

## Diätmythos Abführmittel

### **Sackgasse auf dem Weg zur Sommerfigur**

*Hannover, 24.04.2018* - Von allen verschreibungsfreien Arzneimitteln werden Abführmittel, die gegen Verstopfungen angewendet werden, besonders häufig für eine Diät missbraucht. Angeblich helfen Abführ-Tees, -Dragees oder -Säfte, um unliebsame Fettpölsterchen schnell zu reduzieren. Doch die Apothekerkammer Niedersachsen räumt mit diesem Diätmythos auf und warnt vor der missbräuchlichen Anwendung von Abführmitteln. Sie wirken im Wesentlichen im Dickdarm, die Nährstoffe werden jedoch vorher im Magen und im Dünndarm aufgenommen. Diätwillige sollten sich daher von einem Gewichtsverlust, den die Waage anzeigt, nicht täuschen lassen. Der scheinbare Erfolg ist auf einen gefährlichen Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust zurückzuführen. Dadurch gerät der Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht, Nierenversagen und sogar lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen können die Folgen sein. Wer etwas für seine Sommerfigur tun möchte, sollte auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achten.

*Diese Pressemitteilung finden Sie [hier](#) im PDF-Format.*

### **Vermeintliche Schlankmacher**

Immer wieder wird behauptet, dass Laxantien, die die Darmbewegungen stimulieren und den Stuhlgang anregen, bei der Gewichtsreduktion helfen. Durch eine „flotte Passage“ der Nährstoffe durch den Körper können sie sich angeblich nicht „festsetzen“. In diesem Irrglauben werden die abführenden Mittel, die eigentlich gegen Verstopfungen oder Darmträgheit eingesetzt werden, missbräuchlich bei einer Diät oder auch zur Darmentgiftung angewendet. Doch werden Medikamente ohne medizinische Indikation absichtlich, dauerhaft, sporadisch oder übermäßig eingenommen, ist von einem Arzneimittelmisbrauch die Rede. In diese Kategorie fallen auch Abführpräparate, wenn sie als vermeintliche Diäthelfer zum Einsatz kommen. Riskante Nebenwirkungen können die Folge sein.

### **Riskanter Missbrauch**

Durch die regelmäßige und längere Einnahme von Laxantien verliert der Körper Flüssigkeit und Elektrolyte - vor allem Kalium und Magnesium. Das führt zu einer Darmträgheit, weswegen Betroffene wieder zum Abführmittel greifen - oft in noch höherer Dosis. Ein Teufelskreis entsteht. Sind die Flüssigkeitsverluste hoch und wird gleichzeitig diätbedingt die Nahrung eingeschränkt, können zudem schwere Hypokaliämien, durch Kaliummangel hervorgerufene Elektrolytstörungen, Nierenversagen oder Herzrhythmusstörungen provoziert werden.

### **Der Weg zum Wunschgewicht**

Wer zum beginnenden Sommer noch das ein oder andere Kilo verlieren möchte, kann sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen. Vielerorts haben sich Apotheker zum Thema Ernährungsberatung weitergebildet. Diätwillige können sich zu Ernährungs- und Lebensgewohnheiten informieren lassen und damit den Wohlfühlpfunden auf gesunde Weise zu Leibe rücken.

### **Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.000 Mitglieder an. Der Apotheker ist**

**ein fachlich unabhängiger Heilberufler. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apothekern die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwirbt der Studierende Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhält er eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung kann er eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist für Gesundheit und Prävention berät der Apotheker seriös und unabhängig. Er begleitet den Patienten fachlich, unterstützt ihn menschlich und hilft ihm so, seine Therapie im Alltag umzusetzen.**

Zeichen 3.527 inkl. Leerzeichen

Diese Pressemitteilung finden Sie auch unter [www.apothekerkammer-nds.de](http://www.apothekerkammer-nds.de).