

So sieht es praktisch im Alltag aus

Deine einfache 4-Schritte-Routine für jede Mahlzeit.

**Du übst nicht, möglichst wenig zu essen.
Du übst, rechtzeitig zu merken, wann es genug ist.**

1



TELLER VORBEREITEN

Nimm zunächst etwa 60-80 % deiner früheren Menge. Richte sie schön und ausgewogen an.

DEINE FRAGE

Was möchte ich wirklich essen - und was tut mir gut?

2



RUHE SCHAFFEN

Setz dich hin, leg Handy und Bildschirm weg und plane etwa 15-20 Minuten ein.

DEINE FRAGE

Kann ich dieser Mahlzeit jetzt meine Aufmerksamkeit schenken?

3



LANGSAM ESSEN

Nimm kleine Bissen, kaue bewusst und leg Besteck zwischendurch ab. Schmecke wirklich hin.

DEINE FRAGE

Wie schmeckt es - und wie fühlt sich mein Bauch gerade an?

4



BEWUSST AUFHÖREN

Halte etwa nach der Hälfte und gegen Ende kurz inne. Reste dürfen auf dem Teller bleiben.

DEINE FRAGE

Brauche ich den nächsten Bissen noch - oder bin ich angenehm satt?

DEIN AUFTRAG FÜR DIE NÄCHSTEN 7 TAGE

Wähle jeden Tag eine Mahlzeit, bei der du alle vier Schritte bewusst übst. Noch körperlich hungrig? Dann nimm dir in Ruhe etwas nach. Angenehm satt? Dann ist die Mahlzeit beendet - unabhängig davon, was auf dem Teller liegt.

Quelle zum bewussten und langsamen Essen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), „Mahlzeiten genießen“. Stand: 31.08.2026.

Tipps & Tricks bei möglichen Nebenwirkungen

Unter Mounjaro (Tirzepatid) können besonders am Anfang und bei Dosissteigerungen Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Mit angepasster Ernährung und einer ärztlich abgestimmten Dosierung lassen sie sich häufig gut in den Griff bekommen. Oft bessern sie sich mit der Zeit. Bleiben sie bestehen oder werden stärker, melde dich bei deiner Praxis. [1-3]

VERSTOPFUNG

Trinken: Über den Tag etwa 1,5-2 Liter, sofern dir keine andere Trinkmenge verordnet wurde, etwa bei Herz- oder Nierenerkrankungen.

Ballaststoffe langsam steigern: Hafer, Gemüse, Obst; z. B. 1-2 Kiwis. Leinsamen oder eingeweichte Chiasamen klein dosiert beginnen, z. B. 1 TL im Joghurt, und dazu trinken. Chiasamen nie trocken schlucken. [3,4]

Bewegung & Routine: Täglich spazieren gehen, Stuhldrang nicht unterdrücken; ein Fußhocker auf der Toilette kann helfen. [4]

Magnesium? Manche Magnesiumsalze wirken abführend, können aber auch Durchfall auslösen. Erst Praxis oder Apotheke fragen; bei eingeschränkter Nierenfunktion keine Selbstbehandlung. Kein Mittel hilft allen. [5]

ÜBELKEIT / ERBRECHEN

Kleine Portionen langsam essen, bei Sättigung aufhören. Große oder sehr fettige Mahlzeiten können Beschwerden verstärken. [3]

Mildes Essen probieren: Toast, Reis, Kartoffeln oder Haferbrei. In kleinen Schlucken trinken; Ingwertee kann angenehm sein. Häufiges Erbrechen nicht einfach abwarten. [3]

DURCHFALL

Häufig kleine Schlucke trinken. Bei größeren Flüssigkeitsverlusten: rezeptfreie Elektrolytlösung nach Packungsangabe. [6]

Kleine, milde Mahlzeiten essen. Fettiges, Scharfes, Säfte und Limonaden meiden. Magnesium als Abführhilfe weglassen. [5, 6]

SODBRENNEN / SAURES AUFSTOSSEN

Kleinere Mahlzeiten, danach aufrecht bleiben. 3-4 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen. Persönliche Auslöser wie Kaffee, Alkohol, Schokolade, scharfes oder sehr fettiges Essen reduzieren. Bei nächtlichem Reflux kann ein erhöhtes Bettkopfende helfen. [3, 7]

WANN HAUSMITTEL NICHT REICHEN

Heute ärztlich abklären: wiederholtes Erbrechen, kaum Flüssigkeit möglich, wenig Urin, Schwindel oder Fieber/Gelbfärbung. Anhaltende oder zunehmende Beschwerden ebenfalls melden.

Sofort Hilfe: starke anhaltende Bauchschmerzen (evtl. bis in den Rücken), geblähter Bauch ohne Stuhl/Wind oder Blut im Stuhl/Erbrochenen. Bei starken anhaltenden Bauchschmerzen Mounjaro bis zur Abklärung nicht weiter anwenden. Atemnot, Gesichtsschwellung oder Kollaps: 112.

Dosis sonst nur ärztlich ändern; Beschwerden vor Erhöhung besprechen. Unterzuckerungen sind besonders mit Insulin/Sulfonylharnstoffen möglich: persönlichen Notfallplan beachten. [1]

[1] Lilly: US-Produktinformation · [2] Rubino et al., SURMOUNT-1 bis -4 (2025) · [3] Guy's & St Thomas' NHS · [4] NIDDK

[5] AGA/ACG-Leitlinie (2023) · [6] NHS: Durchfall · [7] NHS: Reflux · Weitere mögliche Beschwerden: Blähungen, Bauchschmerzen, Müdigkeit. [1, 3] Allgemeine Selbsthilfe, kein Ersatz für ärztliche Beratung. Quellen anklickbar. Stand: 31.08.2026.