Informationsblatt zur medikamentösen Adipositastherapie mit Wegovy® und Mounjaro®

Für wen sind Wegovy® und Mounjaro® geeignet?

Die sog. „Inkretinmimetika“ richten sich an Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas, die bei der Umstellung Ihres Lebensstils zum Abnehmen zusätzliche medikamentöse Unterstützung benötigen. Eine entsprechende Anpassung von Ess- und Bewegungsverhalten ist Voraussetzung für eine medikamentöse Therapie. Die medikamentöse Therapie kommt in Frage für:

- Personen mit einem *Body-Mass-Index* (BMI) > 30 kg/m² (Adipositas)
- Personen mit einem BMI > 27 kg/m², die zusätzlich unter gewichtsbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlafapnoe oder fortgeschrittener Arthrose leiden

Wegovy® und Mounjaro® sind **nicht** für alle Menschen geeignet.

- Schwangere und stillende Mütter sind von der Behandlung ausgeschlossen. Auch Frauen im gebärfähigen Alter müssen GESICHERT verhüten. Daher muss hier eine Anwendung sehr gut abgewogen werden.
- Personen mit bestimmten Erkrankungen wie Ess-Störungen, Depressionen oder bösartigen Erkrankungen sollten bis zu einem Zeitpunkt, an dem sich die Erkrankung stabilisiert hat, ebenfalls von dieser Therapieform Abstand nehmen.

Wirkung

Die Wirkstoffe in den genannten Präparaten sind Semaglutid (Wegovy®) und Tirzepatid (Mounjaro®). Dies sind Medikamente, die zunächst zur Behandlung von Typ-2-Diabetes und nun auch zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden. Sie gehören zur Klasse der GLP-1-Rezeptoragonisten (*Glucagon-like Peptide 1;* bei Tirzepatid auch noch GIP-Agonismus). Die Wirkstoffe unterstützten die Gewichtsreduktion, indem sie das Sättigungsgefühl verstärken und den Hunger verringern. Sie wirken auf bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die für die Steuerung des Essverhaltens verantwortlich sind. Zudem verlangsamt sie die Magenentleerung, sodass das Sättigungsgefühl länger anhält und die Nahrungsaufnahme reduziert wird.

Außerdem wird die Insulinausschüttung gesteigert. Die Wirkstoffe stimulieren die Bauchspeicheldrüse, mehr Insulin auszuschütten, aber nur, wenn der Blutzuckerspiegel erhöht ist, und senken so den Blutzuckerspiegel (wichtig für Diabetikerinnen und Diabetiker). Zudem hemmen sie die Produktion von Glukagon, einem Hormon, das normalerweise die Leber anregt, Zucker in den Blutkreislauf abzugeben. Indem Glukagon blockiert wird, wird verhindert, dass der Blutzuckerspiegel steigt.

Eine weitere wichtige Wirkung der Medikamente ist die Verzögerung der Magenentleerung. Die Wirkstoffe verlangsamen die Magenentleerung, was dazu führt, dass der Magen länger „voll“ bleibt. Dies trägt dazu bei, das Hungergefühl zu reduzieren, was eine potenziell hilfreiche Wirkung für Menschen ist, die Gewicht verlieren möchten.

Durch die Kombination aus Appetitkontrolle, verzögerter Magenentleerung und reduzierter Glucagonproduktion trägt die Medikamente zur Gewichtsabnahme bei.

WICHTIG: Die medikamentöse Adipositastherapie mit GLP-1-Rezeptoragonisten ist ein wichtiger Fortschritt, kann aber nur im Rahmen eines Gesamt-Behandlungskonzepts dauerhaft wirken. Der Einbezug von Ernährungsberatung und Steigerung der körperlichen Aktivität ist erforderlich!

Dazu gehört eine angepasste Kostform mit vielen eiweißhaltigen Lebensmitteln, wenigen Fetten und wenig leicht resorbierbaren Kohlenhydraten. Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche Kost mit sehr viel Gemüse und Rohkost sowie vielen Proteinen (möglichst pflanzlich). Damit Sie dies gut umsetzen

Copyright: BDEM, AG Adipositas. Version 1.0, 19.9.2026

können, raten wir dringend zur Durchführung einer begleitenden Ernährungsberatung. Diese kann verordnet werden und wird von Ihrer Krankenkasse meistens bezuschusst.

Des Weiteren bedarf es unbedingt einer Steigerung der körperlichen Aktivität. Dazu gehört neben Ausdauersport in aller Regel auch ein gutes Muskelaufbautraining. In Studien wurde nachgewiesen, dass GLP-1-Analoga neben dem Fettgewebsverlust auch zu einem deutlichen Verlust von Muskelmasse führen. Muskeln sind jedoch unsere Energieverbraucher und müssen dringend erhalten werden, um nicht in den altbekannten JoJo-Effekt zu geraten. Daher ist neben der eiweißreichen Kost auch eine gute Muskelmasse für den dauerhaften Erhalt eines niedrigeren Gewichts erforderlich.

Behandlungsablauf

Der Ablauf der medikamentösen Unterstützung der Adipositas-Therapie wird sorgfältig geplant und überwacht, um den Erfolg der Behandlung zu maximieren. Dieser strukturierte Therapieablauf sorgt für eine hohe Sicherheit und Effektivität der Behandlung, während Sie auf Ihrem Weg zur Gewichtsreduktion kontinuierlich unterstützt werden.

In der Erstberatung vor Beginn der medikamentösen Therapie wird geklärt, ob Sie für die Behandlung geeignet sind und ob es etwaige Kontraindikationen gibt. Wenn sich gemeinsam mit Ihnen dazu entschlossen wird, die Medikamentengabe zu starten folgt die weitere Therapie dann dem Plan, wie er im zusätzlichen Dokument „Ablaufplan ärztliche Therapie GLP-1/GIP-Analoga“ erläutert wird.

Falls die Therapie mit der zu injizierenden Version von Wegovy® oder mit Mounjaro® entschieden wurde, führen Sie die Injektionen mittels Pen selbst aus. Der Fertigpen sollte einmal wöchentlich zu einem beliebigen Zeitpunkt injiziert werden, unabhängig von den Mahlzeiten. Es wird empfohlen, Woche pro Woche den gleichen Injektionstag zu wählen, um eine regelmäßige Routine zu schaffen. Sie können den Pen an verschiedenen Stellen injizieren, z.B. am Bauch, Oberarm oder Oberschenkel. Die Injektion erfolgt subkutan, also unter die Haut. Achten Sie darauf, abwechselnd verschiedene Stellen auszuwählen, um Hautirritationen oder -verhärtungen zu vermeiden. Die Behandlung wird je nach Therapieplan kontinuierlich fortgeführt.

ACHTUNG:

In den ersten Wochen sollten Sie besonders auf mögliche Nebenwirkungen achten:

- Übelkeit/Erbrechen
- Durchfall – manchmal auch Verstopfung
- Oberbauchkrämpfe
- Veränderung der Sehfähigkeit

→ *Falls Sie solche Symptome bemerken, melden Sie sich bitte in der Praxis!*

Phasen der Behandlung:

- *Einstiegsphase:* Die Therapie beginnt mit einer niedrigen Dosis, die i.d.R. alle 4 Wochen erhöht wird, um die Verträglichkeit zu verbessern. Diese Phase dauert in der Regel mindestens 12 Wochen.
- *Hauptphase:* Sobald die optimale Dosis erreicht ist, wird das Medikament regelmäßig wöchentlich verabreicht. Die Behandlung muss dauerhaft fortgeführt werden, da es andernfalls nach Absetzen zu einer Gewichtswiederzunahme kommen wird.
- *Langfristige Anwendung:* Nach Erreichen des gemeinsam festgelegten Gewichtsziels kann die Therapie ggf. in der Dosis ein wenig reduziert oder die Intervalle zwischen den Injektionen ein wenig verlängert werden.

Kontinuierliche Überwachung:

Während der Therapie werden regelmäßige Kontrolltermine mit ärztlichem Gespräch sowie nach gewissen Zeitintervallen auch Labor- und ggf. BIA-Kontrollen vereinbart. Es gilt zu beurteilen, wie die

Copyright: BDEM, AG Adipositas. Version 1.0, 19.9.2026

Gewichtsabnahme verläuft und ob es mögliche Nebenwirkungen gibt. Es folgt ggf. die Anpassung der Therapie. So wird sichergestellt, dass die Behandlung effektiv und sicher bleibt.

Kontrollintervalle: siehe zusätzliches Dokument „Ablaufplan ärztliche Therapie GLP-1/GIP-Analoga“

Wichtiger Hinweis: Studien haben gezeigt, dass nicht alle Menschen mit diesen Medikamenten abnehmen können. Ob GLP-1-/GIP-Analoga bei einer bestimmten Person nicht wirken, und die Person damit ein sog. „*Non-Responder*“ ist zeigt sich in der Regel schon nach der ersten Therapiesteigerung innerhalb der ersten Therapiewochen. Bei diesen Personen sollte die Therapie dann wieder beendet werden.

Dauerhafte Betreuung:

Nachdem eine medizinisch sinnvolle Gewichtsabnahme erreicht wurde, wird die konsequente weitere Betreuung besonders wichtig. Diese ist entscheidend, um das erreichte Gewicht zu halten und einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Hierbei werden die erlernten Strategien zur Ernährung und Bewegung unbedingt weiter fortgeführt und ggf. weiter angepasst, um eine stabile Gewichtskontrolle zu gewährleisten. In fast allen Fällen muss bei gegebener Verträglichkeit die Therapie mit den GLP-1/GIP-Analoga dauerhaft fortgeführt werden, wobei ggf. die Dosis oder die Spritzintervalle sich ändern können.

Abschließender Hinweis:

Bitte bedenken Sie, dass ca. 80-100 € pro Woche an Kosten für dieses Medikament auf Sie dauerhaft zukommen. Eine Übernahme durch die Krankenkasse ist in nächster Zeit nicht zu erwarten. Bitte berücksichtigen Sie diese Situation bei Ihrer persönlichen Therapieentscheidung. Wir würden Sie als Ärztinnen/Ärzte schädigen, wenn wir eine Therapie beginnen, die aus finanziellen Gründen nicht weiter fortgeführt werden kann.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung des Fertigpens:

1. Vorbereitung:
   - Hände gründlich waschen
   - Den Fertigpen auf Raumtemperatur bringen
   - Die richtige Dosierung prüfen
2. Injektionsstelle wählen:
   - Geeignete Stellen: Bauch, Oberschenkel oder Oberarm.
   - Die Einstichstelle regelmäßig wechseln, um Hautreizungen zu vermeiden.
3. Desinfektion: Die Haut an der gewählten Stelle mit einem Alkoholtupfer reinigen
4. Injektion:
   - Die Haut leicht zwischen zwei Fingern zusammendrücken.
   - Die Nadel im empfohlenen Winkel (meist 90 Grad) einführen.
   - Das Medikament langsam injizieren.
   - Nadel vorsichtig entfernen und entsorgen
   - Einstichstelle nicht reiben, um Hautreizungen zu vermeiden.

Wichtige Hinweise:

Falls eine Dosis vergessen wurde, kann sie innerhalb von 48 Stunden nachgeholt werden. Danach wird der normale Rhythmus fortgesetzt.

Die Lagerung erfolgt meist im Kühlschrank (2–8 °C), jedoch nicht im Gefrierfach. Einige Präparate können auch bei Raumtemperatur aufbewahrt werden – hier sind die Herstellerangaben zu beachten.

Copyright: BDEM, AG Adipositas. Version 1.0, 19.9.2026