

## Das Geschäft mit den Kilos

Stand

03/2018

Schlankheitsmittel und Diäten haben wieder Hochkonjunktur: gerade im Frühling wollen viele Menschen ihre überflüssigen Kilos loswerden.

Das Spektrum an angebotenen Möglichkeiten zum Abspecken ist groß: Kalorienzählen bei den Weight Watchers, die "Traumpille zum Abnehmen", welche die Verdauung von Fett teilweise verhindern soll, die "Schlank-Tropfen", die während der Arbeit oder im Schlaf wirken sollen, "Blitzdiäten", welche ein Abnehmen in kürzester Zeit und ohne zu hungern versprechen, usw.

Die Zeitschrift „Ökotest“ (02/2016) hat einige Diäten unter die Lupe genommen. Darunter alles, was sich derzeit in Magazinen, Büchern und im Internet gut verkauft.

Nach Absprache mit der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) wurden lediglich 1/3 als empfehlenswert oder zumindest als einen Versuch wert beurteilt.

Derzeit besonders aktuell sind die sogenannten "Formula"-Diäten, die für viel Geld unter den verschiedensten Bezeichnungen angeboten werden. Dahinter verbergen sich Pulver verschiedenster Geschmacksrichtungen, die mit Wasser oder Milch angerührt, Getränke oder Suppen ergeben, für deren abspeckenden Erfolg sich Persönlichkeiten und Berater in Verkaufsveranstaltungen "verbürgen".

Die mit der Formula-Diät erzielte Gewichtsabnahme ist meist jedoch nur von kurzer Dauer. Nach Wochen des eintönigen Geschmacks wird häufig wieder gegessen wie vor der Diät, der Körper allerdings arbeitet dann immer noch auf Sparflamme, d. h. er braucht weniger Energie. Deshalb nimmt man schneller wieder zu und erreicht oft ein höheres Gewicht als zu Beginn der Diät. Übergewichtige befinden sich damit in einem Teufelskreis: mit jeder Diät sinkt ihr Grundumsatz und das Abnehmen wird immer schwieriger.

Mit der oft angepriesenen "Natürlichkeit" haben diese hochverarbeiteten Produkte sehr wenig zu tun. Auch nicht mit einer umwelt- und sozial-verträglichen Ernährung. Empfohlene Tages-mengen

einzelner Nährstoffe werden über- oder unterschritten.

Natürliche Lebensmittel enthalten im Gegensatz zu diesen Nährstoffkonzentraten zahlreiche weitere, für die Gesundheit des Menschen wichtige Inhaltsstoffe.

Nahrung - besonders aus den Labors der Lebensmittelindustrie - ist ein Milliardengeschäft.

Ca. 75% der Frauen in Industrieländern haben bereits Erfahrungen mit Diäten, aber auch die Zahl der Männer steigt. Diäten können schnell zu Essstörungen führen. Oft ist es nur ein kleiner Schritt zur Bulimie (Fress-Brech-Sucht) oder Anorexie (Magersucht).

Abnehmen beginnt mit dem Akzeptieren der Tatsache, dass Gewichtsreduzierung Zeit braucht. Erfolgversprechendes und auch für den Körper sinnvolles Mittel zur Gewichtsreduzierung ist die Änderung des Ernährungsverhaltens. Kleine Schritte statt radikaler Umstellung sind notwendig, um die Rückfallgefahren zu reduzieren:

- Weniger Alkohol und Zucker sorgt für einfaches Einsparen von Kalorien.
- Langsam und bedächtig kauen macht schneller satt.
- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als den ganzen Tag hungern und abends richtig zuzuschlagen. Vielseitig, aber nicht viel essen.
- Weniger Fett, mehr Vollkornprodukte, reichlich Obst, Gemüse, Kartoffel.
- Auf die saisongemäße Auswahl der Nahrungsmittel achten und auf deren nährstoffschonende Zubereitung.
- Regelmäßiger Sport erhöht den Energieverbrauch und den Stoffwechselumsatz und unterstützt auf diese Weise die Gewichtsabnahme.

In der Verbraucherzentrale erhalten Sie zahlreiche Informationen und Beratungen zu diesem und zu zahlreichen anderen Themen.