

Falsche Versprechen der Hormondiät

Die HCG-Diät wird als Geheimtipp der Schönen in Hollywood propagiert. Doch mehr als ein Placebo-Effekt ist es nicht, die Hormone sind teuer und Nebenwirkungen nicht auszuschliessen. **Von Felicitas Witte**



Dauerhaft Gewicht verlieren kann man nur mit einer Verhaltensänderung.

Jetzt geht es wieder los mit den Vorsätzen. Nicht rauchen, mehr Sport, weniger Fernsehen und vor allem: endlich abnehmen. Hoch im Kurs steht derzeit die HCG-Diät, die nicht nur in Hollywood, sondern auch in der Schweiz immer mehr Anhänger findet. Man nehme rasch und sichtbar Gewicht ab, heisst es auf der Homepage einer Klinik in Zürich. Man habe keine Heisshungerattacken, sei psychisch ausgeglichen, und das Gehirn werde dauerhaft so umprogrammiert, dass man keine Lust mehr auf Süßigkeiten habe.

Bei der HCG-Diät spritzt man sich drei bis sechs Wochen lang täglich das Schwangerschaftshormon HCG unter die Haut oder nimmt «HCG-Tropfen» ein. Zusätzlich darf man pro Tag nur 500 Kalorien essen, kein Fett, kein Zucker, kaum Kohlenhydrate und keinen Alkohol. Je nach Anbieter kommen noch Proteinshakes, Vitamine, Mineralstoffe oder ominöse Mittel wie Flohsamen oder Aquamin dazu. Die Diät wird zu einem Preis von 300 bis 1100 Franken angeboten.

Teuer und wirkungslos

Rausgeschmissenes Geld, findet Marc Donath, Endokrinologe in der Adipositas-Sprechstunde am Universitätsspital Basel. «Die Diät ist teuer und wirkungslos. Ich frage mich, warum sie immer noch so angepriesen wird.» Auf die Idee mit der Diät kam 1954 der Arzt Albert Theodore William Simeons durch Patienten mit Fröhlich-Syndrom. Die Betroffenen haben unter anderem zu wenig Hormone und Fettpolster an Hüften, Oberschen-

HCG
Das humane Choriongonadotropin, kurz HCG, ist ein Hormon, das während der Schwangerschaft von der Plazenta gebildet wird und für die Erhaltung der Schwangerschaft verantwortlich ist.

keln und Bauch. Das Syndrom versuchte man damals mit HCG zu behandeln, und Simeons hielt es offenbar für geistreich, das auch bei Übergewichtigen zu probieren. Er spritzte 125 Einheiten HCG pro Tag, die Leute durften nur 500 Kalorien pro Tag essen. Sie nahmen zwischen 9 und 14 Kilogramm ab.

Doch zum Abnehmen sei das Hormon nicht geeignet, findet auch Michael von Wolff, Endokrinologe in der Frauenklinik am Inselspital in Bern. «Das Hormon wird normalerweise in der Schwangerschaft produziert, es bereitet den Körper vor und erhält die Schwangerschaft», erklärt er. «Abnehmen soll man ja in der Schwangerschaft gerade nicht.» HCG als Medikament setzen Ärzte ein, um bei unfruchtbaren Frauen den Eisprung auszulösen oder die Bildung von Gelbkörperhormon zu stimulieren oder um bei Männern mit Testosteronmangel die Hormonproduktion anzukurbeln.

Gespritzt werden bei diesen Patienten Dosen von 500 Einheiten pro Woche bis zu einmaligen 5000 bis 10 000 zum Auslösen des Eisprungs. Bei der HCG-Diät sind es nur 100 Einheiten pro Tag, aber zum Abnehmen ist HCG nicht zugelassen. Ärzte, die das trotzdem spritzen, verabreichen es off-label, das heisst auf eigene Verantwortung. «Jeder Arzt muss aber eine Off-Label-Verwendung den kantonalen Gesundheitsbehörden melden», sagt Thomas Heiniger, Gesundheitsdirektor in Zürich. Der Arzt müsse dann Empfehlungen der Berufsverbände oder wissenschaftliche Artikel vorlegen, einen offensichtlichen Nutzen zeigen, den Patienten informieren und dessen Zustimmung

einholen. «Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Anbieter der HCG-Diät all diese Punkte befolgen», sagt Heiniger. «Wir werden dem nachgehen.»

Schon 1959 kritisierten Forscher, der Effekt der Simeons-Diät käme nur durch die geringe Kalorienzahl zustande, und auch spätere Studien liessen Zweifel aufkommen. 1995 fällte eine Metaanalyse aus 14 Studien dann das ernüchternde Fazit: Dass die Leute abnehmen, liegt allein an der geringen Kalorienzahl. Es gibt keinen Hinweis, dass HCG zu Gewichtsverlust führt, zu einer Umverteilung von Fett oder dass man damit weniger Heisshungerattacken hat.

Bei Diäten unkritisch

Obwohl bereits amerikanische und deutsche Behörden vor der HCG-Diät gewarnt haben, scheint sie immer noch begeisterte Anhänger zu haben. «Hormone werden doch heutzutage oft verteufelt», sagt von Wolff, «aber bei Diäten lassen sie sich die Leute unkritisch spritzen.» Kopfschmerzen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen können HCG-Präparate auslösen, ebenso Müdigkeit, Hautausschläge oder Allergien. Ärzte berichteten von einer Thrombose, die im Rahmen einer solchen Diät auftrat, und HCG soll auch eine Rolle bei der Entstehung von Krebs spielen.

Dauerhaft Gewicht verlieren könne man nur mit einer Verhaltensänderung, sagt Marc Donath. Sich bewusstmachen, wo die Kalorien stecken, zu definierten Mahlzeiten essen, aufhören, wenn man satt ist, und sich auch mal was Leckeres gönnen. «Ein Wundermittel gibt es nicht.»