

IHR START MIT MOUNJARO®

Informationen für
Patient:innen zur
1x wöchentlichen
Diabetesbehandlung
mit Mounjaro®.



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

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.



TYP-2-DIABETES

Sicher auf Reisen mit Diabetes – Ärztliche Bescheinigung

Hiermit wird bescheinigt, dass die unten aufgeführten Medikamente und das medizinische Zubehör ausschließlich für den Eigenbedarf zur Behandlung von Beschwerden mit sich führt. Die mitgeführte Menge entspricht der benötigten Menge für die angegebene Reisedauer zuzüglich einer Reserve für Notfälle.

This is to certify that the person named above is carrying the medications and medical supplies listed below exclusively for personal use for the treatment of medical conditions. The quantity carried corresponds to the required quantity for the specified travel duration plus a reserve for emergencies.

Name der Patientin/des Patienten

Geboren am

Wohnhaft in

Reisepass-Nr.

Verschriebene Medikamente und medizinisches Zubehör

Handelsname	Dosierung	Gesamtmenge
Mounjaro®		

Ort/Datum

Unterschrift Ärztin/Arzt

Stempel

Was ist Mounjaro®?¹

Mounjaro® ist ein 1x wöchentlich anzuwendendes Medikament für Erwachsene mit Typ-2-Diabetes 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
- 4–12,7 mm lang

Kompatible Nadeln sind z.B.:



Wie wirkt Mounjaro®?¹

Mounjaro® ahmt im Körper die beiden körpereigenen Darmhormone (GIP und GLP-1) nach, um den Blutzucker zu regulieren.



Verbesserte Insulin-ausschüttung, wenn der Blutzucker hoch ist.



Der Appetit wird eingeschränkt und das Hungergefühl verringert.



Der Körper entfernt überschüssigen Zucker besser aus dem Blut und reagiert besser auf das von ihm produzierte Insulin.



Reduziert die Nahrungsaufnahme.



Beeinflusst den Zuckerstoffwechsel in der Leber.



Die Verdauung wird verlangsamt, wodurch ein längeres Sättigungsgefühl entsteht.



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



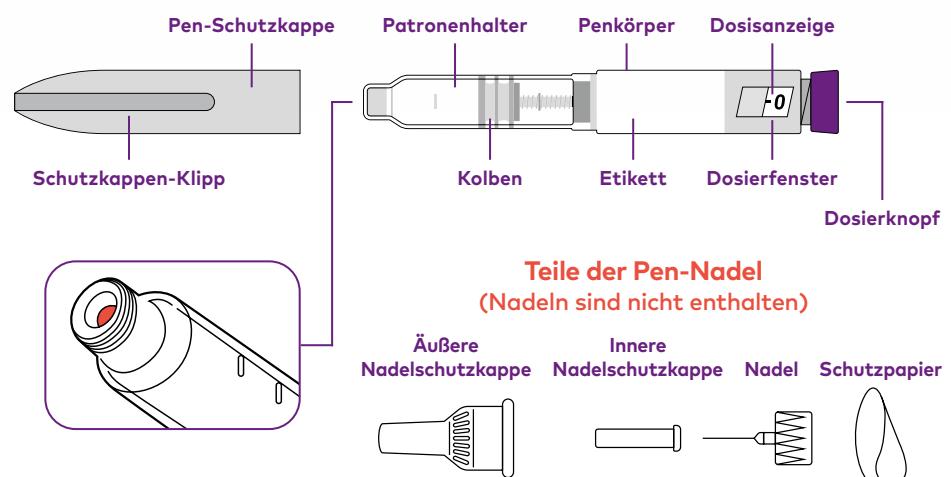
TYP-2-DIABETES

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:

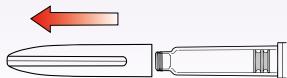
- Name des Arzneimittels oder Dosisstärke nicht mit der Verschreibung übereinstimmt
- Pen abgelaufen ist (verw. bis) oder beschädigt aussieht
- Arzneimittel gefroren war, Partikel enthält, trüb oder verfärbt ist. Mounjaro® sollte farblos bis leicht gelb sein

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?

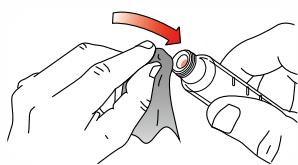


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

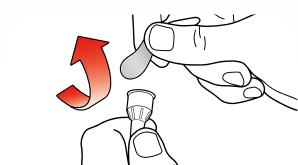
Vorbereiten



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



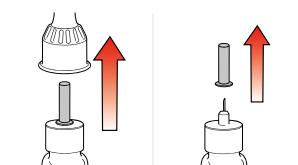
- Rote Innendichtung mit einem Alkohol-Tupfer abwischen



- Neue Pen-Nadel verwenden
- Schutzpapier entfernen

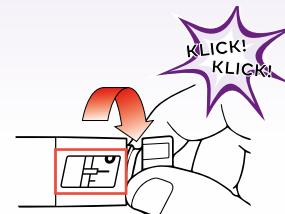


- Mit Schutzkappe versehene Nadel **senkrecht auf den Pen drücken**
- Nadel drehen, bis sie **festsitzt**
- **Äußere Nadelschutzkappe abziehen** und **aufbewahren**.
Sie wird wiederverwendet
- Innere Nadelschutzkappe **abziehen und entsorgen**

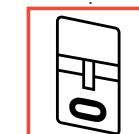
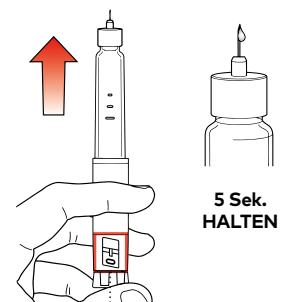
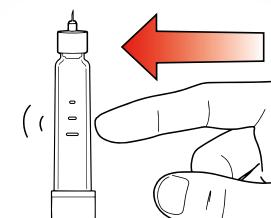


Äußere
Nadelschutz-
kappe Innere
Nadelschutz-
kappe

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:

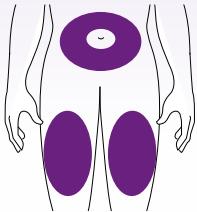
Je Pen max. **8 Entlüftungsvorgänge!** Übermäßiges Entlüften kann zu einer **Blockade des Pens** vor der 4. (letzten) Injektion führen

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?

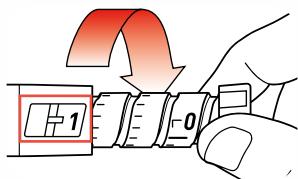


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

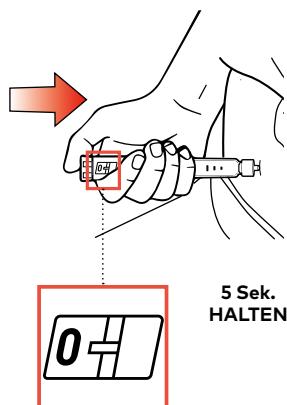
Injizieren



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

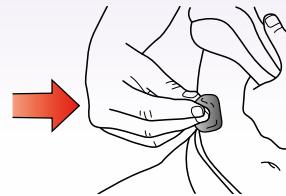


- Dosierknopf drehen, bis er stoppt und die **1** im Dosierfenster sichtbar ist
- Die **1** entspricht einer **vollen Dosis**

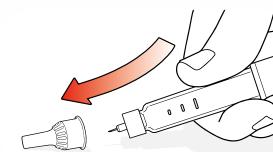


5 Sek.
HALTEN

- 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)



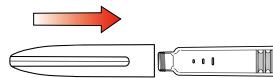
- Sollte Blut sichtbar sein, mit einem Tupfer leicht auf die Injektionsstelle drücken – **NICHT reiben**



- **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 und Tricks bei möglichen Begleiterscheinungen

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.

Zusätzliche Hinweise



Flüssigkeitsverlust

- Zu Beginn der Behandlung kann es sein, dass Sie durch Begleiterscheinungen wie **Erbrechen oder Durchfall** vermehrt Flüssigkeit verlieren könnten.
- Trinken Sie viel Wasser** und sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit erhält.



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 Medikamente einnehmen, die einen Sulfonylharnstoff und/oder Insulin enthalten.

Weitere mögliche Begleiterscheinungen:

Mounjaro® weist kein oder nur ein geringes Risiko für eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) auf, wenn es als Monotherapie verabreicht wird. Eine Hypoglykämie kann jedoch auftreten, wenn Mounjaro® zusammen mit Arzneimitteln angewendet wird, die einen Sulfonylharnstoff und/oder Insulin enthalten. Wenn Sie einen Sulfonylharnstoff oder Insulin anwenden, muss die Dosis möglicherweise verringert werden, während Sie Mounjaro® anwenden.

Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Praxisteam.

Was kann ich für eine optimale Diabetes-Einstellung tun?



Die Herausforderung bei Diabetes ist es, die **eigenen Gewohnheiten zu überdenken** und die Freude an Bewegung und gesundem Essen wiederzuentdecken. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann viel Gutes bewirken: Sie **verbessert die Insulinempfindlichkeit** und **senkt die Blutfettspiegel sowie den Blutdruck**.

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: ¾ pflanzliche Lebensmittel (wie Gemüse) und ¼ 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.

Die **Deutsche Diabetes Gesellschaft** empfiehlt bei einem BMI (Body-Mass-Index) > 27 das Gewicht um fünf bis zehn Prozent zu reduzieren, indem einerseits die Energiezufuhr reduziert und gleichzeitig der Energieverbrauch gesteigert wird.

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.

Meine Veränderung mit Mounjaro®

Mein Injektionstag:

Notieren Sie Ihren Erfolg:

Halten Sie das **Datum**, Ihren **HbA_{1c}**-Wert, Ihr **Gewicht** und alle **Veränderungen** fest. Das Dokumentieren Ihrer Aktivitäten dient Ihnen und Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt als Gesprächsgrundlage zur Unterstützung eines optimalen Therapieverlaufes.

HbA_{1c}-Reduktion

Gewichtsreduktion

Weitere Fragen?

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



Anwendungsvideo und weitere Informationen



Weitere relevante Materialien



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

1. Gebrauchsinformation Mounjaro® (aktueller Stand).