

Weg mit dem Fett

Die Abspeckwelle rollt. Rund 16 Millionen Frauen und zunehmend mehr Männer wollen überflüssige Kilos loswerden und langfristig in Form bleiben. Wie das Abnehmen gelingt und welche „Schlankmacher“ Sie unterstützend empfehlen können, lesen Sie hier.



© Bildbox

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm haben Diäten Hochkonjunktur. Abnehmen gelingt, wenn weniger gegessen wird, als der Körper braucht. Es könnte so einfach sein, ist es aber nicht. Leider! Damit bei Ihren Kunden Kilos erfolgreich und langfristig purzeln, ist Ihr Fachwissen und eine individuelle Beratung gefragt. Bedenken Sie: Abnehmen ist ein sehr intimes Thema, das nicht innerhalb von zehn Minuten abgehandelt ist. Damit Sie fachkompetent informieren können, vereinbaren Sie mit Ihrem Kunden am besten einen Termin an Ihrem Beratungsplatz. So haben Sie genug Zeit, um sich mit ihm aus-

einander zu setzen. Sicher ist das für ihn oder sie zudem angenehmer, als über Gewichtsprobleme und Diätenfrust im Beisein Dritter zu sprechen. Legen Sie sich vor dem vereinbarten Termin alle nötigen Unterlagen zurecht: Maßband, Waage, Taschenrechner, Broschüren, Tabellen und Notizmaterial gehören dazu.

Gut vorbereitet geht es los. Sie können vorweg mit Ihrem Kunden fürs Gespräch einen festen Zeitrahmen – beispielsweise 30 Minuten – vereinbaren. Informieren Sie eine Kollegin darüber; so haben Sie genug Ruhe, um mit Ihrem Gegenüber ungestört zu reden. Zehn Minuten vor Ende leiten

Sie das Gespräch zum Beispiel mit den Worten „Kommen wir zum Schluss“ aus. Denn häufig ist es gar nicht so einfach, es pünktlich zu beenden. Besteht weiterer Informationsbedarf, vereinbaren Sie einen neuen Termin.

Beratungstipp: Im Kundengespräch fragen Sie nach den individuellen Ernährungsgewohnheiten, dem Lebensstil und dem Wohlbefinden. Am besten mit W-Fragen: „Wie fühlen Sie sich, was essen Sie meistens zum Frühstück, wie sieht Ihr Tagesablauf aus?“

Notieren Sie Körpergröße, aktuelles Gewicht oder Bauchumfang und wichtige Eckdaten des Gesprächs. Wichtig: Fragen Sie nach bestehenden Krankheiten, der Einnahme von Medikamenten, dem Blutdruck und Blutwerten, und machen Sie sich Vermerke.

Empfehlen Sie ein siebentägiges Ernährungstagebuch zu führen. Das macht Schwachstellen deutlich und bietet Ihnen und Ihrem Kunden gute Ansatzmöglichkeiten. Legen Sie gemeinsam ein klares Ziel fest. Dann geht es an die Praxis: Geben Sie Tipps zum gesunden Abnehmen, Fett- und Kalorien sparen. Checklisten und Infos dazu finden Sie in „Die PTA in der Apotheke“, Ausgaben 03/07 und 04/07, sowie im Internet unter www.pta-aktuell.de. Geben Sie in der Suchzeile den Begriff „Abnehmen“ ein.

Motivieren Sie Ihren Kunden, Folgetermine in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie in der Apotheke dazu Gruppentermine anbieten, erklären sie deren Inhalte und was dort passiert. Sie können zum Beispiel Wiegen und das Messen von Blutdruck, Blutzucker und Bauchumfang anbieten. Kleine Erfolge machen sich schnell bemerkbar, das motiviert, und Sie können bei gelegentlichen Durchhängern aktiv zum Weitermachen anspornen.

Pillen & Pulver – (un)sinnige Helfer? Je mehr Diäten erfolglos blieben, desto höher ist die Bereitschaft, den Kilos mit zusätzlichen Mitteln zu Leibe zu rücken. Nicht alle Produkte sind unsinnig, manche können dem Abnehmwilligen in bestimmten Phasen hilfreich sein. Doch auch hier gilt: Erst ein Beratungsgespräch und dann möglicherweise ein Produkt. Empfehlen Sie qualitätsgeprüfte Mittel aus der Apotheke und warnen Sie vor Abnehmhilfen, die durch selbst ernannte Berater vertrieben werden. Kommen Schlankheitsprodukte aus dem Ausland, könnten sie Zusätze enthalten, die hier zu Lande gesetzlich untersagt sind und die Gesundheit gefährden können. Von solchen Produkten raten Verbraucherzentralen, Ernährungsgesellschaften und die Stiftung Warentest generell ab.

Bedingt empfehlenswert sind **Eiweißkonzentrate**. Proteine zu verdauen bedeutet für den Körper einen größeren Aufwand als Fett oder Kohlenhydrate. Deshalb werden solche Konzentrate und eine eiweißreiche Kost gerne zum Abnehmen empfohlen. Vorteil: Proteine zeigen eine gut sättigende Wirkung. Studien belegen, dass eine eiweißbetonte Ernährung kurzfristig einen signifikanten Abnahmeerfolg be-

wirkt. Wer zu Beginn einer Diät eine starke Motivation braucht, kann mit einer solchen fettarmen und abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl – oder durch den Ersatz von zwei bis drei Abendmahlzeiten durch ein Eiweißkonzentrat – gute Erfolge erzielen. Liegen bei Ihrem Kunden Erkrankungen wie Diabetes oder erhöhte Harnsäurewerte vor, empfehlen Sie vorweg aber unbedingt die Rücksprache mit dem Hausarzt.

Quellmittel und Gelbildner sorgen für ein schnelleres Sättigungsgefühl. Pflanzliche Ballaststoffe wie Konjacmehl, Apfelppektin und Inulin sind gern verwendete Magenfüller. Besonders Abnehmwilligen, die große Portionen gewöhnt sind, können diese Produkte helfen. Weisen Sie den Anwender ausdrücklich darauf hin, dass es wichtig ist, täglich mindestens zwei, besser drei Liter kalorienfreie Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Sonst können die enthaltenen Ballaststoffe im Darm nicht quellen. Das führt zu einer Verstopfung und schlimmstenfalls zu Darmverschluss.

BEWEGUNG

Unterstützend zu einer Diät sollte sich der Abnehmwillige stets genügend bewegen. Denn erstens verbrennt man so mehr Kalorien, was das Erreichen des Zieles fördert, und zweitens sorgt man dafür, dass hauptsächlich Fett und nicht etwa Muskeln abgebaut werden. Letzteres wäre nämlich schlecht – sowohl für die Gesundheit, als auch für die Figur. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Rad fahren oder Schwimmen. Dabei kommt es stets auf die Dauer der Bewegung und nicht auf die Geschwindigkeit an.

Eher wirkungslos sind dagegen **Fettabsorber**. Sie sollen bewirken, dass Fett aus Lebensmitteln nicht verdaut wird und so Kalorien gespart werden. Randomisierte kontrollierte Studien ergaben für diese Produkte bisher aber nur eine minimale Abnahme ohne klinische Bedeutung, berichtet Stiftung Warentest. Vorsicht geboten ist bei **Entwässerungsprodukten**. Sie versprechen eine bequeme Gewichtsabnahme dank Wasserverlust. Extrakte aus Blütenblättern oder Gartenbohnenhülsen sollen die Wasserausscheidung anregen. Diese Präparate sind zum Abnehmen ungeeignet! Bei den verlorenen Kilos handelt es sich nur um Flüssigkeit und nicht um Fettgewebe. Der hohe Wasserverlust führt oft zu einem niedrigen Kaliumspiegel im Blut. Bei Menschen mit Schilddrüsen- oder Herzerkrankungen können Nebenwirkungen wie Herz-Rhythmus-Störungen auftreten. In die Gruppe der nicht empfehlenswerten Produkte gehören auch **AI-**

gen- und Jodpräparate. Sie sollen den Stoffwechsel anregen und so Einfluss auf den Grundumsatz haben. Doch Vorsicht: Sie können bei längerer Anwendung ebenfalls Herzrhythmus-Störungen auslösen.

Eine gute Hilfe beim Abspecken bieten **Formuladiäten.** Besonders bei sehr starkem Übergewicht (BMI ab 30) sind in zahlreichen Studien Erfolge dokumentiert. Langfristig bleiben die Betroffenen während ihrer Gewichtsreduktion bei einem Mahlzeitenersatz täglich. Diese Produkte enthalten alles, was der Körper braucht, und sind dabei energieredu-

ziert. Was und in welcher Menge in diesen Produkten enthalten sein darf, ist in der Diätverordnung genau festgelegt. Unterstützen können auch **verschreibungspflichtige Medikamente** mit den Wirkstoffen Sibutramin, Orlistat oder Rimonabant. Ihr Nachteil: Abnehmwillige müssen die Therapie aus eigener Tasche bezahlen. Die Substanz Sibutramin wirkt nicht im Darm, sondern im Gehirn. Der Wirkstoff verstärkt das Sättigungsgefühl und kurbelt den Energieverbrauch an. Bekannte Nebenwirkungen sind Mundtrockenheit, Verstopfung, Anstieg von Blutdruck und Pulsschlag, Schwindel oder Übelkeit zu Beginn der Einnahme. Der Wirkstoff Orlistat blockiert fettspaltende Enzyme im Darm. So werden zirka 30 Prozent der verzehrten Nahrungsfette unverdaut über den Darm ausgeschieden. Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist eine fettbewusste Lebensmittelauswahl. Wird zu fettreich gegessen und die notwendige Ernährungsumstellung außer Acht gelassen, können Nebenwirkungen wie Fettstühle, Blähungen und eventuell Darmkrämpfe auftreten. Jüngstes Mitglied im Trio ist der Wirkstoff Rimonabant. Er wirkt im Gehirn und an der Körperzelle. Empfohlen wird er nur bei adipösen Menschen, die keine Antidepressiva einnehmen und auch nicht zu Depressionen neigen, denn letztere gehören zu den bekannten Nebenwirkungen. Die Verträglichkeit über lange Zeit ist noch nicht abschließend zu bewerten. Die Wirkstoffe in diesen Produkten können dazu beitragen, das Gewicht langfristig zu senken. Grundvoraussetzung ist jedoch auch hier immer eine Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten sowie eine regelmäßige ärztliche Kontrolle.

LITERATURTIPP

ABC der Schlankmacher Angela Clausen, Verbraucherzentrale NRW 2004; 218 Seiten, 9,80 Euro; ISBN 978-3-93370-591-4

Informativ und praktisch! In diesem Ratgeber erklärt die Autorin, was es mit den knapp 100 bekanntesten Schlankheitsmitteln auf sich hat. Dabei werden Medikamente, frei verkäufliche Produkte und Diäten nach einem übersichtlichen Schema vorgestellt und bewertet. Wichtige Kriterien zur Einschätzung sind, dass ein Schlankmacher anhaltend wirksam und ohne negative Nebenwirkungen ist. Fragt Sie ein Kunde nach Nonisaft oder möchte er wissen, was es mit der Logimethode auf sich hat, finden Sie alles Wichtige dazu in diesem Nachschlagewerk. Eine tabellarische Übersicht „Alles was schlank machen soll“ steht am Buchanfang. Hier finden Sie Hinweise zum Thema Diäten (Programme, Formen) und Schlankheitsmittel (Arzneimittel, Medizinprodukte, Lebensmittel) mit Verweis auf das im Buch erklärte Stichwort.



zum langfristigen Erfolg führt jedoch nach wie vor am besten eine Kombination aus fettarmer, abwechslungsreicher Lebensmittelauswahl, mindestens zwei Litern kalorienfreier Flüssigkeit täglich und regelmäßiger Bewegung. Diäten, die auf Vollkomprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, täglich Obst und Gemüse, fettarmes Fleisch, Fisch und Geflügel setzen, sind empfehlenswert. In diese Gruppe gehören beispielsweise Low-Fat-Diäten, das Prinzip „Ich nehme ab“ der DGE, das Weight-Watchers-Programm, die Brigitte-Diät und Kostformen, die abends kohlenhydratreduziert sind (z. B. Glyxdiäten oder mäßig kohlenhydratreduzierte Diäten wie „Schlank im Schlaf“). Neben regelmäßiger Bewegung können Sie Ihren Kunden zudem hautstraffende Pflegeprodukte aus Ihrem Sortiment empfehlen. ●

Gesunde Kost und viel Bewegung Fest steht: Allein durch die Einnahme von Kapseln oder Pulver wird sich das Gewicht nicht ändern. Verschiedene Produkte können das Abnehmen zwar gerade zu Beginn erleichtern und unterstützen, zum langfristigen Erfolg führt jedoch nach wie vor am besten eine Kombination aus fettarmer, abwechslungsreicher Lebensmittelauswahl, mindestens zwei Litern kalorienfreier Flüssigkeit täglich und regelmäßiger Bewegung. Diäten, die auf Vollkomprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, täglich Obst und Gemüse, fettarmes Fleisch, Fisch und Geflügel setzen, sind empfehlenswert. In diese Gruppe gehören beispielsweise Low-Fat-Diäten, das Prinzip „Ich nehme ab“ der DGE, das Weight-Watchers-Programm, die Brigitte-Diät und Kostformen, die abends kohlenhydratreduziert sind (z. B. Glyxdiäten oder mäßig kohlenhydratreduzierte Diäten wie „Schlank im Schlaf“). Neben regelmäßiger Bewegung können Sie Ihren Kunden zudem hautstraffende Pflegeprodukte aus Ihrem Sortiment empfehlen. ●

ziert. Was und in welcher Menge in diesen Produkten enthalten sein darf, ist in der Diätverordnung genau festgelegt. Unterstützen können auch **verschreibungspflichtige Medikamente** mit den Wirkstoffen Sibutramin, Orlistat oder Rimonabant. Ihr Nachteil: Abnehmwillige müssen die Therapie aus eigener Tasche bezahlen. Die Substanz Sibutramin wirkt nicht im Darm, sondern im Gehirn. Der Wirkstoff verstärkt das Sättigungsgefühl und kurbelt den Energieverbrauch an. Bekannte Nebenwirkungen sind Mundtrockenheit, Verstopfung, Anstieg von Blutdruck und Pulsschlag, Schwindel oder

Literatur bei der Autorin

Kirsten Metternich
Journalistin & Ernährungsberaterin/DGE
E-Mail: info@metternich24.de

