

# Abnehmpflaster: Wenn Marketing cleverer ist als das Produkt

**Berlin, 30. April 2026** – Bunte Pflaster, die beim Abnehmen helfen sollen. Einfach aufkleben und wirken lassen. Für viele, die schon mehrere Diäten hinter sich haben, klingt dieses Versprechen verlockend: endlich eine Lösung ohne Verzicht, ohne Anstrengung, ohne Frust.

Entsprechend präsentieren sich diese Produkte in den sozialen Medien. Manche dieser Werbeclips nutzen sogar KI-generierte Aufnahmen bekannter Ärzte. Anfang 2026 wurde ein Fall öffentlich, in dem die [Berliner Charité Alarm schlug](#): Ihre Fachkräfte tauchten in gefälschten Videos als Testimonials auf, ohne davon zu wissen.

Abnehmpflaster boomen. Und ihre Macher werden immer geschickter. Doch was steckt wirklich dahinter? Ernährungsexpertin Veronika Albers von Oviva, der Abnehm-App auf Rezept, ordnet ein.

## Was sind Abnehmpflaster und wie sollen sie wirken?

Abnehmpflaster sollen Wirkstoffe über die Haut in den Körper bringen, um die Fettverbrennung anzukurbeln, den Stoffwechsel anzuregen und den Appetit zu zügeln. Die Idee klingt zunächst nicht abwegig. Es gibt tatsächlich bewährte transdermale Therapien: Nikotinpflaster zur Rauchentwöhnung, Hormonpflaster oder Schmerzpflaster arbeiten auf diesem Prinzip.

Beim Abnehmpflaster endet die Analogie jedoch genau hier. Die in der Regel online erhältlichen Produkte enthalten meist eine Mischung aus dem Pflanzenextrakt Berberin, Glutamin und Chrom. Bei oraler Einnahme zeigen einige dieser Substanzen in Studien einen messbaren, wenn auch kleinen Effekt auf den Stoffwechsel. Ob sie über die Haut überhaupt in den Körper gelangen, ist in fast allen Fällen ungeklärt. Genau das wäre aber die Grundvoraussetzung für jede Wirkung und hierzu gibt es bislang keine Studien, die eine positive Wirkung zeigen.

„Die Haut ist eine hervorragende Schutzbarriere. Schließlich ist das ihre Aufgabe“, erklärt Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und leitende Ernährungsberaterin bei Oviva. „Damit ein Wirkstoff transdermal wirkt, braucht er ganz spezifische chemische Eigenschaften. Die meisten Extrakte in diesen Pflastern erfüllen diese Voraussetzungen schlicht nicht.“

Bisher gibt es keine einzige klinische Studie, die zeigt, dass diese Abnehmpflaster bei Menschen zu Gewichtsverlust führen. Die Verbraucherzentrale stuft die Werbeaussagen als irreführend ein. Einige Produkte enthalten zudem Chrom in Mengen, die bei langfristiger Anwendung toxisch wirken können. Hautreizungen und allergische Reaktionen kommen ebenfalls vor. Zudem hat ein Pflaster allein keinen nachhaltigen Effekt. Jede Gewichtsreduktion muss einhergehen mit einer Verhaltensänderung, die langfristig alte Gewohnheiten gegen neue austauscht.



Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva, © Sophie Brand

## **GLP-1-Patches: Wenn Werbung mit Wissenschaft verwechselt werden soll**

Besonders dreist ist eine neue Generation von Abnehmpflastern, die gezielt mit dem Begriff „GLP-1“ werben. Der Name ist kein Zufall: Er erinnert an verschreibungspflichtige GLP-1-Medikamenten wie zum Beispiel Semaglutid, die umgangssprachlich als „Abnehmspritzen“ bekannt geworden sind. Ihre Wirksamkeit bei Übergewicht und Adipositas ist [klinisch gut belegt](#). Sie imitieren ein körpereigenes Hormon, das das Sättigungsgefühl verstärkt und die Magenentleerung verlangsamt.

Mit diesen Medikamenten haben die sogenannten „GLP-1-Patches“ inhaltlich jedoch nichts zu tun. Sie enthalten weder das Hormon GLP-1 noch einen GLP-1-Agonisten. Was tatsächlich drin ist, findet sich meist erst im Kleingedruckten. Und das ist weit weg von den Werbeversprechen. Manche Anbieter beschreiben ihre Produkte als „[von der GLP-1-Funktionalität inspiriert](#)“ – eine Formulierung, die wenig über Wirksamkeit aussagt, aber viel über Marketingstrategie.

## **Was GLP-1-Medikamente wirklich leisten und wo ihre Grenzen liegen**

Anders als die Pflaster sind GLP-1-Medikamente wissenschaftlich gut dokumentiert. Klinischen Studien belegen ihre Wirksamkeit bei der Gewichtsreduktion. Für Menschen mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes können sie ein wichtiger Baustein in der Behandlung sein.

„Das Medikament kann den Einstieg ins Abnehmen erleichtern“, erklärt Albers. „Aber langfristig Erfolg hat nur, wer gleichzeitig lernt, anders zu essen, sich zu bewegen und die eigenen Gewohnheiten zu verstehen. Denn sobald das Medikament abgesetzt wird, trägt allein der neue Lebensstil.“

Denn hier liegt die entscheidende Einschränkung: Eine [Meta-Studie](#) zur Wirkstoffgruppe zeigt, dass ein Großteil des verlorenen Gewichts nach dem Absetzen der Medikamente zurückkommt, sofern sich der Lebensstil nicht verändert hat. Der sogenannte „Jojo-Effekt“ ist bei GLP-1-Medikamenten ohne begleitende Ernährungs- und Verhaltenstherapie gut dokumentiert.

## **4 Tipps für nachhaltiges Abnehmen – ganz ohne Wunderpflaster**

Weder Pflaster noch Spritze allein halten das Gewicht dauerhaft. Was wirkt, ist eine Kombination aus kleinen, realistischen Schritten und einem neuen Blick auf die eigenen Gewohnheiten.

### **1. Fang klein an – und bleib dabei**

Verhaltensforschung zeigt es immer wieder: Kleine, konkrete Veränderungen haben langfristig mehr Wirkung als radikale Pläne. Eine Handvoll Gemüse mehr am Tag, ein kurzer Spaziergang nach dem Mittagessen, ein Glas Wasser zwischendurch. Diese Schritte klingen unspektakulär, aber sie summieren sich. Und vor allem: Sie lassen sich durchhalten.

### **2. Versteh, warum du isst**

Hunger ist nicht immer Hunger. Langeweile, Stress, Gewohnheit – viele Mahlzeiten entstehen nicht aus echtem Energiebedarf. Wer lernt, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, trifft bewusstere Entscheidungen. Ein Ernährungstagebuch kann dabei überraschend hilfreich sein.

### **3. Keine Verbote – aber Prioritäten**

Wer bestimmte Lebensmittel komplett streicht, erzeugt oft genau das Gegenteil: Heißhunger, Frust, das Gefühl zu versagen. Ausgewogene Ernährung bedeutet nicht Perfektion, sondern eine gute Balance über die Zeit. Alles ist erlaubt, aber in Maßen.

### **4. Hol dir Unterstützung, wenn du sie brauchst**

Abnehmen ist selten nur eine Frage des Wissens. Es geht um Gewohnheiten, um Motivation, das Umfeld, Mindset und die Fähigkeit, langfristig dranzubleiben. Ernährungsberatung, persönlich oder digital, kann helfen, individuelle Muster zu erkennen und nachhaltige Strategien zu entwickeln.

## **Fazit: Marketing gewinnt nur kurzfristig**

Abnehmpflaster zeigen beispielhaft, wie ein echter medizinischer Trend in ein Produkt ohne wissenschaftliche Grundlage übersetzt werden kann. Der Wunsch nach einfachen Lösungen ist mehr als verständlich, gerade bei einem Thema, das für viele Menschen mit Frustration und Erschöpfung verbunden ist. Doch wer eine Abkürzung sucht, nimmt am Ende meist den längeren Weg.

„Schon kleine Veränderungen haben eine große Wirkung“, sagt Veronika Albers. „Aber sie brauchen Zeit. Wer sich das zutraut und dranbleibt, wird überrascht sein, was möglich ist.“

## **Über Oviva**

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: [www.oviva.com/de/de](http://www.oviva.com/de/de)