

Diäten

My Body is perfect



Geschafft: Ich will so bleiben, wie ich jetzt bin s.6

Experten einig: Diese Diäten lassen die Pfunde purzeln s.56

Gefährliche Schlankheitsmittel: So schützen Sie sich s.84

Essstörungen: Das hilft den Betroffenen s.102

Die TESTs

Diäten, Ratgeber s.56

Internetdiäten s.62

Fettarmer Naturjoghurt s.78

Schlankheitsmittel s.96

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

ich bin 1,83 groß und wiege 73 kg. Wenn es mal 74 oder 75 sind, fühle ich mich zu dick und hungere ein paar Tage. „Du spinnst“, sagt meine Frau. Ich weiß, dass sie recht hat. Doch dann sagt sie: „Guck mich an, ich bin wirklich zu dick.“ Sie verrät mir zwar ihr Gewicht nicht, doch ihr BMI liegt mit Sicherheit im Normalbereich mit Tendenz zum Untergewicht. Aber so ist das in unserer – von magersüchtigen Models als Idealbild geprägten – Überflussgesellschaft. Fast jeder macht sich Gedanken ums Gewicht. Die, die es nicht nötig hätten, manchmal mehr als die, die ein paar Kilo zu viel auf den Rippen haben. Doch was ist überhaupt zu viel? Dazu gibt es neue, überraschende Erkenntnisse. Nicht die „Normalgewichtigen“ und erst recht nicht die Untergewichtigen, nein: Menschen mit leichtem Übergewicht leben am längsten. Damit will ich Sie jetzt nicht auffordern, in Zukunft hemmungslos zuzulangen. Denn Tatsache ist auch, dass die Zahl der Menschen, die tatsächlich Gewichtsprobleme haben, in Deutschland stark zugenommen hat. Alle, die abnehmen wollen oder müssen, finden in diesem ÖKO-TEST Kompakt Diäten Methoden, mit denen sie dauerhaft ihr Wohlfühlgewicht halten können.



Jürgen Stellpflug, Chefredakteur

Ihr 



PS: Das monatlich erscheinende ÖKO-TEST-Magazin untersucht alles, was zum Leben wichtig ist: Shampoos, Lebensmittel, Medikamente, Wandfarben, Handys und Versicherungen. Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Eine Bestellmöglichkeit finden Sie im Internet unter www.oekotest.de

Die Last mit den Pfunden



Zunehmen ist leicht, Abnehmen ist schwer. In einer Diätgruppe von Gleichgesinnten purzeln die Pfunde hoffentlich etwas weniger mühselig. **S.6**

Die Hürden beim Abnehmen



Bloß kein schlechtes Gewissen, wenn es mit den hochgesteckten Abnehmplänen nicht sofort klappt. Beim Gewicht spielen viele Faktoren eine Rolle. **S.30**

Der Weg zum Wunschgewicht



Den Königsweg zum Wunschgewicht gibt es nicht. Vier Beispiele von Menschen, die ihren ganz persönlichen gesunden Lebensstil gefunden haben. **S.38**

Die Last mit den Pfunden

- S. 6 Gemeinsam sind wir dünn
- S. 12 Deutsche Dickerle?
- S. 16 Ist Übergewicht ein Risiko?
- S. 21 Interview: Die Probleme werden projiziert.
- S. 23 Das Maß aller Dinge?
- S. 28 In Kürze

Die Hürden beim Abnehmen

- S. 30 Steiniger Weg
- S. 35 Damit der Job nicht zur Figurfalle wird
- S. 36 Acht Kilo in zwei Wochen

Der Weg zum Wunschgewicht

- S. 38 Endlich geschafft!
- S. 40 Annette Klever: „Wer abnehmen will, muss stark sein.“
- S. 42 Sabine & Günther Maliske: „Mit Sport und gesundem Essen zum Erfolg“
- S. 44 Edith Pohlenz & Carola Labahn: „Erst eine Ernährungsberatung half“
- S. 46 Klaus-Peter Baumgardt: „Gesundes Leben ist eine Frage des Lebensstils“
- S. 48 Nur Geduld

Das richtige Abnehmkonzept finden

- S. 50 Man hat's nicht leicht
- S. 53 Checkliste: Vielseitig füttern
- S. 55 Interview: „Die ideale Diät gibt es nicht“
- S. 56 **TEST** Diäten, Ratgeber

- S. 62 **TEST** Internetdiäten
- S. 74 Den Pfunden davonlaufen
- S. 78 **TEST** Fettarmer Joghurt

Schlankheitsmittel

- S. 84 Problematische Mischungen
- S. 90 Schlankheitsmittel
im Überblick
- S. 94 Grün ist nicht die Hoffnung
- S. 96 **TEST** Schlankheitsmittel

Essstörungen

- S. 102 Endlich ist der Hunger gestillt
- S. 106 Wenn Essen zum
Problem wird
- S. 110 Die Zeichen deuten
- S. 113 Hilfsangebote

Rezepte

- S. 114 Gerichte, die schlank machen

Kurz & Gut

- S. 130 Hier lauern die Pfunde

TESTs

- S. 56 **TEST** Diäten, Ratgeber
- S. 62 **TEST** Internetdiäten
- S. 78 **TEST** Fettarmer Joghurt
- S. 96 **TEST** Schlankheitsmittel

Standards

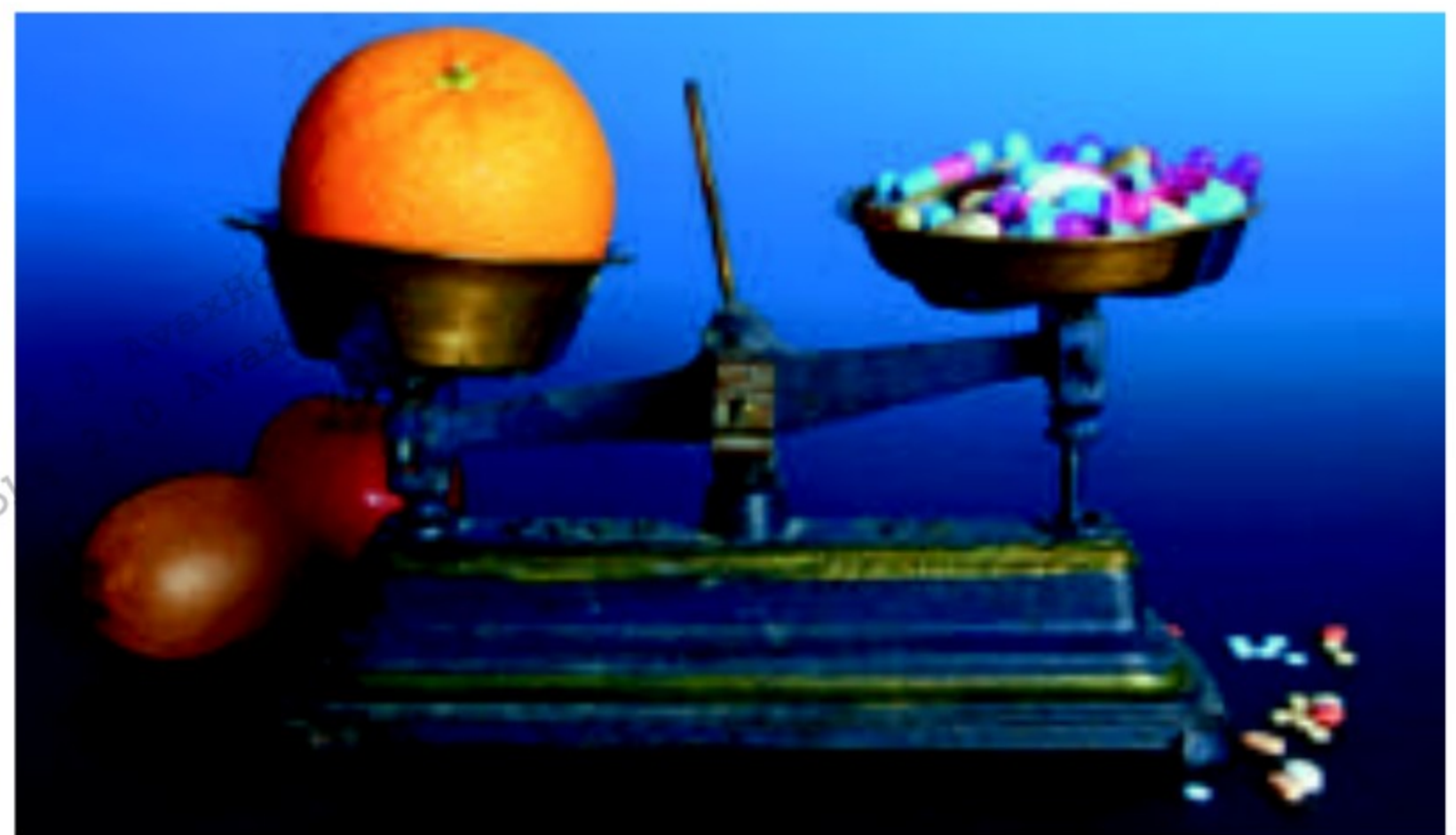
- S. 3 Editorial
- S. 124 Anbieterverzeichnis/Adressen
- S. 125 Glossar
- S. 129 Service/Impressum

Das richtige Abnehmkonzept finden



Dank der neuen Wunderdiät ist Abnehmen kein Problem? Leider doch, denn nicht jedes tolle Diätkonzept eignet sich zum Loswerden der Pfunde. **S.50**

Schlankheitsmittel



Nicht ganz ungefährlich. Der Griff zum Schlankheitsmittel sollte, wenn überhaupt, nur nach genauer Absprache mit dem Arzt erfolgen. **S.84**

Essstörungen



Wenn Essen zum Problem wird. Wer unter einer Essstörung leidet, der braucht familiäre Zuwendung und professionelle Hilfe. **S. 102**





Gemeinsam sind wir dünn

Diäten allein führen nur selten zum dauerhaften Erfolg. Sinnvoller sind Abnehmkonzepte, mit denen man gesund essen lernt, in Bewegung kommt, an lieb gewonnenen Gewohnheiten schraubt und sich mit anderen austauscht.

Neun Frauen und ein Mann stehen Schlange. Die Person ganz vorne zieht die Schuhe aus und steigt auf die Waage. Über die wacht hier Claudia Prater-Tost. Sie liest das Gewicht der Teilnehmerin ab, trägt es in eine Kurve ein und überreicht ihr anschließend den Gewichtspass. Alles sehr diskret, versteht sich. Die Anzeige der Waage ist nur für die Leiterin sichtbar. Denn wer wie viel wiegt, das geht nur die betreffende Person etwas an. ►

▷ „Mist, 500 Gramm mehr drauf als vergangene Woche“, sagt Martina dennoch. „Na ja, kein Wunder. Die Woche war der Horror. Gestern Adventskaffee bei der Schwiegermutter, davor noch zwei Einladungen zum Geburtstag. Überall gab es etwas zu essen.“ Was sie sich für die

kommende Woche vornehme, fragt Prater-Tost. „500 Gramm müssen runter“, sagt Martina mit Blick auf das quengelig werdende Kind im Buggy. Es will seine Banane.

Bei Katja ist es besser gelaufen. Sie hat in sieben Tagen 1,8 Kilo abgenommen und wirkt

überglücklich. Und das obwohl sie einmal Racletteessen war. Weil sie insgesamt schon zehn Prozent ihres Ausgangsgewichts verloren hat, erhält sie heute eine kleine Belohnung: einen messingfarbenen Schlüsselanhänger. Natürlich geht es nicht um das Stück Metall. Es geht um die Anerkennung für die Leistung, die dahinter steht: Katja hat schon viel erreicht – und soll weiter am Ball bleiben.

Stuhl, der nicht wackelt

Die Frauen und Männer, die sich in Wedel bei Hamburg in den Räumen des Arbeiter-Samariter-Bundes zusammengefunden haben, treffen sich wöchentlich unter Leitung von Claudia Prater-Tost, um nach dem Programm von *Weight Watchers* Kilos zu verlieren. Es basiert auf vier Säulen, ähnlich Stuhlbeinen, die fest auf dem Boden stehen. Von Bedeutung sind bei diesem Konzept die gesunde Ernährung, viel Bewegung, eine Verhaltensänderung und die Treffen in der Gruppe. Alle Säulen werden gleichmäßig beackert, um auf ausgewogene und gesunde Weise das Abnehmen zu fördern.

Heute steht das Thema Verhalten auf dem Programm. Es geht um die Frage, wie den Verlockungen in der Vorweihnachtszeit, denen bei Einladungen und überhaupt süßen Sünden widerstanden werden kann. Dagmar erzählt, dass sie, nachdem es wochenlang gut lief mit dem Abnehmen, kürzlich einen Fressanfall bekam.



Foto: irisblende.de

Tag der Wahrheit. Die regelmäßige Überprüfung der verlorenen Pfunde gehört zum Ritual in der Abnehmgruppe.

Sie hatte mächtigen Appetit auf Süßes, vor allem Schokolade, und schlug so richtig zu. Früher hätte sie deshalb ein schlechtes Gewissen gehabt, Diäten abgebrochen und umso mehr zuge schlagen. Heute ist sie darüber auch nicht beglückt, weiß aber, dass solche Rückschläge zum Abnehmen dazugehören. „Man sollte sich nicht dafür bestrafen oder verachten, wenn so etwas passiert“, moderiert Claudia Prater-Tost, die nach der Geburt ihrer Tochter selbst zehn Kilo abgenommen hat und somit weiß, wovon sie spricht. Dagmar sagt: „Ich akzeptier es heute, dass ich meistens, aber eben nicht immer diszipliniert bin.“ Wenn es einen Tag nicht gut läuft, weiß sie: „Morgen ist auch noch ein Tag.“ Durch die gelassene Sicht der Dinge und andere Veränderungen mehr hat sie bisher unter dem Strich zehn Kilo abgenommen. Das Gewicht ging zwar immer wieder auf und ab, doch sie hat ihr Ausgangsgewicht nie wieder überschritten. Für die stark übergewichtige Teilnehmerin ein toller Erfolg. Für den sie von der Gruppenleiterin mit einem Smiley-Aufkleber belohnt wird, den sie stolz entgegennimmt.

Zur Belohnung Blumen

Überhaupt wird hier Belohnung und Motivation großgeschrieben. Sie äußert sich nicht nur in den kleinen Geschenken, die es gibt, wenn etwas gut gelaufen ist. Es geht auch darum, sich selbst bei der Stange zu halten. „Was tun sie denn, wenn sie ein paar Kilo abgenommen haben“,

fragt Prater-Tost. „Zum Friseur gehen“, sagt Heidi. „Mir selbst einen Blumenstrauß schenken“, meint Katja. Früher hatten viele der Damen hier den Reflex, sich ein paar Kuchenstücke extra zu gönnen, wenn die Waage ein paar Kilo weniger zeigte. Unter dem Motto: jetzt darf ich ja, jetzt

gönn ich mir was. „Doch das ist ja Unsinn“, sagt Martina. Auf diese Weise wiege ich irgendwann mehr als vorher. Den Jo-Jo-Effekt kannte hier jede.

Motivation ist alles

Es geht aber auch darum, andere zu motivieren. Heidi Tomic ist ►

Die Erfindung einer Hausfrau

Die Idee des Abnehmens in einer Gruppe Gleichgesinnter stammt aus den USA, dem Geburtsort von *Weight Watchers*. Das Konzept wurde bereits 1963 von Jean Nidetch in New York ins Leben gerufen, einer Hausfrau die, weil sie es alleine nicht schaffte abzuspecken, sich mit Freundinnen traf, die ebenfalls bis dato nicht erfolgreich waren. Durch die gegenseitige Motivation, den hilfreichen Austausch und die wöchentliche Gewichtskontrolle schafften sie es gemeinsam, ihr Ziel zu erreichen, sie erlangten ihr Wunschgewicht. Heute ist *Weight Watchers* der weltweit größte kommerzielle Anbieter von Gewichtsreduktionsprogrammen und in 30 Ländern vertreten. Wöchentlich werden 46.000 Treffen von mehr als 1,5 Millionen Kunden besucht, die von über 15.800 Leiterinnen betreut werden. In Deutschland ist das Unternehmen seit 37 Jahren aktiv. 1970 hielten Irmgard und Walter Mayer in Düsseldorf in ihrem Wohnzimmer das erste Treffen ab. Heute gibt es hierzulande wöchentlich 4.600 Treffen mit mehr als 140.000 Teilnehmern.



Foto: irisblende.de

Langsam, aber stetig. Auch geringe Gewichtsverluste wirken in der Gruppe motivierend.

▷ so eine, die anderen Mut macht. Die ehemalige Besitzerin einer Autoreparaturwerkstatt hat in einem Jahr 42 Kilogramm abgenommen – von 107,5 Kilo auf heute 65,5 Kilo. Auch, weil sie sehr viel Sport gemacht hat. Seit drei Monaten hält sie das neue Gewicht, das es ihr heute ermöglicht, „oben herum“ Kleidergröße 38 zu tragen und bei den Hosen Größe 40 – früher passte sie nur in Größe 54. „Mein Mantel war so eine Art Zelt, das ich heute zweimal um mich wickeln kann“, lacht sie. Heidi also macht gerne anderen Mut, die gerade eine Durststrecke haben. Sie sagt in den Raum und auch zu dem einzigem Herrn der Runde, der noch ein wenig kritisch guckt: „Sie müssen keinen Hunger schieben, sind immer satt und haben nicht das Gefühl, etwas zu entbehren.“

Es geht vor allem darum zu lernen, aufzuhören mit dem Essen, wenn man satt ist. Das kennt jeder: Die Tüte Chips wird gnadenlos bis zum letzten Krümel verputzt, und auch die Pasta mit Gorgonzolasauce, weil es so gut schmeckt, und auch, weil das Gefühl dafür, was Hunger und Sättigung bedeuten, ein wenig verloren gegangen ist in einem Land, in dem alles zu jeder Zeit verfügbar ist. Komplexe Kohlenhydrate und eiweißreiche Lebensmittel sättigen da bei nur wenigen Kalorien besonders gut. Fettreiche hingegen bergen viele Kalorien in sich, befriedigen den Magen jedoch nur kurze Zeit. Darum lernt man mit den Sattmachern am ehesten, was es heißt, im richtigen Moment



Foto: privat

Schluss zu machen. Auch wenn eine kleine Sünde hin und wieder erlaubt ist.

Gemeinsam stark

Dass das Abnehmen in der Gruppe erfolgreicher ist als das Abspecken auf eigene Faust, bestätigt schon vor einigen Jahren eine Studie, die der Wissenschaftler Stanley Heshka vom Obesity-Research-Center in New York durchführte. Er begleitete zwischen 1998 und 2001 mehr als 400 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 65 Jahren beim Abnehmen. Etwa die Hälfte der Teilnehmer aß nach

Moppliges Gestern. Mit über 100 Kilo zu den Weight Watchers.

einer kurzen Einführung in die gesunde Ernährung auf eigene Faust weniger. Die andere Hälfte schloss sich einem Programm an, dessen zentrales Element die wöchentlichen Treffen, gesunde Ernährung, ein Verhaltenstraining und Bewegung waren. Ergebnis: Der Gewichtsverlust war bei den Teilnehmern des Gruppenabnehmens größer als bei den Auf-eigene-Faust-Diätenden. In der Gruppe hatten die Personen in einem Jahr durchschnittlich 4,3 Kilo



Foto: privat

Heute hat Heidi Tomic ihr Wunschgewicht fast erreicht.

verloren, im Do-it-yourself-Verfahren nur 1,3 Kilogramm. Nach zwei Jahren hatten alle wieder zugenommen. Die Gruppenteilnehmer lagen letztendlich nach 24 Monaten bei minus drei Kilo, die Einzelkämpfer bei minus 200 Gramm.

Minus drei Kilo in zwei Jahren, das klingt zwar wenig. Weiß man aber, dass die meisten Diäten scheitern und viele Frauen und Männer anschließend mehr wiegen als zuvor, ist das Heshka-Ergebnis ein guter Erfolg.

Eine Abnehmkur muss das Ziel haben, das erreichte Gewicht langfristig zu halten, am besten ein Leben lang, da sind sich die Fachleute einig. „Abnehmen kann jeder“, sagt auch Professor Stephan Herpertz von der Ruhruniversität Bochum, der mit stark Übergewichtigen arbeitet. Der Knackpunkt sei die Stabilisierung des erreichten niedrigeren Gewichts. Herpertz hält sogar schon die Beibehaltung des Ausgangsgewichts für ein erstrebenswertes Ziel, weil auch dies bei vielen Betroffenen mit einer gewaltigen Kraftanstrengung einhergehe.

Gewohnheiten ade

Das Verhalten zu ändern, das gehe nicht von heute auf morgen, weiß Claudia Prater-Tost. Alte Gewohnheiten müssen abgelegt, neue erlernt und das Erlernte stabilisiert werden. Die Kilos dürften aber nicht zu schnell purzeln, weil der Körper sonst nicht hinterherkommt, auf Notzeit schaltet und bei der ersten Sünde das Plus auf Vorrat legt. Darum sind Minus 500 Gramm Körpergewicht pro Woche oder zwei Kilo im Monat genug.

„Leider“, sagt die 60-Jährige Heidi Tomic, „nehme ich im Moment nicht weiter ab, obwohl ich noch fünf Kilo weg haben will.“ Wie das? So ein Gewichtsstillstand sei ganz normal, sagt Prater-Tost. Heidi Tomic habe ein sogenanntes Gewichtsplateau erreicht, das für ihren Körper gut und richtig ist, darum streike er erst einmal, weiter an Gewicht zu verlieren. Dafür konnte Frau Tomic anderweitig gerade einen tollen Erfolg verbuchen. Seit Kurzem arbeitet sie in dem Fitnessstudio, in dem sie sich bislang selbst regelmäßig aufgefitzt hat: nun aber als Trainerin. Mit 42 Kilo mehr oder einem „Kängerubeutel“, der sich bei Untrainierten leicht bildet, wenn sie ohne Sport viel Gewicht abnehmen, hätte sie wohl keiner gefragt, ob sie andere trainieren möchte, schmunzelt sie. Doch bei ihr sind Arme und Beine glatt und knackig. Ihre Arbeit als „Power Fitness Trainerin“ in dem Fitnessstudio nur für Frauen sei für sie einfach „die Krönung“. □

Deutsche Dickerle?

Glaubt man internationalen Studien, dann sind die Deutschen die moppeligsten in Europa. Doch so ganz stimmt das nicht. Der Status quo in Sachen Übergewicht sieht etwas anders aus

„**Deutsche sind die dicksten Europäer**“, titelte die Süddeutsche Zeitung vor einiger Zeit. „Deutsche haben in der Moppel-Liga den Bauch vorn“, behauptete der Spiegel. Beide Blätter bezogen sich auf eine Studie der International Association for the Study of Obesity, zu Deutsch der Internationalen Gesellschaft für das Studium von Übergewicht (IASO). Sie hatte die Leibesfülle der Menschen in Europa, von Dänemark über Österreich bis hin zur Slowakei und Zypern unter die Lupe genommen und festgestellt: Die Deutschen sind die Dicksten in Europa. 75 Prozent der deutschen Männer und 59 Prozent der hiesigen Frauen sind übergewichtig oder gar adipös, also sehr dick. Ebenfalls weit oben in der „Moppel-

Liga“ stehen danach Großbritannien, Zypern, Tschechien, Malta und die Slowakei. Die schlanksten Nationen seien hingegen Frankreich, Italien und die Niederlande.

Keine vier Wochen dauerte es, da hatten Ernährungsminister Horst Seehofer und seine Kollegin Gesundheitsministerin Ulla Schmidt ein Papier aus der Tasche gezogen, das einen Aktionsplan „Gesunde Ernährung und Bewegung“ präsentierte. Unter dem Motto „Fit statt

fett“ sollte die Zunahme von Übergewicht bei Kindern bis zum Jahr 2020 gestoppt und die Kilos der übergewichtigen Erwachsenen zumindest verringert werden. Um dieses Ziel zu erreichen, wollten die Minister das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bürger verbessern. Auch wenn die Aktion blieb, der Titel „Fit statt fett“ versank wieder in der Schublade, unter anderem auf Druck der Übergewichtigen-Initiative www.dasdickeforum.de, die zu





Foto: geo-c/sxc

Recht den „unseriösen, völlig polarisierenden und diskriminierenden Titel“ kritisierte. Durch die Gegenüberstellung „fit“ und „fett“ würde suggeriert, dass nur schlanke Menschen sportlich und gesund seien, so die Moderatorin des Hessischen Rundfunks, Dagmar Fulle, eine der Initiatorinnen.

Daten führen in die Irre

So weit, so gut. Nun war das Berliner Robert-Koch-Institut (RKI), das hierzulande die

Leibesfülle von Frauen, Männern und Kindern erfasst und ausgewertet, mit den IASO-Daten nicht so ganz einverstanden. „Ob die Daten, die in den EU-Mitgliedsstaaten getrennt und zum Teil mit unterschiedlichen Methoden und in unterschiedlichen Jahren erhoben wurden, überhaupt vergleichbar sind und sich in einer Rangliste darstellen lassen, ist allerdings fraglich“, so Thomas Lampert im Epidemiologischen Bulletin. So hatten die IASOler

bei Deutschland nur einen Ausschnitt der erwachsenen Bevölkerung berücksichtigt. In die Berechnung eingeflossen waren nur die 25- bis 69-Jährigen, die tatsächlich oftmals sehr dick sind. Die Werte von jüngeren Menschen über 18 bis unter 25 Jahren, die seltener Probleme mit dem Dicksein haben, wurden nicht berücksichtigt, warum auch immer.

Werden sie mit einbezogen, sieht die Sache etwas anders aus, wie die Berechnungen des RKI zeigen. Die Deutschen belegen im Gewichtsranking dann Platz 5 – nach den Tschechen, Griechen, den Menschen auf Zypern und Malta. Nach den RKI-Daten sind 67 Prozent der Männer und 54 Prozent der Frauen zu dick. Zur Erinnerung: Die IASO-ler hatten gemeint, es hätten 75 Prozent der Männer und 59 Prozent der Damen zu viele Kilos auf den Rippen.

Äpfel mit Birnen verglichen

Vielleicht sollte nicht um ein paar Prozente gestritten werden. Aber die Studie der IASO macht deutlich, dass es gar nicht so einfach ist, zu einer „richtigen“ Aussage bezüglich der Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas, der Fettsucht, zu kommen. Denn die Messmethoden, mit denen solche Daten ermittelt werden können, sind sehr verschieden. Werden zur Erfassung der Gewichtsdaten Menschen gewogen, vermessen und zu ihren Lebens- und Ernährungs- ►

► gewohnheiten befragt, ist das Ergebnis wesentlich genauer und aussagekräftiger, als wenn nur das Gewicht abgefragt wird, zum Beispiel am Telefon oder mithilfe eines Fragebogens. „Erwachsene Personen neigen dazu, ihre Größe zu über- und ihr Gewicht zu unterschätzen“, weiß Dr. Gerd Mensink vom RKI. So zeige eine Studie, dass Großbritannien und Deutschland im internationalen Vergleich regelmäßig deutlich höhere Prozentanteile von Menschen mit Übergewicht und Adipo-

sitas aufweisen als in anderen Ländern. Bei genauerem Hingucken waren dies aber auch die einzigen Länder, in denen die Bestimmung des Body-Mass-Index mithilfe von Messen und Wiegen erfolgte. So schneiden die Norweger in Rankings- und Dicken-Top-Ten oft am besten ab. Doch Norwegen sei das einzige Land, in dem Körpergewicht und Körpergröße über einen Telefonsurvey, also eine telefonische Befragung ohne direkten Kontakt von Angesicht zu Angesicht, erfragt wird.

„Die Neigung, die Körperwerte etwas zu ‚verschönern‘, könnte somit größer sein.“

Problem Fettsucht

Auch wenn heute viel über die „Epidemie Übergewicht“ in den Medien berichtet wird. Fakt ist: Der Anteil an Menschen mit Übergewicht (Body-Mass-Index 25 bis 30) ist in den letzten 20 Jahren in etwa gleich geblieben. Oder anders gesagt Es gibt heute kaum mehr übergewichtige Menschen als vor zwei Jahrzehnten. Was jedoch

Schwere Lasten. Der Anteil der Menschen mit krankhafter Fettleibigkeit ist in den vergangenen zwanzig Jahren gestiegen.



Foto: irisblende.de

zweifelsohne zugenommen hat, ist der Anteil an sehr dicken Menschen: die Zahl der Personen mit Adipositas. Das ergibt eine repräsentative Auswertung des Robert-Koch-Instituts, in der die Übergewichtsdaten von Erwachsenen seit 1984 erfasst und bewertet werden. Und zwar Daten, die mittels Wiegen und Messen unter Aufsicht einer Fachperson ermittelt wurden. Zwar flossen hier auch Daten aus Telefonbefragungen ein. Doch für sie wird ein Mogelfaktor berücksichtigt, sodass die Zahlen im Endeffekt repräsentativ sind. Im Detail zeigt sich: die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen schleppt zu viele Kilos mit sich herum, ist also übergewichtig. Weitere 17 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen zählen aber zu den sehr dicken Personen (BMI höher 30). Das bedeutet auch: Mit Übergewicht plagen sich also mehr Männer herum, bei der Fettleibigkeit haben die Frauen die Nase vorn.

Männer dicker als Frauen

Das entspricht in etwa auch den Daten der aktuellen Nationalen Verzehrsstudie (NVS), die fast 20.000 Personen berücksichtigt. Danach sind 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen in Deutschland zu dick und haben damit einen Body-Mass-Index von über 25. Jeder fünfte Deutsche ist adipös (fettsüchtig).

Als Ursache für den Anstieg werden unausgewogene Ernährung mit zu vielen Kalori-

en, Fett, zu viel Süßzeug und Alkohol und zu wenig Ballaststoffen genannt. Zugleich rächt sich der allgemeine Bewegungsmangel der Bevölkerung.

Auch die Schulbildung ist offenbar von Bedeutung. Mit abnehmendem Bildungsgrad nimmt die Häufigkeit von Übergewicht zu. So sind laut der aktuellen Studie 35 Prozent der Frauen aus sogenannten bildungsfernen Schichten adipös, in der Oberschicht sind es nur zehn Prozent. Zugleich ist bei Kindern und Jugendlichen ein zweiter be-

denklicher Trend zu beobachten: In den Familien, die wenig Geld zum Leben haben, gibt es neben einem hohen Anteil an dicken Kindern viele Jugendliche mit ausgeprägtem Untergewicht. Wenn die Aussichten auf eine Lehrstelle oder einen interessanten Beruf eher schlecht sind, will man wenigstens äußerlich etwas hermachen.

Dicke Kinder

Fast ein Drittel der Mädchen und auch 15 Prozent der Jungen haben Anzeichen eines gestörten Essverhaltens, ergab etwa die Befragung des Robert-Koch-Instituts unter

Die Deutschen stehen auf der europäischen Moppelskala ganz weit oben.



Foto: zeafonso/sxc

Kindern und Jugendlichen im Rahmen des „Jugend-Gesundheitssurveys“. Im Alter von 17 Jahren sind fast zehn Prozent der Mädchen untergewichtig, so auch die Nationale Verzehrsstudie. Zugleich ist die Anzahl derjenigen, die zu viele Kilos mit sich herumtragen hoch. Schon bei den Kids zwischen 14 und 17 Jahren beträgt der Anteil der sehr dicken bis zu elf Prozent.

Viele dicke Menschen sind übrigens nicht so unglücklich mit ihrem Gewicht, wie es Frühjahrsdiäten und Abnehmaktionen suggerieren. Laut einer Studie der Allianz-Versicherung sagten nur 30 Prozent der Frauen und Männer, dass sie sich zu dick finden. Als „genau richtig“ befand sich der Rest der Befragten – trotz überflüssiger Kilos. □

Ist Übergewicht ein Risiko?

Ob zu viele Pfunde wirklich der Gesundheit schaden, diese Frage kann nicht so eindeutig beantwortet werden. Neuere Studien stellen das bisher angenommene auf den Kopf. Nicht Dünne, sondern Dicke leben länger.

Nancy Reagan, die Frau des ehemaligen US-Präsidenten Ronald Reagan sagte einmal: „Eine Frau kann nie zu reich oder zu dünn sein.“ Auch wenn man der ersten Aussage vorbehaltlos zustimmen mag, die zweite ist zumindest aus medizinischer Sicht nicht ohne Weiteres haltbar.

Bisher galt zwar: Zu viele Pfunde machen krank und verkürzen das Leben. Ein schlanker Körper garantierte ein unbeschwertes, gesundes Leben. Darum fühlten sich viele dicke Menschen genötigt abzunehmen, und selbst die Gesundheitsministerin rief die Parole aus „Fit statt fett“. Doch

ob der Kampf mit den Pfunden in jedem Fall gerechtfertigt wird, muss bezweifelt werden.

Dünne sterben vor den Dicken

Mehrere neuere Studien stellen die bisherigen Annahme nämlich auf den Kopf. Danach ster-



ben nicht die dicken, sondern die sehr schlanken Menschen frühzeitig. Für die eine, 2006 veröffentlichte Arbeit, waren 40 Studien mit insgesamt 250.152 Patientendaten ausgewertet worden. Sie ging der Frage nach, ab welchem Body-Mass-Index (BMI) überzählige Kilos die

Lebenserwartung beeinträchtigen oder der koronare Herztod drohe. Dabei kam heraus, dass nicht die dicken Personen, sondern die sehr schlanken Menschen Lebensjahre einbüßen, so die in *The Lancet* veröffentlichten Daten. Dünne tragen auch ein höheres Risiko, an der koronaren Herzkrankheit zu sterben als leicht und stark übergewichtige Menschen. Erst wer sehr dick ist und einen BMI von mehr als 35 zeigt, hatte ein ebenso hohes Risiko, an Herzproblemen zu sterben.

Die Wissenschaftlerin Katherine Flegal vom nationalen Zentrum für Gesundheitsstatistik in Hyattsville in Maryland wertete hingegen den Gesundheitsverlauf von mehreren Tausend Menschen über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren aus. Sie fand heraus, dass ein BMI zwischen 25 und 30 das Sterberisiko nicht erhöht. Dieser Gewichtsbereich gilt bislang als Übergewicht. Auch ein BMI zwischen 30 und 35 ging laut Flegal nur mit einem minimal erhöhten Risiko einher. Erst wer sehr dünn ist (BMI unter 18) oder sehr dick, starb vorzeitig, berichtet sie im US-Fachmagazin JAMA. Kurze Zeit später erblickte eine weitere Studie das Licht der wissenschaftlichen Welt, die die Verwirrung komplett machte. Die Arbeit, für die Daten von 186.000 Personen ausgewertet wurden, kam zu dem Schluss, dass schon leichtes Übergewicht (im mittleren Lebensalter) das Risiko eines vorzeitigen Todes um 20 bis 40 Prozent erhöhe. Sehr dicke, fettleibige ►

Kompakt

Übergewicht schützt vor Krankheit

Körperpolster haben auch eine schützende Wirkung. Das weiß jeder, der schon mal länger krank gewesen ist. Vor allem nach Operationen oder langwierigen, zehrenden Krankheiten haben Übergewichtige bessere Chancen zu genesen, da sie insgesamt stabiler sind und das Fettpolster bei Appetitlosigkeit den Körper nährt.

Aids- und Krebspatienten profitieren

Von Menschen mit der Immunschwächekrankheit Aids oder mit bösartigen Tumoren ist bekannt, dass sie eine bessere Überlebensprognose haben, wenn sie nicht zu dünn sind. So werden Krankheitsschübe besser verkräftet.

Dicke Herzensangelegenheit

Rundliche, ältere Menschen, die an Herzinsuffizienz leiden, haben bessere Überlebenschancen als Dünne. Das zeigt eine Studie um den Mediziner Jochen Senges vom Klinikum Ludwigshafen bei 2.661 Patienten. Er stellte fest, dass von den über 65-jährigen Patienten mit einem sehr hohen BMI in einem Jahr „nur“ vier Prozent starben. Deutlich weniger als normalgewichtige Patienten.

Kilos schützen Nieren

Nierenkranke, dicke Patienten, die an der Dialyse hängen, profitieren von ihren überzähligen Pfunden, ergab eine US-Studie. Der Körperspeck bietet ein Schutzpolster.



Egal ob dick oder dünn, wer raucht und regelmäßig Alkohol konsumiert der trägt in jedem Fall ein höheres Sterberisiko.

- Menschen hatten danach sogar ein zwei- bis dreifach höheres Risiko, früher zu sterben.

Durch dick und dünn

Wie kam es zu den unterschiedlichen Ergebnissen, fragt der ärztliche Direktor der Klinik Teutoburger Wald, Professor Alfred Wirth in der Fachzeitschrift *Cardiovasc*. Bei genauerer Betrachtung beinhalten alle Studien „Störfaktoren“, die das Ergebnis verzerren. So wurden in der einen Studie auch die Daten von Rauchern berücksichtigt. „Doch Raucher haben ein geringeres Gewicht und eine höhere Sterblichkeit. Die Beziehung zwischen Mortalität und BMI ist darum bei Rauchern

verändert“, sagt Alfred Wirth. Soll heißen: Das frühzeitige Ableben der Dünnen könnte damit erklärt werden, dass sie zu viel geraucht und wenig gegessen haben, was bekanntlich ungesund ist. Das Gewicht selbst ist also nicht unbedingt die Ursache für das vorzeitige Ableben, sondern erst in Kombination mit dem Rauchen gibt es ein Problem. In andere Studien flossen auch Daten von Menschen ein, die anderweitig krank waren oder in den ersten Jahren nach Beginn verstarben, was das Ergebnis weiter verzerrt. Kritisch sieht Wirth auch den BMI als Maßstab zur Beurteilung des Gewichts. Denn der sagt nur etwas über

die Fettmasse aus, nicht aber darüber, wo der Speck sitzt. Besser geeignet sei der Taillenumfang. Unter dem Strich könnte es aber schon sein, so Wirth, dass die Adipositas heute eine geringere Bedeutung in Bezug auf die Sterblichkeit habe als vor einigen Jahren, da auch die medikamentöse Versorgung besser geworden ist.

Welche Statur gibt nun die Richtung in Sachen gesundes Gewicht vor? „Medizinisch stellt sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit, Übergewicht zu verlieren, solange keine medizinischen Folgeerkrankungen aufgetreten sind“, sagt Professor Stephan Herpertz von der Abteilung psychosomatische

Medizin und Psychotherapie der Ruhr Universität in Bochum. Wer rund, aber kerngesund ist, muss also nicht abspecken, es sei denn, er oder sie fühlt sich unwohl und möchte beweglicher werden.

Einig sind sich die Experten aber darin, dass die Essbremse gezogen werden muss, wenn Übergewicht mit einem sogenannten Risikofaktor einhergeht. Dazu zählen Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, eine gestörte Glukosetoleranz, die ein Vorbote des Diabetes mellitus (Typ 2) ist, Rauchen, Gallensteine und auch psychische oder psychosomatische Beschwerden. Viele zusammen mit Adipositas auftretende Krankheiten erhöhen zwar nicht das Sterblichkeitsrisiko, sie verursachen aber Schmerzen, schränken Körperfunktionen ein, mindern die Lebensqualität oder vermindern das psychosoziale Befinden, gibt Professor Wirth zu bedenken. Auch aus diesem Grund also macht Abnehmen Sinn, will man unnötiges Leid verhindern.

Wenn der Druck im Blut hoch geht


Eine häufige Begleiterscheinung von Übergewicht ist Bluthochdruck. Zwei Drittel aller Menschen mit erhöhtem Blutdruck (140/90 Millimeter Quecksilbersäule [mmg Hg]) wiegen zu viel. Bluthochdruck ist zwar vor allem erblich bedingt, aber weitere Faktoren wie Übergewicht, Stress, zu viel Alkohol und ungesunde Ernährung begünstigen ihn. Ihn zu senken lohnt sich, da sonst Schäden an den Blutgefäßen und am Herzen und schlimmstenfalls ein Herzinfarkt die Folge sein können. Je abgespecktem Kilo Körpergewicht vermindert sich auch der Blutdruck. Wer fünf bis zehn Kilogramm Gewicht verliert, verbessert den Wert erheblich. 



Foto: Becel

Übergewichtige entwickeln nicht automatisch eine Diabetes. Nur bei erblich vorbelasteten Dicken besteht diese Gefahr.

► Auch beim Diabetes Typ 2, einem weiteren Risikofaktor, spielt die Veranlagung eine Rolle. Weil das Blut bei ungesunder Ernährung ständig mit Zucker und anderen leicht verdaulichen Kohlenhydraten überschwemmt wird, muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produzieren, das die Zuckerfracht wegputzt. Da das Hormon bei übergewichtigen Menschen aber seine Wirkung nicht so gut entfalten kann, läuft das Organ ständig auf Hochtouren, um für Nachschub zu sorgen. Mit der Folge, dass die Insulindrüse irgendwann erschöpft ist und die Produktion stark zurückgeht. Das macht sie allerdings nur, wenn es eine erbliche Vorbelastung dafür gibt. Ein gesundes Organ kann sich an die veränderte Situation anpassen, es bildet einfach mehr Insulin, sodass Diabetes kein Thema ist. Es bekommt also nicht jeder Übergewichtige Diabetes, sondern dazu kommt es nur dann, wenn es eine erbliche Vorbelastung gibt. Die meisten Übergewichtigen bleiben darum davon verschont.

Zuckersüßer Irrtum

So ist wohl auch zu erklären, dass die Zahl der Menschen mit einem sogenanntem Altersdiabetes in den vergangenen Jahren nicht übermäßig gestiegen ist, wie man meinen könnte, da es heute mehr sehr dicke Menschen gibt als vor Jahren (siehe auch Seite 12). Davon geht jedenfalls das Robert-Koch-Institut (RKI) in seinem Band Gesundheitsberichterstattung

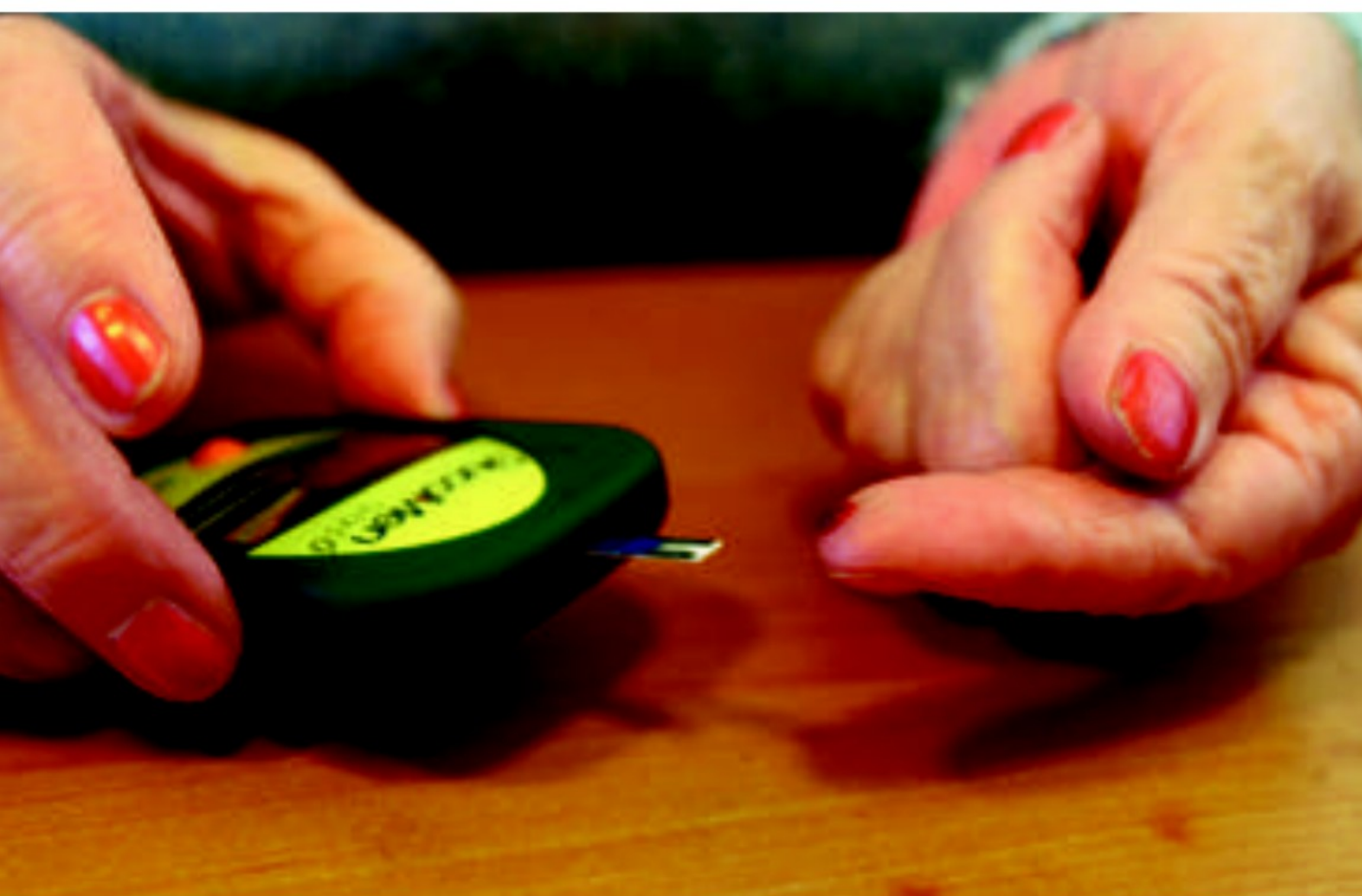


Foto: irisblende.de

Diabetes mellitus aus. Die Berliner Wissenschaftler bestätigen zwar, dass es immer mehr Diabetiker gibt. Doch dies sei damit zu erklären, dass auch die Anzahl älterer Menschen in der Bevölkerung angestiegen sei und der Diabetes Typ 2 eine typische Erkrankung ist, die erst im mittleren Alter auftritt. Eine Studie in der Augsburger Bevölkerung über mehrere Jahrzehnte habe ebenfalls keine absolute Zunahme der Diabetiker gefunden, so das RKI.

Cholesterinfraktion verfettet Arterien

Übergewicht geht oftmals mit erhöhten Blutfettwerten einher. Vor allem ein erhöhter Cholesterinspiegel kann sich ungünstig auswirken, zumindest dann, wenn das „böse“ oder „ungünstige“ LDL-Cholesterin erhöht ist. Es kann in die Arterienwände eingelagert werden, den Blutdurchfluss behindern, sodass Durchblutungsstörungen und schlimmstenfalls ein Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sind. Ob es allerdings überhaupt zu einem Anstieg des Cholesterins kommt, hat wiederum vor allem genetische Ursachen. Üblicherweise stellt der Körper die Eigenproduktion einfach ein, wenn über die Nahrung genügend von dem Fettstoff geliefert wird.

Fett macht Gelenke platt

Zum Verschleiß der Gelenke kommt es bei dicken Menschen häufiger als bei Dünnen. Das Übergewicht bedeutet eine Mehrbelastung des Hüftgelenks, ►

Interview



„Die Probleme werden projiziert“

Professor Volker Pudel war von 1970 bis 2007 Leiter der ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen. Heute ist er in zahlreichen Ehrenämtern und als Berater tätig.

ÖKO-TEST: Die Zeitschriften suggerieren uns Jahr für Jahr, dass besonders Frauen unzufrieden mit der Figur sind. Sind wirklich so viele Frauen tendenziell unglücklich mit ihrem Äußeren?

Pudel: Ja, sehr viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Figur. Viele haben aber mit den Jahren und den vergeblichen Diätversuchen auch resigniert. Die Konfektionsgröße 38 ist der Maßstand, an dem sich die Frauen messen und feststellen, dass sie ihnen zu klein ist. Die „Diät im Blatt“ gerade zu Anfang des Jahres sorgt allerdings immer noch für Auflage. Es ist die stille Hoffnung, es doch irgendwann einmal zu schaffen, die gerade zum neuen Jahr die Motivation schafft, es noch einmal zu versuchen. Wir sind eine Gesellschaft geworden, die sich gegenseitig über Äußerlichkeiten wie Markenlabels, Uhren, Autos und anderes mehr vorstellt. Und das Gewicht ist eine Äußerlichkeit, die man nicht verbergen kann. Die Männermode lässt gerne mal zehn Kilogramm Übergewicht „verstecken“, ganz anders bei den Damen.

ÖKO-TEST: Was sind denn die Hauptgründe dafür, dass zumindest ein Teil der Frauen immer wieder auf dem Diättrip ist?

Pudel: Durch die traditionelle Rollenverteilung ist für Frauen das äußerliche Erscheinungsbild sehr wichtig. Attraktivität, nicht nur Männern, sondern auch Frauen gegenüber, ist ein bedeutendes Lebensziel, das erreicht werden will. Hinzu kommen die Äußerlichkeiten, über die man sich heute in der Gesellschaft definiert.

ÖKO-TEST: Sind die Probleme nicht teils auch anderswo gelagert? Unter dem Motto: Ich bin mit mir selbst unzufrieden.

Pudel: Ja, ganz sicher, die Probleme werden auf die Figur projiziert. Ich erlebe bei Patienten und Patientinnen immer wieder, dass sie erwarten, dass all ihre Probleme gelöst sind, wenn sie abgenommen haben. Das Spektrum reicht weit, von Arbeitslosigkeit, Partnerproblemen, Mangel an Freunden und vielem mehr.

„Alles wird besser, wenn ich schlank bin“, denkt man. Da ist aber nur ein klein bisschen „was dran“, denn schlanke Menschen haben auch Probleme. Man weiß heute, dass Menschen aus niedrigen sozialen Schichten oftmals nicht nur sehr häufig an Übergewicht leiden, sondern hier zunehmend auch Untergewicht ein Problem ist. Übergewichtige haben allerdings häufiger Probleme, da sie stärker diskriminiert werden.

► der Knie- und Knöchelgelenke und der Wirbelsäule. Zwar spielen für die Folgeerkrankungen des Gelenkverschleißes, die Arthrose, wiederum auch weitere Faktoren wie das Alter, Rheuma, Entzündungen der Gelenke oder Gicht eine Rolle. Doch die Rolle zu vieler Pfunde kann hier nicht wegdiskutiert werden. „Gelenkerkrankungen sind bei Übergewichtigen die häufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz und für die vorzeitige Berentung“, erklärt der Ernährungsmediziner Professor Hans Hauner vom Else-Kröner-Freseniuszentrum für Ernährungsmedizin der TU München.

Auch die Gefahr, an Krebs zu erkranken und zu sterben, steigt mit dem Körpergewicht. Gerade kam eine Studie der Universität von Oxford bei 1,2 Millionen Frauen zu dem Ergebnis, dass 50 Prozent aller Krebserkrankungen der Gebärmutter durch Übergewicht mitbedingt werden. Studienleiterin Gillian Reeves geht davon aus, dass Fettleibigkeit für 6.000 bis 120.000 Krebserkrankungen bei Frauen zwischen 50 und 64 Jahren verantwortlich ist. Sie schränkt aber auch ein, dass Übergewicht die verschiedenen Krebsarten unterschiedlich beeinflusst. Vor allem Brust und Gebärmutter seien betroffen.

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, sei nur nach der Menopause erhöht. Das Risiko für Darmkrebs sei hingegen vor der Hormonumstellung am größten.

Nicht dick und doof

„Mehr als unter den gesundheitlichen Folgen leiden Übergewichtige oft unter einer

sind sie oftmals benachteiligt. In den USA lehnten 16 Prozent der Firmen die Einstellung von Dicken kategorisch ab und 44 Prozent werden nur „unter bestimmten Voraussetzungen“ eingestellt, berichtet Hauner in seinem Buch *Wirksame Hilfe bei Adipositas*. Seelische Krankheiten sind bei dicken Menschen dreimal so häufig wie bei Normalgewichtigen.

Alterskrankheiten schon bei jungen Dicken

Schon übergewichtige Kinder entwickeln Leiden, die sonst nur bei älteren Menschen verbreitet sind. Dazu gehören der Diabetes Typ 2, der zwar nach wie vor „Altersdiabetes“ heißt, aber zunehmend auch bei jungen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern auftritt. Junge Übergewichtige zeigen zudem schon eine Fettleber, Gallensteine und Bluthochdruck. Auch Haltungsschäden und Abnutzungserkrankungen an den



Foto: adamci/sxc

Gift für die Gelenke. Schon übergewichtige Kinder leiden unter Abnutzungsercheinungen.

Benachteiligung im täglichen Leben“, sagt der Ernährungsmediziner Professor Hauner. Dicke Menschen werden gespöttelt, sie haben Probleme, passende und schicke Bekleidung zu kaufen. Ihnen wird Faulheit, geringe Intelligenz und Willensschwäche nachgesagt. Im Beruf

Gelenken sind hier ein Problem, weil die Fettmasse auf die Knochen drückt. Vor allem aber ist Übergewicht für sie psychisch belastend. Propere Kinder finden schwerer Spielkameraden als schlanke und die Sportstunde wird für sie zur Tortur, weil sie nicht so wendig wirken. □



Foto: Kirsche 222/sxc

Das Maß aller Dinge?

Schlank, dick, fett? Was zutrifft, darüber befindet zumeist der sogenannte Body-Mass-Index. Doch er wird als Richtmaß immer öfters kritisiert, denn ob jemand krankhaft dick ist oder gesund, darüber gibt er keine Auskunft.

Stefan Bauer ist Lehrer an einer Karlsruher Hauptschule. Weil er seit Jahren in Lohn und Brot als Lehrer tätig ist, beantragte er den Beamtenstatus. Doch seine Bewerbung wurde abgelehnt. Weil er 110 Kilo auf die Waage bringt bei einer Größe von 1,83 Metern und zudem an Bluthochdruck leidet. Er könnte ja wegen seiner Leibesfülle vorzeitig dienstunfähig werden, meinte die Behörde. Die Frage, ob Bauer ein guter Pädagoge oder trotz seiner überzähligen Kilos beweglich ist, zählte bei der Entscheidung nicht. Allein das Gewicht gab den Ausschlag

für den negativen Bescheid – den Bauer aber erfolgreich anfocht, sodass er schließlich doch Beamter wurde.

Der Beurteilungsmaßstab für das Gewicht, den die Behörde zugrunde legte, ist der sogenannte Body-Mass-Index, kurz BMI. Er errechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat. Auf Stefan Bauer bezogen heißt das: bei einem Gewicht von 110 Kilo und einer Größe von 1,83 ergibt sich ein BMI von 33. Nach den aktuellen Tabellen bedeutet dies: starkes Übergewicht, also viel zu dick. Zum

Vergleich: Ein BMI von unter 18 gilt laut Weltgesundheitsorganisation WHO als Untergewicht, ein BMI von über 18,5 bis unter 24,9 als Normalgewicht. Ab BMI 25 beginnt das Übergewicht, ab BMI 30 bis 40 spricht man schon von Adipositas, also Fettsucht, darüber hinaus von extremer Fettsucht.

Statistische Größe statt gesunde Grundlage

Der Maßstab BMI geht auf den belgischen Mathematiker Adolphe Quetelet zurück, der ihn im 19. Jahrhundert entwickelte. Bedeutung bekam er aber erst



Foto: irisblende.de

Rechenmodell mit Tücken. Der Body-Mass-Index kann sogar bei der Übernahme in den Beamtenstatus eine Rolle spielen.

▷ in den späten Fünfzigerjahren. Damals ließ ein US-Lebensversicherer fünf Millionen Menschen wiegen und messen und verknüpfte die ermittelte Gewichtsangabe mit dem erreichten Lebensalter. Dabei kam heraus, dass Personen mit einer normalgewichtigen Figur länger leben als dicke und sehr dicke Menschen. Allerdings weiß man heute, dass das so nicht ohne Weiteres stimmt. Neuere Studien zeigen, dass Dicke heute teils eine höhere Lebenserwartung haben als Dünne, da sich die medizinische Versorgung verbessert hat.

Doch auch aus anderen Gründen steht der BMI in der Kritik. Denn er macht keine Aussage über den Gesundheitszustand dicker oder dünner Menschen, schließlich berücksichtigt er nur das Gewicht und die Körpergrö-

ße. Der Körperbau, der Anteil an Muskelmasse und das Alter bleiben unberücksichtigt. Hat ein sportlich trainierter Lehrer also ordentlich Muskeln zu bieten, aber kaum ein Gramm Fett auf den Rippen, würde er wie Stefan Bauer ebenfalls als Beamter abgelehnt, obwohl er sich bester Gesundheit erfreut – was auch schon häufig Grund für juristische Auseinandersetzungen war, aber meist zugunsten der Lehrer revidiert wurde.

BMI mangelhaft

Das Körpergewicht ist nicht unabhängig vom Alter einer Person zu bewerten, denn die Werte steigen ab dem 25. Lebensjahr alle zehn Jahre jeweils um einen Wert nach oben“, gibt zudem die Psychologin Doris Weipert vom Forum für Ess-Störungen in Wiesbaden zu be-

denken. Wer fit ist und nicht zu starkem Übergewicht tendiert, sollte sich vom BMI deshalb nicht tyrannisieren lassen. Im Alter steigt das Gewicht meist an, da Stoffwechselvorgänge verlangsamen und oftmals weniger Energie verbraucht wird. Ein zumindest moderat erhöhtes Gewicht aber schützt bei Krankheiten und auch bei Infektionen. Bedacht werden müsse ebenso, dass viele ältere Menschen unter Störungen im Wasserhaushalt leiden, heißt es in einem Beitrag in der Aktuellen Ernährungsmedizin. Sie können sich z.B. durch Einlagerungen von Wasser im Körper bemerkbar machen. Personen, die gewichtsmäßig an sich im grünen Bereich liegen, aber zu viel Wasser im Körper speichern, werden also ungerechtfertigterweise als schwergewichtig eingestuft. ▷

► Fett nicht gleich Fett

Hauptmanko des BMI aber ist, dass er nichts darüber aussagt, wie das Körperfett zu beurteilen ist. Denn fett ist nicht gleich Fett. Doch darauf kommt es an. Denn Körperfett ist nicht per se ungesund. Während propere Oberschenkel und ein dicker Hintern medizinisch gese-

hen harmlos sind, auch wenn sie nerven, ist der Wohlstandsbauch, also das Fett, das sich rund um die Taille legt, heikel. Wer so eine Apfelfigur hat, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die Fettzellen im Bereich des Körperstammes sind

nämlich besonders stoffwechselaktiv. Sie geben entzündungsfördernde Stoffe ab, die Verkalkungen in den Gefäßen begünstigen und somit Herz- und Stoffwechselkrankheiten Vorschub leisten. Auch ist die Sensitivität des Insulins im sogenannten Bauchfett vermindert, dem viszeralen Fettgewebe, sodass das Hormon nicht ausreichend wirken und Diabetes die Folge sein kann.

Auch wenn der BMI nach wie vor als wichtigste Größe gilt, das Körpergewicht eines Menschen einzuordnen, so sei „ebenso wichtig und für metabolische Folgen der Adipositas noch bedeutsamer der Taillenumfang“, sagt Professor Stephan Herpertz von der Abteilung Psychosomatische Medizin der Ruhr-Universität Bochum. Der Taillenumfang wird im Stehen gemessen, und zwar zwischen dem Unterrand der Rippen und dem oberen Beckenkamm. „Die Messung des Taillenumfanges erlaubt eine leichte Identifikation von Personen mit erhöhtem Risiko und Notwendigkeit einer weiteren Diagnostik“, bestätigte auch Professor Heribert Schunkert, Direktor der medizinischen Universitätsklinik II in Lübeck auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie 2006. Er stellte im Rahmen einer Studie fest, dass das Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt

Nimmt das Fett im Taillenbereich zu, dann sollte man aktiv werden.

zu erleiden, mit dem Taillenumfang ansteigt. Ab 102 Zentimeter haben Männer ein 1,8-fach erhöhtes Risiko im Vergleich zu männlichen Personen, die eine schlanke Taille mit einem Umfang von 88 Zentimetern aufweisen. „Möglicherweise ist der Taillenumfang die bessere Größe als der BMI“, sagt auch Professor Alfred Wirth, ärztlicher Direktor der Klinik Teutoburger Wald. Noch gebe es aber zu wenige verlässliche Studien, die dies bestätigen.

Maßstab Bauch

Eine weitere Möglichkeit, eine Aussage über die Bedeutung des Gewichts im Hinblick auf Erkrankungen zu erhalten, ist das Verhältnis von Bauch- zu Hüftumfang. Dafür wird mit einem simplen Maßband die Taille in Nabelhö-

he gemessen sowie die Hüfte an der ausladendsten Stelle und zueinander ins Verhältnis gesetzt. Das Verhältnis sollte bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen niedriger als 0,85 sein. Das bestätigt auch eine aktuelle US-Studie bei fast 3.000 Frauen und Männern zwischen 18 und 65 Jahren. Sie ergab, dass mit steigendem Hüfte-Bauch-Verhältnis das Risiko steigt, an Arteriosklerose zu erkranken. Studienautor James de Lemos betont, dass das Verhältnis eine genauere Aussage im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen mache als der BMI. □



Bizeps statt Bauch. Sport bringt Muskelmasse und reduziert Fett.

Fett, Wasser oder Muckis?

Wer wissen will, ob er nicht nur Wasser, sondern tatsächlich Fett verloren hat, benutzt neben der Waage auch ein Körperfettmessgerät. Doch viele dieser Produkte liefern keine verlässlichen Werte.

Ein grundsätzliches Problem: Den idealen Körperfettanteil gibt es nicht. So ist für stämmige, eher kleine Menschen ein höherer Anteil am gesündesten, für schlanke, hoch Gewachsene ein niedriger. Und dass zum Beispiel Frauen mehr Fett unter der Haut haben als Männer, ist biologisch bedingt. Zwar legen viele Hersteller ihren Geräten Tabellen und Piktogramme mit entsprechenden Zuordnungen bei. „Doch etliche Angaben zeugten von profunder biologischer Unkenntnis“, meint die Humanbiologin Professor Holle

Greil von der Uni Potsdam. Keines der von ÖKO-TEST untersuchten Produkte ließ einen Rückschluss darauf zu, wie gesund oder ungesund der ermittelte Körperfettgehalt ist.

Noch weniger können sogenannte Kaliper überzeugen. Mit den Plastikzangen soll man den Gesamtkörperfettanteil durch die Messung des Unterhautfettgewebes an einer bestimmten Stelle des Bauchs bestimmen können. Doch am Bauch ist das Unterhautfettgewebe linsenförmig verteilt, sodass schon eine Verschiebung des Messpunktes um ein bis zwei Zentimeter den Fettanteil verdoppeln oder halbieren kann. Also: Lieber die Zange liegen lassen und das Maßband nehmen.



Mehr Muckies | Männer specken schneller ab

Männer verlieren bei einer Diät schneller und mehr Gewicht als Frauen, ergab eine britische Studie. Nach zwölf Wochen hatten 91 Prozent der männlichen Studienteilnehmer fünf Prozent ihres Körpergewichts verloren, das schafften nur 53 Prozent der Frauen. Die Diät machte die Damen im Schnitt sieben Kilogramm leichter, die Männer elf Kilogramm. Das bessere Ergebnis verdanken die Männer vor allem ihrer größeren Muskelmasse, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Jacquie Lavin, denn Muskeln verbrennen mehr Energie.

Volle Power | Der Brennwert

Der Brennwert gibt Auskunft über den Kaloriengehalt von Lebensmitteln. Der auf den Verpackungen angegebene Wert wird berechnet, indem die kalorienhaltigen Bestandteile Fett, Eiweiße, Kohlenhydrate und ggf. Alkohol bestimmt und ihr durchschnittlicher Kaloriengehalt zusammengezählt wird. Je Gramm liefert Fett etwa 9,3 Kilokalorien (kcal), Eiweiß 4,2 kcal, Kohlenhydrate 4,1 kcal und Alkohol 7 kcal.

Nährwerte	pro 100 g	pro Dose 800 g
Brennwert	315 kJ 74 kcal	2520 kJ 592 kcal
Eiweiß	2,9 g	23,2 g
Kohlenhydrate	13,2 g	105,6 g
Fett	1,1 g	8,8 g

Eine Portion (100 g) enthält 3,3 BE.

Foto: A. Jakuscheit

Nur für die Optik | Fettabsaugung

Bei extremer Fettleibigkeit (BMI über 40) und wenn mit starkem Übergewicht ernste Erkrankungen einhergehen, kommt unter Umständen ein operativer Eingriff infrage. Eine Fettabsaugung kann große und stark gewölbte Fettpolster drastisch reduzieren – um etwa zwei bis drei Kleidergrößen. Jedoch werden damit keine gesundheitlichen Effekte erzielt, fanden amerikanische Forscher heraus. Sie hatten Frauen 15 bis 20 Prozent des Körperfetts abgesaugt. Dadurch kam es nicht zu einer Veränderung des Stoffwechsels, wie bei einer Diät. Auch Blutdruck und Fettwerte hatten sich nicht verändert.



Foto: ccvision.de



Nachwuchs | Kinder und der BMI

Weil Kinder sich noch im Wachstum befinden, kann man ihr Gewicht mit dem Body-Mass-Index (BMI) nicht realistisch einschätzen. Für sie wurden spezielle Referenzwerte entwickelt, die neben Gewicht und Größe auch Alter und Geschlecht berücksichtigen. Sie basieren auf Untersuchungen von mehr als 17.000 Mädchen und Jungen. Im Internet findet man unter www.bzga-kinderuebergewicht.de unter dem Stichwort BMI einen BMI-Rechner und Grafiken, mit denen Eltern einordnen können, wie das Gewicht des Kindes zu beurteilen ist.



Süßstoff | Zuckerersatz schadet der Umwelt

Um Kalorien zu sparen verwenden manche Süßstoffe, die keine oder kaum Kalorien liefern. Der Stoff Sucralose ist seit Anfang 2005 hierzulande zugelassen und gilt als unbedenklich. Er kann im menschlichen Körper nicht verwertet werden und liefert daher

keine Energie. Kürzlich warnten norwegische Forscher vor Umweltschäden durch den süßen Stoff. Sucralose ist eine chlororganische Verbindung, die nur langsam in der Umwelt und in Kläranlagen abgebaut wird. Da sie den Stoffwechsel von Pflanzen stören kann, soll die mögliche umweltschädigende Wirkung nun untersucht werden. Noch ein Grund mehr, davon und auch von anderen Süßstoffen die Finger zu lassen, da trotz Zulassung in der EU immer wieder negative Nebenwirkungen ans Tageslicht kommen.

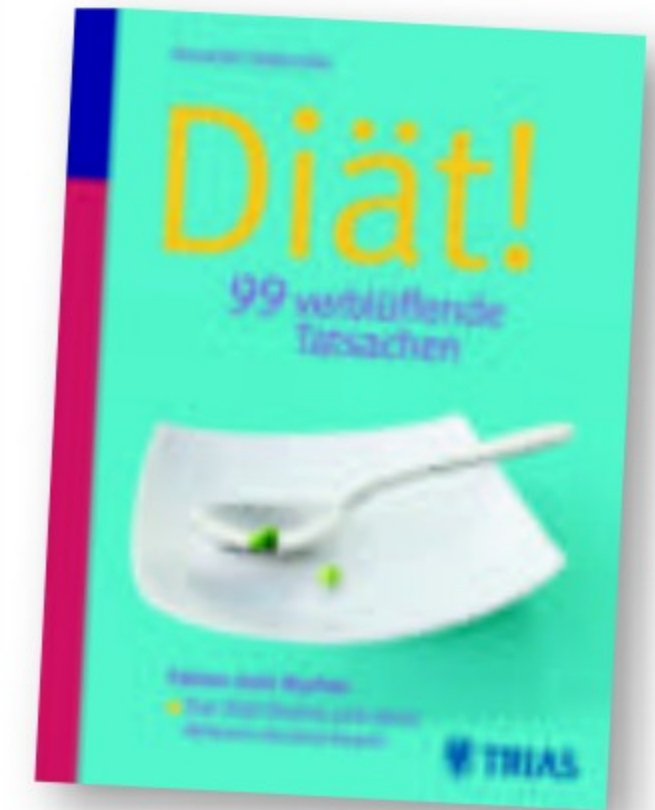
Erfolg | Diät macht reich

US-Forscher fanden heraus, dass Männer, die sehr viel abnehmen, ihren finanziellen Reichtum vermehren können. So stieg bei Männern, die ihren BMI um zehn Punkte verringerten, das Jahreseinkommen um 12.000 Dollar. Ob das bei Frauen auch der Fall ist, ist leider nicht bekannt. Jedoch ist es eine reife Leistung, den BMI so drastisch zu reduzieren. Ob das Gewicht und damit der finanzielle Status allerdings gehalten wird, ist eine andere Frage.



Buchtipps | Mythos Diät

Über kaum ein Thema kursieren so viele Meinungen wie über Diäten. Fast täglich werden neue angeblich wissenschaftliche Erkenntnisse propagiert



und ultimative Abspeckkonzepte serviert. Doch was stimmt wirklich? Das neue Buch *Diät! 99 verblüffende Tatsachen* liefert Fakten statt Mythen.

Annette Sabersky, Trias Verlag, Stuttgart 2008, 104 Seiten, 12,95 Euro

Eine Diät | ist seriös, wenn ...

- sie unkompliziert und alltagstauglich ist.
- die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen ist.
- sie zu Ernährungsumstellung führt.
- sie mindestens 1.000 bis 1.200 Kilokalorien pro Tag liefert.
- sie keine Wunder verspricht.
- sie auf einen Gewichtsverlust von einem halben bis einem Kilo pro Woche ausgelegt ist.
- sie nichts kategorisch verbietet.
- sie auch Bewegung fördert.

Umfrage | Deutsche kennen ihr Gewicht

92 Prozent der Frauen und Männer hierzulande wissen, was sie wiegen. Mehr als 90 Prozent der Frauen und fast ebenso viele Männer steigen ständig auf die Waage und kontrollieren ihre Kilos. Das ergab eine Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung in Nürnberg im Auftrag der *Apothekenumschau* bei fast 2.000 Personen. Hingegen können nur wenige ihr Gewicht richtig einordnen, denn die meisten kennen ihren BMI nicht.



Foto: kallio/sxc.hu





Steiniger Weg

Abnehmen ist das eine, das neue Gewicht auch zu halten das andere. Sowohl kleine kalorienreiche Sünden als auch genetisch bedingte Faktoren lassen die Pfunde oft schnell wieder ansteigen.

Wie lauten die beliebtesten Vorsätze fürs neue Jahr? Die Gesundheitspostille *Apotheken-Umschau* wollte es wissen und beauftragte deshalb das Nürnberger Marktforschungsunternehmen GfK. Ergebnis: Ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze steht, etwas für die Gesundheit zu tun. Neben ausgewogener Ernährung wollen 20 Prozent mehr Sport ►

► treiben und fast ebenso viele wollen abnehmen. Kein ganz überraschendes Ergebnis. Gesundere Lebensführung und Gewichtsreduzierung stehen ganz oben auf der Liste der Dinge, die man endlich angehen will. Was aber nur selten irgendwo steht: Das löbliche Unterfangen scheitert auch genauso regelmäßig. Selbst wenn bis zum Beginn der Bikini- und Badehosensaison die Bäuche schlanker werden, im Laufe des Jahres wachsen sie meist wieder an. Nach einer Umfrage der Deutschen Angestellten Krankenkasse nehmen 55 Prozent der Abnehmwilligen nach einer Diät wieder zu. 20 Prozent wiegen dann genauso viel wie zuvor, sieben Prozent sogar mehr.

Gene machen Appetit

Gerade übergewichtige Menschen geben sich selbst die Schuld, wenn es mal wieder nicht geklappt hat mit dem Abnehmen und Gewichthalten. Dabei sind zu viele Pfunde nicht nur die Folge von mangelndem Willen oder Können. Vielmehr kommen immer verschiedene Dinge zusammen, wenn es um das individuelle Gewicht geht. Dazu zählen die Veranlagung zum Dickwerden, die aktuellen Lebensumstände und auch das schon in der Kindheit eingeübte Essverhalten.

Forscher schätzen, dass unsere Erbanlagen zu 30 bis 50 Prozent mit darüber bestimmen, ob jemand dünn, schlank oder rundlich ist. Sie

entscheiden, ob die Nahrung übermäßig gut verwertet wird, was ansetzt, oder ob die Energie teils ungenutzt verpufft, so dass auch mal mehr gegessen werden kann, ohne dass gleich die Waage ausschlägt. Die Gene bestimmen auch, ob jemand übermäßigem Appetit verspürt oder nicht.

Und da wären noch die Hormone, die dem enthaltsamen Leben manchmal ein Schnippchen schlagen. Bekannt ist, dass Frauen mit hohen Ös-

trogenwerten eher mit dem Gewicht zu kämpfen haben als diejenigen, die einen eher niedrigen Pegel zeigen. Östrogene sind die weiblichen Sexualhormone, die Fruchtbarkeit und Sexualität steuern, aber auch Auswirkungen auf das Aussehen von Haut und Haar haben, auf die Knochendichte und den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems. Hier machen sie sich durchaus positiv bemerkbar, da sie z.B. das Osteoporoserisiko mindern und den Cholesterin-



Über das Gewicht entscheiden auch die Erbanlagen.

spiegel senken. Andererseits fördern sie aber auch, dass überschüssiges Fett ruck, zuck im Bindegewebe eingebaut wird. Und zwar genau da, wo Frau es gar nicht gerne hat: am Bauch, an Hüfte, Po und Oberschenkeln. Zugleich hindert das Hormon den Körper daran, Fett abzubauen. Denn an sich soll es auch in extremen Situationen wie z. B. der Schwangerschaft und Stillzeit oder auch bei Krankheiten dafür sorgen, dass genügend „Futter“ da ist. Und es kommt noch dicker: Je mehr Kilos der Körper mit sich herumschleppt, umso mehr Östrogene produziert er. Für Frauen mit hohen Östrogenwerten ist es also besonders schwierig, Gewicht zu verlieren.

Kinderstube entscheidet mit

Aus 60 bis 80 Prozent der übergewichtigen Kinder werden später dicke Erwachsene, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Das bedeutet also: Vor allem die Kinderstube entscheidet mit darüber, ob jemand später mit dem Gewicht zu kämpfen hat oder nicht. Zwar verliert ein properer, gut genährter Säugling meist seinen „Babyspeck“, wenn er zu Laufen beginnt und ständig in Bewegung ist. Dennoch entscheiden gerade die ersten Jahre darüber, welche Ernährungs- und auch Bewegungsgewohnheiten eingeübt werden. Kommen zu den Mahlzeiten Gemüse und Obst auf den Tisch oder gibt es vor allem Fast Food. „Essen Kinder



Gutes Vorbild kann nicht schaden. Kinder müssen gesundes Essen lernen.

Tochter mit einer Tüte Gummibärchen vor den Computer gesetzt, damit sie still ist, oder dem Jugendlichen gleich ein Fernseher ins Zimmer gestellt, eine Kiste Cola inklusive, geht dies in Fleisch und Blut über. Mit der Folge, dass die Kinder als Erwachsene bei Stress, Kummer und Langeweile ebenfalls zu den Dickmachern greifen und lebenslang mit dem Gewicht zu kämpfen haben.

Lust oder Frust?

Das ist auch mit ein Grund, warum die meisten Kuren nicht gelingen. So untersuchten US-Wissenschaftler kürzlich, warum man verlorene Kilos, selbst wenn begleitend ein Verhaltensprogramm durchgeführt wird, was allgemein als sinnvoll erachtet wird, oftmals schnell wieder drauf hat. Das Ergebnis: Es sind vor allem seelische Faktoren wie das Essen aus Frust und das Futtern als Ersatz für Trost und Nähe, die dazu führen, dass das angestrebte Gewicht entweder gar nicht erreicht wird oder es nicht längerfristig gehalten werden kann. Soll heißen: Wer aus seelischen Gründen isst, der nimmt schlechter ab und auch eher wieder zu als jemand, den äußere Einflüsse zum Essen verleiten, etwa das leckere Buffet auf einer Party, sagt Dr. Stefanie Schmid-Altinger, die

einmal die Woche im Fast-Food-Restaurant nehmen sie bis zu 15 Prozent mehr Kalorien auf und ihr Body-Mass-Index (siehe Seite 23) ist meist höher als der von den Nichtkonsumenten“, sagt Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Fast Food sorgt also für Speckröllchen, auch wenn nicht jeder Burger gleich dick macht.

Auch der Lebensstil in jungen Jahren spielt eine Rolle. Wird ein quengelndes Kind mit Keksen beruhigt, die achtjährige

- die Studie gesichtet und für den AID-Infodienst ausgewertet hat.

Die amerikanischen Forscher hatten die Ursachen für reichliches Essen bei mehr als 3.000 Teilnehmern analysiert und die Personen daraufhin in zwei Gruppen eingeteilt: die eine ließ sich vor allem durch externe Faktoren wie

gleitung ab beziehungsweise desto häufiger hatten sie nach einem Jahr wieder an Gewicht zugenommen“, sagt Schmid-Altinger. Fazit: Mehr noch als bislang müsse auf den „seelischen Hunger“ der Patientinnen eingegangen werden.

Das ist zwar für Psychologen keine ganz so neue Erkenntnis, macht aber deutlich, warum

an den Bedürfnissen der Betroffenen vorbei. Darum setzt ein gutes Abnehmprogramm auf verschiedenen Ebenen an (siehe auch Kapitel 4 ab Seite 50).

Individuelles Gewicht

Selbst wer es geschafft hat, einige Kilos zu verlieren, muss weiter dafür kämpfen, das Gewicht auch zu halten. Denn der Körper sagt nicht „juhu, ich bin leichter, das tut mir gut“, sondern er wehrt sich dagegen, da er nicht mehr so ticken darf wie bislang. Wissenschaftler wie der Göttinger Ernährungspsychologe Professor Volker Pudel (siehe Interview auf Seite 21) unterstützen die These, dass jeder Mensch ein relativ individuelles Gewicht hat, bei dem er sich allen Diäten zum Trotz irgendwann wieder einpendelt. Für unsere Vorfahren, die ihre Nahrung erjagten und manche Missernte überstehen mussten, war das auch sinnvoll. In unserer Überfluggesellschaft, in der man seinen Hunger jederzeit durch einen Griff in den Kühlschrank stillen kann, manifestiert sich diese genetische Programmierung aber in Form von wachsenden Speckpölsterchen. Und selbst wenn man während einer Schlankheitskur dem Körper eine Weile lang weniger Kalorien gibt, als er verbraucht, legt er für Zeiten der Not umso bereitwilliger zu, sobald man ihm wieder mehr Energie zur Verfügung stellt. Noch eine Krux ist es, dass wir nicht essen, bis wir satt sind, sondern bis der Teller leer ist.



Intelligentes Einkaufen hilft bei der Gewichtsreduktion, denn es muss nicht in jedem Fall die Kalorienbombe sein.

Duft und ein leckeres Angebot zum Essen verleiten, die andere benannte vor allem interne Faktoren wie Essen als Ersatzhandlung für negative Gefühle und Einsamkeit. „Je häufiger die Studienteilnehmer emotionale Gründe fürs Essen nannten, desto weniger nahmen sie trotz verhaltenstherapeutischer Be-

Blitz- und Crashdiäten und auch alle Kuren ohne entsprechende Anleitung scheitern müssen. Seien es solche, die den Stoffwechsel manipulieren, indem sie dezidiert vorschreiben, wann (nur abends) was (z. B. nur Eiweiß) in welcher Menge (höchstens 200 Gramm) gegessen werden darf. Sie gehen glatt

Weniger ist mehr. Lieber mehrere kleine Portionen genießen, als den vollen Teller verputzen.

Essen, bis der Teller leer ist

Wissenschaftler um den Psychologen Andrew Geier von der Universität von Pennsylvania fanden im Rahmen eines Experiments Überraschendes heraus. Sie stellten ins Foyer von öffentlich zugänglichen Büros Schüsseln mit Brezeln, Schokoriegeln und anderen Knabbereien und legten verschieden große Löffel dazu aus. Im Folgenden durften sich die vorbeigehenden Bewohner frei bedienen. Die Teilnehmer aßen stets alles, was sie sich zuvor auf den Löffel gefüllt hatten auf, egal, ob es sich um



Foto: ccvision.de

den kleinen oder großen Löffel handelte. Das Maß aller Dinge war hier also nicht der Hunger und die Sättigung, sondern die Portionsgröße. Dem Körper scheint es also egal zu sein, ob ein kleiner oder großer Löffel

in ihn hineingestopft wird. Er will nur immer alles haben, was zu kriegen ist. Was aus evolutionstechnischer Sicht auch verständlich ist. Nur für die Figur ist so ein eingebautes Verhalten nicht optimal. □

Damit der Job nicht zur Figurfalle wird

Am Schreibtisch kann man schnell einige Kilos zunehmen – wenn die Keksdose immer in Reichweite ist oder ein Geschäftsessen das nächste jagt. Doch auch im Job lässt es sich leichter leben. Wenn bestimmte Regeln beherzigt werden.

Frühstückspause: Ein Brot oder Sandwich aus Vollkorn mit magerem Käse, Kräuterquark und Grünzeug von zu Hause mitnehmen. Dazu Äpfel, Karotten und Gurken essen. Wer körperlich schaffen muss, kann die Brotmenge verdoppeln.

Mittagessen: Suppe oder Salat bestellen oder leichte Gerichte mit Reis und Gemüse wählen. Wenn man sich sein Menü selbst zusammenstellen kann, lieber bei gedünstetem Gemüse kräftig zugreifen und



Foto: irisblende.de

das Fleisch liegen lassen, wenn es fett aussieht. Mit Saucen sparsam umgehen. Damit werden nicht nur Kalorien gespart, auch die übliche Mittagsmüdigkeit bleibt aus, wenn nicht zu üppig gegessen wird.

Schichtdienst: Wer gegen den Tagesrhythmus arbeitet, sollte versuchen, einen halbwegs normalen Essensrhythmus beizubehalten. Während der Nachtschicht nicht Pizza bestellen und mal eben nebenbei um die 1.000 Kalorien verputzen. Besser vor der Schicht am Abend etwas Frisches, Sättigendes wie Pasta mit Fisch oder Pizza mit Gemüse

und etwas Käse essen und für die Pause ein oder zwei Sandwichs mitnehmen. Nach der Arbeit nicht mit leerem Magen hinlegen, sondern zu erst eine Kleinigkeit frühstücken.

Acht Kilo in zwei Wochen

Pünktlich zum Start der Bikinisaison sind die einschlägigen Magazine voll mit Diäten, die das blitzschnelle Abnehmen versprechen. Ein großer Blödsinn, auf den wir alle immer wieder gerne hereinfallen.

„Haben Sie an den Weihnachtstagen auch ein bisschen viel geschlemmt und finden sich deshalb eventuell ein paar Pfunde zu viel an Bauch und Hüften? Die möchten Sie schnell wieder loswerden? Doch wie? Nutzen Sie die Euphorie des neuen Jahres und setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um. Mit der neuen „Joy“-Diät schaffen Sie es. Denn sie basiert auf neuesten Forschungsergebnissen und außerdem werden dank eines ausgeklügelten Diätparcours in rasanter Geschwindigkeit erste Erfolge sichtbar. Das motiviert! So schaffen Sie acht Kilo in zwei Wochen. Das muss Ihnen erst mal einer nachmachen! Eines gleich vorweg: Einfach wird's sicher nicht, denn es sind ein paar „harte“ Diättage eingebaut, die Sie vielleicht an Ihre Grenzen bringen werden. Aber keine Sorge, es ist zu machen und manchmal dürfen Sie auch ein bisschen

sündigen. Sicher ist jedenfalls: Sie werden in nur zwei Wochen Ihre Traumfigur erreichen!“

Mit diesen Worten wirbt das Magazin Joy für die hauseigene Blitzdiät. Und ist recht geschickt darin, die potenziellen Abnehmerinnen, schon rein sprachlich gesehen, um den Finger zu wickeln. Angesprochen wird die Schar derjenigen, die ständig auf Diät sind, die dabei schon auf den Bauch gefallen und nun frustriert ist.

Simple Rechenexempel

Ein Taschenrechner würde genügen, um zu entlarven, dass die Illustrierten nur mit unseren Erwartungen spielen. Schon rein rechnerisch ist es nicht möglich, in kurzer Zeit sehr viele Kilos einzuschmelzen. In den ersten Tagen verschwinden noch gar keine Pfunde. Der Körper baut bei drastischer Kalorienreduzierung als Erstes die Zuckerdepots ab. Und Zucker ist im Körper als Glykogen gespeichert, das zu 80 Prozent aus Wasser besteht. Sitzt der Hosenbund nach einigen Tagen schon nicht mehr so eng, liegt

das am Wasserverlust, der aber noch keine echte Gewichtsabnahme ist. Der Körper muss erst ran an den Speck. Um ein Kilo Fett abzubauen, müssen rund 7.000 Kilokalorien eingespart werden. Gibt es, wie bei den meisten Blitzdiäten, ca. 1.000 Kalorien am Tag zu essen, werden also rund 1.300 Kalorien täglich eingespart, vorausgesetzt eine Frau isst üblicherweise 2.300 Kalorien. Es dauert somit schon gute fünf Tage, bis das erste Kilo Fett weg ist.

Ein schönes Umfeld für die Werbung

Die meisten bunten Blätter schwatzen das Blaue vom Himmel herunter. Diätthemen als solches garantieren, dass das Blatt gekauft wird. Egal,

welche nun propagiert wird. Fast immer findet sich im Umfeld der Blitzdiät Werbung für Diät- oder Lightprodukte. Offenbar unvermeidlich auch die Vorher-Nachher-Bilder von Frauen, die es angeblich geschafft haben, in 30 Tagen 15 Kilo abzunehmen. Internetforen mit euphorischen Lobhudeleien für das Abspeckmittel xyz oder die Entzückungsschreie über das easy Abnehmen mit der Ananasdiät oder einer anderen Ruck-zuck-Kur tun ihr Übriges. Wie überhaupt all-orten vorgegaukelt wird, dass es kein Problem sei, rank und schlank daherzukommen. Die Werbung setzt fast ausschließlich auf dünne Menschen, seien es Größe-38-Frauen, die das neueste Maggi-Fix präsentieren oder ranke Mütter, die

über die schmutzige Wäsche ihrer Lieben klagen. Und auch die Mode wird immer noch von Hungerlatten vorgeführt, selbst die in Größe 44.

Da kann Frau sich kaum entziehen und startet halt doch noch einen Versuch in Sachen Traumfigur. Auch wenn im Hinterstübchen schon irgendwie klar ist, dass es mit Joy-Blitz-Diät und Co. nicht klappen kann. „Hab heut am zwölften Tag der Diät aufgegeben“, sagt eine, die sie ausprobiert hat, im Internet. „Leider wollte die Waage nicht so, wie ich es wollte. Insgesamt hat die Diät leider nur zwei Kilogramm zerschmolzen. Hab das Gefühl, ich würde jeden Moment 'ne Heißhungerattacke bekommen ... ahhhhhh. Bin ein bisschen verzweifelt.“ □

Mit schöner Regelmäßigkeit.
Keine Frauenzeitschrift ohne die perfekte Diät.



Foto: irisblende.de





Endlich geschafft!

Keine Wunderdiät und kein Schlankheitsmittel ist der Schlüssel zum erfolgreichen – und dauerhaften – Abnehmen. Fragt man Menschen, die ihr Gewicht gesenkt haben, nach ihrem „Geheimrezept“ fällt die Antwort ganz nüchtern aus: gesund und maßvoll essen und sich bewegen. Eigentlich ganz einfach – wäre da nicht das Problem mit der Disziplin ...

Fotos: [M] Ullrich Böhnke, Stefan Kiefer (2), privat (4)

Annette Klever, 50 Jahre: „Wer abnehmen will, muss stark sein“



„Es klingt vielleicht lächerlich, aber es ist schlimm, wenn man niemals anziehen kann, was man möchte.“ Noch heute erinnert sich Annette Klever an einen Einkaufsbummel, bei dem sie ausgeschlossen blieb: „Wir waren 14 oder 15 Jahre alt und meine Freundinnen kauften sich alle das Gleiche:

karierte Faltenröckchen und gelbe T-Shirts. Ich habe sie glühend beneidet. An mir hätte das unmöglich ausgesehen. Wahrscheinlich gab es das in meiner Größe gar nicht.“

Ihre ganze Jugend lang litt Annette Klever unter ihrem Aussehen. Schon im ersten Schuljahr fand sie sich dicker

als die anderen Kinder. In der Pubertät hatte sie sich vollends zum Schwergewicht entwickelt. Sie tat cool, lästerte über das Schönheitsideal und erklärte Sport für blöd. Dabei stand sie morgens schon deprimiert auf. „Mir kam sogar die Fantasie, ich würde irgendwann sterben und nicht in den Sarg passen.“

Falsches Essverhalten

Schuld an ihrem Unglück waren unter anderem die Essgewohnheiten in ihrer Familie. „Bei uns wurde am Stück gegessen“, erinnert sich Annette Klever. Zwar kritisierten auch die Eltern ihr Übergewicht, „aber im nächsten Moment hieß es dann: iss noch was. Als Kind kann man das doch nicht verstehen.“

Als Jugendliche versuchte sie Diäten wie Atkins und kaufte Pulver für Diät Drinks. „Heute halte ich das für hirnrissig“, betont Annette Klever. Zwar gelang es ihr, hin und wieder mit diesen Methoden fünf oder auch zehn Kilo zu verlieren. Aber sobald sie mit der Diät aufhörte, waren die Pfunde flugs wieder da. „Solche Diäten sind Selbstbetrug, denn der Lerneffekt ist null. Man macht keinerlei Selbsterfahrung und lernt nicht, vernünftig zu essen. Es ist idiotisch, auf diese Weise abnehmen zu wollen.“

Annette Klever ist überzeugt: Das A und O beim Abnehmen ist eine starke Psyche. „Man

braucht Willen, Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen. Und man muss lernen, Nein zu sagen.“ Mit Mitte 30 entschied Annette Klever für sich: Ich kann das. Und sie schaffte es. Ohne Diät, ohne Hilfe, ganz für sich allein. Nach ihrem eigenen, festen Regelwerk. „Das klingt streng, aber es funktioniert.“ Zu ihrem Regelwerk gehörte zum Beispiel, sich realistische Ziele zu setzen. Die Kölnerin nahm in Fünf-Kilo-Schritten ab. „Wer sich direkt 40 Kilo vornimmt, verfällt in absolute Hoffnungslosigkeit“, glaubt Annette Klever. Ihr Plan war eigentlich ein Kilo pro Woche. Aber manchmal änderte sich drei Wochen nichts am Gewicht. „Das muss man aushalten können und nach vorn gucken. Wenn es vorher geklappt hat, klappt es auch weiterhin.“ Ihr Essverhalten stellte Annette Klever völlig um. Sie aß viel Obst und Gemüse, Kohlenhydrate wie Reis und Nudeln in Maßen und verzichtete weitgehend auf Gezuckertes. Sie stellte das Daueressen ihrer Kindheit und Jugend ein. Und überlegte sich genau, was sie essen wollte.

„Irgendwann wird das zum Selbstläufer, wenn man feststellt, man hat abgenommen und gar nicht fürchterlich gelitten dabei.“ Ihr Regelwerk sah auch vor, sich ein Mal pro Woche eine Pizza zu gönnen. Und im Urlaub ruhig ein bisschen zu sündigen, aber die angefütterten Pfunde dann direkt nach den Ferien wieder abzuarbeiten. Geschafft hat sie all das ganz ohne Sport, „ich

traue mich kaum, es zu sagen.“ Erst nachdem sie innerhalb eines Jahres 40 Kilo abgenommen hatte, entdeckte sie den Sport für sich: Rückentraining, Radfahren, Laufen. Sie legte sogar einen Halbmarathon und etliche Zehn-Kilometer-Läufe hin.

Schlank sein ist Freiheit

Ihre Umgebung reagierte ungläubig, sogar mit Neid. Manche Bekannten unterstellten ihr, krank zu sein oder Tabletten zu schlucken. Eine Freundin sagte sogar: „Mensch Annette, du warst viel netter, als du dick warst.“ Stimmt, meint Annette Klever: „Wenn man dick ist, muss man ja nett sein. Man hat Angst, dass die Leute über einen lästern, man findet sich unattraktiv. Da muss man doch wenigstens nett sein. Ich bin jetzt den Rest meines Lebens lieber un-nett.“ Sie hat gelernt, Grenzen zu ziehen, auch gegenüber Leuten, die zu viel von ihr erwarten.

Nach ihrem Gewichtsverlust genoss Annette Klever vor allem den Gewinn an Lebensqualität: Sich in einem ganz normalen Geschäft eine schicke Hose zu kaufen, ohne aufzufallen ins Fitnessstudio oder an den Strand zu gehen, in einen Flugzeugsessel zu passen, ein Eis zu schlecken, ohne schräge Blicke zu ernten: „Das ist Freiheit.“

Wie eine Sucht

Abgeschlossen hat sie mit dem Thema Gewicht aber noch nicht. „Das ist eine Lebensauf-

gabe. Man darf die Zügel nicht locker lassen, sonst verfällt man wieder in alte Gewohnheiten. Das ist wie bei einer Sucht.“ Auch regelmäßigen Sport hält sie für unverzichtbar, um das neue Gewicht zu halten.

Inzwischen findet sie es aber auch nicht mehr schlimm, wenn die Waage ab und zu ein paar Kilos mehr als gewünscht anzeigt. „Man darf nicht sein



Annette Klever genießt ihr neues dünneres Selbst und erlaubt sich auch mal ein paar Pfunde mehr.

ganzes emotionales Gleichgewicht vom Körpergewicht abhängig machen.“ Wichtig sei allerdings, rechtzeitig umzukehren, um dann wieder in den grünen Bereich zu kommen. „Das muss man einfach draufhaben“, weiß die 50-Jährige. „Sonst endet man wie Joschka Fischer.“

Sabine, 34 Jahre, und Günther Maliske, 39 Jahre: „Mit Sport und gesundem Essen zum Erfolg“



Foto: Stefan Kiefer (2)

Die 106 Kilo nimmt ihm heute niemand mehr ab. Dabei war Günther Maliske vor fünf Jahren nicht nur deutlich übergewichtig, sondern auch gesundheitlich stark angeschlagen: Cholesterinwerte jenseits von Gut und Böse, Verdacht auf eine mit

Kalk verstopfte Halsschlagader. Diagnose: „Lebensgefahr.“

Und das bei einem Job, der nicht gerade zu den gesündesten gehört. Günther Maliske und seine Frau Sabine sind Fernfahrer. Selbstständig und ein eingeschworenes Team,

das „aus allem das Beste herausholt“. Freitagnachts nach Dover, samstags mit der Fähre rüber nach England, London und Edinburgh besichtigt und wieder zurück.

Die Kehrseite der Medaille waren anstrengende Stunden hinterm Steuer, kaum Bewegung, permanenter Schlafmangel, schlechtes Essen in Raststätten und Stress ohne Ende. Zeit für die Maliskes, die Notbremse zu ziehen. Zumal Sabine Maliske zu dieser Zeit auch schon Gesundheitsprobleme hatte. 1998 wurde bei ihr Morbus Bechterew diagnostiziert, eine seltene entzündlich-rheumatische Erkrankung, die langsam fortschreitet und vor allem die Wirbelsäule betrifft. Der Arzt machte Sabine Maliske klar, dass sie ihre Krankheit in den Griff bekommen muss, um ihre Beweglichkeit und damit ihre Lebensqualität zu erhalten – am besten durch regelmäßige Gymnastik, wenig Alkohol und gesunde Ernährung.

Vollkorn statt vollfett

Nun fühlte sich Günther Maliske doppelt gefordert. „Ich hab alle Infos über gesundes Essen förmlich aufgesaugt; aus Büchern, Zeitungen oder dem Internet – und dann unseren Speiseplan komplett umgekrempelt.“ Statt Burger und Pizza, dicken Wurstsemmeln, riesigen Kuchenstücken und vollfetten Joghurts kommen

jetzt nur noch Vollkornprodukte in die Vesperbüchse. Wenn Müsli, dann mit 0,1-prozentigem Joghurt. Auch die Schnitten werden ausschließlich mit magerer Putenwurst belegt. Außerdem lernte Günther Maliske kochen und backen: „Ich hab da so einen Wettstreit mit meiner Schwiegermutter, wer den besten Kuchen mit dem wenigsten Zucker und Fett macht.“

Der Erfolg seiner Anstrengungen ist zunächst bescheiden: Zwei Kilo nach einem halben Jahr und die Blutwerte noch immer nicht im grünen Bereich. Da machen die beiden zum ersten Mal in ihrem Leben Erfahrungen mit dem Sport. Ausgerechnet auf einem Kreuzfahrtschiff, diese Seereise hatten sie sich zum zehnten Hochzeitstag gegönnt. Dort war man total auf Fitness eingestellt. Die Tage vergingen im Nu – zwischen Landgängen, Schlachten am Buffet („Wir haben natürlich nur die mageren Köstlichkeiten herausgepickt“) und schweißtreibenden Übungen in der Muckibude. Und Günther Maliske wirft zum ersten Mal richtig Gewicht ab.

Jetzt sind die beiden nicht mehr zu bremsen. „Endlich wussten wir, ohne Sport geht nichts.“ Die Konsequenz: Ein Abo im Fitnessclub. Wann immer sie Zeit finden, gehen sie jetzt abends zum „Sporteln“. Vier mal die Woche, manchmal, wenn's eng wird, auch nur zwei- oder dreimal. Und sie schaffen das trotz Stress und beruflicher Rückschläge. Denn sie mussten den Fernver-

kehr aufgeben und fahren jetzt Stückgut im Nahverkehr, was noch anstrengender ist.

Morgens kurz nach vier raus aus den Federn, um das Transportgut zu laden. Nach sieben eine kurze Frühstückspause mit Früchtemüsli und einem großen Stück Kuchen. Das gibt Kraft, die die beiden brauchen, um den ganzen Tag zum



Dank Sport und gesunder Lebensweise hat Günther Maliske sein Gewicht deutlich reduziert.

Beispiel Autoersatzteile und Kühlschränke zu schleppen – oft bis in den dritten, vierten Stock. Mittags essen sie in der Kantine, vorzugsweise Fisch oder vegetarisch. Dann geht's weiter mit der Plackerei, nur noch unterbrochen von einer kleinen Kaffeepause: „Mehr als drei Platzl leisten wir uns aber nicht.“ Am Abend noch mal eine Stunde auf den Cross-trainer und um 21 Uhr dann Zapfenstreich.

Bewegung als Freizeitspaß

Um so ein Pensum zu absolvieren, ohne sich gesundheitlich zu ruinieren, braucht man eine gute Kondition. Die haben sich die Maliskes durch ihren neuen Lebensstil inzwischen antrainiert. Auch mental: „Früher habe ich die Fahrer angeschissen, wenn es eng wurde, heute werde ich meine Aggressionen beim Training los“, erzählt Günther Maliske. Auch seine Blutwerte, die er jedes halbe Jahr kontrollieren lässt, sind inzwischen „total in Ordnung“.

Überhaupt hat sich ihr ganzes Leben verändert. Sie ist sportgestählt und fühlt sich pudelwohl. Zehn Kilogramm hat Sabine Maliske innerhalb eines dreiviertel Jahres durch Ernährungsumstellung und Bewegung verloren. Ihr Mann wiegt sogar 25 Kilo weniger, hat den ersehnten muskulösen Waschbrettbauch und ist mit seinem Körper rundum zufrieden.

Dabei haben die beiden nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Pizza und Pasta mit viel Sauce sind nicht tabu, kommen aber nur noch einmal im Monat auf den Tisch. Und in der Weihnachtszeit dürfen auch Plätzchen genascht werden, nur eben nicht mehr so viele wie früher.

„Wir müssen jetzt nicht ständig aufpassen, um unser Gewicht zu halten. Das fällt uns inzwischen leicht“, sagt Sabine Maliske.

Edith Pohlenz, 73 Jahre, und Carola Labahn, 44 Jahre: „Erst eine Ernährungsberatung half“



Edith Pohlenz stammt aus einer gewichtigen Familie. Die 73-Jährige erinnert sich, dass schon Mutter und Großmutter übergewichtig waren. Und ihr ging es nicht anders. Mit Diäten, die sie nie durchhielt, versuchte sie das Problem zu bekämpfen. Auch mit Schlankheitspillen. Sie griff zu dem in der DDR damals populären Appetitzügler „Dragee 19“. Davon wurde sie fast ohnmächtig, der Arzt stellte anschließend fest, dass ihr Blutbild total durcheinander geraten war. Geholfen haben die Pillen nichts.

Mit Anfang 70 ging Edith Pohlenz am Stock. Arthrose in beiden Knien. Der Orthopäde empfahl Magnetfeldtherapie,

die der Seniorin auch half. Aber der Arzt riet auch zur Gewichtssenkung, um die Gelenke zu entlasten. Edith Pohlenz beschloss, einen Ernährungslehrekurs zu besuchen. Bei Susanne Langner, der Dresdner Beraterin des Verbands für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB), fühlte sie sich gleich gut aufgehoben.

Edith Pohlenz gefällt es, in der Gruppe zu kochen und dabei wie nebenher Tipps zu bekommen, zum Beispiel, welche

Fette und Öle man verwenden, und welche man meiden sollte. Besonders schätzt sie das gemeinsame Essen mit der Ernährungsgruppe am schön gedeckten Tisch. Mit ihrem Team geht die Ernährungsberaterin sogar auf Einkaufstour und zeigt der Gruppe, welche Lebensmittel im Einkaufswagen landen sollten und welche nicht. „Ich kaufe jetzt auch so ein“, erklärt Edith Pohlenz. Zu Hause kocht sie die Rezepte aus dem Kurs nach. Immer noch ist sie überrascht, dass man Schmackhaftes auch ohne Kalorienbomben wie Butter und Sahne zubereiten kann. In ihrem Mann hat sie einen Verbündeten. „Er ist sportlich und

hat sich schon immer bewusst ernährt“, berichtet Edith Pohlenz. Und er klopf ihr auf die Finger, wenn sie nascht: „Denk dran, in ein paar Tagen geht's wieder zum Wiegen.“

Im Alter wird's schwerer

Die 81 Kilo Ausgangsgewicht sind Vergangenheit. Innerhalb eines Jahres hat Edith Pohlenz sechs Kilo verloren. Das ist nicht dramatisch, aber sie weiß, dass es mit zunehmendem Lebensalter immer schwieriger wird, Gewicht abzubauen. Der Grundumsatz des Körpers sinkt und man bewegt sich weniger. Letzteres trifft auf Edith Pohlenz allerdings nicht ganz zu. Sie freut sich, dass sie wieder alles mitmachen kann, denn den Stock braucht sie heute nicht mehr. Selbst Wandern in den Bergen ist wieder drin.

Wenn sie Waschmittel kauft, stellt sie sich manchmal vor, wie viele „Packungen“ sie schon an Gewicht verloren hat. Das macht sie stolz, aber sie hat auch den Ehrgeiz, noch weiterzumachen. „Zehn Pfund weniger müssten noch drin sein.“

Kilos verloren – Lebensfreude gewonnen

„Ich will so bleiben, wie ich bin“ – das ist für die 44 Jahre alte Carola Labahn kein Werbespruch, sondern die Realität. 69 Kilo wiegt sie, passt in ihre Jeans Größe 40 und ist zufrieden.

Laut ihrer Ernährungsberaterin Susanne Langner könnte sie zwar noch fünf Kilo abnehmen, um ihr Idealgewicht zu erreichen. Doch so schlank möchte Carola Labahn gar nicht sein. „Ich will jetzt nur noch mein Gewicht halten.“

Innerhalb von acht Monaten hat die gebürtige Schwäbin 14

Anspruch zu nehmen. Doch Beraterin Langner macht ihr Mut und erkannte, dass die Patientin nicht nur Ernährungstipps braucht, sondern auch psychisch wieder „aufgebaut“ werden muss. Mithilfe der Beraterin stellte Carola Labahn ihren Speiseplan auf Vollwertkost um, lernte, wieder regel-

Verzweiflung. Sie hatte sich fest vorgenommen: Nach dieser Kur passt mir wieder Kleidergröße 40. Doch jedes Mal, wenn sie während der Kur auf die Waage trat, zeigte das Gerät über 70 Kilo an. In die 40er Jeans zu steigen, traute sie sich deshalb nicht. Erst zu Hause wagte sie es. Und siehe da, die Hose



Spaß in der Gruppe. In der Ernährungsberatung wird gemeinsam gekocht und auch gegessen.

Kilo verloren. Und ist ein „ganz anderer Mensch“ geworden. Bevor sie mit der Ernährungsberatung anfang, war sie „am Boden“: Gesundheitlich schwer angeschlagen, launisch und genervt.

Das Ziel: Kleidergröße 40
Zunächst eher widerwillig befolgte sie den ärztlichen Rat, eine Ernährungsberatung in

mäßig zu essen und das Essen langsam zu genießen. „Durch die Umstellung ging es auf einmal zack, zack“, erinnert sich Carola Labahn. Natürlich gab es zwischendurch Stillstände, doch wenn sie sich darüber aufregte, beruhigte die Ernährungsexpertin: Das ist ganz normal.

Ausgerechnet eine Kur trieb Carola Labahn dann fast zur

passte. „Irgendwas kann da mit der Waage nicht gestimmt haben. Und ich habe mich ganz umsonst so aufgeregt.“ Gesundheitlich geht es ihr heute besser. Magen und Leberwerte sind wieder in Ordnung, die Cholesterinwerte besser geworden. Vor allem aber fühlt sie sich wieder wohl in ihrer Haut und ist deutlich ausgeglichener. Nur wenn ihr jemand unbedingt ein Stück Sahnetorte andrehen will, wird sie resolut: „Ich will das nicht, und damit basta.“

Klaus-Peter Baumgardt, 50 Jahre: „Gesundes Leben ist eine Frage des Lebensstils“



Fotos: privat

Klaus-Peter Baumgardt wirkt wie ein besonnener Mensch, und genauso geht er auch mit dem Figurproblem um. Nur keine Panik, lautet sein Motto. „Wenn ich verkrampft und mit zu viel Kontrolle abnehmen will, geht das schief“, weiß der 50-Jährige. Selbstkasteiung ist nicht sein Ding. Zum Frühstück gibt es Müsli mit Quark oder Joghurt, Vollkorngetreideflocken und Obst, manchmal auch mit Honig, Nüssen oder Schokolade. Mittags und oft auch abends wird warm gegessen, mit viel Gemüse. „Mit Fett bin

ich vorsichtig, wenn auch bei Käse nicht immer. Gegen weißen Zucker und weißes Mehl habe ich sozusagen einen Bann verhängt. Aber das ist kein Verzicht.“

Die bewusste Auswahl des Essens ist wichtig

Vollwertige Ernährung ist Baumgardts Rezept zum Wohlfühlen und Gewichthalten. Den „leeren“ Kalorien in Süßigkeiten und Fast Food zeigt er die kalte Schulter. Was er isst, soll schmecken, aber auch sättigen. „Lebkuchen zum Beispiel kann

man wunderbar mit Vollkornmehl backen. Nach zwei Stück ist man dann satt und kann das Abendessen ausfallen lassen.“ Inzwischen ist der studierte Pädagoge in Sachen Vollwert so firm, dass er im Internet Rezepte veröffentlicht und sich auch beruflich in Richtung Ernährungsberatung umorientieren möchte. Ihn ärgert allerdings, dass sich die Bio-Läden immer mehr an das Supermarktsortiment anlehnen, „dort gibt es jetzt auch schon vier Regalmeter Kartoffelchips.“ Doch wenn man solchen Versuchungen wi-

dersteht, klappt es „erstaunlich gut“, mit Vollwert das Gewicht zu halten, so Baumgardt. Ein bisschen Bewegung gehört natürlich auch dazu. Aber: „Die Nordic-Walking-Stöcke werden manchmal auch nur im Auto spazieren gefahren. Da bin ich nicht mehr so dogmatisch.“

Wie man mit Vollwertkost Pfunde verliert, musste der Idsteiner allerdings „erst mal kapieren“. Schlank war Klaus-Peter Baumgardt nie. „Dicke Bäckchen galten in der Generation meiner Eltern als Zeichen für Gesundheit. Schon als Kind wäre ich lieber schlanker gewesen.“ Zu Studentenzeiten war Baumgardt „kräftig, aber nicht wirklich dick“.

Ein Mal Diät – und nie wieder

Als junger Mann hat er ein Mal eine Diät versucht: „Eine Ein-Wochen-Körnerkur aus dem Reformhaus. Das war schon eher absurd und keinesfalls eine ganze Woche genießbar. Von irgendwelchen Diäten habe ich dann die Finger gelassen.“

In der Ehe galt bei Baumgardts das Motto „Liebe geht durch den Magen“. Schleichend sammelten sich die Pfunde, eine Beziehungskrise, Arbeitslosigkeit und das daraus resultierende Frustessen machten die Sache nicht besser. Irgendwann zeigte die Waage über 100 Kilo an. „Als diese magische Grenze überschritten war, musste ich etwas ändern.“ Zumal auch die Gesundheit nicht mehr mitspielte. Bluthochdruck und Knieprobleme machten sich

bemerkbar. Baumgardt stieg auf Vollwert um, kam aber bald an einen „toten Punkt“. Er aß zwar gesund, aber zu viel. „Die vollwertige Ernährung ist super. Jetzt müssen wir nur noch die Mengen anpassen“, habe seine Hausärztin gesagt, und ihm damit die Augen geöffnet.

Sechs Kilo in acht Wochen

Den ersten richtigen Abnehmerfolg erlebte Baumgardt während einer Kur. In acht Wochen verlor er sechs Kilo, mit gesunder Kost und viel Bewegung. Auf 92 Kilo hatte er sich nach der Kur runtergearbeitet. Heute wiegt er wieder so viel wie als Student: 82 Kilo. Ein bisschen weniger dürfe es schon noch sein, meint Baumgardt. Aber er will nichts übers Knie brechen und sich nichts verbieten, auch nicht das gelegentliche Stückchen dunkle Schokolade oder das Glas Wein.

Wichtig ist ihm die mentale Einstellung. Nicht das Gewicht sei der Gegner, sondern die zugrunde liegende Ursache für das übermäßige Essen. „Wenn die Waage ein halbes Kilo mehr anzeigt, hat es keinen Zweck, sich über die 500 Gramm aufzuregen. Man muss sich fragen, warum man am Tag zuvor zu viel gegessen hat. Hat man sich vielleicht über jemanden geärgert?“ Alleine mit Frust umzugehen, fällt schwer. Deshalb schätzt Baumgardt den Austausch in einer Selbsthilfegruppe für Leute, die abnehmen wollen (Info: www.fressnet.de). Auf sei-

ne Veranlassung hin trifft sich das kleine Team regelmäßig zu Gesprächen und zum Rezeptaustausch. Jetzt möchte Klaus-Peter Baumgardt noch mehr Dynamik in die Gruppe bringen. „Schwatzen allein reicht nicht. Wir wollen konkrete Arbeitsmaterialien zum Abnehmen erstellen.“

„Bei den alten Griechen bedeutete ‚Diät‘ noch allgemein ‚gesunde Lebensweise‘“, weiß Baumgardt. „Dazu gehört auch die Pflege des Gemüts und die Arbeit an den Beziehungen.“ Dieser Gedanke ist nach Beobachtungen des Idsteiners wieder im Kommen: „Gesundes Leben ist eine Frage des Lebensstils und der persönlichen Kultur.“



Wer abnehmen will, der muss die Essgewohnheiten hinterfragen meint Klaus-Peter Baumgardt.



Nur Geduld

Abnehmen klappt nicht von heute auf morgen. Man muss bei der Stange bleiben, mindestens über Monate hinweg. Das klingt schwerer, als es ist, denn erfolgreiches Abnehmen hat nichts mit Dauerhungern und Darben zu tun.

„Man muss Geduld haben.“ An dieser Erkenntnis führt beim Abnehmen kein Weg vorbei. Zwar kann man mit manchen Crashdiäten schnell mal ein paar Kilos verlieren. Doch dabei lernt man nicht,

seine Essgewohnheiten umzustellen. Meist ist das Gewicht dann schnell wieder da. Das ist der berühmt-berüchtigte Jo-Jo-Effekt. Also: Geduld.

Davon kann Susanne Langner ein Lied singen. Immer wieder

erreichen die Beraterin des Verbands für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) im „Vitalpunkt“ Dresden Anrufe entnervter Patienten, die seit einer Woche kein Gramm mehr abgenommen haben und das Projekt Schlank-Werden in Gefahr sehen. Susanne Langner kann sie beruhigen: „Dass es beim Abnehmen zwischen- durch zum Stillstand kommt, ist ganz normal. Man darf dann nur nicht aufgeben, sonst war alle bis dahin aufgewendete Mühe umsonst.“ Es ist nun mal so: Die Pfunde sind nicht über Nacht gewachsen, also wird man sie auch nicht von heute auf morgen wieder los.

Wer durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung abnimmt, verliert im Laufe eines Jahres im Durchschnitt zehn Kilo, schreibt das Robert-Koch-Institut (RKI) im Bundesgesundheitsbericht. Das klingt erst einmal nicht nach dramatisch viel. Doch die langsame Abnehm-methode hat entscheidende Vorteile: Sie ist für den Körper die gesündeste und sie wirkt nachhaltig. Wem das noch nicht Motivation genug ist, der kann den inneren Schweinehund auch auf andere Weise ausbooten:

Alles nur für mich: Wer nur abnehmen will, weil alle anderen im Freundeskreis so herrlich dünn sind, der wird es schwerlich schaffen. Abnehmen sollte man nur für sich selbst, und nur dann, wenn man es wirklich will. Dann ist die Motivation am stärksten.

Beratung in Anspruch nehmen: Die Krankenkassen bezuschussen Ernährungsberatung als Prävention. Wer auf Nummer Sicher gehen will, lässt sich direkt bei der Kasse einen Berater nennen. Auch über den Verband der Diplom-Oecotrophologen (www.vdoe.de), den Verband der Diätassistenten (www.vdd.de) oder das Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung (www.quetheb.de) kann man eine seriöse Beratung finden.

Verbündete suchen: In der Gruppe abzunehmen, motiviert. Man hat immer jemanden, mit dem man seine Erfolge teilen kann und der einem bei Rückschlägen Mut macht und Tipps gibt.

Kleine Schritte machen: Wer gleich mit dem Ziel antritt, 25 Kilo abzunehmen, wird von der Größe des Projekts entmutigt. Besser: sich kleine, realistische Zwischenziele setzen.

Belohnen: Ein Zwischenziel ist erreicht: Dann ist eine Belohnung fällig. Natürlich nicht in Form von Leckereien, aber man kann sich zum Beispiel einen Kinobesuch gönnen, einen Wochenendausflug oder etwas Neues zum Anziehen.

Satt essen: Sich satt essen und abnehmen ist kein Widerspruch. Wer vollwertig und gesund isst, und das drei Mal am Tag, leidet keinen Hunger und kommt nicht so leicht in



Langsam genießen bringt mehr. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach gut 20 Minuten ein.

Versuchung, sich abends doch noch den Burger zu holen oder zwischendurch Kekse zu knabbern. Vollwertige, lange sättigende Produkte sind zum Beispiel Vollkornbrot, Obst und Gemüse. Wer zu vollwertigen, frischen und regionalen Produkten greift, tut außerdem seinem Körper etwas Gutes, denn er verschont ihn vor überflüssigen Zusatzstoffen. Besonders lange halten vollwertige Lebensmittel vor, wenn man langsam isst und viel trinkt, zum Beispiel Wasser oder ungesüßten Tee.

Genießen: Man sollte bewusst essen und genießen. Also das Essen hübsch anrichten und langsam essen. Nur dann merkt man rechtzeitig, wann man genug hat. Das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach etwa 20 Minuten ein. Deshalb macht langsam genossenes „Slow

Food“ schlank. Wer neben dem Fernsehen oder bei der Arbeit futtert, bekommt hingegen gar nicht richtig mit, dass er etwas gegessen hat.

Nicht darben: Der Wunsch nach einem Stückchen Schokolade ist übermächtig? Dann sollte man ihm nachgeben. Vorausgesetzt, das Naschen wird nicht zur Gewohnheit. Auch ein Fest oder eine Essenseinladung muss die Diät nicht über den Haufen werden. Es hat keinen Sinn, dann nur an einem Salatblatt zu knabbern. Besser man genießt das gute Essen und tritt eben danach wieder kürzer und legt eine Extrarunde Sport ein.

Nicht ständig wiegen: Der tägliche Waagengang baut negativen Druck auf. Es reicht, sich alle paar Tage auf die Waage zu stellen. Innerhalb weniger Tage ändert sich am Gewicht sowie so nicht viel. Auch mit akribischem Kalorienzählen sollte man keine Zeit vergeuden, das macht nur schlechte Laune.

Bewegen: Das Gute am Sport ist, dass man nicht nur während der Aktivität selbst Kalorien verbrennt, sondern Muskeln aufbaut, die ständig Energie brauchen, auch im Ruhezustand. Das macht sich im Kalorienumsatz bemerkbar.

Tricks anwenden: Wer sich große Portionen auf den Teller häuft, der isst automatisch mehr, das belegen mehrere Studien. Also: Auf kleinere Teller umsteigen.





Man hat's nicht leicht

Kaum eine Woche vergeht, in der nicht irgendeine neue Diät angepriesen wird. Meist vergebliche Liebesmüh, denn damit kann man zwar abnehmen, aber am Lebensstil wird nicht geschraubt. Doch das ist unerlässlich.

„**Etwa 1.000 verschiedene Ernährungsstrategien** kursieren zurzeit auf dem Markt“, schätzt Professor Gerhard Jahreis, Ernährungsphysiologe an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Wie alles sind auch diese Methoden und Abspeck-Empfehlungen verschiedenen Moden unterworfen. Mal sind es die Fette, an denen gespart werden soll ►

- ▷ und es darf bei Kohlenhydraten aus Nudeln und Brot zugeschlagen werden. Dann wieder soll man sich nicht die Butter vom Brot nehmen lassen, „Aber bitte mit Sahne“ essen und sich dabei der Pasta enthalten.

Das heißeste Abnehmkonzept ist derzeit die sogenannte Insulin-Trennkost. Die Sachbuch-Hitlisten bei Amazon und anderen Buchanbietern werden seit Monaten von dem Bestseller *Schlank im Schlaf: Die revolutionäre Formel. So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen* angeführt. Die Methode wurde von dem Arzt Detlef Pape ins Leben gerufen,

der damit nach eigenen Aussagen zwischen 1993 und 2005 rund 4.000 Menschen um etwa 30.000 Kilos erleichtert hat. Es geht hier darum, essenstechnisch so in den Stoffwechsel einzugreifen, dass der Körper möglichst viel Fett verheizt. Dafür ist das Essen nach einem nicht unkomplizierten Plan erforderlich, bei dem morgens reichlich Brötchen auf den Tisch kommen, es mittags z.B.

– ganz normal – Kartoffeln, Fisch und Gemüse gibt und abends nur noch Eiweiß. Nun ja. Es wird so sein wie bei allen Diäten: Wer davon überzeugt ist und genügend Disziplin mitbringt, bei dem klappt's auch.

Orientierung im Diätdschungel

Doch die Diät muss zur Person passen, die sie macht. Wer gerne schlemmt, und plötzlich nur noch Knäckebrot essen soll, wird nach ein, zwei Monaten spätestens das Hand-

Ernährungspyramide.

Kohlenhydrate bilden das Fundament einer sinnvollen Ernährung.



Foto: www.AID.de



Foto: ABDA

Eine Gewichtskontrolle ist zwar sinnvoll, nur sollte sie nicht zwanghaft werden, denn Schwankungen sind völlig normal.

tuch werfen. Wer sich nichts aus Braten und fetten Saucen macht, ist mit dem Fettfuttern bis zum Exzess nicht gut beraten. Und wer abends gerne ein warmes Söppchen mit Nudeln und Gemüse isst, der wird sich nicht mit einer eiweißhaltigen Mahlzeit zufriedengeben.

Das Wort „Diät“ bedeutet: geregelte, gesunde Lebensführung. Und genau das muss ein gutes Programm leisten. Die Klienten sollten lernen, gesund und ausgewogen zu essen und zugleich am Lebensstil zu drehen: hin zu mehr Aktivität. Professionelle Ernährungsberaterinnen helfen dabei, einen anderen Umgang mit dem Essen zu erlernen und zeigen, wie eine abgespeckte, individuell akzeptable und lustvolle Ernährung aussehen könnte. Solche Profis arbe-

Checkliste **Vielseitig futtern**

- ☐ **Von jedem etwas:** Reichlich Vollkornprodukte, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sowie täglich Milchprodukte essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 30 Prozent Fett, zehn Prozent Eiweiß und Fleisch, 60 Prozent Kohlenhydrate.
- ☐ **Fett sparen:** Zu fettarmen Fleisch- und Wurstwaren wie Roastbeef, magerem durchwachsenem Schinken und Kasseler in Aspik greifen. Bei der Zubereitung von Speisen in beschichteten Pfannen braten oder den Tontopf oder Bratschlauch nehmen.
- ☐ **Zucker reduzieren:** Süßes Obst essen statt Gummibärchen und Limo. Im Zweifelsfall das Etikett studieren, auch Wurst enthält Zucker!
- ☐ **Bewusst essen:** Sich das Essen schön herrichten, nur am Tisch essen und nichts nebenbei tun.
- ☐ **Reste liegen lassen:** Man muss nicht alles aufessen.
- ☐ **Regelmäßig essen:** Keine Mahlzeiten ausfallen lassen, sonst kommt es zu Heißhunger und unkontrollierten Fressattacken.
- ☐ **Rückfall:** Macht nichts, so lange er nicht (wieder) zur Gewohnheit wird. Am besten einfach weiter bewusst ernähren und eine halbe Stunde Sport zusätzlich einlegen.
- ☐ **Nicht täglich wiegen:** Das macht nur kirre. Es ist völlig normal, dass das Gewicht schwankt. Frauen sind vor der Regelblutung wegen Wasseransammlungen oft zwei bis drei Kilo schwerer als sonst.
- ☐ **Feiertage oder opulente Einladungen:** Essen Sie vorher sättigendes, kalorienleichtes, dann sind ein Stück Braten und auch das Dessert o. k.



Schummeln gilt nicht. Den Schokokuchen für den kleinen Hunger sollte man sich besser versagen.

- ▷ ten bei den Krankenkassen, in der Ernährungsabteilung der Verbraucherzentralen oder es sind freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen, die nach den Grundlagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oder des Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung arbeiten.

Allein oder gemeinsam

Es ist vor allem eine Typfrage, ob man sich für eine individuelle Ernährungsberatung entscheidet oder sich einer Gruppe anschließt. Der Nachteil einer Gruppe: Man beschäftigt sich möglicherweise mehr mit den Problemen anderer als mit den eigenen. Dafür lassen sich Durststrecken in der Regel besser mit Gleichgesinnten meistern. Die Einzelberatung hat den Vorteil, dass individueller und tief greifender auf das Verhalten eingegangen wird. Das ist gerade bei sehr starkem Übergewicht hilfreich.

Basis der Beratung ist oft ein Tagebuch, in das eine Woche lang alles eingetragen



Familienbände. Wer sich als Kind gesund ernährt, der verlernt das auch als Erwachsener nicht.

wird, was in welcher Menge gegessen und getrunken wird. Wer hierbei schummelt, zeigt, dass die Zeit noch nicht reif ist für die Änderung des Essverhaltens. Die innere Bereitschaft ist die Voraussetzung für erfolgreiches Abnehmen. Es wird auch erarbeitet, wann und warum überhaupt gegessen wird: weil der Magen knurrt, um nach der Arbeit Stress abzubauen, aus Langeweile, Kummer und Frust oder weil man es nicht besser weiß?

Süße Gewohnheiten

Bei der Umstellung muss niemand seine Vorlieben völlig umkrempeln, das würde auf Dauer sowieso nicht klappen. Naschkatzen trainieren zum Beispiel, wie sie ihren Hunger auf Süßes mit einem Bananenknäcke begegnen statt mit Schwarzwälder-Kirsch-Torte oder einem Schokoriegel. Wer unter Stress an den Kühlschrank geht, versucht es mit einem Stoppschild am Eisschrank, das „Nein“ signalisiert, kocht sich statt dessen einen Milchkaffee und geht danach einmal um den Block.

Manchem geht die Umstellung vielleicht zu langsam über die Bühne, anderen ist sie möglicherweise zu radikal. Ein Kilo pro Woche ist eine gute Richtschnur. Und ein fünfprozentiger Gewichtsverlust, der über ein Jahr gehalten wird, ist nach Meinung aller Experten als Erfolg zu werten. ☐

Interview



Die ideale Diät gibt es nicht

Professor Ursel Wahrburg lehrt Oecotrophologie an der Fachhochschule Münster und ist Autorin des Ratgebers *Anders essen – aber wie? Wege und Irrwege durch den Diätendschungel*.

ÖKO-TEST: Low Carb oder Low Fat – was ist besser?

Wahrburg: Kein Extrem ist gut. Zwar sind die Low-Carb-Diäten etwas moderater geworden, aber immer noch zu einseitig. Für eine Langzeiternährung sind sie nicht zu empfehlen. Den klassischen Low-Carb-Ansatz hält auch keiner durch. Immer die fette Salami ohne Brot zu essen – das ist monoton. Nach einem Jahr ist der Gewichtsverlust durch Low Carb nicht größer als bei fettreduzierten Diäten. Auch Low Fat darf man nicht zu extrem betreiben. Es ist nicht zu empfehlen, nur am Fett zu sparen, aber Zuckerkohlenhydrate im Übermaß zu erlauben.

ÖKO-TEST: Wie lange sollte eine Diät dauern?

Wahrburg: Ob man vier oder acht Wochen Diät hält, ist im Prinzip egal: Man wird danach ohnehin wieder zunehmen. Erfolg bringt nur eine dauerhafte Änderung von Ernährung und Bewegung. Aber das ist den meisten nicht bewusst. Viele glauben, eine Diät sei eine Art Therapie und danach sei man geheilt. Und das ist einfach nicht so.

ÖKO-TEST: Braucht man dann überhaupt eine Diät? Kann man sich nicht alleine ein Konzept zurechtlegen?

Wahrburg: Theoretisch kann man das. Aber selbst wenn das Wissen über richtige Ernährung vorhanden ist und man seine Fehler kennt, ist es sehr schwer, fest verwurzelte Gewohnheiten aufzugeben. Da sind praktische Anleitungen und Tipps sehr hilfreich. Die wenigsten schaffen es allein.

ÖKO-TEST: Kürzlich hat eine Studie gezeigt, dass emotionale Faktoren wie das Essen aus Frust anscheinend zu wenig Berücksichtigung bei den üblichen Abnehmkonzepten finden. Sollten die bestehenden Programme erweitert werden?

Wahrburg: Hinter den Essproblemen vieler Menschen stecken tatsächlich häufig unterschiedlichste psychische Probleme. Das Abnehmen fällt zweifellos leichter, wenn es gelingt, diese Probleme in den Griff zu bekommen und damit „das Übel an der Wurzel zu packen“. Dafür kann dann auch zusätzliche professionelle Hilfe erforderlich sein.

TEST Diäten, Ratgeber

Jetzt kommt's fett!

Foto: DAK

Wer Hilfe beim Abspecken sucht, wird von der Masse unterschiedlicher Ratgeber schier erschlagen. Licht in den Dschungel bringt Expertin Professor Dr. Ursel Wahrburg, die für uns diverse Diätkonzepte getestet hat. Man kann sie in der Gruppe oder alleine durchführen. Es gibt viele „sehr gute“ und „gute“ Ansätze, von einigen Diäten müssen wir allerdings abraten.

Low-Carb-Diäten

Wer mit der Mode gehen will, speckt nach Low-Carb oder Glyx ab. Gemeinsames Merkmal der neuen Diäten: Kohlenhydrate werden anhand ihrer Wirkung

auf den Blutzuckerspiegel in Gute und Schlechte eingeteilt sowie stark reduziert. Fett und Eiweiß wie Rührei mit Speck sind hingegen von der

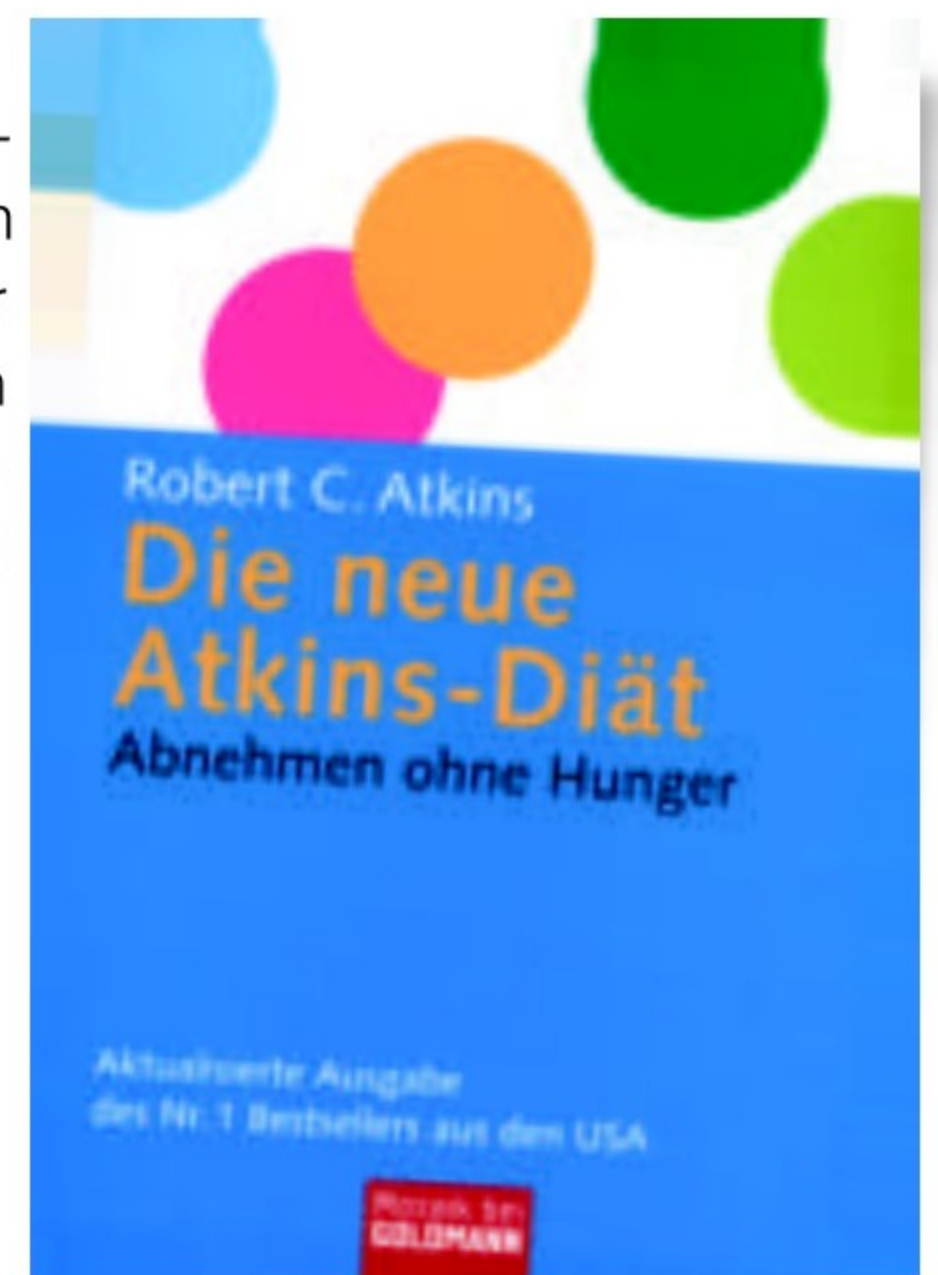
Menge her nicht reglementiert. Trotzdem nimmt man weniger Energie zu sich als man verbraucht – sofern man sich an die Rezepte hält.

Die neue Atkins-Diät

Trotz einiger Lockerungen gegenüber ihrer ursprünglichen Form bleibt die *Atkins-Diät* die radikalste aller Low-Carb-Varianten. Ein empfohlener Fettgehalt von deutlich über 50 Prozent und ein Eiweißanteil von 20 bis 35 Prozent kann sogar bei gesunden Menschen den Stoffwechsel durcheinanderbringen, bei Menschen mit entsprechender Disposition sogar zu Gicht, Nierenproblemen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. *Die neue Atkins-Diät* liefert weder genügend Obst und Gemüse noch ausreichend Ballaststoffe, weil selbst Vollkornprodukte – zumindest in den ersten Wochen – verboten sind. Nahrungsergänzungsmittel, die der inzwischen verstorbene „Diät-Papst“ Atkins für unbedingt erforderlich hielt, sind keine Alternative zu frischer Kost. Die Bedeutung von Bewegung hat der Autor in der von ihm erfundenen Diät nur am Rande erwähnt.

Robert C. Atkins, Die neue Atkins-Diät, Goldmann Verlag, München 2004, 11 Euro.

Gesamturteil „mangelhaft“



Glyx-Diät

Glyx-Diäten sind der Renner vieler Verlage. Wir haben uns den Bestseller *Glyx-Diät – Abnehmen mit Glücks-Gefühl* von Marion Grillparzer ausgesucht und begutachten lassen. Glyx oder GI ist die Abkürzung für Glykämischer Index, der angibt, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr unterschiedlicher kohlenhydrathaltiger Lebensmittel steigt. Schnellst er in die Höhe, fällt er anschließend auch rasch ab und man hat bald wieder Heißhunger. Deshalb sind Lebensmittel mit niedrigem Glyx angesagt. Das Ganze ist ziemlich kompliziert, weil man beim Einkauf ständig die Tabelle mit den entsprechenden Werten in der Tasche haben muss. Verglichen mit der *Logi-Methode* oder der *Atkins-Diät* macht Frau Grillparzer beim Fett deutlich mehr Einschränkungen. An den ersten drei Diättagen gibt es nur Suppe, dann eine Glyx-Fatburner-Woche, wobei die Kilokalorienzahl in diesen zehn Tagen kaum die 1.000-Grenze erreicht. Die Versprechungen über die Wirkungen der verschiedensten Fatburner-Lebensmittel und -stoffe wie Kohlsuppe oder Carnitin hält Professor Wahrburg für unhaltbar. Positiv an der *Glyx-Diät* ist, dass sie reichlich Obst und Gemüse liefert und damit genügend Ballaststoffe. Außerdem sind keine Lebensmittel verboten und man findet gute Rezepte und viele Tipps rund um die *Glyx-Diät*. Auch die Umstellung des Bewegungsverhaltens wird ausführlich thematisiert. Punktabzug erhält die Diät dafür, dass sie zu Beginn sehr kalorienarm ist, Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden, der Eiweiß- und Fettanteil etwas zu hoch ist, wenn auch bei Weitem nicht so extrem wie bei der *Atkins-Diät*. Die Note „gut“ wird relativ knapp erreicht. Aufgewertet wird

das Gesamtkonzept laut Professor Wahrburg durch das *Glyx-Diät-Kochbuch*, dessen Rezepte die Diät ergänzen. Die Rezepte sind hier etwas moderater, besonders im Hinblick auf den Fettgehalt. Als Diätkonzept allein funktioniert das Kochbuch jedoch nicht, da es keine Zusatzinformationen erhält.

Marion Grillparzer, Glyx-Diät – Abnehmen mit Glücks-Gefühl, Gräfe & Unzer Verlag, München 2003, 16,90 Euro.

Marion Grillparzer / Martina Kittler, Glyx-Diät – Das Kochbuch, Gräfe & Unzer Verlag, 12,90 Euro.
Gesamturteil „gut“





Die Logi-Methode

Logi steht für Low Glycemic Index (niedriger glykämischer Index). Ihr Erfinder Dr. Nicolai Worm geht davon aus, dass die heutige kohlenhydratreiche Kost nicht zu unseren Steinzeitgenen passt. Positiv sieht unsere Expertin Professor Wahrburg, dass in der *Logi-Methode* das Fett hauptsächlich aus Pflanzenölen kommen soll und dass viel Obst und Gemüse empfohlen wird. Die Nährstoffzusammensetzung insgesamt ist aber fett- und eiweißlastig, die Rezepte sind aufwendig und erfordern häufig teure Zutaten. Die deutliche Einschränkung von Vollkornprodukten macht wenig Sinn. Neueren Studien zufolge muss nicht davon ausgegangen werden, dass der hohe Eiweißgehalt der Diät für gesunde Personen bedenklich ist. Menschen mit Nierenschäden oder Gicht sollten diese Diät aber nicht auswählen.

Nicolai Worm, Glücklich und schlank: Die Logi-Methode in Theorie und Küche, Systemed, Lünen 2003, 19,90 Euro.
Gesamturteil „gut“

Schlank im Schlaf

Das Abnehmkonzept *Schlank im Schlaf* basiert im Wesentlichen auf der sogenannten Insulin-Trennkost. Dabei gibt es morgens Kohlenhydrate ohne Eiweiß, die für Wärme und Energie für den Tag sorgen sollen. Mittags dürfen die Abnehmwilligen Kohlenhydrate und Eiweiß kombinieren, abends jedoch nur Eiweiß verzehren. Geringe Fettmengen sind zu jeder Mahlzeit erlaubt. Auf diese Weise soll der Stoffwechsel so gesteuert werden, dass man Körperfett gezielt verliert, dafür aber die Muskulatur schont beziehungsweise mit körperlichem Training sogar aufbaut. Völlig vernachlässigt wird bei *Schlank im Schlaf* die Gesamtzufuhr an Energie.

Das Konzept unterscheidet zusätzlich zwischen den Stoffwechseltypen Nomade und Ackerbauer, für die die Kost jeweils modifiziert wird. Trotz einiger richtiger Aspekte entbehrt das Prinzip der Insulin-Trennkost laut Professor Ursel Wahrburg einer wissenschaftlichen Grundlage. Darüber hinaus würde die entscheidende Voraussetzung zum Abnehmen

– eine negative Energiebilanz – gar nicht beziehungsweise nur unzureichend erfüllt. Die praktische Durchführbarkeit beurteilt unsere Expertin als „völlig alltagsuntauglich“, praktische Tipps suche man vergeblich. Insgesamt bietet *Schlank im Schlaf* jedoch eine Kost, die fettarm, ballaststoffreich und reich an Obst und Gemüse ist. Außerdem enthält sie ein ausgewogenes Bewegungsprogramm.

Elmar Trunz-Carlisi, Dr. med. Detlef Pape, Dr. med. Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen, Schlank im Schlaf, Gräfe & Unzer Verlag, München 2007, 19,90 Euro.
Gesamturteil „befriedigend“



Trennkost

Die Trennkost ist schon mehr als 100 Jahre alt und beruht auf der Annahme, dass Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig verdaut werden können. Nudeln mit Bolognesesauce oder Rumpsteak mit Folienkartoffeln sind also tabu beziehungsweise dürfen nur in getrennten Mahlzeiten verzehrt werden. Wissenschaftlich ist die Theorie heute eindeutig widerlegt und die Natur spricht ebenfalls dagegen: In Lebensmitteln wie Brot, Reis, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln kommen Eiweiß und Kohlenhydrate gemeinsam vor. Trotzdem haben

viele Menschen Erfolg mit der Trennkost, weil die empfohlenen Gerichte leicht und fettarm sind. Die Diätform liefert ausreichend Energie, reichlich Obst und Gemüse sowie Ballaststoffe. Auch die Nährstoffzusammensetzung ist okay. Die strengen Regeln, die das Verbot von Zucker und Fertigprodukten beinhalten, sind allerdings nicht immer einfach einzuhalten. Ein neues Bewegungsverhalten wird nicht thematisiert. Die Trennkost erreicht nur ganz knapp die Note „gut“.

Gesamturteil „gut“

Low-Fat-Diäten

Bei den Low-Fat-Diäten wird vor allem der Fettanteil erheblich reduziert. Das klingt vernünftig, denn mit etwa neun Kalorien pro Gramm liefert Fett mehr Energie

als Eiweiß oder Kohlenhydrate. Aber macht fettarm schlank? Obwohl wir Deutschen „nur“ noch 36 Prozent unserer täglichen Kalorien als Fett zu uns nehmen

– vor ein paar Jahren waren es 40 – werden wir immer dicker. Ein Grund: Die ganze Kalorienzählerei bringt wenig, wenn man sich zu wenig bewegt.

PfundsFit, Das Abnehmbuch / Das Kochbuch

PfundsFit ist ein rundum ausgewogenes, empfehlenswertes und auch praxisnahes Konzept zum Abnehmen mit dem Ziel, die Ernährungsgewohnheiten langfristig zu verändern. Von allen getesteten Diäten ist dies die Liberalste. Damit muss man umgehen können, um nicht wankelmütig zu werden und die Disziplin zu wahren. Jede Menge Rezepte findet man in dem ergänzenden *PfundsFit-Kochbuch*. Das allein ist als Abnehmkonzept allerdings nicht geeignet, sondern nur als sinnvolle Ergänzung zum Hauptbuch zu verstehen.

Volker Pudel, Wolfgang Schlicht: PfundsFit, Das Abnehmbuch / Das Kochbuch, Hampp Verlag, Stuttgart 2006, jeweils 14,90 Euro.
Gesamturteil „sehr gut“



Weight Watchers Flex Points

Für viele Betroffene ist es leichter, mit Gleichgesinnten in der Gruppe abzuspecken. Das *Weight Watchers Flex-Points* ist eines der größten und verbreitetsten Konzepte, das ständig weiterentwickelt wird. Es gibt deutschlandweite Gruppentreffen, die von ehemals Betroffenen betreut werden. Bei den *Weight Watchers* darf man je nach Gewicht täglich eine bestimmte Menge Points, die sich auf der Basis von Fett- und Kaloriengehalt der Lebensmittel berechnen, konsumieren. Sehr flexibel kann jeder nach seinen eigenen Vorlieben die Mahlzeiten zusammenstellen. Das Konzept ist ausgewogen, sehr praxisnah und liefert viele Hilfen zum Einkauf und zum Außer-Haus-Essen.

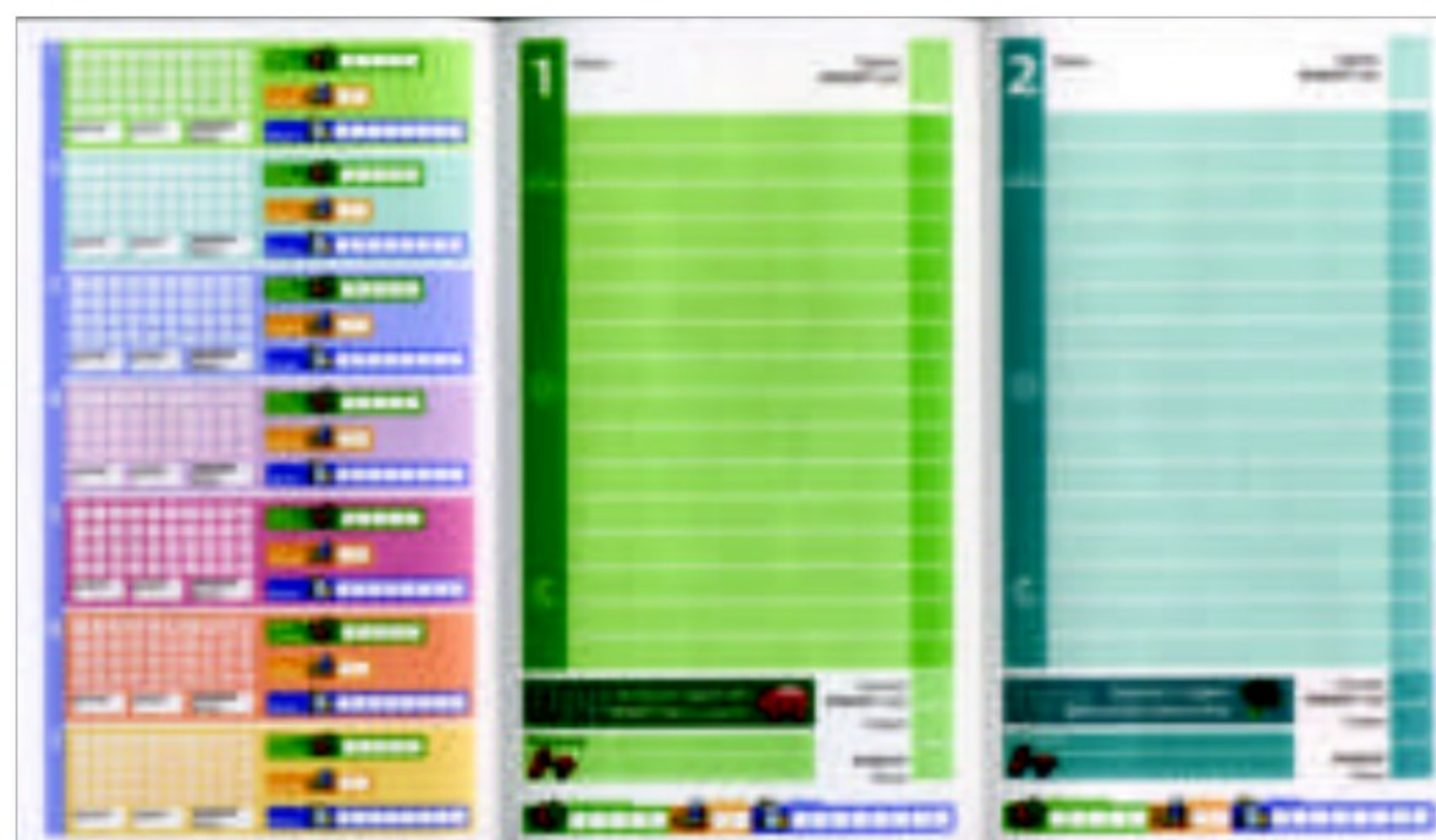
Neueste und sinnvolle Ergänzung des Programms sind die 18 Sattmacher – bestimmte kohlenhydratreiche oder magere eiweißreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Müsli, Magerquark, Lachs-

schinken etc., von denen man unter Anrechnung von drei oder vier Points beliebige Mengen essen darf, um richtig satt zu werden. Einen kleinen Punktabzug erhält das *Weight-Watchers*-Konzept jedoch, weil in manchen Rezepten Süßstoffe verwendet werden. Besser ist es, man gewöhnt sich ganz allmählich an einen weniger süßen Geschmack. Kosten: Einmalige Anmeldegebühr 15 Euro, Wochengebühr 11 Euro. Hotline 0 18 02 / 23 45 64 (0,06 Euro pro Gespräch).

Neu ist auch das Onlineangebot *Weight Watchers @ssistent*. Mit dem MonatsPass PLUS für 39 Euro kann

man die Gruppenbesuche mit dem Onlineassistenten flexibel verbinden. Dann entfällt sowohl die Anmeldegebühr als auch die Gebühr für den @ssistent von 12,95 Euro, die Teilnahme an den wöchentlichen Gruppentreffen reduziert sich auf 9 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“



Brigitte & Co.

Kohlenhydrate sind bei diesen Diäten erlaubt, wenn auch mit der Empfehlung, die Vollkorn- und Obstvariante zu bevorzugen. Da Eiweiß wie in Fleisch, Käse oder Wurst häufig in Gesellschaft von Fett auftritt, reguliert sich der Eiweißanteil eigentlich automatisch über das Fettsparen. Wir haben zwei Low-Fat-Varianten begutachten lassen – die *Brigitte Diät* sowie *Die Gute Laune Diät*. An beiden Programmen sind allenfalls Kleinigkeiten zu bemängeln. Sie sind vielseitig und abwechslungsreich zusammengesetzt, haben eine ausgewogene Nährstoffzufuhr und entsprechen den derzeitigen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft. Rigorose Verbote gibt es nicht. Ziel aller Diäten ist eine langfristige Umstellung des Essverhaltens, das während der Diät trainiert wird. Einen kleinen Punktabzug bekam *Die Gute Laune Diät*, weil sie zum Thema Bewegung nur relativ kurze und allgemein gehaltene Empfehlungen gibt. Unsere Expertin kritisiert daran außerdem, dass Kohlenhydrate, solange sie nicht in Kombination mit Fett auftreten, ungeachtet ihrer Qualität praktisch unbegrenzt erlaubt sind. Bestes Beispiel dafür: Gummibärchen oder andere Bonbons aus reinem Zucker. Eine 200-Gramm-Tüte ist schnell nebenher verzehrt und wandelt sich in Fett um, was dann auf den Hüften landet. Die aktualisierte *Brigitte Diät* schneidet mit einer Eins plus ab. Alternativ zum Buch kann man mit dem Prinzip der *Brigitte Diät* auch online gegen seine überflüssigen Pfunde angehen: www.Brigitte-Diaet-coach.de. *Die Gute Laune Diät* erhält von uns die Bewertung Eins minus. Ergänzend zur *Gute Laune Diät* gibt es ein Buch mit vier neuen Wochenplänen. Als eigenständiges Abnehmkonzept allein ist es nicht tauglich, die Rezepte und Speisepläne bilden aber eine sinnvolle und konsequente Ergänzung zum Hauptbuch.

Susanne Gerlach, Anna Ort-Gottwald, Anne Petersen, Die Brigitte Diät, Das Programm, das in mein Leben passt, Diana Verlag, München 2007, 16,95 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“

Thomas Ellrott, Die Gute Laune Diät, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2004, 14,90 Euro.

Thomas und Birgit Ellrott, Die Gute Laune Diät – 4 neue Wochenpläne für noch mehr Gute Laune,

Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße 2005, 9,90 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“





DGE – Ich nehme ab

Das Trainingsbuch *Ich nehme ab* ist sowohl zum Abnehmen in Eigenregie als auch in der Gruppe gedacht. Die Kurse mancher Krankenkassen oder Volkshochschulen basieren darauf. *Ich nehme ab* ist flexibel gestaltet und ermuntert jeden persönlich, das Ernährungsverhalten schrittweise umzustellen. Das Programm wird als Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg betitelt, gibt ausführliche Tipps, wie man Fett- und Kalorienfallen aufspürt, wie gezielte Bewegung hilft und wie man mit Krisen und Widerständen umgehen kann. Unsere Beurteilungskriterien sind zu 100 Prozent erfüllt.

Kosten: 35 Euro pro Buch plus Versandkosten, zu bestellen beim DGE-Medienservice.

Tel. 02 28 / 9 09 26 26,

www.dge-medienservice.de

Gesamturteil „sehr gut“

Unsere Empfehlungen

- Unter den „sehr guten“ und „guten“ Diäten kann sich jeder die Methode zum Abspecken aussuchen, die zu ihm oder ihr persönlich am besten passt – in der Gruppe oder alleine.
- Je komplizierter die Diät einzuhalten ist, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, gelerntes Essverhalten auch später beizubehalten.
- Fett liefert nun mal doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß und sollte auch deshalb nicht gerade die Hälfte der Kost ausmachen. Wenn pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren in der Diät überwiegen, darf sie aber ruhig etwas mehr Fett enthalten.
- Nebenbei essen macht dick. Vorm Fernseher oder Computer wird häufig unbewusst mehr verzehrt, als wenn man sich Zeit für die Mahlzeit nimmt. Erst nach ungefähr 20 Minuten tritt ein Sättigungseffekt ein. Wer schneller fertig ist, isst oft zu viel.

Legende: Für die untersuchten Kriterien wurden folgende Punkte vergeben: ausreichende Kalorienzufuhr: 10 Punkte; genügend Obst und Gemüse (400–600 g): 10 Punkte; ausgewogene Nährstoffzusammensetzung: 15 Punkte; ausreichend Ballaststoffe (20–30 g pro Tag):

5 Punkte; keine künstlichen Süßstoffe empfohlen: 5 Punkte; keine Nahrungsergänzungsmittel empfohlen: 5 Punkte; keine verbotenen Lebensmittel: 5 Punkte; Alltagstauglichkeit: 5 Punkte; sinnvolle Ernährungsumstellung: 10 Punkte; Rezeptvorschläge: 5 Punkte; Tipps und Tricks:

5 Punkte; Hinweis auf die Zukunft: 10 Punkte; hoher Stellenwert von Bewegungsverhalten: 10 Punkte. Die halbe Punktzahl wurde vergeben, wenn die Anforderung nur teilweise erfüllt wurde, keine konkreten Angaben gemacht wurden oder die Kriterien zwar erfüllt wurden, jedoch nur mithilfe von Nahrungsergänzung. Eine Punktzahl von 100–83 ergibt die Note „sehr gut“, 82–67 „gut“, 66–50 „befriedigend“, 49–33 „ausreichend“, 32–17 „mangelhaft“, 16 und weniger „ungenügend“.

Begutachtung: Professor Dr. Ursel Wahrburg, Fachhochschule Münster, Fachbereich Oecotrophologie.

Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST Kompakt Diäten 2/2006. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter ÖKO-TEST Änderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Kriterien geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Begutachtungen durchgeführt hat.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 124.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Internetdiäten

World Wide Nepp

Dr. Christiana Gerbracht, Leiterin des Ernährungsberatungszentrums im Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rebrücke (DIfE), sieht Gewichtsreduktionsprogramme im Internet durchaus als sinnvolle Alternative zu Einzelberatung, Gruppenprogramm oder Fachbuch. „Das ist eine

95 Prozent) zwischen 30 und 49 Jahren die Onlinediät. 41 Prozent wollen zwischen sechs und zehn Kilo abnehmen, immerhin 25 Prozent 16 bis 20 Kilo. 34 Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer haben eigentlich ein normales Gewicht, wollen aber das eine oder andere Kilo loswerden, um schlanker

liche Flexibilität. Die Diätsurfer wollen selbstbestimmt handeln und doch nicht allein sein. In der Regel halten sie auch nichts von Gruppentreffen. So wie Dörte Fritsch (Name von der Redaktion geändert), die ganz klar sagt, dass ihr Körper und die Diät nur sie selbst etwas angehen. 30 Kilogramm hat sie mit dem Onlineprogramm von *WeightWatchers* abgenommen. Dann stagnierte das Gewicht monatelang. Sie war ehrgeizig, wollte weiter runter, sparte und sparte Points, bis der Frust kam und das ständige Hungergefühl zu stark wurde. Der Wunsch nach Essen wuchs und wuchs. Nach und nach nahm sie wieder zu.

Langsam zwar, aber beständig. Wie Dörte Fritsch geht es vielen stark Übergewichtigen. Hoch motiviert specken sie ab, werden rückfällig und sind irgendwann wieder da, wo sie einst angefangen haben oder sogar noch dicker. Bedauerlicherweise sind die Erfolgs-

Viele Deutsche sind zu dick und zugleich eifrige Internetnutzer. Kein Wunder also, dass spezielle Portale zum Abnehmen wie Pilze im World Wide Web sprießen. Nach unserem Test können wir sagen: Die meisten Programme beachten wichtige, zum Abspecken nötige Eckpunkte, bei der Umsetzung hapert es allerdings.

Typfrage“, erklärt die Wissenschaftlerin. „Nicht jeder ist fähig, sich in der Gruppe oder in der Einzelberatung zu öffnen.“ „Eine extrem hohe Motivation ist aber bei jeder Art Gewichtsabnahme notwendig“, so die Expertin.

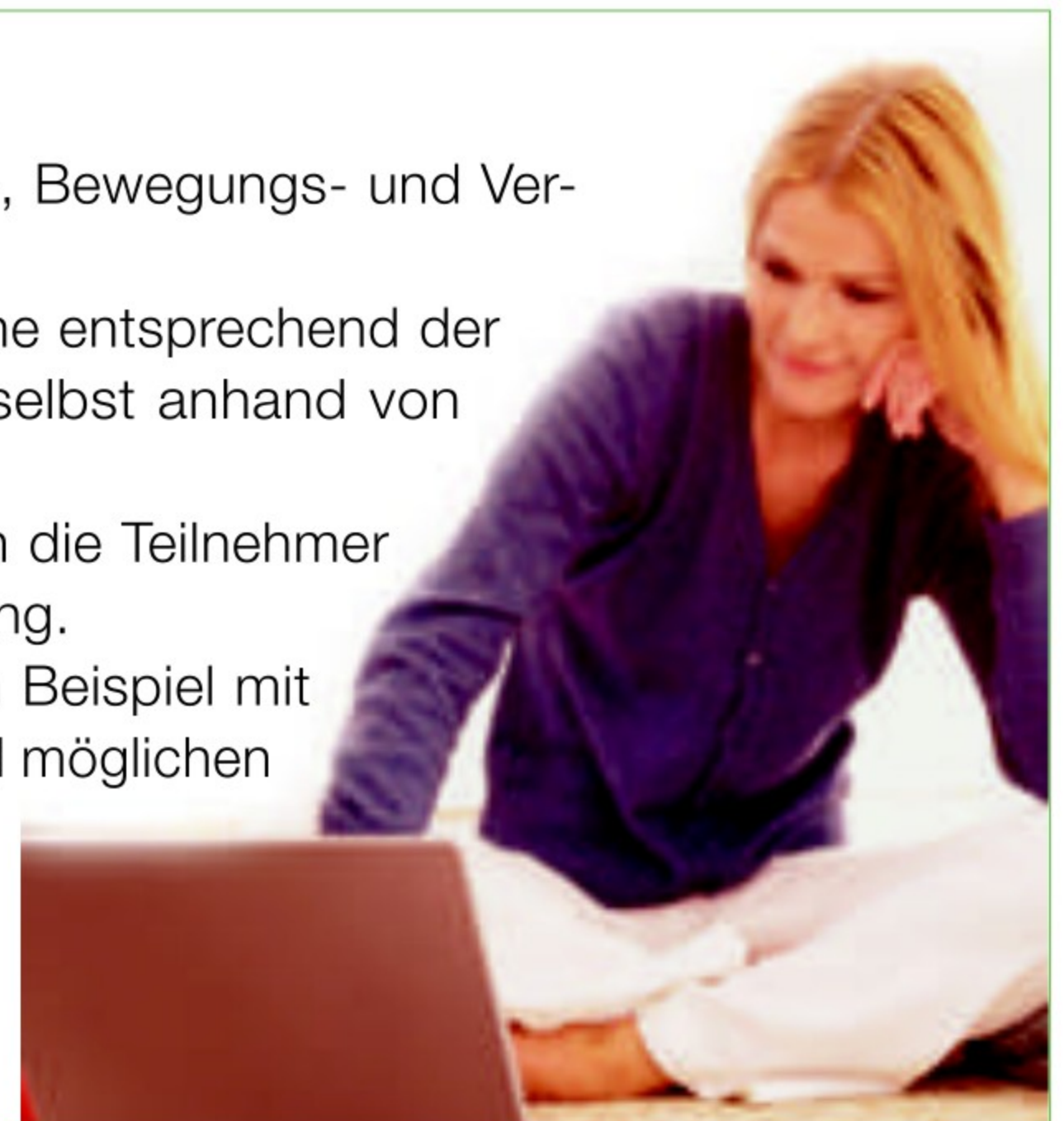
Im Programm von *xx-well.com* nutzen vor allem Frauen (85 bis

und schöner zu sein. Bei *Lean-and-Healthy* sind die Frauen im Durchschnitt 41, Männer 46 Jahre alt. Letztere machen einen Anteil von zirka 15 Prozent aus. Ihnen liegt es ganz besonders, aus der Deckung heraus anonym zu stöbern.

Weitere Gründe für Internetdiäten sind zeitliche und räum-

Das Besondere im Internet

- Aufgrund des persönlichen Profils wird ein individuelles Diät-, Bewegungs- und Verhaltensprogramm entwickelt.
- Täglich oder wöchentlich erhalten die Teilnehmer Rezeptpläne entsprechend der gewünschten Kalorienzahl oder stellen sich ihre Ernährung selbst anhand von Empfehlungen zusammen.
- Durch E-Mails oder Magazinbeiträge auf den Seiten erhalten die Teilnehmer Informationen zu Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung.
- Es erfolgt ein Feedback über die Gewichtsentwicklung, zum Beispiel mit der Empfehlung, nicht so schnell abzunehmen, oder Fragen und möglichen Ursachen, warum das Gewicht gerade stagniert.
- Teilnehmer können sich per E-Mail mit Fragen an Experten wenden, im Forum mit anderen Mitgliedern austauschen oder auch nur deren Beiträge lesen.



quoten für eine dauerhafte Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion langfristig betrachtet recht niedrig. Von langfristig sprechen die Experten ab einem Zeitraum von einem Jahr und mehr.

Auf 15 bis 25 Prozent schätzt Professor Hans Hauner, Experte für Übergewicht und ernährungsmitbedingte Krankheiten am Zentrum für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München, die langfristigen Erfolgsquoten ein. Zudem gelten diese Zahlen nur für Diäten mit ganzheitlichem Konzept und guter Betreuung. Crashdiäten, da sind sich alle Experten einig, schaden mehr als dass sie nützen, weil sie zum Jo-Jo-Effekt führen: Man nimmt schnell ab, nach Diä-

tende aber umso schneller wieder zu.

Egal ob man an Fett oder an Kohlenhydraten spart, Kohlenhydrate und Eiweiß trennt oder nach glykämischem Index auswählt: Letztendlich gibt es zwar immer neue Trends, doch auf eine Wunderdiät warten alle Betroffenen weiter vergeblich.

Wir haben jetzt 17 Internetprogramme von der Diätexpertin und Ernährungsmedizinerin Dr. Dagmar Hauner und zwei weiteren fachlich versierten Testpersonen unter die Lupe nehmen und auf einen umfangreichen Kriterienkatalog hin prüfen lassen. Alle sind von Fachleuten konzipiert bzw. betreut und werben damit, die Empfehlungen anerkannter Fachgesellschaften wie

beispielsweise der Deutschen Adipositas-Gesellschaft zu berücksichtigen.

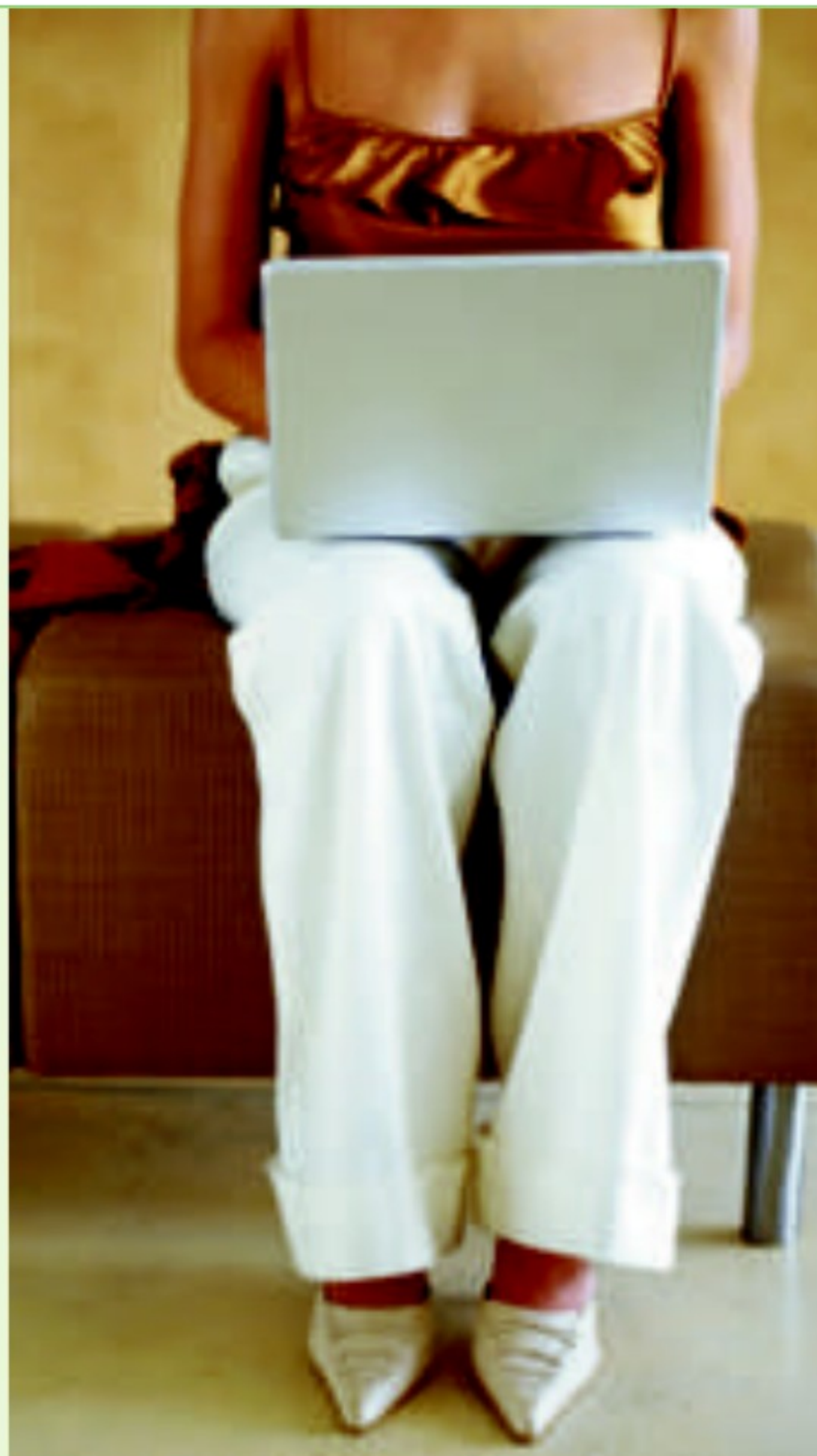
Das Testergebnis

- Die Programme arbeiten nach unterschiedlichen Konzepten. *Lean-and-healthy* und *Slimnet* verwenden zum Beispiel ein Punktesystem für empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel, um ein Gefühl für Portionsgrößen zu vermitteln. Die Lebensmittelpyramide dient zur Verdeutlichung der Punktevergabe. Auch *WeightWatchers* und *Nutropoly* haben ein eigenes Punktesystem.

Kalorien werden weiterhin bei *xx-well-com*, *Brigitte-Diät-Coach*, *AiQum*, *E-balance* und anderen gezählt. Durch das

Checkliste Internetdiät

- Seriöse Anbieter fragen schon bei der Anmeldung bestimmte Kriterien wie Alter, Körpergröße, Gewicht und Krankheiten ab, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.
- Empfehlenswert ist es, nicht mehr als ein halbes bis ein Kilogramm pro Woche abzunehmen. Je mehr Kilos runter müssen, desto mehr Geduld ist gefragt. Oft kommt es zu Phasen, in denen die Gewichtsabnahme stagniert. In einem Jahr sind fünf bis zehn Kilo Gewichtsverlust realistisch. Bei überzogenen Abnahmewünschen sollte der Diätcoach sein Veto einlegen.
- Neben der Ernährungsumstellung sollten immer auch



Bewegung und eine Verhaltensänderung thematisiert sein.

- Fachleute wie Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Mediziner und/oder Diätassistenten haben das Programm entwickelt, begleiten es und beantworten gegebenenfalls Fragen.
- Das Programm ist langfristig angelegt und bezieht individuelle Vorlieben des Teilnehmers mit ein. Wenn es nicht schmeckt, sind die guten Vorsätze schnell wieder über Bord geworfen. Ziel muss es sein, eine für den jeweiligen Teilnehmer leckere und bedarfsgerechte Ernährung einzuüben.
- Werbung für Produkte hat in einem bezahlten Programm nichts zu suchen.

Nachkochen der angebotenen Tagespläne gewöhnt man sich bei dieser Methode an die Portionsgrößen.

Programme wie *MyDiet* und *Novafeel* und andere wollen ganz bewusst keine Kalorien zählen, sondern fordern den Nutzer auf, sich selbst eine individuelle, gesunde Ernährung zusammenzustellen. Über das Feedback der geführten Ernährungsprotokolle soll sich die Kost verbessern.

• **Gefährliche oder gesundheitsschädliche Empfehlungen** haben die Testpersonen nicht gelesen, die meisten Programme waren ganzheitlich angelegt und behandelten die drei wichtigen Säulen Ernährung,

Bewegung und Verhaltensänderung.

• **Allerdings** existieren bei der Informationsvermittlung sowie -aufbereitung immense Unterschiede zwischen den verschiedenen Anbietern. Die beste oder die schlechteste Diät gibt es aber dennoch nicht. Schon deshalb, weil „jeder Jeck anders ist“, wie man in Köln so schön sagt. Womit

der eine problemlos zurechtkommt, das liegt dem anderen überhaupt nicht.

• **Deshalb** geben wir einen Überblick über die Prinzipien der verschiedenen Anbieter und teilen Ihnen positive und negative Eindrücke und Einschätzungen der fachlich versierten Testpersonen mit. Ein Gesamturteil wurde dieses Mal nicht vergeben.

Methode: Jedes Programm wurde von drei Testpersonen unabhängig und selbstständig nach einem Kriterienkatalog geprüft. Die Testpersonen schrieben sich in jedes Programm ein und gaben stets das gleiche (erhöhte) Körpergewicht an. Die inhaltliche Bewertung der Programme orientierte sich an der derzeit gültigen evidenzbasierten Leitlinie zur Prävention und Behandlung von Adipositas, die gemeinsam von vier Fachgesellschaften (Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes-Gesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin) herausgegeben wird. Die Endbeurteilung erfolgte jeweils im Konsens der drei Personen.

www.kilocoach.de

Kosten: 29 Euro für 1 Monat (bis 4 kg Abnahmewunsch empfohlen); 59 Euro für 3 Monate (bis 10 kg); 99 Euro für 6 Monate (bis 20 kg); 159 Euro für 12 Monate (über 20 kg)

Prinzip: In dem von einer Ärztin entwickelten Programm gibt es keine Tages- oder Wochenpläne für Rezepte, sondern ein tägliches Ernährungs- und Bewegungsprotokoll mit Feedback. So sollen die Teilnehmer zu Kaloriendetektiven werden und selbst entscheiden, wie sie ihre Ernährung und den Lebensstil ändern wollen.

Beurteilung: Die Motivation wird bereits bei der unübersichtlichen Anmeldeprozedur gebremst, die nur zwei von drei Testern gelang. Ihnen wurde bei fettarmer Mischkost eine sehr starke Kalorienreduktion empfohlen. Laut Anbieter wurden die Tages-sollwerte mit der Schweizer Gesellschaft für Ernährung entwickelt. Die Idee, sich eine individuelle Ernährung

zusammenzustellen, ist sehr gut, die Anleitung kommt aber zu kurz. Die Auswertung der Ernährungsprotokolle gab nur groben Anhalt über die Zusammensetzung und Qualität der gewählten Lebensmittel. Lust auf Bewegung bekamen unsere Tester angesichts des kargen Bewegungsteils nicht. Dafür war der Vorschlag für Menschen, die zehn Kilo und mehr abnehmen möchten, mit drei Stunden pro Woche anspruchsvoll. Tipps für mehr Alltagsbewegung gibt es, Infos zu Sport und Bewegungsabläufen aber wenig. Auch der Verhaltensteil ist knapp. Positiv: das ausführliche Protokoll zur Istanalyse.

Das Versprechen, dass 80 Prozent der Teilnehmer abnehmen und langfristig ihr Gewicht halten, stützt eine nur kleine Zahl ausgewerteter Diätprotokolle.

Fazit: Von der Idee her gut, die Durchführung lässt aber zu wünschen übrig.



www.e-balance.de

Kosten: 39 Euro für 3; 60 Euro für 6; 84 Euro für 12 Monate

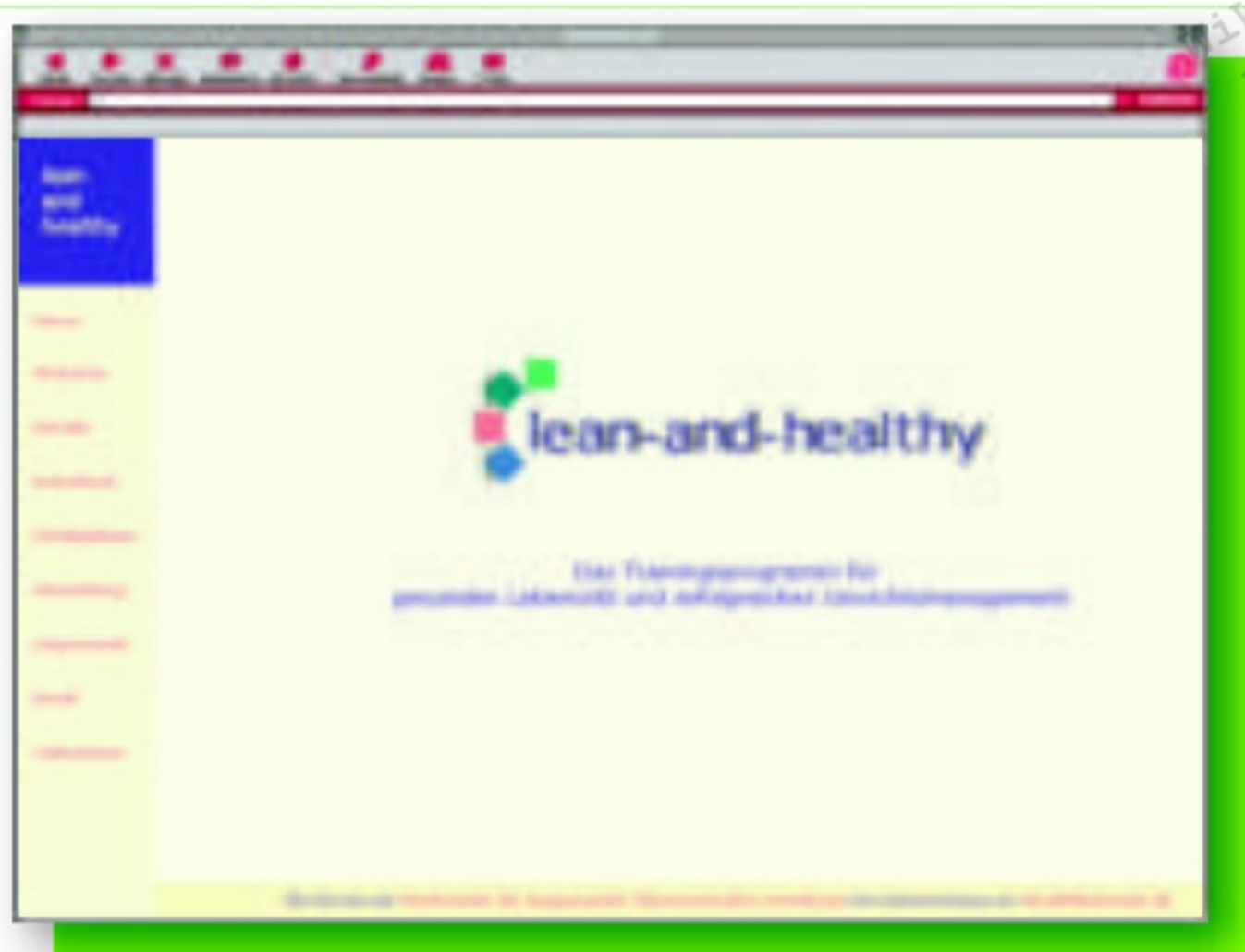
Prinzip: Das Programm wurde von Ärzten erarbeitet. Die Teilnehmer werden zunächst in persönliche Energiestufen eingeteilt. Sie erhalten dann entsprechende Menüpläne, die auch individuell verändert werden können. Bei der Überprüfung der Fortschritte hilft ein interaktives Tagebuch. Wer nach der Diät weitermachen möchte, kann dieses mit dem „Ziel-Null“-Programm tun.

Beurteilung: Die Umstellung der Ernährung wurde unseren Testpersonen in einem klaren Konzept vermittelt. Anhand des Tagebucheintrags konnten sie täglich die Kalorienmenge und die Nährstoffzusammensetzung überprüfen. Darüber hinaus erhielten sie viele Informationen zur Ernährung. Auch das Bewegungsprogramm beurteilten sie als umfangreich, inklusive Bewegung im Alltag und vielen allgemeinen Tipps. Das Essverhalten wurde ebenfalls regelmäßig angesprochen. Die Informationen waren dosiert, etliche praktische Tipps fielen im Verhaltensteil positiv auf. Allerdings vermisst man ein



Essprotokoll zu Beginn. Negativ aufgefallen ist unseren Testern, dass gelegentlich – subtil eingeflochten in die Information – Produktwerbung betrieben wird.

Fazit: Ein ganzheitliches, stimmiges, sehr klares und flexibles Programm mit meist schrittweise vermittelter Information.



www.lean-and-healthy.de

Kosten: 50 Euro für 12 Monate

Prinzip: Ein von Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und Sportmedizinern entwickeltes Programm, das nur für ein Jahr buchbar ist und somit den Teilnehmer für mindestens zwölf Monate bei der Stange hält. Es zielt auf dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsänderung ab, wobei eine vernünftige und gesunde Gewichtsabnahme in der ersten Phase im Vordergrund steht, gefolgt von einer Stabilisierung des Abnahmeerfolgs in der zweiten Phase. Statt genau ausgearbeiteter Menüpläne

arbeitet das System mit einer Lebensmittelpyramide und einem Punktesystem für empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel. Untersuchungen zeigen, dass von 7.000 Teilnehmern etwa 20 Prozent nach einem Jahr einen deutlichen Gewichtsverlust von sechs bis acht Kilo zu verzeichnen hatten.

Beurteilung: Die Ernährung basiert auf einer fettreduzierten, ballaststoffreichen Mischkost, die dazu vermittelten Informationen sind leicht verständlich und auch alltagstauglich. Die Bewegung wird nach Meinung der Tester in der zehnten Woche etwas spät thematisiert, ist dann aber fester Bestandteil des Programms und motiviert auch Sportmuffel.

Die Verhaltensänderung, die für jede Diät wichtig ist, wird sehr detailliert behandelt. Am Anfang stehen ausführliche Protokolle zum Essen und Wahrnehmen von Gefühlen, Stimmungen, Einstellungen, die in weiteren Programmschritten durch neue Aspekte ergänzt werden. Sofortige Auswertungen geben dem Teilnehmer ein aussagefähiges Feedback. Außerdem bekommt man viele praktische Tipps.

Fazit: Ein ganzheitliches, sehr klares und besonders flexibles Programm, das in kurzer Zeit Wesentliches vermittelt.

www.weightwatchers.de

Kosten: 44,90 Euro für 1 Monat; 59,95 Euro für 3 Monate; jeweils 14,95 Euro für jeden weiteren Monat

Prinzip: Das von Ärzten und Oecotrophologen entwickelte Programm behandelt die Aspekte Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung. Es wird nicht mit Kalorien gerechnet, sondern mit Points, die allen Lebensmitteln zugeordnet sind. Auch Bewegung wird in Points angegeben. Die Teilnehmer erhalten zu Beginn für ihre Ernährung eine persönlich festgelegte Pointszahl, die auf der Basis der Angaben zu Alter, Größe und Gewicht ermittelt wird und im Wochen-durchschnitt als Richtwert eingehalten werden soll.

Neu ist die Weiterentwicklung des Konzepts zu den „FlexPoints mit den 18 Sattmachern“. Ziel: Die Ernährung flexibel dem Alltag anpassen und sich mit Pasta, Kartoffeln, Reis und fettarmen Fisch- und Fleischsorten satt essen.

Beurteilung: Das Ernährungskonzept beruht auf einer fettarmen, ballaststoffreichen Mischkost. Das Pointssystem ist allerdings nicht immer leicht nachzuvollziehen. Als Anleitung werden Tagespläne zur Verfügung gestellt.

Man kann aber mithilfe des Point-Rechners eigene Pläne zusammenstellen. Besonders positiv fiel den Testern die Rubrik Auswärtsessen auf.

Durch das Tagebuch wird man regelmäßig an Bewegung erinnert. Darüber hinaus gibt es ausführliche Informationen zur Bewegung und praktische Tipps für Übungen. Hervorragend: die Bewegung im Alltag.

Auch zum Thema Verhalten gibt es ausführliche und umfassende Informationen: eine detaillierte Essanalyse, immer wieder Denkanstöße und viele praktische Tipps.

Fazit: Ganzheitliches, sehr klares und sehr flexibles Programm mit vielen Informationen, die meist schrittweise vermittelt werden.



www.mydiet.de

Kosten: Premium: 24,95 Euro für 6 Monate; Basic: kostenlos.

Prinzip: Das Programm wurde von Ernährungswissenschaftlern und Medizinern entwickelt und soll ein alltagstaugliches aktives Gewichtsmanagement trainieren. Dazu erhält man schrittweise Infomaterial per E-Mail. Kalorien- oder Punkte-zählen wird bewusst vermieden, Tagespläne gibt es nicht. Denn der Teilnehmer soll seinen Ernährungsplan selbst gestalten. Das Premiumpaket umfasst die Themen Ernährung, Bewegung und Verhalten, das kostenlose Paket nur die Ernährung.

Beurteilung: Man erhält zwar Portionsgrößen und einen Beispielkostplan, ohne jedoch individuelle Unterschiede zu

berücksichtigen. Das Konzept, die Kompetenz der Teilnehmer zu fördern, anstatt ihnen maßgeschneiderte Ernährungspläne zu liefern, klingt plausibel. In der Durchführung wünscht man sich allerdings eine genauere Anleitung. Die Bewegung wurde während der Testphase nicht

angesprochen, sondern ist laut Programmdefinition ab der zwölften Woche vorgesehen, was nach Meinung der Tester etwas spät ist. Es wäre wünschenswert, zumindest die Alltagsbewegung früher anzusprechen. Zum Essverhalten bekommen die Testpersonen regelmäßig Tipps.

In der kostenlosen Version ist das Ernährungsprogramm genauso gestaltet wie beim kostenpflichtigen Paket. Allerdings fallen die Informationen spärlicher aus, E-Mails fehlen ebenso wie ein Bewegungs- und Verhaltensteil.

Fazit: Die Idee der Kompetenzschulung ist gut. An der Umsetzung hapert es aber. Sonst wäre es ein praktikables Programm.



www.slimnet.de

Kosten: 24 Euro für 2 Monate (Lifestyleprogramm, Abnahmewunsch 5 kg); 32 Euro für 2 Monate (Figurprogramm, Abnahmewunsch 10 kg); 248 Euro pro Monat (Intensivprogramm, Abnahmewunsch über 10 kg, beinhaltet Nahrungsmittel für den gesamten Monat)

Prinzip: Das von einem Ernährungspsychologen entwickelte Programm berücksichtigt die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung, die zur Gewichtsabnahme notwendig sind. Das Wissen wird durch regelmäßige Chats mit Experten und anderen Teilnehmern vermittelt, aber auch mithilfe wöchentlicher Trainingskurse. Kernpunkt des Ernährungsteils ist der sogenannte *Slimnet* Balance-Trainer. Eine Ernährungspyramide mit drei verschiedenen Symbolen bzw. Punkten zeigt, was günstig und was weniger günstig für den Speiseplan ist. Zur praktischen Durchführung gibt es eine Tabelle, in denen den Lebensmitteln Punkte zugeordnet sind.

Beurteilung: Bereits die Anmeldung war für unsere Testpersonen mit Hürden wie etwa nicht funktionierenden Links verbunden. Da das Programm nur an einem Wochentag (montags) gestartet wird, vergeht mitunter viel Zeit, bevor man endlich einsteigen kann.

Slimnet betreibt eine offensive Produktwerbung: Beim Anklicken des Figurprogramms (Abnahmewunsch 10 Kilo) erscheinen als zweiter Erfolgsbaustein des Programms Di-

ätfertigprodukte der Firma Delemi. Es wird suggeriert, dass sie zum erfolgreichen Abnehmen einfach dazugehören. Auch in der Lebensmitteltabelle zur Kostplanung werden viele Delemi-Produkte aufgelistet und auf diese Weise subtil ins Programm eingeschleust. Im Intensivprogramm für

Teilnehmer, die mehr als zehn Kilo abspecken wollen, springt die Produktwerbung sogar an die erste Stelle der Erfolgsbausteine. Das Punktesystem der empfohlenen Ernährung beurteilten unsere Testpersonen als unübersichtlich, nur mäßig erklärt, aufwendig und wenig praktikabel.

Das Thema Bewegung wird zwar gleich in der zweiten Woche allgemein angesprochen, während der Testphase aber nicht näher ausgeführt. Leider

finden unsere Tester keinen Übersichtsplan zum weiteren Vorgehen in diesem Bereich.

Der Verhaltenspart wird eingehend behandelt. Man erhält fundierte Informationen und viele praktische Tipps und Tricks zum Essverhalten. Positiv fiel den Testern außerdem auf, dass Teilnehmer die Informationen dosiert präsentiert bekommen. Ein ausführliches Essprotokoll haben sie jedoch vermisst.

Fazit: Das Konzept ist plausibel und stimmig, allerdings in der Umsetzung eher umständlich. Negativ ist die massive Produktwerbung zu beurteilen, die in einem bezahlten Abnehmkonzept nichts zu suchen hat.



www.brigitte-diaet-coach.de

Kosten: 14,90 Euro für 1 Monat; 34,90 Euro für 3 Monate; 59,90 Euro für 6 Monate; 99,90 Euro für 12 Monate

Prinzip: Die bekannte und bewährte Brigitte-Diät gibt es nun auch online. Wie wir es schon von der Printversion kennen: mit einem guten, ganzheitlich angelegten Konzept, das in Kooperation mit *xx-well.com* entworfen wurde und somit auch starke Ähnlichkeiten damit aufweist. Die Brigitte-Rezepte sind allerdings ganz individuell.

Beurteilung: wie *xx-well.com*

Fazit: Ein ganzheitliches und stimmiges Programm. Einfach und konsequent. Für Selbstkocher geeignet.



<https://abnehmcoach.menshealth.de>

Kosten: 14,90 Euro für 1 Monat; 34,90 Euro für 3 Monate; 59,90 Euro für 6 Monate; 99,90 Euro für 12 Monate

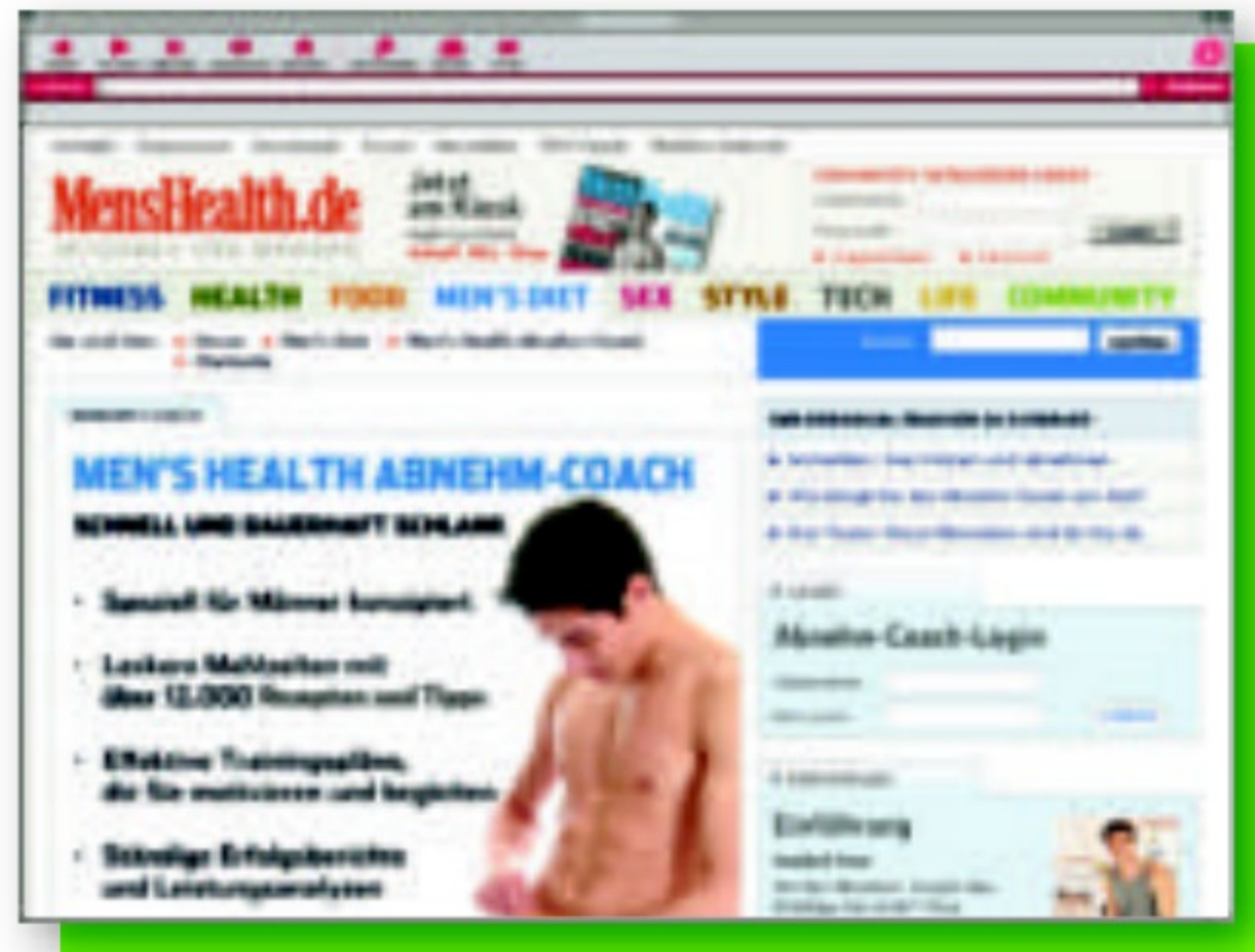
Prinzip: Der erste Männerdiätcoach spricht die Sprache der zielorientierten Lösung: kurz, knapp, präzise. Der Bauchansatz muss weg, mithilfe von viel Sport. Das Angebot läuft in Kooperation mit *xx-well.com*. Neben Trainingsempfehlungen geht es auch um Ernährung und Verhaltensänderungen.

Beurteilung: Alles, was man gegessen hat, wird protokolliert und vom Coach in einer Auswertung kommentiert. Positiv ist – besonders für Berufstätige – die Berücksichtigung von Außer-Haus-Mahlzeiten. Allerdings fehl-

ten unseren Testern detaillierte Empfehlungen, was bei Schlemmerorgien mit Geschäftspartnern und häufigen Restaurantbesuchen zur Schadensbegrenzung getan

werden kann. Das Thema Bewegung spielt eine zentrale Rolle. Positiv empfanden unsere Tester die vielen Tipps, wie sich der Sport ins tägliche Leben integrieren lässt, Hinweise zu mehr Bewegung im Alltag haben sie allerdings vermisst. Im Verhaltensteil spielt Stressbewältigung eine große Rolle, ansonsten ist das Angebot in diesem Bereich eher gering.

Fazit: Besonders für jüngere Männer mit nur mäßigem Übergewicht geeignet; für alle anderen zu leistungsorientiert, zu wenig auf Verhaltensänderung ausgelegt.



www.foodplaner.de

Kosten: 26 Euro für 6; 36 Euro für 12 Monate; zusätzliches Verhaltensprogramm für 18,50 Euro sowie eine kostenlose Version

Das Prinzip des von einem Arzt entwickelten Programms ist schwer zu erkennen. Die Zusammensetzung der Ernährung kann man frei wählen, unter anderem können auch Konzepte wie Low Carb oder nicht definierte Diäten wie „antioxidantienreich“ oder „nach Wahl“ ausgesucht werden. Die fettarme, ballaststoffreiche Mischkost wird allerdings mit „empfohlen“ gekennzeichnet. Teilnehmer können aus täglich wechselnden Speiseplänen oder selbst gewählter Kost aussuchen und tragen das Essen sowie die sportlichen Aktivitäten in ein Tagebuch ein, zu dem es Rückmeldung gibt.

Beurteilung: Die vorgeschlagene Kalorienbegrenzung ist teilweise frei wählbar, das Feedback zur täglichen Kalorienbilanz aber korrekt. Um die Ernährung auch selbst sinnvoll zusammenstellen zu können, gibt es nach Ansicht der Testpersonen entschieden zu wenig Information und Anleitung. An manchen Tagen haben Links, zum Beispiel zum Tagesplan, nicht funktioniert.

Der Bewegungsteil ist – verglichen mit positiven Beispielen – eher spartanisch. Durch das Tagebuch wird man zwar jeden Tag dazu ermuntert, sich zu bewegen. Es wird aber lediglich eine große Auswahl an gymnas-

tischen Übungen präsentiert. Ansonsten findet sich nur wenige Informationen und keinerlei Anleitung zu Häufigkeit oder Intensität der Übungen. Ein Programm zur Verhaltensänderung ist kaum existent. Einige Informationen finden sich sehr verschachtelt auf der Website. Unter dem Link Motivation und Psyche erscheinen monoton nur Hinweise auf eine Essstypanalyse und eine Selbsthypnose-CD, die extra kosten.



Fazit: Dem Ernährungskonzept fehlt es an Struktur; die Bewegung und der Verhaltensteil sind eher dürftig. Die kostenlose Version bietet sogar noch weniger Infos.

www.slimcoach.de

Kosten: 24,90 Euro für 13 Wochen

Prinzip: Das von Ernährungswissenschaftlern und Ernährungsmedizinern entwickelte Programm berücksichtigt die drei Säulen Ernährung, Bewegung und Verhalten. Es will mit Glyx-Prinzip, Slow Carb und einem hohen Anteil an Ballaststoffen zu einer langsamen, dauerhaften



Gewichtsabnahme führen. Slow Carb bedeutet, dass langsam resorbierbare Kohlenhydrate bevorzugt empfohlen werden. Ein niedriger glykämischer Index von kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln verlangsamt die

Ausschüttung von Insulin und reduziert somit Heißhunger. Alle zwei Tage bekommen die Teilnehmer Coachingbriefe mit Feedback und Informationen.

Beurteilung: Unsere Tester bekamen von dem Programm reichlich Ernährungsinformationen, die als feste Links und in gut zu bewältigenden Häppchen präsentiert wurden. Täglich gab es neue Ernährungspläne, die allerdings nicht individuell mitgestaltet werden konnten. Die vorgeschlagenen Nahrungsmengen waren zudem sehr hoch bemessen. Negativ fiel auf, dass täglich große Mengen an süßstoffgesüßten Colagetränken und Limonaden empfohlen wurden. Im Bewegungsteil werden Fitnesspläne in Form von gymnastischen Übungen präsentiert, die gute Anleitungen enthalten. Der zeitliche Rahmen ist allerdings sehr hoch angesetzt, die Übungen umfassen bereits in den ersten beiden Wochen täglich 40 bis 60 Minuten. In der dritten Woche wird das Pensum auf 60 bis 90 Minuten erhöht. Ausdauersport und Bewegung im Alltag werden leider nicht angesprochen. Das Einüben neuer Verhaltensweisen wird behandelt, inklusive einiger praktischer Tipps.

Fazit: Leicht zu handhabendes Programm, das wenig Flexibilität bietet. Süßstoffgesüßte Getränke sind als Durstlöcher und Magenfüller nicht empfehlenswert.

www.vidavida.de

Kosten: PremiumPlus-Version: 9,95 Euro für 1 Monat; Premium-Version: kostenlos.

Prinzip: Von einem Betroffenen entwickelt; von Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten betreut. Man beantwortet zu Beginn einen Fragebogen zu Ernährung und Lebensführung. Darauf aufbauend gibt es jede Woche abgestimmte Speisepläne und eine Einkaufsliste. Betreuung durch das Expertenteam, ein Fitnessprogramm und eine Reportfunktion über den Kalorienverbrauch bietet nur die kostenpflichtige Version.

Beurteilung: Die PremiumPlus-Version umfasst Ernährung und Bewegung, das kostenlose Paket Ernährung und einen allgemein gehaltenen Bewegungsteil. An Anleitungen zur Verhaltens-



änderung fehlt es beiden Programmen. Laut Anbieter finden sich die im Magazinteil. Gegen die Speisepläne mit Kalorienangabe hatten die Tester nichts einzuwen-

den. Ein aussagefähiges Feedback zu Kalorienzahl und Nährstoffzusammensetzung erlaubt nur das kostenpflichtige Programm. In der kostenpflichtigen Version wird man an festen Tagen an Aktivität erinnert. Neben Ausdauersport finden sich hier viele Gymnastikübungen mit Anleitung. Positiv: die Aufforderung zu mehr Bewegung im Alltag.

Fazit: Einfaches, aber wenig flexibles Konzept. Selbst im PremiumPlus-Paket wären mehr Infos zur Ernährung wünschenswert. Auch der Verhaltensteil kommt zu kurz.

www.xx-well.com

Kosten: 12,90 Euro für 1 Monat; 29,90 Euro für 3; 52,90 Euro für 6; 89,90 Euro für 12 Monate

Prinzip: In diesem von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Psychologen entwickelten Programm werden alle für die Diät wichtigen Bereiche behandelt. Wechselnde Ernährungs- und Fitnesspläne, die nach eigenen Vorlieben mitgestaltet werden können, sind Dreh- und Angelpunkt. Empfehlungen zu Verhaltensänderung und praktische Tipps erhalten die Teilnehmer außerdem im Magazinteil.



Beurteilung: Das Ernährungsprogramm wurde unseren Testern klar vermittelt. Jeden Tag wird ein neuer Plan mit Rezeptvorschlägen präsentiert beziehungsweise selbst gestaltet. Den Bewegungsteil beurteilten die Testpersonen als konsequent, aber etwas schlicht. Der wöchentliche Bewegungsplan mit Trainingssteigerung motivierte sie durchaus, doch etwas mehr Tipps zum Thema Bewegung im Alltag hätten sie sich gewünscht. Das Essverhalten ist regelmäßig Thema. Die Infos kommen dosiert, was den Lerneffekt erhöht. Zu Beginn vermisst man allerdings ein richtiges Essprotokoll.

Fazit: Ein ganzheitliches, stimmiges, sehr klares Programm. Einfach und konsequent. Für Selbstkocher geeignet.

www.nutropoly.de

Kosten: kostenlos

Prinzip: Nutropoly ist ein Ernährungsspiel, das von einem Arzt und Physiotherapeuten entwickelt wurde. Laut Anbieter handelt es sich gar nicht um eine Diät, sondern um einen lebenslangen Begleiter – ohne Verbote und ohne starre Regeln. Man kann alleine gegen seinen inneren Schweinehund spielen oder gegen andere eingeloggte Mitspieler, die ebenfalls abnehmen möchten. Gerechnet wird in sogenannten Nutry. Anhand seiner Eingabedaten (Alter, Geschlecht, Körpergewicht) erhält jeder Spieler ein bestimmtes Tages-Nutry-Guthaben. Die tatsächlich verzehrte Essensmenge wird in Nutry berechnet, außerdem kann man seinen Nutry-Verbrauch durch Bewegung steigern.

Beurteilung: Das Tages-Nutry-Guthaben entspricht einer je nach Abnahmewunsch angepassten Kalorienbegrenzung. Bei Unterschreiten des Guthabens – durch Aktivität oder „ausgewählte Lebensmittel“ – darf man auf dem Spielfeld vorrücken, bei Überschreiten muss man mit seiner Spielfigur zurückgehen. Je weniger man isst und je mehr man sich bewegt, desto schneller kommt

man vorwärts. Dem ist keine erkennbare oder deutlich gemachte Grenze gesetzt, was auch leicht zu einer Ernährung mit zu wenigen Kalorien und zu Nährstoffmangel führen kann. Basis der empfohlenen Ernährung ist eine fettarme Mischkost. Die Informationen zur Ernährungsumstellung fielen unseren



Testpersonen als etwas dürrig auf. Sie konnten sich ihre Kost anhand einer Rezeptsammlung oder frei zusammenstellen und bekamen ein Feedback zur Qualität der Nahrung. Nach Einschätzung der Tester ist es allerdings möglich, mit ungünstiger Kost weiter vorzurücken. Durch die täglichen Spielzüge wird der Teilnehmer regelmäßig über das Thema Bewegung informiert und da-

ran erinnert. Ein durchdachtes Konzept dazu vermissen die Testpersonen allerdings. Die nötigen Tipps zur Verhaltensänderung waren zwar vorhanden, kamen aber nicht regelmäßig, sondern als Infoblock.

Fazit: Das spielerische Konzept kann zwar motivieren, aber auch dazu verführen, mit ungünstiger Ernährung zwar im Spiel, nicht aber im Leben erfolgreich zu sein.

<http://club.surfmed.de>

Kosten: 25 Euro für 3 Monate; 40 Euro für 6 Monate; 70 Euro für 12 Monate

Prinzip: Ein Programm, das von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Psychologen entwickelt wurde und laut Anbieter ein Wegbegleiter sein will beim „nachhaltigen“ Abnehmen, für mehr Fitness und für ein gesünderes Leben. Die Onlineprogramme analysieren die Ausgangslage und errechnen anschließend einen persönlichen Abnehm- und Wohlfühlplan.

Beurteilung: Aufgrund immer wiederkehrender fehlerhafter Links konnte sich eine Testperson leider nicht für das Programm anmelden. Die übrigen Testpersonen bemängeln, dass die Kalorienbegrenzung nicht klar genug dargestellt wird, sodass die Teilnehmer möglicherweise zu hohe oder zu knappe Werte auswählen könnten. Es gibt Speisepläne, die aber auch nach individuellen Vorlieben gestaltet werden können. Zum Thema Ernährung sind zwar sehr viele Informationen im

Angebot, die allerdings von den Testern als zu geballt empfunden wurden. Das Ernährungskonzept wirkt unübersichtlich und könnte dadurch teilweise zu Fehlern in der Einschätzung der Essensmenge verleiten. Das Programm erinnert die Teilnehmer täglich daran, sich zu bewegen. Die Empfehlungen zur Häufigkeit befinden sich eher im unteren Bereich. Konkrete und individuelle Information zum Sport hätten sich die Testpersonen mehr gewünscht. Positiv fiel auf, dass mit etlichen Tipps auf Bewegung im Alltag eingegangen wurde. Das Thema Verhaltensänderung wurde behandelt, allerdings über verschiedene Tools, die sich der Nutzer erst etwas mühsam zusammensuchen muss.

Fazit: Viele Informationen, die teilweise etwas unübersichtlich wirken. Ein sehr liberales Konzept, das üblicherweise die Kompetenz der Teilnehmer schulen will, aber den User leicht überfordern kann.



www.novafeel.de

Kosten: 45 Euro für 3 Monate

Prinzip: Das Programm wurde von Ernährungswissenschaftlern, Sportwissenschaftlern, Krankengymnasten und Ärzten entwickelt. Es soll die Teilnehmer in drei Schritten zum gewünschten Erfolg führen: 1) Das jetzige Verhalten und die Ursachen dafür erkennen; 2) zu sinnvollen Änderungen des Alltags anregen; 3) die konkreten Ziele geplant umsetzen. Das passiert bei Novafeel drei Mal wöchentlich durch individuelle E-Mails. „Sie stellen sich selbst Ihre Ernährung zusammen. Sie werden nicht hungern müssen... Es wird keine Vorschriften geben“, steht in der Programmbeschreibung. Von der Idee her prima.

Beurteilung: In der Praxis hinterließ das Programm einige Fragezeichen. Eine Kalorienbegrenzung konnten sie in den ersten drei Wochen nicht erkennen. Kein Wunder, denn „erst im zweiten Monat wird intensiver auf Portionsgrößen, Mengenbegrenzungen und Einsparungen in der Kalorienmenge eingegangen“, teilte uns der Anbieter mit: etwas spät bei nur drei Monaten Laufzeit. Laut Novafeel „ist es für den Anfang völlig ausreichend, gewisse grundlegende Verhaltensveränderungen anzustreben“. Das dafür nötige Wissen wird durch E-Mails vermittelt. Bewegung und Verhaltensänderung werden regelmäßig und schrittweise angesprochen.

Fazit: Der Grundgedanke, sanft zum Ziel zu kommen, ist gut. Allerdings wird das Gesamtkonzept zu spät deutlich und das Programm läuft stellenweise Gefahr, sich in Einzelinformationen zu verlieren.



www.lowfett.de

Kosten: Goldmember-Programm: 29,95 Euro für 3 Monate und 39,95 Euro für 6 Monate

Prinzip: *Lowfett 30* heißt das durch viele Kochbücher bekannte Programm, entwickelt von einer Ernährungswissenschaftlerin und einer Betroffenen. Es basiert auf einer fettreduzierten Mischkost und umfasst auch die Themen Bewegung und Verhalten. Goldmember dokumentieren täglich ihr Ess- und Bewegungsverhalten und bekommen Rückmeldung darüber. Ein Schweinehundprogramm soll Tricks vermitteln, die beim Abnehmen unterstützen.

Beurteilung: Der Einstieg ins Programm gestaltete sich für unsere Testpersonen recht mühsam, weil die Website umständlich zu handhaben ist. Nach der Anmeldung bleiben die Informationen weiterhin spärlich. Erst nach telefonischer Rücksprache erhielten die Tester die Hauptinformationsquelle für den Ernährungsteil: ein Buch, das man sich als Goldmember herunterladen kann. Anson-



ten werden wenig zusätzliche Informationen geliefert. Dafür enthält das Buch viel Produktwerbung, was negativ auffiel. Der tägliche Speiseplan soll anhand eines Punktesystems in ein Ernährungstagebuch eingetragen werden. Die dazugehörige Lebensmittelliste konnten unsere Testpersonen jedoch nicht finden. Über eine Auswertung des Speiseplans erhält man ein Feedback, wer

eine bestimmte Punktzahl erreicht, darf sich eine Belohnung zukommen lassen. Das Bewegungsprogramm ist vorhanden, den Testern aber nicht individuell genug. Der Verhaltensteil ist auf wenige Regeln und Tipps reduziert und erscheint kaum flexibel.

Fazit: Prinzipiell erfüllt *Lowfett 30* wesentliche Anforderungen an Gewichtsreduktionsprogramme. Die Umsetzung klappt aber noch nicht. Der Anbieter teilte uns mit, dass die Tester nicht versiert genug seien. Mit anderen Programmen kamen sie allerdings sehr gut zurecht.

www.aiqum.de

Kosten: Aiqum Silber: 12,90 Euro für 1 Monat, 59,90 Euro für 6 Monate; Aiqum Gold (mit individueller Trainingsplanung): 17,90 Euro für 1 Monat, 79,90 Euro für 6 Monate

Prinzip: Der Mensch und ein ganzheitliches Konzept stehen im Mittelpunkt in diesem von Oecotrophologen und Fitnesstrainern entwickelten Programm. Verbote sind hier verboten, Fehler erlaubt. Die Energiebilanz wird langfristig angeschaut und nicht auf den Tag genau ausgerechnet, weil kleine Rückschläge einkalkuliert werden müssen. Fitness und Verhalten sind feste Bestandteile des Programms.

Beurteilung: Es geht nicht gut los: Die Anmeldung beim Portal ist unübersichtlich gestaltet. Bei einer Testperson verging mehr als eine Woche bis zur Registrierung, eine andere Testperson wählte zusätzlich das individuelle Trainingsprogramm – in der Überzeugung, sonst



keinen Sportpart vorzufinden. Aber dann geht es gut weiter. Die Ernährungspläne basieren auf einer fettarmen Mischkost. Mithilfe von Rezepten können sich die Teilnehmer ihre Ernährung selbst zusammenstellen. Es gibt schrittweise Informationen. Bewegung wird auch

in der Silberversion regelmäßig und ausführlich angesprochen. Der Bewegungsvorschlag ist mit vier Mal 45 Minuten pro Woche für Einsteiger recht ambitioniert. Positiv: zahlreiche Vorschläge für gymnastische Übungen sowie allgemein zu Sport und Bewegungsabläufen. Das Verhalten wird eingehend thematisiert. Ein Verhaltensseminar inklusive Essprotokoll spricht wesentliche Aspekte an, liefert viele Infos und gibt auch praktische Tipps.

Fazit: ein ganzheitliches, stimmiges, sehr klares Programm. Die Vorgabe für körperliche Bewegung ist für Einsteiger etwas hoch, deshalb eher für jüngere Teilnehmer mit mäßigem Übergewicht geeignet.



Den Pfunden davonlaufen

Bewegung ist wichtig, wenn die Pfunde dauerhaft schwinden sollen. Es sind nicht nur die Kalorien, die dabei verbraucht werden. Zusätzlich wird der Grundumsatz des Körpers angekurbelt und somit weitere Energie verheizt. Auch dann, wenn gerade mal wieder Schlemmen angesagt ist.

Foto: glumus/sxc

Eine Untersuchung aus den USA hat gezeigt: Übergewichtige verbrauchen pro Tag 325 Kilokalorien weniger, weil sie sich im Vergleich zu Normalgewichtigen sparsamer bewegen. Das sind gut 118.000 Kalorien im Jahr – diese Energiemenge

entspricht fast 17 Kilo Körpergewicht. Tatsache ist: Je mehr man sich rührt, umso mehr Kalorien verbraucht der Körper. Selbst kleinste Bewegungen nützen. Aber es kommt noch besser: Durch Sport baut der Körper Muskelmasse

auf, die auch im Ruhezustand Energie verbraucht, und zwar wesentlich mehr, als wenn dort Fettpölsterchen ruhen. Selbst Stunden nach dem Sport ist der Energieumsatz des Körpers noch erhöht, weil zum Erhalt der Muskelmasse



weitere Kalorien verbrannt werden müssen.

Und nicht nur das: Wer schon einmal Sport getrieben hat, weiß, dass man sich nach dem Training ganz einfach gut fühlt: Der Blutdruck sinkt, die Durchblutung wird besser, Fett- und Zuckerstoffwechsel werden günstig eingestellt und die Hormone, die gute Laune machen, kursieren im Blut, sodass die Stimmung auf dem Höhepunkt ist.

Langsam, aber sicher

Verausgaben sollte man sich nicht. Es kommt auf die Ausdauer an. Drei Sporteinheiten

pro Woche von 30 bis 45 Minuten gelten als Minimalprogramm. Dabei sollte man die Pulsfrequenz nicht zu sehr nach oben treiben. Denn wenn man zu viel Gas gibt, kommt es zur Überanstrengung, was gerade bei Anfängern dazu führt, dass wegen des quälenden Muskelkaters das Training ausgesetzt wird und die Gefahr besteht, dass man das Handtuch wirft.

Für den Einstieg sind Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Spaziergehen und Inlineskaten ideal. Wer sehr dick ist und mehr als 100 Kilo wiegt, über- ▶

Kompakt

Gemeinsam aktiv werden

Wer lange sportlich eher faul war, der kann sich vielleicht nicht vorstellen, plötzlich in Schwung zu kommen. Hilfreich ist es für den Start, sich mit anderen zum Sport zu treffen. Das macht mehr Spaß und es wird nicht so schnell gekniffen, wenn der Termin mit anderen steht. Wer zunächst lieber alleine ins Schwitzen kommen will, auch gut. Hauptsache, es geht los.

Feste Termine setzen

Damit Ausreden erst gar keine Chance haben, müssen fixe Termine für den Sport gesetzt werden, die durch absolut nichts umzuwerfen sind. Außer man ist krank, dann sollte die Sportstunde entfallen.

Hürden niedrig halten

Sinnvoll ist es, eine Sportart auszusuchen, die wirklich Freude macht. Wer Joggen hasst, wird vermutlich schnell aufgeben. Wer gerne schwimmt, bitte sehr. Schlau ist es, wenn eine Sportart gewählt wird, die ohne viel Aufwand zu betreiben ist. Fürs Walken braucht man nur Sportschuhe, fürs Schwimmen Badeanzug oder -hose.

Ein bewegtes Leben

Auch mit Aktivität im Alltag verbrennt man reichlich Kalorien, ergab eine Studie der Mayo-Klinik in den USA. Das heißt: Besorgungen grundsätzlich zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Treppen steigen anstatt die Rolltreppe oder den praktischen Lift zu benutzen.



Schwimmen ist ideal. Einsteiger sollten sich Sportarten aussuchen, die man ohne viel Materialaufwand betreiben kann.

▷ fordert sich aber mit Walking und Co. „Dem empfehlen wir, zunächst einmal zehn Minuten am Tag spazieren zu gehen“, sagt die Ernährungs- und Sportexpertin Franca Mangiameli, die ein Bewegungsprogramm für Übergewichtige entwickelt hat. Mit der Zeit wird der Umfang dann gesteigert. Neben dem Ausdauersport sorgen ein Muskeltraining und Gymnastik dafür, dass verstärkt Muskeln

entstehen und das Gewebe schön straff wird, wenn die Fettpölsterchen schwinden. Die Übungen lernt man zum Beispiel im Sportverein, im Fitnessstudio oder einfach zu Hause mit einem Buch.

Eine Mär aber ist es dagegen, dass durch ein entsprechendes Training gezielt an den „Problemzonen“ wie Bauch oder Po Fett verbrannt werden kann, wie immer wie-



der behauptet wird. Durch ein Bauchmuskeltraining lassen sich zwar gezielt Muskeln aufbauen und somit das Gewebe straffen. Damit geht es aber nicht automatisch dem leidigen Fett an den Kragen. „Der Körper holt sich leider immer dort die Fette, wo es am leichtesten ist“, sagt der Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln, „und das bedeutet, immer aus dem Gesamtsystem, nie dort, wo man es sich wünscht.“ □



TEST Fettarmer Naturjoghurt

Iss ja gut!

Naturjoghurt gilt als Fit- und Schlankmacher, er schmeckt und räumt im Darm auf. Die Testprodukte sind rundherum frei von gesundheitsschädlichen Stoffen. Beim Geschmack allerdings gibt es Punktabzüge.

Das Frühjahr steht vor der Tür, der Winterspeck muss weg. Da werden Kalorien gespart, wo es nur geht: zum Beispiel mit fettarmen Joghurts (1,5 bis 1,8 Prozent Fett) und Magermilchjoghurts (bis höchstens 0,5 Prozent Fett). Doch „kalorienarm“ dürfen sich die cremigen oder stichfesten Milchprodukte nur nennen, wenn sie höchstens 40 Kilokalorien pro 100 Gramm enthalten. So will es jedenfalls eine EU-Vorschrift, die seit Juli 2007 in Kraft ist.

Ohnehin sind die Unterschiede zwischen den als fettarm ausgelobten Produkten und normalen Joghurts viel geringer, als viele Verbraucher glauben: In den fettarmen Joghurts unseres Tests stecken zwischen 44 und 64 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm; in den Magermilchjoghurts 31 bis 51 kcal. Normal fetter Joghurt mit 3,5 Prozent Fett schlägt aber auch nur mit zirka 66 kcal zu Bauche. Dazu kommt: Wer fettarme Lebensmittel isst, achtet häufig nicht so sehr auf die Menge und greift beherzter zu. Letztendlich kommen da leicht mehr Kalorien zusammen als beim bewussten Genuss der normalen Fettstufe.

In den 20er-Jahren gab es Joghurt in der Apotheke, weil er gegen Durchfall half. Was damals erfahrungsgemäß schon funktioniert hat, ist mittlerweile auch bewiesen. Probiotische Kulturen (probiotisch = für das Leben) können aber angeblich noch mehr: Die neue Genera-

tion von Milchsäurebakterien soll in tiefere Darmabschnitte gelangen und das Immunsystem positiv beeinflussen. Ob das funktioniert, haben die Firmen in eigenen Studien zwar zweifelsfrei bewiesen. Doch Vergleiche zum Normaljoghurt fehlen weitestgehend, weil niemand so richtiges Interesse daran hat. Wer würde schon den doppelten Preis für einen besonders ausgelobten

gehört mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 17 Kilogramm pro Jahr zu den beliebtesten Sauermilchprodukten, rund ein Viertel davon entfällt auf Naturjoghurt. Fettarme Varianten und mild schmeckender, cremiger Joghurt liegen besonders im Trend.

Wir haben 27 Naturjoghurts mit 0,1 bis 1,8 Prozent Fett ins Labor geschickt, auf gesundheitsschädliche Keime unter-

Was heißt eigentlich rechtsdrehend?

In der Werbung wird immer noch gerne von rechtsdrehender und linksdrehender Milchsäure geredet. Rechtsdrehende soll besonders gesund sein, weil sie leichter verstoffwechselt wird. Vor übermäßigem Verzehr von linksdrehender Milchsäure hatte die Weltgesundheitsorganisation in den 1980er-Jahren sogar einmal gewarnt. Das ist inzwischen überholt: Die linksdrehende Milchsäure braucht zwar länger, um verstoffwechselt zu werden, sie ist aber keineswegs gefährlich.

Der Name rechts- und linksdrehend kommt übrigens aus der Physik. Wird die Milchsäure in wässriger Lösung mit polarisiertem Licht (Licht, dessen Wellen nur in einer Ebene schwingen) bestrahlt, dreht die rechtsdrehende Milchsäure das Licht rechts herum, linksdrehende links herum. Welche Milchsäure bei der Dicklegung der Milch gebildet wird, hängt in erster Linie von den zur Säuerung eingesetzten Milchsäurebakterien ab. Streptococcus- und Bifidobakteriumarten bilden nahezu ausschließlich rechtsdrehende, Lactobacillus bulgaricus fast nur linksdrehende Milchsäure, Lactobacillus acidophilus etwa je zur Hälfte beide Formen.

Joghurt zahlen, wenn plötzlich herauskäme, dass der Einfache genauso gesund ist? Prinzipiell sind Joghurtbakterien – ob probiotisch oder nicht – so gesund, weil sie andere, möglicherweise krank machende Keime verdrängen und so dem Immunsystem helfen, seine schwere Arbeit zu tun.

Doch vor dem Gesundheitswert steht für viele Verbraucher der Genuss. Joghurt

suchen und von erfahrenen Testern probieren lassen.

Das Testergebnis

- Egal welche Marke – Verbraucher können bei allen Naturjoghurts im Test unbesorgt zugreifen. 21 schneiden mit „sehr gut“ ab, die restlichen sechs Produkte mit „gut“. Was den Fettgehalt angeht, liegen alle getesteten Joghurts innerhalb des Spielraums, den die

Milcherzeugungsverordnung zulässt. Unterschiede gibt es allerdings in Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz.

- Knapp die Hälfte der Joghurts weist kleinere oder größere sensorische Mängel auf. Erfahrene Sachverständige haben Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz der Joghurts beurteilt, wobei dem Ge-

schmack die größte Bedeutung zukam. Die Tester haben zum Beispiel einen oxidierten oder leicht dumpfen Geschmack, einen wenig joghurttypischen Geruch bemängelt, einen zu sauren Geschmack für Joghurt mild oder ein Absetzen von Flüssigkeit im Becher. Produkte mit sehr geringen Mängeln können insgesamt noch „sehr

gut“ abschneiden. *Naturis Fettarmer Joghurt, 1,5 %* oder *Naturkind Joghurt fettarm mild, 1,8 % Fett* bekommen aber wegen entsprechender Mängel nur noch ein „befriedigend“ in der Sensoriknote.

- Die Hygienestandards der Firmen sind anscheinend sehr gut. Das von uns beauftragte Labor fand in keinem Joghurt

TEST Fettarmer Naturjoghurt, Bio-Produkte		Preis pro 500 g in Euro	Gesundheitsschädliche Keime	Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	Sensorische Mängel	Punktezah laut DLG-Gewichtung
Produkt	Anbieter					
Alnatura fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett	Alnatura (Naturwarenladen)	0,89	nein	sehr gut	nein	20
Andechser Natur fettarmer Joghurt mild, 1,8 % Fett, Bioland	Andechser Molkerei Scheitz (Naturwarenladen)	1,29	nein	sehr gut	ja	18,25
Demeter Molkerei Schrozberg Fettarmer Natur-Joghurt Mild 1,5%	Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken	0,95	nein	sehr gut	ja	18,25
Heirler Bio Sanoghurt, 1,5 % Fett	Heirler (Reformhaus)	2,17	nein	sehr gut	ja	18,25
Rewe Bio Joghurt mild, 1,8 % Fett, fettarm	Rewe	0,89	nein	sehr gut	nein	20
Söbbeke Joghurt Mild, cremig gerührt, 1,5 % Fett, Bioland	Molkerei Söbbeke (Naturwarenladen)	1,30	nein	sehr gut	nein	20
Naturkind Joghurt fettarm mild, 1,8 % Fett	Naturkind (Kaiser's Tengelman)	0,99	nein	sehr gut	ja	15,5

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: siehe Seite 125.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Deckel. 2) Sensorischer Mangel: Geschmack zu sauer für Joghurt mild. 3) Sensorischer Mangel: Geschmack wenig joghurttypisch. 4) Sensorischer Mangel: Geruch wenig joghurttypisch. 5) Sensorischer Mangel: Geschmack leicht oxidiert. 6) Sensorischer Mangel: Geruch leicht säuerlich. 7) Sensorischer Mangel: Geschmack leicht alt. 8) Sensorischer Mangel: untypischer Geschmack für Joghurt ohne Zusätze. 9) Sensorischer Mangel: Geruch oxidiert. 10) Sensorischer Mangel: unreine Säure im Geschmack. 11) Sensorischer Mangel: Geschmack oxidiert. 12) Sensorischer Mangel: Konsistenz zu flüssig. 13) Sensorischer Mangel im Aussehen: Flüssigkeit ist abgesetzt. 14) Sensorischer Mangel: Geschmack leicht dumpf. 15) Laut Anbieter ist das Produkt seit Januar 2008 mit milderer Säuerungskultur unter dem Namen *Milbona Fettarmer Joghurt mild 1,5 % Fett* auf dem Markt. 16) Laut

Anbieter liegt der empfohlene Verkaufspreis seit 1.2.2008 bei 1,19 € pro 500-g-Becher.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Abwertungen Sensorik: Zur Abwertung um zwei Stufen führen: eine Gesamtpunktzahl der gewichteten Sensorik nach DLG-Prüfschema von unter 16. Für die Gesamtbewertung der Sensorik gilt folgende Gewichtung: Aussehen und Geruch zweifach, Geschmack siebenfach und Konsistenz fünffach. Die gebildete Punktsomme wird durch vier geteilt und ergibt dann die Gesamtpunktzahl von maximal 20. Zur Abwertung um eine Stufe führt: eine Gesamtpunktzahl der gewichteten Sensorik nach DLG-Prüfschema von 16–18 Punkten. Abwertungen Weitere Mängel: Zur Abwertung um eine Stufe führen: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamtergebnis beruht zu gleichen Teilen auf den Testergebnissen Inhaltsstoffe und Sensorik. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamtergebnis um eine Stufe.

gefährliche Keime wie Listerien oder Salmonellen oder verderbnisfördernde Hefen und Schimmelpilze in erhöhter Menge.

- 13 Joghurtbecher enthalten PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe – hauptsächlich in den Aludeckeln, zum Beispiel in Form eines Siegelackes, mit dem die Innenfläche des Metalls beschichtet ist.

Unsere Empfehlungen

- Viele Aludeckel sind mit einem dünnen Siegelack beschichtet, der PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe enthält. Deshalb den Joghurt, der oben am Aludeckel klebt, besser nicht abkratzen oder ablecken.
- Ob mit oder ohne probiotische Kulturen: Wer regelmäßig Joghurt isst, fördert eine gesunde Darmflora.
- Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit vertragen Joghurt besser als Milch, weil der Gehalt an Milchzucker geringer ist.
- Egal ob fettarm oder normal fett: Calcium, Eiweiß und Vitamine stecken in beiden Sorten.

Testergebnis Sensorik (50 %)	Weitere Mängel	Testergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
sehr gut	ja	gut	1) 2)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut	12) 13)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut	3)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
befriedigend	ja	gut	1) 6) 9) 11)	gut



Alnatura fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett
Alnatura (Naturwarenladen)



Andechser Natur Joghurt mild, 1,8 % Fett, Bioland
Andechser Molkerei Scheitz (Naturwarenladen)



Demeter Molkerei Schrozberg Fettarmer Natur-Joghurt Mild 1,5%
Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken



Heirler Bio Sanoghurt, 1,5 % Fett
Heirler (Reformhaus)



Rewe Bio Joghurt mild, 1,8 % Fett, fettarm
Rewe



Söbbeke Joghurt Mild, cremig gerührt, 1,5 % Fett, Bioland
Molkerei Söbbeke (Naturwarenladen)

Testmethoden: Enterobakterien: ISO 21528-1: 2004 (E) (MPN). Hefen und Schimmelpilze: L 01.00-37, ASU gemäß § 64 LFGB. Listeria monocytogenes in 25 g: ISO 11290-1/L 00.00-32, ASU gemäß § 64 LFGB. Salmonellen in 25 g: L 00.00-20, ASU gemäß § 64 LFGB. Koag.-pos. Staphylokokken: L 00.00-55, ASU gemäß § 64 LFGB. Gesamtfett: DIN EN ISO 1211. Phthalate und DEHA im Twist-off-Deckel von Gläsern: GC-MSD. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe.

Sensorik (Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz): einfach beschreibende Prüfung nach L 00.90-6 gemäß § 64 LFGB und nach DLG-Prüfbestimmungen (5-Punkte-Schema). Für jedes Einzelkriterium werden jeweils bis zu 5 Punkte vergeben. 5 Punkte bedeuten volle Erfüllung der Qualitätsanforderungen; 4 Punkte: geringfügige Abweichungen vom Standard; 3

Punkte: leichte Fehler; 2 Punkte: deutliche Fehler; 1 Punkt: starke Fehler.

Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST-Magazin 3/2007. Aktualisierung der Testergebnisse, sofern die Anbieter nach Anschreiben durch ÖKO-TEST Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Einkauf weiterer Testprodukte: Dezember 2007.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 124.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Naturkind Joghurt fettarm mild, 1,8 % Fett
Naturkind (Kaiser's Tengelmann)

Das richtige Abnehmkonzept finden

TEST Fettarmer Naturjoghurt		Preis pro 500 g in Euro	Gesundheitsschädliche Keime	Testergebnis Inhaltsstoffe (50 %)	Sensorische Mängel	Punktezahl laut DLG-Gewichtung
Produkt	Anbieter					
Bauer Fit & Aktiv Probioti fettarmer Joghurt mild, 1,8% Fett	J. Bauer	0,88	nein	sehr gut	nein	20
Bayernkrone Fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett	Naabtaler Milchwerke	0,39	nein	sehr gut	nein	20
Campina Optiwell Magermilch Joghurt Mild & Cremig, 0,1 % Fett	Campina	0,75	nein	sehr gut	ja	18,25
Dr. Oetker Onken Bighurt Stichfest, 1,5 % Fett	Dr. Oetker	0,79	nein	sehr gut	ja	18,25
Gut & Günstig Fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett	Edeka	0,49	nein	sehr gut	nein	20
Ja! Magermilch Joghurt aus entrahmter Milch, 0,1 % Fett	Rewe	0,50	nein	sehr gut	nein	20
K Classic fettarmer Joghurt mild 1,5% Fett cremig gerührt	Kaufland	0,49	nein	sehr gut	nein	20
Landliebe fettarmer Joghurt mild 1,5 % Fett	Landliebe	1,08	nein	sehr gut	nein	20
Line Vit Balance Magermilchjoghurt mild, 0,1 % Fett	Penny	0,49	nein	sehr gut	ja	19,5
Milram fettarmer Joghurt mild 1,5% Fett, cremig gerührt	Nordmilch	0,55	nein	sehr gut	nein	20
Milsa fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett, besonders cremig	Aldi Nord	0,39	nein	sehr gut	nein	20
Schwälbchen Frischer Joghurt mild fettarm, 1,5 % Fett	Schwälbchen Molkerei	0,65	nein	sehr gut	nein	20
Tip Joghurt mild, 1,5 % Fett, cremig gerührt	Real/Extra	0,49	nein	sehr gut	nein	20
Viva Vital Joghurt aus entrahmter Milch, 0,1 % Fett	Plus	0,59	nein	sehr gut	ja	19,5
Weideglück Wellness Family Joghurt mild, 0,1 % Fett	Milchwerke Schwaben	0,75	nein	sehr gut	nein	20
Deutsche Küche Fettarmer Joghurt mild 1,5% Fett	Tegut	0,55	nein	sehr gut	ja	16,5
Ehrmann Allgäuer fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett	Ehrmann	0,97	nein	sehr gut	ja	17,75
Milfina fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett	Aldi Süd	0,49	nein	sehr gut	ja	16,5
Naturis Fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett	Lidl	0,39	nein	sehr gut	ja	15,5
Weihenstephan Frischer Joghurt mild, 0,1 % Fett	Staatliche Molkerei Weihenstephan	0,85	nein	sehr gut	ja	17,75



Milsa fettarmer Joghurt mild, 1,5 % Fett, besonders cremig
Aldi Nord



Schwälbchen Frischer Joghurt mild fettarm, 1,5 % Fett
Schwälbchen Molkerei



Tip Joghurt mild, 1,5 % Fett, cremig gerührt
Real/Extra



Viva Vital Joghurt aus entrahmter Milch, 0,1 % Fett
Plus



Weideglück Wellness Family Joghurt mild, 0,1 % Fett
Milchwerke Schwaben

Testergebnis Sensorik (50 %)	Weitere Mängel	Testergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
sehr gut	ja	gut	1) 2)	sehr gut
sehr gut	ja	gut	1) 3) 16)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut	13)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut	13)	sehr gut
sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
gut	nein	sehr gut	7) 12) 13)	gut
gut	ja	gut	1) 3) 4)	gut
gut	ja	gut	1) 8)	gut
befriedigend	ja	gut	1) 5) 9) 10) 15)	gut
gut	nein	sehr gut	13) 14)	gut



**Bauer Fit & Aktiv Probiotischer
fettarmer Joghurt mild, 1,8% Fett**
J. Bauer



**Bayernkrone Fettarmer
Joghurt mild, 1,5 % Fett**
Naabtaler Milchwerke



**Campina Optiwell Magermilch
Joghurt Mild & Cremig, 0,1 % Fett**
Campina



**Dr. Oetker Onken Bighurt
Stichfest, 1,5 % Fett**
Dr. Oetker



**Gut & Günstig Fettarmer
Joghurt mild, 1,5 % Fett**
Edeka



**Ja! Magermilch Joghurt aus
entrahmter Milch, 0,1 % Fett**
Rewe



**K Classic fettarmer Joghurt
mild 1,5% Fett cremig gerührt**
Kaufland



**Landliebe fettarmer
Joghurt mild 1,5 % Fett**
Landliebe



**Line Vit Balance Mager-
milchjoghurt mild, 0,1 % Fett**
Penny



**Milram fettarmer Joghurt mild
1,5% Fett, cremig gerührt**
Nordmilch



**Deutsche Küche
Fettarmer Joghurt mild
1,5% Fett**
Tegut



**Ehrmann Allgäuer
fettarmer Joghurt mild,
1,5 % Fett**
Ehrmann



**Milfina fettarmer
Joghurt mild, 1,5 % Fett**
Aldi Süd



**Naturis Fettarmer
Joghurt, 1,5 % Fett**
Lidl



**Weihenstephan Frischer
Joghurt mild, 0,1 % Fett**
Staatliche Molkerei
Weihenstephan



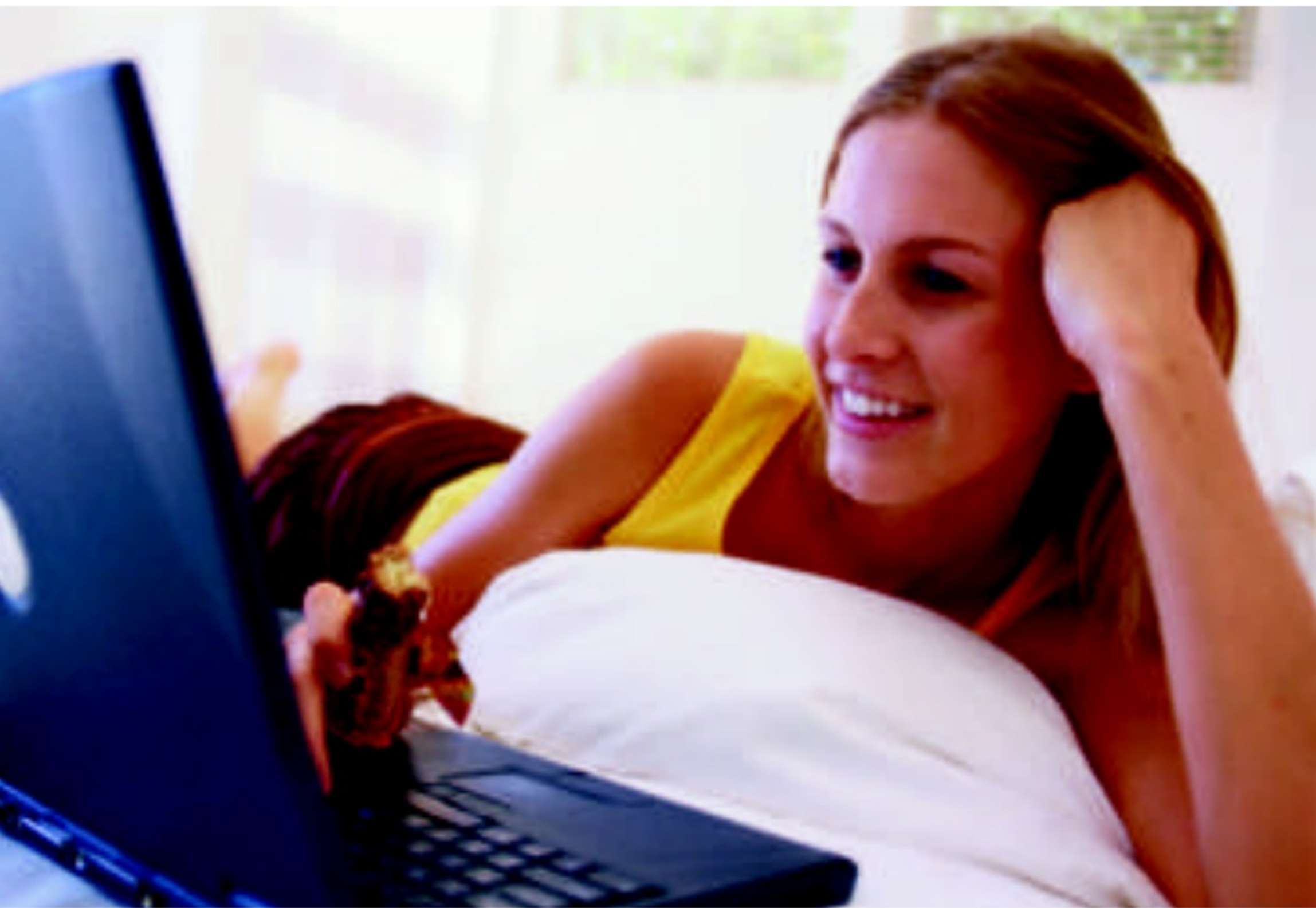


Problematische Mischungen

Der Markt für Schlankheitsmittel boomt. Immer seltener werden sie jedoch in Apotheken, Drogerien und Verbrauchermärkten erworben. Gefährliche Mittel, die man in keiner Apotheke bekommt, werden im Internet feilgeboten. Ihr Gebrauch kann tödlich enden, wie ein aktuelles Beispiel zeigt.

Am Morgen hatte die Schülerin das Mittel eingenommen, mittags wurde sie wegen starker Hitzewallungen und Herzbeschwerden ins Agnes-Karll-Krankenhaus in Laatzen bei Hannover eingeliefert, um 15.07 Uhr war sie tot. Ursache: Tod durch Dinitrophenol-Vergiftung. Von einer Freundin hatte die 19-Jährige das Mittel erhalten, das als „Tipp zum Abnehmen“ gilt. Hierzulande ist es nicht zugelassen und darf nicht ver- ►

Foto: Anneke Schram/fotolia.de



► trieben werden. Übers Internet hatte die Freundin das vermutlich aus Russland stammende Präparat bestellt und ihrer Freundin anscheinend ohne weitere Warnungen ausgehändigt. Das wurde ihr jedenfalls vom Amtsgericht Hannover vorgeworfen, das den Fall wegen „fahrlässiger Tötung“ 2007 verhandelte. Weil bis zuletzt unklar war, ob der Beschafferin die Gefährlichkeit überhaupt bewusst gewesen war, wurde sie aus Mangel an Beweisen freigesprochen. Verbucht wurde ihr Tun unter „Jugendlicher Unbekümmertheit“.

Totaler Zusammenbruch

Dinitrophenol ist eine giftige Substanz, die die Fettverbrennung beschleunigt und somit Fettpolster schmelzen lässt. Anders als andere Schlankheitsmittel, von denen dies ebenfalls behauptet wird, die aber in der Regel wirkungslos

ausgeschieden werden (siehe auch Schlankheitsmittel im Überblick auf Seite 90), greift DNP direkt in Stoffwechselvorgänge ein. Mit der Folge, dass der Stoffwechsel zusammenbrechen, das Blut übersäuern und die Versorgung des Herzmuskels und des Gehirns mit Sauerstoff sinken und schließlich unterbleiben kann.

Aus Alt macht Neu

Immer wieder kommen solche Schlankheitsmittel ins Gerede. „Der größte Teil der Produkte ist bestenfalls wirkungslos, im schlimmsten Fall aber gesundheitsgefährdend“, sagt Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg. Zu den heiklen Mitteln, die jeder im Internet bestellen kann, zählen chinesische Schlankheitsmittel. Sie werden blumig beworben, dahinter steckt aber knallharte Chemie. Darum beschlagnahmen die Überwa-

Russisches Roulette. Im Internet vertriebene Produkte sind teilweise in Deutschland verboten.

chungsbehörden diese Präparate regelmäßig, wenn auch mit wenig nachhaltiger Wirkung. Auch Präparate und Pulver mit dem Aufputschmittel Ephedrin werden als Abspeckhilfe beworben, tatsächlich aber kann der Gebrauch tödlich enden.

Vor allem Mittel, die übers Internet veräußert werden, stellen einen wahren Wildwuchs dar. Frauen und Männer, die ein gewichtiges Problem haben, werden mit leeren Versprechungen und unseriösen Angeboten geködert. Zwar ist die Werbung mit Vorher-Nachher-Aussagen verboten, es sei denn die Wirkung wurde tatsächlich nachgewiesen. Doch das stört, frei nach Astrid Lindgrens „Karlson vom Dach“ keinen großen Geist. Denn eine wirksame Kontrolle gibt es nicht – zu dunkel sind die Tiefen des Internets. Auch die fast immer versprochene „Geld-zurück-Garantie“ ist so wertlos wie das Papier, auf dem sie steht, so man sie sich ausdrückt. Denn die Anbieter entziehen sich der Verantwortung durch Firmenadressen im Ausland oder Postfächer, wo jegliche Nachfrage und Klage ungelesen verkümmern. Oftmals gibt es nicht einmal Allgemeine Geschäftsbedingungen, auf die man sich berufen kann. Und wenn es sie gibt, heißt das nicht, dass sich daran gehalten wird.

Kaum Kontrollen

Dass solche Mittel überhaupt auf dem Markt sind, ist auch Folge der laschen Gesetzgebung, die nur schwammige Vorgaben macht. So lassen sich die Schlankmacher verschiedenen Gruppen zuordnen, für die jeweils eigene Bedingungen gelten. Sehr häufig handelt es sich bei den Mitteln um Nahrungsergänzungen, die rechtlich

gesehen zu den Lebensmitteln zählen. Und die durchlaufen keine Prüfung durch eine offizielle Institution, bevor sie auf den Markt kommen, schreibt der AID Infodienst. Die Hersteller seien lediglich verpflichtet, das Inverkehrbringen dem Bundesamt für Verbraucherschutz zu melden. Es gibt keinerlei Anforderungen bezüglich des Nachweises der ►

Lasche Kontrollen. Gefährliche Schlankheitsmittel schlüpfen oft durch die Maschen des Gesetzes.



Foto: ccvision.de

Kompakt

Überbringer ist der Doofe

Wer für eine Freundin ein unzulässiges Schlankheitsmittel via Web bestellt und erwischt wird, macht sich strafbar. Ist das Mittel nicht verkehrsfähig, muss die Person dafür geradestehen, die es in Auftrag gegeben hat – und nicht der Empfänger.

Kennzeichnung

Bei seriösen Produkten ist die Verkehrsbezeichnung auf der Verpackung aufgeführt. Handelt es sich bei dem Mittel um eine „Nahrungsergänzung“, z. B. mit Carnitin, ein „Medizinprodukt“ (z. B. Chitosan), ein „diätetisches Lebensmittel“ oder ein „Arzneimittel“? Fehlt diese Angabe ist sicher etwas faul.

Drin und dran

Auf der Verpackung müssen die Wirkstoffe und Mengenangaben genau benannt werden. Zudem muss es eine Liste der Inhaltsstoffe geben, die in absteigender Reihenfolge des Mengenanteils zusammengestellt ist. Handelt es sich um eine Nahrungsergänzung mit Ananasenzym und steht diese Zutat an vorletzter Stelle, mangelt es dem Produkt vermutlich an dem ausgelobten Wirkstoff. Auch die Dosierung muss beschrieben sein und für wen das Präparat gedacht ist. Anpreisungen wie „für jedermann geeignet“ sind unseriös, da das Geschlecht, das Alter, regelmäßig eingenommene Medikamente und Erkrankungen mit darauf Einfluss nehmen, ob das Mittel überhaupt wirkt.



Was drin ist im Diätdrink, das ist bekannt. Ein Nachweis über die Sicherheit ist nicht vorgeschrieben.

► **Wirksamkeit.** Nur die Gesundheit dürfen sie, wie überhaupt jedes Nahrungsmittel, nicht gefährden. Doch auch das ist nicht immer gewährleistet, wie die ÖKO-TESTs von Nahrungsergänzungsmitteln immer wieder zeigen. Die untersuchten Vitamine und Mineralstoffpräparate fallen in der Regel mit Pauken und Trompeten durch.

Hauptkritik: Sie sind über- oder falsch dosiert.

Diätdrink ohne Wirksamkeitsnachweis

Hingegen gibt es für Drinks oder Pulver, die statt einer festen Mahlzeit verzehrt werden sollen, zumindest Vorschriften, wie die Zusammensetzung auszusehen hat. In einer eigenen

Verordnung wird beschrieben, wie viel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Linolsäure und natürlich Kalorien darin enthalten sein sollen. Die Mengen müssen auch auf der Verpackung angegeben werden. Klingt gut, reicht aber nicht, kritisiert der Ernährungsexperte Professor Hans Hauner vom Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München: „Die Zusammensetzung von Formuladiäten ist zwar in der Diät-Verordnung geregelt, es gibt aber keine Vorgaben bezüglich eines Nachweises klinischer Wirksamkeit und Sicherheit.“ So ist zwar bekannt, dass die Powerdrinks beim Abnehmen helfen. Ein neues Essverhalten lernt man damit aber nicht, sodass ohne eine begleitende Ernährungsberatung und Verhaltenstherapie das Gewicht bald wieder da ist, wo es vor Beginn der Diät war – oder es liegt sogar noch höher.

Medizinprodukt – klingt nach Medizin, ist aber keine

Abnehmmittel, die zwar in den Körper gelangen, dort aber keine Auswirkungen auf den Stoffwechsel entfalten, gehören zu den Medizinprodukten. Sie wirken physikalisch, füllen also z.B. den Magen, indem sie wie Ballaststoffe oder Kollagen aufquellen, oder binden Fett oder Kohlenhydrate an sich und schleusen sie ungenutzt aus dem Körper (oder auch nicht). Auch wenn die

Bezeichnung Medizinprodukt nach Medizin klingt, so sind die Produkte doch weit davon entfernt. Die Abspeckpillen müssen nämlich nicht wie ein Arzneimittel klinisch geprüft und zugelassen, sondern nur zertifiziert werden. Was aber umfasst die Zertifizierung? Ist ein Wirksamkeitsnachweis nötig? Nichts davon. Es reicht, wenn eine Firma durch Literatur belegt, was sie verspricht. Im Klartext heißt das: Es darf mit der physikalischen Wirkung eines Produkts geworben werden, ohne dass die Wirksamkeit der einzelnen Substanz in Bezug aufs Abnehmen nachgewiesen werden muss. „Es gibt hier eine Gesetzeslücke“, stellt Hans Hauner klar. Freiwillig können die Hersteller zwar Studien

machen und sie den Technischen Überwachungs-Vereinen (TÜV) und Materialprüfanstalten vorlegen, die für die Überprüfung von Medizinprodukten zuständig sind. Doch die hätten „oft keine Ahnung, wie solche Produkte im Körper wirken und welche Risiken bestehen“.

Echte Medizin

Anders bei Appetitzüglern oder Mitteln, die die Fettverdauung hemmen und somit beim Abnehmen helfen sollen. Da sie Substanzen enthalten, die im Gehirn ansetzen oder eine Wirkung auf den Stoffwechsel ausüben, wird die Qualität, Wirksamkeit und Unbedenk-

lichkeit dieser Arzneimittel vor dem In-den-Verkehr-Bringen in klinischen Studien überprüft. Dabei ist es egal, ob es sich um ein verschreibungspflichtiges oder ein frei verkäufliches Medikament handelt. Da Arzneien immer auch negative Nebenwirkungen entfalten können, die man zugunsten der erwünschten Wirkung in Kauf nimmt, müssen sie von einem Arzt verordnet werden. Die erwiesene Wirkung darf sogar werblich genutzt werden. Jedoch nur in Fachkreisen, wo man gegebenenfalls nachfragen kann, also beim Arzt, in Apotheken und bei autorisierten Händlern. □

Wer unsicher ist, ob der Wirkstoff eines Abnehmmittels zugelassen ist, kann in der Apotheke nachfragen.



Schlankheitsmittel im Überblick

Ob Schlankheitsmittel nun sinnvoll sind oder nicht, darüber mag man streiten. Eines sollte man auf jeden Fall tun – sie aus Rücksicht auf die eigene Gesundheit mit Vorsicht behandeln.



Foto: brokenarts/sxc.hu

Schlankmacherfette sind Mogelpackung

Seit Kurzem auf dem Markt sind Fette, die schlank statt dick machen sollen. Wirkstoffe aus Palm- und Haferöl dämpfen das Hungergefühl. Dadurch sollen Fressattacken unterbunden und Kalorien gespart werden. Studien zeigen, dass Frauen und Männer nach dem Verzehr eines Cups oder Joghurtdrinks weniger Appetit hatten und somit über den Tag

im Schnitt bis zu 25 Prozent weniger aßen. „Da andere Studien zu abweichenden Ergebnissen führten und die Datenlage noch nicht allzu breit ist, gibt es für eine nur teilweise Wirksamkeit Punktabzug“, urteilte allerdings ÖKO-TEST im August 2007, als es einen Joghurtdrink mit dem Schlankmacherfett unter die Lupe nahm.



Kohlenhydratbremsen

Durch Kohlenhydratblocker wie *Phaseolin*- oder *Carb-Block-Kapseln* soll das Schlemmen von stärkereichen Lebensmitteln wie Pasta, Reis und Brot ohne Reue möglich sein. Grundsubstanz ist ein Extrakt aus weißen Kidneybohnen, die bestimmte Enzyme im Körper hemmt. Dass das Prinzip funktioniert, darf allerdings bezweifelt werden. Vermutlich produziert der Körper einfach mehr körpereigene Enzyme, die dann die Stärkeverdauung wieder antreiben, wenn er merkt, dass die Kohlenhydrate auf der Strecke bleiben, sagt Angela Clausen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Fettblocker

Das Arzneimittel *Xenical* hemmt nachweislich die Spaltung der Fette durch Blockade des Enzyms Lipase im Dünndarm, sodass der Körper weniger Fett und Kalorien aufnimmt. Das Prinzip funktioniert aber nur, wenn man täglich maximal 60 Gramm Fett zu sich nimmt. Wird zu fettreich gegessen, drohen Blähungen und Durchfall bis hin zur Inkontinenz. Bei manchen Menschen reduziert sich die Verwertung fettlöslicher Vitamine. Das Arzneimittel, das vom Arzt verschrieben werden muss, kann trotzdem sinnvoll sein, um eine kalorienreduzierte Diät zu unterstützen – aber erst ab einem Body-Mass-Index von 30 oder wenn ein BMI von 28 mit weiteren Risikofaktoren einhergeht. Im Vergleich zu Übergewichtigen, die nur eine Diät machen, nehmen diejenigen, die zusätzlich *Xenical* einnehmen, etwa vier Kilogramm mehr pro Jahr ab.

Chitosan, das aus dem Panzer von Krabben und Garnelen gewonnen wird, soll hingegen das Fett aus der Nahrung binden und es ungenutzt entsorgen. Da Chitosan dank negativer Berichterstattung in den Medien inzwischen ein schlechtes Image hat, wird mit dem Wirkstoff



Foto: ccvision.de

nicht mehr so massiv geworben wie noch vor wenigen Jahren. *Formoline L 112*, das umsatzmäßigste Topabnehmmittel der Apotheken, nennt in der Zutatenliste darum nur noch verklausuliert Chitosan. Unter „Bestandteile“ ist dort zu lesen: β -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Krebstierpanzer, allesamt Verwandte des Chitosan.

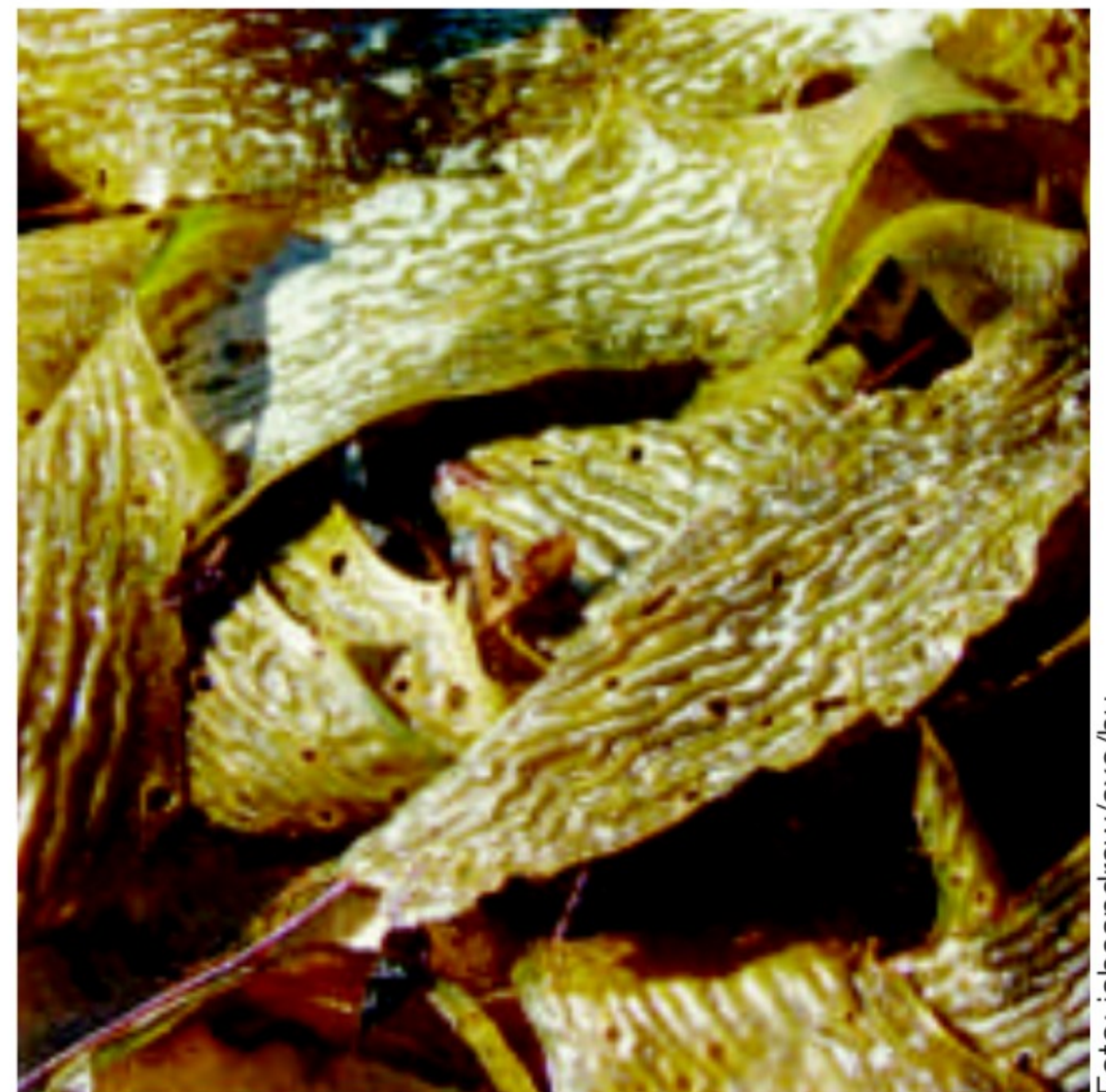


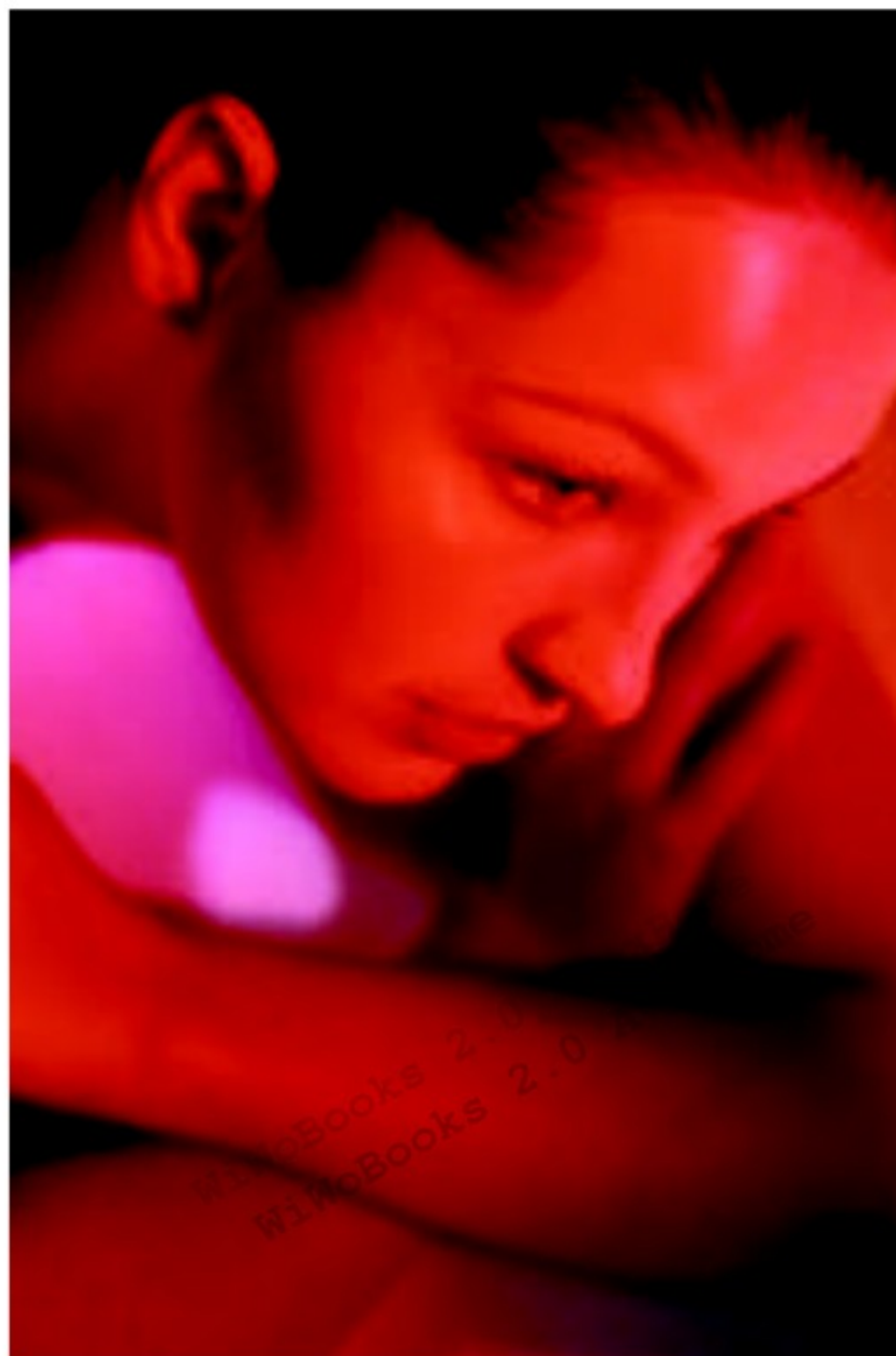
Foto: jabsandrew/sxc.hu

Sattmacherballaststoffe

Präparate, die Quellstoffe enthalten, verdoppeln bis verfünffzehnfachen sich je nach Präparat und rufen damit ein Sättigungsgefühl hervor. Die Idee ist von der Wirkung ballaststoffreicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkorn abgeleitet, die gut sättigen und nur wenige Kalorien liefern. Angeboten werden Fruchtfasern, Konjacextrakt aus dem in Asien heimischen Titanwurz, Kollagen, chemisch veränderte Cellulose und Algen oder Fruchtfasern. Bekannte Produkte sind *Matricur*, das Cellulose enthält, oder *CM3 Alginat* mit Natrium-Alginat aus Meeresalgen. Eine gute Idee, die aber nicht funktioniert. Denn isolierte Stoffe wirken anders als das Ganze, eben der Apfel, die Möhre oder das Körnerbrot. Edzard Ernst von der britischen Universität Exeter wertete 20 Studien aus, die die Wirkung von Guar-Gum, einem gummiartigen, unverdaulichen Verdickungsmittel aus der Guarpflanze überprüften. Ergebnis: über den Tag wurde unter Einnahme des Präparats kaum weniger gegessen. Der Gewichtsunterschied zwischen der Diätgruppe, die Guar-Gum einnahmen und denjenigen, die ein Scheinmedikament eingenommen hatten, betrug unter dem Strich gerade mal minus 0,04 Kilogramm.

Chemische Appetithemmer

Neuestes Mittel aus der Retorte ist das seit September 2006 hierzulande zugelassene Rimonabant (Markenname *Acomplia*), das für stark übergewichtige Menschen im Rahmen eines Ernährungsplans unterstützend eingesetzt wird. Es blockiert im Gehirn eine Region, die für das Genießen zuständig ist, und somit den Appetit unter dem Deckel hält. Vier bis sechs Kilogramm verloren die Teilnehmer nach den bisher veröffentlichten Studien mit *Acomplia*. Halten konnten sie das Gewicht aber nur so lange, wie die Tablette eingenommen wurde. Auch aus einem anderen Grund ist *Acomplia* mit Vorsicht zu genießen. Die Berater der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA wollten die Zulassung von *Zimulti*, wie *Acomplia* in den USA heißt, kürzlich widerrufen. Studien zufolge war es unter Anwendung des Mittels zu einer Erhöhung der Anzahl psychischer Störungen wie Depressio-



nen und Selbstmordgedanken gekommen. Nach erneuter Prüfung wurde aber keine Änderung der Zulassung vorgenommen. „Nach meiner persönlichen Meinung handelt es sich um eine wirksame Substanz zur Gewichts-senkung, welche unter Berücksichtigung der Kontraindikationen gut in der Adipositas-therapie eingesetzt werden kann“,

urteilt Professor Hans Hauner vom Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München.

Daneben gibt es weitere Appetitbremsen, wie die Wirkstoffe Sibutramin alias *Reductil*, Amfepramon, Norpseudoephedrin, Mefenorex und Phenylpropanolamin, die seit Jahren auf dem Markt sind. Auch sie gerieten wegen gravierender Nebenwirkungen immer wieder in die Schusslinie. Sie führten zu Veränderungen an den Herzklappen, lebensbedrohlichem Lungenhochdruck, Herzrhythmusstörungen und Abhängigkeit.

Schilddrüsenhormone und Algen

Sie sind an sich für Menschen gedacht, die an einer Schilddrüsenunterfunktion leiden. Da sie also den Stoffwechsel anregen und den Grundumsatz erhöhen, wodurch mehr Kalorien verbraucht werden, nutzen manche diese Präparate missbräuchlich zum Abnehmen.

Um tatsächlich das Gewicht zu vermindern, sind aber sehr hohe Dosierungen erforderlich, was gesundheitlich nicht unbedenklich ist. Denn dadurch wird eine künstliche Überfunktion der Schilddrüse erzeugt, was wiederum zu Zittern, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und auch zu Herzrhythmusstörungen führt. Auch jodhaltige Schlankheitsmittel aus Blasentang und Algen beschleunigen den Stoffwechsel. Sie enthalten zum Teil sehr hohe Jodmengen, die bei empfindlichen Menschen die Schilddrüse aus dem Takt bringen oder Menschen mit einer Überfunktion schaden, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung warnte.



Foto: irisblende.de

Abführend & entwässernd

Noch immer hält sich der Irrglaube, dass natürliche oder künstliche abführende Substanzen die Ausnutzung der Nahrung verhindern, indem sie das Essen rasch durch den Darm schleusen. „Es gibt nicht eine einzige Studie, die belegt, dass man mit Abführmitteln das Gewicht reduzieren kann“, urteilt der Pharmakologe und ÖKO-TEST-Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz von der Goethe-Universität Frankfurt. Man verliert lediglich Wasser. Auch sei es ein Irrglaube, dass die Nahrung durch Abführmittel schlechter verwertet werde, erklärt er. Wer ständig Durchfall provoziert, riskiert einen Kaliummangel. Fehlt dieser Mineralstoff, kommt es zu Verstopfung. Hohe Verluste an Kalium und anderen Spurenelementen verursachen Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelschwäche. Nicht zuletzt wirken die Mittel dort, wo die Nährstoffverwertung eh schon abgeschlossen ist: im Dünndarm. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte erließ zwar schon vor Langem Beschrän-



kungen für die Anwendung von Abführmitteln. Danach dürfen sie nicht mehr als Mittel zum Abnehmen angepriesen werden und die Packungen sollen nur noch Pillen für höchstens zwei Wochen enthalten. Doch es sind immer noch Großpackungen mit 200 Dragees auf dem Markt, wie ein kurzer Blick ins Internet zeigt.

Dasselbe gilt für entwässernde Mittel, die der ÖKO-TEST-Berater kaum besser beurteilt. An sich für Menschen gedacht, die mit Wassereinlagerungen im Körper zu kämpfen haben, werden sie ebenfalls anderweitig missbraucht. Unter der

Einnahme von Entwässerungsmitteln geht kein bißchen Fett den Bach runter, sondern nur viel Wasser. Erst wenn das Körperfett schwindet, vermindert sich aber das Gewicht.



Foto: freeday/photocase.com

Grün ist nicht die Hoffnung

Weil „Chemie“ ein schlechtes Image hat, werden zunehmend Abnehmpillen mit grünem Touch angeboten. Doch auch wo „rein pflanzlich“ draufsteht, muss das nicht in jedem Fall gesund sein.

„*Lida Dai Dai Hua* enthält die Kokos Pflanze. Lida ist auch reich an grünen und Krautpflanzen, die in die Provinz in China wächst. *Lida* ist ein Produkt, das seit Hunderten von Jahren verwendet und anerkanntes Mittel zur Verringerung der Fettablagerungen war und ist.“

So lautet die holprige Beschreibung für ein chinesisches Abnehmmittel, das im Internet angeboten wird. Mit dem Mittel, das den Angaben des Herstellers zufolge aus der chinesischen Provinzhauptstadt Kunming kommt, könne man

zehn Kilo im Monat abnehmen. Immer häufiger wird bei Abnehmmitteln mit „Natur pur“ geworben. Weil im Zuge von Homöopathie, Naturkosmetik und Bio-Essen chemische Wirkstoffe ein schlechtes Image haben, stellen die Anbieter von Schlankheitsmitteln heute die „rein pflanzliche“ Herkunft heraus oder ziehen den Vergleich zu Lebensmitteln. Das ist ja kein Problem, so lange es sich um wirkungslose Substanzen handelt, etwa die „Magische Kohlsuppe“, die (zumindest theoretisch) Körperfett schmelzen lassen will, oder auch den

Bohnenstoff Phaseolin, der die Stärke aus Nudeln oder Reis ungenutzt dem Körper entziehen soll, ohne dass Kalorien hängen bleiben.

Problematisch wird es, wenn sich in den „rein pflanzlich“ angepriesenen Mitteln knallharte Chemie versteckt. Den Überwachungsbehörden fallen immer wieder eine Reihe von gefährlichen Schlankmachern mit grünem Touch auf, deren Ursprung in China liegen soll, weshalb sie so fernöstliche Namen tragen wie das besagte *Lida Dai Dai Hua*, aber auch *Miaozi*, *Meizitang*, *Darling* und

DaLi. Einer der Anbieter ist die Firma Lida mit Sitz im Ausland. Es kursieren zudem weitere Firmen und Produkte, die aber immer wieder ihre Bezeichnung wechseln, sodass alle Angaben stets nur eine Momentaufnahme darstellen.

Herzrasen inklusive

Analysen des Präparates *Lida Dai Dai Hua* durch das Regierungspräsidium Hessen ergaben, dass die Mittel unter anderem den Arzneiwirkstoff Sibutramin enthalten, der zwar in Deutschland zugelassen, aber wegen nicht unerheblicher Nebenwirkungen verschreibungspflichtig ist. In chinesischen Schlankmachern wurden Mengen gefunden, die teils mehr als das Doppelte dessen betragen, was hierzulande in Abnehmpillen gestattet ist, die als Arzneimittel verschrieben werden. „Besonders kritisch ist die Tatsache zu sehen, dass bei jeder Untersuchung eine unterschiedliche Menge an Sibutramin festgestellt wurde, was auf eine Kapselproduktion in einem Hinterhoflabor hinweist“, so das Regierungspräsidium Hessen. Sibutramin kann zur Steigerung des Blutdrucks führen, zu Herzrasen, Benommenheit, Schlafstörungen und Depressionen. Weltweit sind mindestens 34 Todesfälle in Verbindung mit Sibutramin bekannt geworden. Dass Nebenwirkungen auftreten können, lässt sich aus der im Internet beschriebenen Dosierungsempfehlung nur erahnen. Dort heißt es: „In vereinzelten Fällen (meistens bei

Frauen, die nicht rauchen und keinen Alkohol trinken) kann es vorkommen, dass schon eine Kapsel eine sehr aufregende Wirkung erzielt.“

Ein weiterer gefährlicher grün anmutender Stoff, der via Web zum Abspecken angepriesen wird, ist Ephedrin. Die fettabbauende Wirkung von Ma-Huang oder Meerträubel, wie die Substanz auch genannt wird, soll über die Beschleunigung des Stoffwechsels erreicht werden, der den Kalorienverbrauch erhöht und Fett schmelzen lässt. Zugleich wird der Körper entwässert, was zwar keinen echten Fettabbau bewirkt,

kannt – als natürliches Ecstasy, auch natural- oder herbal XTC genannt, das den Bewegungsdrang erhöht und Schüchterne locker-flockig macht.

Mit Ecstasy abnehmen

Richtig heikel wird es, wenn den Pillen noch Koffein beigemischt ist, wie etwa in dem Schlankmacher *ThermoGenesis*, was die Kilo-weg-Wirkung noch verstärken soll. In der empfohlenen Dosierung wird so die Koffeinmenge von zehn (!) Tassen Kaffee erreicht, was das Herz in jedem Fall schneller schlagen lässt. In Verbindung mit Ephedrin kann



Abnehmen mit Partypillen? Zumindest Schlaf- und Herzrhythmusstörungen sind wahrscheinlich.

aber den Zeiger auf der Waage trotzdem ein wenig nach links rücken lässt. Ephedra-Kraut, hat allerdings ein suchterregendes Potenzial, führt zu Schlaflosigkeit, Herzrasen und Schweißausbrüchen und in einzelnen Fällen kam es sogar zum Tod. In Deutschland ist es darum verschreibungspflichtig. Ephedrin ist auch in der Drogenszene be-

der Cocktail auch Herzrhythmusstörungen verursachen. In manchen Kapseln steckt zudem der pflanzliche Stoff Yohimbin, wie Analysen ergaben. Warum, das ist schon ein bisschen die Frage. Denn als Abnehmhilfe ist die Substanz nicht bekannt. Oder doch? Es kann die sexuelle Lust steigern, was ja nun auch abspeckend wirken kann. □

TEST Schlankheitsmittel

Schwer verdaulich

Eigentlich wissen es die meisten Menschen besser:

Doch entgegen aller Vernunft geben sie viel Geld für die Wundersversprechen von Kapseln und Pulvern aus, die vorgeben, lästige Pfunde im Handumdrehen wegzuschmelzen. Dass es die Superpille gegen Fettpolster einfach nicht gibt, bestätigt unser Test erneut: Die meisten untersuchten Schlankheitsmittel fallen sang- und klanglos durch.



Weniger essen und trotzdem satt werden; Pfunde verlieren, aber nicht die gute Laune; leicht und auf natürliche Weise mehr Fett verbrennen: Die Hersteller von Schlankheitsmitteln versprechen schnellen Erfolg beim Kampf gegen lästige Pölsterchen. Doch was so einfach klingt, entpuppt sich im wirklichen Leben als ausgesprochen schwierig. „Die Behandlungsziele müssen realistisch und den individuellen

Voraussetzungen angepasst sein“, erklärt die Deutsche Adipositas-Gesellschaft. Ziel ist ein langfristig stabiles Gewicht. An erster Stelle steht die Umstellung der Ernährung.

ÖKO-TEST hat 24 Schlankheitsmittel eingekauft und begutachten lassen. Darunter sind drei rezeptpflichtige Arzneimittel, neun Produkte, die auf einen Sättigungseffekt zielen, und zwölf Mittel mit verschiedenen Wirkprinzipien.

Das Testergebnis

- Nur zwei Produkte schneiden mit „befriedigend“ und „ausreichend“ ab, der Rest fällt mit den Testurteilen „mangelhaft“ oder „ungenügend“ durch.
- Als Einzige kommen die *Xenical 120 mg, Hartkapseln* von Roche auf ein „befriedigend“. Ihr Wirkstoff Orlistat hemmt die Spaltung der Fette im Dünndarm, sodass der Körper weniger Fett und Kalorien aufnimmt. Doch die Pille allein

macht nicht schlank: Ein Erfolg ist nur im Rahmen einer Diät zu erwarten.

- Die *Reductil 10 mg, Kapseln* von Abbott bekommen nur ein „ausreichend“, weil Studien zwar die Wirksamkeit des Präparats belegen, der Wirkstoff Sibutramin aber erhebliche Nebenwirkungen hat: erhöhten Blutdruck, gesteigerte Herzfrequenz, Verstopfung, Übelkeit, Mundtrockenheit, Schlaflosigkeit, Schwindel und Schweißausbrüche.

- Die Finger lassen sollte man von den *Boxogetten S-vencipon, Dragees* von Cheplapharm. Deren Wirkstoff Phenylpropanolamin zügelt zwar den Appetit, er wirkt aber anregend aufs Gehirn, woraus nicht selten eine Abhängigkeit resultiert. Hinzu kommen Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Unruhe, Gereiztheit, starker Bewegungsdrang und gelegentliche Verwirrtheit.

- Für alle anderen Präparate ist die Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen. Bei vielen fehlt zudem der Hinweis auf die nötige Änderung der Ernährung.

- Das Wirkprinzip der Sättigung erzeugenden Produkte ist wissenschaftlich haltbar. Die *CM3 Alginat, Kapseln* quellen im Magen zu voluminösen Schwämmchen auf. Dadurch wird ein voller Magen und somit Sättigung vorgetäuscht. Fruchtfasern, Kollagen, Weizenkleie, Konjacextrakt und chemisch veränderte Cellulosen quellen zwar ebenfalls im Magen auf, doch führt dies nicht automatisch



zur Gewichtsabnahme. Immerhin liegen zu den *CM3 Alginat, Kapseln* inzwischen kleine Probandenstudien mit positivem Effekt vor. Insgesamt fehlen aber bei allen Sättigungspräparaten Ergebnisse zur Langzeiteffektivität. Die Produkte wirken bestenfalls unterstützend.

- Sieben Mittel enthalten Chitosan. Das weiße Pulver wird aus Krabbenschalen gewon-

Vermessen. Auch viele Frauen mit Modelmaßen verfallen dem Schlankheitswahn und reden sich ein, Diät halten zu müssen.

nen und ist in Wasser schwer löslich. Es passiert den Magen-Darm-Trakt unverändert, soll das Nahrungsfett binden und unverdaut wieder ausgeschieden werden. Unser pharmazeutischer Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz spricht diesem Wirkprinzip jegliche wissenschaftliche Grundlage ab. Darüber hinaus gäbe es keine aussagekräftigen Studien, die eine gewichtsreduzierende Wirkung von Chitosan belegten.

- Die *Biofax Pflanzliche Entwässerungs-Kapseln* von Strathmann eignen sich wohl zur Entwässerung. Für das im Beipackzettel außerdem genannte Anwendungsgebiet „ernährungsbedingtes Übergewicht“ gibt es jedoch keine Studien.

Unsere Empfehlungen

- Ohne eine Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten ist keine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erreichen. Erfolgreich ist nur, wer weniger Kalorien aufnimmt oder durch Aktivität mehr verbrennt.
- Erst wenn Ernährungsumstellung, Bewegungs- und Verhaltenstherapie nicht den gewünschten Erfolg bringen, kann man einen Versuch mit unterstützenden Mitteln wie *Xenical* unter ärztlicher Anleitung starten.
- Sättigungspräparate können helfen, weniger zu essen. Natürlicher sind aber ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Dazu am besten zwei bis drei Liter kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser oder Tee trinken.
- Alkoholische und zuckerreiche Getränke wie Limonaden vom Speiseplan streichen.
- Crashdiäten oder Fastenkuren führen zum Jo-Jo-Effekt.

TEST Schlankheitsmittel, rezeptpflichtige Arzneimittel		Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis in Euro	Wirkstoff	Wirksamkeit ausreichend nachgewiesen	Testergebnis Pharmakologische Begutachtung
Produkt	Anbieter				
Xenical 120 mg, Hartkapseln	Roche	4,16	Orlistat	ja	befriedigend
Reductil 10 mg, Hartkapseln	Abbott	1,78	Sibutramin	ja	ausreichend
Boxogetten S-vencipon, Dragees	Cheplapharm	1,60	Phenylpropanolamin	ja	mangelhaft

TEST Schlankheitsmittel, Sättigungspräparate		Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis in Euro	Produkttyp	Wirkstoff/-e / Maßgebliche Inhaltsstoffe
Produkt	Anbieter			
CM3 Alginat, Kapseln	Easyway	6,21	Medizinprodukt	Natriumalginat
Figur-Verlan, Granulat	Verla-Pharm	1,04	Medizinprodukt	Guarmehl (aus den Samen der indischen Büschelbohne)
Kneipp Figur Balance, Kautabletten	Kneipp-Werke	1,00	Nahrungsergänzung	Ballaststoffe (Weizendextrin, Hafer-, Orangenfasern, Cellulose)
Schaebens Gewichtskontrolle Appetit-Reduktion	Schaebens	2,74	Medizinprodukt	gemahlene Schalen von indischen Flohsamen
Werner Schmidt Aktiv Sättigungskapseln	Werner Schmidt Pharma	2,65	Medizinprodukt	Indisches Flohsamenschalenpulver
Bionorm Sättigungskapseln	Pharmarissano	5,99	Medizinprodukt	Konjacwurzel-Extrakt
Infiredukt Sättigungskapseln	Infirmarius-Rovit	2,48	Medizinprodukt	Konjacwurzel-Extrakt
Kneipp Figur Citrusfaser forte, Kautabletten	Kneipp-Werke	0,72	Nahrungsergänzung	Fruchtfasern aus Zitrusfrüchten, Weizenspeisekleie
Recatol Algin Lemon, Kautabletten	Riemser Arzneimittel	1,18	Arzneimittel	Alginsäure, Carmellose



Schaebens Gewichtskontrolle Appetit-Reduktion
Schaebens



Werner Schmidt Aktiv Sättigungskapseln
Werner Schmidt Pharma



Bionorm Sättigungskapseln
Pharmarissano

Bedenkliche/ umstrittene Hilfsstoffe	Testergebnis Hilfsstoffe	Weitere Mängel	Testergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
nein	sehr gut	ja	gut	1) 2)	befriedigend
nein	sehr gut	ja	gut	1) 2)	ausreichend
nein	sehr gut	ja	gut	1) 2)	mangelhaft



Xenical 120 mg, Hartkapseln
Roche



Reductil 10 mg, Hartkapseln
Abbott



Boxogetten S-vencipon, Dragees
Cheplapharm

Wirksamkeit ausreichend nachgewiesen	Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	Bedenkliche/ umstrittene Hilfs-/Inhaltsstoffe	Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe	Weitere Mängel	Testergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1) 4)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	nein	sehr gut		mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	nein	sehr gut		mangelhaft
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 5)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend



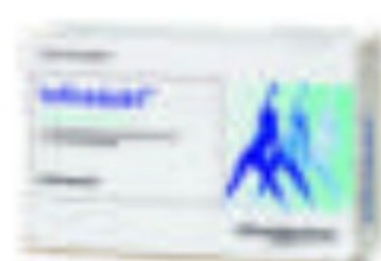
CM3 Alginat, Kapseln
Easyway



Figur-Verlan, Granulat
Verla-Pharm



Kneipp Figur Balance, Kautabletten
Kneipp-Werke



Infiredukt Sättigungskapseln
Infirmarius-Rovit



Kneipp Figur Citrusfaser forte, Kautabletten
Kneipp-Werke



Recatol Algin Lemon, Kautabletten
Riemser Arzneimittel

TEST Schlankheitsmittel, verschiedene Wirkprinzipien		Preis pro höchster empfohlener Tagesdosis in Euro	Produkttyp	Wirkstoff/-e / Maßgebliche Inhaltsstoffe
Produkt	Anbieter			
Bellyslim Caps Die Figur-Kapsel	Bellyslim (Apotheke)	6,09	Medizinprodukt	Chitosan
Formoline L112, Tabletten	Biomedica	2,58	Medizinprodukt	Chitosan
Kilocontrol Chitosan Kapseln	Avitale	4,16	Medizinprodukt	Chitosan
Lipo 3C, Kapseln	Arkopharma	4,99	Medizinprodukt	Chitosan
Lipobind, Tabletten	InQpharm	5,17	Medizinprodukt	Aus Pflanzen gewonnener Faserkomplex
Redumin N forte, Kapseln	Canea Pharma	4,31	Medizinprodukt	Chitosan
Strobby, Tabletten	Krepha	5,28	Medizinprodukt	Chitosan
Zirkulin Form-Fit Kapseln	Zirkulin	2,80	Medizinprodukt	Chitosan
Biofax Pflanzliche Entwässerungs-Kapseln	Strathmann	1,99	Arzneimittel	Trockenextrakte aus Birkenblättern, Hauhechelwurzel und samenfreien Gartenbohnenhülsen
Euro Stacker 4, Kapseln	NVE Pharmaceuticals (Internet)	0,68	Nahrungsergänzung	Koffein, Pflanzenextrakte, Pfeffer, Ginseng
Sanhelios Topinambur Orange, Kautabletten	Börner	1,51	Nahrungsergänzung	Topinamburpulver, Inulin, Zitrusfasern
Stacker 2, Kapseln	NVE Pharmaceuticals (Internet)	0,68	Nahrungsergänzung	Koffein, Guggulsteron



Kilocontrol Chitosan Kapseln
Avitale



Lipo 3C, Kapseln
Arkopharma



Lipobind, Tabletten
InQpharm



Redumin N forte, Kapseln
Canea Pharma



Strobby, Tabletten
Krepha

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: siehe Seite 125.

Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Berücksichtigt man nur die Zuzahlung zu rezeptpflichtigen Arzneimitteln, verringern sich die Kosten auf 0,42 (*Xenical*), 0,18 (*Reductil*) und 0,50 (*Boxogetten S-vencipon*) Euro pro Tag. 3) Kein deutlicher Hinweis zur Änderung des Lebensstils. 4) Obwohl kleinere Probandenstudien inzwischen den positiven Effekt des Produktes belegen, ist die Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen. 5) Enthält mehr als die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) für Nahrungsergänzungsmittel empfohlene Tagesdosis von 17 mg Niacin.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Abwertungen Pharmakologische Begutachtung: Zur Abwertung um jeweils vier Stufen führen: a) eine nicht ausreichend nachgewiesene Wirksamkeit; b) Phenylpropanolamin. Zur Abwertung um drei Stufen führt: Sibutramin. Zur Abwertung um zwei Stufen führt: Orlistat. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) ein fehlender deutlicher Hinweis zur Änderung des Lebensstils; b) ein Niacingehalt in einer Tagesration, der die Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) für Nahrungsergänzungsmittel von 17 mg überschreitet. Abwertungen Weitere Mängel: Zur Abwertung um eine Stufe führen: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Wirksamkeit ausreichend nachgewiesen	Testergebnis Pharmakologische Begutachtung	Bedenkliche/umstrittene Hilfs-/Inhaltsstoffe	Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe	Weitere Mängel	Testergebnis Weitere Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	nein	sehr gut		mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	nein	sehr gut		mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	ja	gut	1)	mangelhaft
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3)	ungenügend



Bellyslim Caps
Die Figur-Kapsel
Bellyslim (Apotheke)



Formoline L112, Tabletten
Biomedica



Zirkulin Form-Fit Kapseln
Zirkulin



Biofax Pflanzliche Entwässerungs-Kapseln
Strathmann



Euro Stacker 4, Kapseln
NVE Pharmaceuticals
(Internet)



Sanhelios Topinambur Orange, Kautabletten
Börner



Stacker 2, Kapseln
NVE Pharmaceuticals
(Internet)

Die Testergebnisse Pharmakologische Begutachtung, Hilfs-/Inhaltsstoffe und Weitere Mängel werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und der Beurteilung der Hilfs-/Inhaltsstoffe. Das Gesamturteil kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfs-/Inhaltsstoffe um eine Stufe.

Testmethoden: Wirkstoffe/Beipackzettel: Pharmakologische Begutachtung, PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe.

Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.

Erstveröffentlichung: ÖKO-TEST Kompakt Diäten 2/2006. Aktualisierung

der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Einkauf weiterer Testprodukte: Dezember 2007.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 124.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Endlich ist der Hunger gestillt

„Bulimie ist der Hammer, sie ist ein Vampir, ein echter Killer! Sie bringt dich um – wenn du Pech hast.“ In drastischen Worten beschreibt die Fernsehmoderatorin Gundis Zámbo in ihrem Buch „Mein heimlicher Hunger“ ihre 23 Jahre währende Ess-Brech-Sucht.

Bevor sie in die Schule kam, war das Leben von Gundis Zámbo in Ordnung. Damals machte sich die heute 41 Jahre alte Moderatorin, Schauspielerin und Autorin über ihre Figur noch keine Gedanken. In der Grundschule stellt sie fest, dass sie im Vergleich zu den anderen Kindern „stattlich“ ist. Im ►

► engen Turnzeug fühlt sie sich unwohl und hadert mit ihren „dicken“ Oberschenkeln.

Mit Zwölf die ersten Diäten

Nach außen lässt sie sich das nicht anmerken. Sie ist nicht schüchtern, gut in der Schule, sportlich. Innerlich ist sie jedoch verunsichert, und kompensiert das durch Frustessen. Bereits mit zwölf Jahren experimentiert Gundis Zábó mit Diäten. Und tatsächlich: Die Pfunde purzeln. Das Mädchen ist mit seinem Körper aber noch nicht zufrieden. Unzählige Male steht Gundis vor dem Spiegel und sucht nach Problemzonen. Es beginnt ein ständiger Wechsel von Entsagung und Völlerei. Dabei finden die Essorgien immer heimlich statt. Gundis nimmt zu und wieder ab. Sie stellt sich vor, dass ihr Leben besser wird, wenn sie endlich richtig schlank ist. Sie hungert sich auf 46 Kilo runter. Als die Mutter sie darauf anspricht, wie dünn sie ist, weicht sie aus. Inzwischen geht es ihr auch nicht mehr darum, noch weiter abzunehmen, sondern Kontrolle über ihren Körper auszuüben.

Schock und Ekel

Mit Freundin Susi tauscht sie Diättipps und Gewichtsangaben aus. Und eines Tages, nach einer Spaghettorgie der Mädchen, zeigt Susi ihrer Freundin, wie sie trotz solcher Essanfälle schlank bleibt: Sie geht nach dem Essen zur Toilette und

erbricht alles wieder. Gundis ist schockiert und „total angeekelt“. Am nächsten Tag isst sie nichts. „Am übernächsten hatte ich eine Essattacke. Ich ging aufs Klo und kotzte.“

Mit 18 Jahren gehört für Gundis das Erbrechen zum Alltag. „Die Abläufe hatten sich

irgendwann automatisiert. Ich aß und ging danach auf die Toilette. Darüber dachte ich inzwischen schon gar nicht mehr nach.“ Dazu betreibt sie exzessiv Sport; manchmal rennt sie sogar nachts noch um den Block. Nach dem Abitur verbringt sie Zeit in Amerika, sie will Schauspielerin werden. Sie stellt fest, dass Bulimie in Hollywood weit verbreitet sein muss, bei all den dünnen Frauen, die so viel essen können. Sie



Gundis Zábó *Mein heimlicher Hunger. Ich hatte Essstörungen und bin geheilt.* Rowohlt Verlag Hamburg, 288 Seiten, 12 Euro



Foto: obs/Land Rover Deutschland GmbH

glaubt, ihren Körper formen zu müssen, um als Schauspielerin in Hollywood anzukommen.

Der Körper als Werkzeug

Gundis bricht wieder auf. Diesmal nach München. Sie will TV-Moderatorin werden. Anlaufschwierigkeiten kompensiert sie mit Frustessen und anschließendem Übergeben. Schließlich bekommt sie die Sendung „Bitte Lächeln“, eine Pannen-Video-Show. Sie ist froh über den Job, sieht sich aber noch mehr unter Druck, jetzt, wo sie regelmäßig im Fernsehen zu sehen ist,

bloß nicht zuzunehmen. Sie erbricht alles, was sie zu sich nimmt. Noch immer glaubt sie, dass der perfekte Körper sie glücklich macht. Doch weil sich die Glücksgefühle nicht recht einstellen, malträtiert sie sich weiter.

Völlig abnormales Leben

Die junge Frau verliebt sich und beschließt, ihr mittlerweile zehn Jahre währendes krankhaftes Essverhalten hinter sich zu lassen. Doch der Versuch schlägt fehl. „Mittlerweile war mein Leben völlig abnormal. Ich schaffte es nur mit größter Anstrengung, meiner Arbeit und den täglichen Erledigungen nachzugehen, aber das verhinderte zumindest den völligen Zusammenbruch.“ Ihre Lebensmittelgroßeinkäufe erledigt sie in verschiedenen Stadtteilen, damit es weniger auffällt. Nahrung wird zum „Stoff“ den sie sich heimlich besorgen und verzehren muss.

Erst ihre Schwangerschaft bringt – vorübergehend – die Wende. Sie will das Baby nicht gefährden und schafft es, das Essen bei sich zu behalten. Außerdem ist die Schwangerschaft ein Ausnahmezustand – es ist in Ordnung, wenn man dann dick wird. Sobald das Baby abgestillt ist, fällt Gundis Zámbo wieder zurück in ihr altes Verhaltensmuster. Gleichzeitig spielt sie die Rolle der perfekten Partnerin, Mutter und Fernsehfrau. Doch die Beziehung hält nicht, und auch im Job muss die Moderatorin Tiefschläge hinnehmen. Sie

lernt einen Mann kennen, der ihr hilft, durch Meditation die Fassaden zu durchdringen, die sie um sich herum aufgebaut hat. Sie stellt fest, dass sie sich selbst fremd ist. „Sie liebte sich nicht, deshalb konnte ich sie nicht lieben“, sagt Gundis Zámbo über sich selbst. Sie erkennt, dass sie andauernd auf der Suche nach Liebe und Anerkennung ist und dabei ständig das Gefühl hat, nicht zu genügen, immer dünner und damit besser werden zu müssen. Ihr inneres Leben hat sie dabei völlig verdrängt.

Hilfe durch Meditation

Meditation hilft ihr dabei, das Verdrängte hervorzuholen, sich selbst mehr anzunehmen. Zum ersten Mal spricht sie mit ihrem Lebensgefährten und Freunden über ihre Ess-Brech-Sucht. Sie gewinnt Schritt für Schritt ihr Körpergefühl zurück und empfindet ihr Leben endlich als Ganzes. „Das Schwierige dabei ist nicht, das Essen bei sich zu behalten, sondern den Kopf zu reinigen“, weiß Gundis Zámbo. Die Seele zu heilen und die Psyche in Ordnung zu bringen ist ein langer Prozess. Nach 23 Jahren Ess-Brech-Sucht sagt Gundis Zámbo von sich: „Jetzt bin ich gesund. Doch das Thema Bulimie beschäftigt die TV-Produzentin und Moderatorin weiter. In ihrer Sendung Style Lounge stellt sie das ganzheitliche Wohlbefinden in den Mittelpunkt, und sie engagiert sich für die Initiative der Bundesregierung gegen Essstörungen „Leben hat Gewicht“. □



Wenn Essen zum Problem wird

„Essstörungen beginnen im Kopf“, sagen Fachleute. Sie lassen auf zugrunde liegende psychische Probleme schließen. Die Betroffenen brauchen Hilfe, sonst kann die Krankheit sogar tödlich enden.

„In der Pubertät veränderte sich mein Körper erschreckend schnell. Meine bis dahin knabenhafte Figur verwandelte sich binnen Wochen in eine weibliche, und meine Angst, die Kontrolle über meinen Körper zu verlieren, wuchs ins Unermessliche. Bis dahin hatte ich mir nie Gedanken über Essen und Figur gemacht. Ich aß, was

mir schmeckte, und es war mir ziemlich egal, wie viel ich wog. Doch das wurde alles anders. Ich erinnere mich, dass meine Mutter in dieser Zeit einmal zu mir sagte, ich sollte schauen, dass ich so bliebe und nicht weiter zunähme. Ich tat, was sie wollte und aß einfach nicht mehr so viel, vor allem weniger Süßigkeiten. Ich nahm langsam

ab, mir viel zu langsam. Ich versuchte, es zu steigern, bis ich das Abnehmen irgendwann nicht mehr in der Hand hatte.“ So beschreibt Katharina, Patientin des Therapie-Centrums für Ess-Störungen (TCE) in München, die Anfänge ihrer Magersucht. Ihr in dem Buch Ess-Störungen von Dr. Herbert Backmund und TCE-Lei-

terin Dr. Monika Gerlinghoff aufgezeichneter Bericht, ist in ist vieler Hinsicht typisch für die Leidensgeschichten essgestörter Menschen. Eine unbedachte Äußerung kann eine persönliche Katastrophe in Gang setzen. Die Ursache der Essstörung ist ein solcher Kommentar indes nicht. Die Gründe für einen krankhaften Umgang mit der Nahrung – sei es übermäßiges Essen, Nahrungsverweigerung, Ess-Brech-Sucht oder Mischformen unterschiedlicher Störungen – liegen tiefer und sind komplex.

Krankheiten mit Suchtcharakter

Von größter Bedeutung für Essstörungen ist die Psyche. Darauf deutet schon der Zusatz „nervosa“ in den medizinischen Bezeichnungen der Krankheiten wie Anorexia nervosa und Bulimia nervosa hin. Die Fälle zeigen, dass Leistungsdruck, Perfektionismus, mangelndes Selbstwertgefühl und schwieri-

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Alter	Mädchen in Prozent	Jungen in Prozent
11	20,2	19,5
12	25,4	17,6
13	24,8	16,3
14	31,9	15,0
15	32,2	12,3
16	35,2	14,1
17	30,1	12,8

Quelle: KiGGS, Robert-Koch-Institut, Dezember 2006

Im Rahmen der KiGGS-Studie befragte das Robert-Koch-Institut 7.500 Kinder und Jugendliche zum Thema Essstörungen. Das Ergebnis: Mehr als jeder Fünfte in dieser Altersgruppe zeigt ein gestörtes Essverhalten. Bei Mädchen nehmen die Probleme während der Pubertät deutlich zu. Bei Jungen werden sie weniger. Es ist aber bekannt, dass junge Männer ab 20 verstärkt mit Essstörungen zu kämpfen haben.

ge Familiensituationen Essstörungen fördern. Wie im Fall von Katharina spielen Probleme mit dem Erwachsenwerden bei vielen Betroffenen eine Rolle.

Das Nichtessen oder übermäßige Essen dient zugleich als Bestrafung – beispielsweise durch Hungern – und als Kompensation – durch Frustessen etwa. Zugleich ist insbesondere

der Gewichtsverlust aber auch eine Möglichkeit, Aufmerksamkeit und sogar Anerkennung zu bekommen: Wer abnimmt, erntet in unserer Gesellschaft Bewunderung. Für manchen wird diese Kontrolle des Körpers zum Zwang. „Abnehmen wird zum Lebensinhalt, weil man sich davon die Lösung aller Probleme verspricht. ▶

Schon mit elf Jahren erleben viele Kinder ihr Verhältnis zum Essen als problematisch.



Foto: Fachhochschule Münster

► Nach dem Motto: Wenn ich erst schlank bin, werden mich alle lieben und bewundern“, beschreibt die Geschäftsführerin des Frankfurter Zentrums für Essstörungen, Sigrid Borse, den Irrglauben vieler Essgestörter. Besonders dramatisch ist dabei die völlig verzerrte Selbstwahrnehmung der Betroffenen. Auch wenn sie bereits extrem dünn sind, halten sie sich immer noch für zu dick.

Im Schlankheitswahn

Immerhin 56 Prozent der 13- bis 14-Jährigen wollen dünner sein, ergab eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. In dem Versuch, sich den Modelvorbildern anzu-

Teufelskreis. Mädchen und junge Frauen leiden besonders häufig unter Essstörungen.

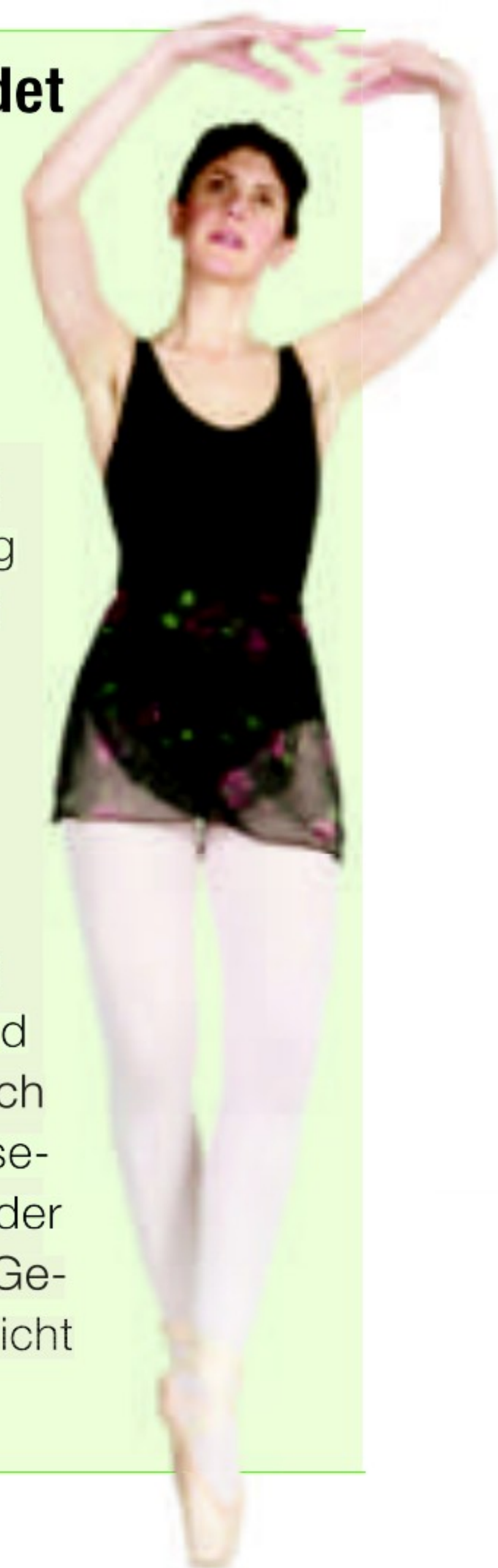
nähern, beginnen schon Schulkinder Diäten – und gewöhnen sich dadurch unter Umständen ein dauerhaft gestörtes Essverhalten an. Eine Jenaer Studie um Professor Bernhard Strauß ergab, dass fast 50 Prozent der Mädchen zwischen elf und 13 Jahren bereits Diäterfahrungen haben. Und der aktuelle Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts stellt fest, dass 22 Prozent der Elf- bis 17-Jährigen – das sind 1,4 Millionen Heranwachsende – ein auffälliges Essverhalten an den Tag legen. Mehr als jedes fünfte Kind in Deutschland weist also Symptome einer Essstörung auf. Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen. Präventionsmaßnahmen

gegen Essstörungen setzen schon früh an. So bearbeiten im Rahmen des Projekts „Pri-Ma – Primärprävention Magersucht“ in Jena Mädchen ab der sechsten Klasse am Beispiel von Barbiepuppen typische Situationen einer Magersucht. Eine Qualitätsoffensive von Bund und Ländern in der Kindertagesbetreuung will den Kindergarten als Lernort für gesunde Ernährung und ein positives Körpergefühl etablieren. Das Frankfurter Zentrum für Essstörungen bringt Grundschülern bei, Lebensmittel zu riechen, zu schmecken und zu genießen. In Kindertageseinrichtungen werden Präventionsmaßnahmen in den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung und Ernäh-



Sportler besonders gefährdet

Leistungssportler und ambitionierte Amateure haben ein erhöhtes Risiko, an einer Essstörung zu erkranken. Laut einer skandinavischen Studie unter Spitzensportlerinnen beträgt das Risiko, an einer Essstörung zu erkranken, bei bestimmten Sportarten 40 Prozent. Besonders häufig sind die Störungen bei ästhetischen Sportarten wie Turnen, Ballett oder Eiskunstlauf. Aber auch bei Sportarten, die in Gewichtsklassen eingeteilt sind, etwa Judo oder Boxen, sind Essstörungen überdurchschnittlich verbreitet. Gesundheitsexperten sehen besonders die Trainer in der Verantwortung: Sie sollten die Gewichtsfixierung ihrer Schützlinge nicht zusätzlich anstacheln.



rung durchgeführt. Sigrid Borse erklärt, warum man frühzeitig gegen Körperkult und krankhafte Essgewohnheiten vorgehen muss: „Die Unbedarftheit in diesen Dingen schwindet immer früher. Es gibt heute im Fernsehen Reklamespots, die bereits Kindern vermitteln, wie sie auszusehen haben. Dahinter stehen massive finanzielle Interessen. Auch unter Gleichaltrigen ist das Aussehen ein Thema, dem sich Kinder und Jugendliche nur schwer entziehen können.“ Für Jugendliche bietet das Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen bundesweit Präventionsworkshops in Schulen zu den Themen Selbstwertstärkung, Körperbild, Schönheits- und Schlankheitsideal in den Medien an. Borse: „Eine kritische Auseinandersetzung mit den Medien ist Teil unserer Aufklärungskampagne. Die jungen Leute sollen erfahren, dass die perfekten Körper der Werbebilder digital bearbeitet sind. Von Cindy Crawford gibt es den Satz: Nicht mal ich sehe aus wie Cindy Crawford.“

Schockkampagne mit Magermodel

Im vergangenen Jahr sorgte der italienische Skandalwerbefotograf Oliviero Toscani für Aufsehen, als seine Fotos einer abgemagerten Frau auf riesigen Plakatwänden anlässlich der Mailänder Modewoche erschienen. Die Modebranche gerät zunehmend unter Beschuss. So mussten die auftretenden Damen bei der

Madri der Modewoche 2006 einen Body-Mass-Index von mindestens 18 haben, also knapp über der Grenze für Untergewicht. Die Kosmetikmarke Dove wirbt schon seit etlichen Jahren nicht mehr mit dünnen, sondern mit ganz normal gebauten Frauen. Und Modezar Jean Paul Gaultier ließ bei einer Jubiläumsschau sogar ein deutlich übergewichtiges Model in sexy Unterwäsche über den Laufsteg stolzieren.

Solche Einzelaktionen genügen den Bundesministerien für Bildung und Forschung, Gesundheit und Familie jedoch nicht. Die drei Ministerien stellten Mitte Dezember 2007 eine gemeinsame Initiative gegen Essstörungen vor. „Leben hat Gewicht“, heißt sie. Geplant sind unter anderem Gespräche mit der Modeindustrie, um Vorbilder zu ändern. Mittelfristig soll es konkrete Vereinbarungen bis hin zu Selbstverpflichtungen geben. □

Problemfall

Modebranche. Noch immer wird das falsche Schönheitsideal gepflegt.

Foto: Frank Martin Dietrich/photocase.com





Die Zeichen deuten

Essgestörte sind Meister der Verstellung. Wenn Angehörige Alarmzeichen wie körperlichen Verfall und seelische Unausgeglichenheit wahrnehmen, ist das Leiden meist schon weit fortgeschritten.

Magersüchtige agieren zwanghaft und erkennen nicht, wie es um sie steht, denn ihre Selbstwahrnehmung stimmt nicht mehr. So ist es beispielsweise für Magersüchtige typisch, dass sie sich trotz ihres Untergewichts grundsätzlich für zu dick halten. Die Betroffenen schämen sich für ihr Verhalten und ziehen sich zurück. Das gilt insbesondere für Menschen mit Binge Eating Disorder oder Bulimie, die regelmäßig Essattacken bekommen und keinesfalls wollen, dass andere das mitbekommen. Selbst die Lebensmittelkäufe finden heimlich statt. Diese Großeinkäufe gehen so ins Geld,

dass es bei manchen Ess- oder Ess-Brech-Süchtigen zu finanziellen Engpässen kommt.

Essen als Ersatz

Wer das Versteckspiel durchschauen will, ist darauf angewiesen, Signale zu deuten. Natürlich sind die Symptome nicht bei jedem gleich und abhängig davon, unter welcher Essstörung der Betroffene leidet. So äußert sich eine Magersucht ganz anders als Binge Eating Disorder. Gemeinsam ist den Krankheiten jedoch das gestörte Verhältnis zum Essen, zum eigenen Körper und letztlich zum eigenen Ich.

Oft geht einer Essstörung eine längere Diäten-„Karriere“ voraus. Das normale Verhältnis zum Essen als lebenswichtiger Nahrungsaufnahme und Genuss ist verloren gegangen. Das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung haben Essgestörte nicht mehr. Sie können

entweder immer weiter futtern oder haben schon mal nach einem Apfel das Gefühl, gleich zu platzen. Essen dient nicht mehr dem Sattwerden, sondern wird zur Ersatzhandlung, zum Beispiel durch Frustessen.

Das Bedürfnis zu essen und der Wunsch, schlank zu sein, befinden sich in ständigem

Kampf. Alles, was die Betroffenen als Essens-„Sünde“ auffassen, führt zu Schuldgefühlen. Essen und Figur werden zur fixen, alles beherrschenden Idee. Die Betroffenen zählen Kalorien und stehen sehr häufig auf der Waage. Die Waage wird zum Stimmungsbarometer. Je weniger sie anzeigt, desto besser. ►

Zahnschäden können ein Indiz für eine Ess-Brech-Sucht sein.





► Essgestörte essen entweder äußerst restriktiv – das ist bei Magersucht der Fall, oder schlagen kräftig zu. Das lässt sich bei Binge Eating, manchmal auch bei Bulimie beobachten.

Viel essen ohne zuzunehmen

Bei der Ess-Brech-Sucht fällt auf, dass die Betroffenen erstaunliche Mengen verputzen können, aber nicht zunehmen. Meist essen Bulimie-Kranke in Gesellschaft allerdings eher wenig, weiß Sigrid Borse, Geschäftsführerin des Frankfurter Zentrums für Essstörungen: „Versteckte Essensreste deuten aber auf heimliche Fressanfälle hin.“ Einen festen Mahlzeitenrhythmus halten Essgestörte nicht ein. Wenn sie an gemeinsamen Essen teilnehmen, täuschen Sie essen manchmal

Viele Menschen, die unter Essstörungen leiden ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück.

nur vor oder nehmen sich Miniportionen. Magersüchtige ernähren sich möglichst kalorienarm, schon allein deshalb schrecken sie vor einer normalen Familienmahlzeit zurück. Obwohl Magersüchtige sogar oft für andere kochen oder backen, essen sie nicht mit. Damit wollen sie erreichen, dass die anderen zunehmen – sie selbst aber dünn bleiben.

Kochen nur für die anderen

Den Gedanken, dass jemand schlanker ist, als sie selbst, können Magersüchtige schwer ertragen. Ständig vergleichen sie ihre Figur mit anderen. Das andauernde ungesunde Essverhalten macht sich mit der Zeit

durch körperliche Symptome bemerkbar. Bei Magersüchtigen zum Beispiel bleibt die Regelblutung aus, sie sind schlapp und krankheitsanfällig. Ess-Brech-Süchtige bekommen Zahnschäden, weil die Magensäure durch das häufige Übergeben den Zahnschmelz angreift.

Spricht man Essgestörte auf ihr Verhalten oder ihren Gewichtsverlust an, reagieren sie oft gereizt und blocken das Gespräch ab. Häufig geht die Essstörung einher mit depressiven Verstimmungen und sozialem Rückzug. Die Essstörung kann von anderen Zwangshandlungen, Süchten und selbstverletzendem Verhalten begleitet sein. □



Hilfsangebote

Wer unter Essstörungen leidet, braucht Hilfe. Einen guten Überblick über verschiedene Hilfsangebote mit Internetadressen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga-essstoerungen.de. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird überdies in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen innerhalb der nächsten Monate verschiedene Beratungsangebote bewerten und das Ergebnis Ende 2008 online veröffentlichen.

Beratungsstellen: Sie sind in der Regel die erste Anlaufstelle für Erkrankte oder ihre Angehörigen. Ambulante Beratungsstellen mit einem umfassenden Angebot für Essgestörte findet man in größeren Städten. In kleineren Orten kann man sich an die Beratungsstellen für Suchthilfe wenden. Die Beratungsstellen ermöglichen neben dem direkten Kontakt auch Telefonberatung. Sie informieren unverbindlich und geben Empfehlungen für das weitere Vorgehen, können zum Beispiel Therapeuten oder Selbsthilfegruppen nennen, oft bieten die Beratungsstellen auch selbst ambulante therapeutische Hilfe an.

Hausarzt: Neben einer Beratungsstelle ist der Hausarzt für viele Hilfesuchende die erste Adresse. Er kann entweder selbst Ratschläge geben oder an einen entsprechenden Facharzt oder Psychologen überweisen.

Therapeuten und Kliniken: Die Behandlungsangebote sind vielfältig. Um das passende Angebot auszuwählen, sollte man sich die Unterstützung des Hausarztes oder einer Beratungsstelle für Essstörungen holen.

In der Regel ist eine kombinierte Therapie von Arzt, Ernährungsberater und Psychotherapeut erforderlich, um sowohl die seelischen als auch die körperlichen Probleme bei einer Essstörung zu behandeln. Die Behandlung kann stationär oder ambulant erfolgen, in Tageskliniken wird eine Kombination von beidem angeboten. Als Alternative zur Klinik gibt es therapeutisch begleitete Wohngruppen.

Selbsthilfegruppen: Sie helfen bei der Vorbereitung, Begleitung oder Nachbetreuung einer professionellen Behandlung. Dabei geht es nicht nur um Gespräche und Gedankenaustausch, es werden auch neue Verhaltensmuster entwickelt und erprobt.

Onlineberatung und -diskussionsforen: Solche Internetangebote ersetzen keine Behandlung, können bei der Wahl einer Therapie aber wichtige Orientierungshilfen sein. Da die Diskussionsforen anonym sind, fällt es leicht, sich dort auszutauschen und Rat anderer Betroffener zu holen. So können Chats den Anstoß geben, sich Hilfe zu suchen oder sie können eine Therapie begleiten.



Die Internetseiten der „BZgA“ informieren über viele Hilfsangebote.





Chinesische
Gemüsesuppe



Eichblatt-Salat
mit Paprika und
Kräutersauce



Italienischer
Antipastisalat



Bunte
Gemüsepfanne



Rindfleisch mit
Gemüse



Fischfilet mit
Senfsauce



Seezunge
in Riesling-
Sahnesauce



Puten-Curry mit
Nektarinen



Rezepte

Egal ob schnelle Küche für zwischendurch oder ein prächtiges Sonntagsessen, mit unseren Rezeptvorschlägen macht das Abnehmen Spaß.

Eine erfolgreiche Diät muss nicht in jedem Fall mit Verzicht einhergehen. Wer seine Lieblingslebensmittel nicht missen möchte, der hält schon durch kleine Umstellungen in den Kochrezepten die Kalorien besser im Zaum. Viel Zucker und Butter müssen nicht sein. Fisch und Gemüse lassen sich auch prima dünsten, Fleisch fettarm in Tontopf oder beschichteter Pfanne zubereiten.



Foto: www.1000rezepte.de

Chinesische Gemüsesuppe

Pro Portion | 181 kcal, 6,1 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

2 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln
½ rote Paprikaschote
1 kleines Stück Knollensellerie
100 g Bambussprossen (aus der Dose)
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
2 EL Sojaöl
¾ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke
2 EL Sojasauce
5 EL Sherry
½ TL Sambal Oelek
Pfeffer, Salz
etwas Koriandergrün
2–3 EL Mungobohnenkeime
4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung | Gemüse putzen und waschen. Die Möhren in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sojaöl in einem Suppentopf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einige Minuten dünsten. Brühe angießen, aufkochen und zehn Minuten kochen lassen. Speisestärke mit Sojasauce und Sherry glatt rühren, in die Suppe gießen und diese nochmals aufkochen. Mit Sambal Oelek, Pfeffer, Salz und fein gehacktem Koriandergrün pikant abschmecken. Die Suppe in Teller füllen und mit Mungobohnenkeimlingen bestreut servieren. Vollkornbrot tosten und zur Suppe reichen.

Tipp | Wenn Kinder mitessen, sollten Sie auf Sherry und Sambal Oelek verzichten. Sojasauce wird hingegen meist akzeptiert, weil sie etwas salzig schmeckt, was Kinder mögen. Milder wird die Suppe, wenn Sie sie mit einer Einlage aus Reis anbieten. Das Brot wird dann aber weggelassen.

Eichblattsalat mit Paprika und Kräutersauce

Pro Portion | 210 kcal, 6,9 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

400 g Eichblattsalat	2 EL Zitronensaft
½ Bund Radieschen	1–2 TL Senf
½ Salatgurke	1 TL Meerrettich
1 Möhre, 4 Tomaten	¼ Beet Kresse
2 Zwiebeln	2–3 Zweige Petersilie
1 gelbe Paprika	½ Bund Schnittlauch
200 g Schmand	Salz, weißer Pfeffer

Tipp | Je nach Saison können auch andere Salat- und Gemüsesorten für den Salat verwendet werden, in der kalten Jahreszeit beispielsweise Feldsalat oder Endivien mit Äpfeln und Karotten.



Foto: Wirths PR

Zubereitung | Die Salatzutaten putzen, gründlich waschen und gut abtupfen. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, die Radieschen und die Salatgurke in Scheiben, die Möhre in kleine Stifte schneiden. Die Tomaten achteln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Paprika in dünne Scheiben schneiden. Die Salat-

zutaten mischen und auf Salattellern anrichten. Für die Salatsauce den Schmand mit zwei Esslöffeln Zitronensaft, Senf und einem Teelöffel Meerrettich verrühren. Die Kräuter fein wiegen und unter die Sauce ziehen, dabei einige Schnittlauchröllchen zurückbehalten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat servieren. Den übrigen Schnittlauch darübergeben.

Italienischer Antipastisalat

Pro Portion | 213 kcal, 3,17 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

Je 1 mittelgroße rote und
gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)
1 mittelgroße Aubergine (ca. 350 g)
1 mittelgroße Zucchini
1 Bund Möhren (ca. 300 g)
250 g Champignons

5 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 TL Zucker
5 TL Balsamicoessig
Basilikum zum Garnieren

Tipp | Statt des Rapsöls kann auch ein gutes Olivenöl verwendet werden. Es sollte beim Garen nicht zu stark erhitzt werden und beim Braten keinesfalls rauchen, weil sonst die Fettsäuren leiden.

Zubereitung | Paprika putzen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gasherd: Stufe 3) ca. zehn Minuten darren. Inzwischen Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ca. ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und halbieren. Champignons säubern, Stiele abschneiden. Paprika aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ab-

kühlen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin ca. fünf Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und damit glasieren. Mit einem Esslöffel Balsamicoessig ablöschen und herausnehmen. Pfanne säubern. Restliches Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise braten, mit Zucker glasieren und mit Balsamico ablöschen. Antipasti auf einer Platte anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt frisches Vollkornbaguette.



Foto: CMA

Bunte Gemüsepfanne

Pro Portion | 393 kcal, 10,4 g Eiweiß, 21,3 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

1 kleine Aubergine
200 g Brokkoli
1 Fenchelknolle
2–3 Knoblauchzehen
6 Schalotten
8 Tomaten
2 kleine Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
200 g Weißbrot oder Vollkorn-
toast
8 EL Olivenöl
5 EL Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence (Thymian,
Rosmarin, Bohnenkraut, Orega-
no, Lavendel)

Zubereitung | Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Brokkoli in Röschen teilen und ca. fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Brot in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und zunächst die Brotwürfel knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen. Anschließend das Gemüse im restlichen Öl acht bis zehn Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals zugedeckt einige Minuten dünsten. Zum Schluss die Brotwürfel darüber streuen.



Foto: www.1000rezepte.de

Tipp | Dieses Gericht schmeckt besonders gut, wenn es mit frischen Kräutern zubereitet wird. Überhaupt lassen sich beim Kochen mit Gewürzen und Kräutern eine Menge Kalorien sparen, da sie Fett als Geschmacksträger ersetzen. Wer keine frischen Kräuter bekommt kann tiefgefrorene verwenden. Sie schmecken noch aromatischer, wenn sie vor dem Kochen einige Minuten an- oder auftauen.

Rindfleisch mit Gemüse

Pro Portion | 369 kcal, 29,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate



Zutaten für vier Personen

200 g mageres Rindfleisch
2 EL Sojasauce
6 TL Rapskernöl
½ TL Stärke
Zucker, Salz, Pfeffer
60 g Langkorn-Naturreis
400 g Gemüse der Saison
(z. B. Frühlingszwiebel, Lauch, Champignons, Möhre, Paprika, Zuckerschoten)
100 g Sojasprossen
2 getrocknete Chilischoten
Ingwer, Koriander

Zubereitung | Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit zwei Teelöffeln Rapskernöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte und Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade auffangen, und Fleisch in einer Pfanne im restlichen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Fleischmarinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugeben. Alles sechs bis sieben Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Chili, Ingwer und Koriander pikant abschmecken. Dazu den Reis servieren.

Tipp | Die Rindfleischpfanne können Sie prima fettsparend in einem Wok, also in einer großen chinesischen Pfanne zubereiten. Zunächst wird das Fleisch unter Rühren in nur zwei Esslöffeln Öl gegart und anschließend zum Warmhalten am Rand hoch geschoben. Das Gemüse kommt anschließend in den Wok, aber nur knappe fünf Minuten – es sollte noch sehr knackig sein.

Foto: Teutoburger Ölmühle/Wirths PR

Fischfilet mit Senfsauce

Pro Portion | 345 kcal, 34,7 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 19,4 Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

300 g fettarmes Fischfilet	2 TL Rapskernöl
Zitronensaft	Meersalz, Pfeffer
2 große Möhren	¼ l Gemüsebrühe
2 kleine Kartoffeln	2 EL Crème fraîche
½ kleine Stange Lauch	4 EL fettarmer Joghurt
2 Stangen Staudensellerie	2 EL mittelscharfer Senf

Tipp | Seelachs, Rotbarsch, Seehecht, Scholle, Kabeljau, Pangasius, Forelle und Karpfen zählen zu den fettarmen Fischarten. Bevorzugen Sie Bio-Fisch. Rotbarsch, Kabeljau und Scholle aus Wildfängen sind nicht empfehlenswert, da die Bestände überfischt sind.

Zubereitung | Fischfilet kurz abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse waschen und putzen. Möhren und Kartoffeln schälen, dann in feine Stifte, Lauch und Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Das Gemüse in Öl kurz andünsten. Filet mit Salz und Pfeffer würzen

und auf das Gemüse legen. Mit Brühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Fischfilet zwischendurch vorsichtig wenden. Crème fraîche mit Joghurt verrühren, mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Fischfilet und Gemüse die Senfsauce servieren.



Foto: Wirths PR



Foto: Wirths PR

Seezunge in Riesling-Sahne-Sauce

Pro Portion | 438 kcal, 41,2 g Eiweiß, 9,4 g Fett, 42,4 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

2–3 Schalotten
1 EL Olivenöl
¼ l Riesling
100 ml Kaffeesahne
200 g Langkorn- & Wildreis
1 TL Butter
Salz
4 Seezungenfilets à 200 g
1 Zitrone
1 kleine Stange Lauch
1 Möhre
1 Stange Bleichsellerie
¼ Liter Gemüsebrühe

Zubereitung | Schalotten pellen, fein schneiden und in heißem Öl andünsten. Mit Riesling aufgießen, kochen und die Flüssigkeit auf die Hälfte bei offenem Deckel reduzieren. Kaffeesahne zugeben und die Sauce nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Inzwischen Reis mit Butter in kochendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In wenig Wasser pochieren, also bei kleiner Temperatur gar ziehen lassen. Anschließend in der Rieslingsauce einige weitere Minuten ziehen lassen. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, in der Gemüsebrühe garen. Die Fischfilets mit dem Gemüse in der Riesling-Sahne-Sauce anrichten. Dazu den Reis servieren.

Tipp | Wenn Sie die Langkorn-Wildreis-Mischung nicht bei sich im Supermarkt bekommen, können Sie auch normalen Langkornreis verwenden. Nehmen Sie Vollkornreis, der sättigt besonders gut und bietet mehr B-Vitamine und Ballaststoffe als heller Reis.

Puten-Curry mit Nektarinen

Pro Portion | 579 kcal, 39,3 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 88,3 g Kohlenhydrate

Zutaten für vier Personen

500 g Putenfilet	Salz, Pfeffer
4 Nektarinen	2–3 TL Currypulver
1 Zwiebel	200 ml Hühnerbrühe (instant)
375 g Langkornnaturreis	3 EL Sojasauce
2 EL Sojaöl	2 EL Stärke

Tipp | Wenn es jahreszeitlich bedingt keine Nektarinen gibt, können Sie das Curry auch gut mit Mandarinen zubereiten. Benötigt werden drei bis vier geschälte Mandarinen in Spalten, von denen die weiße Haut entfernt werden sollte, da es so besser schmeckt.

Zubereitung | Putenfleisch waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Nektarinen in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern. Currypulver in den Bratenfond geben, Zwiebelwürfel darin andünsten. Hühnerbrühe und Sojasauce dazugeben und alles nochmals abschmecken. Aufkochen lassen, mit Stärke binden. Fleisch und Nektarinen dazugeben und kurz ziehen lassen. Das Curry mit dem Reis anrichten.



Foto: Müllers Mühle/Wirths PR

Diäten, Ratgeber

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. – DGE, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Tel. 0228/3776600; **Diana Verlag**, Bayerstr. 71–73, 80335 München, Tel. 01805/990505; **Goldmann Verlag**, Neumarkter Str. 28, 81673 München, Tel. 0180/5990505; **Gräfe und Unzer Verlag**, Grillparzer Str. 12, 81675 München, Tel. 089/41981-0; **Hampp Media Verlag**, Schockenriedstr. 4, 70565 Stuttgart, Tel. 0711/78292-100; **Neuer Umschau Buchverlag**, Maximilianstr. 35, 67433 Neustadt/Weinstr., Tel. 06321/877-852; **Systemed Verlag**, Kastanienstr. 10, 44534 Lünen, Tel. 02306/63934; **WeightWatchers.de Limited**, Millennium House, Ludlow Rd., GB-Maidenhead, Berkshire SL6 8XB, Tel. 0211/9686-0.

Fettarme Naturjoghurts

Campina, Wimpfener Str. 125, 74078 Heilbronn, Tel. 07131/489-0; **Campina/Landliebe**, Wimpfener Str. 125, 74078 Heilbronn, Tel. 07131/489-0; **Dr. Oetker Nahrungsmittel**, Lutterstr. 14, 33617 Bielefeld, Tel. 01803/242526; **E.B.M. Euro Bavaria Mopro Vertrieb**, Molkerei-str. 5, 92521 Schwarzenfeld, Tel. 09435/308-0; **Ehrmann**, Postfach 12 64, 71202 Leonberg, Tel. 07152/6067-0; **Euco**, New-York-Ring 6, 22297 Hamburg, Tel. 01803/333520; **Goldhand Vertriebsgesellschaft**, Schlüterstr. 3, 40235 Düsseldorf, Tel. 0211/969-0; **J. Bauer**, Molkerei-Bauer-Straße 1–10, 83512 Wasserburg/Inn, Tel. 08071/109-0; **Kaufland**, Rötzelstr. 35, 74172 Neckarsulm, Tel. 07132/94-00; **Milchwerke Schwaben**, Zinglerstr. 38, 89077 Ulm, Tel. 0731/706-0; **Molkerei Alois Müller/T.M.A. Handelsgesellschaft**, Zollerstr. 7, 86850 Fischach-Aretsried, Tel. 08236/999-0; **Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken**, Molke-reistr. 2, 74575 Schrozberg, Tel. 07935/9115-0; **Naabtaler Milchwerke Bechtel**, Molkerei-str. 5, 92521 Schwarzenfeld, Tel. 09435/308-0; **Nordmilch**, Flughafenallee 17, 28199 Bremen, Tel. 0421/243-0; **Nordmilch**, Flughafenallee 17, 28199 Bremen, Tel. 0421/243-0; **Penny Markt**, Domstr. 20, 50668 Köln, Tel. 0221/149-0; **Plus Warenhandelsgesellschaft**, Wissollstr. 5–43, 45478 Mülheim an der Ruhr, Tel. 0208/583-0; **Rewe Zentral-Handelsgesellschaft**, Domstr. 20, 50668 Köln, Tel. 0221/149-0; **Schwälbchen Molkerei Jakob Berz**, Bahnhofstr.38, 65307 Bad Schwalbach, Tel. 06124/503-0; **Staatliche Molkerei Weihenstephan**, Milchstr.1, 85354 Freising, Tel. 08161/172-0.

Fettarme Naturjoghurts, Bio-Produkte

Alnatura, Darmstädter Str. 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257/9322-0; **Andechser Molkerei Scheitz**, Biomilchstr. 1, 82346 Andechs/Obb., Tel. 08152/379-0; **Heirler Cenovis**, Güttinger Str. 23, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/807-0; **Kaiser's Tengelmann/Naturkind**, Lichtenberg 44, 41747 Viersen, Tel. 0180/2000596; **Molke-rei Söbbeke**, Amelandsbrückenweg 131, 48599 Gronau-Epe, Tel. 02565/9303-0; **Molkerei-**

genossenschaft Hohenlohe-Franken, Molke-reistr. 2, 74575 Schrozberg, Tel. 07935/9115-0; **Rewe Zentral-Handelsgesellschaft**, Dom-str. 20, 50668 Köln, Tel. 0221/149-0.

Internetdiäten

Aiquim, Röttersiek 89, 32760 Detmold, Tel. 05231/6113738; **Brigitte**, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Tel. 040/3703-0; **ConOnline**, Hildastr. 20, 68782 Brühl, Tel. 06202/702737; **E-Balance**, Buceriusstr., Eingang Speersort 1, 20095 Hamburg, Tel. 040/333198-330; **eDiets International**, Admiralitätstr. 58, 20459 Hamburg, Tel. 0180/1334388; **HealthBehavior.de**, Lübecker Str. 52, 23611 Bad Schwartau, Tel. 0700/52473784; **KiloCoach**, Liechtensteinstr. 12/2/11, A-1090 Wien, Tel. +43/1-5262123; **LowFett 30**, Volksgartenstr. 85, 41065 Mönchengladbach, Tel. 02161/47957-0; **Men's Health Deutschland**, Leverkusenstr. 54, 22761 Hamburg, Tel. 040/853303-0; **MyDiet**, Veteranenstr. 24, 10119 Berlin, Tel. 040/7402041991; **Novafeel**, Berliner Str. 12, 65824 Schwalbach, Tel. 06196/951892; **Nutropoly Verlags-Gesellschaft**, Schubertstr. 8b, 35043 Marburg, Tel. 06421/982092; **OJO**, Major-Hirst-Str. 11, 38442 Wolfsburg, Tel. 0531/2879645; **Surfmed.at Internet Informations und Vertriebsgesellschaft**, Spittelberggasse 3/13, A-1070 Wien, Tel. +43/1-5322310-0; **WeCARE Gesell. f. interdisziplin. Gesundheitsma-nag.**, Weender Str.27, 37073 Göttingen, Tel. 0551/38334-0; **WeightWatchers.de Limited**, Millennium House, Ludlow Rd., GB-Maidenhead, Berkshire SL6 8XB, Tel. 0211/9686-0; **XX-Well.com**, „Alte Lok-Fabrik“, Aufgang E, Chaus-seestr. 8, 10115 Berlin, Tel. 030/288800600.

Schlankheitsmittel, verschiedene Wirkprinzipien

Arkopharma, Bajuwarenring 12, 82041 Oberhaching, Tel. 089/628171-0; **Avitale by Mikro-Shop Handelsgesellschaft**, Carl-Zeiss-Str. 8, 25451 Quickborn, Tel. 04106/773371; **Bellyslim Deutschland**, Weisser Str. 143–145, 50999 Köln, **Biomedica Pharma-Produk-te**, Forsthausstr. 8, 63110 Rodgau, Tel. 06106/8222-0; **Börner**, Moosrosenstr. 1–13, 12347 Berlin, Tel. 030/6000010; **Canea Pharma (Pharma Peter)**, Tarpenring 12, 22429 Hamburg, Tel. 040/53718884; **Goldshield Pharmaceuticals Plc.**, NLA Tower, 12-16 Addis-combe Rd., GB-CR0 0XT Croydon, Surrey, Tel. +44/20-86498500; **Krepha**, Schönauer Str. 32, 69239 Neckarsteinach, Tel. 06229/7875; **Strathmann**, Sellhopsweg 1, 22459 Hamburg, Tel. 040/55905-0; **Vital Pharma B.V./NVE Pharmaceuticals**, Postbus 2631, NL-6026 ZG Maarheeze, Tel. +31/495-588255; **Zirkulin Naturheilmittel**, Rockwinkeler Heerstr. 90, 28355 Bremen, Tel. 0421/254208.

Schlankheitsmittel, Sättigungspräparate

Easyway, Am Kieswerk 4, 40789 Monheim, Tel. 02173/3301-234; **Haus Schaeben**, Europa-allee 42, 50226 Frechen, Tel. 02234/95712-0; **Infirmarius-Rovit**, Eislinger Str. 66, 73084 Salach, Tel. 07162/93080-0; **Kneipp-Wer-ke**, Steinbachtal 43, 97082 Würzburg, Tel. 0931/8002-0; **Pharmarissano Arzneimit-tel**, Gotenstr. 4, 67278 Bockenheim, Tel. 06359/949745; **Riemser Arzneimittel**, An der Wiek 7, 17493 Greifswald-Insel Riems, Tel. 038351/76-0; **Verla-Pharm**, Hauptstr. 98, 82327 Tutzing, Tel. 08158/257-0; **Werner Schmidt Pharma**, Grandkaule 18, 53859 Nieder-kassel, Tel. 02208/4348.

Schlankheitsmittel, rezept-pflichtige Arzneimittel

Abbott, Postf. 210805, 67008 Ludwigshafen, Tel. 0621/5892418; **Cheplapharm Arznei-mittel**, Bahnhofstr. 1a, 17498 Mesekenhagen, Tel. 038351/5369-0; **Hoffmann-La Roche**, Emil-Barell-Str. 1, 79639 Grenzach-Wyhlen, Tel. 07624/140.

Adressen Ernährungs-beratung/Esstörungen

Anad e.V., Poccistr. 5, 80336 München, Tel. 089/2199730, www.anad-pathways.de; **Bundes Fachverband Essstörungen**, Piloty-str. 6, 80538 München, Tel. 089/23584119, www.bundesfachverbandessstoerungen.de; **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Tel.0228/3776600, www.dge.de; **Deutsche Gesellschaft für Essstörungen**, c/o Prof. Dr. Manfred Fichter, Klinik Roseneck, Am Roseneck 6, 83209 Prien, www.dgess.de; **Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen**, Han-saalallee 18, 60322 Frankfurt, Tel. 069/557362, www.essstoerungen-frankfurt.de; **Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und Ernährungs-beratung**, Schlossplatz 1, 83410 Laufen, Tel. 08682/954400, www.quetheb.de; **Verband der Diätassistenten**, Susan-nastr.13, 45136 Essen, Tel. 0201/94685370, www.vdd.de; **Verband der Oecotrophologen**, Reuterstr. 161, 53113 Bonn, Tel. 0228/289220, www.vdoe.de

Gesundheit

Bundeszentrale für gesundheitliche Auf-klärung, Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel. 0221/89920, www.bzga.de; **Robert-Koch-Institut**, Postf. 650261, 13302 Berlin, Tel. 030/187540, www.rki.de

Das haben wir untersucht

Deutliche Hinweise zur **Änderung des Lebensstils** – weniger Essen, mehr Bewegung – sollte die Verpackung oder Gebrauchsinformation von Produkten tragen, die auf verschiedene Weisen zum Abnehmen beitragen sollen. Zudem sollte klar werden, dass die Produkte allenfalls unterstützend wirken.

Fett enthält mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiße. Eine hohe Fettaufnahme fördert Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. (Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung [DGE] empfiehlt höchstens 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs mit Fett zu decken, das sind maximal 60 bis 80 Gramm [g] für Frauen und 70 bis 90 g für Männer.)

Orlistat: Der Wirkstoff hemmt die Fettverdauung im Darm, sodass weniger Fett aufgenommen und mehr Fett ausgeschieden wird. Er beeinflusst nicht das Essverhalten, bei zu fetthaltiger Nahrung treten aber Blähungen, Durchfall oder öliges Stuhlgang als Nebenwirkungen auf.

Phenylpropanolamin (Norephedrin): Das Sympathomimetikum wirkt zwar appetithemmend, die Anwendung geht aber immer mit unerwünschten Wirkungen wie Schlafstörungen, Unruhe, Gereiztheit und gelegentlich Verwirrtheit einher. Wegen seiner anregenden und leistungssteigernden Wirkung wird Norephedrin auch missbräuchlich verwendet.

PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe bilden in der Müllverbrennung gesundheitsschädliche Dioxine und belasten die Umwelt bei Herstellung und Entsorgung.

Salmonellen: Bakterien, die gefährliche Lebensmittelvergiftungen verursachen, die vor allem bei Kindern und älteren Menschen zum Tod führen können. Salmonellen kommen vor allem in Geflügel und Eiern vor.

Schimmelpilze und **Hefen** können Lebensmittel verderben lassen. Einige Schimmelpilze produzieren Gifte.

Sensorik ist die Beurteilung von Nahrungsmitteln nach Aussehen, Konsistenz, Geruch und Geschmack.

Sibutramin: Der Wirkstoff hemmt zwar wirksam den Appetit, er hat jedoch

erhebliche Nebenwirkungen wie erhöhter Blutdruck, Verstopfung, Übelkeit und Mundtrockenheit. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis gilt als ungünstig.

Diätkonzepte

Damit ein Diätkonzept als „sehr gut“ bewertet wird, muss es eine ganze Reihe von Kriterien erfüllen:

Für eine **gute Zusammensetzung** einer Diät bedarf es einer **ausreichenden Kalorienzufuhr**, genügend Obst, einer guten Nährstoffzusammensetzung sowie genügend Ballaststoffen. Wenn der Körper extrem wenige Kalorien bekommt, schaltet er auf Sparflamme und nutzt die Nahrung besser aus. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt tritt ein. Deshalb empfiehlt es sich, dem Körper mindestens 1.000 bis 1.200 Kilokalorien pro Tag zuzuführen. Außerdem sollten täglich 400 bis 600 Gramm **Obst und Gemüse** auf dem Speiseplan stehen. Denn Obst und Gemüse sind kalorienarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten zudem – ebenso wie Vollkornprodukte – viele **Ballaststoffe**, die die Verdauung fördern. Schließlich sollte die **Nährstoffzusammensetzung** an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Richtlinie entsprechen. Demnach sollte der Kohlenhydratanteil über 50 Prozent betragen, der Fettanteil nicht mehr als 30 Prozent und der Eiweißgehalt zehn bis 15 Prozent. Bei einem höheren Eiweißanteil kann neueren Studien zufolge jedoch davon ausgegangen werden, dass er für gesunde Personen nicht bedenklich ist.

Zu den **wenig sinnvollen Nahrungsmitteln** oder Zusätzen gehören künstliche

Süßstoffe, Nahrungsergänzungen sowie verbotene Lebensmittel. Zwar werden durch den Austausch von Zucker gegen **Süßstoff** Kalorien gespart, doch das Ziel kann nur sein, die Geschmacksnerven an weniger Süße zu gewöhnen. **Nahrungsergänzungsmittel** wiederum sind bei einer abwechslungsreichen Diät nicht nötig und kosten nur Geld. Sind in einer Diät bestimmte **Lebensmittel tabu**, so verführen die Verbote nur dazu, sie zu brechen. Irgendwann ist die Disziplin dahin und man schlägt noch mehr zu.

Eine **auf die Zukunft ausgerichtete Ernährungsumstellung** ist alltagstauglich, das heißt sie enthält Rezepte, Tricks und Tipps und führt dazu, dass man sein Essverhalten tatsächlich sinnvoll ändert und somit auf Dauer schlank bleibt. In einem guten Diätkonzept muss neben der Ernährung auch die **Bewegung** eine Rolle spielen, weil nur dann Aussicht auf Erfolg besteht. Wenn es zu viele Regeln gibt, der Einkauf und die Zubereitung der Speisen sehr kompliziert sind, wird das Diätvorhaben schnell wieder ad acta gelegt.

Schon während der Diät sollte zudem eine **sinnvolle Ernährungsumstellung** stattfinden. Sonst sind die Kilos mindestens so schnell wieder drauf wie sie runter waren. Wichtig sind außerdem **Rezeptvorschläge**. Denn alles theoretische Wissen hilft nichts, wenn es keine praktischen Beispiele dafür gibt.

Bekommen Diätkunden **Tipps und Tricks** für besondere Situationen? Was tun, wenn plötzlich der große Heißhunger kommt, eine Einladung der Schwiegermutter ins Haus steht oder die beste Freundin 30 wird? Solche Anlässe müssen in die Diät integrierbar sein.



Impressum

Verlag

Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen):

ÖKO-TEST Verlag GmbH,
Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt am Main;
Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt am Main;
HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt

Telefon: 0 69 / 9 77 77-0

Telefax: 0 69 / 9 77 77-1 39

E-Mail: verlag@oekotest.de, **Internet:** www.oekotest.de

Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug

Sekretariat: Anneke Ohnhaus

Bankverbindungen: SEB AG, Frankfurt,
Konto 1282 054 600, BLZ 500 101 11;
Postbank FfM, Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Anregungen und Wünsche?

Sekretariat: Beate Möller 0 69 / 9 77 77-1 36

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteur: Jürgen Stellpflug

Stellv. Chefredakteurinnen:
Regine Cejka, Karin Schumacher

Chefs vom Dienst: Peter Köbel, Christian Stackler

Herstellungsleitung: Christian Stackler

Redaktion: Annette Dohrmann, Volker Weitz

Autoren: Annette Sabersky, Karin Vogelsberg

Redaktionsassistent: Ines van Andel,
Claudia Hasselberg, Thuy Nguyen, Elzbieta Podeszwa,
Ingrid Pohl, Stefan Schell

ÖKO-TEST Verlag Online: Patrick Junker (Leitung),
Sandra Haller, Jelena Garic, Edigna Menhard
Tel. 08 21 / 45 03 56-0

Verlagsgeschäftsführung: Patrick Junker

Anzeigenleitung (verantwortlich): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44),
Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43),
Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger (-1 48),
Annette Kronsbein (-1 59), Saasan Seifi (-2 14)

Anzeigenassistent/-disposition:

Monika Schneiders 0 69 / 9 77 77-1 40

E-Mail: anzeigen@oekotest.de

Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 24.

Verlagsrepräsentanzen

Nielsen 2, 3 a: HM Hünewaldt Media GmbH,
Egbert Hünewaldt, Robert-Koch-Str. 116 i
65779 Ruppertshein (Königstein),
Tel. 0 61 74 / 20 94 26,
Fax 0 61 74 / 25 65 91,
E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3 b, 4: Verlagsbüro Felchner,
Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26,
87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01,
Fax 0 83 41 / 87 14 04,
E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de,
a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch,
Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main,
Tel./Fax 0 69 / 95 50 56-40; -11,
E-Mail: welcome@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Tobias M. Zielke,
Bliersmeier Str. 80, 47229 Duisburg,
Tel. 0 20 65 / 25 56 73-3, Fax 0 20 65 / 25 56 73-9,
E-Mail: zielke@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:

Anette Elnain, Friederike Elnain,
0 69 / 9 77 77-1 33 oder -1 38, Fax -1 89

Lektorat: Barbara Doering, 89312 Günzburg

Redaktionsschluss: 29. Januar 2008

Verantwortlich für den Inhalt:
Jürgen Stellpflug (ViSdP)

Urheber- und Verlagsrechte:

*Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge,
insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind
urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch
gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen.*

*Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche
Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch
Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren –
reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere
von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache
übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die
sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen
Medien.*

Erscheinungstermin: 18. Februar 2008

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:
DPV Network GmbH, Postfach 57 04 12,
22773 Hamburg, www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST Bestell- und Aboservice,
Postfach 13 31, 53335 Meckenheim

Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

Bestellungen/Fragen:

E-Mail: bestellung@oekotest.de

Abonnenten:

E-Mail: abo@oekotest.de

Art Direction: Ullrich Böhnke
Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhme,
Jochen Dingeldein, Carolin Weipert
Bildredaktion: Anja Jakuscheit,
Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehrl

Druckerei: Brühlsche Universitätsdruckerei
GmbH & Co KG, Gießen

Papier: 100 % gestrichenes Recyclingpapier

Titelfoto: [M] jump/Andy; fotolia/Galina Barskaya

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

Verbraucherberatung: Ingrid Bader, Maren Behrendt
Telefon: 0900 1/70 74 26 oder 0900 1/70 79 66
Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr,
Mi 14 bis 16 Uhr. Dieser Service kostet 1,24 Euro die
Minute aus dem deutschen Festnetz.

Abonnement

Sie wollen das ÖKO-TEST-Magazin abonnieren.
Das Jahresabonnement kostet 39,00 Euro.

Bestellen Sie bitte schriftlich bei:
ÖKO-TEST Bestell- und Aboservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim

Telefonisch erreichen Sie unseren Service von
Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr unter
Tel. 0 69 / 3 65 06 26 26
Fax 0 69 / 3 65 06 26 27
oder per E-Mail:
abo@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen. Unse-
ren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:
<http://shop.oekotest.de>

Beratung

Die Verbraucherberatung ist eine Service-
einrichtung des ÖKO-TEST Verlags. Hier
beraten Sie Frau Bader und Frau Behrendt
zu allen Themen im ÖKO-TEST-Magazin.
Telefonisch erreichen Sie uns
Mo, Mi, Do, Fr 9–12 Uhr
Mi zusätzl. 14–16 Uhr
unter den kostenpflichtigen Nummern
0900 1/70 74 26 und 0900 1/70 79 66
für 1,24 Euro pro Minute aus dem deut-
schen Festnetz.



Ingrid Bader

Maren Behrendt

Einzelbestellung

Für die Bestellung von Ratgebern, Kompakts oder
einzelnen ÖKO-TEST-Magazinen wenden Sie sich
bitte an:

ÖKO-TEST Bestellservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim

Telefonisch erreichen Sie unseren Service von
Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Tel. 0 69 / 3 65 06 26 26
Fax 0 69 / 3 65 06 26 27
oder per E-Mail:
bestellung@oekotest.de

Natürlich können Sie auch online bestellen. Unse-
ren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:
<http://shop.oekotest.de>



Foto: koshakas/sxc.hu

Mit Waldi gehen lässt Pfunde schwinden

Regelmäßige Spaziergänge mit dem Hund sind fürs Abnehmen effektiver als aufwendige Diätprogramme. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Missouri in den USA. Bei einer Gruppe von Versuchspersonen, die über ein Jahr hinweg regelmäßig Hunde ausführten, wurde ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von sieben Kilogramm festgestellt. Das erreichen die meisten Diäten nicht. Dabei gingen die Probanden nicht einmal besonders lange spazieren: Sie begannen mit zehn Minuten dreimal pro Woche und steigerten sich auf 20 Minuten fünfmal pro Woche. Wer keinen Hund hat, der darf gerne mit Partner oder Kindern spazieren gehen.

Dickmachergene sind manipulierbar

Wer von der Familie her die Veranlagung zum Dicksein hat und meint, das sei Schicksal, irrt möglicherweise. Durch gesundes Essen lassen sich die Gene formen. Tierversuchen zufolge



Foto: rsvstks/sxc.hu

sind die Gene veränderbar. Forscher fütterten dicke, aufgeschwemmte weibliche Agout-Mäuse, die empfänglich für Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes sind, zwei Wochen vor der

Paarung und während der Schwangerschaft mit einer Extraportion Folsäure und Vitamin B12. Im Anschluss an die Vitaminkur waren die Mäusekinder rank und schlank.

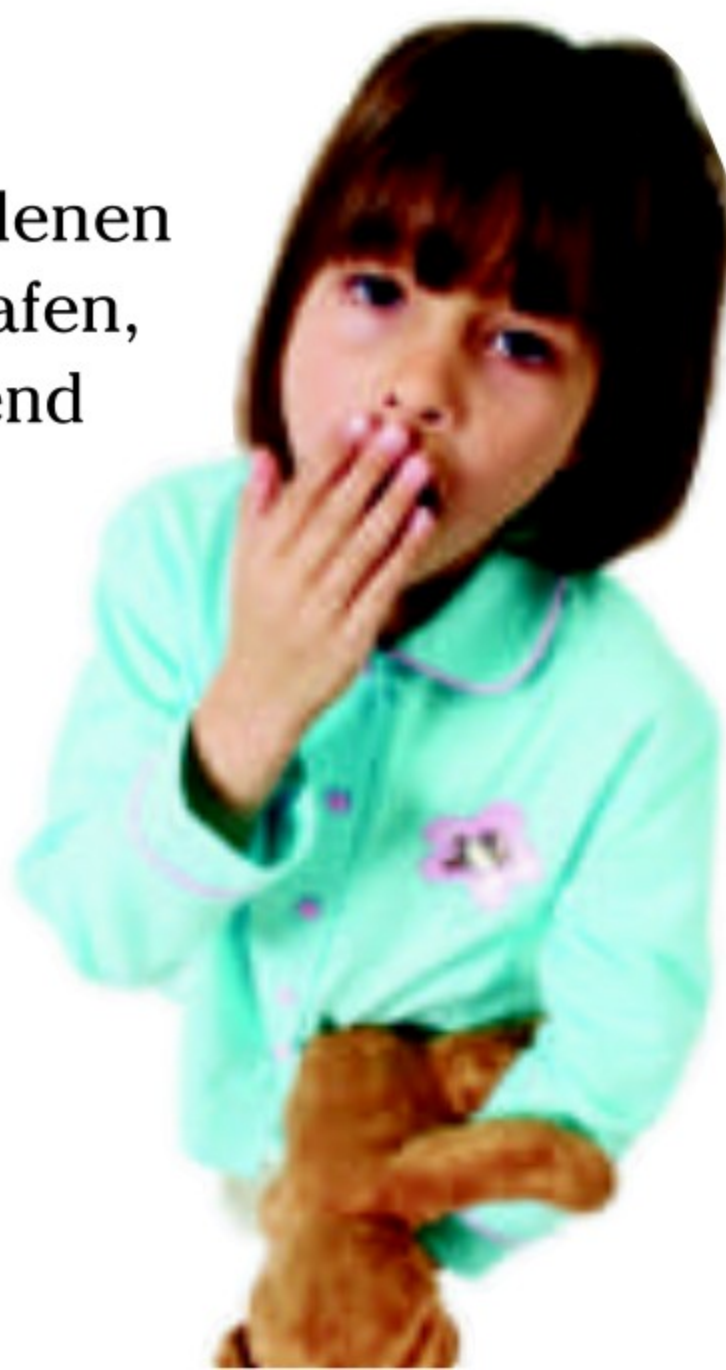


Gemeinsam essen hält schlank

Eine Studie belegt, dass Jugendliche, die ihre Mahlzeiten regelmäßig mit den Eltern einnehmen, sich gesünder ernähren. Mehr als die Hälfte der Familien nehmen dem Ernährungsbericht der Bundesregierung zufolge zumindest die Abendmahlzeit gemeinsam ein. Kinder, die diese Familienessen nicht haben, füttern häufiger Snacks und Fast Food.

Schlafmangel macht dick

Kinder, die weniger als die empfohlenen zwölf bis 13 Stunden pro Nacht schlafen, sind dicker als diejenigen mit ausreichend Schlaf. Kommen sie auf zehn Stunden oder weniger Nachtruhe, haben sie nach Erkenntnissen kanadischer Wissenschaftler ein um den Faktor 3,5 erhöhtes Adipositasrisiko. Erwachsene, die einer anderen Studie zufolge zwei Nächte hintereinander



weniger als vier Stunden schliefen, hatten 18 Prozent weniger des appetithemmenden Hormons Leptin im Blut, das unter anderem den Appetit koordiniert. Durch Schlafmangel wird der Körper animiert, die Nahrungszufuhr zu erhöhen und Fett zu speichern. Mit mindestens sieben Stunden Schlaf senken Erwachsene das Risiko, übergewichtig zu werden.

Hungrige Männer bevorzugen üppige Frauen

Wenn ihnen der Magen knurrt, haben Männer ein stärkeres Interesse an dicken Frauen, als wenn sie satt sind. Im Rahmen



Foto: Barbara Mehrl/picture-research.net

men einer britischen Studie sollten etwa 60 männliche Probanden zunächst den Grad ihres Hungers anhand einer Skala angeben. Anschließend wurden ihnen Frauen unterschiedlichen Körperumfangs präsentiert, bei denen durch eng anliegende Kleidung keine Kurve verborgen blieb. Die hungrigen Männer standen eher auf dickere Frauen als auf dünne. Das deckt sich mit der Erfahrung, dass in Hungerzeiten mollige Damen zum Ideal werden.



Foto: sue/sxc.hu

Fiese Transfette

Transfette sind ungesund. Dass sie auch dicker machen als pflanzliche Fette, zeigte eine Studie. Affen, denen acht Prozent Transfettsäuren ins Futter gemischt wurde, nahmen in sechs Jahren etwa sieben Prozent an Gewicht zu. Affen, die Essen mit gesunden Fetten erhielten, legten nur zwei Prozent zu – das stets bei gleicher Kalorienzahl im Futternapf.

Klimaanlagen sind Dickmacher

Klimaanlagen sollen dick machen. Darauf weist eine Übersicht im *International Journal of Obesity* hin. Zurückgeführt wird dies unter anderem darauf, dass sich der Körper in klimatisierten Räumen nicht mit der Temperaturregulation beschäftigen muss. Er



Foto: stonehenge/sxc.hu

verbrennt also nichts extra, um sich zu akklimatisieren – und das macht dick. Zudem werde der Arbeit zufolge in klimatisierten Räumen mehr gegessen als in solchen, in denen das Fenster hin und wieder geöffnet wird, sagen die Forscher.



Foto: obs/Techniker Krankenkasse

Stillen schützt vorm Moppeligwerden

Wissenschaftler vom Kinderkrankenhaus in Cincinnati haben herausgefunden, dass ein spezielles Protein in der Muttermilch das Risiko gestillter Kinder senkt, später stark übergewichtig zu werden und an Stoffwechselstörungen zu erkranken. Stillende Mütter geben das Eiweiß Adiponectin an die Babys weiter und können deren Stoffwechsel damit langfristig beeinflussen. Adiponectin wird von Fettzellen abgegeben und bestimmt, wie Zucker und Fette vom Körper verarbeitet werden. Eine höhere Konzentration des Stoffes im Blut verringert offenbar das Risiko, dick zu werden.