

# Presse-Information

## Diätmittel sind keine Wunderwaffen gegen Übergewicht

**Berlin, 8. April 2013** – In jedem Frühjahr werden neue Nahrungsergänzungsmittel als ‚Wunderwaffen‘ gegen Übergewicht beworben. Einer der neuesten Trends: Diäten mit Schwangerschaftshormonen. „Das Versprechen, allein durch ein Nahrungsergänzungsmittel dauerhaft nach Belieben abzunehmen, ist schlicht Quacksalberei“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. „Gewicht verliert nur, wer weniger Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht. An einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung führt für einen dauerhaften Gewichtsverlust kein Weg vorbei.“ Wer sich unabhängig über Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Medizinprodukte informieren will oder Hilfe beim Abnehmen braucht, kann und sollte mit seinem Apotheker sprechen. Viele Apotheker bieten in ihren Apotheken zusätzlich Ernährungsberatung an.

In Apotheken sind verschiedene Präparate erhältlich, die das Abnehmen unterstützen sollen. Einige Mittel quellen nach der Einnahme mit Flüssigkeit im Magen auf, dadurch entsteht ein Sättigungsgefühl. Andere Präparate verringern die Fettmenge, die aus der Nahrung aufgenommen wird. Benkert: „Allen Diätmitteln ist gemeinsam, dass sie Nebenwirkungen haben können und dass sie nur wirken, wenn sie zur richtigen Zeit eingenommen werden. Deshalb ist die Beratung in der Apotheke unerlässlich.“ Abführmittel oder Diuretika sind grundsätzlich nicht zur Gewichtsreduktion oder als Diäthilfen geeignet.

Vorsichtig sollten Verbraucher bei Nahrungsergänzungsmitteln von dubiosen Internetversendern sein oder wenn „rein pflanzliche“ Präparate sensationelle Wirkungen haben sollen. Denn immer wieder wird bekannt, dass Nahrungsergänzungsmittel riskante, teilweise verschreibungspflichtige Inhaltsstoffe enthalten, ohne dass dies für den Verbraucher erkennbar ist. Bei zugelassenen Arzneimitteln sind unter anderem die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit behördlich überprüft. Jedes Arzneimittel trägt auf der Verpackung eine Zulassungsnummer (Zul.-Nr.). Die siebenstellige Pharmazentralnummer (PZN) hingegen ist nur eine Bestellnummer für Apotheken. Die PZN allein sagt nichts darüber aus, ob es sich um ein Arzneimittel oder ein Nahrungsergänzungsmittel handelt.

Die Pressemitteilung und weitere Informationen unter [www.abda.de](http://www.abda.de).

### Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc,  
Stellv. Pressesprecherin  
Tel.: 030 – 40004 134  
E-Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)