

[www.diaetpillen.org](http://www.diaetpillen.org)



E-BOOK  
RATGEBER

# DIÄTPILLEN

<b>1</b>	<b>Diätpillen .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Medizinische Wirkung .....</b>	<b>4</b>
2.1	Appetitzügler .....	4
2.2	Fettblocker.....	5
2.3	Quellmittel.....	5
2.4	Homöopathische Diätpräparate .....	6
<b>3</b>	<b>Mögliche Nebenwirkungen.....</b>	<b>6</b>
3.1	Appetitzügler .....	6
3.2	Fettblocker.....	7
3.3	Quellmittel.....	7
3.4	Homöopathische Diätpräparate .....	7
<b>4</b>	<b>Weitere Gefahren.....</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Für wen sind Diätpillen geeignet? .....</b>	<b>8</b>
5.1	Der Arzt entscheidet.....	8
5.2	Rezeptfrei erhältlich .....	8
5.3	Diätpillen kaufen.....	9
<b>6</b>	<b>Rezeptpflichtige Diätpillen.....</b>	<b>9</b>
6.1	Reductil.....	10
6.2	Bontril .....	10
6.3	Xenical.....	11
6.4	Adipex.....	11
6.5	Duromine.....	12
6.6	Meridia.....	12
<b>7</b>	<b>Rezeptfreie und homöopathische Diätpillen .....</b>	<b>12</b>
7.1	Cefamadar / Elian .....	13
7.2	Homöopathische Tropfen.....	13
7.3	CM3 / Matricur .....	13
7.4	Sättigungskapsel Matricur .....	14
7.5	Bionorm Sättigungskapseln .....	14
7.6	Rapitrim .....	14
7.7	Strobby.....	14
7.8	Graciamed Chitosan Forte Plus .....	15
7.9	Redumax.....	15
7.10	Gracia Novo S.....	15

7.11	SlimTec.....	15
7.12	Vencipo.....	16
7.13	Hoodia Gordonii .....	16
<b>8</b>	<b>Natürliche Alternativen zu Diätpillen .....</b>	<b>16</b>
8.1	Pfefferminze .....	17
8.2	Orangensaft .....	17
8.3	Tomaten.....	18
8.4	Eier.....	18
8.5	Chilischoten .....	19
8.6	Linsen.....	19
8.7	Süßkartoffel .....	20
8.8	Guaranà .....	20
8.9	Vanille .....	21
<b>9</b>	<b>Fazit.....</b>	<b>21</b>
9.1	Sinnvoll bei Härtefällen .....	21
9.2	Richtig anwenden .....	22

## 1 Diätpillen

Diätpillen reduzieren das Hungergefühl und die Patienten essen deutlich weniger, nehmen weniger Kalorien zu sich und in Folge verlieren sie an Gewicht. Doch die Hersteller dieser Mittel empfehlen die Einnahme in Verbindung mit einer Umstellung der Ernährung und vermehrter Bewegung.

Laut einer Statistik der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. geben die Deutschen etwa 170 Millionen Euro jährlich für Diätpräparate aus. Jedoch halten die Mittel nicht immer das, was sie versprechen. Die Gründe dafür sind vielfältig und liegen häufig auch am falschen Umgang mit den Mitteln. Bei der Wahl der Präparate muss deshalb auf die jeweiligen Bedürfnisse des Betroffenen eingegangen werden, um einen möglichst großen Erfolg zu erzielen, denn es gibt zahlreiche verschiedene Arten von Diätpillen, deren Wirkungsweisen auch völlig unterschiedlich sind. Werden die Mittel richtig eingesetzt können sie dazu beitragen leichter und schneller abzunehmen, was vor allem für stark adipöse Personen von Bedeutung ist.

## 2 Medizinische Wirkung

Bei der medizinischen Wirkung von Diätpillen muss deutlich zwischen den einzelnen Mitteln unterschieden werden. Zur Verfügung stehen rezeptfreie sowie rezeptpflichtige Zubereitungen, die aufgrund der völlig unterschiedlichen Inhaltsstoffe auch verschiedene Wirkungen aufweisen. Zum Einsatz kommen dabei je nach Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel sowohl pflanzliche als auch chemische Substanzen.

### 2.1 Appetitzügler

Die sogenannten Appetithemmer oder Anorektika sind wohl die bekanntesten Mittel, die zu Diätzwecken eingenommen werden. Sie zählen zu den rezeptpflichtigen Diätmitteln. Wirkstoffe wie Aminorex, Ephedrin, Phentermin oder früher das Sibutramin zählen zu diesen Arzneimitteln. Appetitzügler wirken auf das Sättigungszentrum im Hypothalamus des Gehirns. Dabei werden die Neurotransmitter Noradrenalin, Dopamin und Serotonin erhöht und sorgen damit zu einer Hemmung des Appetits und zu einer Steigerung des Grundumsatzes. Die gewichtsreduzierende Wirkung beschränkt sich dabei allerdings nur auf die Zeit der Einnahme. Ein Test mit Studienteilnehmern zeigte, dass trotz signifikantem Gewichtsverlust während der Einnahme, das Ausgangsgewicht nach Absetzen der Diätpillen wieder zurückkehrte. Der Nutzen dieser Mittel wird daher häufig angezweifelt.

## 2.2 Fettblocker

Ebenfalls zu den rezeptpflichtigen Diätpillen zählen einige Arten der Fettblocker oder Antiadiposita. Dabei handelt es sich um Wirkstoffe, die eine Verarbeitung von Nahrungsfetten im Körper verhindern sollen. Sie sind nur für Menschen, die an Adipositas leiden, geeignet und sollten als Ergänzung zu einer fettreduzierten Diät angewendet werden. Bekannt sind zwei verschiedene Wirkstoffe namens Chitosan und Orlistat. Chitosan ist eine Substanz, die aus den Schalen von Garnelen, Hummern und Krabben gewonnen wird. Sie findet Verwendung in rezeptfreien Mitteln. Diese unverdaulichen Substanzen bilden im Magen ein Gel, das einen Teil der Nahrungsfette binden kann. Damit wird es im Verdauungstrakt nicht resorbiert und wird unverdaut ausgeschieden. Damit kann dieses Fett auch nicht vom Körper aufgenommen und in den Körperzellen gespeichert werden. Ein wissenschaftlicher Test konnte die Wirkung im menschlichen Körper jedoch nicht konkret nachweisen. Der zweite Stoff ist Orlistat, der in rezeptpflichtigen Diätpillen wie Xenical verwendet wird. Orlistat hemmt das Verdauungsenzym Pankreaslipase. Dieses sorgt im Darm für die Aufspaltung des Fettes. Indem das Enzym durch Orlistat unterdrückt wird, wird das mit der Nahrung aufgenommene Fett unverdaut ausgeschieden. Ein wissenschaftlicher Test mit klinischen Untersuchungen konnte die Wirksamkeit nachweisen. Allerdings ist diese nur in Verbindung mit einer Diät gegeben. Wird die Ernährung nicht umgestellt, erreichen die Patienten etwa ein Jahr nach Absetzen von Orlistat wieder das ursprüngliche Gewicht.

## 2.3 Quellmittel

Befragt man Menschen, warum ihre Diätversuche scheitern, so geben sie meist das starke Hungergefühl und die Esslust als Grund an. Quellmittel sollen diese Empfindungen eindämmen. Sie sind in Form von Kapseln oder Pulvern und zu einem vergleichsweise günstigen Preis zu erhalten. Die eingenommenen Präparate quellen im Magen zusammen mit Flüssigkeit auf und sorgen so für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Die Gefahr der Dehydrierung ist gegeben: Wird bei der Einnahme zu wenig getrunken, entzieht der Verdauungstrakt dem Körper das benötigte Wasser, was zu einem Ungleichgewicht im körpereigenen Mineralstoffhaushalt führt. Auch Verstopfungen und Verdauungsbeschwerden sind typische Nebenwirkungen von Quellmitteln, die mit erhöhter Flüssigkeitsaufnahme bekämpft werden können. Trinken Sie also viel, aber bitte nur Wasser oder Tees, keine kalorienhaltigen Getränke! Wer Quellmittel überdosiert, der riskiert Völlegefühl und Magendruck. Der Magen gewöhnt sich an die größere Ausdehnung und signalisiert um so früher wieder ein Hungergefühl. Die richtige Dosierung ist bei Quellmitteln also sehr wichtig. Die Inhaltsstoffe guter und gesunder Quellmittel sind Zellulose, Ballaststoffe, Kollagen und Natriumalginat. Sie werden etwa eine Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen und quellen bis zur Mahlzeit entsprechend auf, so dass man schnell satt wird. Da man so weniger Nahrungsmittel zu sich nimmt und kleinere Mengen isst, hat man auch eine Menge Kalorien gespart. Das bringt Fettpolster schnell zum Schmelzen. Quellmittel

können eine Gewichtsreduktion also durchaus fördern. Sie sollten jedoch nicht als Einzelmaßnahme gesehen werden, sondern mit einer Ernährungsumstellung einher gehen. Dabei sollte der Abnehmwillige seine Ernährung auf weniger Fett und Kalorien umstellen. Bewegung sollte bei der Diät auch eine Rolle spielen, ein regelmäßiges Sportprogramm kann individuell entsprechend der jeweiligen Möglichkeiten erstellt werden.

## 2.4 Homöopathische Diätpräparate

Bei der Homöopathie handelt es sich um eine Behandlungsmethode, die ganzheitlich anzusehen ist. Homöopathische Mittel können je nach gewählter Substanz Heißhungerattacken unterdrücken, die Entschlackung und Entgiftung des Körpers unterstützen und damit beim Abnehmen helfen. Dabei ist es aber wichtig, auf den Körper zu hören und weniger Kalorien, als notwendig zu sich zu nehmen und gleichzeitig mehr Bewegung zu machen. Homöopathische Mittel können direkt vom Homöopathen für jeden speziell zubereitet werden. Es gibt aber in der Apotheke auch fertige Mischungen, die rezeptfrei erhältlich sind. Dabei bestehen diese Präparate meist aus einer Zusammensetzung mehrerer pflanzlicher Wirkstoffe. Immer wieder entfacht die Homöopathie Diskussionen um ihre Wirksamkeit. Ein Test, inwieweit diese Mittel eine Wirkung beim Prozess der Gewichtsabnahme haben, wurde noch nicht durchgeführt. Es könnte natürlich auch ein Plazebo-Effekt für die Wirksamkeit verantwortlich sein.

## 3 Mögliche Nebenwirkungen

Wie bei allen Arzneimitteln muss auch bei Diätpillen mit Nebenwirkungen gerechnet werden. Diese reichen von leicht bis schwerwiegend und können unter gewissen Umständen sogar lebensgefährlich für die Betroffenen werden. Auch bei den unerwünschten Wirkungen muss nach den Hauptbestandteilen unterschieden werden, denn jeder dieser Stoffe reagiert im Körper anders.

### 3.1 Appetitzügler

Gerade die Appetitzügler, bei denen es sich ja um Amphetamine handelt, sind bekannt für Nebenwirkungen und haben daher auch einen äußerst negativen Ruf. Die unerwünschten Wirkungen können sich in Form von Kopfschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen manifestieren. Gefährlich können aber jene, wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzasen, Herzklappenschäden und Empfindungsstörungen werden. Zu beachten ist auch das Risiko einer entstehenden Abhängigkeit. Gerade bei diesen Diätpillen ist eine Kontrolle durch den Arzt unverzichtbar. Eventuell kann auch eine Betreuung durch einen Psychotherapeuten notwendig werden.

### 3.2 Fettblocker

Fettblocker haben in erster Linie eine Nebenwirkung, die sich aufgrund ihrer Wirkung ergibt. Durch die Hemmung der Fettaufnahme kann es zu einer Unterversorgung mit fettlöslichen Vitaminen kommen. Ebenso können diese Mittel zu Durchfall mit Fettstühlen führen. Die Einnahme kann sogar Stuhlinkontinenz zur Folge haben. Dazu kann es zu Völlegefühl und Magenkrämpfen kommen. Der Fettblocker Chitosan kann bei Menschen, die gegen Schalentiere allergisch sind, zu entsprechenden Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock führen. Werden stark fetthaltige Nahrungsmittel zugeführt, verstärken sich die Nebenwirkungen, in erster Linie der Durchfall. Dies könnte aber auch einen gewissen Erziehungseffekt auslösen, denn die Nahrungsfette sollten während einer Therapie mit Fettblockern deutlich reduziert werden.

### 3.3 Quellmittel

Auf den ersten Blick mögen die Quellmittel als natürliche Variante harmlos wirken. Sie sind ja auch rezeptfrei erhältlich. Bei falscher Anwendung können sie allerdings fatale Auswirkungen haben. Diese Mittel müssen mit ausreichend viel Flüssigkeit eingenommen werden, damit das Quellmittel sich auch entsprechend vergrößern kann. Ist nicht genug benötigte Flüssigkeit vorhanden, wird diese dem Körper entzogen. Dies kann zu Verstopfung und letztendlich sogar zu einem Darmverschluss führen. Die harmloseren Nebenwirkungen sind Blähungen, Verdauungsstörungen und ein unangenehmes Völlegefühl.

### 3.4 Homöopathische Diätpräparate

Die Homöopathie ist bekannt dafür, dass sie kaum Nebenwirkungen nach sich zieht. Dennoch sind einige Kleinigkeiten bei der Einnahme zu beachten. Globuli sind reine Zuckerkügelchen und daher für Diabetesranke nicht geeignet. Homöopathische Tropfen bestehen meist zu einem großen Teil aus einem alkoholischen Auszug. Sie sind daher von alkoholkranken Menschen zu meiden. Nachdem es sich bei der Homöopathie um pflanzliche Stoffe handelt, kann es zu Allergien kommen. Darüber hinaus sollte während der Einnahme homöopathischer Mittel völlig auf die Verwendung von Pfefferminze verzichtet werden, da dies die Wirksamkeit herabsetzt.

## 4 Weitere Gefahren

Vorwiegend bei den Appetitzüglern ist die Gefahr einer Abhängigkeit gegeben. Viele dieser Mittel werden sogar im Leistungssport als Dopingmittel verwendet. Eine zu lange, regelmäßige Einnahme kann zu schwerer Abhängigkeit und psychischen Störungen führen. Es ist deshalb unbedingt erforderlich eine Therapie vom Arzt überwachen zu lassen.

Gegebenenfalls ist auch eine Kontrolle oder ein Test durch einen Psychotherapeuten erforderlich.

Eine weitere Gefahr, die in Zusammenhang mit Diätpillen zu erwähnen ist, sind gefälschte und illegal erhältliche Präparate. Es besteht weltweit ein großer Schwarzmarkt, auf dem beinahe jede Substanz zu kaufen ist. Meist handelt es sich um Fälschungen aus Asien, die nur geringe Mengen des Wirkstoffes enthalten. Der Rest wird mit Stoffen aufgefüllt, deren Unbedenklichkeit nicht nachgewiesen ist. Auf diesem Weg kommen auch Substanzen auf den Markt, die aufgrund ihrer fatalen Nebenwirkungen keine Zulassung mehr erhalten oder bereits verboten sind. Dieser illegale Handel wird durch das Internet weiter verschärft. Selbst wenn es reizvoll ist, Diätpillen überaus günstig zu erwerben, sollte man hier größte Vorsicht walten lassen. Jede Art von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln sollte nur über seriöse Quellen bezogen werden, da sonst große Gefahr für Gesundheit und sogar das Leben besteht.

## 5 Für wen sind Diätpillen geeignet?

Leider steigt die Zahl der übergewichtigen Menschen in der letzten Zeit deutlich an. Kein Wunder, dass die Industrie daher auch laufend unterschiedlichste Mittel entwickelt, die hier Abhilfe schaffen sollen. Nachdem eine große Auswahl an Diätpillen zur Verfügung steht, findet jeder Betroffene das richtige Mittel. Doch hier sollte in jedem Fall darauf geachtet werden, ob das Mittel der Wahl für den erwünschten Zweck auch sinnvoll ist.

### 5.1 Der Arzt entscheidet

Rezeptpflichtige Diätpillen sind nur angezeigt bei fettleibigen Patienten mit einem BMI ab 30. Ebenso sind diese Präparate dann anzuwenden, wenn der Patient einen BMI ab 27 hat, zusätzliche Risikofaktoren aufweist und Diätmaßnahmen bislang nicht von Erfolg gekrönt waren. Für diese Menschen sind Diätpillen oft die einzige Alternative, um aus dem Teufelskreis des Übergewichtes ausbrechen zu können. Dabei muss durch den Arzt stets der Nutzen-Risiko-Faktor bestens abgewogen werden.

### 5.2 Rezeptfrei erhältlich

Menschen mit leichtem Übergewicht sollten keinesfalls zu rezeptpflichtigen Mitteln greifen. Der Arzt wird diese in leichten Fällen auch gar nicht verschreiben. Will man trotzdem eine Unterstützung, um leichter abnehmen zu können eignen sich hier am ehesten die homöopathischen Mittel, die rezeptfrei zu kaufen sind. Jene, die während einer Mahlzeit gerne zu viel zu sich nehmen, können auch auf Sättigungskapseln zurückgreifen. Auch pflanzliche Diätpillen sind als Unterstützung in diesen Fällen angezeigt. Sie alle sind



rezeptfrei. Keinesfalls geeignet sind Diätpillen für Kinder und Jugendliche sowie Frauen, die schwanger sind oder stillen. Bei Suchtkranken oder psychisch Kranken obliegt die Entscheidung über die Anwendung dem Arzt. Bei bestehenden Krankheiten sollte sicherheitshalber ebenfalls der Arzt konsultiert werden.

### 5.3 Diätpillen kaufen

Hat ein Arzt einem Patienten ein Schlankheitsmittel verschrieben, kann man dieses wie jedes andere Medikament in der Apotheke kaufen. Auch manche Online-Apotheken bieten den Verkauf rezeptpflichtiger Arzneimittel unter Vorlage des Rezeptes an. Dank Internet und weltweitem Handel werden Diätpräparate auch ohne die Vorlage einer Verschreibung und zu äußerst günstigen Preisen angeboten. Davor muss allerdings deutlich gewarnt werden. Oft handelt es sich um Fälschungen, die für die Gesundheit äußerst gefährlich und sogar lebensgefährlich sein können. Zudem ist der Handel illegal und man macht sich beim Kauf solcher Präparate strafbar. Daher sollte man Diätmittel unbedingt nur von autorisierten Stellen kaufen.

Hat sich der Betroffene für ein Mittel entschieden, das rezeptfrei ist, so erhält man dieses ebenso in den niedergelassenen oder auch in den Online-Apotheken. Viele Schlankheitsmittel sind auch in Reformhäusern und Drogeriemärkten zu kaufen. Hier heißt es vor allem vergleichen und sich ausführlich informieren und beraten lassen. Ein Vergleich ist hinsichtlich der Menge des enthaltenen Wirkstoffes und natürlich demzufolge dem Preis sinnvoll. Genaue Beratung kann helfen, Nebenwirkungen zu vermeiden und das gewünschte Ziel leichter zu erreichen. Aber auch bei rezeptfrei erhältlichen Diätmitteln gilt, dass diese nur über seriöse Anbieter zu beziehen sind. Wie bei rezeptpflichtigen Mitteln können billige Fälschungen sehr gefährlich sein.

## 6 Rezeptpflichtige Diätpillen

Diätmittel, die vom Arzt verschrieben werden müssen und nur gegen Rezept zu kaufen sind, haben häufig keinen allzu guten Ruf. Gründe dafür gibt es mehrere. Es handelt sich bei diesen Wirkstoffen um chemische Substanzen, die zum Teil auch gegen psychische Erkrankungen eingesetzt werden und sogar im Sport zu Dopingzwecken missbraucht werden. Zudem ziehen sie häufig nicht unerhebliche Nebenwirkungen nach sich. Dennoch können Sie in besonderen Härtefällen eine wichtige Alternative darstellen, um Gewicht zu verlieren.

## 6.1 Reductil

Bei dem Mittel Reductil handelt es sich um ein verschreibungspflichtiges Medikament, das weltweit erhältlich war. Im Jahr 2010 wurde die Zulassung in Deutschland ausgesetzt und wird dies auch zumindest bis zum Jahr 2015 bleiben. Grund dafür ist der Wirkstoff Sibutramin, der üblicherweise bei Depressionen eingesetzt wird. Reductil soll dem Anwender helfen weniger zu essen, damit weniger Kalorien aufzunehmen und letztendlich schneller an Gewicht zu verlieren. Mit diesem Arzneimittel sollte erreicht werden, dass bereits bei Einnahme geringer Nahrungsmengen ein Völlegefühl entstand. Reductil wirkt dabei direkt auf das Gehirn. Das Arzneimittel lässt den Noradrenalin- und Serotoninspiegel im Gehirn ansteigen. In weiterer Folge wird dadurch das Hungergefühl verringert. Zielgruppe für Reductil waren adipöse, also fettleibige Menschen mit einem BMI von 30 oder höher oder übergewichtige Patienten, die einen BMI von 27 oder mehr und zusätzlich einen Risikofaktor wie eine Fettstoffwechselstörung oder Typ-2-Diabetes aufwiesen. Reductil sollte dabei mit einer Diät und körperlicher Bewegung kombiniert werden.

Bei der Einnahme von Reductil konnten allerdings schwerwiegende Nebenwirkungen beobachtet werden. Von den Behörden angeordnete Untersuchungen haben ergeben, dass das Risiko gegenüber dem Nutzen bei diesem Arzneimittel deutlich überwiegt. Es kann zu Kopfschmerzen, Verstopfung, Taubheitsgefühlen, Schwindel oder sogar Benommenheit und Mundtrockenheit kommen. Dazu können Schlafstörungen auftreten. Menschen, die an Schilddrüsenüberfunktion, Epilepsie, Störungen der Leber- und Nierenfunktion oder Angina Pectoris leiden, dürfen den Wirkstoff nicht einnehmen. Vor allem bei Herz-Kreislauf-Patienten kann der Wirkstoff schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall hervorrufen, was für die genaue Prüfung des Mittels ausschlaggebend war. Leider kommt das Mittel auf illegalem Weg immer wieder in den Handel. Vor allem über das Internet ist diese Gefahr gegeben.

## 6.2 Bontril

Dieses Arzneimittel zählt zu den Appetitzüglern und ist nur über Verschreibung des Arztes erhältlich. Im Rahmen der Einnahme muss eine regelmäßige Überwachung des Gesundheitszustandes durch den Arzt erfolgen. Bontril wirkt stimulierend auf das zentrale Nervensystem, was dazu führt, dass Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Die Auswirkung ist eine Verringerung oder Hemmung des Appetits. Das Mittel kann jedoch auch unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen. Zu nennen wären Verdauungsbeschwerden mit Schmerzen und Krämpfen, ein beeinträchtigtes Sehvermögen, Reizbarkeit, Schwindel und Schlafstörungen. Daneben konnten bei diesem Appetithemmer aber auch schwerwiegende Nebenwirkungen beobachtet werden. So kann es zu Herzproblemen, Schmerzen in der Brust kommen und das Risiko für Anfälle steigt deutlich. Menschen, die an Anorexie, also

Magersucht leiden, dürfen das Mittel keinesfalls einnehmen. Außerdem sollte es von Diabetikern und von Menschen mit Nierenproblemen gemieden werden.

### 6.3 Xenical

Xenical ist die am häufigsten verwendete Diättablette unter den rezeptpflichtigen Appetitzüglern. Verordnet wird das Mittel bei starkem Übergewicht oder Fettleibigkeit. Sie beinhaltet den Wirkstoff Orlistat. Dieser Stoff ist ein Fettblocker, der die Aufnahme der über die Nahrung überschüssig aufgenommenen Fette verhindert. Xenical wirkt im Gegensatz zu anderen Diätpillen nicht appetithemmend. Es nimmt keinen Einfluss auf das zentrale Nervensystem, sondern direkt auf den Verdauungsprozess, indem es die Spaltung der Nahrungsfette hemmt. Die fettspaltenden Enzyme im Magen-Darm-Trakt werden inaktiviert und die Fette können nicht mehr aufgespalten werden.

Mithilfe von Xenical kann auf diese Art und Weise etwa ein Viertel der zugeführten Fettmenge wieder ausgeschieden werden. Die Nahrungsaufnahme muss dabei nicht reduziert werden. Es ist zwar eine Tatsache, dass Xenical im Gegensatz zu anderen Mitteln besser verträglich ist, dennoch dürfen die Nebenwirkungen nicht außer Acht gelassen werden. Unter Xenical kann es zu unregelmäßigem Stuhlgang kommen. Flüssige, weiche und fettige Stühle sind ebenso möglich wie Blähungen mit Stuhlabgang. Es kann auch zu StuhlDrang kommen, oder es wird sogar unmöglich, den Stuhl zurückzuhalten. Werden extrem fetthaltige Nahrungsmittel aufgenommen kann dies die Nebenwirkungen deutlich verschlimmern. Das Arzneimittel ist keinesfalls für Menschen mit Essstörungen und Diabetes geeignet. Erreicht man innerhalb von 3 Monaten nicht mindestens eine Verringerung des Körpergewichtes um 5 %, sollte die Behandlung mit Xenical abgebrochen werden.

### 6.4 Adipex

Das Mittel Adipex wird meist in Härtefällen zur Bekämpfung der Fettleibigkeit eingesetzt. Der enthaltene Wirkstoff Phentermin ist nicht nur Appetithemmer, sondern auch Amphetamin und gilt als Aufputzmittel. Phentermin sorgt für ein rasches Sättigungsgefühl. Dabei hat der Stoff zentrale Wirkung auf das Gehirn und hemmt damit den Appetit. Die Rezeptpflicht ist gerechtfertigt, weil es unter Adipex zu schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen kann. Diese können sich als Schlaflosigkeit, Übelkeit, Durchfall oder Kopfschmerzen in leichter Form manifestieren. Deutlich schwerwiegender sind diejenigen, die sich in Psychosen, Nervosität, Depressionen, erhöhtem Druck der Lungenarterien, Krampfanfällen, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsbeschwerden, Störungen der Blasenentleerung und der Sexualfunktion und schweren Hautreaktionen äußern. Nachdem Adipex ein Amphetamin ist, kann es durch die regelmäßige Einnahme des Mittels zu einer Abhängigkeit kommen und psychische Störungen können auftreten. Menschen mit Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten, Nierenfunktionsstörung, psychischen Erkrankungen oder

Schilddrüsenproblemen dürfen Adipex nicht einnehmen. Ebenso ist eine Einnahme zu vermeiden, wenn die Neigung zu Medikamenten- oder Alkoholmissbrauch besteht. Während der Einnahme sollte unbedingt eine Begleitung durch Arzt und Psychotherapeuten erfolgen.

## 6.5 Duromine

Nur in Absprache mit dem Arzt verabreicht werden darf Duromine. Wie andere rezeptpflichtige Mittel darf auch Duromine nur in schwerwiegenden Fällen von Übergewicht angewendet werden. Hauptbestandteil des Arzneimittels ist wie bei Adipex der Stoff Phentermin. Dem zufolge wirkt es auch ebenso auf das zentrale Nervensystem und ein frühzeitiges Sättigungsgefühl wird suggeriert. Das Schlankheitsmittel weist dabei eine Zahl an Nebenwirkungen auf. Die wichtigsten sind erhöhter Blutdruck, Atemwegs- und Verdauungsprobleme sowie Schlaflosigkeit. Nachdem es sich bei Duromine um ein Amphetamin handelt, kann nach der Einnahme eine ähnliche Wirkung wie nach der Einnahme von Speed beobachtet werden. Der Energielevel steigt dabei deutlich. Ebenso ist bei regelmäßiger Einnahme ein Suchtpotenzial zu beobachten, das keinesfalls unterschätzt werden darf. Vor allem für Menschen, die bereits zu Missbrauch von Genussmitteln wie Alkohol oder auch von Medikamenten neigen, ist dieses Risiko stark erhöht. Aufgrund der schwerwiegenden Nebenwirkungen dürfen Duromine keinesfalls bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen oder Herzkrankheiten eingenommen werden. Auch psychische Erkrankungen zählen zu den Gegenanzeigen. Während der Therapie mit Duromine ist eine laufende Kontrolle und ein gelegentlicher Test durch Arzt und Psychotherapeut angezeigt.

## 6.6 Meridia

Das Diätmittel Meridia ist ident mit Reductil. Der Hauptinhaltsstoff Sibutramin war in Europa unter dem Markennamen Reductil auf dem Markt. In den USA und Kanada wurde er unter dem Markennamen Meridia vertrieben. Daher sind Wirkung, Gegenanzeigen sowie Nebenwirkungen auch völlig ident. Ebenso wie Reductil war auch Meridia verschreibungspflichtig. Nach Aufforderung der US-Zulassungsbehörde FDA wurde Meridia in den USA aufgrund der gefährlichen unerwünschten Wirkungen vom Markt genommen. Wie bei Reductil gibt es auch für Meridia einen weltweiten Schwarzmarkt. Die den Mitteln zugrunde liegende Substanz Sibutramin wird illegal auch unter anderen Namen verkauft.

## 7 Rezeptfreie und homöopathische Diätpillen

Diätmittel kann man aber auch ohne ärztliche Verschreibung kaufen. Erhältlich sind sie je nach Inhaltsstoff und dessen Menge in Apotheken, Drogeriemärkten, im Reformhandel und in letzter Zeit sogar im Lebensmittelhandel und bei den bekannten Discountern. Entscheidet man sich für die Einnahme eines Diätpräparates, das rezeptfrei ist, sollte man sich hier

allerdings vorab bereits gut informieren, wie die Mittel wirken und welche unerwünschte Wirkungen gegeben sind. Eine ausführliche Beratung kann hier helfen, das richtige Mittel zu kaufen. Billig heißt nicht immer auch gut. Meist ist in kostengünstigen Mitteln ganz einfach viel weniger des Wirkstoffes enthalten. Daher sollte man sich bei Mitteln, die rezeptfrei erhältlich sind gut informieren und dann erst kaufen.

### 7.1 Cefamadar / Elian

Cefamadar Tabletten sind eine homöopathische Zubereitung. Enthalten ist der natürliche Wirkstoff aus der Wurzelrinde von *Calotropis gigantea*, genannt Madar-Strauch oder Kronenblume. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Afrika und Südostasien und findet sich heute verwildert in Südamerika und der Karibik. In Afrika und Indien gilt die Wurzel der Pflanze als Arzneimittel gegen zahlreiche Krankheiten. Mit Cefamadar wird aber die appetitsenkende Wirkung der getrockneten Wurzelrinde genutzt. Darüber hinaus werden der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angeregt und die Entschlackung und Entgiftung des Körpers werden unterstützt.

### 7.2 Homöopathische Tropfen

Elian Tropfen bestehen aus *Helianthus tuberosus*, das aus Topinambur gewonnen wird. Die Knollen wurden von nordamerikanischen Indianern als Nahrungsquelle genutzt. Bekannt ist Topinambur für die positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Genau diese Wirkung macht man sich bei der homöopathischen Zubereitung von Nutzen. Die Tropfen können Heißhungerattacken verhindern. Das Mittel sollte regelmäßig eingenommen werden, dann tritt die Wirkung meist nach ein bis zwei Wochen ein. Die Tropfen sollten auch nicht abrupt abgesetzt werden, um einen Jo-Jo-Effekt beim Abnehmen zu vermeiden.

### 7.3 CM3 / Matricur

Der Hauptbestandteil des Präparates CM3 ist ein Extrakt, das Natrium-Alginat genannt wird. Es wird aus der Alge *Laminaria digitata* gewonnen. Diese Substanz wirkt, indem nach der Einnahme im Magen eine gelartige, weiche Masse entsteht. Dieses Gel verbleibt bis zu 8 Stunden unverdaut im Magen und bewirkt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Im Dünndarm erfolgt dann die Auflösung der Masse ohne Kalorienaufnahme. Das Mittel ist in Form von Kapseln erhältlich und wird nach Bedarf mit viel Flüssigkeit eingenommen. Während der Behandlung ist der Verzicht auf Alkohol empfehlenswert und die Einnahme sollte nicht länger als 4 Wochen dauern. Wird das Präparat im Rahmen einer langfristigen Diät eingenommen, ist eine Pause von 2 bis 3 Tagen einzuhalten. Zu Beginn der Einnahme kann es zu einem Völlegefühl kommen, das sich aber mit der Zeit legt. Chronische Magen-Darm-Erkrankungen gelten als Gegenanzeige. Ein bedeutender Nachteil von CM3 sind die relativ hohen Kosten.

## 7.4 Sättigungskapsel Matricur

Das Mittel Matricur ist bereits seit 1999 erfolgreich am deutschen Markt vertreten. Matricur besteht aus Kollagen, das nach der Einnahme aufquillt. Die fast kalorienarmen Dragees vergrößern sich im Magen bis auf das 18-Fache. Durch das entstehende Sättigungsgefühl wird während der Mahlzeit weniger gegessen. Die Kapseln werden etwa eine halbe Stunde davor eingenommen. Auch Matricur liegt eher im höheren Preissegment. Eine Gewichtsreduktion mithilfe des Präparates kommt demnach relativ teuer.

## 7.5 Bionorm Sättigungskapseln

Bionorm Sättigungskapseln enthalten als Wirkstoff Konjak-Extrakt. Dabei handelt es sich um ein Quellmittel, dessen Volumen sich im Magen auf das 100-Fache ausdehnt. Der Magen füllt sich, ein Sättigungsgefühl entsteht. Die Konjakknolle wird bereits seit Jahrzehnten in Ostasien als Verdickungs- und Geliermittel in Lebensmitteln eingesetzt. Die Pflanze wird unverdaut als Ballaststoff ausgeschieden. Um den Magen immer gut gefüllt zu haben, muss allerdings mit hohen Kosten gerechnet werden.

## 7.6 Rapitrim

Rapitrim Kapseln werden auch Asia- oder Japankapseln genannt. Sie enthalten ebenfalls den Wirkstoff Konjak, der sich im Magen um ein Vielfaches ausdehnt. Damit wird ein Sättigungsgefühl erreicht und bei den Mahlzeiten weniger gegessen. Konjakmehl, das in den Kapseln enthalten ist, wird aus dem gemahlenden Wurzelstock der Teufelszunge hergestellt. Preislich sind die Kapseln, wie alle Sättigungskapseln, im höheren Segment angesiedelt.

## 7.7 Strobby

Das Präparat Strobby ist in Tablettenform am Markt erhältlich. Nach der Einnahme bilden die Tabletten ein Gel, dessen Volumen sich um ein Vielfaches vergrößert. Im Verlauf der Darmpassage entfaltet das Mittel seine Wirkung, indem es sich auf dem Weg durch den Verdauungstrakt mit der aufgenommenen Nahrung vermischt. Dabei bindet es an seiner Oberfläche das zugeführte Fett.

Strobby besteht aus unverdaulichen Ballaststoffen, die gemeinsam mit dem gebundenen Fett unverdaut ausgeschieden werden. Auf diesem Weg wird die aufgenommene Kalorienmenge reduziert und das Fett kann nicht in den Fettdepots des Körpers eingelagert werden. Erreicht wird dies durch den Wirkstoff Chitosan, der aus den Schalen von Meerestieren gewonnen wird. Menschen, die eine Allergie gegen Krusten- und Schalentiere haben, dürfen Strobby nicht einnehmen. Das Mittel kann ein unangenehmes Druck- und Völlegefühl im Magen-Darm-Bereich auslösen. Ebenso kann die gleichzeitige Aufnahme von

essenziellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen verringert sein. Auf gleichzeitig eingenommene Medikamente kann das Präparat ebenso Einfluss haben.

### 7.8 Graciamed Chitosan Forte Plus

Der Wirkstoff dieses Präparates ist Chitosan, dessen Hauptquelle die Schalen von Garnelen und Krabben sind, die pulverisiert werden. Der Darm kann diese wasserunlöslichen Faserstoffe nicht absorbieren, allerdings wird dabei Nahrungsfett gebunden. Dieses Fett wird mit dem Stuhl ausgeschieden. Dadurch besteht allerdings auch die Gefahr, dass dem Körper Stoffe entzogen werden, die für ihn wichtig sind, wie etwa fettlösliche Vitamine. Darüber hinaus sind Chitosan-Präparate relativ teuer.

### 7.9 Redumax

Fucus vesiculosus oder umgangssprachlich Blasentang ist der wirksame Bestandteil von Redumax. Diese homöopathische Substanz wird aus der getrockneten und gereinigten Blasentang Alge hergestellt und wird gerne zur Unterstützung beim Abnehmen verwendet. Redumax ist in Tropfenform erhältlich und kurbelt den Stoffwechsel an und bringt ihn ins Gleichgewicht. Darüber hinaus wirkt sich Fucus vesiculosus positiv auf das Sättigungsgefühl aus. Das Mittel ist aufgrund des hohen Alkoholgehaltes nicht für Menschen geeignet, die an Alkoholkrankheit, Lebererkrankungen, Epilepsie oder organischen Erkrankungen des Gehirns leiden.

### 7.10 Gracia Novo S

Dieses Mittel enthält eine Mischung pflanzlicher Wirkstoffe auf homöopathischer Basis und wird bei Übergewicht eingesetzt. Gracia Novo S bremst den Appetit und fördert die Verdauung. Dabei kommt es zu einer vermehrten Verbrennung von Kalorien. Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Aufgrund des hohen Alkoholgehaltes sollte das Mittel keinesfalls von Alkoholkranken und Menschen mit Leberproblemen angewendet werden.

### 7.11 SlimTec

Slim Tec ist ein pflanzliches Mittel, das zur Reduktion des Körpergewichtes eingesetzt wird. Es besteht aus zwei verschiedenen Komponenten. Das erste Modul enthält hochwertiges Guaraná, das aus den Früchten der gleichnamigen Pflanze gewonnen wird. Das zweite Modul wirkt dank CLA, konjugierter Linolsäure. Dabei handelt es sich um eine essenzielle Fettsäure. CLA bewirkt eine bessere Fettverbrennung. Durch die Kombination CLA und Guaraná wird diese Wirkung deutlich gesteigert. Eigentlich handelt es sich bei Slim Tec um ein diätetisches Lebensmittel, kein Medikament. Die rasche Gewichts- und Fettreduktion ist

auch ein Grund, warum SlimTec gerne von Hochleistungssportlern oder Bodybuildern verwendet wird. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

### 7.12 Vencipo

Venicipo enthält den Wirkstoff Ephedrinhydrochlorid kombiniert mit Phenolphthalein. Ersterer wirkt auf die Blutgefäße um den Magen und hemmt den Appetit. Phenolphthalein ist ein Abführmittel und verringert dadurch die Verweilzeit der Nahrung im Verdauungstrakt. Es ist zwar möglich relativ rasch Gewicht zu reduzieren, aber auch die Nebenwirkungen sind nicht zu verachten. Es kann zu Durchfall und erhöhtem Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen kommen. Auch die Gefahr der Abhängigkeit ist gegeben. Das Mittel wurde gerne auch von Bodybuildern eingenommen. Es war ursprünglich rezeptfrei erhältlich, ist heute allerdings aufgrund der bedenklichen Wirkungen nicht mehr am Markt. Hier ist die Gefahr gegeben, dass die Wirkstoffkombination unter anderem Namen auf dem Schwarzmarkt auftaucht und illegal vertrieben wird.

### 7.13 Hoodia Gordonii

Hoodia ist eine Pflanze, die aussieht wie ein Kaktus aber zu den Seidenpflanzengewächsen gehört. Sie kommt aus dem südlichen Afrika und umfasst um die 20 verschiedene Arten, wovon die Gordonii die bekannteste ist. Die afrikanischen Buschmänner schätzen ihre Wirkung bereits seit Jahrhunderten und dämpfen damit auf Jagdausflügen das Hungergefühl. Hoodia ist in der Lage auf natürliche Weise den Appetit zu zügeln. Heißhungerattacken können damit ebenso vermieden werden. Heute gibt es Hoodia bereits in den unterschiedlichsten Darreichungsformen auf dem Markt. Es handelt sich immer um die Stängel der Pflanze, die getrocknet und gemahlen werden. Es werden Kapseln und Pulver dieses Appetitzüglers, der auf ganz natürliche Art wirkt, angeboten. Allerdings ist der Rohstoff äußerst kostspielig, was dazu führt, dass Billigprodukte häufig mit Zusatzstoffen aufgefüllt werden, und der Wirkstoff nur in einer geringen Menge vorhanden ist. Es sollte daher beim Einkauf auf den Gehalt von reinem Hoodia geachtet werden.

## 8 Natürliche Alternativen zu Diätpillen

Wer gerne an Gewicht verlieren oder auch nur seine Silhouette erhalten möchte, der muss nicht unbedingt zu Diätpillen greifen. Die Natur bietet eine Fülle an Nahrungsmitteln und Stoffen an, die helfen können dem Traumgewicht einen Schritt näherzukommen. Der Großteil dieser Mittel ist ganz einfach und überall erhältlich. Dazu kosten diese Lebensmittel deutlich weniger als Schlankheitsmittel und schmecken meist auch noch hervorragend. Diese pflanzlichen Stoffe, Gewürze und Lebensmittel lassen sich ganz leicht in den Alltag und in den Speiseplan einbauen und sind nebenbei noch gesund und haben keine Nebenwirkungen.



## 8.1 Pfefferminze

In der Welt der Models trifft man häufig auf Produkte, die Pfefferminze enthalten. Die Stars der Catwalks lutschen Minzbonbons oder verwenden vorwiegend Zahnpasta mit Minzgeschmack. Der Grund dafür ist einfach. Pfefferminze kann dabei helfen, abzunehmen oder die schlanke Linie zu erhalten. Pfefferminze ist vor allem als Heil- und Gewürzpflanze bekannt und beliebt. Entstanden ist sie eigentlich einst zufällig, indem verschiedene Minzsorten gekreuzt wurden. Sie hat einen hohen Anteil an Menthol und schmeckt scharf. Der spezielle Geruch und Geschmack dieser Pflanze regt die Leber- und Gallentätigkeit sowie den Fettstoffwechsel an. Dabei macht die Pfefferminze an sich nicht schlank, sondern wirkt indirekt durch ihre verdauungsfördernden Eigenschaften. Daneben wird durch das Minzaroma die Lust auf das Essen und vor allem auf das Naschen verringert.

Die einfachste Möglichkeit sich die Wirkung der Pfefferminze zunutze zu machen ist es, sie in Form von Tee zu genießen. Natürlich sollte auf Zucker oder Zusatzstoffe verzichtet werden. Wird der Tee über den Tag verteilt getrunken, nimmt man auf diese Art gleichzeitig die täglich notwendige Flüssigkeitsmenge zu sich. Ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide und Bitterstoffe werden während des Ziehens ins Wasser abgegeben. Dies bewirkt die appetithemmende Wirkung. Pfefferminze kann aber auch noch anders in den Tagesablauf integriert werden. Zahnpasta, Kaugummi oder Bonbons mit Minzgeschmack wirken zwischendurch gegen Hungerattacken. Der Geheimtipp der Stars ist allerdings das Mundwasser, das in der Flasche oder auch als Spray erhältlich ist. Neben der Atemfrische, die die Minze mit sich bringt, kann so ganz leicht auch der Appetit ausgetrickst werden.

## 8.2 Orangensaft

Vor allem in der kalten Jahreszeit gelten Orangen als besonders gesundes Nahrungsmittel. Orangen enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der hohe Gehalt an Vitamin C macht Orangensaft besonders wertvoll für die Stärkung der Abwehrkräfte. Ursprünglich war die Orange, oder Apfelsine, wie sie auch genannt wird, in China beheimatet und kam von dort nach Europa. Heute liegen die Hauptanbaugebiete in den USA und Brasilien. Zur Saftproduktion werden vorwiegend die besonders saftigen sogenannten Rundorangen verwendet. Neben den gesundheitsfördernden Wirkungen des Orangensaftes auf den Organismus kann dieser aber auch beim Abnehmen helfen. Orangensaft macht fettes Essen leichter verträglich und die enthaltenen Flavonoide senken die entzündungsfördernde Wirkung von Fett und Kohlenhydraten und diese werden erst gar nicht im Körper gelagert. Der Fettabbau im Körper wird angeregt und nebenbei entsteht ein positiver Einfluss auf Herz und Kreislauf. Diese Wirkungen wurden durch eine amerikanische Studie, die im American Journal of Clinical Nutrition erschienen ist, nachgewiesen. Damit kann ein Glas Orangensaft zum Essen beim Abnehmen helfen und gleichzeitig der

Gesundheit dienen. Auch für zwischendurch ist Orangensaft als kalorienarmes Getränk bestens geeignet.

### 8.3 Tomaten

Tomaten sind lecker, gesund und überaus vielseitig verwendbar. Diese Tatsachen machen sie zu den beliebtesten Gemüsesorten in Mitteleuropa und sind auch in der mediterranen Küche unverzichtbar. Tomaten sind wahre Alleskönner, denn neben den positiven Einflüssen auf die Gesundheit sind sie optimal für die Diätküche geeignet. Gehören sie doch zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Sie können darum ganz nach Herzenslust verzehrt werden. Tomaten enthalten eine ideale Kombination an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Dabei ist besonders das Zusammenspiel von Vitamin C und Chrom für eine Gewichtsreduktion von Bedeutung. Chrom unterstützt einen niedrigen Insulinspiegel, indem die Aufnahme von Insulin aus dem Blut in die Zellen begünstigt wird. Ein niedriger Insulinspiegel ist wichtig für einen optimalen Fettabbau. Das Vitamin C wirkt sich günstig auf den Fettstoffwechsel aus. Die Bildung von Noradrenalin wird gefördert und Fettzellen besser abgebaut.

Tomaten enthalten darüber hinaus sehr viel Kalium, das dabei hilft, den Körper auf natürliche Weise zu entwässern. Giftstoffe werden ausgespült, die Verdauung angeregt und das Bindegewebe gestrafft. Damit ist die kleine rote Frucht ein Profi, der beim Abnehmen helfen kann. Dabei besteht sie zu fast 95 % aus Wasser und liefert kaum Kalorien. Tomaten lassen sich auf die unterschiedlichsten Arten zubereiten. Sie schmecken als Salat, als Soße oder Suppe und sind auch ideal als Saft zwischendurch. Kombiniert mit Eiweiß sind sie der ideale Snack nach dem Sport. Die besonders aromatischen und leicht süßlich schmeckenden Kirschtomaten schaffen schnelle Abhilfe bei Heißhunger auf Süßigkeiten.

### 8.4 Eier

Lange Zeit war der Genuss von Eiern stark getrübt vom Mythos, sie würden den Cholesterinspiegel in unendliche Höhen treiben und wären daher sogar gefährlich. Diese Aussagen konnten in den letzten Jahren allerdings durch den einen oder anderen Test widerlegt werden und heute weiß man, dass das Ei einen hohen Gesundheitswert hat. Dieses hochwertige und natürliche Lebensmittel liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Lezithin und die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. In aktuellen Studien der Louisiana State University im August 2008 erkannte man, dass der Verzehr von Eiern das Abnehmen unterstützen kann. Eier besitzen einen hohen Sättigungswert und führen, wenn sie zum Frühstück verzehrt werden, zu einer geringeren Kalorienaufnahme beim Mittagessen. Empfohlen wird daher mindestens ein Ei am Morgen zu genießen. Dies würde zu einer guten Sättigung führen und Heißhungerattacken im Verlauf des Tages bleiben aus. Das in Eiern enthaltene Eiweiß liefert Aminosäuren und kann bestens in körpereigenes Eiweiß

umgewandelt werden. Daneben enthalten Eier fettlösliche und wasserlösliche Vitamine, Folsäure und Mineralstoffe. Ein wichtiger Bestandteil ist das Cholin, das eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung im Dünndarm spielt und die Aufnahme von Cholesterin im Darm hemmt. Es darf also gerne täglich ein Ei sein!

## 8.5 Chilischoten

Wer abnehmen möchte, sollte sein Gewürzregal unbedingt um ein wichtiges Gewürz erweitern. Chili hat wohl schon viele vor Schärfe zum Weinen gebracht. Verantwortlich für diese Schärfe ist die Substanz Capsaicin. Dabei handelt es sich um ein Alkaloid, das durch Wirkung auf spezifische Rezeptoren beim Menschen einen Schärfe- oder Hitzereiz auf der Zunge auslöst. Capsaicin kann die Wärmeproduktion im Körper um bis zu 25 Prozent erhöhen. Das ist auch der Grund, warum man nach dem Genuss von chilihaltigen Speisen zu schwitzen beginnt. Durch die Verdunstung von Schweiß wird der Körper wieder abgekühlt. Genau dieser Vorgang verbraucht viel Energie und dient damit der Fettverbrennung. Zudem sorgt das Capsaicin für eine bessere Durchblutung der Schleimhäute, indem Speichel- und Magensaftbildung angeregt werden. Gleichzeitig hat es eine Schutzfunktion und wirkt antibakteriell. Damit kann Entzündungen von Magenschleimhaut und Dünndarm vorgebeugt werden. Jedoch sollte man Chili immer mit Vorsicht verwenden. Ist man nicht an das Gewürz gewöhnt, kann es zu Übelkeit und Schädigung der Magenschleimhaut kommen. Optimal ist es, Chili über den Tag verteilt immer wieder einzusetzen. Pfeffer kann gut dadurch ersetzt werden und das Gewürz passt überall und verleiht sogar Schokolade den gewissen Kick.

## 8.6 Linsen

Aschenputtel musste sie verlesen und lange galten sie als Essen für die Armen. Dies hat sich im Laufe der Jahre grundlegend geändert. Heute sind Linsen beliebte Zutat für hochwertige und kreative Gerichte. Sie sind vielseitig verwendbar, was ein Blick in die Kochtöpfe der Mexikaner, der Inder und der Mittelmeerländer verrät. Hatten die kleinen runden Hülsenfrüchte einst einen schlechten Ruf als Dickmacher, so hat sich dies deutlich geändert. Heute weiß man, dass die Hülsenfrüchte beinahe fettfrei sind und dank der dichten Ballaststoff-Struktur einen besonders niedrigen glykämischen Index besitzen. Das bedeutet, dass die komplexen Kohlenhydrate der Linsen nur langsam verdaut werden und dadurch der Blutzuckerspiegel über lange Zeit konstant bleibt. Diese Eigenschaften machen sie zu optimalen Partnern, um schlank zu werden. Sie sind die ideale Abwechslung zu Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Kalium, Magnesium, Zink, Kupfer, Kalzium, Phosphor und Eisen sorgen für eine positive Wirkung auf den Organismus. Durch ihre günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel sind sie auch für Diabetiker bestens geeignet und dank einem Gehalt von 24 Prozent hochwertigem Eiweiß bieten sie eine geschmackvolle pflanzliche Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer. Linsen punkten aber auch durch den Gehalt an Cholin und

Magnesium, die die Fettverbrennung anheizen. Gleichzeitig können sie einen erhöhten Cholesterinspiegel senken.

## 8.7 Süßkartoffel

Eine besonders nährstoffreiche Gemüseart kommt aus Südamerika. Die Süßkartoffel ist äußerst gesund und lässt sich in unterschiedlichsten Varianten zubereiten. Das nahrhafte Gemüse liefert viele Vital- und Nährstoffe. Die enthaltenen Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Anthocyane sind hochwirksame Antioxidantien und haben antibakterielle Wirkung. Dazu kommen Mineralstoffe und Vitamine. Hochwertige Ballaststoffe und die komplexen Kohlenhydrate sorgen dafür, dass die tropische Gemüseart auch im Kampf gegen Übergewicht hilfreich sein kann. Der Genuss dieser Gemüseart kann den Blutzuckerspiegel regulieren und wirkt damit wiederum auf die Fettverbrennung. Laut einer Untersuchung des Nationalen Forschungsrates von Italien in Padua gemeinsam mit der Universität Wien bestätigte die positive Wirkung des Stoffes Caiapo auf die Krankheit Diabetes und damit auf den Blutzuckerspiegel. Besonders ballaststoffreich ist die Schale der Süßkartoffel. Damit wird die Verdauung gefördert. Eigentlich ist die Süßkartoffel oder Batate nicht mit der klassischen Kartoffel verwandt. Sie lässt sich allerdings auf dieselben Arten zubereiten. Allerdings sollte darauf geachtet werden nicht zu viel von der Batate zu sich zu nehmen, denn dies kann Verdauungsbeschwerden verursachen.

## 8.8 Guaranà

In den Tiefen des Regenwaldes wächst eine spezielle Lianenart, genannt Guaraná, die von den Eingeborenen des Amazonasgebietes seit jeher als Wunderdroge geschätzt wird. Die unauffällige Pflanze bildet rote Früchte aus, deren Kerne bitter schmecken. Im Amazonasgebiet wird Guaraná als Medizin und zur Körperpflege angewendet. Außergewöhnlich ist der Koffeingehalt der Früchte. Im Gegensatz zum Kaffee wird die stimulierende und aufputschende Wirkung allerdings langsam freigesetzt. Ganz nebenbei dämpft Guaraná das Hungergefühl und fördert die Entwässerung des Körpers. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Verdauung gefördert. Mittlerweile sind am Markt zahlreiche Produkte wie Kapseln oder Pulver auf Guaraná-Basis erhältlich. Nimmt man aber zu viel des Mittels ein, können Nebenwirkungen die Folge sein. Es kann zu erhöhter Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und sogar Bluthochdruck und Muskelbeschwerden kommen. Wird Guaraná in höheren Mengen über einen langen Zeitraum eingenommen, kann der Körper nach Absetzen sogar mit Entzugserscheinungen reagieren. Es sollte daher unbedingt auf eine maßvolle Einnahme geachtet werden.

## 8.9 Vanille

Ein besonders hochwertiges und auch teures Gewürz ist die Vanille. Auch ihr werden positive Einflüsse zugeschrieben, wenn es ums Abnehmen geht. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Duft der Vanilleschote. Dieser kann vor allem bei Heißhunger auf Süßigkeiten und Schokolade Abhilfe schaffen. Der Verzehr von Süßem lässt den Serotonin-Spiegel im Gehirn ansteigen, was ein Glücksgefühl bewirkt. Durch das Fett im Kakao der Schokolade werden weitere Endorphine ausgeschüttet. Genau diese Sehnsucht nach Süßem und diesem Glückskick kann durch das Aroma der Vanille unterbunden werden. Dazu muss lediglich an einem Fläschchen Vanilleöl gerochen werden. Schon der Duft alleine sorgt für Zufriedenheit. Auch die, in der Gewürzabteilung erhältliche, Vanilleschote in der Glasphiole dient ihrem Zweck. In der Handtasche verstaut kann jederzeit bei Lust auf Schokolade an der Schote gerochen werden. Schon spart man einige Kalorien täglich ein.

## 9 Fazit

Die Zahl der Menschen mit Übergewicht steigt laufend und es wird sehr viel Geld ausgegeben, um Gewicht zu reduzieren. Darunter sind auch Menschen, deren Gewicht zwar im Normalbereich liegt, die sich aber selbst als zu dick ansehen und daher abspecken möchten. Diäten und Diätprodukte liegen voll im Trend und täglich kommen wieder neue Wundermittel dazu. Viele Diäten scheitern allerdings bereits nach kurzer Zeit und das tägliche Work-out wird immer seltener ausgeführt. Die Folgen sind Frustration und Demotivation. Dazu kommt, dass nach einer Diät meist schon nach kurzer Zeit das Ausgangsgewicht wieder erreicht ist und sogar noch ein paar Kilos dazukommen. Der bekannte Jo-Jo-Effekt ist eingetreten und das ganze Spiel beginnt von vorne. Kein Wunder also, dass viele Menschen auf Diätpillen als letzten Ausweg setzen.

### 9.1 Sinnvoll bei Härtefällen

Gerade bei stark adipösen Menschen können Diätpillen eine gute Alternative sein, um endlich einen ersten Erfolg beim Abnehmen zu erreichen. Extrem fettleibige Personen haben meist große Probleme Sport zu treiben, weil sie bereits gesundheitliche Probleme haben oder sich auch in Gesellschaft von Sportlern unwohl fühlen. Durch das starke Übergewicht werden häufig Therapien oder Operationen notwendig, die wiederum aufgrund des Gewichtes nicht durchführbar sind. Diese Patienten befinden sich in einem Kreislauf, dem sie nur sehr schwer entkommen können. Für diesen Personenkreis können Diätmittel der dringend notwendige Einstieg in eine Diät sein und hier unterstützend wirken, um die ersten

Kilos relativ rasch zu verlieren. Unter strenger ärztlicher Aufsicht wird mit den geeigneten Arzneimitteln und gleichzeitiger Ernährungsumstellung eine Gewichtsreduktion bewirkt.

## 9.2 Richtig anwenden

Für alle anderen Menschen, die an leichtem Übergewicht leiden, sollte sehr gut abgewogen werden ob der Nutzen das Risiko überwiegt. Diätpillen sind keineswegs dazu geeignet, weiterhin zu sündigen und nichts an seinen Gewohnheiten zu ändern. Sie sind auch nicht unbedingt notwendig um Gewicht zu verlieren. Wer sich aber dennoch für diese Unterstützung entscheidet, sollte darauf achten, die richtigen Mittel einzunehmen. Auch eine korrekte Anwendung hilft, das Wunschgewicht rasch zu erreichen. Wer unsicher ist, sollte in jedem Fall seinen Arzt zurate ziehen. In jedem Fall muss es neben der Einnahme von Diätpräparaten Ziel sein zu einer ausgewogenen Ernährung zu finden und das tägliche Bewegungspensum zu steigern, um dauerhafte Erfolge zu erzielen. Das Wundermittel, das ohne eigene Anstrengungen zur Traumfigur führt, wurde noch nicht entwickelt.

Bildquelle: Yastremska/bigstockphoto.com