

funny[®]

SLIM

PRO



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google play

INHALTSVERZEICHNIS

INSTALLATIONSANLEITUNG

5

01

WOFÜR WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET?

6

02

WAS MÜSSEN SIE VOR DER ANWENDUNG VON *FUNNYSLIM PRO* BEACHTEN?

9

03

WIE WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET?

14

04

WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

17

05

FUNNYSLIM MANUAL

18

Die Lipolyse ist Bestandteil der Energieversorgung des Körpers

19

Energiebedarf aktiviert die Lipolyse

20

Kalorienaufnahme hemmt die Lipolyse

21

Die Zeitspanne bis zur Aktivierung der Lipolyse hängt vom Energieverbrauch ab

21

Mit Kalorienpausen Lipolysestunden sammeln

22

Über- und Unterernährung vermeiden

26

06

HERSTELLER

28

Gebrauchsanweisung: Information für den Anwender

FUNNYSLIM® PRO

Medizinprodukt (medizinische Software) zur Anwendung bei Erwachsenen

LESEN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE MIT DER ANWENDUNG DIESES MEDIZINPRODUKTS BEGINNEN, DENN SIE ENTHÄLT WICHTIGE INFORMATIONEN.

- » Sämtliche Inhalte und Funktionen der *Funnyslim PRO* App wurden nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft und Technik sorgfältig geprüft. Die Anwendung der *Funnyslim PRO* App ist jedoch niemals ein Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und/oder Heilbehandlung!

INSTALLATIONSANLEITUNG

Die *Funnyslim PRO* App kann entweder mit Apple Geräten (ab iOS Version 7) oder mit Android Geräten (ab Android Version 4.0) angewendet werden. Die Anwendung unterliegt den Bedingungen der **Apple Media Services** und den **Google Play-Nutzungsbedingungen**. Sie müssen den Bedingungen zustimmen, bevor Sie dieses Medizinprodukt (medizinische Software) anwenden können. Die Bedingungen finden Sie unter www.apple.com bzw. www.google.com auf der entsprechenden Unternehmenswebseite.

Zur Installation und zur Freischaltung von *Funnyslim PRO* benötigen Sie eine Apple-ID bzw. ein Google-Konto mit aktualisierten Zahlungsdaten, eine Internetverbindung und ein verfügbares Internet-Datenvolumen bei Ihrem Telekommunikationsanbieter. Informationen zum Einrichten Ihrer persönlichen Apple-ID / Ihres Google-Kontos finden Sie unter www.apple.com bzw. www.google.com auf der entsprechenden Unternehmenswebseite.

VOR DER FREISCHALTUNG VON FUNNYSLIM PRO IST DIE KOSTENLOSE INSTALLATION DER FUNNYSLIM APP BASISVERSION ERFORDERLICH:

1. Tippen Sie dazu auf das Apple App Store-Symbol oder Google Play Store-Symbol
2. Tippen Sie in das Suchfeld, und geben Sie den Suchbegriff „Funnyslim“ ein
3. Tippen Sie auf das Suchergebnis um die Installation zu starten
4. Öffnen Sie die Funnyslim App Basisversion

Im Navigationsmenü unter *Info > Funnyslim PRO > Funnyslim PRO* kaufen können Sie alle *Funnyslim PRO* Funktionen zur gesundheitsfördernden Körpergewichtsreduktion durch einen In-App Kauf freischalten. Folgen Sie dazu den Anweisungen auf dem Bildschirm.

INFORMATIONEN ZUM DATENSCHUTZ

Die *Funnyslim* App Basisversion und die *Funnyslim PRO* App benötigt Zugriff auf In-App Käufe und auf den Speicher Ihres Geräts. Alle Ein- und Ausgabedaten der *Funnyslim* App Basisversion und *Funnyslim PRO* App werden ausschließlich auf Ihrem persönlichen Gerät gespeichert und bleiben vollständig privat. Durch die Funnyslim GmbH werden keine personenbezogenen Daten gespeichert.

Die Anwendung der *Funnyslim* App Basisversion und der *Funnyslim PRO* App unterliegt den Bestimmungen der **Apple Datenschutzrichtlinie** und der **Datenschutzerklärung von Google**. Die Apple Datenschutzrichtlinie und die Datenschutzerklärung von Google finden Sie unter www.apple.com und www.google.com auf der entsprechenden Unternehmenswebseite.

WOFÜR WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET?

PRÄVENTION VON ADIPOSITAS UND ÜBERGEWICHTSBEDINGTEN ERKRANKUNGEN

Funnyslim PRO ist ein Medizinprodukt, das dazu verwendet wird, den Körperfettabbau (Lipolyse) gezielt zu aktivieren und eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper zu verringern. Bei Adipositas (schweres Übergewicht) kann die Gesundheit, durch eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper, beeinträchtigt werden:

- » „Adipositas hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2) und Herz- Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sind die beiden häufigsten durch Adipositas bedingten Erkrankungen.“
- » „Adipositas senkt die Lebenserwartung. Die amerikanische Framingham-Studie kam zu dem Ergebnis, dass Frauen, die im Alter von 40 Jahren an Adipositas leiden, eine um 7 Jahre geringere Lebenserwartung haben; bei Männern sind es sechs.“

Quelle: Weltgesundheitsorganisation 2007, Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO, Zusammenfassung

Vor der Anwendung von *Funnyslim PRO* ist es notwendig Ihren Body Mass Index (BMI) zu ermitteln. Der BMI dient zur Einteilung Ihres Körpergewichts. Dazu wird Ihr Körpergewicht in Kilogramm (kg) durch Ihre (Körpergröße × Körpergröße) in Meter (m), dividiert:

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

Einteilung:	BMI, kg/m²
Untergewicht:	unter 18,5
Normalgewicht:	18,5 – 24,99
Übergewicht:	25 – 29,99
Adipositas:	gleich oder größer 30

Quelle: Weltgesundheitsorganisation

Ihr persönlicher BMI wird durch die kostenlose *Funnyslim* App Basisversion, nach Eingabe Ihrer Körpergröße und Ihres Körpergewichts automatisch berechnet und angezeigt. (siehe Abschnitt 3: WIE WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET...)

Das Medizinprodukt *Funnyslim PRO* wird bei übergewichtigen, erwachsenen Personen mit einem Body Mass Index zwischen 25 und 30 kg/m² zusätzlich zu gesundheitsfördernder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität,

- » **zur Prävention (Vorbeugung) von Übergewicht/Adipositas** und
- » **zur Prävention (Vorbeugung) von übergewichtsbedingten Erkrankungen** angewendet.

Der einzige bekannte Stoffwechselprozess im menschlichen Körper, der eine Verringerung von überschüssigem Fettgewebe bewirken kann, wird in der Wissenschaft als aktivierte Lipolyse bezeichnet. Durch die bestimmungsgemäße Anwendung des Medizinprodukts *Funnyslim PRO*, werden übergewichtige Erwachsene angeleitet, die Lipolyse und den persönlichen Körperfettabbau, bis zu 4 (Lipolyse-)Stunden täglich gezielt zu aktivieren und über einen ausreichend langen Zeitraum eine negative Energiebilanz (Kalorienverbrauch größer als Kalorienaufnahme) ohne Gesundheitsschäden zu erreichen.

Die gezielte Aktivierung des Körperfettabbaus (Lipolyse) gelingt durch die Einhaltung von Kalorienpausen, die unmittelbar nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit, z.B. tagsüber nach dem Frühstück oder Mittagessen (Normale Kalorienpausen) oder nach dem Abendessen (Kalorienpausen über Nacht) oder unmittelbar nach muskelermüdenden körperlichen Anstrengungen (Kalorienpausen nach Sport) beginnen. Die einzelnen Kalorienpausen enden mit der ersten nachfolgenden Kalorienaufnahme durch essen oder trinken. Während der Kalorienpausen wird dem Körper keine Energie durch Nahrungsmittel oder kalorienhaltige Getränke zugeführt. Wasser oder ungezuckerter Tee können jederzeit getrunken werden, da sie keine Kilokalorien enthalten und daher der Körperfettabbau (Lipolyse) nicht gehemmt wird.

Um bei der Gewichtsreduktion Gesundheitsschäden durch einen Muskeleiweißabbau und eine Verringerung der Muskelmasse zu vermeiden, ist bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* vorgesehen, mit den drei verschiedenen Arten von Kalorienpausen maximal 4 Lipolysestunden pro Tag zu sammeln und im übrigen Tagesablauf – außerhalb der Lipolysestunden – eine möglichst ausgeglichene Energiebilanz (Kalorienverbrauch gleich Kalorienaufnahme) zu erreichen. Bei Auftreten eines starken bzw. quälenden Hungergefühls soll jede Kalorienpause schon vor dem Erreichen des Maximums von 4 Lipolysestunden beendet werden. (siehe Abschnitt 3: WIE WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET...)

WARNHINWEIS: Ausschließlich die Verringerung der vermehrten Ansammlung von Fettgewebe ist bei Übergewicht und Adipositas gesundheitsfördernd! Eine Verringerung der fettfreien Körpermasse und der Muskelmasse ist ungesund!

Quelle: Allison DB et al. (1999), Weight loss increases and fat loss decreases all-cause mortality rate: results from two independent cohort studies. *International Journal of Obesity* 23: 603-611.

Bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* können Sie täglich eine von drei verschiedenen Arten von Kalorienpausen auswählen und im Alltag einplanen:

1. **Normale Kalorienpause** – beginnt z.B. unmittelbar nach dem Frühstück oder Mittagessen und dauert tagsüber jeweils bis zu maximal 10 Stunden
2. **Kalorienpause über Nacht** – beginnt unmittelbar nach dem Abendessen und dauert einschließlich der Schlafphase jeweils bis zu maximal 16 Stunden
3. **Kalorienpause nach Sport** – beginnt unmittelbar nach der Beendigung einer körperlich anstrengenden Aktivität, aufgrund einer allgemeinen Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur und dauert jeweils bis zu maximal 4 Stunden

Die Uhrzeit von Beginn und Ende jeder einzelnen Kalorienpause wird durch eine App-Eingabe erfasst. Mit *Funnyslim PRO* werden dann die Zeitabschnitte, in denen die Lipolyse und der Körperfettabbau während der einzelnen Kalorienpausen aktiv sind, automatisch berechnet, angezeigt und als „Lipolysestunden“ gesammelt. Beginn und Ende jeder einzelnen Kalorienpause können Sie Ihrem persönlichen Lebensstil entsprechend variieren. (siehe Abschnitt 3: WIE WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET...)

WICHTIG:

Sammeln Sie zur Verringerung einer vermehrten Ansammlung von Fettgewebe im Körper, über einen ausreichend langen Zeitraum, mindestens 10 – 15 Lipolysestunden pro Woche und maximal 4 Lipolysestunden pro Tag.

Das Medizinprodukt *Funnyslim PRO* unterstützt Sie dabei, dieses Ziel durch ein persönliches Lipolysemonitoring zu erreichen.

HINWEIS: Da die Lipolyse und die Zeitabschnitte, in denen Ihr persönlicher Körperfettabbau vollständig aktiviert ist, nicht minutengenau gemessen werden können, wird bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* die Lipolysezeit in Intervallen von 15 Minuten gesammelt und angezeigt. Bei den gesammelten und angezeigten Lipolysestunden handelt es sich um wissenschaftlich bestätigte Richtwerte, die (dem aktuellen Stand des Wissens über den Fettstoffwechsel entsprechend) für alle drei Arten von Kalorienpausen automatisch berechnet werden^[1,2,3].

Referenzliteratur (Auswahl):

[1] Keith N. Frayn, Metabolic regulation: A human perspective 3ed., Wiley-Blackwell, 2010; ISBN 978-1-4051-8359-8

[2] AL Mulla, N., Simonsen, L. and Bülow, J. (2000), Post-exercise adipose tissue and skeletal muscle lipid metabolism in humans: the effects of exercise intensity. *The Journal of Physiology*, 524: 919–928.

[3] Dylan Thompson, Fredrik Karpe, Max Lafontan, Keith Frayn (2012), Physical Activity and Exercise in the Regulation of Human Adipose Tissue Physiology. *Physiological Reviews* 92: 157–191.

WAS MÜSSEN SIE VOR DER ANWENDUNG VON *FUNNYSLIM PRO* BEACHTEN?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder dem medizinischem Fachpersonal, wenn Sie unsicher sind, ob Sie zu einer der unten angeführten Personen- oder Patientengruppen gehören.

***FUNNYSLIM PRO* DARF NICHT ANGEWENDET WERDEN,**

- » wenn Sie unter 18 Jahre alt sind,
- » wenn Sie schwanger sind oder stillen,
- » wenn Ihr Body Mass Index größer ist als 30 kg/m^2 ,
- » wenn Ihr Body Mass Index kleiner ist als 22 kg/m^2 ,
- » wenn Sie an einer Essstörung leiden oder wenn Ihr Übergewicht infolge einer Essstörung zustande kommt,
- » wenn Sie an einer Hormonerkrankung leiden oder wenn Ihr Übergewicht infolge einer Hormonerkrankung zustande kommt, z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Störungen des Kortisolhaushaltes,
- » wenn Sie an einer Erkrankung leiden, die durch Übergewicht mit einem Body Mass Index zwischen 25 und 30 kg/m^2 mitverursacht wird, z. B. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Herz- Kreislauf-Erkrankung,
- » wenn Sie an Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) leiden,
- » wenn Sie Arzneimittel mit einer blutzuckersenkenden Wirkung einnehmen / anwenden,
- » wenn bei Ihnen der Blutzuckerspiegel erniedrigt ist oder Unterzuckerungen (Hypoglykämien) auftreten,
- » wenn bei Ihnen die Magenfunktion beeinträchtigt ist oder wenn bei den einzelnen Mahlzeiten, die Sie einnehmen, eine Verringerung der im Allgemeinen üblichen Portionsgröße erforderlich ist, z.B. nach adipositas-chirurgischen Operationen zur Körpergewichtsreduktion oder nach sonstigen Magenoperationen,
- » wenn Sie an einer schwerwiegenden Leber- oder Nierenfunktionsstörung leiden,
- » wenn bei Ihnen ohne äußeren Anlass eine unerklärliche Gewichtsabnahme stattfindet,
- » wenn Sie an einer Erkrankung leiden, durch die im Krankheitsverlauf eine überwiegend eiweißabbauende (katabole) Stoffwechsellage oder eine krankheitsbedingte abnorme Gewichtsabnahme ausgelöst werden kann – z.B. Krebserkrankungen, akute und chronische Infektionskrankheiten, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), akute und chronische Lungenerkrankungen, akute und chronische Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes und der Bauchspeicheldrüse, entzündlich – rheumatische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen,
- » wenn Sie an einer Tumorerkrankung der Bauchspeicheldrüse leiden (Insulinom),
- » wenn Sie an einer angeborenen Stoffwechselerkrankung mit Fastenintoleranz leiden (z.B. Störungen der β -Oxidation von Fettsäuren, Störungen der Gluconeogenese, Glykogenspeicherkrankheiten),
- » wenn Sie an Beschwerden wie Fieber, Unwohlsein, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Erschöpfungsgefühl, Entkräftung, Tagesmüdigkeit oder Vitalitätsverlust leiden,
- » wenn Sie an einem allgemeinen Krankheitsgefühl oder einem allgemeinen Schwächezustand leiden.

Wenn Ihr Body Mass Index größer als 30 kg/m^2 ist oder wenn Sie an übergewichtsbedingten oder sonstigen Gesundheitsstörungen leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt!

Ihr Arzt wird Sie untersuchen und die Behandlung von Adipositas und eventuell vorhandenen übergewichtsbedingten oder sonstigen Erkrankungen sicherstellen. Ihr Arzt kann auch feststellen, ob zur Behandlung von Adipositas oder übergewichtsbedingten Erkrankungen, die Anwendung des verschreibungs- und apothekenpflichtigen Medizinprodukts „*Funnyslim MED*“ angezeigt ist.

VORSICHT: *Funnyslim PRO* ist nicht zur Anwendung bei einem Body Mass Index größer als 30kg/m² bestimmt! *Funnyslim PRO* ist nicht zur Behandlung von Adipositas und übergewichtsbedingten Erkrankungen bestimmt!

WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN

Während Sie bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* Kalorienpausen einhalten und Lipolysestunden sammeln, kommt es zu einer Senkung Ihres ernährungsbedingten Blutzuckerspiegels. Wenn Sie an bestimmten Erkrankungen leiden oder wenn Sie bestimmte blutzuckersenkend wirkende Arzneimittel einnehmen, kann daher das Risiko für Unterzuckerungen (Hypoglykämie) erhöht werden.

Erkrankungen und *Funnyslim PRO*

Wenn Sie an einer Erkrankung leiden, wenn Sie irgendein medizinisches Problem haben oder hatten oder wenn Sie unsicher sind, ob Sie *Funnyslim PRO* anwenden dürfen, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt. Halten Sie sich hinsichtlich der Anwendung von *Funnyslim PRO* genau an die mit Ihrem Arzt besprochenen Anweisungen.

Die Anwendung von *Funnyslim PRO* bei

- » schwerwiegend eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion,
- » bestimmten hormonabhängigen Störungen (Funktionsstörungen der Hypophyse oder der Nebenniere),
- » Übelkeit mit Erbrechen während Kalorienpausen,
- » Konsum von größeren Mengen Alkohol vor Beginn einer Kalorienpause,

kann das Risiko für eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) erhöhen. (siehe Warnzeichen einer Unterzuckerung..., Anweisungen bei Unterzuckerung...)

Durch die Anwendung von *Funnyslim PRO* bei Erkrankungen und Gesundheitsstörungen, die eine überwiegend eiweißabbauende (katabole) Stoffwechsellage verursachen, kann eine krankheitsbedingte abnorme Gewichtsabnahme verstärkt werden.

Beispiele von Anzeichen, die Sie auf eine überwiegend eiweißabbauende (katabole) Stoffwechsellage aufmerksam machen können, sind

- » eine unwillkürliche Gewichtsabnahme,
- » ein allgemeines Krankheitsgefühl oder ein allgemeiner Schwächezustand,
- » Beschwerden wie Fieber, Unwohlsein, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Erschöpfungsgefühl, Entkräftung, Tagesmüdigkeit oder Vitalitätsverlust.

Unterbrechen Sie die Anwendung von *Funnyslim PRO* und informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie unerklärliche Anzeichen einer überwiegend eiweißabbauenden (katabolen) Stoffwechsellaage bemerken. Ihr Arzt wird Sie untersuchen und die notwendige Behandlung sicherstellen.

VORSICHT: Zur Vermeidung von unerwünschten Wechselwirkungen dürfen Sie *Funnyslim PRO* bei bestimmten Erkrankungen und Gesundheitsstörungen nicht anwenden! (siehe *FUNNYSLIM PRO* DARF NICHT ANGEWENDET WERDEN...)

Arzneimittel und *Funnyslim PRO*

Wenn Sie Arzneimittel einnehmen / anwenden, kürzlich eingenommen / angewendet haben oder beabsichtigen Arzneimittel einzunehmen / anzuwenden, sprechen Sie vor der Anwendung von *Funnyslim PRO* mit Ihrem Arzt. Halten Sie sich hinsichtlich der Anwendung von *Funnyslim PRO* genau an die mit Ihrem Arzt besprochenen Anweisungen.

Durch die bei der bestimmungsgemäßen Anwendung von *Funnyslim PRO* vorgesehenen Kalorienpausen kann eine blutzuckersenkende Wirkung von Arzneimitteln verstärkt werden:

Die gleichzeitige Anwendung von *Funnyslim PRO* mit

- » Arzneimitteln zur Behandlung von Zuckerkrankheit (Insulin, Insulinanaloga, Sulfonylharnstoffe, Glinide),
- » Arzneimitteln zur Behandlung von Depressionen oder geistigen Erkrankungen (Fluoxetin, Citalopram, Paroxetin oder andere SSRI, Amitriptylin, Haloperidol),
- » Arzneimitteln zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen (Bezafibrat, Gemfibrozil),
- » Arzneimitteln zur Hemmung der Blutgerinnung (Phenprocoumon),
- » Arzneimitteln zur Behandlung eines erhöhten Blutdrucks (Lisinopril, Ramipril oder andere ACE-Hemmer),
- » Arzneimitteln zur Behandlung von Infektionen (Ciprofloxacin, Levofloxacin, Cotrimoxazol),
- » Acetylsalicylsäure in hoher Dosierung,

kann daher das Risiko für eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) erhöhen.

Bei gleichzeitiger Anwendung von *Funnyslim PRO* mit Beta-Blockern (z.B. Metoprolol, Bisoprolol, Carvedilol), können die Symptome einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) abgeschwächt sein oder fehlen. (siehe Warnzeichen einer Unterzuckerung...)

VORSICHT: Zur Vermeidung von unerwünschten Wechselwirkungen dürfen Sie *Funnyslim PRO* nicht anwenden, wenn Sie Arzneimittel zur Behandlung von bestimmten Erkrankungen einnehmen, wenn Sie an Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) leiden oder wenn Sie Arzneimittel mit einer blutzuckersenkenden Wirkung einnehmen / anwenden! (siehe *FUNNYSLIM PRO* DARF NICHT ANGEWENDET WERDEN...)

Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Sie *Funnyslim Pro* anwenden dürfen.

02

Wenn Sie *Funnyslim PRO* gleichzeitig mit Arzneimitteln, die den Blutzuckerspiegel senken, anwenden, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Unterzuckerung. Eine Unterzuckerung kann sehr schwerwiegend sein. Wenn Ihr Blutzuckerspiegel zu stark abfällt, können Sie bewusstlos werden. Eine schwere Unterzuckerung (Hypoglykämie) kann zu einem Gehirnschaden führen und lebensbedrohlich sein.

Warnzeichen einer Unterzuckerung (Hypoglykämie)

- » **Im Körper:** Beispiele von Warnzeichen dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel zu tief oder zu schnell absinkt: Schwitzen, kühle und feuchte Haut, Angstgefühl, schneller Puls, hoher Blutdruck, Herzklopfen und unregelmäßiger Herzschlag. Diese Zeichen treten oft vor den Anzeichen eines Zuckermangels im Gehirn auf.
- » **Im Gehirn:** Beispiele von Zeichen eines Zuckermangels im Gehirn: Kopfschmerzen, Heißhunger, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Schlafstörungen, Unruhe, Aggressivität, Konzentrationsstörungen, eingeschränktes Reaktionsvermögen, Niedergeschlagenheit, Verwirrtheit, Sprachstörungen (möglicherweise können Sie überhaupt nicht sprechen), Sehstörungen, Zittern, Lähmungen, Gefühlsstörungen (Parästhesien), Taubheit und Kribbeln im Bereich des Mundes, Schwindel, Verlust der Selbstkontrolle, Hilflosigkeit, Krampfanfälle, Bewusstlosigkeit.

Anweisungen bei Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Wenn Sie Anzeichen eines niedrigen Blutzuckers bemerken, stoppen Sie sofort jede Kalorienpause und die Anwendung von *Funnyslim PRO*. Nehmen Sie sofort ungefähr 10 bis 20 g Zucker, z. B. Traubenzucker, Würfelzucker oder ein zuckergesüßtes Getränk, zu sich. Essen Sie anschließend etwas mit lang anhaltender blutzuckersteigernder Wirkung (z. B. Brot oder Nudeln) und informieren Sie umgehend einen Arzt. Ihr Arzt wird Ihre Symptome bewerten und, wenn nötig, eine Therapie beginnen.

VORSICHT: Künstliche Süßstoffe und Lebensmittel, die künstliche Süßstoffe anstelle von Zucker enthalten (z. B. Diät-Getränke), helfen bei einer Unterzuckerung nicht.

WICHTIG: Wenn Sie Anzeichen eines niedrigen Blutzuckers bemerken, müssen Sie sofort die Anwendung von *Funnyslim PRO* abbrechen und den Anweisungen bei Unterzuckerung (Hypoglykämie) folgen.

WENN SIE FUNNYSLIM PRO BEREITS ANWENDEN

- » Beachten Sie die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur Prävention von Adipositas und vermeiden Sie so, durch
 - > eine Ernährung mit einer reduzierten Energieaufnahme durch Fette und Zucker,
 - > eine Ernährung mit vermehrtem Konsum von Obst und Gemüse, sowie Hülsenfrüchten, Vollkornnahrungsmitteln und Nüssen,
 - > regelmäßige körperliche Aktivität (150 Minuten verteilt pro Woche),eine Überernährung.

Quelle: Weltgesundheitsorganisation; Fact sheet: Obesity and overweight

- » Achten Sie darauf, dass Sie jede Mahlzeit beenden, sobald Sie ein angenehmes Sättigungsgefühl verspüren. Vermeiden Sie so eine Überernährung.
- » Achten Sie darauf, dass Sie jede Mahlzeit beenden, bevor Sie das unangenehme Gefühl eines übervollen Magens verspüren. Vermeiden Sie so eine Überernährung.
- » Achten Sie darauf, dass Sie eine angenehm sättigende Mahlzeit gegessen haben, bevor Sie mit einer Normalen Kalorienpause oder einer Kalorienpause über Nacht beginnen und Lipolysestunden sammeln. Vermeiden Sie so eine Unterernährung.
- » Achten Sie darauf, dass die letzte Kalorienaufnahme vor dem Beginn einer Kalorienpause nach Sport nicht länger als vier Stunden zurück liegt. Vermeiden Sie so eine Unterernährung.
- » Achten Sie darauf, dass Sie jede Kalorienpause spätestens dann beenden, wenn die maximale tägliche Lipolysezeit von vier Stunden erreicht ist oder wenn Sie bereits ein starkes bzw. quälendes Hungergefühl verspüren. Vermeiden Sie so eine Unterernährung.
- » Beenden Sie jede
 - › **Normale Kalorienpause** *nach spätestens 10 Stunden,*
 - › **Kalorienpause über Nacht** *nach spätestens 16 Stunden,*
 - › **Kalorienpause nach Sport** *nach spätestens 4 Stunden,*
 durch Einnahme einer Mahlzeit und/oder eines kalorienhaltigen Getränks. Vermeiden Sie so eine Unterernährung.
- » Achten Sie darauf, dass Sie außerhalb der Lipolysestunden täglich eine möglichst ausgeglichene Energiebilanz (Kalorienaufnahme gleich Kalorienverbrauch) erreichen. Vermeiden Sie so eine Über- und Unterernährung. (siehe Abschnitt 5: FUNNYSLIM MANUAL, Über- und Unterernährung vermeiden...)
- » Achten Sie während der Kalorienpausen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- » Trinken Sie während der Kalorienpausen Wasser oder ungezuckerten Tee, wenn Sie durstig sind. Da in Wasser und ungezuckertem Tee keine Kalorien enthalten sind, wird der Körperfettabbau (Lipolyse) dadurch nicht gehemmt.
- » Beenden Sie sofort jede Kalorienpause und unterbrechen Sie die Anwendung von *Funnyslim PRO*, wenn Sie sich nicht gesund fühlen oder wenn körperliche oder seelische Beschwerden auftreten und begeben Sie sich in ärztliche Behandlung.

WIE WIRD FUNNYSLIM PRO ANGEWENDET?

1. Geben Sie Ihr aktuelles Gewicht (kg) und Ihre Größe (cm) im *Navigationsmenü* > *Gewicht* ein.
2. Erkennen Sie Ihren Body Mass Index (kg/m²) im *Navigationsmenü* > *Erfolg*
3. Lesen und beachten Sie die gesamte Gebrauchsanweisung – siehe *Navigationsmenü* > *Info*.
4. Wenn Ihr BMI größer als 25 kg / m² ist, aktivieren Sie den Körperfettabbau (Lipolyse) mit 3 verschiedenen Arten von Kalorienpausen und sammeln Sie im *Navigationsmenü* > *Abnehmen*, über einen ausreichend langen Zeitraum, mindestens 10 – 15 Lipolysestunden pro Woche:
 - » Starten Sie tagsüber eine **Normale Kalorienpause**, z.B. am Ende eines angenehm sättigenden Frühstücks oder Mittagessens. Nach dem Start zählt ein Timer sechs Stunden herunter. In dieser Zeit werden die Energiespeicher Ihres Körpers aufgefüllt. Erst nach sechs Stunden **Normale Kalorienpause** sind Ihre Energiespeicher wieder soweit entladen, dass Ihr Körper die Lipolyse wieder vollständig aktiviert hat. Nun können Sie bis zu vier Lipolysestunden mit aktivem Körperfettabbau sammeln.
VORSICHT: Beenden Sie jede **Normale Kalorienpause** nach spätestens 10 Stunden, um einen zwischenzeitlichen Nährstoffmangel und einen ungesunden Abbau von Muskelmasse zu vermeiden.
 - » Starten Sie eine **Kalorienpause über Nacht** nach einem angenehm sättigenden Abendessen. Wenn Sie schlafen, verbraucht Ihr Körper wenig Energie und die Lipolyse ist daher erst nach 12 Stunden wieder vollständig aktiviert. Am nächsten Morgen können Sie dann auch bis zu vier Lipolysestunden mit aktivem Körperfettabbau sammeln.
VORSICHT: Beenden Sie jede **Kalorienpause über Nacht** nach spätestens 16 Stunden, um einen zwischenzeitlichen Nährstoffmangel und einen ungesunden Abbau von Muskelmasse zu vermeiden.
 - » Starten Sie eine **Kalorienpause nach Sport** unmittelbar nach einer körperlich anstrengenden Aktivität (körperliche Arbeit oder sportliche Betätigung), die Sie aufgrund einer allgemeinen Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur beendet haben. Während es zu einer Einschränkung Ihrer Leistungsfähigkeit durch Muskelkrafterschöpfung kommt, wird der Körperfettabbau (Lipolyse) bereits stark aktiviert. Wenn Sie wegen einer Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur dann die anstrengende körperliche Aktivität abbrechen, bleibt die Lipolyse auch noch weiterhin bis zur nächsten Kalorienaufnahme aktiv. Durch eine unmittelbar am Ende von anstrengenden körperlichen Aktivitäten anschließende **Kalorienpause nach Sport** können Sie daher sofort beginnen, bis zu vier Lipolysestunden mit aktivem Körperfettabbau zu sammeln.
VORSICHT: Beenden Sie jede **Kalorienpause nach Sport** nach spätestens vier Stunden und achten Sie darauf, dass die letzte Kalorienaufnahme vor dem Beginn einer Kalorienpause nach Sport nicht länger als vier Stunden zurückliegt. Vermeiden Sie so einen zwischenzeitlichen Nährstoffmangel und einen ungesunden Abbau von Muskelmasse.

5. Wenn Sie Lipolysestunden sammeln möchten, können Sie einfach täglich neu eine von den 3 verschiedenen Arten von Kalorienpausen auswählen. Sie können sich dabei für die Art von Kalorienpause entscheiden, die für Sie am leichtesten an diesem Tag durchführbar ist. Beginn und Ende jeder einzelnen Kalorienpause können Sie zu Ihrem Lebensstil passend variieren.
6. Überprüfen Sie, ob auf Ihrem Gerät Datum und Uhrzeit korrekt eingestellt sind. Während einer Kalorienpause dürfen Sie die Geräte-Einstellungen von Datum und Uhrzeit nicht ändern um Fehler bei der Anzeige der Lipolysezeit zu verhindern. Beachten Sie die Benachrichtigungen auf Ihrem Gerät, die Sie über den Beginn der Lipolysezeit und über die notwendige Beendigung der einzelnen Kalorienpausen informieren.
7. Wenn Sie vergessen haben Kalorienpausen unmittelbar nach der letzten angenehm sättigenden Mahlzeit oder unmittelbar nach dem Beginn einer **Kalorienpause nach Sport** zu starten, können Sie bei laufender Kalorienpause nachträglich die Startzeit antippen, um sie zu korrigieren.
8. Beenden Sie jede Kalorienpause im *Navigationsmenü* > *Abnehmen* nach längstens 4 Lipolysestunden, durch eine Kalorienaufnahme mit einer Mahlzeit und/oder Kalorien enthaltenden Getränken. Dadurch vermeiden Sie einen Nährstoffmangel und einen (durch den Stoffwechselprozess der Gluconeogenese ausgelöst) ungesunden Muskeleiweißabbau zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels.
9. Sammeln Sie pro Tag bis zu maximal 4 Lipolysestunden. Solange das Maximum von 4 Lipolysestunden pro Tag noch nicht erreicht ist, können Sie am gleichen Tag auch mit zwei unterschiedlichen Kalorienpausen, Lipolysestunden sammeln. Die Beschränkung auf maximal 4 Lipolysestunden pro Tag ist zur Vermeidung einer Unterernährung sehr wichtig. Die Anzahl der gesammelten Lipolysestunden pro Tag und pro Woche wird Ihnen im *Navigationsmenü* > *Kalender* angezeigt.
10. **Sammeln Sie zur Verringerung einer vermehrten Ansammlung von Fettgewebe im Körper, über einen ausreichend langen Zeitraum, mindestens 10 bis 15 Lipolysestunden pro Woche.** Lipolysestunden können Sie an beliebigen Tagen der Woche, mit einer beliebigen Auswahl der 3 verschiedenen Arten von Kalorienpausen, sammeln. Die Anzahl der gesammelten Lipolysestunden pro Woche wird zusammen mit dem Gewichtsverlauf, im *Navigationsmenü* > *Erfolg* angezeigt.
11. Beenden Sie jede Kalorienpause mit einer Mahlzeit und/oder Kalorien enthaltenden Getränken, wenn Sie ein starkes bzw. quälendes Hungergefühl verspüren. Dadurch vermeiden Sie einen Nährstoffmangel und einen (durch den Stoffwechselprozess der Gluconeogenese ausgelöst) ungesunden Muskeleiweißabbau zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels. Wenn Sie während einer Kalorienpause bereits ein starkes bzw. quälendes Hungergefühl verspüren, müssen Sie die Kalorienpause beenden, obwohl das Maximum von 4 Lipolysestunden pro Kalorienpause und pro Tag noch nicht erreicht ist.

12. Geben Sie 1 x pro Woche das aktuelle Gewicht (kg) im *Navigationsmenü* > *Gewicht* ein. Beachten Sie die Benachrichtigungen auf Ihrem Gerät, die Sie an die wöchentliche Gewichteingabe erinnern.
13. Beobachten Sie den wöchentlichen Gewichtsverlauf im *Navigationsmenü* > *Erfolg*.
14. Erkennen Sie im *Navigationsmenü* > *Erfolg* die erforderliche Körpergewichtsreduktion in kg bis zum Erreichen Ihres BMI Zielbereichs.
15. Beobachten Sie im *Navigationsmenü* > *Erfolg*, wie sich die Anzahl Ihrer gesammelten Lipolysestunden pro Woche, auf Ihren Gewichtsverlauf auswirkt.
16. Überblicken Sie alle Ihre bereits gesammelten Lipolysestunden im *Navigationsmenü* > *Kalender*.
17. **Vermeiden Sie Überernährung:** Die gesamte, tägliche Kalorienaufnahme durch essen und trinken soll nicht größer sein, als der gesamte tägliche Kalorienverbrauch. Dadurch vermeiden Sie, dass ein Energieüberschuss im Fettgewebe gespeichert und eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper verursacht wird. (siehe Abschnitt 5: FUNNYSLIM MANUAL, Über- und Unterernährung vermeiden...)
18. **Vermeiden Sie Unterernährung:** Versuchen Sie außerhalb der Lipolysestunden täglich eine ausgeglichene Energiebilanz (Kalorienaufnahme = Kalorienverbrauch) zu erreichen. Die Energiebilanz soll möglichst nur in den gesammelten Lipolysestunden (während des aktiven Körperfettabbaus) negativ sein (Kalorienaufnahme geringer als der Kalorienverbrauch). Außerhalb der gesammelten Lipolysestunden soll die Kalorienaufnahme möglichst gleich groß sein wie der Kalorienverbrauch. Dadurch vermeiden Sie einen Nährstoffmangel und einen (durch den Stoffwechselprozess der Gluconeogenese ausgelösten) ungesunden Muskeleiweißabbau zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels. (siehe Abschnitt 5: FUNNYSLIM MANUAL, Über- und Unterernährung vermeiden...)
19. Erfreuen Sie sich daran, zu wissen, wann Ihr Körperfettabbau (Lipolyse) vollständig aktiviert ist. Bei allen drei Kalorienpausen wird Ihnen die Wartezeit bis zur vollständigen Aktivierung Ihres Körperfettabbaus und die Dauer der aktuellen Lipolysezeit im *Navigationsmenü* > *Abnehmen* angezeigt.
20. Betrachten Sie Ihren Körper immer mit der größten Wertschätzung, denn er ermöglicht Ihr Leben!

WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

- » Starkes bzw. quälendes Hungergefühl bis hin zu Heißhunger
- » Allgemeines Schwächegefühl oder Müdigkeit

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, unterbrechen Sie die Kalorienpause und die Anwendung von *Funnyslim PRO* und nehmen Sie Nahrungsmittel und Getränke zu sich. Heißhunger kann ein Hinweis darauf sein, dass die über den ganzen Tag in 24 Stunden eingenommene Kalorienmenge zu gering war.

Meldung von Nebenwirkungen

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

Sie können Nebenwirkungen auch direkt über das nationale Meldesystem anzeigen.

Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen

Traisengasse 5

1200 Wien

Fax: +43 (0) 50 555 36409

www.basg.gv.at

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

FUNNYSLIM MANUAL

Das Körperfettgewebe erfüllt die lebenswichtige Funktion, Energie zu speichern und – wenn aufgrund eines Nahrungsmangels notwendig – durch den Körperfettabbau später wieder bereitzustellen. Bei Adipositas (schweres Übergewicht) kann jedoch die Gesundheit, durch eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper, beeinträchtigt werden.

Bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* dreht sich alles um das biologische Phänomen des Körperfettabbaus. Der Körperfettabbau wird in der Wissenschaft als aktivierte Lipolyse bezeichnet.

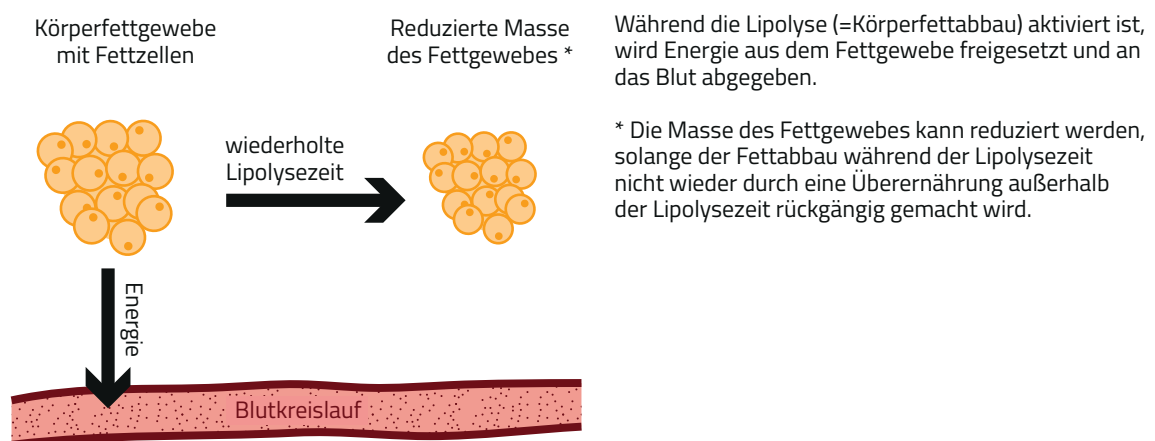
Zum besseren Verständnis dafür, was im Körper beim Fettabbau passiert, werden in diesem Manual wichtige Fragen beantwortet:

- » Wie funktioniert die Lipolyse?
- » Wie wird die Lipolyse aktiviert?
- » Wie wird die Lipolyse gehemmt?
- » Warum kann die Lipolyse nur in Kalorienpausen stattfinden?
- » Warum gibt es 3 verschiedene Arten von Kalorienpausen?
- » Wie sammelt man Lipolysestunden?
- » Wie kann man mit *Funnyslim PRO* den Körperfettabbau selbstständig steuern?

Nur während der aktivierten Lipolyse wird die Masse des Fettgewebes und damit auch das Körpergewicht reduziert! Die aktivierte Lipolyse ist daher die unbedingt notwendige Voraussetzung für den Körperfettabbau!

Körperfettabbau = Lipolyse

Abb. 1



1. Die Lipolyse ist Bestandteil der Energieversorgung des Körpers

Wenn die Lipolyse gerade aktiviert ist, bedeutet das nichts anderes, als dass der Körper gerade mit Energie versorgt wird, die vorher im Fettgewebe gespeichert war. Dabei wird der Energiespeicher des Fettgewebes und die Masse des Fettgewebes abgebaut. Genau dieser biochemische Ablauf, der die Energie, die in den Fettzellen gespeichert ist, wieder freisetzt und an das Blut abgibt, wird als aktivierte Lipolyse bezeichnet. Die freigesetzte Energie wird dann über das Blut an alle Körperzellen verteilt.

Es ist von sehr großem Vorteil die Voraussetzungen zur Aktivierung der Lipolyse zu kennen, da die Lipolyse im Tagesverlauf nicht gleichmäßig aktiviert ist.

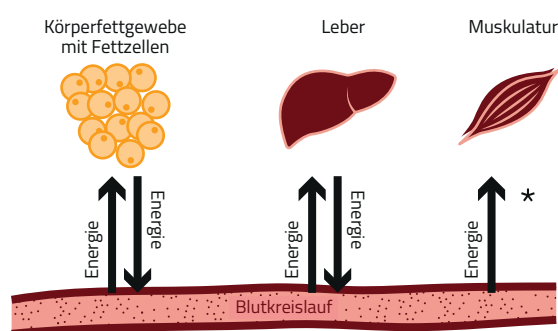
Solange von der letzten Nahrungsaufnahme noch genügend Energie vorhanden ist, wird die Lipolyse gehemmt. Das ist ein biologisch sehr sinnvoller Mechanismus, denn wenn aus der Nahrung genügend Energie da ist, muss keine zusätzliche Energie aus dem Fettgewebe abgebaut werden. Die Lipolyse ist also entweder aktiviert (wenn das Fettgewebe Energie an das Blut freisetzt) oder gehemmt (wenn ausreichend Energie aus der Nahrung vorhanden ist). Beides gleichzeitig ist nicht möglich und würde auch biologisch keinen Sinn machen.

Um die Voraussetzungen zur Aktivierung der Lipolyse gezielt herbeizuführen, ist es hilfreich zu wissen, wie der Körper mit Energie versorgt wird: Zur Aufrechterhaltung aller Lebensfunktionen wird ständig Energie benötigt. Damit wir aber nicht ständig essen müssen, kann der Körper in 3 Organen Energie speichern – in der Skelettmuskulatur (Glykogen), in der Leber (Glykogen) und im Fettgewebe (Fettsäuren und Glycerol). Muskeleiweiß darf jedoch nicht als Energiespeicher betrachtet werden – es ist vielmehr eine Energiereserve. Da alle Eiweißstoffe im Körper eine bestimmte Funktion erfüllen, ist jeder Eiweißabbau auch immer mit einem bestimmten Funktionsverlust verbunden. Ein Abbau von Muskeleiweiß führt z. B. zu einer unerwünschten Verringerung der Muskelkraft. Es ist daher wichtig eine Unterernährung, die einen ungesunden Abbau von Muskeleiweiß auslöst, zu vermeiden. (siehe 6. Über- und Unterernährung vermeiden...).

Die Leber und das Körperfettgewebe geben bei Energiebedarf die gespeicherte Energie für den Körper wieder an das Blut ab. Die Muskulatur kann die gespeicherte Energie nur selbst verbrauchen. Es wird immer zuerst die mit dem Essen und Trinken aufgenommene Energie verbraucht, bevor aus dem Fettgewebe zusätzliche Energie freigesetzt wird. Die Menge der mit dem Essen und Trinken aufgenommenen Energie wird mit der Kalorienanzahl beschrieben.

Die energiespeichernden Organe

Abb. 2



Es gibt drei energiespeichernde Organe des Körpers, die nach der Verdauung die Energie aus der Nahrung bzw. aus dem Blut aufnehmen und bei Bedarf später wieder freisetzen oder abbauen können.

* Die Muskulatur kann gespeicherte Energie nur selbst verbrauchen und nicht mehr an das Blut zurückgeben.

2. Energiebedarf aktiviert die Lipolyse

Die Lipolyse im Fettgewebe wird aktiviert, wenn der Körper neue Energie benötigt und wenn dieser Energiebedarf nicht durch eine Kalorienzufuhr gestillt wird. Eine Kalorienaufnahme würde sofort eine Hemmung der Lipolyse bewirken, denn wenn durch die Nahrung wieder Energie im Körper zur Verfügung steht, wird nicht zusätzlich auch noch Energie aus dem Fettgewebe benötigt und freigesetzt.

Der Energiebedarf, der die Lipolyse aktiviert, entsteht daher,

- » wenn die letzte Kalorienaufnahme schon mehrere Stunden zurückliegt und dadurch die Energie, die in der Muskulatur und in der Leber gespeichert ist, wieder maßgeblich entladen wird

und

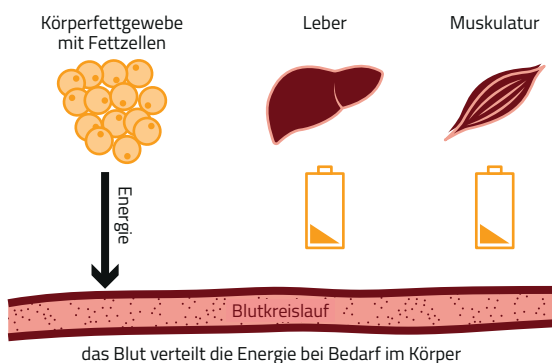
- » wenn durch körperlich anstrengende Aktivität (sportliche Betätigung und körperliche Arbeit) die Energie, die in der Muskulatur und in der Leber gespeichert ist, maßgeblich entladen wird.

Die *Funnyslim PRO App* ermöglicht es Ihnen, die Lipolyse im Fettgewebe gezielt zu aktivieren, indem vorher die Energiespeicher der Skelettmuskulatur und der Leber gezielt entladen werden!

Eine Reduktion der Masse des Körperfettgewebes ist immer nur während Kalorienpausen möglich, also bevor durch Essen oder Trinken eine Kalorienaufnahme erfolgt – denn nach einer Kalorienaufnahme durch Essen oder Trinken wird die Lipolyse für einen bestimmten Zeitraum wieder gehemmt!

Aktivierte Lipolyse

Abb. 3



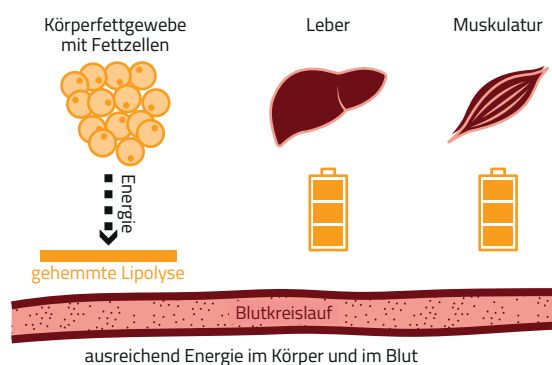
Beim Entladen der Energiespeicher in der Leber und in der Skelettmuskulatur wird die Lipolyse (=Körperfettabbau) aktiviert und die aus dem Fettgewebe freigesetzte Energie an das Blut abgegeben.

3. Kalorienaufnahme hemmt die Lipolyse

Eine angenehm sättigende Mahlzeit versorgt den Körper für mehrere Stunden ausreichend mit Energie und füllt die Energiespeicher der Leber und der Muskulatur auf. Während dieser Zeit ist die Lipolyse im Fettgewebe gehemmt. Da nach jeder Kalorienaufnahme wieder neue Energie zur Verfügung steht, wird auch die Lipolyse bis zum nächsten Auftreten eines Energiebedarfs gehemmt.

Gehemmte Lipolyse

Abb. 4



Beim Aufladen der Energiespeicher in der Leber und in der Muskulatur nach Mahlzeiten wird die Lipolyse (=Körperfettabbau) gehemmt.

4. Die Zeitspanne bis zur Aktivierung der Lipolyse hängt vom Energieverbrauch ab

Je höher der Energieverbrauch des Körpers, desto schneller werden die Energiespeicher in der Leber und in der Muskulatur entleert und desto schneller wird auch die Lipolyse im Körperfettgewebe nach der letzten Kalorienaufnahme aktiviert.

Die Energie, die mit einer sättigenden Mahlzeit aufgenommen wird, versorgt den Körper über mehrere Stunden. Erst ca. 6 Stunden nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit benötigt der Körper bei Alltagsbewegung ohne wesentliche körperliche Anstrengungen wieder neue Energie, wenn in der Zwischenzeit keine Kalorien durch essen oder trinken aufgenommen wurden. Wenn dann ca. 6 Stunden nach einer sättigenden Mahlzeit der wieder neu entstehende Energiebedarf nicht gleich durch eine neue Kalorienaufnahme gedeckt wird, muss der Körper eine neue Energiequelle aktivieren – nämlich die gespeicherte Energie im Fettgewebe.

Wenn die tägliche Schlafphase während einer Kalorienpause nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit durchgeführt wird, dauert es ca. 12 Stunden, bis wieder neue Energie benötigt wird. Im Schlaf ist der Energieverbrauch durch die fehlende körperliche Aktivität viel geringer und der Körper kommt daher mit der Energie der letzten sättigenden Mahlzeit viel länger aus.

Bei sportlicher Betätigung und körperlich anstrengender Arbeit ist der Energieverbrauch des Körpers deutlich gesteigert und die Lipolyse wird sehr schnell aktiviert. Dadurch wird schnell zusätzliche Energie aus dem Fettgewebe an das Blut freigesetzt um den gesteigerten Energiebedarf des Körpers zu decken.

Wenn durch körperliche Anstrengungen oder Sport die zusätzlichen Energiespeicher in der Skelettmuskulatur und in der Leber soweit entladen werden, dass eine allgemeine Muskelkrafterschöpfung verspürt wird, bleibt die Lipolyse auch nach dem Ende der körperlichen Aktivität noch bis zur nächsten Kalorienaufnahme aktiv.

5. Mit Kalorienpausen Lipolysestunden sammeln

Die Zeitabschnitte während des Tagesablaufes, in denen die Lipolyse bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* aktiv ist, werden als Lipolysestunden bezeichnet. Genau in diesen Lipolysestunden reduziert sich das Gewicht des Körperfettgewebes.

Durch den unterschiedlichen Energieverbrauch des Körpers bei verschiedenen körperlichen Aktivitäten dauert es auch unterschiedlich lange, bis die Lipolyse nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit wieder vollständig aktiviert wird.

Daher gibt es zum Sammeln von Lipolysestunden 3 verschiedene Kalorienpausen:

- » **Normale Kalorienpause** – beginnt z.B. unmittelbar nach dem Frühstück oder Mittagessen und dauert tagsüber jeweils bis zu maximal 10 Stunden
- » **Kalorienpause über Nacht** – beginnt unmittelbar nach dem Abendessen und dauert einschließlich der Schlafphase jeweils bis zu maximal 16 Stunden
- » **Kalorienpause nach Sport** – beginnt unmittelbar nach der Beendigung einer körperlich anstrengenden Aktivität, aufgrund einer Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur und dauert jeweils bis zu maximal 4 Stunden

Sammeln Sie zur gesundheitsfördernden Körpergewichtsreduktion über einen ausreichend langen Zeitraum mindestens 10 bis 15 Lipolysestunden pro Woche! Das erreichen Sie durch die wiederholte Einhaltung einer beliebigen Auswahl von Kalorienpausen!

Abhängig vom persönlichen Lebensstil kann täglich eine Kalorienpause ausgewählt werden. Sie können sich einfach für jene Kalorienpause entscheiden, die an diesem Tag am leichtesten durchführbar ist. Es ist auch möglich mit zwei unterschiedlichen Kalorienpausen pro Tag Lipolysestunden zu sammeln, solange das Maximum von 4 Lipolysestunden pro Tag noch nicht erreicht ist. Das Ziel von mindestens 10 bis 15 Lipolysestunden pro Woche können Sie auch dann erreichen, wenn Sie an manchen Tagen pausieren.

Bei allen 3 Kalorienpausen ist es sehr wichtig dem Körper nach 4 Lipolysestunden wieder neue Energie durch essen und/oder trinken zuzuführen, da sonst ein Abbau von Muskelmasse zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels beginnt. Eine Reduktion der Muskelmasse ist aber nicht gesundheitsfördernd und muss daher bei der Gewichtsreduktion vermieden werden. Aus diesem Grund soll die Lipolyse maximal 4 Stunden pro Tag aktiviert sein.

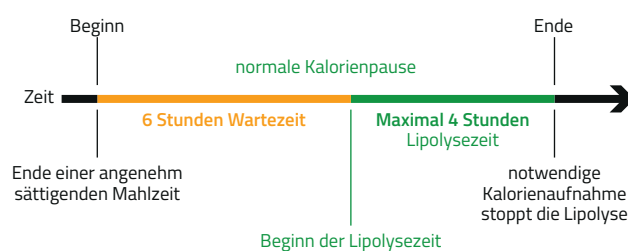
Jede Kalorienpause soll bereits früher beendet werden, wenn während der Lipolysezeit ein starkes bzw. quälendes Hungergefühl verspürt wird. Ursache für ein früher einsetzendes Hungergefühl kann z.B. körperliche Aktivität während einer normalen Kalorienpause oder Kalorienpause über Nacht sein, die nicht so intensiv ist, dass eine Kalorienpause nach Sport gestartet werden kann.

Wenn bereits ein starkes bzw. quälendes Hungergefühl verspürt wird, ist es nicht notwendig, das Maximum von 4 Lipolysestunden pro Kalorienpause und 4 Lipolysestunden pro Tag zu erreichen.

Die Zeitspanne nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit bis zur vollständigen Aktivierung der Lipolyse beträgt im Fall einer **Normalen Kalorienpause** 6 Stunden.

Normale Kalorienpause

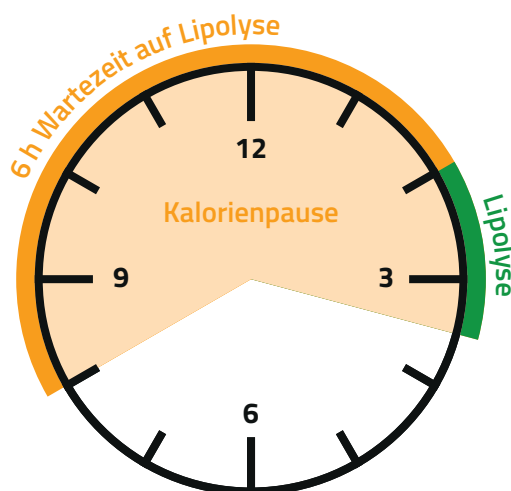
Abb. 5



Bei einer normalen Kalorienpause beginnt die Lipolysezeit (=Körperfettabbau) ca. 6 Stunden nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit. Anschließend können bis zu maximal 4 Lipolysestunden gesammelt werden.

Beispiel: Normale Kalorienpause

Abb. 6



Beispiel für eine normale Kalorienpause von 8:00 Uhr bis 15:30 Uhr.
Mit dieser Kalorienpause werden 1½ Lipolysestunden gesammelt.

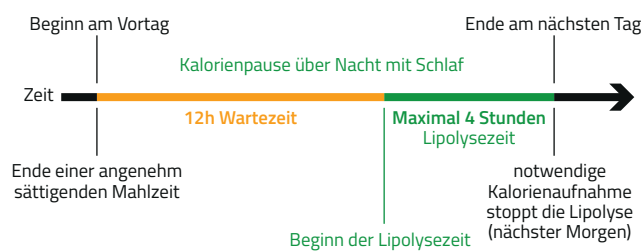
8:00 – 14:00 Wartezeit
14:00 – 15:30 Lipolysezeit

05

Die Zeitspanne nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit bis zur vollständigen Aktivierung der Lipolyse beträgt im Fall einer **Kalorienpause über Nacht** 12 Stunden.

Kalorienpause über Nacht

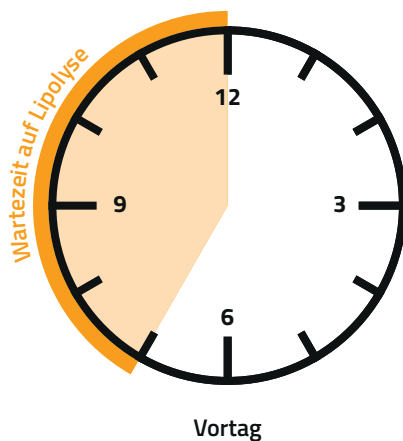
Abb. 7



Bei einer Kalorienpause über Nacht mit Schlafphase beginnt die Lipolysezeit (=Körperfettaabbau) ca. 12 Stunden nach einer angenehm sättigenden Mahlzeit. Anschließend können bis zu maximal 4 Lipolysestunden gesammelt werden.

Beispiel: Kalorienpause über Nacht

Abb. 8



Vortag



Nächster Tag

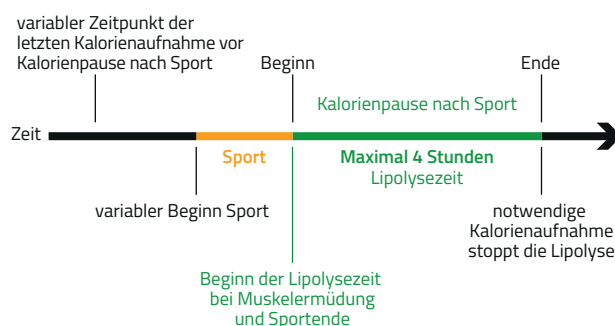
Beispiel für eine Kalorienpause über Nacht von 19:00 Uhr bis 09:00 Uhr mit Schlafphase. Mit dieser Kalorienpause werden am nächsten Morgen 2 Lipolysestunden gesammelt.

19:00 – 7:00 Wartezeit
7:00 – 9:00 Lipolysezeit

Zu einer anhaltenden Aktivierung der Lipolyse bei anstrengenden körperlichen Aktivitäten kommt es mit dem Auftreten einer allgemeinen Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur. Für den Beginn der **Kalorienpause nach Sport** kann der Zeitpunkt herangezogen werden, bei dem es durch Muskelermüdung zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit bzw. zu einer Muskelerkälterschöpfung kommt und die Einlegung einer Pause notwendig ist. Das sind die Anzeichen dafür, dass die Energiespeicher in der Skelettmuskulatur und in der Leber für eine anhaltende Aktivierung der Lipolyse bereits maßgeblich entladen sind.

Kalorienpause nach Sport

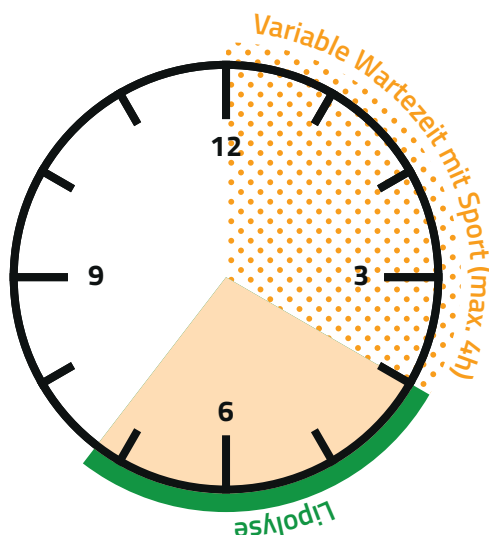
Abb. 9



Bei einer Kalorienpause nach Sport beginnt die Lipolysezeit (=Körperfettabbau) sobald es am Ende einer beliebigen körperlich anstrengenden Tätigkeit zu einer Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur gekommen ist. Anschließend können bis zu maximal 4 Lipolysestunden gesammelt werden.

Beispiel: Kalorienpause nach Sport

Abb. 10



Beispiel für eine Kalorienpause nach Sport von 16:00 Uhr bis 19:15 Uhr. **Mit dieser Kalorienpause werden 3½ Lipolysestunden gesammelt.** Die Art und Dauer der körperlich anstrengenden Tätigkeit, die zu einer Ermüdung von großen Teilen der Skelettmuskulatur führt und die Lipolyse anhaltend aktiviert, kann von Mal zu Mal stark variieren. **WICHTIG: Lipolysestunden können nur unmittelbar NACH dem Ende einer sportlichen Aktivität gesammelt werden!** Die letzte Kalorienaufnahme vor dem Beginn einer Kalorienpause nach Sport soll nicht länger als 4 Stunden zurückliegen.

Variable Wartezeit (max. 4h)
16:00 – 19:15 Lipolysezeit

Sehr wichtig ist es zu wissen, dass man jederzeit Wasser trinken kann, ohne dass dadurch die Lipolyse und der Körperfettabbau gestört werden. (Im Wasser oder auch im ungezuckerten Tee sind keine Kalorien enthalten.) Das individuelle Durstgefühl soll jederzeit gestillt werden. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist besonders bei körperlichen Anstrengungen sehr wichtig.

6. Über- und Unterernährung vermeiden

Überernährung entsteht, wenn die durchschnittliche Energieaufnahme mit der Nahrung größer ist als der durchschnittliche Energieverbrauch. Ein durch Überernährung zustande kommender Energieüberschuss, kann im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden – dies verursacht eine vermehrte Ansammlung von Fettgewebe im Körper. Eine Verringerung der Masse des Fettgewebes ist daher nur bei Vermeidung einer Überernährung möglich.

Umgekehrt wird aber auch durch eine zu geringe Energieaufnahme mit der Nahrung, die langfristige Verringerung einer vermehrten Ansammlung von Fettgewebe im Körper erschwert. Der Grund dafür ist ein bei Unterernährung einsetzender Muskeleiweißabbau – verursacht durch einen Stoffwechselprozess, der in der Wissenschaft als Gluconeogenese bezeichnet wird.

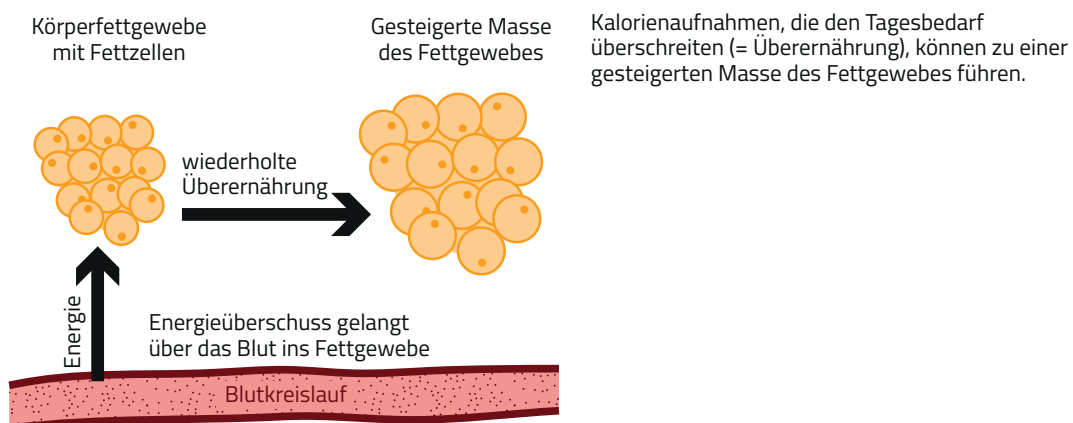
Eine Unterernährung entsteht, wenn die durchschnittliche Energieaufnahme mit der Nahrung geringer ist als der durchschnittliche Energieverbrauch und wenn der Körper das dadurch entstehende Energiedefizit nicht mehr alleine durch einen vermehrten Fettabbau (Lipolyse) und Leberglykogenabbau kompensieren kann, sondern gezwungen ist, das Energiedefizit zusätzlich auch durch einen Muskeleiweißabbau auszugleichen.

Die Gluconeogenese wird durch einen Energiemangel aktiviert, wenn in der Leber nicht mehr ausreichend Energie (Glykogen) zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels gespeichert ist. Die Gluconeogenese bewirkt, dass ein zu tiefes Absinken des Blutzuckerspiegels und eine Unterzuckerung verhindert werden, da eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) sonst schwerwiegende Gesundheitsstörungen verursachen würde. (siehe Abschnitt 2, WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN, Warnzeichen einer Unterzuckerung...)

Das Gehirn kann einen Abfall des Blutzuckerspiegels kurzfristig nicht kompensieren und ist für seine Energieversorgung ständig auf einen ausreichend hohen Blutzuckerspiegel angewiesen. Der Körperfettabbau (Lipolyse) wiederum kann kurzfristig nicht zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels beitragen. Aus diesem Grund muss der Körper bei einer Unterernährung den Blutzuckerspiegel durch die Aktivierung der Gluconeogenese aufrechterhalten.

Überernährung

Abb. 11



Bei Unterernährung führt eine wiederholte, stärkere und länger andauernde Aktivierung der Gluconeogenese (durch den Abbau von Aminosäuren der Skelettmuskulatur zu Vorstufen der Gluconeogenese) mit der Zeit zu einer Verringerung der Muskelmasse. Eine Verringerung der Muskelmasse ist aber ungesund und muss bei der gesundheitsfördernden Körpergewichtsreduktion vermieden werden! (siehe Abschnitt 1, WOFÜR WIRD *FUNNYSLIM PRO* ANGEWENDET...)

Eine Verringerung der Muskelmasse führt auch zu einer Verringerung des Grundumsatzes (Energieverbrauch des Körpers in Ruhe). Eine Verringerung des Grundumsatzes kann in der Folge eine zunächst negative Energiebilanz (Energieaufnahme mit der Nahrung ist geringer als der Energieverbrauch des Körpers), wieder ausgleichen. Das geschieht, sobald das durch Unterernährung entstandene Energiedefizit durch die Gegenwirkung des geringeren Energieverbrauchs des Körpers aufgehoben wird. Durch den verminderten Energieverbrauch des Körpers kann dann die Gewichtsabnahme zum Stillstand kommen, obwohl noch immer Übergewicht besteht und eine verminderte Kalorienaufnahme weiterhin beibehalten wird.

Durch eine Verringerung des Grundumsatzes wird zusätzlich auch das Risiko für das spätere Auftreten eines Jo-Jo-Effekts erhöht, wenn aufgrund der Enttäuschung über den langfristig ausbleibenden Abnehmerfolg wieder so gegessen wird wie vor dem Beginn der Unterernährung. Ein geringerer Energieverbrauch des Körpers begünstigt und verstärkt eine erneute Überernährung. Ebenso wichtig für den langfristigen Erfolg bei der gesundheitsfördernden Körpergewichtsreduktion wie die ausreichende Aktivierung der Lipolyse ist daher auch die Vermeidung einer wiederholten, stärkeren und länger andauernden Aktivierung der Gluconeogenese!

Die Kombination aus wiederholter Lipolyse-Aktivierung, bei gleichzeitiger Vermeidung einer Über- und Unterernährung, ermöglicht es Ihnen ein Energiedefizit langfristig aufrechtzuerhalten. Das ist die Voraussetzung für die nachhaltige Verringerung einer vermehrten Ansammlung von Fettgewebe im Körper.

Versuchen Sie daher täglich bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* außerhalb der Lipolysestunden eine möglichst ausgeglichene Energiebilanz (Kalorienaufnahme gleich Kalorienverbrauch) zu erreichen!

Bei der Anwendung von *Funnyslim PRO* soll die Energiebilanz nur in den maximal 4 Lipolysestunden pro Tag negativ sein (Kalorienverbrauch größer als Kalorienaufnahme).

Die Beschränkung der negativen Energiebilanz auf maximal 4 Stunden pro Tag ist sehr wichtig, um

- » einen ungesunden Abbau der Muskelmasse,
- » eine Verminderung des Grundumsatzes und
- » ein dadurch erhöhtes Risiko für einen zukünftigen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden

und so den dauerhaften Erfolg zu ermöglichen.

HERSTELLER

Funnyslim® PRO – Version 2

Ein Medizinprodukt der

Funnyslim GmbH
Reindlgutstraße 26
4400 Steyr
Österreich
www.funnyslim.com



© Copyright 2017 Funnyslim GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Konformitätserklärung (Medizinprodukte)

Die Funnyslim GmbH erklärt, dass das Produkt Funnyslim App – Version 2 inklusive seiner Varianten *Funnyslim PRO*, *Funnyslim MED* den grundlegenden Anforderungen und den einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 93/42 EWG entspricht. Die technische Dokumentation wird unter folgender Anschrift geführt:

Funnyslim GmbH
Reindlgutstraße 26
4400 Steyr
AUSTRIA

Funnyslim® PRO – ein Medizinprodukt
der
Funnyslim GmbH | A-4400 Steyr | www.funnyslim.com

