d-inside

Antioxidanzien

Schon bald könnte die «Vitamin A-, C-, E-Wunderwaffe» einer neuen Generation von Antioxidanzien weichen. S.22

Antioxydants

La fameuse «arme» composée des vitamines A,C,E risque fort d'être bientôt détrônée par une nouvelle génération d'antioxydants.

Fach- und Brancheninformationen vom Schweizerischen Drogistenverband
www.drogerie.ch
3/09

Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes
www.droguerie.ch

Vive la jeunesse!
Die 40. Drogistenskitage in Arosa S.8

Vive la jeunesse!
Les 40èmes Journées de ski des droguistes à Arosa

Helsana Zusatzversicherung
Was es zu verbessern gilt S. 14

Helsana assurances complémentaires
Ce qu'il faut améliorer

Fette
Von Fettsäuren, Biomembranen und… Ernährung S. 28

Lipides
Acides gras, membranes biologiques et alimentation

Mehr als nur ein Klick S. 16
Plus qu'un simple clic

Die Partner der Drogerien S. 18
Les partenaires des drogueries

Sturzflug der Hormone S. 34
Hormones en chute libre

Glatte Haut aus der Tube S. 38
Gommage sur mesure

EQUAZEN IQ™

Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. DHA ist wichtig für die Entwicklung und Funktion des Gehirns.

*Quelle IMS Health Hergiswil

EQUAZEN IQ ist ausschliesslich in Apotheken und Drogerien erhältlich.

EQUAZEN™ www.equazen.ch Vifor Pharma

Editorial

Dem Yeti auf der Spur

«Vive la jeunesse!» Mit diesen Worten eröffnete Urs Schläpfer im Januar die 40. Drogistenskitage. Zum Jubiläum stellten sich die Schneebegeisterten in Arosa einmal mehr einer besonderen Herausforderung: der Jagd nach dem Yeti. Wie Sie auf den Bildern ab Seite 8 sehen können, machten sich die «Expeditionsteilnehmer» mit vereinten Kräften auf die Suche nach dem sagenumwobenen (Un)Getier. Dass es sich weder auf dem Weisshorn noch im Arvenwald blicken liess, tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Es scheint, als hätte der Extrembergsteiger Reinhold Messner mit seiner These Recht behalten, dass der Yeti nur im kargen Himalaja-Gebirge anzutreffen ist. Falls dem tatsächlich so wäre, könnte dem Schneemenschen die dort heimische Gojibeere buchstäblich auf die Sprünge geholfen haben. Ihre antioxidative Wirkung soll nämlich beste Gesundheit und ein Durchschnittsalter von hundert Jahren ermöglichen – so glauben es zumindest die Angehörigen des Hunzavolkes im Himalaya. Welche weiteren Antioxidanzien positive Auswirkungen auf unseren Körper haben, lesen Sie ab Seite 22.
Sanfte Hilfe bietet die Natur auch bei Wechseljahrbeschwerden. Immer mehr Frauen setzen in den «Tagen nach den Tagen» auf natürliche Hilfe. An diesem Punkt können Sie als Drogistin oder Drogist mit Ihrem Wissen über Phytohormone mit Rat und Tat zur Seite stehen. Welche Vorteile Traubensilberkerze, Mönchspfeffer usw. im Gegensatz zu synthetischen Hormonpräparaten aufweisen, lesen Sie ab Seite 34.

Didier Buchmann

Impressum *d-inside*

Offizielles Organ des Schweizerischen Drogistenverbands, Postfach 3516, 2500 Biel 3; *Geschäftsführung:* Martin Bangerter; *Redaktion:* Heinrich Gasser (hrg)/Chefredaktion, Flavia Kunz (fk)/Chefredaktorin Stv., Nadja Mühlemann (nm), Elisabeth Küpfert (ek), Katharina Rederer (kr), Michel Schmid (ms); *Layout:* Odette Montandon; *Übersetzung:* Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; *Anzeigenverkauf:* Michael Severus, Alexandra Kunz, Tel. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch; *Abonnemente:* Antonella Schilirò, Tel. 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch; ISSN 1662-338X; Fr. 75.–/Jahr, 2. Abonnement Fr. 56.–, zuzüglich 2,4% MwSt; *Druck:* Gassmann AG, Biel
Titelbild: www.stockfood.ch

***d-inside* ist das Medium der Droga Helvetica:**
Geschäftsstelle und Rechtsberatung: Barbara Pfister, Gerbergasse 26, Postfach 644, 4001 Basel, Telefon 061 261 45 45; *Mitgliederwesen und Kasse:* Reto Karich, Boswil AG; *Internet:* www.droga-helvetica.ch, info@droga-helvetica.ch

Vifor Wir sind Gönner des SDV und der ESD

Sur les traces du yéti

«Vive la jeunesse!» C'est sur ces mots qu'Urs Schläpfer a ouvert les 40èmes Journées de ski des droguistes, qui se sont déroulées en janvier à Arosa. A l'occasion de cet anniversaire, les amateurs de pistes enneigées ont dû relever un défi de taille: chasser le yéti. Comme vous pouvez le découvrir en images à partir de la page 8, les participants ont réuni leur force pour s'élancer sur les traces de la créature des neiges. Et même si les chasseurs sont rentrés bredouille du Weisshorn et de l'Arlenwald, ils n'ont pas perdu leur bonne humeur. Il semblerait que Reinhold Messner, le fameux alpiniste de l'extrême, ait bel et bien raison: le yéti ne se rencontre guère qu'aux confins de l'Himalaya. Si c'est bien dans ces lointaines contrées qu'il demeure, l'homme des neiges connaît certainement les bienfaits de la baie Goji. Ses propriétés antioxydantes seraient bénéfiques à la santé et permettraient d'atteindre une espérance de vie de 100 ans – si l'on en croit les Hunza, population qui vit justement dans la région himalayenne. Page 22, découvrez d'autres substances antioxydantes bénéfiques à l'organisme.
La nature offre également des moyens de traiter en douceur les troubles de la ménopause. Les femmes sont d'ailleurs de plus en plus nombreuses à opter pour des méthodes naturelles. En ce domaine, chers droguistes, vous pouvez les aider et les conseiller grâce à vos connaissances approfondies sur les phytohormones. Pour connaître les avantages de l'actée à grappes, du gattilier et d'autres plantes sur les préparations hormonales de synthèse, rendez-vous page 34.

Didier Buchmann

(T)Extrakt

Bewegung macht Spass: Die Drogisten/-innen an der Schulung in Olten.

695 Personen bewegten ihre Gelenke

Dass eine Pflichtausbildung für Drogisten und Drogistinnen erfolgreich sein kann, zeigten im Januar 2009 die gut besetzten Kurse der Novartis Consumer Health Schweiz AG und des Schweizerischen Drogistenverbandes. An acht Abenden führte der Referent Dr. Hans Spring 695 Personen durch das Seminar «Gesunderhaltung der Gelenke». Hintergrund der Schulung war die neue Einteilung von Chondroitinsulfat (in Kombination mit Glucosamin) von der Liste B neu als Nahrungsergänzungsmittel. Kompetent und mit vielen praktischen Beispielen brachte der ärztliche Direktor des Rehazentrums Leukerbad und Leiter des Swiss Olympic Centers medizinisches Fachwissen den Zuhörern näher. Zur Lockerung liess er seine Zuhörer/-innen zwischendurch durch Bewegung ihre Gelenkbeweglichkeit spüren. *ek*

Über 90 Prozent leiden unter Stresssymptomen

Das frei Hautforschungsinstitut wollte wissen, wie sich Stress am häufigsten äussert. Es hat 2176 Männer und Frauen ab 30 Jahren befragt, womit sie sich bei Stress am meisten plagen. An der Spitze der Beschwerden liegen mit 22,3 und 20,2 Prozent Nervosität und Schlaflosigkeit. Übermässige Müdigkeit und Leistungsschwäche beklagen 18,0 Prozent aller Befragten, und 12,9 Prozent entwickeln Magenbeschwerden. Probleme mit der Haut zeigen sich nur bei 5,9 Prozent.
«Haut Report», Ausgabe Jan./Feb. 2009

Allergien bei Kindern auf dem Vormarsch

Jedes sechste Kind in Deutschland ist Allergiker. Das besagt die aktuelle Studie Kinder- und Jugendgesundheitssurvey, die vom Robert-Koch-Institut gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erstellt wurde. Neun Prozent der Untersuchten im Alter von 0 bis 17 Jahren litten im Zeitraum des letzten Jahres an einem von Allergie ausgelösten Heuschnupfen, sieben Prozent an Neurodermitis und drei Prozent an Asthma. Der Anteil der für Allergie Sensibilisierten ist höher, er liegt derzeit bei etwa zwei Fünftel aller Kinder. *pte*

Gesund sprinten

Ein kurzes, aber intensives Intervalltraining bringt den Stoffwechsel so richtig in Schwung und kann damit Herzkreislauferkrankungen und Diabetes vom Typ 2 vorbeugen. Zehn- bis fünfzehn Minuten einer sportlichen Intensivbelastung alle paar Tage könnten schon ausreichen, um das Risiko für Diabetes zu senken, schliessen Mediziner von der Heriot-Watt-Universität in Edinburgh. Sie liessen Männer, die eher bewegungsarmen Tätigkeiten nachgingen, in mehreren 30-sekündigen Trainingseinheiten auf dem Hometrainer an ihre Belastungsgrenze gehen. Schon nach zwei Wochen war ihr Stoffwechsel besser ausbalanciert und Risikofaktoren für Diabetes wie etwa die Insulinresistenz gemindert. *www.wissenschaft.de*

Was Stress in der Kindheit anrichtet

Die Folgen von extremem psychischem Stress und Missbrauch in der frühen Kindheit lassen sich im Immunsystem noch nach Jahren nachweisen. Das haben US-Forscher bei der Untersuchung von Kindern zwischen 9 und 14 Jahren gezeigt, die als kleine Kinder missbraucht worden waren oder ihre ersten drei Lebensjahre in Waisenhäusern in Rumänien, Russland oder China verbracht hatten. Die extrem gestressten Kinder zeigten im Vergleich zu in stabile Verhältnisse hineingeborenen Altersgenossen höhere Werte von Antikörpern gegen ein bestimmtes Herpesvirus, was als Anzeiger für eine Belastung des Immunsystems gilt.
www.wissenschaft.de

Voller Bauch lernt nicht gern

Wenn Menschen weniger Kalorien essen, verbessert sich ihre Gedächtnisleistung. Das haben Wissenschaftler von der Universität Münster in einer Studie mit älteren Freiwilligen herausgefunden. Zurückzuführen ist der Effekt wahrscheinlich auf eine Abnahme des Insulinspiegels während des Fastens und eine Dämpfung von Entzündungsprozessen im Körper – beides kann sich positiv auf das Erinnerungsvermögen auswirken. Die Einnahme von ungesättigten Fettsäuren zeigte hingegen anders als in Tierversuchen keine Auswirkungen. *www.wissenschaft.de*

Die Pharmabranche wird auch 2009 zulegen

Der Schweizer Pharma-Markt legte 2008 noch um 5,2 Prozent zu. Für 2009 wird wegen grossen Preisdrucks ein geringeres Umsatzplus erwartet. Am meisten setzte der US-Konzern Pfizer um, mit einem allerdings kleinen Marktanteil von 6,5 Prozent. Bei den Firmen für Nachahmerpräparate hielt die Aescher Mepha ihren Spitzenplatz auch im letzten Jahr, mit einem Marktanteil von 36,5 Prozent. Auf den nächsten Plätzen folgen Sandoz (34,4 Prozent), Spirig (10 Prozent), Helvepharm (5 Prozent) und Teva (2,2 Prozent). Total hat der Generika-Markt um 8 Prozent zugelegt. Für 2009 erwartet die Vereinigung Pharmafirmen in der Schweiz nur noch ein Umsatzplus von 4 bis 4,5 Prozent. *www.cash.ch*

Galenica: Erfolgreiches 2008

Galenica erhöhte den Umsatz 2008 um 6,9 Prozent auf 2,7 Milliarden Schweizer Franken. Das Gewinnwachstum, das rund 40 Prozent über dem Vorjahresergebnis liegt, ist somit zum 13. Mal in Folge zweistellig. Dabei soll sich besonders die Akquisition von Aspreva als erfolgreich erwiesen haben. *fk*

Abbott übernimmt AMO

Das Pharma-Unternehmen Abbott übernimmt die auf Kontaktlinsen- und Augenpflege spezialisierte Advanced Medical Optics (AMO). Die Übernahme soll für AMO neue Wachstums- und Expansionschancen eröffnen. AMO soll voraussichtlich nach Abschluss der Übernahme ab Ende des 1. Quartals 2009 ein Teil der Medizinproduktesparte von Abbott sein. *pte*

Mehr als 55 Stunden sind zu viel

Wer mehr als 55 Stunden wöchentlich arbeitet, gefährdet seine mentalen Fähigkeiten. «Workaholiker» mittleren Alters sind in ihren kognitiven Leistungen eingeschränkt (Gedächtnis, Konzentration etc.). Das ergibt eine Studie an über 2000 britischen Vollzeit-Staatsangestellten. 2214 britische Angestellte im Vollzeitpensum mussten sich Gedächtnis-, Konzentrations- und Merktests sowie anderen geistigen Tests unterziehen. Es zeigte sich, dass Arbeiter, die höchstens 40 Stunden wöchentlich arbeiteten, gegenüber Langarbeitern (55 Stunden pro Woche und mehr) in den Tests besser abschnitten. *www.sprechzimmer.ch*

Berührung macht kaufwillig

Waren, die der Konsument vor dem Kauf für längere Zeit in die Hand nehmen darf, werden eher und zu einem höheren Preis gekauft. Das ermittelte ein Experiment der Ohio State University und der University of Illinois. Die Studienautoren schlussfolgern, dass die Bindung an ein Objekt gemeinsam mit der Dauer des physischen Kontakts steigt. *pte*

Mit Schlaf gegen Schnupfen

Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat ein dreimal höheres Schnupfenrisiko als ein Langschläfer mit mindestens acht Stunden Nachtruhe. Das ist das Ergebnis einer über vier Jahre angelegten Studie amerikanischer Mediziner. Auch die Schlafeffizienz spielt eine Rolle: Menschen, die mehr als acht Prozent der im Bett verbrachten Zeit wach liegen, haben im Schnitt sogar ein fünfmal höheres Risiko, krank zu werden als Menschen, die durchschlafen.
www.wissenschaft.de

Pures Gold fürs Herz

Jahrelang galt Olivenöl als eines der wichtigsten kulinarischen Markenzeichen eines gesunden Lebensstils. Weniger bekannt hingegen ist, dass dem Alleskönner mit dem ausgeprägten Geschmack nach Oliven und dem Duft eines mediterranen Lebensgefühls ein mindestens ebenbürtiger einheimischer Partner zur Seite steht: Rapsöl. Rapsöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren und auch Vitamine, zum Beispiel Vitamin E. Zu purem Gold für das Herz und die Gefässe wird es aber besonders wegen seines hohen Gehalts an wertvoller Alpha-Linolensäure.
www.swissheart.ch

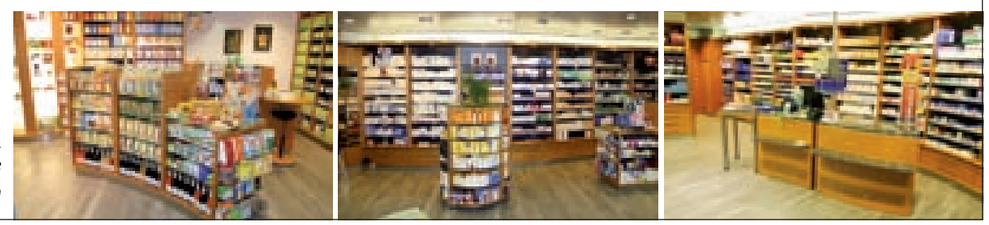
Etikette: Richtig Niesen

Infektionen werden häufig per Händedruck weitergegeben, denn wer sich beim Niesen die Hand vor Mund und Nase hält, verteilt dabei Bakterien und Viren auf der Handinnenfläche. Deshalb sei es keineswegs unhöflich, dem Gegenüber den Händedruck zu verweigern. Als Begründung sollte dabei die Sorge um die Gesundheit des Gesprächspartners erwähnt werden. Noch besser ist es aber, der Infektionsgefahr durch vorausschauendes Verhalten vorzubeugen. Der nächste Niesanfall sollte daher an den linken Handrücken oder in eine Ellenbeuge gelenkt werden. Wer dagegen in die Hand niest, sollte sich oft die Hände waschen, um andere nicht zu gefährden. Die Vereinigung Etikette Trainer International ETI in Hamburg hält zudem das Kommentieren von Körpergeräuschen mit «Gesundheit» für überholt. Dieser aus dem Mittelalter stammende Brauch macht die Umwelt unnötigerweise auf das Körpergeräusch aufmerksam. Höflich ist es allerdings, sich beim Niesen und Schnäuzen abzuwenden. *www.new-worxs.de*

E. Nützi Söhne AG
Tel. 062 926 13 23
Fax 062 926 11 26
info@nuetziag.ch
www.nuetziag.ch

e.nützi

DROGERIEN- UND APOTHEKENBAU
E. Nützi Söhne AG, Murgenthalerstrasse 81, 4628 Wolfwil



Bälliz Apotheke + Drogerie AG Thun

695 personnes mobilisent leurs articulations

Les cours de formation obligatoire des droguistes peuvent attirer les foules! Pour preuve, celui organisé en janvier 2009 par Novartis Consumer Health Suisse SA et l'Association suisse droguistes. Huit soirées durant, le Dr Hans Spring a initié 695 personnes à la préservation de la santé des articulations. Ce cours a vu le jour en raison du passage du sulfate de chondroïtine (en combinaison avec le glucosamine) dans la liste B – comme complément alimentaire. Très compétent, le directeur du centre de réhabilitation de Loèche-les-Bains et responsable du Centre Swiss Olympic a utilisé des exemples concrets pour familiariser les participants à ces connaissances médicales. Pour détendre l'ambiance, il a proposé plusieurs fois aux participants quelques mouvements pour bien prendre conscience de la mobilité de leurs articulations. *ek*

Les symptômes du stress

Un institut allemand spécialisé dans les recherches sur la peau a voulu déterminer les principales manifestations physiques du stress. Il a donc effectué un sondage auprès de 2176 personnes âgées de 30 ans et plus. Selon les participants, les symptômes physiques du stress les plus désagréables sont la nervosité (22,3 %) et l'insomnie (20,2 %). Par ailleurs, 18 % des sondés ont aussi fait état de fatigue excessive et de baisse des performances et 12,9 % de problèmes digestifs. Seuls 5,9 % des participants ont mentionné des problèmes de peau.

Haut Report édition de janvier/février 2009

Recrudescence des cas d'allergie chez les enfants

En Allemagne, un enfant sur six souffre d'une allergie. Comme le confirme une étude réalisée par l'Institut Robert Koch, en collaboration avec la Centrale fédérale d'informations sur la santé. Ainsi, durant l'année écoulée, 9 % des enfants sondés, âgés de 0 à 17 ans, ont souffert d'un rhume des foins d'origine allergique, 7 % de neurodermite et 3 % d'asthme. Par ailleurs, deux cinquièmes de tous les enfants seraient sensibles aux allergies. *pte*

Savoir-vivre: éternuer correctement

Les infections se transmettent souvent par une poignée de main. Vous ne vous montrerez donc en aucun cas impoli en refusant de serrer la main à votre interlocuteur, surtout si vous invoquez votre crainte de le contaminer par vos microbes. En Allemagne, à Hambourg, une association part en guerre contre les poignées de main, ainsi que contre les commentaires intempestifs qui suivent les éternuements (santé!).

www.new-worxs.de

Incontinence urinaire: l'importance du poids

Perdre du poids contribue à réduire l'incontinence urinaire chez les femmes, selon une étude clinique, co-réalisée par des chercheurs de l'Université des Sciences Médicales de l'Arkansas (USMA) et publiée dans le dernier numéro de la revue «New England Journal of Medicine». L'effet est particulièrement marqué dans le cas de l'incontinence d'effort, moins pour l'incontinence d'impériosité.

www.pharmazeutische-zeitung.de

Dormir pour prévenir le rhume

Une étude américaine a démontré que les personnes qui dorment moins de sept heures par nuit présentent un risque trois fois plus élevé d'attraper un rhume que celles qui dorment au moins huit heures. Les participants à l'étude ont été interrogés tous les jours pendant deux semaines pour établir combien d'heures ils dormaient par nuit, mais aussi s'ils dormaient bien, car la qualité du sommeil semble également déterminante.

www.wissenschaft.de

Pharma: la croissance ralentit

Selon une analyse réalisée par IMS Health, le marché pharmaceutique suisse a, en 2008, connu une croissance de 5,3 % par rapport à l'exercice précédent, passant de 4,48 à 4,72 milliards de CHF. Ce ralentissement, comparé aux 6,5 % de hausse enregistrés en 2007, est attribuable à la vague extraordinaire de réduction des prix au 1er mars 2008, qui s'est traduite par des économies de 93 millions de CHF. Le groupe américain Pfister a réalisé le meilleur résultat, avec une part de marché de 6,5 %. Parmi les entreprises spécialisées dans les génériques, Aescher Mepha confirme sa position de leader avec une part de marché de 36,5 %. L'entreprise est suivie par Sandoz (34,4 %), Spirig (10 %), Helvepharm (5 %) et Teva (2,2 %). A noter que les génériques ont connu une croissance supérieure à la moyenne (entre 7,5 et 8 %). Pour 2009, l'Association des entreprises pharmaceutiques suisses ne s'attend plus qu'à une croissance de 4 à 4,5 %.

www.cash.ch

Croissance ralentie

Selon les résultats provisoires de l'Office fédéral de la statistique (OFS), les chiffres nominaux du commerce de détail, corrigés des jours de vente, ont progressé en novembre 2008 de 3,4 % par rapport à l'année précédente. Seuls les chiffres d'affaires nominaux du «commerce de détail en magasin non spécialisé» ont augmenté par rapport à l'année précédente (+2,7%). A noter que les chiffres d'affaires cumulés sur les onze premiers mois de 2008 ont progressé de 4,3% en termes nominaux et de 2,8% en termes réels par rapport à la même période de 2007. *OFS*

Berne: une décision courageuse

La **Direction de la santé publique** et de la prévoyance sociale du canton de Berne a ordonné au pharmacien cantonal de ne plus appliquer certaines directives de l'**ordonnance fédérale sur les médicaments**. En effet, cette ordonnance désavantage les drogueries. Une décision qui réjouit la **section bernoise** qui s'est battue contre cette injustice. Explication sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur l'encadré en français et l'article qui vous intéresse§ s'affichera automatiquement.

Sektion Bern freut sich über mutigen Entscheid

Politik Die bernische Gesundheits- und Fürsorgedirektion hat den Kanonsapotheker angewiesen, nicht mehr alle Bestimmungen der eidgenössischen Arzneimittelverordnung anzuwenden. Die Verordnung benachteilige die Drogerie.

Wenn Apotheken und Migros Produkte, die Drogerien nicht abgeben dürfen, verkaufen, so verletze dies Verfassungs- und damit übergeordnetes Recht. Das hält die bernische Gesundheits- und Fürsorgedirektion fest. So wirft SP-Regierungsrat **Philippe Perrenoud** den Behörden in einem Schreiben vom 21. Januar 2009 vor, dass sie willkürlich handeln. Der Grund für die Beschwerde sind die Präparate Omida Rubisan resp. Rubiderm, Andreafol resp. Actilife Folsäure und Burgerstein EPA resp. Actilife Fischöl. So gehe es nicht an, dass sowohl das Bundesamt für Gesundheit (BAG) als auch Swissmedic zum Teil praktisch identische Produkte (Andreafol als Heilmittel in der Kategorie C und Actilife Folsäure als Lebensmittel sowie Burgerstein EPA-Kapseln 500 mg in der Kategorie D und Actilife Fischölkapseln als Lebensmittel) prüfe und unterschiedliche Schlüsse ziehe. Besonders da die Wirkstoffe und Zusammensetzungen nahezu gleich seien. Perrenoud zieht in seinem Schreiben die Schlussfolgerung, dass die erwähnten Produkte ohne direkte Umteilung in eine andere Kategorie durch die Drogerien des Kantons Bern verkauft werden dürfen.

Deshalb kams zur Beschwerde

Der Beschwerdeentscheid ist aufgrund einer Beschwerde des Kantonal-Bernischen Drogistenverbands zustande gekommen. So forderte deren Präsident **Peter Eberhart** am 18. Juli 2006 das Kantonsapothekeramt auf, den Drogerien des Kantons Bern eine Bezugs- und Abgabeberechtigung für die erwähnten Produkte zu erteilen. Peter Eberhart freut sich über den mutigen Entscheid. Dieser sei einer der grössten Erfolge, den die Drogisten kantonal je verbuchen konnten, und es sei gut möglich, dass er auch auf die nationale Politik ausstrahle, ist Eberhart überzeugt. Auf die Frage, woher er die Motivation für die jahrelangen Kämpfe und das Ziehen um die Heilmittelverkaufsrechte nimmt, war er im Januar 2009 doch auch im Kassensturz des Schweizer Fernsehens zu sehen, antwortet Eberhart: «Ich hasse Ungerechtigkeiten – in unserem Bereich gibt es davon einige, deshalb setze ich mich besonders für die Rechte der Drogerien ein. Es war mir zudem wichtig, dass endlich eine Behörde diese Ungerechtigkeiten feststellt und reagiert.» Es sei zudem wichtig, dass er als Präsident einer grossen Sektion hingestanden sei und die Interessen der Drogerien verkündet habe. Der Entscheid wird mit Ablauf der Einsprachefrist am 21. Februar rechtsgültig. Dass es wichtig sei, kantonal aktiv zu sein und Widersprüche in der Gesetzgebung aufzuzeigen, dieser Ansicht ist auch der Geschäftsführer des SDV, **Martin Bangerter**. Er hält fest: «Auf nationaler Ebene geht es in erster Priorität darum, dass die Motion vom Oktober 2008 (…Liste C aufheben, Liste D erweitern), die das Parlament an den Bundesrat überwiesen hat, innert einer nützlichen Frist umgesetzt wird.» Der Entscheid der Berner Behörden bestätige, dass es in den Einteilungen der Arzneimittel klare Ungereimtheiten gebe, die schweizweit rasch und kompromisslos beseitigt werden müssten. Die Freigabe von einzelnen Produkten in einzelnen Kantonen zur Abgabe in Drogerien sei ein deutliches Zeichen. Wirklich gelöst sei die Problematik aber erst, wenn im Heilmittelgesetz und/oder dessen Ausführungsverordnungen der Kompetenz und Ausbildung aller Drogistinnen und Drogisten Rechnung getragen werde und diese alle Arzneimittel der Selbstmedikation abgeben dürfen.

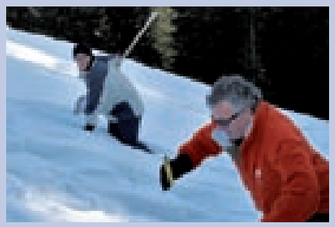
Flavia Kunz

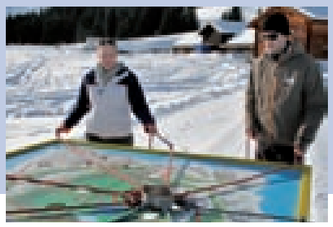
Vive la jeunesse!

Branche Jede Menge Schnee, Sonne und Teilnehmerrekord: Die Rahmenbedingungen für ein gelungenes Jubiläum waren optimal. Sportliche Aktivitäten, intensive Diskussionen und lockere Bargespräche füllten die Tage.

Weitere Bilder der Drogistenskitage finden Sie jetzt unter: *www.drogistenskitage.ch*

Ein Iglu bauen, ein Ständchen singen, tanzen, fischen oder den vergrabenen Schatz finden: Teamarbeit und Köpfchen waren an der Yeti-Jagd gefragt.





Wer hat am Nachmittag gewonnen? Getippt wurde beim Apéro am Abend fleissig, gewinnen wollte jeder.

«Vive la jeunesse!» Mit diesen Worten eröffnete Mitorganisator **Urs Schläpfer** am Mittwochabend, dem 14. Januar 2009, die 40. Drogistenskitage. Neben dem 40-Jahr-Jubiläum freute sich Schläpfer, gleich noch mehrere erfreuliche Nachrichten verbreiten zu können: Er durfte – im Namen des ganzen OK-Teams – eine Rekordzahl an Drogistinnen und Drogisten sowie Vertretern aus der Industrie willkommen heissen. Und das nicht nur für einen, sondern gleich für alle vier Tage. Neben zahlreichen bekannten und einigen neuen Gesichtern freute sich Schläpfer, das ehemalige Organisatorenpaar, **Heinz** und **Alice Lampert**, zu begrüssen. Ihnen sind die heutigen Drogistenskitage zu verdanken. Anschliessend blieb beim gemeinsamen Abendessen und an der Hotelbar genügend Zeit, sich gegenseitig zu begrüssen, zu plaudern und zum Austauschen der Neuigkeiten in und aus der Branche.

Richtig oder falsch?

Nebst Teamarbeit und Taktik war bei der Yeti-Jagd am Donnerstag Fach- und Allgemeinwissen gefragt. Besonders die sogenannten «Mü-Fragen» von Mitorganisator **Erich Müller** sorgten dabei für einiges Kopfzerbrechen. So scheiterten die acht Gruppen meist an den gleichen Fragen. Ist es doch gar nicht so einfach zu wissen, wer nun der Erfinder des Thermometers war. Die Antworten reichten von Kelvin über Fahrenheit, Eddison, Réaumur bis hin zu Celsius. Doch nur eine Gruppe fand den Richtigen: Galileo Galilei. Auch über den Begriff «Esoterik» waren sich die «Yeti-Jäger» nicht ganz einig. So war vom Selbstfindungstrip, dem «Lifestyle of health and sustainability», der ganzheitlichen Lehre von Körper, Geist und Seele, der Wissenschaft der Übersinnlichkeit und einer spirituellen Lebenshaltung die Rede. Als richtig liessen die Korrektoren jedoch nur die ursprüngliche Definition gelten. Das heisst, Esoterik ist die Bezeichnung von Geheimlehren für eingeweihte, auserlesene und auserwählte Kreise. Hingegen waren sich alle Gruppen einig, dass Darwin der Begründer der Evolutionstheorie ist, seinen Studienort zu wissen, war jedoch um einiges schwerer. So könnte es laut den Gruppen die berühmte Universität von Zürich, Oxford, Dublin, Tübingen, Heidelberg oder eben die richtige Antwort Cambridge sein. Ebenso war man sich über die Definition der Evolutionstheorie uneins. Bei der letzten Frage, wo es den Dax gebe, herrschte jedoch wieder grosse Einigkeit. So war man sich sicher, dass der deutsche Aktienindex in Frankfurt erhoben wird.

Hervorragendes Seminar

Der Referent am Freitagmorgen hat – aufgrund eines meist eher nachhallenden Donnerstagabends – immer einen etwas schweren Stand. Der diesjährige Referent, **Dr. Beat Krippendorf**, lief dadurch jedoch erst zur Hochform auf. Krippendorfs zahlreiche und oft leicht zynische, aber sehr pointierte Anmerkungen kamen – aufgrund der zahlreichen Lacher – wohl

Vive la jeunesse!

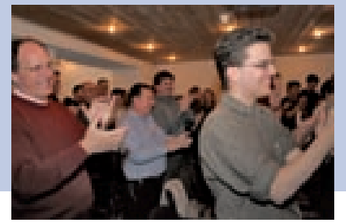
«Vive la jeunesse»: c'est par ces mots qu'Urs Schläpfer, coorganisateur, a ouvert la 40e édition des Journées de ski des droguistes le mercredi 14 janvier. Outre cet anniversaire, Urs Schläpfer a eu le plaisir d'annoncer d'autres bonnes nouvelles: au nom du comité d'organisation, il a souhaité la bienvenue à un nombre record de droguistes et de représentants de l'industrie. Urs Schläpfer a également pu saluer l'ancien couple d'organisateur, à savoir Heinz et Alice Lampert. C'est grâce à eux que les Journées de ski des droguistes ont vu le jour. Tous les invités ont ensuite eu l'occasion de faire plus ample connaissance et de discuter tranquillement pendant le souper et, plus tard, au bar de l'hôtel.

Excellent séminaire

Les intervenants du vendredi matin n'ont généralement pas la tâche aisée – à cause des soirées du jeudi qui ont tendance à se prolonger tard dans la nuit. Cette année pourtant, le Dr Beat Krippendorf a su immédiatement capter toute l'attention du public. Ses nombreuses remarques et anecdotes, parfois un peu cyniques et toujours pointues, ont fait mouche chez beaucoup de participants – preuve en est les nombreux rires qui ont éclaté dans l'auditoire. Deux heures durant, il a utilisé des exemples du quoditien pour expliquer comment fidéliser les clients des drogueries. Au terme de son exposé, le Dr Beat Krippendorf a eu droit à une véritable standing ovation – une première à Arosa!

Vous souhaitez avoir des informations sur la **chasse au yéti**, d'autres **citations** du Dr Krippendorf ou des détails sur la **conviviale soirée de clôture**? Alors rendez-vous sur *d-inside.drogoserver.ch/Inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Ein Ständchen für die Zuhörer und Standing Ovations für den Referenten des Tages.



Beinahe ausser Rand und Band gerieten die Teilnehmer/-innen der Skitage…

…den rockigen Klängen von Bruno & Mark.

so manchem Zuhörer bekannt vor. Während zwei Stunden zeigte er an alltäglichen Beispielen, wie sich die Menschen und somit auch die Drogerie-Kundinnen und -Kunden ans Geschäft binden lassen. So erklärte er, dass wir in Zukunft nicht mehr Produkte, sondern Werte und Bedeutungen verkaufen. Emotionen und Beziehungen als lebenswichtigste Emotion, das bringt Erfolg. Einleuchtende Beispiele dafür sind das Tennis-Ass Roger Federer oder das erfolgreichste Unternehmen, das den Produkte-Wert «Sicherheit und Geborgenheit» vermittelt, die Kirche. Hat sie doch weltweit fünf Millionen Filialen, zehn Millionen Mitarbeiter, eine Milliarde Kunden und ein Vermögen, das 200-mal so gross ist wie jenes von Microsoft.

Was es heisst, Selbstverantwortung wahrzunehmen, widerspiegelt Krippendorfs simple, aber treffende Aussage: «Bitte nicht helfen, es ist auch so schon schwer genug», oder «Wer eine helfende Hand sucht – findet sie immer am Ende der Arme». Und eine weitere Aussage, die besonders im Verkaufsalltag wichtig ist: «Je besser die Stimmung – desto eher die Zustimmung.» Nach einem hervorragenden Gitarrensolo erntete Krippendorf zum Schluss gar «Standing Ovations» – ein Novum für Arosa.

Lebensweisheiten, knackige Aussagen und Zwischenzeiler: aufgeschnappt während des Seminars von Dr. Beat Krippendorf.

- Wer nicht mehr geniessen kann, wird ungeniessbar.
- Je mehr man die Menschen ansieht, desto mehr wird man angesehen.
- Wenn man sich mehr in die Augen schauen würde, müsste man sich nicht auf die Finger schauen.
- People don't care how much you know until they know how much you care.
- Alles ist zu erklären, aber nicht allen.
- Carpe trotz diem.
- Schmetterlinge fliegen wie Frauen denken, das macht Männer verrückt.
- Viele sind schon mit 18 gestorben, werden aber erst mit 80 beerdigt.
- People will forget what you said. People will forget what you did, but people will never forget how you made them feel like.

Bombenstimmung in der Hütte

Ein weiterer Höhepunkt der Skitage war der Hüttenabend am Freitag. Nach einem Comedy-Apéro mit dem Komiker Rolf Schmid im dicht gedrängten Raum der Tschuggenhütte ging es zwei Räume weiter zum Fondueplausch ins gemütliche Tschuggenstübli. Dabei sorgte das Powerduo Bruno & Mark mit ihren bekannten Rock- und Balladen-Coversongs dafür, dass die Stimmung am Brodeln war. Sass doch am Schluss des Abends beinahe keiner mehr auf Bank oder Stuhl. Eine Szene, die auch die ganzen Skitage widerspiegelte: ein gemütliches, ungezwungenes und erlebnisreiches Beisammensein von über 160 Drogistinnen und Drogisten sowie Vertretern aus der Industrie.

Bild und Text: Flavia Kunz

Produkte-News

Bio Partner Schweiz AG

Lavera Body SPA ist Pflege zum Wohlfühlen mit herrlichen Düften, die Körper und Seele in Einklang bringen. Ganz im Sinne des SPA-Gedankens – sanus per aquam, Gesundheit durch Wasser – machen ausgesuchte Natur-Aromen das Duschen und Pflegen zum sinnlichen Erlebnis. Neu ist das Aroma «Milch und Honig» auch als 30-ml-Reisegrösse als Dusch und Bodylotion erhältlich. Entdecken Sie die innovative Naturkosmetikmarke Lavera.

www.lavera.ch

Bio-Strath AG

Strath Leber-Galle Tropfen wirken hervorragend bei schlechter Fettverdauung, Völlegefühl oder Blähungen. Die Zusammensetzung: Strath Kräuterhefe-Plasmolysat kombiniert mit Mariendistelsamen-, Artischockenblätter- und Pfefferminzblätter-Extrakt. Aktuell: Strath Leber-Galle Tropfen sind auch während Entschlackungskuren zu empfehlen. Beratungstipp: 20 Tropfen in wenig Wasser geben und ca. 30 Sekunden einspeicheln. POS-Material sowie Einkauf über *info@bio-strath.ch*. *www.bio-strath.ch*

ebi-pharm ag

Delima – Nahrungsergänzung aus dem Granatapfel. Viele Frauen suchen heutzutage nach einer alternativen Therapie für ihre menopausalen Beschwerden. Als kaltgepresstes Öl liefert der Granatapfel wertvolle bioaktive Pflanzenstoffe (Phytoöstrogene), die den Hormonhaushalt im Zuge der Wechseljahrbeschwerden ausbalancieren und darüber hinaus weitere positive Wirkeffekte hinsichtlich der Gefäss-, Nervenzell-, Knochen-, und Hautprotektion aufweisen können. *www.ebi-pharm.ch*

Pierre Fabre (Suisse) SA

Die Klorane-Haarpflegelinie mit Granatapfelextrakt bietet einen zweifachen Vorteil für farbbehandeltes Haar. Sie fixiert nicht nur die Farbe auf der Haarfaser dank dem Granatapfelextrakt, sondern nährt sie gleichzeitig, baut ihren Hydrolipidfilm wieder auf, glättet Hornplättchen und schützt vor äusseren Aggressionen. Das durch die Farbbehandlung beeinträchtigte und empfindlich gewordene Haar wird aus der Tiefe wieder aufgebaut und gestärkt. Der Farbeffekt und der Glanz bleiben bis zu zweimal länger erhalten. *www.klorane.com*

Somona

Seit über 25 Jahren bewährt: Original Kanne Brottrunk®. Gut für Haut, Darm und Blut. Original Kanne Brottrunk® ist ein milchsäurehaltiges Getränk, das in vielen Ländern der Welt getrunken wird. Der hohe Anteil wertvoller bioaktiver Fermente sowie lebender Brotgetreidesäurebakterien macht ihn so wertvoll für Haut, Darm und Blut und zu einem Beitrag für das tägliche Wohlbefinden. Unpasteurisiert – Natur pur. *www.kanne-brottrunk.ch*

Patient Diagnostics AG

Rund 1,4 Millionen Menschen sind auf Pollen allergisch. Viele sind dadurch in ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden massiv eingeschränkt. Der Heuschnupfen Pollen-Allergietest dient zur Erkennung einer Pollenallergie. Mit diesem Vorsorgetest können versteckte Warnsignale des Körpers sofort erkannt und dadurch frühzeitig der Arzt aufgesucht werden.

www.patientdiagnostics.ch

Goloy

Goloy 33 Massage Shape Vitalize verfügt über ein breites Wirkspektrum auf die Muskulatur, Sehnen, Bänder, Gelenke und das Bindegewebe. Feinste mineralische Impulse, aktiver Sauerstoff und Himalaya Energiewasser harmonisieren und vitalisieren zuverlässig und nachhaltig. Gerne geben wir Ihnen auch hilfreiche Tipps aus den Erfahrungen unserer Kunden weiter. Goloy 33 Massage Shape Vitalize, Flasche à 100 ml. *www.goloy33.com*

Morga

Neu in der Biorex Health Line: Chlorella Kapseln. Chlorella sind Mikroalgen, die in Süsswasser kultiviert werden. Neben dem hohen Eiweissgehalt enthält Chlorella Spurenelemente, Chlorophyll und verschiedene Vitamine, im Besonderen einen natürlich hohen Gehalt an Vitamin B_{12}. Die Chlorella-Algen für Biorex werden in einem geschlossenen, weltweit einzigartigen Indoor-System kultiviert. Das garantiert 100%ige Reinheit und beste Qualität, welche besonders bei Entgiftungskuren und beim Ausleiten von Schwermetallen entscheidend ist. Die kleinen Kapseln sind leicht und geschmacksneutral einzunehmen. Gluten-, laktose- und hefefrei, ohne Hilfsstoffe. 100 Kapseln à 300 mg.

www.biorex.ch

Luhmo Vertrieb

Formix® Köderdosen – wirkt sicher gegen Hausameisen. Praktische und hygienische Anwendung, umweltfreundlich, bewährt und sehr effizient zur vollständigen Beseitigung des ganzen Ameisenstammes. Per Anfang 2009 konnte Urs Schläpfer (Luhmo Vertrieb) die Marke Formix übernehmen. Profitieren Sie jetzt von einem sehr interessanten Vorsaison-Rabatt. Fragen Sie per Fax 061 411 53 38 an. *Luhmo Vertrieb, 4105 Biel-Benken*

Louis Widmer

Perfekter Teint ohne UV-Risiko. Selftan von Louis Widmer bewirkt eine attraktive Bräune – ohne die Haut schädlichen UV-Strahlen auszusetzen. Selftan entfaltet seine bräunende Wirkung bereits nach vier Stunden. Zusätzlich wird ein Teil des Bräunungswirkstoffs verzögert freigesetzt, was zu einer gleichmässigen und natürlichen Bräunung führt. Die angenehme, nicht fettende Creme enthält Vitamin E als Radikalfänger und Hautschutz sowie pflegendes und befeuchtendes Aloe Vera.

www.louis-widmer.ch

Yuma

Molke Orange-Mandarine mit Vitaminen ACE (Beutel 750 g und Stick 26 g). Die beliebten Molkedrinks von Yuma sind um die Sorte Orange-Mandarine reicher. Der fruchtige und erfrischende Geschmack von Orange und Mandarine in Verbindung mit Molke eignet sich hervorragend als Frühstücksgetränk, für zwischendurch, als Durstlöscher sowie als Nahrungsergänzung. Dieser kalorienarme Molkedrink mit dem Zusatznutzen der Vitamine ACE liegt voll im Trend des gestiegenen Gesundheitsbewusstseins. *www.yuma.ch*

Max Zeller Söhne AG

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs im Leben der Frau. Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche oder Nervosität können das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Dagegen hält die Natur eine Pflanze bereit, deren Extrakt Wechseljahrbeschwerden lindert – die Traubensilberkerze. Cimifemin® neo enthält den Zeller-Spezialextrakt Ze 450 aus der Traubensilberkerze und lindert mit nur 1 Tablette täglich die typischen Wechseljahrbeschwerden. *www.zellerag.ch*

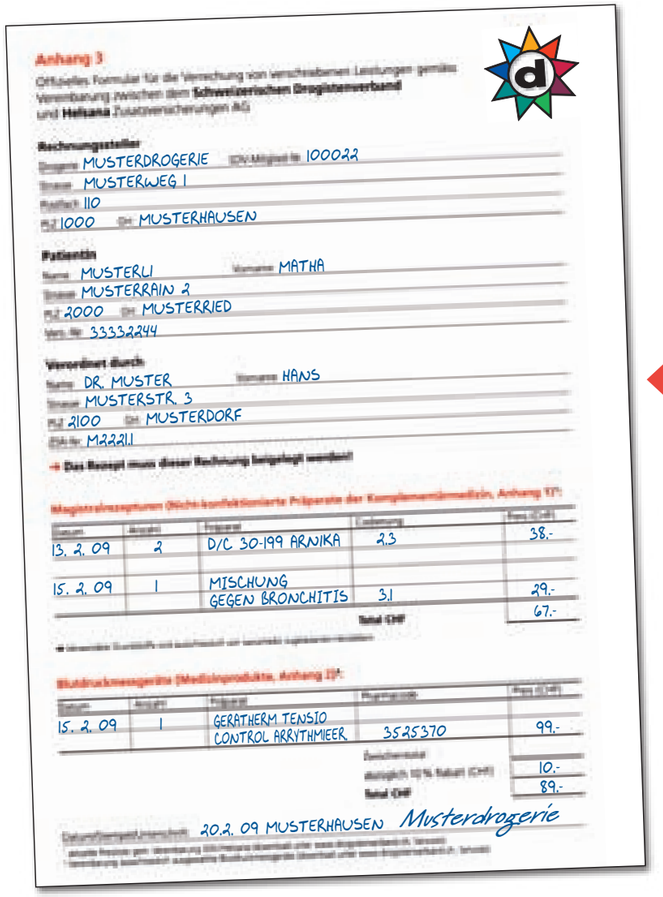
Helsana Zusatzversicherung

Vergütung Seit 1. November 2007 ist die Vereinbarung zwischen der Helsana Zusatzversicherungen AG und dem SDV in Kraft. Seither haben sich über 200 Drogerien dieser Vereinbarung über individuell zusammengestellte komplementärmedizinische Heilmittel und Blutdruckmessgeräte angeschlossen. Aber noch läuft nicht alles reibungslos.

Obwohl die Delegierten an der Delegiertenversammlung vom 11. November 2008 beschlossen haben, dass weitere Verträge im Bereich Zusatzversicherung und Grundversicherung abgeschlossen werden könnten, und der SDV mit der Helsana-Gruppe diesbezüglich Gespräche führt, verzichten die Helsana AG und der SDV vorerst auf konkrete neue Vertragsverhandlungen. Dieser Entschluss hat im Wesentlichen zwei Gründe. Einerseits werden die vereinbarten Massnahmen seitens der Drogerien, die den Vertrag unterzeichnet haben, viel zu oft nicht eingehalten; andererseits zeigen sich immer wieder Probleme in der Handhabung der Formulare. So ist der administrative Aufwand für die Helsana enorm hoch. Dieser Aufwand wird einerseits dadurch verursacht, dass die Abrechnungen oft nicht mit dem vorgeschriebenen Formular gemacht oder diese nicht vollständig ausgefüllt werden. Anstatt dass also effizient und rasch gearbeitet werden könne, müssen immer wieder offene Fragen geklärt werden. Was letztlich nicht nur für die Helsana, sondern auch für die Drogisten selbst zu einem Mehraufwand führt. Ein weiterer Fehler ist, dass teilweise Medikamente und Hilfsmittel abgerechnet werden, die nicht zu den im Vertrag vorgesehenen Leistungen gehören. Zudem tauchen bei den Helsana-Sachbearbeitern oft Fragen zu bestimmten Abkürzungen auf (siehe Kasten «Voraussetzungen»). Dies verhindert effizientes Arbeiten, was letztlich nicht nur für die Helsana, sondern auch für die Drogisten selbst zu einem Mehraufwand führt.

Vorteile für die Drogerie

Damit alle Beteiligten von den Verträgen profitieren können und nicht mit Mehraufwand belastet werden, gilt es also, sich dieser Probleme anzunehmen und die im bestehenden Vertrag geltenden Abmachungen und Bedingungen einzuhalten. Denn bei einem reibungslosen Ablauf profitieren beide Vertragspartner. So müssen Drogerien beispielsweise Kunden, die ein in der Leistungsvereinbarung aufgeführtes, verschriebenes Medikament benötigen, nicht mehr ab- beziehungsweise weiterweisen. Helsana geht es auch darum, durch die Kooperation mit den Drogistinnen und Drogisten die notwendige Beratung ihrer Versicherten fachgerecht sicherzustellen. Dabei können die Drogerien die Kommunikationsmittel der Helsana, mit denen die Versicherung rund 1,5 Mio. Personen erreicht, nutzen. Helsana hat damit die Möglichkeit, ihren Versicherten die Drogerie zu empfehlen. Das führt letztendlich nicht nur zu mehr Kundschaft, sondern auch zu einer engen Kundenbindung.


Anhang 3

Offizielles Formular für die Verrechnung von verschriebenen Leistungen gemäss Vereinbarung zwischen dem **Schweizerischen Drogistenverband** und **Helsana** Zusatzversicherungen AG

Rechnungssteller
MUSTERDROGERIE 100022
MUSTERWEG 1
110
1000 MUSTERHAUSEN

Patientin
MUSTERLI MATHA
MUSTERRAIN 2
2000 MUSTERRIED
33332244

Verordnet durch
DR. MUSTER HANS
MUSTERSTR. 3
2100 MUSTERDORF
M2211

→ Das Rezept muss dieser Rechnung beigelegt werden!

Magistralrezepturen (Nicht-konfektionierte Präparate der Komplementärmedizin, Anhang 1)*:

Datum	Anzahl	Präparat	Taxierung	Preis (CHF)
13. 2. 09	2	D/C 30-199 ARNIKA	2.3	38.-
15. 2. 09	1	MISCHUNG GEGEN BRONCHITIS	3.1	29.-
			Total CHF	67.-

Blutdruckmessgeräte (Medizinprodukte, Anhang 2)*:

Datum	Anzahl	Präparat	Pharmacode	Preis (CHF)
15. 2. 09	1	GERATHERM TENSIO CONTROL ARRYTHMIEER	3525370	99.-
			Zwischensumme	
			abzüglich 10 % Rabatt (CHF)	10.-
			Total CHF	89.-

Datum/Unterschrift: 20.2. 09 MUSTERHAUSEN *Musterdrogerie*

Korrekt ausgefülltes Formular

Rezept

Dr. Hans Muster
Musterstr. 3
2100 Musterdorf

ZSR-Nr.: M2221.1
KSK-Nr.: v 01234.1
EAN: 0100111000111

2 X D/C 30-199 ARNIKA

1 MISCHUNG GEGEN BRONCHITIS

15. 2. 09 MUSTERDORF
H. Muster

Das müssen Sie beachten:

- Die Versicherungskarten Helsana, Progrès, sansan, avanex oder aerosana sind von der Helsana-Gruppe. Diese berechtigen zum Bezug der entsprechenden Produkte.
- Der Leistungserbringer, wie beispielsweise der Arzt, Naturarzt oder Therapeut, muss von der Helsana anerkannt sein. Eine Liste mit anerkannten Leistungserbringern finden Sie unter *www.helsana.ch*, «Service».
- Verwenden Sie für die Abrechnungen ausschliesslich das offizielle Rechnungsformular.
- Für individuell zusammengestellte Rezepturen der Komplementärmedizin wird von der Helsana ein fixer Höchstpreis gemäss Preisliste übernommen. Es darf kein höherer Preis verrechnet werden.
- Nur ausgewählte Blutdruckmessgeräte gemäss Vertrag (z. B. von Braun, Panasonic, Omron, Geratherm, Boso und Delwa) werden vergütet. (Nettopreis = Richtpreis minus 10 %).
- Die detaillierten Unterlagen finden Sie unter *www.drogistenverband.ch*, «Service», «Dokus zum Download».

Voraussetzungen:

- Sie als Drogerie haben die Vereinbarung der Helsana Zusatzversicherungen AG und des SDV unterschrieben. Die Unterlagen können Sie unter *www.drogistenverband.ch*, «Dokus zum Download» herunterladen.
- Ihr Kunde hat eine Zusatzversicherung bei der Helsana-Gruppe abgeschlossen.
- Die Verordnung stammt von einem von der Helsana anerkannten Leistungserbringer.
- Sie füllen das offizielle Rechnungsformular aus. Bitte beachten Sie dabei folgende Punkte:
  Die ZSR-Nr. ist die Zahlstellennummer, über die der Verordnende (z. B. Arzt, Naturarzt, Therapeut) verfügt. Diese finden Sie auf der naturärztlichen respektive ärztlichen Verordnung. Tragen Sie diese immer ein.
  Codierung/Pharmacode der Produkte: Die Codierung ist auf dem Blatt «Anhang 1» des Vertrags ersichtlich. Ergänzen Sie diesen Code immer auf dem Rechnungsformular, damit die Helsana-Sachbearbeiter klar wissen, um welche Position es sich handelt (z. B. «2.1 Homöopathisches Mittel Dilutio D/C 1–9»).
- Geben Sie das Rechnungsformular immer Ihrem Kunden mit, damit er dieses zusammen mit der Verordnung an die Helsana senden kann.

Défauts de jeunesse

Bien que les délégués aient décidé, lors de l'assemblée des délégués du 11 novembre 2008, que l'ASD pouvait continuer de conclure d'autres contrats dans le domaine des assurances complémentaires et de l'assurance de base et que l'ASD continue d'en discuter avec le groupe Helsana, les deux parties renoncent pour l'instant à négocier concrètement de nouveaux contrats. Cette décision est motivée par deux facteurs principaux: primo, les drogueries signataires ne respectent pas toujours les termes du contrat; deuxio, l'utilisation du formulaire pose encore régulièrement problème. Helsana doit ainsi faire face à un important surcroît de travail administratif. Tout ceci ne provoque pas seulement un surcroît de travail pour Helsana mais aussi pour les droguistes. Autre erreur récurrente: la facturation de médicaments et d'appareils qui ne font pas partie des prestations négociées avec l'assureur. Enfin, les collaborateurs d'Helsana sont souvent confrontés à des abréviations inadéquates. Impossible, dans ces conditions, de travailler de manière efficace, tant chez Helsana que dans les drogueries. Pour que toutes les parties puissent profiter de cet accord, sans devoir faire face à des surcroîts de travail, il faut remédier à ces problèmes et respecter les conditions qui figurent dans le contrat.

Quels sont les **avantages** d'un tel **contrat pour** les drogueries? Quelles sont les **conditions** que les drogueries doivent absolument **respecter**? Où trouver tous les **documents** nécessaires pour procéder correctement? Réponse sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Mehr als nur ein Klick zu guter Gesundheit

vitagate24.ch **Wenn Sie Ihre Drogerie auf gate24 eintragen lassen, profitieren Sie nicht nur vom Vorzugsangebot für SDV-Mitglieder, sondern Sie erreichen auf der schweizweit meistbesuchten Internetplattform ein grosses Publikum.**

Seit der Aufschaltung von *vitagate24.ch* sind die Ansprüche des SDV an das Gesundheitsportal nicht bescheidener geworden: Nach wie vor ist es unser Ziel, mit *vitagate24.ch* interessierten Leserinnen und Lesern eine Gesundheitsplattform zu bieten, in deren Zentrum wichtige Themen rund um Gesundheitstrends, Therapieformen, Prävention, natürliche Heilmethoden sowie Produkteinformationen und nützliche Adressen stehen. Als Garant für die erfolgreiche Umsetzung steht das Unternehmen *vitagate ag* als Betreiberin der Gesundheitsplattform.
Die *vitagate ag* ist ein gemeinsames Unternehmen des Schweizerischen Drogistenverbandes und der zur Ringier-Gruppe gehörenden media swiss ag mit ihren bekannten und reichweitenstarken Internetportalen gate24 und Scout24.
Das Portal gate24.ch gehört zu den meistbesuchten Schweizer Internetseiten überhaupt. Ein guter Grund für Drogistinnen und Drogisten zu überlegen, sich in diesem umfassenden Schweizer Firmenverzeichnis eintragen zu lassen.
Dank der regionalen Suchfunktion finden Interessierte treffsicher und ganz einfach alle lokalen Angebote – vom Naturheilpraktiker über Therapeuten bis hin zur nächstgelegenen Drogerie. Dank der Zusammenarbeit von media swiss ag und SDV profitieren SDV-Mitglieder von einem Vorzugsangebot.

Vielseitige Werbemöglichkeiten

Wo oft hingeklickt und gezielt nach Themen und Informationen gesucht wird, werden auch Inserate entsprechend wahrgenommen. Drogistinnen und Drogisten können auf *vitagate24.ch* selbstverständlich sämtliche Online-Werbeformen nutzen. Nebst den gängigen Werbeauftritten wie Leaderboard, Skyscraper oder Winkelbanner bietet Ihnen *vitagate24.ch* viele weitere Möglichkeiten, Ihre Dienstleistungen und Produkte gezielt im Zusammenhang mit redaktionellen Inhalten zu präsentieren:

- **Couponing**
  Sie können beispielsweise einen Gutschein hinterlegen, den die Kunden einfach ausdrucken und in Ihrer Drogerie einlösen können.
- **Audio- und Videofiles**
  Als sogenannter Presenting-Sponsor können Sie am Anfang oder am Ende eines redaktionellen Beitrages Ihre Werbung schalten. Aber auch Unterbrecherwerbung und Werbung in Form von Bildern, Grafiken sowie aktiven Werbeflächen stehen zur Verfügung.
- **Kontextuelle Links**
  Sie können im redaktionellen Teil einzelne Wörter als Hyperlink hervorheben und auf Internetseiten Ihrer Drogeriepartner ausserhalb von *vitagate24.ch* hinweisen.

Für welchen Werbeauftritt Sie sich auch immer entscheiden, sicher ist, dass er Ihnen viele Vorteile bietet. So erreichen Sie beispielsweise nicht nur bereits bestehende Kunden, sondern auch neue Zielgruppen, können Ihre Werbung direkt bei einem von Ihnen gewählten Thema platzieren, und schliesslich agieren Sie mit potenziellen Kunden interaktiv. *vitagate24.ch* ist zwar bereits ein gut besuchtes Portal, in das sich viele an Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden Interessierte einklicken. Trotzdem überlässt der SDV nichts dem Zufall und bewirbt das Gesundheitsportal seinerseits aktiv und regelmässig in bekannten und weitverbreiteten Medien, beispielsweise in der «Schweizer Illustrierten», der «Gesundheit Sprechstunde» sowie im «Sportmagazin» und auf «Blick.ch».

Christa Friedli

Was Sie der Auftritt kostet, und wie Sie profitieren:

SDV-Mitglieder bezahlen:			
1 Jahr	à Fr. 950.–		
3 Jahre	à Fr. 950.–	= Fr. 2850.–	
bei einer garantierten Laufzeit von 5 Jahren = 5 Jahre à Fr. 570.–			
Total Ersparnis: Fr. 650.–			

Normaler gate24-Kunde bezahlt:		
1 Jahr	à Fr. 1150.–	
3 Jahre	à Fr. 950.–	= Fr. 2850.–
5 Jahre	à Fr. 700.–	= Fr. 3500.–

- **Ihre Adresse** erscheint sowohl **auf *vitagate24.ch*** sowie auf **gate24.ch**.
- **Ihr Auftritt** auf gate24 bedeutet für Sie, Ihre Visitenkarte sozusagen rund um die Uhr präsent zu haben. Anders als auf der kleinen, gedruckten Version der Visitenkarte bietet Ihnen der Internetauftritt zudem weitere Vorteile: **Sie haben die Möglichkeit, Ihre Drogerie, Ihre Spezialangebote zu den Themen Gesundheit, Schönheit, Wohlbefinden sowie spezifische «Hausspezialitäten» vorzustellen.**
- Sie erreichen interessierte Kunden **ohne Streuverluste**.
- gate24-Benutzer können mit **einem Klick** Ihre Daten abrufen und direkt mit Ihnen **in Verbindung** treten.

Einfache Abwicklung

Sie haben generelle Fragen zu gate24, oder Sie möchten Ihre Drogerie auf gate24 eintragen?
Dann nehmen Sie ganz einfach mit der zuständigen Person bei der media swiss ag Kontakt auf:
Patrick Müller, media swiss ag, Sammelbüel 100, 9053 Teufen
Telefon 071 335 75 75, Fax 071 335 75 79 oder *patrick.mueller@mediaswiss.ch*

Plus qu'un simple clic quotidien pour la santé

Depuis le lancement de *vitagate24.ch*, l'ASD n'a pas revu ses exigences à la baisse! Au contraire: la plate-forme de santé *vitagate24.ch* doit toujours offrir aux lecteurs des informations centrées sur des thèmes importants relatifs à la santé, aux différentes formes thérapeutiques, à la prévention, aux méthodes de soins alternatives ainsi que des renseignements sur les médicaments et des adresses utiles.
vitagate sa, qui exploite la plate-forme de santé, est une entreprise commune de l'Association suisse des droguistes et de media swiss sa, une branche du groupe Ringier, réputée pour ses portails internet gate24 et scout24.
gate24.ch fait partie des sites suisses les plus fréquentés. Une bonne raison pour que les droguistes songent à s'inscrire dans ce registre complet des entreprises suisses. Grâce à la fonction de recherche régionale, les internautes trouvent facilement des offres locales – qu'il s'agisse du naturopathe, du thérapeute ou de la droguerie la plus proche. Grâce à la collaboration entre media swiss sa et l'ASD, les membres de l'ASD bénéficient d'une offre privilégiée.
Votre inscription sur gate24 vous garantit une présence continue sur la toile. Cette «carte de visite» est donc bien plus visible que les cartes de visite traditionnelles, avec leurs minuscules caractères, et vous offre encore bien d'autres avantages!

Vous souhaitez en savoir plus sur les **conditions** et **avantages** d'une **inscription sur gate24**, connaître les possibilités de **publicité en ligne** que vous offre ***vitagate24.ch***, alors rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Die Partner der Drogerien im 2009

Image-Aktivitäten Bekannte und erfolgreiche Partner aus der Industrie unterstützen die Publikumsvorträge des SDV im Frühling und bieten auch etwas für Sie als Drogistin oder Drogist: Füllen Sie jetzt den Online-Wissenstest aus und gewinnen Sie tolle Preise!

Nutzen Sie die Chance, zeigen Sie, dass Ihr Wissen «à jour» ist und beweisen Sie den Drogerie-Partnern, dass Sie die Zusammenarbeit und Unterstützung der Branche schätzen. Wie Sie das beweisen können? Ganz einfach: Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit, geben Sie in Ihrem Browserfenster die Internetadresse ***http://wissen-d.drogoserver.ch*** ein und beantworten Sie bis am 31. März die Fragen.

Zu gewinnen gibt es einen SwissWellness-Gutschein im Wert von 800 Franken.

SwissWellness
www.swisswellness.com

Les **partenaires de l'industrie** ne se contentent pas de soutenir **les conférences publiques** organisées ce printemps par l'ASD: ils réservent aussi une **surprise** aux droguistes! En effet, il vous suffit de participer au test connaissance en ligne et peut-être remporterez-vous le gros lot: un **bon SwissWellness** d'une valeur de 800 francs! Pour participer au concours, rendez-vous sur ***http://wissen-f.drogoserver.ch*** et répondez jusqu'au 31 mars 2009.

Nehmen Sie am Wettbewerb teil und antworten Sie jetzt unter: http://wissen-d.drogoserver.ch

Gesunde Kinderernährung

Eine gesunde Ernährung von Anfang an liegt vielen jungen Eltern am Herzen. Deshalb wird beim Nachwuchs besonders auf die Lebensmittelauswahl geachtet.

Gemüse und Früchte sowie stärkehaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sollten die Basis der Ernährung bilden und mehrmals täglich verzehrt werden. Für Kinder von 1 bis 4 Jahren wird ein Tagesverzehr von 240 bis 300 Gramm Gemüse und Früchten, verteilt auf fünf Portionen, empfohlen. Dabei darf ein guter Teil als Rohkost angeboten werden.

Von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Eiern sollten nur ca. 40 bis 50 Gramm täglich auf den Tisch kommen. Dagegen dürfen Milchprodukte mit drei Portionen pro Tag (etwas über 300 Gramm) eher grosszügig konsumiert werden. Fette und Öle als wichtige Energie- und Strukturlieferanten dürfen täglich in geringen Mengen verzehrt werden. Einem bewussten und sehr massvollen Genuss von Süssigkeiten und selbst Fast Food steht prinzipiell nichts entgegen. Ungesüsste Getränke wie Wasser oder Tee sollten jedem Kind uneingeschränkt zur Verfügung stehen.

Weil viele Verhaltensweisen durch Nachahmung erlernt werden, sind gute Vorbilder gefragt. Kinder orientieren sich in ihrem Verhalten häufig an Geschwistern und Eltern. Dies betrifft die Nahrungsauswahl sowie das Essverhalten und die Mahlzeitengestaltung sowie generelle Normen und Werte in Bezug auf die Ernährung.

Fragen dazu

Welche Nahrungsmittel sollten den Hauptbestandteil der Ernährung von Kleinkindern ausmachen?
Wie viel Gramm Früchte und Gemüse sollen 1- bis 4-jährige Kinder pro Tag verzehren?
Wie vielen Portionen Gemüse und Früchte entspricht das pro Tag?
Welche Nahrungsmittel sollen von Kindern nur in geringen Mengen verzehrt werden?
Welches Getränk sollte unbeschränkt angeboten werden?

Holle ist 2009 Partner der Schweizer Drogerien.

Holle baby food

Gegen Durchfall

Bioflorina™ enthält ein Probiotikum, *Enterococcus faecium* des Bakterienstamms SF 68. *Enterococcus faecium* SF 68 ist natürlich, es ist eines der ersten Bakterien, die dem Neugeborenen mit der Muttermilch übertragen werden, und gehört damit zur gesunden Darmflora des Menschen. Nach der Einnahme gelangt Bioflorina™ intakt in den Darm, vermehrt sich dort und verdrängt die krankheitserregenden Bakterien. Es reguliert so die gestörte Darmflora und wirkt gegen Durchfall. Bioflorina™ wurde im Kanton Tessin entwickelt und wird immer noch dort hergestellt.

Fragen dazu

Wie wird der Wirkstoff von Bioflorina™ auf das Neugeborene übertragen?
Wie wirkt Bioflorina™ im Darm?

sanofi-aventis ist 2009 Partner der Schweizer Drogerien.

CH-BIO 09.01.01

sanofi aventis
Das Wichtigste ist die Gesundheit

Viburcol – die homöopathische Alternative für unruhige Kinder

Unruhezustände treten im Säuglings- und Kleinkindalter häufig auf. Die Kinder sind weinerlich, unruhig und haben Mühe, Schlaf zu finden. Oft sind Entzündungen und Krämpfe der Verdauungsorgane oder Zahnungsbeschwerden Ursache von Unruhezuständen. Viburcol N Säuglings- und Kinderzäpfchen, zusammengesetzt aus sechs homöopathischen Bestandteilen (Chamomilla, Atropa belladonna, Pulsatilla, Plantago major, Solanum dulcamara, Calcium carbonicum), regulieren den Organismus auf sanfte Weise, ohne Symptome zu unterdrücken. Sie eignen sich hervorragend zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken. Ausführliche Informationen entnehmen Sie der Packungsbeilage.

Fragen dazu

Aus welchen homöopathischen Bestandteilen ist Viburcol N zusammengesetzt?
Bei welchen Indikationen kann Viburcol N eingesetzt werden?

ebi-pharm ist 2009 Partner der Schweizer Drogerien.

ebi-pharm

Bessere Heilung und weniger Schmerz – DermaPlast® Hydro

«Feuchte Wundheilung» lautet das Stichwort, auf dessen Basis moderne Wundauflagen heute wirken: Das transparente DermaPlast® Brandwundenpflaster und das DermaPlast® Schürfwundenpflaster. Statt einem klassischen Wundkissen haben diese hydroaktiven Produkte Wundkissen aus Hydrokolloid oder Hydrogel. Diese sorgen in Verbindung mit Wundflüssigkeit für ein feuchtes Wundmilieu. Wenn keine Infektion vorliegt, können neu gebildete Zellen in dieser feuchte Umgebung optimal wachsen – die Wunde kann daher schneller heilen als bei der traditionellen trockenen Wundheilung. Beide Pflaster polstern die Wunde gegen Druckschmerzen ab und halten Schmutz sowie Bakterien fern. Sie sind steril und wasserfest, können auch zum Duschen benutzt werden. Um die Wundruhe zu gewährleisten, sollten die Plaster mehrere Tage auf der Wunde belassen werden.

Fragen dazu

Welche Eigenschaften haben moderne Wundverbände?
Welche DermaPlast Produkte haben ein hydrokolloides Wundkissen?

DermaPlast® ist 2009 Partner der Schweizer Drogerien.

DermaPlast.

Zähneputzen von 0 bis 3 Jahren

Die elmex® Kinderzahnpasta (ab dem 1. Zahn bis ca. 5 Jahre) mit Aminfluorid schützt wirksam vor Milchzahnkaries.

- Enthält die von Zahnärzten empfohlene Fluoridkonzentration von 250 ppm.
- Besitzt einen milden, jedoch nicht süssen Geschmack, um Kinder nicht zum Schlucken der Zahnpasta zu verleiten.

Die elmex® Lernzahnbürste mit dem weich ummantelten Bürstenkopf wurde speziell für Kleinkinder entwickelt.

- Weiche, abgerundete Schon-Borsten schützen das Zahnfleisch und reinigen sanft und gründlich.
- Der ergonomische Griff wurde speziell für die Kinderhand (Faustgriff) und das Zähneputzen durch die Eltern entwickelt.

Fragen dazu

Warum hat die elmex® Kinderzahnpasta eine geringe Fluoridkonzentration?
Was ist das Besondere an der elmex® Lernzahnbürste?

elmex® ist 2009 Partner der Schweizer Drogerien.

www.elmex.ch

PartnerInfo

Mehr Holle, mehr Erfolg!

Mit der Säuglingsnahrung prägen junge Eltern das zukünftige Essverhalten ihres Nachwuchses. Umso höher sind die Ansprüche an die Qualität der Produkte. Die Marke Holle steht für Kindernahrung, die diese Erwartungen erfüllt und den Grundstein für eine gesunde Ernährung legt.

Natürliche Heilmittel und gesunde Ernährung sind zwei Schwerpunkte, die das Beratungsgespräch in der Drogerie immer stärker prägen. Vergleichbar mit der ganzheitlichen Sichtweise im Bereich der Naturheilkunde steht Holle für eine naturbelassene, gesunde Babynahrung mit möglichst wenigen Verarbeitungsschritten. Holle legt nicht nur die Basis für eine gesunde Ernährung, sondern generiert auch neue Kunden und schafft Vertrauen.

Natürliche Qualität als Chance

Seit 1933 setzt Holle, das eigenständige Schweizer Familienunternehmen, auf natürliche und gesunde Säuglingsnahrung. Wann immer möglich werden die Rohstoffe nach den Richtlinien des biologisch-dynamischen Landbaus erzeugt, was soviel heisst wie:

- Natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung von Tier, Boden und Umwelt.
- Qualität statt Quantität, Vielfalt statt Monokultur.
- Artgerechte Tierhaltung.
- Verzicht auf Tierhormone und Wachstumsregulatoren.
- Natürlicher Kompost statt Kunstdünger.
- Verzicht auf alle chemischen Pflanzen- und Insektenschutzmittel.
- Keine chemischen Zusätze bei der Verarbeitung.

Bis hin zum fertigen Produkt stehen die gesunden Aspekte im Vordergrund. Deshalb verwendet Holle garantiert keine gentechnisch veränderten Zutaten, und fügt den Produkten keine Aromastoffe und keine Farbstoffe zu.

Ihr Partner für Säuglingsnahrung

Junge Familien möchten für ihren Nachwuchs nur das Beste. Zudem suchen die Eltern in der Drogerie Vertrauen, Sicherheit und eine umfassende Beratung. Das ist Ihre Chance, sich gegenüber dem Lebensmittelhandel abzugrenzen, Ihren Umsatz im Bereich Babyfood zu steigern und die jungen Mütter und Väter dauerhaft an Ihre Drogerie zu binden.

Mit folgenden Leistungen unterstützen wir Sie dabei:

- Vollumfängliches, beliebig kombinierbares Sortiment von der ersten Flasche bis ins Kleinkindalter.
- Babynahrungs-Ratgeber und Probiermuster.
- Teamschulungen nach Vereinbarung.
- Hotline für knifflige Kundenfragen.
- Verkauf nur im Fachhandel.
- Werbeunterstützung und Material für Aktivitäten (Ausbau Babyecke, Mailings an Mütterberatungen, Hebammen, Still- und Krabbelgruppen, Geburtsvorbereitungskurse, usw.)
- Produkte nicht teurer als vergleichbare Produkte beim Grossverteiler
- Drogerien, die Holle als Schwerpunktmarke führen, können in Absprache mit dem Aussendienst Sonderkonditionen ohne Bindung an die Absatzmenge (Kuko/Kiko) erhalten.

Holle baby food GmbH ist für junge Familien wie auch für die Drogerien ein vertrauensvoller Partner.

Bilden Sie sich weiter!

Gewinnen Sie tolle Preise bei der Holle-Schulung.

Unter:
d-inside.drogoserver.ch >archiv
finden Sie die das *d-inside* 2/09.

Holle baby food

Wettbewerb
Sind Sie fit für die Holle Baby food-Beratung?

Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Geldbetrag für ein Team-Essen oder einen Ausflug!

1. Preis: Fr. 750.– 2. Preis: Fr. 500.– 3. Preis: Fr. 250.–

Holle baby food

1. Welche Art von Unternehmen ist Holle baby food?

a) Kleines, deutsches Unternehmen für Nischenprodukte
b) Kleines, mittelständisches Schweizer Familienunternehmen
c) Weltweit tätiger Konzern mit Zweigstellen auf drei Kontinenten

2. Nennen Sie drei Grundkriterien für die biologisch-dynamische oder biologische Landwirtschaft:

3. Was hat sich im neuen Holle Logo geändert?

a) Der Backofen hat eine andere Farbe.
b) Die Schaufel ist nicht mehr abgebildet.
c) Nichts.
d) Die Holle Sonne hat eine andere Farbe.

4. Nennen Sie drei wesentliche Vorteile des leicht verdaulich verarbeiteten Vollkorngetreides in der Holle Getreidenahrung

(siehe *d-inside* 2/09)

5. Weshalb enthält das Holle-Vollsortiment keine HA-Milchen?

(siehe *d-inside* 2/09)

6. Welches von diesen Verkaufsargumenten ist falsch?

a) Alle Rohstoffe werden in biologischer oder biologisch-dynamischer Qualität angebaut.
b) Holle verzichtet auf den Zusatz von Kochsalz, Farbstoffen und Aromastoffen.
c) Holle Produkte sind auch im Supermarkt erhältlich.
d) Die Holle Säuglingsmilch schmeckt naturbelassen und legt somit den Grundstein für eine gesunde Ernährung.

7. Seit wie vielen Jahren bietet Holle biologische Säuglingsnahrung an?

a) Seit 5 Jahren
b) Seit 30 Jahren
c) Seit über 60 Jahren

8. Welchen Service bietet Holle ihren Kunden?

a) Verkostungsaktionen und Managementtrainings
b) Schaufenstersets, Probiermuster sowie Beratungstelefon und Broschüren
c) Regalservice, Schaufensterdekoration

9. Mit welchen Partnern arbeitet die Firma Holle baby food zusammen?

a) Pädiater, Mütter-Väter-Beratung und Hebammen
b) Sportclubs, Kindergärten und Schulen
c) Grossverteiler

Wir möchten aktiv werden mit der Säuglingsnahrung.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

- **Wir planen eine Aktivität.**
- **Wir benötigen Schaufenstermaterial und Broschüren.**
- **Wir wünschen eine Teamschulung in unserer Drogerie.**

Name:

Vorname:

Drogerie:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefonnummer:

Einsenden bis 31. März 2009 an:
Holle baby food GmbH, Frau Angelika Welz,
Baslerstrasse 11, 4125 Riehen
Fax 061 645 96 09

Sicher ist nur der Wandel

Antioxidanzien Rund zwanzig Prozent der Erwachsenen in Europa nehmen regelmässig Präparate mit Antioxidanzien ein. Dabei könnte die «Vitamin A-, C-, E-Wunderwaffe» schon bald einer neuen Generation von Antioxidanzien weichen.

Foto: www.panthermedia.net

Sie ist klein, prall, rot… und der Verkaufsschlager des Luzerner Drogisten **Markus Wildisen**. Die Rede ist von der «Trendbeere» Goji, auch bekannt als «Frucht des Lächelns», die den Angehörigen des Hunzavolkes im Himalaja beste Gesundheit und ein Durchschnittsalter von über hundert Jahren ermöglichen soll.
Tausende Dosen mit Gojibeeren hat Markus Wildisen bereits verkauft, ausserdem reichlich Gojibeeren-Saft und ein dazugehöriges Buch. Den Run auf die Himalajabeere erklärt der Geschäftsführer und Inhaber der Würzenbach-Drogerie so: «Die Gojibeere enthält mehr Antioxidanzien als alle anderen bekannten Naturpflanzen, zum Beispiel doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange. Ausserdem die Vitamine B_1, B_2, B_6, Vitamin E, Flavonoide und Karotinoide.»
Und diese Schutzstoffe sind im Zeitalter der Freie-Radikale-Theorie hochbegehrt. Wir erinnern uns: Nach der Radikal-Theorie sind freie Radikale Hauptursache des Alterungsprozesses sowie zahlreicher Krankheiten. Die elektronenhungrigen Atome initiieren Kettenreaktionen des «Elektronenraubs» im Organismus, die zur Oxidation bzw. Beschädigung von Lipiden, Proteinen und DNA führen. (Infobox auf Seite 24)

Gut zu wissen
Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Antioxidanzien** steht auch im *Drogistenstern* vom März im Zentrum.

Die klassische Phalanx

Folgende Antioxidanzien gelten als besonders wirkungsvoll:

- **Vitamin A:** Das fettlösliche Antioxidans schützt zusammen mit Vitamin E und Betacarotin lipidhaltige Strukturen vor Oxidation, z. B. Zellwände.
- **Karotinoide:** Betacarotin ist das am besten erforschte Antioxidans. Es schützt sowohl DNA als auch Zellmembrane vor oxidativer Schädigung, u. a. durch Lichteinflüsse.
- **Vitamin C:** Gilt als wichtigstes Antioxidans im wässrigen Milieu. Vitamin C wirkt synergistisch mit Vitamin E und hemmt u. a. die Bildung von Nitrosaminen.
- **Vitamin E** (alfa-Tocopherol [oder α-Tocopherol]): Das Vitamin kann zellmembranschädigende Hydroxylradikale «entwaffnen». Das dabei entstehende alfa-Tocopherol-Radikal wird durch Vitamin C regeneriert. Bei hohem Sauerstoffpartialdruck wirkt Vitamin E besonders effizient, also zum Beispiel in den Verästelungen der Lunge.
- **Cystein:** Die Aminosäure wirkt alleine oder als Bestandteil von Glutathion stark antioxidativ, indem sie freie Radikale zerstört.
- **PABA** (Paraaminobenzoesäure) ist ein natürlicher, wasserlöslicher Cofaktor der Vitamine der B-Gruppe, der den Körper als Antioxidans vor Sonneneinstrahlung schützt.
- **Q10** (Ubichinon): Das Coenzym, das eine ähnliche chemische Struktur besitzt wie Vitamin E, hat stark antioxidative Eigenschaften.
- **Selen:** Das Spurenelement ist Bestandteil des antioxidativen Enzyms Glutathionperoxidase, das freie Radikale zerstört. Es gibt aber auch Hinweise, dass Selen alleine als Antioxidans wirkt.
- Weitere Spurenelemente wie **Zink, Eisen, Kupfer** und **Mangan** gelten als indirekte Antioxidanzien, da sie als Bestandteile von Enzymen antioxidativ wirken.

Spezialisierte Aufgaben

Daneben haben sich in Fachkreisen weitere Antioxidanzien «etabliert», unter ihnen die Liponsäure und das Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid NAD+/NADH, das ein physiologisches Coenzym darstellt.
Wichtig zu wissen ist, dass verschiedene Körperstrukturen durch verschiedene Antioxidanzien geschützt werden: Strukturen, die Lipide enthalten (also zum Beispiel Zellmembranen, Lipoproteine im Blut und Nervenscheiden), werden durch die fettlöslichen Vitamine A und E sowie Coenzym Q10 geschützt. Strukturen in Körperflüssigkeiten, im Blut und im Zellkern werden dagegen durch das wasserlösliche Antioxidans Vitamin C und durch Antioxidanzien geschützt, die gleichzeitig fett- und wasserlöslich sind, also beispielsweise durch Betacarotin, Cystein, Glutathion und Liponsäure.

Es gibt Zweifel

Kein Wunder, spielen diese Antioxidanzien in der modernen Ernährungs- und Komplementärmedizin eine wichtige Rolle. Doch es gibt auch Zweifel an ihrer Wirksamkeit. Mehrere Studien der letzten Jahre weisen darauf hin, dass isolierte Antioxidanzien entweder keinen Nutzen bringen oder sogar schaden können. Zu diesem Schluss kommt beispielsweise eine Metaanalyse der Forscher **Christian Gluud** und **Goran Bjelakovic** von der Universität Kopenhagen, die 68 Studien mit insgesamt 232 606 Teilnehmern umfasste.
Studienleiter Christian Gluud forderte die Konsumentinnen und Konsumenten nach Abschluss der Studie gar öffentlich auf, die Finger von allem zu lassen, was mit künstlichen Vitaminen angereichert sei. Begründung: «Die Sterblichkeit war in den Gruppen, welche regelmässig Betacarotin und die Vitamine A und E einnahmen, durchschnittlich fünf Prozent höher als in der Kontrollgruppe mit dem Scheinmedikament», sagt der Forscher.
Aber die Wirkung von Antioxidanzien ist doch hinlänglich erforscht? Was ist mit den Radikalfängertests, die hundertfach im Labor durchgeführt wurden? «Es ist schwer, von Resultaten aus dem Reagenzglas auf eine schützende Wirkung der Vitaminbehandlung zu schliessen», sagt Christian Gluud. «Man sollte nicht auf die Ergebnisse in der Petrischale schauen, sondern auf die Ergebnisse im Menschen.»
Der dänische Wissenschaftler steht nicht alleine da. Andere Forscher weisen auf ähnliche Resultate hin, unter anderem auf einen möglichen Zusammenhang zwischen der Gabe von Betacarotin und der Zunahme von Lungenkrebs bei Raucherinnen und Rauchern.

Kein Grund zur Panik

Für Schweizer Vitalstoffexpertinnen und -experten besteht trotzdem kein Grund, antioxidative Supplemente wie heisse Kartoffeln fallen zu lassen.
«Die wichtigste Versorgungsquelle für Antioxidanzien ist nach wie vor eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und einmal täglich Früchten», sagt die Zürcher Ernährungsspezialistin und Vitalstofftherapeutin FEOS **Margrit Sulzberger**. «Bei höherer Belastung kann es sinnvoll sein, zusätzlich Antioxidanzien einzunehmen. Diese müssen aber von einem Fachmann oder einer Fachfrau empfohlen werden.»
Und was genau bedeutet «höhere Belastung»? Laut Margrit Sulzberger sind folgende Indikationen für Antiox-Präparate sinnvoll: Arteriosklerose, Katarakt (grauer Star), Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Aids usw., Krebs, chronisches Müdigkeitssyndrom und Überlastungsfolgen beim Sport. Hinzu kommt der Einsatz von Antioxidanzien bei übermässiger Computerarbeit und anhaltendem Stress. «Allerdings empfehle ich für die Prävention nur niedrig dosierte Präparate», unterstreicht die Fachfrau, die seit über zwanzig Jahren mit Vitalstoffen arbeitet.
Dennoch dürften die kritischen Studien und Stimmen aus der Forschung weitere Konsequenzen haben, sind Kenner der Vitalstoffszene überzeugt, unter ihnen **Christian Henseler**, dipl. Ernährungsberater HF: «Es wird sich herumsprechen, dass gerade Vitamin A-, C- E-Präparate (kurz ACE-Präparate) Vorteile und Nachteile haben, dass hier Nutzen und Schaden nahe beisammen liegen.»

Buchtipp zum Thema
Bernhard Watzl und Claus Leitzmann: **«Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln»**,
Hippokrates Verlag, 2005,
ISBN 978-3-8304-5308-6,
ca. Fr. 59.–

Les antioxydants n'ont pas fini de nous surprendre

Les antioxydants jouent un rôle important dans l'alimentation moderne et les médecines complémentaires. Des doutes subsistent cependant quant à leur efficacité. Ces dernières années, plusieurs études ont indiqué que des antioxydants isolés n'ont aucun effet et pourraient même nuire à la santé. C'est notamment à cette conclusion qu'arrive la méta-analyse des chercheurs **Christian Gluud** et **Goran Bjelakovic** de l'Université de Copenhague, lesquels ont analysé les résultats de 68 études portant sur un total de 232 606 personnes.
Au terme de son étude, Christian Gluud a même lancé une mise en garde à l'intention des consommateurs: évitez tous les produits qui contiennent des vitamines de synthèse. Il s'explique: «Le taux de mortalité était en moyenne de 5 % plus élevé dans les groupes qui prenaient régulièrement du bêta-carotène et des vitamines A et E que dans le groupe de contrôle qui prenait un placebo.»
Les effets des antioxydants n'ont-ils pas été suffisamment étudiés? Qu'en est-il des tests de radicaux libres que les laboratoires effectuent par centaines? «Il est difficile de tirer des conclusions sur les effets protecteurs des vitamines sur la base des résultats obtenus en laboratoire», estime Christian Gluud. «Il ne faudrait pas se concentrer sur les effets obtenus en éprouvette, mais sur ceux observés chez l'homme.»

Pas de panique!
Les experts suisses en substances vitales estiment malgré tout qu'il n'y a pas de raison de laisser tomber les suppléments antioxydants comme de vieilles chaussettes. «La principale source d'antioxydants est toujours l'alimentation, et plus précisément une alimentation saine avec plusieurs portions quotidiennes de fruits et légumes», explique **Margrit Sulzberger**, nutritionniste et thérapeute en substances vitales FEOS, à Zurich. «En cas de besoins accrus, il peut être

Bollwerke gegen Oxidation

Sie existieren nur Mikrosekunden lang und sind deshalb mit der aktuellen Analytik nicht zu fassen: Trotzdem gelten die freien Radikale als biochemische Hauptursache für den Alterungsprozess des Körpers und zahlreicher Krankheiten, darunter Hautalterung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Krebs, degenerative Nervenschäden usw. Vereinfacht ausgedrückt besagt die Radikal-Theorie, dass Sauerstoffatome, denen auf der äussersten Schale ein Elektron zur Edelgaskonfiguration fehlt, als freie Radikale danach streben, sich mit dem nächstbesten Atom zu verbinden, um das fehlende Elektron aufzunehmen. Mit der Folge, dass das angeknackte Atom ebenfalls ein Elektron suchen muss und Kettenreaktionen des «Elektronenraubs» entstehen, die zur Beschädigung von Zellmembranen, DNA, Lipoproteinen usw. führen.
Die Fachliteratur verwendet häufig den Begriff «reaktive Sauerstoffspezies» oder ROS und bezeichnet damit alle schädlichen Sauerstoffspezies im Organismus, neben den freien Radikalen also beispielsweise auch Singulettsauerstoff und Wasserstoffperoxid. ROS entstehen in den Mitochondrien fortlaufend als Nebenprodukt der zelleigenen Verbrennung (Oxidation) sowie durch Entzündungszellen. Exogene Einflüsse wie Zigarettenrauch, Umweltgifte und starke UV-Einstrahlung können die Bildung von ROS ebenfalls erhöhen.
Da die Entstehung von reaktiven Sauerstoffspezies eine natürliche Angelegenheit ist, besitzt der Körper hochpotente endogene Schutzsysteme bzw. Antioxidanzien, unter ihnen Bilirubin, Harnsäure, das Hormon Melatonin und zahlreiche antioxidative Enzyme und Proteine.

Die Neuen kommen

Wohin also fährt der Zug der Antiox-Präparate? «In den nächsten Jahren werden die sekundären Pflanzenstoffe immer wichtiger werden – wahrscheinlich auf Kosten der ACE-Präparate», vermutet Christian Henseler.
Fest steht, dass sich viele Hersteller von Vitalstoffpräparaten bereits überlegen, ob und wie sie klassische Antiox-Präparate durch zusätzliche Inhaltsstoffe ergänzen können. Seit bekannt ist, dass sich das antioxidative Potenzial von Gemüsen und Früchten nur teilweise durch die Vitamine A, C und E erklären lässt, stehen diese sekundären Pflanzenstoffe im Brennpunkt des Interesses:

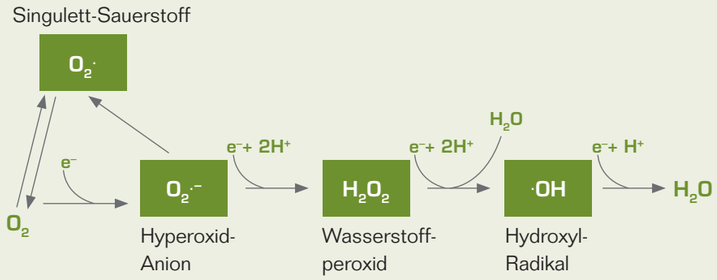
- **Polyphenole**, also Flavonoide und Phenolsäuren, sind antioxidativ vielfältig aktiv. Sie fangen Superoxidanzien ab, verhindern Oxidationen in hydrophilem und lipophilem Milieu und schützen u. a. Ascorbinsäure in Fruchtsäften. Manche Polyphenole (z. B. Kaffeesäure) sind zudem besonders potente Schutzstoffe gegenüber Singulettsauerstoff, andere schützen oxidationsempfindliche Vitamine.
- **Sulfide**, z. B. aus Zwiebeln und Knoblauch, stimulieren den Antioxidansmechanismus indirekt. In-vitro-Untersuchungen zeigen, dass Allicin OH-Radikale neutralisieren kann. Von anderen schwefelhaltigen Inhaltsstoffen (z. B. des rohen Rettichs) ist bekannt, dass sie die Membranen der Erythrozyten vor Lipidperoxidation schützen.

Nutzen bald messbar?

Werden wir also bald täglich Polyphenol- und Sulfidkapseln schlucken? Alleine die Vorstellung weckt Opposition. «Es kann nicht der richtige Weg sein, antioxidative Pflanzenstoffe zu isolieren», sagt beispielsweise **Brunhild Mäder**, Leiterin der Qualitätssicherung und Produkteentwicklung bei der Firma Biotta. «In Pflanzen stecken über 30 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, ihre tatsächliche Zahl wird noch höher geschätzt. Circa 10 000 kommen in Lebensmitteln vor, und erst gegen 100 sind gut erforscht. Wie soll der Mensch entscheiden, welcher Stoff ‹wichtiger› ist als der andere? Die gesundheitsfördernde Wirkung entfaltet sich im natürlichen Verbund aller Stoffe.»
Schön gesagt. Doch es gibt bisher bloss epidemiologische Studien, die Hinweise liefern, dass natürliche Vielstoffgemische bzw. «Pflanzencocktails» tatsächlich wirksamer sein könnten als synthetische Antioxidanzien. Eine Forschungslücke, die eines Tages womöglich durch den Einsatz neuer Technologien überbrückt werden könnte. Einen Schritt in diese Richtung hat das International Institute of Biophysics in Neuss (D) gemacht. Es untersuchte mithilfe einer Biophotonen-Analyse den Ordnungszustand und die biologische Aktivität von drei verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln. Resultat: Die beiden Extrakte aus natürlicher Herkunft zeigten eine höhere Fähigkeit zur Energiebereitstellung als das labortechnisch gemischte Multivitaminpräparat.
Eins ist sicher: Die wunderbare Welt der Antioxidanzien wird noch viele Überraschungen hervorbringen.

Petra Gutmann

Die aktivierten Formen des Sauerstoffs



Reaktive Sauerstoffspezies

Die ROS in einer Übersicht

Formelzeichen	Bezeichnung	Anmerkung
$O_2^{\cdot -}$	Hyperoxid-Anion	freies Radikal, Second Messenger[1], alte Bezeichnung: Superoxid-Anion
$HO^{\cdot}$	Hydroxyl-Radikal	freies Radikal, hochreaktiv
$HOO^{\cdot}$	Perhydroxyl-Radikal	freies Radikal
$ROO^{\cdot}$	Peroxylradikal	freies Radikal
$RO^{\cdot}$	Alkoxylradikal	freies Radikal, bei Lipiden
H_2O_2	Wasserstoffperoxid	Edukt zur Bildung anderer ROS, Second Messenger[1]
ROOH	Hydroperoxid	
O_3	Ozon	
OCl^-	Hypochlorit-Anion	
$^1O_2$	Singulett-Sauerstoff	angeregtes Sauerstoffmolekül

Reaktive Sauerstoffspezies (engl. reactive oxygen species, ROS) – oft ungenau als «Sauerstoffradikale» bezeichnet – werden durch normale zelluläre Reaktionen in aeroben Organismen gebildet. ROS sind schädliche Formen des Sauerstoffs, die bei oxidativem Stress und damit bei verschiedenen Erkrankungen sowie beim Alterungsprozess eine wesentliche pathophysiologische Rolle spielen.
Zu den ROS gehören neben angeregten Sauerstoffmolekülen (Singulett-Sauerstoff O_2), die bei der Reduktion des Sauerstoffs zu Wasser auftretenden Zwischenprodukte wie das Hyperoxid-Anion $O_2^{\cdot -}$ das hochreaktive Hydroxyl-Radikal $OH^{\cdot}$, das Peroxylradikal $ROO^{\cdot}$ und das Alkoxylradikal RO (siehe Grafik links). Zum anderen stabile molekulare Oxidanzien wie Wasserstoffperoxid H_2O_2, Hydroperoxid ROOH, Ozon O_3 und das Hypochlorit-Anion OCl^-.
Im Organismus entstehen reaktive Sauerstoffspezies einerseits als Nebenprodukt der Zellatmung in den Mitochondrien (durch Monoaminooxidasen und im Rahmen der Atmungskette an Komplex I und an Komplex III), andererseits aber auch durch Entzündungszellen, um so Viren und Bakterien zu schädigen. Zudem kommen ROS (vor allem Wasserstoffperoxid und Stickstoffmonoxid) bei der pflanzlichen Abwehr von Pathogenen zum Einsatz. Weitere bedeutende Quellen für reaktive Sauerstoffspezies sind Umweltgifte und Zigarettenrauch.
Durch die Reaktion des Hyperoxid-Anions $O_2^{\cdot -}$ mit Stickstoffmonoxid $NO^{\cdot}$ entsteht zudem Peroxynitrit $ONOO^-$, das mit Stickstoffmonoxid zusammen als reaktive Stickstoffspezies (RNS) bezeichnet wird und eine ebenfalls hochreaktive Verbindung darstellt (allerdings kein freies Radikal ist).
ROS und RNS sind wichtige Oxidanzien, denen im Körper die Antioxidanzien entgegenwirken. Neuere Studien schreiben ROS wie dem Hyperoxid und dem Wasserstoffperoxid neben der Generierung oxidativen Stresses eine wichtige Signalfunktion z. B. im Gehirn bei der Signalübertragung, der synaptischen Plastizität und der Gedächtnisbildung zu. Sie wirken dort zudem stark vasodilatierend (gefässerweiternd) und scheinen so für die Steigerung des zerebralen Blutflusses und des zerebrovaskulären Tonus wichtig zu sein.[2]

Quellen

www.de.wikipedia.org

[1] *Rhee SG, Redox signaling: hydrogen peroxide as intracellular messenger., Exp Mol Med. 1999, 31(2):53-9*

[2] *Kishida KT, Klann E: Sources and targets of reactive oxygen species in synaptic plasticity and memory, Antioxid Redox Signal, 2007, e-Publikation vor Printausgabe*

http://www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_000000002510/08_kap8.pdf?hosts=

judicieux de compléter l'apport en antioxydants. Mais il ne faut prendre que des produits recommandés par des spécialistes.»
Mais que signifie exactement «besoins accrus»? Selon Margrit Sulzberger, les indications suivantes peuvent justifier le recours aux préparations antioxydantes: l'artériosclérose, la cataracte, le diabète sucré, les maladies auto-immunes comme l'arthrite ou le sida, le cancer, le syndrome de fatigue chronique et les conséquences d'efforts physiques trop importants (sport). Les personnes qui travaillent beaucoup à l'ordinateur ou qui sont constamment soumises au stress peuvent aussi recourir aux antioxydants.
Des personnes qui connaissent bien les substances vitales, comme **Christian Henseler**, nutritionniste dipl. ES, sont toutefois persuadés que les études et les voix critiques issues de la recherche ne resteront pas sans conséquences: «Le bruit va se répandre que les préparations de vitamines A, C et E ont des avantages et des inconvénients, que leurs effets bénéfiques ne sont pas si éloignés de leurs effets négatifs.»
Une chose est sûre: de nombreux fabricants de préparations de substances vitales se sont déjà demandé s'ils voulaient compléter leurs préparations classiques et, le cas échéant, avec quelles substances. Depuis que l'on sait que le potentiel antioxydant des fruits et des légumes ne s'explique que partiellement par la combinaison des vitamines A, C, E, les substances végétales secondaires focalisent l'attention.

Petit rappel des **antioxydants** classiques, aperçu des principales **substances végétales secondaires**, explication de la **théorie adicalair**e… Ne manquez pas notre article sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez sur la colonne en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Anzeige

Arkocaps Escholtzia Kapseln

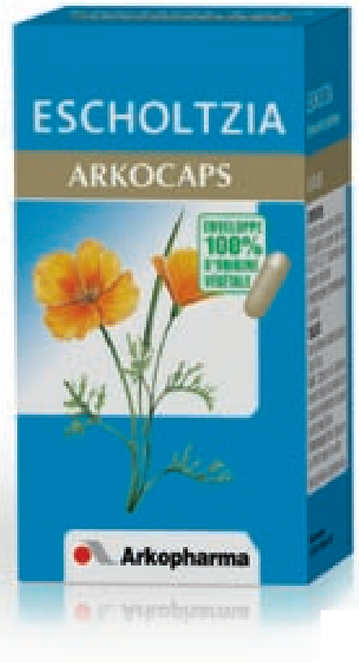
- neu registriert in der Abgabekategorie D bei Swissmedic

Schlafstörungen Erstmals wurde in der Schweiz ein traditionell verwendetes, pflanzliches Arzneimittel mit Escholtzia californica Zubereitung offiziell zugelassen. [1)]

Escholtzia californica gehört zu der Famile der Mohngewächse. Die sedative Wirkung wird dem Hauptalkaloid **Californidin**, sowie den Alkaloiden Eschscholtzin, Allocryptopin und Protopin zugeschrieben.

Escholtzia californica (kalifornischer Goldmohn oder Schlafmützchen) wird traditionell bei nervöser Anspannung und zur Schlafförderung bei leichten Schlafproblemen eingesetzt.

Bei Erwachsenen beträgt die Dosis 4 Kapseln pro Tag: 2 Kapseln abends während des Essens und 2 Kapseln vor dem Schlafengehen mit einem Glas Wasser.



1) Swissmedic Journal 08/2008 ; 562

Arkocaps Escholtzia: WS/Gal: Kapseln mit Eschscholtziae californicae herbae cum flore pulvis **I:** bei nervöser Anspannung und zur Schlafförderung bei leichten Schlafproblemen eingesetzt. **D:** Bei Erwachsenen beträgt die Dosis 4 Kapseln pro Tag (2 Kapseln abends während des Essens und 2 Kapseln vor dem Schlafengehen) mit einem Glas Wasser. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber Pflanzen aus der Familie der Mohngewächse (Papaveraceae), nicht anwenden bei Kindern oder Jungendlichen **W/V:** Falls Schlafstörungen andauern, muss ein Arzt aufgesucht werden. **Sch/St:** Während Schwangerschaft und Stillzeit dürfen ARKOCAPS ESCHOLTZIA Kapseln nicht eingenommen werden, da keine klinischen Beobachtungen vorliegen. **NW:** allergische Hautreaktion (selten), motorische und psychische Hyperaktivität (selten). **Handelsformen:** Flakon mit 45 Kapseln. **Swissmedic:** D
Zulassungsinhaberin: Arko Diffusion SA,Genf. **Vertrieb Deutschschweiz:** Interdelta SA, Givisiez.

Pflanzenpulver in Kapselform

- auf die Qualität kommte es an

Arkocaps Die Natur bietet viele Heilpflanzen an, die zur Behandlung zahlreicher Beschwerden eingesetzt werden können. Bei Arkopharma wird für die Gewinnung der wertvollen Pflanzenxtrakte die Kryozerstossung angewendet.

Kryozerstossung
Die Temperatur der Pflanze wird mit Hilfe von flüssigem Stickstoff auf -50°C reduziert. Die Pflanze wird dadurch sehr brüchig und lässt sich einfach pulverisieren. Hitzeempfindliche und leicht flüchtige Substanzen werden dabei nicht zerstört. Es entsteht ein sehr feines Pulver, das alle wertvollen Wirkstoffe der Heilpflanze enthält und vom Körper gut aufgenommen werden kann. Die Kryozerstossung berücksichtigt die Ganzheit der Pflanzenwirkstoffe.

Vorteile:
Keine Degradierung durch Hitze
Mit dem Kryozerstossverfahren kann eine Degradierung thermolabiler Moleküle verhindert werden.
Keine Degradierung durch Oxidation
Bei der Kryozerstossung wird die Pflanze durch den flüssigen Stickstoff vor Oxidation geschützt. Der Stickstoff verdunstet als reaktionsunfähiges Gas und verhindert so die Oxidation.
Optimale Bioverfügbarkeit
Dank dem mikrofeinen Pulver (125 Mikron) ist eine optimale Bioverfügbarkeit gegeben.

Arkopharma
LABORATOIRES PHARMACEUTIQUES

interdelta

Mobbing, was Sie wissen sollten

Recht Mobbing ist ein viel und schnell verwendeter Begriff, doch wie entsteht Mobbing und was kann dagegen unternommen werden?

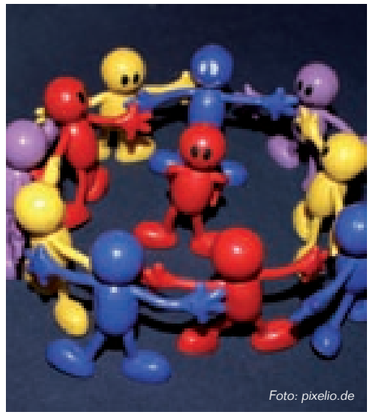


Foto: pixelio.de

Damit von Mobbing gesprochen werden kann, braucht es mehrere Handlungen, die über einen längeren Zeitraum erfolgen. Die einzelnen Handlungen mögen dabei vielfach banal und nicht widerrechtlich erscheinen. Sie entfalten ihre Wirkung erst mit der Wiederholung. Das heisst, ein Mitarbeiter wird bewusst schikaniert, gequält oder gar verletzt. Das Ziel ist klar: Der Betroffene soll hinausgeekelt werden. Das Bundesgericht definiert Mobbing als systematisches, feindliches, über einen längeren Zeitraum anhaltendes Verhalten, durch das eine Person isoliert, ausgegrenzt oder gar von ihrem Arbeitsplatz entfernt wird.

Ursachen von Mobbing

Mobbing entsteht, wenn jeder zuschaut und sich niemand um die Situation sowie den Betroffenen kümmert. Haben die Arbeitnehmenden Angst, für sich selber oder andere aktiv zu werden, können die Verursacher ungehindert zu Taten schreiten.
Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachen, Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit.

Pflichten des Arbeitgebers

Ein Arbeitgeber, der Mobbing nicht verhindert, verletzt seine Fürsorgepflicht. So muss der Arbeitgeber bereits bei Verdacht auf Mobbing erste Massnahmen ergreifen. Dies heisst jedoch nicht, dass der Arbeitgeber bei jedem Konflikt eingreifen muss. Überschreitet ein Konflikt jedoch das übliche Mass, dann ist der Arbeitgeber verpflichtet, einzugreifen. Ebenso sollten unbeteiligte Beobachter und Vorgesetzte die Situation ansprechen und nicht wegschauen.

Wie soll man sich verhalten?

Wer sich gemobbt fühlt, muss aktiv werden und das Gespräch mit der vom Betrieb bezeichneten Vertrauenspersonen oder dem direkten Vorgesetzten suchen. Da Mobbing schwer zu beweisen ist und eine starke subjektive Komponente aufweist, empfiehlt es sich, die Situationen mittels eines Mobbing-Tagebuches zu dokumentieren. Das hilft, den Überblick zu gewinnen und sich Klarheit zu verschaffen, was wirklich abläuft.

Entschädigung

Mobbing kann teuer werden. Wird eine Kündigung, die sich wegen Mobbings als missbräuchlich erweisen sollte, ausgesprochen, hat der Arbeitnehmende Anspruch auf Entschädigung (max. sechs Monatslöhne). Wird der Arbeitnehmende infolge Mobbings arbeitsunfähig, müsste vonseiten des Arbeitgebers die Differenz zwischen IV-Rente und Lohn bezahlt werden. Dazu kommen etwaige Genugtuungsansprüche.

On entend de plus en plus souvent parler de **mobbing**. Mais de quoi s'agit-il exactement, et comment **réagir** ou **intervenir** face à un tel comportement?
Réponse sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur l'encadré en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Barbara Pfister
Rechtsanwältin und Geschäftsführerin Droga Helvetica / avocate et directrice de Droga Helvetica

Dies ist eine Seite der Droga Helvetica. Die Meinung der Autorin muss sich nicht mit jener der Redaktion decken.
Cette page est ouverte à Droga Helvetica. L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.

Von Fettsäuren, Biomembranen und… Ernährung

Fette Die Literatur über Fettsäuren und ihre Bedeutung ist in den letzten Jahren immens angestiegen, sodass die Informationsmenge kaum mehr zu überblicken ist. Grund genug, uns wieder einmal die Grundlagen in Erinnerung zu rufen.

Vorerst eine Präzisierung: In der Fachliteratur begegnet man den Begriffen ω-3-, ω-6-, Omega-3-, Omega-6-, n-3- und n-6-Fettsäuren. In den Publikationen des BAG nimmt man heute Abstand von den «ω»- bzw. «Omega»-Bezeichnungen und spricht nur noch von n-1-, n-3-, n-6- … Fettsäuren. Mit ω-6-, Omega-6- bzw. n-6-Fettsäuren (die wir in der Folge mit n-3- bzw. n-6-FS abkürzen werden) ist aber dasselbe gemeint.

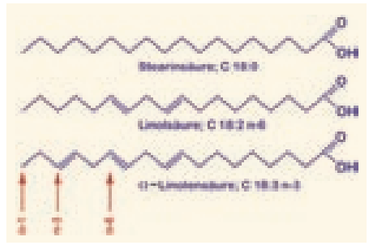


Abbildung 1:
Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren.
Gesättigte FS enthalten keine, einfach ungesättigte enthalten eine und mehrfach ungesättigte Fette enthalten zwei oder mehr Doppelbindungen; diese sind immer in der Cis-Konfiguration und durch zwei Einfachbindungen getrennt.

n-3-Fettsäuren sind essenzielle Nahrungsmittel, die vom Körper – im Gegensatz zu den gesättigten und den einfach ungesättigten FS – nicht synthetisiert werden können und damit durch die Nahrung zugeführt werden müssen. Der menschliche Organismus kann nämlich sowohl die Doppelbindung in der n-3-Position als auch jene in der n-6-Position nicht einfügen.
Die mit der Nahrung aufgenommenen n-3-Fettsäuren (z. B. aus Lachs, Hering, Rapsöl, Leinsamenöl, Sojaöl, Walnüssen, Blattgemüse) werden in die Zellmembranen sämtlicher Gewebe eingebaut. Der Umfang dieses Einbaus ist von der Einnahmemenge abhängig. Ein Teil der α-Linolensäure wird im Organismus zu höher ungesättigten FS (längere Kettenversionen) umgewandelt. Die Endprodukte sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Insbesondere die DHA ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Die Anreicherung der Zellmembranen mit n-3-Fettsäuren kann die zellulären Signalübermittlungen (Signaltransduktion) sowie die Funktion der Membranproteine und die Genexpression modulieren.

Abbildung 2:
In die Zellmembran eingebaute n-3-Fettsäuren[1]
n-3-Fettsäuren können die Gen- und Proteinexpression verändern, die Aktivität der Membranproteine modulieren und als Speicher für bioaktive Moleküle dienen.

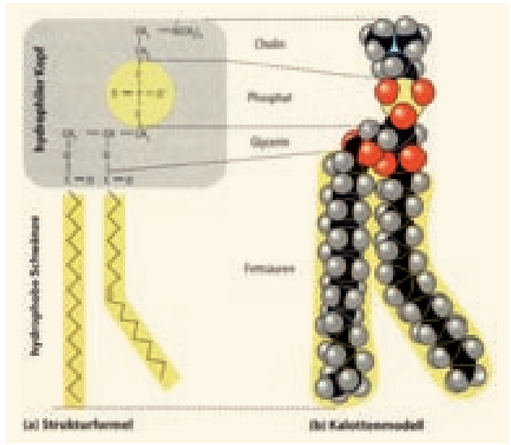


Abbildung 3:
Struktur eines Phospholipids[2]
Der Knick in einem seiner Schwänze geht auf eine Doppelbindung zurück. Die Knicke in den Fettsäuremolekülen sind wichtig, da sie die Fluidität und den Schmelzpunkt eines Lipids festlegen. Durch die gerade Kette gesättigter Fettsäuren kann das Molekül dicht mit anderen Molekülen zusammengepackt werden. Bei ungesättigten Fettsäuren wird durch Knicke in der Kette ein dichtes Zusammenlagern verhindert.

Chemische Charakterisierung

- Fett liefert 9 kcal (37 kJ) pro Gramm, mehr als das Doppelte wie Protein und Kohlenhydrate.
- Fett ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K; für die Aufnahme dieser Vitamine ist Fett also unentbehrlich.
- Fett trägt zur Schmackhaftigkeit der Lebensmittel bei.
- Fett bildet zum Schutz gewisser Organe Polster aus.
- Fett hat Isolationsaufgaben.

Über 90 % der Fette sowohl in unserer Ernährung als auch im Körper sind als Triglyceride gespeichert.

Drei Fettsäuren (FS; FA = fatty acids) werden jeweils über eine Esterbindung an Glycerin geknüpft.
Das resultierende Fett, das auch Triacylglycerin genannt wird, besteht also aus drei Fettsäuren («Schwänzen»), die mit einem Glycerinmolekül («Kopf») verbunden sind. Die drei Fettsäuremoleküle in einem Triacylmolekül müssen nicht notwendigerweise gleich lang sein oder dieselbe Struktur aufweisen.
Alle Fette bestehen aus einer Kombination von gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten FS. Milch und Milchprodukte und einige Fleischsorten enthalten beispielsweise mehr gesättigte FS als Pflanzenöle und fettreicher Fisch (siehe Tabelle 1).

Wir unterscheiden:

- Gesättigte FS (SAFA)
- Einfach ungesättigte FS (MUFA)
- Mehrfach ungesättigte FS (PUFA), die wiederum in zwei Gruppen aufgeteilt werden können:
  – Linolsäure (LA) und ihre Abkömmlinge (n-6)
  – α-Linolensäure (ALA) und ihre Abkömmlinge (n-3)

Tabelle 1: Fettsäuren und ihr Vorkommen[3]

Fettsäurenart	Quelle
Gesättigt	Butter, Käse, Fleisch, Fleischprodukte (Würste, Hamburger), Vollmilch und Joghurt, Torten, Gebäck, Schweinefett, Bratfett, Margarine und Backfett, Kokosnuss, Palm- und Palmkernöl.
Einfach ungesättigt	Oliven, Raps, Nüsse (Pistazien, Mandeln, Haselnuss, Macadamia, Cashew, Pekan), Erdnüsse, Avocados und ihre Öle.
Mehrfach ungesättigt	**n-3:** Lachs, Makrele, Hering, Forelle (insbesondere reich an langen n-3-FS EPA und DHA). Walnüsse, Raps, Soja, Leinsamen und ihre Öle (besonders reich an ALA).
	n-6: Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Nüsse, Soja, Mais, Distel und ihre Öle. Bestimmte Margarinearten.

Le point sur les acides gras

Les acides gras (abrégés FA) n-3 sont des nutriments essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser lui-même – contrairement aux FA saturés et monoinsaturés – et qui doivent donc lui être fournis par l'alimentation. En effet, l'organisme humain ne peut pas introduire de double liaison dans les positions n-3 et n-6. Les FA n-3 apportés par la nourriture sont incorporés aux membranes cellulaires de tous les tissus. L'ampleur de cette intégration dépend de la quantité absorbée. Une partie des acides α-linoléniques sont transformés en FA polyinsaturés (à longue chaîne) dans l'organisme. Au final, on obtient de l'acide éicosapentaènoïque (EPA) et de l'acide docosahexaènoïque (DHA). Ce dernier, soit le DHA, est un élément particulièrement important des membranes cellulaires. L'enrichissement des membranes cellulaires en FA n-3 peut moduler la transmission des signaux cellulaires (transduction du signal) ainsi que la fonction des protéines membranaires et l'expression des gènes. Les FA n-3 sont utilisés pour former les membranes cellulaires. Si l'on augmente l'apport de FA n-3 via l'alimentation, on peut observer une modification de la structure des membranes. Et ce quelle que soit l'origine alimentaire de ces acides gras. Certains tissus, comme la rétine, le cerveau ou le muscle cardiaque ont particulièrement besoin de ces acides gras. Au niveau de l'organisme, il a également été démontré que le DHA permet de baisser le taux de triglycérides. La Food and Drug Administation a d'ailleurs confirmé l'importance de l'EPA et du DHA pour la santé du cœur.

Découvrez les **sources** de **FA n-3 et n-6**, le **rapport idéal** entre ces deux types d'acides gras et leur **structure spécifique** sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Die Biosynthese der ungesättigten Fettsäuren

Die Biosynthese ungesättigter FS erfolgt durch das Einfügen von Doppelbindungen gegen die Säuregruppe hin und die Verlängerung der Kohlenstoffkette um jeweils zwei C-Atome an der Säuregruppe. Interessant ist die Tatsache, dass sowohl für die n-3- als auch für die n-6-FS dieselben Enzyme eingesetzt werden (siehe Abbildung 4).

Der menschliche Organismus ist zwar in der Lage α-Linolensäure in Eicosapentaen- (EPA), Docosapentaen- und Docosahexaensäure (DHA), die in Fischen und Fischölen gefunden werden, umzuwandeln. Doch ist diese Umwandlung bei Personen, die sich mit der typischen westlichen Diät ernähren, nicht effizient. Dies bedeutet, dass unsere Gewebe unter Umständen mit zu geringen Mengen n-3-FS aus Fisch und Fischölen versorgt werden.

Die Bedeutung der n-3-FS

n-3-FS werden in die Zellmembranen eingebaut. Wird die Einnahme von n-3-Fettsäuren erhöht, kann eine strukturelle Änderung der Membranen festgestellt werden. Dabei spielt es keine Rolle, aus welcher Nahrungsquelle diese Fettsäuren stammen. Bestimmte Gewebe wie die Netzhaut, das Gehirn oder der Herzmuskel werden besonders stark mit diesen FS angereichert. Die Phospholipide der Stäbchen in der Retina enthalten beispielsweise über 40 % DHA. Alle reizleitenden Membranen sind ebenfalls reich an DHA. Offensichtlich spielen also die n-3-FS eine wichtige Rolle für die korrekten Zellfunktionen.

Ein konkretes Beispiel ist das Rhodopsin, ein Netzhautpigment (Abbildung 5). Mittels Elektroretinogrammen, mit welchen die Retinafunktion gemessen wird, konnte festgestellt werden, dass die Konformationsänderungen dieses transmembranären Proteins als Folge der Lichteinwirkung viel effizienter stattfinden, wenn die Membranen mit n-3-FS angereichert sind. Die Wellenformen der Elektroretinogramme änderten sich signifikant in Funktion des Membrangehalts an n-3-FS.

Mit der Nahrung aufgenommene n-3-FS beeinflussen auch direkt den Stoffwechsel der Arachidonsäure (AA). Sie verdrängen die AA aus den Membranen und konkurrieren mit ihr für die Enzyme, welche die Biosynthese von Thromboxan, Prostaglandinen und Leukotrienen katalysieren. Mit der Aufnahme n-3-FS-reicher Nahrung entsteht ein verringertes Potenzial der Synthese dieser starken Entzündungsmediatoren aus AA. Die Produktion von Thromboxan A2 durch die Plättchen wird durch diese Konkurrenzmechanismen verringert.

Entzündungen sind eine immunologische und physiologische Antwort auf Infektionen oder Verletzungen. Unkontrollierte Entzündungen führen aber zu Gewebeschädigungen und spielen eine wichtige Rolle bei Krankheiten wie Asthma, rheumatoider Arthritis und Atherosklerose. Die Fähigkeit von n-3-FS, in den Stoffwechsel von AA einzugreifen, ist der Kernpunkt für deren postulierten entzündungshemmenden Effekt.

n-3-Fettsäuren sind in der Lage, die intrazellulären Signalwege direkt oder indirekt zu modulieren und können ihre Beeinflussung bis auf Zellkernebene ausüben (siehe Abbildung 2).

Die Anreicherung der Membranen von Monocyten (eine Gattung weisser Blutkörperchen) mit n-3-FS führt zur Synthese und Ausscheidung einer reduzierten Menge an Cytokinen, die an der Verstärkung der Entzündungsprozesse beteiligt sind.

Diese Beispiele zeigen, dass die n-3-FS aus Fischöl auf zellulärer Ebene eine grosse Anzahl von Zellaktivitäten positiv beeinflussen bzw. modulieren können.

Auf der Ebene des Organismus ist die triglyzeridsenkende Wirkung von DHA gesichert; braucht es bei Personen mit annähernd normalen Serumtriglyzeridwerten ca. 1 g DHA/EPA pro Tag, genügen bei Probanden mit Hypertriglyzeridämie bereits 0,3 g pro Tag, um eine signifikante Triglyzeridsenkung zu bewirken[4]. Die Food and Drug Administration (FDA) hat die Bedeutung von EPA und DHA für die Gesundheit des Herzens bestätigt, warnt allerdings vor zu hohen Dosen (> 3 g EPA und DHA pro Tag), da die Blutgerinnungszeit verlängert werden kann[5]. Die International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids empfiehlt die Einnahme von mindestens 500 mg EPA/DHA pro Tag[6]. Die American Heart Association empfiehlt, dass Personen ohne koronare Herzerkrankungen mindestens zweimal in der Woche Fisch essen sollten (mindestens 300 mg n-3-FS pro Tag). Patienten mit koronaren Herzkrankheiten sollten demgegenüber 1000 mg n-3-FS einnehmen.

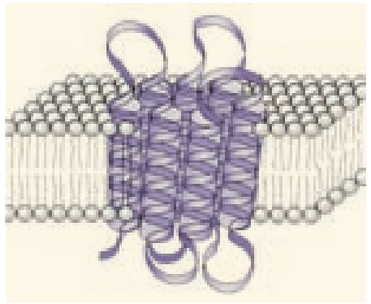


Abbildung 5: Das Rhodopsin
ein wichtiges Protein der Netzhaut

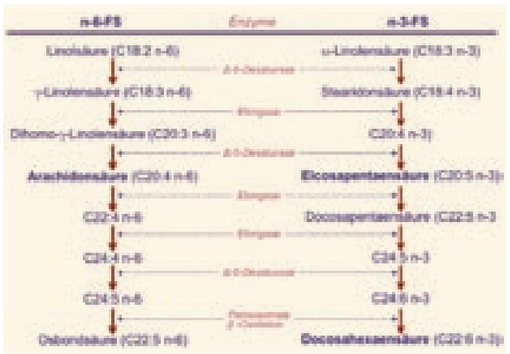


Abbildung 4:
Die Biosynthese der mehrfach ungesättigten Fettsäuren
n-3-Fettsäuren (FS) tierischen Ursprungs (Fisch und Fischöle) dürfen nicht mit jenen pflanzlichen Ursprungs (Leinen, Soja, Raps) verwechselt werden. Diese pflanzlichen Öle sind reich an einer n-3-FS (die α–Linolensäure), die ein metabolischer Vorläufer der in Fisch und Fischölen gefundenen n-3-FS darstellt.

Das Verhältnis n-6-/n-3-FS

Heute gilt es als sinnvoll, einen Teil der gesättigten Fette durch einfach und mehrfach ungesättigte Fette zu ersetzen.

Bei der Auswahl mehrfach ungesättigter Fette sollte das Verhältnis zwischen den n-6- und n-3-FS beachtet werden. Das wahrscheinlich evolutionsbedingt ideale Verhältnis von 1:3 hat sich bei unserem Lebensstil auf mehr als 15:1 verschoben[7]. Für optimale Gehirnfunktionen, zur Unterstützung von Herzkreislauf sowie für eine optimale Regulation der Immunabwehr und Zellteilung wird ein Verhältnis von ≤ 4:1 empfohlen; ein Verhältnis von > 10:1, wie es in der westlichen Ernährung üblich ist, hat bezüglich chronischer entzündlicher Krankheiten – wie wir weiter oben gesehen haben – möglicherweise negative Auswirkungen.

Zur «Ausbalancierung» des n-6-/ n-3-Verhältnisses empfiehlt Suter (siehe Fussnote 7), den Konsum von n-3-FS zu erhöhen und/oder jenen der n-6-FS zu drosseln. Oft wirke sich auch schon der vermehrte Konsum des einfach ungesättigten Olivenöls positiv auf das n-6-/n-3-Verhältnis aus.

Zusammengestellt von
Dr. sc. nat. Rolando Geiser, Leiter der Wissenschaftlichen Fachstelle[8]

Abkürzungen

AA	Arachidonsäure (arachidonic acid)
ALA	α-Linolensäure (alpha-linolenic acid)
DHA	Docosaheptaensäure
EPA	Eicosapentaensäure
FS (FA)	Fettsäuren (fatty acids)
LA	Linolsäure (Linoleic acid)
SAFA	Gesättigte Fettsäuren (saturated fatty acids)
MUFA	Einfach ungesättigte Fettsäuren (mono-unsaturated fatty acids)
BUFA	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (poly-unsaturated fatty acids)

Quellen

1 *Surette, M.E.: The science behind dietary omega-3 fatty acids, CMAJ, 178(2), 177 (2008) http://www.cmaj.ca/cgi/reprint/178/2/177?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=1&andorexacttitle=and&andorexacttitleabs=and&andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=date&volume=178&firstpage=177&resourcetype=HWCIT,HWELTR (Übersetzung: SDV)*

2 *Campbell, N.A., et al.: Biologie, Spektrum Akademischer Verlag, 2003*

3 *Quelle siehe Fussnote 8*

4 *http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211/index.html?lang=de*

5 *Wie 4*

6 *Cunnane, S., et al.: Recommendations for intakes of Polyunsaturated fatty acids in healthy adults, ISSFAL Newsl, 11, 12 (2004)*

7 *Suter, P. M.: Sich gesund ernähren – eine Frage von Quantität und Qualität, NZZ 7. 5. 2008 (http://www.nzz.ch/nachrichten/wissenschaft/sich_gesund_ernaehren__eine_Frage_von_quantitaet_und_qualitaet_1.727464.html)*

8 *Wir möchten an dieser Stelle auf die Publikationen des BAG hinweisen, die unter http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211/index.html?lang=de abgerufen werden können.*

Die einzigartige Wirkungsweise

Spenglersan Nasenspray gegen Heuschnupfen

Mit **Spenglersan Staphylococcus comp.** steht ein Heuschnupfenmittel zur Verfügung, das weit mehr bewirkt, als nur die Schleimhäute abzuschwellen.

Fragen Sie bei Ihrem Apotheker oder Drogisten bzw. Ihrer Apothekerin oder Drogistin nach der Spenglersan Therapie bei Heuschnupfen.

Spenglersan – einfach sanft!

Spenglersan
Staphylococcus comp. D13-K
Nasenspray à 11 ml

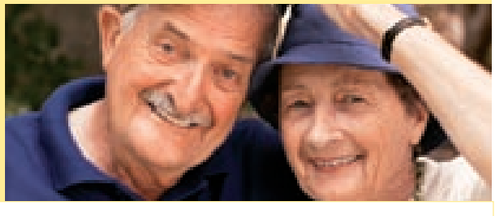
Homöopharm AG · 4702 Oensingen
Distribution Swiss

homöopharm HOMÖOPATHIE PHYTOTHERAPIE

Galexis

«Galexis als Partner, weil meine Kunden mir wichtig sind.»

Karin Haag, Zentrum Drogerie Haag in Zuchwil



IHR VOLLGROSSIST GALEXIS – WEIL WIR SIE GERNE ZUFRIEDEN SEHEN

Galexis AG
Industriestrasse 2 · Postfach · CH-4704 Niederbipp
Telefon +41 58 851 71 11 · Telefax +41 58 851 71 14
info@galexis.com · www.galexis.com

GALEXIS, EIN UNTERNEHMEN DER GALENICA GRUPPE

Ihre Meinung Votre avis

Online-Umfrage

Beteiligen Sie sich an den SDV-Aktivitäten im Frühjahr 2009?

Sondage en ligne

Participerez-vous aux activités que l'ASD organise ce printemps?

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Auf der Internetseite: *www.d-flash.ch/umfrage*

Wer über die Themen aus der Drogeriewelt online abstimmt, erfährt anschliessend direkt den Zwischenstand der Auswertung. (Die Abstimmungsresultate sind nicht repräsentativ.)

Donnez-nous votre avis!

Sur la page internet: *www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f*

En votant en ligne sur des thèmes liés au monde de la droguerie, vous pourrez directement voir les résultats provisoires du sondage. (Les résultats du sondage ne sont pas représentatifs.)

Resultate der letzten Umfrage:

Wie hat sich Ihr Umsatz im 2008 entwickelt?

- *23% Viel besser als im Vorjahr (>5%).*
- *35% Besser als im Vorjahr (<5%).*
- *20% Gleich wie im Vorjahr.*
- *22% Schlechter als im Vorjahr.*

Résultats du dernier sondage:

Comment le chiffre d'affaires de votre droguerie a-t-il évolué en 2008?

- *31 % Beaucoup mieux que l'année précédente (>5%).*
- *31 % Mieux que l'année précédente (<5%).*
- *7 % Comme l'année précédente.*
- *31 % Moins bien que l'année précédente.*

Allergisch oder nicht?
Jetzt Gewissheit gewinnen

Allgemeiner Allergietest (IgE)
Eier-Allergietest
Gluten-Unverträglichkeitstest
Milch-Allergietest
Hausstaub-Allergietest
Katzen-Allergietest
Heuschnupfen – Pollen-Allergietest
www.patientdiagnostics.ch

Neu erhältlich in Ihrer Drogerie

Patient Diagnostics
Allergie-Schnelltests

Sturzflug der Hormone

Wechseljahre Die Jahre der unkritischen Hormonersatztherapien sind vorbei. Viele Frauen entscheiden sich heute bewusst für pflanzliche Hormone, wenn ihnen die Wechseljahre das Schwitzen lehren. Zu Recht. Die Phytoöstrogene regulieren das Auf und Ab der Hormone auf sanfte Weise.

Als «bedauernswerte Kastraten» soll der Erfinder der Hormonersatztherapie, der amerikanische Gynäkologe **Robert A. Wilson**, menopausale Frauen bezeichnet haben. Er plädierte in den Sechzigerjahren für einen konstanten Östrogenspiegel von der Pubertät bis ins Grab, damit sich die sympathischen, femininen Frauen nicht zu zickigen, grässlichen Weibern entwickeln würden… Seine Provokationen hatten Erfolg: Bis in die Neunzigerjahre schluckten die Frauen Hormone. Unabhängig davon, ob klimakterische Beschwerden vorlagen oder nicht. Im Jahr 2002, als sich in einer WHI-Studie (Women's Health Initiative) die Hinweise mehrten, dass die langfristige Einnahme von Östrogen und Östrogen-Gestagen-Präparaten das Brustkrebsrisiko erhöhen und Herzkreislauferkrankungen begünstigen können, begann der Trend zu bröckeln. Viele Frauen fühlen sich seither verunsichert und nehmen deshalb die für die Wechseljahre typischen Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Gereiztheit, Nervosität und das angeblich steigende Osteoporoserisiko in Kauf, oder sie entscheiden sich für Pflanzenhormone.

Gut zu wissen
Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Wechseljahre** steht auch im *Drogistenstern* vom März im Zentrum.

Treibstoff aller Lebewesen

Fast alle Pflanzen enthalten Hormone. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und heisst «anregen, in Bewegung setzen, antreiben». Viele Stoffwechselprozesse von Pflanze, Mensch und Tier kommen nur dank Hormonen in Gang. Allerdings stellt nicht jede Pflanze in gleichem Masse Hormone zur Verfügung. Die bekanntesten Vertreter unter den Heilpflanzen sind die Traubensilberkerze, der Mönchspfeffer sowie Soja und Rotklee. Ihre Wirkstoffe (Isoflavone) sind bis zu tausendfach schwächer als die Östrogene, die bei der Hormonersatztherapie eingesetzt werden. Im Gegensatz zu den synthetischen Hormonen wirken die Phytoöstrogene nicht nur ausgleichend auf den Hormonhaushalt, sondern auch antioxidativ und gefässbildungshemmend. Beides Mechanismen, die vor der Entstehung von Karzinomen schützen können:

- **Traubensilberkerze** (Cimicifuga racemosa): Cimicifuga wird auch Wanzenkraut genannt, weil der Blütenstand derart übel riecht, dass man früher meinte, die Pflanze könne damit die Blattwanzen in die Flucht schlagen. Die Wurzel der Traubensilberkerze gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen in der Gynäkologie. Sobald die Wallungen einsetzen, reduziert Cimicifuga vor allem leichte bis mittelstarke Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität und Gelenkschmerzen. Die Pflanze enthält Triterpenglykoside, Isoflavone und Gerbstoffe. Die östrogenähnliche Wirkung kommt aufgrund der Isoflavone zustande. Der genaue Wirkungsmechanismus ist allerdings noch nicht bekannt.
- **Rotklee** (Trifolium pratense): Der Rotklee enthält Isoflavone (Genistein) und Cumestane (Cumestrol). Dank dieser Inhaltsstoffe ist die Heilpflanze ein heimischer Sojaersatz, der die hormonellen Schwankungen während der Wechseljahre sanft ausgleicht. Dieser Effekt wurde erstmals festgestellt, als eine Schafherde, die viel Rotklee mit dem Gras verspiesen hat, offenbar plötzlich nicht mehr fruchtbar war. Bei Rindern und Stuten ist diese Wirkung allerdings nicht eingetroffen. Über Wirksamkeit und Risiken bei der Anwendung von Rotklee herrscht in Fachkreisen allerdings Unstimmigkeit.
- **Soja** (Phytosoja): Soja ist reich an Isoflavonen. Studien zeigen, dass die Pflanze eine positive Wirkung auf die Knochendichte sowie das Herzkreislaufsystem (Senkung LDL-Cholesterin) hat und Hitzewallungen reduziert. Eindeutig belegt ist die Wirkung von Soja wissenschaftlich allerdings noch nicht.
- **Granatapfel** (Punica granatum): Die Granatapfelkerne enthalten Phytoöstrogene, die im Darm in humanbiologisch wirksames Östrogen umgewandelt werden.
- **Hopfen** (Humulus lupulus): Die Hauptwirkstoffe von Hopfen sind die beiden Bitterstoffe Lupulon und Humulon. Sie wirken sedierend, antibakteriell und sollen zudem eine hormonähnliche Wirkung haben. Dieser Effekt kommt über das östrogenähnliche Prenylnaringenin zustande. Es dämpft den Geschlechtstrieb von Männern und steigert die Libido der Frau. In Bezug auf die Wechseljahre gleicht der Hopfen vor allem die Hitzewallungen und die Schlafstörungen aus.
- **Frauenmantel** (Alchemilla vulgaris): Der Frauenmantel enthält hauptsächlich Gerbstoffe und Flavonoide. Rein wissenschaftlich gesehen hat er vor allem eine adstringierende Wirkung bei Durchfall. Doch volksmedizinisch wird er erfolgreich bei Frauenbeschwerden aller Art eingesetzt. Das Alchemistenkraut steigert bei Frauen die Fruchtbarkeit, beeinflusst die Gelbkörperhormone (Gestagene) sehr günstig, stärkt die Gebärmutter, wirkt milchbildend und ausgleichend auf den Menstruationszyklus. Aus diesem Grund hat sich die Pflanze bis heute erfolgreich in der Frauenheilkunde durchsetzen können.
- **Mönchspfeffer** (Vitex agnus-castus): In Klöstern wurden früher die Speisen mit Mönchspfeffer gewürzt. Die Pflanze war berühmt dafür, dass sie den Geschlechtstrieb herabsetzt. So entstand der Name Keuschlamm (agnus = Lamm, castus = keusch). Heute hilft die Pflanze jungen Frauen, die an prämenstruellen Beschwerden leiden. Doch auch bei Frauen, die langsam ins «klimakterische» Alter kommen, aber noch keine Hitzewallungen haben, kann der Mönchspfeffer ausgleichend wirken. Die Vorboten äussern sich in der Regel mit kürzeren Zyklen, längeren Stimmungstiefs, gepaart mit Gereiztheit und Schlafstörungen. Aber auch mit Völlegefühl und Kopfschmerzen können sich die Wechseljahre langsam ankündigen. Mönchspfeffer besetzt die Dopamin- und Opiatrezeptoren. Deshalb wirkt die Heilpflanze besonders gut bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen und Schmerzen.
- **Salbei** (Salvia officinalis): Salbei hat vor allem aufgrund des ätherischen Öles einen Einfluss auf die Hormone. Die Heilpflanze wirkt östrogenartig und schweisshemmend, indem sie die Schweissdrüsen verengt und so die starke Schweissbildung reduziert.
- **Yamswurzel** (Dioscorea macrostachya): Die Yamswurzel wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt und regt die Hormonproduktion in den Nebennieren an. Sie enthält als hormonaktiven Stoff Diosgenin. Das ist ein Steroidsaponin, das von Wirkung und Aufbau dem Gestagen Progesteron sehr ähnlich ist und früher die Ausgangssubstanzen zur Herstellung der Antibabypille lieferte. In der Stoffliste von Swissmedic ist die Yamswurzel aber nicht aufgeführt.
- **Weinraute** (Ruta graveolens): Vermutlich ist das ätherische Öl für die hormonähnliche Wirkung zuständig. Früher setzte man die Heilpflanze als Mittel gegen Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden ein. Heute ist sie vor allem ein bekanntes Venenmittel. Die östrogenartige Wirkung dämpft, ähnlich wie Hopfen, den Geschlechtstrieb der Männer und steigert den der Frauen. Sie war deshalb früher oft im Kräutergarten von Männerklöstern als Keuschheitsmittel zu finden.
- **Johanniskraut** (Hypericum perforatum): Es zählt nicht direkt zu den hormonaktiven Heilpflanzen. Doch als Heilmittel, das dank den Inhaltsstoffen Hypericin und Hyperforin die Nerven ▸

Les hormones en chute libre

En 2002, une étude du WHI (Woman's Health Initiative) a révélé que la prise d'œstrogènes et de préparations hormonales à base d'œstrogènes et de progestatifs pouvait augmenter le risque de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires. La tendance aux thérapies hormonales de substitution a alors peu à peu régressé. Aujourd'hui, beaucoup de femmes sont inquiètes et préfèrent par conséquent supporter les symptômes de la ménopause ou recourir aux hormones végétales.

Carburant universel

La plupart des plantes contiennent des hormones, indispensables à beaucoup de processus métaboliques. Aussi bien dans le monde végétal et animal que chez l'être humain. Mais toutes les plantes ne fournissent pas la même quantité d'hormones. Les espèces les plus réputées sont l'actée à grappes, le gattilier, le soja et le trèfle rouge. Leurs principes actifs (les isoflavones) sont jusqu'à 1000 fois moins puissants que les œstrogènes de substitution. Comparés aux hormones de synthèse, les phyto-œstrogènes ont non seulement l'avantage de réguler l'équilibre hormonal, mais ont aussi un effet antioxydant et freinent la formation de nouveaux vaisseaux. Deux phénomènes qui jouent un rôle préventif contre le cancer. Les hormones végétales ne se trouvent pas seulement dans les plantes médicinales. De nombreux aliments, comme l'ail, contiennent également des substances hormono-régulatrices.

Pour tout savoir sur les **plantes** riches en **phyto-œstrogènes** ainsi que les autres moyens de **réduire** les **troubles de la ménopause**, rendez-vous sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

stärkt, den Schlaf fördert und die Stimmung ausgleicht, lässt es sich sehr gut mit den Phytohormonen kombinieren. Auch sie gleichen Stimmungsschwankungen aus und wirken schlaffördernd. Ihre Wirkung ist aber nicht ganz so stark wie jene des Johanniskrautes. Letzteres kann in Präparaten der Verkaufskategorie D nur eingeschränkt eingesetzt werden.

Schlüsselstelle Darm

Über die genaue Wirkung der Pflanzenhormone im menschlichen Körper tappen die Fachleute noch im Dunkeln. Wie bei vielen natürlichen Heilmitteln basiert ein grosser Teil des Wissens auf Erfahrungswerten. Ein gemeinsamer Nenner unter den hormonaktiven Pflanzen sind die Isoflavone und die Lignane (Leinsamen, Roggen). Beides sind sekundäre Pflanzenstoffe, die im Darm verstoffwechselt und dann zu den Östrogenrezeptoren transportiert werden. Damit die Umwandlung vom pflanzlichen Phytoöstrogen zum humanbiologisch wirksamen Östrogen gewährleistet ist, braucht die Frau allerdings eine intakte Darmflora. Experten vermuten, dass aus diesem Grund bis zu 30 Prozent der westlichen weiblichen Bevölkerung die Sojaisoflavone gar nicht umwandeln können. Doch auch zur Wechselwirkung mit der Darmflora existieren noch keine genauen Untersuchungen.

Träume leben

In welchem Ausmass eine Frau mit ihren klimakterischen Beschwerden leben will, ist ihre Entscheidung. Nicht jede empfindet beispielsweise die Hitzewallungen als ausgesprochen störend. Zudem haben rund ein Drittel aller Frauen trotz Abfall des Östrogenspiegels keine Wechseljahrbeschwerden. Kurz: Die Wechseljahre sind keine Krankheit und müssen auch nicht unbedingt behandelt werden. Leidet eine Frau allerdings stark unter den Begleiterscheinungen des Klimakteriums, kann sie die Phytohormone auch mit kleinen Dosen von synthetisch hergestellten Hormonen kombinieren. Die Anwendung von Hormonen ist aber kein Garant gegen Krebs, Osteoporose oder Schlaganfälle. Wie bei vielen anderen Erkrankungen bildet die gesunde, ballaststoffreiche Ernährung und eine aktive Lebensführung die Basis für ein gesundes Älterwerden. Gerade in der Zeit des Wechsels können auch folgende Tipps von Nutzen sein:

Ernährung

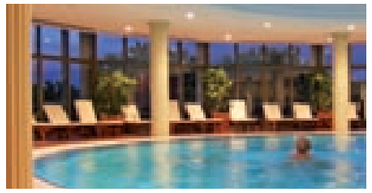
Phytoöstrogene stecken nicht nur in den Heilpflanzen. Auch viele Nahrungsmittel enthalten die hormonregulierenden Stoffe. So zum Beispiel der Knoblauch, Linsen, Erbsen, Tofu, Leinsamen, Spargeln, Haferflocken, Beeren und Sprossen.

Entspannung und Sauna

Autogenes Training, Meditations- und Atemübungen sowie Yoga gleichen hormonelle Schwankungen aus.

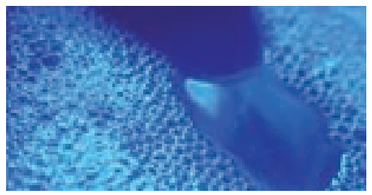
Sauna: Mit regelmässigen Schwitzbehandlungen können die hormonell bedingten, plötzlichen Schweissausbrüche in Bann gehalten werden.

Wasseranwendungen



Warme Bäder oder Besuche im Thermalbad wirken entspannend und ausgleichend.

Intimpflege



Mit dem Rückgang des Östrogenspiegels wird auch die Haut und die Schleimhaut dünner, trockener und empfindlicher. Umso wichtiger werden die Pflege und das Fetten der Intimhaut. Seife und Intimsprays trocknen die Scheide aus. Besser verträglich ist das Waschen mit reinem Wasser oder mit Spezialprodukten. Nach der Reinigung folgt die Pflege der Intimzone. Dazu eignen sich natürliche Öle oder fettige Cremen, die frei von Zusatzstoffen sind.

Bilanz ziehen: Die Wechseljahre sind ein wichtiges Kapitel im Leben einer Frau. Nicht selten wendet sich der bisherige Lebensweg um 180 Grad. Frauen, die jahrelang für Kinder und Familie da waren, können den Drang verspüren, jetzt ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen. Vielleicht bäumen sich bis anhin unterdrückte Wünsche auf und wollen gelebt werden. Frauen, die sich mit der Symbolik der Wechseljahre befassen, diesen inneren Wirbelsturm zulassen und den Mut haben, sich Herzenswünsche in der zweiten Lebenshälfte zu erfüllen, werden die Zeit der Abänderung vermutlich weniger störend empfinden.

Sabine Hurni

Quellen und Informationen

www.madaus.de
www.swisscancer.ch
www.medicalforum.ch
www.naturheilkunde.unispital.ch
www.tellmed.ch
www.gesundheitsinformation.de/entscheidungshilfe.36.133.html

Informationen

Kathrin Schaudig und Anneliese Schwenkhagen: «**Wechseljahre – Frauen und ihr Körper**», Verlag Droemer/Knaur, 2007, ISBN 978-3-426-64428-7, ca. Fr. 35.–

Margret Madejsky: **«Lexikon der Frauenkräuter»**, AT Verlag, 2008, ISBN 978-3-03800-417-2, ca. Fr. 50.–

Margit Dahlke und Volker Zahn: **«Frauen-Heil-Kunde»**, Goldmann Verlag, 2003, ISBN 978-3-442-15204-9, ca. Fr. 23.–

Mehr Wissen En savoir plus

Aktiv verkaufen

Nutzen Sie die Chance, Ihrem Kunden zu zeigen, dass er von jedem Drogeriebesuch profitieren kann, und fragen Sie, denn nur so erfahren Sie etwas über die Wünsche Ihrer Kunden. Und genieren Sie sich nicht, dem Kunden etwas mehr zu empfehlen, denn ein Zusatzverkauf im eigentlichen Sinn hat nichts mit Aufschwatzen zu tun, sondern ist die Basis für eine Rundumversorgung der Kunden. Die Autorin zeigt, wie man Verkaufsgespräche so führen kann, dass der Kunde den Rat gerne annimmt, wie man im Team auf neue Ideen für Zusatzverkäufe kommen kann und wie man eine positive Einstellung zum aktiven Verkaufen findet. Das Buch ist zwar auf die Apotheke zugeschnitten, lässt sich aber eins zu eins auf die Drogerie übertragen.

Kirsten Lennecke: «Zusatzempfehlung – Zusatzverkauf» Deutscher Apotheker Verlag, 2008 ISBN 978-3-7692-4493-9 ca. Fr. 42.–

Recht im KMU-Alltag

Im Bereich der Gründung und Führung von kleineren Unternehmen bestehen hinsichtlich der Rechtsfragen viele Unsicherheiten. Der Ratgeber «Recht für KMU» gibt praxisnah Auskunft. Ziel dabei ist, die für Unternehmen geltenden Rechtsnormen in eine Sprache für Nichtjuristen zu übersetzen und deren Anwendung zu erläutern. Das Buch ist in neun thematische Teile, von Einzelunternehmen über Aktiengesellschaften und das Handelsregister bis hin zu der Übertragung von Unternehmen aufgeteilt. Anhand verschiedener Symbole werden die einzelnen Fälle beschrieben, Tipps und wichtige Hinweise gegeben.

Margareta Egli: «Recht für KMU» Orell Füssli, 2008 ISBN 978-3-280-07215-8 ca. Fr. 40.–

Connaissances approfondies

Voici la nouvelle édition du Guide de l'homéopathie! Vous y trouverez des informations approfondies sur les différentes formes de médicaments homéopathiques et leurs principales indications. L'ouvrage consacre également un chapitre au terrain, notion chère à Hahnemann, un autre au «signe homéopathique», différent du traditionnel symptôme clinique, et un troisième à la recherche, tant scientifique que fondamentale. Pour terminer, l'auteur présente un dictionnaire des médicaments homéopathiques: une centaine de médicaments allant de Aconitum napellus à Zincum metallicum! Avec ces informations détaillées et actualisées, vous pourrez répondre à toutes les questions de vos clients!

Dr Bernard Chemouny: «Le Guide de l'homéopathie» Odile Jacob, 2008 ISBN 978-2-7381-2212-4 Fr. 60.10

A la recherche de l'information

Vous peinez parfois à trouver rapidement des informations fiables et précises sur le net pour pouvoir répondre aux questions inattendues de vos clients? En effet, le fonctionnement des moteurs de recherche est souvent méconnu, les résultats obtenus trop nombreux et imprécis et les contenus pas toujours validés. Ce guide pratique vous offre un panorama des outils et méthodes actuels ainsi que des trucs et astuces pour optimiser vos recherches. Après vous être familiarisé aux métamoteurs, plongez-vous dans le chapitre consacré aux bases de données spécialisées! Pour conclure, les auteurs vous proposent un panorama des outils de recherche généralistes et spécialisé ainsi qu'une sélection de sites spécialisés.

Véronique Mesguich, Armelle Thomas: «Net recherche» Editions ADBS, 2007 ISBN 978-2-84365-093-2 Fr. 44.60

Glatte Haut aus der Tube

Kosmetik Jede Kosmetikmarke bietet sie an. Doch im Beratungsalltag gehen Existenz und Nutzen von Peelings oft vergessen – zu Unrecht. Frischen Sie deshalb Ihre Kenntnisse auf, und werden Sie fit für die Beratung!

Schon im alten Ägypten entdeckte man die verfeinernde Wirkung von Nilschlamm, und auch die Spartaner verwendeten Seesand und Mandelkleie: Die Idee, sich zu peelen, ist alt, doch obwohl oder vielleicht gerade deshalb hat sie bis heute nicht an Bedeutung verloren. Der Begriff «Peeling» leitet sich aus dem englischen Wort «to peel», was «abschälen, exfolieren» bedeutet, ab. Das Peelen hat viele günstige Effekte: Es löst verhornte Hautschüppchen und entfernt sie, Talgstauungen werden gelöst, und Hautsekrete können, dank dem die Poren und Haarfollikel befreit werden, besser abfliessen. Nach diesem Abheben der oberen Hornschichten fühlt sich die Haut weicher an, wirkt geklärt und glatter. Zudem wird die Durchblutung der Kapillargefässe in der Haut erhöht und die Zellbildung angeregt. Dadurch wird die Haut aufnahmefähiger für nachfolgend aufgetragene Wirkstoffe aus Cremen, Salben oder Masken. Sensible Haut kann nach einem Peeling allerdings auf thermische, chemische oder mechanische Umwelteinflüsse empfindlicher reagieren.

Peelings sind nicht nur fürs Gesicht. Im Gegenteil, sie sind auch für die Hand-, Fuss- und Ganzkörperpflege ideal. Einen Unterschied gibt es dabei jedoch: Für die Ganzkörperpflege eignen sich mechanische Schälkuren, für die Gesichtspflege sind hingegen chemisch oder biologisch-enzymatisch wirksame Peelings oft besser.

Das mechanische Peeling

Peelingpräparate mit Schleifkörpern, sogenannte Abrasiva, haben einen Schmirgeleffekt. Das heisst, Follikel und Poren werden befreit, da festsitzende Hautschüppchen und überflüssiger Talg abradiert werden.

Wirkstoffe

Abrasiva enthalten vorwiegend Polyethylengranula (glatte Kunststoffkügelchen), pulverisierte Walnussschalen, Mandelkleie, Kieselgur, Kaolin, Seesand, Zucker oder Mineralsalze. Die Schleifkörpergrösse variiert je nach Einsatzgebiet. So verwendet man für grobporige, ölige Haut grössere und für sensible, trockene Haut feinere Partikel. Die Schleifkörper werden in Creme- oder Gelrezepturen, denen oft noch weitere Wirkstoffe beigemischt werden, eingearbeitet. So kann man bspw. mit wärmenden Substanzen, die verstopfte Hautporen öffnen und die Ausscheidung von Talg fördern, weitere Effekte erzielen. Oder es werden saugfähige Stoffe wie Heilerde, die während der Einwirkzeit auf der Haut antrocknen und dabei Hautausscheidungen aufsaugen, beigefügt.

Anwendung

Mechanische Peelings fürs Gesicht und den ganzen Körper ein- bis zweimal wöchentlich mit kreisrunden Bewegungen auf das feuchte, gereinigte Gesicht auftragen, die Augenpartie dabei aussparen, und danach das Gesicht mit der gewohnten Pflege versorgen. Nur sehr vorsichtig sollte man mechanische Peelings bei dünner, empfindlicher Haut, entzündlicher Akne oder Hautausschlägen anwenden.

Tipp für den Verkaufsalltag

Verteilen Sie während ein bis zwei Wochen gezielt **Peelingproben** an Ihre Kundschaft. Halten Sie genügend leere Töpfchen und Tester bereit. Nach Abklärung der Hautbedürfnisse füllen Sie für Ihre Kundin das passende Peeling ab.
Eine Aktivität mit geringem Aufwand und grosser Wirkung:
Die Kunden bekommen die Gelegenheit, etwas Neues kennen und schätzen zu lernen. Zudem fördern Sie die persönliche Beziehung zu den Kunden, indem Sie ihnen Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

Das chemische Peeling

Beim chemischen Peeling werden die Verbindungen zwischen den abgestorbenen Hautschüppchen gelöst, damit diese entfernt werden können. Dadurch wirkt das Hautbild verfeinert, und die Hauterneuerungsprozesse werden angekurbelt.

Wirkstoffe

Zu den in der Drogerie am meisten verwendeten Wirkstoffen gehören die Salicylate und Acetylglucosamine. Seltener werden Frucht- und Milchsäuren verwendet.

Weitere Informationen

Chemische Peelings werden, da darin höhere Wirkstoffmengen verarbeitet werden können, meist als Gesichtsmasken verwendet. Aber auch Gesichtswässer, Cremen und Seren für den täglichen Gebrauch können tiefe Wirkstoffkonzentrationen enthalten. Und auch wer eine Mischung aus mechanischem und chemischem Peeling wünscht, wird fündig. Ebenso wie chemische Peelings in Form von Salicylat- und Acetylglucosamin-angereicherten Lotionen zur verfeinernden Ganzkörperpflege im Trend sind.

Anwendung

Je nach Darreichungsform wendet man eine chemische Schälkur unterschiedlich an: Masken werden ein- bis zweimal wöchentlich auf das gereinigte Gesicht aufgetragen und nach der Einwirkzeit wieder entfernt. Danach pflegt man die Haut mit den gewohnten Produkten. Mit Wirkstoffen angereicherte Seren und Cremen trägt man täglich ein- bis zweimal auf das gereinigte Gesicht auf. Geeignet sind diese Produkte für eine feine, empfindliche Haut, da sie bedeutend weniger reizen als mechanische Abrasiva.

Das biologisch-enzymatische Peeling

Enzyme bauen Fette und Proteine, die als Kittsubstanz zwischen den Hautschüppchen liegen, ab. Abgestorbene Zellen werden gelöst, lebendiges Gewebe soll jedoch nicht beeinflusst werden.

Wirkstoffe

Hier werden hauptsächlich pflanzliche Enzyme wie beispielsweise Papain eingesetzt. Die Enzyme dazu gewinnt man aus exotischen Früchten wie der Ananas oder der Papaya.

Weitere Informationen

Enzymatische Schälkuren bestehen aus einer pulverförmigen Masse, die man mit Wasser oder Gesichtswasser anrühren sollte. Da Enzyme Eiweisskörper und somit hitze- und pH-Wert-empfindlich sind, soll das Wasser zur Anwendung handwarm sein. Verwendet man ein Gesichtswasser, sollte dieses pH-neutral sein.
In Cremeform kann man ein Enzympeeling nicht herstellen, da die fettspaltenden Enzyme die Ölphase einer Emulsion abbauen würden.

Anwendung

Das Pulver mit Wasser anrühren und dann wie ein Reinigungsprodukt mit kreisenden Bewegungen auf das gereinigte Gesicht auftragen und abspülen. Die Augenpartie aussparen. Danach mit der gewohnten Pflege weiterfahren. Ideal sind biologisch-enzymatische Peelings auf sensibler, irritierter Haut, da hier keine zusätzliche mechanische Reizung entsteht. Ebenso eignen sie sich bei entzündlichen Hautzuständen wie Akne, da keine Schmierinfektionen verursacht werden können.

Franziska Graf

Gut zu wissen

Bei einer **entzündlichen Akne** sollen **keine mechanischen Peelings** verwendet werden. Durch die Granulate werden akneföndernde Bakterien auf der Haut verteilt. Somit entsteht eine Schmierinfektion, Unreinheiten werden gefördert.

Chemische Peelings werden meist als Gesichtsmasken verwendet.

Gommage sur mesure

Dans l'Egypte ancienne, on appréciait déjà l'effet exfoliant de la boue du Nil; les Spartes, quant à eux, préféraient le sable de mer et le son d'amande. L'idée de gommer la peau est donc très ancienne. Pourtant, elle est peu à peu tombée en désuétude. A tort. Le terme «peeling» vient de l'anglais «to peel» qui signifie peler, exfolier. Les peelings ont de nombreux effets positifs: ils détachent et éliminent les cellules mortes de l'épiderme, éliminent les excès de sébum permettant aux sécrétions cutanées de s'écouler librement, ce qui libère les pores et les follicules pileux. Après ce gommage de la couche cornée superficielle, la peau est plus douce, plus claire et plus lisse. Cette méthode active également la circulation sanguine dans les vaisseaux capillaires et stimule la formation de nouvelles cellules.
Il faut cependant savoir qu'après un peeling, les peaux sensibles peuvent être plus vulnérables aux influences extérieures, thermiques, chimiques ou mécaniques, et présenter des réactions indésirables.
Les peelings ne sont pas réservés au visage. Au contraire, on peut aussi les utiliser pour les soins des mains, des pieds et du corps tout entier. Il existe cependant deux types de produits spécifiques pour ces différents soins: les gommages mécaniques sont généralement utilisés pour le corps tandis que les peelings chimiques ou enzymatiques sont plus appropriés au visage.

Peeling **mécanique, chimique** ou **enzymatique**: que choisir? Quels sont leurs principaux **principes actifs**? Comment les promouvoir auprès de votre **clientèle**? Nos conseils sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne en français et l'article qui vous intéresse s'affichera automatiquement.

Vorschau

Liebe Drogistinnen und Drogisten

Informieren Sie sich schon heute darüber, was Ihre Kundinnen und Kunden im März im *Special* «Zu Tisch!» lesen werden.

«Trinknahrung»
Eine Lebensmittelingenieurin erklärt, weshalb «Trinknahrung» im Trend liegt und aus Sicht der Hersteller attraktiv ist. Das Frühstück oder die kleine Zwischenmahlzeit aus der Pet-Flasche antwortet auf einen modernen Lebensstil, immer da, wo Menschen sich keine Zeit fürs Essen nehmen können oder wollen. Das Plus dabei: Wichtige Zusatzstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe lassen sich Getränken leichter beimengen als fester Nahrung.

Functional Food – was bringts?
Lebensmittel, die Zusatzstoffe wie probiotische Bakterien, Ballaststoffe oder Vitamine enthalten, verkaufen sich gut und versprechen, auf bequemem Weg gesund zu bleiben. Doch wer sich ausgewogen ernährt, kommt ohne Functional Food genauso sicher ans Ziel.

Freude bis ins hohe Alter
Ein Küchenchef und ein Gastronomieleiter eines Alters- und Pflegezentrums zeigen auf, worauf es bei der Verpflegung von älteren Menschen ankommt. So kommt beispielsweise Qualität vor Quantität. Denn es ist ganz normal, dass der Appetit mit zunehmendem Alter etwas nachlässt. Wichtig ist, die Freude am Essen bei Seniorinnen und Senioren zu erhalten.

Im Wandel der Zeit
Die industrielle Revolution stellte die Essgewohnheiten der Menschen in Europa auf den Kopf. Vom kargen Mahl der ländlichen Bevölkerung, wie sie Albert Anker in seinen Bildern festhielt, bis hin zum Designerfood oder der Slow-Food-Bewegung verging gerade mal ein knappes Jahrhundert.

Gesund essen, aber wie?
Ernährungsphilosophien und -propheten gibt es zuhauf. Da fällt die Suche nach der gesunden Ernährung mitunter schwer. Vor allem Familien mit kleinen Kindern fühlen sich durch den Dschungel von Ratschlägen und Empfehlungen verunsichert. Doch einige wenige handliche Regeln geben Sicherheit.

Foto: Flavia Trachsel

Weitere Themen sind:
Wie würden Kinder kochen? Essen mit allen Sinnen, Labelsalat und Verpackungschinesisch, Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten, Nicht nur gut, sondern auch fair essen leicht gemacht.

Chers droguistes

Découvrez dès maintenant ce que vos clients pourront lire dans le *supplément* «À table» qui paraîtra en mars.

Des aliments en bouteille
Une ingénieure agro-alimentaire explique pourquoi les aliments liquides sont à la mode et intéressent particulièrement les fabricants. L'avantage de ces produits: on peut facilement les enrichir de vitamines, sels minéraux et autres nutriments.

Functional food – quels avantages?
Les aliments enrichis avec bactéries probiotiques, des fibres ou des vitamines se vendent comme des petits pains car ils nous promettent la santé sans grands efforts. Il suffit pourtant d'adopter une alimentation équilibrée pour obtenir les mêmes résultats.

Bien se nourrir pour mieux vieillir
Le cuisinier et le directeur gastronomique d'un EMS expliquent ce qui est important dans l'alimentation des personnes âgées. Leur constat: la qualité doit l'emporter sur la quantité. D'autant que l'appétit diminue naturellement avec l'âge.

Les temps changent…
La révolution industrielle a bouleversé nos habitudes alimentaires. En un petit siècle, nous sommes passés des repas frugaux aux plats bourratifs de la restauration rapide.

Manger sain – oui, mais comment?
En matière de nutrition, il existe quantité de philosophies et de prophètes. Difficile, dans ces conditions, de savoir en quoi consiste exactement une «alimentation saine». Les familles avec de jeunes enfants se sentent particulièrement déstabilisées.

Autres thèmes:
Que cuisinent les enfants quand ils ont carte blache? Manger avec tous les sens, Etiquettes: c'est du chinois!

Vorschau

Liebe Drogistinnen und Drogisten

Informieren Sie sich bereits heute, was Ihre Kundinnen und Kunden im *Drogistenstern* März lesen werden. Ausserdem erhalten neugierige Leser/-innen in Zukunft zu ausgewählten Themen zusätzliche Informationen auf *vitagate24.ch.*

Antioxidanzien
Ob in Nahrungsmitteln, Vitaminpillen oder Cremen – Antioxidanzien gelten als Allzweckwaffen gegen das Altern und als wirksames Mittel zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten. Ein kurzer Exkurs in die Biochemie zeigt, wie diese wirken. Dazu gibts aus der Drogerie Tipps zur sinnvollen Einnahme von Antioxidanzien.

Wehweh und Bobo
In einem kurzen Test können Eltern prüfen, ob sie bei Bagatellerkrankungen und Wundversorgung bei Kindern richtig gehandelt hätten. Anschliessend weisen wir auf die öffentliche Kurse des SDV im April und Mai 2009 hin.
vitagate24.ch/kurse.aspx

Bewegung
Der Sportlehrer Ueli Schweizer sagt, warum er für ein «sanftes Ausdauertraining ohne Stress» plädiert. Wir geben acht gute Gründe (Cholesterin, geistige Fähigkeit, Herz-Kreislauf, Immunsystem usw.) für ein regelmässiges Training.
vitagate24.ch/sportnahrung.aspx

Verdauung
Wenn der Magen rebelliert und der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, ist schnelle Hilfe gefordert. Die Leser/-innen erfahren, welche Heilmittel bei Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall helfen.
vitagate24.ch/verstopfung.aspx

Booklet «Frühlingskur»
Klein und kompakt, der aktuelle Ratgeber im Drogistenstern. Im März mit praktischen Tipps zum Entschlacken.

Weitere Themen sind:
Liebesbeziehungen, Fasten, Online-Gesundheitstest auf *vitagate24.ch*, Wechseljahre, Fusspflege, Schönheitspflege

Chers droguistes

Découvrez les sujets que vos clients pourront lire dans la *Tribune du droguiste* de mars 2009. Par ailleurs, si vous êtes avide d'informations, vous pouvez satisfaire votre curiosité sur *vitagate24.ch*.

Antioxydants
Dans les aliments, les comprimés vitaminés ou les crèmes: les antioxydants semblent être l'arme absolue contre tous les maux liés à l'âge et quantité de maladies. En prime: les conseils de la droguerie pour les utiliser correctement.

Plaies et bobos
Un petit test permet aux parents de voir s'ils réagissent correctement en cas de blessure ou de maladie bénigne. Nous attirons ensuite leur attention sur les cours publics que l'ASD organise en avril et en mai 2009.
vitagate24.ch/f_cours.aspx

Mouvement
Ueli Schweizer, professeur de sport, explique pourquoi il est important de bien de doser ses efforts à l'entraînement. En prime: huit bonnes raisons de s'entraîner régulièrement.
vitagate24.ch/f_alimentation_sportifs.aspx

Digestion
Quand l'estomac joue les trouble-fête et que l'intestin se rebelle, mieux vaut intervenir rapidement. Nous présentons aux lecteurs les médicaments efficaces contre les brûlures d'estomac, les ballonnements et la constipation.
vitagate24.ch/f_constipation.aspx

Brochure «Entretien»
Petit et compact, le nouveau guide encarté dans la *Tribune du droguiste*. L'édition de mars est consacrée à l'entretien du ménage.

Autres thèmes:
les ruptures amoureuses,
les cures de jeûne, la ménopause,
les soins des pieds…

Anzeige

Die erfolgreichen Figurpflege- und Anti-Celluliteprodukte sind jetzt auch in der Schweiz erhältlich

Somatoline Cosmetic – Es wirkt

Mit einem Marktanteil von 70% gehört Somatoline Cosmetic in Italien zu den beliebtesten Figurpflegesytemen. Auch in Frankreich hat Somatoline Cosmetic innerhalb weniger Monate einen Marktanteil von über 50% erreicht. Rechtzeitig zu den verkaufsstarken Frühlingsmonaten wird Somatoline Cosmetic jetzt auch in der Schweiz exklusiv in Apotheken und Drogerien vertrieben.

Jede Frau ist anders. Bei den einen verteilen sich Fettpölsterchen über die verschiedensten Körperpartien, bei anderen konzentrieren sie sich in bestimmten Regionen. Somatoline Cosmetic hält ein umfassendes Programm an kosmetischen Produkten für die Figurpflege und gegen Cellulite bereit. Die innovativen Pflegeformeln mit „cryo-thermaler“ Wirkung remodellieren die Silhouette und unterstützt so die Straffung des Gewebes. Die Haut zeigt sich elastischer, fester und glatter. Die Ergebnisse sind sichtbar, spürbar und durch rigorose klinische Tests nachgewiesen.

Umfassende Produktpalette für eine attraktive Figur

Je nach zu behandelndem Bereich und gewünschtem Ergebnis bietet Somatoline Cosmetic vier Lösungen nach Mass:

Somatoline Cosmetic Pflege Bauch und Hüften ist eine kosmetische Creme zur Figurpflege, insbesondere in der Bauch- und Hüftgegend. Ihre verfeinernde und straffende Wirkung wurde speziell für diese Problemzonen entwickelt. Dank des Bioredux-complex™ hat sie eine cryo-thermale Wirkung (“Heiss-Kalt-Effekt”), welche die Bauchpartie strafft und die Taille definiert – ohne Gewichtsverlust. Die zielgerichtete Wirkung auf Fettpölsterchen im Bauchbereich und auf die berüchtigten «Rettungsringe» machen dieses Produkt auch für Männer interessant.

Somatoline Cosmetic Intensive Figurpflege Nacht ist eine kosmetische Creme, welche die ausgezeichnete Aufnahmebereitschaft der Haut während der Nacht nutzt – für eine intensiv straffende Wirkung. Der Bio Ultraslim-complex™ wirkt schnell gegen lokalisierte Fettpölsterchen und unterstützt den Abbau überflüssiger Wassereinlagerungen – während des Schlafs.

Somatoline Cosmetic Total Body Figurpflege-Gel ist ein innovatives, erfrischendes und schnell einziehendes Gel, das die Silhouette verfeinert und strafft, insbesondere Hüften, Beine und Arme. Dank des Biosculpt-complex™ wirkt es Fettpölsterchen entgegen, glättet und festigt die Haut.

Somatoline Cosmetic Anti-Cellulite Pflege wurde speziell entwickelt, um hartnäckige Cellulite zu bekämpfen. Dank BioActive-complex™ mit hohem Koffein-Gehalt, verstärkt durch eine einzigartige cryo-thermale Wirkung (“Heiss-Kalt-Effekt”), wirkt die Creme Fettpölsterchen entgegen, garantiert eine Anti-Rückfall Wirkung und strafft das Bindegewebe für sichtbare Ergebnisse.

Dank erwiesener Wirksamkeit zum Erfolg

1972 kam in Italien das heute rezeptfreie Medikament Somatoline zur Bekämpfung von Cellulite auf den Markt. Die wissenschaftlich erwiesene Wirksamkeit verschaffte dem Produkt einen so grossen Erfolg, dass 2003 die Produktpalette um die Somatoline Cosmetic Linie ergänzt wurde. Auch hier erfolgt der Vertrieb ausschliesslich über Apotheken.
Somatoline Cosmetic trug massgeblich dazu bei, dass der Gesamtmarkt für Figurpflegesysteme und Anti-Cellulite Behandlungen in Italien von 2003 bis 2008 um über 80% gewachsen ist. Ein Markt, den Somatoline Cosmetic mit 70% Anteil anführt. Anfang 2008 wurde Somatoline Cosmetic, unterstützt von einer intensiven Werbekampagne, erstmals in Frankreich verkauft. Nach knapp 2 Monaten war Somatoline Cosmetic auch in der Heimat der grossen Kosmetikmarken Marktführer.

Die Wirksamkeit der Somatoline Cosmetic Produkte wurden am Istituto di Ricerche Cliniche e Bioingegneria DERMING di Monza (MI) als auch im Laboratorio di Bioingeneria Cutanea di Pavia wissenschaftlich und klinisch umfassend getestet:

- Morphometrische Messung des Umfangs der behandelten Zonen vor und nach der Anwendung (Kontrolle durch elektro-optisches System)
- Auswertung der Mikrozirkulation in der Haut durch Spektralphotometrie
- Bewertung der Hautelastizität durch Torsiometrie
- Veränderung der Cellulite durch Prägungserfassung und Informatikanalyse
- Ecographische (Ultraschall-) Messung des Durchmessers der subkutanen Fettschicht

Die Messungen fanden - bei gleich bleibendem Lebensstil – vor, während und nach der Behandlung mit Somatoline Cosmetic statt.

Bolton Swiss ein starker Partner

Somatoline Cosmetic gehört zur Bolton Group, einem der weltweit führenden Konsumgüterunternehmen. Zum Portfolio gehören bekannte Marken wie Rio Mare, Uhu, Neutro Roberts, Borotalco, Rogé Cavaillès und Collistar. Seit 2003 ist die Tochtergesellschaft Bolton Swiss in der Schweiz aktiv und wird hierzulande Somatoline Cosmetic vertreiben.
Bei der Distribution von Somatoline Cosmetic sieht sich Bolton Swiss als Partner der Apotheken und Drogerien und setzt auf langjährige Zusammenarbeit. Die Markteinführung wird ab März mit einer grossen Werbe- und Kommunikationskampagne (Anzeigen, TV-Spots, PR) unterstützt. Attraktives Dekomaterial und Informationsbroschüren für die Konsumentinnen machen es Apotheken und Drogerien leicht, einen grossen und treuen Somatoline Cosmetic Kundenstamm aus bisherigen aber auch vielen neuen Kundinnen aufzubauen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an
BOLTON SWISS SA
Via Lisano 3, 6900 Lugano-Massagno

d Flash

www.drogerie.ch

Der Insertionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 10. März 2009
Daten (nur elektronisch möglich) an: inserate@drogistenverband.ch

SDV: Neue Drogeriemitglieder

Um die Aufnahme in die Sektion und in den SDV bewerben sich:

Sektion: SR
Flavie Ackermann
Droguerie Pharmacie von Arx Sàrl
Route de Tramelan 1, 2710 Tavannes

Sektion: ZS
Ursula Schilliger
Drogerie Schilliger
Märtgass Zelgmatte 2, 6144 Zell LU

Sektion: BE
Daniel Holenweg
Drogerie Kandersteg
Im Gemeindehaus, Hauptstrasse, 3718 Kandersteg

Einsprachen sind innert 14 Tagen an den Zentralvorstand des SDV, Postfach 3516, 2500 Biel 3, zu richten.

Stellenangebote

Interlaken – Berner Oberland

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir auf Frühjahr 2009 (oder nach Vereinbarung) eine/n

Drogistin/Drogisten

mit guten Parfümeriekenntnissen. Interessentinnen/Interessenten, welche in einem lebhaften Tourismusort arbeiten möchten, melden sich bitte mit den üblichen Unterlagen bei der

Apotheke Dr. Portmann AG, Höheweg 4, 3800 Interlaken,
Tel. 033 828 34 34 (Frau Frollano oder Frau Grossniklaus verlangen)

SIE glauben an die Zukunft der Drogerie im Dienst der Bevölkerung? Wir auch! und dies seit 1913!
Daher sucht unser Team nach Vereinbarung eine/n

Drogist/in (100%)

zur Verstärkung in unserer interessanten Apotheke & Drogerie.

WIR bieten eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Arbeit in einem eingespielten und kollegialen Team, mit Schwerpunkt in kompetenter und zuvorkommender Kundenberatung.

SIE verfügen über folgende Eigenschaften:
– Berufserfahrung in einer Apotheke
– Gute Kenntnisse in Naturheilmittel
– Flexibilität und Eigeninitiative

Wir und unser Team freuen uns auf Sie! Gerne erteilen wir Ihnen weitere Auskünfte oder freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Bümpliz-Apotheke + Drogerie
Dr. Andreas Gerber
Bernstrasse 72, 3018 Bern
Tel. 031 992 10 62
www.buempliz-apotheke.ch

Die Impuls Drogerie Abderhalden AG ist ein modernes Fachgeschäft mit frischer Atmosphäre für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden auf einer Verkaufsfläche von 300m².

Wir suchen per Anfangs April 2009 oder nach Vereinbahrung eine dynamische und disziplinierte Drogistin 100% mit abgeschlossener Drogistenlehre.

Sie sind bereit viel zu leisten und Verantwortung zu übernehmen. Arbeiten in einem grossen Team fällt Ihnen leicht und Sie zeigen Flexibilität in diversen Alltagssituationen. Packen Sie die Gelegenheit und bewerben Sie sich bei uns, je schneller, desto besser!

Impuls Drogerie Abderhalden AG
Herr S. Frei, Bahnhofstrasse 9, 9630 Wattwil
mail: frei@toggenburgdrogerie.ch

Für unsere Drogerie suchen wir per 1. Juli 2009
Eine junge, motivierte

Drogistin 80–100 % als StV

Sie haben bereits Berufserfahrung gesammelt und übernehmen gerne die Verantwortung als Stellvertreterin der Geschäftsführerin. Ihre Stärken liegen in der kompetenten Kundenberatung, speziell auf den Gebieten Spagyrik und Schüsslersalze. Sie sind kreativ und arbeiten gerne eigenständig.

Zu Ihren Hauptaufgaben gehören
Stellvertretung der Geschäftsführerin, Betreuung der Naturheilmittel, Planung von Schaufenstergestaltungen und Ausstellungen sowie Mithilfe bei der Lehrlingsausbildung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

Drogerie Kilchenmann AG, Jolanda Jäggi
Haltenstrasse 16, 4566 Kriegstetten
Tel. 032 675 66 50

Wissen, was morgen diskutiert wird! Der Newsletter *«d-mail»* bietet wöchentlich News vom Schweizerischen Drogistenverband.

Abo bestellen:
Evelyne Marti, e.marti@drogistenverband.ch

dropa
DROGERIE
MÜLLER

Zur Ergänzung von unserem jungen Team suchen wir per 1. Mai 2009 eine motivierte, engagierte und flexible

Drogistin 50 – 80%

Sie verfügen über sehr gute Kenntnisse im Naturheilmittelbereich (Schüsslersalz, Spagyrik) und haben Freude an der Beratung im Bereich Kosmetik (Clinique, Hauschka, Louis Widmer und Lavera)

Ihre Aufgaben:
– Selbständige Betreuung verschiedener Sortimentsgruppen
– Beratung und Verkauf vom gesamten Pharma-, Naturheilmittel- und Schönheitsbereich
– Organisation und Durchführung von Events und Promotionen

Wir bieten:
– Eine interessante und abwechslungsreiche Stelle
– Fortschrittliche Anstellungsbedingungen
– Professionelle externe und interne DROPA Aus – und Weiterbildungsmöglichkeiten

Fühlen Sie sich angesprochen?
Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.

Das vollständige Bewerbungsdossier senden Sie bitte an folgende Adresse:

DROPA Drogerie Müller GmbH
Frau Daniela Marbet, Goldgasse 9,
4710 Balsthal, Tel. 062 391 32 76, dropa.mueller@dropa.ch

viva drogerie
Krummenacher
Coop Center
6374 Buochs

Für unsere Drogerie in Buochs NW suchen wir per 1. April 2009 oder nach Vereinbarung eine einsatzfreudige und motivierte

Drogistin 100 %

Sie bringen mit:
– Eine aktive, freundliche und flexible Persönlichkeit
– Eine abgeschlossene Ausbildung als Drogistin mit Berufserfahrung
– Sehr gute Kenntnisse im Bereich Naturheilmittel und Pharma
– „Herzblut" für Beratung und Verkauf
– POS- und EDV-Kenntnisse
– Freude an Neuem

Wir bieten Ihnen:
– Eine lebhafte, gut frequentierte Center-Drogerie
– Junge, motivierte Mitarbeiter, die sich auf Sie freuen!
– Eine anspruchsvolle Kundschaft
– Selbständige und verantwortungsreiche Tätigkeiten.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Ivo Krummenacher, viva drogerie Krummenacher
Coop Supercenter, 6374 Buochs
Tel. 041 620 80 70, E-mail: viva-drogerie@bluewin.ch

HEIDAK

Zur Verstärkung unseres HEIDAK-Teams suchen wir ab März 2009 oder nach Vereinbarung eine

Mitarbeiterin im Innendienst, 100%

Sie
- sind Drogistin mit Lehrabschluss
- haben Freude an der Komplementärmedizin, speziell an SPAGYRIK und Erfahrung damit
- arbeiten gerne selbständig in einem aktiven Team
- sind eine versierte PC–Anwenderin (Word, Excel, PP)
- besitzen gute Französischkenntnisse
- haben Talent für Kommunikation sowie Koordination und sind flexibel und belastbar

Interesse geweckt? Für die erste Kontaktaufnahme senden Sie bitte Ihr vollständiges Bewerbungsdossier inklusive Foto an:

HEIDAK AG, Herr Armin Landtwing, Postfach,
6021 Emmenbrücke, Tel 041/269 41 41

Toujours au courant des nouveautés! La newsletter *«d-mail»* vous apporte chaque semaine les dernières infos de l'Association suisse des droguistes.

Pour vous abonner:
Evelyne Marti, e.marti@drogistenverband.ch

Arbeiten im sonnigen Tessin!

In unsere lebhafte Reform-Drogerie im Herzen von Lugano suchen wir auf den 1. April 2009 eine/n

Stv. Filialleiter/in

Sie sind Drogistin oder Drogist, gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel spielen in Ihrem Leben eine sehr wichtige Rolle. Sie lieben es sich neues Wissen anzueignen, haben Freude am Leben und die Anwendung von Sprachen macht Ihnen Spass. Italienisch Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Der offene und unkomplizierte Umgang mit Menschen liegt Ihnen im Blut. Sie sind sich gewohnt Ihre Arbeit und Ihr Umfeld zu organisieren. Sie motivieren Mitmenschen indem Sie vorleben was und wie Sie es wollen. Ihre Umgebung nehmen Sie bewusst und aufmerksam wahr. Neugierig, ruhig, besonnen und ausgleichend in allen Situationen.

Wenn Sie in einem lebhaften Umfeld mit 6 MitarbeiterInnen Ihre Qualitäten und Ihr Engagement einbringen möchten, dann freut sich Daniel Bill auf Ihre Bewerbungsunterlagen oder Ihren Anruf.

Herzlich willkommen!

MÜLLER
CENTRO DIETETICO
VITAL DROGHERIA
PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA

MÜLLER Vital Drogheria
Centro Dietetico
Quartiere Maghetti 10
6900 Lugano
Telefon 091 922 96 87

Unsere langjährige Drogistin wird Mutter..., daher suchen wir per April 2009 oder nach Vereinbarung eine aufgestellte und motivierte

Drogistin 50 –100%

Wenn Ihre Stärken in Naturheilmittel, Depotkosmetik und der Beratung liegen, sowie Sie Freude am Beruf haben, sollten Sie sich bei uns melden.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder die Bewerbungsunterlagen.
Drogerie TREIB Parfümerie
Poststrasse 1, 8903 Birmensdorf, Tel. 044 737 33 33

Mit *«d-bulletin»* frühzeitig wissen, was Ihre Kundinnen und Kunden im nächsten Drogistenstern lesen werden!

Sie erhalten den aktuellen *Drogistenstern* elektronisch im PDF-Format mit einer Inserentenliste, Bestellformularen, Fachinformationen Ihrer Lieferanten und einem Wissenstest für Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Jetzt d-bulletin abonnieren:
Claudia Peter, c.peter@drogistenverband.ch

DrogistIn

Thun-Dürrenast

Die Apotheken Drogerien Dr. Bähler sind ein modernes Dienstleistungsunternehmen in den Bereichen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Das Familienunternehmen verfügt über eine langjährige, pharmazeutische Tradition.

Für unsere Apotheke Drogerie Strättligen in Thun suchen wir auf 1. Mai 09 oder nach Vereinbarung eine/n aufgestellte/n

Dipl. Drogist/in HF (80 – 100%)

zur Verstärkung unseres Teams.

Ihre Hauptaufgaben:
• Leitung der Drogerieabteilung
• Teamleader/in Drogerie
• Mitarbeit auch im Apothekenbereich

Ihr Profil:
• Kommunikative, engagierte Persönlichkeit
• Freude am Kundenkontakt
• Berufserfahrung in grossem Team von Vorteil
• Erfahrung in Apotheke von Vorteil

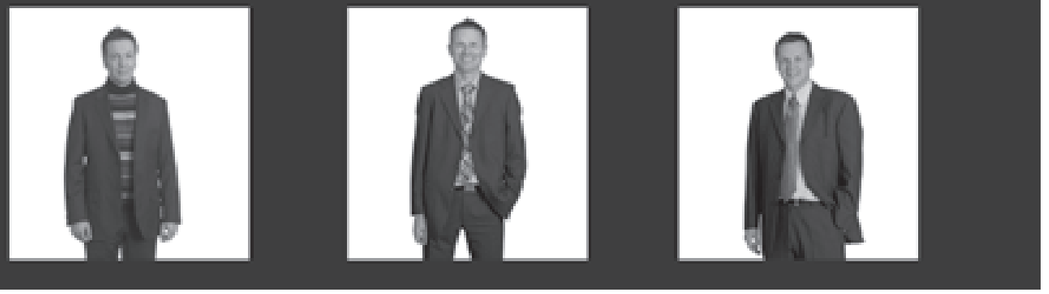
Unser Angebot:
• Interessante, vielfältige Aufgabe
• QMS zertifizierte, moderne Apotheke/ Drogerie
• 5 Wochen Ferien

Gerne gibt Ihnen Frau P. Martin, Betriebsleiterin, weitere Auskünfte zu dieser attraktiven Position (Tel G: 033 336 40 40). Wir freuen uns auf Ihre mündliche oder schriftliche Kontaktaufnahme. Ihre schriftliche Bewerbung mit den üblichen Unterlagen richten Sie bitte an:

APOTHEKE DROGERIE
STRÄTTLIGEN

Schulstrasse 27, 3604 Thun-Dürrenast
E-Mail: p.martin@achillea.ch

www.adroplan.ch



Wir suchen per Anfang April oder nach Vereinbarung

eine Drogistin / einen Drogisten 100%

Die Drogerie in der Migros ist eine gut frequentierte Drogerie im Migros Einkaufszentrum in Grenchen mit einem Drogerie-Vollsortiment. Wir bieten unseren Kunden die Kosmetikdepots Clinique, Marbert, Louis Widmer, Goloy 33 und Lavera. Spagyrik, Schüsslersalze, orthomolekulare Medizin und Ceres sind komplementärmedizinische Bereiche, die wir fördern.

Wir bieten Ihnen einen interessanten, abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit motivierten MitarbeiterInnen.

Ihre Aufgaben

Nebst individueller Beratung und Verkauf liegt Ihr Aufgabenbereich in der Organisation und Durchführung von Aktivitäten, sowie der Gestaltung von Dekorationen.

Sie sind ein/e Drogist/in mit flexibler Einstellung und Freude an umfassender Beratung. Sie haben eine gute Hand für Dekorationen und können das Team für Promotionen begeistern.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an (Tel. 032 653 70 40) und verlangen Sie Andrea Lüthi

Drogerie in der Migros
Drogerien Rudolf von Rohr AG
Bahnofstrasse
2540 Grenchen

grenchen.drogerie@bluewin.ch

EINSIEDELN : SONNIG UND NEBELREI!

DIPL. Drogistin HF

Im wunderschönen Einsiedeln, rund 40 min. ab Zürich City wird per Sommer 2009 oder nach Vereinbarung eine attraktive Stelle als **verantw. Naturathekerin/verantw. Ausbildnerin und verantw. Einkäuferin** geschaffen.

Als grosse Center-Drogerie mit rund 300m2 suchen wir eine **dipl. Drogistin HF**. Sie sollten bereit sein, Verantwortung zu übernehmen und Überdurchschnittliches zu leisten. Sie haben die Chance das Projekt **Naturathek** aufzubauen und zum Erfolg zu führen.
Ihre fachspezifischen Qualitäten liegen vor allem im Pharma / komplementärmedizinischen Bereich aber auch Depôtkosmetik ist für Sie kein Fremdwort.
Die Einsiedler Drogerie verfügt über eine **topmoderne Infrastruktur** und bietet Ihnen viel Freiraum für selbständiges Arbeiten.

Ihre Eigenschaften sind:
Zielorientiertheit, Lust neue **Aufgabengebiete** kennen zu lernen und Sie wollen in Ihrem Beruf **weiterkommen und als dipl. Drogistin HF Erfahrung sammeln**.

Attraktive Anstellungsbedingungen die über den üblichen Rahmen hinausgehen und ein motiviertes 12-köpfiges Fachspezialistenteam freut sich, Sie bald kennen zu lernen.

Für telefonische Informationen steht Ihnen Michael Moser sehr gerne zur Verfügung.

Bitte senden Sie Ihre kompletten Unterlagen an:

Einsiedler Drogerie
Michael Moser
Eisenbahnstrasse 2
8840 Einsiedeln
TEL. 055 412 83 83
Mail: info@einsiedlerdrogerie.ch

Aeberhard Drogerie
Stationsstrasse 11
5330 Bad Zurzach
Tel. 056 249 0 249
www.drogerie-aeberhard.ch

Wir suchen für unsere Drogerie in einem Coop-Einkaufscenter im lebhaften Kurort Bad Zurzach:

Drogist / Drogistin HF 80 – 100%

Das ganzheitliche Erfassen, die freundliche und kompetente Beratung unserer Kunden ist unsere Stärke.
Unser Betrieb arbeitet mit dem Waris POS-System und ist Mitglied der Dromenta - Gruppierung. Wir sind gut organisiert, aber auch offen für Neues.
Zur Führung unserer Drogerie suchen wir eine engagierte und belastbare Persönlichkeit, die unternehmerisch denkt und auch in hektischen Situationen den Überblick und die gute Laune nicht verliert.

Für weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme: Patrizia Aeberhard,
Tel. 056 249 0 249, info@drogerie-aeberhard.ch.

Wir suchen auf **April 2009** oder nach Vereinbarung

Drogist/Drogistin 100%

Haben Sie:
_ Freude am Verkauf und an einer verkaufsorientierten Beratung
_ Gute Kenntnisse in Homöopathie, Phytotherapie, Spagyrik, Vitalstofftherapie
_ Eigeninitiative und sind belastbar
_ Einige Jahre Berufserfahrung

Wollen Sie:
_ Selbständig arbeiten und Verantwortung übernehmen (Chef StV)
_ Aktivitäten mitplanen und umsetzen
_ Sich in ein motiviertes und aufgestelltes Team einbringen
_ Bei der Lehrlingsausbildung mithelfen

Dann erwarten Sie:
_ Eine Drogerie mit Schwerpunkt Naturheilmittel, in der Sie sich verwirklichen können (www.drebo.ch)
_ Gute Anstellungsbedingungen

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.
Drogerie Naturheilmittel Rachel Dreier
Kernstrasse 1, 3067 Boll
Telefon G 031 839 00 22 (Frau Dreier verlangen)
Telefon P 031 832 47 42 info@drebo.ch

dropa DROGERIE NATURATHEK dropa

Lust auf eine neue Herausforderung?
Ein Klick zu Ihrem Traumjob unter
www.dropa.ch

Gut vernetzte Drogerien =
spannende Arbeitsplätze !

www.swidro.ch swidro zusammen erfolgreich

Teilzeit Drogistin mit Herz ab Mai /Juni 09

Wir suchen eine **flexible Berufskollegin** mit Erfahrung für 1-3 Tage pro Woche, da unsere langjährige Drogistin pensioniert wird.

Wir sind eine beratungsstarke Naturdrogerie und suchen Sie (auch eine Wiedereinsteigerin ist willkommen) freundliche, einfühlsame Drogistin mit Freude an individueller Beratung und intensivem Kundenkontakt. Haben Sie ein Flair für Naturheilkunde, Heidak, Schüssler, HCK, Homöopathie?

Wir freuen uns Sie kennen zu lernen.

Senden Sie Ihre Bewerbung an:
Drogerie Susanne Meier
Albisstr.7, 8134 Adliswil, Tel. 044 710 85 44

Junior Projektleiter/in

in Marketingagentur

Ihre Aufgaben:
- ✓ Projektleitung im Bereich Marketing- und Kommunikation
- ✓ Erarbeiten von Marketingkonzepten und Umsetzung von Marketingaufgaben
- ✓ Erstellen von Textmanuskripten zu Gesundheitsthemen
- ✓ Umsetzung/Realisation eines Gesundheitsmagazins

Sie bringen mit:
- ✓ Ausbildung als Drogist/Drogistin, ev. mit höherer Fachschule ESD
- ✓ Ausbildung als Planer Marketing Kommunikation oder ähnlich
- ✓ Begeisterung, in einem kleinen Team Projekte zu initiieren und durchzuziehen
- ✓ Gute Französisch-Kenntnisse

Wenn Sie die Voraussetzungen für diese abwechslungsreiche Stelle mitbringen, senden Sie Ihre Bewerbung an: OTC Marketing GmbH, Riedstrasse 7, 6330 Cham.

Drogistin 100 % in Küsnacht ZH

Wir suchen für unsere Drogerie mit grosser Parfumerie eine sympatische, aufgestellte Drogistin. Sie bringen bereits Berufserfahrung als Drogistin mit. Sie sind von Ihrem Beruf begeistert und haben auch Interesse an Kosmetik. Ihre Stärke liegt im Verkauf und Beraten. Wir führen nebst einem klassischen Drogeriesortiment die Marken Lauder, Clarins, Dior, Kanebo, Sisley, Clinique und Lancôme. Eintritt per sofort oder nach Vereinbarung.

Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen, oder rufen Sie an. Wir freuen uns auf Sie!

Impuls Drogerie Furrer AG
Herr Ferdy Keller
Zürichstrasse 149
8700 Küsnacht
Tel. 044 910 00 27

IMPULS DROGERIE

Stellengesuche

Vielseitige, erfahrene Dipl. Drogistin HF sucht neue Herausforderung

Aufgestellte und unternehmerisch denkende Persönlichkeit mit vielseitigen Erfahrungen in der Apotheken- und Drogeriebranche sucht in der Region Bern, Solothurn oder Freiburg eine neue berufliche Herausforderung.

Ich freue mich sehr auf Ihre Kontaktaufnahme unter:

Schweizerischer Drogistenverband,
Chiffre 3035, Postfach 3516, 2500 Biel 3

Drogerien / Diverses

swidro zusammen erfolgreich

Chance zur Selbstständigkeit!

Im Rahmen unserer Tätigkeit suchen wir Käufer oder Teilhaber für eine erfolgreiche Drogerie.

Region:	Kanton Luzern
Lage:	Gute Lage im Dorfzentrum
Sortiment:	Vollsortiment mit guter Pharma und Kosmetiksalon
Erscheinungsbild:	Totalrenovation 1999

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

swidro Beteiligungs AG
Hinterbergstrasse 24
6330 Cham
Kontakt: Hansruedi Kubli, Telefon: 081 771 31 48
kubli.drogerie@swidro.ch

Zu verkaufen per 15. Juni 2009:

Komplette Drogerie-Einrichtung

für Geschäft von 100 bis 120 m².
- teilweise fünf jährig
- sehr praktisch

Anfragen unter Schweizerischer Drogistenverband
Chiffre 3034, Postfach 3516, 2500 Biel 3

Informationen zu den Stellenanzeigen sowie den aktuellen Stand der Stellen finden Sie unter ***www.d-flash.ch***

«Zunehmende Auslieferungen sind logistisch eine Herausforderung, welche wir für unsere Kunden mit Freude anpacken!»

Werni Amstutz –
Speditions-Verantwortlicher

OMIDA HOMÖOPATHIE GENAU RICHTIG

Wenn auch dein Muskelkater ziemlich ehrgeizig ist:

Perskindol Classic Gel hilft bei Muskelkater und Gelenkschmerzen.
Zur Lockerung der Muskulatur vor und nach dem Sport

Lesen Sie die Packungsbeilage. Vifor SA

Vifor Pharma