

Abnehmen mit Apfelessig?

Verlässliche Informationen zum Thema Ernährung richtig erkennen

Berlin – Hausmittel zum Abnehmen: Apfelessig ist längst nicht mehr nur als Küchenzutat bekannt. Im Internet oder in Zeitschriften wird er häufig als Mittel zur erfolgreichen Gewichtsabnahme angepriesen. Aber hat er wirklich eine positive Wirkung oder handelt es sich nur um einen Mythos ohne Grundlage? Die Stiftung Gesundheitswissen informiert, ob Apfelessig tatsächlich beim Abnehmen hilft und woran seriöse Ernährungsinformationen erkennbar sind.

Den Neujahrsvorsatz, endlich abzunehmen, haben viele Menschen. Dafür gibt es einige Methoden, die schnellen Erfolg versprechen. Auch die tägliche Einnahme von Apfelessig soll beim Abnehmen unterstützen. Stimmt das?

Gewichtsabnahme durch Apfelessig: Das sagen Studien

Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die aktuelle Studienlage angeschaut. Das Ergebnis: Obwohl von vielen Blogs oder Coaches empfohlen, gibt es derzeit noch keine hinreichenden wissenschaftlichen Belege dafür, dass Apfelessig tatsächlich beim Abnehmen hilft. Die Ergebnisse der Studien sind nicht eindeutig und es sind mehr hochqualitative Untersuchungen erforderlich, um eine tatsächliche Aussage zur Wirksamkeit von Apfelessig als Abnehmhilfe treffen zu können. Übrigens: Die Studienergebnisse weisen darauf hin, dass auch eher unerwünschte Nebenwirkungen wie Aufstoßen, Blähungen oder veränderter Stuhl auftreten könnten.

Seriöse Ernährungstipps erkennen - aber wie?

Bei der Vielzahl von Tipps zum Thema Ernährung kann es schwerfallen, richtige von falschen Informationen zu unterscheiden. Es gibt aber Möglichkeiten, die Verlässlichkeit einer Information besser einschätzen zu können. Die folgenden sechs Anhaltspunkte können dabei helfen:

- **Ziele und Absichten:** Welche Absichten verfolgt die Information? Soll sie tatsächlich nur Wissen vermitteln oder könnte ein anderes Ziel dahinterstecken?
- **Werbung:** Könnte es sich um Werbung handeln? Es sollte darauf geachtet werden, ob der Verfasser dazu verleitet, ein Produkt zu kaufen. Zum Beispiel eines, das beim Erreichen von konkreten Ernährungszielen helfen soll. Dies sollte nicht Teil einer seriösen Information sein.
- **Absender:** Ist klar ersichtlich, wer die Information verfasst hat? Handelt es sich um eine Person mit dem nötigen Fachwissen? Informationen ohne erkennbaren Verfasser sind in der Regel wenig vertrauenswürdig.
- **Aktualität:** Wie aktuell ist die Information? Wissenschaftliche Erkenntnisse können sich im Laufe der Jahre verändern. Sollte das Veröffentlichungsdatum bereits einige Jahre zurückliegen, könnten die Angaben veraltet sein.
- **Ausgewogenheit:** Ist die Information neutral formuliert? Sie sollte Fakten darstellen, ohne diese zu bewerten.
- **Quellenangaben:** Wird deutlich, aus welchen Quellen die Information stammt? Verlässliche Anbieter belegen ihre Informationen mit Quellen. Bei Gesundheits- und Ernährungsthemen sollten sie sich dabei auf die Ergebnisse aussagekräftiger Studien oder Übersichtsarbeiten stützen.

Mehr zum Thema, wo Sie seriöse Ernährungsinformationen finden, erfahren Sie hier:

- [Gesunde Ernährung: Welchen Informationen kann ich vertrauen?](#)

Hier finden Sie weitere Ernährungsmythen im Check:

- [Ernährungsmythen: Was ist dran?](#)