

Wir sprachen mit Doc Riedl

# „Die *Abnehmspritze* ist ein Meilenstein – aber kein Selbstläufer“



**DR. MATTHIAS RIEDL** ist Diabetologe, Ernährungsmediziner und Ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl  
über neue Wege beim Abnehmen  
und worauf man achten sollte

**S**ie ist für viele die große Hoffnung im Kampf gegen Übergewicht: die sogenannte Abnehmspritze. Aber was steckt wirklich dahinter? Und für wen ist sie geeignet? Wir haben mit dem bekannten Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl gesprochen, der die neue Therapie für einen Wendepunkt in der Medizin hält – aber auch klar benennt, wo Vorsicht geboten ist.

**Herr Dr. Riedl, Sie sprechen sich klar für den Einsatz der Abnehmspritze aus. Was macht sie aus Ihrer Sicht so vielversprechend?**

Diese Wirkstoffe sind aus meiner Sicht ein medizinischer Meilenstein – vor allem im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleber. Denn die Abnehmspritze wirkt an mehreren Stellen gleichzeitig: Sie senkt den Blutzucker, dämpft das Hungergefühl im Gehirn und führt dazu, dass das körpereigene Insulin sparsamer eingesetzt wird – was wiederum den Fettabbau erleichtert. Hinzu kommt: Die Lust auf Alkohol und ungesundes Essen nimmt spürbar ab, die Ernährung wird automatisch besser. Wir sprechen hier also nicht nur über Gewichtsverlust, sondern über eine tiefgreifende Verbesserung des gesamten Stoffwechsels.

**Welche Wirkstoffe sind das genau – und wie wirken sie?**  
Die heute eingesetzten Substanzen gehören zur Gruppe der GLP-1-Rezeptoragonisten, zum Beispiel

Semaglutid oder Tirzepatid. Ursprünglich wurden sie zur Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt, weil sie blutzuckersenkend wirken. Inzwischen weiß man: Sie aktivieren im Gehirn das Sättigungszentrum und verlangsamen die Magenentleerung – man fühlt sich schneller und länger satt. Manche Patientinnen berichten auch von einem veränderten Geschmackempfinden oder weniger Lust auf Alkohol.

**Wie wurde die Wirkung auf das Gewicht eigentlich entdeckt?**

Forscher wussten schon länger, dass das Hormon GLP-1 eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Blutzucker und Appetit spielt. Genau deshalb wurde ein GLP-1-Medikament zunächst zur Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt. Dabei fiel auf: Viele Patienten nahmen unter der Therapie deutlich an Gewicht ab. Das weckte das Interesse, den Wirkstoff gezielt zur Gewichtsreduktion einzusetzen. Der Hersteller beantragte daraufhin recht früh eine zusätzliche Zulassung als Medikament zur Gewichtsabnahme – und erhielt sie auch. Allerdings blieb das Medikament über Jahre hinweg eher unbeachtet. Erst durch mediale Berichte und den Hype in sozialen Netzwerken – vor allem durch Prominente und Influencer – wurde die sogenannte Abnehmspritze weltweit bekannt.

**Für wen kommt diese Therapie überhaupt infrage – und wer sollte lieber die Finger davon lassen?**

Medizinisch empfohlen wird die Spritze bei starkem Übergewicht (Adipositas) oder wenn Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder eine Fettleber vorliegen. Wichtig ist: Die Entscheidung sollte immer individuell und gemeinsam mit einer Fach-



**53%**  
der Frauen und  
**67%** der Männer in  
Deutschland sind  
**übergewichtig**  
– und etwa jeder  
4. Erwachsene ist  
sogar fettleibig

ärztin oder einem Facharzt getroffen werden – idealerweise in einer ernährungsmedizinischen Praxis. Wer die Spritze nur als schnelle Bikini-Lösung ohne gesundheitliche Indikation nutzt, betreibt Missbrauch. Und das kann gefährlich sein – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch.

**Welche Nebenwirkungen können auftreten?**  
Die häufigste Nebenwirkung ist Übel-



**BUCH-TIPP:**  
In „Nie wieder dick – nach der Abnehmspritze“ erklärt Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl, wie man sein Gewicht auch nach der Spritzen-Therapie hält. GU, 19,99 €

keit – gerade zu Beginn der Behandlung. Das liegt daran, dass das Medikament dem Gehirn signalisiert: „Du bist satt“ – bei manchen wird daraus „pappsatt“ oder sogar „mir ist übel“. Deshalb wird die Dosis langsam gesteigert. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Verstopfung, Völlegefühl oder sehr selten auch eine Bauchspeicheldrüsenentzündung. Wichtig: Jede neue oder ungewöhnliche Reaktion sollte ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden – wir stehen hier noch ganz am Anfang der Langzeiterfahrungen.

**Viele hoffen: Spritze rein, Kilos runter – ganz ohne Diät. Funktioniert das so?**  
Kurzfristig ja – langfristig nein. Ohne eine begleitende Ernährungstherapie

vorliegt. Bei reinem Übergewicht ist die Therapie bislang in der Regel eine Privatleistung. Ich finde das schwierig, gerade für Menschen mit wenig Geld, die gesundheitlich stark belastet sind. Hier braucht es aus meiner Sicht bessere Lösungen.

**Wie viel Gewicht kann man mit der Spritze verlieren?**

Das ist sehr unterschiedlich. Manche nehmen kaum ab – sogenannte Non-Responder. Andere verlieren 10, 20 oder sogar 40 Kilo. In Studien mit Tirzepatid wurden im Schnitt rund 22 Prozent des Körpergewichts reduziert. Das ist gewaltig – und zeigt, welche Möglichkeiten sich hier eröffnen.

**Wie sehen Sie die Zukunft dieser Medikamente? Wird es bald auch Abnehmpillen geben?**

Ja, die Entwicklung geht rasant weiter.

**Richtwert: Körpergewicht einordnen mit dem BMI**

BMI (kg / m²)	Kategorie	Risiko für Folgeerkrankungen
Unter 18,5	Untergewicht	niedrig
18,5–24,9	Normalgewicht	durchschnittlich
25–29,9	Übergewicht	gering erhöht
30–34,9	Adipositas I	erhöht
35–39,9	Adipositas II	hoch
über / gleich 40	Adipositas III	sehr hoch

Klassifikation der Adipositas bei Erwachsenen gemäß dem BMI (modifiziert nach WHO, 2000)

**Adipositas ist eine multifaktorielle chronische Erkrankung, die von vielen Faktoren beeinflusst wird, darunter psychosoziale, genetische, umweltbedingte und physiologische. Den BMI errechnet man so: Körpergewicht in kg geteilt durch: Körpergröße in Metern zum Quadrat**

kommt es bei über 90 Prozent der Menschen nach dem Absetzen der Spritze zum Jo-Jo-Effekt. Deshalb raten wir in unserer Praxis: erst die Ernährung umstellen, dann die Spritze einsetzen – eventuell sogar nur in reduzierter Dosis. Wer selbst merkt, dass er auch mit kleinen Veränderungen abnehmen kann, gewinnt Selbstvertrauen. Die Spritze kann dann unterstützen – nicht ersetzen.

**Wie lange sollte man die Spritze anwenden? Ist das eine Dauertherapie?**

Je nach Einzelfall kann das einige Monate bis zu mehrere Jahre dauern. Wer dauerhaft spritzt, muss aber wissen: Es entstehen nicht nur hohe Kosten – wir sprechen von mehreren Tausend Euro im Jahr – sondern auch potenzielle Langzeitr Risiken. Niemand weiß heute, wie sich eine zehnjährige Dauertherapie wirklich auswirkt.  
**Stichwort Kosten: Zahlt die Krankenkasse die Behandlung?**  
Nur in Ausnahmefällen – etwa wenn ein diagnostizierter Typ-2-Diabetes

Es wird orale Formen geben – also Tabletten – mit vergleichbarer Wirkung. Die Gefahr ist allerdings, dass dann noch mehr Menschen zur Pille greifen, ohne ihre Ernährung zu verändern. Und das ist brandgefährlich: Dann drohen Mangelernährung, Muskelschwund und neue Gesundheitsprobleme. Medikamente allein sind keine Lösung – sie müssen eingebettet sein in ein ganzheitliches Konzept.



**DIE APP:**  
„MyFoodDoctor“ ist eine ernährungsmedizinisch entwickelte App, die beim gesunden Abnehmen unterstützt. Sie hilft dabei, die Ernährung dauerhaft umzustellen und Essgewohnheiten zu verbessern. QR-Codes für Google Play und den Apple App Store finden Sie hier.

