

Mit Meerrettich, Curry & Kurkuma erfolgreich abnehmen

Datum: 11.07.2018

Original Titel:

Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss demonstrated in a 16-week randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial with healthy overweight adults

Übergewichtige Personen konnte durch die Kombination von Kalorienreduktion, leichter körperlicher Aktivität und der Einnahme einer neuen Kräutermischung einen Gewichtsverlust von mehr als 5 kg nach ca. 4 Monaten erzielen. Zudem besserten sich Taille-Hüft-Verhältnis und Cholesterinspiegel.

Angesichts einer weltweit zunehmenden Zahl von Menschen mit Übergewicht oder Adipositas wird fortwährend nach Maßnahmen, Medikamenten und alternativen Heilmitteln gesucht, die einen Gewichtsverlust begünstigen.

Indische Forscher nahmen nun die Wirksamkeit einer neuen Kräutermischung unter die Lupe - diese Mischung hatte bereits bei adipösen Patienten einen Gewichtsverlust erleichtert. In der nun in der Fachzeitschrift *Diabetes, Metabolism and Obesity* veröffentlichten Studie präsentierten die indischen Forscher die Ergebnisse zur Wirksamkeit ihrer neuen Kräutermischung bei übergewichtigen Personen.

Meerrettich, Curry & Kurkuma - neue Mischung fürs Glück?

Die Kräutermischung, bestehend aus Extrakten von Blättern des Meerrettichbaums und des Currybaums sowie aus Extrakten von Kurkuma, wurde in einer 16 Wochen (etwa 4 Monate) andauernden Studie untersucht. 140 übergewichtige Personen (*Body Mass Index* (BMI) zwischen 27 und 29,9) im Alter zwischen 21 und 50 Jahren nahmen an der Studie teil. Jeweils 70 Personen bekamen ein Scheinmedikament oder die Kräutermischung verabreicht. Die Kräutermischung wurde in einer Dosierung von 900 mg /Tag verabreicht, aufgeteilt auf 2 Kapseln am Tag. Zusätzlich dazu wurden die Studienteilnehmer dazu angewiesen, am Tag lediglich 1800 Kalorien zu verzehren und an 5 Tagen der Woche mindestens 30 Minuten lang spazieren zu gehen.

Gewichtverlust von mehr als 5 kg in der Kräutergruppe

Nach den 16 Wochen konnten die Teilnehmer mit der Kräutermischung einen deutlich größeren Gewichtsverlust erzielen als die Teilnehmer aus der Gruppe mit dem Scheinmedikament. Mit Kräutermischung belief sich der Gewichtsverlust auf $5,4 \pm 1,8$ kg, ohne Kräutermischung waren es $0,9 \pm 1,4$ kg. Bei den Teilnehmern aus der Kräutergruppe konnten zudem Taillen- und Hüftumfang sowie das Verhältnis von Taille zu Hüfte deutlich gemindert werden. Ebenso erfreuten sich die Teilnehmer der Kräutergruppe über einen verbesserten Cholesterinspiegel: das „schlechte“ LDL-Cholesterin sank, das „gute“ HDL-Cholesterin stieg an. Die Teilnehmer der Studie berichteten über keine schweren Nebenwirkungen nach Einnahme der Kräutermischung.

Die neue Kräutermischung aus Extrakten von Meerrettichbaum, Currybaum und Kurkuma konnte

damit in Kombination mit einer Kalorienreduktion und leichter körperlicher Aktivität nach etwa 4 Monaten zu einem Gewichtsverlust von mehr als 5 kg beitragen. Die Kräutermischung wurde von den Studienteilnehmern gut vertragen.

Referenzen:

Dixit K, Kamath DV, Alluri KV, Davis BA. Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss demonstrated in a 16-week randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial with healthy overweight adults. *Diabetes Obes Metab.* 2018 Jun 19. doi: 10.1111/dom.13443. [Epub ahead of print]