

Online | 21.01.2010

Diät mit «Metabolic Balance»: Zweifel an der Wirkung

Beat Camenzind, Redaktion Online

Die Diät «Metabolic Balance» verspricht langfristigen Gewichtsverlust. Experten raten davon ab. Abnehmen tut vor allem der Kontostand.

Bis zu 10 Kilos Gewichtsverlust im ersten Monat versprechen Berater der «Metabolic Balance»-Diät. Auch in den Folgemonaten sinke das Körpergewicht weiter um rund 5 Kilos. Möglich soll das eine Anpassung der Ernährung an den individuellen Stoffwechsel machen. Die Diät ist aber nicht billig: Rund 600 Franken kostet die Version mit Online-Betreuung. Wer die VIP-Variante mit Privatbetreuung wählt, bezahlt gut 1300 Franken. Dabei sind Blutanalysen und teure Nährstoffpräparate nicht eingerechnet.

Ob sich die Investition lohnt, ist zweifelhaft. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen kritisiert: «Mit fragwürdigen Ernährungsregeln und Lebensmittelzuweisungen kann das gewünschte Abnehmziel nur schwer dauerhaft gehalten werden.» Auch die «Gesundheitstipp»-Ernährungsfachfrau Carine Buhmann warnt vor der Diät. Zahlreiche Berater hätten keine solide Grundausbildung im Bereich Ernährung. Sie verunsichern die Abnehmwilligen mit Lebensmittel-Verboten und verkaufen gleichzeitig teure Zusatzpräparate.

Hinweis:

Sonja Marti und Andreas Gossweiler von der Redaktion «Gesundheitstipp» liefern sich für drei Wochen ein Diät-Duell der Extreme. Marti verzichtet auf Kohlenhydrate (Low Carb), Gossweiler auf Fett (Low Fat). Im Online-Forum beschreiben beide täglich ihre Erfahrungen.