

www.abnehmpillen.info



E-BOOK
RATGEBER

ABNEHMPILLEN

1	Abnehmpillen.....	4
1.1	Medizinische Wirkung	4
1.2	Mögliche Nebenwirkungen	5
1.3	Gefahren	6
1.4	Für wen sind Abnehmpillen wirklich geeignet?	6
1.5	Abnehmpillen kaufen	7
2	Rezeptpflichtige Abnehmpillen	8
2.1	Reductil	8
2.2	Meridia.....	8
2.3	Bontril	9
2.4	Xenical.....	9
2.5	Adipex.....	10
2.6	Duromine.....	10
2.7	Alvalin	10
3	Rezeptfreie und homöopathische Abnehmpillen.....	11
3.1	Cefamadar / Elian	11
3.2	CM3.....	11
3.3	Matricur	12
3.4	Bionorm Sättigungskapseln	12
3.5	Rapitrim	12
3.6	Stobby.....	13
3.7	Graciamed Chitosan Forte Plus	13
3.8	Redumax	13
3.9	Gracia Novo S.....	14
3.10	SlimTec.....	15
3.11	Vencipon	15
3.12	Hoodia Gordonii	16
4	Natürliche Alternativen	16
4.1	Pfefferminze	17
4.2	Orangensaft	18
4.3	Tomaten.....	18
4.4	Eier	19
4.5	Chilischoten	19
4.6	Linsen.....	20
4.7	Süßkartoffel	20
4.8	Guaranà	21
4.9	Vanille	22

5	Fazit	22
5.1	Mit Abnehmpillen das Gewicht halten?	23
5.2	Ärztlich kontrolliertes Abnehmen	23

1 Abnehmpillen

Wenn man abnehmen möchte führt kein Weg daran vorbei, mehr Energie zu verbrauchen, als man zu sich nimmt. Abnehmpillen können ein Hilfsmittel sein, mit dem man eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme oder eine Erhöhung des Energieverbrauchs unterstützen kann. Das hört sich einfach an, es gibt jedoch die unterschiedlichsten Sorten solcher Pillen. Die meisten funktionieren dadurch, dass sie den Appetit zügeln und die Lust aufs Essen nehmen. Um den Körper zu überlisten, werden ihm unterschiedliche Botenstoffe zugeführt, die sich sonst nur nach dem Essen oder zusammen mit einem Sättigungsgefühl im Körper anreichern. Erhält der Körper über diese Botensignale die (falsche) Nachricht, dass eine Nahrungsaufnahme bereits erfolgt sei, so stellt er sein Hungergefühl ein. Und wer weniger Hunger hat, der hat auch weniger Heißhunger und Essgelüste.

Andere Abnehmpillen bestehen aus organischen Stoffen, die sich im Magen ausdehnen. So nimmt man zwar nur ein paar kleine Pillen mit etwas Flüssigkeit ein, diese füllen den Magen aber nach einer Weile aus und sorgen für ein Sättigungsgefühl. Es liegt auf der Hand, dass diese Form, ein Sättigungsgefühl zu erreichen, nichts mit gesunder Ernährung zu tun haben kann.

Auch wenn sie sich äußerlich ähneln und oft auch ähnliche beworben werden, können sich die verschiedenen Diätpräparate sowohl in Zusammensetzung als auch in Wirkungsweise stark unterscheiden. Grundsätzlich fallen die meisten Abnehmpillen in eine von drei Gruppen: Fettverbrenner, Fettblocker und Appetitzügler. Für welches Mittel man sich entscheidet, ist nicht nur von persönlichen Vorlieben abhängig, sondern auch von der jeweiligen gesundheitlichen Disposition und eventuellen Vorerkrankungen. Wenn man sich nicht sicher ist, ob und welche Pillen man zur Unterstützung einer Reduktionsdiät einnehmen sollte, ist auf jeden Fall ein Gespräch mit dem Hausarzt sinnvoll. Auch ein kurzzeitiger Test vor der Entscheidung für ein bestimmtes Mittel ist empfehlenswert.

1.1 Medizinische Wirkung

Der Wirkmechanismus von Abnehmpillen ist abhängig von der Art des Präparats höchst unterschiedlich. Fettverbrenner, die besser unter der englischen Bezeichnung Fatburner bekannt sind, regen vor allem den Stoffwechsel an. Dadurch wird der Grundumsatz des Körpers erhöht, so dass bei gleichbeliebender Ernährung und unverändertem Bewegungsprofil mehr Energie verbraucht wird als vorher. Wenn dann zusätzlich noch weniger Nahrung aufgenommen oder mehr Sport betrieben wird, kann dies zu einem raschen Abbau von Fettgewebe führen. Fettblocker dagegen setzen im Verdauungstrakt an. Durch sie wird verhindert, dass der Körper das in der Nahrung enthaltene Fett überhaupt aufnimmt. Stattdessen wird es unverdaut wieder ausgeschieden. Appetitzügler können je nach Zusammensetzung und Wirkstoffen entweder auf chemischer als auch auf

physikalischer Ebene, manchmal auch auf beiden gleichzeitig wirken. Manche Substanzen greifen in den Gehirnstoffwechsel ein, wo sie durch die gezielte Ausschüttung oder Blockade bestimmter Botenstoffe die Entstehung eines Hungergefühls unterdrücken. Andere Mittel wirken auf rein mechanische Weise. Sie bestehen hauptsächlich aus Stoffen, die im Verdauungstrakt auf ein Vielfaches ihrer Größe aufquellen. Dadurch entsteht ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, das einen Verzicht auf die üblichen Nahrungsmengen erleichtert. Welche Art von Diätpräparat für einen persönlich am besten geeignet ist, kann man durch ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt erfahren und in einem praktischen Test über einen kurzen Zeitraum selbst ausprobieren.

1.2 Mögliche Nebenwirkungen

Ob überhaupt Nebenwirkungen auftreten, ist natürlich abhängig von der persönlichen Konstitution und möglicherweise vorhandenen Erkrankungen. Die Hauptursache für eventuelle Nebenwirkungen liegt aber in den Wirkstoffen, die in den jeweiligen Abnehmpillen enthalten sind. Und so unterschiedlich wie die Pillen sind auch die möglichen Nebenwirkungen. Bei Fatburnern, die den Stoffwechsel und die Blutzirkulation anregen, treten häufig Unruhe, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und in schlimmeren Fällen auch Bluthochdruck auf. Die Einnahme von Fettblockern, die verhindern, dass während des Verdauungsprozesses das in der Nahrung enthaltene Fett vom Körper aufgenommen wird, geht häufig einher mit teilweise sehr unangenehmen Durchfällen, die sich durch eine fettige Konsistenz und einen starken Geruch auszeichnen. Das Gegenteil, nämlich Verstopfung, kann bei der Anwendung von Appetitzüglern der Fall sein, die Quellstoffe enthalten. Diese Substanzen nehmen während des Quellvorgangs sehr viel Wasser auf, so dass es leicht passieren kann, dass man den durch derartige Mittel deutlich erhöhten Flüssigkeitsbedarf unterschätzt. Im schlimmsten Fall kann dies sogar zu einem Darmverschluss führen. Die schwerwiegendsten Nebenwirkungen können bei verschreibungspflichtigen Appetitzüglern auftreten, deren Wirkprinzip auf der Beeinflussung des Gehirnstoffwechsels beruht. Neben Kopfschmerzen, Übelkeit und Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems kann es hier im Extremfall sogar zu Persönlichkeitsveränderungen und Halluzinationen kommen. Dies gilt vor allem dann, wenn man diese Präparate nicht ordnungsgemäß oder ohne Rücksprache mit dem Arzt einnimmt. Aber auch natürliche und rezeptfrei erhältliche Abnehmpillen sind nicht automatisch frei von Nebenwirkungen, denn letztendlich ist alles in der Natur in der Chemie und jedes Mittel, das eine Wirkung hat, kann auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Damit es zu keinen Gesundheitsschäden kommt, ist es wichtig sich bei unerwarteten oder starken Nebenwirkungen sowie mit allen Fragen an den behandelnden Arzt oder an den Apotheker zu wenden.

1.3 Gefahren

Kein Medikament ist jemals gänzlich ungefährlich, da es, um eine Wirkung entfalten zu können, in den Organismus eingreifen muss. Dies gilt auch für Abnehmpillen. Eine der größten Gefahren im Zusammenhang mit entsprechenden Präparaten ist davon abhängig zu werden. Insbesondere bei rezeptpflichtigen Pillen sind häufig Wirkstoffe enthalten, die ein hohes Suchtpotenzial haben, weil sie gezielt Vorgänge im Gehirn anregen. So werden beispielsweise zum Teil Stoffe als Wirksubstanz eingesetzt, die mit den Amphetaminen oder den Methamphetaminen verwandt sind. Deshalb sind solche Diätpillen auch sehr beliebt in der Drogenszene und als Dopingmittel im Sport, was ein übergroßes Angebot im Internet zur Folge hat. Aber auch rezeptfreie Diätmittel und sogar natürliche Alternativen zu Abnehmpillen als solche können süchtig machen, wenn man psychisch davon abhängig wird. Da durch Reduktionsdiäten und dem damit einhergehenden Nahrungsmangel genauso wie durch extremen Sport körpereigene Endorphine ausgeschüttet werden, können strenge oder lang anhaltende Diäten ohnehin zu einem Suchtverhalten führen. Wenn diese Diäten dann auch noch von Abnehmpillen begleitet werden, kann es für die Betroffenen schier unmöglich werden die Einnahme dieser Pillen zu beenden. Auch vorhandene Essstörungen, die mitunter mitursächlich für die Entstehung des Übergewichts waren, können durch die Einnahme von Abnehmpillen verstärkt werden. In solchen Fällen ist es dringend angeraten das Gespräch mit dem Hausarzt zu suchen.

Durch den weltweiten Internet-Handel sind auch Gefahren alltäglich geworden, die früher auf die Drogenszene beschränkt waren. Da eine Kontrolle der Abnehmpillen, die man online im Ausland kaufen kann, kaum möglich ist, werden über das Internet häufig Nachahmerprodukte und auch krasse Fälschungen angeboten. Diese bestehen oft ganz oder teilweise aus zweifelhaften Substanzen, die ungeahnte Wirkungen haben können. Abgesehen davon, dass man ohnehin auf Mittel verzichten sollte, die im wissenschaftlichen Test durchgefallen sind, sollte man es deshalb vor allem vermeiden Präparate über das Internet zu kaufen, die in Deutschland vom Markt genommen worden sind. Da diese meist auch für Drogenabhängige interessant sind, verspricht die Herstellung von Fälschungen aus minderwertigen Ausgangsstoffen für die Hintermänner große Gewinne. Auch bei rezeptfrei erhältlichen Abnehmpillen sollte man der eigenen Gesundheit zuliebe darauf achten diese nur bei seriösen Anbietern zu kaufen.

1.4 Für wen sind Abnehmpillen wirklich geeignet?

Wer nur ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen hat oder an den Weihnachtstagen etwas zu üppig geschlemmt hat, braucht mit Sicherheit keine Abnehmpillen, um wieder das Wunschgewicht zu erreichen. In diesen Fällen genügt es, auch wenn es meist Überwindung kostet, etwas weniger und gesünder zu essen und sich dafür etwas mehr zu bewegen. Wenn der BMI aber 30 überschreitet und damit Adipositas, also krankhafte Fettsucht, vorliegt, ist

es mit einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung oft nicht getan. Gerade in sehr schweren Fällen muss der Körper erst wieder in die Lage versetzt werden mit weniger Nahrung auszukommen und bestimmte Bewegungsabläufe auszuführen. Auch ist bei Adipositas nicht selten der Grundumsatz herabgesetzt. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein Abnehmpillen einzusetzen. Je nach Problemfeld können derartige Mittel entweder den Stoffwechsel anregen und so den Energieverbrauch erhöhen oder dafür sorgen, dass es dem Betroffenen leichter fällt weniger Nahrung aufzunehmen. Dabei genügt es meist das entsprechende Diätmittel für einige Wochen einzunehmen, bis sich der Körper an die neue Lebensweise gewöhnt hat. Dies ist auch deshalb sinnvoll, weil sich so eventuelle negative Langzeitfolgen vermeiden lassen. Da bei starkem Übergewicht meist auch noch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen wie z.B. Diabetes oder Bluthochdruck vorliegen, ist es unabdingbar sich vor einer mit Abnehmpillen unterstützten Reduktionsdiät von einem Arzt untersuchen lassen. Dieser kann dann auch geeignete Präparate empfehlen bzw. gegebenenfalls verschreibungspflichtige Mittel verordnen.

1.5 Abnehmpillen kaufen

Auch wenn es darum geht Diätpillen zu kaufen, kann man grundsätzlich zwischen drei verschiedenen Arten unterscheiden: verschreibungspflichtigen, apothekenpflichtigen und frei verkäuflichen.

Verschreibungspflichtig sind solche Präparate, die pharmakologische Wirkstoffe enthalten, die so gravierend in den Organismus eingreifen oder so starke Nebenwirkungen haben können, dass sie nur nach sorgfältiger Abwägung der Vorteile und Risiken und in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden dürfen. Viele dieser Mittel machen es auch notwendig, dass während ihrer Anwendung regelmäßige Kontrolluntersuchungen durchgeführt werden.

Apothekenpflichtige Pillen enthalten zwar ebenfalls nicht gänzlich unbedenkliche Wirksubstanzen, jedoch werden die möglichen Gefahren und Nebenwirkungen als weniger bedenklich eingestuft. Hier geht der Gesetzgeber davon aus, dass die kontrollierte Abgabe durch Apotheker, die die Käufer fachkundig beraten können, genügt um eine eventuell falsche Anwendung und daraus resultierende negative Folgen zu vermeiden.

Bei frei verkäuflichen Abnehmpillen, die nicht nur rezeptfrei erhältlich sind, sondern auch in Drogerien, Supermärkten oder über den Versandhandel vertrieben werden dürfen, kann der Verbraucher davon ausgehen, dass sie gesundheitlich unbedenklich sind. Dies heißt aber nicht, dass sie auch wirkungslos seien - viele natürliche pflanzliche Mittel haben sich schon seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde bewährt und sich auch im wissenschaftlichen Test als wirksam erwiesen.

2 Rezeptpflichtige Abnehmpillen

Anders als pharmazeutische Präparate, die man rezeptfrei kaufen kann, müssen rezeptpflichtige Abnehmpillen zwingend von einem Arzt verordnet werden. Diese Regelung dient dem Schutz des Patienten, denn bei verschreibungspflichtigen Medikamenten handelt es sich um Mittel, die entweder starke Nebenwirkungen haben oder die nur unter bestimmten Umständen ohne negative Folgen für die Gesundheit eingenommen werden dürfen. Deshalb sollte man auch davon absehen solche Pillen ohne Konsultation eines Arztes im Internet zu bestellen. Dies gilt insbesondere für Diätpillen, die aufgrund ihrer schweren Nebenwirkungen inzwischen in Deutschland vom Markt genommen wurden. Bei der Vielzahl der legal erhältlichen Diätmittel dürfte auch darunter für jeden das passende zu finden sein.

2.1 Reductil

Reductil ist ein Appetitzügler auf der Basis von Sibutramin. Dabei handelt es sich um einen Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer, der in den Gehirnstoffwechsel eingreift und neben einer stimmungsaufhellenden Wirkung auch den Appetit deutlich reduziert. Dadurch eignet sich das Medikament sich insbesondere bei starkem Übergewicht als unterstützende Maßnahme zur Gewichtsreduktion, wenn gleichzeitig die Nahrungszufuhr eingeschränkt und die körperliche Bewegung erhöht wird. Allerdings treten bei der Einnahme von Reductil und anderen sibutraminhaltigen Abnehmpillen teilweise schwere Nebenwirkungen auf. So kann es neben vergleichsweise harmlosen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Mundtrockenheit auch zu Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen kommen. Besonders gefährdet sind Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Problemen, wie sie bei Adipositas nicht selten sind, sowie Erkrankten der Schilddrüse, der Leber oder der Niere. Auch die gleichzeitige Einnahme von Antidepressiva und Neuroleptika ist nicht unbedenklich. Nach mehreren Todesfällen im Zusammenhang mit Reductil wurde dessen Zulassung sowie die von wirkstoffgleichen Präparaten ab 2002 in allen europäischen Ländern ausgesetzt. Derzeit sind sibumatrinhaltige Pillen nur illegal, insbesondere über das Internet erhältlich. Da bei diesen Mitteln nicht nur die mit dem eigentlichen Wirkstoff zusammenhängenden Nebenwirkungen auftreten können, sondern auch durch unbekanntes Beimischungen weitere Gefahren bestehen können, ist von der Einnahme dieser Abnehmpillen dringend abzuraten.

2.2 Meridia

Meridia ist ein in den USA und Kanada zugelassenes Präparat, das in Zusammensetzung und Wirkung identisch mit Reductil ist. Wie bei diesem sorgt das in den Pillen enthaltene Sibutramin für eine deutliche Verringerung des Appetits, was eine Reduktionsdiät erleichtern kann. Zu den bekannten Nebenwirkungen zählen Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und

Bluthochdruck. Außerdem sollte man beachten, dass Meridia zu dem am häufigsten gefälschten Medikamenten zählt, die über das Internet erhältlich sind.

2.3 Bontril

Bontril enthält den Wirkstoff Phendimetrazin, ein mit den Methamphetaminen verwandtes Aufputzmittel. Dieses wirkt einerseits stark anregend auf das Herz-Kreislauf-System, so dass der Grundumsatz steigt, und unterdrückt andererseits das Hungergefühl. Dadurch kann Bontril zur Unterstützung einer Reduktionsdiät eingesetzt werden. Die Einnahme sollte aber nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, da mitunter schwere Nebenwirkungen auftreten können. Dazu zählen Schwindelgefühle, Schlafstörungen, Magenkrämpfe, Beeinträchtigungen des Sehvermögens bis hin zu Veränderungen der Persönlichkeit und körperlicher Abhängigkeit. Bontril scheint auch verschiedene Herzprobleme verursachen zu können, weshalb wirkstoffähnliche Präparate bereits vom Markt genommen wurden. Bei bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen und in der Schwangerschaft darf Bontril nicht eingenommen werden. Vor der Verschreibung sollte deshalb immer eine gründliche körperliche Untersuchung durch den Hausarzt erfolgen. Von dem Kauf von Bontril im Internet ist abzuraten, da sich das Mittel wegen seiner aufputzenden Wirkung in der Drogenszene großer Beliebtheit erfreut und entsprechend viele Nachahmerprodukte mit zweifelhafter Zusammensetzung auf dem Markt sind.

2.4 Xenical

Xenical ist nicht nur die am weitesten verbreitete verschreibungspflichtige Abnehmpille, sondern auch die effektivste. Das auch unter dem Namen Orlistat bekannte Präparat wirkt aktiv auf die Fettverdauung ein. Es hemmt die für die Aufspaltung von Fett verantwortlichen Enzyme im Verdauungstrakt, so dass dieses vom Körper nur noch in deutlich verringerter Menge aufgenommen werden kann. Die Wirkung von Xenical beschränkt sich dabei auf den Magen-Darm-Trakt, der Stoffwechsel, Botenstoffe im Gehirn und der Appetit werden nicht beeinflusst. Dadurch ist Xenical vergleichsweise gut verträglich und es besteht auch nicht die Gefahr davon körperlich abhängig zu werden. Die möglichen Nebenwirkungen sind ebenfalls gesundheitlich unbedenklich, wenn auch häufig im Alltag sehr lästig: Es können neben starken Blähungen vor allem vermehrter Stuhldrang, Durchfälle und stark riechende sog. Fettstühle auftreten, da das Fett vom Körper unverdaut ausgeschieden wird. Da noch keine ausreichenden Studien über mögliche Langzeitfolgen vorliegen, sollte die Anwendung von Xenical allerdings nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Dies gilt insbesondere, wenn eine Essstörung oder Diabetes vorliegt. Auch bei bestehendem Kinderwunsch sollte von der Einnahme von Xenical abgesehen werden, da starke Durchfälle in der Frühschwangerschaft eine Fehlgeburt auslösen können.

2.5 Adipex

Adipex ist ein mit den Amphetaminen verwandter Appetitzügler, dessen Wirkstoff unter der Bezeichnung Phentermin bekannt ist. Phentermin stimuliert die Neuronenverbindungen im Gehirn, so dass es zu Veränderungen im Gehirnstoffwechsel kommt. Dadurch wird das Hungergefühl unterdrückt. Allerdings tritt schon nach vergleichsweise kurzer Einnahmedauer ein Gewöhnungseffekt ein. Außerdem macht es genau wie Amphetamine sehr leicht abhängig. Darüber hinaus sind zahlreiche Nebenwirkungen bekannt. Außer Kopfschmerzen, Blähungen, Durchfall und Nervosität sind dabei vor allem Angstzustände, Wesensveränderungen, Atembeschwerden und Störungen des Herz-Kreislauf-Systems zu nennen. Auch Todesfälle hat es im Zusammenhang mit phenterminhaltigen Abnehmpillen bereits gegeben, weshalb entsprechende Präparate in den Ländern, in denen sie zugelassen sind, nur unter strenger ärztlicher Kontrolle an Patienten mit schwerer Adipositas verabreicht werden. In Deutschland ist das Mittel nicht zugelassen.

2.6 Duromine

Duromine enthält wie Adipex neben verschiedenen anderen Stoffen Phentermin als Hauptwirkstoff, weshalb dieser Appetitzügler eine ähnliche Wirkungsweise und auch ähnliche Nebenwirkungen hat. Zu diesen zählen neben Rastlosigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Verdauungsproblemen vor allem starke Herz-Kreislauf-Beschwerden. Obwohl das Mittel in den USA, Australien und Neuseeland zugelassen ist, sollte man von einer Bestellung im Internet absehen, da sehr viele Fälschungen im Umlauf sind.

2.7 Alvalin

Bei Alvalin handelt es sich zwar nicht um Abnehmpillen im eigentlichen Sinne, sondern um Tropfen, das Mittel wird aber ebenfalls häufig im Rahmen von Reduktionsdiäten eingesetzt. Es basiert auf dem Wirkstoff der in Südarabien und Ostafrika als Droge bekannten Kath-Pflanze, der als Cathin oder Norpseudoephedrin bekannt ist. Dieses Alkaloid ist mit den Amphetaminen verwandt und stimuliert das zentrale Nervensystem. Dadurch wirkt Alvalin aufputschend, es reduziert das Schlafbedürfnis, erhöht den Bewegungsdrang und verringert gleichzeitig das Hungergefühl. Dies kann eine gleichzeitige Reduktionsdiät effektiv unterstützen. Allerdings hat Cathin ein hohes Suchtpotenzial und zum Teil erhebliche Nebenwirkungen. Neben Bluthochdruck, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen können massive Wahrnehmungsstörungen und Halluzinationen auftreten. Auch manische oder depressive Phasen sind nicht ungewöhnlich. Für Menschen mit Schilddrüsen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwerwiegenden Essstörungen oder vorangegangenen Suchtmittelmissbrauch ist Alvalin nicht geeignet. Bei gleichzeitiger Behandlung mit Antidepressiva, Insulin oder Blutgerinnungshemmern sollte Alvalin ebenfalls nicht zur Anwendung kommen. Selbst wenn keinerlei Risikofaktoren vorliegen, sollte das Präparat

nur unter strenger ärztlicher Kontrolle und nur für wenige Wochen eingenommen werden. Die wirkstoffgleichen Medikamente Vital-Schlank-Tropfen und Antiadiposium X-112 sind in Deutschland wegen zahlreicher Nebenwirkungen vom Markt genommen worden.

3 Rezeptfreie und homöopathische Abnehmpillen

Abnehmpillen, die gesundheitlich unbedenkliche Wirkstoffe enthalten, kann man auch ohne den vorherigen Besuch bei einem Arzt kaufen. Trotzdem ist natürlich vor dem Beginn einer Reduktionsdiät eine medizinische Untersuchung sinnvoll, um mögliche Erkrankungen und Risikofaktoren auszuschließen. Nur weil ein Medikament rezeptfrei erhältlich ist oder aus rein pflanzlichen Stoffen besteht, sollte man nicht davon ausgehen, dass es in der Anwendung keine Risiken und Nebenwirkungen geben kann. Nur bei homöopathischen Mitteln ist nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen, da diese die jeweiligen Wirksubstanzen nur in extremer Verdünnung enthalten. Allerdings ist deshalb auch ihre Effektivität sehr umstritten; Gegner von homöopathischen Arzneien argumentieren, dass ohne eine ausreichende Menge an Wirkstoff auch keine Wirkung eintreten kann. Bei allen Fragen zu rezeptfrei käuflichen Diätpräparaten kann der örtliche Apotheker weiterhelfen.

3.1 Cefamadar / Elian

Cefandar und Elian sind homöopathische Präparate, die entsprechend dem Wirkprinzip von Homöopathie auf stark verdünnten pflanzlichen Ausgangsstoffen basieren. Im Fall von Cefandar und Elian sind dies Auszüge aus dem in den Tropen wachsenden Madarstrauch, der auch als Kronenblume bekannt ist. Der Milchsaft dieser Pflanze wird traditionell als Pfeilgift eingesetzt. In schwacher Dosierung wirkt er kreislaufanregend und appetithemmend. Deshalb können Cefandar und Elian bei einer Reduktionsdiät unterstützend dafür eingesetzt werden, um eventuell auftretende Hungergefühle zu verringern. Aufgrund der äußerst geringen Dosierung des Wirkstoffes sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Beide Präparate sind auch als Tropfen erhältlich.

3.2 CM3

Bei CM3 und dem rezeptfrei erhältlichen Schwesterpräparat CM3-Alginat handelt es sich um Quellstoffpräparate, die sich im Magen ausdehnen und dadurch eine frühzeitige Sättigung herbeiführen. Während CM3, das wegen nicht unbedenklicher Nebenwirkungen seit einiger Zeit verschreibungspflichtig ist, auf Zellulose basiert, enthält das wesentlich gebräuchlichere, rezeptfrei vertriebene CM3-Alginat natürliches Natrium-Alginat, das aus der Meeresalge *Laminaria digitata* gewonnen wird. Wenn die Pillen mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, quellen sie im Magen auf und verweilen dort für einige Stunden, so dass ein langanhaltendes Völlegefühl entsteht. Im Dünndarm lösen sie sich später völlig auf,

wobei bei der Verdauung des Alginats Gallensäure gebunden wird. Dies hat den zusätzlichen Effekt, dass der Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflusst wird. Im Allgemeinen gilt CM3-Alginat als ausgezeichnet verträglich und es ist auch für Diabeteiker geeignet. Allerdings muss während der Anwendung stets auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da es sonst zu Verstopfungen bis hin zum Darmverschluss kommen kann.

3.3 Matricur

Matricur funktioniert nach demselben Wirkprinzip wie CM3 und CM3-Alginat, besteht allerdings aus Collagen. Dieses ist stark gepresst und quillt bei entsprechender Flüssigkeitszufuhr im Magen zu einem Vielfachen seiner ursprünglichen Größe auf. Dadurch entsteht ein Sättigungsgefühl, das die bei einer Reduktionsdiät erforderliche Verringerung der tatsächlich aufgenommenen Nahrungsmenge erleichtert. Da Collagen ein natürliches Eiweiß ist, das als einer der Hauptbestandteile tierischen Gewebes ohnehin häufig in der Nahrung vorkommt, wird es im Verlauf des Verdauungsprozesses völlig aufgelöst. Nebenwirkungen sind deshalb bei der Anwendung von Matricur nicht zu erwarten.

3.4 Bionorm Sättigungskapseln

Bionorm Sättigungskapseln sind rein pflanzlich und deshalb auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Sie bestehen aus einer Zellulosehülle, die eine Füllung aus Konjak-Extrakt umschließt. Dieser wird aus der Wurzelknolle der Teufelszunge, eines Aronstab-Gewächses gewonnen. Die stärkeähnliche Substanz wird unter dem Namen Konjak oder Konjakmehl traditionell in der asiatischen Küche verwendet. Sie quillt bei Zugabe von Flüssigkeit stark auf und bildet dabei ein festes pflanzliches Gel. Auch in der modernen Lebensmittelindustrie findet Konjak heute als Gelier- und Bindemittel Anwendung. Bei entsprechender Flüssigkeitszugabe kann Konjakmehl bis zu dem Fünzfachen seiner Eigenmasse an Wasser binden. Diese Eigenschaft machen sich die Bionorm Sättigungskapseln zunutze. Vor den Mahlzeiten mit mindestens 200 ml Flüssigkeit eingenommen quellen die Abnehmpillen im Magen sehr stark auf und sorgen so für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl. Allerdings ist der Vorteil von Konjakmehl auch gleichzeitig sein Nachteil: Wenn im Verlaufe der mit Bionorm unterstützten Reduktionsdiät nicht ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird, kann es zu unschönen Nebenwirkungen kommen. Diese reichen von eher harmlosen Blähungen über Verstopfung bis hin zum Darmverschluss. Mögliche negative Auswirkungen auf den Körper bei Langzeiteinnahme sind aufgrund fehlender Studien bislang nicht bekannt.

3.5 Raptirim

Raptirim, das auch als Japankapsel bekannt ist, enthält wie die Bionorm Sättigungskapseln als Wirkstoff Konjak-Extrakt, der im Magen stark aufquillt und so trotz verringerter Nahrungszufuhr für ein deutliches Völlegefühl sorgt. Auch bei der Anwendung von Raptirim

ist es von großer Wichtigkeit sich genau an die Einnahmeempfehlung zu halten, da eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr unangenehme Nebenwirkungen wie Übelkeit und Verstopfung haben kann. Um möglichen Mangelerscheinungen vorzubeugen, wie sie bei länger währenden Reduktionsdiäten auftreten können, sind Rapitrim die Vitamine B1, B2, B6 und zugesetzt. Wie Bionorm ist auch Rapitrim für Diabetiker geeignet. Allerdings enthält die Kapselhülle Gelatine, so dass diese Abnehmpillen nicht vegetarisch sind.

3.6 Stobby

Stobby vereint zwei unterschiedliche Wirkungsweisen in sich: Es quillt im Verdauungstrakt auf, so dass sich auch bei verringerter Nahrungszufuhr ein Sättigungsgefühl einstellt, und gleichzeitig bindet es in der Nahrung enthaltene Fette, die dann unverdaut ausgeschieden werden. Die dadurch mögliche Gewichtsabnahme ist durch klinische Studien belegt. Das Präparat besteht im Wesentlichen aus Glucosaminen, die aus Krebs- und Schalentieren gewonnen werden. Diese unverdaulichen Ballaststoffe werden in Kombination mit ausreichender Flüssigkeit gelartig und können Gallen- und Fettsäuren an sich binden, so dass die Aufnahme von Fett durch den Körper verhindert wird. Dadurch kann auch der Cholesterinspiegel positiv beeinflusst werden. Stobby gilt allgemein als gut verträglich, es können jedoch Blähungen, Durchfall und Fettstühle auftreten. Bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sollte Stobby nicht angewendet werden. Bei einer Allergie gegen Schalentiere ist das Präparat ebenfalls ungeeignet. Bei der Einnahme von Stobby gilt es außerdem zu beachten, dass die Kapseln vor dem Schlucken keinesfalls gekaut oder gelutscht werden dürfen, da sich sonst bereits in der Speiseröhre das Gel ausbilden kann. Auch eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme muss gewährleistet sein.

3.7 Graciamed Chitosan Forte Plus

Bei dem namensgebenden Wirkstoff von Graciamed Chitosan Forte Plus, Chitosan, handelt es sich ebenfalls um ein Glucosamin, das aus dem Chitinpanzer von Insekten oder Schalentieren gewonnen werden kann. Diese Substanz zeichnet sich insbesondere durch ihre norme Fettbindungskraft aus. Bei der Anwendung von Graciamed Chitosan Forte Plus wird deshalb ein großer Teil des Fettes, das mit der Nahrung aufgenommen wird, nicht von Körper verwertet, sondern wieder ausgeschieden. Dies erleichtert eine Reduktionsdiät, da keine Umstellung auf fettarme Kost notwendig ist, führt aber häufig auch zu unangenehmen Durchfällen und geruchsintensiven Fettstühlen. Bei längerer Anwendung können auch Mangelerscheinungen auftreten, da manche Vitamine fettlöslich sind.

3.8 Redumax

Redumax ist ein homöopathisches Präparat, das als Wirkstoff eine stark verdünnte Lösung von *Fucus vesiculosus* enthält. Diese Meeresalge, die auch unter dem Namen Blasentang

bekannt ist, enthält eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie Pektine und Algin säure, was sie in den Küstenregionen zu einem beliebten volkstümlichen Heilmittel macht. Traditionell wird Blasentang besonders zur Behandlung von Heuschnupfen, Schuppenflechte und Arterienverkalkung eingesetzt. Wegen des ungewöhnlich hohen Jodgehalts eignet sich die Pflanze auch als Mittel bei Schilddrüsenunterfunktion. Seit dem 19. Jt. Wird Blasentang auch im Zusammenhang mit Adipositas angewandt, da die in ihm enthaltenen Wirkstoffe den Grundumsatz erhöhen. Dadurch wird bei gleichbleibender Nahrungsmenge der Energieverbrauch des Körpers erhöht, so dass man sein Gewicht halten oder sogar abnehmen kann, ohne dabei hungern zu müssen. Da bei Redumax der Wirkstoff in homöopathischer Verdünnung vorliegt, ist nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen. Lediglich bei Schilddrüsenerkrankungen oder einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Jod sollte auf die Einnahme von Redumax verzichtet werden. Auch für Kinder, Schwangere und Alkoholranke ist Redumax nicht geeignet, da das Mittel in Form von Tropfen verabreicht wird und deshalb in Alkohol gelöst ist.

3.9 Gracia Novo S

Gracia Novo S ist ein komplexes homöopathisches Mittel, das mehrere pflanzliche Wirkstoffe in der klassischen homöopathischen Verdünnung enthält: Neben *Fucus vesiculosus* sind dies *Lycopodium clavatum*, *Chelidonium majus*, Ephedrin, *Apocynum cannabinum* sowie *Betula pendula e foliis*. Diese Pflanzenstoffe haben teilweise sehr unterschiedliche Wirkungen, die sich bei der Behandlung von Übergewicht gegenseitig ergänzen und eine Reduktionsdiät unterstützen können. Während *Fucus vesiculosus*, das als Blasentang bekannt ist, den Stoffwechsel anregt und so den Grundumsatz erhöht, fördert das in der Volksmedizin Bärlapp oder Wolfsklaue genannte *Lycopodium clavatum* die Verdauung und reduziert gleichzeitig das Verlangen nach Süßem. Gleichzeitig wird durch das aus Meerträubelgewächsen gewonnene Ephedrin appetithemmend. *Chelidonium majus* oder Schöllkraut regt den Gallenfluss an, wodurch die Fettverdauung verbessert und die Leber entgiftet wird. Das zu den Hanfpflanzen zählende *Apocynum cannabinum* wirkt stark gewebeentwässernd, was schließlich durch Birkenblätter, die in der Homöopathie als *Betula pendula e foliis* bezeichnet werden und für ihre harntreibende Wirkung bekannt sind, unterstützt wird. Wie bei homöopathischen Präparaten im Allgemeinen sind auch bei Gracia Novo S keine Nebenwirkungen zu erwarten. Allerdings sollten Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen und anderen körperlichen Einschränkungen das Mittel nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen. Da es sich bei Gracia Novo S um eine als Tropfen einzunehmende Alkohollösung handelt, sollte von der Einnahme bei Lebererkrankungen oder Alkoholabhängigkeit ebenfalls abgesehen werden.

3.10 SlimTec

SlimTec ist ein klassischer Fatburner. Neben Grünem Tee, L-Carnithin, Glycin und Magnesium, die alle eine den Stoffwechsel anregende Wirkung haben, enthält es vor allen Dingen Guarànà-Extrakte in hoher Dosierung. Guarànà ist eine in Südamerika beheimatete Schlingpflanze, deren Früchte und Samen sich durch einen außerordentlich hohen Koffeingehalt auszeichnen. Bereits die Indios wussten die stimulierende Wirkung von Guarànà zu schätzen, und heute werden in der westlichen Welt verschiedene Getränke und Genussmittel auf Guarànà-Basis hergestellt. Ähnlich wie sehr starker Kaffee wirkt Guarànà vor allem wachmachend und aufputschend, dämpft aber gleichzeitig auch das Hungergefühl. Dabei sorgen die in Guarànà enthaltenen Gerbstoffe dafür, dass das Koffein zeitverzögert freigesetzt wird, so dass es über einen deutlich längeren Zeitraum wirksam ist als herkömmlicher Kaffee. Diesen Effekt macht sich SlimTec zunutze, das bei regelmäßiger Einnahme die Stoffwechselfvorgänge dauerhaft beschleunigt, so dass zusätzlich zu der verringerten Nahrungsaufnahme durch den gedämpften Appetit auch noch mehr Energie verbraucht wird. Durch den hohen Koffeingehalt kann es bei der Einnahme von SlimTec jedoch leicht zu den für einen übermäßigen Kaffeeconsum typischen Nebenwirkungen kommen: Nervosität, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. In schweren Fällen kann es sogar zu Störungen im Herz-Kreislaufsystem kommen. Auch Entzugserscheinungen beim Absetzen von SlimTec sind nicht ungewöhnlich. Deshalb sollte eine längerfristige Anwendung von dem an sich frei verkäuflichen Präparat nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Bei Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte auf die Einnahme ganz verzichtet werden.

3.11 Vencipon

Vencipon kombiniert zwei verschiedene Wirkstoffe mit höchst unterschiedlicher Wirkungsweise, um in kurzer Zeit eine große Gewichtsabnahme herbeizuführen. Zum einen enthält es Ephedrin, das im Gehirn Noradrenalin freisetzt und dadurch den Stoffwechsel stark stimuliert. Die Körpertemperatur wird erhöht und dadurch auch der Grundumsatz, während gleichzeitig das Hungergefühl gedämpft. So wird nicht nur automatisch weniger Nahrung aufgenommen, sondern auch mehr Energie verbraucht. Bei dem zweiten in Vencipon enthaltenen Wirkstoff handelt es sich um Phenolphthalein, das eine stark abführende Wirkung hat. Auf diese Art und Weise kommt es trotz unveränderter Ernährungsgewohnheiten zu einem raschen Gewichtsverlust. Allerdings hat Vencipon gravierende Nebenwirkungen. Neben Kopfschmerzen, Übelkeit, starken Durchfällen und übermäßigem Schwitzen kann es auch zu Krampfanfällen, und Halluzinationen kommen. Deshalb wurde das ursprünglich sogar rezeptfrei erhältliche Mittel in Deutschland inzwischen vom Markt genommen. Die meisten anderen ephedrinhaltigen Präparate sind seit 2001 rezeptpflichtig, da die Substanz inzwischen unter das Betäubungsmittelgesetz fällt und in der Vergangenheit auch als Dopingmittel aufgefallen ist. Von einem Kauf von Vencipon über das Internet sollte man absehen, da nicht nur die eigentlichen

Wirksubstanzen nicht unbedenklich sind, sondern auch weil viele Nachahmerpräparate vertrieben werden, denen unbekannte Stoffe zugesetzt worden sind.

3.12 Hoodia Gordonii

Hoodia Gordonii ist eine kaktusähnliche Pflanze aus der Familie der Seidenpflanzengewächse. Sie ist in trockenen Gebieten im südlichen Afrika und dort insbesondere in der Kalahari-Wüste in Namibia heimisch. Von den dort lebenden Menschen wird Hoodia Gordonii bereits seit Jahrhunderten eingesetzt, um beispielsweise bei längeren Wanderungen das Hunger- und Durstgefühl zu unterdrücken. Über die Region hinaus bekannt wurde diese Wirkung erstmals Mitte des vergangenen Jahrhunderts, als die Pflanze während des Angola-Kriegs von einheimischen Führerlesern genutzt wurde. Inzwischen wurde die Wirkungsweise von Hoodia Gordonii von Pharmazeuten wissenschaftlich untersucht und im Test bestätigt: Der darin enthaltene Wirkstoff täuscht dem Gehirn vor, dass der Blutzuckerspiegel höher ist, als er tatsächlich ist. Dadurch wird auch bei verminderter Kalorienzufuhr verhindert, dass Hungersignale ausgesendet werden. Da der Stoff anders als viele andere Appetitzügler nicht euphorisierend wirkt oder in den Gehirnstoffwechsel eingreift, machen Präparate, die Hoodia Gordonii enthalten, auch bei längerer Einnahme nicht abhängig. Allerdings besteht die Gefahr, dass es während einer Reduktionsdiät, die mit Hoodia Gordonii unterstützt wird, zu einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr kommt, da das Mittel auch das Durstgefühl deutlich vermindert. Dies kann mittel- bis langfristig zu Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System führen. Auch Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen sind nicht ausgeschlossen. Da Hoodia Gordonii direkt auf den Blutzuckerspiegel einwirkt, sollten Diabetiker entsprechende Präparate nur unter ärztlicher Kontrolle verwenden. Hoodia Gordonii ist nicht nur als Kapseln oder Pillen, sondern auch als Pulver, Tee oder als Zusatzstoff von Kaugummi sowie von den unterschiedlichsten Anbietern erhältlich. Seit die Pflanze vor einigen Jahren unter Artenschutz gestellt wurde, darf sie nur noch mit einer besonderen Einfuhrgenehmigung gehandelt werden. Deshalb werden insbesondere viele der im Internet angebotenen Präparate mit minderwertigen Substanzen gestreckt. Wer auf der sicheren Seite sein möchte, sollte Hoodia Gordonii nur bei bekanntermaßen seriösen Unternehmen wie z.B. eine örtliche Apotheke oder etablierte Versandapotheken kaufen.

4 Natürliche Alternativen

Es müssen nicht immer Pillen sein, wenn es auch natürliche Mittel gibt, die die gleiche Wirkung haben. Gerade bei einer Reduktionsdiät geht es häufig nur darum Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe geschickt zu kombinieren und sich selbst etwas auszutricksen, um mittelfristig zu einer gesünderen Lebensweise zu gelangen. Wenn man

dies erreichen kann, ohne zu einem medizinischen Präparat zu greifen, hat dies den zusätzlichen Vorteil, dass man dies auch nach Beendigung der Diät problemlos fortführen kann und nicht, wie nach dem Absetzen von Abnehmpillen leider häufig üblich, dem Jojo-Effekt verfällt. Außerdem sind natürliche Alternativen zu Abnehmpillen meist in jedem örtlichen Supermarkt erhältlich.

4.1 Pfefferminze

Pfefferminze gilt seit einiger Zeit als Geheimtipp bei allen, die gerne abnehmen wollen. Tatsächlich gilt es als belegt, dass Pfefferminze in den unterschiedlichsten Darreichungsformen - also egal, ob als Tee, im Kaugummi oder auch in Form von Minzpastillen - eine Reduktionsdiät wirkungsvoll unterstützen kann. Die in den Blättern der Pfefferminzpflanzen enthaltenen ätherischen Öle, Flavonoide und Bitterstoffe haben eine leicht appetithemmende Wirkung. Gleichzeitig sorgt der von Natur aus leicht süßliche Geschmack dafür, dass das Verlangen nach Süßem kalorienfrei befriedigt wird. Auch die Verdauung wird durch Pfefferminze angeregt. Darüber hinaus wirkt Pfefferminze leicht blutdrucksenkend, was die Belastungen des Körpers, die das vorhandene Übergewicht verursacht, etwas vermindern kann.

Hauptsächlich wirkt Pfefferminze jedoch indirekt. So sorgt der scharfe Minzgeschmack dafür, dass viele Lebensmittel, egal ob süß oder deftig, ungewohnt bis eklig schmecken, wie jeder weiß, der schon einmal direkt nach dem Zähneputzen wieder etwas gegessen hat. Sorgt man dafür, dass man über den ganzen Tag den an sich nicht unangenehmen Geschmack von Pfefferminze im Mund hat, indem man statt anderer Getränke nur Pfefferminztee zu sich nimmt, Kaugummi kaut oder Minzpastillen lutscht, isst man also ganz automatisch weniger. Besonders die kleinen Naschereien zwischendurch, die sonst kaum auffallen, werden dadurch reduziert.

Wenn man Pfefferminze als Tee zu sich nimmt, ist dies nicht nur gut für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers, sondern unterstützt auch das Ausschwemmen von den beim Abnehmen anfallenden Abbauprodukten und füllt überdies den Magen. Es ist deshalb durchaus sinnvoll, während einer Reduktionsdiät pro 25 kg Körpergewicht etwa einen Liter Pfefferminztee am Tag zu sich zu nehmen. Besonders wirksam ist es, wenn man jeweils vor den Mahlzeiten ein bis zwei Tassen davon trinkt.

Kaugummi dagegen wirkt nicht nur direkt auf den Körper, sondern auch auf die Psyche ein. Das beständige Kauen aktiviert die Speichelproduktion, was wiederum die Verdauung fördert. Gleichzeitig suggeriert das beständige Kauen, dass man dem Körper durchaus mehr als ausreichende Mengen von Nahrung zuführt, auch wenn man tatsächlich die Nahrungsmenge reduziert. Auch eine Sättigung tritt durch ausgiebiges Kauen deutlich früher ein.

Damit der Genuss von Pfefferminzprodukten aber tatsächlich auch wirksam ist, muss man natürlich unbedingt darauf achten, dass sie zuckerfrei sind. Es sind zahlreiche mit unterschiedlichen Süßstoffen hergestellte Kaugummi- und Bonbonsorten auf dem Markt erhältlich, so dass für jeden Geschmack und jede Vorliebe etwas zu finden sein dürfte. Pfefferminztee kann man mit Stevia oder Süßstoff süßen oder selbstverständlich auch ungesüßt trinken.

4.2 Orangensaft

Dass Orangensaft gesund ist, ist schon lange bekannt. Kaum ein Getränk enthält so viel Vitamin C, wodurch die körpereigenen Abwehrkräfte nachhaltig gestärkt werden. Dies ist natürlich bei Reduktionsdiäten besonders wichtig, da diese den Körper mitunter stark belasten können, zumal beim Abbau von Fettgewebe darin eingelagerte Giftstoffe freigesetzt werden können. Was kaum jemand weiß, ist, dass Orangensaft auch direkt den Fettabbau während der Verdauung anregt. Dies war das Ergebnis einer groß angelegten Studie, bei der die Teilnehmer zu fettreichen Mahlzeiten jeweils unterschiedliche Getränke zu sich nahmen. Im Test bestätigte sich, dass diejenigen, die Orangensaft tranken, deutlich mehr freie Sauerstoffradikale im Blut hatten als die anderen Probanden. Dadurch wird die entzündungsfördernde Wirkung von Fett im Körper herabgesetzt und die Einlagerung von Fett verhindert. Außerdem sorgen die in Orangen enthaltenen Flavonoiden dafür, dass die während der Stoffwechselprozesse entstehenden Giftstoffe abgebaut werden. Sie stärken darüber hinaus das Herz-Kreislauf-System und vermindern das Krebsrisiko. Allerdings sollte man dabei beachten, dass Orangensaft nicht kalorienfrei ist, und dies im jeweiligen Ernährungsplan berücksichtigen. Am sinnvollsten ist es, wenn man jeweils direkt zu den Mahlzeiten jeweils ein Glas Orangensaft zu sich nimmt, insbesondere, wenn es sich um vergleichsweise eher fetthaltige Nahrungsmittel handelt.

4.3 Tomaten

Tomaten sind schon immer ein beliebtes Lebensmittel für Reduktionsdiäten, da sie nicht nur hervorragend schmecken und sehr gesund sind, sondern auch vergleichsweise wenige Kalorien enthalten. Daher kann man sich mit Tomaten richtig satt essen, ohne dass man deshalb ein schlechtes Gewissen haben müsste. Inzwischen ist aber auch bekannt, dass Tomaten darüber hinaus das Abnehmen positiv beeinflussen können. Dies ist insbesondere auf zwei darin enthaltene Stoffe zurückzuführen: Kalium wirkt entwässernd auf das Gewebe, wodurch zwar kein Gewicht im eigentlichen Sinne abgebaut wird. Es unterstützt aber das Ausschwemmen von Giftstoffen aus dem Körper, die während des Abbaus von Fettgewebe freigesetzt werden. Außerdem trägt Kalium dazu bei, dass das Bindegewebe gestrafft wird, so dass sich die Körperform nachhaltig verbessert. Chrom wiederum begünstigt die Aufnahme von dem im Blut enthaltenen Insulin in die Zellen. Dies ist deshalb wichtig, weil ein niedriger Insulinspiegel im Blut für einen besseren Fettabbau sorgt.

Außerdem werden dadurch Heißhungerattacken vermieden. Wie alles Obst und Gemüse enthalten natürlich auch Tomaten Ballaststoffe, die sättigend wirken, sowie Vitamin C, das die Ausschüttung von Noradrenalin und damit den Fettstoffwechsel anregt. Da Tomaten auch von Natur aus leicht süßlich schmecken, eignen sie sich auch hervorragend als kleiner Snack zwischendurch, mit dem sich die Zeit zwischen den Mahlzeiten überbrücken lässt.

4.4 Eier

Eier wirken auf den ersten Blick nicht wie die idealen Lebensmittel, wenn man abnehmen möchte, da sie im Vergleich zu anderer Nahrung recht viele Kalorien enthalten. Allerdings haben sie es auch sonst in sich: Sie sind extrem proteinreich, was sie besonders für eine kohlehydratarme Ernährung geeignet macht, wie sie beim Abnehmen sinnvoll ist. Damit im Verlauf einer Reduktionsdiät wirklich nur Fett und keine Muskelmasse abgebaut wird, muss man darauf achten, stets ausreichend Proteine zu sich zu nehmen. Diese nutzt der Körper für die Bildung von Muskelzellen. Da Eier sehr leicht verdaulich sind, können die darin enthaltenen Proteine leicht aufgenommen und sofort genutzt werden. Deshalb eignen sich beispielsweise hartgekochte Eier besonders als Snack oder Zwischenmahlzeit nach dem Sport, wenn der Stoffwechsel schnell verfügbare Proteine benötigt. Durch das im Eigelb enthaltene Cholin wird, wie sich im Test gezeigt hat, darüber hinaus die Leberfunktion unterstützt, so dass sich der Fettstoffwechsel beschleunigt. Auch der Grundumsatz wird durch die regelmäßige Zufuhr von Cholin erhöht, so dass der Körper bei gleichbleibenden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten mehr Energie verbraucht. Nicht zuletzt enthalten Eier auch zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die eventuellen Mangelerscheinungen, wie sie bei länger währenden Reduktionsdiäten häufig auftreten, vorbeugen können. Wegen möglicher negativer Folgen des in Eiern enthaltenen Cholesterins muss man keine Bedenken haben, da wissenschaftliche Studien gezeigt haben, dass das über die Nahrung aufgenommene Cholesterin im Normalfall keinen Einfluss auf den körpereigenen Cholesterinspiegel hat.

4.5 Chilischoten

Chili ist einer der besten natürlichen Fatburner überhaupt. Das verdankt er dem darin enthaltenen Capsaicin, das auch für die typische Schärfe verantwortlich ist. Dieses Alkaloid reizt nicht nur die Hitzerezeptoren der Zunge und der Haut, sondern heizt dem Körper auch tatsächlich ein. Durch Capsaicin wird die Wärmeproduktion deutlich erhöht und, um die dadurch erhöhte Körpertemperatur auszugleichen, die Schweißabsonderung angeregt. Dadurch wird deutlich mehr Energie verbraucht, als dies bei weniger scharfen Speisen der Fall ist. Außerdem regt Chili die Bildung von Speichel und Magensaft an, wodurch die Verdauung beschleunigt wird. Gleichzeitig wirkt Capsaicin antibakteriell und schützt so die Verdauungsorgane.

Neben der Verwendung von Chilischoten kann man im Alltag auch zu anderen scharfen Würzmitteln wie Pfeffer, Meerrettich und Ingwer sowie indischen, ostasiatischen oder mexikanischen Gewürzmischungen greifen, die alle eine ähnliche Wirkung auf den Körper haben. Wer es bislang nicht gewohnt ist scharf zu essen, sollte es zu Beginn nicht übertreiben, da es sonst zu Übelkeit, Erbrechen oder Schäden an den Schleimhäuten kommen kann. Besser ist es langsam, aber kontinuierlich die Dosis zu steigern, bis sich Mund und Magen daran gewöhnt haben. Die positive Wirkung auf den Stoffwechsel bleibt dadurch unverändert, da hier kein Gewöhnungseffekt eintritt, wie dies bei Abnehmpillen der Fall sein kann. Und ist es doch einmal zu scharf, sollte man keinesfalls versuchen das Ganze mit Wasser zu löschen, da sich dadurch nur das Capsaicin im Mund verteilt. Was in einem solchen Fall wirklich hilft, ist ein Schluck Milch, ein Löffel Joghurt oder ein Stück Käse, da das darin enthaltene Fett die Wirkung des Capsaicin neutralisiert.

4.6 Linsen

Linsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Bereits vor mehr als 10 000 Jahren wurden sie von den ersten sesshaften Bauern im vorderen Orient und Indien angebaut, wo sie sich noch heute großer Beliebtheit erfreuen. Nachdem Linsengerichte in der europäischen Küche lange ein Schattendasein geführt haben, wurden sie in der jüngeren Vergangenheit wieder aktuell, da sie von vielen Vegetariern an Stelle von Fleischmahlzeiten gegessen werden. Außerdem eignen sich Linsen durch ihren hohen Proteingehalt bei vergleichsweise wenig Kalorien hervorragend für kohlehydratarme Reduktionsdiäten. Neben dem Eiweiß macht sie auch der große Anteil an Ballaststoffen äußerst sättigend, da diese nur langsam vom Verdauungssystem zersetzt werden. Dabei bleibt der Blutzuckerspiegel über längere Zeit hinweg konstant. Dadurch werden Heißhungerattacken nachhaltig vermieden, ohne dass unangenehme Völlegefühle entstehen. Auch für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, sind Linsen deshalb ein optimales Nahrungsmittel. Da sie auch zahlreiche Mineralien und Spurenelemente sowie sehr viel Eisen enthalten, beugen sie effektiv eventuellen durch kalorienarme oder vegetarische Ernährung verursachten Mangelerscheinungen vor. Kombiniert man Linsen noch mit Fleisch, Fisch oder Milchprodukten sind sie sogar natürliche Glückhormone, da der Körper dann Serotonine freisetzt. So ist es ein Kinderspiel auf Dickmacher und überflüssige Naschereien zu verzichten. Für andere Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Kichererbsen gilt Ähnliches wie für Linsen, weshalb sich mit ihnen problemlos ein abwechslungsreicher Speiseplan zusammenstellen lässt, wenn man abnehmen möchte.

4.7 Süßkartoffel

Während die aus Südamerika stammende und eigentlich nicht mit der herkömmlichen Kartoffel verwandte Süßkartoffel in den USA ein Klassiker in der traditionellen Küche ist, ist das auch als Batate bekannte Gemüse in Mitteleuropa noch nahezu unbekannt. Die

stärkehaltige Knolle ist zwar wie alle kohlehydratreichen Nahrungsmittel nicht gerade kalorienarm, enthält dafür aber deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als unsere gewohnte Sättigungsbeilage. Außerdem fanden Wissenschaftler in Süßkartoffeln eine Wirksubstanz namens Caiapo, die dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel auf niedrigem Niveau stabil bleibt. Auch den Blutdruck und die Cholesterinwerte können durch Caiapo positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus wirkt es als Antioxidans und stärkt sowohl das Kreislaufsystem als auch die Muskulatur. Dies macht Süßkartoffeln nicht nur für Menschen, die an Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, zu einem idealen Nahrungsmittel, sondern sie empfehlen sich dadurch auch für Reduktionsdiäten. Kombiniert mit magerem Fleisch, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten lassen sich aus Süßkartoffeln schmackhafte Hauptmahlzeiten zubereiten, die nachhaltig sättigen und dank eines hohen Ballaststoffanteils und vieler Vitalstoffe dafür sorgen, dass keine Heißhungerattacken aufkommen.

4.8 Guarana

Guarana war lange Zeit den meisten nur als Wachmacher bekannt. Als solcher ist es nicht nur Hauptinhaltsstoff von Energy Drinks, sondern wird auch Tees, Schokolade, Kaugummi und anderen Lebensmitteln zugesetzt, mit denen eine aufputschende Wirkung erzielt werden soll und die entsprechend beworben werden. Die als Guarana bekannte Substanz wird aus der gleichnamigen südamerikanischen Pflanze gewonnen und zeichnet sich durch einen ungewöhnlich hohen Koffeingehalt aus, der weit über dem von herkömmlichem Kaffee liegt. Koffein regt den Stoffwechsel an und wirkt stimulierend auf das Gehirn. Da es in höheren Dosen, wie sie in Guarana enthalten sind, auch Hungergefühle dämpft und den Appetit reduziert, wird das Mittel seit ein paar Jahren intensiv als Wundermittel zum Abnehmen angepriesen. Neben klassischen Abnehmpillen kann man es inzwischen auch als Pulver kaufen, das man selbst zubereiteten Speisen und Getränken beifügen kann. Ob Guarana wirklich zur Unterstützung von Reduktionsdiäten tauglich ist, ist allerdings sehr umstritten. Zwar leugnet niemand die Anregung des Stoffwechsels, durch die auch der Energieverbrauch des Körpers gesteigert wird. Allerdings ist dieser Effekt so gering, dass er sich kaum auf die Gewichtsabnahme auswirken dürfte. Auch die appetithemmende Wirkung hat kaum messbare Auswirkungen. Was dagegen immer zum Tragen kommt, sind die Nebenwirkungen von Guarana: Wie bei übermäßigem Konsum von starkem Kaffee kann es zu unangenehmen Kopfschmerzen, Schlafstörungen und im Extremfall sogar zu Bluthochdruck kommen. Deshalb können Guarana-Präparate und guaranahaltige Getränke oder Nahrungsmittel zwar durchaus eine Alternative zu einem starken Espresso sein, um morgens in die Gänge zu kommen, sie tragen aber leider nicht zu einer wirkungsvollen Gewichtsreduktion bei.

4.9 Vanille

Einer der verkanntesten Stoffe in der heutigen Küche ist die Vanille. Vielen dürfte gar nicht bewusst sein, in wie vielen bekannten und beliebten Süßigkeiten und Gebäcksorten sie steckt und dass es sie ist, die diese so unwiderstehlich macht. Dieses alltägliche Gewürz, das aus den fermentierten Schoten einer Orchideenart gewonnen wird, verleiht Speisen und Getränken nicht nur einen angenehm weich und abgerundeten Geschmack, sondern enthält auch Stoffe, die den menschlichen Pheromonen ähnlich sind. Dadurch wirkt Vanille anziehend und leicht aphrodisierend, weshalb sie auch vielen Parfums zugesetzt wird. Auch eine stimmungsaufhellende Wirkung konnte im Test nachgewiesen werden. Wenn man abnehmen möchte, kann man es sich zunutze machen, dass unser Gehirn den typischen Vanilleduft automatisch mit Schokolade und Süßigkeiten in Verbindung bringt. So kann man beispielsweise ganz leicht und kalorienfrei das Verlangen nach Süßem stillen, indem man nicht oder nur mit Süßstoffen gesüßten Vanille-Tee auf Schwarztee- oder Rooibusch-Basis trinkt. Auf diese Art und Weise vermeidet man Heißhungerattacken und den unkontrollierten griff zur Schokolade. Direkt vor den Mahlzeiten getrunken sorgt Vanille-Tee wie andere Getränke auch zusätzlich noch für eine frühzeitige Sättigung. Selbst durch den bloßen Geruch nach Vanille kann sich quasi selbst austricksen: Wenn man keinen Tee mag oder wenn man auch in Situationen außer Haus, in denen es nicht möglich ist ein warmes Getränk zu sich zu nehmen, gegen süße Verlockungen gewappnet sein möchte, kann man in der Handtasche ein Röhrchen mit einer Vanilleschote mit sich führen und bei entsprechender Gelegenheit daran schnuppern.

5 Fazit

In den meisten Fällen, wenn man nur ein paar Pfunde zu viel hat oder gerne wieder in die Hose von letztem Jahr passen würde, ist die Einnahme von Abnehmpillen überflüssig. Hier genügt es, wenn man gelegentlich auf den Nachschlag verzichtet und etwas mehr Bewegung in den Alltag bringt, um wieder das alte Gewicht zu erreichen. Auch bei moderatem Übergewicht ist letztendlich nur eine Ernährungsumstellung in Verbindung mit Sport sinnvoll. Wenn man dies konsequent umsetzt, ist auch ohne Hungergefühle und ohne irgendwelche Pillen eine langfristige Gewichtsreduktion möglich. Wenn man allerdings unter einem so starken Übergewicht leidet, dass dieses bereits als solches einen Krankheitswert hat, ist es häufig mit einer kalorienärmeren Ernährung nicht getan. In solchen Fällen ist der Grundumsatz des Körpers mitunter bereits so weit herabgesetzt und die Bewegungsfähigkeit so weit eingeschränkt, dass eine Reduktionsdiät nur unter Zuhilfenahme medizinischer Präparate in Angriff genommen werden kann. Diese sollte dann allerdings nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, da Adipositas nicht selten mit anderen Erkrankungen einher geht und viele Abnehmpillen nicht unbedenkliche Nebenwirkungen haben. Für alle anderen,

die einfach nur ihr Wunschgewicht zurückerlangen oder ihre Figur etwas verbessern wollen, gibt es eine Vielzahl natürliche Mittel, die dabei helfen sich selbst etwas auszutricksen und den inneren Schweinehund zu überwinden.

5.1 Mit Abnehmpillen das Gewicht halten?

Abnehmpillen sollten nicht zur Dauermedikation werden, um das Gewicht langfristig zu regulieren. Sie sind in erster Linie dazu konzipiert, über einen bestimmten Zeitraum hinweg zur Gewichtsreduktion eingesetzt zu werden. Ist das Wunschgewicht erreicht, so sollen sie abgesetzt werden, und das Gewicht über ein gesundes Essverhalten ausgeglichen werden. Jedoch ist der Körper häufig durch die längere Einnahme solcher Mittel irritiert und das natürliche Empfinden für Hunger und Sättigung aus dem Gleichgewicht geraten. Es kann also sein, dass in der ersten Zeit sogar wieder eine Gewichtszunahme verzeichnet wird. Diese sollte nicht wieder durch den Einsatz von Abnehmpillen bekämpft werden. Abnehmpillen gehören nicht auf den täglichen Speiseplan und sollten keineswegs mit Nahrungsergänzungsmitteln verwechselt werden, die man durchaus regelmäßig einnehmen kann und sollte. Aus gesundheitlicher Sicht macht es wenig Sinn, sein Gewicht immer wieder zu reduzieren und zu erhöhen, und im Bedarfsfall zu Abnehmpillen zu greifen. Die daraus resultierenden Belastungen wären zu hoch.

5.2 Ärztlich kontrolliertes Abnehmen

Wenn Sie Ihr Gewicht mit Abnehmpillen reduzieren möchten, dann sollten Sie dies in enger Abstimmung mit ihrem Arzt tun. Er wird Ihnen auch Tipps zu einer gesunden und ballaststoffreichen Ernährung geben können, mit deren Hilfe Sie die Wirkung der Abnehmpillen noch unterstützen können. Nur wer seine Essgewohnheiten optimiert und diese Umstellung auch langfristig beibehält, dem wird es gelingen, sein Übergewicht dauerhaft zu verlieren und sein Wunschgewicht zu halten. Der Arzt wirkt dabei als kontrollierende Instanz, er überprüft die Herz-Kreislauf- und die Blutwerte und kann die Dosierung der Abnehmpillen empfehlen. Dennoch ist dazu anzuraten, kleinere und mittlere Gewichtsprobleme ohne den Einsatz von Abnehmpillen und bevorzugt aus eigenem Antrieb zu bewältigen. Ein gesundes Maß an körperlicher Bewegung erhöht dabei nicht nur die Kalorienverbrennung, sondern verbessert auch das allgemeine Befinden und die Leistungsfähigkeit.

Bildquelle: Yastremska/bigstockphoto.com