

Im Focus: Slimsticks

Artikel vom 07.11.2014

„Sicher – Schnell – Schlank“ lautet der Slogan von Slimstick Deutschland Ltd. Drei Schlagworte, die dafür sorgen, dass Abnehmwillige sicher gern bereit sind dieses Pulver zur Gewichtsreduktion zu kaufen und zu konsumieren. Laut Aussage des Herstellers wirken Slimsticks wie eine Magenverkleinerung. Trinkt man 3x täglich ein Stick in einem Glas Wasser aufgelöst vor den Mahlzeiten hat man den Hunger im Griff, auch bleiben Heißhungerattacken laut der Werbebotschaften von Slimsticks Ltd. aus. Mit Hilfe der Sticks hat man das Gefühl satt zu sein, daher unterstützen diese dann auch die Gewichtsreduktion. Da es dieses Produkt ganz ohne Rezept gibt, ist es für jeden zugänglich. Die Kosten belaufen sich auf 25 bis 35 Euro für 15 Tage und sind abhängig von der Bestellmenge und vom Zeitpunkt der Bestellung.

All diese Aussagen des Herstellers haben mich dazu bewogen die Slimsticks genauer unter die Lupe zu nehmen. Schließlich bin ich schon seit fast 10 Jahren auf der Suche nach Produkten, die wirklich gut sind und meine KlientInnen bei der Gewichtsreduktion unterstützen können.

Als erstes sind die Inhaltsstoffe des Produktes aufgelistet und farblich markiert. Grün steht für 100% natürlich, rot für synthetisch oder chemisch hergestellt, blau für tierische Bestandteile, Lila für Zutaten die sowohl künstlich als auch natürlich sein können und gelb für alle Arten von Zucker. Zu allen Inhaltsstoffen gebe ich gleich ein paar Kommentare beziehungsweise zitiere Passagen aus der Broschüre „Was bedeuten die E-Nummern“ von der Verbraucherzentrale Hamburg e.V.. Im Anschluss an die Auflistung der Wirkstoffe gebe ich mein persönliches Statement zu dem Produkt.

Wirkstoffe:

- (1-6)-alpha-glucomannan
 - Besser bekannt unter dem Namen Konjak, zugelassen unter der Nummer E 425.
 - Die Verbraucherzentrale schreibt in Ihrem Heft „Was bedeuten die E-Nummern“ folgendes: „... Kann nicht vom Körper aufgenommen werden, vergrößert den Darminhalt. Behindert die Aufnahme wichtiger Nährstoffe ...“ Desweiteren stellt die Verbraucherzentrale fest, dass von einem Verzehr abzuraten ist.

- **Orangenaroma**
 - Ein solcher Hinweis weist auf ein wahrnehmbares Orangenaroma hin. Dabei können sowohl natürliche Aromastoffe als auch naturidentische Aromastoffe, künstliche Aromastoffe oder Aromaextrakte verwendet werden.

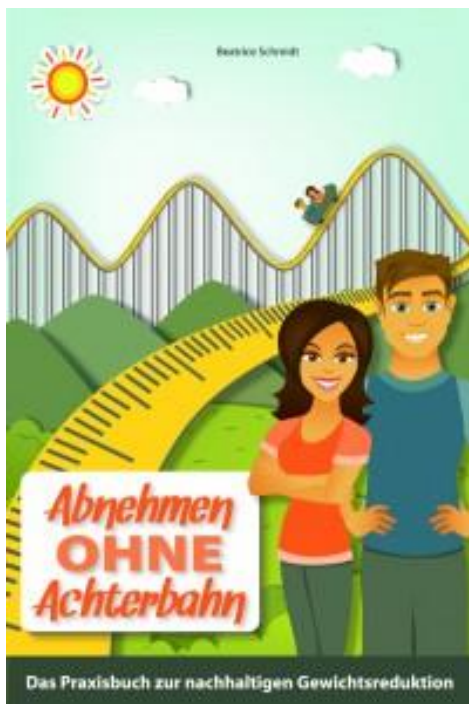
- **Cyclohexysulfaminsäure (1,2-Benzisothiazol-2(2H)-on-1,1-dioxid; 1,6-Dichlor-1,6-didesoxy- α -D-fructofuranosyl-4-chlor-4desoxy- β -D-galactopyranosid)**
 - Synthetisch hergestellter Süßstoff, zugelassen unter der Nummer E 952
 - Die Verbraucherzentrale schreibt in Ihrem Heft „Was bedeuten die E-Nummern“ Folgendes: „...Führten im Tierversuch in hohen Konzentrationen zu Blasenkrebs, verminderter Fruchtbarkeit und Zellveränderungen. Daher in den USA verboten ...“ – „... Vom häufigen Verzehr ist abzuraten.“

Alpha-Glucomannan (Konjak) ist in der Tat ein sehr wertvoller Ballaststoff, der im Magen/Darm-Trakt aufquillt und auf diese Weise für ein gutes Sättigungsgefühl sorgt. Mit seiner bis zu fünfzigfachen Quellfähigkeit füllt es den Verdauungstrakt innerhalb kürzester Zeit aus und sorgt dafür, dass das Sättigungsgefühl sehr lange anhält. Dieselbe Wirkung erzielen im Übrigen auch andere Ballaststoffe. Wer beispielsweise 15-20 Minuten vor den Mahlzeiten 2-3 Teelöffel Kleie (aus Hafer oder Dinkel), Flohsamschalen und/oder geschrotetes Leinsamen mit reichlich Wasser zu sich nimmt, kann die gleiche Wirkung erzielen. Zusätzlich ist der Verzehr von Vollkorngetreideprodukten anstatt Weißmehlprodukten ähnlich effektiv. Da auch das volle Korn reichlich gesunde Ballaststoffe enthält wird man schneller satt und führt dem Körper weniger Kalorien zu als bei Produkten aus weißem voll ausgemahlenem Mehl.

Da Konjak die Aufnahme von Vitalstoffen stark hemmt, empfiehlt der Hersteller Medikamente und Vitalstoffe mit einer gewissen zeitlichen Verzögerung einzunehmen. Dieser Aussage kann ich ausdrücklich zustimmen. Ballaststoffe reinigen den Darm und sind Nahrung für die Darmbakterien. Wer also Medikamente zusammen mit ballaststoffreicher Nahrung aufnimmt, geht das Risiko ein, dass nicht alle Wirkstoffe des Medikamentes in den Blutkreislauf gelangen. Diese Eigenschaft macht man sich im Übrigen bei einer natürlichen Darmreinigung zu nutze. Denn auch hier werden viele Ballaststoffe eingenommen, um die Darmzotten von Verstopfungen zu befreien und toxische Giftstoffe über den Stuhl abzutransportieren.

Die Tatsachen, dass sich das Orangenaroma nicht eindeutig zuordnen lässt und mit der Cyclohexysulfaminsäure ein synthetisch hergestellter Stoff enthalten ist,

bewegen mich dazu vom Verzehr dieses Produktes abzuraten. Niemand sollte seinem Körper Dinge zuführen, die nicht gesundheitsfördern sind oder sich gar schädlich auswirken könnten. Hinzu kommt noch die Tatsache, dass der Hersteller zwar erwähnt, dass eine langfristige Gewichtsreduktion nur mit der "richtigen Einstellung" und der Veränderung von Essgewohnheiten gelingen wird, aber keine wirklichen Hinweise darauf gibt, wie denn eine gesunde Ernährung im Detail aussieht und wie man denn eine Ernährungsumstellung gezielt umsetzen kann. Auch dieses Produkt hilft vermutlich nur kurzfristig das Gewicht herabzusetzen. Ich gehe davon aus, dass das Gewicht nach dem Absetzen von Slimsticks und dem Einführen des alten Essverhaltens wieder genauso in die Höhe geht, wie bei jedem anderen Diätprodukt auch.



In meinen Augen gibt es bessere Möglichkeiten der Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle und ich komme, wie schon so häufig, zu dem Ergebnis, dass eine langfristige Ernährungsumstellung, in Kombination mit Bewegung und Entspannung der bessere und vor allem der gesündere Weg des Abnehmens darstellt. Zugegeben: Eine Ernährungsumstellung verbunden mit der Veränderung von Lebensgewohnheiten ist nicht der einfachste Weg. Doch ist es der Weg, der langfristig die größten Erfolge bringt. Das Gewicht geht nämlich nicht nur runter, sondern bleibt auch unten. Und mit welcher Diät kann man das schon erreichen?

Autorin

[Beatrice Schmidt](#), Ernährungsexpertin, Bloggerin und Fachbuchautorin von:

- [Abnehmen ohne Achterbahn](#), Ratgeber mit 120 rein pflanzlichen Rezepten
- [Ich stell dann mal um](#), Ratgeber zur Ernährungsumstellung
- [Vegan und Glutenfrei](#), veganen, soja- und glutenfreien Rezepten

[Home](#)