

Vitamine und Mineralstoffe

Produkte mit Beratungsbedarf

NT | Aktuell zählen Vitamine und Mineralstoffe geführt zu den am häufigsten nachgefragten Produkten. Die Produkte sind neben der Apotheke auch im Online-Handel, in Drogerien und Supermärkten präsent – häufig begleitet von werbestarken Botschaften und günstigen Preisen. Gerade hier zeigt sich die besondere Rolle der Apotheke: Sie ist nicht nur Verkaufsstelle, sondern qualifizierte Beratungsinstanz.

Mikronährstoffe übernehmen im Organismus essenzielle Funktionen. Vitamine wirken als Co-Faktoren zahlreicher Enzymsysteme, regulieren Stoffwechselprozesse und unterstützen Immun- sowie Nervensystem. Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Eisen und Zink sind strukturelle Bausteine und funktionelle Regulatoren – etwa für Knochenstabilität, Sauerstofftransport und Muskelkontraktion. Ein Mangel kann sich unspezifisch äußern: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Konzentrationschwierigkeiten und Muskelkrämpfe sind typische, aber oft nicht eindeutig zuordenbare Symptome. Genau hier beginnt die pharmazeutische Beratung.

In der Offizin ist es möglich, differenziert zu prüfen, ob ein Risiko für einen Mangel vorliegt: Besteht ein Risikofaktor wie Schwangerschaft, Stillzeit, hohes Alter, vegane Ernährung oder chronische Erkrankung? Werden Arzneimittel eingenommen, die den Nährstoffstatus beeinflussen können – beispielsweise Protonenpumpenhemmer, Metformin oder Diuretika? Die strukturierte Bedarfsanalyse verhindert ungezielte Selbstmedikation und stärkt die evidenzbasierte Empfehlung.

Ein zentraler Aspekt ist die richtige Dosierung. Die Apotheke kann hier Sicherheit vermitteln, Wechselwir-

kungen prüfen und eine therapiebegleitende Empfehlung aussprechen. Besonders relevant ist die Beratung bei spezifischen Indikationen. Im Kontext von Erkältungserkrankungen wird häufig Vitamin C oder Zink nachgefragt. Hier kann die Apotheke zwischen präventivem Einsatz und therapeutischer Kurzeitanwendung differenzieren. Bei Muskelkrämpfen ist Magnesium ein Klassiker – doch nicht jede Krampfproblematik ist rein mineralstoffbedingt. Auch bei Erschöpfungssymptomen gilt es, Eisenmangel von anderen Ursachen abzugrenzen. Die Apotheke fungiert somit als Filterinstanz und gegebenenfalls als Wegweiser zur Arztpraxis.

Gutes Cross-Selling gelingt

Gerade im Beratungsgespräch ergeben sich strukturierte Cross-Selling-Möglichkeiten, die medizinisch sinnvoll und für Patientinnen und Patienten nachvollziehbar sind. Wird beispielsweise ein Schmerzmittel bei Menstruationsbeschwerden abgegeben, kann – bei entsprechender Anamnese – auf Eisenstatus und Magnesiumbedarf hingewiesen werden. Bei Abgabe eines Protonenpumpenhemmers bietet sich der Hinweis auf mögliche Vitamin-B₁₂- oder Magnesium-Defizite an. Kundinnen und Kunden, die nach Hautpflegeprodukten fragen, können auf Zink oder Biotin aufmerksam gemacht werden – immer unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen.

In der kalten Jahreszeit stehen typischerweise Immunpräparate im Fokus, im Frühjahr Magnesium und B-Vitamine zur Unterstützung bei Erschöpfung, im Sommer Elektrolyte bei Hitze und Sport. Wichtig ist, dass Cross-Selling nicht als rein verkaufsorientierte Maßnahme wahrgenommen wird, sondern als ganzheitliche Ergänzung einer bestehenden Fragestellung.

Produktqualität als Stärke der Vor-Ort-Apotheken

Ein weiterer Vorteil der Apotheke liegt in der Produktqualität. Nahrungsergänzungsmittel unterliegen zwar lebensmittelrechtlichen Vorgaben, dennoch unterscheiden sie sich deutlich in Zusammensetzung, Bioverfügbarkeit und galenischer Form. Apothekenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter können zwischen anorganischen und organischen Mineralstoffverbindungen differenzieren, retardierte Darreichungsformen erklären oder auf spezielle Technologien hinweisen, die eine verbesserte Verträglichkeit ermöglichen. Diese fachli-



che Tiefe schafft Vertrauen – ein entscheidender Wettbewerbsvorteil gegenüber Drogerie, Supermarkt und Online-Handel.

Nicht zuletzt spielt die Dokumentation in der Kundendatei der Apotheke eine Rolle. Wiederkehrende Patientinnen und Patienten profitieren von einer kontinuierlichen Betreuung: Wurde bereits ein Eisenpräparat empfohlen? Gab es Unverträglichkeiten? Wird eine Dauermedikation eingenommen, die regelmäßig überprüft werden sollte? Hier kann die Apotheke ihre Rolle als kompetenter Ansprechpartner im Bereich Prävention und Mikronährstoffversorgung weiter stärken.

Neue DAP-Services

Um Apothekenteams in der Beratung weiterhin gezielt zu unterstützen, wird das DeutscheApothekenPortal Beratungswissen zu ausgewählten Vitaminen und Mikronährstoffen veröffentlicht. Diese bieten eine strukturierte Übersicht zu typischen Mangelursachen, Risikogruppen sowie relevanten Arzneimittelinteraktionen und geben Dosierungs- und Einnahmehinweise. Über die folgenden QR-Codes erreichen Sie die Beratungswissen zu Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂.

DAP Beratungswissen „Vitamin B₆“:



www.DAPdialog.de/9233



DAP Beratungswissen „Vitamin B₁₂“:



www.DAPdialog.de/9234



Arzneimittelinduzierte Mikronährstoffdefizite

Die Tabelle zeigt eine Übersicht zu arzneimittelinduzierten Mikronährstoffdefiziten und typischen Symptomen bei einem Mangel. Dargestellt werden ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, deren Versorgung durch bestimmte Wirkstoffgruppen beeinträchtigt werden kann.

Eisenmangel kann sich beispielsweise durch Blässe, Müdigkeit und Muskelschwäche äußern. Als potenzielle Auslöser kommen u. a. Acetylsalicylsäure, H₂-Blocker (z. B. Famotidin) sowie Protonenpumpenhemmer wie Omeprazol oder Pantoprazol in Frage. Ein Folsäuremangel kann mit Apathie oder Demenz einhergehen; auch hier werden ASS, H₂-Blocker, Protonenpumpenhemmer und Triamteren genannt. Brüchige Fingernägel und trockene Haut weisen möglicherweise auf einen Kalziummangel hin, begünstigt etwa durch H₂-Blocker. Magnesiumdefizite gehen häufig mit Nervosität, Spannungskopfschmerzen und erhöhter Stressanfälligkeit einher; relevante Auslöser können Metformin, orale Kontrazeptiva und Protonenpumpenhemmer sein.

Mikronährstoff	Symptome	Wirkstoffgruppen, die potenziellen Mangel verursachen können (Auswahl)
Eisen	Blässe, Müdigkeit, Muskelschwäche	Acetylsalicylsäure; H ₂ -Blocker, z. B. Famotidin; Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol
Folsäure	Apathie, Demenz	Acetylsalicylsäure; H ₂ -Blocker, z. B. Famotidin; Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol; Triamteren
Kalzium	Brüchige Fingernägel, trockene Haut	H ₂ -Blocker, z. B. Famotidin
Magnesium	Nervosität, Spannungskopfschmerz, Stressanfälligkeit	Metformin; orale Kontrazeptiva; Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol
Vitamin B ₁	Konzentrations- und Lernstörungen	Schleifendiuretika und Thiazide, z. B. Furosemid, Hydrochlorothiazid, Torasemid
Vitamin B ₆	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nervosität	Glukokortikoide; orale Kontrazeptiva
Vitamin B ₁₂	Apathie, Demenz	Acetylsalicylsäure; Metformin; Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol
Vitamin C	Depressive Verstimmungen, Infektanfälligkeit, physische Leistungseinbußen	Acetylsalicylsäure; H ₁ -Blocker, z. B. Cetirizin, Diphenhydramin, Doxylamin; orale Kontrazeptiva; Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol
Vitamin D	Allgemeiner Erschöpfungszustand, depressive Verstimmungen, Infektanfälligkeit	Glukokortikoide; H ₁ -Blocker, z. B. Cetirizin, Diphenhydramin, Doxylamin; H ₂ -Blocker, z. B. Ranitidin
Selen	Blässe, weiß gefleckte Fingernägel	Statine, z. B. Atorvastatin, Simvastatin
Zink	Gestörte Wundheilung, Infektanfälligkeit	ACE-Hemmer und AT-Blocker, z. B. Captopril, Enalapril, Losartan; Glukokortikoide; H ₁ -Blocker, z. B. Cetirizin, Diphenhydramin, Doxylamin; H ₂ -Blocker, z. B. Famotidin; Schleifendiuretika und Thiazide, z. B. Furosemid, Hydrochlorothiazid, Torasemid

Tab.: Arzneimittelinduzierte Mikronährstoffdefizite und Symptome bei Mangel (Auswahl)

Im Bereich der B-Vitamine werden unterschiedliche neurologische und kognitive Symptome beschrieben: Vitamin-B₁-Mangel kann Konzentrations- und Lernstörungen verursachen (z. B. unter Schleifendiuretika oder Thiaziden), fehlt Vitamin B₆, so zeigt sich dies typischerweise durch Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität (begünstigt u. a. durch Glukokortikoide oder orale Kontrazeptiva). Ein Vitamin-B₁₂-Mangel kann sich durch Apathie oder Demenz äußern (z. B. unter ASS, Metformin oder Protonenpumpenhemmern). Vitamin-C- und Vitamin-D-Mängel äußern sich u. a. in depressiven Verstimmungen, Infektanfälligkeit und Leistungseinbußen.

Auch fehlende Spurenelemente sollten nicht außer Acht gelassen werden: Selenmangel (z. B. unter Statinen) kann sich durch Blässe und weiße Flecken auf den Nägeln zeigen, Zinkmangel durch gestörte Wundheilung und erhöhte Infektanfälligkeit, begünstigt etwa durch ACE-Hemmer, AT-Blocker, Diuretika, Glukokortikoide, H₁- oder H₂-Blocker.

Ergänzend steht die DAP Arbeitshilfe „Arzneimittelinduzierte Mikronährstoffdefizite“ zur Verfügung. Diese Arbeitshilfe unterstützt Apothekenteams dabei, mögliche Mikronährstoffverluste durch bestimmte Medikamentengruppen zu erkennen und gezielt zu diesem Thema zu beraten.

DAP Arbeitshilfe „Arzneimittelinduzierte Mikronährstoffdefizite“:

>> www.DAPdialog.de/9236



Gut verträgliche Eisensupplementation SiderAL® Eisen mit Vitamin C

In der Apotheke spielt bei der Auswahl eines geeigneten Eisenpräparats neben der Dosierung insbesondere die Verträglichkeit eine zentrale Rolle. Klassische Eisenverbindungen können mit gastrointestinalen Beschwerden wie Übelkeit und Obstipation einhergehen, weshalb gut verträgliche Alternativen gefragt sind. Eine solche Option stellt die Sucrosomale® Formulierung von SiderAL® Eisen mit Vitamin C dar.

SiderAL® Eisen enthält Eisen (Eisen-III-Pyrophosphat) und Vitamin C. Das Eisen ist in eine schützende Sucrosomale® Matrix (Zucker-Phospholipid-Hülle) eingebettet, wodurch es den Magen weitgehend unverändert passiert und direkt im Darm aufgenommen wird. Auf diese Weise wird eine sehr gute gastrointestinale Verträglichkeit mit einer hohen Bioverfügbarkeit kombiniert. Die Einnahme kann unabhängig von den Mahlzeiten ohne Wasser erfolgen und typische Begleiterscheinungen wie ein metallischer Nachgeschmack und Schwarzfärbungen des Stuhls werden vermieden.

SiderAL® Eisen ist für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren und Erwachsene geeignet und in zwei Dosierungen und Geschmacksrichtungen erhältlich:

- SiderAL® Eisen (14 mg Cola; PZN 17543638, besonders geeignet für Frauen, Sportlerinnen und Sportler)
- SiderAL® Eisen FORTE (30 mg Zitrusfrucht; PZN 17543650, besonders geeignet für Schwangere).

Die empfohlene Tagesdosis beträgt 1 Sachtet mit Direktgranulat. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

DAP Beratungswissen „Eisen“:

>> www.DAPdialog.de/9237

