FÜR DICH

Reta — was ich wirklich denke

Ich habe gemerkt, dass du dir Sorgen machst. Das ist okay. Ich habe mir die Studien angeschaut und wollte dir das nicht mit einem „ist doch harmlos“ beantworten. Hier ist, was ich wirklich denke — und was ich stattdessen mache.

Das Wichtigste in fünf Sätzen

1. **Reta ist kein Steroid und kein Partydrug.** Es ist ein investigatives Adipositas-Medikament.
2. **Die Daten sind stark:** bis −28 % Gewicht in 80 Wochen. Aber es ist **nicht zugelassen**.
3. **Die Nebenwirkungen sind meist Übelkeit, Durchfall und Verstopfung** — dosisabhängig und meist mild bis moderat.
4. **Die echten Risiken sind Langzeit, Graumarkt, Muskelverlust und WADA.**
5. **Ich bestelle es nicht im Internet.** Ich mache erst Arzttermin, Blutbild und einen ehrlichen Plan.

Was ich stattdessen mache

- **Arzt/Blutbild:** Schilddrüse, Blutzucker, Testosteron, Ferritin.
- **Ziel:** 85–90 kg, also 10–15 kg weniger, 0,5–0,75 kg/Woche.
- **Protein:** 150–200 g/Tag; Krafttraining 3–4×/Woche.
- **Schlaf:** 7–9 h; 8.000–10.000 Schritte.
- **Kein Research-Peptid, keine Internet-Spritze.**

Was ich von dir brauche

- Sag mir, wenn ich mir etwas schönrede.
- Frag nach, wenn ich müde, gereizt oder heimlich werde.
- Komm mit zum Arzt, wenn du willst.
- Nicht alles glauben, was du über „Abnehmspritzen“ liest — aber auch mir nicht alles.

Was du von mir erwarten kannst

- **Keine heimlichen Bestellungen.**
- **Keine Spritze ohne Arzt.**
- **Regelmäßige Updates:** Gewicht, Taille, Kraftwerte, Schlaf.
- **Kein Schweigen.** Wenn ich es doch erwäge, sage ich es dir, bevor ich etwas tue.

Was Reta ist — und was es nicht ist

- **Kein Steroid, kein Muskelaufbau.** Es ist ein Peptidhormon, das auf GIP, GLP-1 und Glucagon wirkt.
- **Einmal wöchentlich injiziert.** In den Studien Start 2 mg, Steigerung auf 4, 9 oder 12 mg.
- **Nicht zugelassen.** Die FDA-Einreichung ist für Q1 2027 geplant; eine EMA-Zulassung ist frühestens 2027 zu erwarten.
- **WADA S0:** Im Wettkampfsport ist es ganzjährig verboten.

Was die Studien zeigen

DOSIS	GEWICHTSABNAHME NACH 80 WOCHEN	ABBRUCH WEGEN NEBENWIRKUNGEN
Placebo	−2,2 %	4,9 %
4 mg	−19,0 %	4,1 %
9 mg	−25,9 %	6,9 %
12 mg	−28,3 %	11,3 %

TRIUMPH-1, 2.339 Erwachsene mit Adipositas, 80 Wochen. Die 12-mg-Dosis erreichte in der 104-Wochen-Extension −30,3 %.

Die Nebenwirkungen

- Übelkeit: 28–42 %
- Durchfall: 25–34 %
- Verstopfung: 24–26 %
- Erbrechen: 11–25 %

Meist mild bis moderat, dosisabhängig.

Was offen ist

- Langzeitsicherheit: nur 80–104 Wochen Daten.
- Schilddrüse: Nagetierdaten, beim Menschen unklar.
- Muskelverlust: 35,4 % des Gewichtsverlusts waren fettfreie Masse.
- Gewichtszunahme nach dem Absetzen.
- Graumarkt: keine Qualitätskontrolle.

Warum es für mich nicht der erste Schritt ist

- **Mein BMI ist 29,2, nicht 40.** Die Studienpopulation hatte im Mittel BMI 40 — ich bin nicht die Zielgruppe.
- **Ich mache viel Kraftsport.** Eine Appetitbremse kann Muskeln und Regeneration kosten, wenn ich nicht genug esse.
- **Ständiger Hunger ist oft ein Zeichen von zu wenig Essen oder Schlaf** — nicht von zu wenig Medikament.
- **Ich will keine 28 % Gewichtsverlust um jeden Preis.** Ich will 85–90 kg und meine Kraft halten.

Unser Plan für die nächsten 6 Monate

ZEIT	WAS
Woche 1	Arzt, Blutbild, 7-Tage-Ernährungsprotokoll, Schlaf checken.
Monat 1	Defizit 300–500 kcal, 150–200 g Protein, 3–4× Krafttraining.
Monat 3	4–6 kg weniger; Taille, Kraftwerte und Schlaf prüfen.
Monat 6	10–15 kg weniger; mit Arzt entscheiden, ob Medikamente nötig sind.
Wenn nichts passiert	Nach 8–12 Wochen: Adhärenz, Schlaf, Schilddrüse prüfen — nicht sofort spritzen.

Woran du merkst, dass es funktioniert

- Gewicht sinkt langsam, Kraft bleibt.
- Ich bin nicht dauernd gereizt oder hungrig.
- Ich schlafe besser.
- Ich rede mit dir, statt heimlich zu machen.

Was wir nicht tun

- Kein Research-Peptid.
- Keine Bestellung aus dem Internet.
- Keine Spritze ohne Arzt.
- Kein Schweigen.

Ich verstehe deine Angst. Sie ist nicht unbegründet. Aber ich will sie nicht mit einem „ist doch harmlos“ beantworten, sondern mit einem Plan, der ohne Risiko beginnt. Wenn du willst, gehen wir zusammen zum Arzt.

Ich liebe dich. Und ich passe auf mich auf.