

Checkliste: Überprüfen Sie Ihr Diätprogramm!

Was von einem Diätprogramm oder einem Schlankheitsstudio zu halten ist, lässt sich nur schwer auf Anhieb erkennen. Welche Leistungen sind zu erwarten? Wer betreut den Kurs und welche Inhalte werden behandelt? Was kostet das Leistungspaket? Dies alles sollten Sie wissen, bevor Sie sich entscheiden. Diese Checkliste unterstützt Sie dabei, Werbe- und Garantie-Versprechen von Anbietern zu durchschauen und Angebote auf Seriosität und Erfolgsaussichten zu begutachten.

Grundsätzlich gilt: Abnehmen gelingt nur mit alltagstauglichen Veränderungen beim Ess- und Trinkverhalten und einem aktiveren Lebensstil. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, täglich 1,5 – 2 Liter kalorienfreie oder -arme Getränke, wie Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen, regelmäßige Bewegung, genügend Entspannungsphasen und ausreichend Schlaf helfen, langfristig erfolgreich abzunehmen.

Treffen eine oder mehrere der folgenden Aussagen zu, sollten Sie von dem Programm Abstand nehmen.

- **Es werden unrealistische Erfolgsgarantien gegeben.**
Versprechen und Erfolgsgarantien wie „In 6 Tagen garantiert 7 Kilo abnehmen“ sind unrealistisch und deshalb unseriös. Selbst bei der umstrittenen Nulldiät können Sie maximal 3,5 Kilogramm pro Woche abnehmen. Ihr Ziel sollte aber nicht das schnelle Abnehmen sein. Maximal 500 Gramm pro Woche zu verlieren, ist sinnvoller, um langfristig das Gewicht halten zu können. Zu schnelles Abnehmen hat meist zur Folge, dass Sie danach noch schneller zu nehmen und endet mit einem Gewicht, das höher ist als vor Beginn der Diät (Jojo-Effekt).
- **Es wird eine Reduktion von Fett und Cellulite an bestimmten Körperstellen versprochen.**
Niemand kann garantieren, dass Sie mit einem bestimmten Diätprogramm oder einem speziellen Behandlungsverfahren ganz gezielt nur an bestimmten „Problemzonen“ wie Hüften, Po oder Oberschenkeln abnehmen. Derartige Versprechen sind unseriös.
- **Der Programmablauf ist nicht verständlich.**
Die einzelnen Phasen des Diätprogramms, wie Abnehm-, Übergangs- und Nachbetreuungsphase, sollten verständlich und nachvollziehbar gegliedert sein und erläutert werden. Optimal ist es, wenn ein Bewegungs- und Verhaltenstraining und eine psychologische Betreuung mit der Ernährungsberatung im Kurs kombiniert werden. Zumindest auf gezielte Nachfragen hin muss der Anbieter Ihnen ausführliche schriftliche Informationen geben können, die auch Vertragsbestandteil sein sollten. Nur so können Sie entscheiden, ob der Kurs Ihren Wünschen entspricht.

- **Es ist keine ärztliche Untersuchung vorgesehen.**
 Seriöse Anbieter stellen vor der Aufnahme der Teilnehmer sicher, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen und prüfen, ob eine Gewichtsreduktion überhaupt notwendig ist. Eine ärztliche Untersuchung, zum Beispiel durch den Hausarzt, sollte deshalb die Voraussetzung für die Teilnahme an dem Programm sein. Abnehmen ist aus medizinischer Sicht besonders dann notwendig, wenn der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) über 30 liegt. Gleiches gilt, wenn der BMI höher als 25 ist und gleichzeitig weitere Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck vorliegen.
*Formel für den Body-Mass-Index (BMI):
 Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch (Körpergröße in Metern)²*
- **Die Qualifikation des betreuenden Personals ist fraglich.**
 Ausgebildete Fachkräfte in Sachen gesunde Ernährung sind Ernährungswissenschaftler (Ökotrophologen), Diätassistenten und Ärzte, die sich auf Ernährung spezialisiert haben. Der Begriff „Ernährungsberater/in“ ist nicht geschützt, so dass sich jeder so nennen kann. Achten Sie darauf, dass entsprechende Qualifikationen nachgewiesen werden.
- **Ein Schlankheitspräparat steht im Mittelpunkt des Programms.**
 Ein Präparat (zum Beispiel ein Nahrungsergänzungsmittel) darf nicht den Kern Ihres Diätprogramms ausmachen. Manche Diät Drinks können zwar den Einstieg in das Abnehmen erleichtern, sind aber keine dauerhafte Lösung. Der sinnvolle Umgang mit Lebensmitteln sollte geübt und ein verändertes Essverhalten trainiert werden, das sich auf Dauer durchhalten und im Alltag praktizieren lässt.
- **Sie sollen mit einem bestimmten Medikament oder einem Spezialverfahren behandelt werden.**
 Die Behandlung mit Medikamenten oder medizinischen Spezialverfahren oder -geräten und ihre Wirkungsweise bzw. Wirksamkeit sollten Sie grundsätzlich vor Vertragsabschluss mit dem Hausarzt besprechen, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.
- **Die Ursachen des Übergewichts werden nicht hinterfragt.**
 Die individuellen Ursachen für das Übergewicht zu erkennen und abzustellen, sollte unbedingt Teil des Programms sein. Zur Ursachenfindung eignen sich sogenannte Ernährungsprotokolle oder -tagebücher. Die Teilnehmer schreiben darin auf, warum sie essen und welche Lebensmittel sie im Laufe mehrerer Tage verzehren. Außerdem sollte gemeinsam erforscht werden, welche weiteren Faktoren wie Kummer, Heißhungerphasen etc. das Essverhalten beeinflussen.

- **Bewegung spielt keine Rolle.**
Ein Anreizprogramm für mehr Bewegung sollte Bestandteil des Abnehmprogramms sein. Am besten ist es, wenn ein begleitendes Bewegungsprogramm durchgeführt wird.
- **Die täglichen Speisepläne liegen unter 1.000 Kilokalorien (kcal).**
Diätprogramme, die eine Energieaufnahme unter 1.000 kcal pro Tag vorschreiben, können erfahrungsgemäß wegen eintretender Hungerattacken kaum durchgehalten werden und zu Essanfällen führen. Crash- und Blitzdiäten mit extrem niedrigen Lebensmittelmengen und einseitiger Lebensmittelauswahl sind daher nicht zu empfehlen. Die Speisepläne sollten leicht in den Alltag eingebaut werden können, ohne Extra-Kochen für die Familie und ohne komplizierte, aufwändige Rezepturen. Lebensmittelverbote sollte es nicht geben.
- **Es ist keine Nachbetreuung im Programm vorgesehen.**
Damit ein Diätprogramm langfristig Erfolg bringt, ist die Betreuung auch nach Ende des Programms wichtig. Das Gelernte muss allein im Alltag angewendet werden. Dabei auftauchende Fragen und Probleme sollten innerhalb einer Nachbetreuung geklärt werden können und noch mindestens sechs Monate dauern, um Rückfälle zu vermeiden.
- **Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt nicht – Fußangeln im Vertrag.**
Bevor Sie sich für einen Anbieter entscheiden, sollten Sie unbedingt die angebotenen Leistungen mit den entstehenden Kosten abwägen. Hierzu ist eine präzise Kostenaufstellung nötig. Hinterfragen Sie, welche Möglichkeiten Sie bei Misserfolg haben, Geld zurückzuerhalten. Wichtig ist auch, ob Sie Kursmaterialien oder Präparate extra bezahlen und/oder Produkte regelmäßig abnehmen müssen. Können Sie den Vertrag mit dem Anbieter jederzeit aus wichtigem Grund kündigen? Gesundheitliche Gründe oder ein plötzlicher Ortswechsel können ein wichtiger Kündigungsgrund sein. Entspricht die Laufzeit Ihren Wünschen und welche Kündigungsfristen sind zu beachten?
- **Keine Kostenerstattung durch die Krankenkasse.**
Nur bei qualitativ hochwertigen Programmen mit qualifizierter Beratung erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühren im Rahmen ihrer Präventionsmaßnahmen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse vor Beginn des Kurses nach.

Diese Verbraucherinformation gibt den Stand zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wieder.

Stand: 20.01.2012