

# Gebrauchsinformation

**formoline**  
**L112 EXTRA**



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



## Zusammensetzung

### Wirkstoff:

Spezifikation L112 von  $\beta$ -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin, aus Krebstierpanzer

### Hilfsstoffe:

Cellulose (pflanzlich), Vitamin C, Weinsäure, Tablettierhilfsstoffe

### Zusatzinformation:

Enthält keine Konservierungs- und Farbstoffe. Gelatine-, milchzucker-, gluten-, milcheiweiß- und cholesterinfrei, auch für Diabetiker empfehlenswert (keine BE-Anrechnung). Keine Geschmacksverstärker.

**formoline L112 EXTRA** ist ein Produkt natürlichen Ursprungs. Farbliche und geschmackliche Abweichungen sind deshalb möglich und haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit.



## Einnahmeempfehlung

**formoline L112 EXTRA** wird empfohlen bei Personen über 75 kg.

### Zur Gewichtsabnahme:

**2x täglich jeweils 2 Tabletten**

**formoline L112 EXTRA** zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt, optimal gegen Ende der Mahlzeit einnehmen.

### Zur Gewichtskontrolle:

**2x täglich jeweils 1 Tablette**

**formoline L112 EXTRA** zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt, optimal gegen Ende der Mahlzeit einnehmen.

**formoline L112 EXTRA** unzerkaut zusammen mit möglichst kalorienarmer Flüssigkeit (mindestens 250 ml) einnehmen, um eine optimale Wirkung zu erzielen und den bestmöglichen Transport der Tabletten in den Magen zu gewährleisten. Da es sich bei **formoline L112 EXTRA** um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, wird eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern täglich empfohlen.

Um nach einer Gewichtsabnahme das Gewicht langfristig zu stabilisieren, kann **formoline L112 EXTRA** in einer Dosierung von je 1 Tablette zu den beiden Hauptmahlzeiten weiter genutzt werden.

Zur Unterstützung einer Gewichtsabnahme und zur Gewichtskontrolle mit **formoline L112 EXTRA** wird eine ausgewogene, fett- und kalorienbewusste Ernährung (60 - 80 g Fett pro Tag) sowie körperliche Bewegung empfohlen. Vor einer längerfristigen Ernährungsumstellung ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.

Zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, sowie der essentiellen Fettsäuren, empfehlen wir **formoline L112 EXTRA** 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.



## Anwendungsgebiete

Lipidbinder zur Unterstützung der

- **Behandlung von Übergewicht**
- **Gewichtskontrolle**
- **Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung**



## Dauer der Einnahme

**formoline L112 EXTRA** kann langfristig eingenommen werden.



## Wirkungsweise

**formoline L112 EXTRA** – Vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

Der Hauptinhaltsstoff in **formoline L112 EXTRA** ist der Faserstoff Polyglucosamin (L112). Er ist natürlichen Ursprungs und kann aufgrund seiner sehr hohen Fettbindungskapazität große Mengen an Nahrungsfetten im Verdauungstrakt binden. Die Aufnahme der Nahrungsfette aus dem Darm wird so reduziert. Der Hauptinhaltsstoff von **formoline L112 EXTRA** ist unverdaulich und wird mit den daran gebundenen Fetten auf natürlichem Weg ausgeschieden. Zusätzlich wirken die unverdaulichen und aufgequollenen Faserstoffe von **formoline L112 EXTRA** leicht sättigend.

**formoline L112 EXTRA** beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung wie fettes Fleisch, Wurst, Butter, Käse, Chips, Nüsse, Kuchen oder Eis bedingt ist. Andere Nahrungsbestandteile wie beispielsweise Zucker, Kohlenhydrate, Eiweiß oder Alkohol werden von **formoline L112 EXTRA** nicht gebunden; diese Kalorien sollten reduziert werden, da sie sonst dem Körper voll zur Verfügung stehen.

Zu vitaminreichen Mahlzeiten (Salat/Gemüse) mit hochwertigen Ölen bzw. Omega-3-Fettsäuren (Lachs etc.) wird die Einnahme von **formoline L112 EXTRA** nicht empfohlen, da die fettlöslichen Vitamine und essentiellen Fettsäuren teilweise gebunden werden können.



## Grundlagen des Abnehmens

Eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme erfordert Geduld und Zeit, denn ein erkennbarer Gewichtsverlust erfolgt nicht von einem Tag zum nächsten. Abhängig vom Wunschgewicht sind dazu Wochen oder sogar Monate nötig. Um 1 kg an Körperfett abzunehmen, muss der Körper etwa 7.000 Kilokalorien zusätzlich verbrennen oder weniger aufnehmen. Diese Energiemenge ist z. B. in 778 g reinem Fett enthalten.

Schon 40 Kilokalorien (z. B. in 7 g = 14 Erdnüssen, 8 g = 1 Stück Vollmilchschokolade oder 11 g Gouda, 45 % Fett i. Tr.), die täglich zu viel an Energie aufgenommen werden, führen zu einer Gewichtszunahme von etwa 2 kg jährlich. Verbleibt die Energiebilanz über Jahre hinweg in dieser Schiefelage, so hat sich nach 10 Jahren ein Übergewicht von 20 kg entwickelt. Wer es dagegen schafft, das Gewicht über längere Zeit konstant zu halten, hat viel

erreicht. **formoline L112 EXTRA** bietet hier eine wirksame Unterstützung bei der Gewichtskontrolle.

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 EXTRA** zur Unterstützung der Gewichtsabnahme. Besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung fördert **formoline L112 EXTRA** die Motivation durch die einfache Anwendung und die leichter erreichbaren Abnehmerfolge.

| Maßnahme                    | Durchschnittsverzehr (zu fettreich) | Abnehmen durch Verzicht* | Abnehmen mit <b>formoline L112 EXTRA</b> (fettbewusst) |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--|
| <b>Täglicher Fettkonsum</b> | 120 g und mehr                      | 40 g                     | 60 - 80 g  |

\*Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern zur Gewichtsabnahme

Um ohne **formoline L112 EXTRA** 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 EXTRA** 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 Versorgung von Vitaminen (Vitamin C, B-Vitamine), Mineralstoffen (Eisen, Calcium) sowie Spurenelementen (Jod und Fluor) kommen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten im Rahmen von Diäten kann einem möglichen Mangel vorbeugen.

## Gegenanzeigen

**formoline L112 EXTRA** nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen, im Falle von:

- langfristiger Medikamenteneinnahme
- ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen (Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulitis, Kurzdarmsyndrom, Magengeschwür, ausgeprägtem Reizdarm, medikamentös behandeltem Reflux etc.) und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt
- chronischen Verdauungsproblemen (Verstopfung, Darmträgheit etc.)
- Kindern und Jugendlichen, die sich im körperlichen Wachstum befinden
- Hochbetagten (über 80 Jahre)
- langfristiger Anwendung von Medikamenten, die die Darmtätigkeit reduzieren

**formoline L112 EXTRA** sollte nicht von folgenden Personen eingenommen werden:

- Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 3 Jahren
- Personen mit Untergewicht (BMI < 18,5)
- Personen mit einer bekannten Allergie gegen Krebstierprodukte oder einen der Inhaltsstoffe

### 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.

## Wechsel- und Nebenwirkungen

Aufgrund der hohen Fettbindungskapazität von **formoline L112 EXTRA** können neben Nahrungsfetten auch (fettlösliche) Arzneimittelwirkstoffe (wie z. B. Hormonpräparate, Pille zur Empfängnisverhütung, Antiepileptika, Blutverdünnungsmittel) oder fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K) gebunden werden.

Hier wird empfohlen, einen Zeitabstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von **formoline L112 EXTRA** einzuhalten. Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirkstoffe kann durch **formoline L112 EXTRA**

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

Allergische Reaktionen auf einen der Inhaltsstoffe oder bei einer bestehenden Allergie gegen Hausstaubmilben 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 EXTRA** jedoch als sehr gut verträglich bezeichnet werden.

Sollte eine der beschriebenen Wechsel- oder Nebenwirkungen auftreten, wird empfohlen **formoline L112 EXTRA** abzusetzen und gegebenenfalls den Arzt oder Apotheker zu befragen.

## Weitere Hinweise


**formoline L112 EXTRA** ist ein durch eine amtlich autorisierte Stelle EU-weit zertifiziertes und unter Registriernummer „DE/CA64/00038125“ registriertes Medizinprodukt. Qualität und Leistungsfähigkeit des Wirkstoffes werden vor der Herstellung streng geprüft.

Es wird empfohlen die **formoline L112 EXTRA** Tabletten bis zur Einnahme im Blister aufzubewahren.

**formoline L112 EXTRA** bei Raumtemperatur lagern. Bei erhöhter Raumtemperatur kühl und trocken lagern, beispielsweise in einem Kühlschrank mit Abtauautomatik.

Hergestellt in Deutschland

## Warnhinweise

 Verfallsdatum beachten

## Packungsgröße / Best.-Nr. in Apotheken

**formoline L112**

48 Tabletten / 01878414 (D) 2596698 (A)  
80 Tabletten / 01366335 (D) 2766551 (A)  
160 Tabletten / 02718724 (D) 2715660 (A)

**formoline L112 EXTRA** enthält 50 % mehr Wirkstoff.

**formoline L112 EXTRA** wird empfohlen bei Personen über 75 kg.

48 Tabletten / 13352309 (D) 4728483 (A)  
128 Tabletten / 13352315 (D) 4728508 (A)

Medizinprodukt

**formoline**  
**L112 EXTRA**

 Hersteller:  
**certmedica**  
International GmbH   
Certmedica International GmbH  
Magnolienweg 17  
63741 Aschaffenburg, Deutschland

kontakt@formoline.de

Stand der Information: 2017-04

 0481

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