



GoLighter

EASYGUIDE

Saxenda®





Medikamentöse Therapie zur Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Dieser Leitfaden soll Dir dabei helfen, Deine Behandlung gut in Deinen Alltag zu integrieren. Hier findest Du alle wichtigen Informationen, von der richtigen Dosierung über die Anwendung bis hin zu möglichen Nebenwirkungen. Wenn Du Fragen hast oder unsicher bist, melde Dich jederzeit bei uns. Wir begleiten Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zu einem gesünderen Leben.

Ernährungsexperten und erfahrene Mediziner an Deiner Seite

Tobias Lipp, selbständiger Ernährungsberater und Personal Trainer begleitet Dich auf Deiner Reise zu einem leichteren Ich. Du hast Fragen zu einer ausgewogenen Ernährung? Du möchtest wissen, wie Du mehr Bewegung in Deinen Alltag integrierst? Schreibe Tobias unter der Nummer: **+49 (0) 176 626 78 100** oder per E-Mail unter:

tobias.lipp@dhms.ie.

Bei Fragen, Bedenken oder zur Kontrolle des persönlichen Fortschritts wende Dich bitte an die behandelnde Ärztin / den behandelnden Arzt unter **arzt@golichter.de**.



Dieses Dokument liefert Dir einen ersten Überblick über Liraglutid. Für eine sichere Anwendung lies Dir bitte zusätzlich den Beipackzettel gründlich durch, er liefert Dir wichtige Informationen.

Was ist Liraglutid?

Liraglutid ist ein rezeptpflichtiger Arzneistoff. Zur vereinfachten Injektion befindet sich der Wirkstoff in einem Fertigpen, einer Art „Stift“. Ursprünglich wurde Liraglutid zur Behandlung von Diabetes entwickelt: Es stabilisiert das natürliche Hungergefühl durch Regulierung der Insulinproduktion. Aufgrund des großen Behandlungserfolges ist es seit 2016 auch zur Gewichtsabnahme bei Übergewicht und Adipositas zugelassen:

Wie wirkt Liraglutid?

Liraglutid ahmt die Wirkung des körpereigenen Darmhormons GLP-1 nach. Es sorgt dafür, dass Insulin in der Bauchspeicheldrüse gebildet und ausgeschüttet wird. Außerdem verzögert der Wirkstoff die Magenentleerung.^{1,2} So wird das Sättigungsgefühl gesteigert und das Hungergefühl gedämpft.³

Hoher Behandlungserfolg bei 85 % der Anwender:innen⁴

- 3 von 5 Anwender:innen konnten ihr Gewicht deutlich um 5 % oder mehr reduzieren
- 1 von 3 Anwender:innen konnten ihr Gewicht deutlich um 10 % oder mehr reduzieren

Klinische Studien⁵ zeigen, dass bereits bei einer Gewichtsabnahme von 5 bis 10 % deutliche Verbesserungen nachweisbar sind, u. a .:

- Senkung der Blutdruckwerte
- Verbesserung des HDL-Cholesterinspiegels
- Reduktion der Blutzuckerwerte



Liraglutid unterstützt Dich dabei, Gewicht zu verlieren. Für einen erfolgreichen und dauerhaften Gewichtsverlust sind darüber hinaus eine kalorienreduzierte Ernährung und körperliche Aktivität wichtig.

Für wen ist Liraglutid geeignet?

Liraglutid eignet sich für Personen mit Body-Mass-Index (BMI):

- **30 kg/m²** und mehr (adipös)
- **27 kg/m² bis 29,9 kg/m²** (übergewichtig) + mindestens eine gewichtsbedingte Begleiterkrankung wie Dysglykämie (Prädiabetes oder Diabetes Typ 2), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung oder obstruktive Schlafapnoe

Für wen ist Liraglutid nicht geeignet?

Liraglutid darf nicht angewendet werden:

- Liraglutid darf nicht angewendet werden bei einer Allergie gegen Liraglutid
- Liraglutid darf nicht angewendet werden während der Schwangerschaft oder Stillzeit

Liraglutid wird nicht empfohlen, wenn folgende Indikationen vorliegen:

- Schwere Herzinsuffizienz
- Nierenerkrankung
- Lebererkrankung
- Entzündliche Magen-Darm-Erkrankung
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse
- Gallenblasenentzündung und Gallensteine
- Palpitationen (starkes, bewusst gefühltes Herzklopfen)
- Schilddrüsenerkrankung und -krebs

Liraglutid sollte nicht von Patienten und Patientinnen eingenommen werden, bei denen in der persönlichen oder familiären Vorgeschichte ein medulläres Schilddrüsenkarzinom oder ein multiples endokrines Neoplasie-Syndrom Typ 2 vorliegt. Hintergrund ist, dass sich in einzelnen Studien bei Nagetieren unter einer 2-jährigen Behandlung mit Liraglutid Tumore in der Schilddrüse gebildet haben. Bei Affen und Menschen wurde diese Entwicklung nicht beobachtet und ist unwahrscheinlich, kann jedoch nicht komplett ausgeschlossen werden.

Mögliche Risiken während der Behandlung

Während der Behandlung kann es (in seltenen Fällen) zu schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen. Treten folgende Symptome bei Dir auf, brich die Behandlung bitte sofort ab und suche umgehend einen niedergelassenen Arzt / eine niedergelassene Ärztin auf:



Bauchspeicheldrüsenentzündung (gelegentliche schwerwiegende Nebenwirkung)

- Starke, anhaltende Schmerzen im Oberbauch (können in den Rücken ausstrahlen)
- Starke Übelkeit / Erbrechen



Schwere allergische Reaktion (seltene schwerwiegende Nebenwirkung)

- Atemprobleme
- Anschwellen des Halses und des Gesichts oder plötzliches Auftreten von Nesselsucht (Hautausschlag) am ganzen Körper
- Beschleunigter Herzschlag oder Ohnmacht / Kreislaufkollaps

Wichtige Hinweise zu Inkretin-basierten Therapien und Verhütung, Schwangerschaft & Kinderwunsch



Verhütung

Inkretin-basierte Therapien wie Saxenda® können die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen. Dies kann zu einer ungewollten Schwangerschaft führen.

Wenn Du mit der Pille verhütet, empfehlen wir in den **ersten 4 Wochen** und bei **jeder Dosissteigerung** eine **zusätzliche Verhütungsmethode wie Kondome**.



Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillen

Inkretin-basierte Therapien helfen bei der Gewichtsreduktion, was Deine Fruchtbarkeit erhöhen kann. Wenn Du schwanger werden möchtest, kann es daher sinnvoll sein, vorher abzunehmen.

Wenn Du jedoch aktiv versuchst, schwanger zu werden, schwanger bist oder stillst, solltest Du Saxenda® absetzen. Die Auswirkungen auf das Baby sind nicht ausreichend erforscht, daher wird von der Anwendung abgeraten.

Wichtige Hinweise zu Inkretin-basierten Therapien und Narkose

Inkretin-basierte Therapien wie Saxenda® verlangsamen die Magenentleerung. Dadurch kann während einer Narkose das Risiko steigen, dass Mageninhalt in die Lunge gelangt (Aspiration). Studien zeigen, dass bei Anwender:innen trotz Nüchternheit häufiger Nahrungsreste im Magen verbleiben.

Vor einer Operation wird empfohlen:

- Medikament pausieren: Wenn Du eine Inkretin-basierte Therapie wie Saxenda® wöchentlich anwendest, setze das Medikament 1 Woche vor der Operation ab.
- Anästhesie informieren: Informiere das Narkose-Team, wenn Du Magen-Darm-Beschwerden hast.

Nüchternzeiten anpassen:

- In den letzten 24 Stunden vor der Operation kann es sinnvoll sein, nur klare Flüssigkeiten zu sich zu nehmen.
- Bis 6 Stunden vor der Operation nichts mehr essen.
- Ab 2 Stunden vor der Operation nichts mehr trinken.

Nebenwirkungen

Zu Beginn der Behandlung können sehr häufig Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Durchfall auftreten. In der Regel verschwinden die Symptome aber nach einigen Tagen oder Wochen wieder.

Wenn Du Nebenwirkungen bemerkst, wende Dich bitte an Deinen Arzt / Deine Ärztin oder Deine Apotheke.

Sehr häufige Nebenwirkungen

(kann mehr als 1 von 10 Behandelten betreffen)

- Übelkeit
- Durchfall
- Erbrechen
- Verstopfung
- Kopfschmerzen
- Hypoglykämie (bei Anwendung mit einem Arzneimittel mit Sulfonylharnstoff oder Insulin)

Häufige Nebenwirkungen

(kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen)

- Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Magenschmerzen, Spannungsgefühl, Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Aufstoßen, Verstopfung)
- Erbrechen
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- Schwindel
- Müdigkeit
- Gallensteine
- Geringerer Appetit
- Erhöhung von Pankreasenzymen
- Unterzuckerung / Hypoglykämie (bei Anwendung mit einem Diabetes-Arzneimittel außer Sulfonylharnstoff oder Insulin)
- Komplikationen bei diabetischer Retinopathie

Gelegentliche Nebenwirkungen

(kann bis zu 1 von 100 Behandelten betreffen)

- Flüssigkeitsverlust (kann auf Erbrechen, Übelkeit und Durchfall zurückgehen)
- Verzögerung der Magenentleerung
- Gallenblasenentzündung
- Allergische Reaktionen, wie z. B. Hautausschlag
- Allgemeines Unwohlsein
- Erhöhter Puls

Seltene Nebenwirkungen

(kann bis zu 1 von 1.000 Behandelten betreffen)

- Eingeschränkte Nierenfunktion
- Akutes Nierenversagen (Anzeichen können eine Verminderung der Urinmenge, metallischer Geschmack im Mund und schnelles Auftreten von blauen Flecken sein)

Tipps, um Nebenwirkungen vorzubeugen

Bei Magen-Darm-Beschwerden:

- Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Iss kleinere Portionen
- Hör auf zu essen, wenn Du satt bist
- Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ändere den Verabreichungszeitpunkt von Liraglutid
- Meide fettiges, frittiertes und stark gewürztes Essen
- Verzichte eine Zeit lang auf Nikotin, Kaffee und Alkohol

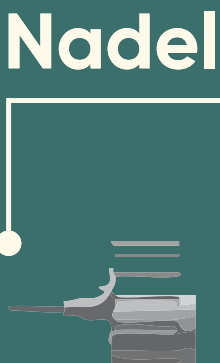
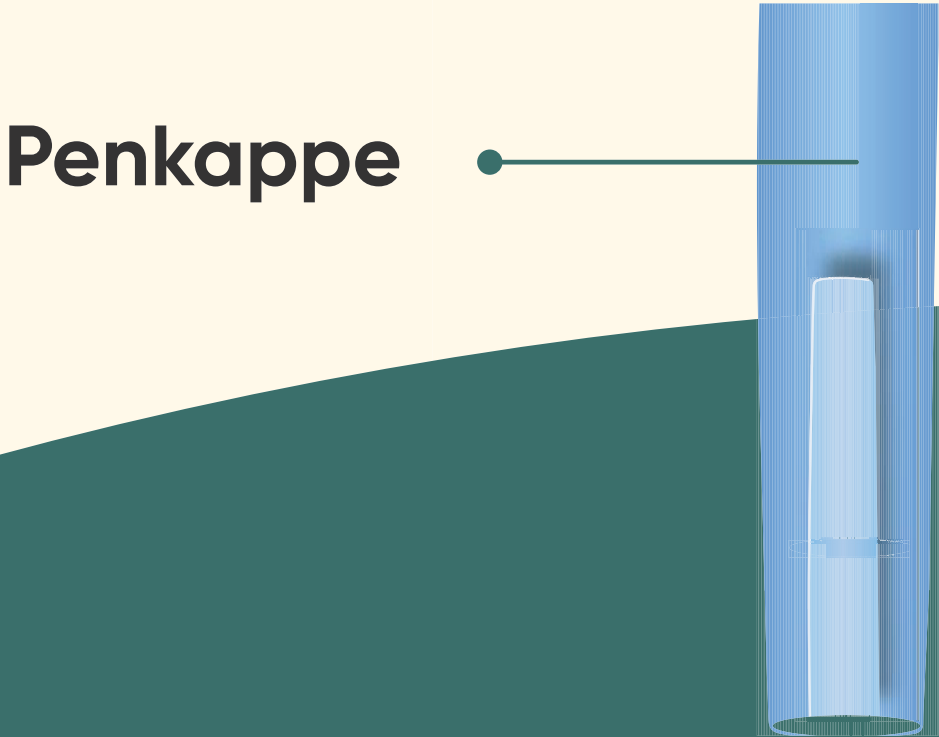
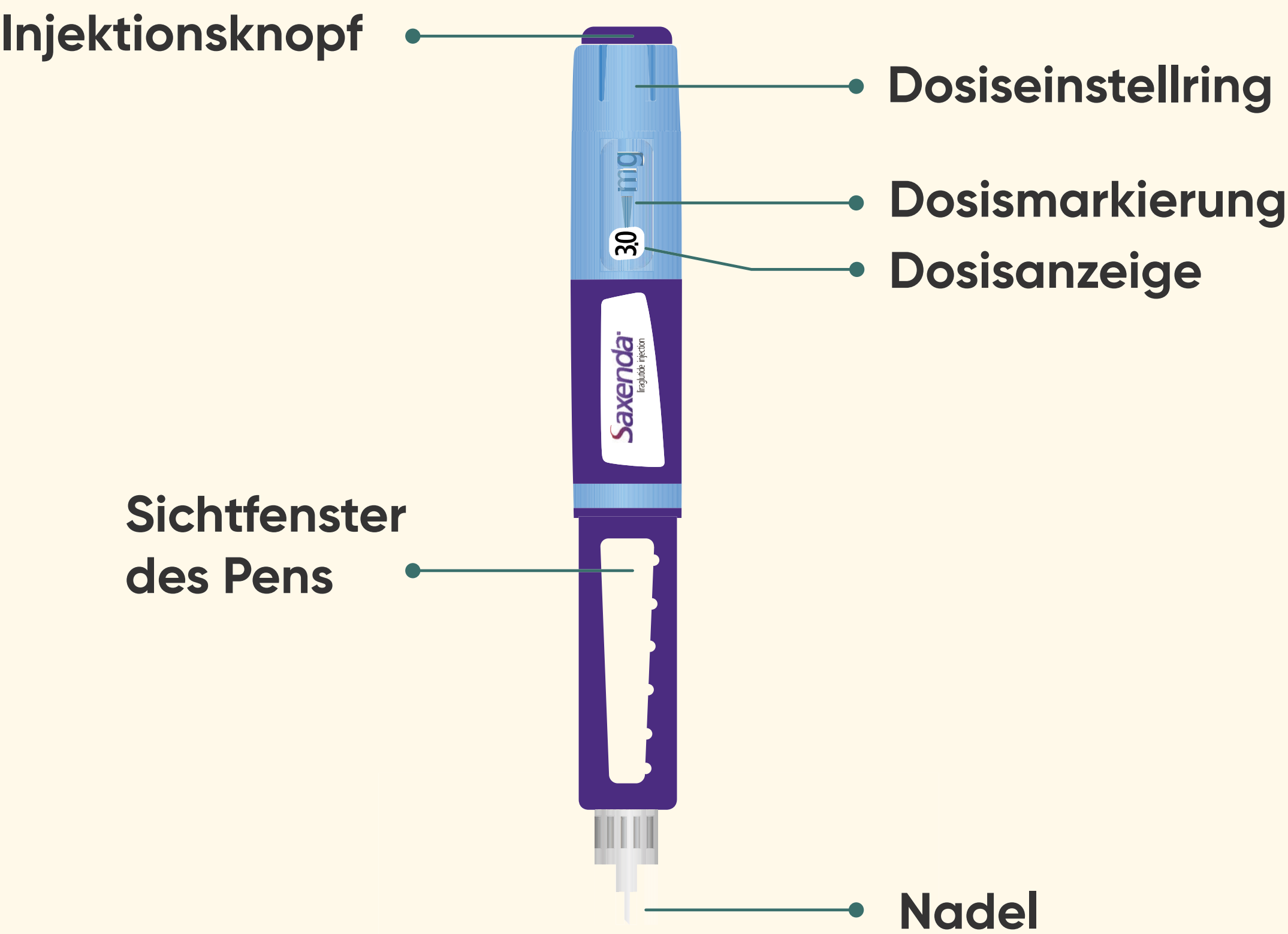
Bei anhaltenden Magenproblemen lass Dir von Deinem Arzt / Deiner Ärztin für maximal 2 Wochen einen Magenschutz verschreiben.

Bei Hautreaktionen an der Injektionsstelle:

- Kühle die gereizte / juckende Haut
- Wähle für die nächste Injektion eine andere, nicht gereizte Hautstelle

Bei anhaltenden Symptomen an der Injektionsstelle, suche eine niedergelassene Arztpraxis auf oder wende Dich an die beratenden medizinischen Experten von GoLighter unter: arzt@golighter.de.

So sieht der Saxenda® Fertigpen aus



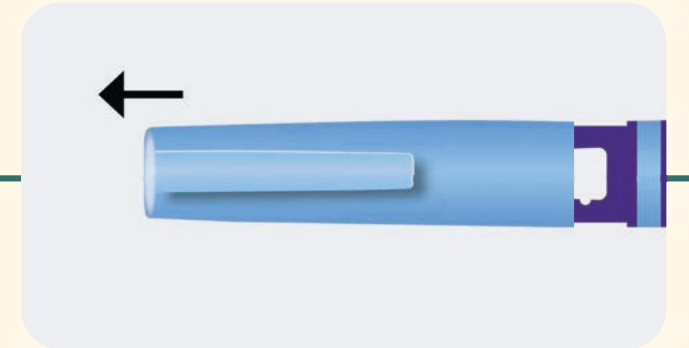
So wendest Du den Saxenda® Fertigpen an

Injiziere den Wirkstoff 1-mal pro Tag unter die Haut.

1

Schritt 1:

Nimm die Penkappe ab.



2

Schritt 2:

Überprüfe im Sichtfenster des Pens, ob die Liraglutid-Lösung klar & farblos ist. Ist die Lösung trüb oder farbig, Pen bitte nicht verwenden.



3

Schritt 3:

Befestige eine neue Nadel.



1. Überprüfe, ob die Papierlasche oder die Nadelkappe
2. beschädigt sind. Falls ja: Verwende eine neue Nadel.
3. Entferne die Papierlasche.
4. Drücke die Nadel gerade auf den Pen.
5. Drehe die Nadel so lange, bis sie fest sitzt.
6. Ziehe die äußere Nadelkappe ab und bewahre sie für Schritt 8 auf.
7. Ziehe die innere Nadelkappe ab und entsorge diese.

!

Schritt 4 solltest Du vor der 1. Anwendung jedes neuen Pens durchführen. Hast du den Pen bereits verwendet, kannst Du Schritt 4 überspringen und mit Schritt 5 fortfahren.

4

Schritt 4:

Kontrolliere den Durchfluss von Liraglutid mit den 4 folgenden Schritten:

- 1) Drehe den Dosiseinstellring, bis die Dosisanzeige das Durchflusskontrollsymbol anzeigt.
- 2) Halte den Pen mit der Nadel nach oben gerichtet.
- 3) Drücke den Injektionsknopf und halte diesen gedrückt, bis die
- 4) An der Spitze der Nadel sollte ein Tropfen Lösung erscheinen.



!

Erscheint kein Tropfen, führe Schritt 4 erneut komplett durch das ist bis zu 6-mal möglich. Ist nach dem 6. Durchgang immer noch kein Tropfen sichtbar, solltest Du die Nadel wechseln. Überprüfe den Durchfluss mit der neuen Nadel erneut, wenn nötig bis zu 6-mal. Wenn dann immer noch kein Tropfen Lösung austritt, entsorge den Pen und verwende einen neuen.

5

Schritt 5:

Drehe den Dosiseinstellring, bis die korrekte Dosis erscheint (vgl. Abschnitt Dosierung)



6

Schritt 6:

Injiziere die Dosis wahlweise an Oberarm, Bauch oder Oberschenkel unter die Haut. Drücke den Injektionsknopf und halte diesen für ca. 6 Sekunden gedrückt.



7

Schritt 7:

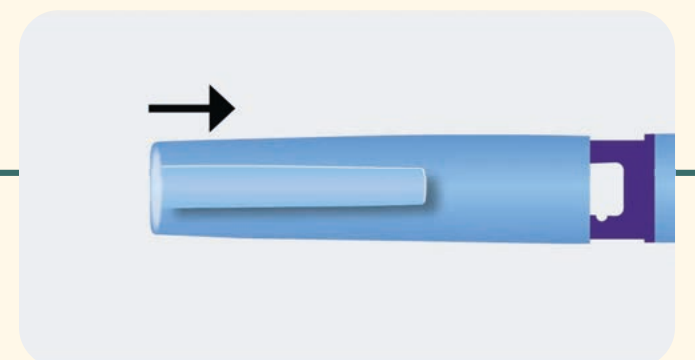
Ziehe den Pen aus Deiner Haut und lass den Injektionsknopf los. Die Dosisanzeige sollte wieder auf „0“ zurückgegangen sein.



8

Schritt 8:

Setze die in Schritt 3 beiseite gelegte äußere Nadelkappe auf die benutzte Nadel und drücke diese vorsichtig fest. Schraube die Injektionsnadel zusammen mit der äußeren Nadelkappe ab und entsorge diese.



9

Schritt 9:

Setze die Penkappe wieder auf den Pen (schützt das Medikament vor Licht).

Dosierung – so startest Du Deine Behandlung

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Ab Monat 5
0,6 mg 1x täglich	1,2 mg 1x täglich	1,8 mg 1x täglich	2,4 mg 1x täglich	3,0 mg 1x täglich

Dosierungsempfehlung

- Starte in Woche 1 mit 0,6 mg 1x pro Tag
- Steigere die Dosis jede Woche um 0,6 mg
- In Woche 5 liegst Du dann bei einer Dosis von 3,0 mg 1x täglich

Grund für die langsame Erhöhung der Dosis: die bessere Verträglichkeit für Magen und Darm. Bitte wende Dich an die behandelnde Ärztin / den behandelnden Arzt unter arzt@golighter.de, falls Du die in 2 aufeinanderfolgenden Wochen nicht verträgst.



Hast Du die Anwendung Deines Medikaments 1x vergessen, kannst Du Deine Behandlung am nächsten Tag mit der geplanten Dosis einfach fortsetzen. Bitte erhöhe auf keinen Fall die Dosierung und verwende keinen zusätzlichen Fertigpen!

Sind seit der letzten Liraglutid-Injektion mehr als 3 Tage vergangen, solltest Du die Therapie entsprechend anpassen. Dazu gehst Du folgendermaßen vor:

- Starte Deine Therapie wieder mit einer Dosis von 0,6 mg pro Tag. So vermeidest Du Magen-Darm-Beschwerden.
- Steigere die Dosis nun so, wie unter dem Punkt „Dosierung“ beschrieben. Das heißt: Du erhöhst die Dosis wöchentlich um 0,6 mg pro Tag, solange, bis die Maximaldosis von 3,0 mg pro Tag erreicht ist.

Wechsel von Wegovy® / Mounjaro® zu Saxenda®

Beginne mit Saxenda® frühestens 21 Tage nach der letzten Dosis von Wegovy® oder Mounjaro®. Der Grund: Die Wirkstoffe von Mounjaro® und Wegovy® bleiben länger im Körper und brauchen Zeit, bis sie vollständig abgebaut sind.

Wichtige Hinweise



Lagerung & Haltbarkeit

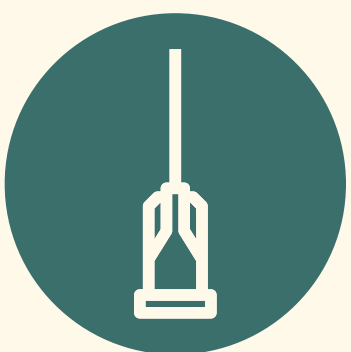
Saxenda® wird gekühlt geliefert, bleibt aber auch bei ungekühlter Lieferung vollständig wirksam. Ab Erhalt kannst Du das Medikament bei Raumtemperatur (unter 30°C) oder im Kühlschrank lagern. Nach Anbruch ist Saxenda® bis zu 4 Wochen haltbar.



Benutztes Liraglutid nach spätestens **4 Wochen** entsorgen.



Liraglutid **NICHT** mit anderen Personen teilen.



Für jede Injektion **neue Nadel** verwenden.



Liraglutid **NICHT** einfrieren.



Darauf achten, während der Behandlung **ausreichend zu trinken**.

¹ O'Halloran DJ et al. J Endocrinol 1990;126:169–173

² Nauck MA et al. Am J Physiol 1997;273:E981–988

³ Flint A et al. J Clin Invest 1998;101:515–520

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5358074/> 2

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5497590/>

So funktioniert die Nachbestellung

Sobald Du nachbestellen kannst, erinnern wir Dich automatisch per E-Mail.

Du hast einen Saxenda® Behandlungsplan abgeschlossen?
Dann wird Deine Nachbestellung automatisch bearbeitet und Du kannst die folgenden Anweisungen überspringen.

1

Du füllst den verkürzten medizinischen Fragebogen aus – kein Foto-Upload nötig.

2

**Eine Ärztin / Ein Arzt prüft prüft Deine Nachfrage.
Wenn Du weiterhin für die Behandlung geeignet bist, erhältst Du ein Folgerezept und kannst mit der Behandlung fortfahren.**

3

Wir schicken Dein Paket inkl. Fertigpen kostenfrei direkt zu Dir nach Hause.

Tipp:

Du möchtest den medizinischen Fragebogen nicht jeden Monat erneut ausfüllen? Kein Problem: Wir bieten eine automatische regelmäßige Lieferung (auch Behandlungsplan genannt) an. So bist Du regelmäßig versorgt und kannst Dich voll und ganz auf Deine Abnehmreise konzentrieren. Der Behandlungsplan ist zu 100 % flexibel – Du kannst jederzeit kündigen.

Wir sind für Dich da!

Du hast allgemeine Fragen zu GoLighter? Kontaktiere unseren Kundenservice:



kontakt@golighter.de



+49 (0)30 9203 8543 48

Du hast Fragen zu Deiner Medikation oder zur Anwendung von Liraglutid? Dann wende Dich an das Arzteteam unter **arzt@golighter.de**. Wenn Du Nebenwirkungen bemerkst, wende Dich bitte an Deinen Arzt / Deine Ärztin oder Deine Apotheke. Nebenwirkungen kannst Du auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte melden. Weitere Informationen findest Du in der Packungsbeilage.



GoLighter