

Abnehm-Abzocke aus dem Internet... - eine Anleitung zur Vorsicht

Wer im Internet bei einer Suchmaschine Begriffe eingibt wie „abnehmen“, „Übergewicht“ oder „Adipositas“, der erhält nicht nur –zig-Tausende Links zur gewünschten Thematik, sondern überdies eine Vielzahl von bezahlten Werbebotschaften. Nicht alle sind hilfreich.

VON HEINRICH VON GRÜNIGEN

Google zeigt innerhalb von 0,24 Sekunden 156'000 Seiten auf Deutsch an, die mir Wissenswertes zum Begriff „abnehmen“ vermitteln würden. Garniert sind diese Seiten mit werbenden Empfehlungen, den sogenannten Google-Ads, Inseraten, die vom Suchmaschinen-Anbieter automatisch den jeweiligen Anfragen zugewiesen werden. Diese Inserate erscheinen nicht nur bei gezielten Such-Anfragen, sondern ebenso auf seriösen Websites, ohne dass deren Betreiben einen Einfluss darauf geltend machen könnte. Das ist oft ärgerlich, denn die Angebote mit der penetrantesten Präsenz sind oft jene, welche auf reine Abzocke aus sind.

Das ist schade für qualifizierte Anbieter, die über ein bewährtes und hilfreiches Produkt informieren wollen. Dieses droht unterzugehen im Wust der unseriösen Eintagsfliegen, die nur ein Ziel haben: möglichst schnell mit möglichst übertriebenen Versprechungen die Adipösen bei ihrer Verzweiflung abzuholen... Vielleicht, so sagen sich diese, könnte es ja sein, dass ein Produkt diesmal wirklich hält, was es verspricht... Eine Bestellung kostet nicht alle Welt, warum also nicht einen Versuch wagen? Ich muss gestehen: ich bin selber auch schon auf solche Inserate hereingefallen, obwohl ich es ja wirklich besser wissen müsste. Und hab das Zeug dann weggeschmissen.

Das Internet ist nicht die einzige Abzocker-Falle: in letzter Zeit haben sich bei mir im elektronischen E-Mail-Briefkasten die SPAM-Mails gehäuft, die ein ganz bestimmtes Präparat beworben haben. Bis zu viermal pro Tag schrieb mir irgendeine dubiose Ärztin oder ein Arzt. Mal war es *Dr. Alexia Adlershof*, dann *Dr. Helsa Klein*, dann *Dr. Felicity Glockner* oder *Dr. Fannie Mueller*, auch *Dr. Meara Schwarz* und *Dr. Libbey Lieder* meldeten sich, um mir mitzuteilen: „Das neu entdeckte US-Schlankheitsmittel ist so revolutionär, es hat es sogar in die Oprah Winfrey Show gebracht“... und ich solle doch selber ausprobieren, wie völlig mühelos man heute „20 Kilogramm innerhalb einem Monat“ abnehmen könne. Öffnet man dann – natürlich aus rein beruflichem Interesse – die angegebene Website, so kommt man immer auf das Produkt „Lida Dai-Dai-Hua“, das angeblich jedes Hungergefühl nimmt und die Fettreserven „schmelzen“ lässt. Mediziner warnen davor, dass diese Pillen gesundheitsschädlich sein können und die Anpreiser weisen wenigstens darauf hin, dass man es bei hohem Blutdruck, Herzbeschwerden und Arteriosklerose auf keinen Fall einnehmen solle... Lebensgefährlicher Unfug bleibt es trotzdem.

Wenigstens keine körperlichen „Nebenwirkungen“ hat zu befürchten, wer sich bei „richtig-erfolgreich-abnehmen.ch“ anmeldet. Hier kommt man auf die wortreiche Anpreisung einer geheimnisvollen „Methode“, die so einfach ist, dass man aus dem

Staunen nicht herauskäme... Wer eine kostenlose Probe-Lektüre abonniert, wird tagelang bedrängt, doch endlich das komplette Manuskript online herunterzuladen, und zwar so rasch wie möglich, weil es nicht mehr lange im Angebot bleibe... So sollte man über 80 Franken zahlen für etwas, das in Buchform nicht mehr als einen Fünftel davon kosten dürfte... - Das ist Irreführung und Verarschung pur. Ähnliche Angebote laufen unter dem Stichwort „Fettverbrennungs-Ofen“, wo jemand in einer Online-Präsentation 30 Minuten lang seine Methode anpreist, um am Schluss den Download eines Textes anzubieten, der unser Leben verändern würde... All diese Verkaufsplattformen zielen auf jene übergewichtigen Leute ab, die bereits alles versucht haben und die nach jedem Strohalm greifen würden. Wenn auch nur ein winziger Prozentsatz des übers Internet angesprochenen Millionenpublikums reagiert, spült dies beträchtliche Summen in die Kassen.

Bei jedem thematischen Suchvorgang werden andere Google-Inserate angeboten. Das geht vom gerade aktuellen „Reduzell36“ (das angeblich die Fettzellen „absaugt“) über Online-Apotheken mit einer ganzen Palette von Schlankheitsprodukten („ein flacher Bauch in 4 Tagen!“), Geräte (der „Hypoxi-Trainer“ in der Vakuumpkapsel) bis zu Ephedra-Präparaten, die wegen gesundheitsschädigender Wirkung offiziell nicht verkauft werden dürften... Der Markt ist gewaltig es gibt keine Möglichkeit, ihn wirkungsvoll zu kontrollieren. Die meisten Anbieter werben mit begeisterten Zeugnissen von Menschen, die angeblich erfolgreich so und so viel abgenommen haben...

Da ist es nicht einfach, die „seriösen“ Angebote zu identifizieren, welche ebenfalls aufgeschaltet werden. – Unverdächtig ist **Swissmilk**, eine informative Website des Milchproduzentenverbandes mit Rezepten für eine ausgewogene Ernährung. Seriös ist das ärztlich begleitete Programm von **PreCon**. Auch die interaktive Website von **coopcoach** bringt mit der Verbindung zu Weight Watchers viel bewährtes Know How ins Spiel. **eBalance** ist ein medizinisch und wissenschaftlich abgesichertes Instrument für Leute, die gerne im Internet arbeiten. Ein etwas einfacheres Programm bietet **Xundfood**, das nach ähnlichen Prinzipien funktioniert, aber ohne den entsprechenden fachmedizinischen Rückhalt.

Nach welchen Kriterien lassen sich „gute“ von „schlechten“ Programmen unterscheiden? Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bietet ein Merkblatt an das auf Merkmale hinweist, anhand derer die Seriosität eines Angebots überprüft werden kann:

Trifft einer der unten aufgeführten Punkte auf eine Diät, ein Programm oder ein Schlankheitsmittel zu, raten wir zu Vorsicht. Treffen mehrere Punkte zu, dann gilt: „Hände weg“:

- *Die tägliche Energiezufuhr liegt unter 1200 bis 1500 Kilokalorien.*
- *Die Lebensmittelauswahl ist unausgewogen, einseitig, oder bestimmte Kombinationen sind strikt verboten.*
- *Es wird von „negativen Kalorien“ und „Fatburnern“ gesprochen.*
- *Es wird eine Gewichtsreduktion von mehr als einem Kilogramm pro Woche versprochen.*
- *Es wird eine Erfolgsgarantie gegeben, oft in Kombination mit Aussagen wie „garantiert ohne Jojo-Effekt“ oder „nie wieder zunehmen“*
- *Es werden klingende Namen von Berühmtheiten aus dem Showbusiness, Instituten oder Fantasiebezeichnungen verwendet wie „Mayo-Diät“ oder „Max-Planck-Diät“.*
- *Die Diät oder das Programm basieren ausschliesslich auf dem Verkauf von bestimmten Produkten.*

- *Das Mitmachen ist an eine (kleingedruckte) vertragliche Verpflichtung gebunden, die während der Laufzeit nur mit grossen Kosten aufzulösen ist.*

*Bei Unsicherheit gibt die SGE Auskunft unter:
www.nutrinfo.ch*