Verbraucherzentrale Hamburg

Schnell abnehmen mit Pillen, Spritzen und Pulvern

Wer schnell abnehmen will, greift gern zu Schlankheitsmitteln. Doch diese sind meist unwirksam, im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich. Hier finden Sie einen Überblick der verschiedenen Wirkstoffe und eine Bewertung der Mittel.



© iStock.com/puhimec

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Ein großer und undurchschaubarer Markt an vermeintlichen Schlankmachern schadet entgegen aller Versprechen den Nutzerinnen und Nutzern, anstatt sie beim Abnehmen zu unterstützen.

2. Teils bizarre Inhaltsstoffe versprechen über krude Wege geringeres Gewicht – die Verbraucherzentrale rät von den meisten Produkten ab.
3. Durch unseriöse und undurchsichtige Verkaufsstrategien sichern sich die Anbieter von vorneherein gegen etwaige Reklamationen und Schadensersatzansprüche ab.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Stoffwechsel und Nährstoffe: Wie sich die Ernährung auf Ihren Körper auswirkt“** Jetzt anmelden

Stand: 15.07.2025

Der Markt für Schlankheitsmittel ist unüberschaubar. Jeden Tag werden neue Wundermittel über Zeitschriftenannoncen, Online-Werbung und Social-Media-Posts beworben. Der größte Teil der Produkte ist bestenfalls wirkungslos, im schlimmsten Fall gesundheitsgefährdend. Mit unhaltbaren Werbesprüchen versuchen unseriöse Anbieter, Übergewichtige zu ködern.

Aber auch scheinbar seriöse Angebote – sogar in Apotheken zu kaufen – sind nicht immer sinnvoll oder frei von Nebenwirkungen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die eingesetzten Wirkstoffgruppen und bewerten diese. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Schlankheitsmittel nach Wirkstoffgruppen

Appetithemmer auf chemischer Basis

Die Produkte enthalten unterschiedliche Wirkstoffe z. B. Sibutramin, Ephedrin, Cathin, Phenolphthalein, Phenylpropanolamin, die den Stoffwechsel oder den Gehirnstoffwechsel beeinflussen und sich dadurch auf die Appetit- und Sättigungsregulation auswirken. Viele dieser Wirkstoffe sind aufgrund ihrer gesundheitsgefährdenden Wirkung in Deutschland und teilweise auch der Europäischen Union verboten. Jedoch sind solche Produkte in ausländischen Online-Shops durchaus noch zu erhalten.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Je nach Zusammensetzung drohen gesundheitliche Gefahren bei der Einnahme. Beispiel: Erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko durch Sibutramin; Phenolphthalein ist krebserregend.

Ballaststoffe und Quellmittel

Ballaststoffe und Quellstoffe sind Nahrungsbestandteile tierischer oder pflanzlicher Herkunft, welche im Magen-Darm-Trakt Flüssigkeit aufnehmen und dadurch an Volumen zunehmen. Dies wirkt sich sättigungsfördernd aus und hat positive Effekte auf die Darmgesundheit. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen. Durch eine geeignete Lebensmittelauswahl von Vollkornprodukten, viel Gemüse und Hülsenfrüchten wird dieser Bedarf gedeckt.

Doch neben den „natürlichen“ Ballaststoffen gibt es auch verschiedene Ballaststoffkonzentrate wie beispielsweise Flohsamenschalen. Diese können eine ausgewogene Ernährung ergänzen, sollten jedoch nicht den Hauptanteil ausmachen. Mindestens zwei Liter am Tag trinken sowie die langsame Steigerung der Ballaststoffmenge ist ein Muss, um Verstopfungen und Darmverschlüssen vorzubeugen. Denn der Körper muss sich an die Umstellung gewöhnen.

Achtung, werden Produkte als „Hungerbremsen“ oder „Sättigungsmittel“ beworben, handelt es sich um Nahrungsergänzungsmittel oder Medizinprodukte – nicht um Arzneimittel. Es ist wichtig, auf die Packungsbeilage zu achten und in der Apotheke gegebenenfalls Wechselwirkungen mit Medikamenten zu besprechen. Ein wirksamer Quellstoff ist Glucomannan aus der Konjak-Knolle.

Bewertung: Empfehlenswert („natürliche“ Ballaststoffe). Die Empfehlung von 30 Gramm Ballaststoffen am Tag gilt nicht nur für Menschen, die abnehmen möchten, sondern ist Teil einer ausgewogenen Ernährung. Dabei sollte vor allem zu den „natürlichen“ Ballaststoffen (wie in Vollkornprodukten) gegriffen werden. Nur eingeschränkt empfehlenswert sind hingegen spezielle Präparate, die ergänzend Wirkstoffe enthalten, die abführend oder entwässernd sind. Der Gewichtsverlust resultiert dann nur zum Teil aus den Ballaststoffen. Wichtig ist, gleichzeitig die Kalorienzufuhr zu reduzieren, um tatsächlich Gewicht zu verlieren.

Nahrungsinhaltsstoffe mit angeblich schlankmachender Wirkung

Die Wirkstoffe (z. B. L-Carnitin, Cholin, Lecithin, Chrom, Flavonoide, Konjugierte Linolsäure) sind Nahrungsbestandteile. Entweder werden sie vom Körper selbst in ausreichender Form aufgebaut oder in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen. Die Anbieter solcher Produkte zweifeln dies an und preisen eine zusätzliche Zufuhr als Hilfe zum Abnehmen an. Belege für eine gewichtsreduzierende Wirkung gibt es nicht. Online werden sogenannte Himbeer-Ketone (Rheosmin, Raspberry Ketone) als „natürliche Fatburner“ beworben. Diese Aussage ist aufgrund mangelnder wissenschaftlicher Belege verboten. Bei einer hohen Einnahme können möglicherweise gesundheitlich unerwünschte Wirkungen auftreten. Immer mehr Aufmerksamkeit bekommen aktuell auch Abnehm-Gummibärchen. Viele werden mit „rein pflanzlich“ beworben und sollen ebenfalls die Fettverbrennung ankurbeln, indem der Zustand der Ketose erreicht wird, ohne die Ernährung umzustellen.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Mangelnde wissenschaftliche Belege und mögliche Gesundheitsgefährdung.

Entwässerungsmittel

Die Produkte enthalten verschiedene harntreibende oder abführende Bestandteile wie Birkenblätter, Blasentang, Bohnenhülsen, Hauhechel, Wacholder oder Brennnesseln. Wasserverlust oder erhöhte Stuhlmenge ist jedoch keine echte Gewichtsreduktion. Bei Dauereinnahme sind die Mittel gesundheitsgefährdend.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Eine Gesundheitsgefährdung ist möglich.

Wirkstoff-Cocktails (Produkte aus dem Internet)

Die Präparate enthalten unterschiedliche Mischungen von Sibutramin, Synephrin, Koffein, Ephedrin und anderen pharmakologischen Substanzen. Die Inhaltsstoffe sind auf den Verpackungen oft nicht angegeben. Die Produkte können zu Blutdruckanstieg und Herzrasen führen, manche zu Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen und Abhängigkeit. Ganz besonders bedenklich ist die Industriechemikalie 2,4-Dinitrophenol, die auch in Holzschutzmitteln oder Sprengstoffen vorkommen kann. Sie führt zu

Schädigungen von Leber, Niere und Nervensystem. In verschiedenen Ländern gab es bereits Todesfälle.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Hohe bis sehr hohe Gesundheitsgefährdung möglich.

Hemmstoffe der Fettverdauung

Der Wirkstoff Orlistat (Präparat Xenical) hemmt die Fettverdauung im Darm und sorgt so dafür, dass rund ein Drittel des Nahrungsfettes nicht aufgenommen, sondern unverdaut wieder ausgeschieden wird. Xenical ist ein verschreibungspflichtiges Medikament. Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Durchfälle, fettlösliche Nährstoffe wie z. B. Vitamin E und ß-Carotin werden vom Körper schlechter aufgenommen.

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert. Anwendung nur in Absprache mit dem Arzt und unter dessen Aufsicht. Die Einnahme dieser Medikamente ist für stark adipöse Menschen eine Option für den Start in die Gewichtsabnahme. Zusätzlich muss jedoch auch die Ernährung und das Bewegungsverhalten geändert werden, um langfristige Erfolge zu erzielen.

Trink- und Formuladiäten

Trink- und Formuladiäten, die auch gerne als Eiweiß-Shakes vermarktet werden, sind industriell hergestellte Produkte, die mit Wasser oder Milch angerührt und als Suppe oder Drink verzehrt werden können oder bereits trinkfertig angeboten werden. Sie weisen einen konstanten Energie- und Nährstoffgehalt auf und müssen darin den Anforderungen des § 14a der Diätverordnung entsprechen. Formuladiäten können einzelne Mahlzeiten ersetzen oder zur ausschließlichen Ernährung dienen. Produkte, die alle Mahlzeiten ersetzen, dürfen ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden.

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert. Nur bei sehr starkem Übergewicht und unter ärztlicher Kontrolle können Trinkdiäten als „Starthilfe“ für eine langfristige Gewichtsreduzierung sinnvoll sein. Parallel sollte ein begleitendes Programm zur Änderung ungünstiger Essgewohnheiten absolviert werden.

Homöopathische Schlankheitsmittel

Die Schlankheitsmittel enthalten Auszüge verschiedener Heilkräuter oder Pflanzen. Durch teils hohe Jodgehalte kann über die Anregung der Schilddrüsenfunktion der Energieverbrauch des Körpers angekurbelt werden. Auch Entwässerungs- und Abführeffekte sind beschrieben. Dennoch gilt: Die Wirkweise homöopathischer Mittel ist bis heute nicht belegt.

Bewertung: Nicht empfehlenswert, aufgrund mangelnder wissenschaftlicher Belege.

Bitterstoffe

Es gibt Experimente, die zeigen, dass Bitterstoffe beim Abnehmen helfen können. Es kommt jedoch auf den jeweiligen Bitterstoff an. Bitterstoffe haben ein großes Wirkspektrum. Die Wirkungen reichen dabei von appetitanregend und verdauungsfördernd bis hin zu giftig oder sogar tödlich. In überschaubaren Mengen gegessen haben die Substanzen viele positive Eigenschaften.

Bittertropfen sollen den Appetit zügeln und beim Abnehmen helfen. Sie werden in Tropfenform oder auch als Sprays verkauft. Doch Bitterstoffe stecken auch in vielen natürlichen Lebensmitteln wie Rucola, Endivie, Radicchio, Chicorée, Rosenkohl, Brokkoli oder Artischocken. Auf Bauernmärkten oder in Bio-Supermärkten finden sich häufig auch ältere Gemüsesorten mit einem höheren Bittergehalt.

Bewertung: Von Nahrungsergänzungsmitteln wie Bittertropfen oder -sprays raten wir ganz klar ab. Meist steht auf den Verpackungen der Präparate nur, dass Extrakte aus verschiedenen Pflanzen gewonnen wurden – nicht aber, was genau extrahiert wurde und in welcher Dosierung die Inhaltsstoffe enthalten sind. Oft sind es leider wilde Mischungen, die auch Alkohol oder Konservierungsstoffe beinhalten und die im schlechtesten Fall gesundheitsschädlich sein können. Vorsicht ist auch geboten, weil in manchen Produkten Wermutkraut steckt. Hier fehlen wissenschaftliche Daten darüber, wie sich dieses auf die Gesundheit auswirkt oder ob es sogar gefährlich sein kann. Das Bundesinstitut für Risikoforschung (BfR) rät, auf den Verzehr von Wermut zu verzichten. Zudem ist es sinnvoller, Bitterstoffe nicht isoliert, sondern als Bestandteil von Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die auch andere wertvolle Inhaltsstoffe enthalten –

wie etwa Ballaststoffe. Erst das Zusammenspiel macht meist den gesundheitsförderlichen Effekt aus. Positiv: Anders als bei Nahrungsergänzungsmitteln droht bei Lebensmitteln mit Bitterstoffen keine Überdosis.

Fettweg- oder Abnehmspritzen

Fett-weg- oder Abnehmspritzen liegen noch immer im Trend. Inzwischen sind sie teilweise so begehrt dass es sogar zu Lieferengpässen kommt und gefährliche Fälschungen auftauchen. Die Spritzen sollen helfen, Gewicht zu verlieren. Die zurzeit eingesetzten Wirkstoffe heißen Semaglutid (Ozempic, Wegovy) und Tirzepatid (Mounjaro). Semaglutid ist als Diabetes-Medikament zugelassen, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Es wirkt ähnlich wie das körpereigene Hormon GLP-1, welches unter anderem den Appetit hemmt. Ähnlich verhält es sich beim Wirkstoff Tirzepatid, der ursprünglich zur Behandlung des Typ-2-Diabetes auf den Markt kam. Beide Stoffe wirken ähnlich und regen die Insultinproduktion an, was den Blutzuckerspiegel senkt. Es wird die Glucagonausschüttung gehemmt und das Sättigungsgefühl verstärkt. Außerdem haben sie zur Folge, dass der Magen langsamer geleert wird. Diese verschiedenen Effekt können insgesamt zu einer niedrigeren Kalorienzufuhr führen, was eine Gewichtsabnahme begünstigt.

Der Einsatz zur Gewichtsreduktion ist allerdings noch nicht ausreichend untersucht. Studien belegen, dass die Spritzen Menschen mit starkem Übergewicht beim Abnehmen helfen können – und zwar deutlich besser als bisherige Medikamente. Ob allerdings jemand, der nicht adipös und nur leicht übergewichtig ist, mit dieser Methode abnehmen kann, ist unklar. Hierzu muss weiter geforscht werden.

Hinzu kommen verschiedene Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Völlegefühl, Aufstoßen, Blähungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten war davon betroffen. In seltenen Fällen kann es auch noch zu weiteren und noch schwer wiegenderen Nebenwirkungen kommen. Daher ist eine ärztliche Begleitung immer dringend empfohlen.

Ein weiterer Nachteil ist, dass die Spritzen nur während des Anwendungszeitraums wirken. Es empfiehlt sich daher, diese in eine Gesamttherapie mit Ernährungsumstellung und Sport einzubetten. Stand März 2025 übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Spritzen von bis zu 4.000 Euro pro Jahr nur bei einer

Diabetes Typ II Erkrankung.

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert. Nur unter ärztlicher Kontrolle und nach ärztlicher Absprache als Start in die Gewichtsabnahme bei sehr starkem Übergewicht. Parallel sollte ein begleitendes Programm zur Änderung ungünstiger Essgewohnheiten absolviert werden.

Wichtig: Die Spritzen sind nur auf Rezept und schwer erhältlich. Das nutzen auch Betrüger. Immer wieder tauchen Fälschungen der lukrativen Abnehmspritzen auf. Um sie verordnet zu bekommen, muss der Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegen, oder über 27, wenn noch andere Begleiterkrankungen aufgetreten sind. Hierzu zählen Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder Typ-2-Diabetes. Vorausgegangen sein müssen der Verschreibung auch Therapieversuche sowie Ernährungsberatung, Bewegungs- und Verhaltenstherapie.



© Verbraucherzentrale

Unser **Ratgeber „Gewicht im Griff“** liefert Ihnen ein **10-Punkte-Programm** mit zehn praktischen Ansätzen, um Ihre Ernährung langfristig zu verbessern und Ihr Wohlbefinden zu steigern – alltagstauglich und leicht verständlich. Mit vielen Tests zur eigenen Ernährung und Checklisten zur Überprüfung der Fortschritte.

3. Auflage 2024
Buch: 20 Euro
Bestellen

Verkaufsstrategien für dubiose Schlankheitsmittel

- Statt einer vollständigen Postadresse mit Telefonnummern und/oder E-Mail-Adressen gibt es nur ein Postfach oder eine Adresse im Ausland. Die häufig versprochene Geld-zurück-Garantie ist damit kaum durchsetzbar – eine Haftbarmachung bei Gesundheitsschäden schwierig oder unmöglich.
- Keine klare Kennzeichnung als Nahrungsergänzungsmittel, diätetisches Lebensmittel oder ähnliches – keine Auflistung der Zutaten, keine genaue Wirkstoffangabe. Sie kaufen die „Katze im Sack“ und wissen gar nicht, was Sie schlucken. Mögliche Gesundheitsschäden werden von skrupellosen Anbietern in Kauf genommen, insbesondere bei Produkten, die exklusiv im Internet verkauft werden. Diese werden nicht behördlich geprüft und es gibt so gut wie keine Kontrollen.
- Keine exakte Dosierungsempfehlung für verschiedene Personengruppen – gäbe es wirksame Substanzen in den Mitteln, müssten diese beispielsweise an das Körpergewicht angepasst werden.
- Keine Aussagen zu Risiken und Nebenwirkungen, stattdessen Angaben wie „rein pflanzlich“ oder „natürlich“. Dies ist kein Beleg für Unschädlichkeit, denn viele Mittel können nicht deklarierte pharmakologisch wirkende Stoffe in hohen Dosierungen enthalten. Sie werden verharmlosend umschrieben, nach Einnahme mussten allerdings schon mehrere Todesfälle verzeichnet werden.
- Versand nur per Nachnahme oder Vorauszahlung. Damit tragen Sie allein das finanzielle Risiko.

- Vorher-Nachher-Bilder überzeugter Anwender oder Empfehlung durch Ärzte oder Apotheker. Meist sind die Aussagen gekauft oder die Ärzte oder Apotheker existieren gar nicht.
- Versprechen auf einfache und schnelle Gewichtsabnahme nach dem Motto „4 kg pro Woche ohne Diät und Sport“.

GUT ZU WISSEN

Und es gibt auch eine gute Nachricht: Die Bezeichnung „Fatburner“ ist für Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile verboten. Die Hamburger Firma Body Attack Sports Nutrition bewarb ihren „Fat Burner LIPO 100“ aus Koffein, L-Carnitin und weiteren Pflanzenstoffen mit mehreren Gesundheitsversprechen. Er sollte die Fettverbrennung optimieren, die geistige und muskuläre Stärke verbessern und die Ermüdung bei körperlicher Belastung minimieren. Diese Behauptungen waren nach Auffassung der Verbraucherzentrale Hessen nicht ausreichend belegt und verstießen gegen geltendes Recht. Gerichte in mehreren Instanzen gaben den Verbraucherschützern recht.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schlankheitsmittel-diaeten/schnell-abnehmen-pillen-spritzen-pulvern