

Schlankheitsmittel: Was ist dran an Pulvern und Pillen?

Wer im neuen Jahr 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 sowie unsere „Schwarze Liste der Schlankheitsmittel“.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Ein großer und undurchschaubarer Markt an vermeintlichen Schlankmachern schadet entgegen aller Versprechen den 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: 11.01.2017

Der Markt für Schlankheitsmittel ist unüberschaubar. Jeden Tag werden neue Wundermittel über Werbebriefe, 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 Anbieter wenig.

Wirkstoffgruppen kurz erklärt und bewertet

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 deren Bewertung. Bewertet werden die Mittel, die bei uns am häufigsten nachgefragt werden. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Appetithemmer auf chemischer Basis

Das steckt dahinter:

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.

Bewertung:

Nicht empfehlenswert, je nach Zusammensetzung drohen gesundheitliche Gefahren bei der Einnahme. Beispiel: Erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko durch Sibutramin, Phenolphthalein ist krebserregend.

Ballaststoffe, Quellmittel und Fettbinder

Das steckt dahinter:

Die Mittel bestehen aus pflanzlichen oder tierischen Produkten (z. B. Pflanzenfasern, hochvernetzte Zellulose, Schalen von Krustentieren, Kollagen des Bindegewebes von Rindern), die die Eigenschaft haben, im Magen aufzuquellen. So soll eine rasche Sättigung erzielt werden. Viel trinken ist ein Muss, um Verstopfungen und Darmverschlüssen vorzubeugen.

Bewertung:

Nicht empfehlenswert

Nahrungsinhaltsstoffe mit angeblich schlankmachender Wirkung

Das steckt dahinter:

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.

Bewertung:
nicht empfehlenswert

Entwässerungsmittel

Das steckt dahinter:

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

Bewertung:
Nicht empfehlenswert

Wirkstoff-Cocktails (Gefährliche Produkte aus dem Internet)

Das steckt dahinter:

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 Herzasen 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

Hemmstoffe der Fettverdauung

Das steckt dahinter:

Der Wirkstoff Orlistat (Präparat Xenical) hemmt die Fettverdauung im Darm und sorgt so dafür, dass rund 1/3 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

Trink- und Formuladiäten

Das steckt dahinter:

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.

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

Das steckt dahinter:

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

Einzelne Produkte und weitere Informationen finden Sie auch in unserer

kostenpflichtigen

- **Broschüre „Schwarze Liste der Schlankheitsmittel. Wirkstoffe, Nebenwirkungen, Produktnamen und Alternativen“** (PDF-Download, 2 Euro)

Verkaufstrategien 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 „rein pflanzlich“ 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“.

VZHH AUF FACEBOOK

Auf unserer **Facebook-Seite** finden Sie aktuelle Posts zu den Themen Lebensmittel, Ernährung und Mogelpackungen. Wir freuen uns über Ihr „Gefällt mir“ für unsere Seite!

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

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