

# formoline<sup>A</sup> figurtropfen

Liebe Patientin, lieber Patient!

## **Sie haben eine vernünftige und gesunde Lösung Ihrer Figurprobleme gefunden - formoline A figurtropfen!**

**formoline A figurtropfen** enthalten den pflanzlichen Inhaltsstoff *Fucus vesiculosus* in homöopathischer Aufbereitung. Dieser regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung während der Schlankheitskur an.

Mit **formoline A figurtropfen** haben Sie ein sanftes homöopathisches Mittel erworben, das Ihnen dabei hilft, abzunehmen und gesund zu bleiben. Aber: wer schlanker werden will, muss weniger Kalorien (Energie) zu sich nehmen, als sein Körper verbrennt. Das bedeutet für Sie zunächst einmal, konsequent weniger zu essen. Unterstützen können Sie die Gewichtsabnahme durch regelmäßige Bewegung, da dies den Energieverbrauch steigert. Passen Sie Ihre Essgewohnheiten an Ihren individuellen Energiebedarf an, damit der Energieverbrauch höher ist als die Kalorienzufuhr. Gestalten Sie Ihre Ernährung vielseitig und kalorienbewusst.

## **Was passiert bei einer Schlankheitskur? ...und danach?**

Bei jeder Maßnahme, das Gewicht zu reduzieren, darf folgender Grundsatz nicht aus den Augen gelassen werden:

### **Die Energiezufuhr muss immer kleiner sein als der Energieverbrauch.**

Ihr Erfolg beim Abnehmen hängt entscheidend von Ihrer Motivation ab.

Schlankheitskuren laufen meist in mehreren Phasen ab:

In den ersten 10 - 14 Tagen kommt es durch Verbrauch von Reservestoffen und einer leichten Ausschwemmung von Gewebwasser zu einer relativ schnellen Gewichtsabnahme. Der Abbau von körpereigenem Fett ist jedoch relativ gering. Dennoch ist diese Motivationsphase sehr wichtig, denn wenn der Zeiger der Waage sehr schnell nach unten zeigt, wird die Schlankheitskur leichter weitergeführt.

Es schließt sich meist eine Phase mit Gewichtsstillstand an (bis zu einer Woche). Zu diesem Zeitpunkt werden die meisten Schlankheitskuren abgebrochen. Doch gerade jetzt beginnt erst der echte Erfolg! Denn der Körper schaltet nun auf Fettverbrennung um. **formoline A figurtropfen** unterstützen Sie dabei, durchzuhalten und steigern die Fettverbrennung durch den homöopathischen Kalorien-Verbrenner *Fucus vesiculosus* (Blasentang). Wird die Kalorienzufuhr nun weiterhin auf etwa 1000 - 1500 Kalorien beschränkt, erreichen Sie einen stetigen und messbaren Fettabbau, der individuell schwanken kann.

Ist das gewünschte Gewicht erreicht, sollten Sie nicht vollständig in Ihre alten Ess- und Lebensgewohnheiten zurückfallen. Der Jojo-Effekt (schnell runter - schnell rauf) zerstört sonst den ganzen Erfolg der Schlankheitskur. **formoline A figurtropfen** unterstützen Sie, nach Schlankheitskuren das erreichte Gewicht langfristig zu halten.

## **Was dürfen Sie essen?**

Neben der Einnahme von **formoline A figurtropfen** wird eine energiereduzierte Mischkost oder Vollwertkost aus frischem Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukten und magerem Fisch, Fleisch und fettarmen Milchprodukten empfohlen. Dabei sollte die Ernährung aus 50% Kohlehydrate, 30% Fett und 20% Eiweiß zusammengesetzt sein. Die tägliche Kalorienaufnahme sollte etwa 1000 - 1500 kcal betragen. Eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr durch täglich 2 - 3 Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee (keinen Kamillentee, da er die Wirkung homöopathischer Medikamente vermindert) unterstützt die Schlankheitskur.

Als weitere Hilfe zur Gewichtsreduktion steht die Fettbinder-Methode zur Verfügung.

Zur Unterstützung der Schlankheitskur kann die Verwendung eines eiweißreichen Mahlzeitenersatzes (Eiweiß-Diät) sinnvoll sein. Dabei kann dieser in Joghurt, Suppe, lauwarme Milch, etc. direkt vor dem Essen eingerührt werden. Lesen Sie dazu die genauen Zubereitungshinweise auf der Packung. Die Anwendung einer Eiweiß-Diät unterstützt eine Gewichtsreduktion und schützt körpereigenes Eiweiß bzw. Muskelmasse vor massivem Abbau zur Energiegewinnung.

Auf Süßigkeiten, Alkohol und große Mengen an Kaffee sollten Sie während der Schlankheitskur möglichst verzichten. Süßigkeiten bremsen den Stoffwechsel und enthalten viele Kalorien. Kaffee greift bei empfindlichen Menschen den Magen an, was besonders bei reduzierter Nahrungsaufnahme deutlich wird. Alkohol enthält zu viele Kalorien.

## **Wie wirkt ein Fettbinder?**

Faserstoffe natürlichen Ursprungs (Polyglucosamine) binden einen Großteil der Nahrungsfette an sich und schleusen diese auf natürlichem Wege wieder aus dem Körper. Diese Präparate zu fettreichen Mahlzeiten eingenommen, können Ihnen dabei helfen, eine beachtliche Menge Kalorien einzusparen.

## **Was ist eine Eiweiß-Diät?**

Eine hochwertige Eiweiß-Diät enthält Soja- und Molkenproteine mit wertvollen Energie- und Vitalstoffen. Diese ist geeignet und empfohlen zur Zubereitung von Mahlzeiten (Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Achten Sie beim Kauf einer Eiweiß-Diät auf die Komposition wertvoller Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus Soja- und Molkenproteinen, die eine sehr hohe biologische Wertigkeit besitzen. Zusätzlich sollte die Eiweiß-Diät nach den strengen Vorgaben der Diätverordnung um ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe ergänzt und mit wertvollen Vitalstoffen wie L-Carnitin und Tryptophan angereichert worden sein.

**formoline** bietet Ihnen ein wirksames Konzept zum Abnehmen, das leicht umzusetzen ist. Folgen Sie einfach den hilfreichen Empfehlungen auf dem Beipackzettel. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und moderate Bewegung, so kann der Körper an seine Reserven gehen und überflüssige Pfunde abbauen.



## Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Homöopathisches Arzneimittel  
**Darreichungsform:**  
Flüssige Verdünnung zum Einnehmen  
**Wirkstoff:**  
Fucus Dil. D6



### Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, müssen **formoline A figurtropfen** jedoch vorschriftsmäßig eingenommen werden.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern oder nach einigen Tagen keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

### Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was sind **formoline A figurtropfen** und wofür werden sie angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von **formoline A figurtropfen** beachten?
3. Wie sind **formoline A figurtropfen** einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie sind **formoline A figurtropfen** aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

### 1 Was sind formoline A figurtropfen und wofür werden sie angewendet?

Dieses Arzneimittel ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von Übergewicht.

Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur unterstützenden Behandlung bei nicht krankheitsbedingtem Übergewicht.

### 2 Was müssen Sie vor der Einnahme von formoline A figurtropfen beachten?

**formoline A figurtropfen dürfen nicht eingenommen werden:**

- von Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kindern (keine Erfahrungen)

**Besondere Vorsicht bei der Einnahme von formoline A figurtropfen ist erforderlich:**

- Die Einnahme des Arzneimittels sollte nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt erfolgen und ersetzt nicht andere diesbezüglich verordnete Maßnahmen, wie z.B. eine Diät und körperliche Bewegung.

#### Patienten mit Schilddrüsenerkrankungen:

Fragen Sie vor der Einnahme von **formoline A figurtropfen** Ihren Arzt um Rat.

#### Kinder:

Zur Anwendung des Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden.

#### **Bei Einnahme von formoline A figurtropfen mit anderen Arzneimitteln:**

Allgemeiner Hinweis:

Die Wirkung eines homöopathischen Arzneimittels kann durch allgemein schädigende Faktoren in der Lebensweise und durch Reiz- und Genussmittel ungünstig beeinflusst werden. Falls Sie sonstige Arzneimittel einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt.

#### **Schwangerschaft und Stillzeit:**

Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen zur Anwendung vorliegen, sollte das Arzneimittel in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.

#### **Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:**

Bei vorschriftsmäßiger Einnahme der für **formoline A figurtropfen** empfohlenen Dosen sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

#### **Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von formoline A figurtropfen:**

Dieses Arzneimittel enthält 51 Vol.-% Alkohol.

### 3 Wie sind formoline A figurtropfen einzunehmen?

Nehmen Sie **formoline A figurtropfen** immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein.

Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Soweit nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

- bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen.
- bei chronischen Verlaufsformen 1 bis 3-mal täglich je 5 Tropfen einnehmen.
- bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

#### **Art der Anwendung:**

Tropfen Sie **formoline A figurtropfen** in ein Glas Wasser oder Tee und trinken Sie dann das Glas vollständig aus. Nehmen Sie die Tropfen nach Möglichkeit vor den Mahlzeiten ein.

#### **Dauer der Anwendung:**

Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

#### **Wenn Sie eine größere Menge von formoline A figurtropfen eingenommen haben, als Sie sollten:**

Gesundheitsschäden nach Überdosierung sind bisher keine bekannt geworden. Dennoch sollten Sie die Anordnungen Ihres Arztes oder Apothekers, bzw. die Dosierungsanleitungen in dieser Gebrauchsinformation unbedingt befolgen.

### Wenn Sie die Einnahme von formoline A figurtropfen vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

### 4 Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel können **formoline A figurtropfen** Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

Sehr häufig	mehr als 1 Behandler von 10
Häufig	1 bis 10 Behandelte von 100
Gelegentlich	1 bis 10 Behandelte von 1.000
Selten	1 bis 10 Behandelte von 10.000
Sehr selten	weniger als 1 Behandler von 10.000
Nicht bekannt	Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

#### Schilddrüse:

Nicht bekannt: Eine Schilddrüsenüberfunktion kann verstärkt werden.

#### Hinweis:

Bei der Anwendung eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen. Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

### 5 Wie sind formoline A figurtropfen aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Flaschenetikett und dem Umkarton (nach Verw. bis:) angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

In der Originalpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

### 6 Weitere Informationen

#### **Was formoline A figurtropfen enthalten:**

Der Wirkstoff ist:

10g enthalten:

Fucus vesiculosus (HAB 34) Dil. D6

[HAB, Vorschrift 4a, ø mit 86% Ethanol (m/m)]

10,0 g

1ml flüssige Verdünnung entspricht 41 Tropfen.

#### **Wie formoline A figurtropfen aussehen und Inhalt der Packung:**

**formoline A figurtropfen** sind in folgenden Packungsgrößen erhältlich:

50 ml (N1) flüssige Verdünnung zum Einnehmen

100 ml (N2) flüssige Verdünnung zum Einnehmen

#### **Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:**



MARIEN APOTHEKE  
Marktplatz 10  
83209 Prien am Chiemsee  
Tel.: 08051 / 90 37 - 0  
Fax: 08051 / 90 37 - 26

#### **Mitvertrieb:**

#### **biomedica**

Pharma-Produkte GmbH  
Birkenweg 16  
63871 Heinrichsthal  
Tel.: 06106 / 82 22 - 0  
Fax: 06106 / 82 22 - 28

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im Dezember 2007.