

START

MIT GLP-1

Was du vor der ersten Dosis wissen solltest.
Und was in den ersten Wochen wirklich zählt.



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	Der Moment vor dem Start	04
02	Was diese Edition ist – und was nicht	05
03	Wegovy und Mounjaro im Überblick	06
04	Für wen sind die Medikamente zugelassen?	07
05	Das Arztgespräch vor dem Start	08
06	Brauche ich vorher ein Blutbild?	09
07	Online-Arzt oder Praxis?	10
08	Die erste Dosis: Wegovy	11
09	Die erste Dosis: Mounjaro	12
10	Muss ich Angst vor der Spritze haben?	13
11	Startdosis – warum so niedrig?	14
12	Die zugelassenen Dosierungsschemata	15
13	Hochdosieren ist kein Wettbewerb	16
14	Der erste Tag	17
15	Die ersten 24 bis 72 Stunden	18
16	„Ich merke gar nichts.“	19
17	„Ich habe gar keinen Hunger.“	20
18	Food Noise – wird es sofort still?	21
19	„Mir ist schlecht.“	22
20	Was esse ich in der ersten Woche?	23
21	Muss ich Kalorien tracken?	24
22	Wiegen am Start	25
23	Drei Kilo – oder gar nichts	26
24	Jeden Tag wiegen, Fotos, Maße?	27

Inhalt

25	Bewegung am Anfang	28
26	Die ersten vier Wochen	29
27	Was ich am Anfang nicht machen sollte	30
28	Social Media und mein eigener Verlauf	31
29	Wann melde ich mich ärztlich?	32
30	Vergessene Dosis	33
31	Injektionstag ändern	34
32	Reisen in den ersten Wochen	35
33	Workbook: Meine Start-Checkliste	36
34	Workbook: Meine ersten 24 Stunden	37
35	Workbook: Meine erste Woche	39
36	Workbook: Meine ersten vier Wochen	41
37	Workbook: Mein Ausgangspunkt	44
38	Workbook: Was möchte ich erreichen?	45
39	Workbook: Fragen für meinen Arzttermin	46
40	Die Angst vor Nebenwirkungen	48
41	Und wenn ich Angst habe anzufangen?	49
42	„Ist das nicht geschummelt?“	50
43	Mythos oder Realität?	51
44	Was ich jetzt noch nicht wissen muss	53
45	Die Summe der ersten Wochen	54
46	Weiterlesen	55
47	Quellen	56
48	Hinweise und Herausgeber	58



Der Moment vor dem Start

Viele Menschen beschäftigen sich Wochen oder Monate mit GLP-1, bevor sie tatsächlich anfangen. Nicht, weil sie die Wirkung nicht verstanden hätten. Sondern weil Fragen bleiben.

- Was, wenn mir schlecht wird?
- Was, wenn ich das Medikament nicht vertrage?
- Was, wenn es bei mir nicht wirkt?
- Was, wenn ich etwas falsch mache?
- Was passiert mit meinem Essen, meinem Körper, meinem Alltag?

Diese Unsicherheit ist normal. Diese Edition trifft die Entscheidung für oder gegen ein Medikament nicht. Sie beginnt dort, wo die Entscheidung mit einer behandelnden Praxis getroffen wurde oder konkret vorbereitet wird.

Die ersten Wochen sind keine Prüfung. Sie sind eine Beobachtungsphase.



Was diese Edition ist – und was nicht

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

WAS DIESE EDITION AUSDRÜCKLICH NICHT ENTHÄLT

- keine Klicktabellen und keine Umrechnungen
- keine Anleitung zu eigenständigem Microdosing oder zur Aufteilung einer Dosis
- keine Empfehlung, Dosierungen selbst zu verändern
- keine Anwendung über die zugelassene Haltbarkeit hinaus
- keine Diagnose und keinen Ersatz für ärztliche Begleitung

Solche Anwendungen weichen gegebenenfalls von der zugelassenen Anwendung ab und gehören nicht in diesen Starter-Guide.



Wegovy und Mounjaro im Überblick

Kurz beantwortet: Beide Präparate sind zur Gewichtsregulation zugelassen, enthalten aber unterschiedliche Wirkstoffe und wirken über unterschiedliche Rezeptoren.

	Wegovy	Mounjaro
Wirkstoff	Semaglutid	Tirzepatid
Wirkprinzip	GLP-1-Rezeptoragonist	GIP- und GLP-1-Rezeptoragonist
Anwendung	Injektion unter die Haut, einmal wöchentlich	Injektion unter die Haut, einmal wöchentlich
Startdosis	0,25 mg wöchentlich	2,5 mg wöchentlich
Erhaltungsdosis	2,4 mg; bei Erwachsenen mit Ausgangs-BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ kann nach mindestens 4 Wochen mit 2,4 mg auf 7,2 mg erhöht werden	5 mg, 10 mg oder 15 mg

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitte 4.1 und 4.2, Stand September 2026. Wegovy ist in der EU auch als Tablette zugelassen. Diese Edition beschreibt ausschließlich Wegovy als Injektion; die Schemata dürfen nicht übertragen werden.

WIRKSTOFF, HANDELSNAME, ZULASSUNG

Entscheidend sind immer vier Angaben: Wirkstoff, Handelsname, Dosierung und zugelassenes Anwendungsgebiet. Ozempic enthält denselben Wirkstoff wie Wegovy, ist aber ein Produkt für Typ-2-Diabetes.



Für wen sind die Medikamente zugelassen?

GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtige Arzneimittel mit definierten Anwendungsgebieten. Sie sind kein allgemeines Abnehmmittel.

WEGOVY • SEMAGLUTID

- Erwachsene mit einem Ausgangs-BMI ab 30 kg/m² (Adipositas)
- oder ab 27 bis unter 30 kg/m² mit mindestens einer gewichtsbezogenen Begleiterkrankung, zum Beispiel Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes, obstruktive Schlafapnoe, Herz-Kreislauf-Erkrankung
- zusätzlich Jugendliche ab 12 Jahren mit Adipositas und einem Körpergewicht über 60 kg

MOUNJARO • TIRZEPATID

- zur Gewichtsregulation bei Erwachsenen mit einem Ausgangs-BMI ab 30 kg/m²
- oder ab 27 bis unter 30 kg/m² mit mindestens einer gewichtsbezogenen Begleiterkrankung
- zusätzlich – als eigenes Anwendungsgebiet – zur Behandlung des Typ-2-Diabetes

Beide Präparate sind jeweils als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und mehr körperlicher Aktivität zugelassen.

Quelle: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.1, Stand September 2026.



Das Arztgespräch vor dem Start

Was sollte deine behandelnde Praxis von dir wissen? Diese Punkte helfen bei der Vorbereitung. Sie sind keine Liste von Ausschlusskriterien.

Was gemeint ist	Beispiele
Bestehende Erkrankungen	Magen-Darm-Erkrankungen, bekannte Magenentleerungsstörungen, frühere Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallenblasenprobleme, Nierenerkrankungen
Medikamente	alle Präparate, auch Diabetesmedikamente wie Insulin oder Sulfonylharnstoffe, sowie hormonelle Verhütung
Lebenssituation	Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderwunsch, geplante Operationen oder Eingriffe mit Narkose
Vorgeschichte	Allergien und frühere Reaktionen auf Medikamente

DREI VERSCHIEDENE DINGE

Eine Gegenanzeige schließt die Anwendung aus – bei beiden Präparaten ist das laut Produktinformation eine Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen sonstigen Bestandteil. Ein Warnhinweis bedeutet Vorsicht und Beobachtung. Und vieles andere ist schlicht ein Thema, das ins Gespräch gehört.

Quelle: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitte 4.3 bis 4.6.

Schwangerschaft und Stillzeit sind präparatspezifisch: Semaglutid soll mindestens zwei Monate, Tirzepatid mindestens einen Monat vor einer geplanten Schwangerschaft abgesetzt werden. Semaglutid soll in der Stillzeit nicht angewendet werden; bei Tirzepatid beschreibt die aktuelle EU-Produktinformation eine individuelle Abwägung. Für orale hormonelle Verhütung nennt sie unter Tirzepatid keine Dosisanpassung. Die konkrete Entscheidung gehört in ärztliche Begleitung.



Brauche ich vorher ein Blutbild?

Kurz beantwortet: Die europäischen Produktinformationen von Wegovy und Mounjaro schreiben vor Behandlungsbeginn keine bestimmte Laboruntersuchung verbindlich vor. Welche Untersuchungen sinnvoll sind, entscheidet die behandelnde Praxis anhand von Vorgeschichte, Begleiterkrankungen und weiterer Medikation.

Im Rahmen einer allgemeinen Adipositas-Basisdiagnostik oder wegen individueller Begleiterkrankungen können zum Beispiel Glukosestoffwechsel, Nierenfunktion, Leberwerte oder Schilddrüsenwerte eine Rolle spielen. Das ist von den verbindlichen Vorgaben der Arzneimittel-Produktinformationen zu unterscheiden.

BAUCHSPEICHELDRÜSENENZYME

Beide Produktinformationen halten fest: Eine akute Pankreatitis wurde unter GLP-1-Rezeptoragonisten beziehungsweise unter Tirzepatid berichtet, und Patientinnen und Patienten sollen über typische Beschwerden informiert sein. Ausdrücklich steht dort auch: Erhöhte Bauchspeicheldrüsenenzyme allein – ohne weitere Anzeichen und Beschwerden – sagen eine akute Pankreatitis nicht voraus.

Was ein einzelner Laborwert für dich bedeutet, lässt sich nur ärztlich beurteilen. Diese Edition nennt bewusst keine Grenzwerte.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.4; AWMF-S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“.



Online-Arzt oder Praxis?

Beides ist in Deutschland möglich: die Verordnung in einer Praxis vor Ort und die telemedizinische Behandlung. Entscheidend ist nicht der Kanal, sondern die Qualität der medizinischen Betreuung.

WORAN DU EINE SORGFÄLTIGE BEHANDLUNG ERKENNST

- Es wird eine echte Anamnese erhoben: Erkrankungen, Medikamente, Vorgeschichte.
- Es gibt eine erreichbare ärztliche Ansprechperson für Rückfragen.
- Kontrolltermine und der weitere Verlauf werden besprochen.
- Nebenwirkungen und Warnzeichen werden aktiv erklärt.
- Die Dosierung folgt dem zugelassenen Schema des jeweiligen Präparats.

Wichtig sind erreichbare medizinische Rückfragen, Beratung und eine vereinbarte Verlaufskontrolle. Das gilt online wie vor Ort.



Die erste Dosis: Wegovy

Wegovy wird einmal wöchentlich unter die Haut gespritzt – zu jeder Tageszeit, unabhängig von den Mahlzeiten.

Frage	Angabe der Produktinformation
Wohin?	Unter die Haut in Bauch, Oberschenkel oder Oberarm. Die Stelle darf gewechselt werden. Nicht in die Vene oder in den Muskel.
Wie oft?	Einmal pro Woche, am gewählten Wochentag.
Wann?	Zu jeder Tageszeit, mit oder ohne Mahlzeit.
System	Wegovy ist in unterschiedlichen Injektionssystemen zugelassen. Die Bedienung richtet sich nach der aktuellen Gebrauchsinformation des konkret abgegebenen Systems.

Vor der ersten Anwendung gilt in beiden Fällen dasselbe: die Gebrauchsinformation und die Bedienungsanleitung des Pens lesen.

Quelle: EU-Produktinformation Wegovy, Abschnitt 4.2, Stand September 2026.



Die erste Dosis: Mounjaro

Mounjaro wird ebenfalls einmal wöchentlich unter die Haut gespritzt. Die Angaben unterscheiden sich in Details – deshalb steht hier nur, was in der Produktinformation von Mounjaro steht.

Frage	Angabe der Produktinformation
Wohin?	Unter die Haut in Bauch oder Oberschenkel; in die Rückseite des Oberarms sollte eine andere Person spritzen.
Stellenwechsel	Die Injektionsstelle soll bei jeder Dosis gewechselt werden.
Wann?	Zu jeder Tageszeit, mit oder ohne Mahlzeit.
Zusammen mit Insulin	Wer zusätzlich Insulin spritzt, soll Mounjaro an einer anderen Stelle anwenden.

Mounjaro ist in unterschiedlichen Injektionssystemen zugelassen. Vor der Anwendung gilt die aktuelle Gebrauchsinformation des konkret abgegebenen Systems; bei Unsicherheit hilft die Einweisung durch Praxis oder Apotheke.

Quelle: EU-Produktinformation Mounjaro, Abschnitt 4.2, Stand September 2026.



Muss ich Angst vor der Spritze haben?

Die Anwendung erfolgt unter die Haut, mit einer sehr feinen Nadel beziehungsweise einem entsprechenden Pen-System. Wie sich das anfühlt, ist individuell verschieden.

MEINE ERFAHRUNG

Ich hatte vor der ersten Anwendung deutlich mehr Respekt als danach. Der Moment, den ich mir vorgestellt hatte, war größer als der Moment selbst. Das ist meine Erfahrung und kein Versprechen dafür, wie es dir gehen wird.

Praktische Hinweise zur Handhabung stehen ausschließlich in der Gebrauchsinformation deines Präparats. Wenn du unsicher bist, lass dir die erste Anwendung in der Praxis oder Apotheke zeigen.



Startdosis – warum so niedrig?

Kurz beantwortet: Die Startdosis ist nicht zu schwach. Sie ist der erste Schritt eines zugelassenen Schemas.

Beide Produktinformationen beschreiben eine schrittweise Steigerung. Bei Wegovy steht ausdrücklich, dass die Dosis über 16 Wochen gesteigert wird, um die Wahrscheinlichkeit von Magen-Darm-Beschwerden zu verringern. Bei Mounjaro sind Steigerungsschritte mit jeweils mindestens vier Wochen Abstand vorgesehen.

Die Startdosis ist kein Test. Sie ist der Anfang eines Schemas.

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



Die zugelassenen Dosierungsschemata

WEGOVY • SEMAGLUTID, EINMAL WÖCHENTLICH

Zeitraum	Wochendosis
Woche 1–4	0,25 mg
Woche 5–8	0,5 mg
Woche 9–12	1 mg
Woche 13–16	1,7 mg
Erhaltungsdosis	2,4 mg

Bei Erwachsenen mit einem BMI ab 30 kg/m² zu Behandlungsbeginn kann die Dosis nach mindestens vier Wochen mit 2,4 mg auf 7,2 mg wöchentlich erhöht werden. Zeigt sich unter 7,2 mg keine zusätzliche klinische Verbesserung des Körpergewichts, soll laut Produktinformation auf 2,4 mg gesenkt werden. Bei ausgeprägten Magen-Darm-Beschwerden kann eine Steigerung verschoben oder die vorherige Dosis wieder gewählt werden.

MOUNJARO • TIRZEPATID, EINMAL WÖCHENTLICH

Start mit 2,5 mg wöchentlich. Nach vier Wochen Erhöhung auf 5 mg wöchentlich. Weitere Erhöhungen erfolgen bei Bedarf in Schritten von 2,5 mg nach jeweils mindestens vier Wochen. Die empfohlenen Erhaltungsdosen für Erwachsene sind 5 mg, 10 mg und 15 mg; die Höchstdosis beträgt 15 mg wöchentlich.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.2, Stand September 2026. Welche Dosis für dich vorgesehen ist, entscheidet die behandelnde Praxis.



Hochdosieren ist kein Wettbewerb

Die Steigerungsschritte in den Produktinformationen haben einen Grund: Sie sollen die Verträglichkeit verbessern. Eine höhere Dosis bedeutet nicht automatisch eine bessere Behandlung.

- Mehr Medikament heißt nicht automatisch bessere Verträglichkeit.
- Mehr Medikament heißt nicht automatisch schnellere Abnahme.
- Die zugelassenen Erhaltungsdosen unterscheiden sich je nach Präparat.

WAS IN ÄRZTLICHE HÄNDE GEHÖRT

Jede Änderung der Dosis, jedes Verschieben eines Steigerungsschritts und jede Pause gehören in die Absprache mit der behandelnden Praxis.



Der erste Tag

Es gibt keinen einheitlichen Verlauf. Möglich ist vieles – und möglich ist auch gar nichts.

- ein verändertes Hungergefühl
- früher einsetzende Sättigung
- keine bemerkbare Veränderung
- Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit
- andere individuelle Wahrnehmungen

Du musst am ersten Tag nichts spüren.



Die ersten 24 bis 72 Stunden

In den ersten Tagen geht es nicht um Bewertung, sondern um Beobachtung. Statt „Funktioniert es schon?“ hilft eine andere Frage: „Was verändert sich gerade?“

- Wie ist mein Hunger?
- Wie schnell werde ich satt?
- Wie ist meine Verdauung?
- Wie viel trinke ich?
- Wie viel esse ich?
- Wie fühle ich mich insgesamt?
- Habe ich Beschwerden?

Die Arbeitsseiten ab Kapitel 33 sind genau dafür gemacht.



„Ich merke gar nichts.“

Kurz beantwortet: Das ist am Anfang möglich und erlaubt keine Aussage über den weiteren Verlauf.

- Die Wirkung ist individuell unterschiedlich.
- Die Startdosis ist der erste Schritt eines mehrwöchigen Schemas.
- Hunger muss nicht vollständig verschwinden.
- Nebenwirkungen sind kein Nachweis dafür, dass ein Medikament wirkt.
- Einzelne Tage erlauben keine verlässliche Bewertung.

WAS DU JETZT NICHT TUN SOLLTEST

Keine eigenständige Dosissteigerung. Der Verlauf und der Zeitpunkt weiterer Schritte gehören in die ärztliche Begleitung.



„Ich habe gar keinen Hunger.“

Ein deutlich geringerer Appetit kann Teil der Wirkung sein. Beide Präparate sind ausdrücklich als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung zugelassen – nicht als Aufforderung, möglichst wenig zu essen.

Dauerhaft sehr geringe Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ist kein Ziel. Wenn du über längere Zeit kaum etwas isst oder trinkst, gehört das ins Gespräch mit deiner behandelnden Praxis.

WEITERLESEN

- GLP-1 Edition 05 · Essen & Ernährung – Portionen, Protein, Sättigung
- GLP-1 Edition 04 · Nebenwirkungen & Alltag – Verträglichkeit und Warnzeichen



Food Noise – wird es sofort still?

Food Noise beschreibt gedankliches Kreisen ums Essen. Der Begriff ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Beschreibung aus der Forschung und dem Alltag.

Ob und wie schnell sich daran etwas verändert, ist individuell. Bei manchen Menschen wird es früh ruhiger, bei anderen später oder weniger deutlich.

- [Food Noise ausführlich auf glp1.peoplelab.me](https://glp1.peoplelab.me)
- [GLP-1 Edition 05 · Essen & Ernährung](#)



„Mir ist schlecht.“

Übelkeit gehört bei beiden Präparaten zu den häufig berichteten Magen-Darm-Nebenwirkungen. Meist steht sie im Zusammenhang mit dem Beginn und mit Dosissteigerungen.

WANN ES MEDIZINISCH ABGEKLÄRT GEHÖRT

Bei anhaltendem oder wiederholtem Erbrechen, bei starken Bauchschmerzen, bei Anzeichen einer Austrocknung oder bei ungewöhnlichen Beschwerden ärztlichen Rat einholen.

- GLP-1 Edition 04 · Nebenwirkungen & Alltag – ausführliche Warnzeichen
- Nebenwirkungen auf glp1.peoplelab.me



Was esse ich in der ersten Woche?

Es gibt keine GLP-1-Starterdiät und keine Verbotsliste. Was in der ersten Woche hilft, sind einfache Prinzipien.

- normal und ausgewogen essen
- die eigene Verträglichkeit beobachten
- Portionsgrößen an die Sättigung anpassen
- die Proteinquelle bewusst mitdenken
- ausreichend trinken
- nicht absichtlich extrem wenig essen

➤ GLP-1 Edition 05 • Essen & Ernährung

➤ Essen mit GLP-1 auf glp1.peoplelab.me



Muss ich Kalorien tracken?

Kurz beantwortet: Nein. Tracking ist keine Voraussetzung für die Behandlung.

Es kann aber ein Lernwerkzeug sein: Viele Menschen verstehen damit zum ersten Mal, wie sich Energiedichte, Portionsgrößen und Proteinversorgung im Alltag verhalten. Welche App dabei genutzt wird, spielt medizinisch keine Rolle.

MEINE ERFAHRUNG

Für mich war Tracking vor allem eine Lernphase – nicht dauerhaft, sondern lange genug, um Portionen realistisch einschätzen zu können.

➤ GLP-1 Edition 05 • Essen & Ernährung



Wiegen am Start

Ein Ausgangsgewicht kann sinnvoll sein, um den langfristigen Verlauf zu dokumentieren. Der Wert am nächsten Morgen ist deshalb aber keine Bewertung der Behandlung.

Das Körpergewicht schwankt im Tagesverlauf und von Tag zu Tag – unter anderem durch Flüssigkeit, Darminhalt, Salz, Zyklus und Bewegung.

➤ [GLP-1 Edition 03 · Waage & Plateaus](#)

➤ [Waage und Gewichtsschwankungen auf glp1.peoplelab.me](https://glp1.peoplelab.me)



Drei Kilo – oder gar nichts

„ICH HABE IN DER ERSTEN WOCHEN DREI KILO VERLOREN.“

Frühe Gewichtsveränderungen bestehen in der Regel aus mehreren Komponenten: Fettmasse, Wasser, Glykogen, Darminhalt und schlicht einer veränderten Nahrungsmenge. Aus einem Wochenwert lässt sich nicht ableiten, wie viel davon Fett war.

„DIE WAAGE HAT SICH GAR NICHT BEWEGT.“

Auch das erlaubt keine Bewertung. Eine einzelne Woche ist kein Beweis für Wirkung oder Nichtwirkung – und kein Grund, eigenständig höher zu dosieren.

Schau auf den Verlauf. Nicht auf den Dienstagmorgen.



Jeden Tag wiegen, Fotos, Maße?

Tägliches Wiegen	Was dabei helfen kann
Kann sinnvoll sein	Manchen Menschen hilft häufiges Wiegen, Schwankungen und längerfristige Trends einzuordnen.
Kann belasten	Wer den Tag von der Zahl abhängig macht, kann größere Abstände wählen. Beides ist möglich.

Fotos und Maße sind freiwillig. Manche Menschen dokumentieren Gewicht, Taillenumfang, Kleidung, Fitness oder Wohlbefinden. Nichts davon ist Pflicht, und niemand muss eine Vorher-Nachher-Dokumentation führen.

➤ GLP-1 Edition 03 • Waage & Plateaus



Bewegung am Anfang

Beide Präparate sind als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und erhöhter körperlicher Aktivität zugelassen. Das heißt nicht: ab morgen täglich Sport.

- Alltagsbewegung zählt.
- Krafttraining kann beim Erhalt von Muskelmasse während einer Gewichtsabnahme eine Rolle spielen.
- Bei akuten Beschwerden, Übelkeit oder unzureichender Flüssigkeitsaufnahme nicht durchtrainieren.

➤ [Muskeln und Bewegung auf glp1.peoplelab.me](https://glp1.peoplelab.me)



Die ersten vier Wochen

WOCHE 1

Beobachten. Was verändert sich – und was nicht?

WOCHE 2

Muster erkennen. Wann bin ich satt, was vertrage ich?

WOCHE 3

Alltag finden. Injektionstag, Einkauf, Essen, Bewegung.

WOCHE 4

Zwischenbilanz und die ärztlich vereinbarten nächsten Schritte.

Diese Einteilung ist eine Struktur für dein Workbook, kein medizinischer Verlauf. Nicht jede Person erlebt diese Phasen so.



Was ich am Anfang nicht machen sollte

- die Dosis eigenständig erhöhen
- die Dosierung anderer Menschen übernehmen
- Klicktabellen aus dem Internet ungeprüft anwenden
- das Pen-System manipulieren oder Restmengen entnehmen
- die zugelassene Haltbarkeit ignorieren
- extrem wenig essen, um schneller abzunehmen
- Beschwerden grundsätzlich ignorieren
- aus jedem Waagenwert eine Therapieentscheidung machen
- mich mit den Abnehmerfolgen anderer vergleichen
- erwarten, dass mein Verlauf aussieht wie auf Instagram oder TikTok



Social Media und mein eigener Verlauf

Häufig sichtbar	Selten sichtbar
große Abnahmen	langsame Verläufe
Vorher-Nachher	Plateaus
schnelle Ergebnisse	Nebenwirkungen und Verträglichkeit
einzelne Erfolgsgeschichten	unterschiedliche Ausgangsgewichte und Begleiterkrankungen

Dein Verlauf muss nicht spektakulär sein, um erfolgreich zu sein.



Wann melde ich mich ärztlich?

- anhaltende oder starke Beschwerden
- wiederholtes Erbrechen oder anhaltender Durchfall
- Anzeichen einer Austrocknung
- starke Bauchschmerzen, besonders wenn sie in den Rücken ausstrahlen
- Anzeichen einer allergischen Reaktion
- Probleme, Nahrung oder Flüssigkeit bei dir zu behalten
- ungewöhnliche Beschwerden, die du dir nicht erklären kannst

NOTFALL

Bei akuten medizinischen Notfällen gilt in Deutschland 112. Für dringende, nicht lebensbedrohliche Probleme außerhalb der Praxiszeiten gibt es den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117.

➤ GLP-1 Edition 04 • Nebenwirkungen & Alltag



Vergessene Dosis

Die Regeln unterscheiden sich je nach Präparat. Sie werden nie übertragen.

WEGOVY • SEMAGLUTID

Eine vergessene Dosis soll so bald wie möglich und innerhalb von 5 Tagen nach dem vorgesehenen Zeitpunkt angewendet werden. Sind mehr als 5 Tage vergangen, wird die vergessene Dosis ausgelassen und die nächste Dosis am regulären Tag angewendet. Wurden mehrere Dosen ausgelassen, kann ein erneuter Beginn mit einer niedrigeren Dosis erwogen werden.

MOUNJARO • TIRZEPATID

Eine vergessene Dosis soll so bald wie möglich innerhalb von 4 Tagen nach dem vorgesehenen Zeitpunkt angewendet werden. Sind mehr als 4 Tage vergangen, wird die vergessene Dosis ausgelassen und die nächste Dosis am regulären Tag angewendet.

Quellen: EU-Produktinformationen Wegovy und Mounjaro, Abschnitt 4.2, geprüft am 11. September 2026. Wegovy: 5 Tage; Mounjaro: 4 Tage.



Injektionstag ändern

Präparat	Was die Produktinformation sagt
Wegovy	Der Wochentag kann bei Bedarf gewechselt werden, solange zwischen zwei Dosen mindestens 3 Tage (mehr als 72 Stunden) liegen. Danach wird das wöchentliche Schema am neuen Tag fortgeführt.
Mounjaro	Der Wochentag kann bei Bedarf gewechselt werden, solange zwischen zwei Dosen mindestens 3 Tage liegen. Danach wird das wöchentliche Schema am neuen Tag fortgeführt.

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



Reisen in den ersten Wochen

Reisen sind kein Ausschlussgrund. Praktisch lohnt es sich, den Injektionstag, die Lagerung und den Transport vorher zu klären – und die eigene Verträglichkeit in der Startphase mitzudenken.

Wie ein Pen gelagert und transportiert werden darf, steht präparatspezifisch in der Gebrauchsinformation. Ausführlich behandelt das Edition 04.

- GLP-1 Edition 04 • Nebenwirkungen & Alltag
- Die Spritze im echten Leben auf glp1.peoplelab.me



Meine Start-Checkliste

VOR DER ERSTEN DOSIS

- ☐ Ich kenne mein Medikament und seinen Wirkstoff.
- ☐ Die Anwendung wurde mir erklärt bzw. ich habe die Gebrauchsinformation gelesen.
- ☐ Die Lagerung ist geklärt.
- ☐ Mein Injektionstag ist notiert.
- ☐ Meine behandelnde Praxis kennt meine Medikamente und Erkrankungen.
- ☐ Ich weiß, wen ich bei medizinischen Fragen kontaktieren kann.
- ☐ Ich kenne wichtige Warnzeichen.
- ☐ Ich habe keine eigenständige Dosierungsänderung geplant.

Was ist vor meinem Start noch unklar?



Meine ersten 24 Stunden

Datum

Präparat

Ärztlich verordnete Dosis

Uhrzeit

Injektionsstelle

Hunger vorher 1–10

Hunger später 1–10

Sättigung



Meine ersten 24 Stunden

Food Noise: Hat sich etwas verändert – oder auch nicht?

Essen: Was und wie viel konnte ich normal essen?

Trinken: Habe ich ausreichend getrunken?

Verdauung: Gab es Veränderungen?

Beschwerden: keine oder welche?

Mein Gesamteindruck

Diese Seite dient der Beobachtung. Aus den ersten 24 Stunden lässt sich nicht ableiten, ob eine Behandlung langfristig erfolgreich sein wird.



Meine erste Woche

	Hunger 1-10	Sättigung 1-10	Food Noise 1-10	Verträglichkeit	Besonderheiten
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Keine Bewertung in gut oder schlecht. Nur beobachten.



Meine erste Woche

Was hat sich diese Woche verändert?

Was ist genauso wie vorher?

Was möchte ich weiter beobachten?

Was möchte ich beim nächsten Termin ansprechen?



Meine ersten vier Wochen

WOCHE 1

Verlauf – optional

Hunger und Sättigung

Verträglichkeit

Was ist mir aufgefallen?

WOCHE 2

Verlauf – optional

Hunger und Sättigung

Verträglichkeit

Was ist mir aufgefallen?



Meine ersten vier Wochen

WOCHE 3

Verlauf – optional

Hunger und Sättigung

Verträglichkeit

Was ist mir aufgefallen?

WOCHE 4

Verlauf – optional

Hunger und Sättigung

Verträglichkeit

Was ist mir aufgefallen?



Vier Wochen – Zwischenbilanz

Was hat sich über vier Wochen tatsächlich verändert?

Was hatte ich erwartet, das gar nicht passiert ist?

Was hat mich überrascht?

Welche Frage nehme ich mit in die Praxis?

Aus vier Wochen folgt keine automatische Dosiserhöhung. Die weitere Dosierung richtet sich nach dem zugelassenen Schema und der ärztlichen Entscheidung.



Mein Ausgangspunkt

Freiwillig. Du entscheidest, was du dokumentieren möchtest.

Mein Startdatum

Ausgangsgewicht – optional

Taillenumfang – optional

Wie stark beschäftigt mich Essen? 1–10

Wie stark erlebe ich Food Noise? 1–10

Wie gut erkenne ich Sättigung?

Wie ist meine Energie im Alltag?

Was möchte ich durch die Behandlung verändern?



Was möchte ich erreichen?

Ein Ziel muss keine Kilozahl sein. Diese Beispiele sind Anregungen, keine Vorgaben.

- weniger Food Noise
- besseres Sättigungsgefühl
- körperlich belastbarer werden
- leichter Treppen steigen
- mich mehr bewegen können
- gesundheitliche Risikofaktoren verbessern
- mich beim Essen weniger permanent kontrollieren müssen

Mein wichtigstes Ziel

Warum ist mir das wichtig?

Woran würde ich auch ohne Waage merken, dass sich etwas verbessert?



Fragen für meinen Arzttermin

- ☐ Welches Präparat ist für mich vorgesehen – und warum?
- ☐ Welche Startdosis ist für mich vorgesehen?
- ☐ Wie sieht das zugelassene Dosierungsschema aus?
- ☐ Wann ist unser nächster Kontrolltermin?
- ☐ Welche Nebenwirkungen sollte ich besonders beachten?
- ☐ Gibt es wegen meiner Erkrankungen Besonderheiten?
- ☐ Gibt es Wechselwirkungen mit meinen anderen Medikamenten?
- ☐ Welche Untersuchungen sind bei mir sinnvoll?
- ☐ Was tue ich, wenn ich eine Dosis nicht vertrage?
- ☐ Was tue ich bei starkem Erbrechen oder Durchfall?



Fragen für meinen Arzttermin

- ☐ Was mache ich, wenn ich eine Dosis vergesse?
- ☐ Was muss ich bei einer geplanten Operation oder Narkose beachten?
- ☐ Was gilt bei Kinderwunsch, Schwangerschaft oder Stillzeit?
- ☐ Wen kann ich zwischen den Terminen bei Fragen kontaktieren?

Meine eigene Frage

Und noch eine



Die Angst vor Nebenwirkungen

Vor dem Start ist diese Angst oft am größten. Information hilft, Risiken weder zu dramatisieren noch zu ignorieren.

- Nicht jede Person bekommt Nebenwirkungen.
- Nicht jede Nebenwirkung ist schwer.
- Nebenwirkungen sind kein Beweis dafür, dass das Medikament wirkt.
- Keine Nebenwirkungen bedeuten nicht, dass es nicht wirkt.
- Starke oder ungewöhnliche Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt.

➤ GLP-1 Edition 04 • Nebenwirkungen & Alltag



Und wenn ich Angst habe anzufangen?

Im Austausch mit Frauen, die sich mit GLP-1 beschäftigen, zeigt sich immer wieder: Manche schieben die Entscheidung lange vor sich her. Nicht nur wegen medizinischer Fragen.

- Angst vor der Anwendung oder vor Nebenwirkungen
- Scham
- Geschichten anderer Menschen
- Sorge vor gesellschaftlicher Bewertung
- das Gefühl, Abnehmen mit Medikamenten sei „geschummelt“

Diese Gefühle sind keine Krankheit und kein Fehler. Eine informierte Entscheidung darf Zeit brauchen.

Scham, gesellschaftliche Wahrnehmung und Selbstwert bekommen eine eigene spätere GLP-1 Edition.



„Ist das nicht geschummelt?“

GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtige Arzneimittel mit definierten medizinischen Anwendungsgebieten. Ihre Anwendung innerhalb dieser Indikation ist eine medizinische Behandlungsoption.

Ein Medikament zu nehmen ist keine Aussage über deinen Charakter.

MUSS ICH ANDEREN DAVON ERZÄHLEN?

Nein. Deine medizinische Behandlung ist privat. Du entscheidest, wem du davon erzählst, wann und wie ausführlich. Vor einer Operation, Allgemeinanästhesie oder tiefen Sedierung muss das Behandlungsteam jedoch über die Einnahme informiert sein. Ob und wie pausiert wird, entscheidet das Behandlungsteam; diese Edition nennt bewusst kein pauschales Absetzintervall.



Mythos oder Realität?

MYTHOS

„Ich muss nach der ersten Dosis sofort etwas merken.“

Nein. Die Wahrnehmung ist individuell. Eine fehlende sofortige Veränderung erlaubt keine Aussage über den langfristigen Behandlungserfolg.

MYTHOS

„Wenn mir nicht schlecht ist, wirkt es nicht.“

Nein. Übelkeit ist eine mögliche Nebenwirkung und kein Wirknachweis.

MYTHOS

„Je schneller ich die Dosis erhöhe, desto schneller nehme ich ab.“

Nein. Die zugelassenen Schemata sehen definierte Steigerungsschritte mit Mindestabständen vor. Eigenständiges Hochdosieren ist keine empfohlene Strategie.

MYTHOS

„Ich darf überhaupt keinen Hunger mehr haben.“

Nein. Hunger ist ein normales Körpersignal. GLP-1 kann Hunger reduzieren, muss ihn aber nicht vollständig ausschalten.



Mythos oder Realität?

MYTHOS

„Wenn ich in Woche eins nicht abnehme, funktioniert es bei mir nicht.“

Nein. Eine einzelne Woche erlaubt keine sinnvolle Bewertung des Verlaufs.

MYTHOS

„Starke Nebenwirkungen bedeuten starke Wirkung.“

Nein. Nebenwirkung und erwünschte Wirkung sind nicht dasselbe.

MYTHOS

„Die höchste Dosis ist automatisch die beste Dosis.“

Nein. Zugelassene Erhaltungsdosen sind präparatspezifisch – bei Wegovy als Injektion 2,4 mg und unter den in der Produktinformation genannten Bedingungen 7,2 mg, bei Mounjaro 5, 10 oder 15 mg. Welche Dosis passt, gehört in ärztliche Begleitung.

MYTHOS

„Was bei meiner Freundin funktioniert, funktioniert auch bei mir.“

Nein. Wirkung, Verträglichkeit, Erkrankungen und Ausgangssituation unterscheiden sich individuell.



Was ich jetzt noch nicht wissen muss

Du musst nicht am ersten Tag wissen, wie die nächsten zwei Jahre aussehen.

- welche spätere Erhaltungsdosis für dich richtig sein wird
- wie viele Kilogramm du am Ende verlieren wirst
- wie lange du das Medikament nehmen wirst
- ob dein Verlauf aussieht wie bei anderen
- ob und wann ein Plateau kommt
- wie ein späteres Absetzen aussehen wird

Was jetzt zählt: die Behandlung medizinisch sauber beginnen, beobachten, lernen und Fragen stellen.



Die Summe der ersten Wochen

Nicht ein einzelner Tag entscheidet. Nicht eine Mahlzeit. Nicht ein Waagenwert. Nicht ein Tag mit mehr Hunger. Nicht eine Woche ohne Gewichtsverlust. Nicht eine kleine Nebenwirkung. Ein Behandlungsverlauf entsteht über Zeit.

Der Start mit GLP-1 muss kein großes Ereignis sein. Es ist eine medizinische Behandlung. In den ersten Wochen geht es nicht darum, jeden Tag zu beurteilen, ob alles perfekt läuft. Es geht darum, den eigenen Körper zu beobachten. Und manchmal lautet die Beobachtung: noch gar nichts. Auch das ist zunächst eine Information.

Die ersten Wochen sind keine Prüfung. Sie sind eine Beobachtungsphase.

PEOPLE FIRST. ALWAYS.

Die GLP-1 Editions

Alle Ausgaben dieser Reihe findest du gebündelt in der Kurswelt.

- GLP-1 Edition 02 • Medikamente & Kosten
- GLP-1 Edition 03 • Waage & Plateaus
- GLP-1 Edition 04 • Nebenwirkungen & Alltag
- GLP-1 Edition 05 • Essen & Ernährung

WEITERLESEN AUF [GLP1.PEOPLELAB.ME](https://glp1.peoplelab.me)

- GLP-1 verstehen – Grundlagen
- Medikamente im Überblick
- Die Spritze im echten Leben
- Essen mit GLP-1
- Nebenwirkungen
- Waage und Plateaus
- Sicherheit
- Ärztliche Hilfe finden



Quellen · Produktinformationen und Leitlinien

PRIMÄRQUELLEN

- EMA: Wegovy (Semaglutid) – aktuelle EU-Produktinformation, einschließlich Injektionen, 7,2 mg und Tabletten. Dokument erstellt 15.06.2026; abgerufen und geprüft am 11.09.2026.
- EMA: Mounjaro (Tirzepatid) – aktuelle EU-Produktinformation, einschließlich Fach- und Gebrauchsinformation. Dokument erstellt 27.05.2026; abgerufen und geprüft am 11.09.2026.
- EMA: Wegovy – EPAR-Übersicht. Abgerufen im September 2026.
- EMA: Mounjaro – EPAR-Übersicht. Abgerufen im September 2026.
- BfArM: Arzneimittelsicherheit und Pharmakovigilanz. Abgerufen im September 2026.

LEITLINIE

- AWMF/DAG u. a.: S3-Leitlinie „Prävention und Therapie der Adipositas“, Version 5.0, Register 050-001, Stand 07.10.2024.



Quellen • Zulassungsstudien

- Wilding JPH u. a.: 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 u. a.: Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity (SURMOUNT-1). New England Journal of Medicine 2022; 387(3): 205–216. DOI: 10.1056/NEJMoa2206038.

Alle medizinischen Angaben dieser Edition wurden am 11. September 2026 gegen die zu diesem Zeitpunkt auf den EMA-Seiten abrufbaren EU-Produktinformationen geprüft. Die PDF-Felder „Datum der Überarbeitung des Textes“ enthielten keinen auslesbaren Datumswert. Angaben zu Semaglutid und Tirzepatid werden nie übertragen.

Hinweise, Version und Herausgeber

MEDIZINISCHER HINWEIS

Diese Edition dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wegovy (Semaglutid) und Mounjaro (Tirzepatid) sind verschreibungspflichtige Arzneimittel. Entscheidungen über Beginn, Auswahl des Präparats, Dosierung, Dosiserhöhung, Unterbrechung, Wiederaufnahme, Wechsel oder Absetzen gehören in ärztliche Begleitung.

Die dargestellten Dosierungsschemata, Anwendungshinweise und Sicherheitsinformationen geben die im September 2026 gültigen offiziellen Produktinformationen wieder. Maßgeblich ist immer die aktuelle Fach- und Gebrauchsinformation des konkret verwendeten Präparats sowie die ärztliche Verordnung. Persönliche Erfahrungen sind gekennzeichnet und keine medizinischen Empfehlungen. Notfall: 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117.

VERSION

THE PEOPLE LAB • GLP-1 EDITION 06 — Start mit GLP-1. 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.