

www.appetitzuegler.org



E-BOOK
RATGEBER

APPETITZÜGLER

1	Appetitzügler	3
1.1	Verschreibungspflichtige Produkte	3
1.2	Ohne Rezept	3
2	Natürliche Appetithemmer	4
2.1	Hoodia.....	6
2.2	Oolong-Tee	6
2.3	Topinambur	7
2.4	Geißraute	8
2.5	Hara Hachi	8
2.6	Garcinia.....	9
2.7	Guaraná	10
2.8	Glucomannan.....	10
2.9	Mate Tee.....	11
2.10	Homöopathische Appetitzügler.....	11
3	Appetitzügler aus der Apotheke	12
3.1	Funktionsweise	13
3.2	Tenuate Retard	14
3.3	Reductil	15
3.4	Xenical.....	15
3.5	Boxogetten	16
3.6	Antiadiposium	16
3.7	Regenon.....	17
4	Risiken & Nebenwirkungen	17
5	Fazit.....	19

1 Appetitzügler

Appetitzügler können dabei helfen, das Gewicht in den Griff zu bekommen, eine Allzweckwaffe gegen Übergewicht sind sie jedoch nicht. Appetitzügler beeinflussen das Hungergefühl auf verschiedenen Wegen. Einige pflanzliche Produkte wirken dadurch, dass sie im Magen aufquellen und ihn dadurch füllen. Andere senken den Blutzuckerspiegel und sorgen so dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält. Wieder andere halten den Darm in Bewegung, sodass sich das nächste Hungergefühl erst später als normal einstellt. Vor allem die Lust auf Süßigkeiten lässt sich durch natürliche Appetitzügler gut bremsen. Die Nebenwirkungen dieser Mittel sind überschaubar, wenn sie auch nicht ganz vergessen werden sollten. Gegen die Einnahme spricht aus ärztlicher Sicht wenig.

1.1 Verschreibungspflichtige Produkte

Anders sieht es mit den chemischen Appetitzüglern aus. Sie wirken direkt über das Gehirn und geben dem Körper das Signal, dass er satt ist. Einige der Mittel wie das Sibutramin wurden ursprünglich gegen Depressionen entwickelt. Zusätzlich zu der appetitzügelnden Wirkung werden Endorphine freigesetzt, die dem Körper ein Glücksgefühl vermitteln. In der Folge erfährt der Patient eine Hochstimmung, er bewegt sich mehr und verbraucht dadurch auch mehr Kalorien. Es lässt sich also mit einem chemischen Appetitzügler durchaus Gewicht verlieren. Leider ist dieser positive Effekt mit einer ganzen Liste von Nebenwirkungen verbunden, die dem Übergewichtigen starke gesundheitliche Probleme bereiten können. Von Herz-Kreislaufstörungen über Infarkte bis hin zu Depressionen, die nach dem Abklingen des Hochgefühls auftritt, reichen diese unerwünschten Begleiterscheinungen. Besonders gefährlich ist die süchtig machende Wirkung, die zu einer Abhängigkeit führen kann.

Die Erkenntnisse über unerwünschte Begleiterscheinungen einer Therapie mit chemischen Appetithemmern haben dazu geführt, dass diese Appetitzügler in Deutschland grundsätzlich verschreibungspflichtig sind. Eine Therapie ist deshalb nur unter ärztlicher Betreuung möglich und sie wird auch nur bei Menschen mit krankhaftem Übergewicht in Betracht gezogen. Der Wirkstoff Sibutramin wurde wegen der schweren Nebenwirkungen ganz vom Markt genommen und ist nur noch auf illegalem Weg über das Internet erhältlich.

1.2 Ohne Rezept

Natürliche Appetithemmer können dagegen in Maßen auch ohne ärztlichen Rat verwendet werden. Allerdings ist die Wirkung von Tees, Kapseln oder anderen Darreichungsformen aus Hoodia, Oolong oder Guaraná nicht bewiesen. Sie werden deshalb als lediglich als Nahrungsergänzungsmittel im Handel angeboten. Ob die Mittel tatsächlich den Appetit zügeln können, muss der Betroffene selbst ausprobieren.

Unabhängig davon, ob natürliche oder chemische Appetithemmer eingesetzt werden, ohne eine Umstellung der Nahrung ist eine Gewichtsabnahme auf Dauer nicht zu erreichen. Nur wer seine Essgewohnheiten umstellt, sich im Alltag mehr bewegt und auch sportlich aktiv wird, kann auch nach Beendigung der Diät und nach dem Absetzen der Appetitzügler das Gewicht dauerhaft halten.

Appetitzügler eignen sich als Einstieg in eine Diät oder Nahrungsumstellung, um schnell Erfolge zu erzielen und für die Motivation zu sorgen. Für langfristige Anwendungen sind sie nicht vorgesehen und auch nicht sinnvoll. Eine Behandlung mit chemischen Appetitzüglern darf nicht über einen begrenzten Zeitraum durchgeführt werden, da die gesundheitlichen Risiken anderenfalls einfach nicht einzuschätzen sind.

2 Natürliche Appetithemmer

Für leicht übergewichtige Menschen bieten sich anstelle der verschreibungspflichtigen Appetithemmer aus der Apotheke natürliche Appetitzügler an, die auf pflanzlich gewonnenen Wirkstoffen beruhen. Ihre Wirkung besteht entweder darin, ein Sättigungsgefühl über den Magen zu erzeugen oder den Blutzuckerspiegel zu senken. Natürliche Appetitzügler blähen sich im Magen auf und senden so das Signal aus, dass der Mensch satt ist. Auch durch die Senkung des Blutzuckerspiegels lässt sich das Hungergefühl beeinflussen. Je niedriger der Spiegel im Blut ist, desto weniger Appetit verspürt der übergewichtige Mensch. Dadurch reduziert er die Menge der Nahrung und nimmt damit automatisch weniger Kalorien zu sich.

Besonders sinnvoll sind Appetitzügler auf pflanzlicher Basis gegen Heißhungerattacken auf Süßigkeiten. Damit der Verzicht auf Schokolade, Kuchen und andere Dickmacher nicht so schwer fällt, sind Appetithemmer eine gute Unterstützung bei einer Diät. Einigen natürlichen Mitteln, die rein pflanzlich wirken, wird auch eine Anregung des Stoffwechsels nachgesagt, die den Grundumsatz des Körpers erhöht. Dadurch lässt sich das Gewicht zusätzlich reduzieren, da auch in den Ruhephasen mehr Kalorien verbraucht werden. Grundsätzlich ist diese Art des Appetithemmens nicht problematisch, wenn der Abnehmwillige es nicht übertreibt. Ernährt er sich aber wegen des erhöhten Sättigungsgefühls nicht ausreichend und ausgewogen, besteht die Gefahr von Mangelernährungen mit all ihren unangenehmen und gesundheitsschädlichen Begleiterscheinungen. Haarausfall oder das Abbrechen der Nägel gehören dabei noch zu den geringsten Problemen.

Bei der Einnahme von pflanzlich oder homöopathisch hergestellten Appetitzüglern muss unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Wird nicht genügend getrunken, holt sich der Körper die benötigte Flüssigkeit aus den Zellen. Dies kann zu einer Austrocknung des Körpers führen, wodurch die Nieren geschädigt werden können.

Außerdem wirkt das Trinken von viel Wasser unterstützend beim Abnehmen. Je mehr der Magen gefüllt ist, desto weniger Appetit hat der Mensch.

Nebenwirkungen der natürlichen Appetithemmer, die pflanzlich hergestellt werden, sind nur bei einer zu häufigen Einnahme zu befürchten. Da die Produkte sich im Magen aufblähen, kann es zu einem unangenehmen Völlegefühl mit Übelkeit kommen, genauso, als wenn jemand zu viel gegessen hat. Verstopfungen durch zu wenig Ballaststoffe in der Nahrung sind ebenfalls möglich. Natürliche Appetithemmer werden über den Darm ausgeschieden. Da die pflanzlich hergestellten Appetitzügler so gut wie kein Fett oder andere Dickmacher enthalten, erhöhen sie das Körpergewicht nicht. Einigen Tees zum Abnehmen werden allerdings krebsfördernde Nebenwirkungen nachgesagt. Besonders der Rachenraum, die Speiseröhre und der Magen können betroffen sein. Um dieses Risiko zu senken, sollte die Anwendung von Tees als Appetitzügler nicht übertrieben werden.

Menschen, die mit pflanzlich oder homöopathisch hergestellten Appetitzüglern abnehmen möchten, sollten stets bedenken, dass es allein mit der Einnahme nicht getan ist. Abwechslungsreiche Kost und viel Bewegung sind zum Abnehmen grundsätzlich notwendig. Das Hungergefühl wird durch die Appetithemmer nur für die Zeit der Anwendung reduziert. Nach einer Gewichtsreduktion mit Appetitzüglern stellt sich der alte Appetit wieder ein, sobald auf die Mittel verzichtet wird. Um das gewünschte Gewicht langfristig zu halten, ist deshalb eine Umstellung der Ernährung oberstes Gebot. Wie lange natürliche Appetitzügler eingenommen werden dürfen, hängt von der individuellen Situation ab. Wie jede Diät sollte aber auch eine Gewichtsreduktion unter Einsatz von Appetitzüglern nur über eine begrenzte Zeit durchgeführt werden.

Die Bandbreite der natürlichen Appetithemmer ist groß. Fast jedes Volk hat seine eigenen Rezepte, mit denen der Hunger gebremst wird. Die Menschen stellten im Laufe der Zeit fest, dass einige Speisen länger satt machen als andere Nahrungsmittel oder dass das Hungergefühl ausbleibt, wenn sie bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen. Südamerikaner zum Beispiel rücken dem Hungergefühl mit stark gewürzten Speisen und ihrem Nationalgetränk Mate-Tee zu Leibe, die Chinesen schwören auf Oolong Tee. Die Buschmänner in Südafrika nutzen die Hoodia-Pflanze, um während der Jagd, bei der sie häufig tagelang unterwegs sind, den Hunger zu unterdrücken. Mittlerweile haben Untersuchungen zu dem Ergebnis geführt, dass sich der Hunger sogar durch den Genuss von Vollmilch zügeln lässt. Das Trinken von Milch vermittelt ein längeres Sättigungsgefühl und kurbelt außerdem durch die enthaltenen Kalziummengen den Grundumsatz an. Die Naturheilkunde verfügt ebenfalls für appetithemmende Mittel, die homöopathisch wirken, und deshalb keine Nebenwirkungen zeigen. Allerdings sollten nur homöopathisch versierte Menschen diese Mittel ohne die Unterstützung eines Heilpraktikers oder eines Arztes der Naturheilkunde einsetzen.

Einige der pflanzlich hergestellten Nahrungsmittel oder Tees, mit denen das Hungergefühl bekämpft werden kann, sind in Deutschland kaum zu bekommen. Sie lassen sich über das Internet im Ausland bestellen. Doch Vorsicht ist geboten. Beim Kauf von natürlichen Appetitzüglern über das Internet sollten nur vertrauenswürdige Anbieter ausgewählt werden. Es besteht sonst die Gefahr, dass der Besteller falsch deklarierte Mittel erhält, die allenfalls einen Placebo-Effekt haben. Noch schlimmer sind Tees oder pflanzlich hergestellte Appetitzügler, die mit Pestiziden verunreinigt sind. Hier kann der Schaden wesentlich größer als der Nutzen sein. Welcher natürliche Appetitzügler für den individuellen Einsatz geeignet ist, muss jeder Abnehmwillige selbst herausfinden. Im Zweifelsfall ist die Einholung eines ärztlichen Rates immer zu empfehlen.

2.1 Hoodia

Hoodia gilt unter den Diätwilligen als eine Art Wundermittel gegen Hunger. Es handelt sich dabei um eine Pflanze aus der Familie der Hundsgiftgewächse, die sehr einem Kaktus ähnelt. Sie kommt nur in den Wüstengegenden Afrikas vor. Einer der Inhaltsstoffe, die das Hungergefühl bremsen sollen, ist P 57, ein Wirkstoff, der in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel nicht zugelassen ist. Es handelt sich dabei um ein Steroidglykosid, das dem Gehirn einen hohen Blutzuckerspiegel vorgaukelt. Die Wirkung ist wissenschaftlich nicht bewiesen, dennoch gehört Hoodia zu den beliebtesten Appetitzüglern der Welt.

Hoodia wird in Form von Tabletten, Kapseln, Gels und sogar Kaugummi über das Internet angeboten. Dabei ist unklar, ob die Produkte tatsächlich Hoodia enthalten, da eine Kontrolle nicht durchgeführt wird. Verbraucherzentralen raten von der Einnahme von Hoodia ab, da die Wirkung nicht bewiesen ist und außerdem gesundheitliche Risiken nicht ausgeschlossen werden können. Zusätzlich sprechen Umweltgründe gegen einen Verbrauch von Hoodia. Da die Pflanze wegen des Wassermangels in der Wüste nur sehr langsam wächst, wird vor einer Ausrottung in ihrer natürlichen Umgebung gewarnt. Durch das weltweite Interesse an der Pflanze kann der Bedarf an diesem Nahrungsergänzer durch das spärliche Vorkommen von wilder Hoodia nicht gedeckt werden. Einige Produzenten sind deshalb dazu übergegangen, die Pflanze unter Einsatz von viel Wasser und Düngemitteln zu kultivieren. Ob in diesen Pflanzen, die unter nicht artgerechten Bedingungen gezogen werden, die gewünschten Inhaltsstoffe noch vorhanden sind, ist bisher nicht geklärt. Es besteht die Möglichkeit, dass durch die Gabe von Dünger und viel Wasser diese Stoffe in gezüchteten Pflanzen nicht mehr in ausreichender Konzentration enthalten sind.

2.2 Oolong-Tee

In China und anderen Teilen Asiens gehört Oolong Tee zu den täglichen Nahrungsmitteln, übersetzt bedeutet das Wort schwarzer Drache oder schwarze Schlange. Der Tee gilt als sehr gesund, da ihm sowohl appetitzügelnde als auch Fett verbrennende Wirkungen

zugeschrieben werden. Er wird in asiatischen Ländern deshalb vor allem zu sehr fettreichen Speisen gereicht.

Die Teestrauchsarten, aus denen Oolong Tee hergestellt wird, wachsen in China, Taiwan und Indien. Je nach Sorte reichen die Geschmacksvarianten von blumig über würzig bis pikant. Die geernteten Blätter werden nur halb fermentiert, sie werden zunächst wie schwarzer Tee behandelt, der Fermentierungsprozess wird jedoch nach kurzer Zeit unterbrochen. Durch die Bitterstoffe wirkt der Tee verdauungsfördernd. Um eine appetitzügelnde Wirkung zu erzielen, soll der Tee eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden. Vor allem die Lust auf Süßes wird gebremst. Oolong-Tee gilt außerdem wegen seiner Inhaltsstoffe als Fettverbrenner. Untersuchungen in Japan haben ergeben, dass durch das Trinken des Tees die Fett fördernden Kohlenhydrate gebunden und ausgeschieden werden.

Auch wenn Oolong Tee nicht als Appetitzügler anerkannt ist, sind gesundheitsschädliche Nebenwirkungen bisher nicht bekannt geworden. Durch eine regelmäßige Anwendung während einer Diät scheint nach bisherigen Erkenntnissen der Heißhunger tatsächlich gebremst zu werden. Oolong Tee wird wie grüner Tee mit heißem aber nicht kochendem Wasser aufgebrüht und nur kurze Zeit ziehen gelassen. Im Rahmen eines Diätprogramms wird mehrmals täglich eine Tasse möglichst eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten getrunken.

2.3 Topinambur

Topinambur ist eine Süßkartoffel, die einen hohen Anteil an Inulin enthält. Dieser Wirkstoff wird im Körper nur sehr langsam abgebaut, sodass das Verlangen nach neuer Nahrung gebremst wird. Topinambur gehört damit zu den gesunden Appetitzüglern, die bedenkenlos angewendet werden können. Auch in der Homöopathie wird Topinambur als Appetitzügler verwendet. Schädliche Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten. Zubereitet wird die Süßkartoffel ebenso wie andere Kartoffeln auch. Bei einer Diät, die durch einen pflanzlich gesunden Appetitzügler unterstützt werden soll, werden tägliche Gerichte aus Topinambur in den Speiseplan eingebaut. Rezepte für die Zubereitung als Beilage oder Gemüse sind vielfältig, allerdings sollte beim Kochen möglichst wenig Fett verwendet werden. Weitere Darreichungsformen von Topinambur sind Kapseln und Pulver. Wissenschaftliche Belege für die Wirkung der Süßkartoffel als pflanzlich gesunder Appetitzügler liegen zwar nicht vor, die bisherigen Erkenntnisse sprechen aber für die Wirksamkeit von Topinambur als Appetitzügler.

Die Pflanze lässt sich im eigenen Garten hervorragend selbst anbauen. Ebenso wie Kartoffeln werden die Knollen in die Erde gepflanzt und bilden dort weitere Knollen. Werden diese über Winter in der Erde belassen, so verbreiten sich die Knollen von allein und der Topinambur kann über Jahre hinaus im ganzen Garten geerntet werden. Die Blüten ähneln

denen einer kleinen Sonnenblume, sodass die Pflanze nicht nur in der Küche verwertbar ist, sondern auch als Gartenzierde gilt.

2.4 Geißraute

Geißraute ist ein Kraut, das vor allem im Süden Europas und in Vorderasien beheimatet ist. Die 50 bis 90 Zentimeter hohe Pflanze gilt seit Langem als Heilpflanze, die den Milchfluss bei jungen, stillenden Müttern anregen kann. Wegen ihrer Wirkung wird sie zu medizinischen Zwecken kultiviert. Der lateinische Name *Galega officinalis* bezeichnet einen der Hauptwirkstoffe der Geißraute. Galegin ist ein Alkaloid, aus dem zum ersten Mal Glukokinin auf einer ausschließlich pflanzlichen Grundlage isoliert werden konnte. Glukokinin, das beispielsweise auch in Zwiebeln enthalten ist, senkt den Blutzuckerspiegel. Je höher dieser Spiegel ist, desto größer ist der Appetit, deshalb ist eine Senkung des Blutzuckers für eine Gewichtsreduktion sehr wirksam. Geißraute ist wegen der Blutzucker senkenden Wirkung und wegen des hohen Anteils an Bitterstoffen als Appetitzügler sehr gut geeignet. Vor allem Heißhungerattacken auf Süßigkeiten lassen sich mit Geißraute weitgehend vermeiden.

Geißraute wird hauptsächlich als Tee verwendet. Dazu werden zwei Teelöffel Kraut mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen. Nach zehn Minuten wird der Tee durch ein Sieb gegossen und kann dann getrunken werden. Zwei bis dreimal täglich eine Tasse Geißrautentee wirkt sich positiv auf die Gewichtsabnahme aus. Eine Mischung mit anderen Teesorten wie Rooibush sorgt für wohlschmeckende Abwechslung. Geißraute ist in der Apotheke erhältlich und sollte auch dort gekauft werden. Bedauerlicherweise sind über das Internet häufig nur Produkte erhältlich, die wenig Anteil an Geißraute haben oder bei denen der Tee stark belastet ist. Wer keinen Tee mag, kann auf Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln zurückgreifen, deren Wirkungsweise aber nicht eingehend erforscht ist. Die Verwendung als Tee, der mehrmals täglich getrunken wird, ist in jedem Fall unproblematisch und einer Einnahme als Kapsel vorzuziehen.

2.5 Hara Hachi

Eine besonders gesunde Maßnahme, den Appetit zu zügeln und durch weniger Essen an Gewicht zu verlieren, kommt aus Japan. Hierbei handelt es sich nicht um ein pflanzlich oder homöopathisch hergestelltes Nahrungsergänzungsmittel, sondern es ist eine Lebensweise. Hara hachi bu hat die Bedeutung von Mäßigung und ist eine sehr wirksame Form des deutschen Friss die Hälfte! Wichtig ist dabei, auf das eigene Hungergefühl zu hören und die Grenzen nicht zu überschreiten. Da sich beim Essen das Sättigungsgefühl erst nach circa 20 Minuten einstellt, ist eine langsame Nahrungsaufnahme und gutes Durchkauen der Speisen die Voraussetzung für die Durchführung von Hara hachi bu.

Bei Untersuchungen von sehr alten und sehr schlanken Frauen in Japan stellte sich heraus, dass alle diese Frauen dem Prinzip des Hara haschi bu folgen. Sie essen sich niemals ganz

satt, sondern geben ihrem Essverlangen nur bis zu circa 80 Prozent nach. Hungern müssen Abnehmwillige mit dieser Methode nicht, doch der Appetit wird nur so weit gestillt, dass noch etwas Verlangen nach Essen vorhanden bleibt. Mit dieser Maßnahme des Appetitzügelns lässt sich hervorragend abnehmen. Da die Gewichtszunahme vor allem dadurch erfolgt, dass dem Körper mehr Kalorien zugeführt werden, als er verbraucht, kann die Kalorienzufuhr auf ein gesundes Maß beschränkt werden, wenn ein Mensch sich niemals ganz satt isst. Der Körper muss sich dann seine Energie aus den Fettzellen holen und baut auf diese Weise Fettpolster ab.

Ein großer Vorteil von Hara haschi bu liegt darin, dass weder chemische noch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit all ihren möglichen Nebenwirkungen in die Diät eingeschlossen werden müssen. Gegessen werden darf alles, solange darauf geachtet wird, dass ein gewisser Sättigungsgrad nicht überschritten wird. Diese Form der Diät führt deshalb nicht zu Mangelerscheinungen. Sie lässt sich jederzeit und an jedem Ort durchführen, ohne dass auf bestimmte Speisen verzichtet werden muss. Natürlich sollte der Speiseplan abwechslungsreich gestaltet werden und wenig Fett und Zucker enthalten. Gerade Fett und Süßes verstärken das Hungergefühl und sind deshalb für eine mäßigere Nahrungsaufnahme eher hinderlich. Zu Anfang benötigt es allerdings etwas Übung, bis der Zeitpunkt erkannt wird, an dem das Essen abgebrochen werden muss, doch im Laufe der Zeit entwickelt sich das Gefühl dafür, wann der gewünschte Sättigungsgrad erreicht ist. Hara haschi bu lässt sich über eine lange Zeit durchhalten, da sich der Körper schnell an die geringeren Mahlzeiten gewöhnt. Als Mittel zur dauerhaften Gewichtsreduktion ist diese Appetitbremse bestens geeignet.

2.6 Garcinia

Garcinia wird auch Mangostane oder Mangostinbaum genannt. Beheimatet ist die nach einem französischen Botaniker benannte Pflanze in den tropischen Teil Afrikas, Asiens und Australiens. Auch unter dem Namen indischer Kürbis ist *Garcinia cambogia* in den westlichen Ländern der Erde bekannt. Die strauchförmige Pflanze, von der es fast 400 verschiedene Arten gibt, entwickelt apfelgroße, gelbliche Früchte mit einer sehr sauren Schale. In der indischen Ayurveda Medizin wird Garcinia bereits seit Jahrhunderten eingesetzt, auch für Curry-Gerichte lassen sich die Früchte verwenden.

Bei Untersuchungen, die schon 1965 durchgeführt wurden, konnte als Hauptwirkstoff in den Früchten der Garcinia die Fruchtsäure Hydroxycitronensäure, kurz HCA genannt, festgestellt werden. HCA setzt überflüssige Zuckerstoffe sofort in Energie um. Dadurch wird eine Gewichtszunahme vermieden, da sich die Stoffe nicht im Körper ablagern können. Sie werden so nicht in Fett umgesetzt. HCA dämpft auf diese Weise das Hungergefühl und wird deshalb als wirkungsvoller pflanzlicher Appetithemmer betrachtet. Diabetiker sollten

allerdings vor der Einnahme den Arzt zurate ziehen, da das HCA sich auf die Bildung von Glukose auswirkt. Sonstige Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt geworden.

Garcinia wird als Kapsel oder in Form von Presslingen angeboten. Die Einnahme erfolgt idealerweise eine halbe bis eine Stunde vor den Mahlzeiten, um den Appetit zu zügeln. Die Wirkung hält zwischen zwei und vier Stunden an. Da schädliche Nebenwirkungen nicht zu befürchten sind, ist davon auszugehen, dass eine Einnahme dieses pflanzlich hergestellten Appetitzüglers unbedenklich ist.

2.7 Guaraná

Guaraná ist eine Lilienart, die in den Regionen des südamerikanischen Amazongebietes vorkommt. Vor allem die roten Früchte enthalten einen Anteil an Koffein, der um einiges höher ist als der von Kaffee. Sie werden deshalb als Muntermacher in Energie-Drinks oder Kaugummis verwendet. Die südamerikanischen Einwohner nehmen Guaraná pur oder in einer Mischung mit Wasser und Honig ein, um das Hungergefühl zu stillen. Wissenschaftliche Beweise ist die Wirksamkeit wurden bisher allerdings nicht erbracht.

Die appetitzügelnde Wirkung wird vor allem dem hohen Koffein-Gehalt zugeschrieben. Gleiches gilt auch für Kaffee, der ebenfalls als Schlankmacher gilt. Sicher ist, dass Guaraná anregend auf den Kreislauf wirkt. Der Mensch wird nach der Einnahme aktiver und verbraucht dadurch mehr Kalorien. Produkte aus den Früchten der Guaraná werden auch zur Leistungssteigerung von Sportlern verabreicht.

Da die Wirkung als Appetitzügler weder belegt noch widerlegt ist, kann die Verwendung nicht empfohlen aber auch nicht von ihr abgeraten werden. Nebenwirkungen sind nicht auszuschließen. Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Unruhe oder Muskelschmerzen können durch die Einnahme des pflanzlich hergestellten Mittels hervorgerufen werden. Guaraná wird in Form von Tee, Kautabletten oder Pulver angeboten. Die Bestellung im Internet sollte nur bei vertrauenswürdigen Verkäufern aufgegeben werden, da sonst die Gefahr besteht, gefälschte oder belastete Produkte zu erhalten.

2.8 Glucomannan

Glucomannan ist ein Ballaststoff, der aus den Wurzeln der Konjak-Pflanze, nicht zu verwechseln mit dem französischen Branntwein Cognac!, gewonnen wird. In der traditionellen chinesischen Küche wird Glucomannan als Verdickungsmittel eingesetzt, vor allem in chinesischen Nudeln kann der Anteil an dem pflanzlich hergestellten Mittel recht hoch sein. Das Mehl wird aus dem Wurzelstock der Teufelszunge hergestellt, der fein gemahlen wird.

Glucomannan ist in Europa als Nahrungsergänzungsmittel unter der Nummer E 425 zugelassen, der Verzehr wird allerdings nur in eingeschränkten Mengen empfohlen. Das

Mittel wird häufig zur Unterstützung von Diäten eingesetzt, denn Glucomannan hat eine stark quellende Wirkung. Es kann eine Menge an Wasser aufnehmen, die 50-mal so groß ist wie die Eigenmasse selbst. Durch diese Fähigkeit lässt sich Glucomannan als Appetitzügler verwenden. Angeboten wird das Nahrungsergänzungsmittel als Pulver oder Kapseln. Werden die Kapseln oder das Pulver vor dem Essen eingenommen, quellen sie im Magen auf und vermitteln so ein Sättigungsgefühl. Der Mensch kann anschließend nur eine begrenzte Menge an Nahrungsmitteln zusätzlich aufnehmen, weil der Magen schlicht voll ist. Dadurch lassen sich viele Kalorien einsparen.

Im Allgemeinen gilt Glucomannan als unbedenklich, doch treten gelegentlich Blähungen auf, wenn es nicht vollständig verdaut in die Darmflora gelangt. Das sich aus der Mischung von Wasser und Glucomannan entwickelnde Gel kann eine sehr feste Konsistenz erreichen, sodass auch Magenprobleme nicht immer ausgeschlossen werden können. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr hilft dabei, die Konsistenz nicht zu fest werden zu lassen. Viel Trinken ist deshalb bei der Einnahme von Glucomannan sehr wichtig. Ein positiver Nebeneffekt des Appetitzüglers ist die Verbesserung der Darmflora.

2.9 Mate Tee

Mate-Tee wird aus den Blättern der Stechpalme hergestellt. Er gilt als das Nationalgetränk Südamerikas. Mate enthält eine Vielzahl von gesunden Inhaltsstoffen wie Magnesium, Kalzium und Vitaminen. Seine Wirkung entspricht der des Kaffees. Er wirkt belebend und dämpft das Hungergefühl ein. Mate-Tee ist aufgrund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt als Arzneimittel anerkannt und sowohl in Apotheken als auch im Teehandel erhältlich.

Wird Mate Tee im Rahmen einer Gewichtsreduktion eingesetzt, trinkt der Abnehmwillige vor den Mahlzeiten regelmäßig eine Tasse des frisch aufgebrühten Tees. Für die Zubereitung werden ein Teelöffel Mate-Tee oder zwei Gramm Mate-Pulver mit heißem Wasser übergossen und nach fünf bis zehn Minuten durch ein Sieb gegeben.

Zu häufig darf Mate nicht getrunken werden, da gesundheitliche Schäden an Speiseröhre und Magen nicht ausgeschlossen werden können. Schlafstörungen können aufgrund des hohen Koffeingehalts ebenfalls auftreten. Für Schwangere, stillende Mütter, Kinder und Jugendliche ist der Tee nicht geeignet. Einige Untersuchungen gehen von einem erhöhten Krebsrisiko der Speiseröhre und des Rachenraumes aus, wenn der Konsum vom Mate-Tee sehr hoch ist.

2.10 Homöopathische Appetitzügler

Das Wunschgewicht lässt sich auch mit homöopathisch hergestellten Appetithemmern erreichen. Der Heilpraktiker kann verschiedene Globuli verordnen, die den Appetit zügeln.

Zu den am häufigsten empfohlenen Mitteln, mit denen der Hunger homöopathisch gebremst werden kann, gehören Silicea, Fucus Versiculosus oder Calotropis gigantea. Vor allem Elian Tropfen und Helianthus comp. Tabletten haben sich als wirksam gegen Heißhungerattacken auf Süßigkeiten bewährt. Die Grundlage dieser homöopathisch anerkannten Mittel ist ein Extrakt aus der Süßkartoffel Topinambur. Wenn auch eine Gewichtsreduktion selbst nur durch eine Diät und ausreichend Bewegung möglich ist, so können Mittel, die homöopathisch wirken, eine sinnvolle Ergänzung darstellen.

Schädliche Nebenwirkungen von homöopathischen Mitteln sind nicht bekannt, dennoch empfiehlt es sich, einen Homöopathen aufzusuchen und sich die besten Mittel zur Zügelung des Appetits empfehlen zu lassen. Nur Menschen mit homöopathischer Vorbildung sollten hier zu Selbstversuchen greifen.

3 Appetitzügler aus der Apotheke

Für viele stark übergewichtige Menschen sind sie die letzte Hoffnung. Appetitzügler aus der Apotheke sollen sie dabei unterstützen, schnell Gewicht zu reduzieren, bevor Gelenke, Herz und Kreislauf zu stark belastet werden. Durch die Einnahme erhoffen sich die Betroffenen, dass das Hungergefühl so betäubt wird, dass der ständige Appetit auf Nahrungsmittel und vor allem auf Süßigkeiten ausbleibt. Nur auf diese Weise ist es ihnen möglich, für einen bestimmten Zeitraum auch einmal eine Nahrung auszulassen und weniger Kalorien zu sich nehmen, als der Körper verbraucht. Dadurch wird der Körper gezwungen, sich die Energie aus den vorhandenen Fettzellen zu holen, überflüssige Pfunde werden abgebaut und das Körpergewicht sinkt.

So einfach wie es klingt, durch die Einnahme von Appetithemmern fast wie von selbst an Gewicht zu verlieren, ist die Sache allerdings nicht. Appetitzügler auf chemischer Basis haben einen schlechten Ruf und ist unter Medizinern sehr umstritten. Der negative Ruf ist wegen der Vielzahl von Nebenwirkungen bei der Einnahme leider berechtigt. Chemische Appetithemmer sind in Deutschland nicht frei erhältlich. Ohne Rezept darf eine Apotheke die Mittel nicht abgeben. Sie dürfen nur von einem Arzt verschrieben werden, der zuvor die Risiken genau abschätzt. Da die gesundheitlichen Nebenwirkungen teilweise gravierend sein können, auch Todesfälle sind nicht ausgeschlossen, dürfen Medikamente mit appetitzügelnder Wirkung nur für kurze Zeit und unter Abwägung der gesundheitlichen Gefährdung verabreicht werden. Ein verantwortungsbewusster Arzt wird Appetitzügler nur dann verschreiben, wenn er es für medizinisch unumgänglich hält, beispielsweise weil durch das hohe Körpergewicht akute Krankheiten und schwere Folgekrankheiten zu befürchten sind. Dabei muss er den Nutzen von Appetithemmern gegen die Risiken ihrer Nebenwirkungen abwägen. Nur wenn der Nutzen tatsächlich überwiegt, ist eine zeitlich

begrenzte Einnahme von chemischen Appetitzüglern aus medizinischer Sicht zu verantworten.

Wichtige Voraussetzungen für eine Verschreibung von chemischen Appetithemmern sind, dass der Patient nicht unter zu hohem Blutdruck leidet, nicht an Krebs erkrankt und auch sonst in einer normalen psychischen Verfassung ist. Da die Appetithemmer aus der Apotheke fast immer den Blutdruck steigern und psychische Probleme verursachen können, sind Menschen mit Vorerkrankungen stark gefährdet, wenn sie Appetitzügler verwenden. Die Medikamente vertragen sich nicht mit anderen Arzneien, die der Betroffene möglicherweise einnehmen muss. Vor allem Antidepressiva dürfen auf keinen Fall zusammen mit Appetitzüglern eingenommen werden.

Appetitzügler aus der Apotheke allein reichen für eine Gewichtsreduktion nicht aus. Sie können allenfalls unterstützend im Rahmen einer Diätbehandlung eingesetzt werden, um das Abnehmen zu erleichtern. Die Umstellung der Essgewohnheiten und mehr Bewegung im Alltag sind für die dauerhafte Gewichtsabnahme unerlässlich. Anderenfalls setzt der gefürchtete Jojo-Effekt nach Absetzen des Medikaments ein. Das Gewicht schnellst anschließend wieder in die Höhe und ist dann möglicherweise höher als vor Beginn der Maßnahme. Der Arzt muss zusammen mit dem Patienten einen Ernährungsplan ausarbeiten, mit dem der Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält. Anderenfalls besteht die Gefahr einer Mangelernährung. Gegebenenfalls müssen Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine oder Mineralstoffe zusätzlich vom Arzt verordnet werden, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Chemische Appetitzügler sind in Deutschland zwar verschreibungspflichtig, dennoch können sie über das Internet auch ohne Rezept bezogen werden. Von einer Einnahme ohne ärztliche Betreuung ist allerdings dringend abzuraten. Nur der Arzt ist in der Lage, die Einnahme so zu überwachen, dass der Patient keine gesundheitlichen Probleme erleidet. Nicht unterschätzt werden darf auch die Tatsache, dass die Wirkstoffe in den Medikamenten süchtig machen können. Außerdem besteht bei Medikamenten aus dem Ausland die Gefahr, dass unwirksame oder gar schädliche Produkte geliefert werden, da eine Kontrolle nicht durchgeführt wird.

3.1 Funktionsweise

Die meisten chemischen Appetithemmer wirken über das zentrale Nervensystem auf den Körper ein. Sie wirken als Botenstoffe, die für die Übertragung von Informationen zwischen dem vegetativen und dem zentralen Nervensystem sorgen. Ihre Botschaft an der Körper besteht in der Mitteilung, dass der Mensch satt ist. Zusätzlich erfährt der Körper eine erhöhte Leistungsbereitschaft, die mit einer Erhöhung des Blutdrucks einhergeht. Durch das Zusammenspiel beider Komponenten wird das Hungergefühl unterdrückt und der Kalorienverbrauch angekurbelt. Der Patient verspürt keinerlei Appetit und fühlt eine

ungewohnte Energie. Der Patient kann durch das Unterdrücken des Hungers mehrere Mahlzeiten einsparen. Die so eingesparten Kalorien helfen dabei, Gewicht zu verlieren. Da der Körper durch die Einnahme der Appetitzügler nicht ausreichend Energie über die Nahrung erhält, muss er sich aus den Fettzellen bedienen und baut dadurch die Fettpolster ab.

Einige Appetitzügler, deren Nebenwirkungen etwas weniger schädlich sind, entfalten ihre Wirkung im Verdauungstrakt. Sie sorgen im Darm dafür, dass ein großer Teil der verzehrten Fette nicht verdaut, sondern einfach ausgeschieden wird. Dadurch wird der Darm zu vermehrter Arbeit gezwungen. Das Hungergefühl, das sich sonst bei einer Untätigkeit des Darms einstellt, bleibt also aus. Bei dieser Therapie muss ganz besonders auf eine ausreichende Vitaminversorgung geachtet werden, da die Vitamine im Darm aufgespalten und für den Körper verfügbar gemacht werden. Wird ein größerer Teil der Nahrung nicht verdaut, gehen auch die aufgenommenen Vitamine und Mineralstoffe verloren.

Wer nur mithilfe von chemischen Appetitzüglern versucht, sein Gewicht zu reduzieren, wird langfristig keinen Erfolg haben. Ohne eine Ernährungsumstellung funktioniert die Hungerbremse in Tabletten- oder Tropfenform nicht. Spätestens nach dem Absetzen sind die verlorenen Pfunde ganz schnell wieder aufgebaut. Nur durch die Kombination von einer Ernährungsumstellung, vermehrter Bewegung und der zeitlich begrenzten Einnahme von Appetitzüglern ist eine gesunde, langfristige Gewichtsabnahme zu erreichen.

3.2 Tenuate Retard

Tenuate Retard ist einer der bekanntesten Appetitzügler. Das Medikament ist wie alle Appetitzügler aus der Apotheke nicht ohne Rezept erhältlich und nur für Personen geeignet, die aus gesundheitlichen Gründen sehr schnell viele Kilogramm verlieren müssen. Da die Nebenwirkungen sehr umfangreich sein können, muss die Behandlung unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Der Wirkstoff des Medikaments ist Amfepramon, das chemisch hergestellt wird und in Medizinerkreisen sehr umstritten ist. Es wirkt auf das Sympathische Nervensystem und erhöht die Anzahl der Botenstoffe, die innerhalb des vegetativen Nervensystems für die Signale zuständig sind. Durch die Gabe von Tenuate Retard wird das Hungergefühl nahezu vollständig unterdrückt. Gleichzeitig steigen die Leistungsfähigkeit und der Blutdruck. Deshalb wird das Medikament auch als Anabolika für Dopingzwecke im Leistungssport eingesetzt.

Die Nebenwirkungen können beträchtlich sein. Schlafstörungen, zu hoher Blutdruck und Unruhe sind nur einige der negativen Begleiterscheinungen. Auf die Psyche hat Amfepramon ebenfalls starken Einfluss. Depressionen, Verwirrtheit und Halluzinationen können nach der

Einnahme auftreten. Noch größer ist die Suchtgefahr. Wird das Mittel längere Zeit eingenommen, besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Tenuate Retard muss genau nach Vorschrift eingenommen werden. Regelmäßige, ärztliche Kontrollen sind unerlässlich. Mit dem Medikament lässt sich in der Tat in kurzer Zeit sehr viel an Gewicht abnehmen, doch stehen die Nebenwirkungen in kaum einem Verhältnis zum Erfolg. Eine genaue Abwägung über Nutzen und Risiken durch den Arzt sollte vor der Verschreibung von Tenuate Retard selbstverständlich sein.

3.3 Reductil

Bis zum Jahre 2010 war Reductil als verschreibungspflichtiges Medikament für stark übergewichtige Menschen in Deutschland erhältlich. Aufgrund der starken Nebenwirkungen wurde es weltweit vom Markt genommen. Der Wirkstoff Sibutramin wirkt auf das zentrale Nervensystem und gaukelt dem Körper ein Sättigungsgefühl vor, sodass das Hungergefühl unterdrückt wird.

Wenn auch die appetithemmende Wirkung von Sibutramin allgemein als sehr gut eingeschätzt wurde, überwogen die Nebenwirkungen derart, dass das Mittel offiziell nicht mehr verkauft werden darf. Zwar ist Reductil über das Internet noch immer erhältlich, doch ist von der Einnahme wegen der schweren Nebenwirkungen dringend abzuraten. Häufig wurden nach der Verwendung von Reductil seelische Störungen beobachtet. Psychosen, Depressionen, Schlafstörungen, Nervosität und Herzrasen gehören zu diesen unerwünschten Nebenwirkungen. Das Wohlbefinden war nach der Einnahme ebenfalls bei vielen Patienten gestört. Übelkeit, Kopfschmerzen und ein trockener Mund wurden durch Reductil ausgelöst. In ganz schweren Fällen traten Herzprobleme wie Angina Pectoris oder Herzinfarkte bis zum Herzstillstand auf, auch die Schlaganfallneigung war erhöht. Da es durch die Einnahme des chemischen Appetitzüglers zu Todesfällen kam, wurde der Verkauf 2010 gestoppt.

3.4 Xenical

Seit dem Verbot des Appetitzüglers Reductil greifen Ärzte zunehmend auf das Medikament Xenical zurück. Auch Xenical ist ein Appetithemmer, der verschreibungspflichtig ist und sich nur in wirklichen schweren Fällen für stark übergewichtige Menschen eignet. Der Wirkstoff von Xenical ist Orlistat. Anders als Reductil greift Xenical nicht in das zentrale Nervensystem ein, sondern es wirkt über die Verdauung.

Orlistat verhindert im Darm die Verdauung der aufgenommenen Nahrungsfette. 40 Prozent der Fette werden unverdaut wieder ausgeschieden und können sich so nicht im Körper ablagern und zu einer Gewichtszunahme führen. Dadurch, dass der Darm mit der Verarbeitung und Ausscheidung beschäftigt ist, wird das Hungergefühl gebremst. Der Übergewichtige hat also sehr viel weniger Hunger und isst dementsprechend auch weniger.

Die Einnahme von Xenical ist ebenfalls nicht unbedenklich, wenn auch wesentlich weniger schädlich als zum Beispiel Reductil. Wenn der Verzehr von Nahrungsmitteln nicht gleichzeitig eingeschränkt wird, kann es zu einem sehr fetthaltigen und schleimigen Stuhl kommen, der sich sehr unangenehm bemerkbar macht. Gelegentlich tritt er so plötzlich auf, dass der Patient es nicht mehr bis zur Toilette schafft. Ein weiteres Problem ist die Verwertung von Vitaminen. Vor allem das Vitamin E kann nur im Darm aufgespalten und für den Körper verwertbar gemacht werden. Durch die Einnahme von Xenical kann die Verwertung der Vitamine eingeschränkt und ein Vitaminmangel die Folge sein. Weitere gravierende Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt geworden. Dennoch ist die ärztliche Kontrolle während der Behandlung unverzichtbar.

3.5 Boxogetten

Boxogetten sind verschreibungspflichtige Appetitzügler, bei deren Wirkstoff es sich um Phenylpropanolamin handelt. Er gehört zur Gruppe der Amphetamine. Die Wirkung erfolgt über das vegetative Nervensystem. Die Leistungsbereitschaft wird gesteigert, das Hungergefühl nahezu ausgeschaltet. Boxogetten dürfen deshalb nur unter der Aufsicht eines Arztes gegeben werden, um einen dringend erforderlichen schnellen Gewichtsverlust zu erreichen.

Die Nebenwirkungen sind beträchtlich. Boxogetten können Herzrasen verursachen. Der Patient leidet unter Nervosität und Unruhe, nächtliche Schlafstörungen treten auf. Gelegentlich kommt es zu Herzrhythmusstörungen. Eine Suchtgefahr ist auch bei Boxogetten nicht auszuschließen. Die negativen Begleiterscheinungen sind nicht ganz so stark wie bei dem verbotenen Reductil, deshalb darf das Mittel weiterhin verschrieben werden. Allerdings muss der Arzt das Risiko genau abwägen, bevor er Boxogetten als Appetitzügler verschreibt.

3.6 Antiadiposium

Antiadiposium X-112 darf wie fast alle chemischen Appetithemmer nur vom Arzt verschrieben werden. Die Einnahme muss unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, da die Nebenwirkungen nicht unterschätzt werden dürfen. Das Mittel wird im Rahmen einer Reduktionsdiät verschrieben. Der Wirkstoff Cathin, auch Norpseudoephedrin genannt, unterdrückt das Hungergefühl, erhöht den Blutdruck und die Leistungsfähigkeit. Das Ephedrin wirkt direkt im Gehirn und löst dort einen höheren Blutdruck aus und regt den Kreislauf an.

Antiadiposium X-112 eignet sich nur für eine kurzfristige Anwendung. Länger als vier bis sechs Wochen sollte der in Tropfenform angebotene Appetithemmer nicht eingenommen werden. Die Nebenwirkungen reichen von zu hohem Blutdruck über Schwindelgefühle bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Die Verkehrstüchtigkeit leidet, sodass der Patient nicht mit dem Auto fahren sollte. Auch bei Antiadiposium X-112 besteht die Gefahr der Abhängigkeit.

3.7 Regenon

Regenon ist ein verschreibungspflichtiger Appetithemmer mit dem Wirkstoff Amfepramon. Er wirkt über das Nervensystem und unterdrückt das Hungergefühl. Gleichzeitig steigert er die Leistungsbereitschaft und wirkt anregend.

Die Nebenwirkungen vom Regenon bestehen in erhöhtem Blutdruck, starker Unruhe und Problemen mit dem Herzen wie Herzrasen und Herzrhythmusstörungen. Stimmungsschwankungen können ebenfalls auftreten. Die größte Gefahr ist jedoch die Suchtgefahr, die schon nach kurzer Einnahmezeit auftreten kann. Regenon darf deshalb wie alle chemischen Appetitzügler nur für einen begrenzten Zeitraum angewendet werden. Eine regelmäßige Kontrolle bei dem behandelnden Arzt ist unumgänglich, um gesundheitliche Schäden im Zusammenhang mit dem Medikament auszuschließen.

4 Risiken & Nebenwirkungen

Die Einnahme von Appetitzüglern bedeutet fast immer ein Risiko. Durch das Dämpfen des Hungergefühls nimmt der Mensch weniger Nahrung zu sich. Das ist im Fall der Dickmacher im Essen durchaus erwünscht, doch besteht andererseits die Gefahr, dass wichtige Nährstoffe zu wenig gegessen werden. Ohne ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe hat der Körper ein höheres Risiko, an Mangelerscheinungen zu erkranken. Bei der Verwendung von Appetitzüglern muss deshalb immer auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Weniger Fett und Zucker, dafür mehr Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Vollkornprodukte sorgen dafür, dass der Körper ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt wird.

Wer sich für die Einnahme von Appetitzüglern entscheidet, muss sich über die Nebenwirkungen im Klaren sein. Natürliche Appetitzügler, die ohne Verschreibung in den Speiseplan eingebaut werden, haben zwar weniger starke Auswirkungen auf die Gesundheit, beachtet werden sollten sie aber dennoch. Manche Tees können zu Bauchschmerzen führen. Blähungen treten nach der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auf, die im Magen aufquellen und so appetitzügelnd wirken. Verdauungsprobleme wie Verstopfungen können ebenfalls auftreten. Übertreiben sollten Abnehmwillige es auch mit natürlichen Appetithemmern nicht. Manche der Inhaltsstoffe stehen im Verdacht, bei zu häufiger Einnahme Krebserkrankungen zu verursachen. Zu lange sollte eine Diät mit der Unterstützung von natürlichen Appetitzüglern nicht dauern, um die gesundheitlichen Risiken zu vermindern.

Anders ist es mit chemischen Appetitzüglern aus der Apotheke. Hier zu Selbsthilfe zu greifen, kann lebensgefährlich sein. Die Anwendung sollte ausschließlich bei krankhaftem

Übergewicht und unter ärztlicher Beobachtung erfolgen. Nicht umsonst sind alle diese Mittel nur auf Rezept zu erhalten. Die Medikamente über das Internet aus dem Ausland zu beziehen, birgt große Risiken, vor denen nicht häufig genug gewarnt werden kann.

Appetithemmer aus der Apotheke greifen nicht nur in den Ernährungshaushalt des Menschen ein. Sie wirken direkt über das Gehirn und können dort psychische Veränderungen auslösen. Die Botenstoffe, die die Verbindung zwischen dem zentralen Nervensystem und dem vegetativen Nervensystem herstellen, werden erhöht. Dadurch wird der Körper zwar für eine Zeit lang leistungsfähiger, gleichzeitig aber erhöht sich auch der Blutdruck. Es kommt zu Kopfschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und Bluthochdruck. Auf das Herz wirkt sich die Einnahme ebenfalls schädigend aus. Herz-Kreislauf-Störungen mit starken Schwindelgefühlen. Herzprobleme wie Angina Pectoris und sogar Herzinfarkte können als direkte Folge einer Behandlung mit Appetitzüglern auftreten. In vereinzelten Fällen wurden sogar Todesfälle bekannt. Durch den Eingriff in das Gehirn können Depressionen ausgelöst werden, die nach der anfänglichen Hochstimmung. Bei längerer Einnahme besteht außerdem die Gefahr, dass eine Abhängigkeit von dem Appetitzügler entsteht. Zur Dickleibigkeit kommt dann auch noch ein Suchtverhalten hinzu.

Der Arzt muss also genau abwägen, ob er seinem Patienten einen chemischen Appetitzügler verordnet. In Fällen von sehr starkem, krankhaften Übergewicht kann die Verabreichung die einzige Möglichkeit sein, sodass die Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. Die Voraussetzung für die Therapie mit Appetitzüglern ist die körperliche Gesundheit des Patienten. Menschen mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder gar Krebserkrankungen dürfen auf keinen Fall mit Appetitzüglern behandelt werden, da sich die Krankheiten dadurch massiv verschlechtern können.

Eine weitere Gegenanzeige ist die psychische Verfassung des Patienten. Menschen, die unter Depressionen leiden und Antidepressiva einnehmen, müssen auf Appetitzügler verzichten. Überhaupt gibt es eine ganze Liste von Medikamenten, mit denen sich Appetitzügler nicht vertragen. Im Zweifelsfall muss der Arzt abklären, ob trotz Vorerkrankungen eine Behandlung mit einem Appetitzügler ratsam ist. Im Allgemeinen wird eine Behandlung mit chemischen Appetithemmern nur für Personen in Betracht gezogen, deren Body-Mass-Index über 30 liegt, bei denen also ein krankhaftes Übergewicht vorliegt.

Während der Einnahme muss der Patient sich selbst gut beobachten und regelmäßig Untersuchungstermine beim Arzt wahrnehmen, um schädliche Nebenwirkungen rechtzeitig zu erkennen. Da er bei der Einnahme unter Schwindelgefühlen, Übelkeit und Verwirrtheit leiden kann, sollte er sich während der Therapie nicht hinter das Steuer eines Autos setzen. Schwangeren Frauen, stillenden Müttern, Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren dürfen keine Appetitzügler verabreicht werden, da die gesundheitlichen Risiken zu groß sind.

Eine Behandlung mit Appetitzüglern allein ist wenig hilfreich. Die Verabreichung sollte deshalb nur im Rahmen eines Diät- und Abnehmprogramms erfolgen. Ohne eine Ernährungsumstellung, die auch nach der Behandlung fortgesetzt wird, kann keine dauerhafte Gewichtsabnahme erreicht werden. Der Patient muss also in Ernährungslehre geschult werden und lernen, welche Nahrungsmittel unbedenklich gegessen werden dürfen und welche unbedingt vermieden werden müssen. Außerdem muss der Übergewichtige sich im Alltag vermehrt bewegen, um eine gesunde Gewichtsreduktion zu garantieren. Tut er das nicht, ist nach dem Absetzen des Medikaments eine rasche Zunahme des Gewichts zu erwarten. Der Jojo-Effekt macht sich nach der Einnahme von Appetitzüglern besonders stark bemerkbar.

Appetitzügler können dabei helfen, auf die Schnelle einiges an Gewicht zu verlieren, damit ein Betroffener überhaupt beginnen kann, sich sportlich zu betätigen. In solchen Fällen können Appetithemmer trotz aller Nebenwirkungen tatsächlich hilfreich sein. Sinnvoll ist es, die Behandlung mit chemischen Appetitzüglern im Rahmen einer Kur durchzuführen, da der Patient dabei unter Beobachtung steht. Allerdings darf die Anwendung einen Zeitraum von maximal vier bis sechs Wochen wegen bestehender Suchtgefahr nicht überschreiten. Danach sollte die Gewichtsreduktion ausschließlich über Diätessen und mehr Sport und Bewegung fortgesetzt werden.

5 Fazit

Appetithemmer können eine durchaus nützliche zusätzliche Möglichkeit für eine Gewichtsreduktion darstellen. Allerdings müssen die gesundheitlichen Risiken gegenüber dem Nutzen abgewogen werden. Die Wirksamkeit von natürlichen Appetithemmern ist zwar in den meisten Fällen unbewiesen, doch ist ihre Einnahme wegen der geringen Nebenwirkungen unbedenklich. Für leicht übergewichtige Menschen, die im Rahmen eines Diätprogramms ein paar Pfunde verlieren möchten, sind diese natürlichen Mittel eine gute Alternative, um das Hungergefühl zu unterdrücken und schnell erste Abnehmerfolge zu erzielen. Vor allem bei den Mitteln mit aufquellender Wirkung sind kaum Nebenwirkungen bekannt. Diabetiker sollten allerdings mit den Mitteln, die auf den Blutzuckerspiegel einwirken, vorsichtig sein.

5.1 Wer kann oder sollte Appetitzügler einnehmen?

Frei verkäufliche Appetitzügler sind in vielen Formen im Handel erhältlich. Viele Produkte haben dabei hauptsächlich einen Placebo-Effekt oder sind auf Profit ausgerichtet. Die wirklich zuverlässig wirkenden Appetitzügler sind in der Regel verschreibungspflichtig. Die Einnahme von Appetitzüglern ist häufig von starken Nebenwirkungen begleitet. Deshalb sollte ein Arzt die Dosierung überwachen und die Einnahmephase beaufsichtigen.

Appetitzügler können zum Beispiel dann eingesetzt werden, wenn ein sehr stark übergewichtiger Mensch möglichst schnell eine größere Menge an Gewicht verlieren sollte, zum Beispiel aus einer medizinischen Notwendigkeit heraus. Doch selbst dann wird eine Diät niemals nur aus Appetitzüglern bestehen, sondern wird gleichzeitig an den Ess- und Lebensgewohnheiten des Patienten gearbeitet. Die ersten Diäterfolge durch Appetitzügler sollen dem Patienten die Wiedereingliederung in ein vergleichsweise normales Leben ermöglichen und ihm erste Diäterfolge vermitteln, an die er dann durch eigene Anstrengung anknüpfen kann. Für Menschen, die nur wenige Kilo Übergewicht haben, oder die sich vielleicht sogar nur subjektiv als zu dick empfinden, aber noch im Bereich des Normalgewichts liegen, sind Appetitzügler aufgrund der Risiken und Nebenwirkungen einfach denkbar ungeeignet.

5.2 Die Risiken und Nebenwirkungen von Appetitzüglern

Als spürbare Nebenwirkung bei der Einnahme von Appetitzüglern können Herzrasen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Unruhezustände auftreten, selbst wenn sie richtig dosiert werden. Wer Appetitzügler über einen längeren Zeitraum einnimmt, der muss mit einem Gewöhnungseffekt des Körpers rechnen, der dazu führt, dass die Dosis immer weiter erhöht wird. Auch die psychischen Nebenwirkungen müssen beachtet werden. Die Substanzen, die bei Appetitzüglern dafür sorgen, dass Glückshormone frei gesetzt werden, werden sonst nur in der Therapie von Depressionen eingesetzt. Sie zählen also – wenn auch meist in höherer Dosierung – zu den Psychopharmaka. Auch hier ist eine Abhängigkeit vom Medikament möglich.

5.3 Echt/falsch/legal/illegal

Appetitzügler, die nicht nur so benannt sind, sondern auch die entsprechenden Wirkstoffe enthalten, sind verschreibungspflichtig und können nur in der Apotheke bezogen werden. Produkte, auf die dies nicht zutrifft, enthalten also entweder andere, harmlosere Wirkstoffe, oder sind – bei gleichen Wirkstoffen – auf illegale Weise in den Handel gelangt. In der Apotheke werden selbstverständlich nur zugelassene Produkte verkauft. Wenn Sie Appetitzügler jedoch über das Internet bestellen, dann sollten Sie deren Herkunft und Quelle sehr gut prüfen. Eine gesunde Skepsis ist hier angebracht. Viele Produkte werben auch nur mit dem Begriff "Appetitzügler", funktionieren aber auf eine ganz andere Art und Weise. Tatsächlich wurde herausgefunden, dass besonders bei Diätpillen der Placebo Effekt sehr hoch sein kann. Wenn Sie vorhaben, ein über eine nicht näher bekannte Quelle vertriebenes Produkt einzunehmen, womöglich über einen längeren Zeitraum, dann sollten Sie unbedingt vorher den Rat Ihres Arztes einholen. Die Warnung vor Appetitzüglern, die rezeptfrei im Ausland erworben werden können, ist durchaus begründet. Die Qualität dieser Mittel lässt sich ebenso wenig überprüfen wie die möglichen Nebenwirkungen. Für Menschen mit geringem Übergewicht sind die Medikamente weder notwendig noch ratsam. Die Abnahme

weniger Pfunde lässt sich mit wesentlich weniger unerwünschten Nebenwirkungen auf gesunde Weise erreichen. Chemische Appetithemmer eignen sich nur für sehr stark übergewichtige Personen, deren Body-Mass-Index 30 übersteigt. In diesen Fällen, die sich auf andere Weise nicht behandeln lassen, können die positiven Erfolge die Nebenwirkungen überwiegen. Dies zu entscheiden ist allerdings Sache des Arztes, der den Gesundheitszustand seines Patienten genau untersucht hat.

5.4 Kann man die Wirkung unterstützen?

Appetitzügler wirken dann am besten, wenn man sich nicht nur komplett auf sie als einzige Maßnahme verlässt. Viel wichtiger und gesünder ist es, zusätzlich damit zu beginnen, seine Lebens- und Essgewohnheiten komplett umzustellen. Es gibt viele Informationsstellen und -möglichkeiten, bei denen man sich über eine gesunde, ausgewogene Ernährung informieren kann. Für besonders schwergewichtige Menschen werden sogar spezielle Diätkuren angeboten, in denen sie unter Aufsicht von Diätassistentinnen und -ärzten lernen können, sich richtig, maßvoll und gesund zu ernähren. Denn wer nicht nur kurzfristig abnehmen möchte, sondern sein Gewicht hinterher auch halten oder noch weiter reduzieren will, der sollte das Übel an der Wurzel packen, und mit sämtlichen schlechten und ungesunden Angewohnheiten Schluss machen. Auch ein leichtes Sportprogramm kann die Wirkung von Appetitzüglern und sonstigen Diätformen unterstützen. Durch die körperliche Bewegung wird zusätzlich Energie verbraucht, die der Körper in Form von Kalorien und Fett gespeichert hat. Es geht hierbei nicht darum, sich im Rahmen einer Blitzdiät stundenlang beim Sport zu quälen – was viele übergewichtige Menschen ja ohnehin nicht können. Vielmehr geht es darum, ein regelmäßiges leichtes Ausdauertraining zusammen zu stellen, das sich an den Möglichkeiten und körperlichen Gegebenheiten des Patienten oder Diäthaltenden orientiert und ihm zu mehr Gesundheit, Leistungskraft und Wohlbefinden verhilft. Das ist übrigens bis ins hohe Alter hinein möglich.

Bildquelle: Valua Vitaly / bigstockphoto.com