Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel
– Fruchtiger Kohlrabi-Salat mit Hähnchen 92
– Goldener Shake 88
– Matjes-Glück mit Bohnen 133
– Salat 94
– Sesam-Hähnchennuggets 114
Asia-Fischpäckchen 129
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam 106
Aubergine
– Bifteki auf Ofengemüse 123

B

Bacon
– Rinderroulade mit Vanille-Karotten 126
Banane
– Cremiger Kaffee-Shake 10
– Pink-Berry-Tofu-Shake 86
Basilikum
– Kabeljau auf Zucchini-Pesto-Nudeln 132
Beeren 89
– Zucchini-Schoko-Mousse 138
Bifteki auf Ofengemüse 123
Birne
– Süße Ofen-Omelette 82
– Ziegenkäse-Burger 122
Blattsalat
– Hähnchen-Cordon Bleu 116
– Salat 94
Blumenkohl
– Blumenkohl alla Pizza 108
– Fruchtiges Lachs-Curry 130
– Gemüsegulasch 104
– Levantinisches Blumenkohl-Taboulé mit Lachs 134
– Senfeier auf feinem Blumenkohlpüree 106
Bohnen
– Bunter Bohnensalat mit Tofu 97
– Hähnchen-Bohnen-Wrap 119
– Matjes-Glück mit Bohnen 133
– Salade Niçoise 98
Brokkoli
– Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam 106
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Cremiges Tofu-Erdnuss Curry 104
– Hähnchen-Brokkoli-Karotten Auflauf 117
– Herzhafte Muffins 140
Brombeerbrise 88
Brombeeren
– Brombeerbrise 88
– Vanille-Beeren-Drink 87
Buttermilch
– Brombeerbrise 88
– Süßer Buttermilch-Smoothie 140

C

Cevapcici mit Ofengemüse 120
Champignon
– Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam 106
Champignons
– Asia-Fischpäckchen 129
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Pilz-Rahm-Geschnetzeltes 127
Cremiger Kaffee-Shake 10

D

Döner-Teller mit Hähnchen 116

E

Eier
– Erbsen-Lauch-Rührei 83
– Herzhafte Muffins 140
– Hüttenkäse-Wraps 10
– Salade Niçoise 98
– Senfeier auf feinem Blumenkohlpüree 106
– Spanische Omelette 84
– Spargel mit Schinken und Ei 112
– Spinatpfanne mit Ei 112
– Süße Ofen-Omelette 82
– Tomaten-Omelette 83
Erbsen
– Erbsen-Lauch-Rührei 83
– Tofu-Nuggets 108
Erdbeeren
– Pink-Berry-Tofu-Shake 86

F

Feigen
– Joghurt griechischer Art mit Feige 138
Feines Zaziki 99
Feldsalat
– Ziegenkäse-Burger 122
Fenchel
– Kabeljau auf Fenchel 11
Feta
– Bunte Feta-Päckchen 103
– Döner-Teller mit Hähnchen 116
– Gefüllte Hackbällchen auf Zwiebelgemüse 123
– Wassermelonen-Feta-Salat 91
Frischkäse
– Hähnchen-Brokkoli-Karotten Auflauf 117
Frischkäse, körniger
– Gemüsegulasch 104
– Hüttenkäse-Wraps 10
Fruchtiger Himbeerquark 80

G

Gemüsegulasch 104
Goldener Shake 88
Grüner Shake 89
Gurke
– Feines Zaziki 99
– Hähnchen-Gyros 113
– Harzer Käse mit Gemüse 141
– Knackiger Kichererbsensalat 96
– Levantinisches Blumenkohl-Taboulé mit Lachs 134
– Salade Niçoise 98
– Tofu-Burger 110
– Wassermelonen-Feta-Salat 91

H

Hähnchenbrust
– Döner-Teller mit Hähnchen 116
– Fruchtiger Kohlrabi-Salat mit Hähnchen 92
– Hähnchen-Bohnen-Wrap 119
– Hähnchen-Brokkoli-Karotten Auflauf 117
– Hähnchen-Cordon Bleu 116
– Hähnchen-Gyros 113
– Hähnchen-Souvlaki mit Salat 121
– Pilz-Rahm-Geschnetzeltes 127
– Pulled-Chicken-Burger 118
– Sesam-Hähnchennuggets 114

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

Hähnchenkeulen
– Saftige Hähnchenkeule mit Paprika-Dip 120
Harzer Käse
– Harzer Käse mit Gemüse 141
Heidelbeeren
– Skyr-Taler mit Heidelbeeren 79
– Süße Ofen-Omelette 82
– Vanille-Beeren-Drink 87
Herzhafte Muffins 140
Himbeeren
– Fruchtiger Himbeerquark 80
– Himbeer-Quark Auflauf 137

I
Ingwer
– Asia-Fischpäckchen 129
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107
– Goldener Shake 88
– Spicy Mango-Kokos-Lassi 86
– Tofu-Nuggets 108

J
Joghurt
– Feines Zaziki 99
– Hähnchen-Cordon Bleu 116
– Joghurt griechischer Art mit Feige 138
– Power Shake 89

K
Kabeljau
– Kabeljau auf Fenchel 11
– Kabeljau auf Sauerkraut 131
– Kabeljau auf Zucchini-Pesto-Nudeln 132
Kaffee
– Cremiger Kaffee-Shake 10
Kalbsschnitzel
– Pilz-Rahm-Geschnetzeltes 127
Karotte
– Cremiges Tofu-Erdnuss Curry 104
– Gemüsegulasch 104
– Hähnchen-Gyros 113
– Pichelsteiner Eintopf 128
– Roast-Beef-Röllchen 99
– Tofu-Burger 110
Karotten
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Hähnchen-Brokkoli-Karotten Auflauf 117
– Herzhafte Muffins 140
– Pulled-Chicken-Burger 118
– Rinderroulade mit Vanille-Karotten 126
– Sesam-Hähnchennuggets 114
Kartoffeln
– Matjes-Glück mit Bohnen 133
– Pichelsteiner Eintopf 128
– Spanische Omelette 84
Käse
– Hähnchen-Brokkoli-Karotten Auflauf 117
– Herzhafte Muffins 140
– Low-Carb-Brötchen 85
Kefir
– Goldener Shake 88
– Grüner Shake 89
– Vanille-Beeren-Drink 87
Kichererbsen
– Fruchtiges Lachs-Curry 130
– Knackiger Kichererbsensalat 96
Kohlrabi
– Fruchtiger Kohlrabi-Salat mit Hähnchen 92
– Roast-Beef-Röllchen 99
Kohlrouladen 128
Kokosmilch
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Cremiges Tofu-Erdnuss Curry 104
– Pink-Berry-Tofu-Shake 86
– Sommerlicher Vanille-Quark-Traum 80
– Spicy Mango-Kokos-Lassi 86
– Tofu-Nuggets 108
Koriander
– Cremiges Tofu-Erdnuss Curry 104
Kürbis
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107

L
Lachs
– Fruchtiges Lachs-Curry 130
– Levantinisches Blumenkohl-Taboulé mit Lachs 134
Lauch
– Erbsen-Lauch-Rührei 83
– Pichelsteiner Eintopf 128
Lauchzwiebel
– Asia-Fischpäckchen 129
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kürbiskernen 93
Low-Carb-Brötchen 85
Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129

M
Mais
– Saftige Hähnchenkeule mit Paprika-Dip 119
Mango
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107
– Spicy Mango-Kokos-Lassi 86
Matjes
– Matjes-Glück mit Bohnen 133
Mozzarella
– Blumenkohl alla Pizza 108
– Hüttenkäse-Wraps 10
– Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129
– Mozzarella-Pfirsich-Spieße 93
– Sunny-Side-Up-Burger 124
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kürbiskernen 93
– Tomaten-Omelette 83

O
Oliven
– Bunter Bohnensalat mit Tofu 97
– Salade Niçoise 98

P
Paprika
– Asia-Fischpäckchen 129
– Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam 106
– Bifteki auf Ofengemüse 123
– Bunte Feta-Päckchen 103
– Bunter Bohnensalat mit Tofu 97
– Cevapcici mit Ofengemüse 120
– Fruchtiger Kohlrabi-Salat mit Hähnchen 92
– Gemüsegulasch 104
– Hähnchen-Gyros 113
– Hähnchen-Souvlaki mit Salat 121
– Roast-Beef-Röllchen 99

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

– Tofu-Nuggets 108
– Tomaten-Omelette 83
Parmesan
– Snack-Frikadellen 141
Petersilienwurzel
– Pichelsteiner Eintopf 128
Pfirsiche
– Mozzarella-Pfirsich-Spieße 93
Pichelsteiner Eintopf 128
Pilz-Rahm-Geschnetzeltes 127
Pinienkerne
– Kabeljau auf Zucchini-Pesto-Nudeln 132
Pink-Berry-Tofu-Shake 86
Power Shake 89
Prinzessbohnen
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107
Pulled-Chicken-Burger 118

Q

Quark
– Fruchtiger Himbeerquark 80
– Himbeer-Quark Auflauf 137
– Low-Carb-Brötchen 85
– Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129
– Sommerlicher Vanille-Quark-Traum 80

R

Radieschen
– Knackiger Kichererbsensalat 96
Räuchertofu
– Bunter Bohnensalat mit Tofu 97
Rinderhackfleisch
– Bifteki auf Ofengemüse 123
– Cevapcici mit Ofengemüse 120
– Gefüllte Hackbällchen auf Zwiebelgemüse 123
– Kohlrouladen 128
– Snack-Frikadellen 141
– Sunny-Side-Up-Burger 124
– Ziegenkäse-Burger 122
Rinderrouladen
– Rinderroulade mit Vanille-Karotten 126
Rindfleisch
– Pichelsteiner Eintopf 128
Roastbeef
– Roast-Beef-Röllchen 99
Rote Bete
– Pink-Berry-Tofu-Shake 86
– Salat 94
– Ziegenkäse-Burger 122
Rote-Bete-Saft 89
Rotkohl
– Döner-Teller mit Hähnchen 116
Rucola
– Hüttenkäse-Wraps 10
– Sunny-Side-Up-Burger 124
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kürbiskernen 93

S

Salade Niçoise 98
Salat 94
Salatgurke
– Grüner Shake 89
Sauerkraut
– Kabeljau auf Sauerkraut 131
Schinken
– Hähnchen-Cordon Bleu 116
– Matjes-Glück mit Bohnen 133
– Spargel mit Schinken und Ei 112
– Spinatpfanne mit Ei 112
Schinkenspeck
– Spanische Omelette 84
Seelachs
– Asia-Fischpäckchen 129
Seidentofu
– Pink-Berry-Tofu-Shake 86
Sellerie
– Pichelsteiner Eintopf 128
Senfeier auf feinem Blumenkohlpüree 106
Sesam-Hähnchennuggets 114
Skyr
– Cremiger Kaffee-Shake 10
– Saftige Hähnchenkeule mit Paprika-Dip 120
– Skyr-Taler mit Heidelbeeren 79
– Spicy Mango-Kokos-Lassi 86
– Süße Ofen-Omelette 82
– Zucchini-Schoko-Mousse 138
Snack-Frikadellen 141
Sojabohnensprossen
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107
Sommerlicher Vanille-Quark-Traum 80
Spanische Omelette 84
Spargel
– Spargel mit Schinken und Ei 112
Spicy Mango-Kokos-Lassi 86
Spinat
– Power Shake 89
– Spinatpfanne mit Ei 112
Spitzkohl
– Sesam-Hähnchennuggets 114
Sunny-Side-Up-Burger 124
Süße Ofen-Omelette 82

T

Tempeh
– Bunte Kürbis-Tempeh-Bowl mit Erdnusssoße 107
Thunfisch
– Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129
– Salade Niçoise 98
Tofu
– Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Sesam 106
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
– Cremiges Tofu-Erdnuss-Curry 104
– Tofu-Burger 110
– Tofu-Nuggets 108
Tomate
– Döner-Teller mit Hähnchen 116
– Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129
– Sunny-Side-Up-Burger 124
– Tofu-Burger 110
Tomaten
– Blumenkohl alla Pizza 108
– Bunte Feta-Päckchen 103
– Bunter Bohnensalat mit Tofu 97
– Cevapcici mit Ofengemüse 120
– Fruchtiges Lachs-Curry 130
– Gemüsegulasch 104
– Hähnchen-Bohnen-Wrap 119
– Hähnchen-Cordon Bleu 116
– Hähnchen-Souvlaki mit Salat 121
– Harzer Käse mit Gemüse 141
– Hüttenkäse-Wraps 10
– Levantinisches Blumenkohl-Taboulé mit Lachs 134
– Low-Carb-Thunfisch-Pizza 129
– Salade Niçoise 98
– Spanische Omelette 84

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

– Sunny-Side-Up-Burger 124
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Kürbiskernen 93
– Tomaten-Omelette 83
Tomaten, getrocknete
– Snack-Frikadellen 141

V
Vanille-Beeren-Drink 87

W
Walnüsse
– Joghurt griechischer Art mit Feige 138
– Süße Ofen-Omelette 82
Wassermelone
– Wassermelonen-Feta-Salat 91
Wassermelonen-Feta-Salat 91
Weißkohl
– Kohlrouladen 128
– Pulled-Chicken-Burger 118

Z
Ziegenfrischkäse
– Knackiger Kichererbsensalat 96
Ziegenkäse
– Salat 94
Ziegenweichkäse
– Ziegenkäse-Burger 122
Zucchini
– Bifteki auf Ofengemüse 123
– Bunte Feta-Päckchen 103
– Cevapcici mit Ofengemüse 120
– Herzhafte Muffins 140
– Kabeljau auf Zucchini-Pesto-Nudeln 132
– Zucchini-Schoko-Mousse 138
Zuckerschoten
– Asiatische Tofu-Gemüsebrühe 100
Zwiebeln
– Gefüllte Hackbällchen auf Zwiebelgemüse 123

Stichwortverzeichnis

A
Abbruchrate 18
Abnehm-Pille 14
Abnehm-Spritze 14
– Gewichtsverlust 16
Absetzen 24
Adipositas 33, 68
Adipositas-Behandlung 26
Adipositas-Therapie 41
Aktivität
– körperliche 40, 42
Alkohol 22, 37
Allergien 36
Apfeltyp 70
Appetit 17, 21, 28
Appetitlosigkeit 33
Ausdauertraining 42
Ausschleichen 25

B
Ballaststoffe 30, 31, 32, 38, 42
Bauchfett 63
Bauchschmerzen 57
Bauchspeicheldrüsenentzündung 57
Bauchumfang 25
Begleiterkrankungen 26
Belastung
– psychische 26
Bewegungsmangel 69
BIA-Messung 21, 23, 41
Birnentyp 70
Blutdruck 25, 26, 34, 45
Blutfette 25, 26, 70
Bluthochdruck 41
Blutwerte 20, 23, 70
Blutzucker 25, 26, 32, 38, 39, 45, 58, 70
BMI 68
Body Mass Index (BMI) 15

C
Calcium 34
Cholesterin 63
Cortisol 45

D
Dopamin 20
Dosisanpassung 24
Druck
– sozialer, familiärer 24
Dual-Rezeptor-Agonist 16
Durchblutungsstörungen 45
Durchfall 24, 56
Durst 58
DXA-Untersuchung 21

E
Eiweiß 28
Energy-Drinks 37
Entzündungen 26, 60, 63
Erbrechen 24, 56
Erhaltungsdosis 17, 25
Erkrankungen 24
Ernährung 72
– einseitige 58
– mediterrane 42
Ernährungsberatung 46, 47, 48, 49, 54
Ernährungscheck 36
Ernährungsgewohnheiten 46
Ernährungsregeln 33
Ernährungstherapie 33
Erschöpfung
– chronische 41
Erwartungshaltung
– zu hohe 61
Essen
– emotionales 44, 53
– trotz Sättigung 34
– unterwegs 50, 74
Essgewohnheiten 36
Essverhalten
– ändern 48

F
Fett 39
– ektopes 41
– viszerales 26
Fette 30
Fettleber 26, 43, 71
Fettreduktion 26
Fettspeicherung 45
Fettverteilung 69
Flüssigkeit 28
Flüssigkeitshaushalt 34
Flüssigkeitsmangel 33
Food Noise 20, 58
Formula-Diäten 24
Fruchtsäfte 37

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

G
Gallenblasenprobleme 57
Gallensteine 57
Gelenkschmerzen 26
Gemüse 30
Gesundheit
– mentale 41
Getränke 36
Gewichtsplateau
– Gegenmaßnahmen 64
Gewichtsreduktion 26, 41
Gewichtsreduktionen 22
Gewichtsverlust 17, 23
– zu schneller 65
Gewichtszunahme 25
Ghrelin 43, 63
GIP 32, 38, 73
GLP-1 21, 29, 30, 32, 39, 43, 72, 73
GLP-1-Dual-Rezeptor-Agonist 73
GLP-1-Rezeptor-Agonist 14, 16, 18, 72
Glukagon 73
Glukagon-Agonist 73
Glukose 39
Glykämische Last 39
Grundumsatz 40

H
Harnsäure 70
Heißhunger
– Auslöser 58
Herzgesundheit 63
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 26, 43
Herz-Kreislauf-System 21
Herzmuskel 41
Herzrasen 56
Hormone 29, 59
Hülsenfrüchte 30
Hunger 20, 25

I
Immunsystem 21, 29
Inkretin-Ausschüttung 30
Inkretine 29, 38, 72
Inkretin-Medikamente 72
Inkretin-Mimetika 15
Inkretin-Mimetika-Therapie
– Struktur 15
Inkretin-Rezeptor-Agonisten 14, 72
– Wirkung 15
Inkretin-Wirkung 31, 39
Insulin 39
Insulinausschüttung 45
Insulinresistenz 26, 41, 43
Insulinsensitivität 41

J
Jod 34
Jo-Jo-Effekt 40, 62

K
Kalorienaufnahme 28
Kalorienreduktion 21
Knochen 40
Knochenbrüche 41
Knochendichte
– Abnahme 21
Kohlenhydrate 22, 30, 31, 32, 38, 39, 42
Kontraindikationen 15
Kopfschmerzen 56
Körperfett
– Abbau 23
Körperform 70
Körperzusammensetzung 20, 23, 69
Krafttraining 21, 23, 41, 43
Kraftverlust 28

L
Lebensmittel
– ballaststoffreiche 67
– natürliche 61
Lebensmittelauswahl 21
Lebensqualität 26
Lebensstil 25
Leber 69
Leberwerte 70
Leptin 43, 63
Light-Getränke 37
Liraglutid 16
Low Carb 38

M
Mahlzeiten
– Reihenfolge 32
– verbessern 66
Mangelzustände 28
Meal Prep 74
Medikamente 59
– Absetzen 25
Mineralstoffe 28, 33, 34, 60
Motivation
– nachlassende 66
Mounjaro 15, 25, 73
– Dosierungsschema 16

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Deine Wünsche eingehen.
Schreibe uns, denn Deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

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

Muskelmasse
– Erhaltung 23, 26
– Verlust 21, 41
Muskeln 40
Muskelverlust 28, 41
Muskulatur
– Abbau 32
– Aufbau 41
– Funktion 34

N
Nährstoffdichte 38
Nährstoffe 20, 28, 31
– essenzielle 31
Nährstoffmangel 32, 60
Nahrungsergänzungsmittel 60
Nebenwirkungen 18, 20, 22, 56
Nervenfunktion 34
Nervensystem 21
Nierenwerte 70

O
Obst 30
Omega-3-Fettsäuren 30, 42
Orforglipron 17
– Gewichtsverlust 18
Organe 40
Osteoporose 21, 34, 64

P
Plateau 24
Protein 23, 29, 32, 34, 38, 42, 43
– Empfehlungen bei Übergewicht 65
– pflanzliches 29
– tierisches 29

R
Restaurantbesuch 50
Retatrutid 73
Risiken 15
Rückenschmerzen 26, 41

S
Sarkopenie 21
Sättigung 20, 25, 29, 38, 39
Sättigungszentrum 21
Saxenda 15, 73
Schilddrüsenhormon 71
Schlaf 22, 26, 40, 43
Schlafapnoe 26
Schlafmangel 59
Schwangerschaft 24
Semaglutid 16, 17
Smoothies 37
Snacks 66, 74
Softdrinks 36
Sonnenlicht 40, 44
Stoffwechsel 41
Stress 22, 45
Studienergebnisse 20, 22

T
Tag-Nacht-Rhythmus 44
Therapie
– Abbruch 24
– psychologische 53
– Verlauf 19
Tirzepatid 16
Training 42
Trinken 33, 37
Triple-Rezeptor-Agonist 73
Typ-2-Diabetes 26, 43, 63

U
Übelkeit 24, 32, 56
Unterzucker 57

V
Verdauungssystem 21
Verhaltensänderung 46
– ausbleibende 60
Verstopfung 24, 31, 56
Verträglichkeit 24
Vitamin D 34, 44
Vitamine 28, 31, 33, 34, 60
Vollkornhaferflocken 30
Vorerkrankungen 36

W
Wasser 33
Wegovy 15, 25, 73
– Dosierungsschema 16
– Vergleich Spritze vs. Pille 17
Wegovy-Pille 17
– Gewichtsverlust 17
– Titrationsschema 17
Wenn-Dann-Plan 53

Z
zirkadianer Rhythmus 44
Zucker 22, 38
Zwischenmahlzeiten 66
Zyklus 59

Empfehlungen des Autorenteams

Worm, Nicolai/Teutsch, Melanie: Die 4-Wochen-Kur gegen Fettleber. Leberfasten nach Dr. Worm. 2. Auflage. Stuttgart: TRIAS; 2019

Worm, Nicolai/Teutsch, Melanie: Leberfasten nach Dr. Worm. Das innovative Low-Carb-Programm gegen die Fettleber. 2. Auflage. Stuttgart: TRIAS; 2018

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