



Fragen und Antworten⁸



Darf ich während der Fastenzeit wirklich gar nichts essen?

Richtig – in den 16 Stunden wird auf Kalorien verzichtet. Erlaubt sind Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee. Milch im Kaffee ist nicht erlaubt, weil sie viel Milchzucker enthält und dies den Blutzuckerspiegel steigen lässt.



Kann ich in der Essensphase alles essen?

Im Gegensatz zu vielen Diäten gibt es beim Intervallfasten keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist Intervallfasten kein Freifahrtschein, um den Hunger mit Hamburgern oder Pommes Frites zu stillen. Bereiten Sie bevorzugt ballaststoff- und vitaminreiche Gerichte zu. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie z.B. Ihr Lieblingsessen oder Süßes bewusst.



Für wen ist Intervallfasten nicht geeignet?

Für Schwangere, stillende Mütter, Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen und Personen mit Essstörungen ist Intervallfasten nicht geeignet.



Wie viel kann ich durch Intervallfasten pro Monat abnehmen?

Laut einer Studie kann man mit der 16:8-Methode 1,7 kg in 3 Monaten abnehmen.² Dies gilt als gesunde und nachhaltige Abnahme. Gleichzeitig variiert der Abnehmerfolg natürlich von Mensch zu Mensch.

formoline L112 kann die Gewichtsabnahme zusätzlich unterstützen und beschleunigen.³

formoline L112

Lipidbinder

- zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle
- vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten mit LDL-Cholesterin senkendem Begleit-Effekt

formoline L112 EXTRA
enthält 50 % mehr Wirkstoff
für Personen über 75 kg

Packungsgrößen:
48 Tabletten
128 Tabletten
192 Tabletten



Gratis-Download: My-formoline App



Leichter zum Wohlfühlgewicht

Intervallfasten 16:8 und formoline L112



NEU:
My-formoline
App



formoline.de

Das Prinzip Intervallfasten

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihrem Körper helfen, gesünder und energiegeladener zu werden – ganz ohne komplizierte Diäten. Das Intervallfasten macht's möglich: eine einfache Methode mit festen Essens- und Fastenzeiten. Sie kann nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch den Stoffwechsel positiv beeinflussen und das Risiko für Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Da die fettfreie Körpermasse meist besser erhalten bleibt, ist Intervallfasten besonders beliebt. Es ist keine Diät, sondern eine nachhaltige Form der Ernährung – mit echten Effekten.

Neugierig geworden?

Grundlagen 16:8-Methode

Eine sehr bewährte Form des Intervallfastens ist die 16:8-Methode, bei der innerhalb von 24 Stunden eine 16-stündige Fastenperiode und ein 8-stündiges Essensfenster eingehalten wird.¹ In der Fastenperiode greift der Körper auf seine Fettreserven zurück, was das Abnehmen unterstützt und Bauchfett reduzieren kann.²

- Typische Essenszeiten: z.B. 12:00 bis 20:00 Uhr oder 09:30 bis 17:30 Uhr
- 14:10-Intervallfasten: kann als leichter Einstieg in das Intervallfasten dienen

Hinweis: Intervallfasten ist flexibel an den eigenen Tagesablauf und die individuellen Essgewohnheiten anpassbar. Entscheidend ist, dass zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der nächsten Mahlzeit am Folgetag idealerweise 16 Stunden Pause liegen

1) Huang et al. (2022): Is time-restricted eating (8/16) beneficial for body weight and metabolism of obese and overweight adults? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Food Science and Nutrition DOI: 10.1002/fsn3.3194. • 2) Semnani-Azad et al. (2025): Intermittent fasting strategies and their effects on body weight and other cardiometabolic risk factors: systematic review and network meta-analysis of randomised clinical trials. British Medical Journal DOI: 10.1136/bmj-2024-082007. • 3) Rondanelli, M., et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. • 4) Cnubben et al. (2016): A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid in adult female Göttingen minipigs. BMC Obesity DOI: 10.1186/s40608-016-0096-2. • 5) https://formoline.de/service-downloads/. Letzter Zugriff: Juli 2025. • 6) Kotarsky et al. (2021): Time-restricted eating and concurrent exercise training reduces fat mass and increases lean mass in overweight and obese adults. Physiological reports DOI: 10.14814/phy2.14868 • 7) Levoy et al. (2017): An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. Appetite DOI: 10.1016/j.appet.2016.11.029 • 8) https://www.intervallfasten.org/faq/. Letzter Zugriff: Juli 2025. • formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Hersteller: Certimedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93-0. www.formoline.de

Warum Intervallfasten?

- ▶ Nachhaltige Gewichtsabnahme ohne Dauerdiätgefühle
- ▶ Fettverbrennung und Stoffwechseleoptimierung
- ▶ Verbesselter Insulin- und Blutzuckerspiegel
- ▶ Entlastung des Verdauungstrakts (längere Erholungsphasen für Magen und Darm)
- ▶ Einfach integrierbar in den Alltag



Essensfenster (8 Stunden)

- ▶ Drei Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten
- ▶ formoline L112: 2 x 2 Tabletten pro Tag zu den beiden fettreichsten Mahlzeiten



Fastenphase (16 Stunden)

- ▶ Keine Kalorienzufuhr, um den Fastenzustand nicht zu unterbrechen
- ▶ Nur kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee)

3x schneller abnehmen mit formoline L112

Eine aktuelle klinische Studie³ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112, als Unterstützung zu gesünder Ernährung und etwas mehr Bewegung, im Durchschnitt 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- **sehr gut verträglicher Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen**
- **zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich⁴**
- **ø -3,7 kg Gewichtsverlust in den ersten 3 Monaten³**



formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu zwei Drittel der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich⁴

1. Beispiel-Ernährungsplan

20:00 – 12:00 Uhr
Fastenphase Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee, keine feste Nahrung

12:00 Uhr
1. Mahlzeit 2 Tabletten formoline L112 und erste Mahlzeit z.B. Brokkoli-Curry mit Garnelen⁵

16:00 Uhr
2. Mahlzeit Protein- und ballaststoffreiche Mahlzeit z.B. Joghurt mit Obst oder Gemüsesticks mit Hummus⁵

19:30 Uhr
3. Mahlzeit 2 Tabletten formoline L112 und dritte Mahlzeit z.B. Nudeln mit Lachs und Spinat⁵, süßer Abschluss: kleiner Schokopudding

2. Beispiel-Ernährungsplan

17:30 – 09:30 Uhr
Fastenphase Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee, keine feste Nahrung

09:30 Uhr
1. Mahlzeit Protein- und ballaststoffreiche Mahlzeit z.B. Vollkornbrot mit Feta-Rühreier⁵

12:00 Uhr
2. Mahlzeit 2 Tabletten formoline L112 und zweite Mahlzeit z.B. Brokkoli-Curry mit Garnelen⁵

15:00 Uhr
3. Mahlzeit Protein- und ballaststoffreiche Mahlzeit z.B. Joghurt mit Obst oder Gemüsesticks mit Hummus⁵

17:00 Uhr
4. Mahlzeit 2 Tabletten formoline L112 und vierte Mahlzeit z.B. Spaghetti mit Tomaten und Riesengarnelen⁵

Zwischendurch genügend trinken!



Nudeln mit Lachs und Spinat

NÄHRWERT PRO PORTION:
575 kcal, 25 g EW | 20 g F | 69 g KH

2 EL Sonnenblumenkerne	Für 4 Personen
250 g Kirschtomaten	15 Min. Zubereitung
150 g geräucherter Lachs	
500 g frische Bandnudeln	
200 g Baby-Spinat	
100 g Doppelrahm-Frischkäse	
mit Knoblauch und Kräutern	
1 EL Olivenöl	
Salz Pfeffer	

Zubereitung:

1) Für die Nudeln 2 l Wasser aufkochen und Salz zugeben. Inzwischen in einer großen Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Lachs in schmale Streifen schneiden. 2) Die Nudeln einschütten, umrühren und nach Packungsanweisung garen. 3) Während die Nudeln kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat darin unter Wenden in 2–3 Min. zusammenfallen lassen. 125 ml vom Nudelwasser abnehmen, in eine Schüssel gießen, den Frischkäse unterrühren und unter den Spinat mischen. Die Spinatsauce 2–3 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken. 4) Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Tomatenhälften und Lachs untermischen. Noch mal abschmecken, dann anrichten. Die Sonnenblumenkerne zum Bestreuen extra dazu reichen.

Wichtig: Hören Sie auf Ihren Körper! Es müssen keine 3 oder 4 Mahlzeiten sein. Das dient nur als Beispiel und zur Orientierung. Wichtig ist die längere Essenspause von 16 Stunden.

Weitere leckere Rezepte gibt es auf <https://formoline.de/service-downloads/>

Tipps für den Erfolg mit 16:8

- ▶ Beginnen Sie schrittweise: Starten Sie z.B. mit 14:10 und steigern Sie sich auf 16:8
- ▶ Essensqualität im Essensfenster: Hochwertige Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate bevorzugen
- ▶ Fastenphase: Viel Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee
- ▶ Sport: Kraft- oder Ausdauertraining zur Zunahme der fettfreien Masse⁶
- ▶ Schlaf: 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht verbessern den Hormonhaushalt und verhindern Heißhunger
- ▶ Stressreduktion: Meditation oder Atemübungen können emotionales Essen verhindern⁷

Fazit

16:8-Intervallfasten und formoline L112 ist eine effektive Kombination und unterstützt eine alltagstaugliche Gewichtsreduktion – ohne Verzicht auf Genuss.

Zur Unterstützung der Gewichtsreduktion mit formoline L112 werden 2x täglich 2 Tabletten mit reichlich Flüssigkeit zu den beiden fettreichen Hauptmahlzeiten eingenommen.

Richtig umgesetzt, lassen sich 16:8 und formoline L112 langfristig in den Alltag integrieren – und bieten damit einen gesunden, nachhaltigen Ansatz zum Gewichtsmanagement und fördern die Gesundheit.

Es braucht keine Diät – nur Zeitgefühl und formoline L112.

