ViaSlim

STARTER-KIT FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Dein GLP-1 Starter-Kit

Ehrliche Antworten, praktische Orientierung und ein Behandlungsteam, das dich begleitet. Von der ersten Dosis bis zur langfristigen Erhaltung.



Informationsmaterial von ViaSlim. Ersetzt nicht das Gespräch mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

• www.viaslim.ch • care@viaslim.ch • 043 508 51 29

Ausgabe 10/2026

EIN WORT VON DEINEN ÄRZTEN

Warum wir dieses Starter-Kit für dich gemacht haben.

Wir haben ViaSlim gegründet, weil wir im Alltag immer wieder dasselbe gesehen haben: Menschen mit Adipositas, die als Zahl behandelt wurden. Rezepte ohne Begleitung. Keine Nachkontrolle. Und wenn es schwierig wurde, blieben die Betroffenen allein.

Das wollten wir anders machen. ViaSlim verbindet ärztliche Medizin, Ernährungsberatung, Bewegung und psychologische Begleitung zu einem Programm, das dich als ganzen Menschen sieht. GLP-1-Medikamente sind dabei ein wirksames Werkzeug, aber eben eines von mehreren.

Dieses Starter-Kit soll dir zeigen, was dich erwartet, wie du dich vorbereitest und wie du die ersten Wochen mit Zuversicht angehst. Du musst nicht alles auf einmal lesen. Nimm dir, was du gerade brauchst, und komm zurück, wenn sich deine Fragen ändern.

Falls ein GLP-1-Medikament für dich nicht das Richtige ist, ist das kein Rückschlag. Es ist ein Werkzeug unter vielen, und nicht jedes Werkzeug passt zu jedem Körper. Wir finden gemeinsam heraus, was zu dir passt.

Was auch immer kommt: Wir sind da, um mit dir den nächsten sinnvollen Schritt zu planen.



Dr. med. Gezim Dervishi und Dr. med. Norbert Niebuhr
Gründer und Ärzte, mit dem gesamten ViaSlim-Team

4+1
Säulen: Medizin, Ernährung, Bewegung, Psychologie und deine Daten in der App

2500+
Patientinnen und Patienten, die wir aktiv begleiten

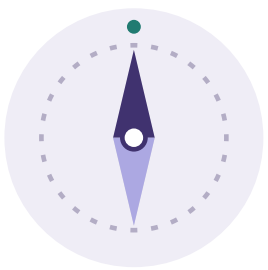
3
Standorte in Zürich, Bern und Basel, kombiniert mit Video-Konsultationen

SMOB
Zertifiziertes Adipositaszentrum und Certified Obesity Center der Schweizer Gesellschaft für Endokrinologie

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

WÄHLE DEINEN WEG

Wo möchtest du beginnen?



Dieses Starter-Kit ist kein Lehrbuch, sondern ein Wegweiser. Lies in deinem Tempo. Spring direkt zu dem, was jetzt für dich wichtig ist, und komm zurück, wenn sich deine Fragen ändern.

Du willst verstehen, wie die Medikamente wirken?
Mythen und Fakten 4

Du hast Respekt vor Nebenwirkungen?
Nebenwirkungen minimieren 7

Du hast Fragen zur Dosis?
Dosismanagement 10

Du willst deine Ernährung verbessern?
Ernährung: das Wesentliche 12

Du willst in Bewegung kommen?
Bewegung: die Basis 14

Du willst klare, umsetzbare Schritte?
Deine Checklisten 16

Du willst wissen, wie wir dich begleiten?
So arbeitet ViaSlim 18

Du fragst dich, was dich erwartet?
Deine ersten Wochen und Monate 20

Du hast Fragen zu Injektion, Lagerung, Reisen?
Praktisches für den Alltag 22

Du willst wissen, wo du weiterlesen kannst?
Mehr von ViaSlim 24

So nutzt du dieses Kit am besten

Vor der ersten Dosis: Seiten 4 bis 11 und 22 bis 23 lesen. In der ersten Woche: Seiten 7 bis 9 und 16 bis 17 griffbereit haben. Bei jeder Dosisanpassung: Seiten 10 und 11. Und wenn du dich fragst, ob alles normal läuft: Seiten 20 und 21. Alles Weitere besprichst du mit deinem Behandlungsteam, direkt im Chat der ViaSlim-App.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

FAKTEN STATT GERÜCHTE

GLP-1: Mythen und Fakten.

Du hast vermutlich schon viel über GLP-1-Medikamente gehört. Vieles davon deckt sich nicht mit dem, was Menschen tatsächlich zu nachhaltigen Ergebnissen führt. Unser Ziel ist einfach: Klarheit schaffen.

MYTHOS 01

«GLP-1-Medikamente regeln alles von allein.»

Fakt: Sie sind stark, brauchen aber Unterstützung.

GLP-1-Medikamente regulieren Appetit und Blutzucker. Sie ersetzen aber weder Eiweiss, Schlaf, Flüssigkeit noch tragfähige Routinen. Die besten Ergebnisse entstehen, wenn das Medikament das «Essensrauschen» dämpft und du dieses Zeitfenster nutzt, um Gewohnheiten aufzubauen.

Das Medikament öffnet die Tür. Deine Gewohnheiten halten sie offen.

MYTHOS 02

«Wenn das Medikament nicht wirkt, habe ich versagt.»

Fakt: Du versagst nicht. Systeme passen manchmal nicht.

Jeder Körper reagiert anders. Genetik, Stress, Schlaf, Dosis und Nebenwirkungen spielen alle eine Rolle. «Wirkt nicht» heisst oft: Die Dosis muss angepasst werden, oder ein anderes Werkzeug passt besser.

Unsere Aufgabe ist, mit dir so lange zu justieren, bis es für deinen Körper stimmt.

MYTHOS 03

«GLP-1-Medikamente bauen Muskeln ab.»

Fakt: Nicht mit einem ärztlich begleiteten Plan.

Schneller Gewichtsverlust, egal wie, kann Muskeln kosten, wenn zu wenig Eiweiss gegessen wird oder Krafttraining fehlt. GLP-1-Medikamente können den Appetit so stark dämpfen, dass genau das passiert.

Deshalb setzen wir auf Eiweiss zuerst, Krafttraining und eine ruhige Aufdosierung. Deine Muskelmasse behalten wir im Blick.

MYTHOS 04

«Nebenwirkungen lassen sich nicht vermeiden.»

Fakt: Die meisten sind vorhersehbar und steuerbar.

Übelkeit, Verstopfung, Müdigkeit und Reflux sind häufig, hängen aber meist davon ab, wie schnell aufdosiert wird und wie du isst. Kleine Anpassungen machen einen grossen Unterschied.

Wenn sich etwas falsch anfühlt: Anpassen ist immer einfacher als Durchbeissen.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

MYTHOS 05

«Ich brauche nur das Rezept.»

Fakt: Du brauchst ein Team, das dich kennt.

Das Medikament ist nur ein Teil des Plans. Ohne Begleitung hören viele zu früh auf, dosieren zu schnell hoch oder verwechseln eine normale Anpassung mit Scheitern.

Ein Behandlungsteam hält dich sicher, konstant und in Bewegung.

MYTHOS 06

«Ist das Gewicht weg, ist die Arbeit getan.»

Fakt: Erhaltung zählt genauso wie Abnehmen.

Nach dem Gewichtsverlust wehrt sich der Körper oft: mehr Hunger, weniger Energieverbrauch. Das ist Biologie, keine Schwäche. Wir planen die Erhaltungsphase von Anfang an mit ein.

Das Ziel ist nicht nur abzunehmen, sondern das Gewicht langfristig zu halten.

MYTHOS 07

«Das Medikament soll meinen Appetit komplett ausschalten.»

Fakt: Appetit ist ein Signal, kein Feind.

Ziel ist, das Rauschen auf ein handhabbares Mass zu senken. Ein komplett verschwundener Appetit führt oft zu Unterernährung, Schwäche und unangenehmen Nebenwirkungen.

Wir suchen die Dosis, mit der du stetig vorankommst und trotzdem gut isst.

MYTHOS 08

«Es ist egal, wo ich das Medikament bekomme.»

Fakt: GLP-1 wirkt am besten mit menschlicher Begleitung.

Ergebnisse hängen davon ab, wie gut du abgeklärt wirst, wie die Dosis angepasst wird und ob Ernährung, Bewegung und Erhaltung begleitet werden. Angebote, die GLP-1 nur als Rezept verstehen, übersehen diese Feinheiten.

Menschliche Begleitung erlaubt, den Plan in Echtzeit anzupassen.

MYTHOS 09

«Nur wer schnell abnimmt, hat Erfolg.»

Fakt: Langsam und stetig ist sicherer und nachhaltiger.

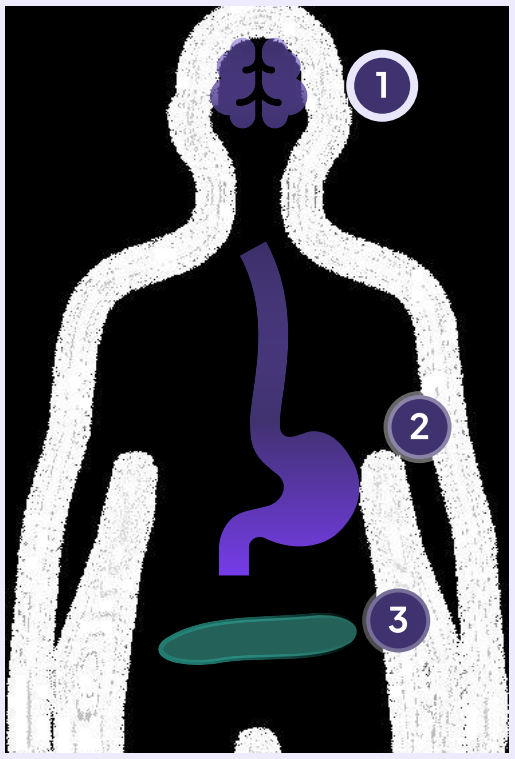
Schnellerer Verlust erhöht das Risiko für Muskelabbau, Müdigkeit, Nährstoffmängel und Gallensteine. Die dauerhaftesten Ergebnisse entstehen, wenn das Tempo Muskeln schützt und Platz für neue Gewohnheiten lässt.

Wirksamkeit misst sich an Ergebnissen, die bleiben, nicht am Tempo.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

So wirken GLP-1-Medikamente in deinem Körper

GLP-1 ist ein körpereigenes Darmhormon, das nach dem Essen ausgeschüttet wird. Die Medikamente ahmen es nach, wirken aber länger und stärker. Drei Orte sind entscheidend:



1 Im Gehirn

Die Sättigungszentren werden aktiviert, das ständige Denken ans Essen («Food Noise») wird leiser. Du bist früher satt und bleibst es länger.

2 Im Magen

Der Magen entleert sich langsamer. Das verlängert die Sättigung, erklärt aber auch Völlegefühl und Übelkeit, wenn Portionen zu gross oder zu fettig sind.

3 In der Bauchspeicheldrüse

Insulin wird nur dann vermehrt ausgeschüttet, wenn der Blutzucker steigt. Blutzuckerspitzen werden geglättet, ohne dass eine Unterzuckerung droht.

Was du realistisch erwarten darfst



In Studien verloren Teilnehmende über rund ein Jahr im Durchschnitt zwischen 10 und 20 Prozent ihres Körpergewichts, je nach Wirkstoff und Dosis. Entscheidend ist dabei das Wort «Durchschnitt»: Manche verlieren deutlich mehr, manche weniger. Dein Verlauf hängt von Genetik, Begleiterkrankungen, Schlaf, Ernährung, Bewegung und der passenden Dosis ab.

Was sich neben dem Gewicht verbessert

Blutzucker, Blutdruck, Blutfette, Leberwerte, Gelenkbeschwerden, Schlafqualität und oft auch die Stimmung. Viele erleben zum ersten Mal seit Jahren, dass Essen keine ständige Auseinandersetzung mehr ist. Das ist kein Nebeneffekt, sondern ein Kernziel der Behandlung.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

UNWOHLSEIN VERMEIDEN

Nebenwirkungen minimieren.

Die meisten Nebenwirkungen sind vorhersehbar, steuerbar und mit ein paar guten Gewohnheiten und enger Begleitung oft ganz vermeidbar.

Warum Nebenwirkungen entstehen: GLP-1–Medikamente verlangsamen die Magenentleerung, verstärken das Sättigungsgefühl und dämpfen Hungersignale. Genau das macht sie wirksam. Verändern sich diese Signale schneller, als sich dein Körper anpassen kann, entstehen Nebenwirkungen. Dosis, Tempo, Ernährung, Flüssigkeit und Bewegung machen den Unterschied.

Häufige Nebenwirkungen

Nicht alle erleben sie, und viele haben nur milde Symptome, während sich der Körper anpasst.

- Übelkeit
- Verstopfung
- Müdigkeit
- Reflux / Sodbrennen
- Völlegefühl
- Durchfall
- Kopfschmerzen

Unsere sechs Favoriten gegen Nebenwirkungen

Das sind keine beliebigen Gesundheitstipps. Jeder Punkt greift genau dort, wo das Medikament in deinem Körper wirkt.

1. **Eiweiss zuerst**
   Stabilisiert die Verdauung, schützt die Muskulatur und reduziert Übelkeit. Beginne jede Mahlzeit mit der Eiweissportion.

2. **Kleinere Portionen**
   Ein Magen, der sich langsamer entleert, wird durch grosse Mahlzeiten überfordert. Lieber kleiner und dafür regelmässig.

3. **Trinken und Elektrolyte**
   Unterstützt Verdauung, Energie und regelmässigen Stuhlgang. Ziel: 1.5 bis 2 Liter täglich, bei Hitze oder Sport mehr.

4. **Ruhige, bewusste Aufdosierung**
   Gibt deinem Körper Zeit, sich anzupassen. Wir erhöhen die Dosis frühestens nach vier Wochen und nur, wenn die Nebenwirkungen leicht sind.

5. **Leichte, regelmässige Bewegung**
   Hilft der Darmbewegung, reduziert Reflux und verbessert die Energie. Ein Spaziergang nach dem Essen wirkt Wunder.

6. **Darmfreundliche Lebensmittel**
   Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Haferflocken und Leinsamen minimieren Blähungen und Verstopfung in der Anpassungsphase.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Praktische Hilfen aus dem Alltag unserer Patientinnen und Patienten

Bei Übelkeit

- Fettreiche, sehr süsse oder stark gewürzte Speisen meiden
- Ingwertee, trockene Cracker oder Zwieback am Morgen
- Nicht hungrig ins Bett, aber auch nicht voll
- Injektion abends setzen, falls die Übelkeit tagsüber stört (mit uns absprechen)

Bei Verstopfung

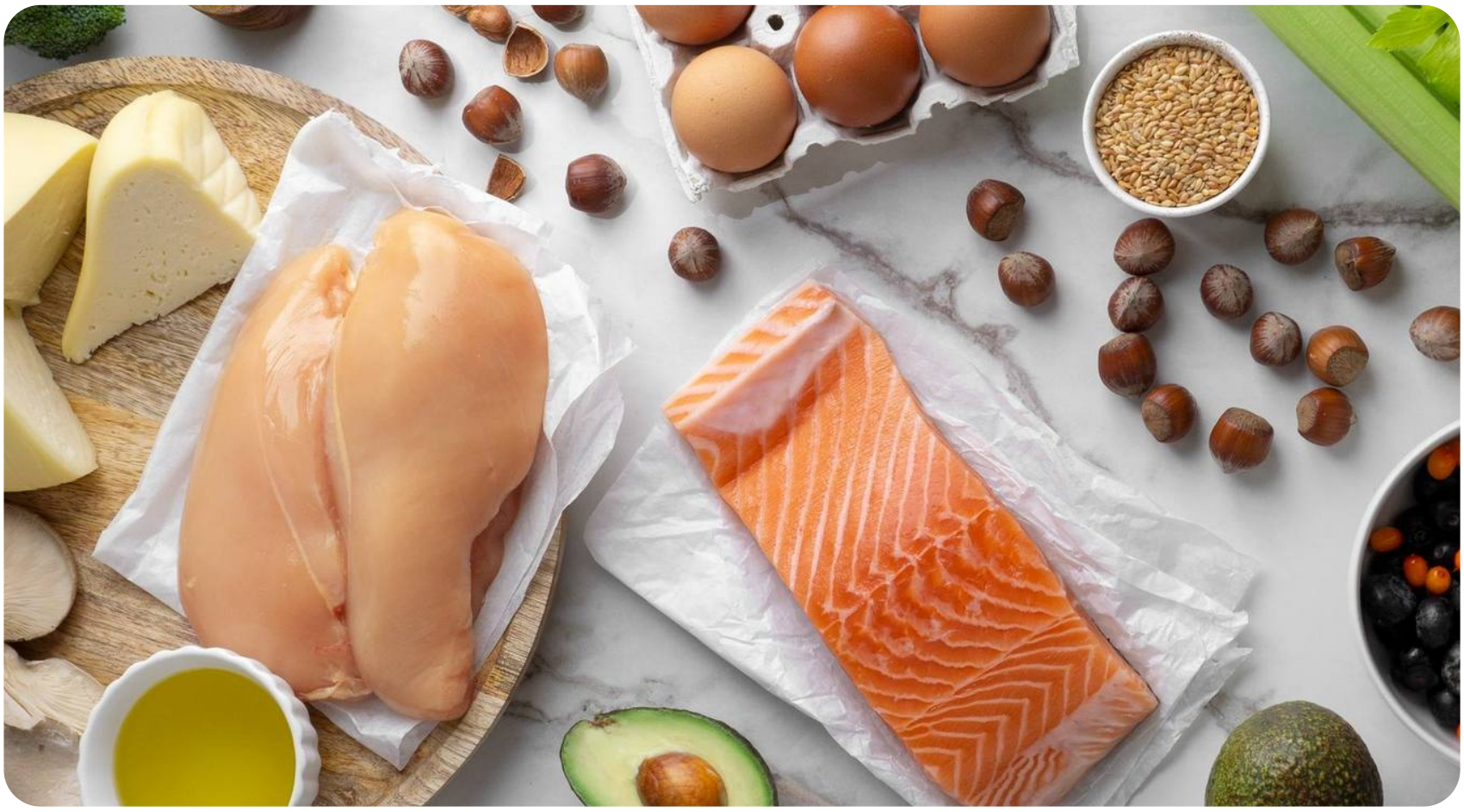
- Trinkmenge erhöhen, Ballaststoffe steigern
- Täglich bewegen, auch nur 15 Minuten
- Dörrpflaumen, Kiwi, Leinsamen oder Flohsamenschalen
- Hält es länger als drei Tage an: Melde dich bei uns, wir haben gut verträgliche Lösungen

Bei Reflux

- Letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafen
- Kopfteil des Bettes leicht erhöhen
- Kaffee, Alkohol und Kohlensäure reduzieren

Bei Müdigkeit

- Oft ein Zeichen, dass du zu wenig isst oder trinkst
- Eiweiss und Kohlenhydrate pro Mahlzeit prüfen
- Schlaf priorisieren, Koffein nicht als Ersatz



© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Wann du dich melden solltest

Melde dich über den Chat in der ViaSlim-App oder telefonisch bei deinem Behandlungsteam, wenn du Folgendes erlebst:

- Anhaltende oder zunehmende Übelkeit, wiederholtes Erbrechen
- Starke oder länger als drei Tage anhaltende Verstopfung
- Schwindel, Schwäche oder deutlich weniger Wasserlassen (Zeichen von Flüssigkeitsmangel)
- Alles, was sich «falsch» oder unerwartet anfühlt

Nebenwirkungen bedeuten nicht, dass du scheiterst.

Sie sind Signale, auf die dein Behandlungsteam gezielt reagieren kann. Das ist kein Fehler im Prozess. Das ist der Prozess. Bei ViaSlim musst du nichts allein durchstehen: Wir passen an, du gehst weiter.

144

Sofort ärztlich abklären lassen (auch nachts via Notfall 144):

starke, anhaltende Bauchschmerzen, besonders im rechten Oberbauch oder gürtelförmig in den Rücken ziehend, Fieber, Gelbfärbung der Augen, Herzrasen oder Bewusstseinsstörungen

Starke allergische Reaktion (Atemnot, Schwellung von Gesicht oder Hals)

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

DEINE OPTIMALE DOSIS FINDEN

Dosismanagement.

Es gibt nicht die eine «richtige» Dosis. Wir orientieren uns an dem, was sicher und nachhaltig funktioniert, und besprechen jeden Schritt mit dir.

1 Nebenwirkungen kommen zuerst

Erhöht wird nur, wenn du die aktuelle Dosis mindestens vier Wochen gut verträgst und Nebenwirkungen höchstens leicht sind. Sonst halten wir oder gehen eine Stufe zurück.

2 Tempo ist wichtiger als Geschwindigkeit

Nach dem ersten Monat streben wir 0.5 bis 1 Prozent deines Körpergewichts pro Woche an. Deutlich mehr über längere Zeit erhöht das Risiko für Gallensteine, Muskelabbau und Jo-Jo-Effekt.

3 Das Ziel ist ein gesundes Gewicht

Nicht das tiefstmögliche. Massgebend ist dein gesamtes Gesundheitsbild: Körperzusammensetzung, Blutwerte, Begleiterkrankungen, Wohlbefinden. Entschieden wird gemeinsam mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

4 Appetit ist ein Signal

Nimmst du im Zielbereich ab, bist aber ständig sehr hungrig, hältst du das kaum durch. Der Appetit ist unser Kompass. Wir passen an, bevor ein Plateau entsteht.

5 Deine Präferenz zählt

Keine Nebenwirkungen und ein gutes Tempo? Dann ist Bleiben genauso legitim wie Erhöhen. Der Plan gehört dir. Wir informieren die Entscheidung, wir diktieren sie nicht.

6 Plateaus gehören dazu

Stagniert das Gewicht einige Wochen, ist das normal. Wir prüfen zuerst Ernährung und Bewegung, dann die Dosis, dann weitere Optionen. Ein Plateau ist ein Prüfpunkt, kein Endpunkt.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

So läuft eine Dosisentscheidung bei ViaSlim

Wie geht es dir?	Was heisst das?	Was machen wir?
Keine oder leichte Nebenwirkungen, du nimmst im Zielbereich ab	**Die Dosis passt**	Bleiben. Erhöhung nur, wenn du es wünschst und es sinnvoll ist.
Leichte Nebenwirkungen, aber Appetit und Gewicht stagnieren seit über vier Wochen	**Erhöhung prüfen**	Nächste Dosisstufe, mit engerem Check-in in den ersten zwei Wochen.
Mittlere Nebenwirkungen (du kannst essen, aber es ist unangenehm)	**Körper braucht Zeit**	Dosis halten, Massnahmen von Seite 7 nutzen, in zwei bis vier Wochen neu beurteilen.
Starke Nebenwirkungen (Erbrechen, du kannst kaum essen oder trinken)	**Zu viel, zu schnell**	Sofort melden. Dosis reduzieren, bei Bedarf Mittel gegen Übelkeit, Pause oder Wirkstoffwechsel.

Dosierung ist kein Rezept, sondern ein Gespräch, das wir immer wieder führen. Mehr ist nicht automatisch besser. Passend ist besser.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

TREIBSTOFF FÜR DEINEN ERFOLG

Ernährung: das Wesentliche.

GLP-1-Medikamente verändern, wie dein Körper Hunger, Sättigung und Energie erlebt. Aber nicht, was dein Körper braucht. Du brauchst keine perfekte Ernährung. Du brauchst eine, die du durchhältst.

1

Baue um Eiweiss herum

Eine handtellergrosse Portion pro Mahlzeit (25 bis 40 g). Eiweiss sättigt und schützt vor Muskelabbau. Poulet, Fisch, Eier, Quark, Hüttenkäse, Skyr, Tofu, Tempeh, Linsen.

2

Gemüse und Früchte dazu

Ballaststoffe, Sättigung und wichtige Nährstoffe. Brokkoli, Rüebli, Peperoni, Blumenkohl, Blattsalate, Beeren. Vielfalt und Farbe statt Perfektion.

3

Ballaststoffreiche Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind kein Feind, sie sind Treibstoff. Starte mit einer faustgrossen Menge und passe nach Hunger an. Vollkornreis, Kartoffeln, Haferflocken, Bohnen, Linsen, Quinoa.

4

Etwas gutes Fett

Unterstützt Hormone und Cholesterinwerte. Portionen klein halten, denn grössere Fettmengen können unter GLP-1 Übelkeit auslösen. Avocado, Nüsse, Olivenöl, Rapsöl.

5

Ruhiger, regelmässiger Rhythmus

Du brauchst keine Fastenfenster. Iss zu den Mahlzeiten, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob du Hunger hast. Ausgelassene Mahlzeiten führen oft zu Heisshunger am Abend.

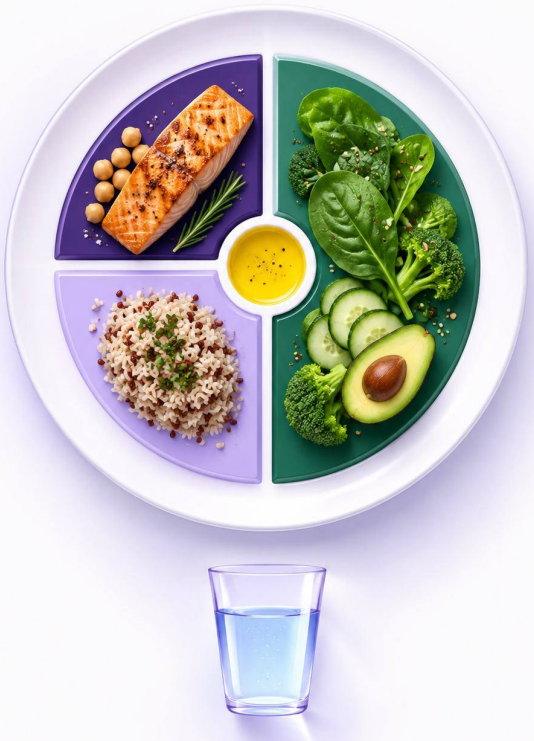
6

Genuss ist nicht verboten

Wir setzen GLP-1 so ein, dass es mit deinem Leben funktioniert, nicht dagegen. Ein Stück Kuchen ist kein Versagen, sondern Teil eines ausgewogenen Plans. Mit mehr Sättigung fällt das Portionieren leichter.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Dein Teller auf einen Blick



BAUSTEIN · PORTION

- **Eiweiss**
  Handteller (25 bis 40 g Eiweiss)
- **Gemüse**
  Zwei Hände voll, bei jeder Hauptmahlzeit
- **Kohlenhydrate**
  Eine Faust, nach Hunger anpassen
- **Fett**
  Ein Daumen
- **Flüssigkeit**
  1.5 bis 2 Liter über den Tag, vor allem Wasser und ungesüsster Tee

⚠ Typische Fallen unter GLP-1

- **Zu wenig essen.** Weniger Appetit heisst nicht, dass du weniger Nährstoffe brauchst. Müdigkeit, Haarausfall und Kraftverlust sind Warnzeichen.
- **Eiweiss vergessen.** Wer wenig isst, muss das Wenige klug wählen. Eiweiss hat Vorrang.
- **Flüssigkeit unterschätzen.** Durstgefühl kann unter GLP-1 ebenfalls gedämpft sein.
- **Alkohol.** Wird oft schlechter vertragen und liefert leere Kalorien. Weniger ist mehr.

Kleine, konstante Entscheidungen schlagen jeden strengen Plan.

Deine Ernährungsberaterin oder dein Ernährungsberater passt diese Prinzipien an deinen Körper, deinen Alltag und deine Ziele an. Die regelmässige Ernährungsberatung ist fester Teil deines ViaSlim-Programms. Nutze sie.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

KRAFT AUFBAUEN

Bewegung: die Basis.

Bewegung ist keine Strafe und keine Pflicht. Sie ist das Stützsystem für deine Ziele. Du brauchst kein intensives Programm, um mit GLP-1 erfolgreich zu sein.

1

Krafttraining

Zwei kurze Einheiten pro Woche genügen. Erhält Muskulatur, strafft den Körper und ist der wichtigste Faktor für langfristige Erhaltung. Leicht starten, Technik vor Intensität.

2

Sanftes Ausdauertraining

Gut fürs Herz, die Stimmung und die Energie. 10 bis 20 Minuten pro Tag: zügiges Gehen, Velofahren, Schwimmen, Tanzen. Was sich machbar anfühlt, ist richtig.

3

Tägliche Schritte

Bewegung ausserhalb des Trainings zählt enorm. Füge deinem aktuellen Alltag 1000 bis 2000 Schritte pro Tag hinzu: Treppe statt Lift, eine Station früher aussteigen, Telefonate im Gehen.

4

Klein anfangen

Gerade in der Anpassung ans Medikament gilt: weniger ist mehr. Wähle ein bis zwei Bewegungsformen, die sich gut anfühlen, und bleib dran. Konstanz baut Selbstvertrauen.



© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Beispiel für eine Woche

Einheit	Häufigkeit	Übungen
Kraft A	1× pro Woche	Kniebeugen (auch an der Stuhlkante), Liegestütze an der Wand oder am Tisch, Rudern mit Band oder Kabel · 2 bis 4 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen
Kraft B	1× pro Woche	Ausfallschritte oder Step-ups, Schulterdrücken mit Hanteln, Kreuzheben mit Hanteln oder Kettlebell, Planks · 2 bis 4 Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen
Ausdauer	3× pro Woche	10 bis 20 Minuten zügig gehen oder Velofahren
Alltag	Täglich	Schrittziel: dein aktueller Durchschnitt plus 1000 bis 2000

Jede Bewegung ist besser als keine. Das ist ein Startpunkt, keine Vorgabe. Bei Gelenkbeschwerden, Herzerkrankungen oder Unsicherheit: Sprich vor dem Start mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

Warum wir deine Muskelmasse messen: Mit der Körperzusammensetzungsanalyse und einfachen Krafttests (zum Beispiel dem Aufstehtest vom Stuhl) sehen wir früh, ob dein Gewichtsverlust aus Fett oder aus Muskeln kommt. Verlierst du Muskeln, reagieren wir: mehr Eiweiss, angepasstes Krafttraining, bei Bedarf eine ruhigere Dosis.

Starte klein und lass deine Energie das Tempo bestimmen.

Mit Ernährungs- und Bewegungsbasis legst du das Fundament für stetigen Fortschritt, stabile Energie und langfristigen Schwung. Dein ViaSlim-Team hilft dir, den passenden Ansatz und das passende Tempo zu finden.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

DRANBLEIBEN

Deine Checklisten.

Konstanz entsteht nicht durch Willenskraft, sondern durch einfache, unterstützende Gewohnheiten, zu denen du jeden Tag zurückkehren kannst.

TÄGLICH
Jeden Tag

- [ ] Trinkziel erreicht (1.5 bis 2 Liter)
- [ ] Eiweiss bei jeder Mahlzeit priorisiert
- [ ] 10 bis 20 Minuten Bewegung
- [ ] Eine bewusste Mahlzeit ohne Bildschirm
- [ ] Kurzer Check: Wie ist mein Hunger, wie meine Sättigung?
- [ ] Keine Mahlzeit ausgelassen

WÖCHENTLICH
Jede Woche

- [ ] Injektion am festen Wochentag gesetzt
- [ ] Gewicht eingetragen (Waage oder App)
- [ ] Zwei Krafteinheiten
- [ ] Zwei bis drei Ausdauereinheiten
- [ ] Ausgewogener Einkauf geplant
- [ ] Persönliche Ziele kurz überprüft

MONATLICH
Jeden Monat

- [ ] Nachbestellung rechtzeitig ausgelöst (mindestens eine Woche bevor der Pen leer ist)
- [ ] Check-in mit dem Care Team über die App
- [ ] Termin Ernährungsberatung wahrgenommen
- [ ] Fragebogen in der App ausgefüllt
- [ ] Nächste Arzt- oder Videokonsultation im Kalender

Speichere die Checkliste auf deinem Handy, mache einen Screenshot oder drucke sie aus. Ergänze gerne, was dir persönlich wichtig ist. Sie soll dir Orientierung geben und dich motivieren, ohne dich unter Druck zu setzen. Alles in deinem Tempo.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Deine Notizen für die nächste Konsultation

Was läuft gut?

Wie ist mein Appetit auf einer Skala von 0 bis 10?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Nebenwirkungen habe ich bemerkt? Wann?

Meine Fragen ans Team

Wenn du die meisten dieser Gewohnheiten die meiste Zeit umsetzt, machst du das hervorragend.

Perfektion ist nicht das Ziel. Zurückkommen ist das Ziel.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

WARUM VIASLIM

So begleiten wir dich.

Nicht alle GLP-1–Programme sind gleich aufgebaut. Viele Angebote geben ein Rezept ab, ohne Nachkontrolle, ohne Dosisbegleitung und ohne Interesse daran, wie es dir nach dem Start geht. Wir haben ViaSlim bewusst anders aufgebaut.

Viele Angebote	ViaSlim
Verkaufen Rezepte. Fokus auf die Zahl auf der Waage. Rezept in die Hand, viel Glück.	Bietet medizinische Betreuung. Spezialisiert auf Gewichtsreduktion **und** Erhaltung, die eigentliche Langzeitaufgabe. Begleitet dich vom ersten Tag bis in die Erhaltungsphase.
Viele Angebote	**ViaSlim**
Passen bei Nebenwirkungen nichts an. Fragen nicht nach dem Warum. Sagen: «Abwarten.»	Passt deinen Plan an, wenn sich deine Bedürfnisse und Ziele verändern. Echte Betreuung, echte Menschen, echte Partnerschaft. Kein Schema F.

Dein Behandlungsteam bei ViaSlim

Ärztliche Leitung

Fachärztinnen und Fachärzte, die deinen Fall kennen. Erstkonsultation und Meilensteine vor Ort, dazwischen Video-Konsultationen in einem Rhythmus, der zu deinem Risikoprofil passt.

Ernährungsberatung

Diplomierte Ernährungsberaterinnen und -berater begleiten dich durchgehend, etwa monatlich. Eiweiss, Portionen, Alltag, Plateaus: Hier wird es konkret.

Health Coach

Motivation, Stress, emotionales Essen, Schlaf. Dein Health Coach hilft dir, Gewohnheiten zu verankern, und erkennt früh, wenn du mehr Unterstützung brauchst.

Care Team

Echte Menschen, schnelle Antworten im App-Chat. Rezepte, Termine, Nachbestellungen, Fragen zwischen den Konsultationen.

ViaSlim-App

Dein Gewicht, deine Fragebögen, dein Chat, deine Termine an einem Ort. Wir sehen Trends früh und melden uns, bevor aus einem kleinen Problem ein grosses wird.

Begleitung bei der Kostenübernahme

Wir kümmern uns um die Kostengutsprache bei deiner Krankenkasse, dokumentieren den Verlauf und behalten die Fristen im Blick, damit du dich auf deine Gesundheit konzentrieren kannst.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Unser Ampelsystem:

Deine Daten aus App und Konsultationen werden laufend ausgewertet.

Grün heisst: Du bist auf Kurs, wir feiern Meilensteine mit dir.

Gelb heisst: Wir schauen genauer hin, zum Beispiel bei einem Plateau oder nachlassender Sättigung.

Rot heisst: Wir melden uns innerhalb von 24 Stunden, etwa bei starken Nebenwirkungen.

Du musst Alarm nicht selbst schlagen. Aber du darfst es jederzeit.

> **«Ich fühle mich bei ViaSlim so gut aufgehoben. Endlich nimmt mich jemand ernst.»**
>
> Wenn du bis hierhin gelesen hast, tust du etwas, das viele nicht tun: Du nimmst dir Zeit, deine Behandlung zu verstehen. Das ist der beste Start, den du dir geben kannst.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

DEINE ERSTEN WOCHEN UND MONATE

Du bist nicht allein.

Der Start einer GLP-1-Therapie kann sich anfühlen wie ein Schritt ins Unbekannte. Der folgende Verlauf zeigt, was typischerweise passiert. Verstehe ihn als Kompass, nicht als Checkliste. Jeder Körper hat sein eigenes Tempo.

1

VOR DEM START

Abklärung und Plan

Ausführliche Erstkonsultation, Labor, Körperzusammensetzung, Risikoeinschätzung. Falls deine Krankenkasse die Kosten übernimmt, kümmern wir uns um die Kostengutsprache. Du erhältst deinen persönlichen Behandlungsplan und den Zugang zur App.

2

WOCHE 1 BIS 4 · FUNDAMENT

Erste Dosis, erste Anpassungen

Start mit der niedrigsten Dosis. Erste Veränderungen bei Hunger und Sättigung. Eventuell leichte Übelkeit oder Völlegefühl. Du lernst, kleiner und eiweissreicher zu essen. Dein erster Termin in der Ernährungsberatung findet statt.

3

WOCHE 5 BIS 12 · AUFDOSIERUNG

Rhythmus finden

Schrittweise Dosiserhöhung, immer frühestens nach vier Wochen und nur bei guter Verträglichkeit. Das Gewicht beginnt stetig zu sinken. Energie und Appetit verändern sich. Krafttraining und Bewegung werden zur Routine. Enge Begleitung über den App-Chat.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

4

MONAT 4 · MEILENSTEIN

Erste grosse Standortbestimmung

Konsultation vor Ort mit Labor und Körperzusammensetzung. Wir prüfen Gewichtsverlauf, Muskelmasse, Blutwerte und dein Wohlbefinden. Bei Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist dies die erste Verlaufskontrolle, auf der die Weiterführung basiert.

5

MONAT 5 BIS 10 · STABILISIERUNG

Deine Dosis, deine Gewohnheiten

Du bist auf deiner persönlichen Erhaltungsdosis angekommen oder nah dran. Der Fokus verlagert sich auf Gewohnheiten, die bleiben: Eiweiss, Kraft, Schlaf, Umgang mit Plateaus. Im Monat 10 folgt der zweite Meilenstein vor Ort.

6

AB MONAT 11 · ERHALTUNG

Halten, was du erreicht hast

Kontrollen vor Ort alle sechs Monate, dazwischen Video-Konsultationen. Die Ernährungsberatung läuft weiter. Wann und wie eine spätere Dosisreduktion sinnvoll ist, planen wir gemeinsam und schrittweise, mit engmaschiger Begleitung.

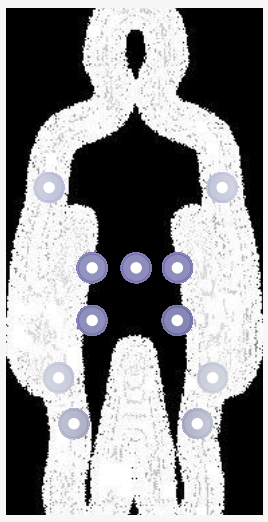
Dein Verlauf kann anders aussehen als dieser, und das ist zu erwarten. Entscheidend ist nicht, einem Zeitplan zu entsprechen, sondern zu verstehen, was normal, erwartbar und anpassbar ist. Wir sind da, wenn du uns brauchst.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

GUT VORBEREITET

Praktisches für den Alltag.

Die häufigsten Fragen aus dem App-Chat, kompakt beantwortet. Im Zweifel gilt: lieber einmal zu viel nachfragen.



Die Injektion

- Einmal wöchentlich, immer am gleichen Wochentag, zu jeder Tageszeit, unabhängig von Mahlzeiten
- Pen vor der Injektion 15 bis 30 Minuten aus dem Kühlschrank nehmen, das reduziert das Brennen
- Bauch (zwei Finger breit vom Nabel entfernt), Oberschenkel oder Oberarm. Stelle jede Woche wechseln
- Neue Nadel bei jeder Injektion, gebrauchte Nadeln sicher entsorgen

Dosis vergessen?

- Bis zu fünf Tage nach dem geplanten Termin: einfach nachholen und beim normalen Wochentag bleiben
- Mehr als fünf Tage: die Dosis auslassen und am nächsten geplanten Tag weiterfahren
- Nie zwei Dosen auf einmal nachholen
- Mehrere Wochen Pause gehabt? Melde dich vor dem Neustart, oft starten wir mit einer tieferen Dosis



Lagerung und Nachbestellung

2–8 °C

- Ungeöffnete Pens im Kühlschrank bei 2 bis 8 Grad, nicht im Türfach, nie einfrieren
- Nach Anbruch gelten die Angaben der Packungsbeilage zur Lagerung bei Raumtemperatur
- Nachbestellung über die App auslösen, sobald du mit dem letzten Pen beginnst. Die Lieferung braucht einige Arbeitstage

Reisen und Ferien

- Pens in einer Kühltasche transportieren, im Flugzeug im Handgepäck
- Rezeptkopie oder Arztbestätigung mitnehmen, wir stellen sie dir auf Wunsch aus
- Bei Zeitverschiebung: Injektionstag beibehalten, die Tageszeit darf variieren

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Krankheit, Operationen, Schwangerschaft

- Bei Magen-Darm-Infekt mit Erbrechen oder Durchfall: Melde dich, bevor du die nächste Dosis setzt
- Vor Operationen oder Narkosen die GLP-1–Therapie dem behandelnden Team mitteilen, meist ist eine Pause nötig
- Kinderwunsch oder Schwangerschaft: sofort melden, die Therapie muss gestoppt werden. Verhütung ist während der Therapie wichtig

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

- Übernimmt deine Krankenkasse die Therapie, gelten Verlaufskontrollen nach 16 Wochen und nach 10 Monaten mit definierten Gewichtszielen. Diese Meilensteine sind in deinem Plan eingebaut
- Wir reichen die Kostengutsprache ein, dokumentieren den Verlauf und behalten die Fristen im Blick
- Deine Ernährungsberatung ist Teil der Vorgaben. Nimm die Termine wahr

Nicht sicher? Frag. Der Chat in deiner ViaSlim-App ist genau dafür da. Bei akuten Beschwerden rufst du dein Care Team an, nachts und am Wochenende wählst du bei Notfällen 144.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

WEITER GEHT'S

Mehr von ViaSlim.

Wissen, Unterstützung, Bewegung und Ernährung, damit du bei jedem nächsten Schritt geerdet, orientiert und zuversichtlich bleibst.

ViaSlim-App
Dein Chat mit dem Behandlungsteam, Gewichtsverlauf, Fragebögen, Termine und Nachbestellungen. Der wichtigste Ort für deine Therapie. Aktiviere die Benachrichtigungen.

Blog und Ratgeber auf viaslim.ch
Verständliche Erklärungen zu Adipositas, Stoffwechsel, GLP-1, Ernährung und Alltag. Zum Nachlesen, wann immer du Fragen hast.

Patientenwebinare
Zum Beispiel «Was die Waage nicht zeigt: Muskeln, Fett und die Grenzen der Messung unter GLP-1-Therapie». Termine und Aufzeichnungen erhältst du über die App.

Ernährungsberatung
Dein persönlicher Termin, etwa monatlich. Bring deine Fragen, deine Fotos vom Teller und deine ehrlichen Alltagshürden mit. Genau dafür ist er da.

Functional Medicine
Für alle, die tiefer gehen möchten: ergänzende Abklärung von Stoffwechsel, Hormonen, Mikronährstoffen und Darmgesundheit als persönliches Zusatzangebot. Frag dein Team.

Instagram und TikTok
Kurze Klarheit, Mythen-Check und Alltagstipps von unserem Ärzteteam. Folge @viaslim_ch.

Du hast gelesen. Der Rest ist der erste Schritt.
Und den gehst du nicht allein. Schreib uns im App-Chat, wenn du Fragen hast, auch die kleinen. Es gibt keine dummen Fragen, nur unnötig lange Unsicherheit.

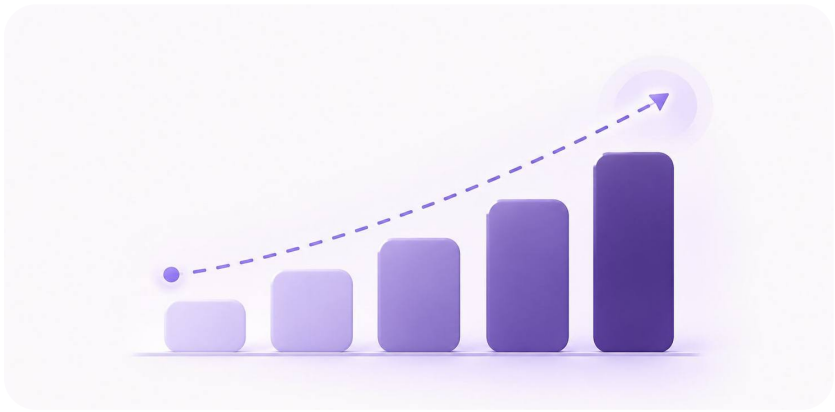
© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

Die wichtigsten Begriffe



GLP-1

Glucagon-like Peptide-1, ein körpereigenes Darmhormon, das Sättigung, Magenentleerung und Blutzucker reguliert. GLP-1-Medikamente ahmen dieses Hormon nach.



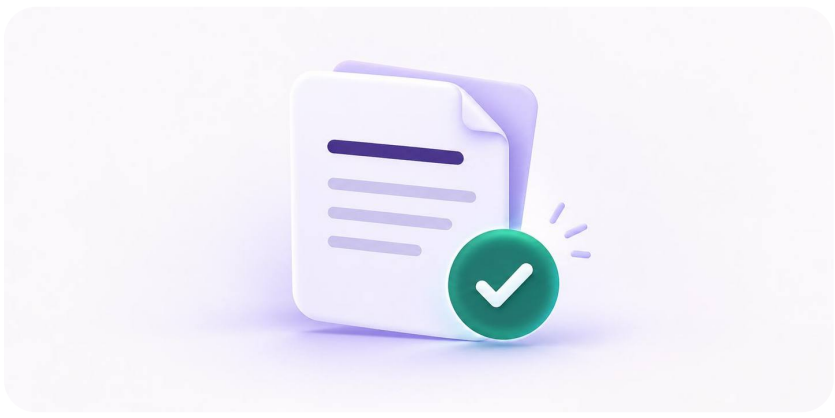
Aufdosierung (Titration)

Die schrittweise Erhöhung der Dosis über mehrere Wochen, damit sich der Körper anpassen kann.



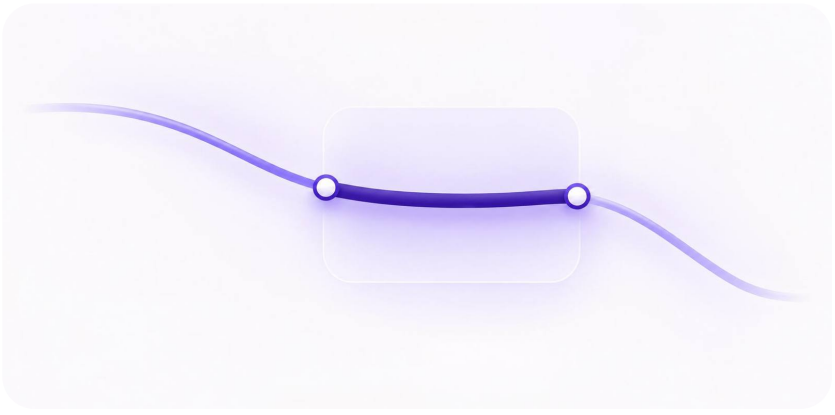
Erhaltungsdosis

Die Dosis, mit der du gut abnimmst oder dein Gewicht hältst, bei guter Verträglichkeit. Nicht zwingend die höchste Dosis.



Kostengutsprache

Die Zusage der Krankenkasse, die Kosten der Therapie zu übernehmen. Sie ist an Bedingungen und Verlaufskontrollen gebunden.



Plateau

Eine Phase, in der das Gewicht trotz unveränderter Therapie stagniert. Normal und meist vorübergehend.



Körperzusammensetzung

Messung von Fettmasse, Muskelmasse und Wasser. Zeigt, ob du das Richtige verlierst.

© ViaSlim AG — Alle Rechte vorbehalten.

ViaSlim

Klarheit ist da.
Begleitung ist bereit.

Wenn du Fragen hast, melde dich. Der schnellste Weg ist der Chat in deiner ViaSlim-App. Für Dringendes erreichst du dein Care Team auch telefonisch.

Zürich

Asylstrasse 104
8032 Zürich

Bern

Schänzlihalde 1
3013 Bern

Basel

Neubadrain 4
4102 Binningen

Meine Ansprechpersonen

Arzt / Ärztin

Ernährungsberatung

Care Team (Telefon)

Mein Injektionstag

viaslim.ch info@viaslim.ch +41 43 508 51 29



Dieses Starter-Kit ist Informationsmaterial für Patientinnen und Patienten, die bei ViaSlim in Behandlung sind oder eine Behandlung prüfen. Es ersetzt weder das ärztliche Gespräch noch die Packungsbeilage deines Medikaments und ist kein Ersatz für eine Notfallversorgung. Bei medizinischen Notfällen wähle 144. GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtig und werden nur nach ärztlicher Abklärung verordnet, wenn dies medizinisch angezeigt ist. Individuelle Ergebnisse variieren. Inspiriert vom Starter-Kit von Vineyard (joinvineyard.com), angepasst an das ViaSlim-Programm und die Schweizer Rahmenbedingungen.

© 2026 ViaSlim AG, Asylstrasse 104, 8032 Zürich. SMOB-zertifiziertes Adipositaszentrum. Alle Rechte vorbehalten.