



LET'S TALK WORKBOOK.

ARBEITSTEIL ZUM AUSDRUCKEN • TEIL 5 DES GUIDES

Der Guide für Wissen, Ernährung und das echte Leben.

THE PEOPLE LAB • PEOPLE FIRST. ALWAYS.

VERSION 1.0 • STAND DER INFORMATIONEN: 10. SEPTEMBER 2026

GLP-1 verstehen, Informationen einordnen und den eigenen Alltag sinnvoll gestalten – mit verständlichem Wissen, praktischen Hilfen und einer persönlichen Erfahrung vom Start bis zum Leben danach.

Dieser Guide funktioniert eigenständig. Du brauchst keinen Kurs, keinen Live-Talk und keine Vorkenntnisse, um ihn zu nutzen.

Er trennt konsequent drei Dinge: gesichertes Wissen aus offiziellen Quellen, persönliche Erfahrung, die als persönliche Erfahrung erkennbar bleibt, und praktische Hilfen für deinen Alltag. Alles, was medizinisch entschieden werden muss, bleibt dort, wo es hingehört: in deinem Arztgespräch.

WICHTIG

Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.



INHALT

Tipp: Jede Zeile ist anklickbar.

TEIL 5

Arbeitsteil und Quellen

01	Gut vorbereitet ins Arztgespräch	5
02	Deine persönliche Wochenübersicht	9
03	Notizen und eigene Beobachtungen	18
04	Quellen und medizinische Einordnung	23
–	Impressum, Urheberrecht und Hinweise	27



TEIL 5

1

Arbeitsteil und Quellen

Zum Ausfüllen, Nachschlagen und Mitnehmen

- 01 Gut vorbereitet ins Arztgespräch
- 02 Deine persönliche Wochenübersicht
- 03 Notizen und eigene Beobachtungen
- 04 Quellen und medizinische Einordnung

ARBEITSTEIL

01

Gut vorbereitet ins Arztgespräch

KAPITEL 01 VON 04

[WEITER >](#)

Diese Fragen sind kein Fragebogen, den man abarbeitet. Such dir aus, was auf deine Situation passt, und nimm es mit.

Meine Ausgangssituation

- Welche medizinischen Voraussetzungen erfülle ich?
- Welche Ursachen meines Gewichts sollten vorher untersucht werden?
- Welche Begleiterkrankungen spielen eine Rolle?

Medikament

- Welcher Wirkstoff kommt aus welchem Grund infrage?
- Welche Alternativen gibt es?
- Welche Darreichungsform passt zu meinem Alltag?
- Welche Wechselwirkungen sind relevant?

Dosierung

- Wie sieht die vorgesehene Aufdosierung aus?
- Nach welchen Kriterien wird eine Dosis verändert?
- Was soll ich tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?
- Was gilt bei einer vergessenen Dosis?

Kontrollen

- Welche Untersuchungen sind vor Beginn sinnvoll?
- Welche Werte sollten kontrolliert werden?
- Wann findet die nächste Kontrolle statt?

Alltag

- Was muss ich bei anderen Medikamenten beachten?
- Was gilt bei Operationen oder Narkosen?
- Was gilt bei Kinderwunsch, Schwangerschaft oder Stillzeit?
- Welche Symptome erfordern sofortige medizinische Hilfe?

Langfristig

- Was ist das realistische Behandlungsziel?
- Wie lange ist die Behandlung vorgesehen?
- Was ist der Plan bei unzureichender Wirkung?
- Wie wird Gewichtserhalt mitgedacht?
- Wie wird ein möglicher Wechsel oder ein Ende der Therapie begleitet?

ARBEITSSEITE

Meine drei wichtigsten Fragen

1.

2.

3.

WAS ICH AUSSERDEM ANSPRECHEN MÖCHTE



ARBEITSTEIL

02

Deine persönliche Wochenübersicht



KAPITEL 02 VON 04

[< ZURÜCK](#)

[WEITER >](#)

Kein Diätplan, keine Auswertung, keine Bewertung. Eine Woche zum Beobachten – für dich und, wenn du magst, als Grundlage für dein nächstes Gespräch.

ARBEITSSEITE

Montag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Dienstag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Mittwoch

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Donnerstag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Freitag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Samstag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSSEITE

Sonntag

HUNGER

SÄTTIGUNG

GETRUNKEN

MAHLZEITEN, DIE GETRAGEN HABEN

VERDAUUNG

ENERGIE

BEWEGUNG

BESCHWERDEN

MEDIZINISCH ANSPRECHEN

ARBEITSTEIL

03

Notizen und eigene Beobachtungen

KAPITEL 03 VON 04

< ZURÜCK

WEITER >

ARBEITSSEITE

Das möchte ich besser verstehen

ARBEITSSEITE

Das funktioniert bei mir bereits gut

ARBEITSSEITE

Das fällt mir schwer

ARBEITSSEITE

Das möchte ich ausprobieren

ARBEITSSEITE

Das möchte ich nicht mehr automatisch glauben

ARBEITSSEITE

Fragen für meinen nächsten Termin

ARBEITSSEITE

Meine Fortschrittszeichen jenseits der Waage

ARBEITSSEITE

Freie Notizen

Quellen und medizinische Einordnung

KAPITEL 04 VON 04

< ZURÜCK

WEITER >

Jede konkrete medizinische Angabe in diesem Guide stammt aus einer der folgenden Quellen. Alle Links wurden zuletzt am 10. September 2026 geprüft.

EMA — Wegovy (Semaglutid): EPAR-Übersicht

Zulassungsseite der Europäischen Arzneimittel-Agentur zu beiden Darreichungsformen.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/wegovy>

EMA — Wegovy: EU-Produktinformation (PDF, deutsch)

Fach- und Gebrauchsinformation: Anwendungsgebiete, Dosierung, Warnhinweise, Nebenwirkungen.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/wegovy-epar-product-information_de.pdf

EMA — Mounjaro (Tirzepatid): EU-Produktinformation (PDF, deutsch)

Anwendungsgebiete, Aufdosierung, Warnhinweise, Nebenwirkungen.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/mounjaro-epar-product-information_de.pdf

EMA — Ozempic (Semaglutid): EU-Produktinformation (PDF, deutsch)

Zulassung für Typ-2-Diabetes, nicht für Gewichtsmanagement.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/ozempic-epar-product-information_de.pdf

EMA — Saxenda (Liraglutid): EU-Produktinformation (PDF, deutsch)

Zugelassenes GLP-1-Arzneimittel im Bereich Gewichtsmanagement.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/saxenda-epar-product-information_de.pdf

EMA — Rybelsus (orales Semaglutid): EPAR-Übersicht

Zur Abgrenzung: eigenes Arzneimittel mit eigener Zulassung und Dosierung.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/rybelsus>

EU-Gemeinschaftsregister der Humanarzneimittel

Offizielles Register der Zulassungsentscheidungen der Europäischen Kommission.

https://ec.europa.eu/health/documents/community-register/html/reg_hum_act.htm

EMA/PRAC — NAION als sehr seltene Nebenwirkung semaglutidhaltiger Arzneimittel (6. Juni 2025)

Grundlage der Aufnahme von NAION in die europäische Produktinformation von Semaglutid.

<https://www.ema.europa.eu/en/news/prac-concludes-eye-condition-naion-very-rare-side-effect-semaglutide-medicines-ozempic-rybelsus-wegovy>

EMA/PRAC — Keine Bestätigung eines Zusammenhangs mit Suizidgedanken (11. April 2024)

Abschluss des europäischen Prüfverfahrens; keine Änderung der Produktinformationen erforderlich.

<https://www.ema.europa.eu/en/news/meeting-highlights-pharmacovigilance-risk-assessment-committee-prac-8-11-april-2024>

AWMF — S3-Leitlinie „Adipositas: Prävention und Therapie“ (050-001)

Leitlinie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und beteiligter Fachgesellschaften.

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/050-001>

AWMF — S3-Leitlinie „Chirurgie der Adipositas und metabolischer Erkrankungen“ (088-001)

Ergänzende Leitlinie im Bereich Adipositastherapie.

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/088-001>

Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes

Herausgegeben von BÄK, KBV und AWMF.

<https://www.leitlinien.de/themen/diabetes>

Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) — Leitlinien und Stellungnahmen

Fachgesellschaftliche Einordnung.

<https://adipositas-gesellschaft.de/leitlinien/>

Multi-Society Clinical Practice Guidance zu GLP-1-Medikamenten und elektiven Eingriffen (Oktober 2024)

Fachgesellschaftliche Empfehlung, keine Vorgabe der europäischen Produktinformation.

<https://www.asahq.org/about-asahq/newsroom/news-releases/2024/10/new-multi-society-glp-1-guidance>

Wie die Zahlen in diesem Guide zu lesen sind

- Zahlen aus Tirzepatid-Studien und Semaglutid-Studien stehen getrennt und werden nicht verrechnet.
- Mittelwerte beschreiben Studiengruppen, keine Einzelpersonen.
- Angaben zu Zulassung und Anwendung stammen aus den EU-Produktinformationen.
- Persönliche Angaben sind als Erfahrung gekennzeichnet und stammen aus Andreas eigenen öffentlichen Beiträgen.

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses Guides dienen ausschließlich der allgemeinen Information und persönlichen Orientierung. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Medikamente dürfen nur nach ärztlicher Verordnung und entsprechend der individuellen medizinischen Betreuung angewendet, verändert oder abgesetzt werden.

Persönliche Erfahrungen von Andrea sind ausdrücklich als solche gekennzeichnet und nicht auf andere Personen übertragbar.

RECHTLICHES

Anbieter

The People Lab · People First. Always.

Vollständige Anbieterangaben: peoplelab.me

Kontakt: hey@thepeoplelab.de

Urheberrecht

© 2026 The People Lab. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Guide ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung – vollständig oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses Guides dienen ausschließlich der allgemeinen Information und persönlichen Orientierung. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose, Beratung oder Behandlung. Medikamente dürfen nur nach ärztlicher Verordnung und entsprechend der individuellen medizinischen Betreuung angewendet, verändert oder abgesetzt werden.

Stand und Aktualisierungen

Version 1.0 · Stand der Informationen: 10. September 2026

Medizinische Angaben verändern sich. Zulassungen, Verfügbarkeiten und Preise können sich kurzfristig ändern. Prüfe wichtige Angaben anhand der verlinkten Primärquellen und des Versionsstands. Aktualisierte Fassungen dieses Guides erscheinen bei relevanten Änderungen.

AKTUELLE PREISÜBERSICHT

Preise ändern sich. Die jeweils aktuelle Übersicht steht online — dieser Guide nennt bewusst keine Tagespreise.

<https://glp1.peoplelab.me/verstehen/medikamente>
VERSION 1.0 · STAND DER INFORMATIONEN: 10. SEPTEMBER 2026



hey@thepeoplelab.de · peoplelab.me · glp1.peoplelab.me