

NATUR/TECHNIK

REGENWALD

Fläche von Größe der Schweiz verloren

Weltweit sind im vergangenen Jahr einem Bericht zufolge rund 4,1 Millionen Hektar tropischer Urwald zerstört worden. Damit ist Wald mit einer Fläche der Schweiz verloren gegangen, zu einem kleineren Teil durch Brände, hauptsächlich aber durch andere Gründe wie zum Beispiel Abholzung. Umgerechnet sind pro Minute Baumbestände von einer Größe von elf Fußballfeldern verschwunden, wie aus einer neuen Berechnung des World Resources Institute (WRI) in Washington hervorgeht. Die Gesamtfläche des binnen eines Jahres zerstörten tropischen Urwaldes war laut Bericht in den vergangenen 20 Jahren nur 2016, 2017 und 2020 größer. So seien im vergangenen Jahr zehn Prozent mehr tropischer Urwald zerstört worden als 2021, damals waren es rund 3,75 Millionen Hektar. (dpa)

DORNIER

Do X rief auf Flugplatz Hildesheim nachgebaut

Die Rekonstruktion des legendären Dornier-Flugschiffs Do X wird künftig in einem Hangar des Flugplatzes Hildesheim fortgesetzt. Das teilt der Freundes- und Förderkreis Do X mit. Dieser hat mit dem Besitzer der Aviators Farm in Hildesheim, dem Flug-Enthusiasten Thomas Schüttoff, einen Vertrag für die Nutzung seiner Halle geschlossen. „Damit gibt es für den Aufbau der Do X endlich einen Platz und eine Perspektive“, so der Verein. Das erste Teil für den 1:1-Nachbau, der Spant Nummer 44, befindet sich bereits seit dem Frühjahr in Hildesheim. Im November soll er mit dem rekonstruierten 8 Meter langen Aluminium-Rumpf verbunden werden. Die Alu-Bauteile werden bei der ungarischen Firma Ali Stori che 57 hergestellt. Auch die digitale Rekonstruktion der Do X durch Studenten der Dualen Hochschule Baden-Württemberg kommt voran. Neben dem 40 Meter langen Aluminium-Rumpf ist nun auch das Leitwerk mit Seiten- und Höhenflosse komplett neu konstruiert. Das vom Flugzeugbauer Claude Dornier entwickelte Flugschiff startete im Juli 1929 erstmals. Der Freundeskreis plant, den Neuaufbau der Do X zum 100. Jahrestag der Premiere 2029 abzuschließen. (mic)



Die Nachbau-Do-X auf dem Bodensee. BILDANIMATION: FREUNDKREIS



Was steckt hinter der Wunderspritze?

- Abnehm-Mittel „Wegovy“ kommt in den Handel
- Ergänzung zu kalorienarmer Ernährung und Bewegung
- Was Experten zu den Fähigkeiten des Wirkstoffs sagen

BILD: SVEN VIETENSE, BRIAN JACKSON - STOCK.ADBOBE.COM



VON ANGELA STOLL
lebenundwissen@suedkurier.de

Einmal pro Woche eine Spritze und schon purzeln die Pfunde ganz von allein: Dieser Traum geistert seit Monaten durch die sozialen Netzwerke, befeuert von Berichten über US-Promis wie Elon Musk und Kim Kardashian, die mit dem Mittel kräftig abgespeckt haben sollen. Was ist dran am Jubel über sogenannte Abnehmspritzen?

Bei näherem Hinsehen entpuppt sich der Hype bald als Sturm im Wasserglas. „Die Spritzen mit dem Wirkstoff Semaglutid sind keine Lifestyle-Medikamente, sondern nur für eine streng definierte Patientengruppe zugelassen“, sagt der Endokrinologe Matthias Blüher vom Universitätsklinikum Leipzig. Ende Juli soll das Adipositas-Medikament „Wegovy“ endlich auch in Deutschland auf den Markt kommen. Wunder sollte man sich nicht erhoffen: Die Spritzen werden nicht allein verschrieben, sondern nur im Rahmen eines Ernährungs- und Bewegungsprogramms.

Medikamente zum Abnehmen sind im Grunde nichts Neues. Schon seit Jahren sind verschiedene Mittel im Einsatz. Manche sind wieder verschwunden, etwa das mit Spannung erwartete Rimonabant, das 2008 wegen erheblicher Nebenwirkungen vom Markt genommen wurde.

Erfolgversprechender sind sogenannte GLP-1-Rezeptor-Agonisten, die in erster Linie gegen Diabetes mellitus vom Typ 2 eingesetzt werden. Schon 2005 wurde das erste Medikament dieser Art zugelassen. Auch Semaglutid, die angebliche Wunderdroge, gehört zu dieser Gruppe. Das Wirkprinzip der Mittel ist ähnlich: Die darin enthaltenen Stoffe ahmen das Darmhormon „Glucagon-Like Peptide-1“ nach. Es fördert die Abgabe von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse und hemmt zudem den Insulin-Gegenspieler Glucagon. Gleichzeitig steigert das Hormon das Sättigungsgefühl, verlangsamt die Magenentleerung und trägt so zur Gewichtsabnahme bei.

„Semaglutid kann sehr effektiv sein, wenn damit die richtigen Patienten be-

handelt werden“, sagt der Stoffwechsel-Experte Harald Schneider von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie. Derzeit wird der Stoff als „Ozempic“ Diabetikern mit schwer einstellbarem Blutzuckerspiegel verschrieben. Besonders profitieren davon Patienten, die zusätzlich eine koronare Herzkrankheit haben. „Dass es darüber hinaus zu einer Adipositas-Reduktion kommt, war ursprünglich ein Nebeneffekt“, sagt Schneider.

In Studien, in denen Semaglutid daraufhin in höheren Dosierungen verabreicht wurde, zeigte sich diese Wirkung noch deutlicher: „Auch bei Menschen ohne Diabetes führte das Mittel zu einer Gewichtsreduktion von etwa 15 Prozent“, berichtet der Mediziner.

Das hochdosierte Semaglutid-Präparat „Wegovy“ ist in Europa zwar seit vergangem Jahr als Abnehmmittel zugelassen, aber in Deutschland noch nicht auf dem Markt – offensichtlich wegen Lieferengpässen. Ab Ende Juli soll es auch hier erhältlich sein, wie vom Hersteller, dem dänischen Pharmakonzern Novo Nordisk, zu erfahren war. Auch das niedriger dosierte „Ozempic“ war teilweise schwer zu bekommen.

„Es ist ein Gamechanger“

Im Kampf gegen Fettleibigkeit könnte „Wegovy“ einen wichtigen Beitrag leisten. „Es ist tatsächlich ein Gamechanger“, sagt Matthias Blüher. „Damit lässt sich im Schnitt eine doppelt so hohe Gewichtsreduktion erreichen wie mit bisherigen Medikamenten.“ Allerdings wurde das Mittel nur an einer streng definierten Gruppe getestet. Dazu gehörten Menschen mit einem BMI von 30 oder mehr und Menschen mit einem BMI von 27 oder mehr, die etwa Diabetes hatten.

„Ob das Mittel außerhalb dieser Gruppe überhaupt wirkt, ist nicht untersucht. Es ist daher gefährlich, es leichtfertig einzusetzen“, betont Adipositas-Experte Blüher. Ebenfalls ungeklärt ist die Preisfrage. In den USA kostet die Monats-Dosis „Wegovy“ angeblich um die 1000 Dollar, in Dänemark, wo das Mittel bereits auf dem Markt ist, wird es wesentlich billiger gehandelt.

So teuer wie in den USA werden die Spritzen in Deutschland kaum sein: Der Preis werde sich an anderen europäischen Märkten orientieren, heißt es bei Novo Nordisk. Klar ist allerdings, dass Patienten die Medikamente in der Regel selbst zahlen müssen. Laut Gesetz können die Kosten für Abnehmpräparate nicht von den Krankenkassen erstattet werden.

Semaglutid wird zwar gut vertragen, kann aber zu Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen führen. „Diese Beschwerden bessern sich oft im Lauf der Behandlung“, sagt Harald Schneider. „Wichtig ist aber auch, die Bauchspeicheldrüse und Gallenblase regelmäßig zu kontrollieren.“ Unter Umständen kann es nämlich zu Erkrankungen an diesen Organen kommen.

Ebenfalls muss man die Schilddrüse im Blick haben: Tiere, denen Semaglutid gegeben wurde, zeigten ein erhöhtes Risiko für Schilddrüsenkrebsarten. „Es ist wichtig, dass die Patienten sorgfältig überwacht werden“, betont der Diabetes-Experte. Richtig angewandt, kann das Medikament auf längere Sicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle senken. Welche Folgen sich aber nach zehn bis 15 Jahren zeigen, lässt sich noch nicht abschätzen.

Noch ein Punkt ist wichtig: Die Menschen, die in Studien Semaglutid zum Abnehmen testeten, nahmen gleichzeitig an einem Bewegungs- und Ernährungsprogramm teil. Nur im Rahmen dieses ganzheitlichen Konzepts konnten die teils bemerkenswerten Erfolge erzielt werden. „Wir wissen gar nicht, wie das Mittel allein wirken würde“, sagt Matthias Blüher. Klar gezeigt hat sich allerdings, dass das Medikament nur effektiv ist, solange man es anwendet. Setzen Patienten Semaglutid wieder ab, nehmen sie wieder zu. „Der Körper will immer wieder zum Ausgangsgewicht zurück“, erklärt der Adipositas-Experte. In den kommenden Jahren rechnen Experten mit verbesserten Adipositas-Medikamenten aus der Gruppe der GLP-1-Rezeptor-Agonisten. Wahrscheinlich geht der Trend auch in Richtung Tablette.

Mehr Wasser und weniger Bier

Wer nur leichtes Übergewicht hat, kann mit einer Änderung des Lebensstils viel erreichen. Hier die wichtigsten Tipps:

- **Ernährung:** Extreme Diäten haben oft einen Jojo-Effekt, das heißt: Was man schnell abgenommen hat, kommt auch schnell wieder auf die Rippen. Sinnvoller ist es, die Ernährung langfristig umzustellen. Dabei sollte man auf Abwechslung achten, viel Gemüse und Vollkornprodukte essen und pflanzliche Fette (Raps-, Oliven-, Walnuss-Öl) verwenden. Fertigprodukte sollte man meiden, da sie oft versteckte Kalorien enthalten. Regelmäßige Mahlzeiten sind empfehlenswert, da es sonst leicht zu Heißhunger und folglich zur Völlerei kommt – oder dazu, dass man pausenlos Snacks in sich hineinstopft. Ebenfalls wichtig: sich Zeit fürs Essen nehmen und viel trinken – am besten Wasser oder ungezuckerte Tees. Kalorienreiche Getränke (Bier, Limo, Latte Macchiato) sollten die Ausnahme sein.
- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität mehrmals in der Woche kann das Abnehmen beschleunigen. Zu hohe Erwartungen sollte man nicht haben. Auch wenn die Pfunde allein dadurch nicht schmelzen, so kommt Bewegung dem ganzen Körper zugute. Es bringt schon etwas, körperliche Aktivitäten in den Alltag einzubauen, etwa mit dem Rad zum Einkaufen zu fahren, Treppen zu steigen statt den Aufzug zu nehmen, abends spazieren zu gehen statt fernzuschauen. Ansonsten empfiehlt sich Ausdauersport wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. (ast)

Das lesen Sie zusätzlich online



Wie klappt das mit dem Abnehmen, Frau Bracht? www.sk.de/11475976

Sternschnuppen-Nacht steht bevor

Mars und Venus nehmen im Juli Abschied vom Nachthimmel. Dafür hält der Monat aber andere spannende Beobachtungen bereit

VON HANS-ULRICH KELLER, DPA

In der Abenddämmerung leuchtet im Juli als Erstes der Planet Venus am Westhimmel auf. Zu Venus sagt man auch Abendstern – obwohl sie gar kein Stern ist. Am 7. Juli strahlt Venus in größtem Glanz. Ende des Monats zieht sie sich schnell vom Abendhimmel zurück und wird unsichtbar.

Anfang Juli nähert sich Venus bis auf sieben Vollmondbreiten dem Mars. Er steht östlich von Venus und ist an seiner rötlichen Farbe zu erkennen. Mars gibt seine Abschiedsvorstellung: Ab August

bis Jahresende bleibt er unbeobachtbar. Jupiter beherrscht die zweite Nachthälfte. Der Riesenplanet hält sich im Sternbild Widder auf. Er verlagert seine Aufgänge in die Zeit um Mitternacht.

Saturn im Sternbild Wassermann geht im Juli immer früher auf. Im Laufe des Monats wird der Ringplanet zum Planeten der gesamten Nacht. Am Monatsletzten erscheint er bereits kurz nach 22 Uhr über dem Osthorizont.

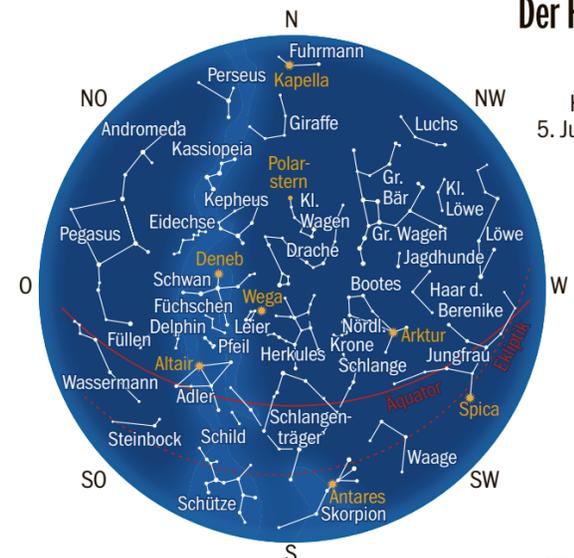
Die Vollmondphase wird am 3. Juli um 13.39 Uhr erreicht, wobei der hell glänzende Mond dann im Sternbild Schütze steht. Dabei hält er sich extrem weit südlich auf. In der Nacht vom 4. auf 5. Juli kommt der Mond um Mitternacht in Erdnähe, wobei ihn dann 360 149 Kilometer von uns trennen werden. Neumond tritt schließlich am 17. Juli um 20.32 Uhr ein.

Vom 12. Juli an leuchten die Sternschnuppen der Delta-Aquariden auf. Sie werden auch Juli-Aquariden genannt. Es sind meist nicht besonders helle Meteore, die dem Sternbild Wassermann zu entströmen scheinen. Das Maximum mit etwa 20 bis 30 Sternschnuppen pro Stunde ist am 30. Juli nach Mitternacht zu erwarten.

Das Sommerdreieck mit den Sternen Wega in der Leier, Deneb im Schwan und Atair im Adler steht nun abends hoch im Süden. Wega in der Leier strahlt ein bläuliches Licht aus, das 25 Jahre zur Erde unterwegs ist. Neben Wega ist der kleine Sternentrombus der Leier leicht zu erkennen. Nahe der Leier breitet der Schwan seine Flügel aus. Markiert wird er durch ein großes Sternenkreuz, zu dem man auch „Kreuz des Nordens“ sagt.

Der Fixsternhimmel im Juli 2023

Himmelsanblick am 5. Juli um 23 Uhr MESZ



QUELLE: DPA / SÜDKURIER-GRAFIK