



Supplements mit zweifelhaften Wirkstoffen – Teil 3

30. Juni 2011 | Von [Holger Gugg](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger](#): [Coach Manu](#), [Sportnahrung](#)

Gefällt mir [Holger Gugg](#) gefällt das.



Liebe BLOG-Leser und treue PEAK-Kunden,

alle Leserinnen und Leser der Flex, Sport-Revue und Muscle&Fitness werden regelmäßig über die neuesten Wundermittel für **Fettabbau** und **Muskelaufbau** informiert. Das Angebot ist riesig, die Verpackungen und auch die Bezeichnungen gleichen immer mehr anabolen Steroiden und versprechen das schier Unmögliche. Sogar Pulver schniefende Freaks werden abgebildet um Produkte an Fitness- und Kraftsportler zu verkaufen.

Bei all dem Wahnsinn der teilweise betrieben wird, picke ich mir in regelmäßigen Abständen so genannte Neuheiten heraus und stelle diese auf den Prüfstand. Heute soll es um ein neuartiges Supplement gehen, welches enorme, dauerhafte Ergebnisse hinsichtlich **Gewichtsreduzierung** und **Fettabbau** verspricht.

Es fand kein Selbstversuch statt – Meine Ausführungen beziehen sich auf Recherchen bzgl. der Inhaltsstoffe sowie Erläuterungen zu den einzelnen versprochenen Wirkungen.

Das Produkt

Unser Produkt wirbt mit viel versprechenden Schlagwörtern und verspricht unter anderem:

- volle Gewichtskontrolle,
- ein Ausbleiben des Jojo-Effekts
- ein Ausbleiben von Heißhunger
- sofort eintretendes Sättigungsempfinden
- eine mögliche Gewichtsreduzierung von 1,8 bis 4,1kg pro Monat und das über mindestens 3 Monate.

Das **Supplement** wird als Lutschpastille angeboten. Es handelt sich um ein rein pflanzliches Produkt mit einem Mix aus Kräutern und sonstigen natürlichen Substanzen, verpackt in eine angeblich neuartige Matrix.

Die Inhaltsstoffe

Kurkuma

Kurkuma, oder auch Gelbwurz genannt, wirkt über sogenannte Curcuminoiden (Decinnamolylmethan-Derivate) Gallensaft fördernd und verbessert so die Verdauung von Nahrungsfett. Es vermag so Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen nach fettreichen Mahlzeiten zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Durch das Anregen der Gallensäuren konnte Kurkuma auch ein cholesterinsenkender Einfluss nachgewiesen werden. Hierzu muss man jedoch wissen, dass das in Gallensäuren enthaltene Cholesterin fast vollständig recycelt wird.

Des Weiteren liefert die Pflanze ätherische Öle, die beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur und den Magen-Darm-Trakt wirken.

Auch in der Krebstherapie wird mit **Kurkuma** gearbeitet, da es antikarzinogen, antitumorös sowie antioxidative Eigenschaften besitzt.

Kurkuma zeigt selbst bei einer Einnahme von 8-10g Gewürz bzw. 200g Wurzel pro Tag keine Nebenwirkungen.

Interessant

Kurkuma ist oft farbgebender Bestandteil in Curry-Gewürzen

Fazit

Kurkuma ist eine sehr bemerkenswerte Pflanze mit weitreichenden positiven Eigenschaften für die Verdauung und die Gesundheit. Eindeutige Hinweise auf eine Stabilisierung des Blutzuckers, ein Anregen der Lipolyse oder den dauerhaften Erhalt einer Gewichtsreduzierung im beschriebenen Ausmaß konnte ich bei meinen Recherchen nicht finden.

Basilikum

Basilikum (*Ocimum basilicum*) wird bei uns vor allem als Gewürzpflanze verwendet. Er dient als Heilpflanze jedoch auch dazu, die Verdauungsorgane zu stärken, die Nerven zu beruhigen und wird gerne bei Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden verwendet.

Interessant ist die Tatsache, dass Basilikum im mediterranen Raum gerne als Stomachikum, d.h. zur Appetitanregung und Verdauungsförderung angewendet wird.

Wenn es um das Thema Gesundheit geht, muss man wissen, dass im Basilikum Estragol enthalten ist. Hierbei handelt es sich um ein Alkenylbenzol welchem in Tierversuchen eine Erhöhung des Leberkrebsrisikos nachgewiesen wurde. Diese Eigenschaft wird sich in einer gewürzähnlichen Darreichungsmenge nicht bemerkbar machen, eine hochdosierte Verabreichung könnte jedoch unter Umständen Gefahren bergen.

Fazit

Basilikum ist ein beliebtes Gewürz, welches auch als Heilpflanze durchaus Anwendung findet. Die Verwendung in einem Supplement zur Gewichtskontrolle mit appetithemmender Eigenschaft beißt sich jedoch mit der Tatsache, dass Basilikum anderweitig im Kampf gegen Appetitlosigkeit verwendet wird.

Beifuß

Beifuß (*Artemisia vulgaris*) wird allgemein als Wärme verbreitende Heilpflanze beschrieben. Als Gewürzpflanze vermag Sie bei fetten, schweren Mahlzeiten die Bildung von Magensaft und Galle anzuregen und so die Verdauung zu unterstützen.

Auch Beifuß kommt bei Appetitlosigkeit zum Einsatz und kann zudem bei Muskelkater, **Schlafstörungen** oder **nervlicher Anspannung** helfen.

Fazit

„Wärme verbreitende“ Heilpflanze mit verdauungsfördernder, appetitanregender Wirkung.

Koriander

Bei Koriander (*Coriandrum sativum*) handelt es sich um eine Pflanze die bereits im Mittelalter als Aphrodisiakum zum Einsatz kam. Das im Koriander enthaltene ätherische Öl hilft bei Störungen des Magen-Darm-Trakts, regt die Darmtätigkeit allgemein an und beruhigt die Nerven.

Interessant

In der Schweiz wurde festgestellt, dass 15% aller Allergiker empfindlich auf Koriander reagieren.

Fazit

Ähnlicher Wirkungscharakter wie auch die erstgenannten Substanzen mit verstärkter Wirkung hinsichtlich des Magen-Darm-Traktes.

Pfeffer

Pfeffer ist wohl das bekannteste und eines der ältesten Gewürzmittel. Aus medizinischer Sicht erhöht **Pfeffer** die Sekretion von Verdauungssäften, erhöht die Darmerestaltik, kräftigt den Herzmuskel und regt die Gehirntätigkeit an. Angeblich wirkt **Pfeffer** entwässernd, senkt Fieber und Entzündungen.

In Punkto Fettverbrennung muss man sich mit der „Schärfe verleihenden“ Substanz **Piperin** beschäftigen. Piperin ist zu ca. 5-8% im Pfeffer enthalten und stellt den stärkste Scharfstoff im Pfeffer dar.

Unter einem Scharfstoff versteht man eine Substanz, welche die Temperatur anhebt und so von innen heraus vermag die Temperatur zu erhöhen. Daneben erhöhen sich beim Verzehr der Speichelfluss und das Aufkommen sonstiger Verdauungssäfte.

Da eine Erhöhung der Temperatur immer mit einem Energieaufwand einhergeht, kommt es auch zu einem gesteigerten Kalorienverbrauch.

Im Bodybuilding wird Pfeffer neben den bereits genannten Eigenschaften auch eingesetzt, da er womöglich die Bioverfügbarkeit anderer Stoffe erhöht, in dem ein First-Pass-Effekt vermieden wird und sich die Resorption im Magen-Darm-Trakt verbessert.

Fazit

Fettverbrennende Eigenschaft JA

Neuigkeit als Substanz in Supplements mit Gewicht reduzierender Eigenschaft NEIN.

Safran

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt. Als Heilpflanze wirkt er besonders stimulierend und kräftigend auf den Organismus. Safran hilft bei Menstruationsbeschwerden und Beschwerden die mit den Wechseljahren auftreten, er stärkt das Immunsystem, wirkt schleimlösend, entkrampfend, blutreinigend und stärkt Leber und Milz.

Charakteristisch für Safran ist, dass mit ihm gewürzte Gerichte eine goldgelbe Farbe erhalten.

Fazit

Heilpflanze mit vielseitiger Wirkung, jedoch nicht direkt sättigend oder lipolytisch.

Zwiebel

Bei den Zwiebeln gibt es mehrere Arten, die sich in Ihrem Gehalt an nützlichen Substanzen teilweise unterscheiden. Die gelbschalige Speisezwiebel hat beispielsweise von allen Speisezwiebeln den höchsten Anteil an Quercetin, einem Antioxidans.

Die Zwiebel ist allseits bekannt als Heilmittel gegen Erkältungen. Zwiebeltee schmeckt zwar etwas fragwürdig ist jedoch ein äußerst effektives Hausmittel. Auch bei Magen- Darmbeschwerden oder äußerlich bei Insektenstichen angewendet, kann man auf die Zwiebel zurückgreifen. Zwiebeln senken den Blutfettspiegel und den Blutdruck und wirken somit auch positiv auf die Herzgesundheit.

Bei hohem Verzehr kann die Zwiebel trotz aller positiven Eigenschaften auf den Magen schlagen.

Knackpunkt

Je roher die Zwiebel gegessen wird, desto wirkungsvoller ist sie.

Fazit

Auch die Zwiebel ist wertvoll und zeigt viele positive Eigenschaften. Gewichtsreduzierung, Blutzuckerstabilisierung und Appetithemmung gehören nicht unmittelbar dazu.

Zimt

Die letzte Zutat hebt sich in Ihrer Wirkung auf den Körper etwas von den anderen ab.

Bei Zimt konnten in Untersuchungen positive Auswirkungen hinsichtlich des Blutzuckerspiegels, eine leicht blutdrucksenkende Eigenschaft sowie eine leichte Senkung von Triglyceriden und LDL-Cholesterin bei Typ 2 Diabetikern festgestellt werden.

Die in Zimt wirksame Substanz nennt sich **MHCP** (Methylhydroxy-Chalcone-Polymer). Es handelt sich hierbei um ein Polyphenol. MHCP wirkt, indem es die Aktivität einiger Signalproteine und des GLUT-4 Transporters in der Muskulatur hoch reguliert und somit für eine Verbesserung hinsichtlich der bei Diabetes Typ 2 vorhandenen Insulinresistenz sorgt.

Eine verbesserte Insulinresistenz kann bei Störungen des Fettstoffwechsels helfen und so indirekt auch für die Fettverbrennung förderlich sein. Problematisch ist jedoch die Tatsache, dass signifikante Auswirkungen bisher nur an Typ-2 Diabetikern mit akuter Insulinresistenz festgestellt wurden. Eine Wirkung bei gesunden NICHT insulinresistenten Personen dürfte eher gering ausfallen.

Fazit

Verbesserter Fettstoffwechsel ist bei Typ 2 Diabetikern möglich. Bei gesunden Menschen ist die Wirkung eher fraglich. Zimt findet bereits in anderen Supplementen Anwendung und kann nicht mehr als Neuheit bezeichnet werden.

Zusammenfassung

Der Zutaten-Mix verspricht positive Effekte hinsichtlich des Magen-Darm-Traktes, des Immunsystems, bei Erkältungen und sonstigen Krankheiten. Pfeffer ist eine Zutat, die über das enthaltene Piperin eine thermogene Eigenschaft mit sich bringt und so die Fettverbrennung anzuregen vermag. Einige der Substanzen in unserem Supplement wirken nicht appetithemmend, sondern werden zur Behandlung von Appetitlosigkeit verabreicht. Zimt wirkt Blutzucker regulierend und somit positiv in Sachen Heißhunger jedoch womöglich nur bei Diabetikern. Von neuartigen Substanzen kann man bei keiner der genannten Zutaten sprechen.

Anhand der Zutaten lässt sich meines Erachtens nicht auf ein effektives Supplement schließen, welches die genannten Versprechen auch erfüllen kann.

Die Versprechen

Volle Gewichtskontrolle

Was versteckt sich hinter dem Begriff Gewichtskontrolle?

Eigentlich handelt sich hierbei um einen Vorgang, den unser Körper im Normalfall ganz von selbst steuert und zwar über die Beeinflussung unseres Hunger- und Sättigungsempfindens. Viele Botenstoffe, ausgehend von unserem Gehirn, dem Verdauungstrakt oder unseren Fettzellen, „unterhalten sich“ über den Stand unserer kalorischen Situation, die Größe einer Mahlzeit und sonstige versorgungsrelevante Themen. Unser Gehirn entscheidet dann, ob wir das Gefühl bekommen, satt oder eher hungrig zu sein.

Gestört wird dieses System beispielsweise bei Fettsucht, da hier die Rückkopplung des übermäßig auftretenden Fettgewebes an das Gehirn nicht mehr richtig funktioniert.

Die Werbung in einer Fitness-Fachzeitschrift richtet sich nicht an kranke, adipöse Patienten oder Diabetiker, sondern an eine gesunde, sportliche Leserschaft. Gewichtskontrolle wird sich bei einer gesunden Lebensweise und einer bewussten Ernährung von selbst einstellen.

Fazit

Werbewirksame Aussage für die im Normalfall keine Supplementierung nötig ist.

Sofortiges Sättigungsempfinden

Das Sättigungsempfinden schlägt in eine ähnliche Kerbe wie auch die Gewichtskontrolle.

Über das Eintreten von Sättigung bei Einnahme einer Mahlzeit, entscheiden sog. Mechano- und Chemorezeptoren im Verdauungstrakt.

Mechanorezeptoren reagieren, wenn die Magenwand einen bestimmten Dehnungsgrad erreicht hat. Chemorezeptoren reagieren, wenn eine bestimmte kalorische Grenze der zugeführten Lebensmittel erreicht ist.

Keine der Zutaten vermag es, hinsichtlich der von mir recherchierten Eigenschaften, eine der beiden Rezeptortypen anzusprechen. Möglich wäre dies im Falle der Mechanorezeptoren beispielsweise über eine „künstliche“ Dehnung der Magenwand durch eine Substanz mit Wasser bindendem Charakter. Auch die Darreichungsform als Lutschpastille und eine möglicherweise sublinguale Aufnahme der Wirkstoffe aus den enthaltenen Inhaltsstoffen wird diesen Effekt nicht oder nicht signifikant herbeiführen.

Fazit

Eine sofortige Sättigung bei Einnahme des Supplements ist fraglich, da die grundlegenden Sättigungsmechanismen unseres Verdauungsapparats nicht angesprochen werden.

Ausbleiben von Heißhunger

Was ist Heißhunger?

Unser Körper reagiert mit **Heißhunger**, wenn die essentiellste Aufgabe unseres Organismus, nämlich die Regulierung unseres Blutzuckerspiegels, nicht erfüllt werden kann. Ein zu niedriger Blutzuckerspiegel gefährdet die Versorgung glucoseabhängiger Systeme mit Energie. Dazu zählt auch unser Gehirn.

In einen so genannten hypoglykämischen Zustand gerät man zum einen durch mangelnde Versorgung mit Glucose über die Nahrung, in Verbindung mit erhöhtem Kalorienverbrauch durch aktive Tätigkeit (Sport) oder zum anderen durch eine Überversorgung mit kurzkettingen Kohlehydraten und der darauf folgenden starken Insulinausschüttung.

Heißhunger-Kontrolle

Selbst wenn unser Supplement über die enthaltenen Substanzen, im Besonderen über das MHCP aus Zimt, eine Regulierung des Blutzuckerspiegels beim gesunden Menschen bewirken kann, ist dennoch fraglich, ob es nötig ist, sich diesbezüglich auf ein Supplement zu verlassen.

Mit einigen ganz einfachen Tricks hinsichtlich der Essgewohnheit lassen sich derartige Zustände auch ohne teure Lutschpastillen vermeiden:

- Vermeiden hoher Mengen einfacher Kohlenhydrate.
- Regelmäßige Aufnahme komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe.
- Häufig kleine vollwertige Mahlzeiten pro Tag.

Fazit

Heißhunger ist etwas, dass bei einer Figur bewussten Lebens- und Ernährungsweise nicht auftreten sollte.

Mögliche Gewichtsreduzierung von 1,8-4,1kg pro Monat.

Eine Gewichtsreduzierung kann auf vielfache Weise erfolgen. Im Falle unseres Supplements werden „echte“ Kilos versprochen. Ich interpretiere diese Aussage so, dass es sich hierbei um einen Verlust an Körperfett und nicht um den Verlust von beispielsweise Wasser oder Glykogen handelt.

Um 1,8-4,1kg Körperfett abzubauen, müssen die im **Supplement** enthaltenen Substanzen in der Lage sein, 12.600 – 28.700 kcal aus Körperfett zu verbrennen. Dies entspricht einem täglichen Mehrumsatz von 420 – 956kcal.

Kein pflanzlicher Fatburner der Welt (und wahrscheinlich auch keine chemische Substanz) vermag es, einen derartigen Mehrverbrauch an Kalorien aus den Fettdepots auszulösen.

Aufgrund der Absurdität muss ich bei diesem Punkt gar nicht weiter auf den Vorgang der Lipolyse eingehen.

Selbst wenn sich die genannte Studie nicht ausschließlich auf Körperfett bezieht wird eine Lipolyse nennenswert nur im hypokalorischen Zustand ausgelöst. Ohne hypokalorische Ernährung wird kein Supplement der Welt einen dauerhaften Verlust an Körperfett herbeiführen können.

Fazit

Unerklärliche Versprechen eines echten Gewichtsverlusts von 1.8-4,1kg pro Monat.
Die echte Basis für einen Verlust an Körperfett ist der hypokalorische Zustand.

Ausbleiben des JoJo-Effekts

In Zusammenhang mit der Durchführung von Diäten muss man sich auch mit dem JoJo-Effekt befassen.

Der Grundgedanke des JoJo-Effekts ist grob gesagt der, dass sich nach einer Diät das alte Gewichtsniveau bzw. sogar ein noch schlechteres Gewichtsniveau als zu Beginn der Diät einstellt. Hintergrund ist, dass sich durch den Verlust an stoffwechelaktiver Masse (Muskulatur) während des stark hypokalorischen Zustandes in der Diät der Grundumsatz senkt. Kehrt man später wieder zur alten Essgewohnheit zurück, führt diese dazu, dass sich das Gewicht noch weiter erhöht als es ursprünglich eingestellt war.

Die bittere Wahrheit

Das Ausbleiben eines **JoJo-Effekts** erreicht man nicht über die Einnahme irgendwelcher Substanzen während einer Phase der Gewichtsreduzierung. Nur eine dauerhafte Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten vermag dies zu bewirken. Leider ist gerade diese eine Tatsache, mit der sich die wenigsten Menschen mit Gewichtsproblemen anfreunden können, Dies ist der Grund jährlich mit Diätplänen, Fatburnern und sonstigen Diäthelfern Millionen an Euro verdient werden.

Fazit

Nur eine dauerhafte Umstellung der Lebens- und Essgewohnheiten vermag einen JoJo-Effekt zu verhindern.

Zusammenfassung

Auch in Teil 3 meiner BLOG-Reihe haben wir es wieder mit einem Supplement zu tun, welches mit Sicherheit den Machern hohe Einnahmen erbringen wird.

Die Taktik ist klar:

Interessenten müssen durch sensationsbehaftete Schlagwörter und schier unglaubliche, angeblich getestete Ergebnisse zum Kauf animiert werden.

Aufmachung ist Alles und zwar sowohl in Sachen Namensgebung als auch in Sachen Präsentation.

Leider entpuppen sich derartige Supplements immer wieder als Reinfall. Effekte stellen sich wenn überhaupt nur als Placebo ein. Tatsächlichen Auswirkungen bleiben aus, getreu dem Motto: „Außen hui, innen Pfui.“

Beim aktuellen Produkt befinden sich im Supplement durchaus nützliche Inhaltsstoffe, jedoch leider nicht oder nicht signifikant für die angepriesenen Versprechen.

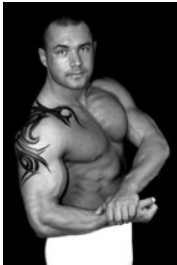
Wieder einmal bleibt mir nur an alle Leserinnen und Leser zu appellieren, sich des Grundgedanken unseres Sports zu besinnen, nämlich ein angestrebtes Ziel mit Schweiß, Disziplin und Durchhaltevermögen zu verwirklichen.

Sich der Hilfe von Fatburnern in Sachen Abbau von Körperfett zu bedienen ist keine Schande. Man sollte sich jedoch nicht ganz auf deren Wirkung verlassen und den sportlichen Gedanke vernachlässigen.

Seien Sie zudem immer kritisch bei der Auswahl Ihrer **Supplements** und hinterfragen Sie Werbeversprechen mit Ihrem hoffentlich weitreichendem Wissen zu diesem Thema. Wer sich unsicher ist, hat zumindest bei **PEAK** die Möglichkeit den **Online-Support** zu befragen, darf sich aber auch gerne an mich wenden.

In diesem Sinne verbleibe ich mit den besten Wünschen für meine Leserschaft.

**Euer
Holger Gugg
www.body-coaches.de**



Anmerkung zum Schluss

Da ich, wie bereits erwähnt, das von mir dargestellte Produkt nicht selbst getestet habe, bin ich gespannt, ob ich ein Feedback eines Verwenders erhalte, der die von mir genannten Eigenschaften auf der Verpackung seiner neuen Errungenschaft wieder findet und mir über tatsächliche Wirkungen berichten kann.

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



Drucken

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogggt sein** um einen Kommentar zu schreiben