

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

Leitfadenfassung • mit Moderationsebene



Was möchtest du heute unbedingt mitnehmen

Eine Antwort pro Person. Es gibt keine falsche.

MEIN Roter Faden

≈ 0:00 h

ZIEL

Locker starten, jede Stimme einmal hören.

ERZÄHLPUNKTE

- Reihum, ein Satz genügt
- Antworten kurz notieren und später aufgreifen
- Niemand muss Persönliches erzählen

FRAGE AN DIE RUNDE

Was möchtest du heute Abend unbedingt mitnehmen?

ÜBERLEITUNG

Danke – genau darum geht es heute.

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.

MEIN Roter Faden

≈ 0:03 H

ZIEL

Sicherheit über den Ablauf geben.

ERZÄHLPUNKTE

- Fünf Blöcke, dazwischen eine Pause
- Fragen jederzeit erlaubt
- Am Ende offene Runde

ÜBERLEITUNG

Wir starten mit dem Rahmen.

BLOCK 1 · AB 0:00 H

Ankommen und Einordnen

MEIN Roter Faden

≈ 0:00 H

ZIEL

Übergang markieren, Aufmerksamkeit sammeln.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:00 h

ZIEL

Ankommen lassen, Sicherheit geben, Ablauf klar machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Teilnehmerinnen begrüßen
- Kurz erklären, warum die Runde bewusst klein ist
- Fragen dürfen jederzeit gestellt werden
- Niemand muss persönliche medizinische Informationen teilen
- Alle dürfen zuhören, ohne selbst etwas erzählen zu müssen
- Fachliche Einordnung
- Meine Erfahrung
- Alltag
- Eure Fragen

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Bevor wir inhaltlich starten, eine wichtige Einordnung.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:05 H

ZIEL

Rahmen setzen: Information und Erfahrung, keine Beratung.

ERZÄHLPUNKTE

- Ich sortiere heute Wissen und erzähle meinen Weg offen. Ich kann und werde aber keine Therapieentscheidung für eine Teilnehmerin treffen.
- Deutlich sagen: kein Ersatz für ärztliches Gespräch
- Bei konkreten Einzelfragen auf die behandelnde Praxis verweisen

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Damit wir über Präparate sprechen können, klären wir zuerst: Was ist GLP-1 überhaupt?

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: Wirk- Formen, Dosierung

MEIN Roter Faden

≈ 0:10 H

ZIEL

Übergang markieren, Aufmerksamkeit sammeln.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:10 H

ZIEL

Eine einfache gemeinsame Grundlage schaffen.

ERZÄHLPUNKTE

- Nach dem Essen sendet der Körper verschiedene Signale. GLP-1 gehört zu diesen Signalen. GLP-1-Rezeptoragonisten ahmen einen Teil dieser Wirkung nach beziehungsweise verstärken sie über einen längeren Zeitraum.
- Nicht behaupten, GLP-1 schalte den Hunger vollständig aus
- Einfache Sprache, ein Bild statt Fachbegriffe

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Wenn wir das verstanden haben, lassen sich auch die verschiedenen Präparate besser auseinanderhalten.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:15 H

ZIEL

Erfahrbar machen, worüber wir den ganzen Abend sprechen.

ERZÄHLPUNKTE

- Bei mir wurde es im Kopf deutlich ruhiger.
- Essen verlor einen Teil seiner ständigen Präsenz.
- Sättigung wurde früher und eindeutiger spürbar.
- Dadurch wurde eine Veränderung meiner Ernährung überhaupt erst leichter umsetzbar.

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Damit wir nicht durcheinanderkommen: Wirkstoff oder Markenname?

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:20 H

ZIEL

Begriffe sortieren, damit später nichts durcheinandergerät.

ERZÄHLPUNKTE

- Markenname und Wirkstoff sauber trennen
- Ozempic und Rybelsus sind für Typ-2-Diabetes zugelassen
- Nicht über Zulassungsgrenzen hinweg empfehlen

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Zwei Wirkstoffe stehen bei der Gewichtsbehandlung im Mittelpunkt.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:24 H

ZIEL

Zwei Wirkstoffe klar auseinanderhalten.

ERZÄHLPUNKTE

- Unterschiede verständlich erklären
- Keine Rangliste „gut gegen schlecht“
- Wirkung und Verträglichkeit sind individuell
- Präparate nicht allein nach Social-Media-Erfahrungen auswählen
- Studienmittelwerte sagen nicht voraus, wie eine einzelne Person reagiert

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Seit 2026 gibt es dazu eine neue Darreichungsform.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:28 H

ZIEL

Die neue Darreichungsform ruhig einordnen.

ERZÄHLPUNKTE

- Gleiche Wirkstofffamilie, aber neue Darreichungsform
- Tablette bedeutet keine völlig unkomplizierte Einnahme
- Tägliche Routine statt wöchentlicher Injektion
- Hohe Milligrammzahl der Tablette nicht direkt mit der Spritzendosis vergleichen
- Nur ein kleiner Teil des oral aufgenommenen Wirkstoffs gelangt in den Körper

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Was heißt das für den Alltag – Tablette oder Spritze?

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:33 H

ZIEL

Alltagstauglichkeit besprechbar machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Alltagstauglichkeit statt Rangliste
- Nüchternroutine realistisch durchdenken: Morgenkaffee, Frühstück, andere Medikamente

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Unabhängig von der Form gilt für die Dosierung dasselbe Prinzip.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:36 H

ZIEL

Erwartungen an Dosierung entspannen.

ERZÄHLPUNKTE

- Start mit 2,5 mg
- Wie ich die Wirkung erlebt habe
- Warum ich keinen Automatismus zur schnellen Steigerung wollte
- Wie ich Wirkung und Alltag beobachtet habe
- Warum meine Erfahrung nicht auf andere Personen übertragbar ist
- Keine Dosierungsempfehlung aussprechen – auch nicht auf Nachfrage.

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Damit sind wir bei meinem eigenen Start.

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 Go

MEIN Roter Faden

≈ 0:40 H

ZIEL

Übergang markieren, Aufmerksamkeit sammeln.

KAPITEL 11

Mein Start

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hat euch an eurem eigenen Anfang am meisten beschäftigt?

MEIN Roter Faden

≈ 0:40 H

ZIEL

Persönlich werden, Nähe herstellen.

ERZÄHLPUNKTE

- Warum ich mich mit GLP-1 beschäftigt habe
- Wie ich an Mounjaro gekommen bin
- Welche Erwartungen ich am Anfang hatte
- Was ich damals noch nicht verstanden hatte
- Wie ich die ersten Tage und Wochen erlebt habe
- Welche Unsicherheiten vorhanden waren

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hat euch an eurem eigenen Anfang am meisten beschäftigt?

ÜBERLEITUNG

Und dann hat sich einiges verändert – nicht nur auf der Waage.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:46 H

ZIEL

Zeigen, was sich jenseits der Waage verändert hat.

ERZÄHLPUNKTE

- Das Medikament war ein Werkzeug beziehungsweise eine Unterstützung. Die Ernährungs- und Alltagsveränderungen hat es nicht automatisch übernommen.

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Was am Ende dabei herausgekommen ist.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 0:50 H

ZIEL

Die Zahl einordnen, ohne sie zum Ziel zu machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Der Gewichtsverlauf war nicht linear
- Große Veränderung von Figur und Kleidung
- Der Kopf verändert sich nicht automatisch genauso schnell wie der Körper
- Freude über die Veränderung darf neben Unsicherheit stehen
- Die Geschichte endet nicht mit einer Zahl auf der Waage

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Damit kommen wir zum praktischen Teil: Essen im echten Leben.

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

MEIN Roter Faden

≈ 0:55 H

ZIEL

Übergang markieren, Aufmerksamkeit sammeln.

KAPITEL 14

Essen im echten Leben

FRAGE AN DIE RUNDE

Was ist bei euch die schwierigste Mahlzeit im Alltag?

MEIN Roter Faden

≈ 0:55 H

ZIEL

Vom Wissen in den Alltag wechseln.

ERZÄHLPUNKTE

- Keine perfekte Ernährung
- Keine Verbotsliste
- Lebensmittel finden, die schmecken und in die Kalorienmenge passen
- Sättigung und Alltagstauglichkeit
- Kleinere Portionen sinnvoll zusammensetzen
- Interessanterweise sind viele sättigende Lebensmittel zugleich gute Proteinquellen
- Protein ist das Ergebnis einer sinnvollen Lebensmittelauswahl, nicht der alleinige Ausgangspunkt.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was ist bei euch die schwierigste Mahlzeit im Alltag?

ÜBERLEITUNG

Konkret heißt das bei mir zu Hause:

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:02 H

ZIEL

Konkret und nachmachbar werden.

ERZÄHLPUNKTE

- Warum eine verlässliche Basis im Haus gerade bei spontanem Hunger hilft: Wenn wenig Appetit da ist oder es schnell gehen muss, entscheidet das, was greifbar ist.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was liegt bei euch zu Hause immer griffbereit?

ÜBERLEITUNG

Und genau daraus ergibt sich das Thema Protein – ganz praktisch.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:08 H

ZIEL

Protein praktisch statt dogmatisch besprechen.

ERZÄHLPUNKTE

- Protein unterstützt den Muskelerhalt
- Keine Proteinbesessenheit
- Kein Zwang, jede Mahlzeit zu optimieren
- Kleine, sättigende und gut verträgliche Mahlzeiten waren für mich praktischer als ein überladener Teller

FRAGE AN DIE RUNDE

Wie viel Aufmerksamkeit gebt ihr dem Thema Protein bisher?

ÜBERLEITUNG

Und wie habe ich überhaupt gemerkt, wie viel ich esse?

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:14 H

ZIEL

Überblick statt Kontrolle vermitteln.

ERZÄHLPUNKTE

- Am Anfang dachte ich, durch weniger Hunger regelt sich alles automatisch.
- Tracking half mir zu verstehen, was und wie viel ich tatsächlich esse.
- Es geht nicht um lebenslange Kontrolle um jeden Preis.
- Es geht zunächst um Wissen und ein realistisches Gefühl für Mengen.

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Manchmal ist das Gegenteil das Problem: Es ist kaum Appetit da.

ALLTAG

Tracking: Was mir geholfen hat

Was wir nicht sehen, unterschätzen wir leicht.

≈ 1:14 H

THE PEOPLE LAB • PEOPLE FIRST. ALWAYS.

67 / 123

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:20 H

ZIEL

Umgang mit sehr wenig Appetit besprechen.

ERZÄHLPUNKTE

- Auf regelmäßiges Trinken hinweisen
- Deutlich sagen: anhaltend sehr geringe Nahrungsaufnahme, Schwäche oder Beschwerden müssen medizinisch besprochen werden

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Damit sind wir beim Thema Nebenwirkungen.

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

Offene Fragen gern auf den Fragen-Parkplatz schreiben.

MEIN Roter Faden

≈ 1:25 H

ZIEL

Wirklich Pause machen, nicht durchsprechen.

ERZÄHLPUNKTE

- Getränke auffüllen
- Fragen auf den Parkplatz schreiben

ÜBERLEITUNG

Weiter geht es mit dem Körper.

BLOCK 5 · AB 1:35 H

Körper, Sicherheit, K und das Danach

MEIN Roter Faden

≈ 1:35 H

ZIEL

Übergang markieren, Aufmerksamkeit sammeln.

KAPITEL 19

Nebenwirkungen



EIN THEMA • MEHRERE BLICKWINKEL

FRAGE AN DIE RUNDE

Was möchtet ihr über Verträglichkeit unbedingt wissen?

MEIN Roter Faden

≈ 1:35 H

ZIEL

Nebenwirkungen ernst nehmen, ohne Angst zu machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Nebenwirkungen nicht kleinreden
- Nicht jede Teilnehmerin erlebt sie gleich
- Dosissteigerung und Verträglichkeit zusammen denken
- Ausreichend trinken
- Individuelle Beschwerden nicht innerhalb der Runde diagnostizieren
- Bei starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden medizinische Hilfe suchen
- Keine individuellen Behandlungsempfehlungen oder Medikamentenanweisungen geben.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was möchtet ihr über Verträglichkeit unbedingt wissen?

ÜBERLEITUNG

Ein Thema, das oft zu spät kommt: Bewegung und Muskeln.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:42 H

ZIEL

Muskeln und Bewegung früh sichtbar machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Ich wurde nicht über Nacht zum Fitnessmenschen
- Bewegung kam schrittweise
- Krafttraining begann nicht am ersten Tag
- Heute sehe ich meinen Körper nicht nur über sein Gewicht
- Kraft, Beweglichkeit und Stabilität spielen inzwischen eine größere Rolle

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Bewegung passt realistisch in eure Woche?

ÜBERLEITUNG

Eine Frage, die fast immer kommt: Was kostet das eigentlich?

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:48 H

ZIEL

Kosten realistisch, aber ohne Zahlenversprechen.

ERZÄHLPUNKTE

- An dieser Stelle erzähle ich meine tatsächlichen Kosten mündlich. In der Unterlage stehen bewusst keine Beträge.
- Wie niedrige Dosierung und größere Abstände meine persönliche Kostenbilanz beeinflusst haben
- Welche Ausgaben kleiner wurden
- Welche Ausgaben neu hinzukamen
- Warum diese Bilanz bei jeder Person anders aussieht

FRAGE AN DIE RUNDE

Welche Kosten habt ihr bisher gar nicht mitgedacht?

ÜBERLEITUNG

Und dann ist da noch die Waage.

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?

MEIN Roter Faden

≈ 1:54 H

ZIEL

Druck von der Tageszahl nehmen.

ERZÄHLPUNKTE

- Ausführlich über meine eigenen Schwankungen sprechen – und über die Gefahr, sich durch einen einzelnen Morgen die Motivation nehmen zu lassen.
- 7-Tage-Trend statt Tageswert
- Gleiche Bedingungen beim Wiegen
- Wiegen ist freiwillig

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Was aber, wenn sich wirklich länger nichts bewegt?

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?

MEIN Roter Faden

≈ 2:00 H

ZIEL

Stillstand einordnen statt bewerten.

ERZÄHLPUNKTE

- Nicht sofort aus einem Stillstand ableiten, dass das Medikament „nicht mehr wirkt“ oder die Dosis automatisch erhöht werden müsse. Dosisfragen gehören in die ärztliche Betreuung.

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Bleibt die Frage, die mich selbst am meisten beschäftigt hat: Was kommt danach?

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?

≈ 2:00 H

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?

MEIN Roter Faden

≈ 2:05 H

ZIEL

Das Danach früh mitdenken.

ERZÄHLPUNKTE

- Warum das Danach früh mitgedacht werden sollte
- Welche Routinen unabhängig vom Medikament tragen
- Deutlich sagen: kein Beweis, sondern ein einzelner Verlauf

FRAGE AN DIE RUNDE

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

ÜBERLEITUNG

Zum Schluss: Was ich gern früher gewusst hätte.

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**

≈ 2:05 H

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?

MEIN Roter Faden

≈ 2:10 H

ZIEL

Rückblick öffnen, Runde vorbereiten.

ERZÄHLPUNKTE

- Persönlich und offen – nicht wie allgemeine Lebensweisheiten vorlesen. Zu jedem Punkt kurz erklären, in welcher Situation ich das selbst verstanden habe.

FRAGE AN DIE RUNDE

Was hättet ihr gern früher gewusst?

ÜBERLEITUNG

Und jetzt gehört die Zeit euch.

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.

MEIN Roter Faden

≈ 2:12 H

ZIEL

Offene Fragen sichtbar machen.

ERZÄHLPUNKTE

- Fragen sammeln, bevor ich antworte
- Fachlich Unklares notieren und später sauber beantworten
- Keine Einzeldiagnosen in der Runde

ÜBERLEITUNG

Und jetzt gehört die Zeit euch.

KAPITEL 26

Eure Fragen

MEIN Roter Faden

≈ 2:15 H

ZIEL

Raum geben, sammeln statt sofort antworten.

ERZÄHLPUNKTE

- Fragen sammeln, bevor ich antworte
- Reihum fragen, ohne jemanden zu drängen
- Keine Einzeldiagnosen in der Runde
- Offene fachliche Fragen notieren und später sauber beantworten

ÜBERLEITUNG

Zum Abschluss.

OFFENE RUNDE

Eure Fragen

Was ist noch offen?

≈ 2:15 H

THE PEOPLE LAB • PEOPLE FIRST. ALWAYS.

113 / 123

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

≈ 2:15 H

THE PEOPLE LAB • PEOPLE FIRST. ALWAYS.

Zum Abschluss.

117 / 123

KAPITEL 27

Nimm nicht meinen Weg als Anleitung mit.

MEIN Roter Faden

≈ 2:35 H

ZIEL

Warm abschließen und weiterführen.

ERZÄHLPUNKTE

- Teilnehmerinnen danken
- Auf das digitale Begleitpaket hinweisen
- Sagen, wann und wie sie es erhalten
- Keine ungeklärte medizinische Einzelfrage improvisiert beantworten
- Offene fachliche Fragen lieber prüfen und anschließend sauber beantworten

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 - 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

MEIN Roter Faden

≈ 2:40 H

ZIEL

Persönlichen Abschluss ermöglichen.

ERZÄHLPUNKTE

- Kurz still lesen lassen
- Wer mag, sagt einen Satz
- Auf das digitale Begleitpaket hinweisen

FRAGE AN DIE RUNDE

Was nimmst du heute mit?

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.