



EASYGUIDE

Wegovy[®] Tablette



Medikamentöse Therapie zur Gewichtsreduktion bei Übergewicht und Adipositas

Dieser Leitfaden hilft Dir dabei, Deine Behandlung mit der Wegovy® Tablette sicher und einfach in Deinen Alltag zu integrieren. Du erfährst unter anderem,

- wie Du die Tablette richtig einnimmst,
- wie die Dosis schrittweise erhöht wird,
- welche Nebenwirkungen auftreten können,
- und worauf Du während der Behandlung achten solltest.

Wenn Fragen auftauchen oder Du unsicher bist, sind wir jederzeit für Dich da. Wir begleiten Dich Schritt für Schritt während Deiner Behandlung.

Deine Ansprechpartner

Ein Ärzteteam sowie Ernährungsberater und Adipositas-Experten begleiten Dich während Deiner Behandlung und unterstützen Dich dabei, gesunde Gewohnheiten langfristig in Deinen Alltag zu integrieren.



Medizinische Fragen

arzt@golighter.de



Fragen zu Ernährung & Bewegung

+49 (0) 176 626 78 100
tobias.lipp@dhms.ie



Allgemeine Fragen

kontakt@golighter.de
+49 (0)30 9203 8543 48



Dieser Leitfaden ergänzt die Packungsbeilage Deiner Wegovy® Tabletten.

Er soll Dir helfen, die Behandlung sicher in Deinen Alltag zu integrieren. Lies bitte zusätzlich die Packungsbeilage sorgfältig durch, um das Arzneimittel korrekt anzuwenden. Dort findest Du alle wichtigen Informationen zum Arzneimittel.

Die wichtigsten Regeln auf einen Blick

Damit die Wegovy® Tablette optimal wirken kann, solltest Du diese 5 Regeln beachten:

- ✓ Nimm die Tablette einmal täglich morgens direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein, d. h. nachdem Du mindestens 8 Stunden nichts gegessen und getrunken hast.
- ✓ Schlucke sie unzerkaut mit einem kleinen Schluck Wasser – höchstens 120 ml.
- ✓ Warte anschließend **mindestens 30 Minuten**, bevor Du etwas isst, trinkst oder andere Medikamente einnimmst.
- ✓ Nimm die Tablette **unzerkaut** ein. Teile oder zerdrücke sie nicht.
- ✓ Versuche, die Tablette **jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit** einzunehmen.



- Lege den **Blister bereits am Abend auf Deinen Nachttisch**.
- **Nimm die Tablette direkt nach dem Aufwachen mit einem kleinen Schluck Wasser ein.**
- Nutze die **Wartezeit zum Duschen oder Fertigmachen**.
- Danach kannst Du frühstücken und – falls erforderlich – Deine übrigen Medikamente einnehmen.



Was ist Semaglutid?

Semaglutid ist ein verschreibungspflichtiger Wirkstoff aus der Gruppe der **GLP-1-Rezeptor-Agonisten**. Er wird zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas eingesetzt und unterstützt die Gewichtsreduktion als **Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und mehr körperlicher Aktivität**.

Die Wegovy® Tablette enthält denselben Wirkstoff wie die Wegovy® Injektion. Die beiden Darreichungsformen unterscheiden sich jedoch in der Anwendung, der Dosierung und der Aufnahme des Wirkstoffs in den Körper. **Deshalb sind die jeweiligen Dosierungen nicht miteinander vergleichbar.**

- **Wegovy® Injektion:** 1-mal pro Woche unter die Haut
- **Wegovy® Tablette:** 1-mal täglich als Tablette

Beide Darreichungsformen enthalten den **Wirkstoff Semaglutid**.

Wie wirkt Semaglutid?

Semaglutid ahmt die Wirkung des körpereigenen Hormons **GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1)** nach.

Dieses Hormon wird nach dem Essen im Darm freigesetzt und hilft Deinem Körper dabei, **Hunger und Sättigung zu regulieren**.

Semaglutid unterstützt diesen natürlichen Prozess auf mehreren Wegen:

- ✓ Das **Hungergefühl nimmt ab**.
- ✓ Das **Sättigungsgefühl hält länger an**.
- ✓ Die **Magenentleerung wird verlangsamt**, sodass die Nahrung langsamer weitertransportiert wird.

Viele Menschen essen dadurch automatisch kleinere Portionen und fühlen sich länger satt.



Semaglutid unterstützt Dich dabei, Gewicht zu verlieren. Für einen langfristigen Behandlungserfolg bleiben eine **ausgewogene Ernährung, ein Kaloriendefizit und regelmäßige Bewegung** wichtige Bestandteile der Behandlung.

Studienergebnisse

In einer klinischen Studie* mit übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen erreichten die Teilnehmenden unter einer Behandlung mit Wegovy® Tabletten nach 64 Wochen folgende Ergebnisse:

- **13,6 % ihres Ausgangsgewichts** verloren die Teilnehmenden durchschnittlich in einer Auswertung, bei der auch Therapieunterbrechungen und Behandlungsabbrüche berücksichtigt wurden.
- **16,6 % ihres Ausgangsgewichts** betrug die durchschnittliche Gewichtsabnahme bei Teilnehmenden, die die Behandlung wie im Studienprotokoll vorgesehen fortführten.
- Rund 30 % der Teilnehmenden erreichten eine Gewichtsabnahme von mindestens **20 % ihres Ausgangsgewichts**.

Nicht jeder Mensch nimmt gleich viel ab. Wie erfolgreich die Behandlung verläuft, hängt unter anderem von der regelmäßigen Einnahme sowie von Ernährung, Bewegung und individuellen Voraussetzungen ab.

*Wharton S, et al. Oral Semaglutide 25 mg in Adults with Overweight or Obesity (OASIS 4). N Engl J Med. 2025. doi:10.1056/NEJMoa2500969

So nimmst Du die Wegovy® Tablette richtig ein

1. Nimm **1 Tablette morgens direkt nach dem Aufstehen ein** – nach einer Nüchternzeit von **mindestens 8 Stunden**.
2. Schlucke die **Tablette unzerkaut mit 50–120 ml Wasser**.
3. Warte anschließend **mindestens 30 Minuten**, bevor Du etwas isst oder trinkst oder andere Medikamente einnimmst.
4. Erst danach kannst Du frühstücken und Deine weiteren Medikamente einnehmen.



Die Tablette darf **nicht gekaut, geteilt oder zerdrückt** werden.

Wenn Du **morgens sehr früh aufwachst und kurz aufstehst, beispielsweise um auf die Toilette zu gehen**, kannst Du die Tablette bereits einnehmen und anschließend weiterschlafen – vorausgesetzt, seit Deiner letzten Mahlzeit sind mindestens 8 Stunden vergangen. Die Aufnahme des Wirkstoffs verbessert sich, wenn zwischen der Einnahme und dem Frühstück etwas mehr als 30 Minuten liegen. Halte Dich aber mindestens an die vorgeschriebenen 30 Minuten.

Warum muss ich die Tablette nüchtern einnehmen?

Die Wegovy® Tablette unterscheidet sich in einem wichtigen Punkt von vielen anderen Medikamenten:

Sie wird bereits im Magen gelöst und macht das enthaltene Semaglutid von dort aus für die Aufnahme in den Körper verfügbar.

Deshalb ist die **Einnahme auf nüchternen Magen** mit einem genauen Abstand zu Mahlzeiten und anderen Medikamenten so wichtig.



Die Wegovy® Tablette enthält neben dem Wirkstoff einen speziellen Hilfsstoff, der die Magensäure puffert und Semaglutid im Magen vor dem Abbau schützt, sodass es besser aufgenommen werden kann.

Damit dieser Prozess optimal funktioniert, sollte die **Tablette ausschließlich mit einer kleinen Menge Wasser (50–120 ml) eingenommen werden**. Größere Wassermengen oder andere Getränke können das empfindliche Milieu im Magen verändern und die Aufnahme des Wirkstoffs reduzieren.

Dosierung – so startest Du Deine Behandlung

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Ab Monat 4
1,5 mg 1-mal täglich	4 mg 1-mal täglich	9 mg 1-mal täglich	25 mg 1-mal täglich (Erhaltungsdosis)

In der Regel wird die **Dosis alle 4 Wochen erhöht**. Das bedeutet für Dich: Obwohl ein Blister 30 Tabletten enthält, kannst Du die **nächste Dosierstufe bereits nach 28 Tagen starten**. Die verbleibenden 2 Tabletten musst Du nicht mehr einnehmen.



Bitte beachte immer die individuellen Anweisungen Deines Ärzteteams. Die folgenden Empfehlungen entsprechen der aktuellen medizinischen Vorgehensweise bei GoLighter. Falls Du eine Dosiserhöhung nicht gut verträgst, kontaktiere bitte das Ärzteteam unter arzt@golighter.de.

Tablette vergessen oder Behandlung pausiert?

Einnahme an einem Tag vergessen?

Lass die vergessene Tablette aus und nimm am nächsten Morgen einfach wieder Deine reguläre Dosis ein.



Nimm niemals 2 Tabletten gleichzeitig ein, um eine vergessene Einnahme auszugleichen.

Behandlung für längere Zeit unterbrochen?

Je länger die Pause dauert, desto eher sollte die Behandlung mit einer niedrigeren Dosis wieder begonnen werden.

Dauer der Pause	Empfehlung
1 Tag	Setze die Behandlung mit Deiner bisherigen Dosis fort. Hole die Einnahme nicht nach.
2–7 Tage	Führe Dein normales Dosierungsschema fort. Das bedeutet: Wenn laut Dosierungsschema die nächste Dosisstufe ansteht, kannst Du auch mit dieser fortfahren.
8–21 Tage	Setze die Behandlung mit Deiner bisherigen Dosis fort. Eine Erhöhung auf die nächste Dosisstufe solltest Du nach dieser Pause nicht vornehmen , auch wenn sie laut ursprünglichem Dosierungsschema anstehen würde.
22–35 Tage	Wenn Du bereits 4 mg, 9 mg oder 25 mg einnimmst, beginne wieder mit einer täglichen Dosis von 4 mg . Wenn Du Dich noch auf der 1,5-mg-Dosis befindest, setze die Behandlung mit 1,5 mg täglich fort.
Mehr als 35 Tage	Starte die Behandlung neu mit einer Dosis von 1,5 mg.

Möchtest Du Deine Dosis anpassen?

Schreibe eine E-Mail an kontakt@goligher.de mit dem Betreff „Anpassung meiner Dosis“ und der Angabe Deines Medikaments.



Nach einer längeren Behandlungspause können Magen-Darm-Beschwerden erneut auftreten. Wenn Du unsicher bist, kontaktiere bitte das Ärzteteam unter arzt@goligher.de, bevor Du die Behandlung wieder aufnimmst.

Wechsel zwischen Wegovy® Injektion und Wegovy® Tablette

Je nachdem, ob Du von der Injektion zur Tablette oder umgekehrt wechselst, unterscheidet sich der Ablauf.

Wechsel von der Wegovy® Injektion zur

Du kannst die 1. Wegovy® Tablette **7 Tage nach Deiner letzten Injektion** einnehmen. Die Dosis legt Dein Ärzteteam individuell fest.

Wechsel von der Wegovy® Tablette zur

Wenn Du von der Wegovy® Tablette zur Wegovy® Injektion wechselst, erfolgt die **erste Injektion am Tag nach der letzten Tabletteneinnahme**. Welche Dosis beim Wechsel für Dich geeignet ist, legt Dein Ärzteteam fest. Bitte halte Dich an die individuellen Anweisungen auf Deinem Rezept oder an die Empfehlung Deiner Ärztin oder Deines Arztes.



Nebenwirkungen & Wechselwirkungen

Wie bei allen Arzneimitteln können auch bei der Behandlung mit Semaglutid Nebenwirkungen auftreten. Einige davon sind selten, sollten aber ernst genommen werden. Wende Dich umgehend an eine Ärztin oder einen Arzt, wenn folgende Beschwerden auftreten:

Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis)

(gelegentliche schwerwiegende Nebenwirkung)

Achte insbesondere auf:

- starke, anhaltende Schmerzen im Oberbauch, die in den Rücken ausstrahlen können
- starke Übelkeit oder Erbrechen

Schwere allergische Reaktion

(seltene schwerwiegende Nebenwirkung)

Achte insbesondere auf:

- Atemprobleme
- Anschwellen von Gesicht, Lippen, Zunge oder Hals
- plötzlich auftretenden Hautausschlag am ganzen Körper (Nesselsucht)
- schnellen Herzschlag, Schwindel oder Ohnmacht

Weitere potenzielle Nebenwirkungen

Zu Beginn der Behandlung können Nebenwirkungen besonders häufig auftreten, da sich Dein Körper erst an den Wirkstoff gewöhnt. Bei vielen Menschen lassen die Beschwerden im Verlauf der Behandlung nach.

Sehr häufige Nebenwirkungen (kann mehr als 1 von 10 Behandelten betreffen)

- Übelkeit
- Durchfall
- Unterzuckerung (Hypoglykämie), insbesondere bei gleichzeitiger Anwendung mit Insulin oder Sulfonylharnstoffen

Häufige Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen)

- Erbrechen
- Verstopfung
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Blähungen
- Aufstoßen
- Sodbrennen
- Gastritis (Magenschleimhautentzündung)
- geringerer Appetit
- Müdigkeit
- Schwindel
- Gallensteine
- Erhöhung von Pankreasenzymen
- Unterzuckerung bei gleichzeitiger Anwendung mit anderen Diabetesmedikamenten (außer Insulin oder Sulfonylharnstoffen)
- Komplikationen bei diabetischer Retinopathie

Gelegentliche Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 100 Behandelten betreffen)

- erhöhte Herzfrequenz
- akute Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung)
- verzögerte Magenentleerung

Seltene Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 1.000 Behandelten betreffen)

- schwere allergische Reaktionen (anaphylaktische Reaktion)



Du hast Dich **kurz nach der Einnahme übergeben**? Nimm keine zusätzliche Tablette ein. Setze die Behandlung am nächsten Tag zur gewohnten Zeit fort.



Magen-Darm-Beschwerden gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen von Semaglutid – besonders zu Beginn der Behandlung oder nach einer Dosiserhöhung.

Diese Tipps können helfen:

- ✓ Iss **kleinere Portionen** und langsam.
- ✓ Hör auf zu essen, wenn Du satt bist.
- ✓ Achte auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**.
- ✓ Wähle **ballaststoffreiche Lebensmittel** und steigere die Menge langsam.
- ✓ Vermeide sehr fettige, frittierte oder stark gewürzte Speisen, wenn Du Beschwerden bemerkst.
- ✓ Verzichte für eine gewisse Zeit auf Nikotin, Kaffee und Alkohol.

Wenn die Beschwerden anhalten, sehr stark sind, Dich am Trinken hindern oder sich nach einer Dosiserhöhung deutlich verschlechtern, wende Dich bitte an Deine Ärztin oder Deinen Arzt oder kontaktiere das Ärzteteam unter arzt@golighter.de.

Erhöhe die Dosis nicht eigenständig weiter.

Ob zusätzliche Medikamente zur Behandlung der Beschwerden sinnvoll sind, entscheidet Deine Ärztin oder Dein Arzt individuell.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Semaglutid verzögert die Magenentleerung. Dadurch kann die Aufnahme gleichzeitig eingenommener Medikamente verändert werden, insbesondere wenn deren Aufnahme stark von der Magenentleerung abhängt.

Halte zwischen der Einnahme der Wegovy® Tablette und anderen Medikamenten zudem einen Abstand von mindestens 30 Minuten ein.

Dieser Abstand ist wichtig, damit Semaglutid aus der Tablette optimal aufgenommen wird und zugleich **Wechselwirkungen mit anderen oral eingenommenen Arzneimitteln möglichst gering bleiben.**

Vor allem für Präparate mit engem therapeutischem Fenster – etwa **L-Thyroxin, Vitamin-K-Antagonisten** oder bestimmte **Antidiabetika** – ist eine **engmaschige ärztliche Kontrolle** sinnvoll.



Nimmst Du Schilddrüsenhormone ein (z. B. L-Thyroxin / Levothyroxin wie Euthyrox®, L-Thyrox® oder Eltroxin®)?

Bitte besprich die gemeinsame Anwendung mit der Wegovy® Tablette vor Beginn der Behandlung bzw. nach Erreichen der Erhaltungsdosis sollten Deine Schilddrüsenwerte (TSH) kontrolliert werden. Der Grund: Orales Semaglutid kann die Aufnahme von Schilddrüsenhormonen erhöhen.

Empfohlene Einnahme:

- Nimm **Wegovy®** morgens direkt nach dem Aufstehen mit etwas Wasser (max. 120 ml) ein.
- Nimm Dein **Schilddrüsenhormon** abends direkt vor dem Schlafengehen ein – mindestens **3–4 Stunden nach der letzten Mahlzeit**. So sind beide Medikamente vollständig voneinander getrennt.

Alternative, wenn eine abendliche Einnahme nicht möglich ist:

1. **Wegovy®** morgens nüchtern mit etwas Wasser (max. 120 ml) einnehmen.
2. Mindestens **30 Minuten** warten.
3. **L-Thyroxin** einnehmen.
4. Anschließend weitere **30 Minuten** warten, bevor Du etwas isst oder trinkst.

Verzögerte Magenentleerung und Operationen

Semaglutid kann die Magenentleerung verlangsamen. Dadurch können während einer Narkose Speisereste länger im Magen verbleiben und das Risiko erhöhen, dass Mageninhalt in die Lunge gelangt (Aspiration).

Informiere deshalb vor einer geplanten Operation oder Untersuchung mit Narkose das Behandlungsteam darüber, dass Du Semaglutid einnimmst.

Besprich mit Deinem behandelnden Arzt oder Deiner behandelnden Ärztin, ob und wann die Behandlung vor dem Eingriff angepasst werden muss.

Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillen

Wegovy® darf während einer Schwangerschaft nicht angewendet werden.

Wenn Du schwanger werden kannst, solltest Du während der Behandlung eine zuverlässige Verhütungsmethode verwenden.

Wenn Du **schwanger werden möchtest, setze Wegovy® mindestens 2 Monate vor einer geplanten Schwangerschaft ab**. Besprich den richtigen Zeitpunkt dafür frühzeitig mit Deinem Ärzteteam.

Wenn Du während der Behandlung schwanger wirst, kontaktiere bitte umgehend Deine Ärztin oder Deinen Arzt. Wegovy® sollte dann abgesetzt werden.

Wegovy® darf während der Stillzeit nicht angewendet werden.

Die **Wirksamkeit oraler Verhütungsmittel (Antibabypille)** wird durch Semaglutid nach aktuellem Kenntnisstand **nicht relevant beeinflusst**.

Bei **Erbrechen** kurz nach der Einnahme der Antibabypille kann die Aufnahme jedoch beeinträchtigt sein. Beachte in diesem Fall die Hinweise in der Packungsbeilage Deiner Verhütungspille.



Halte zwischen der **Einnahme der Wegovy® Tablette** und der **Antibabypille** einen **Abstand von mindestens 30 Minuten** ein.

Lagerung & wichtige Hinweise

Die Wegovy® Tabletten benötigen keine Kühlung.

Lagere sie

- bei Raumtemperatur,
- vor Feuchtigkeit geschützt,
- außerhalb der Reichweite von Kindern und
- idealerweise in der Originalverpackung.



- Teile Deine Wegovy® Tabletten nicht mit anderen Personen.
- Nimm nicht mehr Tabletten ein als ärztlich verordnet.
- Lies zusätzlich die Packungsbeilage sorgfältig durch.

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.

Ernährung & Bewegung

Wegovy® unterstützt Dich dabei, Gewicht zu reduzieren. Für einen langfristigen Behandlungserfolg sind jedoch auch eine **ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung** wichtige Bestandteile Deiner Behandlung.

Eine Gewichtsabnahme entsteht, wenn Dein Körper weniger Energie aufnimmt, als er verbraucht. Die Wegovy® Tablette kann Dich dabei unterstützen, indem sie das Hungergefühl reduziert und das Sättigungsgefühl verstärkt.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, Schritt für Schritt Gewohnheiten zu entwickeln, die zu Deinem Alltag passen.

Bunt und vielfältig – Ernährung, die zu Deinem Alltag passt

Eine ausgewogene Ernährung hilft Dir dabei, Deinen Körper während der Gewichtsabnahme optimal mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.



Gemüse und Obst

Setz auf Farbe und Vielfalt. 5 Portionen täglich – mit mehr Gemüse als Obst. Eine Portion entspricht etwa 1 Handvoll. Roh oder kurz gegart bleibt das Gemüse nährstoffreich.



Eiweißreiche Lebensmittel

Eiweiß hilft dabei, die Muskelmasse während der Gewichtsabnahme zu erhalten. Gute Eiweißquellen sind zum Beispiel:

- Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Erbsen
- Fisch, Fleisch und Eier
- Pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu und Tempeh



Vollkornprodukte, Kartoffeln und Getreide

Vollkornprodukte, Haferflocken, Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern Energie und Ballaststoffe.



Fette bewusst einsetzen

Fette gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Setze sie in Maßen ein und bevorzuge pflanzliche Öle wie:

- Rapsöl, Olivenöl, Leinöl

Verwende Streichfette und stark fetthaltige Lebensmittel eher sparsam.



Trinken

Achte während der Behandlung auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlung:

- mindestens 1,5 Liter pro Tag
- idealerweise Wasser oder ungesüßter Tee

Besonders bei Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Aktiv werden – Bewegung in Deinen Alltag bringen

Regelmäßige Bewegung unterstützt Deine Gewichtsabnahme und hilft dabei, Muskelmasse zu erhalten. Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen.

3 Säulen für mehr Bewegung



1. Alltagsaktivität

Mehr Bewegung im Alltag zählt:

- häufiger zu Fuß gehen
- Treppe statt Aufzug nutzen
- kurze Bewegungspausen einlegen

Ein mögliches Ziel: 7000–10 000 Schritte pro Tag



2. Ausdauer

Versuche, regelmäßig Bewegung einzuplanen, die Deinen Kreislauf aktiviert. Zum Beispiel:

- zügiges Gehen
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen

Ein guter Richtwert: **20–45 Minuten Bewegung an 3–5 Tagen pro Woche.** Der Sprech-Test hilft Dir bei der Orientierung: Du solltest Dich noch unterhalten können, aber Singen sollte anstrengend sein.



3. Krafttraining

Krafttraining hilft dabei, Muskelmasse während der Gewichtsabnahme möglichst zu erhalten.

Ein möglicher Einstieg:

- 2–3 Einheiten pro Woche
- jeweils etwa 20–30 Minuten
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Widerstandsbändern oder Gewichten

Steigere die Belastung nach und nach. Zum Beispiel kannst Du die Anzahl der Übungen, Wiederholungen oder das Gewicht langsam erhöhen, sobald Du Dich sicher fühlst.



GoLighter



4

260709

743127