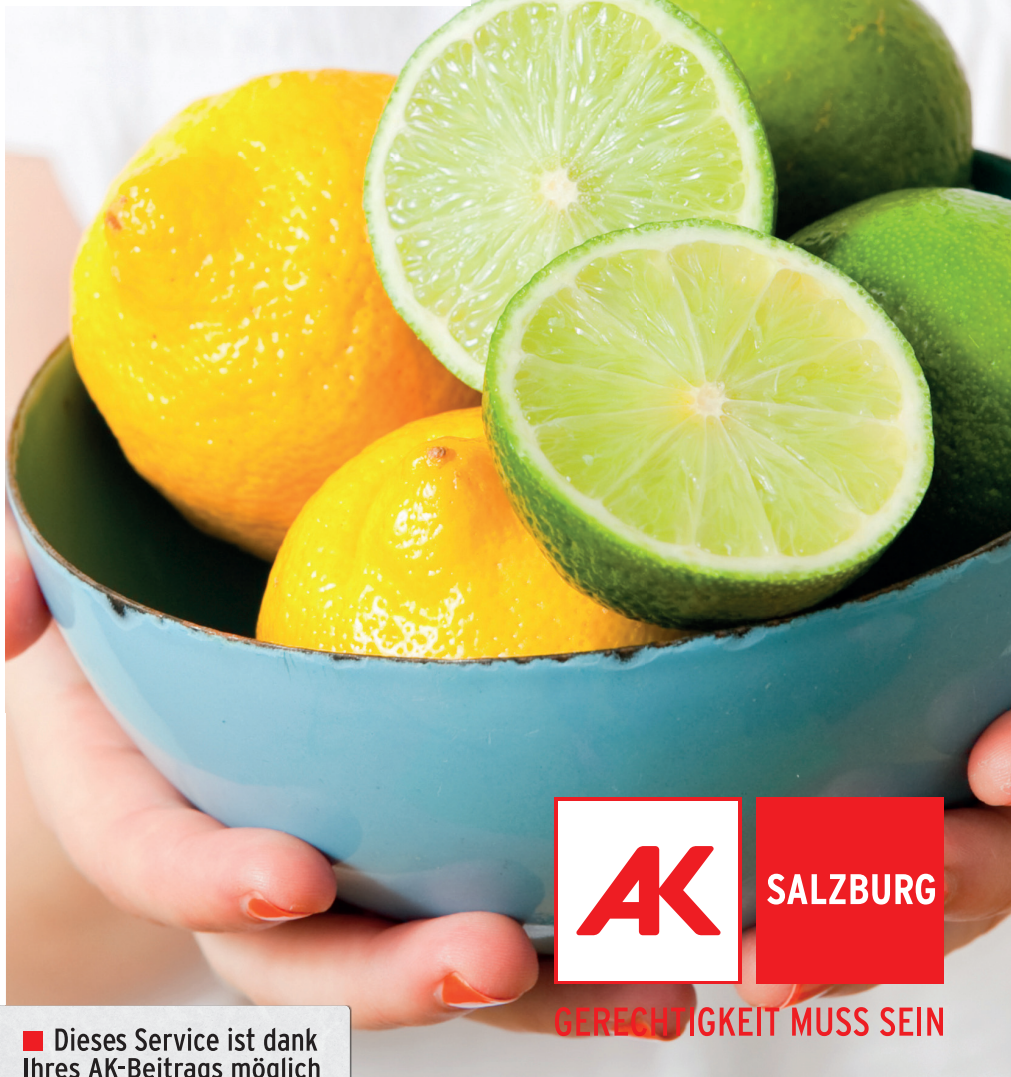


„WUNDERMITTEL“ GEGEN ÜBERGEWICHT

DAS GESCHÄFT MIT DEN
ÜBERFLÜSSIGEN KILOS



■ Dieses Service ist dank
Ihres AK-Beitrags möglich

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN



„Unsere Konsumentenschützer kämpfen für ein leistbares und gerechtes Leben. Damit Sie für Ihr Geld auch etwas bekommen und nicht über den Tisch gezogen werden.“

Peter Eder
AK-Präsident



www.ak-salzburg.at

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

WUNDERMITTEL GEGEN ÜBERGEWICHT

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	5
Verkehrte Welt	5
Viele Möglichkeiten zum Abnehmen	5
Zum Nachdenken	5
2 Das Wichtigste zuerst	8
Das www und seine Folgen	8
Werbung und Versand	10
Checkliste für seriöse Anbieter	11
Rechtliche Aspekte zum Thema Schlankheitsmittel	12
Schlankheitsmittel und rechtliche Regelungen zur Werbung	13
3 Unter der Lupe	15
Rezeptpflichtige Arzneimittel	15
Rezeptfreie Arzneimittel	17
Homöopathische Arzneimittel und Schüssler Salze	18
Tummelplatz der Wirkstoffe	20
Formula-Diätprodukte	27
Sonstiges	27
4 Letzter Ausweg: Operieren?	32
Magenband -Bypass	32
Fett absaugen	33
Injektionslipolyse oder Fett-weg-Spritze	33
5 Erkenntnisse	34
6 Was hilft wirklich?	32
Ernährungsumstellung	35
Sport muss sein	36
7 So entlarven Sie überflüssige Wundermittel	37
8 Reingefallen? Was Sie tun können	38
Zum Weiterlesen	38
Informations- und Beratungsstellen	39

1 Einleitung

Verkehrte Welt

Dünn bedeutet bei uns gesund – in anderen Ländern bedeutet dünn jedoch krank.

Mollig oder dick bedeutet bei uns krank und / oder disziplinos – in anderen Ländern bedeutet es Wohlstand.

Wir leben in einer Welt, die Schlankheit zum Ideal hochstilisiert. Models mit „Idealmaßen“ lachen von Plakaten und aus Zeitschriften, und wenn man über Jahre Bilder von Fernsehstars anschaut – auch hier werden viele 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.

Viele Möglichkeiten zum Abnehmen

Die Palette der Helferleins am Weg zur Idealfigur ist vielfältig. Rezeptpflichtige Arzneimittel, rezeptfreie Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, die übrigens dem Lebensmittelgesetz unterliegen, Tees und auch körperperformende Produkte wie die Anti-Cellulite-Hose werden dazu angeboten.

Neue und immer exotischere Elixiere erobern für kurze Zeit den Markt und verschwinden häufig bald wieder.

Glaubt man den Anpreisungen, ist nichts leichter als Abnehmen. Probiert man die Mittel, stellt man meist fest, dass fast nichts so schwer ist wie Abnehmen... und nur die Geldbörse schnell leichter wird.

Genauere Betrachtungen der Anpreisungen stellen nämlich viele Wundermittel in Frage. Einige können sogar gesundheitsschädigende Wirkung haben. Und es tauchen auch regelmäßig dieselben – vermeintlichen – Wunderstoffe auf. Viele der Fettschmelzer, die wir 1999 und 2005 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, viele Internetseiten und Spams mit unheimlich toll klingenden Versprechungen und vom Anbieter nichts als eine Telefonnummer und ein Name, ergänzt mit der Aufforderung, in der nächsten Apotheke nach dem Mittel zu fragen, sowie die Angabe einer „Referenznummer“, die nicht mehr als eine Bestellnummer ist.

Von Vorteil sind diese Wunderdinge aber meist nur für die Hersteller, die damit auf die Schnelle schöne Gewinne machen. Für die KonsumentInnen 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 gewichtsmäßig wieder dort, wo man vorher war. Oder sogar noch darüber (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.

WENN'S SO LEICHT GEHEN WÜRDE, 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 die 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 fatter (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 die besagte Frau mit 60 kg nicht essen, um nachhaltigt Fett abzubauen.

2 Das Wichtigste zuerst

Das WWW und seine Folgen

Heute ist es ganz normal: wer was wissen will geht ins Netz.

Und das **World Wide Web** ist geduldig – nie fragt es nach richtig oder falsch. Gibt man den Begriff „abnehmen“ in die Suchmaschine erhält man 4.940.000 Treffer, abnehmen + Produkte erzeugt 1.200.000 Treffer. Auch immer noch viel.

Da soll man sich als KonsumentIn noch auskennen ...

Daher warnen viele Organisationen vor Schlankheitsmitteln aus dem Internet. Sie können Gesundheitsgefahren bergen, die auf den ersten Blick nicht erkennbar sind – und sich auch auf den zweiten Blick nicht einfach offenbaren.

Auffällig an den meisten Produkten ist, dass diese meist aus dem asiatischen oder osteuropäischen Raum stammen und falls sie in deutscher Sprache Informationen preisgeben, diese oft in den schönsten sprachlichen Stilblüten blühen.

Ein Beispiel:

Natürlich schlank mit LiDa Daidaihua

Kohlenhydrat-Sehnsüchte sind schwierig, sich besonders zu befassen, wenn Sie versuchen, eine niedrige Kohlenhydrat-Lebensweise aufrechtzuerhalten. Jedoch sind Kohlenhydrat-Sehnsüchte nicht nur eine Sache dessen wird rasen...

Quelle: <http://naturschlank.com/> Zugriff am 05.11.2009

Viele Produkte werden als „rein pflanzlich“ deklariert. Dies wird oft mit „ist gleich ungefährlich“ in Verbindung gebracht. Weit gefehlt. Immer wieder werden in Untersuchungen chemisch synthetisierte und pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe nachgewiesen. Auch viele Arzneimittel, die in Österreich nicht zugelassen sind oder schon lange wieder vom Markt genommen wurden, kursieren noch im Netz.

Produkte mit **Fenfluramin** wurden in Österreich schon vor Jahren vom Markt genommen. Dieser Inhaltsstoff findet sich immer wieder in chinesischen Schlankheitsmitteln.

Sibutramin

Sibutramin ist in Österreich in dem rezeptpflichtigen Medikament Reductil® enthalten (siehe Beschreibung Seite 16). Prinzipiell kein Problem. Es taucht

nur immer wieder in chinesischen Produkten auf, nicht deklariert und in zu hohen Dosen. Eigentlich darf die Einnahme von Sibutramin nur unter ärztlicher Überwachung erfolgen. Es kann als Nebenwirkung den Blutdruck und auch die Herzfrequenz (Herzrasen) erheblich erhöhen. Manche Patienten klagen über Mundtrockenheit, Kopfschmerzen und Verstopfung. Auf keinen Fall darf er unter anderem bei Bluthochdruck, bei gleichzeitiger Einnahme von MAO-Hemmern (Antidepressiva) und bei Magersucht eingenommen werden. Weltweit werden bereits einige Todesfälle mit zu hoher Dosierung von Sibutramin in Verbindung gebracht.

Nur einige Beispiele, die in letzter Zeit genannt wurden:

Pajyouji Abnehmtee über ebay, Ultra Effect[®] des Herstellers „Company Boston Medical Center Inc. Boston USA“, LiDa Daidaihua Jiao Nang[®] des Herstellers „Kunming Dali Industry & Trade Co., Ltd.“, Miaozi (hier ist übrigens nur eine Mailadresse und Telefonnummer angegeben).

Rimonabant

Die Kapseln Ultra Effect[®] enthalten aber nicht nur Sibutramin, sondern auch nicht deklariertes Rimonabant. Dieses wurde eigentlich als Mittel zur Raucherentwöhnung entwickelt. Es stellte sich allerdings heraus, dass es sich auch zur Gewichtsreduktion eignet. Allerdings mit gravierenden Nebenwirkungen wie Angstzuständen, Schlafstörungen, Depressionen. Im Internet findet man immer noch das Mittel Acomplia[®]. Das ist in Österreich aufgrund der Nebenwirkungen vom Markt genommen worden.

Zwei weitere Inhaltsstoffe sind in Internetforen immer wieder Thema:

Ephedrin und Synephrin. Beide gehören zu den Amphetaminen und können per Drogenschnelltest nachgewiesen werden. Das könnte spätestens bei Führerscheinkontrollen ein Problem werden.

Ephedrin

Dieses Mittel kam 2008 einmal mehr negativ in die Schlagzeilen. In Dänemark wurde ein Todesfall mit dem Schlankheitsmittel „Therma Power“ in Verbindung gebracht. Das Produkt enthält Ephedrin, Synephrin und Coffein. Inzwischen gibt es auch ein Produkt ohne diesen Stoff. Da drängt sich natürlich die Frage auf: Warum gibt es das andere noch?

Ephedrin kommt natürlicherweise im Ephedrakraut (auch Ma Huang oder Meerträubel) vor. Die fettabbauende Wirkung soll auf der Anregung des Stoffwechsels durch das Alkaloid Ephedrin und einem damit verbundenen erhöhten Kalorienverbrauch beruhen. Nebenbei wirkt es stark entwässernd. In Kombination mit Coffein kann es zu schweren gesundheitlichen Schäden

kommen. Es wird von Schweißausbrüchen, Herzrasen, Kreislaufzusammenbrüchen berichtet.

Tee aus Ephedrakraut steht im österreichischen Lebensmittelcodex übrigens auf der Negativliste.

Synephrin

Es ist mit dem Ephedrin verwandt und wird in Form von Bitterorangenextrakt eingesetzt. Die Wirkungsweise ist der von Ephedrin ähnlich, allerdings in abgeschwächter Form und wird somit als wirksames Schlankheitsmittel angezweifelt. Die Nebenwirkungen können Muskelzittern, erhöhter Blutdruck und Nervosität sein.

Beide Produkte sind von der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) als potenziell gefährlich eingestuft worden.

Werbung und Versand

Der österreichische Gesetzgeber verbietet den Versandhandel von rezeptpflichtigen Arzneimitteln. Rezeptpflichtige Arzneimittel dürfen darüber hinaus auch gar nicht beworben werden.

Bei rezeptfreien Arzneimitteln, Tees und Nahrungsergänzungsmitteln gilt anderes. Diese dürfen im Versandhandel vertrieben werden, solange sie in Österreich zugelassen sind. Ein Geschäft für viele Online-Apotheken. Die Werbung für diese Mittel darf aber auf keinen Fall irreführend sein.

Allerdings – nicht alle Schlankheitsprodukte, die man über das Netz zu kaufen bekommt, sind auch in Österreich zugelassen, weder als Arzneimittel, noch als Novel food (neuartiges Lebensmittel).

Nahrungsergänzungsmittel unterliegen allerdings keiner speziellen Zulassungspflicht.

Wer mit nicht zugelassenen Produkten trotzdem handelt macht sich strafbar und kann auch nach dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb belangt werden. 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, Internetseiten verschwinden so schnell wie sie gekommen sind.

Zum Schutz der österreichischen Konsumenten sieht auch die Gewerbeordnung Folgendes vor:

Privatpersonen dürfen nicht aufgesucht werden, um Bestellungen für die Schlankheitsprodukte entgegenzunehmen.

Ebenso wenig dürfen Bestellungen auf der Straße entgegengenommen werden. Auch der Verkauf dieser Produkte bei Werbeveranstaltungen in privaten Haushalten ist nicht zulässig.

Somit haben Bestellungen über das Internet Hochkonjunktur.

Checkliste für seriöse Anbieter

Bevor bestellt wird – schauen ob die Angaben des Anbieters ausreichend sind – ansonsten: **Hände weg!**

- Impressum vorhanden mit: Postadresse, Telefonnummer, Mail-Adresse, Unternehmensform, Name einer verantwortlichen Person
- Hat der Hersteller/Anbieter einen Namen und Adresse? Wichtig für Nachfragen und Reklamationen oder Geld-zurück-Aktionen
- Ist es nur ein Postfach oder eine Adresse im Ausland? Das erschwert meist eine Rückverfolgung
- Aufschriften in Deutsch? Beschriftungen und Anleitungen in einer fremden Sprache sind nicht vertrauenserweckend
- Ist eine Sachbezeichnung angegeben? z. B. „Nahrungsergänzungsmittel mit Carnitin und Hagebuttenpulver“ oder „Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung“ (diese Sachbezeichnung findet man bei den Abnehm-Shakes, die ganze Mahlzeiten ersetzen), Gibt es eine Liste der Inhaltsstoffe/Zutaten nach Menge gereiht?
- Werden die Wirkstoffe inklusive Mengenangaben genau benannt oder nur im Text blumig beschrieben?
- Sind diese Wirkstoffe in Österreich zugelassen, d. h. bekommt man diese auch in österreichischen Apotheken?
- Gibt es eine exakte Dosierempfehlung oder heißt es „vor jeder Mahlzeit 1-2 Kapseln“?
- Gibt es eine Gewichtsangabe auf der Verpackung oder eine Angabe über die Stückzahl?
- Werden Risiken und Nebenwirkungen genannt?
- „Rein pflanzlich“, „natürlich“ oder „seit Jahrhunderten bewährt“ sind nicht aussagekräftig genug
- Ist das Produkt für alle Menschen angepriesen (außer für Schwangere und Stillende)? Dann ist es zu meiden. Produkte, die wirken sollen, sollten auf Alter, Geschlecht, Körpergröße, -gewicht und eventuelle andere Medikamente abgestimmt sein

- Ist der Bruttopreis (also inklusive Mehrwertsteuer) angegeben?
- Wird über die Versandkosten informiert und über die zu leistende Zahlungsart (Erlagschein, Nachnahme, Kreditkarte)?
- Bei Vorkasse sollte auf jeden Fall von einer Bestellung abgesehen werden
- Übrigens: der Hinweis auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung oder auch auf eine unterstützende Ernährungsumstellung zeugt nicht von Seriosität, sondern nur davon, dass der Anbieter Gesetzestexte liest – derartige Hinweise sind gesetzlich vorgeschrieben.

Quelle: modifiziert nach Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Rechtliche Aspekte zum Thema Schlankheitsmittel

Welche Produktkategorien gibt es aus rechtlicher Sicht am Schlankheitsmittelmarkt?

Dieser Aspekt wird im folgenden Kapitel 3 im Detail besprochen.

Kurz gesagt, der Schlankheitsmittelmarkt bietet:

- rezeptpflichtige und rezeptfreie Arzneimittel
- homöopathische Arzneimittel
- Nahrungsergänzungsmittel
- diätetische Lebensmittel (Lebensmittel für kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverringerng – so lauten diese konkret)

Was sind Nahrungsergänzungsmittel im Unterschied zu Arzneimittel?

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Damit unterliegen sie dem LMSVG, dem Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz.

In der Definition heißt es weiter:

Sie sind dazu bestimmt die normale Ernährung zu ergänzen. Sie werden allerdings genauso wie Arzneimittel – z. B. als Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen, Tropfen und andere ähnliche Darreichungsformen – angeboten. Daher ist es für KonsumentInnen oft gar nicht so einfach zu unterscheiden, ob ein Produkt nun ein Nahrungsergänzungsmittel oder ein Arzneimittel ist.

Der große Unterschied liegt in der enthaltenen Menge an Inhaltsstoffen. Nahrungsergänzungsmittel können Wirkstoffe nur im begrenzten Maß enthalten, sie sind ja Lebensmittel. Arzneimittel dürfen diese Wirkstoffe in wesentlich höheren (pharmakologischen) Konzentrationen enthalten und haben dadurch auch eine andere Wirkungsweise.

Für Nahrungsergänzungsmittel gibt es zusätzlich noch eine eigene Verordnung: die Nahrungsergänzungsmittelverordnung. Diese regelt, wie Nahrungsergänzungsmittel gekennzeichnet werden müssen, und zum Teil auch welche Inhaltsstoffe sie enthalten dürfen.

Aber Achtung: Nahrungsergänzungsmittel müssen nicht zugelassen werden – es erfolgt keinerlei Überprüfung vor dem ersten Inverkehrbringen – ein weiterer großer Unterschied zu den Arzneimitteln.

Was sind diätetische Lebensmittel?

Diätetische Lebensmittel sind, wie der Name schon sagt, ebenfalls Lebensmittel. Es handelt sich dabei um solche, die für eine besondere Ernährung bzw. für eine spezielle Personengruppe bestimmt sind. Um ein Beispiel aus der Praxis zu nennen: Die Säuglingsanfangsnahrungen sind diätetische Lebensmittel.

So gibt es auch im Bereich der Schlankheitsmittel sogenannte diätetische Produkte: die Lebensmittel, die für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverringerung bestimmt sind. Dabei handelt es sich um die allseits bekannten Shakes und Formulanahrungen, die in den meisten Fällen ganze Mahlzeiten ersetzen.

Für diätetische Lebensmittel gibt es eigene gesetzliche Bestimmungen, die wiederum Kennzeichnung und zum Teil auch Inhaltsstoffe regeln.

Schlankheitsmittel und rechtliche Regelungen zur Werbung

Welche Werbeaussagen im Zusammenhang mit der Gesundheit für Lebensmittel noch zulässig sind, regelt seit dem Jahr 2007 die EU-Claimsverordnung. Sie bietet einen rechtlichen Rahmen für nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben.

Eine Angabe zum Nährwert wäre z. B. die Aussage „fettarm“. Ein Produkt darf nur mehr als fettarm ausgelobt werden, wenn der Fettgehalt max. 3 % beträgt (bei Flüssigkeiten darf der Fettgehalt sogar 1,5 % nicht übersteigen). Die Verordnung regelt genau, welche Angaben verwendet werden dürfen und welche Voraussetzungen ein Lebensmittel dafür erfüllen muss.

Bei den gesundheitsbezogenen Angaben wird es künftig ebenfalls eine Liste an zulässigen Angaben geben. Aktuell können die Unternehmen die Bewerbungen eigenverantwortlich verwenden – die Aussagen müssen aber wissenschaftlich beweisbar sein.

Die Verordnung sieht eine eigene Kategorie an Angaben zum Thema „schlankmachend“, „gewichtskontrollierend“ u. Ä. vor. Derartige Auslobungen werden künftig somit deutlich strenger geregelt sein, als dies bisher der Fall war.

Für den Schlankheitsmittelmarkt gibt es auch noch eine weitere Einschränkung: Bisher wurde oft mit unseriösen Versprechungen geworben wie z. B. „Mit unserem Produkt nehmen Sie spielend 4 kg pro Woche ab – ganz ohne zu hungern.“

Derartige Aussagen sind laut Claimsverordnung nun generell verboten. Es dürfen keine Angaben gemacht werden, wie viel Gewicht man angeblich in einer bestimmten Zeiteinheit abnehmen kann. Somit wird höchst unseriösen Werbepraktiken ein Riegel vorgeschoben.

Wenn ein Produkt gesundheitsbezogen beworben wird, muss es verpflichtend eine Nährwertkennzeichnung enthalten.

Krankheitsbezogene Angaben (Schützt vor Krebs usw.) sind bei Lebensmitteln generell verboten – diese Art von Werbung ist den Arzneimitteln vorbehalten.

3 Unter der Lupe

Was es so alles gibt ...

Unerschöpflich scheint der Zauberkasten an Schlankmachern: mit Gewürzpulvern, Fruchtexttrakten, 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. Denn es handelt sich – bis auf wenige Ausnahmen – meist um sogenannte Nahrungsergänzungsmittel, und diese wiederum fallen unters Lebensmittelgesetz. Daneben gibt es noch eine wirklich überschaubare Anzahl an echten Medikamenten bzw. homöopathischen Arzneien. Und weil am Schlankheitsmarkt viel Geld zu machen ist, gibt's nicht nur Schlankmacher zum Schlucken und Trinken, sondern auch solche zum Einwickeln, Eincremen, Eintreten, Einhören oder Einspritzen.

Rezeptpflichtige Arzneimittel

Derzeit sind zur Langzeittherapie von Übergewicht zwei Medikamente in den Apotheken zu bekommen: Xenical® und Reductil®.

WICHTIG: Medikamente nie auf eigene Faust einnehmen!

Diese dürfen nur mit ärztlicher Überwachung eingenommen werden, da Nebenwirkungen nicht auszuschließen sind – und diese müssen unbedingt ärztlich abgeklärt/behandelt werden.

Xenical®

Xenical® darf nur Personen mit einem BMI¹ von mehr als 30 oder Personen mit einem BMI ab 27 und einem weiteren Risikofaktor, wie z. B. Diabetes, verschrieben werden.

¹ BMI = Body Mass Index; errechnet nach der Formel: Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)²; 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).

Es enthält den Wirkstoff **Orlistat**. Dieser hemmt das zur Fettverdauung wichtigste Enzym Lipase.

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.

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 gehen somit im wahrsten Sinne des Wortes in die Hose! Und 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.

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.

Vorsicht: Es ist nicht zu verwechseln mit Herbal Xenicol, einem Schlankheitsmittel, das man über das Internet beziehen kann. Die sprachliche Ähnlichkeit zum rezeptpflichtigen Medikament ist sicherlich beabsichtigt, der Zusatz „herbal“ = pflanzlich suggeriert harmlose Inhaltsstoffe. Die amerikanische Food and Drug Administration (FDA) hat das Produkt auf ihre Warnliste gesetzt.

www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm1449547.htm

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 > BMI 30 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.

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?

In dem Medikament Reductil® selbst ist weniger Sibutramin enthalten als in den im Internet angebotenen Schlankheitsmitteln (siehe Kapitel „Das WWW und seine Folgen S. 8)

Rezeptfreie Arzneimittel

Alli®

Seit Anfang des Jahres 2009 das neue Mittel zum Abnehmen. Allerdings ist der Inhaltsstoff alt, Orlistat, seit mehr als 10 Jahren in Xenical®. Alli enthält eine wesentlich geringere Dosierung des Orlistat und kann aus diesem Grund rezeptfrei in der Apotheke angeboten werden. Die Abgabe sollte ebenfalls erst bei einem BMI > 30 erfolgen.

Aber die Nebenwirkungen (durchfallähnlicher Stuhlgang, Blähungen, Verringerung der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K) sind dieselben, und auch hier muss der Fettkonsum unbedingt eingeschränkt werden.

Was es bringt

Man wird um bewusste Ernährung und Bewegung nicht herumkommen – und um auf der sicheren Seite zu sein, sollte auch immer ein Arzt zu Rate gezogen werden. Trotz Rezeptfreiheit sollte keine unkontrollierte Einnahme erfolgen.

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 **Sennesblätter** 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, 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 und auch zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

In Zeitschriften liest man auch immer wieder wie Stars und Sternchen mit Lactulosepräparaten abnehmen. Auch diese sind nicht harmlos und als Mittel zum Abnehmen vollkommen ungeeignet.

Entwässernde Mittel (Diuretika)

Präparate zum Entwässern schleusen verstärkt Wasser aus dem Körper aus und enthalten z. B. **Spargel, Birkenblätter, Brennesselkraut, 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.

Homöopathische Arzneimittel und Schüssler Salze

Unterschied: Auch Schüssler Salze sind homöopathisch hergestellte Arzneien. Das Konzept ist allerdings ein anderes als bei der Homöopathie. Es gibt nur 12 Salze, im Unterschied zur Homöopathie mit ihren mehreren 100en Wirkstoffen. Jedes Salz wird für bestimmte körperliche Symptome oder Zustände verwendet, auch oft in verschiedenen Kombinationen.

Bei Schüssler Salzen werden öfters mehrere Tabletten gleichzeitig eingenommen, die Potenzen (Grad der Verdünnung) sind im Gegensatz zu den meisten homöopathischen Mitteln eher gering. In der Homöopathie wiederum werden eher geringe Mengen an Globuli oder Tropfen eingenommen, teilweise jedoch in sehr hohen Potenzen, mit Ausnahme der meisten Komplexmittel (diese bestehen gleichzeitig aus mehreren Inhaltsstoffen).

Auch hier gilt: nicht selbst dosieren und experimentieren, sondern Arzt oder Apotheker befragen.

Gracil Schlankheitstropfen®

Ein so genanntes Komplexmittel. Die Gracil-Tropfen sind ein wahrer Cocktail aus 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.

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.

Verschiedene homöopathische Sättigungskomprimata in D4

Individuell auf den Verwender abgestimmte homöopathische Produkte.

Schüssler Salze

Verschieden individuell abgestimmte Salze in Kombination z. B. Nr. 3, Nr. 5, Nr. 7, Nr. 9, Nr. 10, Nr. 11 oder auch Nr. 4, Nr. 6, Nr. 8.

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 und/oder auf Schüssler Salze schwören. Denen können diese Mittel tatsächlich die nötige Motivation zum weniger Essen liefern. Und man schadet sich zumindest nicht.

Tummelplatz der Wirkstoffe

Was sich in Tropfen, Pillen, Kapseln, Sackerln so alles verbirgt

Die meisten Schlankmacher sind Nahrungsergänzungsmittel, manche wenige diätetische Lebensmittel. Es muss nicht, wie bei Medikamenten, vorab geprüft werden, ob die Pillen/Tropfen & Co wirklich halten, was versprochen wird. Oft nach dem Motto: Viel hilft viel, tummeln sich zahlreiche Zutaten in den einzelnen Produkten. Manche seit Jahren bekannt, manche relativ neu.

Und der Schmah der Negativkalorien ist auch noch immer mit von der Partie. Mit Aminosäuren, Enzymen, Mineralcocktails oder exotischen Mixturen sollen wir spielend abnehmen, ohne zu hungern und ganz ohne Sport. Und immer wieder gibt's neue Wundermittel. Doch leider leider, alles gelogen – und manchmal sogar gefährlich!

Vorsicht, das kann gefährlich werden ...

Jodhaltige (Algen-)Präparate

Pillen oder Tropfen mit Extrakten aus Blasentang oder anderen Meeresalgen (wie z. B. **Spirulina**, **Fucus**, **Ascophyllum nodosum**) enthalten jede Menge Jod. Der Körper bildet aus Jod Schilddrüsenhormone. Eine Extraportion kann den Stoffwechsel beschleunigen, sodass 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.

Produkte mit Chrom

Chrom soll den Körperfettgehalt senken und für mehr Muskeln sorgen. Neuere Studien zeigen allerdings weder einen Fettabbau noch einen Muskelaufbau durch vermehrte Chromaufnahme. Chrom, vor allem in Form von **Chrom-pikolinat**, findet sich immer noch in Produkten, die über das Internet verkäuflich sind.

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.

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. Durch das Kauen der Blätter soll angeblich auch der süße Geschmack zum Verschwinden kommen, Zucker soll dann schmecken wie Sand.

Was es bringt

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.

Aminosäurepillen

Aminosäuren in Schlankmachern sind ein alter Hut. Doch sie tauchen regelmäßig auf. Immer wieder neu verpackt und noch unverschämter beworben. 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.

Harmlos, aber teuer

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 regelrech-

ter „Fettkiller“ sein, **Kombucha** den Stoffwechsel anregen und **Lapacho** Tee den Appetit bremsen und gute Laune machen. Daneben können sie auch noch Faulbaumrinde und Sennesblätter enthalten. Die hatten wir schon mal beim Kapitel Abführmittel. 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.

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.

Kohlsuppe-Kapseln

Man nehme die Zutaten Weißkraut, 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 Satttheit der Suppendiät und sind nichts weiter als ein teures Vitaminprodukt. Der Speck an Bauch und Po bleibt unangetastet.

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.

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 Schlankheitsspillen.

Was es bringt

Milchsäurebakterien verwerten ausschließlich Zucker, normalerweise Milchsücker, 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.

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.

Garcinia cambogia

Ein Gewürz aus der Schale der asiatischen Frucht *Garcinia cambogia* mit dem Wirkstoff **Hydroxy-Zitronensäure** (HCA) in Citrimax® oder Garciniacamb 400 mg Kapseln 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.

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! Allerdings enthalten Nahrungsergänzungsmittel in der Regel jedoch nur Coffeinemengen, die etwas 1–2 Tassen Kaffee am Tag entsprechen. Schon das zeigt, dass nur eine geringe Wirkung zu erwarten ist.

L-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 so viel, wie er braucht. Niemand hat von Natur aus zu wenig. 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.

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.

Chitosan

Chitosan wird als Fettbinder vermarktet. Es soll im Magen-Darm Trakt einem Schwamm ähnlich das Fett aufsaugen, sodass es für den Körper nicht mehr zur Verfügung steht.

Was es bringt

In der üblichen Dosis macht Chitosan ohne Ernährungsänderung kaum schlanker. Das Fettbindevermögen wird überschätzt. Mehrere Studien zeigten, dass Chitosan keine gewichtsreduzierenden Eigenschaften besitzt. Eine verringerte Ausnutzung von fettlöslichen Vitaminen und wichtigen Fettsäuren kann auftreten.

Konjugierte Linolsäuren (CLAs)

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

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.

Positive Resultate sind erst ab einer Menge von 3,4 g/Tag CLA zu erwarten, ein Vieles von dem, was mit der Nahrung aufgenommen wird. CLAs kommen natürlich in Fleisch und Milchprodukten und einigen Pflanzenölen vor. Wir nehmen also normalerweise genug davon auf. Ungeklärt sind jedenfalls noch negative Effekte auf eine eventuelle Insulinresistenz und mögliche Krebsförderung. Die Einnahme kann somit nicht empfohlen werden.

Quell- und Ballaststoffe

Pflanzliche Füll- und Quellstoffe werden in Form von Tabletten, Kapseln, in Beuteln mit Zitrus- oder Pflanzenfasern, Weizenkleie, Cellulose, Kollagen und Pektin schon lange als Schlankmacher verkauft. Sie quellen im Magen auf und sollen so das Abnehmen leichter machen

Psyllium oder Flohsamen ist ein löslicher Ballaststoff, der auch immer wieder im Zusammenhang mit Schlankheitsmitteln erwähnt wird. Allerdings zeigten sich in Studien keine großen Unterschiede bei der Gewichtsreduktion im Vergleich mit einer Placebogruppe (Placebo bedeutet, dass diese Gruppe ein „Scheinmittel“ bekam, das keinen Flohsamen enthält). Somit kann man das Mittel zur Gewichtsreduktion als ungeeignet einstufen.

Was es bringt

Ballaststoffe können wegen dem Aufquellverhalten und der 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.

Hoodia

Hoodia ist eine afrikanische Kakteenart aus der Familie der Hundsgiftgewächse. Er wächst in der Kalahari-Wüste und die Buschmänner dort nutzen ihn bei der Jagd gegen Hunger und Durst. So weit so gut. Angeblich soll der Wirkstoff P 57 zur Gewichtsreduktion beitragen. In Europa ist Hoodia weder als Nahrungsergänzungsmittel noch als Novel food zugelassen und unterliegt bei einer Antragsstellung einer Sicherheitsbewertung durch die europäische Union. Daher gibt es auch bis jetzt keine offiziellen Produkte mit Hoodia bei uns. Nebenbei gesagt: Hoodia unterliegt auch artenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Was es bringt

Hoodia Produkte werden nur über das Internet vertrieben. Über Risiken und Nebenwirkungen können keine Aussagen getroffen werden. In den USA wurden einige Hoodia Produkte untersucht – sie enthielten nicht einmal Hoodia.

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®, Almased® oder Herbalife®). 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. 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 Grundumsatz² 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. 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 Muskeleiweiß 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.

Sonstiges

Schon unsere Urgroßmütter wollten ihre Figur ins rechte Licht rücken und kannten sie – die Bodyformer.

² Faustregel: pro kg (Normal-)Körpergewicht eine KCal/h

Als was anderes kann man ein Korsett oder eine Corsage nicht bezeichnen. Schnell einmal 1 – 2 Kilo weggeschummelt, auch heute noch schwören viele auf diese Stücke.

Aber es gibt auch noch andere Möglichkeiten – ob diese allerdings so schnell und effektiv wirken ist die Frage.

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 Wirksamkeitsbe-
weise 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.

Schlank-Sohle

Schuhleinlagen 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 rumspa-
zieren – und flugs sind fünf bis zehn Kilo weg, sagen die Anbieter. Und sie
empfehlen auch, die Ernährung umzustellen und abends kalorienarm zu
essen.

Was es bringt

Die Noppen stimulieren den Verdauungstrakt ähnlich wie eine Reflexzonen-
massage.

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.

Schlankheitspflaster und -chips

Kleb dir eins! Zwei Monate lang täglich ein Pflaster oder auch 4 Wochen
1–2 x wöchentlich (je nach Produkt) auf bestimmte Reflexzonen stimuliert
den Energiefluss „Chi“ via eingebautem Magnet und/oder Wirkstoffen im
Pflaster. Dadurch sollen Appetitlust und Hunger auf Süßes verringert
werden.

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-Hokusfokus.

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!

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.

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.

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.

Saunagürtel

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

Was es bringt

Durchs Erwärmen steigt zwar die Körpertemperatur und wir schwitzen. So verlieren wir Wasser und Mineralstoffe, von gezielter Fettverbrennung kann aber nicht die Rede sein! Das gleiche Ergebnis kann ich auch in der Sauna erzielen – und nicht vergessen, die ausgeschwitzte Flüssigkeit wieder nachtrinken!

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, sodass die Fettzellen leichter abtransportiert werden können, und mit Vakuum, das das Gewebe straffen soll. Empfohlen werden mehrere Sitzungen im Abstand von einer Woche.

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.

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.

Was es bringt

Passives Stimulieren der Muskeln hat keine Auswirkung auf die Fettverbrennung.

Im Liegen kann man nun mal nicht dünner werden.

4 Letzter Ausweg: Operieren?

Operieren bei Übergewicht, oft die letzte Hoffnung, die bleibt?

Angeblich werden in den nächsten Jahren die Zahlen der operativen Eingriffe um 25–30% steigen. Allerdings sollten diese OP's Stark-Übergewichtigen mit einem BMI von >40 vorbehalten bleiben. Nicht weil es für die Betroffenen so viel einfacher ist sich unters Messer zu legen und „nichts tun zu müssen“, sondern weil die meisten schon einen langen Leidensweg hinter sich haben.

Trotzdem gehört dieser Schritt gut überlegt und nicht nur die medizinische Seite, sondern auch die psychologische Seite geklärt. Eine begleitende Ernährungs- und Lebensstilumstellung nach der OP sind unumgänglich, sonst liegt man nach ein paar Jahren wieder unter dem Messer.

Nur aus Schönheitsgründen sollten diese OP's allerdings nicht in Erwägung gezogen werden.

Außerdem: ein Normalgewicht ist nur mit einer OP nicht zu erreichen. Man verliert ca. 10 bis max. 15% von seinem **Ausgangsgewicht**, fast ein Tropfen auf dem heißen Stein.

Magenband und -Bypass

Mit dem Magenband wird der Magen geteilt und so die Nahrungsaufnahme stark einschränkt, da man rasch „voll“ bzw. satt 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 sind 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 diese ist der Erfolg begrenzt: beim Magenband z. B. 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. Je stärker eine Operation in die normale Anatomie eingreift, umso gravierender sind die Auswirkungen und Spätfolgen.

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, sodass 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 z. B. an den Oberschenkeln oder am Bauch. Es können hässliche Dellen bleiben, wenn sich das Fettgewebe nicht gleichmäßig lösen und absaugen lässt. Meist entstehen schmerzhafte Blutergüsse und Schwellungen. Schlimmstenfalls droht eine tödliche Fettembolie.

Injektionslipolyse oder Fett-weg-Spritze

Lecithin wird mittels kleinster Nadeln mehrfach über mehrere Wochen verteilt direkt in die Fettpolster 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 Erkenntnisse

- 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 (z.B. 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 und der Verein für Konsumenteninformation (VKI) im Sommer 2009.

Das Ergebnis fiel zwar etwas besser aus als in den Vorjahren, aber es ist immer noch nicht vielversprechend. Es wurde eine übergewichtige Dame, die ihr Gewicht reduzieren möchte, in 31 Apotheken in 7 Landeshauptstädte geschickt.

Das Hauptaugenmerk wird immer noch auf den Verkauf von Produkten gelegt.

29-mal verließ die Testerin die Apotheke mit größtenteils zweifelhaften Produkten. Nur 7 Apotheker erkundigten sich nach ihrem Gesundheitszustand und in nur 2 Apotheken wurde ihr ein Arztbesuch nahegelegt.

6 Was hilft wirklich?

Es führt kein Weg daran vorbei. Wirkungsvoll helfen nur 2 Dinge:

Ernährungsumstellung

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

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

Nichts ist schlimmer als zu hoch gesteckte Ziele. Beim Stiegegehen nimmt man auch immer eine Stufe nach der anderen, selten 3 auf einmal.

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!

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 z.B. 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!

Faustregel 4:

Man sollte beim Training noch reden können

Das hat auch den Vorteil in der gemeinsamen Sportzeit mit Freunden ein kleines Tratscherl halten zu können, wofür sonst vielleicht keine Zeit wäre.

7 So entlarven Sie überflüssige Wundermittel

Folgende Ankündigungen und Merkmale sollten die Alarmglocken läuten lassen:

- Extrem ausfallende „vorher/nachher Fotos“
- Ohne Einschränkung essen und trotzdem abnehmen
- Geld-zurück-Garantien
- Erfahrungsberichte und Dankeschreiben
- Vermeintliche Ärzte, Apotheker, Wissenschaftler bewerben ein Produkt (nebenbei erwähnt: Bewerbungen durch einzelne Ärzte sind laut EU-Claimsverordnung mittlerweile bereits zur Gänze verboten)
- Keine vollständige Anschrift des Anbieters (nur Postfach oder Telefonnummer)

Keine konkreten Informationen über

- die Wirkungsweise
- Kein Hinweis auf Nebenwirkungen
- Packungsbeschriftungen/Beipackzettel ausschließlich in fremden Sprachen
- Preisermäßigungen, Gewinnspiele, Geschenke
- Ängste werden geschürt wie „60 % 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
- Aussagen wie „exklusiv für Sie“ oder „nur heute, jetzt und hier“
- Haustürverkauf oder Verkauf auf Werbeveranstaltungen

8 Reingefallen? Was Sie tun können

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 z. B. 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.

Zum Weiterlesen

Konsument Sonderheft „Diäten: Schlank – Gewusst wie! 90 Diäten im Test“, März 2005; Zu bestellen beim Verein für Konsumentinformation, Mariahilfer Straße 81, 1061 Wien oder telefonisch unter 01/588 77-349 oder per E-Mail an kundenservice@vki.or.at

Die 50 größten Diät-Lügen, Angela Mörxlbauer, Markus Groll
Hubert Krenn Verlag ISBN: 3-902351-65-9

Informations-und Beratungsstellen

- Ernährungsberatung der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK)
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, T: +43 (0)662 88 89-8125
oder T: +43 (0)662 88 89-8126, E-Mail: ernaehrung@sgkk.at

Außenstellen der SGKK:

Ernährungsberatung auf Anfrage und nach Terminvereinbarung
Hallein: T: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126, asthallein@sgkk.at
Bischofshofen: T: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126; astbischofshofen@sgkk.at
Zell am See: T: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126; astzellamsee@sgkk.at
Tamsweg: T: +43 (0)6474 88 89-8574; asttamsweg@sgkk.at

- Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) kann Ihnen Expertinnen und Experten vermitteln oder Informationsmaterial zur Verfügung stellen: T: +43 (0)1 33 339 81; veoe@veoe.org; www.veoe.org
- Ebenso bekommen Sie Infomaterial vom Verband der diplomierten Diätassistentinnen und Diätassistenten und ernährungsmedizinischen Beraterinnen oder Berater Österreichs: T: +43 (0)1 60 279 60; office@diaetologen.at; www.ernaehrung.or.at
- Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung bietet kostenlos oder kostengünstig zahlreiche Publikationen rund ums Thema Ernährung an: T: +43 (0)1 71 471 93; info@oege.at; www.oege.at
- Das forum ernährung heute bietet kurze und verständliche Publikationen zu vielen Ernährungsthemen, teils kostenlos, teils gegen geringen Kostenersatz an: office@forum-ernaehrung.at; viele Infos auch im Internet unter: www.forum-ernaehrung.at

Text: Petra Lehner, Rita Dornetshuber

Überarbeitung: Britta Macho, Sonja Reiselhuber-Schmölzer, ernährung e³ Macho & Reiselhuber OG

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

Wichtig

Selbstverständlich werden alle Inhalte unserer Druckwerke sorgfältig geprüft. Dennoch können wir nicht garantieren, dass alles vollständig und aktuell ist.

Unsere Ratgeber dienen Ihnen als Erstinformation. Sie enthalten die häufigsten Fragen, viele anschauliche Beispiele, Hinweise auf Stolpersteine und einen Überblick über die wichtigsten gesetzlichen Regelungen.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:
www.ak-salzburg.at

Alle aktuellen AK Publikationen stehen zum Download für Sie bereit:
<https://sbg.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Broschueren.html>

Impressum

Medieninhaber: Arbeiterkammer Salzburg, Markus-Sittikus-Straße 10,
5020 Salzburg, Telefon: +43 (0)662 86 87, www.ak-salzburg.at

Autorin: Kern AKWien (2013 - 5. unveränderte Auflage Nov. 2016)

Titelfoto: ElinaManninen © stockadobe.com

Weitere Abbildungen: U2 © Sebastian Philipp

Redaktion: Stephan Gabler

Grafik: Ursula Brandecker (Umschlag AK Sbg)

Webdownload

Stand: Jänner 2019



**Blicken Sie
noch durch?**

**Wir schauen auf
Ihre Rechte.**

**Arbeitsrecht
Konsumentenschutz
Steuerrecht
Sozialversicherung
Arbeitnehmerschutz
Bildung und Lehre**

AK

SALZBURG

Arbeiterkammer Salzburg
T: +43 (0)662 86 87
www.ak-salzburg.at