MedWiss.Online

„Abnehmspritzen“: Warum auch Herzpatienten profitieren

Bei übergewichtigen Patienten bewirken GLP-1-Rezeptor-Medikamente (Abnehmspritzen) über eine Gewichtsabnahme hinaus auch einen Schutz für das Herz. Herzspezialisten klären über GLP-1-Arzneien in der Herzmedizin auf

(Frankfurt am Main, 27. Mai 2026) Medikamente zur Gewichtsreduktion halten Einzug in die Herzmedizin. Denn mit dem Abnehmen verringern sich auch die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Studien zeigen: Die sogenannten GLP-1-Rezeptoragonisten können sogar vor Herzinfarkt, Schlaganfall und frühzeitigem Tod schützen. Die umgangssprachlich „Abnehmspritzen“ genannten GLP-1-Arzneien wurden ursprünglich für Diabetes-Patienten entwickelt, um den Blutzucker zu senken. Mittlerweile werden die GLP-1-Rezeptoragonisten gezielt zur Behandlung von Übergewicht eingesetzt.

In einem Jahr das Gewicht um zehn bis 20 Prozent senken

In Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Adipositas Gesellschaft rund zwei Drittel (67 Prozent) der Männer und die Hälfte (53 Prozent) der Frauen übergewichtig (BMI ≥ 25 kg/m^2). „Wenn man bedenkt, dass hierzulande so viele Menschen übergewichtig sind, dann sind die GLP-1-Rezeptoragonisten schon eine kleine medizinische Revolution mit Zukunft“, betont Kardiologe Prof. Dr. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Studien haben gezeigt, dass je nach Wirkstoff und Dosis von GLP-1 das Gewicht innerhalb eines Jahres um etwa zehn bis 20 Prozent gesenkt werden kann“, erklärt Prof. Schunkert, Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen des TUM Klinikums Deutsches Herzzentrum München. Das wirke sich auch positiv auf die Herzgesundheit aus. Denn mithilfe der Gewichtsabnahme können wichtige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie erhöhter Blutzucker, hohe Triglyzeride (Blutfette) und Bluthochdruck verbessert werden.

„Das macht GLP-1-Medikamente so bedeutsam für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Entwicklung eröffnet neue Chancen, Herzpatienten vor schweren Herz-Kreislauf-Ereignissen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder vor einer metabolischen Herzschwäche zu schützen“, erklärt Dr. Nils Krüger, Assistenzarzt in der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen des TUM Klinikums Deutsches Herzzentrum. Eine metabolische Herzschwäche entsteht aus dem Zusammenspiel von Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten und erhöhtem Blutzucker.

„Helfen auch dem Herzen“ heißt denn auch der Titel des Experten-Beitrags von Dr. Krüger und Prof. Schunkert in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute 2/2026, in dem es ausführlich um die „Abnehmspritzen“ genannten Medikamente und ihre Wirkung auf die Herzgesundheit geht. Ein Probeexemplar kann bei der Herzstiftung unter https://herzstiftung.de/bestellung angefordert werden.

Hintergrund: GLP-1-Rezeptoragonisten

GLP-1 ist die Abkürzung von „Glucagon-like Peptid-1“, ein körpereigenes Hormon, das dafür sorgt, dass die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin ausschüttet und den Blutzuckerspiegel sinken lässt. Die Medikamente – sogenannte Analoga – ahmen die Wirkung des natürlichen Hormons nach. Im Magen-Darm-Trakt wird zudem die Nahrung langsamer weitertransportiert. Damit bleibt man länger

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

satt. Weiterhin bremst GLP-1 im Gehirn den Appetit.

Ganzheitliche Prävention in der Herzmedizin

Eine große Datenbankstudie an Versichertendaten von Menschen mit Diabetes Typ 2 brachte zutage, dass eine GLP-1-Behandlung das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall und frühzeitigem Tod verringern kann (1). Kein Wunder, dass GLP-1-Medikamente auch in der Herzmedizin verstärkt in den Fokus geraten. „Es gibt Hinweise, dass die Medikamente nicht allein über die Gewichtsreduktion wirken“, erklärt Dr. Krüger, Erstautor der erwähnten Datenbankanalyse, die von der Deutschen Herzstiftung mitgefördert wurde. „In wissenschaftlichen Arbeiten wird unter anderem diskutiert, dass die GLP-1-Analoga Entzündungsprozesse verringern können sowie direkte Effekte an den Gefäßen zeigen.“ Am bekanntesten sind die Wirkstoffe Semaglutid und Tirzepatid. Diese werden in der Regel unter die Haut injiziert, weitere Wirkstoffe werden inzwischen auch als Tabletten angeboten. „Für die Herzmedizin könnten diese Medikamente ein Therapiebaustein werden, der neue Möglichkeiten für eine ganzheitliche Prävention eröffnet“, sagt Prof. Schunkert.

GLP-1-Medikamente können auch Nebenwirkungen verursachen

Die Dauer der medikamentösen Behandlung solle individuell vom Arzt festgelegt und kontinuierlich kontrolliert werden. Denn in der klinischen Praxis zeige sich, dass bei Absetzen der Medikamente den meisten Menschen die langfristige Gewichtsstabilisierung nicht gelinge und eine erneute Gewichtszunahme eintrete. „Vor diesem Hintergrund wird die Behandlung häufig als langfristige Therapieoption betrachtet“, so Dr. Krüger.

Wie bei allen Medikamenten können auch GLP-1-Rezeptoragonisten Nebenwirkungen verursachen, die besonders zum Therapiebeginn auftreten. Dazu zählen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall/Verstopfung zu den häufigeren Nebenwirkungen. Seltener treten an der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenblase Nebenwirkungen auf. „Häufig nimmt begleitend zur Gewichtsabnahme auch die Muskelmasse ab, schon weil der Körper leichter wird und die Muskeln dadurch weniger Arbeit haben“, erklärt Dr. Krüger in HERZ heute. Neben der Arzneitherapie zur Gewichtsabnahme sei vor diesem Hintergrund regelmäßiges Kraft- und Bewegungstraining besonders wichtig. „Ebenso entscheidend ist eine gute ärztliche Begleitung bei einer medikamentös unterstützten Gewichtsabnahme“, betonen die Münchener Herzspezialisten Prof. Schunkert und Dr. Krüger in HERZ heute.

(weg/wi)

Service

Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute

Mehr Informationen rund um das Thema Abnehmen und neue Therapien wie „Abnehmspritzen“ bietet die aktuelle Ausgabe 2/2026 der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel „Warum Abnehmen sich lohnt“. Ein Probe-Exemplar dieser Ausgabe kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter https://herzstiftung.de/bestellung angefordert werden.

Literatur:

(1) Krüger et al: Cardiovascular outcomes of semaglutide and tirzepatide for patients with type 2 diabetes in clinical practice, veröffentlicht in Nature Medicine, 9. November 2025. https://doi.org/10.1038/s41591-025-04102-x (https://www.nature.com/articles/s41591-025-04102-x)

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Infos auch
unter. https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/abnehmspritzen-herzgesundheit

Zusatzinfo für Redaktionen

Medizinisch wertvoll in der Adipositas-Behandlung – aber keine „Life-Style-Präparate“

Medikamente zur Gewichtsreduktion sind keine „Life-Style“-Präparate, sondern haben einen gravierenden medizinischen Nutzen, indem sie Folgeerkrankungen verhindern oder zumindest abmildern. Sie sind fester Bestandteil einer Adipositas-Behandlung.

Adipositas (Fettleibigkeit) ist eine chronische, krankhafte Vermehrung des Körperfetts. Sie gilt als Risikofaktor für Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Probleme und ist definiert durch einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 30. Der BMI wird berechnet mit der Formel Körpergewicht (kg) /Körpergröße^2 (m x m). Ein Beispiel: Ein Mann ist 1,85 Meter (m) groß und wiegt 105 Kilogramm (kg). Man rechnet 1,85 m x 1,85 m = 3,42. Dann werden die 105 kg durch 3,42 geteilt = 30,70. Der BMI des Mannes beträgt 30,70 kg/m^2. Empfohlen wird eine medikamentöse Behandlung des Übergewichtes, wenn der BMI mehr als 30 kg/m^2 oder aber mehr als 27 kg/m^2 beträgt und Risikofaktoren wie Diabetes oder Bluthochdruck dazukommen. Voraussetzung ist außerdem, dass man durch Ernährung und Bewegung allein nicht genügend abnehmen oder das Gewicht nicht halten konnte.

Taille ergänzend zum BMI

In klinischen Studien werden außer dem BMI längst auch der Taillenumfang und das Taille-Hüfte und/oder das Taille-Größe-Verhältnis bestimmt. Ein gesunder Lebensstil und körperliche Gesundheit lassen sich nicht allein am Körpergewicht und dem BMI festmachen. Durch die weitere Messung von Bauchumfang, Taille-Größe- sowie Taille-Hüfte-Verhältnis wird das gefährliche viszerale Fett besser erfasst. Auch diese Werte sind leicht zu bestimmen. Für genauere Aussagen zur eigenen Herz-Kreislauf-Gesundheit und möglichen Gewichtsproblemen ist grundsätzlich eine Untersuchung beim Haus- oder Facharzt erforderlich, der beraten kann. Denn das Gewicht sollte stets auch im Zusammenhang mit dem Alter, eventuell bereits vorhandenen anderen Herzrisiken und Erkrankungen – und der gewünschten Lebensqualität – beurteilt werden.

Weitere Infos und ein BMI-Rechner unter: https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi

(weg/wi)

Links

- Infos zu BMI und Fettverteilung
- PM zu GLP-1-Medikamenten-Studie
- Infos zu Übergewicht und Adipositas

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de