



GoLighter

EASYGUIDE

Wegovy®





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@golighter.de**.



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

Was ist Semaglutid?

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

Wie wirkt Semaglutid?

Semaglutid 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. So wird das **Sättigungsgefühl gesteigert** und das **Hungergefühl gedämpft**.^{1,2,3}

Hoher Behandlungserfolg bei den Anwender:innen

Nach 3 Monaten⁴

Gewichtsreduktion im Durchschnitt um **6,9 %**
(hohe Dosis Semaglutid: 1,7 mg oder 2,4 mg)
bzw. **5,1 %** (niedrige Dosis Semaglutid: 0,25 mg, 0,5 mg oder 1,0 mg)

Nach 6 Monaten¹

Gewichtsreduktion im Durchschnitt um **12,1 %**
(hohe Dosis Semaglutid: 1,7 mg oder 2,4 mg)
bzw. **9,2 %** (niedrige Dosis Semaglutid: 0,25 mg, 0,5 mg oder 1,0 mg)

Nach 16 Monaten⁵

Gewichtsreduktion im Durchschnitt um **15 %**
(hohe Dosis Semaglutid: 1,7 mg oder 2,4 mg)



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

Klinische Studien⁶ 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

Der Wirkstoff Semaglutid ist in mehreren Packungsgrößen und unterschiedlichen Dosierungen erhältlich

Wegovy® 0,25 mg Injektionslösung

- 1 Fertigpen & 4 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf für 4 Wochen)

Wegovy® 0,5 mg Injektionslösung

- 1 Fertigpen und 4 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf für 4 Wochen)

Wegovy® 1 mg Injektionslösung

- 1 Fertigpen und 4 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf für 4 Wochen)

Wegovy® 1,7 mg Injektionslösung

- 1 Fertigpen und 4 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf von 4 Wochen)

Wegovy® 2,4 mg Injektionslösung

- 1 Fertigpen und 4 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf für 4 Wochen)

- 3 Fertigpens und 12 NovoFine® Plus Einweg-Nadeln

Zum Mehrfachgebrauch (1 Packung deckt den Bedarf für 12 Wochen)

Für wen ist Semaglutid geeignet?

Semaglutid 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 Semaglutid nicht geeignet?

Semaglutid darf nicht angewendet werden:

- Bei einer Allergie gegen Semaglutid
- Während Schwangerschaft & Stillzeit

Semaglutid wird nicht empfohlen, wenn folgende Indikationen vorliegen:

- Schwere Herzinsuffizienz
- Nierenerkrankung
- Lebererkrankung
- Entzündliche Magen-Darm-Erkrankung
- Entzündung der Bauchspeicheldrüse
- Gallenblasenentzündung und Gallensteine
- Diabetes Typ 1
- Palpitationen (starkes, bewusst gefühltes Herzklopfen)
- Schilddrüsenerkrankungen und -krebs

Semaglutid 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 Semaglutid 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 Wegovy® 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 Wegovy® 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 Wegovy® 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 Wegovy® 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
- Unterzuckerung / 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)

- Erhöhte Herzfrequenz
- Akute Pankreatitis
- Verzögerte Magenentleerung
- Reaktionen an der Einstichstelle

Seltene Nebenwirkungen

(kann bis zu 1 von 1.000 Behandelten betreffen)

- Anaphylaktische Reaktion (starke allergische Reaktion)

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 Semaglutid
- 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.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

Semaglutid verzögert die Magenentleerung und hat womöglich einen Einfluss auf andere Stoffe, die über die Magenschleimhaut aufgenommen werden. Dazu gehören vor allem:

- Paracetamol
- Orale Kontrazeptiva
- Atorvastatin
- Digoxin
- Metformin
- Warfarin: häufigere Überwachung des INR-Wertes empfohlen

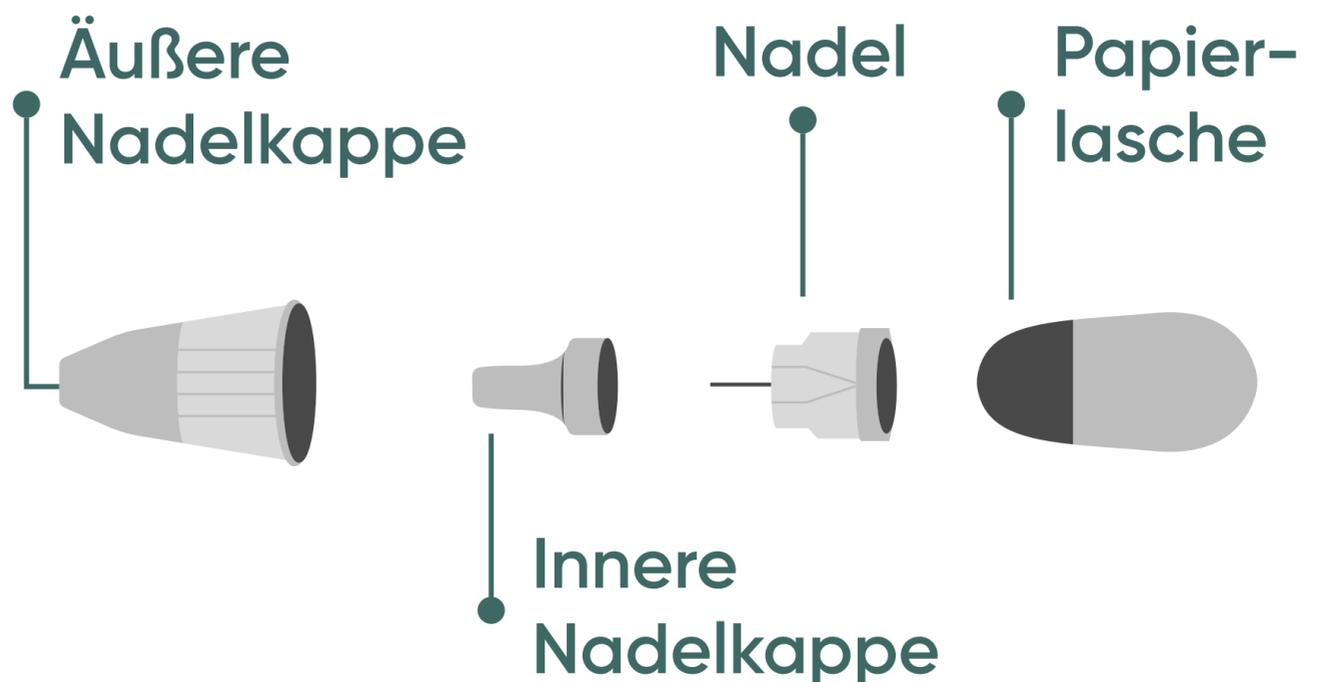


Bei keinem dieser Stoffe ist mit einer relevanten Veränderung bei gleichzeitiger Einnahme von Semaglutid zu rechnen, die sich klinisch äußern könnte. Dennoch kann ein ärztlicher Rat bezüglich Dosisanpassungen oder veränderter Wirkung eines Medikaments in individuellen Fällen sinnvoll sein.

So sieht der Wegovy® FlexTouch® Pen aus



NovoFine® Plus Nadel



So wendest Du den Wegovy® FlexTouch® Pen an

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

1

Schritt 1:

Wasche Deine Hände.

2

Schritt 2:

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

3

Schritt 3:

1. Überprüfe, ob die Papierlasche oder die Nadelkappe beschädigt sind.
2. 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.

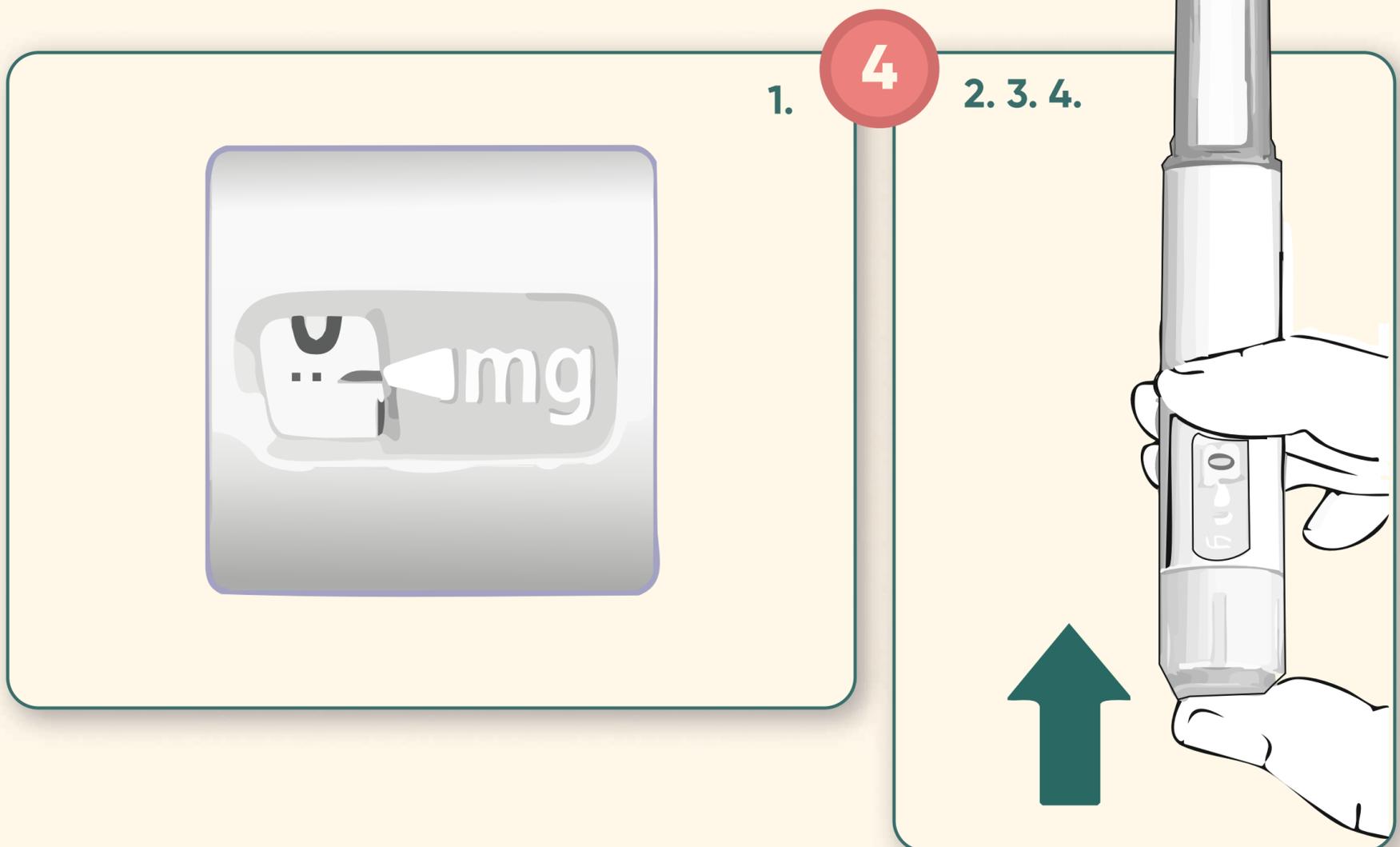
!

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 Semaglutid mit den folgenden 4 Schritten

1. Drehe den Dosisstellring, 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 Dosisanzeige auf „0“ zurückgeht.
4. An der Spitze der Nadel sollte ein Tropfen Lösung



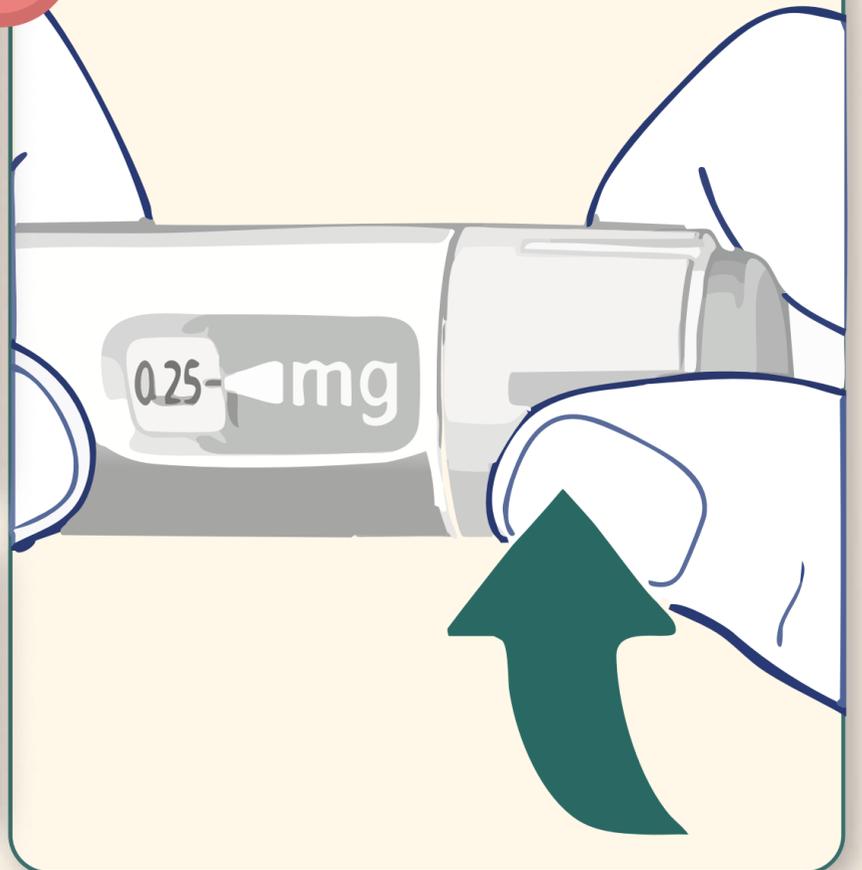
!

Wenn kein Tropfen erscheint, führe Schritt 4 erneut vollständig aus. Wenn nach dem 2. Durchgang immer noch kein Tropfen sichtbar ist, solltest Du die Nadel wechseln. Überprüfe den Durchfluss mit der neuen Nadel gegebenenfalls 2-mal. Wenn dann immer noch kein Tropfen Lösung austritt, entsorge den Pen und verwende einen neuen.

5

Schritt 5:

Drehe den Dosisstellring, bis Deine verschriebene Dosis erscheint.
Wenn die Dosis richtig eingestellt ist, erscheint sie auf Höhe der Dosismarkierung.



Zähle nicht die Klicks beim Drehen - orientiere Dich nur an der Dosisanzeige.

6

Schritt 6:

1. Wähle die Injektionsstelle, z. B. Oberarm, Oberschenkel (Vorderseite) oder Unterbauch (mind. 5 cm Abstand zum Bauchnabel).
2. Injiziere den Fertigpen nicht in einen Bereich, in dem die Haut empfindlich, gequetscht, rot oder hart ist. Vermeide auch Injektionen an Hautstellen mit Narben oder Dehnungstreifen.

Hinweis: Du kannst jede Woche dieselbe Körperregion nutzen. Achte aber darauf, dass Du den Fertigpen nicht jedes Mal an derselben Stelle injizierst.

7

Schritt 7:

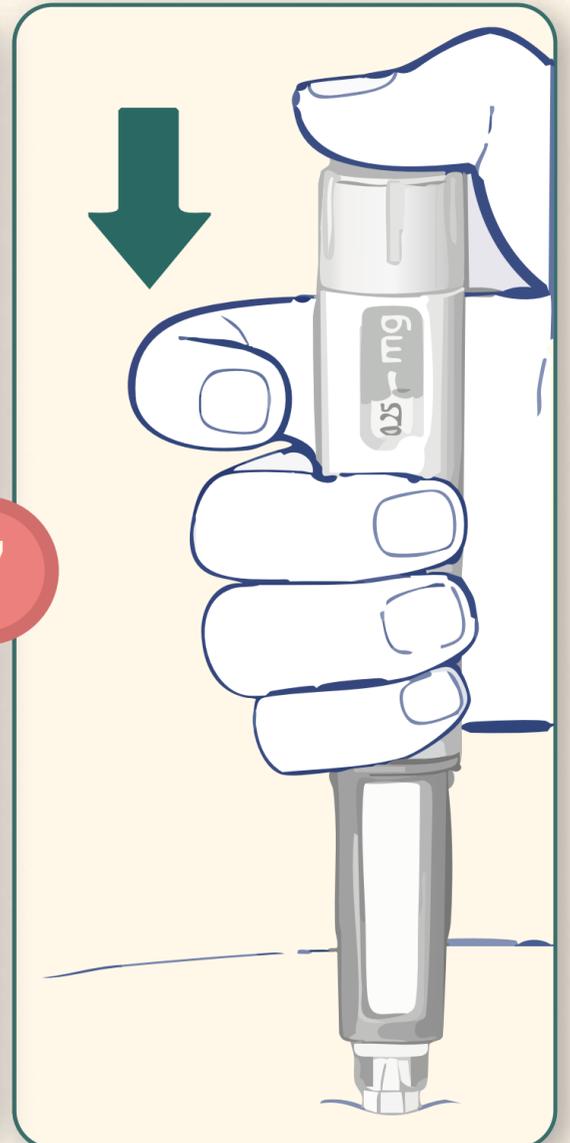
Hinweis: Achte darauf, dass Du die Dosisanzeige beim Injizieren nicht mit den Fingern verdeckst.



Schritt 7:

1. Führe die Nadel in Deine Haut ein. Drück den Injektionsknopf und halte ihn für ca. 6 Sekunden gedrückt, bis in der Dosisanzeige „0“ erscheint.
2. Zieh die Nadel aus Deiner Haut.

7



**Langsam
zählen
1-2-3-4-5-6**



8

Schritt 8:

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

9

Schritt 9:

1. Setze die Penkappe wieder auf den Pen (schützt das Medikament vor Licht).
2. Entsorge den Pen idealerweise in einer speziellen Entsorgungsbox aus Kunststoff, sobald er leer ist. Diese gibt es in verschiedenen Größen und für wenig Geld in der Apotheke. Die volle Box lässt sich sicher verschließen und kommt anschließend in den Restmüll.

Dosierung – so startest Du Deine Behandlung

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Ab Monat 5
0,25 mg 1x pro Woche	0,5 mg 1x pro Woche	1,0 mg 1x pro Woche	1,7 mg 1x pro Woche	2,4 mg 1x pro Woche

Dosierungsempfehlung

Starte mit 0,25 mg pro Woche. Die Dosis wird in der Regel alle 4 Wochen erhöht – bis zur Erhaltungsdosis von 2,4 mg. So ist das Medikament besser verträglich, vor allem für Magen und Darm. Ein Pen reicht jeweils für 4 Wochen. Du kannst den Zeitpunkt der Anwendung frei wählen – so, wie es am besten in Deinen Alltag passt.

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



Hast Du die Anwendung Deines Medikaments 1x vergessen, hole sie innerhalb von 5 Tagen nach dem ursprünglichen Dosistermin nach. Sind mehr als 5 Tage vergangen, überspringe die ausgelassene Dosis. Verabreiche Dir die nächste Dosis an Deinem regulären, geplanten Tag und ändere nichts an Deinem Dosierungsschema

Du hast mehrere Anwendungen ausgelassen und möchtest Deine Therapie wieder aufnehmen? Sprich mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin oder schreibe (im Falle einer Online-Behandlung) eine E-Mail an arzt@golighter.de, ob eine Verringerung der Anfangsdosis notwendig ist.

Wechsel von Saxenda® zu Wegovy®

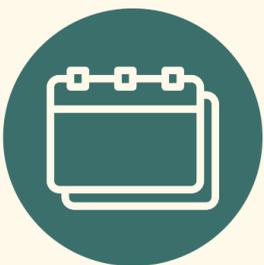
Beginne mit Wegovy® frühestens 3 Tage nach der letzten Anwendung von Saxenda® und starte mit der niedrigsten Dosis, wie unter „Dosierung“ beschrieben. Im Gegensatz zu Saxenda® muss Wegovy® nur 1x pro Woche verabreicht werden.

Wichtige Hinweise



Lagerung & Haltbarkeit

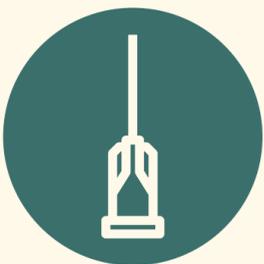
Wegovy® wird gekühlt geliefert, bleibt aber auch bei ungekühlter Lieferung vollständig wirksam. Ab Erhalt kannst Du das Medikament bei Raumtemperatur (unter 30 °C) oder im Kühlschrank lagern. Nach Anbruch ist Wegovy® bis zu 6 Wochen haltbar.



Benutztes Semaglutid nach spätestens **6 Wochen** entsorgen.



Semaglutid **NICHT** mit anderen Personen teilen.



Für jede Injektion **neue Nadel** verwenden.



Semaglutid **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://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.31982>

⁵ <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2021.12.008>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5497590/>
Fachinformation Wegovy®, aktueller Stand

So funktioniert die Nachbestellung

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

Du hast einen Wegovy® 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 Semaglutid? 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