

THE PEOPLE LAB • LIVE-TALK

Lass uns über GLP-1 sprechen

Wissen, Erfahrungen, Ernährung und das echte Leben dazwischen

The People Lab

Donnerstag, 10. September 2026 • rund 2,5 Stunden

Präsentationsfassung • für den Bildschirm



Was möchtest du heute Abend unbedingt mitnehmen?

Eine Antwort pro Person. Es gibt keine falsche.

Der Abend in fünf Blöcken

1 Ankommen und Einordnung

AB 0:00

2 GLP-1 verstehen: Wirkstoffe, Formen, Dosierung

AB 0:10

3 Meine persönliche Geschichte

AB 0:40

4 Essen und Alltag

AB 0:55

5 Körper, Sicherheit, Kosten und das Danach

AB 1:35

Dazwischen: Pause · danach offene Fragerunde und Abschluss.

BLOCK 1 · AB 0:00 H

Ankommen und Einordnung

KAPITEL 02

Schön, dass ihr da seid.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hat euch heute hierhergebracht – und was möchtet ihr am Ende des Abends besser verstehen?

WILLKOMMEN

Schön, dass ihr da seid.

**Heute geht es nicht um die eine richtige
Entscheidung.**

WILLKOMMEN

Schön, dass ihr da seid.

Es geht um Wissen, Einordnung, echte Erfahrungen und eure Fragen.

KAPITEL 03

Information und persönliche Erfahrung – keine individuelle medizinische Beratung.

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie geht es euch damit, dass heute niemand eine Entscheidung für euch trifft?

WICHTIGE EINORDNUNG

Information und persönliche Erfahrung – keine individuelle medizinische Beratung.

- **GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtig.**
- **Auswahl, Dosierung und Behandlung gehören in ärztliche Hände.**
- **Meine Erfahrung ist keine Dosierungsempfehlung.**
- **Jeder Körper und jede gesundheitliche Ausgangslage sind anders.**

BLOCK 2 · AB 0:10 H

GLP-1 verstehen: Wirkstoffe, Formen, Dosierung

KAPITEL 04

Was ist GLP-1?



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Was habt ihr bisher über GLP-1 gehört – und was davon war widersprüchlich?

GRUNDLAGEN

Was ist GLP-1?

GLP-1 ist ein körpereigenes Darmhormon.

GRUNDLAGEN

Was ist GLP-1?

ES IST UNTER ANDEREM BETEILIGT AN:

- Sättigung
- Appetitregulation
- Insulinausschüttung

GRUNDLAGEN

Was ist GLP-1?

- Blutzuckerregulation
- Verdauungsgeschwindigkeit

KAPITEL 05

Was verändert sich?

„Viele erleben nicht nur weniger Hunger.“

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hat sich bei euch bei Hunger, Appetit oder Gedanken an Essen verändert?

WIRKUNG

Was verändert sich?

MÖGLICHE VERÄNDERUNGEN:

- Frühere Sättigung
- Kleinere Portionen
- Weniger gedankliche Beschäftigung mit Essen

WIRKUNG

Was verändert sich?

- Weniger Heißhunger
- Veränderte Vorlieben
- Teilweise deutlich weniger Appetit

WIRKUNG

Was verändert sich?

Food Noise = ständig wiederkehrende Gedanken an Essen, auch ohne körperlichen Hunger.

KAPITEL 06

Wirkstoff oder Markenname?

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Namen sind euch schon begegnet, ohne dass klar war, was dahintersteckt?

ÜBERBLICK

Wirkstoff oder Markenname?

Präparat	Wirkstoff	Wirkung / Zulassung	Anwendung
Mounjaro	Tirzepatid	GIP- und GLP-1-Rezeptoragonist	Wöchentliche Injektion
Wegovy	Semaglutid	GLP-1-Rezeptoragonist	Wöchentliche Injektion oder neue tägliche Tablette, abhängig von der Darreichungsform

TEIL 1 VON 2

ÜBERBLICK

Wirkstoff oder Markenname?

Präparat	Wirkstoff	Wirkung / Zulassung	Anwendung
Ozempic	Semaglutid	Zulassung: Typ-2-Diabetes	Wöchentliche Injektion
Rybelsus	Semaglutid	Zulassung: Typ-2-Diabetes	Tablette

TEIL 2 VON 2

ÜBERBLICK

Wirkstoff oder Markenname?

Gleicher Wirkstoff bedeutet nicht automatisch gleiche Zulassung, gleiche Dosierung oder gleiche Anwendung.

KAPITEL 07

Semaglutid und Tirzepatid



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie viel Wissen über Wirkstoffe wünscht ihr euch vor einem Arztgespräch?

WIRKSTOFFE

Semaglutid und Tirzepatid

Wirkstoff	Wirkt am
Semaglutid	GLP-1-Rezeptor
Tirzepatid	GIP- und GLP-1-Rezeptor

KAPITEL 08

2026

Seit 2026 gibt es Wegovy zur Gewichtskontrolle auch als Tablette.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was löst der Gedanke an eine Tablette statt einer Spritze bei euch aus?

NEU

Wegovy als Tablette

- Wirkstoff: Semaglutid
- Einmal täglich
- Einnahme auf nüchternen Magen
- Mindestens acht Stunden vorher fasten

NEU

Wegovy als Tablette

- Anschließend 30 Minuten Abstand zu Essen, Getränken und anderen Medikamenten
- Nur für Erwachsene zugelassen
- Verschreibungspflichtig

NEU

Wegovy als Tablette

Das ist nicht „Mounjaro als Pille“.

KAPITEL 09

Tablette oder Spritze?

FRAGE AN DIE RUNDE

Was wäre für euren Alltag einfacher: eine tägliche feste Einnahmeroutine oder eine wöchentliche Injektion?

VERGLEICH

Tablette oder Spritze?

	Tablette	Spritze
Rhythmus	Täglich	Einmal wöchentlich
Anwendung	Einnahme, keine Nadel	Subkutane Injektion

TEIL 1 VON 2

VERGLEICH

Tablette oder Spritze?

	Tablette	Spritze
Routine	Strenge Nüchternroutine, anschließend 30 Minuten warten	Nicht an eine Mahlzeit gebunden
Alter	Nur Erwachsene	Wegovy-Pen unter bestimmten Voraussetzungen auch für Jugendliche zugelassen

TEIL 2 VON 2

VERGLEICH

Tablette oder Spritze?

Nicht besser oder schlechter – sondern eine andere Anwendung mit anderen Anforderungen.

KAPITEL 10

Mehr ist nicht automatisch besser.

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie geht es euch mit dem Gedanken, dass langsam nicht schlechter ist?

DOSIERUNG

Mehr ist nicht automatisch besser.

- Dosierungen werden stufenweise gesteigert.
- Aufdosierung soll unter anderem die Verträglichkeit verbessern.
- Die zugelassene Dosierung ist nicht dasselbe wie die individuell verträgliche Dosierung.

DOSIERUNG

Mehr ist nicht automatisch besser.

- Änderungen gehören in die ärztliche Betreuung.
- Dosisangaben verschiedener Wirkstoffe sind nicht direkt vergleichbar.

DOSIERUNG

Mehr ist nicht automatisch besser.

„Ich bin über einen langen Zeitraum bei einer niedrigen Mounjaro-Dosierung geblieben und habe später größere Abstände zwischen meinen Injektionen gehabt.“

DOSIERUNG

Mehr ist nicht automatisch besser.

Das war mein persönlicher Umgang und keine Empfehlung für andere.

BLOCK 3 · AB 0:40 H

Meine persönliche Geschichte

KAPITEL 11

Mein Start

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hat euch an eurem eigenen Anfang am meisten beschäftigt?



MEINE ERFAHRUNG

Mein Start

BEGINN

**November
2025**

AUSGANGSLAGE

**BMI
ungefähr 32**

GEWICHT

**ungefähr 95
kg**

KAPITEL 12

Was sich bei mir verändert hat

FRAGE AN DIE RUNDE

Was würdet ihr euch am meisten wünschen, dass es leiser wird?



MEINE ERFAHRUNG

Was sich bei mir verändert hat

**„Die Spritze hat nicht für mich entschieden, was ich esse.
Aber sie hat vieles leiser und dadurch veränderbar
gemacht.“**

MEINE ERFAHRUNG

Was sich bei mir verändert hat

- Weniger Hunger
- Frühere Sättigung
- Kleinere Portionen
- Weniger Food Noise

MEINE ERFAHRUNG

Was sich bei mir verändert hat

- Bewussterer Umgang mit Essen
- Zunehmend mehr Bewegung
- Später moderates Krafttraining

KAPITEL 13

rund 25 kg

Von ungefähr 95 Kilogramm auf etwa 70 bis 72 Kilogramm.

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Veränderung ist für euch persönlich wichtiger als die reine Zahl?

MEINE ERFAHRUNG

Rund 25 Kilogramm weniger

HEUTE

**BMI im
Normalbereich**

MOUNJARO

**seit mehreren
Monaten nicht mehr
notwendig**

BLOCK 4 • AB 0:55 H

Essen und Alltag

KAPITEL 14

Essen im echten Leben

FRAGE AN DIE RUNDE

Was ist bei euch die schwierigste Mahlzeit im Alltag?



ESSEN

Essen im echten Leben

Meine zentrale Frage war nicht: „Wie bekomme ich möglichst viel Protein zusammen?“

ESSEN

Essen im echten Leben

„Welche Lebensmittel machen mich satt, sind vergleichsweise kalorienarm und bringen mich gut ernährt durch den Tag?“

KAPITEL 15

Meine Basis zu Hause

FRAGE AN DIE RUNDE

Was liegt bei euch zu Hause immer griffbereit?



ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Hähnchenbrustfilet und Hähnchenbrustaufschnitt
- Fisch und Gambas
- Thunfisch
- Fettärmeres Rinderhackfleisch

ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Quark
- Skyr
- körniger Frischkäse

ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Kartoffeln
- Kartoffeln aus dem Glas
- Reismudeln
- Rote Bete

ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Spargel aus dem Glas
- Gemüse und Obst nach Bedarf
- Light-Produkte

ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Vegane Alternativen
- Kalorienärmere Soßen, zum Beispiel von FAYN
- Ölspray zum besseren Dosieren

ESSEN

Meine Basis zu Hause

- Proteinriegel für den Moment, in dem ich etwas Süßes möchte
- Getränke: Wasser, schwarzer Kaffee, Tee

ESSEN

Meine Basis zu Hause

Ich verzichte nicht grundsätzlich auf Alkohol. Er gehört für mich zu einem normalen Leben, wird aber nicht so behandelt, als hätte er keine Kalorien.

KAPITEL 16

Protein praktisch, nicht dogmatisch



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie viel Aufmerksamkeit gebt ihr dem Thema Protein bisher?

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

**Viele Lebensmittel, die mich gut sättigen,
liefern gleichzeitig Protein.**

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

Lebensmittel	Protein (ungefähr)
250 g Skyr	20 bis 27 g
250 g Magerquark	28 bis 32 g

TEIL 1 VON 4

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

Lebensmittel	Protein (ungefähr)
200 g körniger Frischkäse	22 bis 26 g
150 g Hähnchenbrust	30 bis 35 g

TEIL 2 VON 4

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

Lebensmittel	Protein (ungefähr)
150 g Fisch	25 bis 32 g
150 g Gambas	28 bis 32 g

TEIL 3 VON 4

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

Lebensmittel	Protein (ungefähr)
Eine kleine Dose Thunfisch	28 bis 35 g

TEIL 4 VON 4

ESSEN

Protein praktisch, nicht dogmatisch

Werte unterscheiden sich je nach Produkt. Entscheidend ist die jeweilige Nährwerttabelle.

KAPITEL 17

Tracking: Was mir geholfen hat

FRAGE AN DIE RUNDE

Habt ihr schon einmal getrackt – und wie ging es euch damit?

ALLTAG

Tracking: Was mir geholfen hat

Was wir nicht sehen, unterschätzen wir leicht.

ALLTAG

Tracking: Was mir geholfen hat

MEINE PRAXIS:

- Kalorien mit Yazio erfassen
- Lebensmittel möglichst vollständig eintragen
- Nudeln und Reis im Rohzustand beziehungsweise entsprechend der Angabe in der App erfassen

ALLTAG

Tracking: Was mir geholfen hat

- Snacks und kleine Bissen nicht vergessen
- Aktivitätskalorien nicht automatisch wieder aufessen
- Nicht nach Perfektion suchen, sondern nach einem realistischen Überblick

KAPITEL 18

Wenn wenig Appetit da ist

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie geht ihr mit Tagen um, an denen kaum Appetit da ist?



ALLTAG

Wenn wenig Appetit da ist

Weniger Hunger bedeutet nicht, dass der Körper nichts mehr braucht.

ALLTAG

Wenn wenig Appetit da ist

PRAKTISCHE MÖGLICHKEITEN AUS MEINEM ALLTAG:

- Skyr oder Quark mit Obst
- Körniger Frischkäse mit Roter Bete
- Brot mit Hähnchenbrustaufschnitt

ALLTAG

Wenn wenig Appetit da ist

- Fisch oder Hähnchen mit einer kleinen Beilage
- Gambas mit Gemüse oder Reismudeln
- Kleinere Portionen statt gar nichts essen

Pause

15 Minuten. Danach geht es weiter mit Körper, Sicherheit und Kosten.

Offene Fragen gern auf den Fragen-Parkplatz schreiben.

BLOCK 5 · AB 1:35 H

Körper, Sicherheit, Kosten und das Danach

KAPITEL 19

Nebenwirkungen



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Was möchtet ihr über Verträglichkeit unbedingt wissen?

SICHERHEIT

Nebenwirkungen

Häufig betreffen Nebenwirkungen den Magen-Darm-Bereich.

SICHERHEIT

Nebenwirkungen

- Übelkeit
- Durchfall
- Verstopfung
- Erbrechen

SICHERHEIT

Nebenwirkungen

- Bauchschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Teilweise Kopfschmerzen

KAPITEL 20

Bewegung und Muskeln

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Bewegung passt realistisch in eure Woche?



KÖRPER

Bewegung und Muskeln

Bei einer Gewichtsabnahme verliert der Körper nicht ausschließlich Fett.

KÖRPER

Bewegung und Muskeln

DARUM WURDEN FÜR MICH WICHTIG:

- Viel Bewegung im Alltag
- Durchschnittlich ungefähr 10.000 Schritte
- Moderates Krafttraining

KÖRPER

Bewegung und Muskeln

- Inzwischen etwa dreimal pro Woche
- Regelmäßige, realistische Bewegung statt eines extremen Sportprogramms

KAPITEL 21

Was kostet GLP-1 wirklich?

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Kosten habt ihr bisher gar nicht mitgedacht?

KOSTEN

Was kostet GLP-1 wirklich?

Zur Kostenbilanz gehört mehr als der Preis einer Packung.

KOSTEN

Was kostet GLP-1 wirklich?

MÖGLICHE KOSTEN

- **Medikament**
- **Rezept und ärztliche Betreuung**
- **Eventuell Online-Anbieter**

KOSTEN

Was kostet GLP-1 wirklich?

MÖGLICHE KOSTEN

- Kontrolluntersuchungen
- Ergänzende Produkte

KOSTEN

Was kostet GLP-1 wirklich?

MÖGLICHE VERÄNDERUNGEN

- **Kleinere Lebensmitteleinkäufe**
- **Weniger Snacks**
- **Weniger Bestellungen**

KOSTEN

Was kostet GLP-1 wirklich?

MÖGLICHE VERÄNDERUNGEN

- Kleinere Portionen im Restaurant
- Weniger spontanes Essen unterwegs

KAPITEL 22

3 kg

Unterschied zwischen zwei Morgen – und kein neues Körperfett.

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie stark beeinflusst eine einzelne Zahl auf der Waage eure Stimmung?

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

MONTAG

fast 69 kg

DIENSTAG

etwa 72 kg

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

**Das sind keine drei Kilogramm neu
aufgebautes Körperfett.**

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

MÖGLICHE GRÜNDE:

- **Wasser**
- **Salz**
- **Kohlenhydrate und gefüllte Glykogenspeicher**

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

- Verdauungsinhalt
- Zyklus und Hormone
- Krafttraining

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

- Stress
- Schlaf
- Zeitpunkt des Wiegens

WAAGE & KOPF

Die Waage macht keine gerade Linie

Ein einzelner Wert ist eine Momentaufnahme. Entscheidend ist die Entwicklung über längere Zeit.

KAPITEL 23

Plateau oder normaler Verlauf?



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie reagiert ihr, wenn sich zwei Wochen lang nichts bewegt?

WAAGE & KOPF

Plateau oder normaler Verlauf?

Nicht jede Woche ohne neues Tiefstgewicht ist ein Plateau.

WAAGE & KOPF

Plateau oder normaler Verlauf?

PRÜFEN:

- Über welchen Zeitraum stagniert der Trend wirklich?
- Wird weiterhin vollständig und realistisch getrackt?
- Haben sich Portionsgrößen unbemerkt verändert?

Plateau oder normaler Verlauf?

- Wie sind Bewegung, Stress und Schlaf?
- Gibt es Verdauungs- oder Zykluseinflüsse?
- Verändern sich Maße, Kleidung oder Kraft trotzdem?

KAPITEL 24

Und was kommt danach?

FRAGE AN DIE RUNDE

Woran würdet ihr merken, dass euch etwas trägt – auch ohne Medikament?



DANACH

Und was kommt danach?

Mein Weg endet nicht mit Mounjaro.

DANACH

Und was kommt danach?

HEUTE TRAGEN MICH:

- **Meine veränderte Lebensmittelauswahl**
- **Ein realistischer Überblick über Kalorien**
- **Viel Bewegung im Alltag**

DANACH

Und was kommt danach?

- Moderates Krafttraining
- Das Wissen, dass Schwankungen dazugehören
- Routinen, die nicht vom Medikament abhängig sind

DANACH

Und was kommt danach?

**„Mounjaro nehme ich seit mehreren Monaten nicht mehr.
Mein Gewicht halte ich bisher mit den Veränderungen, die
während dieser Zeit entstanden sind.“**

DANACH

Und was kommt danach?

Das ist meine persönliche Erfahrung. Sie beweist nicht, dass jede Person GLP-1 problemlos absetzen oder ihr Gewicht anschließend halten kann.

KAPITEL 25

Was ich gern früher gewusst hätte

„Der eigene Weg ist nicht mit fremden Vorher-nachher-Bildern vergleichbar.“

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hättet ihr gern früher gewusst?

RÜCKBLICK

Was ich gern früher gewusst hätte

- Das Medikament erledigt nicht automatisch die Ernährungsumstellung.
- Weniger Hunger ersetzt nicht das Wissen über Kalorien und Nährstoffe.
- Mehr Dosis ist nicht automatisch mehr Erfolg.
- Gewicht verläuft nicht linear.

RÜCKBLICK

Was ich gern früher gewusst hätte

- Die Waage zeigt nicht jeden Fortschritt.
- Muskeln und Kraft verdienen früh Aufmerksamkeit.
- Der eigene Weg ist nicht mit fremden Vorher-nachher-Bildern vergleichbar.

RÜCKBLICK

Was ich gern früher gewusst hätte

- Das Danach sollte nicht erst am letzten Tag beginnen.
- Ein veränderter Körper löst nicht automatisch jeden Gedanken über die eigene Figur.
- Man darf sich über die Veränderung freuen, ohne den früheren Körper abzuwerten.

Fragen-Parkplatz

Was noch offen ist – wir sammeln erst, dann sprechen wir darüber.

KAPITEL 26

Eure Fragen

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

Was ist noch offen?

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

- **Medikamente und Wirkstoffe**
- **Tablette oder Spritze**
- **Dosierung und ärztliche Begleitung**
- **Hunger und Food Noise**

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

- Essen und Tracking
- Nebenwirkungen
- Bewegung und Muskeln
- Kosten

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

- Waage und Plateaus
- Zeit nach dem Medikament
- Figur und Körpergefühl

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

NOTIZEN

KAPITEL 27

Nimm nicht meinen Weg als Anleitung mit.



ABSCHLUSS

Nimm nicht meinen Weg als Anleitung mit.

**Nimm das Wissen mit, deinen eigenen Weg
besser einordnen und besprechen zu
können.**

ABSCHLUSS

Nimm nicht meinen Weg als Anleitung mit.



„Danke für euer Vertrauen.“

ABSCHLUSS

Nimm nicht meinen Weg als Anleitung mit.

The People Lab • People First. Always.

Was nimmst du heute mit – und was ist dein nächster kleiner Schritt?

NÄCHSTE SCHRITTE

☐ Eine Frage, die ich meiner Ärztin oder meinem Arzt stellen möchte

☐ Eine Sache, die ich diese Woche ausprobiere

☐ Eine Zahl, auf die ich weniger schaue

Quellen und Grenzen

- EMA – Europäische Arzneimittel-Agentur: Produktinformationen zu Mounjaro (Tirzepatid), Wegovy, Ozempic und Rybelsus (Semaglutid).
- Offizielle Fach- und Gebrauchsinformationen der zugelassenen Präparate.
- Publierte Zulassungsstudien der jeweiligen Wirkstoffe.
- Leitlinien und Stellungnahmen medizinischer Fachgesellschaften (AWMF, NVL, DAG).
- Persönliche Erfahrungen sind im Dokument gesondert gekennzeichnet und keine medizinische Empfehlung.

Diese Unterlage ersetzt keine ärztliche Beratung. GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtig; Auswahl, Dosierung und Behandlung gehören in ärztliche Hände.