



# Wellness & Gesundheit

Weitere Interessante Informationen finden Sie unter [www.ratgeberzentrale.de](http://www.ratgeberzentrale.de)

Im Interview: Andrea Thüring von der Stern-Apotheke Schwebheim

Anzeige

## „Wer abnehmen will, muss essen“

**primaSonntag:** Sie leiten die Stern-Apotheke in Schwebheim. Was ist für Sie das Wichtigste, wenn es um die Beratung der Kunden geht?

**Andrea Thüring:** Das Wichtigste ist, dass sich der Kunde in meiner Apotheke wohlfühlt und spürt, dass er als Persönlichkeit wahrgenommen wird. Gerade beim Zusammenspiel von Medikamenten, Ernährung und Lebensstil

wird deutlich, dass jeder Mensch etwas ganz Besonderes ist. Ich sehe meine Apotheke nicht als Discounter für Arzneimittel, sondern als Gesundheitszentrum mit dem Ziel, die Lebensqualität jedes Einzelnen zu verbessern.

**Sie sind nicht nur Apothekerin, sondern auch Medikationsmanagerin. Was versteht man darunter?**

**Thüring:** Die Weiterbildung zum Medikationsmanager ist für Apotheker/innen seit 2013 in Bayern möglich. Ich war beim Pilotprojekt aktiv dabei und halte diese Weiterbildung für außerordentlich wichtig, denn sie vertieft zusätzlich das Wissen über das Zusammenspiel von Arzneimitteln und versetzt uns in die Lage, den Patienten und auf Wunsch auch den behandelnden Arzt



### So funktioniert gesundes Abnehmen heute!

Blitzdiäten in Magazinen versprechen viel. Doch wie nehmen Sie gesund ab, was hilft wirklich gegen den Jo-Jo Effekt und was kann man tun, wenn der Zeiger auf der Waage trotz Diät nicht nach unten geht?

Verabschieden Sie sich jetzt dauerhaft von überflüssigen Pfunden! Wir unterstützen Sie dabei mit modernsten Methoden. Ob BODYMED® Ernährungskonzept, Leberfasten nach Dr. Worm®, Metabolic-Coaching oder aktives Zelltraining: Gemeinsam finden wir genau die Abnehmstrategie, mit der Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und gleichzeitig aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

#### Neu bei uns: Persönliche Stoffwechselanalyse

Mittels innovativer Technik bestimmen wir ganz unkompliziert Ihr persönliches Stoffwechselprofil. Mit dieser Auswertung optimieren wir Ihren Stoffwechsel und programmieren Ihren Körper gezielt auf Fettverbrennung. So haben selbst hartnäckige Abnehmblockaden keine Chance mehr.

**Nächste Infoveranstaltung:**  
20. Februar 2016, 13.00 Uhr



Andrea Thüring  
Apothekerin &  
Ernährungsberaterin



Stern-Apotheke  
Andrea Thüring  
Heideweg 5 • 97525 Schwebheim  
T 09723 - 9370900 • F 09723 - 1550  
info@stern-apotheke-schwebheim.de  
www.stern-apotheke-schwebheim.de



Foto privat.

Andrea Thüring, Apothekerin und Inhaberin der Stern-Apotheke Schwebheim.

über die Neben- Wechsel- und Zusatzwirkungen von Arzneistoffen zu informieren und konkrete Lösungsvorschläge aufzuzeigen. Das Ziel eines Medikationsmanagers ist, in Absprache mit dem Arzt die Medikation des Patienten an die Situation und die Gegebenheiten anzupassen, so dass bestmögliche Ergebnisse erzielt werden können.

**Darüber hinaus beraten Sie die Kunden über Ernährung und den Stoffwechsel. Was sind die häufigsten Ernährungsfehler?**

**Thüring:** Sicherlich der unkontrollierte Konsum von Nahrungsmitteln und die zu hohe Zufuhr an Kohlenhydraten. Allerdings ist es bei der Ernährung und dem Stoffwechsel so wie in allen anderen Gebieten auch: Es gibt nicht die optimale Ernährung. Wir führen Stoffwechselanalysen durch und sind immer wieder überrascht, wie unterschiedlich Menschen Lebensmittel verwerten und aus

welchen Nahrungsbestandteilen sie letztlich ihre Lebensenergie ziehen. Genauso unterschiedlich sehen letztlich auch die Empfehlungen aus.

**Abnehmen steht bei vielen Menschen vor allem zum Jahresbeginn ganz oben auf der Wunschliste. Können Sie uns einen Trick ver-**

**Thüring:** Wer abnehmen will, muss essen! Die meisten Menschen reduzieren als erstes ihre Nahrungsmenge und somit zwangsläufig auch die Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Schlapp, müde und schlank ist dann das Ergebnis. Wer sich dauerhaft von überflüssigen Pfunden verabschieden will, muss sich seinen individuellen Stoffwechsel anschauen bzw. analysieren lassen und darauf abgestimmt seine Ernährung optimieren.

**Kontakt: Stern-Apotheke in Schwebheim, Heideweg 5, Tel. (09723) 15 25, [www.stern-apotheke-schwebheim.de](http://www.stern-apotheke-schwebheim.de)**

**Jetzt auf Facebook!**  
[facebook.de/primaSonntag](https://facebook.de/primaSonntag)

