



Bitte lesen Sie vor der Einnahme von formoline L112 diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

## Wirkungsweise

### Liebe Anwenderinnen und Anwender,

Sie haben mit formoline L112 ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das Ihnen einen gut verträglichen und alltagstauglichen Weg eröffnen kann abzunehmen und erhöhtes Cholesterin zu senken.

Übergewicht und Adipositas entstehen durch ein Zuviel an energiereicher Nahrung. Zur Bekämpfung von Übergewicht ist deshalb eine kalorienreduzierte Ernährung die Basis. Da ein Gramm Fett etwa die doppelte Kalorienmenge enthält wie ein Gramm Kohlenhydrate oder ein Gramm Eiweiß, ist eine geringere Aufnahme von Nahrungsfetten ein effektiver Weg um abzunehmen und das Gewicht zu halten. Vielen Menschen fällt die Umstellung von einer fettreichen Ernährung auf eine fettarme Ernährung sehr schwer, weil Fett auch ein Geschmacksträger ist.

Der Hauptinhaltsstoff von formoline L112 ist der unverdauliche Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112. Er ist natürlichen Ursprungs und kann aufgrund seiner Struktur große Mengen an Lipiden, also Fetten, Fettsäuren und Cholesterin, im Verdauungstrakt binden. Die gebundenen Nahrungsfette können nicht aufgenommen werden, und die darin enthaltenen Kalorien stehen dadurch dem Körper nicht zur Verfügung.

So unterstützt formoline L112 Sie bei der Kalorienreduktion und auf Ihrem Weg zu einer angemessenen Ernährung. Mit formoline L112 ist es möglich bei moderater Diät Abnehmerfolge zu erzielen.

Gesundheitlichen Nutzen bringt schon eine Gewichtsabnahme von 5%. Sie kommen damit nicht nur Ihrem Schönheitsideal näher, sondern senken auch die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und ein geringeres Gewicht belastet und verschleißt auch Ihre Gelenke weniger.

Die Einnahme von Polyglucosamin L112 bewirkt eine signifikant stärkere und schnellere Gewichtsreduktion (ca. 50% mehr) als die Einnahme eines Placebos (ohne Wirkstoff) unter den gleichen Bedingungen einer moderaten Diät. Das belegen mehrere Studien mit Placebo-Kontrollgruppe.

Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass gut die Hälfte der Patienten mit einer leichten Diät und L112 das 5%-Ziel schon nach drei Monaten erreichte, fast alle (98%) nach sechs Monaten. **Innerhalb von einem Jahr nahmen die Patienten mit L112 durchschnittlich über 12 kg ab.** Der Taillenumfang verringerte sich um ca. 13 cm, das entspricht 3 Kleidergrößen. Zusätzlich entwickelten sich die Blutwerte, die als Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen werden, signifikant besser als in der Kontrollgruppe. Das als kritisch angesehene LDL-Cholesterin ging in dieser Studie um 12,9% zurück.

Eine Gewichtsreduktion und die Verbesserung der Blutfettwerte wirken sich positiv auf Ihre mittel- und langfristige Gesundheitsprognose aus. Es lohnt sich, das Ziel einer nachhaltigen Gewichtsreduktion konsequent zu verfolgen.

**Viel Erfolg dabei!**

## Service Angebot

Die App My-formoline ist Ihr digitaler Begleiter und Motivator bei der Anwendung von formoline L112. My-formoline steht Ihnen zur Seite auf Ihrem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht.

Die App begleitet Sie mit zahlreichen Funktionen, wie z.B. der Einnahmeerinnerung, dem praktischen Gewichtstracking, unterhaltsamen Quizfragen, kurzen Wissensartikeln, leckeren Rezepten und Videoanleitungen für Sportübungen sowie Entspannungsübungen. Die App unterstützt Sie Schritt für Schritt dabei, Ihr Abnehmziel zu erreichen und dauerhaft zu halten.



**Gratis-Download: My-formoline App**



## Lipidbinder

■ zur Gewichtsreduktion

■ zur Gewichtskontrolle

mit LDL-Cholesterin senkendem

Begleit-Effekt

formoline L112 reduziert die Verdaulichkeit von Lipiden durch physikalische Bindung und führt so zu einer reduzierten Kalorienaufnahme. Dadurch unterstützt es die Gewichtsreduktion, die Aufrechterhaltung der Gewichtsabnahme und die Senkung des LDL-Cholesterins.

## Indikation

Zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas.

formoline L112 ist für Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung bestimmt.

## Zusammensetzung

Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112 (73%): Spezifikation L112 von  $\beta$ -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Krebstierpanzer

Hilfsstoffe: Ascorbinsäure, Weinsäure, Tabletthilfsstoffe (Magnesiumstearat pflanzlich, Cellulose pflanzlich, Natriumsulfat, Siliciumdioxid)

## Einnahmeempfehlung

**2x täglich 2 Tabletten**

formoline L112 **zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt** einnehmen.

Die Tabletten unzerkaut zusammen mit reichlich kalorienarmer Flüssigkeit (mind. 250 ml) einnehmen, um den Transport in den Magen zu gewährleisten. Da es sich bei formoline L112 um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern täglich.

Um den Bedarf an essentiellen Fettsäuren sowie fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) sicherzustellen, raten wir formoline L112 nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen. Dazu sollte täglich mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen verzehrt werden, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren versorgt. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen.

Zur Gewichtskontrolle kann die Dosis auf 2 Tabletten täglich reduziert werden.

Anwender

formoline L112 ist für Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas bestimmt, die ihr Gewicht durch eine Verminderung der Kalorienaufnahme reduzieren wollen.

Habe ich überhaupt Übergewicht?

Erwachsene gelten ab einem BMI (Body Mass Index) von 25 als übergewichtig. Die Berechnungsformel lautet: BMI = (Körpergewicht in kg) / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>.

Sie können auch mit der folgenden Tabelle bestimmen, ob Sie im Verhältnis zur Körpergröße ein normales Gewicht haben oder übergewichtig sind. Falls Sie nicht übergewichtig sind, ist formoline L112 nicht nötig.

Körpergröße	Übergewicht ab
1,50 m	56,5 kg
1,55 m	60,5 kg
1,60 m	64,0 kg
1,65 m	68,5 kg
1,70 m	72,5 kg
1,75 m	77,0 kg
1,80 m	81,0 kg
1,85 m	86,0 kg
1,90 m	90,5 kg
1,95 m	96,0 kg

Gegenanzeigen

formoline L112 sollte nicht eingenommen werden von:

- Personen mit einer bekannten Allergie gegen Krebstiere oder einen der Inhaltsstoffe,
- Personen mit Untergewicht (BMI < 18,5 kg/m<sup>2</sup>),
- Schwangeren und in der Stillzeit,
- Personen mit chronischer Verstopfung, Darmverschluss etc. und
- bei langfristigem Gebrauch von Medikamenten, die die Darmtätigkeit reduzieren.

formoline L112 sollte in folgenden Fällen nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden:

- langfristiger Medikamenteneinnahme,
- ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt,
- Hochbetagten (über 80 Jahre).

Wechselwirkungen

Aufgrund der Fettbindungskapazität von formoline L112 können neben Nahrungsfetten auch (fettlösliche) Arzneimittelwirkstoffe (wie z. B. Antiepileptika, Blutverdünnungsmittel, Hormonpräparate, Pille zur Empfängnisverhütung) oder fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) gebunden werden. Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirk-

stoffe kann vermindert sein. In diesem Fall wird empfohlen, einen Zeitabstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von formoline L112 einzuhalten.

Zu vitaminreichen Mahlzeiten (z. B. Salat, Gemüse) mit hochwertigen Ölen bzw. Omega-3-Fettsäuren (Lachs etc.) wird die Einnahme von formoline L112 nicht empfohlen, da fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren teilweise gebunden werden können.

Versehentliche Überdosierung

Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge, da Nebenwirkungen vorwiegend bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme beobachtet werden. Der Wirk-Ballaststoff in formoline L112 kann auch in höheren Mengen als verträglich angesehen werden. Setzen Sie vorsorglich die Einnahme aus und beobachten Sie, wie Ihre Verdauung reagiert.

Nebenwirkungen

Durch die Einnahme von formoline L112 kann es vorübergehend zu einer Veränderung der Stuhlkonsistenz kommen. In sehr seltenen Fällen wurden Verdauungsprobleme (Verstopfungen, Blähungen, Völlegefühl) vorwiegend bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme gemeldet.

Allergische Reaktionen auf einen der Inhaltsstoffe oder bei einer bestehenden Allergie gegen Hausstaubmilben sind in sehr seltenen Fällen möglich (Symptome können sein: Hautausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall).

Insgesamt darf formoline L112 als sehr gut verträglich bezeichnet werden.

Sollten Neben- oder Wechselwirkungen auftreten, wird empfohlen, formoline L112 abzusetzen und gegebenenfalls einen Arzt oder Apotheker zu befragen.

Meldung von schwerwiegenden Nebenwirkungen:

Wenn Sie im Zusammenhang mit der Verwendung von formoline L112 eine schwerwiegende Verschlechterung Ihres Gesundheitszustands bemerken, melden Sie diese dem Hersteller Certmedica International GmbH, und der zuständigen Behörde **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte**, Abteilung Medizinprodukte, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn; mp-vigilanz@bfarm.de.

Dauer der Einnahme

formoline L112 kann langfristig eingenommen werden.

Wenn Sie nach 12 Wochen der Anwendung von formoline L112 keine Gewichtsabnahme oder Senkung Ihres Cholesterinwertes

feststellen können, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Aufbewahrung



Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Zwischen 4 und 25 °C lagern.



Verfalldatum beachten



Trocken aufbewahren

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

Hinweise

Entsorgen Sie die Verpackung und nicht verbrauchte Tabletten nach den Vorgaben der öffentlichen Abfallentsorgung.



Medizinprodukt C 0123

mit Ballaststoff tierischer Herkunft

Den Kurzbericht über Sicherheit und klinische Leistung finden Sie unter [www.certmedica.com/SSCP](http://www.certmedica.com/SSCP).

formoline L112

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich

Packungsgrößen:

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

- 48 Tabletten / 13352309 (D) 4728483 (A)
- 128 Tabletten / 13352315 (D) 4728508 (A)
- 192 Tabletten / 16233433 (D) 5222188 (A)

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

Hergestellt in Deutschland

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Kundenservice zur Verfügung.

Telefon: +49 60 21 / 150 93 – 380

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



certmedica International GmbH

Hersteller:  
Certmedica International GmbH  
Magnolienweg 17  
63741 Aschaffenburg, Deutschland  
[kontakt@formoline.de](mailto:kontakt@formoline.de)

Ausstellungsdatum der Gebrauchsanweisung: 2024-06



# Gebrauchsinformation

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

**formoline**  
**mannan**

**Nahrungsergänzungsmittel**

## Zutaten



### Hauptinhaltsstoff:

Konjak-Mannan (Glucomannan aus Konjakwurzel)

### Hilfsstoffe:

Maisstärke, Kapselhülle: Gelatine

### Zusatzinformation:

Enthält keine Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Milchzucker-, cholesterin-, gluten-, und milcheiweißfrei, für Diabetiker geeignet (keine BE-Anrechnung).

## Anwendung



Natürlicher Ballaststoff mit Sättigungseffekt -

### Zur Nahrungsergänzung bei:

- **Diät gegen Übergewicht (6 Kapseln)**  
Konjak-Mannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.
- **Cholesterinbewusster Ernährung (8 Kapseln)**  
Konjak-Mannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

**formoline mannan** fördert das Sättigungsgefühl und trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.

## Verzehrempfehlung



**Einnahme:** ca. 30 Min. vor einer Mahlzeit

### ■ Bei Gewichtsreduktion:

Tagesdosis: 3 x täglich 2 Kapseln (3 Portionen = 3 g Konjak-Mannan) unzerkaut mit reichlich Wasser (1–2 Gläser) einnehmen.

### ■ Bei cholesterinbewusster Ernährung:

Tagesdosis: 2 x täglich 4 Kapseln (2 Portionen = 4 g Konjak-Mannan) unzerkaut mit reichlich Wasser (1–2 Gläser) einnehmen.



Da es sich bei formoline mannan um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, ist auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von mind. 2–3 Litern täglich zu achten.

## Dauer der Einnahme



**formoline mannan** kann langfristig eingenommen werden.

## Produktinformation



**formoline mannan** wird ca. 30 Min. vor einer Mahlzeit mit reichlich Wasser (1–2 Gläser) eingenommen.

**formoline mannan** enthält einen natürlichen Ballaststoff, der eine hohe Quellfähigkeit besitzt. Die eingenommenen Kapseln lösen sich im Magen und setzen die Konjak-Mannan-Faserstoffe frei, die sich daraufhin im Magen ausbreiten. Hier nehmen die Faserstoffe die Flüssigkeit auf und quellen innerhalb kurzer Zeit auf ein vielfaches ihres Volumens auf.

Es bildet sich ein Gel, das zu einem angenehmen, langanhaltenden Sättigungsgefühl führen kann. Dadurch kann das Hungergefühl auch nach kleineren Mahlzeiten gebremst werden.

**formoline mannan** eignet sich auch zur Einnahme zwischen den Mahlzeiten, um ein auftretendes Hungergefühl zu unterdrücken. Achten Sie hierbei aber auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**formoline mannan** kann zudem die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Durch die verminderte Kalorienzufuhr können die Cholesterinwerte gesenkt werden.

## Gegenanzeigen / Einnahmebeschränkungen



- **formoline mannan** darf nicht eingenommen werden bei einer bekannten Unverträglichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe.
- Bei Untergewicht (BMI < 18,5)
- Für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.
- formoline mannan sollte bei ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen (Divertikulitis) und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

## Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit



Während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte eine Behandlung des Übergewichts nicht oder nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Für die Embryonalentwicklung und die optimale Versorgung des Säuglings mit Muttermilch ist eine bestmögliche Nährstoffversorgung notwendig.

## Übergewicht



### Die Erfolgsformel fürs Abnehmen klingt einfach:

Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen als der Körper benötigt. Dies ist leichter gesagt als getan.

Eine Diät konsequent und langfristig durchzuhalten ist für viele eine wahre Herausforderung. Bereits nach wenigen Wochen ist die Motivation dahin und die alten Verhaltensmuster werden wieder aufgenommen. Denn das große Angebot an schmackhafter, aber fett- und kohlenhydratreicher Nahrung sowie ein auftretendes Hungergefühl beeinträchtigen das Durchhaltevermögen zunehmend.

formoline bietet jedem auf dem Weg zum persönlichen Wunschgewicht die passende Unterstützung. Seit Jahren ist formoline der Spezialist, wenn es ums Abnehmen geht und bietet für jeden Abnehmtyp eine geeignete Hilfe.

Sie können zwischen folgenden **formoline Produkten** wählen und diese auch entsprechend Ihrem Bedarf miteinander kombinieren:



### ■ **formoline L112 -** der kraftvolle Fettbinder

vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. L112 bindet im Magen-Darm-Trakt bis zu 2/3 der Nahrungsfette. Das spart täglich viele Fettkalorien.



### ■ **formoline eiweiß-diät -** der eiweißreiche Mahlzeitenersatz

auf Basis von Soja- und Molkeprotein. Mit formoline eiweiß-diät können Sie bis zu zwei Hauptmahlzeiten einfach und schnell durch einen hochwertigen Eiweiß-Shake ersetzen.



### ■ **formoline mannan -** die starke Hungerbremse

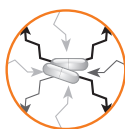
enthält einen natürlichen Ballaststoff, der das Sättigungsgefühl fördert und Ihnen dabei hilft, Ihr Hungergefühl leichter zu kontrollieren.

**formoline mannan** kann zudem die Cholesterinwerte positiv beeinflussen.



### ■ **formoline A figurtropfen** Wirkstoff: Fucus vesiculosus Dil. D6

## Wechsel- und Nebenwirkungen



**formoline mannan** ist gut verträglich.

Nebenwirkungen, wie z. B. leichte Magen- und Darmbeschwerden (z. B. leichter Durchfall), Aufstoßen oder Blähungen, werden nur sehr selten beobachtet. Meistens verschwinden diese Beschwerden nach wenigen Tagen.

## Warnhinweise / weitere Hinweise



- **formoline mannan** unzerkaut einnehmen.
- Bei Schluckbeschwerden und bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- **formoline mannan** darf nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

! **Trocken aufbewahren.**  
**Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.**

### Produkt:

**formoline**  
**mannan**

### Packungsgröße:

60 Kapseln

### Bestellnummern in Apotheken:

PZN (D) 09948479

PZN (A) 4034421

### Service:

kontakt@formoline.de

**Service -Telefon: +49 60 21 / 15 09 3 - 380**

### Hersteller:

Certmedica International GmbH

Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg

### Stand der Information:

Februar 2025