

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/51171/1464205/experten-warnen-vor-falschen-abnehm-strategien-mit-bild-dicker-irrtum-nicht-viel-dran-an-der> abgerufen werden.



GlaxoSmithKline

**Experten warnen vor falschen Abnehm-Strategien! (mit Bild)
Dicker Irrtum: Nicht viel dran an der Traumfigur durch Wunderdiät!**

26.08.2009 - 15:32 Uhr, GlaxoSmithKline Consumer Healthcare

Bühl (ots) - Es gibt kaum ein Thema, das so sehr den Alltag bestimmt wie die Körperfülle - jeder will eine Top-Figur, aber ganz von alleine schaffen es nur die wenigsten. Wie ist sonst zu erklären, dass nach Expertenschätzung trotz schmalen Schönheitsideal jede zweite Frau und sogar 70 Prozent der Männer in Deutschland übergewichtig sind - Tendenz zunehmend. Viele hoffen dann auf ein Wunder, und das Zauberwort heißt "Diät". Doch die weist oft eine ganz eigene und unerwünschte Magie auf: Denn selbst wenn mit ihrer Hilfe die Pfunde zunächst purzeln, steht die Anzeige auf der Waage nach kurzer Zeit wieder dicke da.

"Es werden derzeit Millionen Euro für Maßnahmen ausgegeben, deren Nutzen nur selten durch Studien gesichert ist - einige Produkte sind möglicherweise sogar gefährlich", gab erst kürzlich Prof. Luc Van Gaal, Ernährungsexperte von der Universitätsmedizin Antwerpen, im Rahmen eines Fachkongresses in Amsterdam zu Bedenken. Das bestätigt auch Privat-Dozent Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen: "Es gibt Diäten, die auf der Nährstoffseite nicht annähernd den Bedarf decken und zu einem manifesten Nährstoffmangel führen, wenn man sie über längere Zeit praktiziert."

Die Hauptgefahr für ein erfolgreiches Abnehmen auf Dauer verbirgt sich aber hinter dem "JoJo-Effekt", der nicht nur bei zahlreichen Diäten, sondern auch anderen populären Strategien wie "FDH" oder den Kompletต์verzicht auf einzelne Mahlzeiten zum Tragen kommt. Viele Diäten und andere Maßnahmen von "mythischer" Wirksamkeit bringen also statt des niedrigeren Gewichts oft nur noch mehr Enttäuschung. "Auch die Zielvorstellungen sind meist völlig überzogen. Wenn Übergewichtige lesen, mit der XYZ-Diät kann man 5 kg pro Woche abnehmen und dann selbst trotz drakonischer Einschränkung nur gut 1 kg erreichen, ist Frust vorprogrammiert", berichtet Dr. Ellrott.

Realistische Erwartungen und eine kluge Verhaltensstrategie sind also Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Abnehmen und anschließende Gewichtskontrolle. Darüber hinaus wird auch eine zusätzliche medikamentöse Behandlung wie z.B. mit alli (Orlistat 60mg) von medizinischen Experten anerkannt und unterstützt. Orlistat - der wirksame Inhaltsstoff in alli - ist die am besten untersuchte Substanz zur Gewichtsreduktion überhaupt. Die Sicherheit und Wirksamkeit von Orlistat wurde in über 100 klinischen Studien an mehr als 30.000 Patienten eindrucksvoll belegt. Bei der Einnahme des Präparats ist eine kalorien- und fettreduzierte Ernährung besonders wichtig. Nur so kann es optimal wirken und dazu beitragen, bis zu 50% mehr Gewicht zu verlieren als mit einer gesundheitsbewussten Ernährung allein. Damit lernt der Anwender schon während der Behandlung auf die Auswahl seiner Nahrungsmittel zu achten. Diese Lebensstiländerung wird von alli zudem aktiv durch umfangreiche Begleitmaterialien unterstützt.

Bei Rückfragen:

GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare GmbH & Co. KG
Dr. Stefan Noé
Bußmatten 1
77815 Bühl / Baden
Telefon: 07223 - 76 2516

Fax: 07223 - 76 3516
Email: stefan.noe@gsk.com

Pressekontakt:
Dr. Kaschny PR GmbH
Agentur für Öffentlichkeitsarbeit
Kapersburgweg 5
61350 Bad Homburg
Telefon: 06172 - 68481-0
Fax: 06172-68481-60
Email: info@kaschnypr.de

Originaltext:	GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/51171/glaxosmithkline-consumer-healthcare
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_51171.rss2