



Überblick

SEIT DER 1. INJEKTION · 30. APR. – 18. OKT. 2026 · 24 WOCHEN

SEIT BEGINN

-14,3 kg

-13,5 % · 105,7 → 91,4

MITTLERES TEMPO

-0,59

kg / Woche

THERAPIETREUE

25 / 25

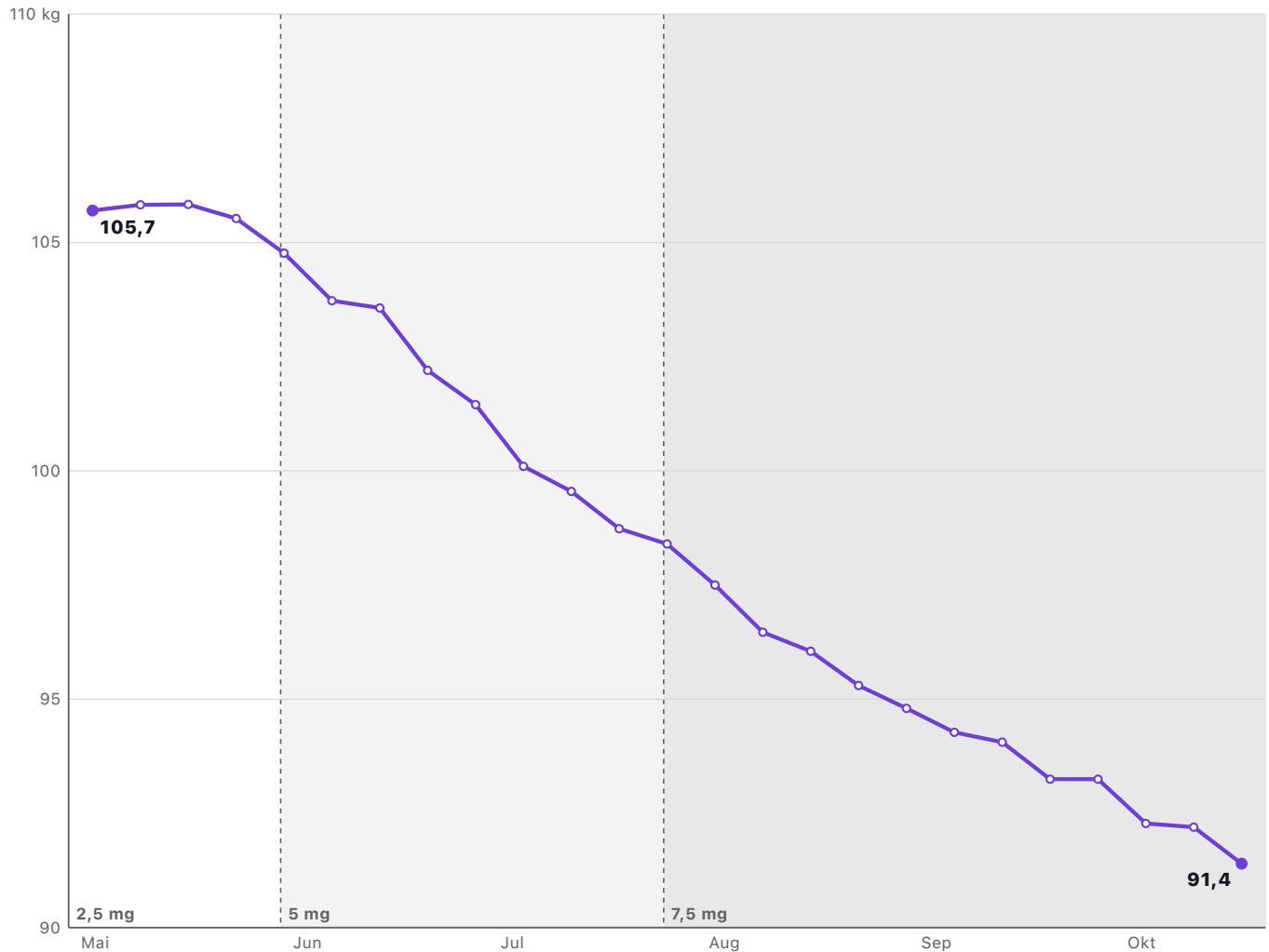
100 % innerhalb ±2 Tagen

BEHANDLUNG

7,5 mg

Mounjaro · 1x/Wo.

GEWICHT UND DOSISSTUFEN · EIN WERT PRO WOCHE



ETAPPEN DER GEWICHTSABNAHME

-5 % am 29. Juni

8 Wochen nach der 1. Injektion · 5 mg

-10 % am 22. Aug.

16 Wochen nach der 1. Injektion · 7,5 mg

-15 %: noch nicht

noch 1,6 kg (89,8 kg)

SEIT BEGINN

Messwert	30. Apr.	18. Okt.	Veränderung
Gewicht	105,7 kg	91,4 kg	-14,3 kg
BMI	35,7	30,9	-4,8
Taillenumfang	121 cm (6. Mai)	109 cm (15. Okt.)	-12 cm
Körperfett (KFA)	36,4 %	31,1 % (15. Okt.)	-5,3 Pkt.
Schritte pro Tag (erste 4 / letzte 4 Wochen)	6.200	5.750	-450

BEHANDLUNG IM ÜBERBLICK

Mounjaro · Tirzepatid

Dosisstufen: **2,5 → 5 → 7,5 mg****25** Injektionen in 24 WochenAktuelle Dosis seit **23. Juli**



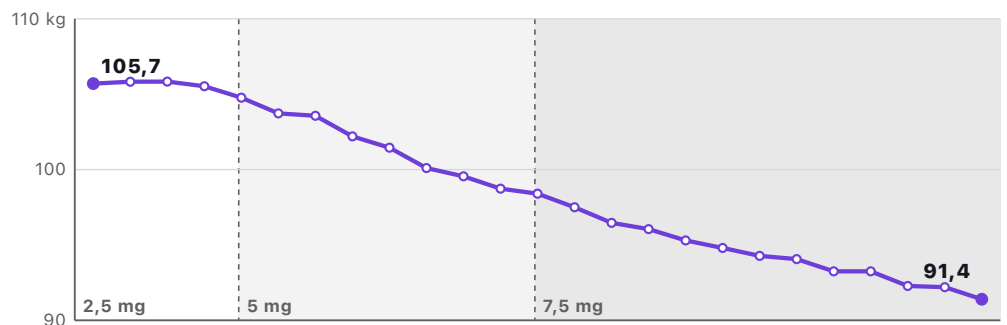
Körper und Aktivität

SEIT DER 1. INJEKTION · EIN WERT PRO WOCHE

GEWICHT

91,4 kg

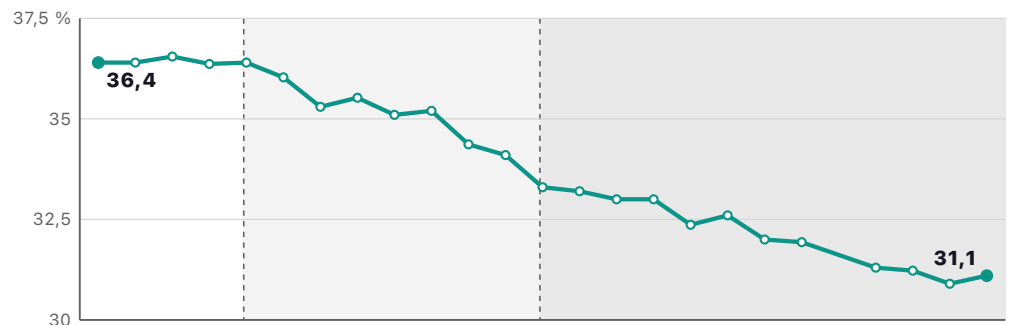
-14,3 kg seit Beginn



KÖRPERFETT (KFA)

31,1 %

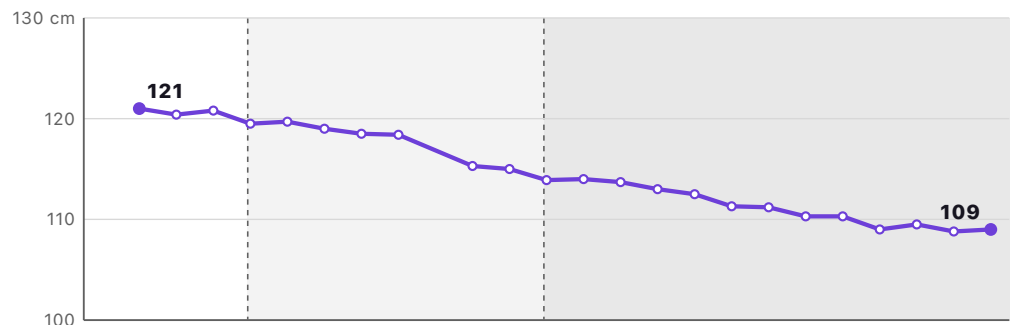
-5,3 Pkt. seit Beginn



TAILENUMFANG

109 cm

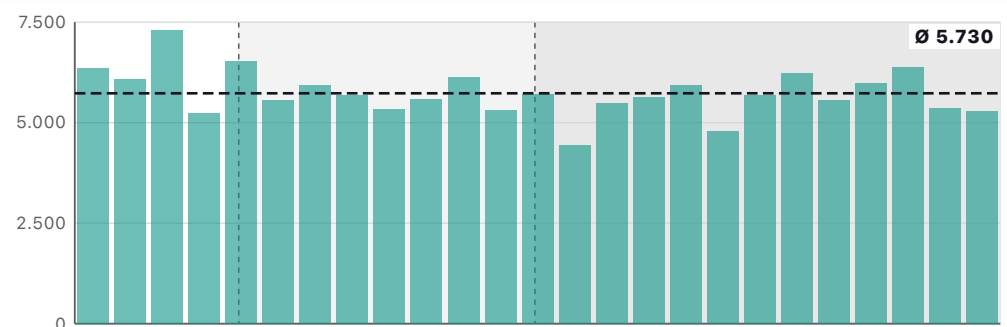
-12 cm seit Beginn
23 Messungen



SCHRITTE PRO TAG

5.730

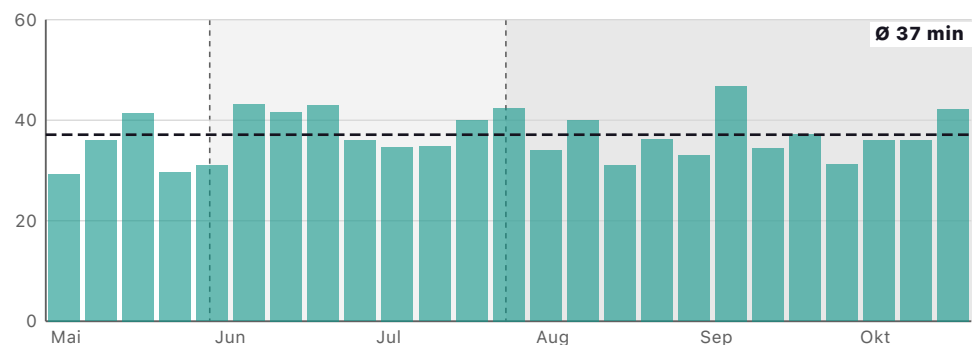
Mittel über den Zeitraum



TRAINING

37 min/Tag

Mittel über den Zeitraum



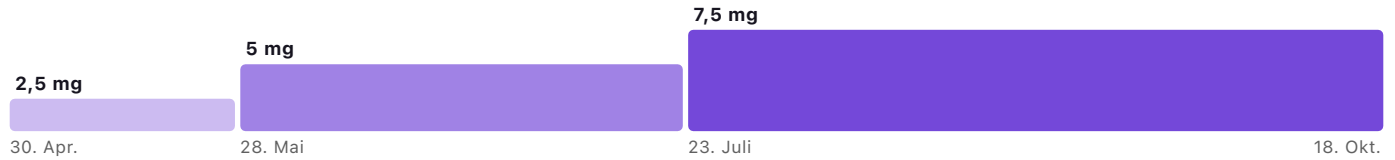
Die Diagramme teilen dieselbe Datumsachse: Ein Dosiswechsel ist in allen Kurven an derselben Stelle zu sehen.



Behandlung und Injektionen

SEIT DER 1. INJEKTION

TITRATION

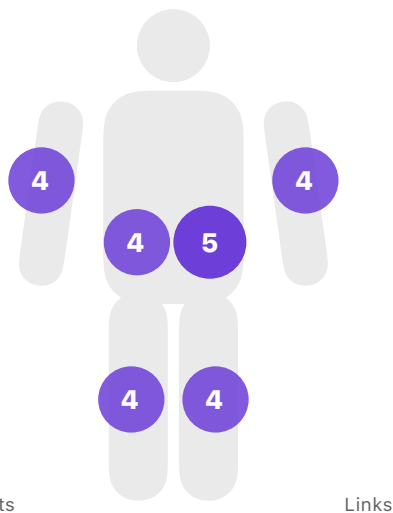


THERAPIETREUE: EIN KÄSTCHEN PRO ERWARTETER INJEKTION



Injektionen innerhalb von ± 2 Tagen um den geplanten Tag: 25 von 25 erwartet. Medianer Abstand 7 T. Gefüllt: innerhalb von ± 2 Tagen. Umriss: außerhalb der Frist. Leer: verpasst.

WECHSEL DER STELLEN (25 INJEKTIONEN)



LETZTE INJEKTIONEN

Datum	Dosis	Stelle
15. Okt.	7,5 mg	Bauch links
8. Okt.	7,5 mg	Arm rechts
1. Okt.	7,5 mg	Arm links
24. Sept.	7,5 mg	Oberschenkel rechts
17. Sept.	7,5 mg	Oberschenkel links
10. Sept.	7,5 mg	Bauch rechts

Keine Stelle zweimal hintereinander verwendet.

TAGE ZWISCHEN ZWEI INJEKTIONEN





Verträglichkeit und Befinden

SEIT DER 1. INJEKTION**NACH JEDER INJEKTION: MITTLERE BESCHWERDEN PRO TAG · 0 = KEINE BESCHWERDEN, 4 = STARK**

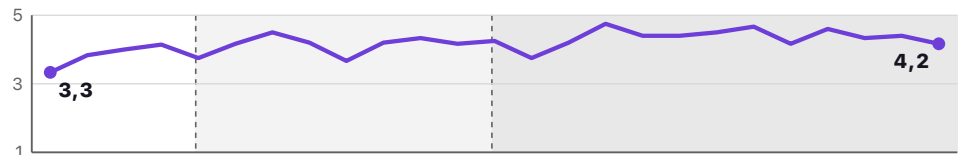
	T+0	T+1	T+2	T+3	T+4	T+5	T+6
Übelkeit	1,3	2,1	0,6	0,6	0,3	0,2	0,3
Weniger Appetit	2,6	2,4	1,3	1,6	0,4	0,7	0,9
Verdauung gestört	1,4	2,5	1,1	1,3	0,8	0,7	0,7
Müdigkeit	2,4	2,5	1,3	1,1	1,1	1,1	0,8
Schlaf gestört	2,2	2,6	1,4	1,2	1,6	1,5	1,4

BEFINDEN UND SCHLAF · EIN WERT PRO WOCHE · SKALA 1 BIS 5 · FLÄCHEN = DOSISSTUFEN

ÜBELKEIT

4,2 / 5

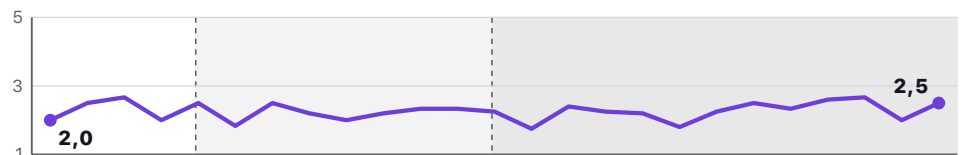
5 = keine



APPETIT

2,3 / 5

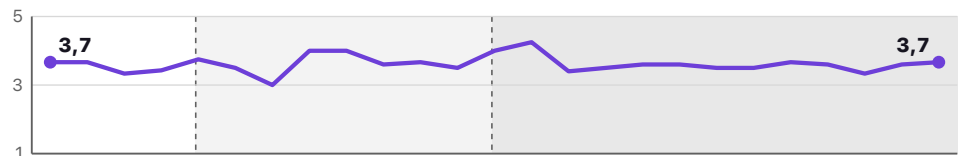
5 = sehr hungrig



VERDAUUNG

3,6 / 5

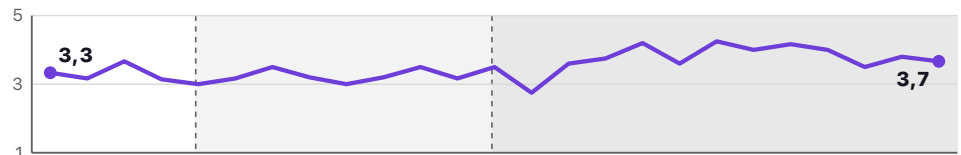
3 = normal



ENERGIE

3,5 / 5

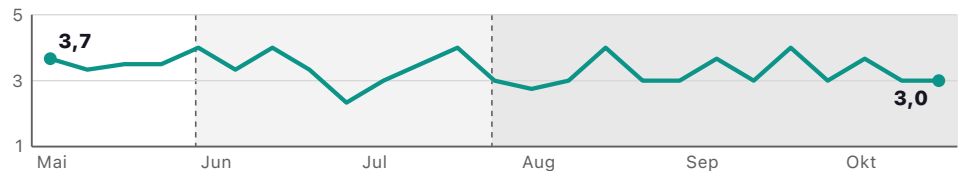
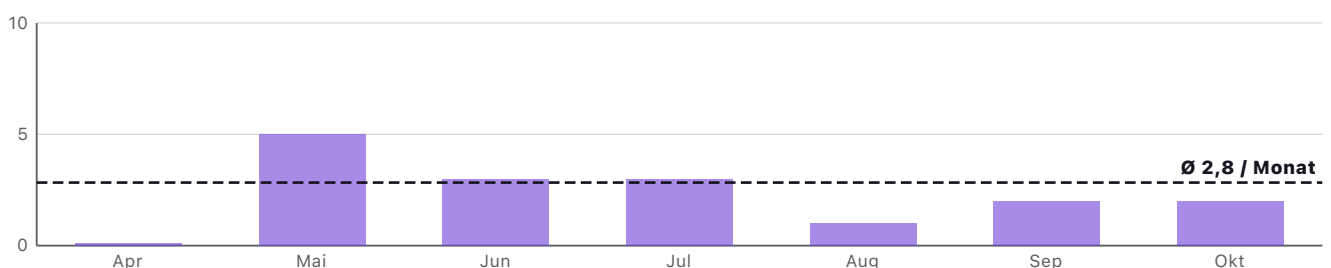
5 = fit



SCHLAF

3,3 / 5

5 = ausgezeichnet · 60 Nächte

Nächtliches Aufstehen: **0,4** / NachtUrsachen: **Toilette, Reflux, Träume****ERFASSTE EREIGNISSE · 16**Aufstoßen **6** · Ø 2,3Sodbrennen **5** · Ø 2,6Kopfschmerz **3** · Ø 1,7Reaktion an der Injektionsstelle **2** · Ø 1,5



Aktueller Fokus

LETZTE 3 MONATE · 18. JULI – 18. OKT. 2026 · VERGlichen MIT DEN 3 MONATEN DAVOR

GEWICHT IN 3 MONATEN

-7,1 kg

-7,2 % · 98,5 → 91,4

TEMPO IN 3 MONATEN

-0,54

kg/Wo. · davor -0,66

THERAPIETREUE

13 / 13

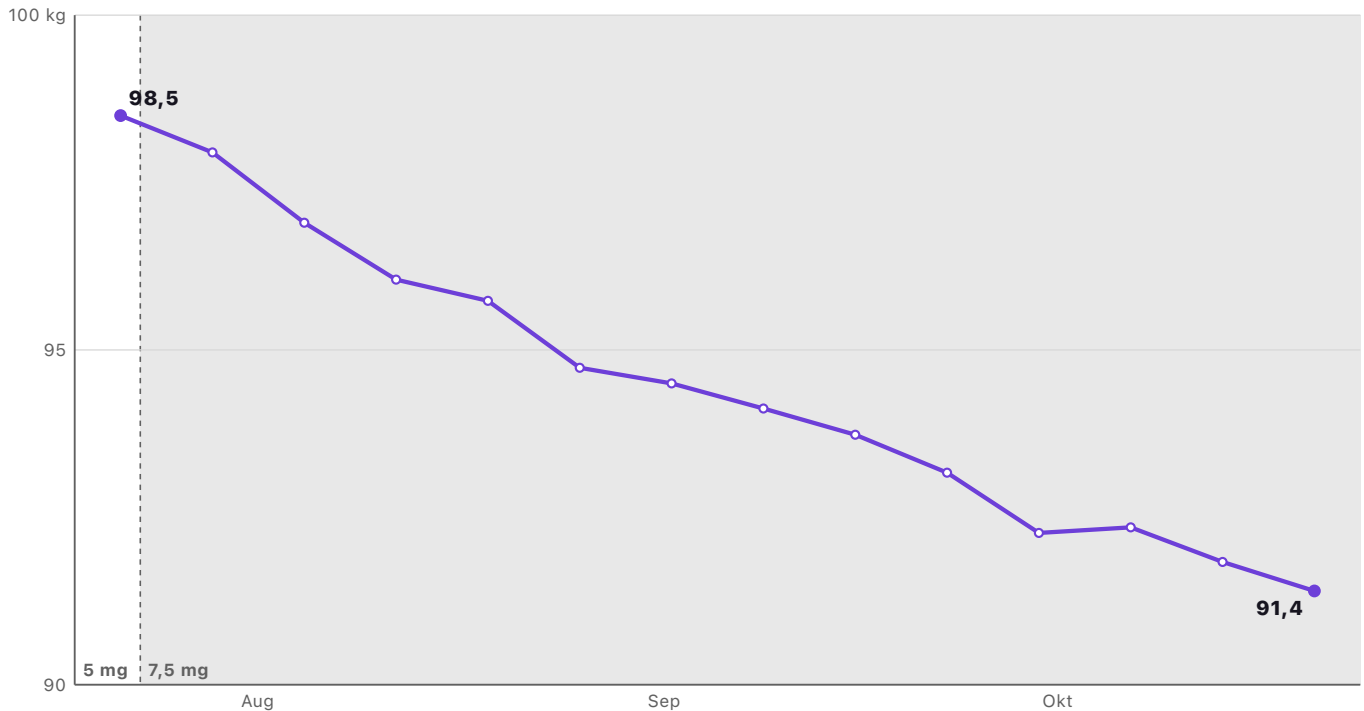
100 % innerhalb ±2 Tagen

DOSIS

7,5 mg

seit 23. Juli

GEWICHT UND DOSISSTUFEN · EIN WERT PRO WOCHE



ZULETZT UND DAVOR

Kennwert	18. Juli – 18. Okt.	30. Apr. – 17. Juli	Veränderung
Gewichtstempo (kg/Wo.)	-0,54	-0,66	+0,12
Schritte pro Tag	5.548	5.944	-396
Training (min/Tag)	37	37	≈
Übelkeit (5 = keine)	4,3	4,1	+0,2
Appetit (5 = sehr hungrig)	2,3	2,2	+0,1
Verdauung (3 = normal)	3,6	3,6	≈
Energie (5 = fit)	3,7	3,2	+0,5
Schlaf (5 = ausgezeichnet)	3,2	3,4	-0,2
Nächtliches Aufstehen (pro Nacht)	0,5	0,4	+0,1
Ereignisse (pro Monat)	7 (2,3 / Monat)	9 (3,5 / Monat)	weniger

EREIGNISSE IM ZEITRAUM · 7

Aufstoßen 3

Sodbrennen 2

Kopfschmerz 1

Reaktion an der Injektionsstelle 1



Erstellt mit PocketGLP

Die kostenlose App zur Begleitung von GLP-1-Behandlungen, ohne Konto und ohne Werbung. Die Daten bleiben auf dem Telefon des Patienten.

synlink.fr/pocketglp