

Kerstin Glasauer

Teamcoach Beauty & Wellness
 kerstin.glasauer@beautyteam.info
 www.beautyteam.info

Leichter Abnehmen mit Hormonen & Co?

Fatburner - Wundermittel oder Wunschtraum?

Es ist doch so einfach, zu seinem Wunschgewicht zu kommen: Täglich eine Pille nach jeder Mahlzeit und die unliebsamen Polster an Bauch und Hüften verschwinden über Nacht. Oder erscheinen erst gar nicht. Man kann essen, was man möchte. Wahlweise bekommt man das Wundermittel auch in flüssiger Form mit Vanille- oder Erdbeergeschmack. Vorbei ist die Zeit, in der man Sport treiben musste, um im Sommer eine gute Figur zu machen. Bewegung ist out! Wer sich im Fitnessstudio abrackert ist selbst schuld!



So oder ähnlich werden die unterschiedlichsten Mittel beworben, die es ermöglichen sollen, ohne große körperliche Anstrengungen die eigenen Problemzonen zu beseitigen. Die Gedanken, die dahinter stecken und die Erklärungen, mit denen die Werbung argumentiert klingen plausibel.

Leider muss ich an dieser Stelle eine weit verbreitete Meinung korrigieren: Es gibt keine "Fatburner"! Jedenfalls nicht in dem Sinn, dass man - ohne seine Ernährungs- oder Lebensgewohnheiten umzustellen - irgendwelche Präparate zu sich nimmt, die auf wundersame Weise die Kilos purzeln lässt.

Die einzigen Fatburner sind Muskeln! Nur sie verwandeln Fett in Energie. Das bedeutet, will man Fett loswerden, dann muss man erstens dafür sorgen, dass die Muskeln mehr zu tun



bekommen und zweitens sollte man weniger Kalorien zu sich nehmen, als durch die erhöhte Muskelaktivität verbraucht werden.

Durch die Literatur geistern viele Stoffe, denen man eine Steigerung des Fettabbaus nachsagt. Eines Vorneweg: wissenschaftliche Beweise hierfür existieren nicht! Meistens wird von den biologischen Funktionen der Stoffe darauf geschlossen, dass deren erhöhte Einnahme auch eine erhöhte Funktion zur Folge hat. Als Beispiel soll hier der Biocarrier L-Carnitin betrachtet werden:

L-Carnitin ist - vereinfacht gesagt - ein Trägermolekül, welches Fett von den Fettzellen zu den Muskeln schafft, die es dann verbrennen. Erhöht man - so die Logik - nun die Konzentration von L-Carnitin im Körper, wird mehr Fett zu den Muskeln transportiert. Diese Theorie klingt einleuchtend, hat jedoch einen Haken: Ohne eine Steigerung der Muskelaktivität kann auch nicht mehr Fett als bisher verbrannt werden!

Der Nutzen von L-Carnitin ist wohl einer der umstrittensten Punkte in der Sportmedizin. Egal ob Kritiker oder Befürworter, bei Seiten untermauern anhand von Studienergebnissen

ihre Theorie. Es scheint jedoch so, dass L-Carnitin nicht nur positive Auswirkungen auf die Fettverbrennung, sondern bei bestimmten Krankheiten (kardiovaskulär, Herzschwäche, Angina Pectoris) auch therapeutische Wirkungen zugesprochen werden können.

Tauchen in einem Werbetext Aussagen wie „L-Carnitin kann seine fettverbrennende Wirkung aber nur entfalten, wenn ausreichend Ausdauersport betrieben wird“ auf, ist dies einerseits falsch (L-Carnitin verbrennt kein Fett) und zum anderen untermauert es die Tatsache, ohne körperliche Aktivität geht nichts.

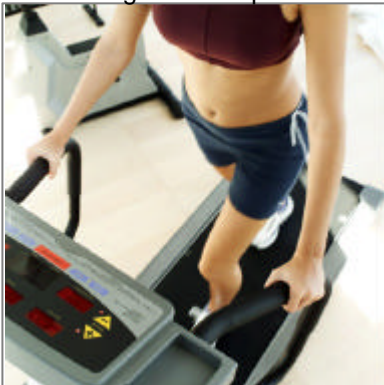
L-Carnitin wird zum Teil über den Urin ausgeschieden. Im Allgemeinen ist der Körper in der Lage, neues L-Carnitin selbst herzustellen. Im Falle einer L-Carnitin-Mangelkrankheit oder einer reduzierten Vitalstoffaufnahme im Rahmen einer Diät kann der Körper auf eine externe Zufuhr von L-Carnitin über die Nahrung (Fleisch) oder Nahrungsergänzungsmittel angewiesen sein. Fehlen die Stoffe, aus denen L-Carnitin hergestellt wird, müssen sie in ausreichender Menge dem Körper zugeführt werden: Vitamin C, B6, B12, Niacin, Folsäure, Eisen sowie verschiedener Enzyme. Das Fehlen eines der Stoffe

kann zu einer eingeschränkten Produktion von L-Carnitin führen.

Bestimmte Enzyme werden auch oft als Fatburner bezeichnet. Da Enzyme Eiweiße sind, werden sie im Magen bereits aufgespalten und erreichen den Dünndarm nicht. Sie sind deshalb - zumindest als Fatburner - unwirksam.

Manchen Hormonen - Adrenalin, Noradrenalin, Glukagon - sagt man nach, sie würden den Fettabbau steigern. Doch auch hier lässt sich eine Wirksamkeit bei Erwachsenen wissenschaftlich nicht nachweisen. Zumal die Behandlung von körperlichen Beschwerden mit Hilfe von Hormonen in die Hände eines Arztes gehört und nicht nach „eigenem Bemessen“ durchgeführt werden sollte.

Im Handel gibt es viele Mittel, die von sich selbst behaupten „der beliebteste und meistverkaufte Fatburner der Welt“ zu sein. Liest man die Werbetexte weiter, erscheint meistens noch eine Aussage wie „vor allem in Verbindung mit Sport“. Man



sollte sich in diesen Fällen überlegen, wodurch das „Fatburning“ erreicht wird: durch das Mittel oder den Sport?

Auch die meisten der - oftmals erfolgreichen - Fatburner-Diäten funktionieren auf diese Weise. Eine ballaststoffreiche, fettreduzierte Diät, gepaart mit viel Bewegung. Was glauben Sie? Sind für die gewichtsreduzierende Wirkung die in der Nahrung enthaltenen „Fatburner“ zuständig, oder die Diät im Zusammenspiel mit Sport? Ich sehe, Sie haben es verstanden!

Ohne Anpassung der Ernährungsgewohnheiten, ohne die reduzierte Aufnahme von Fetten macht auch Sport wenig Sinn. Also: Sport treiben, dadurch werden mehr Muskeln aufgebaut, die wiederum Fett verbrennen. Durch den Aufbau von Muskeln kann es zwar passieren, dass das Gewicht nur wenig reduziert wird - Muskeln sind schwerer als Fett - das eigentliche Ziel jedoch, der Abbau von Fett, eine gesteigerte Fitness und dadurch ein erhöhtes Wohlbefinden, wird erreicht.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. stellt die propagierten Wirkungen von Fatburnern stark in Frage. Lediglich wenige Produkte (Kaffee, Tee) enthalten Stoffe, denen eine Steigerung des Fettabbaus nachgewiesen wurde. Allerdings müsste man, um die beschriebene Wirkung zu erzielen, diese Produkte in solch einer Menge zu sich nehmen, die uner-

wünschte Nebenwirkungen (Schwitzen, Unruhe, Beschleunigung des Pulses) zur Folge hätte. Auch aus medizinischer Sicht ist dies nicht ratsam.

An dieser Stelle möchte ich vor Präparaten warnen, die den Wirkstoff Ephedrin (oder Ephedra) der Pflanze Ma Huang enthalten. Ephedrin kann süchtig machen, steht auf der Liste der verbotenen Dopingmittel und kann bei unkontrollierter Einnahme über Nahrungsergänzungsprodukte Nebenwirkungen bis hin zum Tod haben. Solche Präparate sind zwar in Deutschland verboten, werden aber im Internet angeboten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, nur wenn der Kalorienverbrauch die Kalorienaufnahme signifikant übersteigt, wird Fett abgebaut! Es gibt nur zwei sichere Methoden, die in individueller Kombination für einen Fettabbau sorgen:

1. eine reduzierte Kalorienaufnahme
2. ein erhöhter Kalorienverbrauch durch sportliche Betätigung

Die ausreichende, an die Lebensumstände angepasste Vitalstoffversorgung des Körpers - nicht nur bei einer Diät - kann in einem Vitalstoff-Check durch einen Ernährungsberater individuell ermittelt und durch eine angepasste Ernährung oder durch gezielte Zufuhr der benötigten Vitalstoffe sichergestellt werden.