

Ihr Start mit Mounjaro®!

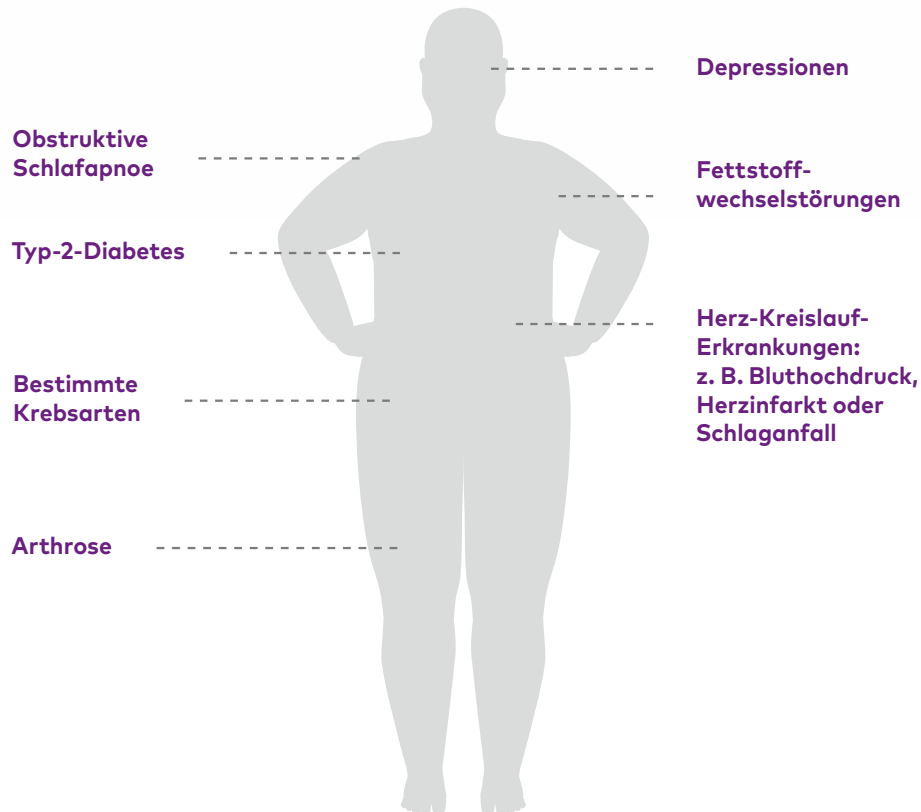
Informationen
für Patient:innen
nach Verschreibung
von Mounjaro®
zur 1x wöchentlichen
Behandlung.



Allgemeine Vorteile einer Gewichtsabnahme

Adipositas ist eine chronische Erkrankung und kann verschiedene **gewichtsbedingte Begleiterkrankungen** nach sich ziehen. Eine (starke) **Gewichtsabnahme kann das Risiko für Begleiterkrankungen senken und Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen.**

Adipositas und Übergewicht können das Risiko u. a. für die folgenden Erkrankungen erhöhen:



Wie wirkt Mounjaro®?

Mounjaro® kann zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung und körperlichen Aktivität Ihre **Gewichtsabnahme** unterstützen. Der Wirkstoff von Mounjaro® ahmt im Körper die Effekte der beiden körpereigenen Darmhormone (GIP und GLP-1) nach.

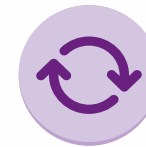
Somit wirkt und hilft Mounjaro® auf vielfältige Weise:



Der Appetit wird eingeschränkt und das Hungergefühl verringert.



Die Nahrungsaufnahme wird reduziert.



Die Verdauung wird verlangsamt, wodurch ein längeres Sättigungsgefühl entsteht.

All das zusammen kann zu einer **wirksamen Gewichtsreduktion** im Verlauf der Therapie mit **Mounjaro®** führen.



Wie wird der Mounjaro® KwikPen® aufbewahrt?

Lagerung Ihres Mounjaro® KwikPen® vor Anbruch

- Bewahren Sie den Pen vor dem ersten Gebrauch im Kühlschrank zwischen 2 °C und 8 °C auf.
- Unangebrochene Pens können bis zum Ablauf des auf dem Etikett aufgedruckten Verfalldatums angewendet werden, sofern der Pen im Kühlschrank aufbewahrt wurde.
- Frieren Sie Ihren Pen nicht ein. Entsorgen Sie den Pen, wenn er eingefroren war.

Lagerung Ihres Mounjaro® KwikPen® nach Anbruch

- Sie können Ihren angebrochenen Pen bei Raumtemperatur unter 30 °C aufbewahren.
- Bewahren Sie Ihren Pen und Ihre Nadeln außerhalb der Sicht- und Reichweite von Kindern auf.
- Entsorgen Sie den Pen 30 Tage nach dem ersten Gebrauch, auch wenn sich noch Arzneimittel im Pen befindet.
- Entsorgen Sie den Pen nach Gabe der vierten Wochen-Dosis. Der Versuch, übrig gebliebenes Arzneimittel zu injizieren, kann zu einer unvollständigen Dosis führen, obwohl der Pen noch Arzneimittel enthält.

Entsorgung des Mounjaro® KwikPen® und der Pen-Nadel

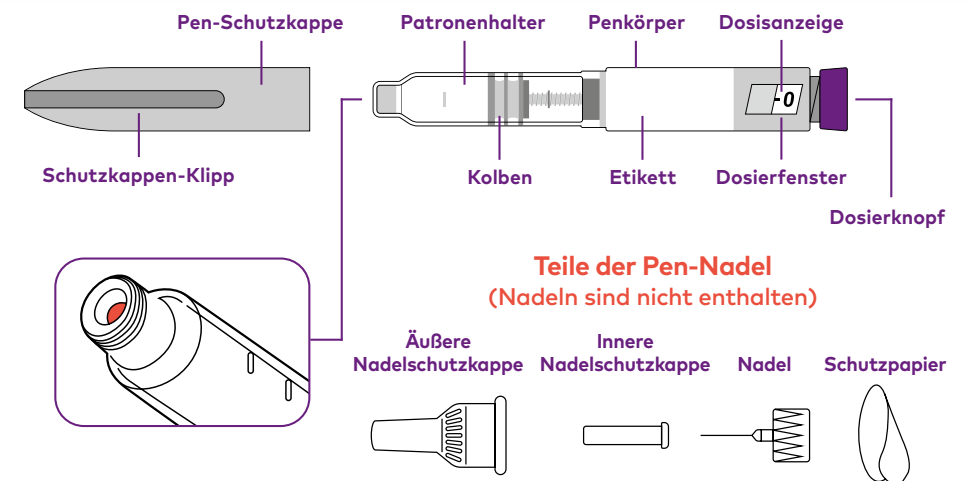
- Legen Sie Ihre gebrauchten Pen-Nadeln in ein durchstechsicheres Behältnis oder einen Hartplastikbehälter mit Sicherheitsdeckel.
- Werfen Sie lose Pen-Nadeln nicht in den Hausmüll.
- Entsorgen Sie den gebrauchten Pen gemäß den Anweisungen Ihrer/Ihres Ärztin/Arztes.
- Fragen Sie Ihre/Ihren Ärztin/Arzt, wie das durchstechsichere Behältnis richtig zu entsorgen ist.
- Sie dürfen einmal gefüllte durchstechsichere Behältnisse nicht wiederverwenden.

Mounjaro® KwikPen® nicht verwenden, wenn:

- der Name des Arzneimittels oder die Dosisstärke nicht mit Ihrer Verschreibung übereinstimmt.
- der Pen abgelaufen ist (verw. bis) oder beschädigt aussieht.
- das Arzneimittel gefroren war, Partikel enthält, trüb oder verfärbt ist. Mounjaro® sollte farblos bis leicht gelb sein.

Zusätzlich zum Mounjaro® KwikPen® benötigen Sie folgende Dinge:

- KwikPen®-kompatible Nadel (wenn Sie nicht wissen, welche Pen-Nadel Sie verwenden sollen, sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt)
- Alkohol-Tupfer, Mullbinde oder Wattebausch
- Durchstechsicherer Behälter für scharfe Gegenstände oder Haushaltsbehälter

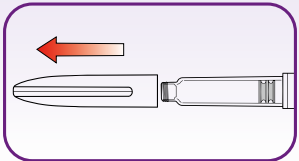


Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?

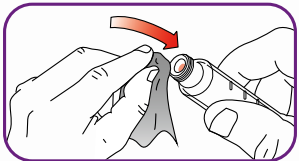


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

Vorbereiten

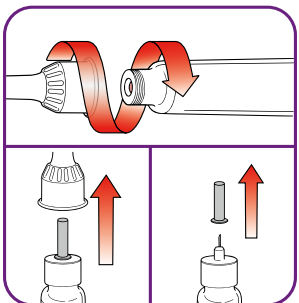
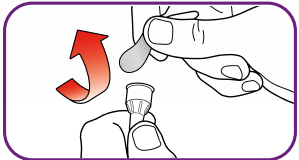


Ziehen Sie die Pen-Schutzkappe gerade ab und überprüfen Sie Pen und Etikett.



Nehmen Sie eine neue Pen-Nadel

- Wischen Sie die rote Innendichtung mit einem Tupfer ab.
- Verwenden Sie für jede Injektion immer eine neue Pen-Nadel, um Infektionen und verstopfte Nadeln zu vermeiden.
- Entfernen Sie das Schutzpapier von der äußeren Nadelschutzkappe.

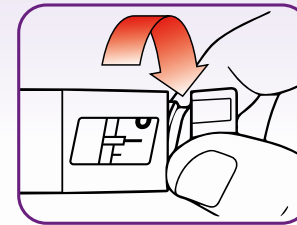


Äußere Nadelschutzkappe

Innere Nadelschutzkappe

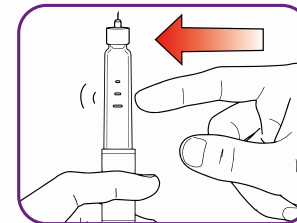
- Drücken Sie die mit der Schutzkappe versehene Nadel senkrecht auf den Pen und drehen Sie die Nadel, bis sie fest sitzt.
- Ziehen Sie die äußere Nadelschutzkappe ab und behalten Sie diese. Sie wird wiederverwendet.
- Ziehen Sie die innere Nadelschutzkappe ab und entsorgen Sie diese.

Entlüften

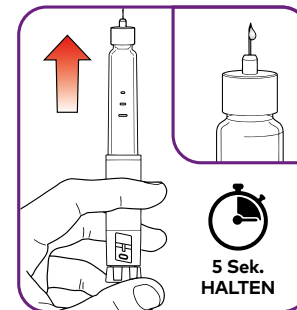


Entlüften Sie den Mounjaro® KwikPen®

- Drehen Sie langsam den Dosierknopf bis Sie **2 Klicks** hören und die verlängerte Linie im Dosierfenster angezeigt wird. Das ist die Entlüftungs-Position. Sie kann korrigiert werden, indem der Dosierknopf in eine der beiden Richtungen gedreht wird, bis die Entlüftungs-Position mit der Dosisanzeige übereinstimmt.



- Halten Sie den Pen mit der Nadel nach oben.
- Tippen Sie den Patronenhalter leicht an, damit sich Luftblasen an der Spitze sammeln.



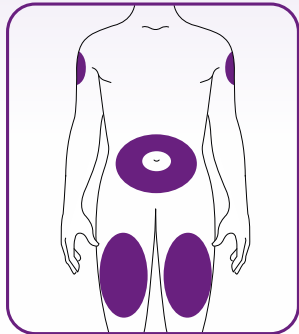
- Geben Sie etwas Arzneimittel in die Luft ab, indem Sie den Dosierknopf bis zum Anschlag durchdrücken. Zählen Sie dann langsam bis 5, während Sie den Dosierknopf gedrückt halten. Das **0** Symbol muss im Dosierfenster angezeigt werden. **Nicht** in den Körper injizieren.
- Durch das **Entlüften** wird die Luft aus der Patrone entfernt und sichergestellt, dass Ihr Pen ordnungsgemäß funktioniert. Ihr Pen wurde entlüftet, wenn eine kleine Menge des Arzneimittels aus der Spitze der Pen-Nadel austritt.
- Wenn Sie kein Arzneimittel sehen, wiederholen Sie diesen Schritt höchstens 2 weitere Male.
- Wenn Sie immer noch kein Arzneimittel sehen, wechseln Sie die Pen-Nadel und wiederholen Sie die Schritte, allerdings nicht mehr als 1 weiteres Mal.

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?



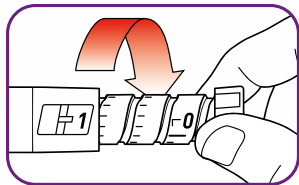
Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

Injizieren



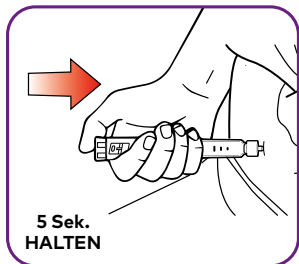
Wählen Sie Ihre Injektionsstelle

- Sie oder eine andere Person können das Arzneimittel vorzugsweise in Ihren Oberschenkel oder Ihren Bauch (Abdomen), mindestens 5 Zentimeter vom Bauchnabel entfernt, injizieren. Alternativ kann Ihnen die andere Person die Injektion in die Rückseite Ihres Oberarmes geben.
- Wechseln Sie Ihre Injektionsstelle jede Woche. Sie können dieselbe Körperregion nutzen, aber stellen Sie sicher, dass Sie an dieser Körperregion eine andere Injektionsstelle auswählen.



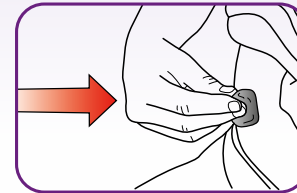
Drehen Sie den Dosierknopf

- **Drehen Sie den Dosierknopf bis er stoppt und das 1 Symbol im Dosierfenster angezeigt wird.** Das 1 Symbol entspricht einer vollen Dosis.

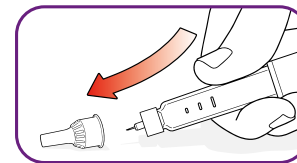


Injizieren Sie Mounjaro®

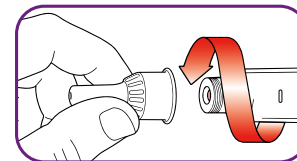
- Stechen Sie die Nadel in Ihre Haut.
- Injizieren Sie das Arzneimittel, indem Sie den Dosierknopf bis zum Anschlag durchdrücken. Zählen Sie dann langsam bis 5, während Sie den Dosierknopf gedrückt halten. Das 0 Symbol muss im Dosierfenster angezeigt werden, bevor Sie die Nadel entfernen.
- Ziehen Sie die Nadel aus der Haut. Ein Tropfen des Arzneimittels auf der Nadelspitze ist normal. Dieser wird Ihre Dosis nicht beeinflussen.



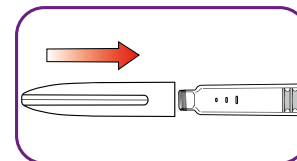
- Wenn es blutet, nachdem Sie die Nadel aus der Haut ziehen, drücken Sie mit einem Tupfer oder einem Stück Mullbinde leicht auf die Injektionsstelle. Reiben Sie die Stelle nicht.
- Vergewissern Sie sich, dass sich das 0 Symbol im Dosierfenster befindet. Wenn Sie das 0 Symbol im Fenster sehen, haben Sie die Dosis vollständig erhalten. Falls Sie das 1 Symbol nicht im Dosierfenster sehen, stechen Sie die Nadel erneut in Ihre Haut und beenden Sie die Injektion. Verändern Sie nicht die Einstellung der Dosis. Falls Sie immer noch der Meinung sind, Sie hätten die Dosis nicht vollständig erhalten, beginnen Sie mit dieser Injektion nicht noch einmal von vorn. Wenden Sie sich an Ihre Lilly Niederlassung, die in der Packungsbeilage aufgeführt ist.



- Setzen Sie die äußere Nadelschutzkappe vorsichtig wieder auf.



- Schrauben Sie die Nadel mit aufgesetzter äußerer Nadelschutzkappe ab und entsorgen Sie die Nadel in einem durchstechsicheren Behältnis. Bewahren Sie den Pen nicht mit aufgesteckter Nadel auf, um ein Auslaufen, ein Verstopfen der Nadel und den Eintritt von Luft in den Pen zu verhindern.



- Setzen Sie die Pen-Schutzkappe wieder auf. Bewahren Sie den Pen nicht ohne aufgesetzte Pen-Schutzkappe (siehe Seite 7) auf.

Wie mit allen Medikamenten kann es auch mit **Mounjaro®** zu **Begleiterscheinungen** kommen:

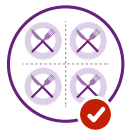


Häufigste Begleiterscheinungen

- Übelkeit, Durchfall, Verstopfung oder Erbrechen.
- **Meist zu Beginn** der Therapie oder bei der Dosissteigerung.
- Sind meist **leicht** oder **moderat** und nehmen mit der Zeit ab.

Tipps für eine verbesserte Verträglichkeit:

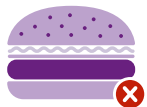
Falls Ihnen nach einer Injektion übel ist, sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam. In der Zwischenzeit können Ihnen diese Tipps helfen:



Essen Sie kleinere Portionen.



Achten Sie auf Ihr Hungergefühl.



Vermeiden Sie fettreiche Nahrungsmittel.



Essen Sie leichte Kost.



Dehydration

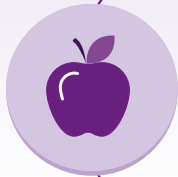
- Zu Beginn der Behandlung kann es sein, dass Sie durch Begleiterscheinungen wie **Erbrechen oder Durchfall** vermehrt Flüssigkeit verlieren könnten.
- **Trinken Sie viel Wasser** um einer verminderten Nierenfunktion vorzubeugen.



Bitte sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam, bevor Sie **Mounjaro®** anwenden, wenn:

- Sie ernsthafte Probleme mit der Verdauung von Nahrungsmitteln haben oder die Nahrung länger als normalerweise in Ihrem Magen bleibt (einschließlich schwerer Gastroparese).
- Sie jemals eine Pankreatitis hatten (eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse, die starke Bauch- und Rückenschmerzen verursachen kann, welche nicht abklingen).
- Sie wegen Diabetes behandelt werden und Medikamente einnehmen, die einen Sulfonylharnstoff und/oder Insulin enthalten.

Kalorien reduzieren, gesünder essen – Wie geht das?



Um die **Gewichtsreduktion mit Mounjaro®** zu unterstützen, ist es wichtig, **bewusst und kalorienreduziert zu essen**. Das kann Ihnen dabei helfen, Ihr „Gesundgewicht“ zu erreichen und es auch zu halten.

Tipps zum gesunden Essen:

- **Kleinere Mahlzeiten**
Portionen reduzieren. Auf Lieblingsgerichte muss nicht verzichtet werden.
- **Wahl des Essens**
Weniger Kohlenhydrate (z. B. Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot) und dafür mehr Proteine (z. B. Haferflocken, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch und Fleisch) essen.
- **Zubereitung**
Frische und pflanzliche Lebensmittel beim Kochen verwenden. Auf industriell verarbeitete Nahrung verzichten.
- **Portion aufteilen**
Portionen auf einem Teller aufteilen. Zum Beispiel: $\frac{3}{4}$ pflanzliche Lebensmittel (wie Gemüse) und $\frac{1}{4}$ tierische Lebensmittel (wie Fleisch oder Käse).
- **Gesund snacken**
Mahlzeiten regelmäßig über den Tag verteilen. Bei plötzlichen „Hungerattacken“ auf gesunde Snacks (z. B. Naturjoghurt, Obst, Proteinriegel) ausweichen.
- **Ausreichend trinken**
Mindestens 1,5 Liter täglich trinken, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Achten Sie bewusst auf Signale Ihres Körpers wie **Hunger- und Sättigungsgefühl**.

Essen ist und darf individuell sein: Probieren Sie neue Gerichte aus und versuchen Sie (neue) Essgewohnheiten schrittweise in Ihren Alltag zu integrieren.

Bewegt durch den Alltag



Neben der Ernährung ist **Bewegung die zweite Basis** für Ihr erfolgreiches Gewichtsmanagement. Schon mit **kleinen Änderungen im Alltag** lassen sich körperliche Aktivitäten einbinden – ohne straffen Trainingsplan und Sportzwang.

Was Sie machen können:

- **Tanzen**
- **Schwimmen**
- **Radfahren**
- **Laufen**
- **Spazieren gehen**
- **Yoga**
- **Treppe nehmen**
- **Zu Fuß gehen statt Auto fahren**

Die **WHO empfiehlt aktive Bewegung** mindestens 150 Minuten in der Woche, also ca. 20 Minuten am Tag.

Weitere Fragen?

Sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam oder nutzen Sie die Online-Angebote:



Anwendungsvideo und weitere Informationen

Krankheits-/Therapiekosten:



Im Rahmen der **Einkommensteuererklärung** können Sie versuchen, Krankheits-/Therapiekosten in der Anlage **Außergewöhnliche Belastungen** geltend zu machen.

Scannen Sie den Code für mehr Informationen.

Für detaillierte Informationen zur Sicherheit und Anwendung des Mounjaro® KwikPen® lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation, die Ihrem Arzneimittel beiliegt.

1. Gebrauchsinformation Mounjaro® (aktueller Stand).

Lilly

1 x wöchentlich
mounjaro®
KwikPen®
Tirzepatid