

# Die dünne Wahrheit über Fett-weg-Pillen

Sie versprechen ein Wunder, zumindest aber die Erfüllung eines Menschheitstraums: schlank werden ohne Sport und Hungern. Doch fraglich ist nicht nur die Wirkung der Pillen auf unser Gewicht, sondern auch deren Wirkung auf unsere Gesundheit



Von **CAROLINE FRANKE, KERSTIN QUASSOWSKY und ERIK WEGENER**

**Wir fahren Autos, die uns warnen, wenn wir müde werden, unsere Smartphones raten bei schlechtem Wetter zum Regenschirm. Wir fliegen ins All und züchten Steaks im Labor. Doch wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren, tritt der Fortschritt auf der Stelle. Wir haben unser Leben optimiert – aber wir bleiben dick!**

Jede zweite Frau hat laut Robert Koch-Institut Übergewicht, bei den Männern sind es sogar zwei von dreien. Die WHO bezeichnet Adipositas (Fettsucht) als „globale Epidemie“.

Doch je dicker wir werden, desto mehr nimmt auch der Glaube an Wundermitteln zu: Geschichten von Menschen, die 10 Kilo durch Diätkapseln verloren, faszinieren uns ebenso wie Werbung, die das Geheimnis zu lüften verspricht, wie Schauspiele-

rin XY in nur 2 Wochen 12 Kilo Bauchfett los wurde. Allein in Europa setzt die Diätindustrie schätzungsweise 100 Milliarden Euro im Jahr um: 140 Millionen davon gehen auf frei verkäufliche Diätkapseln zurück. Allen voran: die Fettweg-Pille.

Sie verspricht Schlankwerden ohne Sport und ohne Hungern. Millionen träumen davon. Und von Millionen träumt die Pharmaindustrie – und stellt die Verzweifelten vor die Wahl: Fettblocker oder Fatburner. Doch was sind das eigentlich für Produkte? Und vor allem: helfen sie?

Beginnen wir mit den FETTBLOCKERN. „Das sind Mittel, die aufgenommenes Nahrungsfett binden oder Enzyme hemmen, die es aufspalten würden. Die Folge ist, dass ein Teil des Fettes ungenutzt wieder ausgeschieden und nicht in den Zellen gespeichert wird“, erklärt Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm. Die populärsten Wirkstoffe sind Orlistat (hemmt die Enzyme; steckt

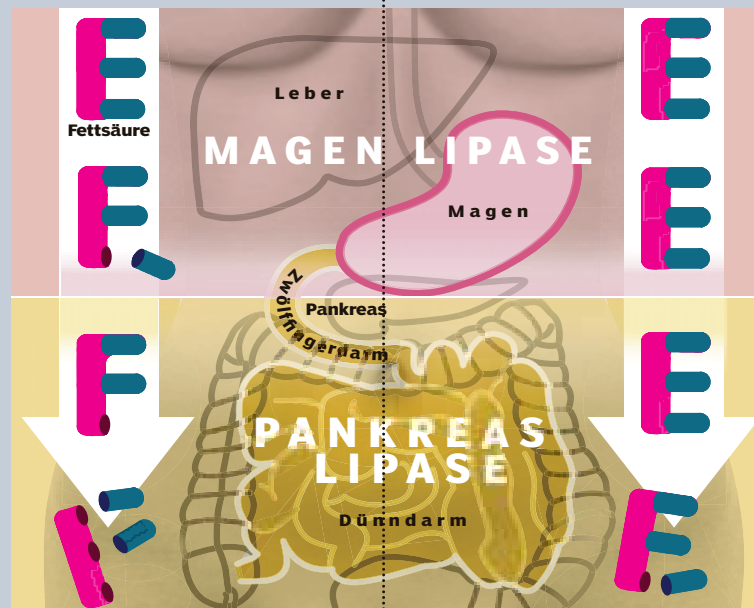
## Der Weg des Fettes durch den Körper

### OHNE FETTBLOCKER

Isst man Fett, spaltet das Enzym Lipase die Fettsäuren im Magen teils auf. Was wie ein E aussieht, verliert so nach und nach die „Ärmchen“. Hier werden bis zu 30 Prozent des Fettes verstoffwechselt.

### MIT FETTBLOCKER

Nimmt man fettige Nahrung und eine Fettblocker-Pille zu sich, verhindert die Tablette das Aufspalten der Fettsäuren. Sie blockiert die dazu benötigten Enzyme. Daher der Name Fettblocker.



Passieren die teilgespaltenen Fettsäuren den Zwölffingerdarm, spaltet das Enzym Pankreas-Lipase hier und im Dünndarm weitere „Ärmchen“ ab. Bis zu 90 Prozent des Fettes werden so genutzt – ein „Zuviel“ wandert auf die Hüften

Die Enzyme können dem Fett nichts anhaben, es wird fast ungenutzt wieder ausgeschieden. Den Dickmacher Zucker hingegen – den der Körper viel schneller in die Fettzellen speist – hemmen die Pillen nicht. Wer weiter Limo trinkt, bleibt dick

in Produkten wie Alli und Xenical) und ein Kombipräparat aus Glucosamin und Cellulose. Letzteres wirkt in Formoline L112, bindet einen kleinen Teil des Fettes durch Fasern. Der Bundesverband Deutscher Apotheker wählte das Produkt immerhin zum Schlankheitsmittel des Jahres. In deren Liste der meist empfohlenen Diätmittel schafften es fünf Fettweg-Produkte unter die Top 15. Professor Gerd Glaeske, Arzneimittelexperte der Uni Bremen, hat rezeptfreie Mittel kürzlich für die Stiftung Warentest untersucht. Sein Fazit: „Lediglich mit Formoline L112 lässt sich geringfügig abnehmen. Die Studien sind aber höchstens auf sechs Monate angelegt, Belege für langfristige Erfolge fehlen.“ Und auch nicht jeder darf hoffen: „Das Produkt bindet nur bei Männern minimal Fett, bei Frauen wirkt Formoline gar nicht“, sagt von Cramm. Für Fettblocker ist die Studienlage noch schlechter: Während Erfolge völlig ausblieben, sorgen

die Pillen für Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen, Blähungen und durchfallartige Fettstühle.

Verheißten die FATBURNER mehr Erfolg? „Die zweite Gruppe der Fettweg-Pillen gilt rechtlich als Lebensmittel und steht in Drogerien. Sie sollen einen höheren Kalorienverbrauch bewirken, so Fett verbrennen“, erklärt Dagmar von Cramm. **Doch was hier verbrennt, ist lediglich das Geld des Kunden. „Inhaltsstoffe aus Früchten, Koffein, Tee oder Guarana haben so gut wie keine Wirkung“, weiß Glaeske. Dazu kommt: Bei häufigem Konsum tritt nicht nur ein Gewöhnungseffekt ein, Fatburner können auch die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen, etwa die der Antibabypille.**

Laut dem Statistik-Portal Statista griffen im letzten Jahr 350 000 Deutsche mindestens einmal wöchentlich zu einem Schlankheitsmittel. Unter den knapp 600 000 von Apotheken verkauften Packungen wa-