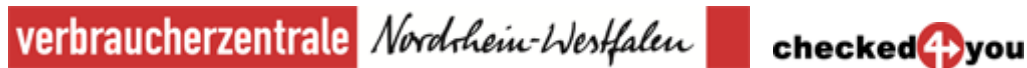


Quelle: https://www.checked4you.de/sport-k%C3%B6rper/di%C3%A4t/kann-man-mit-medikamenten-abnehmen-80010?pk_campaign=NW-140407-



Das Online-Jugendmagazin der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

05. März 2018

Wenn's denn klappen würde...

Kann man mit Medikamenten abnehmen?

Stellt euch vor, es gäbe Mittel, die schlank machen. Dann hätte keiner mehr Übergewicht. Statt Frühstück morgens eine Pille und der Hunger wäre vergessen. Oder noch besser: Ein Schluck aus der Zauber-Ampulle und man könnte tütenweise Chips essen ohne ein Gramm zuzunehmen. Schön wär's!



Bild: [sxc.hu / dimshik](http://sxc.hu/dimshik)

Das Wichtigste in Kürze:

- Wundermittel zum Abnehmen funktionieren nicht und/oder gefährden die Gesundheit.
- Zum Abnehmen braucht man Zeit, die richtige Ernährung, Bewegung und Schlaf.

Stellt euch vor, es gäbe Mittel, die schlank machen. Dann hätte keiner mehr Übergewicht. Statt Frühstück morgens eine Pille und der Hunger wäre vergessen. Oder noch besser: Ein Schluck aus der Zauber-Ampulle und man könnte tütenweise Chips essen ohne ein Gramm zuzunehmen. Schön wär's!

Laut Werbung gibt es solche Wundermittel übrigens schon. Da gibt es welche, die sollen sich im Magen ausdehnen und einfach satt machen. Oder solche, die die Verdauung anregen und angeblich als Fettkiller im Körper unterwegs sind. Doch lasst es euch gesagt sein: Wundermittel ohne kalorienreduzierte Ernährung funktionieren nicht! Und dann könnt ihr das Mittel auch gleich weglassen.

Einige Schlankheitsmittel können sogar zu schweren gesundheitlichen Schäden führen oder süchtig machen. Hier mal ein paar Beispiele:

Appetitzügler: Sie bauen kein Fett im Körper ab, sondern täuschen nur ein Sättigungsgefühl vor und man isst weniger. Weil nach ein paar Wochen die Wirkung nachlässt, muss natürlich die Dosis gesteigert werden. So machen Appetitzügler schnell süchtig. Außerdem können sie fiese

Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Schlafstörungen, Übelkeit und Herzbeschwerden. Appetitzügler sind verschreibungspflichtig, deshalb gilt besondere Vorsicht bei Präparaten aus dem Internet – da sind viele gefährliche Fälschungen unterwegs!

Entwässerungsmittel: Wie der Name schon sagt - solche Mittel greifen nicht die Fettreserven an, sondern sorgen nur dafür, dass man öfter mal aufs Klo muss. Die Pfunde purzeln dabei aber nicht.

Abführmittel: Sie beschleunigen die Verdauung so, dass der Körper nicht nur Kalorien sondern auch Nährstoffe und Vitamine viel schlechter aufnehmen kann. Abführmittel sind keine Schlankheitsmittel! Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte besser viel Vollkornprodukte, Gemüse und Obst essen und vor allem viel trinken.

Quellmittel: Sie sollen als Hungerbremse funktionieren, weil sie sich angeblich im Magen ausdehnen. Wer allerdings nicht genug trinkt, kann dabei auch mächtige Verstopfungen bekommen. Bevor man also Tabletten schluckt, die im Magen wie Kleister aufgehen, kann man besser viel trinken und die Quellmittel weglassen. Und mal ehrlich: Wo bleibt denn beim Pillenessen der Genuss?

Enzympräparate: Das sind meist Kapseln oder Tabletten aus tropischen Früchten. Auch sie sollen angeblich die Verdauung anregen und Fett abbauen. Das Dumme ist nur, dass Enzyme Eiweißverbindungen sind, die bereits durch die Magensäure vorverdaut und damit zerstört werden. Das heißt, sie kommen erst gar nicht im Darm an. Und wenn sie doch ankommen, bauen sie kein Fett ab, sondern sorgen für eine bessere Eiweißverdauung: Eiweiß kann so leichter verwendet werden - auch als Kalorienlieferant. Eine ziemlich absurde Geschichte also!



Formula-Diäten: Drinks auf Eiweißbasis, eingerührt in Wasser, Milch oder Saft, ersetzen eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag. So sollen Kalorien gespart und dennoch die wichtigsten Nährstoffe geliefert werden. Ohne ärztliche Begleitung darf man aber auch das maximal drei Wochen machen. Es funktioniert, aber der oft eintönige und zweifelhafte Geschmack verleitet nicht sonderlich zum Durchhalten. Nach dem Absetzen geht das Gewicht aber wieder rauf, wenn man dann nicht kalorienarm weiter isst

Vorsicht Abzocke!

Es ist übrigens gar nicht so schwer, unseriöse Anbieter in der Werbung zu erkennen. Die arbeiten nämlich immer mit der gleichen Masche:

- Sie versprechen, dass Abnehmen schnell und problemlos geht, manchmal sogar, dass man weiter essen kann wie zuvor. Alles Quatsch! Wer abnehmen will braucht viel Zeit, eine wirksame Ernährung und viel Bewegung.
- Wer behauptet, dass man mit seinem Produkt x kg in y Wochen abnehmen kann, verstößt gegen europäisches Recht.
- Achtung, wenn mit Vorher/Nachher-Bildern geworben wird. Glaubt ihr, dass die Bilder echt sind?
- Manchmal wird mit Ärzten oder Krankenhäusern geworben, die es gar nicht gibt.
- In einigen Fällen soll nicht nur ein Mittelchen verkauft werden, sondern auch noch irgendein Hilfsgerät. Für beides kann man das Geld getrost sparen.

Wer abnehmen will braucht viel Zeit, eine wirksame Ernährung, ordentlich Bewegung - und ausreichend Schlaf (kein Witz!). Statt euer Taschengeld für irgendwelche Schlankheitsmittel zu verpulvern, könntet ihr besser bei unseren Abnehm-Tipps vorbeisurfen. Und die findet ihr hier:

<https://www.checked4you.de/sport-k%C3%B6rper/di%C3%A4t/ran-an-den-babyspeck-80011>

Quelle: https://www.checked4you.de/sport-k%C3%B6rper/di%C3%A4t/kann-man-mit-medikamenten-abnehmen-80010?pk_campaign=NW-140407-