

Mein Computer, der Diätcoach

Online-Diäten Anonym, Tag wie Nacht überall erreichbar – Online-Diäten sind eine Alternative zum Gruppentreff. Wir prüften zehn, darunter Weight Watchers Online und das Portal der Apotheken-Umschau.

Wäre es doch so einfach mit dem Abnehmen – so wie es die berühmten Vorher-nachher-Bilder erfolgreicher Mitmenschen im Internet glauben machen. Viele sind 20 Kilo leichter als früher. „Ich bin sicher, hier kann es jede und jeder wirklich schaffen“, macht die 54-jährige Magenta auf dem Diätportal xx-well Hoffnung. Unser Test von zehn Online-Diäten gibt Magenta recht: Drei Angebote, darunter der Abnehmcoach xx-well.com, schafften ein gutes Gesamturteil. Kein Programm entpuppte sich als komplett ungeeignet.

Online-Diäten kommen dem heutigen Lebensstil entgegen: Die Nutzer sind nicht an Zeit und Ort gebunden, sie loggen sich ein, wann sie wollen. Sie bleiben anonym, als bei Gruppenberatungen, können ihre Erfahrungen aber im Forum teilen. Online-Diäten sind ideal für alle, die einen individuellen Tagesrhythmus haben wie etwa Krankenschwestern. Auch auf dem Land, wo Kurse rar sind, sind sie eine Alternative.

Laptop statt Gruppe

Die meisten Abnehmseiten im World Wide Web sprühen dabei nur so vor Optimismus: „Hungern und Jo-Jo-Effekt sind Schnee von gestern“, verspricht Vida Vida, „Abnehmen mit Spaß-Garantie“ will 5plus2 bieten. Das zieht viele an, die sich in ihrem Körper nicht

Unser Rat

Ein gutes Diätprogramm umfasst Ernährung, Bewegung und Aspekte des Lebensstils. Von den Online-Diäten im Test überzeugen besonders das kostenlose Portal der Apotheken-Umschau **Gesund abnehmen** sowie das Programm **eBalance** (36 Euro für 3 Monate). Beide haben sehr gute Konzepte und bieten viel Service. Die beste Umsetzung bietet **xx-well** (29,90 Euro). Welche Diät für welchen Typ geeignet ist, finden Sie auf Seite 30.



wohl fühlen. So steigen seit zehn Jahren die Mitgliederzahlen. Weight Watchers Online spricht von 80 000 Nutzern pro Woche, das Portal Gesund abnehmen, das zur Apotheken-Umschau gehört, von 649 000. Die meisten User sind weiblich und 30 bis 40 Jahre alt. Auch 75-Jährige mischen noch mit. 10 bis 20 Prozent sind Männer.

Gute Erfolgchancen für Aktive

Wie gut ist das Konzept? Wie sinnvoll sind Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Lebensstil kombiniert? Wie lässt sich das im Alltag umsetzen? Und wie viel Service bieten die Portale? Das wollten wir herausfinden. Dafür registrierten sich sieben Testpersonen und nahmen drei Monate an den Programmen teil – ohne selbst auf Diät zu gehen. Sie schlüpfen vielmehr in typische Lebenssituationen (siehe Porträts S. 30) und nutzten so die Angebote.

Bei fast allen Portalen ist ein Gewichtsverlust wahrscheinlich – vorausgesetzt, der Nutzer macht aktiv mit. Eine Ausnahme ist 5plus2. Dieses Konzept taugt eher dazu, Pfunden vorzubeugen als sie loszuwerden. Ein sehr stimmiges Konzept haben die Por-

Der Diät-Check

So finden Sie seriöse Seiten

Anhand dieser Kriterien können Sie die Seriosität einer Online-Diät prüfen:

Wie ist das Konzept ausgerichtet?

Im Mittelpunkt sollten die Ernährungsumstellung und Sport stehen, nicht etwa Werbung für Medikamente, OPs oder Spezialprodukte. Gut sind Verweise auf wissenschaftliche Studien.

Was wird versprochen?

Programme, die starken Gewichtsverlust in kurzer Zeit in Aussicht stellen, sind zu meiden. Realistisch sind 0,5 bis 1 Kilo pro Woche. Der berechnete tägliche Kalorienbedarf sollte 1 200 Kilokalorien nicht unterschreiten.

Wer steht dahinter?

Lesen Sie nach, wer das Programm betreut und als Experte bei Fragen hilft. Bei den Experten sollte es sich

um Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten oder Mediziner handeln – und sie müssen erreichbar sein.

Was wird abgefragt?

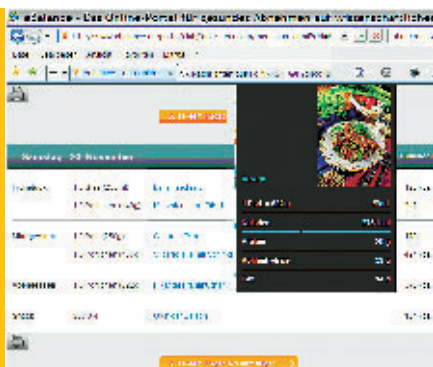
Das Programm muss beim Anmelden nach Alter, Gewicht, Bauchumfang und Erkrankungen fragen, um Risiken auszuschließen. Leute mit Essstörungen, Minderjährige und Schwangere sollten nicht aufgenommen werden.

Wie hoch ist der Wohlfühlfaktor?

Prüfen Sie, ob Ihnen die Rezepte und das Sportprogramm gefallen, ob es ein Forum gibt. Nutzen Sie die Probezeit, im Test bieten sie vier Programme an.

Wie flexibel ist das Programm?

Achten Sie darauf, dass es in Ihren beruflichen und privaten Alltag passt und Rezepte nicht zu zeitaufwendig sind.



Menüplan: Die Rezepte der Programme sind oft anspruchsvoll. Bei eBalance (links außen) gibt es morgens Kakaotoast mit Frischkäse und Banane, mittags Silberforelle, abends pikante Pfannkuchen.

Sportvideo: Einige Online-Diäten zeigen per Video, wie empfohlene Sportübungen richtig umgesetzt werden. Hier eine Dehnungsübung bei Aiqum (links).

tale eBalance, Gesund abnehmen, Slimcoach, Vida Vida und Weight Watchers Online. Sie animieren dazu, Ernährungs- und Lebensstil sowie körperliche Aktivitäten zu analysieren und zu verändern.

Verzerrt fanden wir falsche Aussagen wie „Cellulite kann gesundheitsgefährdend sein“ bei Aiqum oder „Kohlenhydrate machen krank“ bei Logi-online.

Mit „Help-Angels“ durch den Tag

Doch ohne einfache Umsetzung im Alltag nützt das beste Konzept wenig. Die meisten Programme erstellen für die Nutzer täglich Menüpläne mit Einkaufslisten sowie Sportprogramme. Viele Rezepte sind jedoch

ziemlich anspruchsvoll, Einkauf und Nachkochen kosten Zeit und Geld. Jedes Programm hat dazu Besonderheiten: So kann eBalance auch über ein Smartphone genutzt werden, Vida Vida sendet für ausgewählte Restaurantketten Essensvorschläge per SMS (siehe Kommentare S. 28).

Abnehmen lässt sich mit Online-Diäten ohnehin nur, wenn Nutzer ihr Verhalten ändern und kontrollieren. Viele Programme helfen dabei, indem sie regelmäßig Gewicht, tägliche Kalorienmenge und Bewegungsdauer abfragen. Nutzer können auch Fragen stellen. Antwort geben im besten Fall Experten, bei Aiqum etwa sind es Laien: frühere Mitglieder, die „Help-Angels“.

Wenig individuelle Pläne

Da es kein perfektes Rundum-Konzept für jedermann gibt, sollte eine gute Online-Diät individuelle Lösungen liefern. Doch das ist selten der Fall, wie der Test zeigt. Viele Anbieter arbeiten mit allgemeinen Ernährungsplänen, begleiten die Nutzer nur sporadisch, der Austausch in Foren ist lahm. Allein xx-well meistert die praktische Umsetzung gut. Das Portal gehört dem Verlag Gruner + Jahr und hat übrigens dieselbe Grundstruktur wie der Brigitte Diät Coach.

Bei 5plus2 und Slimcoach hapert es hingegen stark an der Umsetzung, noch schlechter steht Logi-online da. Insgesamt sind ▶ Lesen Sie weiter auf Seite 30.



eBalance

GUT (2,3)

Das Mobile. Via Smartphone nutzbar und mit sehr gutem Konzept. Nüchternes Design, das eher Männer anspricht. Bietet persönlichen Ernährungs- und Fitnessplan, teils gute Expertenantworten. Ein Vergleichsrechner zeigt, wie sich Lebensmittel und Sport auf den Körper auswirken. Keine Mängel in den AGB.



Gesund abnehmen

GUT (2,3)

Das Kommunikative. Eine Frau führt per Video durchs Programm, jede Woche gibt es eine Aufgabe. Gratis. Konzept makellos, bester Service: gute Betreuung, teils gute Antworten auf Fragen. Aber ohne maßgeschneiderte Menüpläne: Eigeninitiative ist gefragt, die Essensaufnahme wird über Symbole reguliert.



Abnehmcoach xx-well.com

GUT (2,5)

Das Weitverbreitete. Beste praktische Umsetzung. Vielfältige Menüpläne. Nachteil: Das Konzept geht wenig auf den Lebensstil ein. Teils gute Antworten auf Fragen, wenig aktives Forum. Brigitte- und Men's-Health-Diät haben dasselbe Grundkonzept, der Web.de- und GMX-Abnehmcoach sind fast identisch.

test Online-Diätprogramme

	eBalance	Gesund abnehmen	Abnehmcoach xx-well.com ^(2,3)	Aiquim ⁽⁵⁾	Weight Watchers Online	Vida Vida	Nutripoli
Internetadresse	www.ebalance.de	http://gesund-abnehmen.apotheken-umschau.de	www.xx-well.com	www.aiquim.de	www.weightwatchers.de	www.vidavida.de	www.nutripoli.de
Kosten für dreimonatige Teilnahme in Euro ca.	36,00	Kostenfrei	29,90	45,00 ⁽⁶⁾	60,00	20,00 ⁽⁸⁾	29,90
test - QUALITÄTSURTEIL	100% GUT (2,3)	GUT (2,3)	GUT (2,5)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (2,9)	BEFRIEDIGEND (3,0)	BEFRIEDIGEND (3,1)
GESAMTKONZEPT (Ernährung, Bewegung, Lebensstilaspekte)	20% sehr gut (1,1)	sehr gut (0,5)	befriedigend (3,1)	befriedigend (3,1)	sehr gut (0,8)	sehr gut (1,5)	ausreichend (3,6)
PRAKTISCHE UMSETZUNG	50% befriedigend (3,0)	befriedigend (3,2)	gut (2,5)	befriedigend (2,9)	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,6)	befriedigend (3,4)
Fragen zur Ausgangssituation	⊖	⊖	○	++	○	⊖	⊖
Individuelle Ernährungsberatung	+	⊖	+	○	○	+	○
Bewegungstipps	+	+	+	○	+	+	+
Kontinuierliche Begleitung	+	+	++	○	—	++	⊖
Psychologische Betreuung	○	+	+	○	⊖	+	⊖
Erfahrungsaustausch in Foren	—	⊖	—	○	—	—	○
Tipps zum Gewichthalten	—	○	—	—	—	—	○
SERVICE	20% gut (2,1)	sehr gut (1,4)	gut (2,2)	gut (2,1)	befriedigend (3,0)	gut (2,4)	gut (2,1)
HANDHABUNG DER WEBSEITEN	10% sehr gut (1,4)	befriedigend (3,3)	gut (1,8)	ausreichend (4,0)	sehr gut (1,1)	ausreichend (4,0)	befriedigend (2,7)
MÄNGEL IN DEN AGB	0% keine	sehr gering	gering	gering	gering	deutlich*	gering
ANGEBOTSMERKMALE (laut Anbieter)							
Probenutzung möglich	■	Entfällt	■	□	□	□	■
Vertragsmindestlaufzeit	3 Monate	Entfällt	1 Monat	1 Monat	1 Monat	3 Monate	1 Monat
Anschlussangebote zum Gewichthalten	■	■	□	■	■	□	■
Kostenbeteiligung durch Krankenkasse möglich	■ ⁽¹⁾	Entfällt	■ ⁽⁴⁾	■ ⁽⁷⁾	□	■ ⁽⁹⁾	□
Zusätzliche Angebote vor Ort	□	□	□	□	■	□	■

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:

+++ = Sehr gut (0,5–1,5). ++ = Gut (1,6–2,5). ○ = Befriedigend (2,6–3,5).

⊖ = Ausreichend (3,6–4,5). — = Mangelhaft (4,6–5,5).

Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.

Mängel in den AGB (Allgemeine Geschäftsbedingungen):

keine, sehr gering, gering, deutlich, sehr deutlich.

■ = Ja. □ = Nein.

*⁽⁹⁾ Führt zur Abwertung (siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 31).

1) Betriebskrankenkassen, hkk, Salus BKK.

2) Laut Anbieter Onlineauftritt geändert.

3) Angebot fast identisch mit: GMX-, Web.de-Abnehmcoach. Ähnlich: Brigitte Diät Coach (mit mehr Beiträgen aus der Zeitschrift Brigitte, besonders Rezepte), Men's Health Abnehmcoach (mehr Fitness).

4) Muss bei jeweiliger Krankenkasse nachgefragt werden.

5) Laut Anbieter Datenverschlüsselung geändert.

6) Preis für Goldmitgliedschaft, nur diese bietet individuelle Ernährungs- und Trainingsplanung.

7) Vereinigte IKK.

8) Inklusive 5 Euro für Fitnessprogramm.

9) Betriebskrankenkassen, AOK Sachsen/Thüringen.



Aiqum

BEFRIEDIGEND (2,9)

Mit täglichem Sportprogramm. Das Konzept ist nicht rund, da das Verhaltensseminar extra gebucht werden muss. Beste Analyse der Ausgangssituation. Arbeitet mit 2-wöchigen Essensplänen und Sportvideos. Teils unseriöse Expertenreaktionen. Die Webseite ist schlecht zu handhaben, etwa bei der Anmeldung.



Weight Watchers Online

BEFRIEDIGEND (2,9)

Das mit den Punkten. Frauenspezifisches Programm auf Basis des Weight-Watchers-Punkteprinzips. Fürs Abnehmen gibts Sterne und Meilensteine. Makelloses Konzept, aber schwache Betreuung: Kann mit Vor-Ort-Treffen nicht mithalten. Keine Expertenberatung. Die Nutzer werden motiviert, zu Treffen zu gehen.



Vida Vida

BEFRIEDIGEND (3,0)

Für Restaurantgänger. Ableger des US-Anbieters eDiets, zielt eher auf Frauen. Gibt per SMS Tipps fürs Essen bei bekannten Restaurantketten. Konzept sehr gut. Vereinzelte Falschaussagen. Flexibler Ernährungsplan. Das Sportprogramm kostet extra. Wenig aktives Forum. Deutliche Mängel in den AGB.

5plus2	Logi-online ²⁾	Slimcoach ²⁾
www.5plus2.info	www.logi-online.de	www.slimcoach.de
35,50 ¹⁰⁾	49,00	24,90 ¹¹⁾
AUSREICHEND (3,6)	AUSREICHEND (3,8)	AUSREICHEND (4,0)
ausreichend (4,2)	befriedigend (2,9)	sehr gut (1,5)
ausreichend (3,9)	mangelhaft (4,9)	ausreichend (4,3)
–	⊖	⊖
⊖	–	–
+	–	–
⊖	⊖	○
⊖	–	⊖
–	–	–
⊖	–	–
gut (2,2)	gut (2,1)	ausreichend (3,6)
ausreichend (3,6)	ausreichend (3,8)	befriedigend (3,4)
sehr gering	gering	deutlich ^{*)}
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3 Monate	3 Monate	13 Wochen
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Premiümmittgliedschaft mit Nutzung aller Angebote, Basismittgliedschaft kostenlos.
11) Preis gilt für 13 Wochen.

Anbieter siehe Seite 96.



Nutripoint

BEFRIEDIGEND (3,1)

Das Verspielte. Der Spielecharakter des Programms soll Teilnehmer motivieren. Doch das bleibt Theorie, denn es fehlt an Mitspielern. Minus: Das Konzept geht nicht auf den Lebensstil ein. Keine enge Begleitung. Aber teilweise schnelle, gute Antworten auf Fragen. Gibt Tipps fürs langfristige Gewichthalten.



5plus2

AUSREICHEND (3,6)

Das Vorbeugende. Das Programm setzt auf 5 Ernährungs- und 2 Bewegungsregeln. Das Konzept überzeugt nicht: mehr zur Vorbeugung als zum Abnehmen geeignet. Gute Anleitung für Sportprogramme, sonst schlechte praktische Umsetzung: Es fehlt an aktiver Motivation, der Expertenchat findet nicht statt.



Logi-online

AUSREICHEND (3,8)

Das Kohlenhydratfeindliche. Schlechteste Umsetzung: Für Nutzer ist es unmöglich, Fragen zu stellen. Kein Forum auf der Webseite, Webseite schlecht handhabbar. Logi (low glycemic and insulinemic diet) setzt auf Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index und äußert sich teils unseriös über Kohlenhydrate.



Slimcoach

AUSREICHEND (4,0)

Das Unpraktische. Hat ein sehr gutes Konzept, setzt es aber schlecht um: Es gibt kaum Anleitungen für Nutzer für die Umsetzung im Alltag, Fragen bleiben unbeantwortet, das Forum ist wenig aktiv. Versand standardisierter E-Mails, was nicht motiviert. Deutliche Mängel in AGB. Endet nach 13 Wochen.

diese drei nur ausreichend. Logi und Slimcoach setzen auf Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index, die lange sattmachen sollen. Dafür beschränken sie besonders die Kohlenhydrataufnahme. Die anderen Programme befolgen die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und bevorzugen Mischkost.

Weight Watchers nur im Mittelfeld

Dank ihres durchdachten Konzepts und hohen Service stehen eBalance und Gesund abnehmen insgesamt am besten da. Der wohl bekannteste Diätkonzern weltweit, Weight Watchers, liegt mit seinem Onlineprogramm nur im Mittelfeld. Er wurde 1963 in den USA gegründet. Typisch sind sein Punktesystem, eigene Lebensmittel und die Gruppensitzungen. Gerade letztere machen die Stärke aus – die Betreuung im Netz kann da nicht mithalten, die praktische Umsetzung im Test ist nur ausreichend.

Schwangere sollten aussteigen

Wir wollten wissen, ob die Programme auf kritische Entwicklungen beim Nutzer reagieren. Unsere Tester nahmen dafür typische Diätbiografien (*siehe unten*) mit Besonderheiten an: Eine Frau wird während der Diät schwanger, eine andere gleitet in die Bulimie ab, ein Mann wird wie besessen vom Sport und nimmt drastisch ab.

In den beiden letzten Fällen sollte ein Diätportal intervenieren und psychologische Hilfe anbieten, die Schwangere sollte die Diät abbrechen. Doch keine Online-Diät im Test erkannte alle Krisen. Aiqum, eBalance, 5plus2, Logi, Slimcoach, Vida Vida, Weight Watchers und xx-well reagierten gar nicht.

Einige Krankenkassen zahlen

Bei vier Online-Diäten erstatten einzelne Krankenkassen einen Teil der Gebühren (*siehe Tabelle S. 28*). Hierfür muss das Programm von der jeweiligen Krankenkasse

anerkannt sein. So soll Krankheiten, die durch Übergewicht entstehen, vorgebeugt werden. Laut der nationalen Verzehrsstudie sind zwei Drittel der deutschen Männer übergewichtig, bei Frauen ist es die Hälfte.

Die wahre Kür: Schlank bleiben

Schwerer als abzunehmen ist es, nach einer erfolgreichen Diät das Gewicht zu halten. Während der Diät drosselt der Körper den Energieverbrauch. Lebt man wieder wie vorher, nimmt man automatisch zu.

Von den Diäten im Test gibt kaum eine Tipps zum langfristigen Gewicht halten. Hier hilft das Gewichtskontrollregister der USA weiter. In ihm sind Tausende Menschen registriert, die durch eine Diät mindestens 14 Kilo leichter wurden: Schlank bleibt demnach, wer täglich frühstückt, sich gut eine Stunde am Tag bewegt, weniger als zehn Stunden pro Woche fernsieht – und sich zumindest einmal pro Woche wiegt. ■

Der gemütliche Ehemann



Situation: Seit er verheiratet ist, hat er zugenommen, besonders nachdem er das Rauchen eingestellt hatte. Er mag Fleisch, Fastfood, Bier und arbeitet gern am PC. Er treibt keinen Sport. Nun möchte er 10 Kilo abnehmen, um wieder seinem Hobby nachzugehen, dem Saurieren. Er schämt sich vor seiner Frau.

Online-Diät geeignet? Ja, etwa xx-well.

Das braucht er: Ein Programm, das vielfältigere Ernährung und aktiven Lebensstil fördert. Motivation durch seine Frau, gemeinsames Gestalten der Mahlzeiten.

Die berufstätige Familienmutter



Situation: Nach zwei Schwangerschaften hat sie deutlich zugenommen. Sie ist Freiberuflerin und oft gestresst, dann greift sie gern zu Süßem. Früher war sie Leistungssportlerin. Sie hat wenig Zeit, isst unregelmäßig, macht keinen Sport mehr. Sie kann sich nicht an ihren Bauch gewöhnen und will 10 Kilo abnehmen.

Online-Diät geeignet? Ja, etwa Weight Watchers Online, Gesund abnehmen.

Das braucht sie: Ein Portal mit Strategien gegen Stress, das motiviert. Eine Sportgruppe, um wieder fit zu werden.

Der stark übergewichtige Junggeselle



Situation: Als Außendienstmitarbeiter ist er viel unterwegs und ziemlich gestresst. Er raucht, isst gern in Gesellschaft, mag kein Gemüse und auch keinen Sport. Der Arzt rät ihm dringend, 30 Kilo abzunehmen, da er einen BMI von 40 hat und sein Übergewicht seine Gesundheit stark gefährdet.

Online-Diät geeignet? Nein. Ist in einer Vor-Ort-Beratung besser aufgehoben.

Das braucht er: Persönliche Betreuung, Anleitung mit viel Motivation. Ärztliche Kontrolle, da er Medikamente einnimmt.

Ausgewählt, geprüft, bewertet

Im Test: 10 Online-Diätprogramme. Sie wurden von 7 geschulten Testern verdeckt genutzt, diese meldeten sich bei den Programmen als abnehmwillige Kunden an und nutzten diese 12 Wochen nach einer genauen Anleitung. Sie repräsentierten beispielhafte Verbrauchertypen (siehe Auswahl unten). Alle Aktivitäten und Beobachtungen wurden von ihnen anhand standardisierter Erhebungsbögen protokolliert. Hinweise und Materialien der Programme sowie Antworten auf Testfragen wurden von 2 Fachgutachtern bewertet.

Erhebungszeitraum: Juni bis September 2010. Angebotsmerkmale wurden im Rahmen einer Anbieterbefragung im November 2010 erhoben.

ABWERTUNG

Bei deutlichen Mängeln in den AGB wurde das test-Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet.

GESAMTKONZEPT: 20 %

Jedes Konzept wurde von Fachgutachtern überprüft. Erwartet wurde, dass das Konzept im Einklang mit Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung steht, Mangelernährung ausschließt, Bewegung und Lebensstilaspekte dazugehören.

PRAKTISCHE UMSETZUNG: 50 %

Bewertet wurde, ob sich das Programm durch **Fragen zur Ausgangssituation** ein umfassendes Bild zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten, der Motivation und den gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmer macht. Die **individuelle Ernährungsberatung**, die **Bewegungstipps** und die **psychologische Betreuung** sollten Angaben aus diesen Ausgangsfragen aufgreifen, praktische Umsetzungsvorschläge machen und bei individuellen Fragen beraten. Bei der **kontinuierlichen Begleitung** wurde Wert auf eine aktive Betreuung und Rückmeldung auf die Teilnahme erwartet.

Es wurde dazu geprüft, ob die **Foren** aktiv genutzt und betreut werden, ob auf besondere Entwicklungen wie Essstörungen reagiert wird. Die **Tipps zum Gewicht halten** sollten etwa Hinweise zur erfolgreichen Gewichtsstabilisierung beinhalten.

SERVICE: 20 %

Geprüft wurden zum Beispiel die Wartezeiten bis zur Beantwortung der Testfragen, die Kostengenaugigkeit, die technischen Voraussetzungen zur Nutzung und die Kommunikationsmöglichkeiten.

HANDHABUNG DER WEBSEITEN: 10 %

U. a. Gestaltung der Anmeldung, Navigation, technische Funktionalität, Umgang mit Nutzerdaten.

MÄNGEL IN DEN AGB: 0 %

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) wurden von einem Juristen darauf geprüft, ob sie unzulässige Klauseln enthalten.

Die hilfsbereite Schichtarbeiterin



Situation: Wegen der wechselnden Schichtzeiten kommt die Krankenschwester nicht in Ruhe zum Essen. Sie trinkt viel Kaffee, frühstückt nicht, isst zwischendurch oft süße Snacks. Sie ist übergewichtig, ihr Mann auch. Sie möchte gesünder leben und zuhause in Zukunft weniger deftig kochen.
Online-Diät geeignet? Ja, wie Vida Vida.
Das braucht sie: Ein Programm mit klarer Anleitung, ohne Punkte zählen – dazu praktische Strategien für den Alltag. Freunde, die mitmachen.

Die unsichere Verliebte



Situation: Sie ist jung, modebewusst und sehr schlank. Mit der Mutter hat sie viele Diäten ausprobiert, ernährt sich vegetarisch. Aber es fehlt ihr an Selbstvertrauen. Sie hat Angst, dass ihr Freund sie zu dick findet. Darum will sie trotz Traum-BMI von 19 fünf Kilo abnehmen.
Online-Diät geeignet? Nein, sie braucht keine Diät. Mit einem BMI unter 20 sollte sie vom Programm abgelehnt werden.
Das braucht sie: Ausgewogene Ernährung für ein stabiles Gewicht. Psychologische Hilfe, Zuspruch von der Familie.

Der ehrgeizige Informatiker



Situation: Seine Hobbys sind der Computer und das Internet. Er ist Single, übergewichtig und ernährt sich einseitig. Er ist nicht in Form und keucht heftig beim Treppensteigen. Er will sich besser fühlen und 20 Kilo abnehmen. Er stürzt sich in die Diät und betreibt frenetisch Sport. Dabei verliert er schnell Gewicht.
Online-Diät geeignet? Ja, zum Beispiel eBalance und Gesund abnehmen.
Das braucht er: Ein Portal, das reagiert, wenn er zu schnell zu viel abnimmt, und mit ihm realistische Ziele vereinbart.



Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin,
Postfach 30 41 41, 10724 Berlin.
Telefon: 0 30/26 31-0, Telefax: 0 30/26 31 27 27
Internet: www.test.de
Postbank Berlin, Konto: 306 02 100/BLZ 100 100 10

Ebbe-Schott
Postfach 1151
07419 Bad
Blankenburg
Tel. 03 67 41/7 00
Fax 03 67 41/7 02 27
www.ebbe-schott.de

KitchenAid
Europa Inc.
Nijverheidslaan 3
1853 Strombeek-Bever
Belgien
Tel. 0800/5 03 50 05
Fax 00 32/2/2 63 33 86
www.kitchenaid.de

Mia
Prodomus
Landsberger Str. 439
81241 München
Tel. 089/3 00 08 80
Fax 089/3 00 08 81 1

Severin
Röhre 27
59846 Sundern
Tel. 029 33/98 20
Fax 029 33/98 23 33
www.severin.de

Superior
Aera
Hanns-Martin-
Schleyer-Str. 2
77656 Offenburg
Tel. 07 81/61 60
www.markant.de

Team Kalorik
siehe Ebbe-Schott

Tefal
Groupe SEB
Postfach 10 1664
63016 Offenbach/M.
Tel. 069/8 50 40
Fax 069/8 50 45 30
www.tefal.de

Tristar
Postfach 1051
59463 Ense
Tel. 029 38/5 49 11 30
Fax 029 38/5 49 11 39
www.tristar.eu

Unold
Mannheimer Str. 4
68766 Hockenheim
Tel. 0 62 05/9 41 80
Fax 0 62 05/9 4 18 12
www.unold.de

Werkhaus
DEW Kleine
Products GmbH
Halle-Kasseler-Str. 49
37318 Arenshausen
Tel. 03 60 81/6 12 68
Fax 03 60 81/6 12 16
www.kleinenet.de

Pfannen
Seite 72–75

Ballarini
Bahnhofplatz 6
56410 Montabaur
Tel. 0 26 02/9 4 75 50
Fax 0 26 02/9 4 75 50
www.ballarini.de

Berndes
Heinrich Berndes
Haushaltstechnik
Postfach 12 80
59702 Arnsberg
Tel. 029 32/47 50
Fax 029 32/47 51 62
www.berndes.com

Elo
Karl Grünewald
& Sohn
Dalberger Str. 20
55595 Späbrücken
Tel. 067 06/91 40
Fax 067 06/91 42 22
www.elo.de

Fissler
Harald-Fissler-Str. 1
55743 Idar-Oberstein
Tel. 067 81/40 30
Fax 067 81/40 33 21
www.fissler.de

Gastrolux
Max-Planck-Ring 33
65205 Wiesbaden
Tel. 061 22/5 10 01
Fax 061 22/5 10 68
www.gastrolux.com

Greenpan
Zwilling J.A.
Henckels AG
Grünewald Str. 14–22
42657 Solingen
Tel. 02 12/88 20
Fax 02 12/88 23 00
www.zwilling.com

Ikea
Am Wandersmann 2–4
65719 Hofheim/Ts.
Tel. 0180 5/35 34 35
Fax 0180 5/35 34 36
www.ikea.de

Karstadt/Stromberg
45119 Essen
Tel. 02 01/72 71
Fax 02 01/72 75 16
www.karstadt.de

Le Creuset
Einsteinstr. 44
73230 Kirchheim
unter Teck
Tel. 070 21/9 74 90
Fax 070 21/97 49 69
www.lecreuset.de

Steinbach
real
Schlüterstr. 5
40235 Düsseldorf
Tel. 0800/5 03 54 18
Fax 02 11/9 69 21 40
www.real.de

Schulte-Ufer
Josef Schulte-Ufer
Metallwarenfabrik
Postfach 14 29
59844 Sundern
Tel. 029 33/98 10
Fax 029 33/71 50
www.schulte-
ufer-kg.com

Silit
Postfach 1352
88493 Riedlingen
Tel. 073 71/18 90
Fax 073 71/1 89 50 60
www.silit.de

Tefal
Groupe SEB
Postfach 10 1664
63016 Offenbach/M.
Tel. 069/8 50 40
Fax 069/8 50 45 30
www.tefal.de

WMF
Eberhardstr.
73309 Geislingen
Tel. 073 31/2 51
Fax 073 31/4 53 87
www.wmf.de

Woll
Heinrich-Barth-
Str. 7–11
66115 Saarbrücken
Tel. 06 81/97 04 90
Tel. 06 81/97 04 92 9
www.woll-pfannen.de

Skibrillen
Seite 78–81

Adidas
Silhouette
Schwieberding
Str. 56
71636 Ludwigsburg
Tel. 0180 5/44 20 10
Fax 0180 5/44 20 50
www.silhouette.com

Alpina
Außere
Industriestr. 8 A
86316 Friedberg/
Derching
Tel. 08 21/78 00 30
Fax 08 21/7 80 03 50
www.alpina-sports.de

Anon.
Burton Sportartikel
Hallerstr. 111
6020 Innsbruck
Österreich
Tel. 00 800/28 78 66 13
Fax 00 43/5 12/23 09 90
www.anonoptics.com

Carrera
Safilo
Otto-Hahn-Str. 7
50997 Köln
Tel. 0800/5 60 56 07
Fax 022 36/94 53 56
www.carreraworld.com

Cébé
Bushnell Performance
Optics Germany
An der Alten
Spinnerei 1
83059 Kolbermoor
Tel. 080 31/23 34 80
Fax 080 31/2 33 48 18
www.cebe.com

Marker
Marker Dalbello
Völklski
Europaring 8
94315 Straubing
Tel. 094 21/32 00
Fax 094 21/32 01 86
www.voelkl.com

Smith
Vista-Sport
Neubohlingen 1/1
78315 Radolfzell am
Bodensee
Tel. 0 77 32/82 32 80
Tel. 0 77 32/8 23 28 11
www.smithoptics.co

TecnoPro
Intersport
Wannenackerstr. 50
74078 Heilbronn
Tel. 071 31/28 80
Fax 071 31/2 12 57
www.intersport.de

Uvex
Postfach 2509
90715 Fürth
Tel. 09 11/9 77 40
Fax 09 11/9 77 43 50
www.uvex-sports.de

Billigflieger
Seite 82–83

Air Berlin
Saattwinkler
Damm 42–43
13627 Berlin
Tel. 0180 5/73 78 00
Fax 030/41 02 10 03
www.airberlin.com

Easyjet
London Luton Airport
Bedfordshire
Großbritannien
Tel. 0180 5/02 92 92
www.easyjet.com

Germanwings
Waldstr. 224
51147 Köln
Tel. 022 03/1 02 70
www.german
wings.com

Ryanair Head Office
Dublin Airport
Irland
Tel. 0 900/1 16 05 00
www.ryanair.com

Schnelltest Xbox
Seite 83

Xbox
Microsoft
Konrad-Zuse-Str. 1
85716 Unter-
schleißheim
Tel. 089/3 17 60
Fax 089/31 76 10 00
www.microsoft.com

eLearning
Wirtschaftsenglisch
Seite 84–85

Digital Publishing
Tumblingerstr. 32
80337 München
Tel. 089/7 47 48 20
Fax 089/74 79 23 08
www.digital
publishing.de

Hueber
Max-Hueber-Str. 4
85737 Ismaning
Tel. 089/9 60 20
Fax 089/9 60 23 58
www.hueber.de

Langenscheidt
Mies-van-der-
Rohe-Str. 1
80807 München
Tel. 089/36 09 60
Fax 089/36 09 62 22
www.langenscheidt.de

Strokes International
Strokes Educational
Gruenauerstr. 18
4020 Linz
Österreich
Tel. 00 43/70/60 45 12
Fax 00 43/70/60 45 54
www.strokes-
international.com

Unisono Media
Sermo Media
Erfststr. 17
40670 Meerbusch
Tel. 021 59/96 15 83
Fax 021 59/96 15 84
www.eurotalk.de

Verwaltungsrat
Prof. Dr. Karl-Heinz Fezer (Vorsitzender),
Volker Angres, Gerd Billen, Prof. Dr. Manfred Hennecke,
Dr. Günter Mächler, Prof. Dr. Andreas Oehler, Prof. Dr. Lucia Reisch

Kuratorium
Dr. Günter Hörmann (Vorsitzender),
Dr. Thomas Förster, Christoph Hahn, Dr. Sven Hallscheidt, Dr. Jutta Harre,
Prof. Dr. Heinrich Heidt, Wolfgang Hellhake, Dr. Markus Hild, Prof. Dr. Herbert
Kubicek, Sigrid Leue-Esch, Dr. Stefanie Märzheuser, Dr. Klaus Mayer,
Klaus Müller, Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz, Prof. Dr. Achim Stiebing,
Cornelia Tausch, Dr. Ralph Walther, Prof. Dr. Reiner Wittkowski

Vorstand
Dr. Werner Brinkmann

Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung
Hubertus Primus (Bereichsleiter Publikationen)

Untersuchungen
Dr. Holger Brackmann (Bereichsleiter)

Produkttests I
Jürgen Nadler (Leiter); Projektleiter: Dr. Markus Bausch, Jenny Braune,
Dr. Dirk Lorenz, Marcus Pritsch, Dr. Bernd Schwenke, Simone Vintz,
Dr. Kirstin Wohlfart; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens,
Thomas Grund, Lutz Konzag, Daniella Leven

Produkttests II
Elke Gehrke (Leiterin); Projektleiter: Hans-Peter Brix, Christiane Böttcher-
Tiedemann, Renate Ehrmsperger, Dr. Konrad Giersdorf, Henry Görlietz,
Martin Hofmann, Dr. Dagmar Saurbier, Dr. Peter Schick, Dr. Achim Schröder,
Jörg Siebolds; Marktanalyse und Projektassistenz: Ingo Bengelsdorf,
Toralf Hainsch, Wolfgang Lerch, Yvonne Sanguinette, Michael Vogt

Produkttests III
Dr. Ursula Loggen (Leiterin); Projektleiter: Katrin Andruschow,
Dr. Heike Dieckmann, Dr. Birgit Luther, Sabine Melz, Christiane Nientimp,
Dr. Birgit Rehlinger, Anke Scheiber, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan,
Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhaus,
Julia Leise, Harry Mallok, Anngret Plock, Nada Quenzel, Gabriele Scheeffe
Verifikation: Sibylle Bürgel, Claudia Gaca, Susanne Neunzerling, Hartmut Schäfer
Preiserhebungen: Manfred Groß; Prüfmustereinkauf: Dirk Weinberg
Finanz- und Umweltanalyse: Annegret Jende, Simone Lindemann
Internationales Sekretariat: Dr. Heinz Willnat

Weiterbildungstests
Projektleitung: Dr. Michael Cordes, Sandra Mämecke, Alfred Töpfer;
Verifikation: Dr. Anett Brauner; Marktanalyse und Projektassistenz: Benjamin
Barkmeyer, Johanna Keske-Fouda, Andrea Kiesner

Marketing, Leserservice und Vertrieb
Jens-Peter Liedtke (Bereichsleiter); Vertrieb Zeitschriften: Frank Beich (Ltg.);
ZENIT Pressevertrieb GmbH, Julius-Hölder-Straße 47,
70597 Stuttgart, Tel. 07 11/7 25 21 90, Fax 07 11/7 25 23 40

Presse
Heike van Laak (Leiterin), Ute Bränzel, Bettina Dingler, Petra Rothbart

Redaktion test
Hubertus Primus (verantwortlich)

Chefredakteur
Peter Gurr

Stellvertretender Chefredakteur
Marina Paily

Textchefin
Marina Paily

Ernährung, Kosmetik, Gesundheit
Isabella Eigner (Leitung), Ina Bockholt-Lippe, Ursula Lüders,
Nicole Merbach, Merle Schonvogel, Swantje Waterstraat
Journal Gesundheit: Ursula Falkenstein, Dr. Bettina Sauer

Computer, Telefon, Bild, Ton
Henning Withöft (Leitung), Peter Knaak, Svenja Markert,
Herbert Noll, Stephan Scherfberg, Michael Wolf

Haushalt, Garten, Freizeit, Verkehr
Lothar Beckmann (Leitung), Brigitte Kluth-Kosnik, Michael Koswig,
Thomas Müller, Falk J. Murko, Jürgen Tewes
Geld, Recht: Michael Bruns

Weiterbildung
Nina Gerstenberg (Leitung), Christina Engel, Alrun Jappe
Redaktionsassistenz: Britta Ossig-Moll, Christine Jannack, Ina Schiemann

Grafik
Nina Mascher (Art Direction), Susanna Donau, Katja Späth,
Beate Theill, Susann Unger

Bildredaktion
Kerstin Babrikowski, Margrit Porzelt, Gabriele Theune

Produktion
Catin Knaak, Martin Schmidt, Yuen Men Cheung

Produktfotos
Ralph Kaiser, Michael Haase

Verlagsherstellung
Rita Brosius (Leitung), Susanne Beeh

Litho
tiff.any GmbH Berlin

Druck
Umschlag: KonradinHeckel Nürnberg; **Bestellkarte:** Offsetdruck Nürnberg;
Innentitel: PRINOVIS Nürnberg

Abonnement
Jahresabonnement Inland: 47,50 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt. und
Versandkosten); Jahresabonnement Ausland: Euro-Länder 47,50 Euro,
Schweiz 87,60 sfr., andere Länder 53,50 Euro
Preis für das Einzelheft: 4,50 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt.)
Auslandspreis für das Einzelheft: 4,50 Euro / 8,50 sfr
(bei Postzustellung zuzüglich Porto)

ISSN
0040-3946

Bildnachweis
Titel: Falk; Ralph Kaiser; Garmin
Rücktitel: P. Steinkuehler-Nitschke; Getty / R. Gomez; Samsung; Fotolia
Fotos: Ralph Kaiser; Michael Haase; St. Thost; Panasonic (S. 4); Garmin (S. 5, 38)
Editorial: Anke Jacob
Infografiken: Kati Hammling / www.ktgrafix.de

Tarife der Servicenummern

Die Preise gelten für Anrufe aus dem deutschen Festnetz. Die Kosten aus dem Mobilfunknetz dür-
fen 42 Cent pro Minute oder 60 Cent pro Anruf nicht überschreiten.

0 800 Kostenfrei. 0 180 3 9 Cent/Min.
0 180 1 3,9 Cent/Min. 0 180 5 14 Cent/Min.
0 180 2 6,0 Cent/Anruf. 0 900 1 Hier können Kosten von 49 bis 124 Cent/Min. entstehen.