

Leserbriefe

Blasentang zum Abnehmen?

„Man liest viel davon, dass Blasentang beim Abnehmen helfen soll. Was halten Sie z.B. von Redu Max Tropfen?“ (S.S.)

GPSP: Blasentang (*Fucus vesiculosus*) ist in einigen so genannten Schlankheitsmitteln enthalten. Diese werden beispielsweise als „Alge gegen das Fett“ propagiert. Blasentang ist relativ jodreich. Deshalb wurde die Alge früher unter anderem bei Jodmangel oder gegen Schilddrüsenunterfunktion verwendet. Die in der Werbung versprochene Gewichtsreduktion wird mit Effekten auf die Schilddrüse begründet: Das Jod soll die Schilddrüsenfunktion aktivieren und den Energieverbrauch des Körpers erhöhen. Dass man derart abnehmen kann, ist allerdings nicht belegt.

Die zuständige Kommission bei der deutschen Arzneimittelbehörde hat schon vor mehr als zwanzig Jahren wegen gesundheitlicher Risiken vom Abnehmen mit Blasentang abgeraten.¹ Allergische Reaktionen sind möglich. Und in Abhängigkeit von der verwendeten Menge kann es zu Überfunktionen der Schilddrüse mit Folgen wie Herzklopfen, Unruhe oder Schlafstörungen kommen. Wegen der Risiken und wegen des zweifelhaften Nutzens raten wir von Schlankheitsmitteln mit Blasentang ab.

Die Bewertung von Redu Max Tropfen fällt in Bezug auf die potenziellen Risiken anders aus, da es sich um ein homöopathisches Arzneimittel handelt. Dieses enthält nur äußerst geringe Mengen Blasentang.² Ungünstige Effekte auf die Schilddrüse sind daher nicht zu erwarten – allerdings auch keine durch Blasentang bedingten Effekte auf das Körpergewicht.

1 BfArM (Kommission E) (1990) Monographie Fucus (Tang), Bundesanzeiger vom 1. Juni 1990

2 10 ml enthalten lediglich 0,0208 g einer alkoholischen Lösung mit Blasentang und ansonsten 43%igen Alkohol.