

STATEMENT

Versandapotheke warnt vor riskantem TikTok-Trend „Peptide Stacking“

- [„Peptide Stacking“](#) ist ein Social Media Trend im Bereich Fitness
- Die Anwendung verspricht Muskelaufbau, Fettabbau und schnellere Regeneration
- Die Versandapotheke mycare.de klärt über den Trend auf und erläutert Nutzen, Risiken sowie sichere Alternativen

Lutherstadt Wittenberg, 26. Januar 2025 – Influencer zeigen auf TikTok, wie sie mehrere Peptide kombinieren, um gleichzeitig Muskelaufbau, Fettabbau, Regeneration oder Hautbild zu verbessern. Die behaupteten Effekte sind groß, die Datenlage für frei zusammengestellte Cocktails jedoch dünn. Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei [mycare.de](#), erklärt, wieso dieser Trend mit Vorsicht zu genießen ist:

Was hinter Peptide Stacking steckt

„Unter Peptide Stacking versteht man die gleichzeitige Anwendung mehrerer Peptide, um mehrere Körperfunktionen gleichzeitig zu beeinflussen. Peptide sind kurze Ketten aus Aminosäuren, die natürlicherweise im Körper vorkommen und als Botenstoffe wirken. Sie steuern unter anderem Hormone, Immunsystem, Schmerzverarbeitung und Gewebereparatur; bekannte Beispiele sind Insulin und GLP 1. IGF 1 ist ein körpereigener Botenstoff, den vor allem die Leber als Antwort auf Wachstumshormon bildet und der Wachstum, Stoffwechsel und Flüssigkeitshaushalt mitsteuert.“

In sozialen Netzwerken werden dafür Tabletten, Pulver und vor allem Injektionen gezeigt, oft mit dem Versprechen besserer Regeneration, weniger Körperfett, mehr Muskelaufbau, besserem Schlaf oder schönerer Haut. Für frei kombinierte Mischungen gibt es jedoch kaum verlässliche Studien, sondern nur Erfahrungsberichte oder gesponserte Inhalte, die natürlich keine kontrollierten Humanstudien ersetzen.“

Wofür Peptide verwendet werden

„Peptid-Medikamente haben ihren Platz nur bei klaren Diagnosen. Dazu zählen zum Beispiel Diabetes, bestimmte Hormon- und Stoffwechselstörungen, einzelne Tumorerkrankungen oder schwere Osteoporose. In solchen Fällen gibt es zugelassene Arzneien aus der Apotheke, festgelegte Dosierungen und ärztliche Kontrolle. Für Lifestyle-Ziele wie schnellerer Muskelaufbau oder Fettabbau sind selbst zusammengestellte Peptid-Cocktails nicht vorgesehen. Wer Peptide kombiniert, geht zusätzliche Risiken ein und sollte dies nur im Rahmen eines ärztlich begründeten Therapieplans tun, mit sorgfältiger Diagnostik, Prüfung von Wechselwirkungen und regelmäßigen Kontrollen.“

Viele Peptide sind in Deutschland nicht als Arzneimittel zugelassen

„Viele Trend-Peptide sind in Deutschland nicht zugelassen und werden als Produkte, nur zu Forschungszwecken‘ verkauft. Solche Quellen unterliegen keiner behördlichen Qualitätskontrolle, daher sind Verunreinigungen, falsche Konzentrationen und Fehldeklarationen möglich. Selbstmischen und Injektionen durch Laien erhöhen das Risiko lokaler Infektionen, Abszesse und systemischer Reaktionen.“

Pharmakologisch können Kombinationen, die an der Wachstumshormonachse ansetzen, den IGF 1 Spiegel verändern. Ein zu hoher IGF 1 Spiegel kann Wasseransammlungen, Kopfschmerzen, Kribbeln an Nerven und Störungen des Zuckerstoffwechsels begünstigen. Für Sporttreibende gilt zusätzlich: Nicht zugelassene Substanzen fallen unter die Kategorie S0 der Welt Anti-Doping-Agentur. Das experimentelle Peptid BPC 157 ist beispielsweise als nicht zugelassen eingestuft und kann zu Sperren führen.

Generell raten wir davon ab, Influencer-Routinen zu kopieren, weil Vorerkrankungen, Wechselwirkungen und Langzeitfolgen in Videos meist unerwähnt bleiben. Wer Fitnessziele verfolgt oder Beschwerden hat, sollte auf Grundlagen wie Ernährung, Schlaf und strukturiertes Training setzen und eine mögliche Therapie ärztlich abklären, mit zugelassenen, qualitätsgeprüften Arzneimitteln aus der Apotheke.“

Über Martin Schulze

Martin Schulze ist Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, einer der ersten Versandapotheken Deutschlands mit Sitz in Lutherstadt Wittenberg. Mit seiner fundierten Ausbildung und langjährigen Erfahrung in der Pharmazie bringt er umfassendes Fachwissen in die digitale Gesundheitsversorgung ein.

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patienten im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Fiechtner | julia.fiechtner@tonka-pr.com | +49 30 403668109