gesamte Gesellschaft. Und das war so das, was die Menschen, mit denen wir gesprochen haben, uns allen gesagt haben, da wünschen diese Menschen sich, dass sich da einfach was tut, dass der Mensch im Vordergrund ist und

nicht der Körper und das Gewicht, sondern dass es darum geht, jeden zu akzeptieren, so wie er eben ist und ihm zu helfen.

Boris, danke dir.

Vielen herzlichen Dank.

Das war FKM, der Tagesschau-Podcast. Der Film von Boris Geiger und Christiane Streckfuß läuft heute Abend im ersten bei ARD-Wissen. Den Link packen wir euch in die Show notes. In dem Film geht es vor allem darum, warum sich Menschen mit Übergewicht und Adipositas sagen, wir füllen uns nicht ernst genommen in Deutschland und was wir alle dagegen tun können, Stereotypen aufzubrechen. Uns, FKM, findet ihr in der ARD-Audiothek und überall, wo es Podcasts gibt. Hat euch diese Folge gefallen, dann empfiehlt sie gerne weiter und abonniert uns.

## [Transcript] 11KM: der tagesschau-Podcast / Wer bei dem Hype um Abnehmspritzen zu kurz kommt

Folgenautorin ist Lisa Henschel. Mitgearbeitet hat Hans-Christoph Böhringer, Produktion, Viktor Werisch, Konrad Winkler, Jonas Teichmann, Eva Erhardt und Christine Dreyer.

Redaktionsleitung

Lena Gürtler und Fumiko Lipp. FKM ist eine Produktion von BR24 und NDR Info. Mein Name ist Viktoria Michalsack, macht's gut, ciao. Und wenn ihr euch nach dieser Episode mit dem Thema gesunde Ernährung und den Auswirkungen auf unseren Körper beschäftigen möchtet, dann empfehlen

wir euch den neuen NDR-Podcast, Die Ernährungs-Docs, Essen als Medizin. Wir schlucken jede Menge

Pillen, wenn wir krank sind oder sogar vorbeugend. Dabei gibt es für viele eine gesündere und nachhaltigere oder zumindest unterstützende Behandlung, nämlich Andersessen. Davon sind die NDR-Ernährungs-Docs überzeugt. Sie wissen, welche Ernährung wem gut tut und wie viel man oft schon mit einer kleinen Umstellung erreichen kann. Man braucht um Fett abzubauen, unbedingt Insulinpausen. Nur so kann man tatsächlich überschüssiges Fett abbauen und wir wissen eben, dass in diesen Fettsälen, gerade im Bauchfett, extrem viele Entzündungsfaktoren sitzen und so lange man viel Bauchfett hat, hat man im Grunde permanent einen Entzündungszustand im Körper. Die NDR-Ernährungs-Docs,

das erfolgreiche Fernsehformat, gibt's jetzt auch als Podcast in der ARD-Audiothek für unterwegs, beim Sport oder beim Kochen. Mit spannenden Patientengeschichten. Sie wollte was ändern und das war jetzt ihre letzte Chance eigentlich. Mit den neuesten Erkenntnissen aus der Ernährungsmedizin.

Also dieser Spruch einmal Insulin, immer Insulin, der, der wurde früher häufig gesagt, als ich noch junger Arzt war, das gilt nicht mehr, das ist total überholt. Und mit einfachen Rezepten und Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen. Und wenn wir eben bunt und vielfältig essen, eben prebiotisch Lebensmittel anbieten, wie Ballaststoffe, in Gemüsesorten, in Vollkornprodukten zum Beispiel, dann freut sich nicht nur der Körper, sondern eben auch unsere Darmbakterien. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR in der ARD-Audiothek.