

Bitte lesen Sie vor der Einnahme von formoline L112 diese Gebrauchsinformation aufmerksam durch.

## Gebrauchsinformation

### Zusammensetzung

- Wirkstoff:  $\beta$ -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Krebstierpanzer, Spezifikation L112
- Hilfsstoffe: Cellulose, pflanzlich  
Vitamin C  
Weinsäure  
Siliziumdioxid  
Magnesiumstearat, pflanzlich
- Zusatzinformation: Enthält keine Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe. Gelatine-, milchzucker-, cholesterin-, gluten- und milcheiweißfrei, für Diabetiker geeignet (keine BE-Anrechnung). formoline L112 ist ein Produkt natürlichen Ursprungs. Farbliche und geschmackliche Abweichungen sind deshalb möglich und haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit.

### Anwendungsgebiete

Lipidbinder zur Unterstützung der

- Behandlung von Übergewicht
- Gewichtskontrolle
- Verminderung von Cholesterin und LDL

### Einnahmeempfehlung

- Zur Gewichtsabnahme: 2 x täglich jeweils 2 Tabletten formoline L112 zu fettbewussten Mahlzeiten einnehmen.
- Zur Gewichtserhaltung sollte 2 x täglich jeweils 1 Tablette ausreichen.
- Die empfohlene Dosierung von 2 x täglich jeweils 2 Tabletten sollte nicht überschritten werden.
- formoline L112 zusammen mit reichlich Flüssigkeit (mindestens 250 ml Wasser) einnehmen, um eine optimale Wirkung zu erzielen und den bestmöglichen Transport der Tabletten in den Magen zu gewährleisten. Da es sich bei formoline L112 um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, wird eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 – 3 Litern täglich empfohlen.
- Zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie der essentiellen Fettsäuren empfehlen wir formoline L112 nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen.

Dazu sollte täglich mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen und Fetten, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren versorgt, verzehrt werden. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen.

- Zur Unterstützung der Gewichtsabnahme mit formoline L112 wird eine ausgewogene, fett- und kalorienbewusste Ernährung empfohlen.

### Dauer der Einnahme

formoline L112 kann langfristig eingenommen werden.

### Wirkungsweise

formoline L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Der Hauptinhaltsstoff in formoline L112 ist der Faserstoff Polyglucosamin (L112), welcher eine sehr hohe Fettbindungskapazität besitzt. Er ist natürlichen Ursprungs und kann große Mengen an Nahrungsfetten im Verdauungstrakt durch Adsorption binden. Die Aufnahme der Nahrungsfette aus dem Darm wird so reduziert. Der Hauptinhaltsstoff von formoline L112 ist unverdaulich und wird mit den daran gebundenen Fetten auf natürlichem Weg ausgeschieden. Zusätzlich wirken die unverdaulichen und aufgequollenen Faserstoffe von formoline L112 leicht sättigend.

formoline L112 beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung wie fettes Fleisch, Wurst, Butter, Chips, Nüsse oder Eis bedingt ist. Andere Nahrungsbestandteile wie beispielsweise Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß oder Alkohol werden von formoline L112 nicht gebunden; sie werden also in Kalorien umgewandelt und als Fett gespeichert.

Die Anwendung von formoline L112 hat zusätzlich eine positive Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und LDL-Werte im Blut. HDL (das so genannte „gute“ Cholesterin) kann erhöht und erhöhte Triglyceridwerte können gesenkt werden.

### Gegenanzeigen

- Bei bestehenden ernsthaften chronischen Verdauungsproblemen (Verstopfung, Darmträgheit, nach Darmoperation), Stoffwechselstörungen oder längerfristiger Medikamenteneinnahme (z. B. Hormonpräparate wie die „Pille“ oder Medikamente, die die Darmtätigkeit reduzieren) formoline L112 nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.
- formoline L112 nicht bei bekannter Allergie gegen Krebstierprodukte oder einen der Inhaltsstoffe einnehmen.
- Bei Untergewicht (BMI < 18,5).
- Bei Kindern und Jugendlichen, die sich im körperlichen Wachstum befinden, nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.
- Für Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 3 Jahren nicht geeignet.
- Hochbetagte (über 80 Jahre) sollten nur nach ärztlicher Rücksprache abnehmen.
- Zur Behandlung erhöhter Cholesterin- und LDL-Werte ärztlichen Rat einholen.

## Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit

Während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte eine Behandlung des Übergewichtes nicht oder nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Für die Embryonalentwicklung und für die optimale Versorgung des Säuglings mit Muttermilch ist eine bestmögliche Nährstoffversorgung notwendig.

## Einnahmebeschränkungen

- Vor einer längerfristigen Ernährungsumstellung ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.
- Bei Einnahme von fettlöslichen Arzneimitteln („Pille“) oder Vitaminen formoline L112 nicht gleichzeitig einnehmen, sondern einen Abstand von mindestens vier Stunden beachten. Bei langfristiger Einnahme von Arzneimitteln ärztlichen Rat einholen.
- Bei Auftreten hartnäckiger Verstopfung sollten Sie formoline L112 absetzen und Ihren Therapeuten befragen.

## Wechsel- und Nebenwirkungen

Aufgrund der hohen Fettbindungskapazität von Polyglucosamin (L112) können neben Nahrungsfetten auch fettähnliche Substanzen, wie z. B. Vitamin A und Steroidhormone (enthalten in der „Pille“ zur Empfängnisverhütung oder in Präparaten gegen Wechseljahrsbeschwerden), gebunden werden.

Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirkstoffe kann durch formoline L112 vermindert sein. Deshalb sollte bei der Einnahme von formoline L112 ein Zeitabstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von Arzneimitteln und Vitaminen eingehalten werden.

Durch die Einnahme von formoline L112 kann es vorübergehend zu einer Veränderung der Stuhlkonsistenz kommen und in seltenen Fällen bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme wurden Verdauungsprobleme (Verstopfungen, Blähungen, Völlegefühl) beobachtet. Eine kurzfristige Gewichtszunahme ist bei Verstopfung möglich.

Eine Überdosierung von formoline L112 hat keine zusätzliche positive Wirkung, kann aber eine Verstopfung verstärken.

Allergische Reaktionen auf einen der Inhaltsstoffe sind in sehr seltenen Fällen möglich (Symptome können in Einzelfällen sein: Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Hautausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Schwitzen, Kribbeln, Schüttelfrost, Schwindel, Kopfschmerzen). Insgesamt darf formoline L112 jedoch als sehr gut verträglich bezeichnet werden.

## Grundlagen des Abnehmens

Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert Geduld und Zeit, denn ein erkennbarer Gewichtsverlust erfolgt nicht von einem Tag zum nächsten. Übergewicht ist meist über Jahre hinweg entstanden. Um 1 kg an Körperfett abzunehmen, muss der Körper etwa 7.000 Kilokalorien mehr verbrennen oder weniger aufnehmen als zuvor. Diese Energiemenge ist z. B. in 778 g reinem Fett enthalten.

Die Basistherapie einer erfolgreichen Gewichtsabnahme beinhaltet eine verminderte Kalorienaufnahme in Kombination mit körperlicher Bewegung. Die Einnahme von formoline L112 unterstützt eine angestrebte Gewichtsabnahme. Die Erfolgsformel für übergewichtige Menschen zur Gewichtsabnahme muss lauten: Eine gesunde, fettbewusste Ernährung (60 - 80 Gramm Fett/Tag) in Kombination mit viel Bewegung und formoline L112 zur Unterstützung der Gewichtsabnahme. Aufgrund seiner hohen Fettbindungskapazität

zität kann L112 große Mengen an Nahrungsfett binden, die Energieaufnahme vermindern und zu einer Gewichtsabnahme beitragen. Besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung fördert formoline L112 die Motivation.

Maßnahme	fettarme Ernährung*	fettbewusste Ernährung*	Durchschnittsverzehr (fettreich)	Abnehmen ohne L112 (fettarm)*	Abnehmen mit L112 (fettbewusst)
täglicher Fettkonsum	40 g	60 - 80 g Frauen 76 g Männer 100 g	120 g und mehr	40 g	60 - 80 g

\*Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Um ohne fettadsorbierende Mittel abzunehmen, hat sich eine fettarme Ernährung (täglich etwa 40 g Fett) bewährt. Vielen Menschen fällt die Umstellung von einer fettreichen (täglich 120 g Fett und mehr) auf eine fettarme Ernährung sehr schwer, weshalb meist die langfristigen Erfolge beim Abnehmen ausbleiben. Mit formoline L112 ist es möglich, auch ohne Diätstress, mit fettbewusster Ernährung Erfolge zu verbuchen.

Im Rahmen von häufigen und längeren Diäten kann es zu Engpässen in der Vitamin- (Vitamin C, B-Vitamine) und Mineralstoffversorgung (Eisen, Calcium, Jod und Fluor) kommen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist im Rahmen von Diäten empfehlenswert.

Um nach einer Gewichtsabnahme das Gewicht langfristig zu stabilisieren, kann formoline L112 in einer Dosierung von je 1 Tablette zu den beiden Hauptmahlzeiten weiter genutzt werden. Zum Halten des Gewichtes sollten Sie nicht in Ihre früheren ungesunden Verhaltensmuster zurückfallen.

## Weitere Hinweise

formoline L112 ist ein durch die benannte Stelle EU-weit zertifiziertes und unter Registriernummer „DE/CA66/Certmedica/001“ registriertes Medizinprodukt. Qualität und Leistungsfähigkeit des Wirkstoffes werden vor der Herstellung streng geprüft.

Für weitere Informationen zur Anwendung des Produkts oder zum Thema Abnehmen besuchen Sie unsere Webseite: [www.formoline.de](http://www.formoline.de)

## Warnhinweise

- ⌚ Verfallsdatum beachten
- 📦 Lagerung: Raumtemperatur

## Produkt:

## Hergestellt in Deutschland

[kontakt@formoline.de](mailto:kontakt@formoline.de)

**Stand der Information:** September 2006

## Packungsgröße/Best.-Nr. in Apotheken :

48 Tabletten / 1878414 (D) 2596698 (A)  
80 Tabletten / 1366335 (D) 2766551 (A)  
160 Tabletten / 2718724 (D) 2715660 (A)

## Vertrieb:

**BIOMEDICA Pharma-Produkte GmbH**  
Forsthausstraße 8, D-63110 Rodgau  
Hotline: +49 (0) 61 06 / 82 22-88  
Fax: +49 (0) 61 06 / 82 22-83

**formoline**  
L112

[www.formoline.de](http://www.formoline.de)

CE 0483

## Hersteller:

**Certmedica International GmbH**  
Saaläckerstraße 8  
D-63801 Kleinostheim

**formoline**  
L112