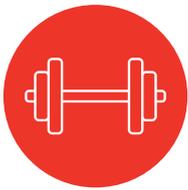


Hilfreiche Tipps für Ihre Behandlung mit Mounjaro®



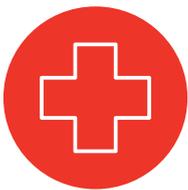
Sie haben bereits Schritte unternommen, um ein gesünderes Leben zu führen. Hier sind einige Tipps für einen positiven Behandlungsverlauf:

1. Mit Ernährung und körperlicher Aktivität Muskeln erhalten



Beim Abnehmen verlieren Sie in der Regel nicht nur Körperfett, sondern auch etwas Muskelmasse. Es ist deshalb wichtig, eine ausreichende Menge an Eiweiß zu sich zu nehmen, die über die üblichen Empfehlungen hinausgehen kann. Die allgemeine Empfehlung für die tägliche Eiweißzufuhr liegt bei 0,8 g/kg Körpergewicht. Aber wer eine Gewichtsmanagement-Therapie durchführt, braucht möglicherweise mehr als das. **Da der Eiweißbedarf von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die richtige Menge an Eiweiß für Ihre tägliche Ernährung sprechen.** Bauen Sie muskelkräftigende Übungen (zum Beispiel leichtes Krafttraining, Yoga oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht) in Ihren Tagesablauf ein und verzehren Sie gleichzeitig ausreichende Eiweißmengen. Damit können Sie Ihre **Kraft erhalten oder verbessern** und den **Muskelabbau verringern**.¹⁻⁴

2. Im Arztgespräch auch andere Behandlungen zur Sprache bringen



Eine Gewichtsabnahme kann zu einer **Verbesserung anderer gesundheitlicher Beschwerden** führen. Wenn Sie andere Arzneien wie z. B. Medikamente gegen Bluthochdruck (Hypertonie) oder hohen Blutzucker (Diabetes) oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, **besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie diese Behandlungen während Ihrer Gewichtsabnahme am besten handhaben**.⁵

3. Was tun bei Magen-Darm-Begleiterkrankungen?



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



Essen Sie kleinere Portionen



Vermeiden Sie fettreiche Nahrungsmittel



Achten Sie auf Ihr Hungergefühl



Essen Sie leichte Kost

4. Flüssigkeitszufuhr ist wichtig



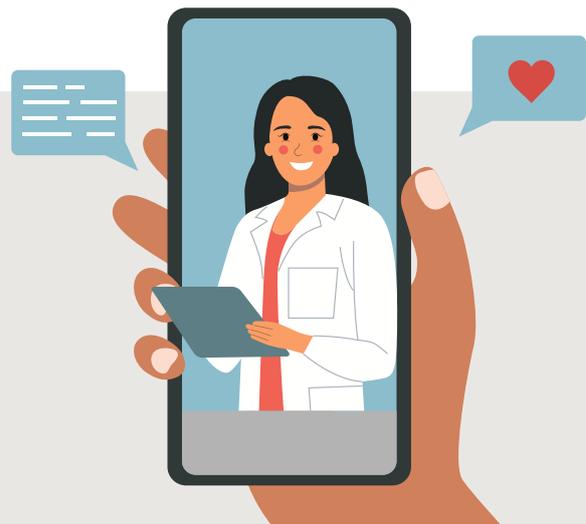
Zu Beginn der Behandlung kann es sein, dass Sie durch Begleitscheinungen wie Erbrechen oder Durchfall vermehrt Flüssigkeit verlieren. Dies kann zu einer verminderten Nierenfunktion führen. **Trinken Sie viel Wasser**, einer verminderten Nierenfunktion vorzubeugen.

5. Sich anders zu fühlen ist normal



Wenn Sie dieses neue Kapitel in Ihrem Leben beginnen, **erleben Sie vielleicht ein Wechselbad der Gefühle**. Manche Menschen, die stark an Gewicht verloren haben, spüren, dass sich ihre Beziehungen zu anderen Menschen verändern oder dass sie sich in ihrem sozialen Umfeld anders fühlen. Die Veränderungen, die Sie spüren, können positiv oder negativ sein, aber jede Art von Veränderung kann belastend sein. **Sie sind nicht allein**. Sie können sich an Ihre/Ihren Ärztin/Arzt oder eine Selbsthilfegruppe wenden, um Unterstützung zu erhalten.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ist für Sie da, um Ihnen bei allen Anliegen zu helfen, die Sie auf Ihrem Behandlungsweg haben, oder um Ihnen zusätzliche Unterstützung bei der Dosierung, dem Umgang mit Nebenwirkungen, der Überwachung des Behandlungsfortschritts und mehr zu geben.



1. Cava E, Yeat NC, Mittendorfer B. Preserving healthy muscle during weight loss. *Adv Nutr.* 2017; (8): 511–519. doi:10.3945/an.116.014506. 2. Wu G. Dietary protein intake and human health. *Food Funct.* 2016(7): 1251–1265. doi:10.1039/c5fo01530h. 3. Bennie JA, Shakespear-Druery J, De Cocker K. Muscle-strengthening exercise epidemiology: a new frontier in chronic disease prevention. *Sports Med Open.* 2020; 6:40. doi:10.1186/s40798-020-00271-w. 4. How much physical activity do adults need? Centers for Disease Control and Prevention. Updated June 2, 2022. Accessed December 5, 2023. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>. 5. Gebrauchsinformation Mounjaro® (aktueller Stand).

