

# **Wundermittel gegen Übergewicht**

2. aktualisierte Auflage 2005

Autorinnen:  
Petra Lehner  
Rita Dornetshuber

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Das Wichtigste zuerst</b> .....	<b>5</b>
2.1 Appetitzügler .....	5
2.1.1 Fenfluramine, Amphetamine und Ephedrine .....	5
2.1.2 „Natürliche“ Ephedrine .....	5
<b>3 Marktübersicht</b> .....	<b>6</b>
3.1 Rezeptpflichtige Arzneimittel .....	6
3.1.1 Xenical® .....	6
3.1.2 Reductil® .....	7
3.2 Rezeptfreie Arzneimittel .....	7
3.2.1 Abführmittel (Laxantien) .....	7
3.2.2 Entwässernde Mittel (Diuretika) .....	7
3.3 Homöopathische Arzneimittel .....	8
3.3.1 Gracil Schlankheitstropfen® .....	8
3.3.2 Cefamadar® .....	8
3.4 Medizinprodukte .....	8
3.4.1 Medizinprodukte mit Quellstoffen .....	8
3.4.2 Chitosan .....	9
3.5 Nahrungsergänzungsmittel .....	9
3.5.1 Vorsicht, das kann gefährlich werden .....	9
3.5.2 Harmlos aber teuer .....	10
3.6 Formula-Diätprodukte .....	13
3.7 Sonstiges .....	14
3.7.1 Akupunktur und Akupressur .....	14
3.7.2 Schlank-Sohle .....	14
3.7.3 Schlankheitspflaster und -chips .....	14
3.7.4 Anti-Cellulite-Hose .....	14
3.7.5 Heiße Wickel .....	15
3.7.6 Ozon-Sauerstoffbehandlung, Hypoxitraining .....	15
3.7.7 Selbsthypnose, mentales Schlanktraining .....	15
3.7.8 Saunagürtel .....	15
3.7.9 Liposhaver .....	15
3.7.10 Reizstrom, Schlankheitschips .....	16
3.7.11 Abnehmseife .....	16
<b>4 Letzter Ausweg: operativer Eingriff?</b> .....	<b>16</b>
4.1.1 Fett absaugen .....	17
4.1.2 Injektionslipolyse oder Fett weg Spritze .....	17
<b>5 Erkenntnis</b> .....	<b>17</b>
<b>6 Was hilft wirklich?</b> .....	<b>18</b>
6.1 Ernährungsumstellung .....	18
6.2 Sport muss sein .....	18
<b>7 So entlarven Sie überflüssige Wundermittel</b> .....	<b>19</b>
<b>8 Reingefallen? Was Sie tun können</b> .....	<b>19</b>
8.1 Zum Weiterlesen: .....	20
8.2 Informations- und Beratungsstellen .....	20

# 1 Einleitung

Wir leben in einer Welt, die Schlankheit zum Ideal hochstilisiert. Abgemagerte Models lachen von Plakaten und aus Zeitschriften, ja selbst die Fernsehstars werden immer dünner. Anna und Otto Normalverbraucher können da meist nicht mit. Selbst Normalgewichtige fühlen sich häufig schon zu pummelig und die Zahl der Menschen mit echten Gewichtsproblemen steigt ständig. So hat die Weltgesundheitsorganisation bereits vor der „globalen Epidemie Übergewicht“ gewarnt. Kein Wunder also, dass Mittel zum Abnehmen reißenden Absatz finden und sich am Schlankheitsmarkt auch viele unseriöse Geschäftemacher tummeln.

Die Palette der Helferleins am Weg zur Idealfigur ist vielfältig und spannt sich von zugelassenen und geprüften Arzneimitteln über Medizinprodukte hin zu den „klassischen“ Schlankheitspillen, die dem Lebensmittelgesetz unterliegen. Neue und immer exotischere Elixiere erobern für kurze Zeit den Markt und verschwinden häufig bald wieder. Aber nicht nur Mittel zum Schlucken gibt's, sondern auch Cremes zur äußeren Anwendung, Folien zum Einwickeln, Pflaster zum Aufkleben auf die Haut oder hypnoseähnliche Psycho-Beeinflussung. Glaubt man den Anpreisungen, ist nichts leichter als Abnehmen. Probiert man die Mittel, stellt man meist fest, dass fast nichts so schwer ist...

Genauere Betrachtungen der Anpreisungen stellen nämlich viele Wundermittel immer mehr in Frage. Einige können sogar gesundheitsschädigende Wirkung haben. Und es tauchen auch regelmäßig dieselben – vermeintlichen - Wunderstoffe auf. Viele der Fettschmelzer, die wir 1999 bereits mit „unwirksam“ bewertet haben, gibt's heute immer noch - unter anderen Namen und von anderen (Schein)Firmen angeboten. Eines ist aber gleichgeblieben: einseitige Inserate in populären Zeitungen, unheimlich toll klingende Versprechen und vom Anbieter nichts als eine Telefonnummer. Neuerdings ergänzt mit der Aufforderung, in der nächsten Apotheke nach dem Mittel zu fragen und die Angabe einer „Referenznummer“, die nicht mehr als eine Bestellnummer ist. Clever eigentlich, denn dadurch bekommt das Ganze einen seriösen Touch. Von Vorteil sind diese Wunderdinge aber meist nur für die Hersteller, die damit auf die Schnelle schöne Gewinne machen. Für die Konsumenten ist der Erfolg nur am „schlankeren“ Bankkonto ersichtlich.

Aber sicher, es gibt auch einige Produkte, die tatsächlich beim Abnehmen helfen können - niemals aber ohne begleitende Maßnahmen wie Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Allzu häufig ist man nämlich schon bald nach der Diät wieder dort, wo man vorher war. Oder sogar noch drüber (Jojo-Effekt). Wer nur Pillen schluckt oder Mahlzeiten durch Drinks ersetzt, wer Fett absaugen lässt oder in geschlossenen Boxen am Fahrrad strampelt, seine Ernährungsgewohnheiten aber nicht umstellt, wird nicht dünner. Zumindest nicht auf Dauer. Wundermittel gibt es nun mal nicht! Nur eine ausgewogene kalorienreduzierte Ernährung und regelmäßiger Sport können eine dauerhafte Reduktion des Körpergewichts bewirken.

Der österreichische Gesetzgeber verbietet den Versandhandel von Arzneimittel. Medizinprodukte dürfen nur von eigens dazu berechtigten Gewerbetreibenden abgegeben werden. Rezeptpflichtige Arzneimittel dürfen gar nicht beworben werden, Medizinprodukte nur mit Einschränkungen. Und keine Werbung darf irreführend sein. Aber hier happert's an der Durchsetzung der Vorschriften und meist auch daran, dass man nur mühsam jemanden findet, den man bestrafen könnte. Postfächer und Telefonnummern kann man nun mal nicht klagen. Für Schlankheitspillen gilt, daß Privatpersonen nicht aufgesucht werden dürfen, um Bestellungen für die genannten Produkte entgegenzunehmen. Ebenso wenig dürfen Bestellungen auf der Straße entgegengenommen werden. Auch der Verkauf bei Werbeveranstaltungen in privaten Haushalten ist nicht zulässig.

## Wichtige Ratschläge

- Bestellen sie Schlankheitsmittel keinesfalls aufgrund von Inseraten, aus denen nicht ersichtlich ist, wer hier anbietet (Postfachadresse, nur Telefonnummer)
  - ⇒ Hier hat jemand etwas zu verbergen – aus gutem Grund vermutlich!
  - ⇒ Gewährleistung und Schadenersatz sind in solchen Fällen kaum durchsetzbar!
- Um ein paar Kilos abzuspecken, braucht man keine Wundermittel
  - ⇒ Bewußter essen und mehr bewegen ist nicht nur gesünder, sondern auch effizienter!
- Wer Gewichtsprobleme hat und dauerhaft abnehmen will, sollte vor einer Schlankheitskur unbedingt ein Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsberatungsstelle aufsuchen
  - ⇒ Blitzdiäten mit Wunderdrinks können gefährlich sein
  - ⇒ professionelle Begleitung beim Abnehmen erhöht die Erfolgsrate
- Hüten sie sich vor Crashdiäten
  - ⇒ Fett verliert man nur durch Einsparen von Kalorien bei gleichzeitiger Steigerung des Energieverbrauchs, rasche Erfolge sind hauptsächlich auf Wasserverluste zurückzuführen
- Vorsicht bei allzu rosigen Versprechungen
  - ⇒ Seriöse Abnehm-Angebote weisen darauf hin, dass ein Erfolg nur bei dauerhafter Ernährungsumstellung möglich ist

**!!! WENN'S SO LEICHT GEHEN WÜRD, WIE VIELE ANBIETER SUGGERIEREN, GÄB'S KEINE DICKEN UND NUR GANZ WENIGE GLÜCKLICHE MOLLIGE !!!**

### Einfach zum nachdenken...

Wer abnehmen will, will Fett verlieren. Das ist nur durch Fettverbrennung möglich. Dazu ein vereinfachtes Rechenbeispiel:

Ein Kilogramm Fett hat ungefähr 9000 KCal. Eine Frau (60 kg, sitzende Tätigkeit, wenig Bewegung) braucht 2000 KCal am Tag. Wenn sie gar nichts isst, könnte sie somit in der Woche 14000 KCal einsparen. Der Körper hat aber ein ausgeklügeltes Schutzsystem für Hungersnöte. Er stellt bei Radikalkuren rasch auf Sparflamme und kommt schon nach kurzer Zeit mit 1000 (und dann immer weniger) KCal/Tag aus. Also verbraucht diese Frau auf Nulldiät in der Woche nicht mehr als 10000 KCal – die sich ihr Körper aus den Depots (Fett UND Muskel) holt. Hier sieht man also: mehr als 1 kg Fett (9000 KCal) pro Woche verlieren ist physiologisch kaum möglich! Dass man dabei um mehr als ein Kilo leichter wird, liegt am gleichzeitigen Verlust von Wasser und Muskeln. Weil aber Muskeln weniger werden, sinkt auch der Energiebedarf, was wiederum den Verlust von Körperfett verlangsamt. Ein klassischer Teufelskreis. Noch teuflischer wird es, wenn man wieder beginnt, „normal“ zu essen, also 2000 KCal isst und nur 1000 braucht. Was der Körper mit dem Überschuss jetzt macht, kann man sich vorstellen... Es kommt zum berühmt-berüchtigten Jojo-Effekt: schon bald nach einer mühsamen Diät ist man wieder so schwer wie vorher und (relativ gesehen) auch noch fetter (weniger Muskeln, mehr Fett).

Daher ist beim Abnehmen wichtig, dass täglich zumindest der Grundumsatz gegessen wird (Faustregel: 1 KCal pro kg Körpergewicht pro Stunde – also für die Frau von oben:  $60 \times 24 = 1440$  KCal). Weniger sollte sie nicht essen, um nachhaltig Fett abzubauen.

## 2 Das Wichtigste zuerst

!!! Hände weg von Appetitzüglern!

### 2.1 Appetitzügler

#### 2.1.1 Fenfluramine, Amphetamine und Ephedrine

Appetitzügler beeinflussen Emotionen – und dazu zählt Hunger. Sie wirken aber nicht nur im Gehirn, wo sie den Hunger dämpfen, sondern auch sonst im Körper und erhöhen den Druck in den Gefäßen. Mit möglicherweise desaströsen Folgen: Hochdruck im Herz-Lungen-Kreislauf, der im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt auslöst, Bluthochdruck im Kopf, der im schlimmsten Fall zum Schlaganfall führt. Auch Herzklappen-Verdickungen können auftreten. Diese Erkenntnisse waren die Auslöser dafür, dass beispielsweise die Appetithemmer „Ponderax®“ und „Isomeride®“ weltweit vom Markt genommen wurden. Die entsprechenden Wirkstoffe heißen **Fenfluramin** bzw. **Dexfenfluramin**. Eine Wirkstoffklasse mit gleichen Gefahren sind die **Amphetamine**. So wurden die Produkte „Regenon®“, „Adipex®“ oder „Mirapront®“ bereits 1999 in Österreich vom Markt genommen. „Boxegetten S®“ und „Recatol Mono®“ sind zugelassene rezeptpflichtige Appetitzügler mit dem Wirkstoff **Phenylpropanolamin**, besser bekannt als Norephedrin. Auch hier ist äußerste Vorsicht geboten, denn **Ephedrine** machen abhängig, erhöhen den Blutdruck, begünstigen Schlaganfälle und belasten die Nieren.

#### Was es bringt

Die Nutzen-Risiko-Abwägung bei allen Appetitzüglern ist eindeutig auf seiten des Risikos! Auch das Suchtpotential darf nicht unterschätzt werden. Wer auf Appetitzügler als einzige Maßnahme zur Gewichtsreduktion hofft, hat sich geschnitten! Nach dem Absetzen ist oft rasch das alte Gewicht und noch mehr wieder da, weil kein nachhaltiges Verlernen von Ernährungsfehlern passiert. Jojo läßt grüßen!

!! In Österreich dürfen Appetitzügler nur bei krankhafter Fettsucht - und dann nur für einen Zeitraum von maximal drei Monaten – verschrieben werden.

!! Das lukrative Geschäft getrieben vom Schlankheitsideal hat zur Entwicklung eines beträchtlichen „Schwarzmarktes“, gekennzeichnet durch unseriöse Geschäftspraktiken geführt. Vor allem übers Internet werden Produkte mit verbotenen bzw rezeptpflichtigen Wirkstoffen als tolle Wundermittel angepriesen und die beträchtlichen Nebenwirkungen einfach verschwiegen.

#### 2.1.2 „Natürliche“ Ephedrine

Besonders boomen derzeit **Chinesische Schlankmacher**. Meist enthalten diese Wundermischungen (auch) Ephedrin-Alkaloide und werden unter dem Namen Ephedra, Ma Huang, Mormonentee oder Meerträubel vor allem übers Internet vermarktet. Mit einer Reihe unerwünschter Nebenwirkungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Rastlosigkeit, erhöhter Körpertemperatur, beschleunigter Atmung, Blutdruckanstieg und Herzrasen ist zu rechnen. Im schlimmsten Fall kann das zum Tod führen! Anstelle des in Verruf geratenen Ephedrins werden jetzt häufig „**natürliche Ephedrin-Alternativen**“ aus **Bitterorangenextrakten** beworben. Diese enthalten **Synephrin**, das dem Ephedrin stark ähnelt und gleiche Nebenwirkungen erwarten läßt. Riskant sind auch Kombinationsprodukte von Synephrin (oder Ephedrin) mit Koffein und Aspirin. Auf der Warnliste von EU-Gesundheitsbehörden stehen zB: Chaso®, Keep Fit Lin®, Ma zin Dol®, Onshido®, QIAN ER®, Qing Zi Su®, Quian Er®, SB Slimming

Capsules®, Shuaojiafeijiaolang®, Slim 10®, Xian Zi Su Jian Fei Jiao®, Xin Xue Kang Jiao Naing®, Yuzhitang Jian Fei Jiao Nang®, um nur einige zu nennen. Aber Namen sind hier wie Schall und Rauch – sie ändern sich ständig...

#### **Was es bringt**

Nichts außer Gesundheitsgefahren und Abhängigkeiten! Einen echten Nutzen bringen die Mittel nur den Vertreibern, die damit ihre Bankkonten auffetten. Darum: Hände weg!

### **3 Marktübersicht**

#### **Was es alles gibt...**

Unerschöpflich scheint der Zauberkasten an Schlankmachern: mit Gewürzpulvern, Fruchtextrakten, Magnet chips oder im Magen aufgehenden Schwämmen sollen wir ruckizucki abnehmen. Ohne Diät, wie von selbst. Aber wie soll das gehen? Einige Schlankmacher wollen den Speck am Bauch und Po gezielt auflösen, andere den Hunger verschwinden lassen, wieder andere den Stoffwechsel ankurbeln und manche können gleich all das und noch mehr. Neuerdings machen Schlankpillen auch noch schöne Haut und feste Haare oder wirken der Alterung entgegen. Alles Wirkungen, die Lebensmittel gar nicht haben dürfen, weil sie Medikamenten vorbehalten sind. Aber es handelt sich – bis auf wenige Ausnahmen – meist um sogenannte Nahrungsergänzungsmittel, und diese wiederum fallen unters Lebensmittelgesetz. Daneben gibt es noch einige wenige Medizinprodukte und eine überschaubare Anzahl an echten Medikamenten bzw homöopathischen Arzneien. Und weil am Schlankheitsmarkt viel Geld zu machen ist, gibt's nicht nur Schlankmacher zum Schlucken, sondern auch solche zum Einwickeln, Eincremen, Eintreten, Einhören oder Einspritzen.

#### **3.1 Rezeptpflichtige Arzneimittel**

Derzeit sind zur Langzeittherapie von Übergewicht nur zwei Medikamente zugelassen: Xenical® und Reductil®. Daneben zählen auch alle Appetitzügler (siehe voriges Kapitel) zu den rezeptpflichtigen Abnehmhilfen.

**!!! WICHTIG: Medikamente nie auf eigene Faust einnehmen!**

##### **3.1.1 Xenical®**

Der Wirkstoff **Orlistat** hemmt das zur Fettverdauung wichtigste Enzym. Durch die Blockade kann nur ein Drittel des gegessenen Fettes verdaut werden. Der Rest wird ausgeschieden. Eine fettarme Diät muss eingehalten werden, da sonst zu große Fettmengen im Darm verbleiben und unangenehme Nebenwirkungen auslösen. Xenical® darf nur Personen mit einem BMI<sup>1</sup> von mehr als 30 oder Personen mit einem BMI ab 27 und einem weiteren Risikofaktor wie zB Diabetes, verschrieben werden. Bei begleitender diätetischer Betreuung ist eine bis zu 10%-ige Gewichtsreduktion erzielbar.

#### **Was es bringt**

Wird keine fettarme Diät eingehalten, kann's unangenehm werden. Große unverdaute Fettmengen im Darm führen zu Blähungen und fettigen, flüssigen Stühlen, die oft nicht mehr kontrolliert werden können. Pillen schlucken und fett essen geht somit im wahrsten Sinne des Wortes in die Hose! Und

---

<sup>1</sup> BMI = Body Mass Index; errechnet nach der Formel: Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>; Normalwerte: 20-25; ab 25: moderates Übergewicht (diätetische Maßnahmen angesagt) ; ab 30: behandlungsbedürftiges Übergewicht (jedenfalls diätetische Maßnahmen, wo nötig auch medikamentöse bzw in Extremfällen auch operative Eingriffe denkbar)

nicht nur deshalb ist eine begleitende Ernährungsberatung ratsam, sondern auch wegen der Gefahr der Unterversorgung mit den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Erfreulicherweise bietet der Hersteller eine Betreuung durch Ernährungsexperten an. Drum kümmern muss man sich aber selber (anrufen, im Internet registrieren). Xenical® kann als Einstiegshilfe in ein langfristiges Gewichtsreduktionsprogramm für übergewichtige Menschen eine potente Hilfe sein, allerdings nicht als isolierte Maßnahme. Die zwei weiteren Säulen „Ernährungsumstellung“ und „mehr Bewegung“ sind für einen Erfolg unerlässlich, sonst nehmen die Patienten nach Absetzen des Medikaments sofort wieder zu. Außerdem sollte die Einnahme nicht länger als drei Monate erfolgen, da für Langzeittherapien eine klare Nutzen-Risiko-Abschätzung fehlt.

### 3.1.2 Reductil®

„Reductil®“ ist ein Appetitzügler. Der Wirkstoff **Sibutramin** beeinflusst den Stoffwechsel von Serotonin im Gehirn und wirkt so hungerdämpfend. Auch wird der Stoffwechsel im Körper angekurbelt - mehr Energie wird verbraucht, aber es steigt auch der Blutdruck und das Herz schlägt schneller. Reductil® darf wie Xenical nur bei krankhaftem Übergewicht verschrieben werden.

#### Was es bringt

Studien mit Reductil zeigen einen Gewichtsverlust von 5-10%, man muss aber mit Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Schwindel, Schweißausbrüchen und Verstopfung rechnen. Suchtpotential ist keines bekannt. Bisher. Das Mittel ist allerdings auch noch nicht lange im Umlauf und bei den Amphetaminen hieß es das am Anfang auch. Der Anstieg des Blutdrucks und die schnellere Herzfrequenz muss jedenfalls ärztlich beobachtet werden. Der Hersteller empfiehlt die 10-20-30-Regel: täglich 10 mg Sibutramin, täglich 20% weniger Kalorien, täglich 30 Minuten Bewegung. Weniger essen – mehr bewegen – wozu braucht man dann eigentlich das Mittel?

## 3.2 Rezeptfreie Arzneimittel

### 3.2.1 Abführmittel (Laxantien)

Die meisten Abführmittel sind frei verkäufliche Arzneimittel. Sie sind eigentlich zur Behandlung von schweren Verstopfungen oder zur Säuberung des Darms vor operativen Eingriffen gedacht und nicht als Abnehmhilfe! Einige Produkte sind nicht einmal registrierte Medikamente, sondern „nur“ Nahrungsergänzungsmittel (keine Wirkungsstudien und keine Nutzen-Risiko-Abschätzung!). Speziell diese werden immer wieder frech als Schlankmacher beworben. **Aloe**, **Faulbaumrinde** oder **Sennablätter** machen angeblich schlank, weil alles, was man gegessen hat, umgehend wieder hinausbefördert wird.

#### Was es bringt

Als Schlankmacher sind Abführmittel vollkommen ungeeignet. Sie wirken im Enddarm und dort sind längst alle Nahrungsstoffe verdaut. Bei Dauereinnahme wird der Darm nur noch träger, so dass ein Stuhlgang ohne Hilfsmittel vielleicht gar nicht mehr möglich ist. Außerdem kann es leicht zu einem Kaliummangel kommen, der das Risiko einer Darmlähmung zusätzlich erhöht und auch zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

### 3.2.2 Entwässernde Mittel (Diuretika)

Präparate zum Entwässern schleusen verstärkt Wasser aus dem Körper aus und enthalten zB **Spargel**, **Birkenblätter**, **Brennnesselkraut**, **Hauhechelwurzel**, **Gartenbohnenhülsen**, **Wacholderbeeren** oder **Zinnkraut**. Auch hier gibt's geprüfte Arzneimittel und ungeprüfte Nahrungsergänzungen. Unseriöse Anbieter werben damit, dass man essen kann, was man will und trotzdem abnimmt.

### **Was es bringt**

Zum Abnehmen sind diese Mittel untauglich und auch gefährlich! Sie regen die Nierentätigkeit an und man verliert jede Menge Wasser, aber kein Gramm Fett! Bei Daueranwendung kann's leicht zu einem Mineralstoffmangel kommen, vor allem einem Kaliummangel, der zu Herzrhythmusstörungen führt. Außerdem erhöht Wasserentzug das Risiko von Blutgerinnseln und schränkt die Gehirnleistung ein.

## **3.3 Homöopathische Arzneimittel**

### **3.3.1 Gracil Schlankheitstropfen®**

Die Gracil-Tropfen sind ein wahrer Cocktail aus Wunderessenzen. **Blasentang** soll den Kalorienverbrauch erhöhen, **Graphit** die Verdauung anregen, **Indianerhanf** entschlacken, **Mariendistel** entgiften und die Leber schützen, **Lebensbaum** Lust und Schwung bringen und **Zink** Erschöpfungen beseitigen.

### **3.3.2 Cefamadar®**

Cefamadar® gibt's in Kapseln oder als Tropfen. Der Wirkstoff **Madar** aus der getrockneten Wurzelrinde des asiatischen Madarstrauches soll über Beeinflussung des Sättigungszentrums im Zwischenhirn die Esslust mindern und den Energiehaushalt regeln.

### **Was es bringt**

Hier scheiden sich die Geister, ob in den geringen homöopathischen Dosen eine Wirkung möglich ist. Wissenschaftliche Studien mit eindeutigen Belegen für die Wirksamkeit sind rar. Allerdings: es gibt Leute, die auf Homöopathie schwören. Denen können Homöopathika tatsächlich die nötige Motivation zum weniger Essen liefern. Und man schadet sich zumindest nicht.

## **3.4 Medizinprodukte**

In der letzten Zeit finden sich verstärkt Medizinprodukte, die beim Abnehmen helfen sollen. Medizinprodukte müssen registriert sein und für den Vertrieb ist eine eigene Lizenz nötig. Sie werden daher vor allem über Apotheken vertrieben. Sie wirken rein mechanisch nur im Magen/Darm, greifen nicht in den Stoffwechsel ein und werden unverdaut wieder ausgeschieden.

### **3.4.1 Produkte mit Quellstoffen**

**Kollagene, Alginate** und **Cellulosen** werden schon lange als Schlankmacher verkauft. Neuerdings halt (auch) als Medizinprodukte. „Matricur®“ mit Kollagen, „CM3 Alginat®“ mit Na-Alginat, „BMI 23®“ mit Cellulose und „Cellobexon®“ mit Methylhydroxyethylcellulose quellen im Magen um ein Vielfaches ihrer ursprünglichen Größe auf und sollen über eine Dehnung der Magenwand ein Sättigungsgefühl auslösen, das angeblich mehrere Stunden anhält.

### **Was es bringt**

Die versprochene Sättigung wird unterschiedlich wahrgenommen, die Esslust wird nicht beeinflusst. Vorsicht: Kalorienreiches mit geringem Volumen, wie Fettiges und Süßes, hat eher Platz als kalorienarmes, voluminöseres wie Salate oder Vollkornbrot. So wird's auf Dauer nichts mit „leichter leben“. Auch können Bauchschmerzen und Blähungen auftreten. Trinkt man nicht ausreichend, riskiert man einen Darmverschluss. Als Unterstützung am Anfang eines Abnehmprogramms, das auf eine langsame Ernährungsumstellung aufbaut, können Quellstoff-Kapseln nützen. Allerdings nur, wenn

man „gut drauf anspricht“, was von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist. Und die Produkte sind für das, was sie enthalten und (vielleicht) können, dann doch relativ teuer.

### 3.4.2 Produkte mit Chitosan

Chitosan (**Glucosamin + N-Acetylglucosamin**) soll im Darm ein Gel bilden, das Fett bindet, so dass es vom Körper nicht mehr verdaut werden kann. Hier gibt's neben dem Medizinprodukt Strobby® auch zahlreiche Nahrungsergänzungen wie zB das über Apotheken vertriebene Vitazym® oder die über Versand zu bestellenden ReduSlim-Kapseln® oder ältere Produkte wie „Fett Stopper®“, „Ultimate Fat Blocker® oder „Chitosan 500®“.

#### Was es bringt

In der üblichen Dosis macht Chitosan ohne Ernährungsänderung kaum schlanker. Das Fettbindevermögen wird überschätzt. Eine verringerte Ausnutzung von fettlöslichen Vitaminen und wichtigen Fettsäuren kann auftreten und für Allergiker gegen Krusten- oder Schalentiere sind die Produkte sogar gefährlich, weil Chitosan aus diesen gewonnen wird.

## 3.5 Nahrungsergänzungsmittel

Die meisten Schlankmacher sind Nahrungsergänzungsmittel. Es muss nicht, wie bei Medikamenten, vorab geprüft werden, ob die Pillen wirklich halten, was versprochen wird. Mit Aminosäuren, Enzymen, Mineralcocktails oder exotischen Mixturen sollen wir spielend abnehmen, ohne hungern und Sport. Und immer wieder gibt's neue Wundermittel. Doch leider, alles gelogen – und manchmal sogar gefährlich!

### 3.5.1 Vorsicht, das kann gefährlich werden

#### 3.5.1.1 Jodhaltige (Algen)Präparate

Pillen oder Tropfen mit Extrakten aus Blasentang oder anderen Meeresalgen (wie zB **Spirulina**, **Fucus**, **Ascophyllum nodosum**) enthalten jede Menge Jod. Der Körper bildet aus Jod Schilddrüsenhormone. Eine Extraportion kann den Stoffwechsel beschleunigen, so dass mehr Energie (auch Fett) verbrannt wird.

#### Was es bringt

Finger weg! Jod kann unmittelbar Hautausschläge und Unruhe, Zittern, Herzklopfen und starkes Schwitzen verursachen. Bei längerer Einnahme kann es zur Schilddrüsenüberfunktion kommen, einer schweren Stoffwechselerkrankung. Im günstigsten Fall sind die Präparate wirkungslos.

#### 3.5.1.2 Algoxyl® (EPH 200®)

„Algoxyl500®“ oder „Algoxyl700®“ und neuerdings „EPH 200®“ sind Algen-Kräuter-Mischungen. **Fucus**, **Chlorella** und vor allem die wundersame **Wakame** sollen die Wirkung von Kalorien in ihr Gegenteil umkehren und elf **Kräuter** lassen das Fett regelrecht dahinschmelzen. Also Negativkalorien mit Zusatznutzen, quasi.

#### Was es bringt

Alles erstunken und erlogen! Negativkalorien gibt es nicht und ein Mittel, das Fett verbrennen würde, ist der Wissenschaft bis dato nicht bekannt. Würde es einen Wirkstoff geben, der wie hier beschrieben in den Stoffwechsel eingreift, müsste das Produkt ein rezeptpflichtiges Arzneimittel sein! Außerdem sind gefährliche jodhaltige Algenauszüge enthalten (siehe oben).

### 3.5.1.3 Produkte mit Chrom

Chrom, vor allem in Form von **Chrompikolinat**, findet sich immer wieder in vermeintlich wundersam wirkenden Schlankheitsmitteln zB in „Chromium-Nutrition 21®“. Es soll appetithemmend wirken.

#### Was es bringt

Finger weg! Appetitzügelnde Wirkung konnte dieser Substanz bisher in keiner Studie nachgewiesen werden. Schlimmer noch: Chrompikolinat steht im Verdacht, krebsauslösend zu sein. Auch Brust- und Kopfschmerzen, Hautrötungen, Unruhe, Dehydrierung und Schwindelanfälle bis hin zu Nierenschäden können auftreten.

### 3.5.1.4 Produkte mit Gymnema Sylvestre

Der Extrakt dieser südostasiatischen Pflanze wird als "Zuckertöter" vermarktet und steckt in vielen Schlankmachern. Die Zuckeraufnahme ins Blut wird angeblich gebremst. So soll der Hunger auf Süßes verschwinden.

#### Was es bringt

Gymnema ist wissenschaftlich noch nicht letztlich abgeschätzt. Viele Wissenschaftler raten von einer unkontrollierten Einnahme ab. Die Substanz greift vermutlich drastisch in den Stoffwechsel ein und kann so mehr Schaden anrichten als nutzen. Wenn überhaupt, dann eignet sich Gymnema eher als registriertes und geprüftes Arzneimittel und nicht als Nahrungsergänzung.

### 3.5.1.5 Aminosäurepillen

Aminosäuren in Schlankmachern sind ein alter Hut. Und sie tauchen immer wieder auf. Neu verpackt und noch unverschämter beworben wie zB „AminoSlim®“, das über Nacht schlank machen soll, indem es Fettreserven in Muskelmasse umwandelt. Auch „Negativkalorien“ werden Aminosäuren immer wieder angedichtet.

#### Was es bringt

Negativkalorien sind reine Erfindung und Fett kann nicht in Muskelmasse umgewandelt werden. Aminosäuren sind zwar Bausteine von Eiweiß und somit zum Muskelaufbau notwendig. Aber ohne Training baut sich gar nichts auf. Die Extraportion Aminosäuren muss über den Harn wieder ausgeschieden werden. Diese unnötige Mehrarbeit freut die Nieren aber gar nicht - auf Dauer sind Nierenprobleme nicht auszuschließen.

## 3.5.2 Harmlos aber teuer

### 3.5.2.1 Tee und Tee-Kapseln

Um nur einige zu nennen: **Mate** Tee soll Hunger dämpfen, grüner **Chongqing** Tee die Aufnahme von Fett in den Körper bremsen, **Pu-Erh**-Tee ein regelrechter „Fettkiller“ sein, **Kombucha** den Stoffwechsel anregen und **Lapacho** Tee den Appetit bremsen und gute Laune machen. Und für Eilige gibt's das alles solo oder in Kombinationen auch in Pillenform.

#### Was es bringt

Dass Tees entwässern können und auch kurzfristig sättigen, ist bekannt. Wer abnehmen will, soll auch viel trinken – aber da ist ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee billiger und auch passender, weil er nicht aufputscht und damit womöglich den Appetit noch anregt. Als Fettkiller taugen Tees nicht. Und in Kapselform schon gar nicht, da nicht einmal die sättigende Wirkung zum Tragen kommt.

### 3.5.2.2 Apfelessig und Apfelessig-Kapseln

Die Hochphase des Apfelessigs ist zwar vorbei, vereinzelt trifft man ihn aber dennoch immer wieder. Trinkkuren mit Apfelessig sollen Fett ausschwemmen, die Einnahme von hochkonzentrierten Apfelessigkapseln über Nacht das Fett wegschmelzen.

#### Was es bringt

Apfelessig hat antibakterielle Wirkung und kann sanft die Verdauung ankurbeln. Wem's schmeckt, der soll daher ruhig (verdünnten) Apfelessig trinken. Allerdings: Fettzelle schmilzt dadurch keine einzige! Die Kapseln sind völlig unnötig, da von ihnen weder eine antibakterielle noch eine verdauungsfördernde Wirkung ausgeht.

### 3.5.2.3 Kohlsuppe-Kapseln

Man nehme die Zutaten Weißkohl, Paprika, Karotten, Zwiebel und Tomaten, pulverisiere sie und man erhält das industrielle Produkt der bekannten Kohlsuppendiät. Wie von Geisterhand sollen die Kapseln die lästigen Speckpolster an Bauch und Po zum Verschwinden bringen – in berauscher Schnelligkeit, ohne Hunger, ohne Sport.

#### Was es bringt

Freche Werbung, nichts dahinter! Wirkt die Suppendiät schon nur dann, wenn Kohlsuppe und nichts als Kohlsuppe gegessen wird, bringen die Kapseln nicht einmal die Sattheit der Suppendiät und sind nichts weiter als ein teures Vitaminprodukt. Der Speck an Bauch und Po bleibt unangetastet.

### 3.5.2.4 Enzyme

Enzyme aus exotischen Früchten wie **Papaya**, **Ananas** oder **Kiwi** in Kapseln oder Dragees, oft in Kombination mit Gewürzen wie zB Kümmelöl sollen gezielt Fett spalten und aus dem Körper transportieren.

#### Was es bringt

Enzyme sind Eiweiße, die bereits im Magen gespalten werden. Sie kommen also nicht intakt im Körper an und können deshalb auch nicht in der beschriebenen Form wirken. Sind sie säurestabil verkapselt, werden sie von den Verdauungssäften zwar nicht zerstört, landen jedoch im Stuhl und nicht im Fettdepot, wo sie eigentlich Fett spalten sollten! Kümmelöl könnte eventuell bei Verstopfungen helfen.

### 3.5.2.5 Milchsäurebakterien

Vor Jahren posaunte die Schauspielerin Jenny Elvers, wie toll sie mit Milchsäurebakterien abgenommen hat. Seither gelten Bakterien-Kapseln als heißer Abnehm-Tipp. **Lactobazillen**, **Bifidobakterien** und Co finden sich nun nicht nur in probiotischen Joghurts, sondern wegen ihrer angeblichen Turbo-Fettburner-Eigenschaften auch in Schlankheitspillen.

#### Was es bringt

Milchsäurebakterien verwerten ausschließlich Zucker, normalerweise Milchzucker, keinesfalls aber Fett! Eigentlich sind sie dafür gedacht, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen und die Darmtätigkeit zu fördern. Ein gesunder Darm braucht aber die Schützenhilfe in Bakterienform nicht und wer zu viele Kapseln schluckt, muss eventuell mit Durchfall rechnen.

### 3.5.2.6 Capsaicin

Capsaicin ist der Scharfstoff in Paprika und Chili und soll Fettreserven mobilisieren und den Fettabbau fördern.

### **Was es bringt**

Capsaicin reizt Nervenenden, die normalerweise Wärmeimpulse wahrnehmen. Wir empfinden brennende Schärfe und produzieren Wärme. Wenn die Körpertemperatur steigt, versucht der Körper durch vermehrte Schweißproduktion, sie wieder zu drosseln. Ein paar Kalorien mehr verbrauchen wir dabei auch. Fett wird aber keines verbrannt, man verliert lediglich Wasser.

### **3.5.2.7 Garcinia**

Ein Gewürz aus der Schale der asiatischen Frucht *Garcinia cambogia* mit dem Wirkstoff **Hydroxy-Zitronensäure** (HCA) in „Garcia Kautabletten®“ oder Citrimax® soll sättigen und verhindern, dass überschüssige Kohlenhydrate in Fett umgewandelt werden.

### **Was es bringt**

Derzeit gibt es keine anerkannten Studien, die die behaupteten Wirkungen von Garcinia oder Hydroxy-Zitronensäure bestätigen würden.

### **3.5.2.8 Koffein**

Eine Extradosis Koffein in Tablettenform und schon purzeln die Kilos. Essen kann man – angeblich – weiter wie bisher. Freies Koffein oder koffeinhaltige Extrakte wie **Mate** oder **Guarana** sollen den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

### **Was es bringt**

Koffein erhöht tatsächlich den Grundumsatz, jedoch nicht in solch nennenswertem Ausmaß, dass davon die Kilos purzeln. Vielmehr überwiegen bei hohen Dosen die unangenehmen Nebenwirkungen wie Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche etc. Besonders herzschwache Personen sollten die Finger von koffeinhaltigen Mitteln lassen!

### **3.5.2.9 Carnitin und Cholin**

Beide spielen eine Rolle im Fettabbau. Carnitin schleust Fettsäuren zur Verbrennung in die Muskeln ein, Cholin ist Bestandteil eines im Fettsäureabbau wichtigen Cofaktors. Durch gezielte Gaben soll der Fettabbau beschleunigt werden.

### **Was es bringt**

Der Körper macht sich diese Substanzen selber, und zwar genau soviel, wie er braucht. Niemand hat von Natur aus zuwenig. Auch Dicke nicht! Und mehr bringt nicht mehr. Jeder Euro dafür ist rausgeworfenes Geld! Mehr Fett verbrennen geht nur mit mehr Mitochondrien, und die bekommt man nur durch regelmäßiges körperliches Training.

### **3.5.2.10 Lecithin**

Hauptsächlich in Kombination mit anderen Wirkstoffen angeboten, soll Lecithin in den Fettstoffwechsel eingreifen und den Fettabbau beschleunigen.

### **Was es bringt**

Lecithin hat keine schlankmachende Wirkung. Sein Bestandteil Cholin hat allerdings Bedeutung in der Fettverwertung (siehe oben). Darauf baut die Werbung auf.

### 3.5.2.11 Konjugierte Linolsäuren (CLAs)

Ausgerechnet Fettsäuren sollen die Körperfettmasse reduzieren und die reine Muskelmasse erhöhen, indem sie den Fettabbau steigert, die Befüllung von Fettzellen und deren Vermehrung hemmt und nebenbei noch den Energieverbrauch steigert.

#### Was es bringt

Bei jungen Mäusen konnten CLAs den Körperbau ändern, indem Muskeln auf- und Fett abgebaut wurde. Beim Menschen konnten in drei kleinen Studien Erfolg versprechende Effekte erzielt werden. Allerdings ist es noch zu früh, in Jubel auszubrechen. Es gibt verschiedene CLAs, die unterschiedlich wirken und eventuelle negative Folgen sind noch nicht abgeschätzt. CLAs kommen natürlich in Fleisch und Milchprodukten und einigen Pflanzenölen vor. Wir nehmen also normalerweise genug davon auf.

### 3.5.2.12 Ballaststoffe

Pflanzliche Füll- und Quellstoffe werden in Form von Tabletten, Kapseln, in Beuteln mit Zitrus- oder Pflanzenfasern, Weizenkleie und Pektin schon lange als Schlankmacher verkauft. Sie quellen im Magen auf und sollen so das Abnehmen leichter machen (zB Mittel mit „Topinambur Kautabletten®“, „Weizenkleie-Kautabs®“; „BioNorm Sättigungskapseln®“, „Fruchtfaserkapseln®“ uvm).

#### Was es bringt

Ballaststoffe können wegen der Aufquellung und längeren Verweildauer im Magen das Hungergefühl dämpfen. Sie regen die Darmtätigkeit an und ermöglichen regelmäßigen Stuhlgang. Es müssen aber nicht unbedingt die teuren Pillen sein! Denselben Effekt erreicht man – billiger und genussvoller – auch durch kräftiges Zulangen bei Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Mit den Pillen lernt man nichts über richtige Ernährung, isst womöglich trotz Ballaststoffen weiter viel zu fett und zu süß und nimmt nichts ab. Auch darf man beim Verzehr solcher Präparate nicht auf reichliches Trinken vergessen (mindestens 3 Liter am Tag), sonst riskiert man Verstopfung und Bauchschmerzen.

## 3.6 Formula-Diätprodukte

Drinks oder Suppen aus Nährstoffpulver, eingerührt in Wasser, Milch oder Saft, sollen eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen. So werden Kalorien gespart und dennoch alle lebenswichtigen Nährstoffe geliefert (zB „ForteSlim®“, „Slim Fast®“, „Almased®“ oder „Herbalife®“). Die Produkte sind diätetische Lebensmittel, müssen als solche gekennzeichnet sein und die Zusammensetzung ist gesetzlich geregelt.

#### Was es bringt

Man nimmt tatsächlich rasch ab! Kein Wunder, verzichtet man doch auf eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag. Doch verleitet der eintönige und zweifelhafte Geschmack nicht sonderlich zum Durchhalten und die kaum sättigende Wirkung tut das ihre. Nach dem Absetzen geht das Gewicht gleich wieder rauf, wenn man sich nicht weiter kalorienarm ernährt. Und das ist kaum zu erwarten, denn „gelernt“ hat man durch den simplen Ersatz einer Mahlzeit wohl nicht, wie man „leichter“ leben kann. Speziell dann, wenn durch Ersatz mehrerer Mahlzeiten weniger als der Grundumsatz<sup>2</sup> zugeführt wird, geht's rasch wieder rauf mit dem Gewicht. Denn der Körper ist dann auf „Hungersnot“ eingestellt und braucht viel weniger Energie als vor der Diät. Isst man dann „normal“ – ist das bereits zuviel. Der Überschuss wandert direkt ins Fettdepot. Im Handumdrehen kann's passieren, dass man nach einer „erfolgreichen“ Diät bald schon fatter ist als vorher.

---

<sup>2</sup> Faustregel: pro kg (Normal)Körpergewicht eine KCal/h

Wer ein paar Kilos zu viel hat, sollte auf alle Fälle die Finger von extremen Formula-Diäten lassen. Der Körper bekommt viel zu wenig Energie und baut schnell Muskelprotein ab. Das kann an die Substanz gehen, sogar zu Herzmuskelschwund und Herzrhythmusstörungen führen. Auch Haarausfall, Schwindel, Müdigkeit und depressive Verstimmungen können auftreten, vor allem wenn die Portionen nicht eingehalten oder zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird.

Bei übergewichtigen Menschen können Formula-Drinks als Ersatz einer Mahlzeit am Anfang eines Abnehmprogramms motivationssteigernd wirken, weil so einmal rasch abgenommen wird. Ein kurzfristiger Einsatz kann somit unter Umständen Sinn machen. Wichtig für einen Erfolg ist aber jedenfalls eine begleitende Ernährungsberatung. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind ratsam.

## **3.7 Sonstiges**

### **3.7.1 Akupunktur und Akupressur**

Durch Setzen von Nadeln oder leichten Druck auf bestimmte Körperstellen sollen die Verdauung stimuliert und der Appetit unterdrückt werden.

#### **Was es bringt**

Die Ergebnisse von Studien sind widersprüchlich. Klare Wirksamkeitsbeweise fehlen. Wunder darf man sich somit keine erwarten. Aber wenn man fest dran glaubt, stärkt gekonntes Stechen und Drücken sicherlich die Motivation zur notwendigen Ernährungsumstellung.

### **3.7.2 Schlank-Sohle**

Schuhsohlen mit Noppen sollen ganz ohne Hungern „laufendes“ Abnehmen bringen. Die Noppen stimulieren angeblich die Verdauungsorgane und beschleunigen den Stoffwechsel. Täglich ein bis zwei Stunden damit rumspazieren – und flugs sind fünf bis zehn Kilo weg, sagen die Anbieter. Und empfehlen auch, die Ernährung umzustellen und abends kalorienarm zu essen.

#### **Was es bringt**

Die Noppen stimulieren den Verdauungstrakt ähnlich wie eine Reflexzonenmassage. Der Körper wird mild entwässert. Fett verliert man dadurch alleine aber nicht. Täglich zwei Stunden herumspazieren hilft sicher beim Abnehmen und gegen einen trägen Darm, auch ohne Einlagen.

### **3.7.3 Schlankheitspflaster und -chips**

Kleb dir eins! Zwei Monate lang täglich ein Pflaster auf bestimmte Reflexzonen stimuliert den Energiefluss „Chi“ via eingebautem Magnet und/oder Wirkstoffe im Pflaster sollen Appetitlust und Hunger auf Süßes verringern.

#### **Was es bringt**

Die Aufnahme von Substanzen über die Haut ist äußerst gering. Zu gering, um den Appetit zu dämpfen. Und dass ein Klebe-Magnet Energieflüsse stimuliert – wie immer sie auch heißen mögen - ist Esoterik-Hokuspokus.

### **3.7.4 Anti-Cellulite-Hose**

Mehrere Stunden am Tag soll man diese tragen, dann verschwinden Cellulite und Fettpölster. Man braucht also mehrere davon. Mikromassagen sollen das Gewebe verbessern, natürliche Wärme einen Gewichtsverlust bewirken. Ein mitgeliefertes Gel aus Pflanzenextrakten und Grüntee soll sowohl die Stoffwechselfvorgänge, den Zellaufbau und die Durchblutung fördern, als auch die Haut schützen, straffen und beleben .

### **Was es bringt**

Eine eng ansitzende Radlerhose wird hier als teures Wunderding verkauft. Mit viel Glück verbessert zumindest das Gel die Hautstruktur um Nuancen – sichtbar nur mit der Lupe. Haut, die längere Zeit fest verpackt ist, wird schlaff. Genau wie bei engen Miedern kann es zu Lymphstauungen kommen. Sinnvoll wäre - aber das wird nicht empfohlen - die Hose nur beim Sport zu tragen. Sie übt dann Druck aufs Gewebe aus, zusammen mit der Muskelbewegung kann Flüssigkeit besser abtransportiert werden. Das bringt tatsächlich ein bis zwei Zentimeter weniger an Oberschenkeln und Po, Fett verliert man aber nicht. Enge herkömmliche Leggings haben dieselbe Wirkung!

### **3.7.5 Heiße Wickel**

Großmundig wird von Kosmetikinstituten die „Ideallösung bei Figurproblemen“ oder der gezielte Verlust von „etlichen Zentimetern“ versprochen - durch Einwickeln von Po und Beinen oder des ganzen Körpers in heiße mit speziellen Tinkturen getränkte Bandagen oder Folien. Durch die entstehende Wärme soll Fett schmelzen und der Körper entschlacken.

### **Was es bringt**

Wer glaubt, dass dabei nur ein Gramm Fett verloren geht, ist schief gewickelt. Es wird nur Wasser ausgeschwitzt, und das muss wieder ersetzt werden. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck und labilem Kreislauf und für Diabetiker ist diese Schwitztherapie sogar gefährlich.

### **3.7.6 Ozon-Sauerstoffbehandlung, Hypoxitraining**

Beides soll den Problemzonen den Garaus machen. Durch Radfahren in einer Kapsel. Das eine Mal ist in der Kapsel Unterdruck, das andere Mal Ozon.

### **Was es bringt**

Den Problemzonen ist sowohl Unterdruck als auch Ozon ziemlich egal. Was hilft, ist das Radfahren. Und das macht in der freien Natur vermutlich mehr Spaß als in einer Kapsel.

### **3.7.7 Selbsthypnose, mentales Schlanktraining**

Neben Gruppenkursen gibt's auch Videobänder oder CDs für zu Hause. Durch Selbstsuggestion soll man sich den Hunger „ausreden“ und vernünftiges Essverhalten „einreden“. Teilweise wird auch mit Verboten gearbeitet („Schokolade vergiftet den Körper“) oder Abscheu erzeugt („Fett ist ekelig“).

### **Was es bringt**

Fachleute bezweifeln, dass durch Selbsthypnose das Essverhalten beeinflusst wird, besonders wenn nur eine allgemeine Aversion gegen das Essen oder spezielle Lebensmittel erzeugt wird. Dennoch gibt's immer wieder auch Erfolge. Ob die Umprogrammierung anhält, ist aber ungewiss.

### **3.7.8 Saunagürtel**

Ein Gürtel, der das Fett wegschmelzen lässt - man muss ihn nur an den gewünschten Zonen plazieren und einen Temperaturbereich zwischen 34°C und 75°C wählen.

### **Was es bringt**

Nicht einmal der Hersteller glaubt ernsthaft daran, denn er liefert den Gürtel im Doppelpack mit einem Diätatgeber. Durchs Erwärmen steigt zwar die Körpertemperatur und wir schwitzen. So verlieren wir Wasser und Mineralstoffe, von gezielter Fettverbrennung kann aber nicht die Rede sein!

### **3.7.9 Liposhaver**

Ein Gerät, das saugt und knetet, soll Fett zertrümmern und Cellulite lindern. Nach zehn halbstündigen Behandlungen sind die behandelten Zonen angeblich glatter und straffer. Der Liposhaver arbeitet mit

drei Energieeinheiten: mit Radiowellen, die Fettzellen durch Hitze lockern sollen, mit Infrarot, das die Gefäße erweitern soll, so dass die Fettzellen leichter abtransportiert werden können und mit Vakuum, das das Gewebe straffen soll. Empfohlen werden mehrere Sitzungen im Abstand von einer Woche. Der Zehnerblock kostet 800 Euro.

#### **Was es bringt**

Klingt gut, die Erklärungen sind aber falsch! Hitze kann Fettzellen nicht lockern und diese können auch nicht aus dem Gewebeverbund herausgelöst und einfach abtransportiert werden, egal wie erweitert die Gefäße sind. Was hier hilft, ist bestenfalls das Kneten im Vakuum, wodurch die Durchblutung gesteigert und so eventuelle Wassereinlagerungen abtransportiert werden.

#### **3.7.10 Reizstrom**

Gezielte Stromstöße bringen die Muskeln zum Zucken. Man pickt sich einfach batteriebetriebene Elektroden auf den Bauch oder schnallt sich eine Art Gürtel um die Hüfte. Dabei soll ohne jegliche körperliche Betätigung Fett verbrannt und der Körper geformt werden. Einfache runde Elektroden werden verstärkt durch verschiedenen Fantasieformen ersetzt („Schlankschmetterling“).

#### **Was es bringt**

Passives Stimulieren der Muskeln hat keine Auswirkung auf die Fettverbrennung. Im Liegen kann man nun mal nicht dünner werden.

#### **3.7.11 Abnehmseife**

Wasch dich schlank! Die entfettenden Substanzen aus Seegräsern durchdringen angeblich die Haut und helfen bei der Entfernung der Fettspeicher, so dass man schnell abnimmt.

#### **Was es bringt**

Die Aufnahme von Substanzen durch die Haut ist äußerst gering und schon daher ist eine wie auch immer geartete Wirkung kaum vorstellbar. Schon gar nicht im Fettdepot – soweit kommen Seifensubstanzen nicht.

## **4 Letzter Ausweg: operativer Eingriff?**

#### **Magenband und –Bypass**

Mit dem Magenband wird der Magen geteilt und so die Nahrungsaufnahme stark einschränkt, da man rasch „voll“ ist. Beim Bypass wird ein kleiner Vormagen gebildet, der direkt mit dem Dünndarm verbunden wird. Der restliche Magen, der Zwölffingerdarm und ein Teil des oberen Dünndarms werden so umgangen. Die Verdauungssäfte kommen erst spät mit dem Verdauungsbrei in Kontakt. Vor allem Fette werden nur vermindert aufgenommen, aber auch andere fettlösliche Stoffe wie die Vitamine A, D, E und K: Mangelerscheinungen nicht ausgeschlossen!

#### **Was es bringt**

Jeder operative Eingriff birgt Gefahren und es kann zu Komplikationen wie Schleimhautschwellungen, Undichtigkeiten und Wundinfektionen kommen. Beide Methoden bedingen eine radikale Ernährungsumstellung. Ohne ist der Erfolg begrenzt: beim Magenband zB erreichen 30% der Patienten ihr Wunschgewicht nicht. Beide Lösungen sind nur extrem übergewichtigen Menschen vorbehalten, bei denen herkömmliche Behandlungsweisen nicht ausreichen - häufig stark adipöse Patienten mit einem BMI über 40. Und bei diesen Patienten steigt das Operationsrisiko, da ein größerer Bauchschnitt nötig ist.

### 4.1.1 Fett absaugen

Unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose wird eine Kanüle ins Fettgewebe geschoben und Kochsalz eingespritzt: das Fett verflüssigt sich und lässt sich absaugen. Oder es werden über eine Sonde (Ultra)Schallwellen ins Fettgewebe übertragen, die die Fettzellen zerstören, so dass sie sich absaugen lassen. Auch eine Kombination beider Methoden ist möglich.

#### Was es bringt

Manchmal werden bis zu 20 Liter Fett abgesaugt – ein massiver Eingriff in die Körperbalance. Seriöse Ärzte saugen nur bis zu 2 Liter pro Sitzung ab und das nur gezielt wie zB an den Oberschenkeln oder am Bauch. Es können hässliche Dellen bleiben, wenn sich das Fettgewebe nicht gleichmäßig lösen und absaugen lässt. Meist entstehen schmerzhaft Blutergüsse und Schwellungen. Schlimmstenfalls droht eine tödliche Fettembolie.

### 4.1.2 Injektionslipolyse oder Fett weg Spritze

Lecithin wird mittels kleinster Nadel mehrfach über mehrere Wochen verteilt direkt in die Fettpölster eingespritzt. So werden lokale Fettpolster langsam zur Rückbildung gebracht. In der Regel sind 2-4 Behandlungen im Abstand von 4-8 Wochen nötig.

#### Was es bringt

Die Injektions-Lipolyse ist kein Wundermittel zur Gewichtsabnahme und nur bei kleineren Fettpolstern möglich. Das sagen selbst die Anbieter. Bei manchen Menschen wirkt sie nicht - vermutlich aus hormonellen Gründen. Bei korrekter Injektionstechnik und richtiger Dosierung durch einen erfahrenen Arzt kommt es in der überwiegenden Mehrzahl der Patienten zu einer signifikanten Verkleinerung der behandelten Fettpolster. Nach der Behandlung können Entzündungsreaktion mit Brennen und Jucken, Schwellungen und muskelkaterähnliche Symptome auftreten. Langzeitfolgen sind noch nicht abschließend abgeschätzt.

## 5 Erkenntnis

- So locker und gemütlich vom Sofa aus lässt sich dem Fett nicht beikommen
- Sie müssen schon was tun, um aufgefütterte Reserven wieder abzubauen
- Und schnell geht's schon gar nicht !!!

IDEAL ist eine ausgewogene energiereduzierte Mischkost (zB Weight-Watchers-Diät, Brigitte Diät), mit dem Ziel, das Ernährungsverhalten langfristig umzustellen.

#### Einfach zum Nachdenken

Woher bekommt man die meisten der vermeintlichen Schlankmacher?

Fragen Sie Ihren Apotheker...

Die AK Wien hat das im Jahr **2002** getan. Eine schlanke Testerin ging als Kundin getarnt in 20 Wiener Apotheken und erkundigte sich nach Mitteln zum Abnehmen.

Ergebnis: nur in vier Apotheken wurde die idealgewichtige Frau korrekt beraten und ihr auch kein Mittel verkauft. In fünf weiteren Apotheken wurde ihr gesagt, dass sie keine Wunder erwarten kann, ein Produkt wurde aber trotzdem verkauft. Die restlichen Apotheken rückten ohne mit der Wimper zu zucken die verschiedensten Schlankheitskapseln und Tropfen heraus, ohne Ratschläge zum Abnehmen und ohne Beratung zum Produkt.

## 6 Was hilft wirklich?

### 6.1 Ernährungsumstellung

Langsam aber sicher und langfristig soll die Ernährung umgestellt werden auf:

- kohlenhydratbetont
- fett- und zuckerarm
- obst- und gemüsedominiert („fünfmal am Tag Obst und Gemüse“)
- mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- mindestens 2 Liter trinken (Wasser oder ungezuckerte Tees)

**Setzen Sie sich realistische Ziele, sonst scheitern Sie!**

#### 1. Faustregel:

**Nichts ist verboten - Ernährungsfehler bewusst verlernen – Umlernen!**

Abnehmen ist ein Dauerprojekt. Übergewicht kam nicht von gestern auf heute und geht daher auch nicht von heute auf morgen wieder weg. Hat das alte Ernährungsverhalten zum Speckansatz geführt, wird es das auch wieder tun, wenn Sie die alten Gewohnheiten nicht durch neue ersetzen!

#### 2. Faustregel:

**Nie mehr als ein halbes bis ein Kilo pro Woche abnehmen!**

Versprechen von Gewichtsverlusten von 8 Kilo und mehr im Monat sind unrealistisch. Hände weg von Radikalmaßnahmen, die münden nur im Jojo-Teufelskreis!

### 6.2 Sport muss sein

Wer sich nicht bewegt, dessen Stoffwechsel läuft auf Sparflamme. Sport verbraucht Energie und trainierte Muskeln verbrennen am liebsten Fett – selbst dann, wenn sie nicht bewegt werden. Und: wer Muskeln zulegt, erhöht seinen Grundumsatz und verbrennt so auch mehr Energien, wenn gerade gar nichts getan wird.

#### Faustregel 3:

**Drei- bis viermal mindestens 30 Minuten Bewegung pro Woche**

Ideal sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Laufen, Walken oder Gymnastik. Auch in den Alltag lassen sich Bewegungen einbauen wie zB der Fußmarsch zum Büro oder Treppe statt Lift.

**Ein kleines aber feines Beispiel:** Eine halbe Stunde zusätzliches Gehen und Treppensteigen pro Tag verbraucht ungefähr 100 KCal. Jemand mit stabilem Körpergewicht, egal ob zu hoch oder nicht, würde alleine dadurch alle 3 Monate ungefähr 1 kg verlieren, das sind **4 kg pro Jahr!**

#### Richtiges Trainieren:

In Ruhe gewinnen die Muskeln 80 % ihrer Energie aus Fett und 20 % aus Kohlenhydraten. Mit steigender Belastung verringert sich der Fettanteil, bis am Ende nur noch Kohlenhydrate verbrannt werden. Also gilt: die goldene Mitte finden! Und die liegt bei Untrainierten bei einer Pulsfrequenz von **110 bis 130 Schlägen pro Minute**. Bei höherer Belastung tritt rasch Erschöpfung ein und man ist auch länger „k.o.“. Gerade Anfänger tendieren dann schnell zu „No sports“. Daher am besten nicht mit mehr als mit Puls 130 trainieren!

## 7 So entlarven Sie überflüssige Wundermittel

Folgende Ankündigungen und Merkmale sollten die Alarmglocken läuten lassen:

- Rascher, beachtlicher Gewichtsverlust wird versprochen („8 Kilo weniger in 10 Tagen“)
- Ohne Einschränkung essen und trotzdem abnehmen
- Geldzurück-Garantien
- Erfahrungsberichte und Dankeschreiben
- Vorher-Nachher-Bilder
- Vermeintliche Ärzte, Apotheker; Wissenschaftler bewerben ein Produkt
- Keine vollständige Anschrift des Anbieters (nur Postfach oder Telefonnummer)
- Keine konkreten Informationen über die Wirkungsweise
- Kein Hinweis auf Nebenwirkungen
- Preisermäßigungen, Gewinnspiele, Geschenke
- Ängste werden geschürt wie „60% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt“
- Krankheitsbezogene Angaben wie „schützt auch vor Herzinfarkt“
- Als alleiniger Problemlöser empfohlen
- Aussagen wie „exklusiv für Sie“ oder „nur heute, jetzt und hier“
- Haustürverkauf oder Verkauf auf Werbeveranstaltungen

!!! Achtung auch bei Mitteln, die von Ärzten verkauft werden, denn Ärzten ist der Verkauf von Diätmitteln verboten. Statt dessen verkaufen dann die Sprechstundenhilfen das Produkt. Die Vertrauensbasis zwischen Arzt und Patient wird hier ausgenutzt.

## 8 Reingefallen? Was Sie können tun

Manche Hersteller von Schlankheitsmitteln haben sich gut abgesichert. Sie schreiben auf Packungen oder Beipackzetteln nämlich, dass ihre Präparate nur im Zusammenhang mit einer Diät und mit mehr Bewegung wirken. Aber wenn die Werbung zu unverschämt ist, muss man die Hersteller dennoch in die Pflicht nehmen. Die AK macht das - teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit. Unter Umständen kriegen Sie auch Ihr Geld wieder, wenn der Kauf auf einem Irrtum beruhte. Auch hier helfen wir weiter.

Schwierig wird's, wenn der Hersteller oder der Vertreiber nicht bekannt ist. Haben Sie zB ein Produkt aufgrund einer Zeitungsannonce bestellt, stehen die Chancen schlecht, dass sie es zurückgeben können, obwohl ihnen das rechtlich zusteht! Das Geld ist futsch, weil es nur eine Briefkastenfirma gibt, die auf Beschwerden nicht reagiert. Irreführende Werbung ist verboten, doch selbst Behörden ist es nach einer Anzeige oft unmöglich, herauszufinden, wer die Vertreiber sind. Nur wenn man über längere Zeit die Werbungen beobachtet und Produkte bestellt, lassen sich mit detektivischem Gespür – vielleicht – Verantwortliche finden. So hat die AK im Jahr 2003 und 2004 jede Menge Schlankheitsmittelwerbung gesammelt und Produkte bestellt. Nur so konnten wir herausfinden, dass hinter gut 80% der Werbungen nur eine einzige Firma – mit derzeitigem Sitz in Luxemburg – steht, die insgesamt unter 14 verschiedenen Namen, unter mehreren Postfächern und vielen unterschiedlichen Bestelltelefonnummern aufgetreten ist. Wenn Ihnen also ein zwielichtiges Produkt oder eine unseriöse Werbung auffällt, lassen Sie es uns wissen!

**Wer sich betrogen fühlt, wem eine unseriöse Ankündigung unterkommt oder wer einfach wissen will, was ein bestimmtes Produkt kann oder nicht kann, der kann sich an die Konsumentenschutzabteilungen der Arbeiterkammern wenden.**

## 8.1 Zum Weiterlesen

- AK-Publikation „Schlankheitsmittel aus Apotheken“; Erhebung 2002;  
zu bestellen unter: AK-Wien Konsumentenschutz, Prinz-Eugen-Strasse 20-22; 1040 Wien,  
telefonisch unter 01/50165-2723 oder per E-mail an [konsumentenpolitik@akwien.at](mailto:konsumentenpolitik@akwien.at)
- AK-Publikation „Schlankheitsmittel im Versandhandel“; Erhebung 2003/2004  
zu finden im Internet unter: <http://wien.arbeiterkammer.at/www-397-IP-13467.html>  
zu bestellen unter: AK-Wien Konsumentenschutz, Prinz-Eugen-Strasse 20-22; 1040 Wien, per  
Telefon unter 01/50165-2723 oder per E-mail an [konsumentenpolitik@akwien.at](mailto:konsumentenpolitik@akwien.at)
- Konsument Sonderheft „Diäten: Schlank - Gewusst wie! 90 Diäten im Test“, März 2005;  
Zu bestellen beim Verein für Konsumenteninformation, Mariahilfer Strasse 81, 1061 Wien oder  
telefonisch unter 01/588 77 – 349 oder per E-mail an [kundenservice@vki.or.at](mailto:kundenservice@vki.or.at)

## 8.2 Informations- und Beratungsstellen

- Ernährungshotline des Vereins für Konsumenteninformation in Zusammenarbeit mit dem Fonds  
gesundes Österreich: 0810/810 227 Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr. Unabhängige  
Ernährungs- und Produktinformation zum Ortstarif aus ganz Österreich
- Wiener Lebensmittel- und Ernährungshelpline: 4000/8038. Tipps und Infos auch im Internet unter:  
<http://www.wien.gv.at/ma38/>
- Manche Krankenkassen bieten kostenlose oder kostengünstige Ernährungs- und Diätberatung.  
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs kann Ihnen ExpertInnen vermitteln oder  
Informationsmaterial zur Verfügung stellen (Tel.: 01/3333981; E-mail: [veoe@veoe.org](mailto:veoe@veoe.org); Internet:  
[www.veoe.org](http://www.veoe.org)), ebenso der Verband der diplomierten DiätassistentInnen und  
ernährungsmedizinischen BeraterInnen Österreichs (Tel.: 01/6027960; E-mail: [dda-  
verband@cheese.at](mailto:dda-<br/>verband@cheese.at); Internet: <http://www.ernaehrung.or.at/>)
- Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung bietet kostenlos oder kostengünstig zahlreiche  
Publikationen rund ums Thema Ernährung (Tel: 01/7147193; E-mail: [info@oege.at](mailto:info@oege.at); Internet:  
[www.oege.at](http://www.oege.at))
- Das Forum Ernährung Heute bietet kurze und verständliche Publikationen zu vielen  
Ernährungsthemen, teils kostenlos, teils gegen geringen Kostenersatz (Tel 01/4070549). Viele  
Infos auch im Internet unter: [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at).