

Böser Cocktail

Schlankheitsmittel „Mit wenigen Klicks zur Traumfigur“, versprechen die Anbieter im Internet. „Gesundheitsgefährdung sehr hoch“, lautet unser Urteil für viele ihrer Abspeckmittel.

Mit Barbie-Maßen durchs Leben gehen? Kein Problem, das richtige Schlankheitsmittel wirds schon richten: „Verlieren Sie so viel Gewicht, wie Sie wollen“, und das „an den richtigen Stellen“. So tönt es aus dem Internet. Wer Begriffe wie „abnehmen“ und „Diät“ in die Suchmaschinen eingibt, landet ohne Umschweife auf Seiten, die Schlankmacher aller Art feilbieten. Wohlgeformte, fitte Menschen strahlen uns dort entgegen, unter blauem Himmel laufen sie am Strand entlang. Als wollten sie via Bildschirm sagen: Schlanksein gehört zum glücklichen Leben, Schlanke haben Erfolg – und auch du kannst es schaffen.

Kühl kalkulierend zielen viele Anbieter auf die empfindliche Seite derer, die erfolglos gegen ihre Pfunde kämpfen und darunter leiden. Der Schwarzmarkt im Internet boomt, jeder kann hier einfach bestellen. Vor allem Fatburner (Fettverbrenner) mit Ephedrin sind gefragt: Sie versprechen, das überschüssige Körperfett

sehr hohe Gefahr für die Gesundheit. Das Unberechenbare an ihnen: In vielen Kapseln lauert ein unbekannter, böser Cocktail. Und nicht immer sind seine Zutaten, die Inhaltsstoffe, angegeben.

Die meist klobigen Kapseln erreichten uns in abenteuerlichen Paketen aus weiter Ferne oder über deutsche Zwischenhändler, die in keinem Telefonbuch stehen. Der Zoll fing kein einziges Paket ab. Neben dem Kapselinhalt haben wir die Werbung analysiert. Ihre Versprechen sind fast immer größer, als der gesunde Menschenverstand erlaubt. Trotzdem – oder gerade deshalb – werden die Mittel immer wieder mit Erfolg an den Mann und die Frau gebracht.

Hoffen auf ein Wunder

Wie viele Menschen zu den harten Schlankheitsmitteln aus dem Internet greifen, ist nicht bekannt. In einer Online-Umfrage suchten wir Anfang des Jahres Nutzer und ▶

**MILLIONENFACH
BEWIESEN**

**ÜBELKEIT, SCHWITZEN,
SCHLAFLOSIGKEIT**

**SOFORT SCHLANK
OHNE QUAL**

zum Schmelzen zu bringen und in Energie umzuwandeln – sogar im Schlaf.

Doch was passiert wirklich im Körper? Wir haben aus der Welt der bunten Kapseln 16 Mittel ausgesucht und über das Internet bestellt. Darunter Produkte mit Inhaltsstoffen, die „in“ sind wie Guggulsterone und Hoodia, aber auch mit alten Bekannten wie Ephedrin und Sibutramin (siehe Glossar, S. 95). Ihre Analyse im Labor förderte Erschreckendes zutage: 13 Schlankheitsmittel bergen eine hohe bis

test UNSER RAT

13 der 16 Schlankheitsmittel im Test stellen wegen ihrer Inhaltsstoffe eine **hohe bis sehr hohe Gefahr für die Gesundheit** dar. Unseren Ergebnissen zufolge sind alle **Arzneimittel** und keine Nahrungsergänzungsmittel. **Von einer Einnahme raten wir ab.** Ihre Zusammensetzung wird oft falsch angegeben: Der Verbraucher weiß so nicht, was er einnimmt. Anbieter im Internet sollten zumindest Hersteller, Adresse, Inhaltsstoffe angeben – eine Garantie für unbedenkliche Diätmittel ist das aber nicht.





test Schlankheitsmittel aus dem Internet

Produktbezeichnung	Bestellt im Internet bei/Hersteller ⁴⁾	Preis/Kapseln pro Packung	GESUNDHEITSGEFÄHRDUNG	test-KOMMENTAR	Zusammensetzung pro Kapsel laut Packung, Blister und/oder Webseite (teilweise übersetzt, vereinfacht, gekürzt)
BEI UNS NICHT ZUGELASSENE ARZNEIMITTEL, die im Internet illegal vertrieben werden					
Darling Tian Ran Jian Fei	Lida-Shop/nicht lesbar	30 Euro/30	SEHR HOCH	Risiken: Blutdruckerhöhung, Herzrasen. Sibutramin ist nicht angegeben, die Dosierung höher als bei uns zugelassen.	HCA, Beta 3, P57, Forskolin, 5-HTP, CLA
Dyma-Burn Xtreme	Beach Power/keine Angabe	35 Euro/100	SEHR HOCH	Risiken: Unruhe, Schlaflosigkeit, Abhängigkeit, Blutdruckanstieg, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen. Azetylsalicylsäure²⁾ ist nicht angegeben. Yohimbin ist nicht enthalten. Pro Kapsel 75 Prozent mehr Koffein und doppelt so viel Ephedrin wie angegeben.	Pomeranze mit 2,6 mg Synephrin Alkaloiden, 175 mg Ephedrakraut mit 10,5 mg Ephedraalkaloiden, 455 mg Guaranaextrakt mit 100 mg Koffein, 52,5 mg Weidenrinde, 50 mg Gutti-Gummibaum Extrakt, 25 mg Ingwerwurzel, 25 mg Yohimbin
LiDa Dai Dai Hua Jiao Nang	Lida Life/nicht lesbar	29 Euro/30	SEHR HOCH	Risiken: Blutdruckerhöhung, Herzrasen. Sibutramin ist nicht angegeben, die Dosierung höher als bei uns zugelassen.	Verpackungsangaben nicht lesbar, Nahrungsergänzungsmittel aus Kokospflanze und grünen Pflanzen
Meizitang	Lida-Shop/nicht lesbar	30 Euro/30	SEHR HOCH	Risiken: Blutdruckerhöhung, Herzrasen. Sibutramin ist nicht angegeben.	Verpackungsangaben nicht lesbar, keine anderen Informationsquellen zu den Inhaltsstoffen
Miaozhi	Lida-Shop/nicht lesbar	30 Euro/60	SEHR HOCH	Risiken: Blutdruckerhöhung, Herzrasen. Sibutramin ist nicht angegeben. Zwei verschiedene Kapselarten mit schwankender Dosis in einer Packung.	Angaben auf der Verpackung nicht lesbar, Angaben im Internet unterschiedlich
Obego 5	Tristatedems/Windlas Biotech	21 Euro/30	SEHR HOCH	Risiken: Blutdruckerhöhung, Herzrasen.	Sibutramin 5 mg
ThermoGenesis	Astro Nutrition/keine Angabe	50 Euro/120	SEHR HOCH	Risiken: Unruhe, Schlaflosigkeit, Abhängigkeit, Blutdruckanstieg, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen.	Ephedrakraut 375 mg, Kolanuss 375 mg, Weidenrinde 50 mg, Chrom-Picolinate 400 µg
Ephedra Nature's Super Cap	Shayana Shop/DNE Pharmaceuticals	35 Euro/100	HOCH	Risiken: Unruhe, Schlaflosigkeit, Abhängigkeit, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen. Synthetisches Koffein wurde zugesetzt.	Ephedrakraut-Extrakt 850 mg
Looking Trim Original	American Lifestyle/keine Angabe	57 Euro/60	HOCH	Risiken: Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Herzrasen. Die für Hoodia Gordonii charakteristische Substanz (P57) war nicht nachweisbar.	Ephedrakraut-Extrakt mit 10 mg Ephedrin, Extrakte aus Guarana, Lotuswurzel, Hoodia gordonii, Gutti-Gummibaum, Weidenrinde, Zitrusfrucht, Bärentraubenblätter, Ingwer-, Taigawurzel, Grüner Tee
Stacker 2	Powerchamp/NVE Pharmaceuticals	45 Euro/100	HOCH	Risiken: Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Herzrasen, Blutdruckanstieg. Yohimbin war nicht angegeben. Der Ephedra-Zusatz war nicht enthalten.	520 mg Gemisch aus Ephedra-Extrakt, Kolanuss-Extrakt, Weidenrinde, Chrom-Picolinate
Stacker 3 XPLC	FloraCura/NVE Pharmaceuticals	32 Euro/60	HOCH	Risiken: Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Herzrasen, Blutdruckanstieg.	195 mg Gemisch aus Yohimbin, Alkaloide, Dihydroxybergamottin, Mateblätter, Grüner Tee, Schwarzer Tee, Paprika, Koffein
Supprex	Vitabay/keine Angabe	66 Euro/90	HOCH	Risiken: Unruhe, Herzklopfen. Die für Hoodia Gordonii charakteristische Substanz (P57) war nicht nachweisbar.	Garcinia Cambogia, Hoodia gordonii-, Grüner-Tee-Extrakt, Pomeranzenschale mit 30 mg Synephrin, Mate, 5-Hydroxy Tryptophan, Evodiamin
X-treme Lean	Feel Good Shop/Nature's Bounty	34 Euro/120	HOCH	Risiken: Schlaflosigkeit, innere Unruhe, Herzklopfen. Die Auslobung „Ephedrinfrei“ legt nahe, dass das Produkt harmlos ist.	Vitamine, Extrakte aus Mate, Grünem Tee, Guarana, Bitterorange mit Synephrin, Koffein, Ingwer, DMAE, Traubenkern
Guggul Complex	Powerchamp/keine Angabe	25 Euro/90	NICHT ABSCHÄTZBAR	Die Unbedenklichkeit von Guggulsteronen als Schlankheitsmittel ist nicht ausreichend untersucht, sodass die Risiken nicht abgeschätzt werden können. Zirka 88 Prozent weniger Guggulsterone als angegeben.	Guggul-Extrakt 750 mg mit Guggulsteronen 35 mg
Original Hoodia Gordonii-Kapseln	Hoodia Shop/keine Angabe	30 Euro/90	NICHT ABSCHÄTZBAR	Die für Hoodia Gordonii charakteristische Substanz (P57) war nicht nachweisbar. Die Bestandteile der Kapseln sind unbekannt. Von einer Einnahme ist abzuraten.	100 % Hoodia-Pulver
T3 Dietary Supplement	Powerchamp/keine Angabe	30 Euro/90	NICHT ABSCHÄTZBAR	Die Unbedenklichkeit von Guggulsteronen als Schlankheitsmittel ist nicht ausreichend untersucht, sodass die Risiken nicht abgeschätzt werden können.	20 mg Guggulsterone
ZUGELASSENES, VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGES SCHLANKHEITSMITTEL (Originalprodukt vom Versender illegal ohne Rezept im Internet vertrieben)					
Acomplia	goldpharma/Sanofi-Aventis	152 Euro/28	Mit Einschränkung geeignet	zur Unterstützung der Therapie stark Übergewichtiger, bei denen Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung nicht zu ausreichender Gewichtsreduktion führten. Die Verträglichkeit über lange Zeit ist noch nicht abschließend zu bewerten. ³⁾	

Bei gleicher Gesundheitsgefährdung Reihenfolge nach Alphabet. 1) Die Zusammensetzung der Kapseln kann sich verändern. Unsere Analyse der Inhaltsstoffe ist als Momentaufnahme zu sehen. 2) Die vom Hersteller empfohlene Tagesdosis beträgt vier Kapseln. Azetylsalicylsäure wird so in einer vergleichbaren Dosis von 1,5 Schmerztabletten zugeführt. Es bestehen zahlreiche Risiken wie



1 Einfach im Plastik- oder Gefrierbeutel und ohne Anleitung geliefert: Hoodia-Kapseln (links) und das gefährliche ThermoGenesis: Eine Kapsel **2** hat über 20 mg EphedrinHCL und 340 mg Koffein. **3** Typische Behälter für Fatburner und deren große, bunte Kapseln. **4** In den „rein pflanzlichen“ Mitteln von Lida versteckt sich der Appetitzügler Sibutramin. **5** Fach-Chinesisch? Unbrauchbare Anleitung.

Analyse ausgewählter Substanzen pro Kapsel, nicht deklarierte gefettet ¹⁾	Verbraucherinformation (Verpackung, Produktbeilagen, Kennzeichnung)	Irreführende Werbeversprechen (Ausgewählte Zitate (kursiv))
19,1 mg SibutraminHCL Monohydrat	Völlig unzureichend: Vieles nicht lesbar, asiatische Schriftzeichen. Laut Internet andere Zusammensetzung.	Sehr viele: Zum Beispiel mühelose Gewichtsabnahme, natürliches und ungefährliches Produkt, fördert die Gesundheit. „... gesund abnehmen können ohne zu hungern“
175 mg Koffein, 19 mg EphedrinHCL, 14 mg Pseudoephedrin HCL, 206 mg Azetylsalizylsäure , ca. 5–12 mg Salizylsäure	Völlig unzureichend: In englischer Sprache, keine Packungsbeilage vorhanden.	Einige: Zum Beispiel erhöht die Vitalität, natürliches Produkt. „... der neuste Fettverbrenner / Energielieferant ... für den aktiven Mann und die aktive Frau. ... Es bremst die chemischen Fettproduktions- und Fetteinlagerungsmechanismen.“
20,4 mg SibutraminHCL Monohydrat	Völlig unzureichend: Asiatische Schriftzeichen, keine Gebrauchsinformation.	Einige: Zum Beispiel fördert die Gesundheit. „... ist reich an grünen Pflanzen, die in der Provinz Hujan in China wachsen. ... Oft kommt es vor, dass Anwender das Essen vergessen.“
6,7 mg als SibutraminHCL Monohydrat	Völlig unzureichend: Angaben vorwiegend über asiatische und kyrillische Schriftzeichen.	Einige: Zum Beispiel natürliches Produkt, fördert die Gesundheit. „... reinigt auch den Organismus von Giftstoffen ... bei einer 30-tägigen Kur ... bis zu 10 kg Gewichtsverlust.“
9,2 mg bzw. 8,8 mg SibutraminHCL Monohydrat	Völlig unzureichend: Die Kennzeichnung ist zum größten Teil nicht lesbar, asiatische, kyrillische und englische Angaben. Keine Packungsbeilage.	Sehr viele: Zum Beispiel natürliches Produkt, fördert die Gesundheit, verbessert körperliches Befinden, erhöht Attraktivität. „Hauptbeseitigung der Fette im Bereich des Bauchs und des Gesäßes. Nach der Verkleinerung der Fettablagerungen wird die Haut nicht hängen.“
4,7 mg SibutraminHCL Monohydrat	Völlig unzureichend: Keine Gebrauchsinformation. Kapseln in Plastikbeutel ohne Information geliefert.	Einige: Zum Beispiel fördert die Gesundheit, Wirkung nachgewiesen. „Additionally, sibutramine-assisted weight loss has been accompanied by improvement in blood lipids (e.g. cholesterol).“
21,6 mg EphedrinHCL, 342,4 mg Koffein	Völlig unzureichend: Keine Kennzeichnung. Kapseln wurden in Plastiktüte ohne Information geliefert.	Einige: Zum Beispiel sehr wirksames, ungefährliches Produkt. „Our strongest fat burner ... Try one capsule and see for yourself!“
64,3 mg Koffein (Kristalle), 6,6 mg EphedrinHCL	Völlig unzureichend: Nicht alle Wirkstoffe sind deklariert, ohne Packungsbeilage.	Viele: Zum Beispiel erhöht die Vitalität, Wirkung nachgewiesen, verbessert das körperliche Befinden. „Körperzellen bekommen mehr Sauerstoff ... desto mehr Fett verbrennen sie und desto mehr Energie kriegt du. ... bis zu 4 (Kapseln), wenn du ... einen stärkeren Trip erleben möchtest.“
110,7 mg Koffein, Ephedraalkaloide in Spuren	Völlig unzureichend: In Englisch, ohne Packungsbeilage.	Sehr viele: Zum Beispiel sehr wirksames, natürliches Produkt mit nachgewiesener Wirkung, verbessert das körperliche und seelische Befinden. „... is the most effective and results oriented weight-loss herb available. ... it will also improve your performance at whatever you are doing“
257 mg Koffein, 4,1 mg YohimbinHCL	Völlig unzureichend: In Niederländisch und Englisch, ohne Gebrauchsinformation.	Einige: Zum Beispiel sehr wirksames, natürliches Produkt. „The world's strongest fatburner“
197 mg Koffein, 3,7 mg YohimbinHCL	Völlig unzureichend: In Englisch, ohne Gebrauchsinformation.	Sehr viele: Zum Beispiel sehr wirksames, natürliches Produkt mit nachgewiesener Wirkung, verbessert das körperliche und seelische Befinden, fördert die Gesundheit. „... the strongest fat burner ever. ... Yohimbine is able to destroy fat on 'difficult places' by blocking the alpha-2-receptors.“
12,8 mg Synephrin, ca. 2,6 mg Koffein	Völlig unzureichend: In Englisch, ohne Packungsbeilage.	Sehr viele: Zum Beispiel mühelose Gewichtsabnahme, sehr wirksames und natürliches Produkt, fördert die Gesundheit. „Ein extrem starker Appetitzügler. ... Stützt eine hohe metabolische Rate ... Unterstützt die Serotoninproduktion.“
102 mg Koffein, ca. 6 mg Synephrin	Völlig unzureichend: In Englisch, ohne Packungsbeilage.	Sehr viele: Zum Beispiel mühelose Gewichtsabnahme, natürliches, ungefährliches Produkt, Wirkung nachgewiesen. „Schlank, auch ohne Sport! ... Fatburner der nächsten Generation ... eines der ganz wenigen ..., die ihre fettverbrennende Wirkung ... in diversen klinischen Tests bewiesen“
Zirka 3,6 mg Guggulsterone	Völlig unzureichend: Kennzeichnung in Englisch, keine Packungsbeilage.	Viele: Zum Beispiel fördert die Gesundheit, mühelose Gewichtsabnahme, sehr wirksam. „... regt stark auf natürlichem Wege die Funktion der Schilddrüse an ... Es versieht Ihre Haut mit spezifischen Nährstoffen, damit es samtig, weich und gesund sein kann.“
Hoodia (charakteristische Substanz) nicht nachweisbar	Völlig unzureichend: Keine Verbraucherinformation, keine Gebrauchsinformation.	Viele: Zum Beispiel sehr wirksames, natürliches und ungefährliches Produkt. „Ein spektakuläres, neues Abnehmmittel ... es ist der einzige richtig wirkende pflanzliche Appetitzügler. ... In den Vereinigten Staaten ist das Mittel schon ein Renner.“
Zirka 22 mg Guggulsterone	Völlig unzureichend: In Englisch, keine Gebrauchsinformation.	Einige: Zum Beispiel ungefährliches Produkt, Wirkung nachgewiesen. „Es erhöht die Menge an Schilddrüsenhormonen beträchtlich und das ohne die natürliche Hormonproduktion zu beeinflussen.“
20 mg Rimonabant	Korrekte Kennzeichnung und Gebrauchsinformation.	Keine Werbeversprechen.

¹⁾ Magenunverträglichkeit, erhöhtes Blutungsrisiko und schmerzmittelbedingte Nierenschäden. **3)** Wenig geeignet, um dauerhaft Gewicht zu verlieren, wenn nicht zugleich die Ernährung umgestellt wird. **4)** Herstellerangabe laut Verpackung.

6



7



6 Von Verpackung keine Rede: So erreichten uns die Kapseln Obego 5, in denen Sibutramin ist. Auch eine Gebrauchsanleitung fehlte.
7 Die in Deutschland zugelassene „Anti-Fett-Pille“ Acomplia gilt als Lifestyle-Präparat und wird darum von den Kassen nicht bezahlt. Die Packung hätte in der Apotheke rund 80 Euro gekostet. Im Internet zahlten wir ohne Rezept fast das Doppelte: 152 Euro.

**VON TOP-STARS
EMPFOHLEN**

**HOHER BLUTDRUCK,
HERZRASEN**

SO SIND WIR VORGEANGEN

Im Test: 16 Schlankheitsmittel, die im Internet mit sehr weitreichenden Wirksamkeitsversprechen beworben wurden. Basis der Auswahl war eine Internetrecherche zu Stichwörtern wie „schnell schlank“, „Abnehmpille“. Exemplarisch ausgewählt wurden Produkte, die über eine deutsch- oder englischsprachige Webseite angeboten wurden und aufgrund der angegebenen Inhaltsstoffe oder beschriebenen Wirkungen gesundheitsrelevant waren. Sie wurden verdeckt im Internet bestellt. Exemplarisch wurde zudem ein rezeptpflichtiges Schlankheitsmittel ohne Rezept online bestellt. **Preise:** Kaufpreise ohne Versandkosten. **Erhebungs- und Einkaufszeitraum:** Oktober 2006 bis Dezember 2006.

BEURTEILUNG DER PRODUKTE

Die Gesundheitsgefährdung wurde nach Auswertung der Kennzeichnung oder der Internetangaben des Anbieters und anhand der angegebenen Zusammensetzung und der Analysen beurteilt. Basis dafür waren gesetzliche Vorschriften und veröffentlichte wissenschaftliche Literatur. Die Kapselfüllmasse wurde durch Wägung ermittelt. Es wurde ein Screening auf pharmakologisch wirksame Substanzen wie Laxantien, Diuretika, Schilddrüsenhormone, Metformin, Koffein, Ephedrin und andere Appetitzügler sowie auf Leitsubstanzen besonders ausgelobter Inhaltsstoffe durchgeführt. Qualitativ erfasste Substanzen wurden quantitativ durch HPLC/DAD oder LC/MS oder GC/MS bestimmt.

Bewertet wurden zusätzlich zu jedem Produkt Angaben auf den Internet-Bestellseiten, Informationen auf der Verpackung und, wenn vorhanden, auf den Packungsbeilagen.

Irreführende Werbeaussagen wurden durch fünf Experten ausgezählt und nach den dort versprochenen Eigenschaften des Produkts kategorisiert, wie zum Beispiel „Fördert die Gesundheit“.

fragten sie nach ihren Erfahrungen. Von den 3000 Teilnehmern hatten 14 Prozent solche starken Kapseln wie im Test schon ausprobiert. Viele schrieben uns, dass die Mittel unwirksam oder sogar gefährlich seien. Einige trugen durch sie Essstörungen oder Herz-Kreislauf-Probleme davon. Andere gestehen: „Ich brauchte Jahrzehnte, um zu akzeptieren, dass sie nicht helfen.“ Und doch geben viele die Hoffnung nicht auf: „Ich hätte gern ein gesundes Schlankheitsmittel, das auch wirkt.“

Das Beängstigende: Einige nehmen die heftigen Nebenwirkungen in Kauf, obwohl sie davon gehört hatten. Andere waren bis zur Einnahme ahnungslos und lernten die Nebenwirkungen dann notgedrungen kennen – so wie etwa jeder dritte Umfrageteilnehmer, der mit den Mitteln im Test schon experimentierte.

Riskanter Mix: Ephedrin und Koffein

Wer zu Fatburnern greift, bekommt die beworbenen Energieschübe oft in Form von Schweißausbrüchen, Herzrasen und Schlaflosigkeit zu spüren. Die Kapseln haben es in sich. Am höchsten dosiert waren jene, die unter dem Namen ThermoGenesis vertrieben werden: Pro Kapsel fanden wir etwa 20 Milligramm Ephedrin und 340 Milligramm Koffein. Dieser Cocktail aus Ephedrin und Koffein verstärkt die Wirkung und kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Das Koffein war nicht einmal angegeben. Schluckt man wie empfohlen zwei Kapseln am Tag, entspricht das etwa zehn Tassen Kaffee. Die Werbung – „einfach eine Kapsel nehmen und ausprobie-

ren“ – klingt da wie Hohn. Ähnlich stark, dazu mit Azetylsalizylsäure versetzt, waren die Pillen von Dyma-Burn Xtreme.

Mit dem Leben bezahlt

Ephedrin, das aus dem Ephedrakraut stammt (auf Chinesisch Ma-Huang), ist wegen seiner suchterregenden Eigenschaften und Nebenwirkungen bei uns verschreibungspflichtig. Bei Diätbesessenen und Bodybuildern kam es schon zu Todesfällen. Koffein steckt in Kaffee und Tee, in kleinen Mengen sind wir daran gewöhnt. Zu viel aber schadet. In Stacker 2 und Stacker 3 XPLC war es hochdosiert, dazu gemischt mit dem früher in Potenzmitteln eingesetzten Yohimbin.

Gefährliche Überraschung aus Fernost

Noch häufiger als Yohimbin kommt ein Appetitzügler zum Einsatz, und das oft heimlich: Sibutramin. Wir fanden ihn in allen vier Produkten von Lida, angegeben war er nicht. Er soll im Gehirn das Sättigungsgefühl erhöhen. In Darling Tian Ran Jian Fei und Lida Dai Dai Hua Jiao Nang versteckten sich rund 20 Milligramm, in Miaozhi und Meizitang gut neun und knapp sieben Milligramm. Zum Vergleich: In Deutschland ist Sibutramin im Medikament Reductil auf 10 bis 15 Milligramm pro Kapsel beschränkt und muss ärztlich überwacht werden. Bereits eine geringe Dosis kann zu Herzrasen und erhöhtem Blutdruck führen.

Umso ästhetischer und harmloser präsentieren sich die speziell Frauen ansprechenden Produkte im Lida-Shop im Internet. Die Mittel mit den ellenlangen Namen berufen sich auf chinesische Traditionen und sind angeblich rein pflanzlich. Doch alle vier erwiesen sich als sehr gefährlich. Wie schwer es ist, ihren Vertrieb im Internet zu stoppen, zeigt die Geschichte des schon lange bekannten Lida-Schlankheitsmittels Evolution Slim &



LESETIPP Eine Alternative zu Schlankheitsmitteln kann die richtige Diät sein: Wir haben 90 Diäten bewertet, von Low Fat über Glyx bis zu Formula. Nachzulesen im test SPEZIAL „Schlank und Fit“ (2005, 7,50 Euro, Bestellung siehe Heftmitte oder im Internet unter www.test.de/shop).

test-UMFRAGE Über 50 Prozent der Befragten haben schon mal Schlankheitsmittel ausprobiert. Weitere Ergebnisse finden Sie unter www.test.de/umfrage-schlankmacher.

Slender. Es verstößt gegen das Arzneimittelgesetz, ist verboten, taucht aber immer wieder auf. Da sich Onlinehändler strafbar machen, wenn sie die Schlankmacher-Pillen jedermann frei anbieten, ziehen die Webseiten oft um, kehren woanders leicht verändert wieder. Nicht alle Seiten, auf denen wir noch vor kurzem nach Mitteln suchten, gibt es heute noch.

„Spektakuläres“ Hoodia

Neu und stark umworben ist Hoodia, das Pulver einer kaktusähnlichen Pflanze aus Südafrika. Buschmänner nutzten es, „um auf langen Jagdzügen die Leistungsfähigkeit zu erhalten“. Sagt die Werbung und preist es als „spektakuläres, neues Abnehmmittel“, das „radikal mit Gewichtsproblemen abrechnet, weil es das Hungergefühl hemmt“. In den sandfarbenen Original-Hoodia-Gordonii-Kapseln konnten wir Hoodia aber gar nicht nachweisen, das Gesundheitsrisiko daher nicht abschätzen. Die Unbedenklichkeit von Hoodia ist nicht ausreichend belegt. Das gilt auch für die Mittel mit Guggulsteron, einer Substanz aus dem Guggulbaum.

Neue Hoffnung „Anti-Fett-Pille“

Speziell für stark Übergewichtige gibt es seit Herbst 2006 eine neue Hoffnung: die „Anti-Fett-Pille“ Acomplia. Obwohl sie rezeptpflichtig ist und vom Arzt nur mit einem Diät- und Bewegungsplan verschrieben wird, kann sie

im Internet auch illegal bestellt werden. Der Wirkstoff Rimonabant blockiert im Körper das Cannabinoid-System und hemmt so den Hunger. Bisherige Studien ergaben, dass 20 Milligramm Rimonabant pro Tag das Gewicht reduzieren können, bei vielen Probanden aber starke psychische Nebenwirkungen wie Depressionen und Angst hervorrufen. Viele Studienteilnehmer brachen die Tests vorzeitig ab. Acomplia ist daher nur mit Einschränkung zur Gewichtsabnahme geeignet.

Mehr bewegen, besser essen

Wenn alle Schlankheitsmittel nur mit Vorsicht zu genießen sind, was dann? Immerhin quälen sich viele mit ihrem Gewicht. Jedes vierte junge Mädchen fühlt sich zu dick – doppelt so viel wie die Jungs. Die Mode- und Werbewelt präsentiert ihnen kaum alternative Schönheitsideale. Eine der wenigen Ausnahmen sind die molligen Models der Kosmetikmarke Dove.

„Im Grunde hilft nur FdH“, rät jemand in unserer Online-Umfrage, grob gesagt „Friss die Hälfte“. Das führt aber meist zum Jojo-Effekt, am Ende sind die lästigen Kilo wieder drauf. Auch wenn es viele nicht mehr hören können: Es geht nur mit einer Änderung des Lebensstils – mehr bewegen, besser essen. Viele schaffen das nicht allein und sollten sich Unterstützung suchen, etwa bei der Krankenkasse oder einer Ernährungsberatung. Sicher ist nur: Schlankheitspillen sind ein denkbar ungeeignetes Mittel, seinen Körper in Form zu bringen. ■

VERLIEREN SIE SO VIEL GEWICHT, WIE SIE WÜNSCHEN

Glossar

Ephedrin: Es kommt natürlicherweise im Ephedrakraut vor und ist verschreibungspflichtig. Pflanzen mit viel Ephedrin wachsen in Nordchina. Nebenwirkungen sind Herzrhythmusstörungen, Blutdruckanstieg, Abhängigkeit. Hoch dosiert kann Ephedrin zum Tod führen.

Guggulsteron: Substanz aus dem Harz des dornigen Guggulbaums. Es wird in der indischen Medizin eingesetzt und soll die Schilddrüse stimulieren. Über seine (Neben-)Wirkung beim Menschen ist noch sehr wenig bekannt.

Hoodia: Kaktusähnliche Pflanze aus Südafrika. Es wird stark als pflanzlicher Schlankmacher und Sättigungsmittel beworben. Seine Unbedenklichkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Koffein: Verringert die Müdigkeit. Eine Tasse Kaffee enthält 50 bis 100 Milligramm. Bei paralleler Einnahme mit Ephedrin ist mit Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen zu rechnen.

Sibutramin: Appetitzügler für Übergewichtige, der nur mit einer Verhaltenstherapie und Ernährungsumstellung vom Arzt verabreicht werden darf. Während der Einnahme müssen der Blutdruck und der Puls kontrolliert werden. Mögliche Nebenwirkungen sind Blutdruckerhöhung und Herzrasen.

Synephrin: Ähnelt chemisch dem Ephedrin. Die Wirksamkeit als Schlankheitsmittel ist ungenügend bewiesen.

Yohimbin: Wurde früher in Potenzmitteln eingesetzt. Verschreibungspflichtig. Kann den Blutdruck erhöhen.



Besonders viel Ephedrin enthält der Ephedra-sinica-Strauch.

SIE VERBRENNEN IHR FETT, WÄHREND SIE SCHLAFEN, ESSEN, ARBEITEN, FAULENZEN

HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN