



Sind Ozempic und Mounjaro der heiß ersehnte Jungbrunnen für uns? Selbst unser Gehirn soll profitieren.

Lesedauer 10 Minuten

Vor ein paar Jahren wurde ich erstmals auf sehr erfreuliche ‚Nebenwirkungen‘ von Ozempic und Mounjaro aufmerksam gemacht. Diese beiden GLP-1 Agonisten stehen seit Jahren in den Schlagzeilen, als Game-Changer im Bereich Diabetes und Fettleibigkeit. Während einer unserer Studien im Bereich der Onkologie unterhielten sich ein paar Ärzte in der Pause über ihre persönlichen Erfahrungen mit diesen Medikamenten in anderen Kontexten – vor allem bei der Hoffnung, dass diese allgemein die Lebenserwartung und die Lebensqualität verbessern helfen könnten. Habe ich Eure Aufmerksamkeit?

Was sind GLP-1 eigentlich?

Bei GLP-1-Rezeptoragonisten handelt es sich um synthetisch hergestellte Polypeptide, die wie das natürliche Peptidhormon GLP-1 an den GLP-1-Rezeptor binden, aber eine verlängerte Halbwertszeit haben. Sie stimulieren die Sekretion von Insulin und hemmen die Ausschüttung von Glucagon. Darüber hinaus verlangsamen GLP-1 die Magenentleerung und erhöhen dadurch das Sättigungsgefühl. Auf Grundschulniveau gesagt: GLP-1 hilft, das Essen besser zu nutzen, dadurch weniger zu essen und gesund zu bleiben.

Vermutlich habt Ihr schon mal von dem Polypeptid Semaglutid (Ozempic) gehört, oder Tirzepatid (Mounjaro), das zwei Rezeptoren binden kann (GLP-1 und GIP). Es gibt inzwischen sogar Peptide, die drei Rezeptoren binden können.

Wer sich für die detaillierte Wirkung dieser Abnehmspritzen interessiert, dem empfehle ich zwei Folgen aus dem Podcast ‚Feel the news‘ von Sascha Lobo und seiner Frau Jule, in der sie offen über ihre persönlichen Erfahrungen mit Mounjaro berichten und dabei auch ihren Arzt und Diabetologen, Dr. Malik Böttcher, zugeschaltet haben. Link zu [Folge 1](#). In [Folge 2](#) gibt es ein fundiertes Q&A mit Hörerfragen. Dr. Böttcher ist ein ausgewiesener Fachmann und informiert hervorragend. Als guter Arzt ist er in seinen Aussagen abgewogen und vorsichtig, aber er lässt erkennen, dass er inzwischen weitere positive Wirkungen auf die Gesundheit erwartet, neben der Wirkung auf Diabetes und Fettleibigkeit.

Diese vorsichtige Zurückhaltung gibt es im Web allerdings schon länger nicht mehr, es sind bereits sehr viele Ärzte, Ernährungsberater, Sportler und Influencer auf den Zug der Lebensverlängerung und Lebensqualitätssteigerung aufgesprungen und bedienen ihre Follower mit immer neuen Erfolgsmeldungen. Teils wissenschaftlich orientiert. Teils ein Wünsch-dir-was mit höher, schöner, weiter Versprechen. Anekdoten werden dabei gerne zu universellen Wahrheiten aufgebauscht. Sie sprechen neue Zielgruppen an, die bisher kein Interesse an GLP-1 Agonisten haben, weil sie nicht Diabetiker oder fettleibig sind.

An dieser Stelle muss ich jetzt einen Disclaimer einbauen. Ich bin kein Arzt und nichts von dem, was ich hier schreibe, ist ein medizinischer Rat und ihr solltet keinesfalls aktiv werden,



ohne Euch tiefer in die Materie einzuarbeiten und mit Eurem Arzt des Vertrauens gesprochen zu haben. Dazu biete ich Euch interessante Links an. Und vergesst nicht, ChatGPT, Grok oder Gemini um Auskunft zu bitten. Aber nutzt ausführliche Prompts. Für wissenschaftlich orientierte Leser bietet sich die Plattform [Pubmed](#) an.

Ich gebe im Folgenden einen knappen Überblick über die möglichen Benefits der GLP-1 Agonisten. Vermutlich ist das ein oder andere Thema für Euch persönlich relevant. Im Gegensatz zur Diabetestherapie geht es in der Regel um niedrig dosierte Peptide. Im englischen Sprachraum hat sich dafür der Begriff Micro-dosing etabliert. Was das nun genau ist, darüber streiten sich die Vertreter der Idee. Das hängt auch vom verwendeten Peptid ab. In der Regel orientieren sich die meisten an der offiziellen Startdosis. Bei Ozempic also 250 mg – 500 mg einmal pro Woche subkutan gespritzt. Ohne die sonst übliche Steigerung der Menge nach ein paar Wochen. Deshalb wird dabei überwiegend keine Gewichtsreduzierung eintreten.

Was sind also die möglichen Benefits - **es sind viele** - und was die vermuteten Wirkmechanismen?

Herz-Kreislauf

Reduzierte kardiovaskuläre Ereignisse:

GLP-1 Agonisten senken nachweislich das Risiko schwerwiegender kardiovaskulärer Ereignisse (Herzinfarkt, Schlaganfall, kardiovaskulärer Tod) bereits bei Dosierungen vor der vollständigen Titration erheblich, und diese Vorteile treten bereits früh in der Behandlung auf – bevor eine signifikante Gewichtsabnahme eintritt.

Verbesserung der Symptome einer

Herzinsuffizienz: [Studien](#) deuten darauf hin, dass Tirzepatide (Mounjaro) die Symptome und

körperlichen Einschränkungen bei Personen mit einer durch Adipositas bedingten Herzinsuffizienz verbessern kann, unabhängig vom Diabetesstatus.

Neuroprotektion und kognitive Gesundheit - ein echtes ‚BrainCandy‘ für uns

Kognitive Funktion: Klinische und präklinische Studien deuten darauf hin, dass Semaglutid die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern, Neuroinflammation reduzieren und Neuronen vor oxidativen Schäden schützen kann. Diese Effekte können dazu beitragen, die kognitiven Funktionen zu erhalten und möglicherweise das Fortschreiten neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zu verlangsamen.

Mechanismen: Die Vorteile werden auf eine verringerte Neuroinflammation, eine verbesserte synaptische Plastizität, die Förderung der Neurogenese und eine verbesserte Mitochondrienfunktion zurückgeführt.

Entzündungshemmende Wirkungen

Systemische Entzündungen: Semaglutid reduziert systemische Entzündungen, indem es proinflammatorische Zytokine (wie TNF- α und IL-6) und viszerale Fett verringert, die beide mit chronischen Erkrankungen wie Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen in Verbindung stehen. Wenn das zuverlässig eintritt, sollten auch einige Krebsarten seltener auftreten.

Nierengesundheit

Nierenschutz: Semaglutid ist mit einem geringeren Risiko für eine Verschlechterung von Nierenerkrankungen, Nierenversagen und Tod aufgrund von Herz-Kreislauf- oder Nierenursachen verbunden,



insbesondere bei älteren Erwachsenen mit Diabetes oder hohem Herz-Kreislauf-Risiko.

Lebergesundheit

Nichtalkoholische Steatohepatitis (NASH):

Niedrigere Dosen von Semaglutid haben zu einer Verbesserung der NASH geführt, einer Lebererkrankung, die häufig bei älteren Erwachsenen mit metabolischem Syndrom auftritt. NASH ist eine schwerere Form der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD)

Abhängigkeiten

Der Belohnungsmechanismus von Lebensmitteln wie Kaffee, Alkohol und Süßem könnte abgeschwächt werden und damit Abhängigkeiten und ihre unerwünschten Folgen reduziert werden.

Fertilität

Es wird von Steigerung der Fertilität sowohl bei Frauen als auch bei Männern berichtet.

Sicherheit und Verträglichkeit

Nebenwirkungen: In der Presse tauchen ab und an Horror-Nebenwirkungsmeldungen auf. Bei näherer Betrachtung sind die Datengrundlagen allerdings oft sehr schwach. Micro-dosing Dosierungen ist in der Regel mit weniger gastrointestinalen Nebenwirkungen verbunden, wodurch sie für ältere Erwachsene besser verträglich sind.

Zusammenfassung: Eine niedrigere Dosis Semaglutid oder Tirzepatid kann mehrere gesundheitliche Vorteile für altersbedingte Erkrankungen bieten, darunter Herz-Kreislauf-Schutz, Neuroprotektion, entzündungs-

hemmende Wirkungen, Nieren- und Lebergesundheit sowie Erhaltung der Muskelmasse.

Während die Belege für kardiovaskuläre und metabolische Vorteile derzeit am stärksten sind, stützen neue Daten das breitere Potenzial für gesundes Altern, Langzeitstudien laufen.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein, nicht wahr? Das dachte ich auch. Inzwischen gehe ich davon aus, dass wir bei Langzeituntersuchungen spannende Nutzen erleben werden. Kardiovaskuläre Krankheiten gelten in der westlichen Welt als der Killer Nr. 1. Wenn die GLP-1 Agonisten nur da eine Verbesserung erzielen würden, wäre schon viel Leid vermeidbar. Und hier sehen die Daten bereits sehr gut aus.

Wie käme man an Ozempic oder Mounjaro? Wer nicht unter Diabetes oder Fettleibigkeit leidet, braucht ein Privatrezept und muss mit monatlichen Kosten zwischen € 150 und € 250 rechnen. Inzwischen sind die großen Hersteller wie Novo Nordisk lieferfähig, das sah letztes Jahr noch ganz anders aus. Von Peptiden aus irgendwelchen Laboren des Webs wird von Fachleuten abgeraten, das Risiko ist zu hoch. Wer sich mit den kleinen Spritzen gar nicht anfreunden kann, muss bis 2026 warten, wenn GLP-1 in Tablettenform zugelassen wird. Zum Schluss noch ein paar links zu Ärzten und Wissenschaftlern. Die beste Quelle ist hier tatsächlich ‚X‘, da hier mehr Daten veröffentlicht werden können, als auf anderen Social Media Plattformen.

K&A BrainCandy No. 120



**K&A
Brand
Research**

Rang	Name	X-Handle	Kurze Beschreibung	Geschätzte Follower
1	Eric Topol, MD	@EricTopol	Kardiologe und <u>Longevity</u> -Experte; diskutiert GLP-1s als <u>Healthspan</u> -Booster in Studien zu Mäusen und Menschen.	>1 Million
2	David Sinclair, PhD	@davidasinclair	Genetiker und <u>Aging</u> -Forscher; betont GLP-1s als potenzielle <u>Longevity</u> -Drugs durch Knochen- und Entzündungseffekte.	~500.000
3	Sek <u>Kathiresan</u> , MD	@skathire	Kardiologe und CEO; nennt GLP-1s "Miracle Drug" für Herzgesundheit und Lebensverlängerung.	~100.000
4	Spencer <u>Nadolsky</u> , DO	@DrNadolsky	<u>Obesity</u> -Spezialist; hebt langfristige Vorteile für Appetitregulierung und Lebensqualität hervor.	~50.000
5	Scott Isaacs, MD	@scottisaacsmid	Endokrinologe; teilt Evidenz zu GLP-1s bei Entzündungen, Nieren- und Neurodegenerationsvorteilen.	~20.000

Zur Unterhaltung noch ein Beispiel für übermotivierte Peptid Evangelisten, von denen es inzwischen viele gibt. Schaut Euch mal auf Instagram [Hunterwilliamscoaching](#) an.

Auf ein langes Leben und eine gute Lebensqualität. Was gibt es Besseres, als gesund alt zu werden.



Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO

Seit 2001 Vorstand von K&A BrandResearch.

Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch.

Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

