Endlich schlank – mit diesem Buch

Noch nie war Abnehmen so einfach wie heute! Die »Abnehm-Spritze« hat eine Revolution ausgelöst. Nach Jahrzehnten, in der Übergewicht und Fettleibigkeit und damit verbundene Erkrankungen wie Fettleber, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele Krebsformen weltweit zugenommen haben, existiert nun ein genialer und effektiver Weg, Gewicht zu verlieren und damit die Gesundheit zu verbessern. Inzwischen gibt es den gleichen Wirkstoff sogar als Pille, also ideal für alle, die sich vor spitzen Nadeln fürchten.

Die Medikamente sind unseren eigenen, unseren natürlichen Hormonen, die im Darm gebildet werden, nachempfunden. Man nennt sie allgemein »Inkretine«. Nach dem Essen schüttet der Darm diese Hormone aus, die dem Körper sagen: »Essen ist angekommen – jetzt bitte die Insulinausschüttung passend dosieren, den Appetit runterschrauben, den Magen langsamer entleeren.« Man hört auf zu essen und bleibt eine Weile satt.

Mit der neuen medikamentösen Inkretin-Therapie wird hingegen eine stärkere und länger anhaltende Wirkung erzielt. Appetit und Hunger nehmen deutlich ab, Heißhunger wird seltener und das ständige »Daran-denken-Müssen« verschwindet. Man ist schneller gesättigt und bleibt länger satt. Oft sinkt ganz automatisch die Lust auf stark verarbeitete, energiereiche Lebensmittel. So reduziert sich die Kalorienzufuhr deutlich und die Fettpolster beginnen zu schmelzen.

Doch es gibt auch eine Kehrseite: Wer wenig isst, nimmt auch wenig lebenswichtige Nährstoffe zu sich. Im Alltag wird es dann schwierig, den Körper ausreichend mit Protein, Eisen, Zink, Kalzium, Magnesium und Kalium sowie den wichtigen Vitaminen A, E, K, B_1, B_{12} und Vitamin C zu versorgen. Dann drohen Mangelerscheinungen und Krankheiten werden wahrscheinlicher.

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

Außerdem verliert man – wie bei allen Übergewichtstherapien und Diäten – viel Muskelmasse, rund 25 Prozent des verlorenen Gewichts. Das entspricht dem Muskelverlust, der sonst über viele Jahre hinweg im Alter auftritt. In der Medizin bezeichnet man den altersbedingten Verlust von Muskelmasse und Muskelkraft als Sarkopenie. Sie macht weniger beweglich, erhöht das Sturzrisiko, schwächt das Immunsystem und kann die Lebenserwartung verkürzen. Und der Verlust an Muskelmasse begünstigt den gefürchteten Jo-Jo-Effekt, sobald die Medikamente abgesetzt werden.

Die gute Nachricht: Du kannst gegensteuern! Dieses Buch zeigt dir, wie man mit einer smarten Kombination aus sinnvoller Ernährung und Bewegung Mangelernährung und Muskelverlust vorbeugt und die Abspecktherapie – also den Verlust von Körperfett – effektiver macht.

Solche Lebensstiländerungen, kombiniert mit Abspeckspritze bzw. -pille, ergänzen sich ideal, weil sie sich gegenseitig verstärken. So wird das Abnehmen nicht nur auf der Waage sichtbar, sondern läuft auch im Körper spürbar gesünder ab. Studien zeigen, dass durch die Kombination aus Ernährung, Bewegung und Medikament der Gewichtsverlust verstärkt und auch die Körperzusammensetzung optimiert werden. Das eigentliche Ziel ist nicht nur weniger Gewicht, sondern weniger Fett und möglichst viel Muskelmasse und gut funktionierende Muskeln.

Auch das gesundheitlich besonders kritische viszerale Fett – also das Fett im Bauchraum um die Organe herum – lässt sich so wirksam reduzieren. Damit sinken Entzündungen und Stoffwechselbelastungen spürbar. Nach Absetzen oder Reduktion der Medikamente hilft diese Kombination langfristig, eine erneute Gewichtszunahme zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen. Nach dem Ende der medikamentösen Therapie bleibt man eher körperlich aktiv, wenn Muskelaktivität schon während der Behandlung fest in die Therapie integriert wurde. Wer sich hingegen ausschließlich auf die Medikamente verlässt, fällt nach dem Absetzen eher in die alten Muster zurück: Medikamente helfen beim Abnehmen – aber die neuen Gewohnheiten helfen beim Dranbleiben.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, Ernährung neu zu entdecken und Bewegung als feste, machbare Routine aufzubauen, damit im Kopf endlich auf Dauer »Ruhe einkehrt«. Es begleitet dich Schritt für Schritt durch

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

alle Phasen der Therapie. Diese Phasen treten auf, weil die Medikamentendosis langsam gesteigert wird, die »Auftitrierung« des Wirkstoffs. Die genaue Umsetzung besprichst du mit deinem ärztlichen Team.

So ist das Buch aufgebaut

Im ersten Teil erhältst du Einblicke in Erfahrungen von Patientinnen und Patienten und die Prinzipien der medikamentösen Therapie (Seite 14). Danach geht es in die Praxis (Seite 19): dein Einstieg in ein »neues Leben«. Im Kapitel »Essen neu entdecken« (Seite 28) erfährst du, wie du dich so ernährst, dass du gesund abnimmst, Mängel vermeidest und dein Gewicht langfristig stabilisierst. In einem weiteren Kapitel besprechen wir die entscheidenden Grundlagen eines gesunden Lebensstils: regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und genügend Sonnenlicht (Seite 40).

Im Kapitel »Der Kopf isst mit« (Seite 46) bekommst du Motivation und Tipps für den Umgang mit Rückschlägen. Im Kapitel »Stolpersteine und Lösungen« (Seite 56) findest du direkt Ratschläge für typische Herausforderungen.

Wenn du dich noch nicht entschieden hast, findest du im Kapitel »Wenn du mehr wissen willst« (Seite 68) die wichtigsten Grundlagen und Infos zum genauen Vorgehen bei der Inkretin-Mimetika-Therapie. Zusätzlich bekommst du Hintergrundwissen zu Übergewicht und Adipositas, zu einem gesunden Stoffwechsel und zum Erkennen wichtiger Blutwerte.

Im Rezeptteil schließlich findest du viele Rezepte (Seite 77), die während deiner medikamentösen Therapie und darüber hinaus dafür sorgen, dass du mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt bist.

So bist du gut vorbereitet und erhöhst deine Chancen, dein Gewicht langfristig zu reduzieren und dich dabei wirklich stark und gesund zu fühlen.

Im Sommer 2026

Heike Niemeier und Nicolai Worm

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