

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.

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 Gewebswasser 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. Wird die Kalorienzufuhr nun weiterhin 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 Jo-Jo-Effekt (schnell runter – schnell rauf) zerstört sonst den ganzen Erfolg der Schlankheitskur.

### **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 Energie der Ernährung zu 50% aus Kohlenhydraten, zu 30% aus Fetten und zu 20% aus Eiweißen geliefert werden. Die tägliche Kalorienaufnahme sollte um etwa 500 kcal vermindert werden. Eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr durch täglich 2 – 3 Liter stilles Mineralwasser oder Kräutertee (keinen Kamillentee, da er die Wirkung homöopathischer Medikamente vermindert) unterstützt die Schlankheitskur.

Zur Unterstützung der Schlankheitskur kann auch die Verwendung eines eiweißreichen Mahlzeiterersatzes (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.

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

### **Wie wirkt ein Fettbinder?**

Faserstoffe natürlichen Ursprungs (Polyglucosamine) binden einen Großteil der Nahrungsfette an sich und verhindern deren Verwertung durch den 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. Empfehlenswert ist eine Eiweiß-Diät, die als Ersatz von Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung geeignet ist.

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 um ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe ergänzt und mit wertvollen Vitalstoffen wie zum Beispiel Cholin 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 Anwender

Homöopathisches Arzneimittel

Flüssige Verdünnung zum Einnehmen

### Wirkstoff:

Fucus vesiculosus Dil. D6



**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

Wenden Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers an.

- 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 Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

### Was in dieser Packungsbeilage steht:

1. Was sind **formoline A figurtropfen** und wofür werden sie angewendet?
2. Was sollten 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. Inhalt der Packung und weitere Informationen.

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

Homöopathisches Arzneimittel zur Behandlung von Übergewicht. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur unterstützenden Behandlung bei nicht krankheitsbedingtem Übergewicht.

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

**formoline A figurtropfen dürfen nicht eingenommen werden** von Schwangeren, Stillenden, Säuglingen und Kindern (keine Erfahrungen)

### Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

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.

### Einnahme von formoline A figurtropfen zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen.

### Einnahme von formoline A figurtropfen zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Allgemeiner Hinweis: Die Wirkung eines homöopathischen Arzneimittels kann durch allgemein schädigende Faktoren in der Lebensweise und durch Reiz- und Genussmittel ungünstig beeinflusst werden.

### Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

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

**formoline A figurtropfen enthalten 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 und trinken Sie dann das Glas vollständig aus oder nehmen Sie die Tropfen unverdünnt auf einem Löffel ein. 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 Behandelte 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 Behandelte 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.

### Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen.

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

## 5 Wie sind formoline A figurtropfen aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Etikett und der Faltschachtel nach „Verw. bis“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

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

Entsorgen Sie Arzneimittel niemals über das Abwasser (z.B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bfarm.de/arzneimittelentsorgung](http://www.bfarm.de/arzneimittelentsorgung).

## 6 Inhalt der Packung und weitere Informationen

### Was formoline A figurtropfen enthalten:

10 g enthalten:

Der Wirkstoff ist: Fucus vesiculosus Dil. D6

10,0 g

1 ml 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

Inhaber Dr. Clemens Reuther e.K.

Marktplatz 10

83209 Prien am Chiemsee

### Mitvertrieb

certmedica   
International GmbH

Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg

Tel.: 06021/15093-0

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Juni 2021.**