

„Fühle mich 20 Jahre jünger!“

# Jörg nimmt mit Kalorienzählen und Abnehmspritze 24 Kilo ab

Wie er mit den Nebenwirkungen umging +++ Was er für die Abnehmspritze bezahlt hat



Jörg Wienforth (53) vor seinem großen Abnehm-Abenteuer. Stolze 24 Kilo hat er seitdem abgenommen. Heute fühlt er sich fitter denn je

Foto: Jörg Wienforth



Konstantinos Mitsis

16.10.2025 - 12:52 Uhr

Artikel anhören

1x -03:42



Irgendwann war die Waage gnadenlos. Drei Stellen. Über 120 Kilo. Jörg Wienforth, Regisseur und Video-Produzent bei BILD, wusste: So kann es nicht weitergehen.

„Ich hab’s gar nicht richtig gemerkt. Plötzlich war’s einfach so“, erzählt er. „Dann kam Corona,

Stress im Job, keine Bewegung, gutes Essen, Wein – und die Zahl auf der Waage stieg weiter.“

## Der Frust im Umkleideraum

Der Wendepunkt kam nicht auf der Waage – sondern in der Umkleidekabine. „Ich habe immer Boss getragen. Irgendwann passte nichts mehr. Dann kam Uniqlo, XXL, irgendwann XXXL – und selbst das spannte. Da habe ich gedacht: Es reicht!“ Das war vor gut zwei Jahren.

► Jörg fing an, Kalorien zu zählen, ein Jahr lang. Zehn Kilo gingen runter – langsam, aber ehrlich erarbeitet. „Dann stand die Waage plötzlich still. Monatelang. Ich habe gedacht: Ich mach’ doch alles richtig – warum geht da nichts mehr?“

## Die Abnehmspritze als letzte Hoffnung

Dann hörte Wienforth von einem Berliner Arzt, der auf das Medikament Wegovy spezialisiert ist – eine Abnehmspritze auf Basis des Wirkstoffs Semaglutid. „Ein charmanter Typ, ein guter Verkäufer – aber keiner, der dir etwas aufschwätzt. Der war überzeugt. Er hat mir erklärt, wie’s wirkt: als Diabetesmittel erprobt, wenige Nebenwirkungen.“



**Jörg Wienforth (53) im Urlaub – schwarz gekleidet, weite Shirts, als wollte er sich dahinter verstecken**  
Foto: Jörg Wienforth

Für 500 Euro bekam Wienforth bei ihm ein „Rundum-sorglos-Paket“: großes Blutbild, Vitamincheck, lebenslange Betreuung. „Er meinte: Wenn Sie’s probieren wollen, worauf warten Sie?“ Sein Blutbild war top. Wienforth wagte es. „Ich hatte Respekt. Aber die Nadel ist winzig – keine echte Spritze. Und schon nach der ersten Dosis war der Hunger wie weggeblasen.“

Monatlich holte er sich das Rezept vom Arzt. Zahlte dann nur für das Präparat (rund 240 Euro).

### Was unterscheidet die Medikamente?

**Ozempic:** Das Medikament ist zur Behandlung von Typ-2-Diabetes zugelassen und enthält den Wirkstoff Semaglutid. Es darf nur Diabetikern verschrieben werden.

**Wegovy:** Enthält auch Semaglutid, aber in höherer Dosierung als Ozempic und ist zur Gewichtsreduktion bei Adipositas zugelassen. Es darf bei einem BMI von 30 verordnet werden.

**Mounjaro:** Enthält den Wirkstoff Tirzepatid und ist sowohl zur Behandlung von Typ-2-Diabetes als auch zur Gewichtsreduktion zugelassen.

## Ein Kilo pro Woche – inklusive Nebenwirkungen

„In den ersten Wochen ging's rasant: fast ein Kilo pro Woche. Ich hatte einfach keinen Appetit – nicht mal mittags in der Kantine.“ Nebenwirkungen? „Nur dreimal Verstopfung im Jahr. Da hilft ein pflanzliches Abführmittel. Mehr nicht.“

**Schlemmen UND abnehmen  
ohne Verzicht!**

Holen Sie sich  
den Schlankpass

SCHLANK  
PASS

Schlemmen und abnehmen – ganz ohne Verzicht! Klicken Sie auf das Foto, um sich den Schlankpass zu holen

Foto:

Heute hat Wienforth insgesamt 24 Kilo abgenommen, ein Großteil durch die Abnehmspritze. „Ich wiege jetzt 96 Kilo. Mein Ziel sind 88. Ich will nur noch ein bisschen Bauch und Hüfte loswerden.“ Seine Kollegen würden ihm sagen, er solle nun mit dem Abnehmen aufhören. Doch er selbst sieht noch Potenzial. „Die Leute sehen mich angezogen. Nackt ist's bisher nicht ganz, wie ich will.“ Und er fordert: „Die Krankenkassen müssen das endlich anteilig übernehmen. Das ist eine Art Prävention.“



**Das aktuellste Foto von Jörg Wienforth, aufgenommen im Oktober 2025 während seines Frankreich-Urlaubs**

Foto: Jörg Wienforth

## **„Ich fühle mich 20 Jahre jünger“**

Wienforth läuft zur Arbeit, fährt Fahrrad, geht Treppen hoch, ohne zu schnaufen. „Ich bin wieder mobil.“ Sein Fazit: „Ich fühle mich 20 Jahre jünger. Mein Arzt sagt: Schmeißen Sie die Waage weg – Ihr Spiegelbild zählt. Und er hat recht.“

### **Transparenzhinweis:**

Jörg Wienforth arbeitet bei BILD als Produzent und Regisseur von bekannten Videoformaten.