



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Schlankmacher

Stand

04/2017

Schlank, schön und fit sein: ein Traum, der Millionen von Menschen bewegt. Schlankheitsmittel haben deshalb ständig Hochsaison, die vielen Werbeinserate zeigen das deutlich. Wer auf die Werbeaussagen und -bilder achtet, kann unseriöse Produkte leicht erkennen. Diese suggerieren nämlich einen unrealistisch hohen Gewichtsverlust und angeblich phänomenale Wirkungen. In der Regel sind diese Effekte jedoch nicht wissenschaftlich belegt.

**Vorsicht ist immer dann angebracht, wenn einer der folgenden Punkte zutrifft:**

- Unrealistische Erwartungen werden geweckt: „12 kg weniger in 3 Wochen“ oder „20 kg weniger in nur 30 Tagen“. Selbst mit der umstrittenen Nulldiät können allerhöchstens 2,8 bis 3,5 kg pro Woche abgenommen werden. Eine zu rasche Gewichtsabnahme begünstigt zudem den so genannten Jojo-Effekt und damit eine rasche Gewichtszunahmen nach Beendigung der Diät.
- „Abnehmen ohne zu hungern“: diese Aussage ist irreführend. Nur durch eine Verringerung der Energiezufuhr oder eine Steigerung des Energieverbrauchs kann das Körpergewicht reduziert werden.
- Schlankheitsmittel werden als Problemlöser beworben („Optimale Depotfettverwertung“, „hochwirksame Fettfresser“), spezielle Wirkstoffe oder Enzyme „zaubern“ sozusagen das Fett weg („L-Carnitin zieht die Fette magisch an“)… Die angepriesenen Wirkungen sind unrealistisch und wissenschaftlich nicht belegt. Bestenfalls sind diese Mittel wirkungslos, im schlimmsten Fall gesundheitsgefährdend.
- Vorher- und Nachherfotos sollen den ungeheuren Effekt belegen. Meist handelt es sich bei den Fotos um Fotomontagen und Fälschungen.
- Geworben wird häufig mit einem Arzt/ einer Ärztin bzw. einem Wissenschaftler/ einer Wissenschaftlerin, einer Klinik oder einer Studie. Diese Angaben sind meist allesamt erfunden.
- Briefe begeisterter Kunden und Kundinnen sollen die unglaublichen Erfolge beweisen. Diese Briefe stammen meist nicht von realen Personen, sondern sind pure Erfindung.

- Schuldgefühle werden geschürt („Wer jetzt noch dick bleibt, ist selber schuld.“), als gäbe es nichts Einfacheres als das Abnehmen.
- Vollständige Adressen fehlen, angegeben sind nur Postfächer oder Telefonnummern. Auf der Internetseite fehlt das Impressum mit detaillierten Angaben zum Unternehmen. Bei „Briefkastenfirmen“ oder Firmen mit Sitz im Ausland sind die rechtlichen Möglichkeiten stark eingeschränkt. Konsumenten und Konsumentinnen können nicht reklamieren und erhalten ihr Geld nicht zurück. Unzulässige Aussagen können zudem nicht verfolgt werden.
- Erfolgsgarantien werden vorgegaukelt: „Ohne Risiko – mit vollem Rückgaberecht“. Die Rückgabe scheitert jedoch oft am Umstand, dass es sich um eine Briefkastenfirma handelt.
- Preisermäßigungen oder Geschenke werden versprochen, doch sie sind bereits im Preis mit einkalkuliert.
- Das Mittel wird ausschließlich im Direktvertrieb, bei Informationsveranstaltungen, auf Partys und durch Laienwerber und -werberinnen angeboten. Der Kaufdruck ist in einem solchen Umfeld hoch, unzulässige Werbeaussagen sind später kaum beweisbar.

Ein Schlankheitsmittel, das langfristig ohne Risiken eingenommen werden kann und das Gewicht dauerhaft reduziert, gibt es nicht. Schlank wird dabei nur die Geldbörse und sonst nichts. Im besten Fall sind die Wundermittel wirkungslos, im schlimmsten Fall gefährden sie die Gesundheit. Immer wieder finden die Überwachungsbehörden in Produkten, die über Internet vertrieben werden, unerlaubte, gesundheitsschädliche Wirkstoffe.

### **Was tun?**

- Für einen dauerhaften Gewichtsverlust ist eine Veränderung der Ess- und Trinkgewohnheiten notwendig: ideal ist eine kalorienreduzierte Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln und fettarmen Milchprodukten und mit wenig Fisch, wenig Fleisch, ganz wenig Fett.
- Regelmäßiger Ausdauersport erleichtert das Abnehmen. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung pro Woche, aufgeteilt auf mehrere Einheiten, bei geringer bis mittlerer Intensität.
- Für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollten Sie täglich rund 2 Liter alkohol- und zuckerfreie Getränke trinken.
- Eine abwechslungsreiche Kost, schmackhaft zubereitet, liefert dem Körper alle benötigten Nährstoffe und kann über einen längeren Zeitraum beibehalten werden.
- Überfordern Sie sich nicht: eine langsame Gewichtsabnahme von 500 g bis maximal 1 kg pro Woche ist einerseits ein realistisches Ziel und hilft andererseits, dauerhaft Gewicht abzunehmen und den gefürchteten Jojo-Effekt zu vermeiden.
- Leichter als in Eigenregie fällt das Abnehmen in einer Gruppe Gleichgesinnter, die von Ärzten bzw. Ärztinnen oder Ernährungsberatern bzw. -beraterinnen begleitet wird.
- Informieren Sie sich vor einer größeren Gewichtsabnahme beim Arzt bzw. der Ärztin oder beim Dienst für Diät bzw. Diätetik des Südtiroler Sanitätsbetriebs.
- Wenn Sie Zweifel an der Seriosität eines Schlankheitsmittels haben, sollten Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Geldtasche zuliebe auf den Kauf verzichten.