Die Inkretin-Mimetika-Therapie

Hier erfährst du alles Wichtige rund um die Therapie mit Abnehm-Spritze und Abnehm-Pille.

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

Wie geht es nach der Entscheidung weiter?

Die medikamentöse Unterstützung kann mit verschiedenen Inkretin-Mimetika durchgeführt werden. Welches Medikament deine Ärztin oder dein Arzt dir empfiehlt, hängt von deiner Ausgangssituation ab. Danach erfolgt die Dosierung einem bestimmten Schema.

Du hast dich entschieden: So kann es mit deinem Gewicht und deiner zunehmenden Körperfülle nicht weitergehen. Du willst es mit der Abnehm-Spritze oder mit der entsprechenden Abnehm-Pille versuchen, wenn sie dann bei uns nicht nur zur Diabetestherapie, sondern auch zum Abspecken zugelassen sind. »Zugelassen« bedeutet: Die zuständige Behörde der EU hat nach Prüfung entschieden, dass das Medikament verkauft werden darf – für genau bestimmte Krankheiten, Patient*innengruppen und in bestimmten Dosierungen, weil der Nutzen die Risiken überwiegt.

Bei den modernen sogenannten Abnehm-Spritzen handelt es sich um Inkretin-Rezeptor-Agonisten (abgekürzt Inkretin-RA) oder genauer GLP-1-Rezeptor-Agonisten. Was das genau bedeutet und wie diese Präparate wirken, erfährst du im Kapitel »Wenn du mehr wissen willst« (Seite 68).

In der EU sind seit einigen Jahren verschiedene Spritzenpräparate zugelassen – das »Ozempic« (mit dem Wirkstoff Semaglutid) zur Behandlung des Typ-2-Diabetes. Weil man dabei beobachtet hatte, dass die Patient*innen damit so gut Gewicht abnahmen, wurde das Präparat auch zur Gewichtsreduktion bzw. zur Gewichtserhaltung weiterentwickelt und zur Therapie zugelassen.

Inzwischen stehen auch die Medikamente »Saxena« (Liraglutid) und »Mounjaro« (Tirzepatid) zur Gewichtsreduktion zur Verfügung.

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

So wirken die Inkretin-Rezeptor-Agonisten

Sie alle imitieren die Wirkung von zwei Darmhormonen, den Inkretinen, die normalerweise und natürlicherweise nach dem Essen ausgeschüttet werden. Deswegen nennt man sie auch »Inkretin-Mimetika«, also Inkretin-Nachahmer. Sie geben dem Körper nach der Gabe das Signal: »Es ist Essen angekommen – bitte Insulin passend dosieren, Appetit runter, Magen langsam entleeren, Energiehaushalt umstellen.«

Der BMI ist überholt

Die BMI-Abhängigkeit muss man allerdings sehr kritisch sehen, weil man längst weiß, dass der BMI herzlich wenig über individuelle Krankheitsrisiken aussagt. Denn oft wiegen Menschen nur aufgrund ihrer geringen Muskelmasse so wenig, dass sie laut BMI normalgewichtig sind – obwohl sie einen erhöhten Körperfettanteil haben und damit auch gesundheitlich gefährdet sind (mehr dazu im Kapitel »Wenn du mehr wissen willst«, Seite 68).

Aufbau und Struktur der Therapie

Zum Abnehmen sind heute drei Präparate zugelassen – in Zukunft werden es noch mehr sein:

- Wegovy mit dem Wirkstoff Semaglutid vom Hersteller Novo Nordisk sowie
- Mounjaro mit dem Wirkstoff Tirzepatid vom Hersteller Eli Lilly.
- Das Präparat Saxenda (mit dem Wirkstoff Liraglutid, ebenfalls von Novo Nordisk) spielt allerdings heute keine große Rolle mehr.

Die Inkretin-Mimetika-Therapie läuft typischerweise so ab: Beim Ersttermin klärt deine Ärztin oder dein Arzt deine Eignung und die Sicherheit. Vor Beginn der Therapie werden Größe, Gewicht und Taillenumfang erhoben, der Blutdruck gemessen sowie Fettstoffwechselwerte, Blutzucker und HbA_1c laborchemisch bestimmt. Das vorherige Erfassen der verschiedenen Risikofaktoren ist wichtig, damit man später objektiv erkennt, ob du auf die Therapie ansprichst. Dass zunächst vermessen wird, ist auch deshalb wesentlich, weil Wegovy und Mounjaro in der EU erst für einen Body-Mass-Index (BMI) ab 30 bzw. ab 27 mit gewichtsbedingten Begleiterkrankungen zugelassen sind.

Die ärztlichen Betreuer werden sinnvollerweise vorab auch noch Kontraindikationen und potenzielle Risiken abfragen (z. B. frühere Pankreatitis, starke Magenentleerungsstörung, Schwangerschaft/Stillzeit). Eine relevante Familienanamnese gehört ebenfalls dazu: Dabei fragt

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

die Ärztin oder der Arzt also nach Krankheiten in deiner Familie, um dein eigenes Risiko besser einzuschätzen. Wenn alles passt, beginnt die Startphase: Das heißt, du fängst mit einer niedrigen Dosis an und steigerst diese langsam mit der Zeit.

Gewichtsverlust mit der Spritze

In streng kontrollierten Studien, die den Wirkstoff gegen Placebo testen, kam es typischerweise zu diesen durchschnittlichen Gewichtsverlusten. Manche Studienteilnehmer*innen verloren also mehr, manche weniger Gewicht.

GLP-1 Rezeptor-Agonist (Semaglutid)

Im Schnitt verloren die Teilnehmer über 68 Wochen 14–16 Prozent ihres Ausgangsgewichts. Das entspricht bei jemandem mit 100 kg etwa 14–16 kg. Mit Liraglutid erreichten sie etwa 5–10 Prozent Gewichtsverlust.

Dual-Rezeptor-Agonist (Tirzepatid)

Hiermit betrug der Verlust durchschnittlich 20–25 Prozent des Anfangsgewichts über vergleichbare Zeiträume. Bei 100 kg wären das 20–25 kg – das wirkt also mit Extra-Schub, weil das zweite Hormon (GIP) mitmacht.

Wegovy

Mit Wegovy erhältst du eine Spritze pro Woche.

Standard ist die über 16 Wochen fortlaufende Aufdosierung bis zur endgültigen Erhaltungsdosis:

- In den Wochen 1–4 werden 0,25 mg gespritzt.
- In den Wochen 5–8 sind es 0,5 mg,
- in den Wochen 9–12 1 mg,
- in den Wochen 13–16 1,7 mg und
- nach der 16. Woche zur Erhaltung 2,4 mg.

Wenn starke Magen-Darm-Beschwerden auftreten, wird die Steigerung oft verschoben oder kurzzeitig wieder reduziert.

Mounjaro

Bei Mounjaro – es enthält neben GLP-1 noch einen weiteren Rezeptor-Agonisten namens GIP – erhältst du auch 1 Spritze pro Woche:

- Zu Beginn bis zur 4. Woche sind es 2,5 mg,
- nach 4 Wochen wird auf 5 mg erhöht.
- Falls nötig, wird in 2,5-mg-Schritten weiter gesteigert, jeweils frühestens nach 4 Wochen.
- Als individuelle Erhaltungsdosen werden von den betreuenden Ärzt*innen 5, 10 oder maximal 15 mg verordnet.

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

Aber warum hat man überhaupt Spritzen gewählt, obwohl viele Patient*innen eine Abneigung oder sogar richtige Angst davor haben? Die Antwort ist einfach: Die Wirkstoffe sind Proteine. Würde man sie schlucken, würden sie im Magen verdaut, zerlegt und würden/wären damit wirkungslos.

Selbstverständlich solltest du von den betreuenden Ärzt*innen eine kurze Einweisung erhalten, wo du spritzen sollst – am Bauch oder Oberschenkel oder Oberarm. Du solltest auch die Einstichstellen wechseln. Sinnvoll ist auch immer, am gleichen Wochentag zu spritzen, so kommst du nicht durcheinander.

Die Wegovy-Pille und Gewichtsabnahme

Die Pharmaindustrie hat lange daran gearbeitet, die Wirkstoffe so in Pillenform zu bringen, dass sie den Magen-Darm-Trakt intakt überstehen – mit Erfolg. GLP-1- und GIP-Rezeptor-Agonisten in Pillenform benötigen keine Kühlung und können täglich mit oder ohne Nahrung eingenommen werden, was vielen das »Dranbleiben« erleichtert.

Novo Nordisk hat Semaglutid inzwischen auch als Tablette auf den Markt gebracht – in zwei Varianten: die Wegovy-Pille (25 mg, einmal täglich), die Ende 2025 in den USA zur Gewichtsreduktion zugelassen wurde. Für Europa wird die Zulassung noch in 2026 erwartet und Rybelsus (aber nur für Typ-2-Diabetes zugelassen, quasi Ozempic in Tablettenform).

Obwohl beide denselben Wirkstoff (Semaglutid) enthalten, sind sie klinisch sehr unterschiedlich: Rybelsus erreicht mit maximal 14 mg/Tag etwa 4–6 % Gewichtsverlust, die Wegovy-Pille mit 25 mg/Tag 14–17 %, ist also vergleichbar mit der Wegovy-Spritze.

Das Titrationsschema der Wegovy-Pille:

- Wochen 1–4: 1,5 mg
- Wochen 5–8: 4 mg
- Wochen 9–12: 9 mg
- ab Woche 13: 25 mg (Erhaltungsdosis)

Vergleich: Wegovy-Spritze vs. Wegovy-Pille

Die Spritze wird langsam gesteigert und braucht rund 20 Wochen bis zur vollen Dosis. Die Tablette erreicht ihre Erhaltungsdosis deutlich schneller, meist schon nach etwa 12 Wochen.

Beide Varianten helfen beim Abnehmen, weil sie den Appetit bremsen. Mit der Pille sind Gewichtsverluste von etwa 5–10 % möglich. Das ist zwar etwas weniger als mit der Spritze, aber für viele dennoch ein spürbarer Erfolg.

Orforglipron

Auch die Firma Eli Lilly hat ein Präparat als Pille zur Inkretin-Mimetika-Therapie

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

Gewichtsverlust mit Orforglipron

In klinischen kontrollierten Studien wurde unter Orforglipron bei der höchsten Dosis nach 72 Wochen ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von rund 12 Prozent des Anfangsgewichts verzeichnet, bei manchen Patient*innen bis zu 20 Prozent oder mehr. Wie bei der Spritze traten auch bei der Pille zum Teil erhebliche Nebenwirkungen auf. Die Abbruchrate der Studienteilnehmer – vor allem wegen der Nebenwirkungen – lag bei etwa 10 Prozent.

entwickelt, das Ende 2025 in den USA zugelassen wurde: Orforglipron. Erste Studienergebnisse für den GLP-1-Rezeptor-Agonisten bestätigen, dass es gut bei Gewichtsabnahme hilft. Eli Lilly plant, die Zulassung auch bei den EU-Behörden schnellstmöglich zu beantragen, sodass ein Markteintritt für 2026 erwartet werden kann.

Bevor wir dich ein wenig genauer informieren, wie und wo diese Medikamente eigentlich wirken und welche Erfolge bei der Gewichtsreduktion damit erzielbar sind, wollen wir dir Erfahrungsberichte von Patient*innen zeigen, die das Ganze bereits am eigenen Leib erfahren haben.

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

So verläuft die Therapie

Auch wenn die Therapie für jeden sehr individuell verläuft, findest du hier wichtige Orientierungspunkte für deinen Weg.

Eines vorweg: Es gibt nicht den einen Weg, der für alle Anwender*innen der Inkretin-Rezeptor-Agonisten gleich ist. Weder die Anzahl der purzelnden Kilos oder das Eintreten der Nebenwirkungen noch das Befinden während der Therapie sind bei allen gleich. Was aber tatsächlich für alle zutrifft: Die medikamentöse Therapie durch die Spritze oder die Pille ist eine Riesenchance, sowohl für die körperliche und mentale Gesundheit als auch für das Zusammenleben mit anderen oder die eigene Freizeitgestaltung.

Die ersten Wochen

Bevor wir besprechen, was dich in den ersten Wochen erwartet, noch ein Tipp: Dokumentiere deinen Weg – im Tagebuch, auf Notizzetteln oder mit Fotos, digital oder analog. Halte fest, welche Erwartungen du hast, wie deine Ausgangssituation ist und welche Nebenwirkungen auftreten. So kannst du später deine Fortschritte nachvollziehen, erkennen, was du beibehalten oder ändern möchtest – und gezielt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber sprechen.

Was wird passieren?

Sicherlich bist du neugierig, was während der Therapie wohl passieren wird, und hast bestimmte Erwartungen. Endlich wieder spazieren oder wandern gehen, mit den Kindern oder Enkeln spielen oder auch einfach nur die Kleidung anziehen, die schon lang auf dem Hoffnungsstapel im Kleiderschrank war-

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

tet. Vielleicht hast du auch schon gehört, welche Gewichtsabnahme mit den Medikamenten möglich ist.

Zu den offiziellen Ergebnissen aus Studien musst du zweierlei Wichtiges wissen:

- Die Ergebnisse werden immer als Mittelwert dargestellt. Das heißt, dass der Gewichtsverlust bei den einen darunter und bei den anderen darüber liegt – und das gilt auch für deine Gewichtsverläufe.
- Zum anderen werden in Studien immer sehr strenge Vorgaben gemacht, an die sich die Teilnehmer*innen halten müssen – natürlich auch mit Unterstützung. So wird ein bestimmtes Bewegungs- und Sportprogramm eingehalten und auch beim Essen gibt es Vorgaben.

Mache deinen Erfolg daher bitte nicht von solchen Ergebnissen abhängig, sondern allein von dir und den Veränderungen, die sich bei dir ergeben.

Du solltest auch nicht nur auf den Gewichtsverlust achten. Es ist auch ein gesundheitlich sehr wichtiger Erfolg, wenn sich die Körperzusammensetzung (Verhältnis von der Muskelmasse zum Körperfettanteil), die Blutwerte und Risikofaktoren (Blutfette, Blutdruck, Blutzucker etc.) verbessern. Die Versorgung des Körpers mit wertvollen Nährstoffen hilft dabei. Und du wirst auch die aktive Freizeitgestaltung verbessern!

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Die Inkretin-RA können bei manchen Personen mit unerwünschten Nebenwirkungen vor allem im Magen-Darm-Trakt einhergehen. Diese treten dann meist an den ersten Tagen nach der Injektion oder auch bei Dosissteigerung auf. Aber auch nach vielen Wochen kann es noch zu Brechreiz, Durchfall, Erbrechen, Verstopfung und Bauchschmerzen kommen. Die Stärke der Nebenwirkungen hängt nicht mit dem Ausmaß der Gewichtsabnahme zusammen, sondern ist individuell. In diesem Buch findest du aber jede Menge Tipps, wie du ihnen vorbeugen oder etwas gegen sie tun kannst.

Wie erlebe ich Hunger und Sättigung?

Durch die Inkretin-RA wird ein ständiges Verlangen nach Essen abgemildert oder verschwindet gänzlich. Das ist insbesondere erleichternd für die, die unter starkem »Food Noise« – ständigen Gedanken an und um das Essen – leiden.

Bisher war es so: Du fühlst dich eigentlich satt, bekommst aber beim Anblick oder Geruch von Essen trotzdem Lust darauf. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme, es ist ein emotionales Erlebnis: Schon die Vorfreude auf eine Mahlzeit lässt das Gehirn den Belohnungsneurotransmitter Dopamin ausschütten und sorgt so für gute Gefühle.

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

Da du mit den Medikamenten insgesamt weniger isst, entfallen aber einige dieser Dopaminmomente. Gib deshalb anderen Wohlfühlquellen mehr Platz: Aktivität in der Freizeit, Zeit mit anderen Menschen, Musik hören, ausreichend schlafen oder Erfolgserlebnisse – zum Beispiel ein Gedicht auswendig lernen oder ein Bild fertig malen.

Dauerhafter Konsum von Social Media führt übrigens zum Abstumpfen der Dopaminwirkung und auch zur Überlastung des Systems. Dadurch kann wiederum das Sättigungszentrum gestört werden. Ebenso kann Dauerstress die Wirkung von GLP-1 in Darm und Gehirn reduzieren.

Was esse ich?

Auch wenn du dich wegen der größeren Sättigung und des geringeren Hungers erleichtert fühlst, braucht dein Körper die Stoffe aus dem Essen, um sich gut zu fühlen und auch Immunsystem, Verdauungssystem, Herz-Kreislauf-System und Nervensystem auf gesundem Niveau weiterlaufen zu lassen. Dein Ziel ist es ja, das Körperfett zu reduzieren und gleichzeitig dem Rest des Körpers Gutes zu tun. Zum Glück verändern die Medikamente auch den Appetit auf Fetthaltiges und Süßes. Damit du deinen Erfolg auch langfristig in die eigenen Hände nehmen kannst, bekommst du im Kapitel »Essen neu entdecken« (Seite 28) viele Tipps und im letzten Kapitel passende Rezepte (Seite 77) dazu.

Wie ändert sich mein Körper?

Mit der Reduktion der Kalorien und einer besseren Lebensmittelauswahl wird sich dein Körpergewicht mit größter Wahrscheinlichkeit reduzieren. Aber nicht jede Gewichtsreduktion ist gut, z. B. ein überdurchschnittlicher Verlust an Muskelmasse und eine Abnahme der Knochendichte. Muskeln und Knochen (Seite 40) auf einem möglichst hohen Niveau zu erhalten, ist entscheidend für ein langes, gutes Leben, und natürlich bekommst du auch dazu viele Tipps. Um sie zu erhalten, reduziere die täglich verzehrte Kalorienmenge nur langsam und plane auch Krafttraining (Seite 42) in deinem Alltag ein. Insbesondere ältere Personen, Frauen in und nach den Wechseljahren, Personen mit niedrigem Testosteron, sitzendem Lebensstil oder ohne Krafttraining riskieren, dass sich Muskelkraft und -masse zu stark reduzieren (Sarkopenie) und die Knochendichte abnimmt (Osteoporose). Lass beides am besten regelmäßig durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA-Messung) der Muskelmasse und eine DXA-Untersuchung (Dual-Energy X-ray Absorptiometry) deiner Knochendichte checken.

Neben deinem Tagebuch solltest du dir auch einige Notizen in einem Kalender machen:

- Gewicht und Taillenumfang – einmal pro Woche reicht
- wie häufig du zum Krafttraining gehst
- Termin für BIA-Messung und eine Knochendichtemessung

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag

Die ersten Monate

Wenn du dieses Kapitel liest, liegen die ersten Monate vielleicht noch vor dir – oder du hast sie schon hinter dir und prüfst, was davon auf dich zutrifft. So oder so folgt irgendwann dein Realitäts-Check: Was hat sich verändert, was verbessert? Behalte deine Veränderungen dabei immer genau im Blick und prüfe, ob sich alles noch im gesunden Bereich bewegt. Falscher Ehrgeiz wäre hier völlig fehl am Platz, ungeachtet dessen, was laut Studienergebnissen möglich ist.

Dass die Studienergebnisse nicht unbedingt »Real World Data« entsprechen, zeigen Beobachtungen aus normalen Arztpraxen: Gewichtsreduktionen sind oft geringer als in klinischen Studien. Eines wird dabei aber deutlich: Je enger die medikamentöse Therapie mit Ernährungs- und Lebensstiländerungen kombiniert wird, desto besser die Ergebnisse.

Werden meine Erwartungen erfüllt?

Auch wenn du noch nicht an deinem persönlichen Ziel angekommen bist, so kannst du doch nach einigen Monaten der Therapie zurückschauen und feststellen, welche Fortschritte du gemacht hast. So schwer es sein mag, bleib unbedingt geduldig! Denn aus der Ernährungsberatung ist bekannt: Jeder hat sein eigenes Tempo und entwickelt einen individuellen Gewichtsverlauf, weil Menschen eben verschieden sind, Bewegung und Ernährung unterschiedlich gut in den Alltag integrieren können und auch ihr Lebensstil insgesamt – Schlaf, Stress, Alkohol und anderes mehr – sehr unterschiedlich ist.

Auch in den Studien findet man dann häufig folgende Verläufe: In den ersten sechs Monaten ist die Gewichtsabnahme schneller, wird dann langsamer und erreicht etwa nach 18 Monaten ein Plateau, das gehalten werden kann – vorausgesetzt, die Medikamente werden weiter eingesetzt.

Wie komme ich mit den Nebenwirkungen zurecht?

Wie zufrieden du bist und wie dein Urteil über die Medikamente ausfällt, ist wahrscheinlich auch davon abhängig, wie stark du von den Nebenwirkungen der Inkretin-RA betroffen bist.

Falls du starke Nebenwirkungen hast, macht das Essen meist weniger Freude. Manche greifen dann eher zu Comfort-Foods, die viel Zucker oder raffinierte Kohlenhydrate enthalten. Du weißt natürlich, dass der Körper daraus nicht die Nährstoffe bekommt, die er benötigt. Was du stattdessen tun kannst, erfährst du im Kapitel »Stolperfallen und Lösungen« (Seite 56).

Besprich außerdem alles, wodurch du dich nicht so gut fühlst, mit deinem betreuenden Arzt oder deiner betreuenden Ärztin, damit sie mit dir eine Lösung fin-

aus: Worm u.a.: Abnehm-Spritze & Abnehm-Pille? Ja, aber richtig! (ISBN 9783432121970) © 2026 TRIAS Verlag