

## Diese Themen begleite ich besonders häufig

01

### GLP-1-Therapie

Ernährungsbegleitung bei Medikamenten wie Semaglutid oder Liraglutid — für optimale Ergebnisse und Verträglichkeit.

02

### Wechseljahre

Gezielte Ernährungsstrategien für hormonelle Veränderungen — für mehr Energie und Wohlbefinden.

03

### Übergewicht

Nachhaltige Gewichtsreduktion ohne Verbote — auf Basis Ihres Alltags und Ihrer Gesundheit.

04

### Frauengesundheit

Ernährung in jeder Lebensphase — von Zyklus über Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren.

## Ihr Weg zur besseren Ernährung

1

### Erstgespräch

Wir lernen uns kennen. Ich höre zu: Ihre Situation, Ihre Ziele, Ihre Gewohnheiten und Ihre Medikation.

2

### Analyse

Auf Basis Ihrer Angaben entwickle ich ein individuelles Ernährungskonzept — wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

3

### Beratung & Begleitung

In regelmäßigen Terminen setzen wir den Plan gemeinsam um. Ich unterstütze Sie bei Fragen und Anpassungen.

4

### Nachhaltige Veränderung

Schritt für Schritt etablieren sich neue Gewohnheiten — für langfristige Gesundheit und Lebensqualität.

### 20+ Jahre Erfahrung

in der Patientenberatung — in der Apotheke und in der Ernährungsberatung.

# Ihre Ernährung. Ihr Weg. Ihre Gesundheit.

Individuelle Beratung auf Basis aktueller Ernährungswissenschaft — persönlich, kompetent und nachhaltig.

Für Patienten mit Weitblick



OS

### Olivia Strauch

Approbierte Apothekerin  
Zertifizierte Ernährungsberaterin (LAK B-W)  
Über 20 Jahre Berufserfahrung

## DIE HERAUSFORDERUNG

# Warum ist Ernährung heute so kompliziert?

Essen gehört zum täglichen Leben — und trotzdem fühlen sich viele Menschen unsicher. Dabei geht es nicht um fehlenden Willen, sondern um fehlende Orientierung.



Widersprüchliche Ratschläge im Internet und in den Medien sorgen für Verwirrung.



Begriffe wie „Protein-Boost“ oder „Ballaststoffe“ klingen wichtig — aber was bedeuten sie für Sie?



Trends kommen und gehen — doch was ist wirklich gesund?



Allgemeine Tipps passen selten zur eigenen Situation, zu Medikamenten oder Erkrankungen.



Veränderungen im Alltag durchzuhalten gelingt ohne Unterstützung oft kaum.

## DIE LÖSUNG

# Ganzheitliche Ernährungsberatung — auf Sie zugeschnitten

Als approbierte Apothekerin und zertifizierte Ernährungsberaterin verbinde ich medizinisches Fachwissen mit praktischer Alltagskompetenz.



### Fundiertes Fachwissen

Empfehlungen auf Grundlage aktueller Ernährungswissenschaft — klar und verständlich erklärt.



### Medikation im Blick

Besonderer Schwerpunkt auf die Begleitung von Therapien mit Medikamenten.



### Ihre individuelle Situation

Kein Patentrezept — sondern ein Plan, der zu Ihrem Leben passt.



### Nachhaltige Veränderung

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden und langfristiger Lebensqualität.

*"Ernährung ist keine Diät — sie ist die Grundlage für Ihr Wohlbefinden."*

— Olivia Strauch

JETZT TERMIN VEREINBAREN

# Bereit für Ihren ersten Schritt?

Ein Gespräch genügt, um zu sehen, wie ich Ihnen helfen kann. Ich freue mich auf Sie.

TELEFONISCH ERREICHBAR

+49 2406 61902

PER E-MAIL

[o.strauch@grenzland-apotheke.de](mailto:o.strauch@grenzland-apotheke.de)



Grenzland  
**Apotheke**  
Merkstein



**Olivia Strauch**

Approbierte Apothekerin · Zertifizierte Ernährungsberaterin (LAK B-W)