

# „Stoffwechselkur“ wirksam oder doch NUR reines Marketing? Was sagt die Wissenschaft?

Die sog. „Stoffwechselkur“ und ähnliche Konzepte werden seit geraumer Zeit in Fitnessanlagen, bei Heilpraktikern o. ä. Institutionen zur Gewichtsabnahme angeboten. Die Konzepte bestehen im Regelfall aus einer 14tägigen „speziellen Kostzusammenstellung“ und der Einnahme von homöopathischen Mitteln. Dabei werden folgende Versprechungen angepriesen: Maximaler Fettverlust, Veränderung des Setpoints (Entfettung des Hypothalamus), verringerter Appetit usw.

Nachfolgende Fragen drängen sich in diesem Zusammenhang auf:

- Was ist die Stoffwechselkur?
- Stimmen diese Versprechungen?
- Kann ich damit dauerhafte Gewichtserfolge erzielen?

### Was ist die Stoffwechselkur?

Die Stoffwechselkur ist eine extrem kalorienreduzierte Ernährungsvariante bei der im Regelfall weniger als 800 kcal am Tag aufgenommen werden. In der Fachwelt spricht man in diesem Zusammenhang von „very low calorie diets“. Der prozentuale Eiweißanteil ist dabei recht hoch, wohingegen der absolute Eiweißanteil meist zu gering ist! Zusätzlich werden homöopathische Mittel (meist Globuli) hinzugefügt. Diese sollen dabei den Stoffwechsel aktiv halten und den Appetit senken. **Es gibt jedoch keine wissenschaftliche Studie, die diese Aussage belegt! Es scheint, als wäre die Aussage von den Anbietern, aus marketingtechnischen Gründen, frei erfunden wurden!!**

*Die Stoffwechselkur funktioniert ausschließlich aufgrund der starken Kalorienreduzierung und nicht aufgrund der „speziellen Kostzusammenstellung“ und der homöopathischen Mittel! Bei einer Kalorienzufuhr von unter 800 kcal pro Tag nimmt jede Person ab! Dabei ist es völlig egal wie die Kost sich zusammen stellt und ob Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden oder nicht.*

Übrigens: „Very low calorie diets“ werden schon seit über 30 Jahren in der Gewichtsabnahme angewendet. Scheinbar war es mal wieder Zeit dem Kind einen neuen Namen zu geben. „Stoffwechselkur“ hört sich doch richtig toll an, oder?

Der Gewichtsverlust ist aufgrund der sehr geringen Kalorienzufuhr in den ersten 14 Tagen hoch und liegt meist zwischen 3 – 4 kg. Dieser Gewichtsverlust besteht jedoch in erster Linie aus Wasser. Auch Fett und Muskelgewebe werden zu einem gewissen Teil abgebaut. Der prozentuale Anteil des Fettverlustes ist dabei abhängig vom Ausgangskörperfettgehalt. Je höher der Ausgangswert, desto höher ist der Körperfettverlust und desto geringer der Muskelverlust. **Umgekehrt bedeutet dies, dass Personen mit einem normalen Körperfettgehalt bei solchen Konzepten bis zu 50 % Muskulatur verlieren! Diverse Körperfettmessungen, die meist verschönte Ergebnisse darstellten, sollten dabei am besten missachtet werden!** Bisher können nur das Unterwasserwiegen und die DXA-Messungen aussagefähige Ergebnisse in Bereich der Körperfettmessungen liefern. Letztgenannte Messmethoden werden jedoch nur in Kliniken und wissenschaftlichen Einrichtungen durchgeführt. Alle anderen Messmethoden/Geräte sollten nicht so ernst genommen werden.

### **Wie sieht es mit der Entfettung des Hypothalamus und der Appetitsenkung aus?**

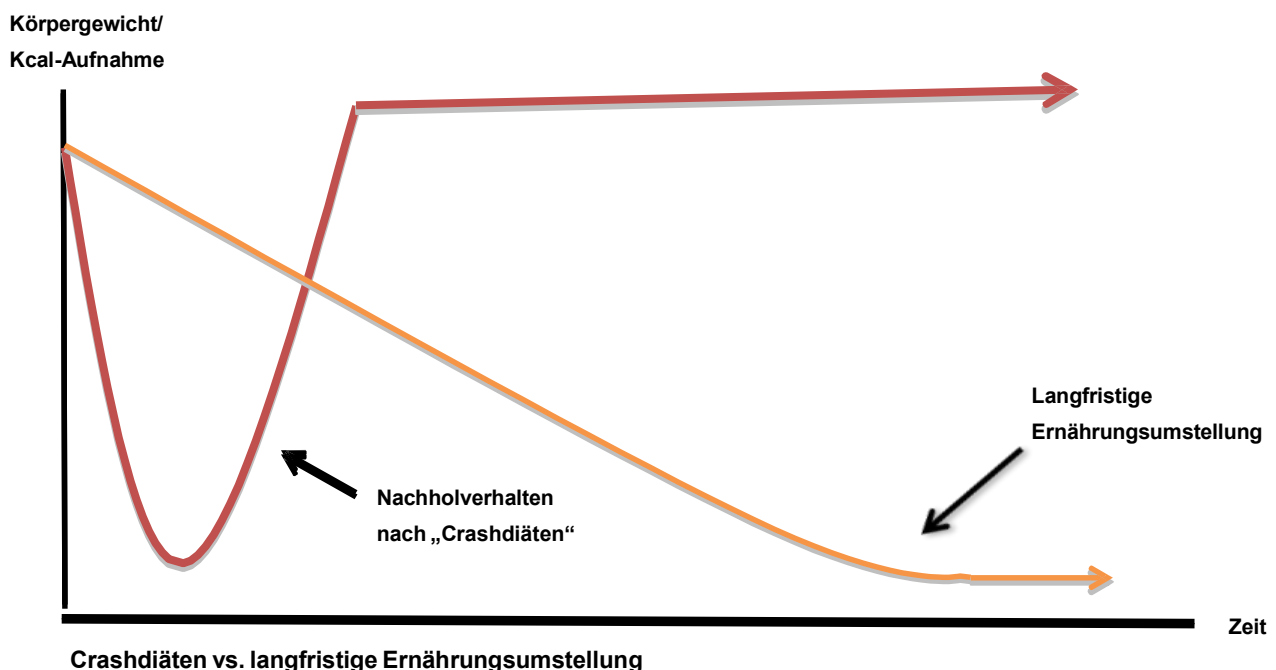
In der Humanmedizin konnte weder eine Entfettung des Hypothalamus (Sättigungszentrum im Gehirn), noch eine Appetitsenkung durch homöopathische Mittel nachgewiesen werden (vgl. LIJESSEN et al 1995). Wissenschaftliche Studien konnten jedoch zeigen, dass bei einer starken Kalorienreduzierung über mehrere Wochen der Hypothalamus bei übergewichtigen und adipösen Menschen entfettet werden kann (vgl. TEEUWISSE et al, 2012). Ob diese Entfettung auch einen langfristigen Nutzen nach Beendigung des Ernährungsregimes hat, ist wissenschaftlich stark anzuzweifeln. Die Appetitsenkung kann bei einer starken Kalorienreduzierung (< 800 kcal) durch die Bildung von Ketonkörpern gegeben sein. Diese können kurzfristig den Appetit senken. **Homöopathische Mittel können dies auf physiologischem Wege nicht erreichen!**

## Wie sieht es nach der Stoffwechselkur aus?

Studien konnten zeigen das stark kalorienreduzierte Diäten durchaus auch mit Langzeiterfolgen verbunden sein können. Dies gilt insbesondere für adipöse bzw. stark übergewichtige Menschen (vgl. FRANZ et al., 2007). Ein Teil des Gewichtsverlustes kann dabei von diesen Menschen oft konserviert werden. Somit steigt das Körpergewicht (nach Beendigung des Ernährungsregimes) wieder etwas an, jedoch nicht bis zum Ausgangswert. Die stark kalorienreduzierte Kost wird dabei jedoch über mehrere Monate durchgeführt und nicht nur über zwei Wochen.

Übergewichtige bzw. normal gewichtige Personen nehmen nach solch einem Ernährungsregime im Regelfall zum Ausgangsgewicht wieder zu oder übertreffen dieses sogar!! **Häufig tritt bei diesen Menschen aufgrund der starken Einschränkung des Essverhaltens ein „Nachholverhalten“ auf, welches dazu führt, dass ungehemmt Nahrungsmittel konsumiert werden die besonders sehr fett- und zuckerhaltig sind (vgl. PUDEL et al. 2003).**

Nachfolgende Abbildung verdeutlicht dieses Phänomen:



## **Gesamt-Fazit:**

**Abschließend ist festzuhalten, dass die Stoffwechselfdiät primär durch die starke Kalorienreduzierung funktioniert und nicht durch die „spezielle Kostzusammenstellung“ oder durch irgendwelche teuren homöopathischen Mittel.** Hier wird Marketing und Verkauf betrieben und die Wahrheit entweder wissentlich oder unwissentlich verschwiegen. Der Langzeiterfolg muss sich nach einem Jahr zeigen und nicht nach zwei Wochen! Kurzfristig wirkt im Regelfall jedes Abnehmkonzept, langfristig jedoch nur die Wenigsten! **Langzeiterfolge werden nur durch das Erlernen eines neuen Ess- und Bewegungsverhalten erzielt.** Dabei darf das Ernährungsregime nicht schablonenhaft über den Kunden gestülpt werden, vielmehr müssen individuelle Gegebenheiten und Gewohnheiten des Kunden berücksichtigt werden. Ansonsten wird jedes Ernährungskonzept auf Dauer scheitern. **Eine schablonenhafte „Spezialkost“ mit homöopathischen Mitteln kann dies nicht liefern!**

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill & Christian Hill*