SCHLANK DURCH WUNDERMITTEL?

Pillen, Kapseln und Säfte auf dem AK-Prüfstand

Stand: Juni 2022

ooe.arbeiterkammer.at

AK Oberösterreich

Andreas Stangl
AK-PRÄSIDENT

Sehr geehrte Konsumentin!
Sehr geehrter Konsument!

Dünn bedeutet in unserer Gesellschaft schön, es bedeutet gesund. Wir leben in einer Welt, die Schlankheit zum Ideal hochstilisiert. Models mit „Idealmaßen“ lachen von Plakaten und aus Zeitschriften – in einem Ausmaß, das dazu führt, dass sich selbst normalgewichtige Menschen schon pummelig fühlen. Kein Wunder, dass angebliche Wundermittel zum Abnehmen reißenden Absatz finden.

Leider tummeln sich gerade am Markt der Schlankheitsmittel und Diätprodukte viele unseriöse Firmen, die nur auf eines aus sind: hohe Profite. Die Palette an solchen „Wundermitteln“ ist riesig und wächst weiter. Vieles davon ist schlicht Geschäftemacherei. Denn die Kapseln, Säfte und sonstigen Präparate sind meist sauteuer, aber wirkungslos. Einige sind sogar gesundheitsgefährdend!

Unsere Konsumentenschützer/-innen haben sich die gängigsten und am intensivsten beworbenen Produkte genauer angesehen. Das Ergebnis finden Sie in dieser Broschüre. Gleich vorweg: DAS Wundermittel für den schlanken Körper gibt es nicht.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Infos benötigen, wenden Sie sich an den AK-Konsumentenschutz. Unser Expertenteam ist gerne für Sie da!

Andreas Stangl
AK-Präsident

INHALT

Schlank durch Wundermittel? 4

Eines gleich vorweg: Es gibt keine Wunderpillen oder Wundermethoden! 6

Die Gefahr aus dem Internet 7

Marktübersicht 15

- Rezeptpflichtige Arzneimittel (Pharmaka) 15
- Rezeptfreie Arzneimittel 19
- Homöopathische Arzneimittel und Schüssler Salze 21
- Formula-Diätprodukte 23
- Medizinprodukte 24
- Nahrungsergänzungsmittel 25
- Nahrungsergänzungsmittel – ein Überblick 27

Was wirklich hilft – das Drei-Faktoren-Modell 47

So erkennen Sie überflüssige Wundermittel 51

Schlagwortregister 54

Impressum 56

SCHLANK DURCH WUNDERMITTEL?

Viele Menschen leiden unter Übergewicht und befinden sich im ständigen Kampf mit den überflüssigen Kilos. Doch Diäten zur Gewichtsreduktion erfordern ein hohes Maß an Disziplin. Praktischerweise findet sich am Schlankheitsmarkt ein regelrechtes Sammelsurium an Wundermitteln, die alle den Verlust vieler Kilos bei minimalem Einsatz versprechen. Was die einzelnen der am häufigsten angepriesenen Schlankheitsmittel wirklich bringen und welche Gefahren von diversen Substanzen ausgehen können, haben die Konsumentenschützer/-innen der AK Oberösterreich hier in Kürze zusammengefasst.

INFOBOX

Von Übergewicht spricht man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 25. Dabei handelt es sich um eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht grob bewerten lässt

Body-Mass-Index (BMI) =
Gewicht in kg / Größe in m zum Quadrat

Gemäß den Angaben der World Health Organization (WHO) gelten Werte zwischen 18,5 und 24,9 als normalgewichtig. Ab 25 spricht man von Übergewicht. Ab einem BMI von 30 handelt es sich um Adipositas, also krankhaftes bzw. behandlungsbedürftiges Übergewicht. Wer darüber hinaus auch noch wissen will, ob aufgrund seines Übergewichts ein höheres Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall besteht, der kann zudem das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang berechnen – die sogenannte Waist to Hip Ratio (WHR). Denn entscheidend für die Gesundheit ist erfahrungsgemäß nicht das Fett an Beinen, Po, Armen und Hüften, sondern vor allem das Bauchfett, das sich um die inneren Bauchorgane herum anlagert.

Dazu misst man am besten im Stehen den Umfang der Taille an der schmalsten Stelle (meist auf Höhe des Nabels) und den Umfang der Hüfte an der breitesten Stelle (meist seitlicher Hügel am oberen Ende des Oberschenkelknochens).

Waist to Hip Ratio (WHR) =
Taillenumfang in cm / Hüftumfang in cm

Ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes mellitus besteht bei Frauen mit einer WHR über 0,85 und bei Männern bei einer WHR über 1,0.

EINES GLEICH VORWEG: ES GIBT KEINE WUNDERPILLEN ODER WUNDERMETHODEN!

Verlockende Werbebotschaften wie „rein pflanzlich", „natürlich", „ärztlich erprobt", „seit Jahrhunderten bewährt" oder „mit Schlankheitsgarantie" sollen Übergewichtige zum Kauf animieren. Derlei Werbebotschaften sagen aber nichts über die tatsächliche Wirkung aus. Ebenso wenig stellen Hinweise wie „nur in der Apotheke" oder „entspricht der EU-Richtlinie xy" ein sicheres Qualitätskriterium dar. Egal ob Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukt oder Diät-Lebensmittel – ohne eigenes Zutun ist bei keinem Mittel mit einem langfristigen Erfolg zu rechnen.

Um wirksam und dauerhaft abzunehmen, bedarf es einer langsamen und beständigen Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Alles andere ist letztendlich ein Schmäh, der mehr oder weniger teuer bezahlt wird – im Extremfall sogar mit der Gesundheit!

REIN PFLANZLICH

NUR IN DER APOTHEKE

ÄRZTLICH ERPROBT

SEIT JAHRHUNDERTEN BEWÄHRT

NATÜRLICH

SCHLANKHEITSGARANTIE

DAS WICHTIGSTE ZUERST: DIE GEFAHR AUS DEM INTERNET

Viele Internetanbieter arbeiten illegal und ohne behördliche Genehmigung oder Überwachung. Diverse Organisationen warnen daher immer wieder vor Schlankheitsmitteln aus dem Internet – allen voran aus dem asiatischen Raum (wie etwa China oder Thailand). Diese können Gesundheitsgefahren bergen, die sowohl für Laien als auch für Experten nicht auf den ersten Blick erkennbar sind.

Immer wieder werden bei Präparaten, die als „natürlich“ oder „rein pflanzlich“ angepriesen werden, nicht deklarierte, pharmakologisch wirksame Stoffe nachgewiesen. Die Dosierungen sind dabei so hoch, dass sie sogar tödlich sein können.

Aber auch viele Arzneimittel, die weder in Österreich noch in der EU zugelassen sind oder schon lange wieder vom Markt genommen wurden, kursieren immer noch im Netz. Deren Beschaffung aus dem Ausland, egal ob persönlich oder über das Internet, ist illegal! Bei Entdeckung drohen strafrechtliche Schritte!

Ebenso unzulässig und gefährlich ist die Beschaffung eines rezeptpflichtigen Arzneimittels auf eigene Faust aus einem Drittland/EU-Mitgliedsstaat, welches nur in dem jeweiligen Land, nicht aber in Österreich zugelassen ist. Gemäß dem Arzneiwareneinfuhrgesetz dürfen Konsumentinnen und Konsumenten ausschließlich rezeptfreie Präparate für den persönlichen Bedarf mit österreichischer Zulassungsnummer aus zum Versand befugten Apotheken in EWR-Ländern beziehen.

▶ Amphetamine

Diese Substanzen gelten als potenziell gefährlich!

Amfepramon ist in einigen wenigen Ländern der EU (**Regenon®** und **Tenuate®Retard**) auf dem Markt. Nach einer neuen Sicherheitsbewertung ist damit aber bald Schluss. Amfepramon kann wie alle Amphetamine abhängig machen und Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Brustschmerzen verursachen. Außerdem kann es den Blutdruck in den Lungen erhöhen und möglicherweise zu Todesfällen führen. Daher ist dieses Medikament in vielen Ländern, wie auch in Österreich, nicht zur Behandlung von Übergewicht zugelassen. Nun hat sich auch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) aufgrund des schlechten Nutzen-Risiko-Verhältnisses für einen Widerruf der Zulassung Amfepramon-haltiger Arzneimittel ausgesprochen, sodass dieses Abnehmhelferlein bald nirgends mehr zur Verfügung stehen wird.

Cathin, auch als **Cathin-HCl** oder **D-Norpseudoephedrin** bekannt, ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Amphetamine mit appetithemmenden Eigenschaften. Arzneimittel mit diesem Wirkstoff wie die **Vita-Schlank-Tropfen®** und **X-112®** wurden schon länger vom europäischen Markt genommen. Die Cathin-haltigen Schlankheitstropfen **Alvalin®** hingegen waren in Deutschland noch bis 2021 rezeptpflichtig erhältlich. In der Zwischenzeit ist auch hier die Zulassung erloschen; der Vertrieb wurde eingestellt. **Alvalin®** gilt als **nicht mehr verkehrsfähig**. Die zahlreichen unerwünschte Wirkungen betreffen vor allem das zentrale Nervensystem und den Herz-Kreislauf (Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck).

Dexfenfluramin (**Isomeride®**) und **Fenfluramin** (**Ponderax®**) sind amphetaminartige Appetithemmer, welche die Ausschüttung des Neurotransmitters Serotonin erhöhen. Aufgrund der appetithemmenden Eigenschaften wurden sie zur Behandlung von Übergewicht und Fettleibigkeit eingesetzt – wegen schwerer kardiovaskulärer Nebenwirkungen aber im Jahr 1997 wieder vom Markt genommen.

Beide Substanzen können einen lebensbedrohlichen Hochdruck der Lungenarterien und Herzklappendefekte auslösen. Das Risiko steigt mit der Anwendungsdauer und durch Kombination verschiedener Appetithemmer.

Ephedrin kommt natürlicherweise im **Ephedrakraut** (auch bekannt als **Ma Huang** oder **Meerträubel**) vor. Meerträubelgewächse enthalten aber auch noch weitere biologisch aktive Substanzen wie **Pseudoephedrin**, **Norephedrin**, **Norpseudoephedrin**, **Methylephedrin** und **Methylpseudoephedrin**. Die Substanzen, allen voran Ephedra, sollen aufgrund einer stoffwechselanregenden Wirkung und einem damit verbundenen erhöhten Kalorienverbrauch den Fettabbau unterstützen.

Die EFSA bewertete Ephedrakraut und entsprechende Zubereitungen daraus, die oben genannte Ephedra- Alkaloide enthalten, als potentiell gesundheitsgefährdend. Seit 2015 ist die Verwendung von Ephedrakraut (Ephedrin, Ephedra) als Zutat in Nahrungsergänzungsmitteln in der EU (VO (EU) 2015/403) **verboten**. Im Internet kursieren aber immer noch Mittelchen, die Ephedrinmengen enthalten, die der therapeutischen Dosis von Arzneimitteln entsprechen oder diese sogar übersteigen. Dadurch kann es zu schwerwiegenden Auswirkungen wie Blutdruckanstieg und einem damit erhöhten Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen – vor allem in Kombination mit Koffein. Aber auch weitere unerwünschte Wirkungen wie Nervosität, Zittern, Schweißausbrüche, Herzrhythmusstörungen und vieles mehr wurden dokumentiert. In den USA sind bereits mehrere hundert Menschen durch die unkontrollierte Einnahme solcher Produkte erkrankt – sogar von Todesfällen wird berichtet!

Phentermin hemmt direkt im Gehirn den Appetit. Dieser Wirkstoff war früher im Medikament **Adipex®** enthalten, welches in Europa schon lange **nicht mehr zugelassen** ist. Die Substanz poppt aber nach wie vor im Internet auf. Phentermin kann sehr schlimme Nebenwirkungen – allen voran Schäden am Herzen – hervorrufen. In den USA ist die Substanz jedoch noch in Verbindung mit dem antiepileptischen Wirkstoff Topiramat, unter der Marke **Qsymia®** zur Behandlung von Adipositas zugelassen. Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) stufte das Risiko des Präparats, auch nach erneuter Evaluation, höher ein als den möglichen Nutzen, weswegen keine Zulassung in Europa erfolgte.

Phenylpropanolamin wurde bis zur Marktrücknahme als Appetitzügler vom Amphetamintyp in dem Präparat **Boxogetten®** eingesetzt. Während eine langfristige Effektivität zur Gewichtsreduktion bisher nicht eindeutig nachgewiesen wurde, sind die Nebenwirkungen und das Suchtpotenzial gravierend. Von der Einnahme

wird abgeraten! Das mit dem Wirkstoff in Verbindung gebrachte Schlaganfallrisiko sei zwar gering, der Nutzen stehe jedoch in keinem Verhältnis zum Risiko.

Synephrin ist mit Ephedrin verwandt und versteckt sich oft hinter der Bezeichnung **Bitterorangenextrakt**. Die Wirkungsweise ist der von Ephedrin ähnlich, allerdings in abgeschwächter Form. Deshalb wird auch die Wirksamkeit als Schlankheitsmittel angezweifelt. Synephrin darf zwar als natürlicher Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln vorhanden sein – nicht aber in seiner isolierten Form zugesetzt werden, da hohe Dosierungen vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) als **nicht sicher eingestuft** werden.

Dennoch wird es in Produkten aus dem Internet, oft hoch dosiert und in Kombination mit Koffein, welches sich hinter der Bezeichnung Guarana, Kaffee oder Grüntee-Extrakt versteckt, eingesetzt. Die Kombination der beiden Substanzen führt zu einer sich gegenseitig verstärkenden Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Als Folge kann es zu Muskelzittern, Nervosität, Schlafstörungen, erhöhtem Blutdruck, Herzrasen bis hin zu Herzinfarkten kommen.

▶ Amphetaminähnliche Substanzen

Dimethylamylamin (DMAA) und **1,3-Dimethylbutylamin (DMBA)** werden hauptsächlich als sogenannte „Pre-Workout Booster“ zur Leistungssteigerung im Kraftsport beworben – aber auch als „Fatburner“ zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme angeboten. Beide Stoffe sind als Zusatz in Nahrungsergänzungsmitteln **verboten**!

DMAA taucht auch unter dem Namen „Geranienöl“ oder „Geranium Oil“ auf und steht im Verdacht den Blutdruck chronisch zu erhöhen und das Risiko für Herzinfarkte sowie Hirnblutungen zu steigern – besonders in Kombination mit Koffein.

DMBA tauchte vor allem im Internet als Ersatzwirkstoff nach dem Verbot von DMAA auf. Es handelt sich dabei um eine künstliche Substanz mit ähnlicher Wirkung.

▶ 2,4-Dinitrophenol (DNP)

Auch dieser **illegale** Schlankmacher wird laut Medienberichten weltweit mit Todesfällen in Verbindung gebracht. Die Substanz ist eine altbekannte giftige Industriechemikalie, die im ersten Weltkrieg als Sprengstoff für Granaten verwendet wurde. Aufgrund seiner gewichtreduzierenden Wirkung wurde DNP in den 1930er Jahren zum Abnehmen vermarktet. Gravierende Nebenwirkungen wie Schlaflosigkeit, Fieber, erhöhte Herzschlag- und Atemfrequenz bis hin zu plötzlichen Todesfällen führten aber relativ rasch zur Marktrücknahme. Heute wird DNP vor allem in Bodybuilderkreisen unerlaubt in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Aufgrund der lebensgefährdenden Nebenwirkungen wird dringend vom Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln, die den Stoff 2,4-Dinitrophenol (DNP) enthalten, abgeraten!

▶ HCG (Humanes Choriongonadotropin)

HCG ist ein Schwangerschaftshormon, dessen Einnahme in Form von Injektionen, Tropfen, Tabletten oder Sprays in Kombination mit einer strengen Diät die Kilos purzeln lassen soll. Als zugrundeliegender Mechanismus wird angenommen, dass das Hormon bei einer Unterversorgung die Fettreserven schwangerer Frauen mobilisiere, um die Versorgung des Ungeborenen sicherzustellen. Dafür gibt es jedoch keinerlei Belege. Wer gleichzeitig die strengen Diätempfehlungen einhält, wird tatsächlich abnehmen. Das liegt aber mit großer Wahrscheinlichkeit nicht am Hormon, sondern an der geringen Kalorienaufnahme.

HCG ist ein **verschreibungspflichtiges Arzneimittel** und **darf nicht als Abnehmhilfe verkauft werden** – auch wenn im Internet viele Angebote kursieren. Weil HCG auf die weiblichen Geschlechtshormone wirkt, ist es durchaus möglich, dass es den Hormonhaushalt durcheinanderbringt. Und was das Schwangerschaftshormon im männlichen Körper anrichtet, weiß niemand. Wer sich das Hormon im Internet besorgt riskiert zudem, ein gefälschtes Produkt zu erstehen, das bestenfalls wirkungslos, schlimmstenfalls aber sogar gesundheitsschädlich sein kann.

▶ Lorcaserin

Dabei handelt es sich um einen Appetitzügler aus der Gruppe der Serotoninagonisten. Dieser ist in den USA unter dem Namen **Belviq®** mit einer langen Liste von Warnhinweisen als **verschreibungspflichtiges Medikament** für übergewichtige Erwachsene zugelassen. Zweimal am Tag eingenommen, gaukelt es dem Gehirn ein Völlegefühl vor. In der EU ist Belviq® bislang nicht zugelassen. Doch bereits kurz nach Beginn der Vermarktung in den USA tauchten im Internet schon die ersten gepanschten Nahrungsergänzungsmittel auf. Lorcaserin besitzt viele unerwünschte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Übelkeit, Mundtrockenheit und Verstopfung. Herzklappenschäden – eine typische und schwere Nebenwirkung früher verwendeter Appetitzügler – sind bislang allerdings nicht beschrieben. Gefährlich werden kann es aber bei gleichzeitiger Einnahme mit anderen Medikamenten, die bei Migräne, Depression, Erkältung oder psychischen Erkrankungen verschrieben werden – die Wechselwirkungen können lebensbedrohlich sein!

▶ Phenolphthalein

Die Substanz wurde in der Vergangenheit als gängiges Abführmittel eingesetzt. Aufgrund seiner abführenden Wirkung täuscht es einen raschen Gewichtsverlust vor. Als Nebenwirkung kann es zu Magen-Darm-Beschwerden wie beispielsweise Durchfall und Bauchschmerzen sowie Störungen des Elektrolythaushalts kommen. Phenolphthalein steht im Verdacht krebserregend zu sein. Seine Verwendung in Arzneimitteln wurde schon vor vielen Jahren verboten. Bei Schlankheitsmitteln aus dem Internet wird es aber nach wie vor, unerlaubt und nicht deklariert, zugesetzt.

▶ Rimonabant

Hierbei handelt es sich um einen appetitzügelnden und **illegalen** Arzneiwirkstoff, dessen Zulassung bereits seit 2007 ruht. Dennoch wurde er wiederholt bei Präparaten aus dem Internet gefunden. Bei Einnahme dieser Substanz muss mit gravierenden Nebenwirkungen wie Angstzuständen, Schlafstörungen bis hin zu Depressionen gerechnet werden. In der Literatur werden auch Suizidfälle damit in Verbindung gebracht.

▶ Sibutramin

Dieser appetithemmende Arzneistoff war in dem rezeptpflichtigen Medikament **Reductil®** enthalten. Seit 2010 ist die Substanz weltweit **verboten** – taucht aber illegal nach wie vor im Internet auf, teilweise nicht deklariert und in zu hohen Dosen. Die Einnahme von Sibutramin kann zu gravierenden Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen, erhöhtem Blutdruck, Angstgefühlen, Schwindel, Kopfschmerzen und noch vielem mehr führen. Zudem sind Todesfälle dokumentiert, die auf Sibutramin zurückzuführen sind.

▶ Yohimbin

Diese Substanz wird aus der Rinde des afrikanischen Yohimbe-Baumes gewonnen. Zu finden ist sie zumeist als Yohimbinhydrochlorid (**Yohimbin-HCL**) und soll als Fatburner gezielt die Fettpölsterchen an den Problemzonen verschwinden lassen. Als gesundheitliche Nebenwirkungen von Yohimbin sind u. a. Schlaflosigkeit, Angst und Erbrechen sowie Bluthochdruck beschrieben. Aufgrund dieser bekannten Risiken wurde Yohimbe und entsprechende Zubereitungen daraus im Jahr 2019 per EU-Verordnung als ein Stoff eingestuft, dessen Verwendung in Lebensmitteln – und damit auch in Nahrungsergänzungsmitteln – **in der Europäischen Union verboten** ist.

TIPP

Die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA und die Datenbank „Gepanschtes“ von Gute Pillen - Schlechte Pillen führen eine Übersicht über Abnehmpräparate, welche verschreibungspflichtige oder bereits nicht mehr zugelassene Arzneimittel bzw. bedenkliche Chemikalien enthalten. Auch wenn die Übersicht auf Grund der Fülle an Schlankheitsmitteln und der ständig wechselnden Namen keine Garantie auf Vollständigkeit gewährleistet, so kann ein Blick auf die Listen in manchen Fällen doch hilfreich sein!

https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/QuestionsAnswers/ucm136187.htm

https://gutepillen-schlechtepillen.de/gepanschtes/

WICHTIG:
Im Zweifelsfall immer Hände weg von Schlankheitsmitteln dubioser Internethändler!

MARKTÜBERSICHT

Das Angebot an Schlankheitsmitteln hat mittlerweile eine beinahe unüberschaubare Dimension an Medikamenten (Pharmaka), homöopathischen Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, Medizinprodukten, Formuladiäten oder Tees angenommen.

Nachfolgend werden neben einer Beschreibung diverser am Markt erhältlicher Wirkstoffe die aktuelle Studienlage zur Wirksamkeit sowie mögliche Nebenwirkungen der einzelnen Substanzen näher betrachtet.

Rezeptpflichtige Arzneimittel (Pharmaka)

Unter den in Apotheken erhältlichen und rezeptpflichtigen Arzneimitteln war in den letzten Jahren **Xenical®** das Mittel der Wahl zur Langzeittherapie von Übergewicht. Seit 2015 sind noch zwei weitere Anti-Adipositas-Präparate in Europa/Österreich zugelassen: **Saxenda®** und **Mysimba®**. Im Januar 2022 hat die Europäische Kommission auch noch dem Medikament **Wegovy®** die Zulassung erteilt. Die Voraussetzungen für eine

medikamentöse Therapie sind genau festgelegt und nur vorgesehen für erwachsene Personen mit einem Body Mass Index (BMI) von mehr als 30 kg/m² oder Personen mit einem BMI ab 27 bzw. 28 kg/m² und einer weiteren Begleiterkrankung bzw. einem Risikofaktor, wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck. Kein einziges dieser Arzneimittel gegen Adipositas steht übrigens derzeit auf Kosten der Krankenversicherungen zur Verfügung.

WICHTIG!

Für alle Medikamente gilt: Nie auf eigene Faust einnehmen! Diese dürfen nur unter ärztlicher Überwachung eingenommen werden, da Nebenwirkungen nicht auszuschließen sind. Außerdem sollte die Einnahme beendet bzw. als nicht erfolgreich betrachtet werden, wenn es, je nach Medikament, in den ersten zwölf bis 16 Behandlungswochen nicht gelingt, mindestens fünf Prozent des ursprünglichen Gewichts abzunehmen.

▸ Mysimba®

Es handelt sich dabei um die kritische Wirkstoffkombination eines amphetaminartigen Antidepressivums (**Bupropion**) und **Naltrexon**, eines im Opiat- und Alkoholentzug eingesetzten Opioidrezeptor-Blockers. Dieses Mittel wurde trotz erheblicher Sicherheitsbedenken zugelassen und kann von Ärzten ergänzend zu einer kalorienreduzierten Diät verschrieben werden.

Was es bringt: Die in diesem Arzneimittel enthaltenen Substanzen wirken auf jene Bereiche im Gehirn, die die Nahrungsaufnahme und den Energieverbrauch kontrollieren. Die durch Mysimba® bewirkte Appetitminderung geht jedoch mit beträchtlichen Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Mundtrockenheit, Alpträume, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen und noch vielem mehr einher. Kein Wunder also, dass einem dabei der Appetit vergeht! Zudem ist bei dieser Wirkstoffkombination auch noch mit anderen möglichen schwerwiegenden Nebenwirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem zu rechnen. Also sollte man lieber die Finger davon lassen!

Saxenda®

Dabei handelt es sich um eine neue Diät-Spritze mit dem Wirkstoff **Liraglutid**, die die Gewichtsabnahme im höchsten Gang auf Touren bringen soll. Gespritzt wird einmal täglich, vorzugsweise immer zur selben Tageszeit, unter die Haut von Oberschenkel, Oberarm oder Bauch.

Was es bringt: Liraglutid wirkt unter anderen auf Rezeptoren im Gehirn, die den Appetit regulieren, und löst so ein gesteigertes Sättigungs- und abgeschwächtes Hungergefühl aus. Die Anwender sollen somit weniger Nahrung zu sich nehmen und die tägliche Kalorienzufuhr reduzieren. Doch auch bei dieser Therapie stehen eine kalorienangepasste Ernährung und sportliche Betätigung im Vordergrund. Die Spritze allein kann und wird das Gewichtsproblem nicht lösen. Außerdem ist sie auch nicht frei von Nebenwirkungen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Übelkeit, Durchfall, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen. Zudem bleibt abzuwarten, wie sich Liraglutid auf die Bauchspeicheldrüse auswirkt. Die aktuellen Daten lassen ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen der Gallenblase oder Gallenwege vermuten.

Vorsicht: Diabetiker, die Medikamente wie Insulin und/oder Sulfonylharnstoff zur Behandlung des Diabetes mellitus verwenden, können in Kombination mit Liraglutid ein erhöhtes Risiko für eine Hypoglykämie – also eine Unterzuckerung haben!

▶ Wegovy®

Neben **Saxenda®** ist mit **Wegovy®** nun eine weitere Abnehm-Spritze auf dem Markt, welche als absoluter „Game Changer“ in der Therapie von krankhaftem Übergewicht gesehen wird. Der Vorteil: der darin enthaltene Wirkstoff **Semaglutid** muss nicht täglich, sondern nur einmal wöchentlich gespritzt werden und soll alle bisherigen Arzneimitteltherapien zur Gewichtsreduktion in den Schatten stellen.

Was es bringt: **Semaglutid** wirkt, wie auch sein Vorgänger **Liraglutid**, auf Rezeptoren im Gehirn und reguliert den Appetit, indem es das Sättigungs- und Völlegefühl steigert, während das Hun gergefühl und die Energieaufnahme reduziert werden. Zudem werden auch positive Effekte auf Blutdruck, Nüchternblutzucker,

Blutfettwerte und Lebensqualität beschrieben. Aber aufgrund der Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle und Verstopfungen ist leider auch diese Spritze kein Wundermittel.

Vorsicht: Oft muss lebenslänglich gespritzt werden. Auch wenn die Spritze ein relativ gutes Sicherheitsprofil hat, kann es neben den bekannten Nebenwirkungen über Jahrzehnte gesehen zu noch unbekannten Problemen führen! Keiner weiß also, ob der Nutzen den Schaden auf lange Sicht überwiegt.

▶ Xenical®

Es enthält 120 mg des Wirkstoffs **Orlistat**. Dieser hemmt für die Fettverdauung wichtige Enzyme (Lipasen). Durch Blockade dieser fettspaltenden Enzyme 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, die unangenehme Nebenwirkungen auslösen.
Was es bringt: Xenical® kann für übergewichtige Menschen als Einstiegshilfe in ein langfristiges Gewichtsreduktionsprogramm eine potentielle Hilfe sein. Bei begleitender diätetischer Betreuung ist eine bis zu zehn-prozentige Gewichtsreduktion erzielbar. Wird keine fettarme Diät eingehalten, kann es unangenehm werden. Große unverdaute Fettmengen im Darm führen zu Blähungen und fettigen, flüssigen Stühlen, die oft nicht mehr zurückgehalten werden können. Pillen schlucken und fett essen kann somit buchstäblich in die Hose gehen! Und auch bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K heißt es aufpassen! Sie können vom Körper nicht mehr ausreichend aufgenommen werden, sodass es zu einer Unterversorgung kommen kann.

Vorsicht: Xenical® ist nicht zu verwechseln mit Herbal Xenicol, einem Schlankheitsmittel aus dem Internet. Die sprachliche Ähnlichkeit zum rezeptpflichtigen Medikament ist sicherlich beabsichtigt und der Zusatz „herbal“ (= pflanzlich) soll harmlose Inhaltsstoffe suggerieren. Die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) und das Online-Portal „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ haben das Produkt aber auf ihre Warnliste gesetzt.

Rezeptfreie Arzneimittel

▶ Abführmittel (Laxantien)

Abführende Substanzen wie **Glauber- oder Bittersalz**, **Lactulose**, **Aloe**, **Faulbaumrinde** oder **Sennesblätter** machen angeblich schlank, weil alles, was man gegessen hat, umgehend wieder hinausbefördert wird.

Die meisten Abführmittel sind frei verkäufliche Arzneimittel. Sie führen zu einer beschleunigten Darmentleerung und 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. Das heißt, es existieren weder Wirkungsstudien noch Nutzen-Risiko-Abschätzungen! Speziell diese Mittel werden immer wieder frech als Schlankmacher beworben.

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, sodass 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 sowie zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

▶ Alli®

Bei diesem Präparat handelt es sich um den rezeptfreien kleinen Bruder von Xenical® mit nur halb so viel Wirkstoff – nämlich 60 mg **Orlistat**. Demnach werden die fettspaltenden Enzyme auch nicht so stark gehemmt wie bei Xenical®.

Was es bringt: Aufgrund der im Vergleich zu Xenical® schwächeren Dosierung ist mit einem geringeren Effekt bei der Gewichtsabnahme zu rechnen. Dennoch muss auch bei diesem Präparat der Fettkonsum unbedingt eingeschränkt werden, und auch die Nebenwirkungen (durchfallähnlicher Stuhlgang, Blähungen, Verringerung der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K) sind dieselben.

▶ Entwässerungsmittel (Diuretika)

Präparate zum Entwässern schleusen verstärkt Wasser aus dem Körper aus und enthalten zum Beispiel **Spargel**, **Birkenblätter**, **Schachtelhalm**, **Brennnesselkraut**, **Hauhechelwurzel**, **Gartenbohnenhülsen**, **Wacholderbeeren**, **Koffein 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 es leicht zu einem Mineralstoffmangel (Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium) kommen, mit der Folge von allgemeiner Schwäche und Herzrhythmusstörungen. Außerdem erhöht Wasserentzug das Risiko von Blutgerinnseln und schränkt die Gehirnleistung ein.

Homöopathische Arzneimittel und Schüssler Salze

Was es bringt, hier gleich vorweg: Ob in den geringen homöopathischen Dosen eine Wirkung möglich ist, da scheiden sich die Geister. Wissenschaftliche Studien mit eindeutigen Belegen für die Wirksamkeit sind rar. Allerdings gibt es Leute, die auf Homöopathie und/oder auf Schüssler Salze schwören. Denen können diese Mittel tatsächlich die nötige Motivation zum weniger Essen liefern. Und man schadet sich zumindest nicht.

Aber auch hier gilt: Nicht selbst dosieren und experimentieren, sondern Arzt oder Apotheker befragen!

▶ Cefamadar®

Cefamadar® gibt es 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.

▶ RIXX Schlankheitstropfen®

RIXX-Tropfen sind ein so genanntes Komplexmittel und ein wahrer Cocktail aus angeblichen Wunderessenzen. Blasentang (Fucus) soll den Kalorienverbrauch erhöhen, Graphit die Verdauung anregen, Indianerhanf entschlacken, Mariendistel entgiften und die Leber schützen, Lebensbaum Lust und Schwung bringen und Zink Erschöpfung beseitigen.

▶ Verschiedene homöopathische Sättigungskomprimate in D4

Individuell auf den Verwender abgestimmte homöopathische Produkte.

▶ Schüssler Salze

Auch Schüssler Salze sind homöopathisch hergestellte Arzneien. Das Konzept ist allerdings ein anderes als bei der Homöopathie. In der Homöopathie gibt es mehrere hundert Wirkstoffe. Diese werden eher in geringer Menge in Form von Globuli oder Tropfen eingenommen – teilweise jedoch in sehr hohen Potenzen, mit Ausnahme der meisten Komplexmittel (diese bestehen gleichzeitig aus mehreren Inhaltsstoffen).

Von den Schüssler Salzen gibt es hingegen nur zwölf Funktionsmittel von Dr. Wilhelm Schüssler, sowie 15 Ergänzungsmittel, die von verschiedenen Anhängern der Heilmethode nach Schüssler eingeführt wurden und noch neun neue Schüssler Salze nach Rosina Sonnenschmidt.

Die Potenzen (Grad der Verdünnung) sind im Gegensatz zu den meisten homöopathischen Mitteln eher gering. Jedes Salz wird für bestimmte körperliche Symptome oder Zustände verwendet, oft auch in verschiedenen Kombinationen.

Häufig verwendete Schüssler Salze zum Abnehmen sind z.B. Nr. 3, Nr. 5, Nr. 7, Nr. 9, Nr. 10, Nr. 11 oder auch Nr. 4, Nr. 6, Nr. 8.

Formula-Diätprodukte

Drinks oder Suppen aus Nährstoffpulver, eingerührt in Wasser, Milch oder Saft, sollen eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen (z. B. **Slim Fast®**, **Optifast®**, **Almased®**, **Bodymed®** oder **Herbalife®** usw.). So werden Kalorien gespart und dennoch alle lebenswichtigen Nährstoffe geliefert. 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. Formula-Diäten können daher für stark übergewichtige Personen (BMI > 30 kg/m²) eine Einstiegshilfe in ein langfristiges Ernährungsprogramm sein.

Am besten eignen sich Formula-Diäten, wenn sie unter ärztlicher Aufsicht auch in ein langfristiges multidisziplinär zusammengestelltes Therapieprogramm eingebunden sind. Doch verleitet der eintönige Geschmack sowie die meist flüssige Konsistenz der Produkte nicht sonderlich zum Durchhalten und die kaum sättigende Wirkung tut das ihre.

Nicht selten kommt es daher zu Heißhungerattacken auf „feste Nahrung". Nach dem Absetzen der Diät stellt sich rasch der gefürchtete Jojo-Effekt ein und man wiegt am Ende mehr als zuvor. Zudem kann der geringe Ballaststoffgehalt von Formula-Diäten Verstopfungen auslösen.

Medizinprodukte

Medizinprodukte wirken, anders als Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Mittel – nämlich auf rein physikalischem/mechanischem Weg. Das heißt, sie werden nicht direkt in den Körper aufgenommen, sondern vollständig wieder ausgeschieden.

▶ Fettblocker bzw. Fettbinder

Diese Präparate sollen, wenn sie zu den Hauptmahlzeiten eingenommen werden, das Nahrungsfett im Darm binden. Dadurch steht es dem Körper nicht mehr zur Verfügung, sondern wird mit dem Stuhl ausgeschieden. Ein Wirkstoff dieser frei verkäuflichen Fettbinder ist **Chitosan** (auch als **Polyglucosamin** bezeichnet). Dieser wird aus Krebstieren gewonnen und ist beispielsweise in **Formoline L112®** enthalten. Andere Produkte wie etwa **Nobilin Fett-Blocker®**, **XLS-Medical Fettbinder®**, **Liposinol®** oder **Well & Slim® Fettblocker** setzen auf **Lipoxitral** oder **Litramine** – einen Faserkomplex, der aus dem Feigenkaktus (auch bekannt als **Nopal**) gewonnen wird.

Was es bringt: Das Fettbindevermögen wird grundsätzlich überschätzt. Für kein Mittel gibt es ausreichend Studien, die belegen, dass sich damit deutlich Gewicht verlieren und sich dieses auch langfristig halten lässt. Lediglich für **Formoline L112®** zeigt eine Humanstudie, dass das Abnehmen damit zumindest geringfügig unterstützt wird, wenn sich die Patienten parallel dazu mehr bewegen und anders ernähren. Für die anderen Fettblocker ist die Studienlage noch schlechter.

Vorsicht: Fettblocker können auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, essentiellen Fettsäuren sowie von gleichzeitig eingenommenen Medikamenten (z.B.: Antibabypille, Blutverdünner, Antiepileptika) beeinflussen. Die gleichzeitige Einnahme von Arzneimitteln und Fettblockern sollte daher immer mit einem Arzt besprochen werden. Aufpassen heißt es auch bei der Einnahme von **Chitosan** für Personen mit einer Krusten- oder Schalentierallergie. Da die Substanz aus Schalen von Garnelen und Krabben gewonnen wird, kann es zu allergischen Reaktionen kommen!

▶ Sättigungsmittel: Gelbildner, Quell- und Ballaststoffe

Quellmittel vergrößern ihr Volumen im Magen um ein Vielfaches und vermitteln dem Körper dadurch ein künstliches Sättigungsgefühl. Da sie mechanisch wirken und vollständig wieder ausgeschieden werden, werden sie Großteils den Medizinprodukten zugeordnet. Beim Abspecken sollen verschiedene dieser Füll- und Quellstoffe helfen – zum Beispiel **Guar, Topinambur, Flohsamen** (**Psyllium**), **Glucomannan** (aus der **Konjakwurzel**), **Cellulose, Kollagen, Pektin** und **Alginate**.

Was es bringt: Der Effekt derartiger Präparate ist begrenzt und die Studienlage zu deren Wirksamkeit auch nur spärlich. Lediglich für **Glucomannan** sieht die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) eine gewichtsreduzierende Wirkung als belegt an – allerdings nur in Verbindung mit einer kalorienarmen Ernährung und der täglichen Aufnahme von drei Gramm Glucomannan, verteilt auf drei Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit.

Vorsicht: Generell sollte bei Produkten mit Quellstoffen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um einer Verstopfung vorzubeugen. Auch besteht die Gefahr, dass sich unter Umständen ein fester Pfropf bildet, der die Magen-Darm-Passage behindert. Das heißt, auf Quellmittel als Essbremse sollten nur diejenigen zurückgreifen, die sich sicher sind, magen-darmgesund zu sein und die bereit sind, große Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Eine zu hohe Verzehrmenge kann außerdem zu Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen führen. Zudem kann unter Umständen die Aufnahme von Mineralstoffen und bestimmten Arzneimitteln behindert werden.

Nahrungsergänzungsmittel

Die Abgrenzung zu den oben genannten Produktgruppen ist nicht immer einfach. Beim Großteil der Abnehmpräparate handelt es sich aber um so genannte Nahrungsergänzungsmittel, die keine medizinische Wirkung haben dürfen.

INFOBOX

Für Nahrungsergänzungsmittel gibt es – im Gegensatz zu Arzneimitteln – kein Zulassungsverfahren, bei dem getestet wird, ob die Mittel gesundheitsschädlich sind. Die Produkte werden auch nicht auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit hin überprüft!

Werbeaussagen die Gesundheit betreffend dürfen aber im Zuge der Health-Claims Verordnung nur verwendet werden, wenn sie auf einer Positivliste der EU angeführt sind. Somit gilt das Verbotsprinzip mit Erlaubnisvorbehalt. Das heißt, alles was nicht ausdrücklich erlaubt ist, ist verboten.

Mit der Überprüfung der Werbeversprechen wurde die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) beauftragt. Erst wenn wissenschaftliche Nachweise für die schlankheitsbezogenen Aussagen erbracht wurden, erfolgt eine Aufnahme in die Positivliste. Diese Hürde haben die meisten zur Zulassung eingereichten Schlankheitsclaims aber nicht geschafft. Eine Vielzahl von Angaben wurde nicht zugelassen, weil der wissenschaftliche Nachweis nicht ausreichend war.

Weiters dürfen im Zuge der Health-Claims Verordnung keine Angaben mehr gemacht werden, wie viel Gewicht man angeblich in einer bestimmten Zeiteinheit abnehmen kann. Somit wird höchst unseriösen Werbeversprechungen wie beispielsweise „Vier Kilo Gewichtsabnahme in nur einer Woche – ganz ohne Hungern“ ein Riegel vorgeschoben. Allgemeinere Angaben ohne die Nennung konkreter Zahlen fallen allerdings nicht unter das Verbot. Aussagen wie man habe „etliche Zentimeter und Kilos verloren“ oder „unglaublich tolle Ergebnisse erzielt“ sowie auch der Bauchansatz sei „deutlich geschrumpft“ bzw. „so gut wie weg“ sind also nach wie vor zulässig.

Die Palette an Nahrungsergänzungsmittel reicht von so genannten Kohlenhydratblockern, Appetitzüglern bis hin zu Entschlackungs- und Entwässerungsmitteln. Besonders en vogue unter den Schlankmachern scheinen derzeit vor allem Fatburner zu sein.

Eines gleich vorweg: Auch, wenn die Werbebotschaften verlockend klingen: Nahrungsergänzungsmittel taugen nicht als Schlankheitswunder. Der Großteil der Produkte ist harmlos – aber teuer, bei manchen ist Vorsicht geboten und von anderen wiederum sollte man überhaupt die Finger lassen (siehe „Die Gefahr aus dem Internet“)!

Nahrungsergänzungsmittel – ein Überblick

▶ African Mango

Der Extrakt aus den Samen der afrikanischen Mango (**Irvingia Gabonensis**) soll die Fettverbrennung ankurbeln und eine appetithemmende Wirkung erzielen.

Was es bringt: Leider gibt es nur äußerst wenige wissenschaftliche Studien bei übergewichtigen Personen. Diese lassen zwar tatsächlich einen positiven Effekt vermuten – die methodische Qualität der Studien ist allerdings schlecht, sodass der Extrakt nicht zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme empfohlen werden kann. Als Nebenwirkungen wurde übrigens von Kopfschmerzen und Schlafstörungen berichtet.

▶ Aminosäurepillen

Unterschiedlichste Aminosäurekombinationen in Nahrungsergänzungsmitteln sollen schlank machende Hormone produzieren oder die Fettverbrennung und gleichzeitig den Muskelaufbau fördern. Verlockende Versprechungen also für all jene, die gern ein paar Kilos verlieren wollen.

Was es bringt: Grundsätzlich nehmen wir Aminosäuren in ausreichender Menge über die Nahrung auf. Wer sich ausgewogen ernährt, ist reichlich damit versorgt. Die Geschichte, dass die zusätzliche Zufuhr isolierter Aminosäuren in Tablettenform die Fettverbrennung steigern und die Muskeln wachsen lässt, ist ein alter Hut. Allerdings gibt es keine Studie, die das belegen würde. Ebenso gibt es Wissenslücken über mögliche Nebenwirkungen einer isolierten Aminosäureaufnahme. Als Mittel zum Abnehmen taugen Aminosäuren nicht. Außerdem sollte man die Einnahme derartiger Präparate mit seinem Hausarzt besprechen. Bei niedriger Dosierung und kurzzeitiger Anwendung dürften zwar keine Schäden zu erwarten sein – die Extraportion Aminosäuren muss aber über den Harn wieder ausgeschieden werden und das geht zu Lasten der Nieren! Eventuell könnte so eine nicht entdeckte Nierenstörung verschlimmert werden.

▶ Apfelessig und Apfelessig-Kapseln

Die Hochphase des Apfelessigs ist zwar vorbei, vereinzelt trifft man ihn aber dennoch. 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.

▶ Berberin

Bei Berberin handelt es sich um einen natürlich vorkommenden pflanzlichen Wirkstoff, welcher aus der Orangenwurzel und den Beeren der Berberitze gewonnen werden kann. Das ursprünglich in der traditionellen chinesischen Medizin und in der indischen Ayurveda-Lehre eingesetzte Heilmittel wird aktuell in Tablettenform als Abnehmwunder und zur Senkung der Blutzucker- und Cholesterinspiegel angepriesen.

Was es bringt: Tatsächlich finden sich einige Studien, die eine Wirksamkeit von Berberin vermuten lassen. Zugelassene gesundheitsbezogene Aussagen zu Berberin in Nahrungsergänzungsmitteln existieren aber nicht. Wunder sollte man sich jedenfalls keine erwarten. Ohne zusätzliche Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltes wird auch diese Substanz nicht helfen können.

Vorsicht: Aufpassen heißt es bei gleichzeitiger Einnahme von Arzneimitteln. Da für Berberin Wechselwirkungen mit Medikamenten beschrieben wurden, sollte die Verwendung solcher Nahrungsergänzungsmittel nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen! Außerdem hat es eine antiarrhythmische Wirkung, indem es spezifisch die Kaliumkanäle blockiert, sodass die Gefahr von Herzrhythmusstörungen nicht ausgeschlossen werden kann.

▶ Beta-Hydroxbutyrat (ß-Hydroxybutyrat)

Ketonkörper, wie ß-Hydroxybutyrat, entstehen beim Hungerstoffwechsel auf natürliche Weise durch eine übermäßige Fettverbrennung. ß-Hydroxybutyrat in Pillen- oder Pulverform soll den Körper ohne großes Zutun in den Hungerstoffwechsel (Ketoacidose) führen und dadurch eine vermehrte Fettverbrennung und einen raschen Gewichtsverlust erzielen.

Was es bringt: Dass Ketonkörper gezielt Fett abbauen und Gewicht reduzieren können, wurde bislang nicht bestätigt. Lediglich für ihre appetitreduzierende Wirkung festigt sich aktuell die Studienlage.

Vorsicht: ß-Hydroxybutyrat wird vorwiegend als Natrium-, Kalium-, Calcium- oder Magnesiumsalz angeboten. Je nach verwendeter Salzzusammensetzung kann es zu einer deutlichen Überschreitung der empfohlenen Zufuhrmenge dieser Mineralstoffe kommen. Nebenwirkungen können derzeit nicht ausgeschlossen werden!

▶ Bittergurke – Bittermelone

Bittergurken – auch Bittermelonen genannt – werden schon seit längerem für ihre blutzuckersenkende Wirkung beworben. Jetzt soll Bittergurken-Extrakt in Form von Kapseln oder Tropfen auch bei der Gewichtsabnahme helfen.

Was es bringt: Ein gewisser positiver Effekt auf den Blutzuckerspiegel konnte schon in mehreren Studien gezeigt werden. Belege, dass sich Bittergurken aber auch auf die Gewichtsreduktion auswirken, sind rar. Eventuell könnten (nach Versuchen an Mäusen) die in Bittergurken enthaltenen Saponine eine gewichtsreduzierende Wirkung besitzen. Lediglich eine klinische Studie zeigte auch beim Menschen einen gewissen Einfluss auf den Hüftumfang.

Zu viele Hoffnungen sollte man also nicht in den Extrakt setzen. Als mögliche unerwünschte Wirkungen wurde über leichte Durchfälle, Krämpfe, Kopfschmerzen bis hin zum hypoglykämischen Koma berichtet.

▶ Bitterstoffe

Bittertropfen-Konzentrate enthalten zumeist Bitterstoffe aus Wermut, Engelwurz, Pomeranze, Kalmus, Kardamom, Kümmel, Gewürznelken, Zimt, Koriander, Fenchel, Galgant, Gelbem Enzian, Lavendel, Majoran, Schafgarbe, Löwenzahn, Zitwer und/oder Ingwer. Die Einnahme vor einer Mahlzeit soll das Hungergefühl senken, Heißhungerattacken auf Süßes verringern sowie die Verdauung ankurbeln.

Was es bringt: Bisher gibt es kaum Untersuchungen, die sich mit dem Zusammenhang von Übergewicht und Bitterstoffen beschäftigen. Von einer schlankmachenden Wirkung ist allerdings nicht auszugehen.

Die verhassten Kilos werden trotz Bitterextrakten nach wie vor auf den Rippen bleiben, wenn der Speiseplan zu viele Kalorien enthält. Besser wäre es, mehr Bitterstoffe durch frische Lebensmittel wie Chicorée, Eisbergsalat, Artischocken, Grapefruits etc. in die tägliche Ernährung zu integrieren.

▶ Cannabidiol: kurz CBD

Um diesen Wirkstoff aus der Hanfpflanze ist ein regelrechter Hype ausgebrochen. Es werden ihm eine Vielzahl von Wirkungen zugesprochen. Als Abnehm-Trigger soll er etwa Stoffwechselfunktionen aktivieren, den Fettabbau fördern sowie Appetit und Heißhungerattacken bremsen. Kurzum, CBD gilt als wahre Geheimwaffe im Kampf gegen Speckröllchen.

Was es bringt: Tatsächlich gibt es nur wenige Studien, die die Wirkung dieser Substanz gegen Fettleibigkeit untersucht haben. Die Ergebnisse der wenigen Tierversuchsstudien sind widersprüchlich, zeigen großteils aber keine signifikante Auswirkung auf die Nahrungsaufnahme und das Körpergewicht. Valide Humanstudien fehlen gänzlich.

Wissenswert: Laut deutscher Verbraucherzentrale ist dessen Zulassung umstritten. Bevor CBD-haltige Erzeugnisse auf den Markt gebracht werden dürfen, muss entweder ein Antrag auf Zulassung eines Arzneimittels oder ein Antrag auf Zulassung als neuartiges

Lebensmittel (Novel Food) gestellt werden. Da dies auch für Nahrungsergänzungsmittel gilt, und eine Zulassung als Novel Food bislang nicht vorliegt, dürften sie gar nicht verkauft werden.

Vorsicht: Bei Kontrollen von CBD-Produkten werden häufig erhöhte Werte des psychoaktiven Stoffes Tetrahydrocannabinol (THC) gefunden. Ein Verzehr solcher Produkte könnte unerwünschte gesundheitliche Folgen mit sich bringen, beispielsweise ein „High-Gefühl", Stimmungsschwankungen oder Müdigkeit. Und auch, wenn CBD laut WHO ein gutes Sicherheitsprofil aufweist, können Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit bzw. Schlaflosigkeit, Benommenheit oder innere Unruhe auftreten. Zudem sind viele Fragen zu Dosierung und Sicherheit sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten noch ungeklärt. Die Verbraucherzentralen raten daher generell von einem Verzehr CBD-haltiger Produkte ab!

▶ Capsaicin

Capsaicin ist der Scharfstoff in Paprika sowie Chili. Dieser soll Fettreserven mobilisieren bzw. den Fettabbau fördern können.

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

▶ Caralluma Fimbriata

Caralluma Fimbriata ist eine sukkulente Pflanzenart, die aus Asien stammt und ähnlich beworben wird wie Hoodia. Der Pflanzenextrakt daraus soll in erster Linie das Hungergefühl mindern können, aber auch die Fettaufnahme verringern und die Fettverbrennung sowie den Muskelaufbau fördern.

Was es bringt: Zu schön, um wahr zu sein! Zu diesem Schluss kam auch die EFSA und hat kurzum alle genannten Werbebotschaften aufgrund eines fehlenden Ursache-Wirkungs-Zusammenhanges als nicht zulässig abgelehnt.

▶ Cholin und Inositol

Dabei handelt es sich um Bestandteile von Lecithinen (Phospholipiden). Sie sollen, oftmals in Kombination mit anderen Wirkstoffen, in den Fettstoffwechsel eingreifen und den Fettabbau beschleunigen.

Was es bringt: Lecithine haben keine schlankmachende Wirkung. Der Bestandteil Cholin hat allerdings Bedeutung in der Fettverwertung. Darauf baut auch die Werbung auf. Die einzig zulässige Angabe „Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei" darf aber nur für Lebensmittel verwendet werden, die mindestens 82,5 mg Cholin je 100 g oder 100 ml bzw. je Portion Lebensmittel enthalten.

▶ Chrom bzw. Chrompicolinat

Glaubt man der Werbung, soll das Spurenelement Chrom den Körperfettgehalt senken und für mehr Muskeln sorgen. In Form von Chrompicolinat soll es vom Körper besser aufgenommen werden können.

Was es bringt: Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen weder einen Fettabbau noch einen Muskelaufbau durch vermehrte Chromaufnahme. Zulässig sind für Chrom laut europäischer Health-Claims-Verordnung lediglich die beiden Aussagen „Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei" sowie „Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei".

Vorsicht: Aufpassen heißt es insbesondere bei Produkten mit **Chrompicolinat**. Diese Chromverbindung darf seit 2011 als sogenannte neuartige Lebensmittelzutat verwendet werden, steht aber im Verdacht, erbgutschädigend zu sein.

Aus Sicherheitsgründen sollten daher laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) täglich nicht mehr als 250 Mikrogramm Chrom zusätzlich über Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sollten Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr als 60 Mikrogramm Chrom pro Tag

liefern. Finger weg also von Produkten, die mehr als die genannte Menge an Chrom liefern, bzw. wenn keine klaren Angaben auf dem Produkt zu finden sind!

▶ Enzyme

Enzyme aus exotischen Früchten wie **Papaya, Ananas** oder **Kiwi** in Kapseln oder Dragees, oft in Kombination mit Gewürzen wie z. B. **Kümmelöl**, sollen gezielt Fett spalten und aus dem Körper transportieren. Ein bereits wirklich alter Hut, aber nicht totzukriegen!

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.

▶ Fatburner

Eine rechtliche Definition für den Begriff „Fatburner" gibt es nicht. Die Zusammensetzung dieser Produkte ist großteils recht unterschiedlich. Zumeist ist aber eine, oder eine Kombination, der in

diesem Kapitel aufgeführten Substanzen enthalten. Diese sollen die Fettverbrennung des Körpers, unabhängig von Sport und Bewegung, künstlich steigern. Erreicht werden soll das durch einen veränderten Stoffwechsel, eine erhöhte Körpertemperatur, eine schnellere Fettverbrennung und/oder stärkere Fettausscheidung.

Was es bringt: Bislang wurden all die überschwänglichen Versprechen von Fatburnern von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als wissenschaftlich nicht gesichert bewertet, da überzeugende Studien fehlen. Das heißt, der Begriff Fatburner ist irreführend, und Produkte dürfen mit diesem Begriff weder beworben noch verkauft werden. Leider kein Handicap für die Hersteller, denn diese weichen gewitzt auf andere, ähnliche Begriffe aus wie etwa F-Burn, Burn X, Turbo-Burner oder Day and Night Burner – um nur einige wenige zu nennen.

Vorsicht: Über das Internet vertriebene „Fatburner" enthalten teilweise nicht nur harmlose Pflanzenextrakte, sondern auch gesundheitlich bedenkliche oder nicht hinreichend untersuchte Substanzen. Nicht selten kursieren Produkte im Netz mit nicht zulässigen Amphetaminen wie etwa Synephrin, oft kombiniert mit Koffein oder dem ebenfalls verbotenen Yohimbin. Die meisten der umstrittenen Substanzen wirken auf das Herz-Kreislauf-System. Je höher der Anteil des entsprechenden Stoffes, umso höher ist das Risiko der Produkte. Die Kombination mit Koffein kann die Wirkung vieler Stoffe zudem noch erhöhen. Bluthochdruck, Herzrasen bis hin zu Herzinfarkten können die Folge sein (siehe auch „Die Gefahr aus dem Internet").

▶ Forskolin

Forskolin wird aus dem Harfenstrauch Plectranthus barbatus gewonnen. Beworben wird die Substanz vor allem für ihre fettverbrennende sowie Energiestoffwechsel anregende Wirkung.

Was es bringt: Derzeit existieren keine wissenschaftlichen Beweise am Menschen, dass Forskolin beim Abnehmen hilft.

Vorsicht: Da die Substanz das kardiovaskuläre System beeinflusst, wird vor allem Personen mit Herzkreislauf- oder Blutdruckproblemen von der Einnahme abgeraten.

▶ Fucoxanthin

Der Farbstoff aus den Braunalgen gilt als Geheimtipp unter den Fatburnern. Über einen längeren Zeitraum eingenommen, soll er sich im Fettgewebe einlagern und dort den Stoffwechsel erhöhen. Somit werden mehr Kalorien verbrannt, der Körperfettanteil verringert und die Gewichtsabnahme unterstützt.

Was es bringt: Der Großteil der Werbeversprechen bezieht sich auf Tierexperimente und eine einzige Studie bei der Fucoxanthin beim Menschen eingesetzt wurde. Die Glaubwürdigkeit dieser aus Russland stammenden Studie ist allerdings zweifelhaft, denn mindestens einer der Autoren war für die Firma tätig, die die Patente für Fucoxanthin besitzt.

▶ Garcinia Cambogia

Dabei handelt es sich um eine südostasiatische Frucht, deren Wirkstoff – **Hydroxy-Zitronensäure** (**HCA**) – wahre Abnehmwunder bewirken soll. Kapseln mit Garcinia Cambogia Extrakt gelten als natürlicher Appetithemmer. Laut Werbung können sie aber auch noch mehr – nämlich sättigend wirken, überschüssiges Fett ausscheiden sowie den Stoffwechsel ankurbeln.

Was es bringt: Derzeit gibt es keine anerkannten Studien, die auch nur eine der behaupteten Wirkungen von Garcinia bzw. Hydroxy-Zitronensäure bestätigen würden.

▶ Gymnema Sylvestre bzw. Gurmar

Der Extrakt dieser südostasiatischen Pflanze wird als „Zuckertöter“ (= Gurmar in Hindusprache) vermarktet und steckt in vielen Schlankmachern. Die Substanz soll, auf wundersame Weise, süßen Geschmack zum Verschwinden bringen und dadurch den Hunger auf Süßes bremsen. Außerdem soll die Zuckeraufnahme ins Blut gedrosselt werden.

Was es bringt: Die Substanz wird schon lange in der Ayurveda-Medizin eingesetzt und scheint tatsächlich einen Effekt auf den Blutzuckerspiegel zu haben – dies geht zumindest aus verschiedenen Tierversuchsstudien hervor. Humanstudien sind bislang leider

Mangelware, vor allem, wenn es um die angepriesene gewichtsreduzierende Wirkung geht.

Vorsicht: Viele Wissenschaftler raten von einer unkontrollierten Einnahme ab. Die Substanz greift vermutlich drastisch in den Stoffwechsel ein und kann so mehr schaden als nutzen. Wechselwirkungen mit gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln zur Behandlung von Diabetes sind nicht auszuschließen. Wenn überhaupt, dann eignet sich Gymnema eher als registriertes und geprüftes Arzneimittel und nicht als Nahrungsergänzung.

▶ Hanfsamen bzw. Hanfsamenöl

In der Werbung und in Internetforen werden Hanfsamen bzw. dem daraus gewonnenem Öl zahlreiche gesundheitliche Wirkungen zugesprochen – unter anderem auch eine unterstützende Wirkung beim Abnehmen. Hanfsamenöl ist beispielsweise einer der Hauptwirkstoffe der **Ketogen Tropfen** oder von **CBSlim 300**. Mit nur wenigen Tropfen täglich soll man ganz bequem, ohne großes Zutun seine Traumfigur erlangen indem sie den Körper in den Zustand der Ketose versetzen – also in einen Stoffwechselmechanismus, bei dem der Körper vorrangig Fette und Eiweiße verbrennt und diese als Energielieferant nutzt.

Was es bringt: Dass Hanfsamen oder Hanfsamenöl beim Abnehmen helfen können, konnte bislang wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Die EU hat keine Aussage zu einer etwaigen Gesundheitswirkung von Hanfsamen bzw. daraus gewonnenem Öl zugelassen.

▶ Himbeerketone

Himbeerketone oder **Raspberry Ketone** werden als neue Wundermittel für eine rasche Fettverbrennung angepriesen. Durch die Einnahme von Himbeerketonen soll es zu einer erhöhten Freisetzung des Hormons Adiponektin und dadurch zu einem beschleunigten Fettabbau und einer appetitregulierenden Wirkung kommen.

Was es bringt: Wässrige Extrakte aus Himbeeren können bedenkenlos verzehrt werden. Allerdings werden auch natürliche Himbeerketone ohne Sport und Ernährungsumstellung keinen Fettabbau bewirken!

Vorsicht: Bei Produkten aus dem Internet und Ausland ist Vorsicht geboten. Oftmals handelt es sich um nicht zugelassene neuartige Lebensmittel, deren Gesundheitsrisiko nicht abschätzbar ist.

▶ Hoodia

Hoodia ist eine unter Naturschutz stehende kaktusähnliche Pflanze aus der Kalahari-Wüste. Die Buschmänner dort nutzen sie bei längeren Jagdtouren gegen Hunger und Durst. Die hungerstillenden Eigenschaften sollen durch den Inhaltsstoff P57 zustande kommen.

Was es bringt: Hoodia Produkte werden nur über das Internet vertrieben. Fraglich ist, woher diese Produkte stammen und ob sie überhaupt Hoodia enthalten.
Vorsicht: In Europa gilt Hoodia als neuartiges, nicht zugelassenes Lebensmittel. Über Wirkung, Risiken und Nebenwirkungen können derzeit keine wissenschaftlich fundierten Aussagen getroffen werden. Vom Kauf und Verzehr dieser Produkte ist daher abzuraten.

▶ Jodhaltige (Algen-)Präparate

Pillen oder Tropfen mit Extrakten aus Blasentang oder anderen Süß- bzw. Meeresalgen (wie z.B. Spirulina, Fucus, Ascophyllum nodosum etc.) enthalten Jod. Der Körper bildet aus Jod Schilddrüsenhormone. Eine Extraportion kann den Stoffwechsel beschleunigen, sodass mehr Energie (auch Fett) verbrannt wird.

Was es bringt: Im günstigsten Fall sind die Präparate wirkungslos.

Vorsicht: Algenprodukte, die als Fatburner angepriesen werden, enthalten oft große Mengen Jod. Dieses kann unmittelbar Hautausschläge, Unruhe, Zittern, Herzklopfen und starkes Schwitzen verursachen. Eine längere Einnahme kann zu einer Schilddrüsenüberfunktion – also einer schweren Stoffwechselerkrankung führen. Kaufen Sie daher nur solche Meeresalgenprodukte, die eindeutige Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrmenge enthalten! Täglich sollten laut dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) maximal 100 Mikrogramm Jod über Nahrungsergänzungsmittel, insgesamt nicht mehr als 500 Mikrogramm mit allen Lebensmitteln, aufgenommen werden. Neben dem hohen Jodanteil ist oftmals auch eine Belastung mit Schwermetallen (v.a. Blei, Cadmium, Aluminium und Arsen) problematisch.

▶ Koffein

Viele als Fatburner angepriesene Wundermittel enthalten neben anderen vermeintlichen schlankmachenden Wirkstoffen zusätzlich auch Koffein. Denn Koffein aus **Mate, Guarana, Grün**- oder **Schwarztee** soll den Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern.

Was es bringt: Koffein erhöht durchaus den Grundumsatz, stimuliert den Stoffwechsel und lässt das Herz schneller schlagen. Dadurch werden tatsächlich etwas mehr Kalorien verbraucht. Aber die Mengen, die nötig wären, um unerwünschte Fettdepots abzubauen, würden dem Menschen schaden. Zu hohe Mengen an Koffein führen nämlich zu Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüchen etc. Besonders herzschwache Personen sollten die Finger von koffeinhältigen Mitteln lassen!

▶ Kohlenhydratblocker

Relativ neu geht es nach den Fetten nun auch den Kohlehydraten an den Kragen. Hauptbestandteil aller Kohlenhydratblocker ist der aus Bohnen gewonnene Inhaltsstoff Phaseolamin bzw. **Phaseolin**, der als **GlycoLite™** oder **PhaseLite™** verkauft wird. Die angebliche Wirkung beruht auf der Hemmung des stärkespaltenden Enzyms alpha-Amylase. Bei Einnahme vor den Mahlzeiten soll die Stärke aus stärkehaltigen Nahrungsmitteln (Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Backwaren, etc.) größtenteils unverdaut wieder ausgeschieden und dadurch die Kalorienaufnahme reduziert werden. Weiterhin beinhalten einige Kohlenhydratblocker Wirkstoffe aus den **Bockshornkleesamen**, denen eine blutzucker- und cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt wird.

Was es bringt: In Studien konnte bislang weder eine signifikante Wirksamkeit von Phaseolin noch für Bockshornkleesamen nachgewiesen werden. Die Effekte waren statistisch gesehen zu gering, im Geldbörsel machen sie sich aber bestimmt bemerkbar.

▶ Kohlsuppe-Kapseln

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

Was es bringt: Freche Werbung, nichts dahinter! Schon die Kohlsuppen-Diät alleine wird von Ernährungswissenschaftlern als wenig sinnvoll eingestuft. Völlig unsinnig wird es jedoch, wenn diese

Diät in Kapselform propagiert wird. Wirkt die Suppendiät schon nur dann, wenn Kohlsuppe und nichts als Kohlsuppe gegessen wird, haben die Kapseln nicht einmal eine entsprechende Sättigungswirkung – noch sonst irgendeine Wirkung auf Gewicht und Fettpölsterchen. Jeder Cent dafür ist rausgeschmissenes Geld!

▶ Konjugierte Linolsäuren (CLAs)

Diese Fettsäuren sollen die Körperfettmasse reduzieren und die reine Muskelmasse erhöhen.

Was es bringt: Bereits 2015 hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Zulassung für Werbesprüche für CLA-Mixturen abgelehnt. Grund der Ablehnung: Fehlender Nutzen sowie Sicherheitsbedenken. In ihrer Stellungnahme erklärten die EFSA-Experten, dass keine ausreichende Gewissheit für die Wirksamkeit von CLA-Präparaten in Bezug auf eine Verringerung des Körperfettgehaltes und des Körpergewichts besteht. Vielmehr befürchten die Experten, dass die Produkte langfristig die Blutgefäße schädigen könnten.

▶ L-Carnitin

Beworben wird die Substanz hauptsächlich als Fatburner. Carnitin schleust Fettsäuren zur Verbrennung in die Muskeln ein. Durch gezielte Einnahme soll der Fettabbau beschleunigt werden.

Was es bringt: Carnitin wird bei Fleischessern direkt über die Nahrung aufgenommen. Zudem ist der Körper in der Lage, diese Substanz selbst zu synthetisieren – und zwar genau so viel, wie er braucht. Niemand hat von Natur aus zu wenig. Auch übergewichtige Menschen nicht! Und mehr bringt nicht mehr, denn Überschüssiges wird mit dem Harn wieder ausgeschieden. Jeder Euro dafür ist rausgeworfenes Geld! Zu diesem Schluss kam auch die EFSA. Daher sind gesundheitsbezogene Werbeaussagen zur Wirkung von L-Carnitin im Zuge der Health Claims Verordnung nicht zulässig. Zudem steht L-Carnitin in Verdacht, die Bildung von arteriosklerotischen Plaques (Gefäßverkalkungen) zu fördern und dadurch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu erhöhen.

▶ Piperin

Dieser Stoff sorgt für die Schärfe der verschiedenen Pfeffersorten. Wie alle Scharfstoffe kurbelt er den Stoffwechsel an und soll so dem unliebsamen Hüftgold zu Leibe rücken.

Was es bringt: Die These, dass isoliertes Piperin beim Abnehmen hilft, beruht auf einigen wenigen Studien an Ratten. Eine Wirksamkeit gegen Fettleibigkeit beim Menschen lässt sich daraus jedoch nicht ableiten. Zudem wurden teils exorbitant hohe Dosierungen eingesetzt.

Vorsicht: Bei der Einnahme solcher Kapseln gilt es auf die enthaltene Piperinmenge zu achten, da eine Überdosierung für den Körper schädlich sein kann. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat die gesundheitlichen Risiken von isoliertem Piperin bewertet und empfiehlt Erwachsenen nicht mehr als 2 Milligramm isoliertes Piperin pro Tag über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

▶ Probiotika bzw. Milchsäurebakterien

Schlankmacherbakterien wie **Lactobazillen**, **Bifidobakterien** und Co sollen die Fettabsorption hemmen, die Fettverbrennung unterstützen und das Ansetzen von Bauchfett verhindern können.

Was es bringt: Die angebliche Wirksamkeit beim Abnehmen beruht auf der Beobachtung, dass sich die Zusammensetzung der Darmflora bei normalgewichtigen und übergewichtigen Personen unterscheidet. Da die Bakterien der Darmflora Substanzen produzieren, die den Energiestoffwechsel und das Sättigungsgefühl beeinflussen können, scheint eine Wirksamkeit zumindest theoretisch plausibel. In einer Vielzahl von Studien konnte bislang allerdings noch kein Effekt bestätigt werden, bzw. war der Effekt so klein, dass er im Alltag wahrscheinlich keine Rolle spielt.

▶ Salacia reticulata

Diese indische Heilpflanze befindet sich, in Kombination mit Vitamin D3, im Schlankheitsmittel **Exadipin®** und soll wahre Wunder bewirken, indem es sowohl Bauch- als auch Hautfett reduziert sowie die Blutfettwerte und den Blutzuckerspiegel senkt.

Was es bringt: Bisher gibt es lediglich Anhaltspunkte durch Studien an Ratten und Mäusen. Erhältlich ist es als Nahrungsergänzungsmittel. Rechtlich gesehen, dürfen Nahrungsergänzungsmittel den Zustand des Körpers nicht verändern. Wenn durch das Präparat tatsächlich der Blutzucker deutlich gesenkt werden würde, müsste eine Zulassung als Arzneimittel beantragt und dafür klinische Studien vorgelegt werden.

▸ Taurin

Taurin dürfte vielen als Zutat in Energy-Drinks bekannt sein. Relativ neu scheint aber dessen angeblicher Effekt auf die Fettverbrennung zu sein. Durch eine Steigerung des Fettstoffwechsels soll die Substanz zu einer Gewichtsreduktion führen.

Was es bringt: Schaut man sich die derzeitige Studienlage genauer an, so gibt es leider nicht genügend Beweise dafür, dass Taurin tatsächlich eine stimulierende Wirkung auf den Fettstoffwechsel hat.

▶ 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, **Oolong-** und **Pu-Erh-Tee** regelrechte „Fettkiller" sein, **Ingwer** und **Kombucha** den Stoffwechsel anregen und **Lapacho Tee** den Appetit bremsen und gute Laune machen. Und für Nichtteetrinker gibt es all das praktischerweise auch einzeln oder in Kombinationen in Pillenform.

Was es bringt: Dass Tees entwässern können und auch kurzfristig sättigen, ist bekannt. Wer abnehmen will, soll auch viel trinken – ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee tut's dabei aber auch, ist zumeist billiger und putscht nicht auf. Als Fettkiller taugen Tees jedenfalls nicht. Und in Kapselform schon gar nicht, da nicht einmal die sättigende Wirkung zum Tragen kommt.

▶ Vanille

Mit Vanille gegen Süßhunger – so lautet z.B. das Motto des **„Flavor-Spray"** von **Dr. Weiler**. Schon ein paar Pumpstöße dieses Sprays auf die Zunge sollen ausreichen, um die Lust auf Süßes verschwinden zu lassen.

Was es bringt: Tatsächlich konnte in einer Studie gezeigt werden, dass Personen, denen Vanillegeruch um die Nase weht, weniger Schokolade und auch weniger zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen. Worauf dieser verblüffende Effekt des Vanilledufts beruht, können die Wissenschaftler derzeit noch nicht sagen – es wird aber ein Zusammenhang mit der Freisetzung von Serotonin im Gehirn vermutet. Der Vanillearomaspray kann dennoch maximal eine Einstiegshilfe sein, das eigene unkontrollierte Verlangen nach Süßem zu bremsen. Die zugehörige Disziplin und den Willen, seinen Zuckerkonsum tatsächlich zu reduzieren, kann er nicht ersetzen. Außerdem ist der Spray relativ teuer. Wesentlich günstiger kommt man zum Beispiel, wenn man selber einfach Vanillemark in fettarmem Naturjogurt oder fettarmer Milch verrührt.

▶ Yacon

Diese in Südamerika beheimatete Knollenfruchtart wird als Sirup oder Extrakt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gern als neues Wundermittel zum Abnehmen beworben.

Was es bringt: Yacon besitzt, sofern nicht gerade in Kapselform verzehrt, durchaus positive Eigenschaften. Die in der Knolle enthaltenen süß schmeckenden Fructooligosaccharide können vom menschlichen Verdauungssystem nicht abgebaut werden. Somit kommt es zu keinem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Yacon kann als natürliche Zutat bzw. Süßungsmittel also speziell für Menschen, die unter Diabetes oder Adipositas leiden, eine wertvolle Zuckeralternative darstellen. Von der Einnahme als Extrakt in Kapselform ist jedoch keine gewichtsreduzierende Wirkung zu erwarten.

46

WAS HILFT WIRKLICH? DAS DREI-FAKTOREN-MODELL

WICHTIG!

Medikamente und Schlankheitsmittel können immer nur eine untergeordnete Rolle bei einer Gewichtsabnahme spielen. Entscheidend ist es hingegen, sich für das Vorhaben „Gewichtsreduktion“ genügend Zeit einzugestehen und Kalorien im Rahmen einer abwechslungsreichen, fettreduzierten, zuckerarmen sowie ballaststoffreichen Mischkost einzusparen. Nicht zuletzt ist auch körperliche Bewegung hilfreich.

▸ Faktor Zeit

Übergewicht kommt nicht von gestern auf heute – und geht daher auch nicht von heute auf morgen wieder weg. Viele unserer Gewohnheiten haben sich über Jahre gefestigt. Diese zu verändern ist nicht einfach und braucht Zeit – es bietet andererseits aber die Chance, ein neues Lebensgefühl kennenzulernen. Eine Gewichtsreduktion wirkt sich nämlich generell positiv auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten nur langsam und Schritt für Schritt umstellen und sich nur kleine und realistische Ziele setzen. Denn im Gegensatz zu Wunderpillen, die einen maximalen Gewichtsverlust in kürzester Zeit versprechen, ist nur langsames Abnehmen effektiv und nachhaltig. Denn so bekommt der Körper genügend Zeit, sich an das neue Ess- und Bewegungsverhalten zu gewöhnen. Das heißt, wenn Sie bislang an üppige Mahlzeiten gewohnt waren, würde eine Radikaldiät zu einem starken Hungergefühl führen – das Scheitern wäre quasi vorprogrammiert. Ähnliches gilt für körperliche Aktivitäten. Wenn Sie sich nie oder kaum sportlich betätigt haben, sollten Sie nicht gleich einen Dauerlauf starten – Seitenstechen und Atembeschwerden würden Sie rasch zum Aufgeben zwingen.

Auch sollten Sie Ihre Erwartungen nicht zu hochstecken. Zwar purzeln die Kilos am Anfang recht schnell, doch es folgen sogenannte Stehzeiten, bei denen man das Gefühl hat, dass nichts mehr weitergeht. Das ist ganz normal und kommt auch bei jeder

Diät vor, da sich der Stoffwechsel umstellt. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, durchzuhalten! Auch kann es sein, dass durch Ihre Bewegungsumstellung (Sportprogramm) vermehrt Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut wird. Muskeln haben eine größere Volumendichte als Fett und können dafür verantwortlich sein, dass die Waage nicht nach unten zeigen will. Dennoch sieht der Körper trotz gleichem Gewicht schlanker aus und verbrennt wiederum aufgrund der erhöhten Muskelmasse mehr Fett.

WICHTIG!

Setzen Sie sich kleine und realistische Ziele. Ein realistisches Ziel ist **ein halbes Kilo Gewichtsverlust pro Woche.** Bei einer zu raschen Gewichtsabnahme kann es zum berühmten Jojo-Effekt kommen – das heißt, dass man genauso schnell wieder zunimmt und am Ende vielleicht sogar noch mehr wiegt als zu Beginn der Diät. Je schneller abgenommen wird, desto größer ist das Risiko, schnell wieder zuzunehmen!

▸ Faktor Ernährungsumstellung

Um nachhaltig abzunehmen, bedarf es einer langsamen und langfristigen Umstellung des bisherigen Ernährungsverhaltens – vor allem hin zu fettreduzierter, zuckerarmer und ballaststoffreicher Kost mit reichlich Obst und Gemüse. Dazu sollten täglich mindestens zwei Liter Wasser getrunken werden. Scheuen Sie sich auch nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eventuell ist gerade zu Beginn eine individuelle Ernährungsberatung oder Abnehmgruppe mit Gleichgesinnten hilfreich!

▸ Faktor Bewegung

Nicht zuletzt ist auch regelmäßiger Sport förderlich: drei- bis viermal mindestens 30 Minuten Bewegung pro Woche. Ideal sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Laufen, Walken oder Gymnastik. Auch in den Alltag lässt sich Bewegung einbauen, wie z. B. der Fußmarsch zum Büro oder das Benutzen der

Treppe anstelle des Lifts. Sport verbraucht Energie, und trainierte Muskeln beziehen ihre Energie bei geringer Belastung stärker aus Fett als aus den – im Körper limitierten – Kohlehydratspeichern. Wer Muskeln zulegt, erhöht zudem seinen Grundumsatz und verbrennt so mehr Energie, auch wenn gerade gar nichts getan wird.

Zur Veranschaulichung: Eine halbe Stunde zusätzliches Gehen pro Tag verbraucht ungefähr 100 Kcal. Somit würde man alleine dadurch alle drei Monate ungefähr ein Kilogramm Fett verlieren – also **vier Kilogramm pro Jahr**!

WICHTIG!

Wer neben einer Ernährungsumstellung auch ein umfangreiches Sportprogramm absolviert, sollte nicht gänzlich der Waage vertrauen! Denn durch vermehrte körperliche Aktivität wird Fett abgebaut und Muskelmasse zugelegt. Diese wünschenswerte Veränderung muss sich nicht zwangsläufig in einer Verringerung des Gesamtkörpergewichts wiederspiegeln. Das Körpergefühl, das Spiegelbild und die Körperumfänge sind hier manchmal aussagekräftiger als die Waage.

SO ERKENNEN SIE ÜBERFLÜSSIGE WUNDERMITTEL

Egal, ob Appetitzügler, Fettblocker bzw. -burner, Quellmittel, Homöopathie oder was es sonst noch so alles gibt – die Auswahl an Abnehmpräparaten nimmt seit Jahren stetig zu und die Verkaufs- und Werbemethoden werden immer dreister. Natürlich ist der Gedanke verlockend, mit Pillen und Co schnell und einfach abzunehmen. Dafür greift man auch schon mal gern mehr oder weniger tief ins Geldbörserl. Doch am Ende zeigt sich wieder nur: außer Spesen nichts gewesen.

Um nicht unnötig Geld auszugeben und vielleicht sogar Ihre Gesundheit zu gefährden, sind abschließend noch diverse Versprechungen, Ankündigungen, Aussagen und Merkmale zusammengefasst, die bei Ihnen alle Alarmglocken läuten lassen sollten!

- Extrem unterschiedliche „vorher/nachher Fotos“
- Unrealistische Versprechungen wie „ohne Einschränkung essen und trotzdem abnehmen“
- Geld-zurück-Garantien
- Erfahrungsberichte und Dankesschreiben sowie Diskussionsforen im Internet sind meist getarnte Werbung
- Vermeintliche Ärzte, Apotheker, Wissenschaftler bewerben ein Produkt (nebenbei erwähnt: Bewerbungen durch einzelne Ärzte sind laut EU-Claimsverordnung mittlerweile bereits zur Gänze verboten)
- Keine konkreten Informationen über die Zusammensetzung des Produktes
- Keine konkrete Information über die Stärke bzw. den Wirkstoffanteil des Mittels (Bsp. Fantasia 100 mg Tabletten)
- Keine konkreten Informationen über die Wirkungsweise
- Kein Hinweis auf Nebenwirkungen
- Packungsbeschriftungen/Beipackzettel ausschließlich in fremden Sprachen
- Preisermäßigungen, Gewinnspiele, Geschenke
- Unvollständige Anschrift des Anbieters (nur Postfach oder Telefonnummer)
- Ängste werden geschürt wie „X Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt“
- Im Internet: Krankheitsbezogene Angaben wie „schützt auch vor Herzinfarkt“ (auch derartige Angaben sind aus rechtlicher Sicht verboten)
- Als alleiniger Problemlöser empfohlen

- Verwendung unzulässiger Prüfsiegel/Prüfstempel wie beispielsweise „von ausgewählten Apothekern empfohlen". Aber Vorsicht! Auch Prüfsiegel von „TÜV" oder „Trusted-Shops" können von dubiosen Internetanbietern einfach ohne Genehmigung auf deren Seite kopiert sein. Schauen Sie bei den Unternehmen nach, die diese Siegel vergeben, ob die Apotheke dort gelistet ist.
- Aussagen wie „exklusiv für Sie" oder „nur heute, jetzt und hier"
- Werbung mit Studien, die scheinbar einen extremen Erfolg des Produktes nachweisen: Oftmals existieren gar keine Studien bzw. können bei der Auswertung der gesammelten Daten die Ergebnisse statistisch so aufbereitet werden, dass ein toller Effekt belegt wird, der in Wirklichkeit gar nicht in diesem Maße existiert.
- Haustürverkauf oder Verkauf auf Werbeveranstaltungen

GUT ZU WISSEN!

Wer sich unsicher oder betrogen fühlt, wer sich mit unseriösen Werbeversprechungen konfrontiert sieht oder auch einfach nur Informationen zu einem bestimmten Produkt haben möchte, kann sich an die Konsumentenschutzabteilungen der Arbeiterkammern wenden.

SCHLAGWORTREGISTER

Abführmittel 12, 19
Adipex® 9
African Mango 27
Algen-Präparate 38
Alginate 25
Alli® 19
Almased® 23
Aloe 19
Alvalin® 8
Aminosäurepillen 28
Amfepramon 8
Amphetamine 8
Ananas 34
Apfelessig 28
Ballaststoffe 25
Belviq® 12
Berberin 29
Beta-Hydroxbutyrat
(ß-Hydroxybutyrat) 30
Bifidobakterien 43
Birkenblätter 20
Bittergurke – Bittermelone 30
Bitterorangenextrakt 10
Bittersalz 19
Bitterstoffe 31
Bockshornkleesamen 40
Body-Mass-Index (BMI) 5, 16, 23
Bodymed® 23
Boxogetten® 9
Brennnesselkraut 20
Bupropion 16
Cannabidiol (CBD) 31
Capsaicin 32
Caralluma Fimbriata 32
Cathin 8
Cefamadar® 21
Cellulose 25
Chitosan 24
Cholin 33
Chrom bzw. Chrompicolinat 33
Dexfenfluramin 8
Dimethylamylamin (DMAA) 10
1,3-Dimethylbutylamin (DMBA) 10
2,4-Dinitrophenol (DNP) 11
Diuretika 20
Entwässerungsmittel 20
Enzyme 18, 34
Ephedrakraut 9
Ephedrin 9
Exadipin® 43
Fatburner
..... 10, 13, 27, 34, 35, 36, 39, 42, 52
Faulbaumrinde 19
Fenfluramin 8
Fettblocker bzw. Fettbinder 24, 52
Flohsamen 25
Formoline L112® 24
Formula-Diätprodukte 3, 15, 23
Forskolin 35
Fucoxanthin 36
Garcinia Cambogia 36
Gartenbohnenhülsen 20
Gelbildner 25
Geranienöl 10
Geranium Oil 10
Glaubersalz 19
Glucomannan 25
GlycoLite™ 40
Grüntee 10, 39
Guar 25
Guarana 10, 39
Gurmar 36
Gymnema Sylvestre 36
Hanfsamen, Hanfsamenöl 37
Hauhechelwurzel 20
Herbalife® 23
Himbeerketone 38
Homöopathische Arznei-
mittel 21, 22
Hoodia 32, 38

Humanes Chorion-
gonadotropin (HCG) ... 11
Hydroxy-Zitronensäure (HCA) ... 36
Inositol ... 33
Irvingia Gabonensis ... 27
Isomeride® ... 8
Kiwi ... 34
Koffein ... 9, 10, 35, 39, 40
Kohlenhydratblocker ... 27, 40
Kohlsuppe-Kapseln ... 40
Kollagen ... 25
Konjakwurzel ... 25
Konjugierte Linolsäuren (CLAs) ... 41
Kümmelöl ... 34
Lactobazillen ... 43
Lactulose ... 19
Laxantien ... 19
L-Carnitin ... 42
Lecithine ... 33
Liposinol® ... 24
Lipoxitral ... 24
Liraglutid ... 17
Litramine ... 24
Lorcaserin ... 12
Ma Huang ... 9
Madar ... 21
Mate ... 39, 45
Medizinprodukte ... 3, 6, 15, 24
Meerträubel ... 9
Methylephedrin ... 9
Methylpseudoephedrin ... 9
Milchsäurebakterien ... 43
Mysimba® ... 16
Naltrexon ... 16
Nobilin Fett-Blocker® ... 24
Nopal ... 24
Norephedrin ... 9
Norpseudoephedrin ... 9
Optifast® ... 23
Orlistat ... 18, 19
Papaya ... 34
Pektin ... 25
PhaseLite™ ... 40
Phaseolamin ... 40
Phaseolin ... 40
Phenolphthalein ... 12
Phenylpropanolamin ... 9
Phentermin ... 9
Piperin ... 43
Polyglucosamin ... 24
Ponderax® ... 8
Probiotika ... 43
Pseudoephedrin ... 9
Psyllium ... 25
Qsymia® ... 9
Quellstoffe ... 25
Raspberry Ketone ... 38
Reductil® ... 13
Regenon® ... 8
Rimonabant ... 12
RIXX-Schlankheitstropfen® ... 21
Sättigungsmittel ... 25
Salacia reticulata ... 43
Saxenda® ... 15, 17
Schachtelhalm ... 20
Schüssler Salze ... 3, 21, 22
Schwarztee ... 39
Semaglutid ... 17
Sennesblätter ... 19
Sibutramin ... 13
Slim Fast® ... 23
Spargel ... 20
Synephrin ... 10, 35
Taurin ... 44
Tee und Tee-Kapseln ... 45
Flavor Spray ... 45
Tenuate®Retard ... 8
Topinambur ... 25
Vanille ... 45
Wacholderbeeren ... 20
Waist to Hip Ratio (WHR) ... 5
Wegovy® ... 15, 17
Well & Slim® Fettblocker ... 25
Xenical® ... 15, 18, 19
XLS-Medical Fettbinder® ... 24
Yacon ... 46
Yohimbin (Yohimbin-HCL) ... 13, 35
Zinnkraut ... 20

DIE AK BERÄT SIE GERNE

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

- **am Telefon unter +43 (0)50 6906-2**

  Mo – Do 8 bis 16 Uhr
  Fr 8 bis 13:30 Uhr

- **per E-Mail an konsumentenschutz@akooe.at**

- **Briefe senden Sie bitte an:**

  Arbeiterkammer Oberösterreich
  Konsumentenschutz
  Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

GELD SPAREN MIT DER AK

Mit unseren Online-Rechnern finden Sie den billigsten **Strom- und Gasanbieter**, das beste **Angebot fürs Sparen**, den günstigsten **Kreditanbieter** und vieles mehr. Wenn Sie zum Beispiel einen Gebrauchtwagen kaufen oder verkaufen wollen, können Sie online den **Eurotaxwert**, also den Marktwert des Autos, ermitteln. Viele aktuelle Preisvergleiche helfen Ihnen ebenfalls, Geld zu sparen.

Alles das sowie Infos zu Konsumentenrechtsfragen und **Musterbriefe** finden Sie unter

ooe.arbeiterkammer.at/konsumentenschutz

Medieninhaberin: Kammer für Arbeiter
und Angestellte für Oberösterreich,
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe
https://ooe.arbeiterkammer.at/impressum.html
Hersteller: Druckerei Haider Manuel e.U.
4274 Schönau i.M., Niederndorf 15
ooe.arbeiterkammer.at

AK Oberösterreich