

IHR START MIT MOUNJARO®

Informationen
für Patient:innen
nach Verschreibung
von Mounjaro®
zur 1× 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:

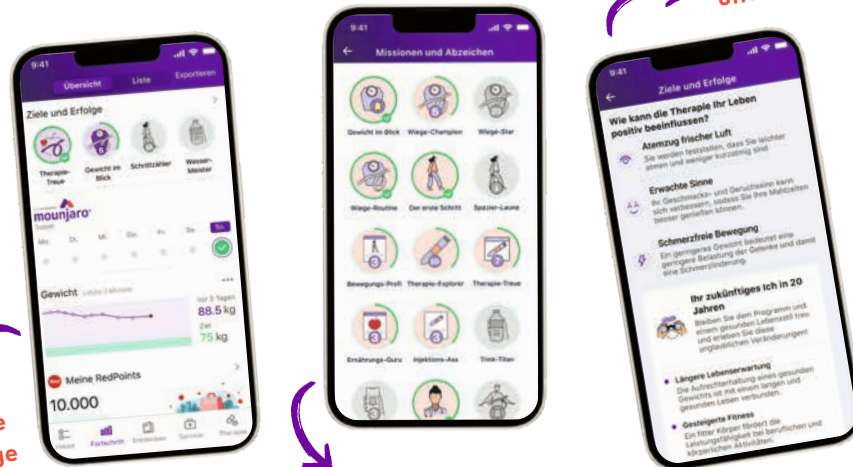
- **Videoanleitungen** zur richtigen Anwendung von Mounjaro®
- **Wöchentliche Erinnerungen** an Ihre Injektion
- **Tipps zur Ernährung und Bewegung**, abgestimmt auf Ihre Therapie
- **Gewichtstracking und Erfassen** Ihrer Fortschritte, damit Sie Ihre Entwicklung jederzeit im Blick behalten

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



App jetzt kostenfrei herunterladen und das meiste aus der Therapie herausholen.

Wissenswertes zu Ernährung und Bewegung



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:

Obstruktive Schlafapnoe

Typ-2-Diabetes

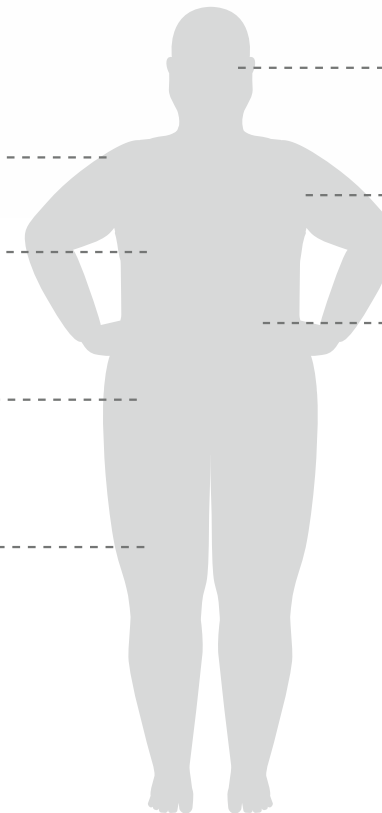
Bestimmte Krebsarten

Arthrose

Depressionen

Fettstoffwechselstörungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
z.B. Bluthochdruck,
Herzinfarkt oder Schlaganfall



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-Fertipen.

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.:

- 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.

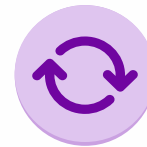
Somit wirkt und hilft Mounjaro® auf vielfältige Weise:



Der Appetit wird eingeschränkt und das Hungergefühl verringert.

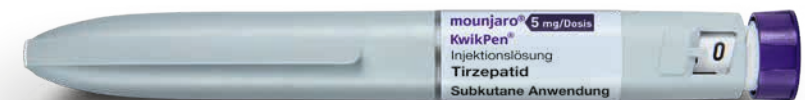


Die Nahrungsaufnahme wird reduziert.



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:

SCHRITT 1

1× wöchentlich 2,5 mg



SCHRITT 2

1× wöchentlich 5 mg



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 1× 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

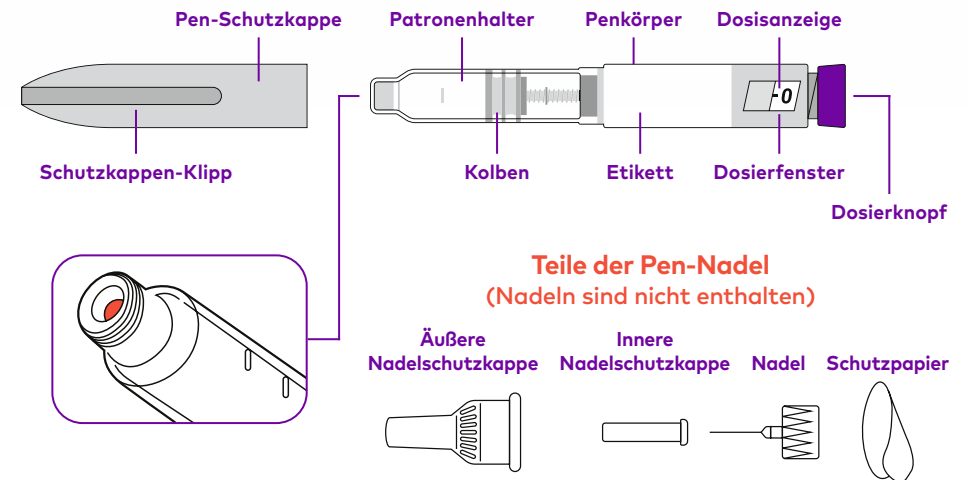


Entsorgung:

- 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:

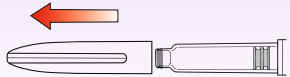
- Name des Arzneimittels oder Dosisstärke nicht mit der Verschreibung übereinstimmt
- Pen abgelaufen ist (verw. bis) oder beschädigt aussieht
- Arzneimittel gefroren war, Partikel enthält, trüb oder verfärbt ist. Mounjaro® sollte farblos bis leicht gelb sein

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?¹

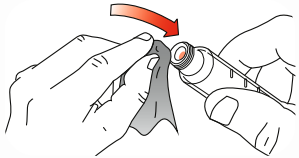


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

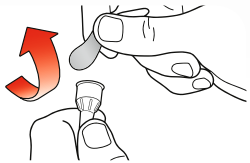
Vorbereiten



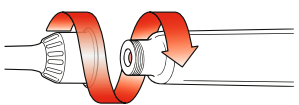
- Pen-Schutzkappe gerade abziehen
- Überprüfung Pen, Dosisstärke und Verfallsdatum



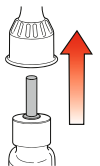
- Rote Innendichtung mit einem Alkohol-Tupfer abwischen



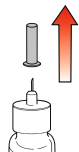
- Neue Pen-Nadel verwenden
- Schutzpapier entfernen



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

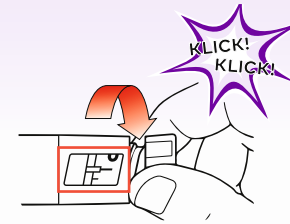


Äußere
Nadelschutz-
kappe

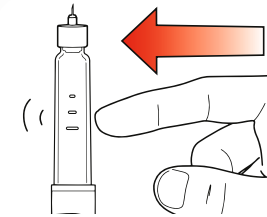


Innere
Nadelschutz-
kappe

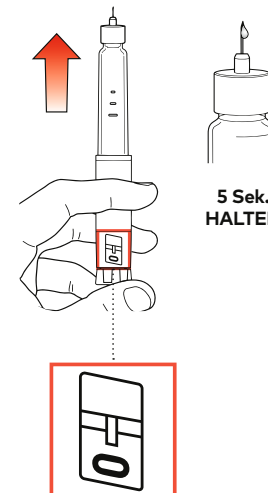
Entlüften



- 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)



5 Sek.
HALTEN

Bitte beachten:

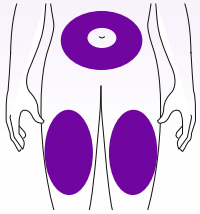
Je Pen max. **8 Entlüftungsvorgänge!** Übermäßiges Entlüften kann zu einer **Blockade des Pens** vor der 4. (letzten) Injektion führen

Wie wird der Mounjaro® KwikPen® angewendet?¹

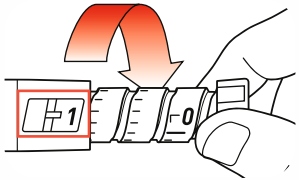


Bei jeder Injektion müssen alle Schritte durchgeführt werden!

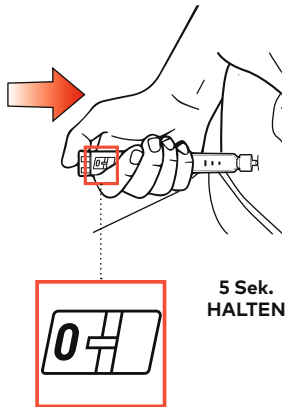
Injizieren



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

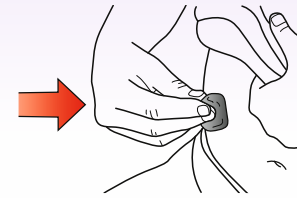


- Dosierknopf drehen, bis er stoppt und die **1** im Dosierfenster sichtbar ist
- Die **1** entspricht einer **vollen Dosis**

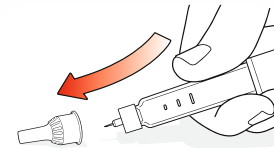


5 Sek.
HALTEN

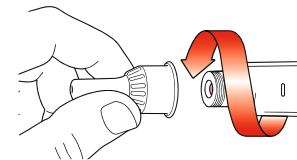
- Nadel in die Haut stechen
- Dosierknopf **bis zum Anschlag** durchdrücken (Arzneimittel injizieren)
- Dosierknopf **gedrückt halten** und **langsam bis 5 zählen**
- Sobald die **0** im Dosierfenster sichtbar ist, ist die Dosis **vollständig injiziert**
- **Nadel aus der Haut ziehen.** Ein Tropfen des 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 bei möglichen Begleitscheinungen

Zusätzliche Hinweise

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

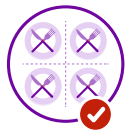


Häufigste Begleitscheinungen

- 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:

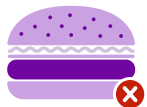
Falls Ihnen nach einer Injektion übel ist, sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam. In der Zwischenzeit können Ihnen diese Tipps helfen:



Essen Sie kleinere Portionen.



Achten Sie auf Ihr Hungergefühl.



Vermeiden Sie fettreiche Nahrungsmittel.



Essen Sie leichte Kost.



Dehydration

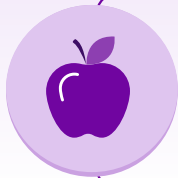
- Zu Beginn der Behandlung kann es sein, dass Sie durch Begleitscheinungen wie **Erbrechen oder Durchfall** vermehrt Flüssigkeit verlieren könnten.
- **Trinken Sie viel Wasser** um einer verminderten Nierenfunktion vorzubeugen.



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:

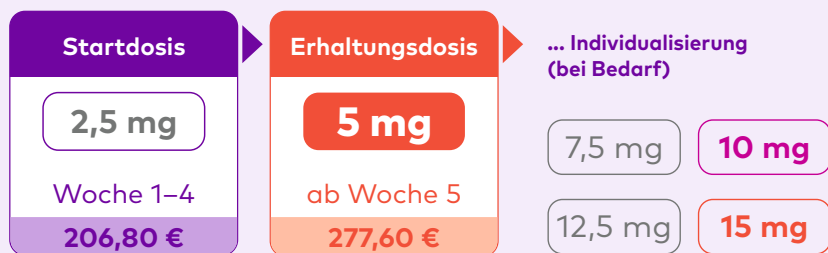
- **Tanzen**
- **Schwimmen**
- **Radfahren**
- **Laufen**
- **Spazieren gehen**
- **Yoga**
- **Treppe nehmen**
- **Zu Fuß gehen statt Auto fahren**

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:



Preis der Monatspackung.

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

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.

Patientenmaterialien in anderen Sprachen
(Englisch, Türkisch, Polnisch, u. v. m.) finden Sie unter
www.lilly-patient.de



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

1. Gebrauchsinformation Mounjaro® (aktueller Stand).