



## Pressemitteilung

---

**Neujahrsvorsatz Nummer eins ist das Abnehmen**

### **Abführmittel sind keine „Diäthilfe“**

**Heede, 19. Januar 2012** – Die Weihnachtsgans ist kaum verdaut, schon meldet sich pünktlich zum Jahresbeginn der altbekannte Gewichtsfrust. Nach der Weihnachtsschlemmerei bringen viele Menschen ein paar Pfunde mehr auf die Waage und wollen diese im neuen Jahr ganz schnell wieder loswerden. Was liegt da näher, als zu vermeintlichen „Helferchen“ wie Abführmitteln zu greifen?

„Abführmittel sind keine ‚Diäthilfe‘ und sollten daher nicht zum Abspecken eingesetzt werden“, weiß Dr. Ulf Siuts, Inhaber der Linden-Apotheke in Heede. „Selbst Präparate auf pflanzlicher Basis, etwa Sennesblätter, dürfen ohne ärztliche Kontrolle nicht länger als maximal ein bis zwei Wochen eingenommen werden.“ Insbesondere Menschen, die Arzneimittel gegen Herzinsuffizienz („schwaches Herz“) einnehmen, sollten sich vor der Einnahme von Abführmitteln vom Arzt oder Apotheker beraten lassen. Einige Abführmittel können die Wirkung der Herzmedikamente verstärken oder bedrohliche Wechselwirkungen hervorrufen.

Nur eine langfristige Ernährungsumstellung bringt dauerhafte, allerdings auch langsame Erfolge. Maximal ein halbes Kilo pro Woche verlieren Abnehmwillige bei der Ernährungsumstellung. Wer zur Motivation kurzfristige Abnehmerfolge braucht, kann für den Anfang auf Formuladiäten aus der Apotheke zurückgreifen. „Diese Fertigdiäten müssen nach der deutschen Diätverordnung strenge Anforderungen erfüllen“, sagt Apotheker Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des Bezirks Emsland beim Landesapothekerverband Niedersachsen e. V. (LAV). „Dies bedeutet im Einzelnen, dass Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine und Mineralsalze in bestimmten Mindestmengen enthalten sein müssen. Außerdem darf die Kalorienzahl nicht zu gering sein.“

Formuladiäten eignen sich zwar, um kurzfristig gesund abzunehmen, dennoch ist Vorsicht geboten. Denn der Lerneffekt bleibt ohne eine dauerhafte Nahrungsumstellung aus: Wer nach der Diät wieder Chips, Schokolade und Currywurst futtert, nimmt zu und erlebt den bekannten „Jo-Jo-Effekt“. Daher sollten Übergewichtige Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu ihrer Nahrungsgrundlage machen. Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe, die nicht verdaut werden und deshalb lange sättigen. Ballaststoffe füllen den Darm und halten die Verdauung in Schwung. Mit ausreichend körperlicher Bewegung purzeln die Pfunde dann fast von allein.

Quelle Bild: ABDA

Weiteres Bildmaterial zur Pressemitteilung finden Sie unter [www.lav-nds.de](http://www.lav-nds.de).

#### Kontakt:

Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des LAV-Bezirks Emsland  
Linden-Apotheke, Hauptstr. 19, 26892 Heede

Tel.: 04963/2282

Fax: 04963/2272

E-Mail: Linden-Apotheke-Heede@gmx.de