Verbraucherzentrale
Hamburg

# Mit dem Abnehmcoach zur Traumfigur?

Viele Menschen möchten ihre Figur gerne schnell in Form bringen. Vielleicht mit einem kostenlosen Online-Diät-Coaching? Wir haben uns einige Angebote angeschaut und raten zur Vorsicht. Geschenkt bekommen Sie nichts!



© georgerudy - Fotolia.com

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Viele kostenlose Online-Diät-Coachings dienen lediglich dem Verkauf von Abnehmprodukten und geben fragliche Tipps.
2. Ein seriöses Diätprogramm mit der Betreuung durch einen Experten ist grundsätzlich kostenpflichtig.

3. Ein gutes Merkmal für die Seriösität eines Angebots ist die Kostenübernahme durch die Krankenkasse.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete ganz groß“** Jetzt anmelden

Stand: 07.07.2017

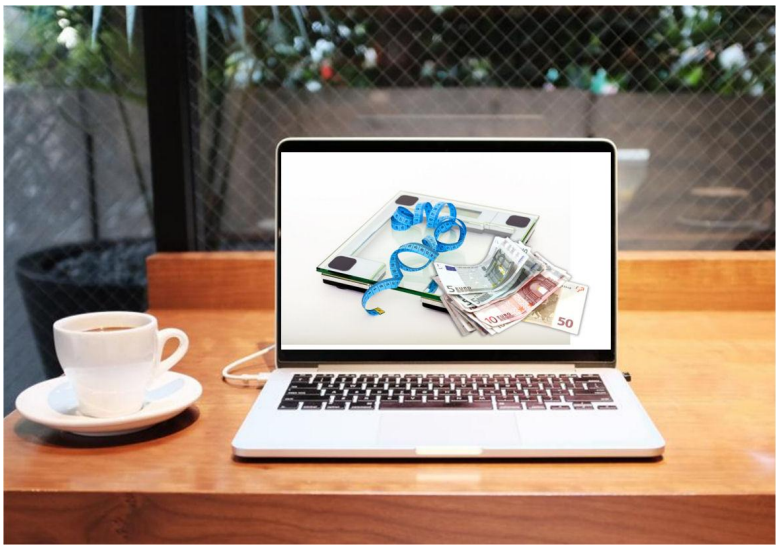
Der Diätenhype ist ungebrochen und gerade zur Sommerzeit steigt die Nachfrage nach einem perfekten Diätprogramm, um den Körper in Form zu bekommen. Online-Diät-Coachings sind im Trend und manche werben sogar damit, kostenlos zu sein. Wir haben einige Gratis-Angebote stichprobenartig überprüft und raten zur Vorsicht. Die kostenlosen Coachings helfen nach unserer Auffassung der Verbraucherschützer selten weiter, sondern sollen vor allem den Verkauf von Abnehmprodukten ankurbeln.

- Liste der überprüften Coaching-Angebote mit Einschätzung der Verbraucherzentrale (Stand: 1. Juni 2017)

---

## Die Vertriebsmasche der Abnehmcoaches

Nach der Beschwerde einer Verbraucherin haben wir uns als Testkunden auf den Internetseiten von sechs Coaches angemeldet. Schnell wurde klar, dass es den Anbietern in erster Linie um das Wohl ihres Kontos geht. Die meisten arbeiten mit denselben Methoden.



© Pixabay.com

**Angebot anpreisen:** Mit kostenlosen „Crashkursen“ oder „Challenges“ werden abnehmwillige Verbraucher geködert – teils mit haltlosen Versprechen, die gegen die Vorgaben der Health-Claims-Verordnung verstoßen, wie beispielsweise „30 Tage und 10,4 Kilo weniger“ oder „2 kg pro Woche abnehmen“. Eine lockere Ansprache, Geschichten aus dem Leben des Coachs und Erfolgsberichte anderer Verbraucher sollen Vertrauen schaffen.

**Fragliche Tipps geben:** Teil der meisten Online-Diät-Coachings sind tägliche Mails, die statt der versprochenen fundierten Ratschläge zum Thema Gewichtsreduktion nur allseits bekannte Tipps enthalten, wie zum Beispiel die Empfehlung, ausreichend Wasser zu trinken oder langsam und bewusst zu essen. Aussagen wie „Weizen enthält extrem viele schädliche Abwehrstoffe, die den Organismus kaputt machen können“ oder „Basis-Supplemente empfehlen wir jedem“ lassen ebenfalls an der Qualifikation und Seriosität einiger Coaches zweifeln.

**Kostenpflichtige Produkte verkaufen:** Mit Produktplatzierungen in Videos, penetranten Werbemails oder -bannern und anderen verkaufsfördernden Maßnahmen auf Website und Social-Media-Kanälen wird immer wieder versucht, kostenpflichtige Intensivcoachings, Diät-Abos, Rezeptbücher oder Nahrungsergänzungsmittel zu verkaufen.

**Das Ergebnis unserer Recherche zeigt: Geschenkt bekommen Verbraucher nichts.** Die kostenlosen Online-Diät-Coachings sollen vor allem skeptische Neukunden gewinnen, diese binden und dazu bewegen, doch noch etwas Kostenpflichtiges zu erwerben.

## DANKE FÜR IHREN HINWEIS

Sie haben auch schlechte Erfahrungen mit einem Abnehmcoach gemacht? Geben Sie die Informationen an uns weiter. Wir schauen uns das Angebot genauer an und nehmen es

gegebenenfalls in unsere Liste auf.

---

## So finden Sie einen guten Abnehmcoach

Doch woran lässt sich ein seriöser Abnehmcoach erkennen? Wir haben einen kurzen Leitfaden wir Sie zusammengestellt.

- **Ein fundiertes und  seriöses Diätprogramm kostet Geld.** Dafür werden die Teilnehmer von echten Experten betreut. Die Kosten liegen zwischen 7 und 20 Euro pro Monat.

- **Ein Pluspunkt ist die Kostenübernahme des Coachings durch die Krankenkasse.** Das ist ein ziemlich sicheres Merkmal für Seriosität.

- **Seriöse Anbieter werben nicht mit zahlenunterlegten Abnehmversprechen.** Aussagen wie „14 Kilo in 2 Wochen“ sind realitätsfern und außerdem nicht erlaubt. Das Ziel sollte immer eine langfristige Ernährungsumstellung sein. Realistisch sind 0,5 bis 1 Kilogramm Gewichtsverlust pro Woche; die minimale Kalorienzufuhr sollte 1.200 kcal pro Tag betragen.

- **Gute Programme sind flexibel.** Die Angebote passen sich Ihrem beruflichen und privaten Alltag an, und die Rezepte sind nicht zu zeitaufwendig.

- **Gute Konzepte zum Abnehmen stellen die Punkte Ernährungsumstellung und Sport in den Fokus** und nicht die Werbung für Produkte, wie zum Beispiel ür „Entschlackungsmittel“, Mittel zum „Entgiften“ oder Medikamente. Gut sind bei den veröffentlichten Informationen zusätzliche Verweise auf wissenschaftliche Studien.

- **Auf dubiose Hintermänner sollen Sie nicht hereinfallen.** Lesen Sie nach, wer das Programm betreut und bei Fragen hilft.

- **Check Impressum: Wer ist der Anbieter?** Empfehlenswert sind Coaches mit dem Berufshintergrund Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten oder Mediziner.

- **Verbraucherzentralen fragen**. Im Zweifelsfall rufen sie die Verbraucherzentrale in Ihrer Nähe an. Unseriöse Anbieter, die gerade aktuell ihr Unwesen treiben, sind dort vielleicht schon bekannt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/schlankheitsmittel-diaeten/dem-abnehmcoach-zur-traumfigur