

Abnehmpille statt Spritze: Endlich einfach abnehmen?

1.9.2026 - Daria Siverina | Universitätsklinikum Bonn

Was die neue Tablette wirklich bringt. Neue Tablettenform mit Semaglutid kommt am 1. September auf den deutschen Markt - Prof. Christian Strassburg vom Universitätsklinikum Bonn (UKB) erklärt, für wen die Behandlung infrage kommt, was die Tablette leisten kann und warum sie keine Lifestyle-Pille ist

Bonn, 1. September 2026 - Ab dem 1. September gibt es den Wirkstoff Semaglutid zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas in Deutschland erstmals auch als Tablette. Die bisher vor allem als „Abnehmspritze“ bekannte Therapie kann damit künftig auch oral eingenommen werden. Die Markteinführung dürfte auf großes Interesse stoßen - doch wer über eine Behandlung nachdenkt, sollte zunächst wissen: Die Tablette ist kein Mittel für ein paar Kilo weniger, sondern ein verschreibungspflichtiges Medikament zur Behandlung einer chronischen Erkrankung.

„Es ist sicherlich nicht dafür geeignet, um kurzfristig Gewichtsanpassungen vorzunehmen, weil einem das irgendwie so passt“, sagt Prof. Christian Strassburg, Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin am UKB.

Für wen kommt die Abnehmpille infrage?

Zugelassen ist die Tablette für Erwachsene mit Adipositas, also einem BMI von mindestens 30. Sie kann außerdem für Menschen mit einem BMI ab 27 infrage kommen, wenn zusätzlich mindestens eine gewichtsbedingte Begleiterkrankung besteht - beispielsweise Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder andere Stoffwechselerkrankungen.

Entscheidend ist deshalb nicht allein der Wunsch, Gewicht zu verlieren. „Man sollte das unter Begleitung durch einen Arzt oder eine Ärztin machen“, betont Strassburg. Denn die Behandlung greife in einen zentralen Stoffwechselweg des Körpers ein und müsse medizinisch sinnvoll eingesetzt werden.

Wie funktioniert die Tablette?

Der Wirkstoff Semaglutid ahmt die Wirkung des körpereigenen Darmhormons GLP-1 nach. Dieses spielt unter anderem für Hunger, Sättigung und die Nahrungsaufnahme eine wichtige Rolle. Vereinfacht gesagt: Das Hungergefühl kann abnehmen, während das Sättigungsgefühl stärker beziehungsweise länger anhalten kann.

„Wie viel jemand im Einzelfall abnimmt, ist sehr unterschiedlich“, sagt Strassburg. „Aus den bisherigen Studiendaten kann man für die Tablette von ungefähr 14 bis 15 Prozent ausgehen.“

Tablette bedeutet nicht automatisch: einfacher

Ein wichtiger Unterschied zur Spritze liegt in der täglichen Anwendung. Während die Spritze einmal wöchentlich verabreicht wird, muss die Tablette jeden Morgen nüchtern und nach festen Regeln eingenommen werden. Nach der Einnahme muss eine bestimmte Zeit gewartet werden, bevor gegessen, getrunken oder andere Medikamente eingenommen werden. Nur so kann der Wirkstoff ausreichend aufgenommen werden.

Für Patienten kann die Tablette trotzdem eine attraktive Alternative sein – insbesondere für Menschen, die sich nicht spritzen möchten. Sie ist jedoch nicht einfach eine „Spritze zum Schlucken“: Die Einnahme erfordert im Alltag Disziplin.

Was passiert nach dem Absetzen?

Wer die Tablette absetzt, sollte nicht davon ausgehen, dass das reduzierte Gewicht automatisch dauerhaft erhalten bleibt. „In vielen Fällen kommt es dann zum Rebound, also dazu, dass das Gewicht wieder steigt“, sagt der UKB-Experte.

Der Grund: Die Wirkung auf Hunger und Sättigung fällt mit dem Ende der Behandlung weg. Deshalb sei es wichtig, die Therapie nicht isoliert zu betrachten. „Man muss die Chance nutzen, auch andere Veränderungen vorzunehmen – eine Veränderung der Gewohnheiten und auch der körperlichen Aktivität.“

Die Medikamente können eine Ernährungsumstellung und Bewegung daher nicht ersetzen. Auch die Zulassung sieht die Behandlung als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und gesteigerter körperlicher Aktivität vor.

Was ist mit Nebenwirkungen?

Wie bei anderen Medikamenten können Nebenwirkungen auftreten. Besonders häufig sind Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, darunter Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall oder Verstopfung. Seltener können Probleme im Bereich der Gallenwege oder eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse auftreten.

Wer während der Behandlung starke oder ungewöhnliche Beschwerden entwickelt, sollte sich deshalb an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt wenden.

Darf man damit Sport treiben oder Alkohol trinken?

Grundsätzlich ist körperliche Aktivität auch während einer Behandlung möglich und ausdrücklich Bestandteil eines erfolgreichen Gewichtsmanagements. Beim Alkohol gilt dagegen: Er ist nicht grundsätzlich verboten, sollte aber mit Bedacht konsumiert werden.

Interessant ist dabei ein anderer Effekt der Therapie: Weil Semaglutid Hunger und Appetit beeinflusst, können sich auch die persönlichen Vorlieben verändern. „Es geht schon, aber man hat dann eventuell keine Lust mehr darauf“, beschreibt Strassburg einen möglichen Effekt auf das Ess- und Trinkverhalten.

Die wichtigste Botschaft: keine Lifestyle-Pille

Dass ein Medikament nun als Tablette erhältlich ist, könnte den Eindruck erwecken, Abnehmen werde damit einfacher und unkomplizierter. Genau hier sieht Strassburg eine wichtige Aufgabe der ärztlichen Beratung.

„Das ist nicht einfach nur irgendein Spaßfaktor, um jetzt ein bisschen abzunehmen“, sagt der Mediziner. Wer über die neue Abnehmtablette nachdenkt, sollte deshalb nicht mit der Frage beginnen: „Wie viele Kilo kann ich damit verlieren?“ Sondern: „Ist diese Behandlung für mich medizinisch sinnvoll – und wie kann ich sie mit einer nachhaltigen Veränderung meines Lebensstils verbinden?“

Denn genau darin liegt nach Einschätzung des UKB die entscheidende Perspektive: Die Tablette

kann Menschen mit einer entsprechenden medizinischen Indikation beim Abnehmen unterstützen. Einen gesunden, langfristig tragfähigen Lebensstil kann sie jedoch nicht ersetzen.

Bildunterschrift: Prof. Christian Strassburg, Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin am UKB, mahnt: „Die Abnehmpille ist nicht einfach nur irgendein Spaßfaktor, um jetzt ein bisschen abzunehmen!“

Bildnachweis: Universitätsklinikum Bonn

Bildunterschrift: Symbolbild: Eine Patientin vor der Einnahme eines Medikaments.

Bildnachweis: AdobeStock / New Africa

Pressekontakt:

Daria Siverina

Stellv. Pressesprecherin am Universitätsklinikum Bonn (UKB)

Stabsstelle Public Relations and Corporate Communication am Universitätsklinikum Bonn

Telefon: (+49) 228 287-14416

E-Mail: daria.siverina@ukbonn.de

Zum Universitätsklinikum Bonn: Als eines der leistungsstärksten Universitätsklinika Deutschlands verbindet das UKB Höchstleistungen in Medizin und Forschung mit exzellenter Lehre. Jährlich werden am UKB über eine halbe Million Patienten ambulant und stationär versorgt. Hier studieren rund 3.500 Menschen Medizin und Zahnmedizin, zudem werden jährlich über 600 Personen in Gesundheitsberufen ausgebildet. Mit rund 9.900 Beschäftigten ist das UKB der drittgrößte Arbeitgeber in der Region Bonn/Rhein-Sieg. In der Focus-Klinikliste belegt das UKB Platz 1 unter den Universitätsklinika in NRW und weist unter den Universitätsklinika bundesweit den zweithöchsten Case-Mix-Index (Fallschweregrad) auf. 2025 konnte das UKB knapp 100 Mio. € an Drittmitteln für Forschung, Transfer und Lehre einwerben. Das F.A.Z.-Institut zeichnete das UKB im vierten Jahr in Folge als „Deutschlands Ausbildungs-Champion“ und „Deutschlands begehrtesten Arbeitgeber“ aus. Aktuelle Zahlen finden Sie im Geschäftsbericht unter: [geschaeftsbericht.ukbonn.de](https://www.ukbnewsroom.de/abnehmpille-statt-spritze-endlich-einfach-abnehmen).

<https://www.ukbnewsroom.de/abnehmpille-statt-spritze-endlich-einfach-abnehmen>