



Der GLP-1- Erfolgsguide

PATIENTEN-GUIDE ———

So gelingt die Therapie mit der Abnehmspritze – für
Körper und Haut.



MED&SKIN · ÄSTHETISCHE MEDIZIN & DERMATOLOGIE

Dr. Charlotte Marian

medandskin.com

Was GLP-1 im Körper bewirkt

GLP-1-Wirkstoffe ahmen ein körpereigenes Sättigungshormon nach. Drei Effekte stehen dabei im Vordergrund:

1

Sättigung

Das Hungergefühl wird gedämpft, kleinere Portionen reichen aus.

2

Magenentleerung

Der Magen entleert sich langsamer, die Sättigung hält länger an.

3

Blutzucker

Der Blutzuckerspiegel wird stabilisiert, Heißhungerattacken nehmen ab.

”

Das Medikament ist ein wirkungsvolles Werkzeug. Den nachhaltigen Erfolg sichern Ernährung, Bewegung und eine gute ärztliche Begleitung.

DR. CHARLOTTE MARIAN

Dieser Guide fasst zusammen, worauf es für einen guten Start ankommt: die vier Säulen des Erfolgs, Tipps für achtsames Essen, den Umgang mit Nebenwirkungen – und wie die Haut während der Gewichtsabnahme bestmöglich unterstützt wird.

Die 4 Säulen des Erfolgs

Kleine, konsequente Gewohnheiten machen den Unterschied.

01

Eiweiß zuerst

Jede Mahlzeit mit der Eiweißquelle beginnen – etwa Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Joghurt oder Tofu. So bleibt die Muskelmasse erhalten, auch wenn insgesamt weniger gegessen wird.

02

Krafttraining

Zwei- bis dreimal pro Woche erhält die Muskeln, hält den Stoffwechsel aktiv und sorgt für einen straffen Körper.

03

Trinken

Ausreichend Wasser über den Tag verteilen. Das Durstgefühl lässt unter der Therapie oft nach – deshalb bewusst trinken.

04

Ballaststoffe

Gemüse, Vollkorn und Leinsamen unterstützen eine gute Verdauung und halten zusätzlich lange satt.

Achtsam essen

- ✓ Kleinere Portionen wählen und langsam essen
- ✓ Beim ersten Sättigungsgefühl aufhören
- ✓ Sehr fettige und sehr süße Speisen reduzieren
- ✓ Alkohol einschränken

Nebenwirkungen gut managen

Die meisten Beschwerden treten zu Beginn oder nach einer Dosissteigerung auf und bessern sich meist mit der Zeit.

Übelkeit

Kleine Mahlzeiten, sich nach dem Essen nicht gleich hinlegen, Ingwertee.

Verstopfung

Genug trinken, Ballaststoffe und tägliche Bewegung.

Müdigkeit

Auf ausreichend Eiweiß, Flüssigkeit und Schlaf achten.

SICHERHEIT ———

Wann ärztliche Rücksprache wichtig ist

Bei folgenden Anzeichen bitte umgehend die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt kontaktieren:

- Starke oder anhaltende Bauchschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Anzeichen von Flüssigkeitsmangel (z. B. Schwindel, sehr dunkler Urin)
- Andere ungewöhnliche Beschwerden

Eine GLP-1-Therapie gehört immer in ärztliche Hände.

Die Haut während der Gewichtsabnahme

Rascher Gewichtsverlust kann zu Volumenverlust im Gesicht und nachlassender Hautelastizität führen. Wer früh gegensteuert, erhält Frische und Spannkraft.

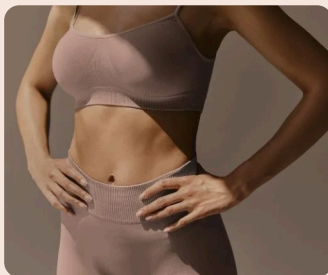
Bei Med&Skin gibt es dafür eine individuelle Analyse und gezielte Behandlungen für Körper und Gesicht.



KÖRPERSTRAFFUNG

VelaShape

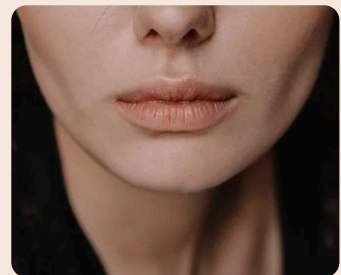
Strafft die Haut und verbessert die Kontur an Bauch, Oberschenkeln und Po.



MUSKELAUFBAU

Z-Tone

Unterstützt Aufbau und Erhalt der Muskulatur – ideal ergänzend zum Krafttraining.



KOLLAGEN IM GESICHT

Sculptra/Radiesse

Regt die Kollagenbildung an und gibt dem Gesicht Volumen und Frische zurück.

UNSER TIPP

Schon zu Beginn der Therapie auf gute Hautpflege und täglichen Sonnenschutz achten – die Haut dankt es.

WIR BEGLEITEN DICH GERNE

Das Team von Med&Skin

Dr. Charlotte Marian · Persönlicher Beratungstermin:

medandskin.com/abnehmspritze-wien

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung.