

The People Lab.

ESSEN & ERNÄHRUNG

Weniger Hunger ist der Anfang.

Essen lernen bleibt.



THE PEOPLE LAB

Stand September 2026 • Version 2



GLP-1 EDITION 05

People First. Always.

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	Plötzlich ist es stiller im Kopf	04
02	Hunger, Appetit, Sättigung, Verlangen	06
03	Food Noise – was der Begriff meint	07
04	Was GLP-1 mit Hunger und Sättigung macht	09
05	Semaglutid und Tirzepatid getrennt betrachtet	10
06	Die Spritze nimmt nicht für dich ab	11
07	Kalorien – endlich verständlich	12
08	„Ich esse doch gar nicht viel.“	14
09	Andreas 2.400-Kalorien-Pasta	16
10	Tracking – warum es helfen kann	17
11	Wie lange soll ich tracken?	18
12	Das Problem mit „Ich esse gesund“	19
13	Protein – warum jetzt alle davon reden	20
14	Protein im echten Leben	22
15	Muskelmasse beim Abnehmen	23
16	„Ich habe überhaupt keinen Hunger.“	24
17	Wenn ich nur noch die Hälfte schaffe	25
18	Portionsgrößen neu lernen	26
19	Flüssige Kalorien und Alkohol	27
20	Die Summe der Entscheidungen	28

Inhalt

21	Restaurant	29
22	Urlaub	30
23	Heißhunger und Cravings	31
24	Food Noise – wenn er wiederkommt	33
25	Was ist mit Süßem?	34
26	Low Carb, Intervallfasten, Frühstück	35
27	Die Waage steht – weniger essen?	36
28	Ernährung nach GLP-1	37
29	Workbook: Mein Essen verstehen	38
30	Workbook: Meine Kalorien-Aha-Momente	39
31	Workbook: Meine Proteinquellen	40
32	Workbook: Meine Woche ohne Bewertung	41
33	Workbook: Mein Ernährungs-Check	42
34	Mythos oder Realität?	44
35	Was ich nicht mehr machen muss	46
36	Abschluss	47
37	Weiterlesen bei The People Lab	48
38	Quellen	49
39	Hinweise, Version und Herausgeber	51



Plötzlich ist es stiller im Kopf

Viele Menschen beschreiben die Wirkung einer GLP-1-Behandlung nicht zuerst als „weniger Hunger“. Sie beschreiben etwas anderes: Essen nimmt im Kopf plötzlich weniger Raum ein.

Genau da beginnt diese Edition. Nicht mit einem Ernährungsplan, sondern mit der Frage, was diese neue Ruhe eigentlich möglich macht.

Die Spritze verändert deinen Hunger. Deine Entscheidungen trifft sie nicht.

Dieses Heft ist keine Diät. Es ist ein Lernheft: Was braucht mein Körper? Wie viel esse ich eigentlich? Und wie sieht Essen aus, das ich auch später noch leben kann?



So ist dieses Heft aufgebaut

Wie in allen Editions dieser Reihe erkennst du an der Kopfzeile jeder Seite, auf welcher Ebene du gerade liest.

Ebene	Was dort steht
WISSEN	Fachlich belegte Information aus Produktinformationen, Referenzwerten und Studien.
MEINE ERFAHRUNG	Persönliche Erfahrung von Andrea. Keine Empfehlung, kein Maßstab für andere.
FÜR DICH ZUM EINORDNEN	Arbeitsseiten zum Ausfüllen – digital oder ausgedruckt.

WAS DIESES HEFT NICHT IST

Kein Ernährungsplan, keine Kalorienvorgabe, keine Proteinmenge für alle, keine Liste erlaubter oder verbotener Lebensmittel. Individuelle Fragen gehören in ärztliche oder ernährungsmedizinische Begleitung.



Hunger, Appetit, Sättigung, Verlangen

Diese Begriffe werden im Alltag durcheinandergeworfen. Sie zu trennen, hilft beim Beobachten – und später beim Entscheiden.

Begriff	Was gemeint ist
Hunger	Körperliches Signal, dass Energie gebraucht wird. Baut sich langsam auf und lässt sich mit ganz unterschiedlichem Essen stillen.
Appetit	Lust auf etwas Bestimmtes. Kann auch ohne Hunger da sein – ausgelöst durch Geruch, Uhrzeit, Situation oder Gewohnheit.
Sättigung	Das Gefühl, genug gegessen zu haben, und wie lange es anhält.
Verlangen	Ein starker, oft konkreter Drang nach einem bestimmten Essen. In der Forschung meist als Craving beschrieben.

Diese Unterscheidung ist Alltagsorientierung – keine Diagnostik.



Food Noise – was der Begriff meint

„Food Noise“ ist keine medizinische Diagnose und steht in keiner Produktinformation. Der Begriff wird seit einigen Jahren verwendet, um anhaltende, aufdringliche und schwer abschaltbare Gedanken rund ums Essen zu beschreiben.

In der Fachliteratur wird er seit 2023 systematisch diskutiert – unter anderem als Ausdruck starker Reaktionen auf Essensreize. 2025 sind erste Arbeiten zur Definition und zur Messung erschienen, darunter ein eigener Fragebogen. Eine einheitliche Definition gibt es bislang nicht.

WAS DIE PRODUKTINFORMATIONEN SAGEN

Sie sprechen nicht von Food Noise, sondern von Appetit, Sättigung, Hungergefühl und Food Cravings. Für Semaglutid und für Tirzepatid ist jeweils beschrieben, dass Appetit und Verlangen abnehmen können.

Quellen: Hayashi u. a., Nutrients 2023; Dhurandhar u. a., Nutrition & Diabetes 2025; Diktas u. a., Obesity 2025. Vollständig im Quellenverzeichnis.



Was sich für mich verändert hat

MEINE ERFAHRUNG – ANDREA

Die größte Veränderung war für mich nicht, dass ich bestimmte Lebensmittel plötzlich nicht mehr mochte.

Es war, dass Essen nicht mehr permanent in meinem Kopf stattfand. Ich konnte etwas essen, satt sein – und danach einfach etwas anderes machen.

Das war für mich neu. Und es war der Moment, in dem ich zum ersten Mal Kapazität hatte, mich mit Essen zu beschäftigen, statt nur dagegen anzukämpfen.

Persönliche Erfahrung. Kein zu erwartender Verlauf und keine Aussage darüber, wie eine Behandlung bei anderen Menschen wirkt.



Was GLP-1 mit Hunger und Sättigung macht

GLP-1 ist ein körpereigenes Hormon, das Appetit und Energieaufnahme mitreguliert. GLP-1-Rezeptoren sitzen unter anderem in Hirnregionen, die an der Appetitregulation beteiligt sind. Genau dort setzen die Medikamente an.

Wirkort	Was dort beschrieben ist
Appetitregulation	Weniger Hunger, mehr Sättigungs- und Völlegefühl.
Energieaufnahme	Die aufgenommene Energiemenge sinkt in den Studien.
Magenentleerung	Wird verzögert – bei Semaglutid vor allem früh nach der Mahlzeit beschrieben.
Essensauswahl	Verändertes Verlangen und veränderte Vorlieben sind für beide Wirkstoffe beschrieben.

WAS GLP-1 NICHT TUT

Die Produktinformationen beschreiben keinen Mechanismus, der Fett unabhängig von der Energieaufnahme „verbrennt“. Die verringerte Energieaufnahme ist ein wesentlicher Mechanismus, über den Semaglutid und Tirzepatid die Gewichtsabnahme unterstützen.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 5.1.



Semaglutid und Tirzepatid getrennt betrachtet

	Wegovy • Semaglutid	Mounjaro • Tirzepatid
Rezeptoren	GLP-1-Rezeptor	GIP- und GLP-1-Rezeptor
Appetit	Weniger Appetit, mehr Sättigung und Völlegefühl	Weniger Appetit, mehr Sättigung und Völlegefühl
Energieaufnahme	In einer Phase-1-Studie war die Energieaufnahme bei einer Mahlzeit nach 20 Wochen 35 % niedriger als unter Placebo	Die Studien zeigen eine reduzierte Energieaufnahme
Verlangen	Bessere Kontrolle über das Essverhalten, weniger Food Cravings, relativ geringere Vorliebe für fettreiche Lebensmittel	Geringere Intensität von Cravings, geringere Vorliebe für sehr zucker- und fettreiche Lebensmittel

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 5.1. Die 35-%-Angabe stammt aus Friedrichsen u. a., Diabetes, Obesity and Metabolism 2021; 23(3): 754–762. Angaben werden nie von einem Wirkstoff auf den anderen übertragen.



Die Spritze nimmt nicht für dich ab

Beide Präparate sind zum Gewichtsmanagement ausdrücklich als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und mehr körperlicher Aktivität zugelassen. Das steht so im Anwendungsgebiet – nicht im Kleingedruckten.

- Sie reduzieren häufig Hunger.
- Sie verlängern und verstärken Sättigung.
- Sie können die aufgenommene Energiemenge senken.
- Sie können Essensgedanken verändern.

Sie verändern die Bedingungen. Nicht das Prinzip.

Das ist keine Aufforderung, sich mehr zusammenzureißen. Im Gegenteil: GLP-1 kann etwas leichter machen, das vorher dauerhaft Kraft gekostet hat.

Quelle: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.1.



Kalorien – endlich verständlich

Eine Kalorie ist eine Maßeinheit für Energie. Nicht mehr und nicht weniger. Dein Körper braucht diese Energie für alles: Atmung, Kreislauf, Verdauung, Denken, Bewegung.

ENERGIE REIN

Essen und Trinken

ENERGIE RAUS

Grundumsatz, Alltag, Bewegung

Begriff	Was gemeint ist
Grundumsatz	Was der Körper in völliger Ruhe braucht.
Gesamtumsatz	Grundumsatz plus Alltag, Arbeit, Bewegung, Sport.
Defizit	Über längere Zeit weniger Energie aufnehmen als verbrauchen.
Erhaltung	Aufnahme und Verbrauch liegen über längere Zeit etwa gleichauf.



Der Körper ist keine Excel-Tabelle

Die Energiebilanz erklärt die Richtung über Wochen und Monate. Sie erklärt nicht, warum die Waage am Dienstag 1,4 Kilo mehr zeigt.

Wasserhaushalt	Glykogenspeicher
Darminhalt	Salz
Hormone	Zyklus
Training	Schlaf

DAZU GIBT ES EINE EIGENE EDITION

Kurzfristige Gewichtsschwankungen, Plateaus und der Umgang mit der Waage sind ausführlich in GLP-1 Edition 03 „Waage & Plateaus“ beschrieben.
Online: glp1.peoplelab.me/waage



„Ich esse doch gar nicht viel.“

Dieser Satz ist meistens völlig ehrlich gemeint – und oft stimmt er auch. Viele Menschen essen mengenmäßig wirklich nicht viel. Trotzdem kann die Energiemenge hoch sein.

Menge und Energiedichte sind nicht dasselbe.



GROSSE MENGE

=



KLEINE MENGE

ähnliche Energiemenge

Energiedichte heißt: Wie viel Energie steckt in einer bestimmten Menge? Öl, Nüsse oder Käse liefern auf wenig Volumen viel Energie. Gemüse, Obst oder Kartoffeln liefern auf viel Volumen vergleichsweise wenig.



Wo Energie leicht übersehen wird

Das sind keine schlechten Lebensmittel. Es sind Lebensmittel, deren Energiemenge im Alltag leicht unterschätzt wird – oft, weil sie in kleinen Mengen dazukommen.

Nüsse und Nussmus	Pesto
Öl beim Braten	Käse
Granola und Müsli	Dressings
Mayonnaise	Saucen
Getränke mit Milch	Alkohol
Snacks nebenbei	Reste beim Kochen

DER EIGENTLICHE PUNKT

Ein Lebensmittel kann ernährungsphysiologisch hochwertig und gleichzeitig sehr energiereich sein. Beides ist gleichzeitig wahr – und keines davon macht es zu einem guten oder schlechten Lebensmittel.



Andreas

2.400-Kalorien-Pasta

MEINE ERFAHRUNG – ANDREA

Eines meiner Lieblingsgerichte waren Nudeln mit Nusspesto, Burrata, Parmesan und Pistazien. Für mich war das einfach Pasta.

Erst als ich die Zutaten tatsächlich eingetragen habe, kam meine komplette Portion auf ungefähr 2.400 Kalorien.

Das war mein Aha-Moment. Nicht, weil Pasta, Burrata oder Pistazien schlecht wären. Sondern weil ich vorher keinerlei Vorstellung davon hatte, wie viel Energie in meinem Essen steckt.

Persönliche Erfahrung mit einer konkreten Mahlzeit in einer konkreten Portion. Diese Zahl lässt sich nicht auf andere Gerichte oder andere Portionen übertragen.

Hochwertig heißt nicht automatisch kalorienarm.



Tracking – warum es helfen kann

Tracking heißt hier nicht Kontrolle, sondern Sichtbarkeit. Für eine begrenzte Zeit aufzuschreiben, was man isst, ist vor allem ein Lernwerkzeug.

- Wie groß ist eigentlich meine Portion?
- Wie viel Energie steckt in dem, was ich oft esse?
- Wie viel Protein kommt an einem normalen Tag zusammen?
- Was kommt nebenbei dazu – Getränke, Snacks, Saucen?
- Welche Routinen habe ich, ohne es zu merken?

Tracken, um irgendwann weniger tracken zu müssen.

Dieses Heft empfiehlt keine bestimmte App und kein bestimmtes Produkt.



Wie lange soll ich tracken?

Es gibt keinen Zeitraum, der für alle gilt – und keine seriöse Zahl, die man hier nennen könnte. Was es gibt, ist eine typische Entwicklung.

Phase	Was darin passiert
1 • Lernen	Ich trage ein, was ich esse, und sehe zum ersten Mal Zahlen.
2 • Muster	Mir fallen Wiederholungen auf: Gerichte, Snacks, Getränke.
3 • Schätzen	Ich kann Portionen zunehmend selbst einschätzen.
4 • Prüfen	Ich tracke nur noch gelegentlich, um mich zu justieren.
5 • Ohne App	Viele Entscheidungen treffe ich ohne Hilfsmittel.

MEINE ERFAHRUNG – ANDREA

Für mich war Tracking vor allem ein Weg, Lebensmittel neu kennenzulernen. Ich habe dadurch nicht weniger gegessen, weil eine App es gesagt hat – sondern weil ich zum ersten Mal wusste, was auf meinem Teller liegt.



Das Problem mit „Ich esse gesund“

Avocado, Nüsse, Olivenöl, Lachs, Käse, Hummus, Granola oder Smoothies können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Energiearm sind sie deshalb nicht automatisch.

Umgekehrt sind Kartoffeln, Brot, Nudeln und Reis keine schlechten Lebensmittel. Sie liefern Energie und können – abhängig von Sorte und Verarbeitung – auch relevante Mengen Ballaststoffe liefern.

Ernährung ist keine Moral.

Nicht hilfreich	Hilfreicher
gut / böse	Menge
clean / cheat	Zusammensetzung
erlaubt / verboten	Häufigkeit
brav / undiszipliniert	persönlicher Bedarf



Protein – warum jetzt alle davon reden

Bei einer Gewichtsabnahme verliert der Körper nicht ausschließlich Fettmasse. In den Substudien zur Körperzusammensetzung war der Verlust an Fettmasse zwar deutlich größer als der an fettfreier Masse – aber eben nicht der einzige Anteil.

Deshalb rücken zwei Dinge in den Vordergrund: eine ausreichende Proteinversorgung und körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining.

ORIENTIERUNGSWERTE DER DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als empfohlene Zufuhr für gesunde Erwachsene von 19 bis unter 65 Jahren 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag; ab 65 Jahren einen Schätzwert von 1,0 g/kg/Tag.

Wichtig laut DGE: Die Angaben beziehen sich auf Normalgewicht. Bei einem BMI über 25 kg/m² soll für die Berechnung das Normalgewicht zugrunde gelegt werden.

Das sind Referenzwerte für die gesunde Allgemeinbevölkerung – keine individuelle Vorgabe für eine Gewichtsreduktion unter GLP-1.



Wann Protein ärztlich besprochen gehört

Dieses Heft nennt bewusst keine höhere Proteinmenge für die Abnehmphase. Solche Angaben hängen von Körpergewicht, Alter, Nierenfunktion, Begleiterkrankungen und Trainingszustand ab und gehören individuell festgelegt.

- Nierenerkrankungen oder eingeschränkte Nierenfunktion
- Lebererkrankungen
- Diabetes mit blutzuckersenkender Medikation
- dauerhaft sehr geringe Nahrungsaufnahme
- Schwangerschaft und Stillzeit
- bekannte oder vermutete Essstörung

WAS DAS HEISST

In diesen Situationen ist eine individuelle ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung wichtig. Eine allgemeine Proteinempfehlung aus einem Heft ersetzt sie nicht.

Quelle: DGE-Referenzwerte Protein, aktuelle Online-Fassung zur 3. Auflage der DGE/ÖGE-Referenzwerte. Abgerufen im September 2026.



Protein im echten Leben

Protein steckt in sehr unterschiedlichen Lebensmitteln – tierisch und pflanzlich. Die DGE weist darauf hin, dass sich pflanzliche und tierische Proteine in Zusammensetzung und Verfügbarkeit unterscheiden und sich durch Kombination gut ergänzen lassen, etwa Getreide mit Hülsenfrüchten.

Skyr	Quark
Joghurt	Eier
Fisch	Fleisch
Tofu	Tempeh
Linsen und Bohnen	Erbsen
Käse	Sojaprodukte

WARUM HIER KEINE GRAMMZAHLN STEHEN

Der Proteingehalt schwankt je nach Produkt, Sorte, Fettstufe und Hersteller teils erheblich. Verlässlich ist deshalb nur die Angabe auf deiner Packung. Dieses Heft erfindet keine Werte und empfiehlt keine Nahrungsergänzungsmittel.

Quelle: DGE, Referenzwerte und FAQ zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren.



Muskelmasse beim Abnehmen

Gewichtsverlust bedeutet nicht automatisch nur Fettverlust. In der Körperzusammensetzungs-Substudie von STEP 1 (Semaglutid, 68 Wochen) und in der Substudie von SURMOUNT-1 (Tirzepatid, 72 Wochen) fiel die Abnahme der Fettmasse jeweils deutlich stärker aus als die der fettfreien Masse – die Körperzusammensetzung verbesserte sich gegenüber Placebo.

WARUM MUSKELN ZÄHLEN

- Kraft und Belastbarkeit im Alltag
- Beweglichkeit und Selbstständigkeit
- Stoffwechselaktives Gewebe
- Stabilität beim Älterwerden

Protein, Krafttraining, genug Energie.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 5.1. Mehr dazu: glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/muskeln-und-bewegung



„Ich habe überhaupt keinen Hunger.“

Ein deutlich verminderter Appetit ist eine erwartbare Wirkung. Gar nicht mehr essen zu können oder dauerhaft extrem wenig zu essen ist aber nicht das Ziel einer Behandlung.

WAS IM ALLTAG HELFEN KANN

- kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilen
- bei sehr kleinen Portionen die Proteinquelle bewusst mitdenken und nicht regelmäßig weglassen
- über den Tag ausreichend trinken
- nährstoffdichte Lebensmittel wählen
- Mahlzeiten bewusst strukturieren, wenn der Hunger fehlt

WANN DAS ÄRZTLICH GEHÖRT

Wenn du über längere Zeit sehr wenig isst oder trinkst, deutlich an Kraft verlierst oder Beschwerden dazukommen, gehört das ärztlich oder ernährungsmedizinisch begleitet. Verträglichkeit und Beschwerden behandelt GLP-1 Edition 04 „Nebenwirkungen & Alltag“.



Wenn ich nur noch die Hälfte schaffe

Früher: eine große Portion. Heute: nach der Hälfte satt. Damit ändert sich eine Frage im Alltag: Was soll in der kleineren Portion weiterhin Platz finden?

Bewusst mitdenken	Warum
Proteinquelle	Kann bei sehr kleinen Portionen sonst regelmäßig fehlen.
Gemüse oder Obst	Können Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe beitragen.
Weitere Bestandteile	Nach Hunger, Appetit, Verträglichkeit und Bedarf.

ORIENTIERUNG STATT REIHENFOLGE

Wenn du wegen der starken Sättigung nur sehr kleine Portionen schaffst, kann es sinnvoll sein, deine Proteinquelle bewusst mitzudenken und nicht regelmäßig wegzulassen. Eine vorgeschriebene Essensreihenfolge ist das nicht.



Portionsgrößen neu lernen

Viele Menschen kochen weiter automatisch dieselben Mengen wie früher. Diese Seite ist zum Beobachten da – nicht zum Bewerten.

Ein Gericht, das ich oft esse:

Meine Portion früher:

Meine Portion heute:

Was bleibt übrig?

Wann werde ich satt?

ZUM ANKREUZEN

- ☐ Ich esse weiter, weil noch etwas auf dem Teller liegt.
- ☐ Ich könnte kleiner anrichten und bei Bedarf nachnehmen.
- ☐ Ich merke Sättigung inzwischen früher als früher.



Flüssige Kalorien und Alkohol

Getränke werden beim Nachdenken über Essen oft komplett vergessen – und sättigen häufig anders als feste Nahrung. Nichts davon steht auf einer Verbotsliste. Der Punkt ist nur: Wenn Energie über Getränke dazukommt, taucht sie in der eigenen Einschätzung oft gar nicht auf.

Softdrinks	Säfte
Kaffee mit Milch	Latte-Getränke
Smoothies	Sirup-Shots
Alkohol	Milchmixgetränke

ALKOHOL

- Alkohol liefert Energie; je nach Sorte kommt Zucker dazu.
- Die Verträglichkeit kann unter GLP-1 individuell verändert sein.
- Wer zusätzlich Insulin oder Sulfonylharnstoffe anwendet, bespricht Alkohol mit der behandelnden Praxis: Die Produktinformationen weisen für diese Kombinationen auf ein erhöhtes Risiko für Unterzuckerungen hin.

Quelle: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.4. Verträglichkeit und Beschwerden: GLP-1 Edition 04.



Die Summe der Entscheidungen

Nicht die Pizza entscheidet. Nicht der Salat entscheidet. Die Summe entscheidet.

Ein einzelnes Essen macht eine Ernährung weder gut noch schlecht. Ein Wochenende entscheidet nicht über Monate. Und ein Salat gleicht umgekehrt keine dauerhaft sehr hohe Energieaufnahme aus.

Kleine Entscheidung	Und trotzdem
Ein weniger energiereiches Getränk statt eines sehr kalorienreichen Cocktails	Geburtstag feiern
Kartoffeln statt sehr energiedichter Beilage	Pizza essen
Ein Dessert teilen	Urlaub genießen

80/20 – OHNE MATHEMATIKDOGMA

Die 80/20-Idee ist kein wissenschaftliches Gesetz, sondern ein Denkmodell: Der größere Teil trägt dein Ziel, ein kleinerer Teil ist einfach Genuss. Wer Prozente ausrechnet, hat daraus wieder eine Regel gemacht. Gemeint ist das Gegenteil – eine Ernährung muss nicht perfekt sein, um zu funktionieren.



Restaurant

- ☐ Vorher nicht künstlich hungern – das kippt später leicht.
- ☐ Ein Gericht teilen oder eine Vorspeise als Hauptgang bestellen.
- ☐ Langsam essen und auf plötzlich einsetzende Sättigung achten.
- ☐ Reste einpacken lassen.
- ☐ Alkohol bewusst einplanen statt nebenbei mitlaufen lassen.
- ☐ Dessert teilen, wenn du magst.

WICHTIG

Reste auf dem Teller sind kein persönliches Versagen. Unter GLP-1 kann Sättigung früher und deutlich abrupter kommen als früher.



Urlaub

Die Frage ist nicht, wie du im Urlaub eine Diät durchhältst. Die Frage ist, wie du entspannt bleibst, ohne drei Wochen komplett aus deinen Routinen zu fallen.

Situation	Was hilft
Frühstücksbuffet	Erst schauen, dann nehmen. Proteinquelle bewusst mitnehmen.
Restaurant	Teilen, langsam essen, Sättigung ernst nehmen.
Alkohol	Bewusst einplanen, ausreichend trinken.
Bewegung	Gehen zählt. Es muss kein Trainingsplan sein.
Nach dem Urlaub	Die Zahl auf der Waage ist zuerst einmal nur eine Zahl.

Gewichtsschwankungen nach Reisen: GLP-1 Edition 03 „Waage & Plateaus“ und glp1.peopelab.me/waage



Heißhunger und Cravings

Auch unter GLP-1 können Appetit und Verlangen auftreten. Das bedeutet nicht automatisch, dass ein Medikament „nicht mehr wirkt“. Hunger ist ein normales Körpersignal – es soll nicht vollständig verschwinden.

Was es sein kann	Woran du es merkst
Körperlicher Hunger	Baut sich langsam auf, ist nicht auf ein bestimmtes Essen festgelegt.
Appetit	Lust auf etwas Bestimmtes, oft ausgelöst von außen.
Gewohnheit	Immer zur selben Zeit, am selben Ort, in derselben Situation.
Emotion	Taucht mit Stress, Langeweile, Frust oder Erschöpfung auf.



Was passiert gerade wirklich?

Datum und Uhrzeit:

Worauf habe ich Lust?

Wann habe ich zuletzt gegessen?

Wie war mein Schlaf?

Wie ist mein Stresslevel?

Was habe ich getan – und wie ging es mir danach?

Diese Seite dient dem Beobachten, nicht der Bewertung.



Food Noise – wenn er wiederkommt

Der erste Gedanke ist oft: Die Dosis reicht nicht mehr. Bevor man dort landet, lohnen sich ein paar ruhigere Fragen.

- ☐ Ist es echter Hunger – esse ich insgesamt inzwischen sehr wenig?
- ☐ Habe ich schlecht geschlafen?
- ☐ Ist gerade viel Stress?
- ☐ Spielt der Zyklus eine Rolle?
- ☐ Ist es eine Situation oder eine Gewohnheit?
- ☐ Tritt es regelmäßig kurz vor der nächsten vorgesehenen Dosis auf?

DOSIS IST ÄRZTLICH

Jede Veränderung der Dosierung – nach oben oder unten – gehört ausschließlich in die behandelnde Praxis. Dieses Heft nennt keine Dosierungen, keine Klickzahlen und keine Umrechnungen.



Was ist mit Süßem?

Es gibt keine GLP-1-Verbotsliste. Schokolade, Kuchen oder Eis können Teil einer insgesamt ausgewogenen Ernährung sein. Entscheidend ist das Gesamtbild.

WAS DIE STUDIEN ZEIGEN – UND WAS NICHT

Für Semaglutid ist in der Produktinformation beschrieben: bessere Kontrolle über das Essverhalten und weniger Food Cravings. In STEP 5 zeigte sich nach 104 Wochen ein deutlicher Unterschied bei der Kontrolle von Cravings und beim Verlangen nach herzhaften Lebensmitteln – für das Verlangen nach Süßem ließ sich kein klarer Effekt zeigen. Für Tirzepatid ist eine geringere Intensität von Cravings und eine geringere Vorliebe für sehr zucker- und fettreiche Lebensmittel beschrieben.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 5.1. Ein automatisches Verschwinden von Lust auf Süßes ist damit nicht belegt.



Low Carb, Intervallfasten, Frühstück

MUSS ICH LOW CARB ESSEN?

Nein. Eine GLP-1-Behandlung schreibt keine Ernährungsform vor. In den Anwendungsgebieten steht eine kalorienreduzierte Ernährung und mehr Bewegung – nicht Low Carb, nicht Keto, nicht eine bestimmte Makronährstoffverteilung. Kohlenhydrate sind eine Energiequelle; Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst und Gemüse liefern zusätzlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

BRAUCHE ICH INTERVALLFASTEN?

Nein. Manche Menschen mögen feste Essenszeiten, andere nicht. Entscheidend ist nicht das Etikett einer Ernährungsform, sondern ob sie gesundheitlich passt, ausreichend ist und im echten Leben durchhaltbar bleibt.

MUSS ICH FRÜHSTÜCKEN?

Es gibt keine allgemeine Frühstückspflicht. Wer insgesamt sehr wenig isst, kommt mit einer festen Mahlzeitenstruktur aber oft besser auf eine ausreichende Energie- und Proteinversorgung – schlicht, weil sonst Mahlzeiten ausfallen, ohne dass es auffällt.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.1; DGE.



Die Waage steht – soll ich noch weniger essen?

Nicht automatisch.

Plateaus sind ein normaler Teil eines längeren Verlaufs. Bevor die Energiemenge weiter sinkt, lohnt sich das Anschauen dessen, was tatsächlich passiert.

- ☐ Wie viel esse und trinke ich aktuell wirklich?
- ☐ Haben sich Portionen unbemerkt verändert?
- ☐ Wie viel bewege ich mich derzeit?
- ☐ Wasser, Zyklus, Verdauung, Trainingsbelastung?
- ☐ Wie viel habe ich insgesamt schon abgenommen?

Ausführlich in GLP-1 Edition 03 „Waage & Plateaus“ und auf glp1.peoplelab.me/waage



Ernährung nach GLP-1

Eine Ernährung, die nur funktioniert, solange ein Medikament den Hunger stark dämpft, ist eine geliehene Ernährung. Das Ziel ist deshalb nicht, mit möglichst wenig Essen auszukommen – sondern Fähigkeiten, die auch dann noch tragen, wenn das Thema weniger Raum einnimmt.

- Ich kenne Lebensmittel und meine Portionsgrößen besser.
- Ich verstehe Energiedichte.
- Ich weiß, welche Proteinquellen ich mag.
- Ich erkenne Hunger, Appetit und Gewohnheit auseinander.
- Ich kann genießen, ohne danach alles infrage zu stellen.
- Ich weiß, dass Gewicht schwankt.
- Ich kann meine Ernährung überprüfen, ohne eine neue Diät zu beginnen.

WAS HIER NICHT VERSPROCHEN WIRD

Diese Fähigkeiten verhindern nicht sicher, dass nach dem Absetzen Gewicht zurückkommt. Was nach dem Absetzen biologisch passiert, behandeln wir in einer eigenen Edition.



Mein Essen verstehen

Datum:

Mahlzeit:

Hunger vorher (1–10):

Was habe ich gegessen?

Ungefähre Portion:

Sättigung danach (1–10):

Food Noise vorher / danach:

Wie ging es mir körperlich?

Was ist mir aufgefallen?



Meine Kalorien-Aha-Momente

Nicht zur Selbstkontrolle. Sondern: Wissen statt Raten.

Lebensmittel oder Gericht:

Geschätzt / tatsächlich:

Lebensmittel oder Gericht:

Geschätzt / tatsächlich:

Lebensmittel oder Gericht:

Geschätzt / tatsächlich:

Lebensmittel oder Gericht:

Geschätzt / tatsächlich:



Meine Proteinquellen

Was esse ich gern – und was ließe sich unkompliziert ergänzen?

Frühstück:

Mittag:

Abend:

Snack:

Lässt sich leicht ergänzen:

Mag ich überhaupt nicht:

Die Proteinmenge steht auf deiner Packung – dieses Heft nennt bewusst keine eigenen Werte.



Meine Woche – ohne Bewertung

Nicht kontrollieren. Muster erkennen.

	Hunger	Sättigung	Protein	Trinken	Bewegung	Food Noise
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Keine Ampel, keine Punkte, kein gut oder schlecht. Nur Beobachtung.



Mein persönlicher Ernährungs-Check

Mein größter Aha-Moment:

Ein Lebensmittel, das ich völlig falsch eingeschätzt habe:

Eine Portion, die heute anders aussieht als früher:

Meine einfachsten Proteinquellen:

Was sättigt mich besonders gut?



Ernährungs-Check - Fortsetzung

Was vertrage ich weniger gut?

Wann taucht Food Noise bei mir auf?

Welche Gewohnheit möchte ich behalten, auch wenn ich irgendwann kein GLP-1 mehr nehme?

Ausgefüllte Felder bleiben beim Speichern des PDFs erhalten.



Mythos oder Realität?

MYTHOS

„Mit GLP-1 muss ich keine Kalorien beachten.“

Nein. GLP-1 kann Hunger und Energieaufnahme deutlich reduzieren. Für Gewichtsveränderungen bleibt die Energiebilanz relevant – beide Präparate sind ausdrücklich als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung zugelassen.

MYTHOS

„Je weniger ich esse, desto besser.“

Nein. Eine dauerhaft extrem geringe Energiezufuhr ist nicht das Ziel. Der Körper braucht weiterhin Energie, Protein, essenzielle Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

MYTHOS

„Kohlenhydrate machen dick.“

So pauschal nicht. Kein einzelner Makronährstoff ist allein verantwortlich. Langfristig zählt die Energiebilanz; Qualität und Zusammensetzung sind zusätzlich für Sättigung und Nährstoffversorgung wichtig.

MYTHOS

„Mit GLP-1 darf ich keine Süßigkeiten mehr essen.“

Nein. Es gibt keine allgemeine GLP-1-Verbotsliste. Schokolade, Kuchen oder Eis können Teil einer insgesamt ausgewogenen Ernährung sein. Entscheidend sind Menge, Häufigkeit, die gesamte Ernährung und der individuelle Energiebedarf.



Mythos oder Realität? •

Fortsetzung

MYTHOS

„Gesunde Lebensmittel haben wenig Kalorien.“

Nein. Nüsse, Nussmus, Olivenöl, Avocado oder Käse können hochwertig und gleichzeitig sehr energiereich sein.

MYTHOS

„Ich muss für immer tracken.“

Nein. Tracking kann ein zeitlich begrenztes Lernwerkzeug sein. Manche nutzen es länger, andere irgendwann nur noch punktuell.

MYTHOS

„Wenn ich Hunger habe, wirkt meine Spritze nicht.“

Nein. Hunger ist ein normales Körpersignal. Eine Behandlung soll nicht jedes Hungergefühl vollständig ausschalten.

MYTHOS

„Protein brauche ich nur bei Krafttraining.“

Nein. Protein ist grundsätzlich essenziell. Während einer Gewichtsreduktion bekommt eine ausreichende Versorgung zusätzlich Bedeutung.

MYTHOS

„Im Urlaub nehme ich automatisch alles wieder zu.“

Nein. Kurzfristige Schwankungen entstehen unter anderem durch Wasser, Salz, Glykogenspeicher und Darminhalt. Mehr dazu in Edition 03 „Waage & Plateaus“.



Was ich nicht mehr machen muss

- jedes Lebensmittel in gut und schlecht einteilen
- den Tag nach einem Restaurantbesuch ausgleichen
- eine einzelne Mahlzeit als Scheitern betrachten
- wegen einer höheren Zahl auf der Waage sofort weniger essen
- perfekt essen
- mich dafür schämen, Hunger zu haben

**Verstehen. Beobachten.
Entscheiden. Weiterleben.**



Abschluss

GLP-1 kann etwas verändern, das viele Menschen vorher jahrelang als persönlichen Kampf erlebt haben: Hunger, Sättigung und das ständige Denken an Essen.

Diese Ruhe kann eine Chance sein. Nicht, um möglichst wenig zu essen – sondern um Essen neu kennenzulernen. Was sättigt mich? Wie viel brauche ich? Wo habe ich Energie völlig unterschätzt? Und wie möchte ich essen, wenn das Thema irgendwann nicht mehr jeden Tag so viel Raum einnimmt?

**Weniger Hunger ist der Anfang.
Essen verstehen ist das, was
bleiben kann.**

People First. Always.



Weiterlesen bei The People Lab

DIE GLP-1-WELT ONLINE

- Essen mit GLP-1: glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/essen-mit-glp-1
- Food Noise: glp1.peoplelab.me/verstehen/food-noise
- Muskeln und Bewegung:
glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/muskeln-und-bewegung
- Körper und Körperzusammensetzung: glp1.peoplelab.me/koerper
- Waage und Plateaus: glp1.peoplelab.me/waage
- Nebenwirkungen im Alltag:
glp1.peoplelab.me/essen-und-alltag/nebenwirkungen

DIE ANDEREN EDITIONS

- GLP-1 Edition 02 • Medikamente & Kosten
- GLP-1 Edition 03 • Waage & Plateaus
- GLP-1 Edition 04 • Nebenwirkungen & Alltag
- Alle verfügbaren Ausgaben: glp1.peoplelab.me/kurswelt



Quellen

Alle fachlichen 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, Anhang I. Herangezogen: Abschnitte 4.1, 4.4 und 5.1. Abgerufen im September 2026.
- Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA): Mounjaro (Tirzepatid) – Zusammenfassung der Merkmale des Arzneimittels, Anhang I. Herangezogen: Abschnitte 4.1, 4.4 und 5.1. Abgerufen im September 2026.
- EMA: Wegovy – EPAR-Übersicht. Abgerufen im September 2026.
- EMA: Mounjaro – EPAR-Übersicht. Abgerufen im September 2026.

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE REFERENZWERTE

- DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – Protein, aktuelle Online-Fassung zur 3. Auflage. Abgerufen im September 2026.
- DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Protein und unentbehrlichen Aminosäuren (2021). Abgerufen im September 2026.
- AWMF/DAG u. a.: S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“, Version 5.0, Register 050-001, Stand 07.10.2024.



Quellen • Ernährung und Studien

ZULASSUNGSSTUDIEN UND FORSCHUNG

- Wilding JPH u. a.: Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity (STEP 1). NEJM 2021; 384(11): 989–1002. DOI: 10.1056/NEJMoa2032183.
- Jastreboff AM u. a.: Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). NEJM 2022; 387(3): 205–216. DOI: 10.1056/NEJMoa2206038.
- Friedrichsen M u. a.: The effect of semaglutide 2.4 mg once weekly on energy intake, appetite, control of eating, and gastric emptying in adults with obesity. Diabetes, Obesity and Metabolism 2021; 23(3): 754–762. DOI: 10.1111/dom.14280.
- Hayashi D u. a.: What Is Food Noise? A Conceptual Model of Food Cue Reactivity. Nutrients 2023; 15(22): 4809. DOI: 10.3390/nu15224809.
- Dhurandhar EJ u. a.: Food noise – definition, measurement, and future research directions. Nutrition & Diabetes 2025; 15: 30. DOI: 10.1038/s41387-025-00382-x.
- Diktas HE u. a.: Development and validation of the Food Noise Questionnaire. Obesity 2025; 33(2): 289–297. DOI: 10.1002/oby.24216.

Hinweise, Version und Herausgeber

MEDIZINISCHER HINWEIS

Diese Edition dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Entscheidungen über Beginn, Dosierung, Veränderung oder Absetzen verschreibungspflichtiger Medikamente gehören in ärztliche Begleitung. Bei Erkrankungen, besonderen Ernährungsbedürfnissen oder anhaltenden Beschwerden sollte die Ernährung fachlich begleitet werden.

VERSION

THE PEOPLE LAB • GLP-1 EDITION 05 — Essen & Ernährung. Stand September 2026 • Version 2.

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 nicht gestattet.