

Schlankheitsmittel: Was ist dran an Pulvern und Pillen?

Wer abnehmen will, sollte besser nicht zu Schlankheitsmitteln greifen. Die sind meist unwirksam, im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädlich. Hier finden Sie einen Überblick der verschiedenen Wirkstoffe und eine Bewertung der Mittel.



© iStock.com/puhimec

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Ein großer und undurchschaubarer Markt an vermeintlichen Schlankmachern schadet entgegen aller Versprechen den Nutzerinnen und Nutzern, anstatt sie beim Abnehmen zu unterstützen.

2. Teils bizarre Inhaltsstoffe versprechen über krude Wege geringeres Gewicht – die Verbraucherzentrale rät von den meisten Produkten dringend ab.
3. Durch unseriöse und undurchsichtige Verkaufsstrategien sichern sich die Anbieter von vorneherein gegen etwaige Reklamationen und Schadensersatzansprüche ab.

Stand: 22.04.2024

Der Markt für Schlankheitsmittel ist unüberschaubar. Jeden Tag werden neue Wundermittel über Werbebrieft, Zeitschriftenannoncen und Internet angeboten. Der größte Teil der Produkte ist bestenfalls wirkungslos, im schlimmsten Fall gesundheitsgefährdend. Mit unhaltbaren Werbesprüchen versuchen unseriöse Anbieter, Übergewichtige zu ködern. Dass irreführende Werbung verboten ist, stört die Firmen wenig.

Aber auch scheinbar seriöse Angebote – sogar in Apotheken zu kaufen – sind nicht immer sinnvoll oder frei von Nebenwirkungen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die eingesetzten Wirkstoffgruppen und bewerten diese. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Schlankheitsmittel nach Wirkstoffgruppen

Appetit hemmer auf chemischer Basis

Die Produkte enthalten unterschiedliche Wirkstoffe z. B. Sibutramin, Ephedrin, Cathin, Phenolphthalein, Phenylpropanolamin, die den Stoffwechsel oder den Gehirnstoffwechsel beeinflussen und sich dadurch auf die Appetit- und Sättigungsregulation auswirken. Viele dieser Wirkstoffe sind aufgrund ihrer gesundheitsgefährdenden Wirkung in Deutschland und teilweise auch der europäischen Union verboten. Jedoch sind solche Produkte in ausländischen Online-Shops durchaus noch zu erhalten.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Je nach Zusammensetzung drohen gesundheitliche Gefahren bei der Einnahme. Beispiel: Erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko

durch Sibutramin; Phenolphthalein ist krebserregend.

Ballaststoffe und Quellmittel

Ballaststoffe und Quellstoffe sind Nahrungsbestandteile tierischer oder pflanzlicher Herkunft, welche im Magen-Darm-Trakt Flüssigkeit aufnehmen und dadurch an Volumen zunehmen. Dies wirkt sich sättigungsfördernd aus und hat positive Effekte auf die Darmgesundheit. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen.

Durch eine geeignete Lebensmittelauswahl von Vollkornprodukten, viel Gemüse und Hülsenfrüchten wird dieser Bedarf gedeckt. Doch neben den „natürlichen“ Ballaststoffen gibt es auch verschiedene Ballaststoffkonzentrate wie Flohsamenschalen zu kaufen. Diese können als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung dienen, sollten jedoch nicht den Hauptanteil ausmachen. Mindestens zwei Liter am Tag trinken sowie die langsame Steigerung der Ballaststoffmenge ist ein Muss, um Verstopfungen und Darmverschlüssen vorzubeugen, da sich der Körper zuerst an die Umstellung gewöhnen muss.

Bewertung: Empfehlenswert. Die Empfehlung von 30 Gramm Ballaststoffen am Tag gilt nicht nur für Menschen, die abnehmen möchten, sondern stellt einen Teil einer ausgewogenen Ernährung für die Gesamtbevölkerung dar. Durch die Ernährungsumstellung lassen sich langfristige Erfolge erzielen. Dabei sollte aber vor allem zu den „natürlichen“ Ballaststoffen gegriffen werden, die beispielsweise in Vollkornprodukten enthalten sind.

Nahrungsinhaltsstoffe mit angeblich schlankmachender Wirkung

Die Wirkstoffe (z. B. L-Carnitin, Cholin, Lecithin, Chrom, Flavonoide, Konjugierte Linolsäure) sind Nahrungsbestandteile. Entweder werden sie vom Körper selbst in ausreichender Form aufgebaut oder in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen. Die Anbieter solcher Produkte zweifeln dies an und preisen eine zusätzliche Zufuhr als Hilfe zum Abnehmen an. Belege für eine gewichtsreduzierende Wirkung gibt es nicht. Online werden sogenannte Himbeer-Ketone (Rheosmin, Raspberry Ketone) als „natürliche Fatburner“ beworben. Diese Aussage ist aufgrund

mangelnder wissenschaftlicher Belege verboten. Bei einer hohen Einnahme können möglicherweise gesundheitlich unerwünschte Wirkungen auftreten. Immer mehr Aufmerksamkeit bekommen aktuell auch Abnehm-Gummibärchen. Viele werden mit „rein pflanzlich“ beworben und sollen ebenfalls die Fettverbrennung ankurbeln, indem der Zustand der Ketose erreicht wird, ohne die Ernährung umzustellen.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Mangelnde wissenschaftliche Belege und mögliche Gesundheitsgefährdung.

Entwässerungsmittel

Die Produkte enthalten verschiedene harntreibende oder abführende Bestandteile wie Birkenblätter, Blasentang, Bohnenhülsen, Hauhechel, Wacholder oder Brennesseln. Wasserverlust oder erhöhte Stuhlmenge ist jedoch keine echte Gewichtsreduktion. Bei Dauereinnahme sind die Mittel gesundheitsgefährdend.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Eine Gesundheitsgefährdung ist möglich.

Wirkstoff-Cocktails (Produkte aus dem Internet)

Die Präparate enthalten unterschiedliche Mischungen von Sibutramin, Synephrin, Koffein, Ephedrin und anderen pharmakologischen Substanzen. Die Inhaltsstoffe sind auf den Verpackungen oft nicht angegeben. Die Produkte können zu Blutdruckanstieg und Herzrasen führen, manche zu Unruhe, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen und Abhängigkeit. Ganz besonders bedenklich ist die Industriechemikalie 2,4-Dinitrophenol, die auch in Holzschutzmitteln oder Sprengstoffen vorkommen kann. Sie führt zu Schädigungen von Leber, Niere und Nervensystem. In verschiedenen Ländern gab es bereits Todesfälle.

Bewertung: Nicht empfehlenswert. Hohe bis sehr hohe Gesundheitsgefährdung möglich.

Hemmstoffe der Fettverdauung

Der Wirkstoff Orlistat (Präparat Xenical) hemmt die Fettverdauung im Darm und sorgt so dafür, dass rund ein Drittel des Nahrungsfettes nicht aufgenommen, sondern unverdaut wieder ausgeschieden wird. Xenical ist ein verschreibungspflichtiges Medikament. Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Durchfälle, fettlösliche Nährstoffe wie z. B. Vitamin E und β -Carotin werden vom Körper schlechter aufgenommen.

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert. Anwendung nur in Absprache mit dem Arzt und unter dessen Aufsicht. Die Einnahme dieser Medikamente ist für stark adipöse Menschen eine Option für den Start in die Gewichtsabnahme. Zusätzlich muss jedoch auch die Ernährung und das Bewegungsverhalten geändert werden, um langfristige Erfolge zu erzielen.

Trink- und Formuladiäten

Formuladiäten sind industriell hergestellte Produkte, die mit Wasser oder Milch angerührt und als Suppe oder Drink verzehrt werden können oder bereits trinkfertig angeboten werden. Sie weisen einen konstanten Energie- und Nährstoffgehalt auf und müssen darin den Anforderungen des § 14a der Diätverordnung entsprechen. Formuladiäten können einzelne Mahlzeiten ersetzen oder zur ausschließlichen Ernährung dienen. Produkte, die alle Mahlzeiten ersetzen, dürfen ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden.

Bewertung: Eingeschränkt empfehlenswert. Nur bei sehr starkem Übergewicht und unter ärztlicher Kontrolle können Trinkdiäten als „Starthilfe“ für eine langfristige Gewichtsreduzierung sinnvoll sein. Parallel sollte ein begleitendes Programm zur Änderung ungünstiger Essgewohnheiten absolviert werden.

Homöopathische Schlankheitsmittel

Die Schlankheitsmittel enthalten Auszüge verschiedener Heilkräuter oder Pflanzen. Durch teils hohe Jodgehalte kann über die Anregung der Schilddrüsenfunktion der Energieverbrauch des Körpers angekurbelt werden. Auch Entwässerungs- und Abführeffekte sind beschrieben. Dennoch gilt: Die Wirkweise homöopathischer Mittel ist bis heute nicht belegt.

Bewertung: Nicht empfehlenswert, aufgrund mangelnder wissenschaftlicher Belege.

Verkaufsstrategien für dubiose Schlankheitsmittel

- Statt einer vollständigen Postadresse mit Telefonnummern und/oder E-Mail-Adressen gibt es nur ein Postfach oder eine Adresse im Ausland. Die häufig versprochene Geld-zurück-Garantie ist damit kaum durchsetzbar – eine Haftbarmachung bei Gesundheitsschäden schwierig oder unmöglich.
- Keine klare Kennzeichnung als Nahrungsergänzungsmittel, diätetisches Lebensmittel oder ähnliches – keine Auflistung der Zutaten, keine genaue Wirkstoffangabe. Sie kaufen die „Katze im Sack“ und wissen gar nicht, was Sie schlucken. Mögliche Gesundheitsschäden werden von skrupellosen Anbietern in Kauf genommen, insbesondere bei Produkten, die exklusiv im Internet verkauft werden. Diese werden nicht behördlich geprüft und es gibt so gut wie keine Kontrollen.
- Keine exakte Dosierungsempfehlung für verschiedene Personengruppen – gäbe es wirksame Substanzen in den Mitteln, müssten diese beispielsweise an das Körpergewicht angepasst werden.
- Keine Aussagen zu Risiken und Nebenwirkungen, stattdessen Angaben wie „reinpflanzlich“ oder „natürlich“. Dies ist kein Beleg für Unschädlichkeit, denn viele Mittel können nicht deklarierte pharmakologisch wirkende Stoffe in hohen Dosierungen enthalten. Sie werden verharmlosend umschrieben, nach Einnahme mussten allerdings schon mehrere Todesfälle verzeichnet werden.
- Versand nur per Nachnahme oder Vorauszahlung. Damit tragen Sie allein das finanzielle Risiko.
- Vorher-Nachher-Bilder überzeugter Anwender oder Empfehlung durch Ärzte oder Apotheker. Meist sind die Aussagen gekauft oder die Ärzte oder Apotheker existieren gar nicht.
- Versprechen auf einfache und schnelle Gewichtsabnahme nach dem Motto „4 kg pro Woche ohne Diät und Sport“.

GUT ZU WISSEN

Und es gibt auch eine gute Nachricht: Die Bezeichnung „Fatburner“ ist für Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile verboten. Die Hamburger Firma Body Attack Sports Nutrition bewarb ihren „Fat Burner LIPO 100“ aus Koffein, L-Carnitin und weiteren Pflanzenstoffen mit mehreren Gesundheitsversprechen. Er sollte die Fettverbrennung optimieren, die geistige und muskuläre Stärke verbessern und die Ermüdung bei körperlicher Belastung minimieren. Diese Behauptungen waren nach Auffassung der Verbraucherzentrale Hessen nicht ausreichend belegt und verstießen gegen geltendes Recht. Gerichte in mehreren Instanzen gaben den Verbraucherschützern recht.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schlankheitsmittel-diaeten/schlankheitsmittel-was-ist-dran-pulvern-pillen>