

IHR START MIT MOUNJARO®

GEWICHTSMANAGEMENT BEI ADIPOSITAS

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



MyTherapy App – die digitale Unterstützung

Damit Sie Ihre Behandlung mit Mounjaro® von Anfang so einfach und angenehm wie möglich gestalten können, unterstützt Sie die **MyTherapy App** Schritt für Schritt.

Sie bietet Ihnen:

- **Videoanleitungen** zur richtigen Anwendung von Mounjaro®
- **Wöchentliche Erinnerungen** an Ihre Injektion
- **Tipps zur Ernährung und Bewegung**, abgestimmt auf Ihre Therapie
- **Gewichtstracking und Erfassen** Ihrer Fortschritte, damit Sie Ihre Entwicklung jederzeit im Blick behalten

Die App hilft Ihnen dabei, Ihre Therapie gut in den Alltag zu integrieren – zuverlässig, verständlich und individuell.

Kleine Erfolge sichtbar machen

Abzeichen sammeln & Fortschritte spielerisch im Blick behalten

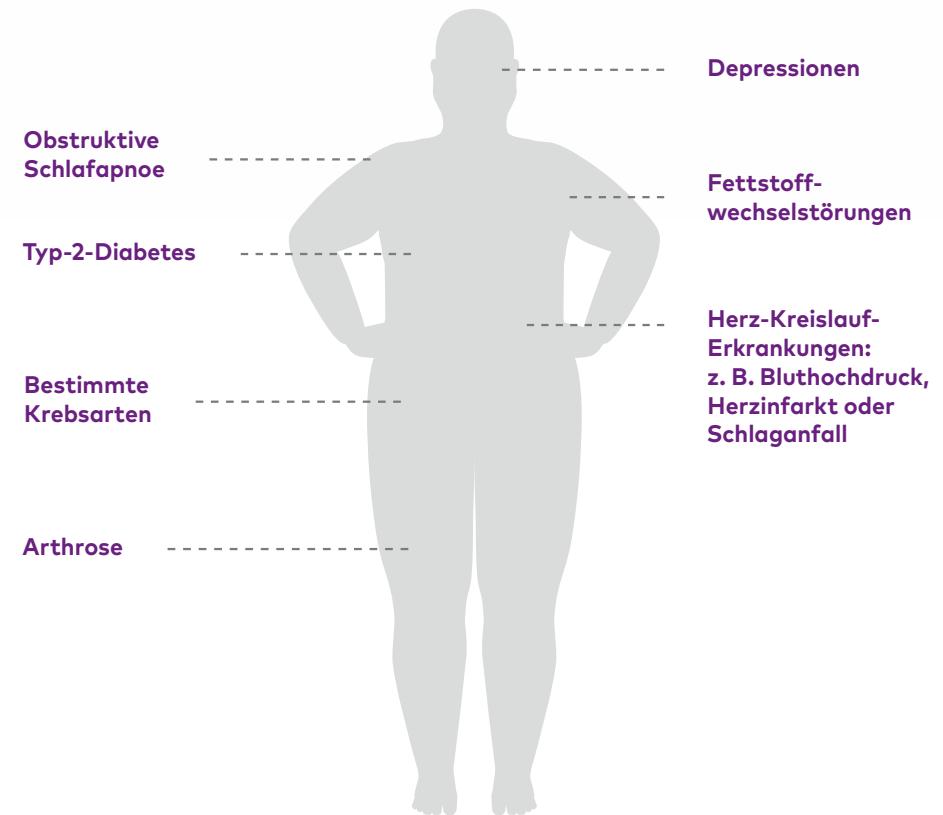
Jetzt kompatibel mit Apple Health, Android Health Connect und gängigen Fitnesstrackern!

GEWICHTSMANAGEMENT

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:



Quelle: Deutsche Adipositas Gesellschaft

Was ist Mounjaro®?¹

Mounjaro® ist ein 1x wöchentlich anzuwendendes Medikament für Erwachsene mit Adipositas und ist in einem KwikPen® erhältlich. Es enthält den Wirkstoff Tirzepatid.

Der Mounjaro® KwikPen® ist ein Einweg-Mehrfachdosis-Fertigpen.

Der Pen enthält **4 feste Dosen**, von denen eine Dosis wöchentlich verabreicht wird. Injizieren Sie **1x wöchentlich** eine Injektion unter die Haut (subkutan).

Jeder Pen ist nur **für eine/n Patientin/en bestimmt** und darf nicht von einer anderen Person verwendet werden, auch wenn die Pen-Nadel gewechselt wurde.

Für die Injektion von Mounjaro® werden Nadeln für den KwikPen® benötigt. Das Privatrezept für die Nadeln dafür erhalten Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Nadelspezifikationen:

- 29–34 Gauge
- 4–12,7mm lang

Kompatible Nadeln sind z.B.:

- BD (Embecta)
- Novo Nordisk
- Terumo



Wie wirkt Mounjaro®?¹

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.



Ihr Therapiestart mit Mounjaro®¹

Der Start erfolgt in zwei einfachen Schritten:

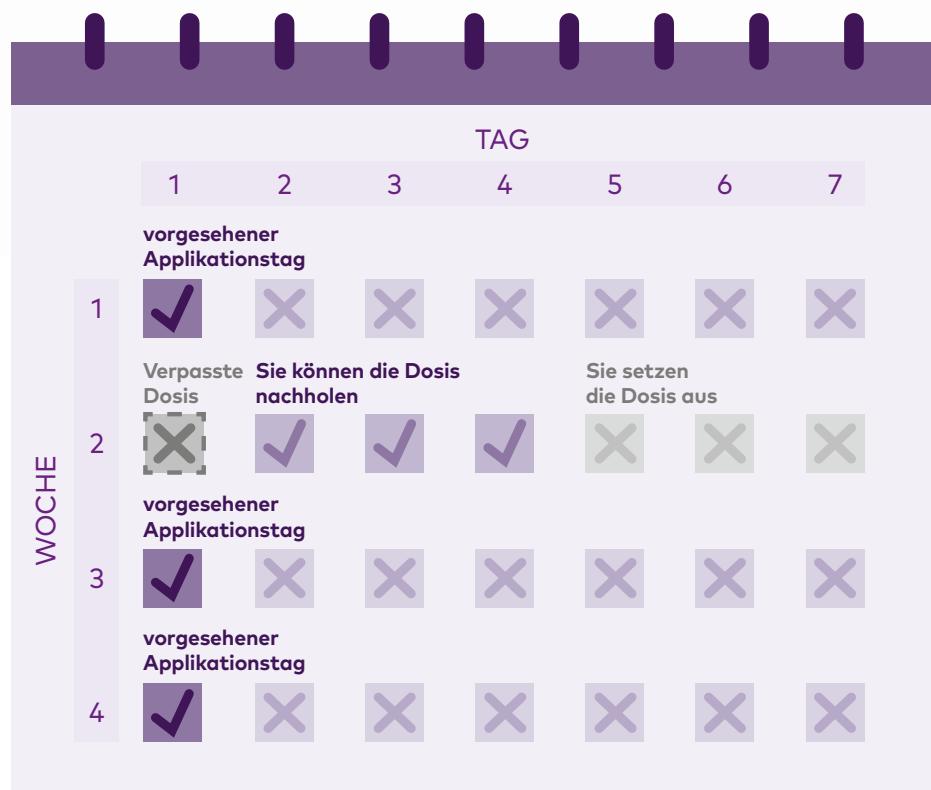


Nach **individuellem Bedarf** könnte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nach dem gleichen Dosierschema die Dosis in 2,5 mg-Schritten auf bis zu 10 mg oder 15 mg erhöhen.

Eine Dosis verpasst?¹

Nehmen Sie **Mounjaro®** immer an dem selben Wochentag. Falls eine Dosis versäumt wurde, sollte die Gabe so schnell wie möglich innerhalb von 4 Tagen nach der versäumten Dosis nachgeholt werden.

Wenn mehr als 4 Tage vergangen sind, ist die vergessene Dosis zu überspringen und die nächste Dosis am regulär geplanten Tag zu verabreichen. In jedem Fall können Sie anschließend mit der regelmäßigen 1x wöchentlichen Gabe fortfahren.



Wie wird der Mounjaro® KwikPen® aufbewahrt?¹

Lagerung vor Anbruch

- Pen vor dem ersten Gebrauch im Kühlschrank zwischen 2 °C und 8 °C aufbewahren
- Unangebrochene Pens können bis zum Ablauf des Verfalldatums angewendet werden
- Pen niemals einfrieren. Pen entsorgen, falls er versehentlich eingefroren war

Lagerung nach Anbruch

- Angebrochener Pen kann bei Raumtemperatur unter 30 °C aufbewahrt werden
- Pen 30 Tage nach dem ersten Gebrauch entsorgen, auch wenn sich noch Arzneimittel im Pen befindet
- Pen nach Gabe der vierten Wochen-Dosis entsorgen

Restmenge im Mounjaro® KwikPen® nach der 4. (letzten) Injektion

- Nach 4. Dosis verbleibt ein Arzneimittelrest
- Arzneimittelrest entspricht keiner vollen Dosis und sollte nicht injiziert werden
- Pen muss mit Arzneimittelrest nach der 4. (letzten) Dosis entsorgt werden



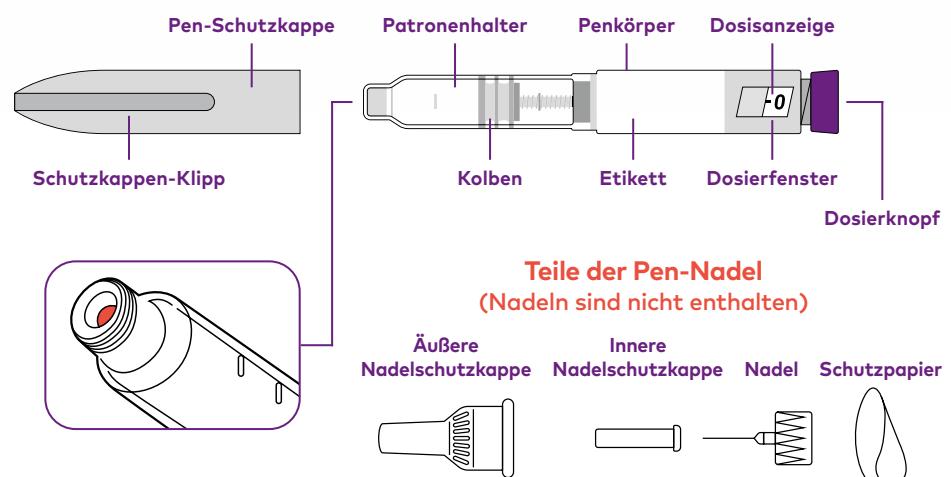
GEWICHTSMANAGEMENT

Entsorgung:

- Gebrauchte Pen-Nadeln in durchstechsicherem Behälter entsorgen
- Mounjaro® KwikPen® gemäß Anweisungen der Ärztin/des Arztes entsorgen

Zusätzlich zum Mounjaro® KwikPen® werden folgende Dinge benötigt:

- KwikPen®-kompatible Nadel (bei Unklarheiten über die geeignete Pen-Nadel empfiehlt es sich, Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt zu halten)
- Alkohol-Tupfer, Mullbinde oder Wattebausch
- Durchstechsicherer Behälter für scharfe Gegenstände oder Haushaltsbehälter



Mounjaro® KwikPen® nicht verwenden, wenn:

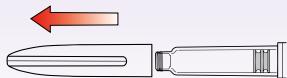
- Name des Arzneimittels oder Dosisstärke nicht mit der Verschreibung übereinstimmt
- Pen abgelaufen ist (verw. bis) oder beschädigt aussieht
- Arzneimittel gefroren war, Partikel enthält, trüb oder verfärbt ist. Mounjaro® sollte farblos bis leicht gelb sein

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?

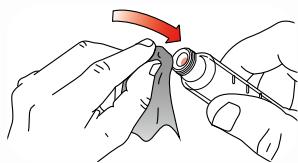


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

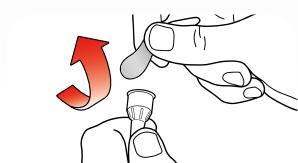
Vorbereiten



- Pen-Schutzkappe gerade abziehen
- Überprüfung Pen, Dosisstärke und Verfallsdatum



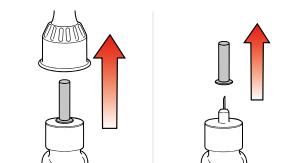
- Rote Innendichtung mit einem Alkohol-Tupfer abwischen



- Neue Pen-Nadel verwenden
- Schutzpapier entfernen



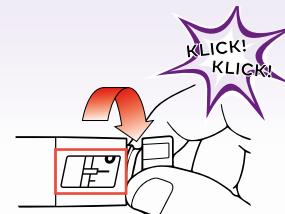
- Mit Schutzkappe versehene Nadel **senkrecht auf den Pen drücken**
- Nadel drehen, bis sie **festsitzt**
- **Äußere Nadelschutzkappe abziehen** und **aufbewahren**.
Sie wird wiederverwendet
- Innere Nadelschutzkappe **abziehen und entsorgen**



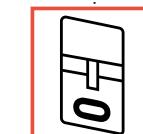
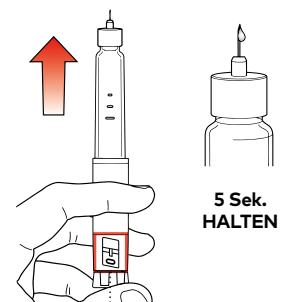
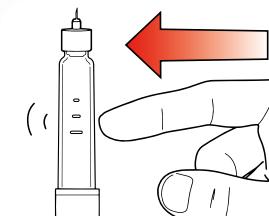
Äußere
Nadelschutz-
kappe Innere
Nadelschutz-
kappe

GEWICHTSMANAGEMENT

Entlüften



- Dosierknopf drehen, bis **2 Klicks** zu hören sind
- Verlängerte Linie muss sichtbar sein. Das ist die **Entlüftungs-Position**
- Korrektur der Entlüftungsposition: Dosierknopf kann in **beide Richtungen** gedreht werden



- Pen mit Nadel nach oben halten
- Patronenhalter leicht antippen, damit sich Luftblasen an der Spitze sammeln
- Dosierknopf **bis zum Anschlag durchdrücken**, um etwas Arzneimittel in die Luft abzugeben. Nicht in den Körper injizieren
- Dosierknopf gedrückt halten und **bis 5 zählen**
- Die **0** muss im Dosierfenster angezeigt werden
- **Entlüften** stellt sicher, dass die Luft aus der Patrone entfernt wird
- Pen ist entlüftet, wenn **eine kleine Menge** des Arzneimittels aus der Pen-Nadel **austritt**
- **Kein Arzneimittel zu sehen**: Schritt wiederholen (nicht mehr als zwei weitere Male)
- **Noch immer kein Arzneimittel zu sehen**: Wechsel der Pen-Nadel und Schritt wiederholen (nicht mehr als ein weiteres Mal)
- **Noch immer kein Arzneimittel zu sehen**: Lilly Niederlassung kontaktieren (in Packungsbeilage aufgeführt)

Bitte beachten:

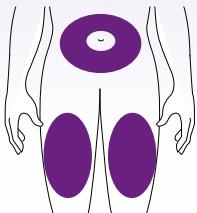
Je Pen max. **8 Entlüftungsvorgänge!** Übermäßiges Entlüften kann zu einer **Blockade des Pens** vor der 4. (letzten) Injektion führen

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?

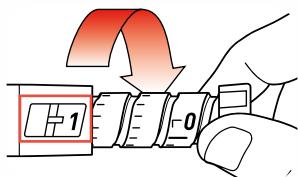


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

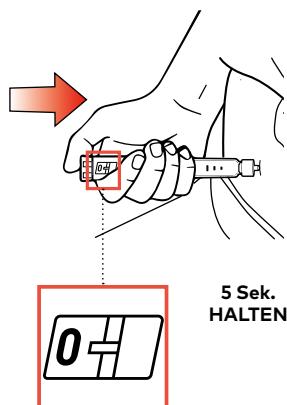
Injizieren



- Oberschenkel oder Bauch
- Mind. **5 Zentimeter** vom Bauchnabel entfernt
- Injektionsstelle **wöchentlich** wechseln



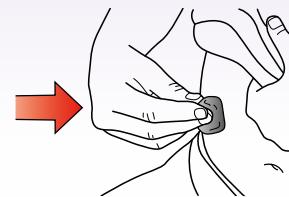
- Dosierknopf drehen, bis er stoppt und die **1** im Dosierfenster sichtbar ist
- Die **1** entspricht einer **vollen Dosis**



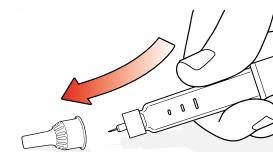
5 Sek.
HALTEN

- Nadel in die Haut stechen
- Dosierknopf **bis zum Anschlag** durchdrücken (Arzneimittel injizieren)
- Dosierknopf **gedrückt halten und langsam bis 5 zählen**
- Sobald die **0** im Dosierfenster sichtbar ist, ist die Dosis **vollständig injiziert**
- **Nadel aus der Haut ziehen.** Ein Tropfen des Arzneimittels auf der Nadelspitze ist normal. Dieser wird die Dosis **nicht beeinflussen**
- Ist die **0** im Dosierfenster **sichtbar**, wurde die Dosis vollständig erhalten
- Ist die **0 nicht** im Dosierfenster **zu sehen**, Nadel erneut in die Haut stechen und die Injektion beenden
- Einstellung der Dosis **NICHT verändern**
- Falls weiterhin der Eindruck besteht, die Dosis **nicht vollständig** erhalten zu haben – **KEINE** erneute Injektion
 - Lilly Niederlassung kontaktieren (s. Packungsbeilage)

GEWICHTSMANAGEMENT



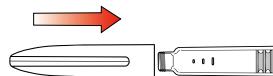
- Sollte Blut sichtbar sein, mit einem Tupfer leicht auf die Injektionsstelle drücken – **NICHT reiben**



- **Äußere** Nadelschutzkappe vorsichtig aufsetzen



- Nadel mit **aufgesetzter äußerer Nadelschutzkappe** abschrauben
- Pen **NIE** mit aufgesteckter Nadel aufbewahren, um:
 - Auslaufen,
 - Verstopfen,
 - Eintritt von Luft in den Pen zu verhindern



- Schutzkappe aufsetzen
- Pen **NIE** ohne aufgesetzte Schutzkappe aufbewahren

Tipps bei möglichen Begleiterscheinungen

Zusätzliche Hinweise

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:

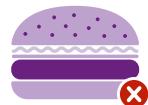
Falls Ihnen nach einer Injektion übel ist, sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam. In der Zwischenzeit können Ihnen diese Tipps helfen:



Essen Sie kleinere Portionen.



Achten Sie auf Ihr Hungergefühl.



Vermeiden Sie fettreiche Nahrungsmittel.



Essen Sie leichte Kost.



Dehydrierung

- 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.

Kosten mit Mounjaro®

Mounjaro® begleitet Sie auf dem Weg zu einem neuen Wohlbefinden – freuen Sie sich auf diese Veränderung.

Folgend bekommen Sie aufgezeigt, welche Kosten bei der Einnahme von Mounjaro® auf Sie zukommen:



Tipps zum Umgang mit Therapiekosten



Krankheitskosten können bei der Steuer als **außergewöhnliche Belastung** angegeben werden. Ein Teil (die „zumutbare Belastung“) wird dabei nicht berücksichtigt – wie hoch dieser ist, hängt vom Einkommen und der Familiensituation ab. Nur was darüber hinausgeht, kann abgesetzt werden. Ein Steuerberater oder Online-Rechner hilft bei der Berechnung.

Auch Ihre Krankenkasse kann unter Umständen Kosten, die im Rahmen einer Adipositas-Behandlung entstehen, erstatten. Fragen Sie dort bei Ihren Ansprechpartnern nach.

Meine Veränderung mit Mounjaro®

Weitere Fragen?

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



Anwendungsvideo und weitere Informationen

Krankheits-/Therapiekosten:



Im Rahmen der **Einkommenssteuererklärung** 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 beilegt.

1. Gebrauchsinformation Mounjaro® (aktueller Stand).

