

Jungbrunnen oder Geschäftemacherei? Informationen von Nina Cöster
Wellness- und Fitnessprodukte
Montag, 25. Mai 2009, 7:20 Uhr

Schön und schlank sein – das wollen doch die meisten Menschen. Und glaubt man der Werbung, dann geht das mit Wellness-Produkten ganz einfach. Kann man sich tatsächlich "schön" essen?

Geringeres Körpergewicht dank Fitness-Flakes?

"Ich glaube schon, dass gesunde Lebensmittel das Wohlbefinden sehr beeinflussen. Man fühlt sich besser, man sieht besser aus, alles ist frischer", sagt Ingeborg Z. aus Frankfurt. Sie steht im Fitnessstudio auf dem Stepper. Die Rentnerin hat eine blonde Kurzhaarfrisur und trägt dezenten Lippenstift. Ihren Sport macht sie jeden Tag, um fit und schön auszusehen. Und im Supermarkt begegnen ihr täglich Produkte, die genau dabei helfen sollen. Fitness-Flocken zum Beispiel. Der Hersteller verspricht: "Die Vollkorn-Garantie: Frauen, die Vollkorn essen, haben tendenziell ein geringeres Körpergewicht."

Müsli lieber selber mischen

Süße Knusperflakes essen und schlank werden? So einfach ist es allerdings nicht, sagt die Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer aus Frankfurt: "Da bekommt man ja grad das Gefühl, dass man, wenn man diese Flocken isst, davon abnehmen würde. Und so funktioniert es nun mal nicht. Da ist dann doch meistens viel Zucker drin." Der geht zwar schnell ins Blut, aber man wird auch bald wieder hungrig. Teure Fitness -Flakes müssen es also nicht sein, es geht auch billiger und besser: "Eine Alternative ist: Sie mischen sich ein paar Flocken zusammen, z.B. Roggenflocken, Weizenflocken, Haferflocken. Mit ein paar Kürbiskernen, dann können Sie sich auch ein bisschen Trockenobst dazutun. Ein Müsli muss aber nicht zu 30 Prozent aus Trockenobst bestehen." Denn Trockenobst ist zwar gesund, hat aber eine Menge Kalorien. Mit der selbstgemachten Variante ist das Zuckerkonto wesentlich weniger belastet, und man ist satt.

Was taugen Smoothies?

Auch Getränke versprechen heute, dass sie schön und gesund machen. Ganz in Mode gekommen sind die so genannten Smoothies, das sind kleine Fläschchen mit püriertem Obst. "Die tägliche Portion Obst – zum Trinken", werben die Hersteller. "Ein Smoothie wird nicht ihre Obstportion ersetzen. Weil beim Smoothie wird erst mal das Obst püriert, und dann wird Saft zugesetzt. Es sind dann nicht mehr alle Vitamine drin, Mineralstoffe ja, aber der Unterschied ist: Bei einem Smoothie wird das Obst geschält und entkernt, aber gerade unter Schale sitzen viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe", weiß die Expertin. Und die Flüssigvariante macht auch schlechte Zähne. Denn beim Kauen vom Obst wird der Speichelfluss und damit die Verdauung angeregt.

Hilft "Anti Aging"-Bier jung zu bleiben?

Auch im Internet kann man viele Produkte und wohl klingende Werbeversprechen finden. Eine Brauerei bietet zum Beispiel "Anti Aging"-Bier an, also Bier, mit dem man jung bleiben soll. Laut der Brauerei bewirken das so genannte Flavonoide, die in dem Bier stecken: "Flavonoide wirken der Schädigung des Körpergewebes entgegen und können freie Radikale neutralisieren. Freie Radikale sind verantwortlich für den

Zellverfall, der den Alterungsprozess beschleunigt." Die Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer meint dazu: "Ich finde es sehr interessant, dass man jetzt angeblich auch Bier für die Schönheit trinken kann. Aber Sie werden den Erfolg wesentlich besser erzielen, wenn Sie fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen, weil das darin wirklich zu Hauf vorhanden ist. In Trauben zum Beispiel sind auch Flavonoide enthalten."

Produkte mit blumigen Versprechen links liegen lassen

Ingeborg Z., die Seniorin aus Frankfurt, ist von dem Angebot an Wellness- und Fitnessnahrung eher erschlagen: "Die Vielfalt ist so groß, und man weiß gar nicht, was man nehmen soll." Die Ernährungsberaterin rät, Produkte mit blumigen Versprechungen am besten links liegen zu lassen. Ihr Fazit: "Meistens geht es darum, dass man den teuren Slogan und die bunte Verpackung mitkauft, und das, was darin steckt, können Sie eigentlich wesentlich günstiger erwerben und sich selbst herstellen."

Zitat aus: http://www.hr-online.de/website/radio/hr4/index.jsp?rubrik=6656&key=standard_document_37069368