

# Ganzheitliche Ernährungs- und Präventionsberatung

## Expertin Antje Behrendt im Gespräch

Immer mehr Apotheken entwickeln spezialisierte Präventionsangebote, die Ernährung, Mikronährstoffmanagement, Lebensstil und Resilienz miteinander verbinden. Damit werden sie zu wichtigen Anlaufstellen für Menschen, die sich nicht akut krank fühlen, aber spüren, dass ihr Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wie sieht diese Arbeit konkret aus? Und welches Potenzial steckt in einer strukturierten Präventionsberatung in der Apotheke? Wir haben mit Antje Behrendt gesprochen. Sie ist Apothekerin in einer MediosApotheke in Berlin und verantwortet seit einigen Jahren den Bereich Ernährungsberatung und Prävention, der sich dort von einzelnen Beratungen zu einem eigenen Schwerpunkt mit einem wachsenden Team entwickelt hat.

**DAP:** Frau Behrendt, Sie bieten in der MediosApotheke eine ganzheitliche Ernährungs- und Präventionsberatung an. Was bedeutet das für Sie und welche Services gehören dazu?

**Antje Behrendt:** Ganzheitlich bedeutet für mich, dass wir Menschen nicht auf Ernährung reduzieren, sondern ihre gesamte Situation strukturiert erfassen: Beschwerden, Ziele, Vorerkrankungen, Medikation, Laborwerte, Alltag, Stress, Schlaf, Bewegung und Ressourcen. Daraus leiten wir individuelle, alltagstaugliche Schritte ab, die sich für die Betroffenen konkret bemerkbar machen, z. B. durch mehr Energie und Belastbarkeit im Alltag, besseren Schlaf, stabilere Verdauung, weniger Stresssymptome, eine bessere Regeneration und insgesamt mehr Lebensqualität.

In der Praxis ist das heute deutlich mehr als klassische Ernährungsberatung. Auf Wunsch machen wir diese natürlich weiterhin, aber der Schwerpunkt liegt auf einer breiten Präventionsberatung mit verschiedenen Modulen, je nachdem, was gerade relevant ist: Darmgesundheit und Verdauung, besondere Lebensphasen (z. B. Peri- und Menopause), Kinderwunsch, hormonelle Themen, Stress- und Schlafmanagement, Muskelaufbau und Körperzusammensetzung, Mikronährstoffmanagement oder Laborwertinterpretation.

Dazu nutzen wir wo sinnvoll Messungen wie BIA (Bioimpedanzanalyse) zur Messung der Körperzusammensetzung, Herzfrequenzvariabilität als Stress- und Regenerationsmarker und ausgewählte Blutwerte (Point-of-

Care- oder weiterführende Labordiagnostik). Unsere Stärke ist die Kombination aus pharmazeutischer Expertise und Zusatzqualifikationen: Wir können früh sortieren, Risiken erkennen, die Selbstmedikation sicherer machen und gezielt begleiten. Wenn Warnzeichen oder relevante Befunde dafürsprechen, empfehlen wir eine ärztliche Abklärung und schließen damit eine Lücke.

**DAP:** Welche Rolle spielt die Apotheke als niedrigschwellige Anlaufstelle für Menschen, die sich „nicht krank genug“ für einen Arztbesuch fühlen?

**Antje Behrendt:** Genau diese Menschen sehen wir sehr häufig. Viele spüren, dass etwas nicht optimal ist, also dass sie z. B. weniger Energie haben, schlechter schlafen oder ungewollt zu- oder abnehmen. Bei anderen spielt die Verdauung verrückt, die Leistungsfähigkeit sinkt oder die Stresstoleranz ist gering. Für einen Arzttermin fehlt aber entweder die Dringlichkeit oder die Zeit. Die Apotheke ist hier ein niedrigschwelliger Ansprechpartner, weil wir ohne lange Wartezeit erreichbar sind und gleichzeitig medizinisch denken: Wir können früh einordnen, erste Schritte begleiten und vor allem Risiken erkennen.

Wir verstehen uns dabei überhaupt nicht als Ersatz für ärztliche Diagnostik, sondern als Ergänzung, um genau solche Menschen herauszufischen und schon früh zu unterstützen, bevor sich etwas Ernsthaftes manifestiert. Wir unterstützen dabei, Symptome und Laborwerte besser zu verstehen, das eigene Verhalten messbar zu verändern und früh gegenzusteuern. Und wenn Warnzeichen bestehen, lotsen wir gezielt weiter an einen Arzt bzw. eine Ärztin. Diese Kombination aus Nähe, Vertrauen und pharmazeutischer Kompetenz ist ein großes Potenzial, das wir in den Vor-Ort-Apotheken unbedingt nutzen sollten.

**DAP:** Wie identifizieren Sie erste Anzeichen, dass Kundinnen und Kunden Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Mikronährstoffversorgung oder Lebensstil benötigen?

**Antje Behrendt:** Zum einen über das Gespräch am HV-Tisch, z. B. werden wir hellhörig bei Fragen zu Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verdauung, Heißhunger, Schlaf, Gewicht, Blutdruck oder Blutzucker oder auch bei Aussagen wie „ich fühle mich nicht wie früher“. Zum anderen über Hinweise aus der Medikation oder



Abb.: BIA-Messung in einer MediosApotheke in Berlin

bei bestehenden Erkrankungen, wenn eine ernährungsmedizinische Begleitung den Therapieerfolg verbessern und Nebenwirkungen reduzieren könnte.

Wir arbeiten mit einer strukturierten Anamnese: Ernährungsgewohnheiten, Protein- und Ballaststoffzufuhr, Bewegung, Stress, Schlaf, Zyklus bzw. hormonelle Lebensphase sowie vorhandene Laborwerte. Ergänzend helfen Messungen wie BIA und HRV, Veränderungen zu objektivieren und Fortschritte sichtbar zu machen. Wir suchen nicht nach „dem einen Mangel“, sondern nach Mustern – oft sind es Kombinationen aus zu wenig Regeneration, zu wenig Protein, ungünstiger Essstruktur, dauerhaftem Stress und einem Nährstoffstatus, der nicht optimal ist.

**DAP:** Was verstehen Sie unter Primärprävention – und wie können Apotheken mit ihrem pharmazeutischen Know-how besonders wirksam dazu beitragen?

**Antje Behrendt:** Primärprävention heißt, lebensstilbedingte Erkrankungen zu verhindern, bevor sie entstehen, also metabolische Risiken früh zu adressieren, Muskelmasse zu erhalten, Entzündungs- und Stressfaktoren zu reduzieren und Gesundheitskompetenz aufzubauen. Apotheken können dabei eine wichtige Rolle einnehmen, weil wir täglich sehr viele Kundenkontakte haben und häufig früh mit Risikopatientinnen und -patienten in Berührung kommen.

Zudem verfügen wir über pharmazeutisches Know-how: Wir sind geübt darin, evidenzbasiert zu arbeiten, Risiken und Interaktionen zu erkennen und entsprechende Empfehlungen mitzugeben. Das ist in vielen Bereichen sehr wertvoll, z. B. im Mikronährstoffmanagement, weil viele Menschen bereits eigenständig viel einnehmen, oft ohne Plan. Mikronährstoffe können relevante pharmakologische Effekte haben und sollten daher individuell dosiert und im Verlauf kontrolliert werden.

Und wir schaffen Kontinuität: Prävention funktioniert selten über ein einziges Gespräch, sondern über kleine

Schritte, Feedback, Verlauf und Motivation. Dafür ist die Apotheke als niedrigschwellige Anlaufstelle prädestiniert.

**DAP:** In welchen Bereichen unterstützen Sie Patientinnen und Patienten im Rahmen der Sekundär- und Tertiärprävention, also wenn bereits Erkrankungen bestehen?

**Antje Behrendt:** Hier wird es noch wichtiger, individuell und interdisziplinär zu arbeiten. Wir begleiten beispielsweise Menschen mit metabolischen Themen wie Insulinresistenz, Hyperlipidämie oder Fettleber, mit gastrointestinalen Beschwerden, mit neurologischen Erkrankungen, onkologischen Erkrankungen, bei Erschöpfung oder Schlafproblemen sowie Patientinnen in hormonellen Umbruchphasen. Viele Menschen kommen mit komplexen Therapien, wodurch die Schnittstelle zwischen Medikation, Nahrungsergänzungsmitteln, Ernährung und Lebensstil besonders relevant ist. In der Sekundärprävention geht es darum, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und Risikofaktoren zu senken, in der Tertiärprävention darum, die Lebensqualität zu verbessern, Nebenwirkungen zu reduzieren und die Adhärenz zu stärken. Dabei achten wir sehr klar auf Grenzen: Natürlich ersetzen wir keine ärztliche Therapie, aber wir können Nebenwirkungsmanagement, Ernährung in Therapiephasen, Mikronährstoffstrategien bei nachgewiesenem Bedarf und alltagstaugliche Routinen anbieten. Insbesondere bei den Nahrungsergänzungsmitteln sind wir ein wichtiger Ansprechpartner für mögliche Wechselwirkungen und arbeiten hier eng mit den betreuenden Ärztinnen und Ärzten zusammen, um die Therapie nicht zu stören. Das heißt in einigen Fällen, dass wir während der Therapie auch von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln abraten, die oft abseits der Apotheke in Eigenregie gekauft wurden. Diese wirken auf den ersten Blick harmlos, können aber die Wirkung der Therapie abschwächen. Eine unserer Kolleginnen bietet auch Achtsamkeitskurse an. Eine sehr schöne Ergänzung, um Menschen dabei zu unterstützen, mit ihrer Diagnose besser zu leben, sie anzunehmen und Schritt für Schritt wieder mehr Ruhe, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität im Alltag zu gewinnen.

**DAP:** Sie haben es geschafft, eine Apotheke mit einem klassischen Ernährungsschwerpunkt zu einem strukturierten Präventionsschwerpunkt zu entwickeln. Wie ist Ihnen das gelungen?

**Antje Behrendt:** Das war ein Prozess über viele Jahre, der nur durch ein sehr engagiertes Team, zahlreiche gezielte Weiterbildungen und das Vertrauen unserer Leitung möglich war. In den Ernährungsberatungen hat sich häufig gezeigt, dass viele Menschen ihre Ernährung bereits gut umsetzen, die eigentlichen Stellschrau-

ben aber an anderer Stelle liegen: Muskelmasse, Schlaf, Stress, hormonelle Lebensphasen oder auch Werte, die zwar im Referenzbereich liegen, aber im Symptomkontext optimiert werden könnten.

So haben wir unser Angebot Schritt für Schritt erweitert und stärker strukturiert mit klaren Abläufen, Messungen zur Objektivierung und einem Fokus auf evidenzbasierte, alltagstaugliche Interventionen.

Viele finden uns inzwischen auch über Social Media, wie z. B. über den YouTube- oder Instagram-Kanal der MediosApotheke oder auch über meinen eigenen Instagram-Kanal, auf dem ich Inhalte zu Prävention teile. Die Gesprächsatmosphäre ist dadurch oft sehr vertrauensvoll, weil es den Kundinnen und Kunden durch die Videos so vorkommt, als würden sie uns schon gut kennen. Dies erleichtert den Gesprächseinstieg sehr.

Inzwischen ist es ein eigener Schwerpunkt mit hoher Nachfrage: Wir sind ganztägig mit Einzelberatungen vor Ort ausgebucht und auf Wunsch auch online. Zusätzlich bieten wir Vorträge sowie einen Kurs für Menschen an, die langfristig dranbleiben möchten.

Für uns ist Prävention nicht noch ein Zusatzangebot, sondern eine wichtige Versorgungsleistung, die Menschen früh erreicht, Risiken senken kann und perspektivisch auch das Gesundheitssystem entlastet.



**Antje Behrendt** arbeitet seit 18 Jahren als Apothekerin und Ernährungsberaterin in einer MediosApotheke in Berlin und hat dort den Präventionsbereich maßgeblich mit aufgebaut, dessen fachliche Leitung sie innehat. Sie entwickelt evidenzbasierte Beratungsangebote zu Präventionsthemen wie Ernährung, Mikronährstoffen,

Darm- und Frauengesundheit. Derzeit wirkt sie außerdem an der Konzeption eines Präventionszentrums mit, das 2026 eröffnen soll. Antje Behrendt verfügt über zahlreiche Weiterbildungen, u. a. als Ernährungsberaterin, Food Coach, Fachberaterin für Darmgesundheit und Fachberaterin für Mikronährstoffe, und ist regelmäßig als Referentin für Apothekenteams, Fachpublikum und betriebliche Gesundheitsprogramme tätig. Zudem hält sie Vorträge für Gesundheitsinteressierte, leitet einen Präventions- und Ernährungskurs und teilt ihr Wissen und gesunde Rezepte auf ihrer Seite [www.healthybites.blog](http://www.healthybites.blog) sowie auf ihrem Instagram-Kanal [@antje\\_behrendt](https://www.instagram.com/antje_behrendt).

Foto: © Antje Behrendt


## Generikaeintritt Apremilast Zukunft der Psoriasis-Therapie wird Gegenwart

Wenn man an Psoriasis denkt, wird gedanklich vermutlich zuerst die Kosmetik-Auswahl durchgegangen. Welche Pflege kann ich Patentinnen und Patienten empfehlen? Empfehle ich eher etwas Juckreizstillendes oder doch lieber etwas, was einfach pflegt? Seltener dürfte an die systemische Therapie gedacht werden – dabei gibt es mit Otezla® nun seit einigen Jahren ein Arzneimittel, das zur Behandlung der Psoriasis und Psoriasis-Arthritis eingesetzt wird – und zu dem nun Generika in den Markt eintreten.

Bei der Psoriasis, im Volksmund auch Schuppenflechte genannt, handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung, bei der vor allem die Haut fälschlicherweise vom Immunsystem angegriffen wird. Dies führt zur vermehrten Hautzellerneuerung, wodurch die für die Erkrankung typischen roten, schuppigen Hautflecken (Plaques) entstehen. Neben der Haut sind aber auch häufig die Gelenke betroffen – z. B. im Rahmen einer Psoriasis-Arthritis. Die Erkrankung verläuft

in Schüben, eine Heilung ist nicht möglich. Psoriasis lässt sich aber – u. a. mithilfe moderner Arzneimittel – in vielen Fällen gut kontrollieren.

Ein Arzneimittel, mit dem die Psoriasis behandelt wird, ist Apremilast (Original: Otezla®), zu dem nun Generika im Handel befindlich sind. Es ist so z. B. von ALIUD erhältlich – sowohl in der Starterpackung als auch für die Dauertherapie. Wissenswertes zum Wirkstoff Apremilast finden Sie im Beratungswissen auf der folgenden Seite und online.

Beratungswissen „Apremilast“:  
 [www.DAPdialog.de/9136](http://www.DAPdialog.de/9136)

