

„Ernährungssünden“ wie vorher begeht und aufgrund des ausgestandenen Hungers einen „Nachholbedarf“ auf gewisse Schlemmereien hat. Hinzu kommt, dass der Körper während einer solchen Radikalkur auf „Sparflamme“ trainiert wird und nach Abbruch einer solchen Diät alle verfügbare Energie sofort in Form von Körperfett wieder ansetzt, um in Zukunft für ähnliche „Krisenzeiten“ gewappnet zu sein.

All diesen viel propagierten „Blitzdiäten“ und „Wunderkuren“ zum Trotz gibt es letztlich nur eine Methode, wie man gesund abnehmen und dauerhaft sein Wunschgewicht halten kann: die bisherige Lebensweise muss schrittweise und dauerhaft umgestellt werden auf eine gesunde Ernährung mit einer kalorienreduzierten Kost und auf vermehrte körperliche Bewegung!

#### Dazu geben wir Ihnen folgende grundlegende Ernährungs-Tipps:

- Reduzieren Sie die täglich aufgenommene Fettmenge (mit Streich- und Bratenfett sparen, fettarme Milch und fettreduzierten Käse verwenden, fettarme Fleisch- und Wurstsorten bevorzugen)!
- Verzichten Sie weitgehend auf kalorienreiche Süßigkeiten und Backwaren!
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren) gegenüber ballaststoffarmen Weißprodukten (z.B. Baguette)!
- Essen Sie reichlich Gemüse und Obst!
- Essen Sie langsam und lieber öfter mehrere kleine als drei große Mahlzeiten!
- Trinken Sie täglich mindestens 2-3 Liter Wasser, ungesüßte Tees oder kalorienreduzierte Getränke!
- Vermeiden Sie alkoholische Getränke!
- Bewegen Sie sich regelmäßig und vielseitig (Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie z.B. Wandern, Nordic-Walking, Schwimmen, Radfahren, o.ä., aber auch im Alltag z.B. Treppe statt Aufzug benutzen, kurze Wege zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren, u.ä.)!

#### ■ Wie kann Sie Figur-Verlan® auf dem Weg zur Wunsch-Figur unterstützen?

Zwei grundsätzliche Wirkprinzipien von Figur-Verlan® unterstützen Sie auf dem Weg zu Ihrer Wunsch-Figur:

**Figur-Verlan® verringert das Hungergefühl:** Eine kalorienreduzierte Kost bedeutet immer auch ein Hungergefühl bzw. ein unzureichendes Sättigungsgefühl, das während der Diät immer wieder auftritt. Wenn Sie den Quellstoff Guarmehl in Form von Figur-Verlan® vor einer Mahlzeit mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen, quillt er im Magen auf, verringert so das Hungergefühl und erzeugt ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Damit hilft Ihnen Figur-Verlan®, das lästige Hungergefühl während des Fastens auf ganz einfache und natürliche Weise erträglich zu machen und die kalorienreduzierte Diät einzuhalten.

**Figur-Verlan® senkt den GLyx:** Der glykämische Index (GLyx) und die glykämische Last (GL) dienen als Maß für den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit. Während der glykämische Index jedoch nur die Qualität der Nahrungsmittel berücksichtigt, bezieht die GL auch die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate, also die „Kohlenhydratdichte“ eines Lebensmittels ein: Je höher die GL des Nahrungsmittels, desto höher der Blutzuckeranstieg und der Insulinbedarf nach dem Essen. Dies bedeutet Heißhunger auf Zwischenmahlzeiten und Aufbau von Körperfett! Wenn Sie den Ballaststoff Guarmehl in Form von Figur-Verlan® vor einer Mahlzeit einnehmen, erniedrigt dies den GLyx der gesamten Mahlzeit. Je niedriger der GLyx, desto weniger Insulin wird für den Abbau des Blutzuckers benötigt. Dies bedeutet auch, dass der Aufbau von Körperfett reduziert wird. Durch den geringeren Insulinbedarf hält das Sättigungsgefühl nach den Mahlzeiten länger an – ein zu starker Blutzuckerabfall und damit verbundene Heißhungerattacken werden vermieden.

■ Übrigens: in unserer kostenlosen GLyx-Tabelle ist die glykämische Last zahlreicher Lebensmittel angegeben – fragen Sie Ihren Apotheker danach!

**Verla-Pharm wünscht Ihnen eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme!**

#### Gebrauchsanweisung

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Anwendung von Figur-Verlan® beachten sollen.

#### Gebrauchsinformation

## Figur-Verlan® Granulat

#### Zusammensetzung:

1 Beutel mit 7 g Granulat enthält 6,65 g Guarmehl.  
*Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid, Aromastoffe, Calciumcyclamat, Saccharin-Natrium.*

#### Anwendungsgebiete:

Figur-Verlan® wird eingesetzt zur Körpergewichtsreduktion bei ernährungsbedingtem Übergewicht, zur Verringerung des Hungergefühls und zur Gewichtskontrolle.

#### Produktinformation:

Figur-Verlan® ist ein Medizinprodukt, das Ihnen hilft, weniger zu essen und auf natürliche Weise abzunehmen. Das in Figur-Verlan® enthaltene Guarmehl ist ein pflanzlicher Ballaststoff aus dem Samen der Indischen Büschelbohne, der vom Körper nicht aufgenommen werden kann. Figur-Verlan® wird in viel Flüssigkeit eingenommen. Das Guarmehl quillt mit der Flüssigkeit im Magen auf und erzeugt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Dadurch essen Sie weniger und das Hungergefühl vor der nächsten Mahlzeit tritt später auf. Somit nehmen Sie langfristig ab, wenn Sie Figur-Verlan® regelmäßig jeweils vor den Mahlzeiten anwenden. Auch eine kalorienreduzierte Diät lässt sich mit Figur-Verlan® leichter durchhalten und Sie können Ihr reduziertes Gewicht mit Hilfe von Figur-Verlan® über lange Zeit hinweg halten.



#### Gegenanzeigen:

Figur-Verlan® soll nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile und bei eingeschränkter Produktion der Bauchspeicheldrüsensekrete (exokrine Pankreasinsuffizienz). Die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Antibabypille“) soll nicht zeitgleich oder kurz nach der Einnahme von Figur-Verlan® erfolgen, da eine Beeinträchtigung des Empfängnissschutzes durch eine verringerte Aufnahme des Wirkstoffes der Antibabypille nicht auszuschließen ist. Bei Erkrankungen von Speiseröhre, Magen oder Darm, die eine Behinderung des Nahrungsdurchganges bedingen können, sollte Figur-Verlan® nicht eingenommen werden. Im Zweifelsfall ist der Arzt zu befragen. Eine Gewichtsreduktion bei Kindern sollte nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte grundsätzlich auf gewichtsreduzierende Maßnahmen verzichtet werden.

#### Wechselwirkungen:

Die Aufnahme von Arzneimitteln kann verzögert oder unvollständig sein, wenn sie zusammen mit Figur-Verlan® eingenommen werden. Um dies zu vermeiden, sollten Arzneimittel mindestens 30 Minuten vor Einnahme von Figur-Verlan® eingenommen werden.



**Dosierungsanleitung:**

Die Dosierung von Figur-Verlan® richtet sich nach der individuellen Darmreaktion auf den natürlichen Inhaltsstoff. Man beginnt in der 1. Behandlungswoche mit täglich jeweils 1/2 Beutel Figur-Verlan® vor den Hauptmahlzeiten. Ab der 2. Behandlungswoche wird täglich je 1 Beutel Figur-Verlan® vor den Hauptmahlzeiten eingenommen. Die weitere Dosierung und der Zeitpunkt der Einnahme kann dann ganz individuell je nach Hungergefühl (auch für den kleinen Hunger zwischendurch) und persönlichem Empfinden gestaltet werden. Es sollten jedoch nicht mehr als 5 Beutel pro Tag eingenommen werden.

**Art der Anwendung:**

Die einzelnen Portionen werden jeweils ca. 1/2 Stunde vor einer Mahlzeit eingenommen. Die jeweilige Einzelportion wird in ein trockenes Glas gegeben, mit **mindestens einem viertel Liter** Flüssigkeit kurz verrührt und **sofort** getrunken. Als Flüssigkeiten eignen sich z.B. Wasser, Tee oder kalorienarme Säfte. Nicht geeignet sind alkoholische Getränke (siehe Punkt Warnhinweise). Alternativ kann Figur-Verlan® auch in Joghurt eingerührt und dieser vor der jeweiligen Mahlzeit verzehrt werden. Anschließend muss dann jedoch mindestens ein viertel Liter Flüssigkeit nachgetrunken werden.

**Dauer der Einnahme:**

Die Dauer der Anwendung ist prinzipiell nicht begrenzt. Eine langfristige Diät über mehrere Monate hinweg mit deutlichen Gewichtsabnahmen sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt besprechen.

**Nebenwirkungen:**

Zu Behandlungsbeginn können Unverträglichkeiten wie Völlegefühl, Magendruck, Übelkeit, Blähungen und

Durchfall auftreten. Diese Nebenwirkungen sind eine natürliche Reaktion auf die in Figur-Verlan® enthaltenen Pflanzenfaserstoffe und klingen im Verlauf der **konsequenten weiteren Anwendung** ab. Daher wird für den Therapiebeginn eine einschleichende Dosierung empfohlen. Sollten die Unverträglichkeiten längere Zeit andauern oder verstärkt auftreten oder sollten Sie Nebenwirkungen bei sich beobachten, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

**Warnhinweise:**

Achten Sie darauf, dass Sie Figur-Verlan® in ausreichend Flüssigkeit einnehmen! Figur-Verlan® darf jedoch nicht in alkoholische Getränke wie z.B. Bier oder Wein eingerührt und getrunken werden, weil sonst die Gefahr der Pfropfbildung in der Speiseröhre besteht. Falls Sie Figur-Verlan® einmal in zu großen Mengen eingenommen haben (beabsichtigte oder unbeabsichtigte Überdosierung), nehmen Sie auf jeden Fall viel Flüssigkeit zu sich und informieren Sie Ihren Arzt. Bitte bewahren Sie Figur-Verlan® für Kinder unzugänglich auf!

**Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des****Medizinprodukts:**

Das Verfalldatum dieses Medizinprodukts ist außen auf der Faltschachtel und auf den Beuteln aufgedruckt. Verwenden Sie dieses Medizinprodukt nicht mehr nach diesem Datum!

**Hersteller:**

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing, www.verla.de

Stand der Information: März 2010

**CE 1275**

**Informationen zu Übergewicht und Abnehmen****■ Wann spricht man von Übergewicht?**

Ob und wie viel Übergewicht wir haben, lässt sich mit Hilfe einer individuellen Kennzahl feststellen. Diese Größe heißt „Body-mass-index“ (BMI) und berechnet sich für jeden einzelnen nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m}) \times (\text{Körpergröße in m})}$$

**Beispiel:** Eine Frau mit 85 kg Körpergewicht und einer Körpergröße von 1,65 m hat einen BMI von 31,2 (= 85 kg / (1,65 m x 1,65 m)).

Der BMI gibt Auskunft über den Grad des Übergewichts:

Einteilung	BMI
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
leichtes Übergewicht	25,0 – 29,9
starkes Übergewicht	30,0 – 39,9
extremes Übergewicht (med.: „Adipositas“)	≥ 40,0

Abgesehen vom kosmetischen Eindruck und den damit verbundenen psychischen und sozialen Folgen kann Übergewicht weitreichende gesundheitliche Probleme und Gefahren mit sich bringen. Beispielsweise erhöht sich bei Übergewicht das Risiko für folgende Erkrankungen: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselerkrankungen oder Gelenksbeschwerden an Hüfte und Knien. Übergewicht vermindert damit sowohl die Lebensqualität als auch aufgrund der zu erwartenden Folgeerkrankungen die Lebenserwartung.

**■ Wie kommt es zu Übergewicht?**

Übergewicht ist das Ergebnis eines über einen längeren Zeitraum bestehenden Ungleichgewichts zwischen aufgenommener und verbrauchter Energie. Wenn wir regelmäßig mehr essen als unser Körper braucht, legen

wir die überschüssige Energie in Form von Körperfett als Reserve für „schlechtere“ Zeiten an. Ein derartiges Ungleichgewicht kann verschiedene Ursachen haben:

■ **Erbanlagen:** Übergewicht kann grundsätzlich Veranlagung sein. Insbesondere bei mehreren übergewichtigen Familienmitgliedern kann das auf eine erbliche Vorbelastung hindeuten.

■ **Anerzogene Verzehrsmengen:** Das Vorbild der Eltern mit regelmäßigen üppigen Nahrungsmengen kann an sehr hohe Verzehrsmengen gewöhnen.

■ **Falsches Essverhalten:** Unregelmäßiges, hastiges und fettreiches Essen (z.B. „Fast Food“, Snacks, Fertiggerichte, o.ä.) kann unkontrolliert zu einer sehr hohen Kalorienaufnahme führen, ohne dass dabei eine ausreichende Sättigung eintritt. Die äußeren Reize dieser oft sehr fetthaltigen Speisen (Fett ist ein Geschmacks-träger!) lassen uns häufig über den eigentlichen Energiebedarf hinaus essen.

■ **Sparsamer Stoffwechsel:** „Gute Futterverwerter“ verbrennen bei gleicher Lebensweise weniger Kalorien als „schlechte Futterverwerter“ bzw. sie nehmen bei gleicher aufgenommenen Kalorienmenge leichter zu.

■ **Psychische Ursachen:** Stress, Frust, Langeweile, Wut und Trauer können Ursache für Essen als Ersatzbefriedigung sein, was den sog. „Kummerspeck“ ansetzen lässt.

■ **Mangelnde Bewegung:** Aufgrund des technischen Fortschritts verrichtet der Mensch immer weniger Muskelarbeit im Alltag. Die täglich verzehrten Kalorienmengen hingegen nehmen im Vergleich zu früher stetig zu.

**■ Wie kann ich gesund abnehmen und dauerhaft mein Wunschgewicht halten?**

Bei allen Radikaldiäten, die einen raschen Gewichtsverlust versprechen, wird das mühsam verlorene Körpergewicht sehr schnell wieder zugenommen und geht meist über den ursprünglichen Ausgangswert noch hinaus (sog. „Jo-Jo-Effekt“). Solche Diäten können nicht funktionieren, wenn man anschließend wieder die gleichen

