



#129

Abnehmspritzen 2.0: Muskeln, Rebound und die neuen Wirkstoffe

Ozempic, Wegovy, Mounjaro & Co.: Was neue Abnehmmedikamente leisten – und was sie mit Muskeln, Knochen und Stoffwechsel machen

WORUM GEHT'S

In dieser Folge geben Mario und Max ein Update zu Abnehmmedikamenten wie Ozempic, Wegovy und Mounjaro. Sie diskutieren die Funktionsweise von GLP-1-Agonisten sowie neueren dualen und dreifachen Agonisten. Ein Schwerpunkt liegt auf den Effekten jenseits des reinen Gewichtsverlusts, wie dem Einfluss auf Muskelmasse, Knochendichte und Stoffwechsel, sowie dem sogenannten Rebound-Effekt nach dem Absetzen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** GLP-1-Agonisten wie Semaglutid (Ozempic, Wegovy) wirken, indem sie das Sättigungsgefühl im Gehirn verstärken. Sie wurden ursprünglich für Diabetes entwickelt, haben aber eine starke gewichtsreduzierende Wirkung.
- 02** Neuere Medikamente sind duale Agonisten (Tirzepatid) oder dreifache Agonisten (Retatrutid), die zusätzliche Rezeptoren (GIP, Glukagon) ansprechen und zu einem noch stärkeren Gewichtsverlust von über 25 % führen können.
- 03** Anfängliche Sorgen bezüglich schwerer Nebenwirkungen wie Bauchspeicheldrüsenkrebs haben sich in den letzten fünf Jahren nicht bestätigt. Häufigste Nebenwirkungen sind Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit.
- 04** Die Medikamente zeigen positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, die Nierenfunktion und die Fettleber, was hauptsächlich auf die Gewichtsreduktion zurückzuführen ist.
- 05** Ein häufiger Kritikpunkt ist der Verlust von fettfreier Masse, was Muskeln und Knochen einschließt. Studien deuten jedoch darauf hin, dass dieser Effekt durch gezieltes Krafttraining und eine proteinreiche Ernährung abgefedert werden kann.
- 06** Nach dem Absetzen der Medikamente kommt es häufig zu einem schnellen Rebound-Effekt, bei dem das Gewicht wieder ansteigt. Eine nachhaltige Lebensstiländerung ist daher unerlässlich.
- 07** Es gibt einen wachsenden "Lifestyle-Use" und einen Graumarkt für diese Substanzen. Die langfristigen Auswirkungen, insbesondere bei nicht übergewichtigen Personen, sind noch unerforscht.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Wirkmechanismen: Von GLP-1 zu dreifachen Agonisten

GLP-1-Agonisten imitieren ein körpereigenes Hormon, das nach dem Essen ausgeschüttet wird und Sättigung signalisiert. Die Medikamente sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Neuere Entwicklungen kombinieren GLP-1 mit anderen Wirkmechanismen: Tirzepatid (dualer Agonist) stimuliert zusätzlich den GIP-Rezeptor und verbessert die Fettverbrennung. Retatrutid (dreifacher Agonist) erhöht zusätzlich den Grundumsatz. Diese Kombinationen führen zu einem signifikant höheren Gewichtsverlust als die reinen GLP-1-Agonisten.

Effekte jenseits der Waage: Herz, Niere und Stoffwechsel

Die massive Gewichtsreduktion durch diese Medikamente führt zu zahlreichen positiven Nebeneffekten. Studien zeigen eine Reduktion von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Nierenversagen. Auch Zustände wie eine Fettleber oder Schlafapnoe, die eng mit Übergewicht verknüpft sind, verbessern sich deutlich. Diese positiven metabolischen Effekte machen die Medikamente für die breite Anwendung interessant, werfen aber auch die Frage nach dem "Lifestyle-Use" auf.

Muskeln und Knochen: Der Preis des Gewichtsverlusts?

Ein wesentlicher Kritikpunkt ist der Verlust von fettfreier Masse, was nicht nur Fett, sondern auch Muskeln und Knochen betrifft. Es wird diskutiert, ob tatsächlich funktionale Muskelkraft verloren geht oder primär die fettfreie Masse (inkl. Organmasse) reduziert wird. Studien zeigen, dass begleitendes Krafttraining und eine proteinreiche Ernährung dem Abbau von Muskelmasse und Knochendichte entgegenwirken können. Die Muskelkraft selbst scheint, insbesondere die Griffkraft, weniger stark betroffen zu sein.

Risiken und Nebenwirkungen: Was wissen wir nach 5 Jahren?

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Völlegefühl und Verstopfung, die vor allem in der Anfangsphase auftreten. Schwere, anfangs befürchtete Risiken wie ein erhöhtes Aufkommen von Bauchspeicheldrüsenkrebs haben sich bisher nicht bestätigt. Für die neueren dualen und dreifachen Agonisten liegen jedoch noch keine Langzeitdaten vor.

Rebound-Effekt und Lifestyle-Anwendung

Ein zentrales Problem ist der Rebound-Effekt: Nach dem Absetzen der Medikamente kehrt der Hunger zurück und das verlorene Gewicht wird oft schnell wieder zugenommen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, die Einnahme als Chance für eine nachhaltige Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu sehen. Die einfache Verfügbarkeit, auch über Telemedizin, fördert einen "Off-Label-Use" durch Personen ohne medizinische Indikation, was ethische und gesundheitliche Fragen aufwirft.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Bei der Einnahme von Abnehmspritzen sollte unbedingt auf begleitendes Krafttraining (Widerstandstraining) geachtet werden, um dem Verlust von Muskelmasse und Knochendichte entgegenzuwirken.
- Achte auf eine ausreichende Proteinzufuhr (ca. 1,5g pro kg fettfreier Körpermasse oder mehr), um die Muskulatur während der Abnehmphase zu schützen und zu erhalten.
- Nutze die medikamenteninduzierte Abnehmphase, um nachhaltige gesunde Gewohnheiten zu etablieren, da nach dem Absetzen ein starker Rebound-Effekt droht.
- Beginne die Therapie mit einer niedrigen Dosierung und steigere sie langsam ("Auftitration"), um die Verträglichkeit zu verbessern und Nebenwirkungen wie Übelkeit zu minimieren.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

GLP-1 (Glucagon-like peptide-1)	Ein Darmhormon, das das Sättigungsgefühl reguliert. Die Medikamente sind Agonisten, d.h. sie ahmen dessen Wirkung nach.
GIP (Glukoseabhängiges insulinotropes Peptid)	Ein weiteres Hormon, das in dualen Agonisten (z.B. Tirzepatid) zusätzlich zu GLP-1 stimuliert wird, um die Wirkung zu verstärken.
Semaglutid	Der Wirkstoff in den bekannten Medikamenten Ozempic und Wegovy (ein reiner GLP-1-Agonist).
Tirzepatid	Der Wirkstoff im Medikament Mounjaro, ein dualer Agonist, der an GLP-1- und GIP-Rezeptoren wirkt.
Retatrutid	Ein in der Entwicklung befindlicher dreifacher Agonist, der zusätzlich zu GLP-1 und GIP den Glukagon-Rezeptor stimuliert und den Grundumsatz erhöht.
Lean Body Mass (Fettfreie Masse)	Bezeichnet das Körpergewicht abzüglich des Fettgewebes. Umfasst Muskeln, Knochen, Organe und Wasser.
Rebound-Effekt	Die schnelle und oft vollständige Wiederzunahme des Gewichts nach dem Absetzen der Medikamente.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.