GEBRAUCHSINFORMATION: INFORMATION FÜR ANWENDER*INNEN

Cyclinex® 30 min forte
Therapeutische Bewegungseinheit

Lesen Sie die gesamte Gebrauchsinformation sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung dieses Produkts beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.

— Heben Sie die Gebrauchsinformation auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

— Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

— Dieses Produkt wurde Ihnen persönlich empfohlen. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es kann anderen Menschen schaden, auch wenn diese die gleichen Beschwerden haben wie Sie.

— Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

Was in dieser Gebrauchsinformation steht:

1. Was ist Cyclinex® 30 min forte und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Anwendung von Cyclinex® 30 min forte beachten?
3. Wie ist Cyclinex® 30 min forte anzuwenden?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Cyclinex® 30 min forte aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. Was ist Cyclinex® 30 min forte und wofür wird es angewendet?

Cyclinex® 30 min forte ist ein nicht-medikamentöses, aber hochwirksames Bewegungstherapeutikum zur Förderung Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit. Es basiert auf der täglichen Anwendung von 30 Minuten Radfahren mit moderater Intensität.

Es wird empfohlen bei:

- Erhöhtem Blutdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht und Adipositas

- Erhöhter Blutzuckerbelastung und Prädiabetes
- Chronischem Stress, Schlafstörungen und psychischer Anspannung
- Depressiven Verstimmungen
- zur Prävention von Krebserkrankungen
- zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

2. Was sollten Sie vor der Anwendung von Cyclinex® 30 min forte beachten?

Cyclinex® 30 min forte darf nicht angewendet werden,

- wenn bei Ihnen akute kardiovaskuläre Erkrankungen bestehen (z. B. instabile Angina pectoris, frischer Herzinfarkt),
- wenn Sie an fieberhaften Infekten oder akuten Infektionskrankheiten leiden,
- bei schweren orthopädischen Einschränkungen, die das sichere Radfahren unmöglich machen,
- bei akuten Schwindelzuständen, Gleichgewichtsstörungen oder Bewusstseinsstörungen unbekannter Ursache.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen:

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

- wenn Sie in erheblichem Maße Kreislaufprobleme verspüren,
- wenn Sie bisher keinen Sport gemacht haben oder unsicher über Ihre körperliche Belastbarkeit sind,
- wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen,
- wenn Sie ein erhöhtes Sturzrisiko haben (z. B. bei neurologischen Erkrankungen oder Sehbeeinträchtigungen).

3. Wie ist Cyclinex® 30 min forte anzuwenden?

Wenden Sie dieses Produkt immer genau nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt an. Fragen Sie bei Unsicherheiten nach.

Die empfohlene Dosis beträgt: 30 Minuten tägliches Radfahren mit moderater Intensität, das bedeutet:

- Sie spüren eine verstärkte Atmung, können aber noch sprechen,
- Ihre Herzfrequenz liegt bei ca. 50–70 % der maximalen Belastbarkeit,
- Schwitzen ist erlaubt, Überlastung nicht erwünscht.

Das Radfahren kann drinnen (Heimtrainer, Ergometer) oder draußen (Straßenrad, E-Bike) erfolgen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Eine Aufteilung in 2×15 Minuten pro Tag ist möglich und wirksam.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle therapeutischen Maßnahmen kann auch Cyclinex® 30 min forte Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Folgende Nebenwirkungen sind möglich:

- Leichte Muskelbeschwerden oder Muskelkater (häufig zu Beginn)
- Vorübergehende Erschöpfung oder Kreislaufreaktionen
- Wetterbedingte Motivationsprobleme (v. a. bei Outdoor-Anwendung)
- Leichte Unfälle oder Stürze bei unvorsichtiger Anwendung

Sehr selten:

- Übertraining mit Leistungseinbruch bei zu hoher Intensität
- Reizbarkeit bei Entzug des Fahrrads 😊

5. Wie ist Cyclinex® 30 min forte aufzubewahren?

- Bewahren Sie Ihr Fahrrad an einem trockenen, sicheren Ort auf.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Reifendruck, die Bremsen, Lichter, Glocke und die Kette. Verwenden Sie bei Anwendung im Freien einen Fahrradhelm.
- Bei Heimtrainern: Lagern Sie das Gerät kindersicher und wartungsfrei.
- Denken Sie daran: Bewegungseinheiten sind vergänglich – sichern Sie Ihre Routine gut ab!

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was Cyclinex® 30 min forte enthält:

- 1 Fahrrad oder gleichwertiges Trainingsgerät
- 1 Mensch mit dem Wunsch nach besserer Gesundheit
- 30 Minuten Zeit pro Tag
- Eine große Portion Motivation und Spaß

Weitere Hinweise:

- Cyclinex® kann mit anderen Bewegungstherapeutika kombiniert werden (z. B. Spazierengehen, Yoga, Krafttraining).
- Unterstützend wirken Musik, frische Luft, Podcasts und Mitfahrende.
- Bei längerem Therapieerfolg kann es zu einem Gefühl von Freiheit, Vitalität und Lebensfreude kommen.