

# Wichtige Informationen zu ProLon®



## Was ist ProLon®?

ProLon® ist die weltweit erste Scheinfasten-Diät, die auf langjähriger klinischer Fastenforschung beruht und für ihre gesundheitlichen Benefits patentiert wurde. Das 5-tägige Fastenprogramm versorgt den Körper mit Mikro- und Makronährstoffen, zugleich sorgt die kalorien- und proteinarme Zusammensetzung dafür, dass der Körper trotz Essens im Fastenzustand gehalten wird und dadurch die gesundheitlichen Vorteile einer traditionellen Fastenkur auslöst.

ProLon besteht aus vorwiegend pflanzlichen und natürlichen Zutaten (glutenfrei). Die Mahlzeiten kommen in 5 kleinen Boxen, eine für jeden Tag, und bestehen aus Nussriegeln, Suppen, Eintöpfen, Snacks und Nahrungsergänzungsmitteln. Die Kalorienzufuhr beträgt 1100 kcal an Tag 1 und ca. 750 kcal an den folgenden Tagen.

**ProLon ist eine einfach durchzuhaltende und sichere Art zu Fasten, die im Alltag praktisch umzusetzen ist und keine radikale Veränderung des Lebensstils erfordert.**

## Was sind die Benefits von ProLon® ?

Klinische Studien\* bestätigen die folgenden Effekte auf den menschlichen Körper:

### Klinisch bestätigte Ergebnisse:

- Gewichtsverlust (insbesondere von viszeralem Fett)
- Erhalt der fettfreien Muskelmasse (lean body mass)
- Systolischer Blutdruck wird gesenkt
- Reduzierung von Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktoren-1 (IGF-1)

### Patienten / Kunden berichten:

- Mehr Energie, Klarheit & Fokus
- Bessere Ernährungsgewohnheiten
- Verbessertes Hautbild

\* in 3 Zyklen von jeweils 5 Tagen in 3 aufeinanderfolgenden Monaten

## Welche Prä- und Post-Tests sind sinnvoll?

Die folgenden Tests und Untersuchungen wurden bei den klinischen Studien durchgeführt, und empfehlen sich vor und nach ProLon. Es ist empfohlen, den Nachttest erst 15–20 Tage nach dem ProLon-Zyklus durchzuführen, weil kurz nach dem Zyklus durch die erhöhte Aktivität der Leber noch verfälschte Werte gemessen werden könnten.

### Blut-Tests

- Das "große" Blutbild
- Serumelektrophorese
- Cholesterin (Gesamt, HDL, LDL)
- Triglyceride
- Blutzucker und HbA1C
- Blutsenkungsreaktion und hsCRP (hochsensitives CRP)
- IGF-1
- Glomeruläre Filtrationsrate: Azotämie, Hyperurikämie, Kreatinin
- Leberwerte: ASAT, ALAT, Bilirubin (total, direkt und indirekt), Alkalische Phosphatase
- Elektrolyte (Na, K)

### Basis-Werte

- Gesamtkörpergewicht
- Bauchumfang
- Körperfettanteile bzw. Körperkomposition
- Blutdruck

## In welchen Fällen sollte ProLon® nicht angewendet werden?

ProLon® ist **nicht** geeignet, falls die Patienten / Kunden:

- allergisch gegen Nüsse, Soja, Hafer, Sesam oder Sellerie sind (ProLon® enthält diese Inhaltsstoffe)
- unter 18 oder über 70 Jahre alt sind
- schwanger sind oder stillen
- an Fieber, Husten, Durchfall oder Anzeichen einer akuten Infektion leiden
- an einem Proteinmangel leiden oder unterernährt sind, bzw. mit einem BMI unter 18,5 oder über 40
- mit einer ernsthaften Erkrankung diagnostiziert, es sei denn in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt
- von einer Operation oder Krankheit stark geschwächt sind
- Medikamente einnehmen, die sich nicht mit einer kalorienarmen Diät vertragen
- an Diabetes 1 oder 2, einer kardiovaskulären Krankheit oder Krebs leiden, es sei denn in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt. **(ProLon darf auf keinen Fall in Kombination mit Glukose-senkenden Medikamenten wie Metformin oder Insulin verwendet werden.)**
- an Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Gluconeogenese) leiden
- eine Vorgeschichte an signifikanten Herz-Erkrankungen haben, oder bereits Bewusstlosigkeit bei Kalorienreduktion erlebten
- einen speziellen Ernährungsplan verfolgen müssen, der sich nicht mit ProLon verträgt
- eine Leber- oder Nierenschwäche haben, die von einer glukose- und proteinarmen Diät beeinträchtigt sein könnten

## Wie oft sollte ProLon® angewendet werden?

Die klinischen Resultate beziehen sich auf Studien, in denen in drei aufeinanderfolgenden Zyklen die Scheinfasten-Diät für jeweils 5 Tage durchgeführt wurde. Ausgehend vom Körpergewicht, der individuellen Verfassung und den Blutwerten, kann ProLon® zwischen 1 bis 12 Mal pro Jahr empfohlen werden.

## Tipps, vorbeugende Maßnahmen und mögliche Nebeneffekte

Alle Zutaten in ProLon® sind Generally Recognized As Safe (GRAS) by the FDA. Die Zutaten haben keine Nebenwirkungen. Aber die kalorien- und proteinarme Zusammensetzung von ProLon® kann zu Schwindelgefühl, Benommenheit oder Schläfrigkeit führen. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen (durch Koffeinzug), trockener Mund, und Rücken- bzw. Muskelschmerzen.

Es ist empfohlen, dass Anwender:

- ausreichend Wasser trinken (ca. 3 Liter) um einer möglichen Dehydration vorzubeugen
- vor allen Aktivitäten, die viel Aufmerksamkeit erfordern (Autofahren, oder Bedienen von Maschinen), den physischen und psychischen Zustand gut überprüfen und große Sorgfalt anwenden
- anstrengende und intensive körperliche Aktivitäten einschließlich sportlicher Betätigung, das Aufsuchen hoher Temperaturen (z. B. Sauna, Strand, Dampfbad oder Whirlpool) und den Konsum von Alkohol oder Zigaretten vermeiden

Es ist auch empfohlen, den Kaffee-Konsum zu unterbinden (die Effekte von Koffein auf die Scheinfasten-Diät sind nicht untersucht). Eine Tasse Kaffee pro Tag (insbesondere bei Kopfschmerzen durch Koffeinzug) ist erlaubt. Wenn Patienten / Kunden einen Schwächeanfall haben, können sie eine Apfelscheibe oder einen Schluck Fruchtsaft konsumieren.

The logo for ProLon, featuring the word "proLon" in a lowercase, rounded, green font. The "o" in "Lon" is a light green circle. A registered trademark symbol (®) is located to the upper right of the "n".

### Kontaktinformationen

Dr. Bastian Mayerhofer  
Marketing & Sales Manager ProLon

Tel: +49(0) 30 51 30 27 46  
[bastian.mayerhofer@prolon-fasten.com](mailto:bastian.mayerhofer@prolon-fasten.com)

---

### ProLon

ICE AESTHETIC GmbH (Exklusivvertrieb D / AT)  
Habersaathstr. 56 | 10115 Berlin  
[www.prolon-fasten.com](http://www.prolon-fasten.com)