



NEBEN-

WIRKUNGEN & ALLTAG

Was passieren kann. Was hilft.

Und wann du ärztlichen Rat brauchst.



Inhalt

Jeder Eintrag ist im digitalen PDF anklickbar. Über die Fußzeile jeder Seite geht es zurück zu dieser Übersicht. Die Arbeitsseiten lassen sich digital ausfüllen oder ausdrucken.

01	Die Angst vor Nebenwirkungen	04
02	Wie dieses Heft aufgebaut ist	05
03	Warum überhaupt Nebenwirkungen entstehen können	06
04	Semaglutid und Tirzepatid sauber getrennt	07
05	Die häufigsten Beschwerden im Überblick	08
06	Wie häufig ist was – Zahlen aus den Studien	09
07	Übelkeit – der Klassiker	11
08	Wenn mir nach dem Essen übel wird	12
09	Verstopfung	13
10	Verstopfungs-Check	14
11	Durchfall und Erbrechen	15
12	Zu wenig essen	16
13	Müdigkeit, Kreislauf, Kopfschmerzen	17
14	Essen, wenn der Magen empfindlich ist	18
15	Was vertrage ich plötzlich nicht mehr?	19
16	Restaurant, Feiern und Alkohol	20

Inhalt

17	Sport mit GLP-1	21
18	Reisen und Urlaub	22
19	Lagerung und Transport laut Produktinformation	23
20	Dosiserhöhung und Nebenwirkungen	24
21	Wann ärztlich abklären lassen?	25
22	Wann sofort medizinische Hilfe?	26
23	Seltene, aber wichtige Risiken	27
24	„Ist das normal?“ – schnelle Orientierung	28
25	Workbook: Mein Nebenwirkungs-Tracker	29
26	Workbook: Meine Woche nach der Injektion	30
27	Workbook: Fragen für den Arzttermin	31
28	Mythos oder Realität?	32
29	Abschluss	34
30	Quellen	35
31	Hinweise, Version und Herausgeber	37



Die Angst vor Nebenwirkungen

Viele Menschen interessieren sich für GLP-1-Medikamente und haben gleichzeitig Angst vor Nebenwirkungen. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung oder Geschichten über seltene schwere Komplikationen verunsichern.

Im GLP-1-Kurs von The People Lab war genau diese Angst eines der zentralen Themen. Mehrere Teilnehmerinnen hatten einen Start lange hinausgezögert oder zunächst abgelehnt, weil sie mögliche Nebenwirkungen fürchteten.

Nebenwirkungen ernst nehmen. Und sie einordnen können.

- Nicht jede Person bekommt Nebenwirkungen.
- Nicht jede Nebenwirkung ist gefährlich.
- Nicht jedes ungewöhnliche Körpergefühl kommt vom Medikament.

Diese Edition gibt Orientierung. Sie stellt keine Diagnose und ersetzt kein ärztliches Gespräch.



Wie dieses Heft aufgebaut ist

DREI EBENEN, SICHTBAR GETRENNT

WISSEN – quellenbasierte Information aus den EU-Produktinformationen (EMA) und den Originalpublikationen der Zulassungsstudien.

MEINE ERFAHRUNG – persönliche Beobachtungen von Andrea. Keine medizinische Aussage, keine Empfehlung.

FÜR DICH ZUM EINORDNEN – Fragen, Checklisten und ausfüllbare Arbeitsseiten.

WAS DIESES HEFT BEWUSST NICHT ENTHÄLT

- Keine Klicktabellen und keine Anleitungen zur eigenständigen Dosierung.
- Keine Angaben zu einer Nutzung über die zugelassene Haltbarkeit hinaus.
- Keine Empfehlung konkreter Medikamente gegen Übelkeit oder Verstopfung.
- Keine Häufigkeitszahlen, die über verschiedene Präparate hinweg gemittelt sind.

Jede medizinische Angabe in diesem Heft ist einer Quelle zugeordnet. Das Quellenverzeichnis steht am Ende.



Warum Beschwerden entstehen können

Semaglutid wirkt am GLP-1-Rezeptor. Tirzepatid wirkt zusätzlich am GIP-Rezeptor. Beide Wirkstoffe beeinflussen Appetit und Sättigung und verlangsamen die Magenentleerung. Genau daraus erklären sich die häufigsten Beschwerden: Sie betreffen überwiegend den Magen-Darm-Trakt.



Beide EU-Produktinformationen halten fest, dass Übelkeit, Erbrechen und Durchfall besonders während der Phase der Dosissteigerung häufiger auftreten und im Verlauf abnehmen.

Quelle: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, jeweils Abschnitt 4.8.



Semaglutid und Tirzepatid sauber getrennt

	Wegovy	Mounjaro
Wirkstoff	Semaglutid	Tirzepatid
Rezeptoren	GLP-1	GIP und GLP-1
Anwendung	1× wöchentlich s. c.	1× wöchentlich s. c.
Zahlenbasis hier	STEP 1–4, 2 650 Erwachsene, 68 Wochen	Phase-3-Studien zum Gewichtsmanagement

WARUM DAS WICHTIG IST

Häufigkeitsangaben stammen aus unterschiedlichen Studienprogrammen mit unterschiedlichen Teilnehmenden, Dosierungen und Laufzeiten. Ein direkter Vergleich der Prozentwerte zwischen den Präparaten ist deshalb nicht zulässig. In diesem Heft steht jede Zahl bei ihrem Präparat.



Die häufigsten Beschwerden

Beschwerde	Warum sie auftreten kann
Übelkeit	Verlangsamte Magenentleerung, verändertes Sättigungsgefühl
Durchfall	Veränderte Motilität und Verdauung
Verstopfung	Weniger Nahrungs- und Flüssigkeitsmenge, veränderte Motilität
Erbrechen	Magen ist voller, als es sich anfühlt
Bauchschmerzen	Magen-Darm-Beschwerden unter der Behandlung
Völlegefühl, Blähungen	Verzögerte Entleerung, veränderte Verdauung
Aufstoßen, Reflux	In den Produktinformationen als häufig gelistet
Appetitverlust	Gewünschte Hauptwirkung, kann aber zu weit gehen

Zuordnung nach Abschnitt 4.8 der EU-Produktinformationen von Wegovy und Mounjaro. Die Häufigkeitszahlen stehen auf der nächsten Seite, getrennt nach Präparat.



Wie häufig ist was?

WEGOVY • SEMAGLUTID • STEP 1-4, 68 WOCHEN

	Semaglutid	Placebo
Übelkeit	43,9 %	16,1 %
Durchfall	29,7 %	15,9 %
Erbrechen	24,5 %	6,3 %
Verstopfung	24,2 %	11,1 %
Bauchschmerzen	19,7 %	10,0 %

MOUNJARO • TIRZEPATID • GEWICHTSMANAGEMENT, OHNE TYP-2-DIABETES

	5 mg	10 mg	15 mg	Placebo
Übelkeit	24,6 %	33,3 %	31,0 %	9,5 %
Durchfall	18,7 %	21,2 %	23,0 %	7,3 %
Magen-Darm gesamt	55,6 %	60,8 %	59,2 %	30,3 %

Quellen: EU-Produktinformation Wegovy, Abschnitt 4.8; EU-Produktinformation Mounjaro, Abschnitt 4.8. Zahlen nicht zwischen den Präparaten vergleichen.



Und wie lange dauert das?

Für Semaglutid nennt die Produktinformation eine mittlere Dauer der Beschwerden (Median) in den Studien STEP 1–4:

Beschwerde	Mediane Dauer
Übelkeit	8 Tage
Erbrechen	2 Tage
Durchfall	3 Tage
Verstopfung	47 Tage

Die meisten Ereignisse waren leicht bis mittelschwer. Bei 4,3 % der mit Semaglutid behandelten Personen führten Magen-Darm-Beschwerden zum dauerhaften Abbruch der Behandlung.

WICHTIG FÜR DIE EIGENE ERWARTUNG

Ein Median ist keine Vorhersage für den eigenen Verlauf. Er zeigt nur: In den Studien waren diese Beschwerden überwiegend vorübergehend – Verstopfung deutlich länger als Übelkeit.



Übelkeit – der Klassiker

Häufig. Meist vorübergehend. Und trotzdem unangenehm.

Übelkeit ist in beiden Produktinformationen als sehr häufige Nebenwirkung gelistet. Sie tritt vor allem zu Beginn der Behandlung und nach Dosissteigerungen auf und nimmt im Verlauf ab.

WAS DIE PRODUKTINFORMATIONEN SAGEN

- Die Dosis wird schrittweise gesteigert, um Magen-Darm-Beschwerden weniger wahrscheinlich zu machen.
- Bei ausgeprägten Magen-Darm-Symptomen kann laut Wegovy-Produktinformation erwogen werden, die Dosissteigerung zu verzögern oder auf die vorherige Dosis zurückzugehen – diese Entscheidung trifft die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt.
- Wer eine bekannte Magenentleerungsstörung (Gastroparese) hat, kann stärkere Beschwerden erleben.

Quelle: EU-Produktinformation Wegovy, Abschnitte 4.2, 4.4 und 4.8.



Wenn mir nach dem Essen übel wird

ALLTAGSSCHRITTE, DIE VIELE ALS HILFREICH BESCHREIBEN

Kleinere Portionen essen und die Mahlzeit über mehr Zeit verteilen.

Langsam essen und zwischendurch bewusst pausieren.

Sehr fettige oder sehr schwere Mahlzeiten beobachten – vertragen sie sich gerade?

Über den Tag verteilt ausreichend trinken, nicht nur zur Mahlzeit.

Nach dem Essen nicht sofort flach hinlegen.

Notieren, welche Mahlzeit welchen Effekt hatte – Muster sind individuell.

Alltagsebene, keine medizinische Behandlung. Medikamente gegen Übelkeit gehören in ärztliche Hand und werden hier bewusst nicht empfohlen.

ANDREA

Bei mir war der Unterschied nicht das eine verbotene Lebensmittel, sondern die Menge und das Tempo. Kleine Portionen und langsamer essen haben mir mehr geholfen als jede Liste.

NICHT MEHR ALLEIN WEITERPROBIEREN, WENN

- die Übelkeit anhält oder stärker wird,
- du kaum noch Flüssigkeit bei dir behältst,
- Erbrechen dazukommt und nicht aufhört.



Verstopfung

Verstopfung ist in beiden Produktinformationen gelistet. Bei Semaglutid trat sie in STEP 1–4 bei 24,2 % der Behandelten auf (Placebo 11,1 %) und war überwiegend leicht bis mittelschwer, aber von längerer Dauer – der Median lag bei 47 Tagen.

WARUM SIE ENTSTEHEN KANN

- Deutlich geringere Nahrungsmenge insgesamt.
- Weniger Ballaststoffe, weil weniger gegessen wird.
- Weniger Flüssigkeit, weil weniger Durst empfunden wird.
- Veränderte Verdauung und verlangsamte Magenentleerung.
- Weniger Bewegung an Tagen mit Beschwerden.

WARUM DAS IM ALLTAG SO BELASTET

Verstopfung ist selten dramatisch, aber sie zieht sich. Genau deshalb lohnt es sich, früh die einfachen Dinge zu prüfen, statt sie über Wochen auszusitzen.



Vier Fragen, die du zuerst prüfen kannst

- ☐ Trinke ich über den Tag verteilt ausreichend?
- ☐ Esse ich noch nennenswerte Mengen Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst oder Vollkorn?
- ☐ Bewege ich mich im Alltag regelmäßig?
- ☐ Esse ich inzwischen insgesamt extrem wenig?

Was mir bisher geholfen hat:

Seit wann besteht die Verstopfung?

NICHT MEHR AUSSITZEN, SONDERN ÄRZTLICH ABKLÄREN

wenn die Verstopfung über längere Zeit anhält oder sich verschlechtert,

wenn starke Bauchschmerzen, Erbrechen oder ein aufgeblähter, harter Bauch dazukommen,

wenn über mehrere Tage gar kein Stuhlgang mehr möglich ist.

Hintergrund: In der Wegovy-Produktinformation ist ein Darmverschluss als Meldung nach der Zulassung aufgeführt (Häufigkeit nicht bekannt).



Durchfall und Erbrechen

Beide Produktinformationen weisen ausdrücklich darauf hin: Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können zu einer Austrocknung (Dehydratation) führen. In seltenen Fällen kann das die Nierenfunktion verschlechtern – bis hin zu akutem Nierenversagen.

WORAUF ES DANN ANKOMMT

- Flüssigkeit: regelmäßig und in kleinen Mengen statt selten und viel.
- Auf Anzeichen von Austrocknung achten: sehr wenig oder dunkler Urin, Schwindel, Schwäche, trockener Mund.
- Nahrung schrittweise wieder aufbauen, sobald es der Magen zulässt.
- Bei Diabetesmedikamenten oder entwässernden Medikamenten früher Rücksprache halten.

Anhaltendes Erbrechen gehört nicht einfach „zur Spritze“.

Der Warnhinweis zur Austrocknung stammt aus den EU-Produktinformationen von Wegovy und Mounjaro, jeweils Abschnitt 4.4. Die Punkte darüber sind allgemeine Alltagsorientierung und keine individuelle Behandlungsanweisung – wie viel du trinken solltest und wann eine Behandlung nötig ist, gehört ins ärztliche Gespräch.



Wenig Hunger ist kein Ziel an sich

Appetitminderung ist eine erwünschte Wirkung. Sie kann aber so ausgeprägt sein, dass über längere Zeit sehr wenig gegessen und getrunken wird. Weniger Hunger bedeutet nicht, dass möglichst wenig Nahrung besser wäre.

WORAUF IM ALLTAG ZU ACHTEN IST

- Ausreichende Energiezufuhr über den Tag – auch ohne Hungergefühl.
- Eiweißquellen bei jeder Mahlzeit mitdenken.
- Vielfalt, damit die Nährstoffversorgung nicht auf zwei Lebensmittel schrumpft.
- Flüssigkeit bewusst einplanen, weil auch der Durst weniger spürbar sein kann.

WARUM DAS ZUSAMMENHÄNGT

Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden und nachlassende Leistungsfähigkeit können auch Folge einer zu geringen Energie- und Flüssigkeitszufuhr sein und nicht zwingend eine direkte Wirkung des Medikaments.

Extrem wenig zu essen ist kein Qualitätsmerkmal einer GLP-1-Behandlung.

Dieses Heft nennt bewusst keine pauschale Kalorien- oder Eiweißmenge. Was für dich passt, gehört in die ärztliche oder ernährungsfachliche Begleitung.



Müdigkeit, Kreislauf, Kopfschmerzen

Symptom	Was die Produktinformationen sagen
Müdigkeit	Wegovy: sehr häufig. Mounjaro: Fatigue in der Gesamttabelle sehr häufig; in den Studien zum Gewichtsmanagement häufig.
Kopfschmerzen	Wegovy: sehr häufig. Für Mounjaro nicht in dieser Form gelistet.
Schwindel	Wegovy: häufig. Mounjaro: häufig, vor allem bei Übergewicht oder Adipositas.
Niedriger Blutdruck	Wegovy: gelegentlich, auch orthostatisch. Mounjaro: häufig.

NICHT JEDES SYMPTOM HAT DIESELBE URSACHE

Direkt als Nebenwirkung gelistet – siehe Tabelle oben.

Möglich als indirekte Begleiterscheinung: zu wenig Essen, zu wenig Flüssigkeit, veränderte Elektrolyte nach Durchfall oder Erbrechen, sehr schnelle Umstellung der Ernährung.

Und: Es kann auch eine ganz andere Ursache geben, die nichts mit dem Medikament zu tun hat. Genau deshalb gehört Anhaltendes abgeklärt.



Essen, wenn der Magen empfindlich ist

Es gibt keine „GLP-1-Diät“ und keine Liste, die für alle gilt. Was hilft, ist ein Prinzip: kleiner, einfacher, langsamer – und beobachten, was der eigene Körper gerade gut annimmt.

Kleinere Portionen	Mehrere kleine Mahlzeiten
Einfach zusammengesetzte Gerichte	Eiweißquelle einplanen
Leicht Verdauliches an schlechten Tagen	Fettmenge beobachten
Langsam essen	Auf Sättigung achten

ANDREA

An empfindlichen Tagen habe ich es mir einfach gemacht: wenig Zutaten, kleine Menge, in Ruhe. Das war weniger spektakulär als jeder Ernährungsplan – aber es hat funktioniert.

Persönliche Beobachtung, keine Ernährungsempfehlung. Bei anhaltenden Beschwerden oder starkem Gewichtsverlust gehört die Ernährung in fachliche Begleitung.



Was verträge ich plötzlich nicht mehr?

Die individuelle Verträglichkeit ist sehr unterschiedlich. Manche Menschen vertragen unter der Behandlung Speisen nicht mehr, die vorher völlig unproblematisch waren – und bei anderen sind es ganz andere.

Verträge ich gerade gut:

Verträge ich gerade schlecht:

Bei welcher Portionsgröße kippt es?

Zu welcher Tageszeit ist es am besten?

Diese Seite ist eine Beobachtungshilfe. Sie ersetzt keine Diagnostik bei anhaltenden Beschwerden oder Unverträglichkeiten.



Restaurant, Feiern und Alkohol

RESTAURANT UND FEIERN

- Kleinere Portion bestellen oder teilen – Reste sind kein Scheitern.
- Langsamer essen als die Runde; das Sättigungsgefühl kommt oft plötzlich.
- Sehr fettige oder sehr üppige Speisen bewusst beobachten.
- Über den Abend verteilt trinken, nicht nur Alkohol.

ALKOHOL

Die EU-Produktinformationen von Wegovy und Mounjaro enthalten kein generelles Alkoholverbot – und ebenso keine Empfehlung für Alkohol. Wer Diabetesmedikamente wie Sulfonylharnstoffe oder Insulin zusätzlich anwendet, bespricht das Thema Unterzuckerung ohnehin ärztlich.

NICHT VERWECHSELN

Der Mounjaro KwikPen enthält laut Produktinformation Benzylalkohol als Hilfsstoff (5,4 mg je 0,6-ml-Dosis). Das ist ein Bestandteil der Zubereitung und hat nichts mit Trinkalkohol zu tun.



Sport mit GLP-1

Wer sich schlapp fühlt, braucht meist keine härtere Trainingswoche, sondern erst einmal eine ehrliche Bestandsaufnahme: Wie viel habe ich gegessen? Wie viel getrunken? Wie viel geschlafen?

- Ausreichend essen – Training auf sehr geringer Energiezufuhr ist keine gute Idee.
- Eiweißversorgung mitdenken, gerade in Phasen deutlicher Gewichtsabnahme.
- Flüssigkeit vor, während und nach der Belastung.
- Krafttraining ist in der Adipositas-Leitlinie Teil der Bewegungstherapie.
- Bei akuten Magen-Darm-Beschwerden oder Anzeichen von Austrocknung: pausieren statt durchziehen.

Quelle für die Bewegungstherapie: AWMF-S3-Leitlinie „Adipositas – Prävention und Therapie“ (Register 050-001). Dieses Heft gibt keine Trainingspläne und keine Leistungsversprechen.



Reisen und Urlaub

- ☐ Genug Medikament für die gesamte Reise plus Puffer eingeplant.
- ☐ Originalverpackung mitnehmen – auch wegen des Lichtschutzes.
- ☐ Kühlkette bedacht: Kühltasche, nicht direkt am Kühlelement, nicht einfrieren.
- ☐ Im Flugzeug ins Handgepäck – im Frachtraum drohen Frost und Verlust.
- ☐ Ärztliche Bescheinigung oder Rezeptkopie für Nadeln und Pen dabei.
- ☐ Sichere Entsorgung für Nadeln geklärt.
- ☐ Reiseapotheke: Elektrolytlösung und Flüssigkeit für Magen-Darm-Tage.
- ☐ Bei Zeitverschiebung: Injektionstag vorher ärztlich besprechen.

Organisatorische Checkliste, keine medizinische Prüfliste. Verbindlich sind immer die Angaben der aktuellen Produktinformation deines Präparats.



Lagerung und Transport laut Produktinformation

	Wegovy • Semaglutid	Mounjaro • Tirzepatid
Grundsatz	Kühlschrank 2–8 °C, nicht einfrieren, nicht am Kühlelement	Kühlschrank 2–8 °C, nicht einfrieren
Licht	In der Originalverpackung bzw. mit Pen-Kappe aufbewahren	In der Originalverpackung aufbewahren
Ungekühlt	Einzeldosis-Fertigpen und Fertigspritze: bis zu 28 Tage bei höchstens 30 °C, danach verwerfen	Einzeldosis-Pen und Durchstechflasche: bis zu 21 kumulative Tage unter 30 °C, danach verwerfen
Nach erstem Gebrauch	FlexTouch (Mehrdosis-Pen): 6 Wochen, unter 30 °C oder im Kühlschrank 2–8 °C	KwikPen (Mehrdosis-Pen): 30 Tage, ungekühlt bei Raumtemperatur unter 30 °C

Die Angaben hängen vom konkreten Pen-System ab. Einzeldosis-Systeme und Mehrdosis-Pens haben unterschiedliche Fristen – es gibt hier keine gemeinsame Regel für beide Präparate.

BEWUSST KEINE VERLÄNGERUNG

Dieses Heft nennt keine Wege, einen Pen über die zugelassene Haltbarkeit hinaus zu nutzen, Restmengen zu verwerten oder Dosen anders aufzuteilen. Maßgeblich sind die Angaben in der Produktinformation deines Präparats.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, jeweils Abschnitte 6.3 und 6.4.



Dosiserhöhung und Nebenwirkungen

Die schrittweise Steigerung ist Teil der Zulassung: Sie soll Magen-Darm-Beschwerden weniger wahrscheinlich machen. Schnell hochdosieren ist kein Ziel.

ZUGELASSENE SCHEMATA – JE PRÄPARAT GETRENNT

	Wegovy • Semaglutid	Mounjaro • Tirzepatid
Startdosis	0,25 mg wöchentlich	2,5 mg wöchentlich
Steigerung	Über 16 Wochen: 0,25 – 0,5 – 1 – 1,7 – 2,4 mg wöchentlich	Nach 4 Wochen auf 5 mg; weitere Schritte in 2,5-mg-Stufen frühestens nach je 4 Wochen
Erhaltungsdosis	2,4 mg wöchentlich	5 mg, 10 mg oder 15 mg wöchentlich
Höchste Dosis	7,2 mg wöchentlich – nur Wegovy/Semaglutid	15 mg wöchentlich

7,2 MG GILT NUR FÜR WEGOVY (SEMAGLUTID)

Laut EU-Produktinformation kann frühestens 4 Wochen nach 2,4 mg auf 7,2 mg wöchentlich erhöht werden – bei einem BMI ≥ 30 kg/m² zu Behandlungsbeginn. Bleibt eine zusätzliche Verbesserung aus, wird wieder auf 2,4 mg reduziert. Für Mounjaro gilt das nicht.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.2.



Wann ärztlich abklären lassen?

- Beschwerden, die anhalten oder stärker werden statt nachzulassen.
- Erbrechen oder Durchfall über mehrere Tage, besonders wenn du kaum trinken kannst.
- Verstopfung, die über längere Zeit besteht oder sich verschlechtert.
- Anzeichen von Austrocknung: sehr wenig oder dunkler Urin, Schwindel, Schwäche.
- Neue Sehstörungen – für Menschen mit Typ-2-Diabetes ist in der Wegovy-Produktinformation eine diabetische Retinopathie als Nebenwirkung gelistet.
- Unterzuckerungen, insbesondere bei gleichzeitiger Anwendung von Sulfonylharnstoffen oder Insulin.
- Geplante Operation mit Vollnarkose oder tiefer Sedierung: Beide Produktinformationen weisen auf ein erhöhtes Risiko durch verbliebenen Mageninhalt hin – vorher informieren.
- Ungewöhnliche Beschwerden, die du dir nicht erklären kannst.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitte 4.4 und 4.8.
Verdachtsfälle von Nebenwirkungen kannst du zusätzlich selbst melden – siehe Quellenseite.



Wann sofort medizinische Hilfe?

Nicht abwarten. Nicht selbst weiterprobieren.

- Starke, anhaltende Schmerzen im Bauchraum, die nicht weggehen und bis in den Rücken ausstrahlen können – möglicher Hinweis auf eine akute Bauchspeicheldrüsenentzündung. Beide Gebrauchsinformationen nennen hier ausdrücklich: sofort ärztliche Hilfe.
- Anhaltendes Erbrechen oder starker Durchfall mit Zeichen der Austrocknung.
- Schwere allergische Reaktion: Hautausschlag mit Atemnot, Schwellung von Gesicht, Lippen, Zunge oder Rachen, Kreislaufschwäche.
- Starke Oberbauchschmerzen mit Fieber oder Gelbfärbung von Haut oder Augen – mögliche Gallenblasenbeschwerden.

IM ZWEIFEL

Bei akuten, starken Beschwerden ist der Weg über die Notaufnahme oder den Rettungsdienst richtig. In Deutschland gilt 112 für Notfälle und 116 117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst.



Seltene, aber wichtige Risiken

Selten bedeutet nicht egal – aber selten bedeutet auch nicht wahrscheinlich. Hier stehen nur Punkte, die in den aktuellen Produktinformationen aufgeführt sind.

Risiko	Einordnung laut Produktinformation
Akute Pankreatitis	Wegovy: gelegentlich; in den Phase-3a-Studien 0,2 % unter Semaglutid. Mounjaro: gelegentlich.
Gallensteine	Wegovy: häufig; 1,6 % unter Semaglutid, davon 0,6 % mit Gallenblasenentzündung. Mounjaro: gelegentlich.
Anaphylaktische Reaktion	Wegovy: selten. Mounjaro: selten, aus Meldungen nach der Zulassung.
Angioödem	Wegovy: selten. Mounjaro: selten, nach der Zulassung gemeldet.
Darmverschluss	Wegovy: Häufigkeit nicht bekannt, aus Meldungen nach der Zulassung.
NAION (Sehnervschädigung)	Wegovy: sehr selten.
Verschlechterte Nierenfunktion	Beide: möglich als Folge starker Austrocknung durch Erbrechen oder Durchfall.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitte 4.4 und 4.8. Nicht aufgenommen sind Behauptungen ohne Beleg in offiziellen Produktinformationen.



„Ist das normal?“

●○○○ HÄUFIG UND MEIST VORÜBERGEHEND

- Übelkeit, Völlegefühl, Aufstoßen in den ersten Tagen nach Start oder Erhöhung
- Weniger Appetit, kleinere Portionen
- Leichter, kurzer Durchfall oder leichte Verstopfung
- Müdigkeit an einzelnen Tagen

●●○○ BEOBACHTEN UND BEI ANHALTEN ABKLÄREN

- Beschwerden, die nach der Steigerungsphase nicht nachlassen
- Verstopfung über längere Zeit
- Wiederkehrende Kreislaufbeschwerden oder Schwindel
- Deutlich zu geringe Ess- und Trinkmenge über Tage

●●●● NICHT ABWARTEN – MEDIZINISCHE HILFE

- Starke, anhaltende Bauchschmerzen, ggf. mit Ausstrahlung in den Rücken
- Anhaltendes Erbrechen oder starker Durchfall mit Austrocknungszeichen
- Atemnot, Schwellung im Gesicht- oder Rachenbereich, Kreislaufschwäche
- Starke Oberbauchschmerzen mit Fieber oder Gelbfärbung

Orientierungshilfe auf Basis der Abschnitte 4.4 und 4.8 der Produktinformationen. Sie ersetzt keine ärztliche Beurteilung deines Einzelfalls.



Mein Nebenwirkungs-Tracker

Ein einzelner schlechter Tag sagt wenig. Ein Muster über mehrere Wochen sagt viel – auch im Arztgespräch.

Datum

Medikament

Dosis

Tag n. Injektion

Beschwerden:

Stärke 1–10:

Gegessen:

Getrunken:

Besondere Situation:

Dauer:

Was hat geholfen?

Arzt kontaktiert?

Diese Seite ist digital ausfüllbar und speicherbar. Sie funktioniert auch ausgedruckt.



Meine Woche nach der Injektion

Trage sieben Tage lang ein, wie es dir geht. So wird sichtbar, ob Beschwerden an bestimmten Tagen nach der Injektion gehäuft auftreten.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Muster?

Was mir in dieser Woche am meisten geholfen hat:

Was ich beim nächsten Termin ansprechen möchte:

Beobachtungshilfe ohne Bewertung. Sie ist keine Grundlage, um selbst etwas an der Dosierung zu verändern.



Fragen für den Arzttermin

- ☐ Welche Nebenwirkungen sollte ich bei mir besonders beachten?
- ☐ Gibt es wegen meiner Erkrankungen oder Medikamente Besonderheiten?
- ☐ Welche Symptome soll ich Ihnen sofort melden?
- ☐ Was tue ich, wenn ich stark erbreche oder Durchfall bekomme?
- ☐ Was mache ich, wenn ich eine Dosis nicht vertrage?
- ☐ Welche Kontrollen sind bei mir sinnvoll?
- ☐ Was muss ich vor Reisen beachten?

Meine eigene Frage:



Mythos oder Realität?

Aussage	Einordnung
„Jeder bekommt starke Nebenwirkungen.“	Nein. In STEP 1–4 trat Übelkeit bei 43,9 % der mit Semaglutid Behandelten auf – also bei einem großen Teil, aber nicht bei allen. Die meisten Ereignisse waren leicht bis mittelschwer.
„Wenn mir nicht schlecht ist, wirkt es nicht.“	Nein. Übelkeit ist eine Nebenwirkung, kein Wirknachweis.
„Je höher die Dosis, desto besser.“	Nein. Die Produktinformationen definieren Erhaltungsdosen und Höchstdosen. Höhere Dosen bedeuteten in den Studien auch mehr Magen-Darm-Beschwerden.



Aussage	Einordnung
„Mit GLP-1 darf ich kaum noch etwas essen.“	Nein. Weniger Appetit ist keine Aufforderung zu einer Minimalernährung. Energie, Eiweiß und Flüssigkeit bleiben wichtig.
„Nebenwirkungen muss ich aushalten.“	Nein. Beide Produktinformationen nennen ausdrücklich Situationen, in denen ärztlicher Rat nötig ist.
„Was jemand anderes verträgt, vertrage ich auch.“	Nein. Die Verträglichkeit ist individuell und unterscheidet sich zusätzlich zwischen Semaglutid und Tirzepatid.

Angst wird kleiner, wenn Information größer wird.



Zum Schluss

Eine GLP-1-Behandlung sollte nicht bedeuten, dauerhaft Angst vor dem eigenen Körper zu haben. Es geht darum, Veränderungen wahrzunehmen, den eigenen Körper kennenzulernen und unterscheiden zu können zwischen einer vorübergehenden Begleiterscheinung und einem Symptom, das medizinische Aufmerksamkeit braucht.

Du musst Nebenwirkungen nicht ignorieren, um GLP-1 „richtig“ zu machen.

Und du musst auch keine Nebenwirkungen haben, damit das Medikament wirkt.

WEITERLESEN BEI THE PEOPLE LAB

- Nebenwirkungen im Alltag:
glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/nebenwirkungen
- Essen mit GLP-1: glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/essen-mit-glp-1
- Sicherheit und Warnzeichen: glp1.peoplelab.me/sicherheit



Quellen

Alle medizinischen Angaben dieser Edition stammen aus den folgenden Quellen. Jeder Eintrag ist im digitalen PDF anklickbar. Prüfstand: September 2026.

PRODUKTINFORMATIONEN (PRIMÄRQUELLEN)

- ↗ Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA): Wegovy (Semaglutid) – Zusammenfassung der Merkmale des Arzneimittels und Gebrauchsinformation, Anhang I–III. Herangezogen: Abschnitte 4.2, 4.3, 4.4, 4.8, 6.3 und 6.4. Abgerufen im September 2026.
- ↗ Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA): Mounjaro (Tirzepatid) – Zusammenfassung der Merkmale des Arzneimittels und Gebrauchsinformation, Anhang I–III. Herangezogen: Abschnitte 4.2, 4.3, 4.4, 4.8, 6.3 und 6.4. Abgerufen im September 2026.
- ↗ EMA: Wegovy – EPAR-Übersicht (Zulassungsunterlagen und Bewertungsberichte). Abgerufen im September 2026.
- ↗ EMA: Mounjaro – EPAR-Übersicht (Zulassungsunterlagen und Bewertungsberichte). Abgerufen im September 2026.



Quellen • Fortsetzung

ZULASSUNGSSTUDIEN

- Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S et al.: Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). New England Journal of Medicine 2021; 384(11): 989–1002. DOI: 10.1056/NEJMoa2032183.
- Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN et al.: Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). New England Journal of Medicine 2022; 387(3): 205–216. DOI: 10.1056/NEJMoa2206038.

BEHÖRDEN, MELDEWEGE UND LEITLINIEN

- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM): Pharmakovigilanz und Arzneimittelsicherheit. Abgerufen im September 2026.
- BfArM und Paul-Ehrlich-Institut: Portal zur Meldung des Verdachts auf Nebenwirkungen von Arzneimitteln (nebenwirkungen.bund.de). Abgerufen im September 2026.
- AWMF, Deutsche Adipositas-Gesellschaft u. a.: S3-Leitlinie „Adipositas – Prävention und Therapie“, Registernummer 050-001. Abgerufen im September 2026.

Häufigkeitsangaben stammen aus Abschnitt 4.8 der jeweiligen EU-Produktinformation und werden nie über Präparate hinweg zusammengefasst. Produktinformationen werden laufend aktualisiert; maßgeblich ist immer die aktuelle Fassung zu deinem Präparat.

Hinweise, Version und Herausgeber

MEDIZINISCHER HINWEIS

Diese Edition dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Entscheidungen über Beginn, Dosierung, Veränderung oder Absetzen eines verschreibungspflichtigen Medikaments gehören in ärztliche Begleitung.

STAND UND VERSION

- Stand 10. September 2026 · Version 2
- Angaben geprüft an den zu diesem Zeitpunkt online verfügbaren EU-Produktinformationen von Wegovy und Mounjaro.
- Produktinformationen werden fortlaufend aktualisiert. Maßgeblich ist immer die aktuelle Fassung zu deinem Präparat.

HERAUSGEBER

Herausgeber: The People Lab – Luca Stodden · Inhaber: Luca Stodden ·
Schönefelder Straße 68 · 04129 Leipzig · Deutschland · hey@thepeoplelab.de ·
peoplelab.me

© The People Lab. Persönliche Nutzung dieser Datei. Weitergabe, Vervielfältigung oder Weiterverkauf sind nicht gestattet.