

Bald gehts los

Im April starten die ersten
«Wehweh und Bobo»-Abendkurse S. 10

C'est reparti!

Les nouveaux cours «Plaies et bobos»
débutent en avril.

35 Jahre Parsenn-Produkte

Im Interview:
VR-Präsident Erich Lüscher S. 14

Parsenn-Produkte: 35 ans

Une interview d'Erich Lüscher,
président du conseil d'administration.

Oxidativer Stress

Was es für den Beratungsalltag
zu wissen gilt S. 20

Stress oxydatif

Ce qu'il faut savoir pour dispenser
de bons conseils au quotidien.

Anflug der Winzlinge

Endlich Frühling. Viele atmen auf. Andere trauen sich
kaum einzuatmen. Was hilft, wenn die Angst vor Juckreiz,
Atemnot und Niesattacken umgeht. S. 24

Le vol des pollens

Le printemps, enfin! Quelle joie pour la plupart des gens!
Un cauchemar pour les autres. Découvrez ce qui peut soulager
les personnes qui craignent les irritations, les problèmes
respiratoires et les éternuements liés au rhume des foins.

Von der Theorie zur Praxis S. 12
De la théorie à la pratique

Die Vista EXPO S. 17
La Vista EXPO

Gut beraten durch die Tage S. 28
Des conseils avisés pour soulager
les douleurs menstruelles

Freundlich sein zahlt sich aus S. 32
L'amabilité: un vrai atout!

Glanzvoller Frühjahrsauftritt für das Haar

Wird es so richtig Frühling, will Frau nicht nur die neueste Mode präsentieren, sondern auch mit ihren Haaren glänzen. Schlimm, fallen die Haare dann plötzlich aus! Hilfe bietet hier Pantogar®.



Es versorgt das Haar mit Keratin, einem Protein, das Bestandteil des Haares ist, mit Cystin, das beim

Aufbau von Keratin eine wichtige Rolle spielt, und mit para-Aminobenzoesäure, die einem frühzeitigen Ergrauen des Haares entgegenwirkt. Ausserdem unterstützt Calciumpantothenat den Energiestoffwechsel und stimuliert zusammen mit den wichtigen Vitaminen der B-Gruppe das Wachstum der Haare.

Egal ob lang oder kurz, kraus oder glatt – die Haare sind das Markenzeichen jeder modebewussten Frau. Umso schlimmer, wenn sie plötzlich dünn, spröde und brüchig werden oder gar ausfallen. Die Gründe, warum täglich plötzlich mehr als die üblichen 100 Haare ausfallen, sind vielfältig. Stress und Diäten spielen neben hormonellen Schwankungen nach der Schwangerschaft oder in der Menopause eine wichtige Rolle. Nicht zu unterschätzen sind auch Krankheiten oder Entzündungen im Körper, oft auch gepaart mit Fieber. Diffuser Haarausfall kann beispielsweise nach einer überstandenen Krankheit auch mit einer zeitlichen Verzögerung auftreten. Gerade nach dem Winter sollte dieser Aspekt in der Haarausfall-Beratung berücksichtigt werden.

Haarprobleme ganzheitlich angehen

Haarprobleme entwickeln sich nicht von heute auf morgen. So können bereits Strukturschäden oder ein Verlust an Volumen auf eine ungenügende Mineralstoff- und Vitaminversorgung der Haare hinweisen. Reagiert Frau dann nicht, kann es zum Haarausfall kommen.

Damit Frau bald einen sichtbaren Erfolg verzeichnen kann, braucht ihr Körper Unterstützung. Besonders wichtig sind Nährstoffe wie Keratin, Vitamin B1 (Thiamin), Calcium-D-Pantothenat, L-Cystin und Medizinalhefe, die B-Vitamine und Spurenelemente liefert. Sie versorgen die Haarwurzeln über das Blut mit neuer Kraft. Die Pantothenensäure unterstützt den Energiestoffwechsel des Haares, indem sie die Zellteilung anregt und so das Wachstum fördert. p-Aminobenzoesäure ist integraler Bestandteil der Folsäure und dient dazu, die Haare gesund zu erhalten und vorzeitigem Ergrauen entgegenzuwirken.

Mit einer Pantogar®-Kur über drei bis sechs Monate ist Frau deshalb mit allem versorgt, was ihr Haar braucht.

Eine Investition, die sich lohnt

Um neue Kundinnen von einem Produkt zu überzeugen, das sie über drei bis sechs Monate einnehmen müssen, damit sie einen sichtbaren Erfolg haben, braucht es eine gute Beratung. Viele Frauen sind jedoch froh, wenn sie frühzeitig über mögliche Lösungen informiert werden.



Die Zielgruppen für Pantogar® und das Indikationsspektrum sind breit gefächert:

Frauen und Männer mit diffusem Haarausfall aufgrund von

- Stress und Erschöpfungszuständen
- Krankheiten (z. B. Fieber, Infektionen)
- Vitaminmangel
- Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes mellitus)
- Medikamenteneinnahme (z. B. gerinnungs- oder zellwachstumshemmende oder blutfettsenkende Mittel)
- Strahlenschäden (z. B. Sonne, Solarium, Röntgen)
- Vergiftungen

Frauen mit diffusem Haarausfall während

- der zweiten Hälfte der Schwangerschaft
- der Stillzeit
- der Behandlung mit empfängnisverhütenden Mitteln

Frauen und Männer mit Problemen der Haarstruktur oder -farbe:

- sprödes, strapaziertes, brüchiges oder dünnes Haar
- glanz- oder farbloses Haar
- vorzeitiges Ergrauen

Aufgrund der Indikationsbreite von Pantogar® kann in der Beratung gut auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Kundinnen und Kunden eingegangen werden.

Gerne schulen wir Ihr Team direkt in Ihrer Drogerie!

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
Merz Pharma (Schweiz) AG,
Hegenheimermattweg 57,
4123 Allschwil,
Telefon 061 486 36 00



Ausführliche Informationen entnehmen Sie dem Arzneimittel-Kompodium der Schweiz.

Z: 1 Kapsel enthält: Wirkstoffe: Thiaminnitrat 60 mg, Calciumpantothenat 60 mg, Medizinalhefe 100 mg, Cystin 20 mg, Keratin 20 mg, p-Aminobenzoesäure 20 mg, Hilfsstoffe: Farbstoff E 132 und andere Hilfsstoffe. I/A: Verschiedene Haar- und Nagelwuchsstörungen allein oder zusammen mit äusserlich anzuwendenden Massnahmen (Einreibungen, Massagen usw.) und gegebenenfalls Behandlungen des Grundleidens: Haarausfall als Folge von Krankheiten, Stoffwechselstörungen, Vitaminmangel, Vergiftungen, Strahlenschäden, Erschöpfungszuständen, Stress-Situationen, Haarausfall als Folge der medikamentösen Behandlung z. B. mit gerinnungshemmenden, zellwachstumshemmenden, blutfettsenkenden Mitteln, Haarausfall nicht geklärt Ursache, Haarausfall während der 2. Hälfte der Schwangerschaft, im Wochenbett, während der Stillzeit, Haarausfall als Folge der medikamentösen Behandlung mit empfängnisverhütenden Mitteln nach ärztlicher Verordnung. Haarstrukturschäden (strapaziertes, dünnes, unelastisches, sprödes, brüchiges, glanz- und farbloses Haar). Vorbeugende Behandlung gegen vorzeitiges Ergrauen. Nicht infektiös bedingte Nagelerkrankungen und Nagelwuchsstörungen. D/A: Erwachsene 3 x 1 Kapsel täglich, Kinder ab 12 Jahre 1 – 2 x 1 Kapsel täglich zu den Hauptmahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit. Die mittlere Behandlungsdauer liegt bei 3 – 6 Monaten. Erste Therapieerfolge sind in der Regel nach 3 – 4 Monaten sichtbar. Die Behandlung kann im Bedarfsfall fortgesetzt oder wiederholt werden. Pantogar® ist für Diabetiker geeignet. KI: Bekannte Überempfindlichkeit auf einen Bestandteil des Präparats. VM: Vorsicht bei gleichzeitiger Behandlung mit einem sulfonamidhaltigen Arzneimittel. Schwangerschaft/Stillzeit: Auf Grund der bisherigen Erfahrung ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. UW: Gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen und Bauchschmerzen sind möglich. In Einzelfällen Unverträglichkeitsreaktionen wie Schweißausbrüche, beschleunigter Puls, Hautreaktionen mit Juckreiz und Nesselfieber. Zulassungsnummer: 38700 (Swiss-medic). Zulassungsinhaber: Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil, 1. Stand der Information: Mai 2004. Arzneimittelstatus: Liste D.

Editorial

Wenns nicht ganz rund läuft



Besser altern, gesünder altern, schöner altern... dazu Früchte und Gemüse essen. Radikale entschärfen, Antioxidanzien braucht und sekundäre Pflanzenstoffe erst recht, die ORAC-Werte sollen möglichst hoch sein und so weiter. Beinahe jede Woche wird zwischenzeitlich eine Studie über gesunde Wirkungen von Lebensmitteln und ungesunde Nebenwirkungen von oft lieb gewonnenen Gewohnheiten

veröffentlicht. Man kann es heute niemandem verübeln, wenn er von den zahlreichen komplexen Begriffen verwirrt ist. Umso wichtiger, dass Sie in der Drogerie ausführlich beraten können. Das Rüstzeug dazu finden Sie als Drogist/-in ab der Seite 20. 88 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer arbeiten nicht in ihrem Traumjob – entweder fehlen die finanziellen Mittel oder die Zeit, den eigenen Traum zu verwirklichen. Ähnlich sieht es in unseren Nachbarländern Deutschland und Österreich aus. Das ergab eine kürzlich durchgeführte Umfrage unter 3500 Benutzern des Karriereportals monster.ch. Unglaublich hohe Zahlen. Doch sie haben wahrscheinlich ihre Berechtigung. Beispiele dafür gibt es – leider – genug. So sassen wir kürzlich zu zwanzigst – und reichlich durstig – in einem Restaurant. Gemächlich und mit einem nach unten verzogenen Mund kam die Serviertochter an unseren Tisch und nahm unmotiviert die Getränkebestellung entgegen. Als wir auch noch getrennt zahlen wollten, war das für die Serviertochter zu viel. Damit es Ihrer Kundschaft nicht so ergeht, hilft nur eines: topmotivierte Mitarbeiter/-innen. Wie Sie dazu beitragen können, lesen Sie ab der Seite 32.

Flavia Kunz

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., Katharina Rederer (kr), Michel Schmid (ms); Layout: Odette Montandon; Übersetzung: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; Anzeigenverkauf: Michael Severus, Nadia Bally, 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: Swiss Printers AG, Zofingen
Titelbild: Flavia Trachsel

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



Quand tout ne tourne pas rond...

Mieux vieillir, vieillir plus sainement, vieillir en beauté... en mangeant des fruits et des légumes. Déjouer les effets des radicaux libres, faire le plein d'antioxydants et de substances végétales secondaires, privilégier les valeurs ORAC élevées et ainsi de suite. Presque chaque semaine paraissent désormais des études attestant des effets positifs de certains aliments et des effets délétères de moult habitudes auxquelles nous tenons. On ne peut en vouloir aux consommateurs d'être parfois désorientés par cette avalanche de termes complexes. Il est donc d'autant plus important que vous, en droguerie, puissiez les conseiller. Vous trouverez toutes les informations nécessaires en page 20. Près de 88 % des Suisses n'exercent pas la profession de leurs rêves – soit par manque d'argent, soit par manque de temps pour réaliser leur idéal. Même constat en Allemagne et en Autriche. C'est ce que vient de révéler un sondage réalisé auprès de 3500 internautes usagers de monster.ch, site consacré à la carrière professionnelle. Des chiffres incroyablement élevés. Et, hélas, les exemples ne manquent pas. Ainsi, j'étais récemment assise avec une vingtaine de personnes, assez assoiffées, dans un restaurant. Une serveuse, la moue boudeuse et le pas traînant, s'est approchée de notre table pour prendre nos commandes sans enthousiasme. Au moment de l'addition, quand chacun a voulu payer sa part... elle a explosé. Pour que vos clients n'aient pas à vivre une telle situation, il n'y a qu'une chose à faire: veiller à avoir des collaborateurs hypermotivés! Découvrez comment y arriver page 32.

Produkte-News

Piniol AG

Ganz nach dem Prinzip der ganzheitlichen traditionellen chinesischen Medizin hat diese einzigartige Kräuterformulierung tief gehende Fähigkeiten. Der CH'i Energy Spray löst die Blockaden zwischen den Meridianen und stärkt dadurch den Muskelenergiefluss bei Bewegung, Sport und Erholung. Ein wirkungsvolles Zusammenspiel zwischen chinesischem Wissen, asiatischen Kräutern und Schweizer Qualitätsempfinden. www.piniol.ch



NEU

ebi-pharm ag

Die Leber ist eines unserer wichtigsten Stoffwechsel- und Entgiftungsorgane. Gerade während Entgiftungs- und Entschlackungskuren können Sie Ihre Leber mit Liv.52®, einem Präparat aus der ayurvedischen Medizin, unterstützen. Liv.52® ist ein Komplexmittel aus mehreren Inhaltsstoffen, die stabilisierend, harmonisierend und funktionsunterstützend auf die Leber wirken. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.ebipharm.ch



Preiseltvit-Vertrieb

Femisoy Tabletten mit Rotklee- und Soja-Extrakt bei Wechseljahrsbeschwerden. Enthalten wirksame Extrakte aus Soja und Rotklee mit 50 mg Isoflavonen pro Tagesdosis. Diese Isoflavone oder Phytoöstrogene können auf natürliche Weise hormonelle Schwankungen während den Wechseljahren ausgleichen. Dadurch wird die Lebensqualität der Frauen merklich verbessert. 120 Tabletten Fr. 45.-, 2 x 1 Tablette pro Tag. www.preiselvit.ch



Dr. Dünner AG

Anti-Aging: Sind die freien Radikale schuld? Oxidativer Stress belastet unsere Gesundheit. Regelmässige Kontrolle der oxidativen Stressbelastung erhält Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Der Einfluss des oxidativen Stresses auf die Entstehung und den Verlauf von Erkrankungen ist durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen belegt. Freie Radikale können Ihre Zellen schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen.

www.Radikaltest.ch



IVF Hartmann AG

DermaPlast® Omnistrip® – die sichere Lösung zur Versorgung kleiner Wunden. Wer Kinder hat oder in der Freizeit aktiv ist, der weiss, wie schnell kleine Schnitte oder Platzwunden passiert sind. Die DermaPlast® Omnistrip® Wundnahtstreifen sind praktisch für den zuverlässigen Schutz von kleinen Verletzungen geeignet. Um die Wunde zusätzlich vor Wasser und Schmutz zu schützen, decken Sie den Bereich bei Bedarf mit einem weiteren Verband ab, z. B. mit dem DermaPlast® Aqua.

www.dermaplast.ch



Reckitt Benckiser (Switzerland) AG

Wussten Sie, dass ca. 80 % der Ansteckungen durch Berührung passieren? Neu in Ihrer Drogerie gibt es die antibakterielle Produktlinie von Dettol: Ein Hände-Desinfektions-Gel sowie ein Desinfektions-Spray für Flächen garantieren die Beseitigung von 99,9 % der Bakterien und Viren. Ergänzt wird die Linie mit der Dettol antibakteriellen Flüssigseife, die 99,9 % der Bakterien beseitigt. Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

www.reckittbenckiser.ch



Melisana AG

Dul-X Patch warm lindert Gelenk- und Muskelschmerzen dank seiner langanhaltenden, wärmenden Wirkung und entwickelt ein angenehmes Wärmegefühl bis zu acht Stunden. Dabei gelangen keine Wirkstoffe in die Haut. Dul-X Patch warm ist praktisch in der Anwendung, nach Gebrauch leicht entfernbar und dermatologisch getestet. Erhältlich ab April in Apotheken und Drogerien.

www.melisana.ch



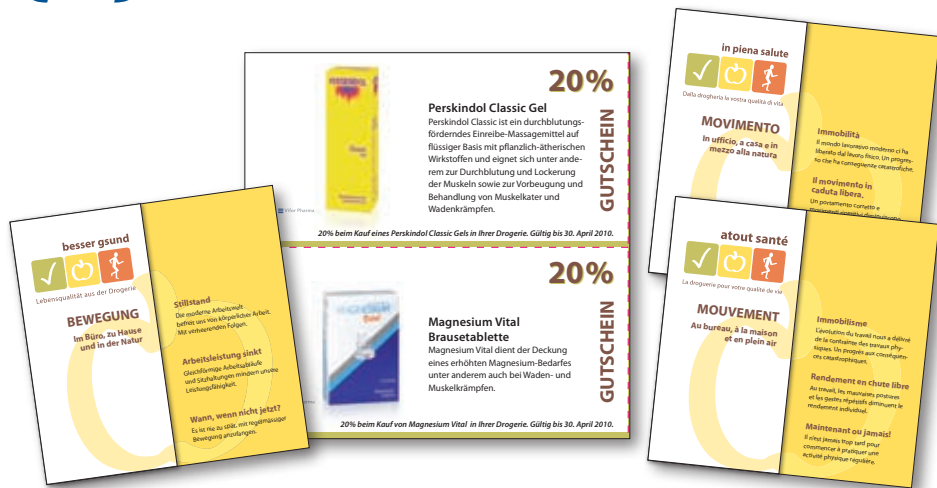
NEU!

Sviloma

Sviloma-Genie, die Vakuummassage. Eine Vakuummassage mit Sviloma-Genie aktiviert das Immunsystem, wirkt durchblutungsfördernd, steigert den Stoffwechsel und gibt neue Lebenskraft. Sie kann bei vielen Beschwerden eingesetzt werden: Rücken- und Nackenverspannungen, Nervosität und Schlafstörungen, Fettabbau, für Hautstraffung und Verringerung von Cellulite. Weitere Informationen unter

www.sviloma.ch





Die Gesundheitstipps bieten eine ausgezeichnete Chance, neue Kunden zu gewinnen.

«besser gsund»: Bewegung

Immer auf dem neuesten Stand: Im *d-inside* informierten wir Sie bis und mit heute jeden Monat kurz darüber, welches Thema bei der Aktion «besser gsund» aktuell ist und mit welchen Gutscheinen die Kundschaft Ihre Drogerie besuchen werden. Das Thema des Gesundheitstipps März ist «Bewegung» (siehe auch www.drogoserver.ch, Ordner «besser gsund», Muster Gesundheitstipp). Wir sind zwar mobil wie noch nie, aber die Bereitschaft zu körperlicher Aktivität sinkt stetig. Ermuntern Sie Ihre Kundschaft, sich wieder vermehrt in Bewegung zu setzen – langsam, aber stetig, Schritt für Schritt. Gutscheine einlösen werden Ihre Kunden für die Produkte Perskindol Classic Gel und Magnesium Vital Brausetablette.

kr

35 Jahre Parsenn-Produkte



Die Unternehmerfamilie Lüscher: Doris, Erich, Oliver und Christian Lüscher (v.l.n.r.)

Am 5. Februar 2010 feierte das Familienunternehmen Parsenn-Produkte AG im Sagenturm auf der Madrisa in Klosters sein 35-Jahr-Jubiläum. Einst vom heutigen Verwaltungsratspräsident **Erich Lüscher** gegründet, liegt die Geschäftsleitung heute in den Händen seiner Söhne Christian und Oliver. Ihr Jubiläum feiert die Firma unter anderem gleich mit der Lancierung dreier neuer Hautpflegeprodukte. Mehr dazu lesen Sie im Interview mit Erich Lüscher ab Seite 14.

Sanofi-Aventis setzt auf Generika

Der Pharmakonzern Sanofi-Aventis hat seinen Umsatz im vergangenen Jahr um 6,3 Prozent auf 29,3 Milliarden Euro gesteigert und dabei einen Gewinn von 8,5 Milliarden Euro erwirtschaftet, was 29 Prozent des Umsatzes entspricht. Im Bereich der Generika und der OTC-Präparate, die einen Umsatz von 400 Millionen Euro hatten, will Sanofi-Aventis auch künftig kräftig zulegen.

daz.online

Randensaft als natürliches Doping

Dank Randensaft hält man beim Sport länger durch. Das zeigt jetzt eine Studie der Universität von Exeter in Grossbritannien. Die Teilnehmer tranken während einer Woche täglich einen halben Liter Randensaft. In der zweiten Woche tranken sie täglich dieselbe Menge Johannisbeersaft. Nach jeder der beiden Saftkuren mussten sie sich auf dem Hometrainer beweisen. Das Resultat: Beim Randensaft hielten die Teilnehmer rund 15 Prozent länger durch. Denn ihr Sauerstoffbe-

darf war kleiner. Der Grund, so vermuten die Mediziner: Beim Verdauen von Randen entsteht Stickstoff. Und dieser verbessert das Verwerten von Sauerstoff in den Zellen.

Saldo Nr. 3 vom 17. Februar 2010

Sibutramin in «natürlichem» Schlankheitsmittel

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) warnt vor dem Schlankheitsmittel «Tea Polyphenol». Die Einnahme des als «natürlich» deklarierten Mittels sei mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden, teilte die Behörde mit. In Untersuchungen des LGL sei die nicht angegebene Substanz Sibutramin nachgewiesen worden. Sie könne den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöhen sowie Schlaflosigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen und Angstgefühle verursachen. Das Präparat werde in grünen Kapseln in einer Dose angeboten. Verkauft werde es über das Internet oder direkt an der Haustür. «Das genannte Schlankheitsmittel ist in Deutschland nicht als Arzneimittel zugelassen, der Handel mit dem Produkt strafbar», betonte die Behörde.

www.pharmazeutische-zeitung.de

Das Elixier der ewigen (Mäuse-)Jugend

Kanadische Forscher haben einen vielversprechenden Anti-Aging-Cocktail entwickelt: Er besteht aus Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln und erhält die körperliche Beweglichkeit bis in hohe Alter hinein – allerdings bisher nur bei Mäusen. Bei denen hatte das Gebräu jedoch durchschlagenden Erfolg: Selbst im Alter von zwei Jahren, wenn die Beweglichkeit der Tiere normalerweise um etwa die Hälfte abgenommen hat, ist bei regelmässiger Einnahme des Cocktails noch keine Einbusse der körperlichen Fitness zu bemerken. Auch die geistigen Fähigkeiten waren besser erhalten.

www.wissenschaft.de

Nestlé übertrifft die Erwartungen

Der Nahrungsmittel-Konzern erzielte 2009 mit einem Umsatz von 108 Milliarden Franken 4,1 Prozent mehr als im Vorjahr. Damit lag Nestlé über den Erwartungen der Analysten, die von einem

Wachstum von 3,9 Prozent ausgegangen waren. Beim Reingewinn vermochte das grösste Schweizer Unternehmen positiv zu überraschen: Mit 10,4 Milliarden Franken lag es knapp 200 Millionen Franken über den Prognosen. Für 2010 erwartet Nestlé ein höheres organisches Wachstum als im letzten Jahr, und die Ebit-Marge soll – konstante Wechselkurse vorausgesetzt – gesteigert werden.

www.cash.ch

Mehr Gewinn trotz Umsatzrückgang

Der weltgrösste Aromen- und Riechstoffe-Hersteller Givaudan hat 2009 zwar weniger Umsatz erzielt, aber deutlich mehr verdient. Der Gewinn stieg um 79,3 Prozent auf 199 Millionen Franken. Der Umsatz ging um 3,1 Prozent auf 3,959 Milliarden Franken zurück.

pte

Leichtes Wachstum

Der Schweizer Detailhandel ist im 4. Quartal 2009 laut dem GfK Markt Monitor Schweiz gegenüber dem Vorjahresquartal um 1 Prozent gewachsen. Im Jahresvergleich stagniert er auf hohem Niveau – insgesamt hat der Schweizer Detailhandel eine leicht negative Entwicklung mit einem Minus von 0,4 Prozent. Hauptgewinner waren die Non-Food-Märkte mit einem Plus von 2,2 Prozent.

gfk.ch

Heidelbeeren gegen Darmentzündungen

Dass Heidelbeeren zahlreiche Antioxidantien und Vitamine enthalten, ist bekannt. Nun hat eine Forschungsarbeit von Wissenschaftlern der Universität Lund gezeigt, dass die Beeren auch Darmentzündungen lindern und davor schützen können. Der Entzündungsschutz wird sogar noch grösser, wenn die Beeren gemeinsam mit probiotischen Lebensmitteln verzehrt werden.

pte

Gestrafte Struktur im Heilmittelbereich

Der Kanton Zürich strafft die Führungsstruktur von Heilmittelkontrolle und Kantonsapotheke. Beide Ämter werden ab 1. März direkt der Gesundheitsdirektion unterstellt. Die bisherige Gesamtleitung durch den Kantonsapotheke entfällt. Laut Mitteilung fällt dieser Schritt zusammen mit der Pensionierung von Kantonsapothe-

ker **Werner Pletscher**. Neuer Kantonsapotheke wird der bisherige Stellvertreter **Andreas Hintermann**. Die kantonale Heilmittelkontrolle wird wie bis anhin von **Stefan Burkard** geleitet. Sie fungiert als Aufsichts- und Bewilligungsbehörde im pharmazeutischen Bereich und ist somit vor allem zuständig für Ärzte, Apotheken, Drogerien und Augenoptiker.

pte

Pulse Pressure: Die dritte Blutdruckgrösse

Mit steigendem Lebensalter nimmt die Bedeutung der Differenz zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck, Pulse Pressure genannt, als Risikofaktor für kardiovaskuläre Komplikationen zu. Von einer dritten Blutdruckgrösse neben diastolischem und systolischem Wert sprach Professor Dr. Jürgen Scholze von der Charité Berlin beim Pharmacon in Davos.

www.pharmazeutische-zeitung.de

Bergluft macht schlank

Die dünne Luft in höheren Regionen unterstützt den Körper dabei, überschüssige Kilos loszuwerden. Zu diesem Schluss kommen Mediziner vom Klinikum der Universität München in der Zeitschrift «Obesity». Sie verhalfen einer Gruppe übergewichtiger Männern zur Gewichtsabnahme, indem sie diese für eine Woche auf die Zugspitze schickten. Das Experiment gelang, ohne dass die Männer dabei Sport betrieben oder sich beim Essen zurückhielten.

pte

Parlamentariergruppe macht Druck bei Komplementärmedizin

Komplementärmedizinische Behandlungen sollen bald wieder von der Grundversicherung bezahlt werden. Dies ist das Ziel einer Parlamentariergruppe. Ende Februar traf sich eine Delegation der Gruppe mit Bundesrat **Didier Burkhalter** und dem neuen Direktor des Bundesamtes für Gesundheit **Pascal Strupler**. Der Bundesrat anerkenne den Handlungsbedarf, teilte die Gruppe mit. Er sei gewillt, den Volkswillen umzusetzen. Nun müssten Taten folgen. Die Fachgesellschaften der verschiedenen komplementärmedizinischen Richtungen werden laut Ständerat **Rolf Büttiker** bis Ende April Gesuche um Aufnahme in die Grundversicherung stellen. Die parlamentarische Gruppe emp-

fehlt, dass ein Expertengremium den Bundesrat beim Entscheid beraten soll. Die zuständige eidgenössische Leistungskommission ELGK sei zu einseitig schulmedizinisch zusammengesetzt, befangen und nicht kompetent.

pte

Neues Logo für alle EU-Bioproducte



Ein grünes Blatt mit weissen Sternen – das ist das neue Logo der Europäischen Kommission zur Kennzeichnung von Produkten aus biologischem Anbau.

Das neue Logo für Biolebensmittel wurde über eine Abstimmung im Internet ermittelt, an der rund 130 000 Personen teilgenommen haben. Das Sieger-Logo wurde am 8. Februar der Öffentlichkeit vorgestellt und soll im Juli 2010 verbindlich eingeführt werden.

Übernahme bei US-Drogeriemärkten

Die grösste US-Apotheken- und Drogeriekette Walgreen übernimmt für 618 Millionen Dollar in bar den Rivalen Duane Reade. Nach Abschluss des Kaufs wird das Unternehmen im Grossraum New York mehr als 300 Filialen betreiben. Damit ziehe Walgreen mit Konkurrenten wie Rite Aid und CVS Caremark gleich, sagte Walgreen-Chef **Greg Wasson**. Duane Reade gehört der Beteiligungsgesellschaft Oak Hill Capital Partners.

pte

Schlecker zieht sich aus Niederlanden zurück

Die deutsche Drogeriekette Schlecker zieht sich aus den Niederlanden zurück. Bis Jahresende werde man aus finanziellen Gründen keine Geschäfte mehr in Holland betreiben, sagte ein Unternehmenssprecher am 2. März in Ehingen (Alb-Donau-Kreis) der niederländischen Nachrichtenagentur ANP. Derzeit hat der Drogerie-Discounter in den Niederlanden noch rund 100 Filialen. Hunderte Mitarbeiter verlieren ihre Jobs. Über die genaue Zahl machte Schlecker laut ANP keine Angaben.

pte

Schlafen kann man lernen

Schlaflosigkeit kann bei Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, durch Verhaltenstraining gelindert werden. Gleichzeitig sinkt damit auch ihr Schmerzempfinden am Tag. Das berichten ▶

Forscher der University of Rochester. Kognitive Verhaltenstherapie sei genauso effektiv für Schlaflosigkeit bei chronischen Schmerzen wie Medikamente, manchmal sogar besser, so die Neurophysiologin **Carla R. Jungquist**, die die Studie geleitet hat. pte

Mutterliebe macht Stress in Schwangerschaft wett

Eine feste Bindung zwischen Mutter und Kind im Säuglingsalter kann Schäden gutmachen, die hoher Stress in der Schwangerschaft oft auslöst. Das berichten US-amerikanische und englische Forscher. Erstmals belegten sie in einer Untersuchung von Mutter und Kind, dass erhöhte Stresshormone in der Schwangerschaft die Intelligenz von Kleinkindern senkt. Bei Kindern, die im Säuglingsalter eine sichere Beziehung zu ihrer Mutter besaßen, waren jedoch keine negativen Effekte zu finden. pte

Michael Severus verlässt den SDV



Nach fünf Jahren beim Schweizerischen Drogenverband wird der Verkaufsleiter **Michael Severus** den SDV per Ende April 2010 verlassen, um eine neue Herausforderung anzunehmen. Wir wünschen ihm für seine berufliche Zukunft alles Gute. Die Suche nach einem Nachfolger ist bereits angelaufen. fk

Je mehr Resveratrol, desto gesündere Gefässe

Nach mehreren tausend Versuchen an unterschiedlichen Labortieren hat die Hauptsubstanz der Rotweinmedizin, das Resveratrol, jetzt auch erstmals bei einer Studie an Menschen seine Wirk-

samkeit unter Beweis gestellt. Gemessen wurde der Blutfluss durch die Armarterie von Männern und Frauen mit Übergewicht und unbehandeltem Bluthochdruck. Diese kardiovaskulären Risikofaktoren beeinträchtigen in der Regel die Reaktionsfähigkeit der Arterie auf Beanspruchung und ihre Elastizität. In Bezug auf diese Biomarker zeigte Resveratrol eindeutig positive Wirkungen. newsaktuell

Diäten helfen gegen Atherosklerose

Drei Diäten helfen offenbar, blockierte Arterien wieder frei zu machen: Wenig Fett, wenig Kohlehydrate und die Mittelmeer-Diät. Zu diesem Ergebnis ist eine Untersuchung der Ben-Gurion University gekommen. Die Studie, an der 140 Personen teilgenommen haben, ergab, dass die richtige Ernährung tatsächlich helfen kann, die fettigen Ablagerungen in den Arterien zu verringern. pt

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Einladung

Wir freuen uns, unsere Mitglieder an die

108. Generalversammlung

der Metzger-Versicherungen, Versicherungsverband
Schweizer Metzgermeister

einzuladen.

**Mittwoch, 5. Mai 2010,
Lake Side Casino Zürichhorn, Zürich**

Programm

15.00 Uhr	Generalversammlung Lake Side Casino, Zürich
16.00 Uhr ca.	Ende
anschliessend	Apéro

Stimmberechtigte Genossenschafter erhalten eine persönliche Einladung.

Branchen Versicherung Schweiz
Irisstrasse 9, Postfach, CH-8032 Zürich
T 044 267 61 61, F 044 261 52 02
www.branchenversicherung.ch

Branchen Versicherung Schweiz ist eine Marke der Metzger-Versicherungen,
Versicherungsverband Schweizer Metzgermeister.



ANWANDER VERPACKUNGEN

**Verpackungen für
pharmazeutische Produkte
chemisch-technische Produkte
kosmetische Produkte
Lebensmittel
Labor- und Offizinbedarf**

**1500 Artikel im Standard-Sortiment
sofort ab Lager lieferbar.
Verlangen Sie unseren Katalog.**

E. Anwander & Cie. AG Langmattstrasse 12 CH-4104 Oberwil
Telefon 061 338 33 33 Telefax 061 338 33 11
info@anwa.ch www.anwa.ch

«atout santé»: le mouvement

Dans *d-inside*, nous vous avons informés des thèmes traités chaque mois dans le cadre de l'action «atout santé» en vous indiquant quels étaient les bons à faire valoir en droguerie. Le thème du conseil de santé du mois de mars est «Le mouvement» (voir aussi http://www.drogoserver.ch/francais/index_f.php, dossier «atout santé», exemples conseil de santé). Bien que nous soyons de plus en plus mobiles de nos jours, nous sommes de moins en moins motivés à accomplir une activité corporelle. Encouragez vos clients à bouger à nouveau régulièrement – lentement mais sûrement, pas à pas. Ce mois-ci, vos clients pourront profiter d'un rabais sur les produits Perskindol Classic Gel et Magnesium Vital comprimés effervescents. *kr*

Parsenn-Produkte SA fête ses 35 ans

Le 5 février 2010, l'entreprise familiale Parsenn-Produkte SA a célébré ses 35 ans d'existence à Klosters, sur la montagne Madrisa. Fondée par l'actuel président du conseil d'administration **Erich Lüscher**, elle est aujourd'hui dirigée par ses fils Christian et Olivier. A cette occasion, l'entreprise lance pas moins de trois nouveaux produits de soins de la peau. Lisez à ce sujet l'interview d'Erich Lüscher en page 14.

Sanofi-Aventis mise sur les génériques

Le groupe Sanofi-Aventis a augmenté l'an passé son chiffre d'affaires de 6,3 % à 29,3 milliards d'euros, réalisant des bénéfices de 8,5 milliards d'euros, ce qui correspond à 29 % du chiffre d'affaires. Sanofi-Aventis entend poursuivre son expansion dans le domaine des génériques et des préparations OTC, qui représentent actuellement 400 millions d'euros du chiffre d'affaires. *daz.online*

Etiquetage des produits bio: nouveau logo européen

La Commission européenne (CE) a officiellement annoncé à Bruxelles le gagnant du concours de conception du nouveau logo de l'Union européenne (UE) pour les produits biologiques et ce nouveau logo devra obligatoirement figurer sur tous les produits biologiques des Etats membres de l'UE à compter du 1^{er} juillet 2010. Le logo gagnant «euro-feuille» représente les douze étoiles de l'UE réparties en forme de feuille sur un fond vert. Il s'agit d'un symbole très simple qui fait clairement référence à deux concepts: la nature et l'Europe. www.french.peopledaily.com

Maigrir «naturellement»? Danger!

En Allemagne, l'Office bavarois de la santé et de la sécurité alimentaire met en garde contre un produit amaigrissant vendu sur internet sous le nom de «Tea Polyphenol». Qualifié de «naturel», ce produit contient en fait de la sibutramine, substance dangereuse pouvant influencer la tension et la fréquence cardiaque ou provoquer insomnies, nausées, migraines et crises d'angoisse.

www.pharmazeutische-zeitung.de



Ihre Empfehlung bei Heuschnupfen Jetzt im Fokus bei Ihren allergiegeplagten Kunden:

Emser® Nasendusche + Emser® Nasenspülsalz

- lindern typische Heuschnupfen-Symptome effektiv und ganz natürlich
- die unkomplizierte Lösung bei:
 - Pollen- und Hausstauballergien
 - starker Staub- und Schmutzbelastung
 - trockener Nase mit festsitzenden Borken



Die ideale Zusatz-empfehlung: Emser® Nasensalbe sensitiv – pflegt die gereizte Nase und erschwert das Eindringen von Allergenen



www.emser.ch

Infos zum Emser® Sortiment im
Sidroga® Langzeitdisplay.
Tel.: 062/7513737

Bald gehts los



Image «Wehweh und Bobo» Bereits zum zweiten Mal führt der SDV in diesem Frühling die Abendkurse für Eltern, Grosseltern und Kinderbetreuerinnen durch. Mit erfreulich vielen Drogistinnen und Drogisten und in Zusammenarbeit mit den jeweils lokalen Radiostationen.

Nach der Skepsis aus der Branche im ersten Jahr scheint dieses Jahr der gute Vorsatz «Ich mache mit» vorzuherrschen. So haben sich bereits erfreulich viele Drogerien zur Teilnahme an den Kursen entschlossen: 107 werden am Kursabend in ihrer Region vor Ort sein, und 11 machen in ihrer Drogerie zusätzlich Werbung. Insgesamt beteiligen sich also 118 Drogerien aktiv an der Durchführung der diesjährigen «Wehweh und Bobo»-Kurse.

Kursorte und Referenten

An welchem Kurs sich wie viele Drogerien angemeldet haben und wer das Referat hält, sehen Sie in der Tabelle auf S.11.

Die Medienpartnerschaften

Die Abendvorträge des SDV zum Thema «Wehweh und Bobo – Wissen, was Kindern wirklich hilft» vom Frühjahr 2009 sind von den Redaktionen verschiedener Lokalradiostationen der Deutschschweiz sehr gut aufgenommen worden. Deshalb baut der SDV die attraktiven Medienpartnerschaften mit Lokalradios für die kommenden Abendvorträge aus. So werden Beiträge zu «Wehweh und Bobo»-Themen im April und Mai 2010 auf acht Deutschschweizer und zwei Westschweizer Lokalradiostationen zu hören sein. Diese decken so insgesamt beinahe die gesamte deutsche Schweiz und Teile der

Westschweiz ab. Die Partnerschaften bestehen im Wesentlichen aus folgenden Elementen:

- **Fünf gestaltete redaktionelle Beiträge** während einer Themenwoche im Vorfeld der Kurse
- **Beantwortung von Hörerfragen** durch Drogistinnen und Drogisten
- **Werbespots** für die Kurse

Die Beiträge und Spots werden immer eine Woche vor dem jeweiligen Abendkurs auf dem entsprechenden Lokalradio ausgestrahlt. Die folgenden Radios sind dabei: Argovia, BeO, Capital FM, Grischa, Radio 32, Sunshine, Top, Zürisee und Rhône FM sowie RJB/FJB.



Markus Arnold,
Dropa Drogerie Arnold in Grenchen

Markus Arnold, als Referent haben Sie sich letztes Jahr stark für die Abendkurse engagiert.

Was hat Sie dazu bewogen, auch dieses Jahr wieder dabei zu sein?

Markus Arnold: Die zahlreichen positiven Feedbacks von Zuhörerinnen und Zuhörern haben mich vollends überzeugt. Die Erkenntnis, dass viele Menschen den Inhalt des Vortrages sehr geschätzt haben, war für mich sehr befriedigend. Ich finde die Abendkurse – auch wenn ich vor jedem Vortrag etwas nervös war – eine gute Sache. Und: Gute Sachen sollte man unterstützen.

Was ist Ihnen von den letztjährigen Kursen besonders gut in Erinnerung geblieben?

Obwohl ich im Einzugsgebiet meiner Drogerie in Grenchen keinen Kurs gehalten habe, durfte ich an verschiedenen Kursorten einige «meiner» Kunden begrüßen. Dies hat den späteren Kundenkontakt und die Treue zu meiner Drogerie wesentlich intensiviert.



Melanie Salis,
Radio Grischa, Moderationsleiterin

Melanie Salis, weshalb haben Sie sich entschieden, auf Radio Grischa über «Wehweh und Bobo» zu berichten?

Melanie Salis: Für Eltern und Betreuerinnen ist es wichtig zu wissen, dass sie bei kleinen Verletzungen und leichten Krankheiten ihrer Zöglinge nicht immer sofort zum Arzt gehen müssen, sondern dass man ihnen in der Drogerie oft auch professionell weiterhelfen kann. Daneben ist das Thema Gesundheit für unsere Hörer äusserst interessant. Und besonders die Möglichkeit, selbst Fragen zu stellen und gleich von einer Fachperson beraten zu werden, wird gut ankommen.

Was erhoffen Sie sich von den «Wehweh und Bobo»-Beiträgen?

So banal es sich anhört: Wir hoffen dank dem spannenden Thema auf viele Hörerfragen.

L'ASD organise à nouveau des cours du soir destinés aux parents et aux personnes qui s'occupent d'enfants. Découvrez les **lieux des cours**, les **intervenants** et les **radios locaux** partenaires sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.

Wehweh und Bobo 2010

Anmeldungen Drogerien und Referentinnen/ Referenten

Kursort	Kursdatum	Anzahl Drogerien	Referent/in
Aarberg	04.05.2010	3	Markus Arnold
Baden	26.04.2010	2	Patrizia Aeberhard
Basel	28.04.2010	3	Hermann Bichsel
Bern	05.05.2010	5	Regula Stähli
Brig	15.04.2010	0	Verena Gerber
Buchs SG	15.04.2010	2	Maja Steingruber
Bülach	12.05.2010	2	Patrizia Aeberhard
Bulle	05.05.2010	1	Sabine Horisberger
Burgdorf	06.05.2010	4	Markus Arnold
Cham	27.05.2010	3	Hermann Bichsel
Chur	14.04.2010	6	Verena Gerber
Delémont	19.05.2010	3	Sabine Horisberger
Frauenfeld	11.05.2010	3	Maja Steingruber
Herisau	12.05.2010	4	Stefan Fehr
Interlaken	04.05.2010	2	Verena Gerber
Langenthal	26.04.2010	3	Jana Schumacher
Lenzburg	29.04.2010	4	Patrizia Aeberhard
Luzern	25.05.2010	2	Jana Schumacher
Meilen	20.04.2010	3	Jana Schumacher
Niederurnen	19.04.2010	2	Hermann Bichsel
Pfäffikon SZ	21.04.2010	9	Hermann Bichsel
Romanshorn	10.05.2010	4	Maja Steingruber
Samedan	13.04.2010	3	Verena Gerber
Schwyz	26.05.2010	2	Hermann Bichsel
Sierre	27.04.2010	5	Sabine Horisberger
Solothurn	29.04.2010	9	Markus Arnold
St. Gallen	11.05.2010	8	Stefan Fehr
Thun	03.05.2010	5	Regula Stähli
Winterthur (FamExpo)	29.05.2010	1	Hermann Bichsel
Zofingen	27.04.2010	3	Jana Schumacher
Zürich	22.04.2010	1	Hermann Bichsel
Total		107	

Stand: 1. März 2010

Valverde® Beruhigung

Ein pflanzliches Arzneimittel bei Spannungszuständen und Nervosität



Die Dragées mit Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut lindern:

- Spannungszustände und innere Unruhe.
- Reizbarkeit und Nervosität.

Die Top-Empfehlung für Ihre Kunden:

- Hochdosiertes Monopräparat.

Große Printkampagne in allen wichtigen Publikumszeitschriften.

**Jetzt bestellen:
„Valverde®
Beruhigung“**

Bis zu **25% Rabatt** auf das Thekendisplay & lose Ware.

Bestellung & aktuelle Konditionen unter 062 751 3737.

Lieferung solange Vorrat reicht.



Valverde® Beruhigung Zusammensetzung: 1 Dragée enthält 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (DEV 5-7:1, Auszugsmittel Ethanol 50% V/V), Farbstoffe Titandioxid (E 171), Eisenoxide (E 172), Zucker (Saccharose), weitere Hilfsstoffe. **Indikation:** Spannungszustände, innere Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität. **Dosierung:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 2 bis 3 x täglich 1 Dragée, unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. **Anwendungseinschränkungen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe, Patienten mit der selten vorkommenden erblichen Fructose-Unverträglichkeit (hereditäre Fructose-Intoleranz), mit Glucose-Galactose-Malabsorption (Störung der Resorption von Glucose und Galactose) oder mit Saccharase-Isomaltase-Mangel, Arzneimittel kann die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, Kinder unter 12 Jahren. **Vorsichtsmassnahmen:** Bei Beschwerden, die länger als 2 Wochen anhalten oder sich verschlimmern, Arzt konsultieren. **Schwangerschaft, Stillzeit:** Bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko bekannt, Einnahme nur nach Absprache mit Arzt. **Unerwünschte Wirkungen:** Selten Hypersensibilisierung, in Einzelfällen allergische Hauterscheinungen. **Packungen:** 40, 80 Dragées. Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie dem Arzneimittel-Kompodium der Schweiz. Stand der Information November 2007. Sidroga AG, 4800 Zofingen

Sidroga AG, 4800 Zofingen

VALVERDE®

Sie haben dem Spray das CH'i eingehaucht

ESD Plötzlich war sie da, die Idee. «CH'i ENERGY» sollte der Spray von Piniol neu heissen. Das Besondere dabei: Die wundersame Kopfgeburt stammt nicht aus der Feder der firmeneigenen Marketingabteilung, sondern aus jener zweier ehemaliger ESD-Studenten.



Foto: Flavia Trachsel

Immer wenn **Ramon Zürcher**, dipl. Drogist HF und Geschäftsführer der Drogerie Masiello in Weggis (LU), einen CH'i ENERGY China-Spray verkauft, ist er ein wenig stolz. Aber das ist sein kleines Geheimnis, darüber spricht er nicht. Das behält er bescheiden und professionell für sich. Obschon ihn mit dem Piniol-Spray eine spezielle, auch einmalige Geschichte verbindet. Er ist zusammen mit **Christof Ettlin***, seinem Freund aus ESD-Zeiten (Ecole supérieure de droguerie), der geistige Vater des Piniol-Sprays. Nicht was die Rezeptur angeht, diese stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), doch die beiden haben dem Produkt einen neuen Namen gegeben. Jemandem einen Namen geben, ist eine besondere Sache. Das wissen Menschen spätestens, wenn sie zum ersten Mal Eltern werden. Im Fall von Kindern ist diese Wahl lebenslänglich, im Fall von Produkten immerhin ein Festschreiben auf mehrere Jahre. Die aktuelle Forschung sieht das weniger emotional.

* Christof Ettlin arbeitet für ein Jahr in der Schweizer Drogerie in Sucre, Bolivien. Er war per Mail nicht erreichbar, weswegen er in diesem Artikel «nicht zu Wort» kommt.

Sie bezeichnet Namen «als einen Zugriffsindex auf eine Informationsmenge über ein Individuum». Auf gut Deutsch: «Fritz» ist ein Wort, das auf ein männliches Individuum hinweist und die Menge aller Männer mit diesem Namen bezeichnet, also einen Zugriff auf diese Schnittmenge zulässt. Heisst jemand oder besser ein Spray CH'i ENERGY, dann ist die Individualität und der Zugriffsindex bereits spezifischer, weil wohl kein zweiter Spray auch genau so heisst. Und wenn man für eine solche Kopfgeburt verantwortlich ist, darf man ruhig ein wenig stolz sein. Doch der Reihe nach. An der ESD schnupern die Studierenden im zweiten Studienjahr für jeweils zwei Tage «Echtzeit» in Sachen Marketing. Angesagt ist ein Praxisbesuch in der Industrie. Der 29-jährige Zürcher und der 27-jährige Ettlin wurden im November 2008 der Firma Piniol in Küsnacht am Rigi (SZ) zugeteilt. «Daruf habe ich mich sehr gefreut», sagt Ramon Zürcher, «denn ich kenne verschiedene Leute im Hause Piniol.» Bei Piniol angekommen wurden «wir sehr herzlich begrüsst und zwei Tage lang verwöhnt». Einen grösseren Teil der Zeit verbrachten die beiden aber alleine mit ihrem Übungs-

auftrag, der da lautete, ein Marketingkonzept für den neuen China-Spray zu entwickeln. Es ging darum, mit dem neuen Marktauftritt die Verbindung «der traditionellen chinesischen Medizin und Schweizer Herstellungsverfahren» deutlich zu machen, wie **Roger Schlüssel**, Leiter Marketing und Verkauf bei Piniol, sagt. Die verwendeten Kräuter werden in China gewonnen, in der Schweiz einem strengen Analyseverfahren unterworfen und unter pharmazeutischen Bedingungen zu einem natürlichen Extrakt verarbeitet. Ein kulturelles Joint Venture, das in seiner Anwendung die Muskulatur belebt und

Marketingunterricht an der ESD: Von der Theorie zur Praxis

Damit der Blickwinkel der Studierenden erweitert wird, absolvieren sie im zweiten Studienjahr jeweils ein zweitägiges Praktikum in der Industrie. Wichtig dabei ist der Einblick ins Lieferantenmarketing, warum man Lieferantenaktivitäten in der Drogerie umsetzen soll und was die Umsetzung bringen kann.

den Energiefluss verbessert, wie es auf dem Beipackzettel heisst. Diese Aspekte sollten bei der Lancierung des Sprays zum Ausdruck kommen.

Suche im Kopf und im Internet

Ramon Zürcher und Christof Ettlin hatten in ihrem Kämmerchen einen PC, Internetzugang, ihren Kopf, ihre Fantasie und auf Wunsch die Unterstützung des Piniol-Teams. Im Wesentlichen hatten sie aber sich und den Auftrag. «Wir sind so vorgegangen, wie wir das im Marketingunterricht gelernt hatten», so Zürcher, «wir nahmen uns Zeit für ein klassisches Brainstorming.» Ein gutes Kopf-Gewitter ist kräftig, bunt, rücksichtslos, klar und wertfrei. In diesem Sinn hätten sie «alles gesagt, was wir gedacht haben, wir haben keine Gedanken, Ideen, Spinnereien zurückgehalten oder für uns behalten», sagt er, «es war total lustig, wir hatten extrem viel Spass». Längere Zeit hätten sie an einer Kombination mit «Zen, Fluid und Qi-gong» herumgedoktert.

Die beiden hatten sich im Internet auch über TCM und Shaolin schlaugemacht. Denn so heisst ein in China produzierte Muskelspray, der schon lang von der Firma Piniol in der Schweiz vertrieben wird. Shaolin (chinesisch 少林) ist der Name eines buddhistischen Mönchsordens in China. Er ist berühmt für seine Kampfkunst Kung-Fu, Tai-Chi und Qigong. Das Kloster gilt ausserdem als die Geburtsstätte des Zen. Zürcher und Ettlin suchten, obschon ihnen die asiatische Philosophie wenig vertraut war, auf diesem Pfad weiter, suchten nach etwas Speziellem, nach der passenden Aura, die den neuen Spray umgeben sollte. Irgendwann stiessen sie auf den Begriff Qi oder Ch'i (chinesisch 氣 / 气). Er bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Qi die einzig konstante Grösse dar. Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi, in dem Yin und Yang noch vereint waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch die Trennung der beiden Elemente. Und was Yin und Yang in ausgewogenem Masse zusammenhielt, war der Mensch in der Mitte.

Da der Piniol-Spray nicht nur bei überanstrengten Muskeln hilft, sondern auch die Energien wieder ins Gleichgewicht bringt, überdies in gesprühter Applikation (Atem/Hauch) aufgetragen wird, passte CH'i als Schlüsselwort perfekt, wie Zürcher sagt. Und CH'i und ENERGY liess sich sogar ein wenig reimen, wenn dies auch eher in die Kategorie Schüttelreime gehört. Mit dem Yin- und Yang-Zeichen liess sich zudem das Zusammengehen der TCM und Schweizer Produktionsstandards symbolisieren. Um diese Botschaften ins richtige Licht zu rücken, umflorierte das Piniol-Team später das Yin/Yang-Zeichen mit einem rot-orangen Strahlenkranz.

War nicht für die Schublade

Zürcher und Ettlin präsentierten ihre Ideen, ernteten dafür Lob und verliessen die Firma wieder. Das letzte halbe Studienjahr rief und verlangte ihren vollen Einsatz. Im Sommer 2009 konnten sie dann ihr Diplom und den Titel HF entgegennehmen. Roger Schlüssel von Piniol war als Gast zur Clôture, wie die ESD-Diplomfeier heisst, eingeladen. Am Rande der Feierlichkeiten liess er die beiden wissen, dass Piniol den China-Spray unter dem Namen CH'i ENERGY, dem Yin-Yang-Zeichen und dem Strahlenkranz auf den Markt bringen würde. «Die beiden hatten auf den Punkt gebracht, wonach wir gesucht hatten», sagt Roger Schlüssel. Ins Ying/Yang-Zeichen setzte der Piniol-Grafiker dann noch das Schweizerkreuz sowie das chinesische Schriftzeichen für Ch'i, um die Verbindung Schweiz - China zu verdeutlichen.

Von der Nachricht, dass ihr Konzept praktisch eins zu eins umgesetzt würde, wurden Ettlin und Zürcher völlig überrumpelt. Der CH'i ENERGY-Spray war für sie Theorie, ein Übungsfeld, etwas für die Ausbildungsschublade. «Wir haben uns riesig gefreut», sagt Zürcher in breitem Luzerner Dialekt. Piniol hat eine studentische Idee ans Tageslicht verholten. Dass Piniol damit quasi Zürcher und Ettlins geistiges Eigentum in die Welt setzt, ist für Ramon Zürcher nicht das geringste Problem: «Nein, überhaupt nicht, es ist einfach total schön, dass unser Konzept überzeugt hat. Das ist wie ein total unerwartetes Geschenk.»

Katharina Rederer

Un spray qui donne de l'énergie

Le nom du nouveau China-spray, CH'i ENERGY, de Piniol a une naissance un peu particulière. Ce sont deux étudiants de l'ESD en stage de marketing dans l'entreprise qui ont reçu le mandat de trouver une identité au nouveau produit. Une tâche difficile: il s'agissait de rendre clair le lien entre la médecine chinoise traditionnelle (MCT) et la procédure de fabrication suisse. La recette provient de la MTC, les herbes utilisées sont produites en Chine et elles sont soumises en Suisse à une procédure d'analyse sévère avant d'être transformées en extrait naturel. Une joint-venture culturelle qui stimule la musculature et qui améliore le flux énergétique, comme indiqué sur la notice. Ces aspects devaient apparaître lors du lancement du spray. Les deux étudiants ont donc mis en application ce qu'ils avaient appris dans leurs cours de marketing. Ils ont laissé vagabonder leur esprit pour trouver des idées, se sont renseignés sur la philosophie chinoise qu'ils connaissaient peu, pour finir par avoir l'idée qui a séduit l'entreprise.

Les étudiants de l'ESD effectuent désormais un stage marketing de deux jours dans une entreprise au cours de leur deuxième année de formation. Cette opportunité leur donne un aperçu de l'activité marketing des producteurs, pourquoi il est important de réaliser les activités proposées par les fournisseurs dans la droguerie et quelles peuvent en être les retombées.

Vous voulez en savoir davantage sur cette **naissance** un peu particulière?

Ramon Zürcher, l'un des deux **droguistes** à l'origine du nouveau nom, raconte leur **aventure**. Pour la découvrir, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.



**«Wir entwickeln Rezepturen,
die sich nicht von Modeströmungen
leiten lassen, sondern setzen auf
Lösungen von Hautproblemen.»**

Erich Lüscher, Gründer der Parsenn-Produkte AG

«Nicht von Modeströmungen leiten lassen»

Interview Seit 35 Jahren gelingt es der Parsenn-Produkte AG immer wieder, sich mit Nischenprodukten erfolgreich zu positionieren. Verwaltungsratspräsident Erich Lüscher weiss, weshalb sich die Firma selbst gegenüber Giganten in der Kosmetikbranche zu behaupten vermag.

Erich Lüscher, letztes Jahr hat die Zeitschrift «Annabelle» Ihre Tal-Fusscreme für den «Prix de Beauté» nominiert.

Solche Erfolge gelingen Ihnen immer wieder. Was ist das Geheimnis der kleinen Prättigauer Unternehmung?

Erich Lüscher: Wir halten Augen und Ohren immer offen, versuchen, der Zeit voraus zu sein, und wagen es auch, in unkonventionelle Ideen zu investieren. So kam beispielsweise bei der Lancierung der Tal-Hautcreme vor 35 Jahren noch niemand auf die Idee, Olivenöl als Bestandteil einer Handcreme zu verwenden. Eine ähnliche Geschichte wiederholt sich heute. Wir sind daran, eine Creme aus Quittenkernen herzustellen. Quittenkerne sind ein uraltes einheimisches Heilmittel, doch bisher gibt es kein Produkt, das auf dieser Substanz aufbaut. Wir haben derzeit an zwei Unikliniken Studien zur Quittencreme am Laufen.

Und wann wird das neue Produkt in den Regalen der Geschäfte stehen?

Bis ein erstes Produkt mit Quittenextrakt auf den Markt kommt, dürfte es noch etwas dauern. Forschung und Entwicklung bis hin zur Bewilligung brauchen Zeit. Wir dürfen im Jubiläumsjahr aber gleich drei neue Produkte im Hautpflegebereich lancieren.

Die Parsenn-Produkte AG

Erich Lüscher gründete die Parsenn-Produkte AG im Dezember 1975. Er ist immer noch Präsident des Verwaltungsrates, mittlerweile ist mit seinen Söhnen, dem 40-jährigen Christian und dem 37-jährigen Oliver, jedoch die zweite Generation in der Geschäftsleitung tätig. Die unabhängige Firma beschäftigt gegenwärtig 18 Mitarbeiter/-innen und erzielt jährlich rund fünf Millionen Franken Umsatz. 1993 wurde in Deutschland die Tochterfirma Parsenn-Produkte GmbH gegründet. Von dort aus wird der europäische Markt bearbeitet. Die Parsenn-Produkte AG beschäftigt sich hauptsächlich mit der Forschung, dem Handel und der Herstellung von pharmazeutischen und kosmetischen Produkten. Spezialisiert hat sich die Firma hauptsächlich im Bereich Hautpflege. Zu den wohl bekanntesten Produkten gehören die Tal-Pflegelinien, medizinisches Badesalz aus dem Toten Meer, die Parsenn Herpes Creme sowie die Lavilin Deodorants. Alle Produkte sind in der Schweiz ausschliesslich in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Sie sprechen von der Tal Clinic mit neuer Rezeptur, dem Tal-Fussbad und dem Lavilin Deo als Stick?

Ja, wir engagieren uns für eine umfassende, qualitativ hochwertige Hautpflege. Und wir wollen auch in den kommenden 35 Jahren als verlässlicher Partner auftreten können, der bei Hautproblemen immer eine möglichst natürliche und wirksame Lösung anzubieten hat.

Ein neues Heilmittel oder Kosmetika zu entwickeln und registrieren zu lassen, ist ein sehr aufwendiger Prozess für ein KMU. Wieso nimmt Parsenn dies immer wieder auf sich?

Dazu gehört eine gehörige Portion Enthusiasmus, ein langer Atem, aber auch das Wissen, dass wir uns keine Leerläufe leisten können. Es verlangt auch die Bereitschaft, die hohen Anforderungen der Behörden zu erfüllen. Egal, ob diese berechtigt oder übertrieben sind und teilweise nichts mehr mit Qualität zu tun haben.

Können Sie dies etwas ausführen?

Was uns am meisten Geduld abverlangt und Zeit kostet, ist, dass ein Produkt heute erst zugelassen wird, wenn die entsprechende Monografie von behördlicher Seite steht. Im Falle eines neuen Wirkstoffs – wie beispielsweise dem Quittenkernextrakt – kann dies dauern.

Tal ist eine der wenigen Hautcremen, die auch im klinischen Bereich Anwendung finden und die sich bis auf einen Einbruch vor einigen Jahren stets erfolgreich auf dem Markt halten konnte. Wie gelingt Ihnen das?

Wir entwickeln Rezepturen, die sich nicht von Modeströmungen leiten lassen, sondern setzen auf Lösungen von Hautproblemen. Positiv war für uns zudem, dass ein Gutachten der Universitätsklinik Heidelberg belegt, dass Tal als «vorbeugende und unterstützende Haut- und Nagelpflege während einer Chemotherapie geeignet ist».

Ihre Produkte werden in der Schweiz nur in Drogerien und Apotheken verkauft. Bleiben Sie dem Fachhandel auch in Zukunft treu?

Ja, da alle unsere Produkte einen gewissen Beratungsbedarf haben, wollen wir dem Fachhandel weiterhin treu bleiben. Auf lange Sicht kann ich aber nichts versprechen. Denn unser Problem als kleines Unternehmen ist, dass viele Fachhandels- ▶



geschäfte nicht mehr markt-, sondern nur noch margenorientiert sind. Und da werden wir als Familienbetrieb nicht mithalten können.

**Ziehen Sie bitte ein Fazit über die vergangenen 35 Jahre:
Was ist besser geworden?**

Das Beste für uns ist, dass das Wort «Kosmetik» im Umbruch ist. So darf Kosmetik heute «wirken», das heisst, sie darf Fehler «gutmachen». Früher durfte Kosmetik nur Fehler «kaschieren». So mussten wir beispielsweise in Deutschland vor wenigen Jahren zweitausend Plakate, auf denen geschrieben war, «Tal regeneriert die Haut», einstampfen. Dieser neue Ansatz erweitert natürlich unser Wirkungsfeld.

... und was ist schwieriger geworden?

Die Forschung und Entwicklung eines Produktes im Pharmabereich, wie etwa unsere Herpes-Creme, ist für KMUs extrem

schwierig geworden. Da werden uns zahlreiche grosse Steine in den Weg gelegt. So müssen heute beispielsweise Rohstoffe, die bereits ein Analysezertifikat haben, intern noch einmal analysiert werden und ein neues Zertifikat ausgestellt bekommen. Dies macht die Forschung zeit- und somit auch kostenaufwendig.

Eine letzte Frage zum Jubiläumsjahr: Gleichzeitig mit der erweiterten Produktpalette haben Sie Ihren Auftritt überarbeitet. Parsenn hat ein neues Logo, und die Produkte werden neu von einem Steinbock geziert. Was wollen Sie damit erreichen?

Wir wollen künftig nicht nur unter dem Label «Schweizer Produkt», sondern im Speziellen auch mit unserer regionalen Herkunft, dem Graubünden, punkten. Wir sind stolz auf unsere Herkunft, und zudem bringt «Graubündness» besonders in der Schweiz und «Swissness» im Ausland einen Wettbewerbsvorteil.

Flavia Kunz

Zur Person

Erich Lüscher, Unternehmer und gelernter Chemiker, hat 1973 – eigentlich während einer geplanten Auszeit – in Küblis (GR) eine Drogerie eröffnet. Dies, weil es im Mittelprättigau weder eine Drogerie noch Apotheke gab. Mit 38 Jahren absolvierte er kurz entschlossen eine auf seine Vorbildung angepasste, reduzierte Drogistenlehre. Doch schnell war ihm klar, dass er mit der Drogerie nicht ausgelastet war und er für seine Familie auch eine solidere Existenzgrundlage schaffen wollte. Deshalb machte er sich auf die Suche nach einer Marktlücke und stiess dabei auf die Tal-Handcreme eines russischen Chemikers. Mit der Übernahme der Vertriebsrechte (später der Lizenz) legte er den Grundstein für die Parsenn-Produkte AG. Mit seinem Motto «Das Leben habe ich noch vor mir» ist der geistig rege 73-Jährige auch heute noch beinahe jeden Tag in der Firma anzutreffen. Und das soll auch so bleiben, wie er sagt, zumindest solange er sich den neuen Herausforderungen gewachsen fühlt.

Depuis 35 ans, l'entreprise Parsenn-Produkte SA parvient régulièrement à se positionner avec succès sur le marché avec des **produits de niche**. Sa crème **Tal** a été nommée l'an dernier pour le «Prix de Beauté» du magazine Annabelle. Erich Lüscher, président du conseil d'administration nous révèle pourquoi cette entreprise familiale arrive à s'affirmer même face à des géants de la branche cosmétique. Pour lire l'interview d'**Erich Lüscher**, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.

Gelegenheit für Networking

Vista EXPO Vom 22. bis 25. April 2010 wird in Zürich zum ersten Mal die Gesundheitsmesse Vista EXPO stattfinden. Was die Besucherinnen und Besucher an der Messe erwartet, wissen die Messeverantwortlichen der Vista EXPO, Daniel Späni und Danny L. Chandler.

Bis im 2008 fand mit der vitawell jährlich eine Fachmesse für Drogerien und Apotheken statt. Aus mangelndem Interesse der Branche wurde sie jedoch eingestellt. Mit der Vista EXPO wagt nun ein anderes Unternehmen, die Vista EXPO AG, den Schritt, einen neuen Branchentreffpunkt ins Leben zu rufen. So soll im April in der StageOne Event & Convention Hall Zürich der Grundstein für eine neue Gesundheitsmesse gelegt werden. Im Gegensatz zur vitawell soll die Messe am Donnerstag und Freitag nur für das Fachpublikum, am Wochenende hingegen auch für die breite Öffentlichkeit geöffnet werden. Der Besuch der Messe ist für die Fachpersonen kostenlos. Unter www.vistaexpo.ch können sich die Besucher/-innen vorgängig registrieren und das Ticket bestellen.

Neue Ideen und Konzepte

Das Ziel der Messe ist klar: «Wir wollen die Besucher aus dem Businessbereich mit vielfältigen Ideen sowie den interaktiven Elementen, die in erster Linie fürs Publikum sind, begeistern», sagt **Danny L. Chandler**, der Verantwortliche für die Vista EXPO. Und Verleger **Daniel Späni** ergänzt: «Und nicht zuletzt hoffen wir, dass sich die Messe zu einem beliebten und unverzichtbaren Branchentreffpunkt entwickelt.» Dies soll laut Späni unter anderem dank Extraleistungen in den Bereichen Einkauf und Ideenratgebern für die spätere tägliche Praxis geschehen. Daneben werden die Aussteller insgesamt rund 13 verschiedene interaktive Check-ups anbieten. Die Testresultate werden danach in einem Booklet zusammengefasst und mit dem Hinweis «Ihre Testergebnisse können Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten Ihres Vertrauens besprechen und Ihre individuellen Gesundheitsmassnahmen treffen» versehen. «Mit diesem Instrument werden wir für den Fachhandel eine zusätzliche Nachhaltigkeit der Messe erzeugen» ist Chand-



Danny L. Chandler



Daniel Späni

ler überzeugt. Damit die Besucherinnen und Besucher die Booklets kennen und erhalten, werden sie im Vorfeld von rund 500 Apotheken und Drogerien sowie am Eingang der Messe verteilt.

Ein weiteres Highlight der Messe soll die von den Droga-Drogerien betriebene Messe-Drogerie mit attraktiven Angeboten bilden. Damit neben dem «Messealltag» genügend Zeit fürs «Networken» bleibt, wird am Donnerstag speziell für das Fachpersonal ein Unterhaltungsabend stattfinden. Das Motto Daniel Spänis: «Lassen Sie sich überraschen – es lohnt sich!» Und um auch noch das Lernen zu fördern, wird am Sonntag eine praxisorientierte Weiterbildung zu den Themen Beratung, Kundenbindung, Zusatzverkauf und Verkaufsförderung durchgeführt.

Gute Resonanz im Vorfeld

«Momentan sind 94 Prozent der Messeplätze gebucht. Das heisst, rund achtzig Aussteller werden vor Ort sein», weiss Danny L. Chandler. Entsprechend dem hohen Interesse aus der Industrie wird deshalb auch mit zahlreichen Besucherinnen und Besuchern gerechnet. Ein gutes Omen für die Veranstalter: «Neben den mitmachenden Ausstellern und den Droga-Vertretern konnten wir auch andere Gruppen überzeugen. So stehen sämtliche Gruppierungen und Ketten hinter dem Anlass, und die beiden Zürcher Verbände der Apotheker und der Drogisten werden gleich vor Ort ihre Generalversammlung durchführen.»

«Wir hoffen, dass sich die Messe zu einem beliebten und unverzichtbaren Branchentreffpunkt entwickelt.»

Die Prognosen, die Chandler und Späni wagen, bezeichnen sie trotzdem als eher vorsichtig: «Wir erwarten ungefähr 3500 Fachpersonen und am Wochenende rund 8000 gesundheitsaffine Endkonsumenten.» Zum Vergleich: Die letzte vitawell 2008 in Bern wurde von rund 3400 Fachpersonen besucht.

Den oft geäusserten Bedenken, dass für Fachpersonen, welche die Messe am Wochenende besuchen, keine Zeit für Gespräche bleibe, entgegnet Chandler und Späni: «Es gibt Ruhezonen, ein Bistro und zusätzliche Räume für individuelle B2B-Gespräche.» Ihr Appell an alle Drogistinnen und Drogisten: «Schauen Sie vorbei, nutzen Sie die Gelegenheit für intensives Networking, und geniessen Sie die spezielle Atmosphäre vor Ort.»

Flavia Kunz

La nouvelle foire d'information sur la santé **Vista EXPO** se déroulera du **22 au 25 avril à Zurich**. Pour découvrir ce qui attend les visiteurs, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.



Einladung zur GV der Droga Helvetica

Generalversammlung Gerne laden wir alle Droga-Helvetica-Mitglieder zur diesjährigen Generalversammlung ein. Diese findet am Sonntag, 25. April 2010, im Schiffrestaurant Wilhelm Tell, vor Anker am Schweizerhofquai in Luzern statt.

Nach der Versammlung und dem Mittagessen im Schiffrestaurant Wilhelm Tell offeriert der Verband den Mitgliedern eine Führung durch das KKL Luzern.

Programm

- 10:15 Tee und Kaffee zur Begrüssung im Schiffrestaurant Wilhelm Tell, Luzern
- 10:30 Generalversammlung
- 12:00 Mittagessen
- 14:00 Führung durch das KKL Luzern

Traktanden

1. Begrüssung
2. Protokoll der 70. Generalversammlung vom 11. Mai 2009 in Olten
3. Wahl der Stimmentzähler
4. Jahresbericht
5. Jahresrechnung und Revisorenbericht
6. Entlastung des Zentralvorstandes
7. Budget 2010 und Jahresbeitrag 2011
8. Neuer Name, Statutenänderung
9. Wahlen und Demissionen
10. Verschiedenes

Folgende Unterlagen können unter www.droga-helvetica.ch und bei der Geschäftsstelle ab **8. April 2010** eingesehen und bezogen werden:

- Protokoll der GV 2009
- Jahresbericht 2009
- Jahresrechnung 2009
- Budget 2010

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Barbara Pfister
Geschäftsführerin Droga Helvetica

Anmeldung zur GV

☐ Ja, ich nehme an der Generalversammlung der Droga Helvetica am 25. April 2010 in Luzern teil

Name: Vorname:

Ich verstehe: ☐ deutsch ☐ französisch

Ich bin: ☐ Aktivmitglied ☐ Passivmitglied ☐ Ehrenmitglied ☐ in Ausbildung

Ich melde: Personen zum Mittagessen an Personen für die Führung an

Anmeldungen über:

info@droga-helvetica.ch, Tel. Nr. 061 261 45 45 oder Fax Nr. 061 261 46 18

weitere Infos über Droga Helvetica: www.droga-helvetica.ch

Gerbergasse 26, Postfach 644, 4001 Basel, Tel. 061 261 45 45, Fax 061 261 46 18

Droga Helvetica convie ses membres à l'**assemblée générale**, qui aura lieu le dimanche **25 avril 2010** à Lucerne. A l'issue de l'assemblée et du repas, une visite guidée est organisée au Centre Culture et Congrès de Lucerne (KKL). Pour vous inscrire et découvrir l'ordre du jour, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'invitation en français 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.

Online-Umfrage

Wie motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden?

Sagen Sie uns Ihre Meinung auf:

www.d-flash.ch/umfrage

Wer abstimmt, erfährt direkt das aktuelle Resultat.
(Die Abstimmungsergebnisse sind nicht repräsentativ.)

Ergebnisse der letzten Umfrage

Bund und Kantone rechnen mit einem Rückgang der Lehrlinge um bis zu 15 Prozent. Wie schätzen Sie den aktuellen Lehrlingsmarkt in der Drogerie ein?



- 29% Sehr gut, die Nachfrage nach Lehrstellen ist hoch.
- 53% Gut, in meiner Drogerie habe ich keine Mühe, offene Lehrstellen zu besetzen.
- 16% Es geht so, es ist sehr schwierig gute Lehrlinge und Lehrtöchter zu finden.
- 3% Gar nicht gut für die Drogerie, gute Lehrlinge findet man kaum.

Sondage en ligne

De quelle façon motivez-vous vos collaborateurs?

Donnez-nous votre avis sur:

www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f

En votant, vous voyez directement les résultats provisoires du sondage.
(Les résultats du sondage ne sont pas représentatifs.)

Résultat du dernier sondage

La Confédération et les cantons estiment que le nombre d'apprentis va reculer d'environ 15 %. Comment jugez-vous le marché actuel des apprentis dans la branche de la droguerie?



- 24% Excellent, il y a beaucoup de demandes pour des places d'apprentissage.
- 18% Bon, je n'ai pas de problème pour repourvoir les postes d'apprentis dans ma droguerie
- 41% Moyen, c'est assez difficile de trouver de bons apprentis
- 18% Franchement mauvais, on ne trouve guère de bons apprentis

Die einzigartige Wirkungsweise

Spenglersan Nasenspray gegen Heuschnupfen

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

Spenglersan – einfach sanft!

Spenglersan
Staphylococcus comp. D13-K
Nasenspray à 15 ml



Homöopharm AG · 4702 Oensingen
Distribution Swiss

homöopharm HOMÖOPATHIE
PHYTOTHERAPIE

Von Radikalen, oxidativem Stress und dem ORAC-Wert

Radikale Freie Radikale sind äusserst reaktionsfreudige, gefährliche Stoffwechselprodukte, die unter anderem den Alterungsprozess fördern. Sie greifen schützende Zellmembranen sowie lebensnotwendige Proteine an und schädigen das Erbgut.



Foto: pixelio.de

Die Pathogenität von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS) ist seit längerer Zeit bekannt. So werden Krankheiten wie Atherosklerose, Krebs und Rheuma durch freie Radikale (mit)verursacht.

Definition

Ein freies Radikal ist definiert als ein Atom, eine Atomgruppe oder ein Molekül, das ein oder mehrere ungepaarte Elektronen in einem äusseren Orbital enthält (Abbildung 1). Die meist sauerstoffhaltigen Moleküle führen unter anderem zu einer hohen Reaktivität: Sie reagieren in Sekundenbruchteilen mit anderen Molekülen, wie z. B. mit Bestandteilen der Zellmembran, und führen zu deren Schädigung.

Reaktive Sauerstoffspezies

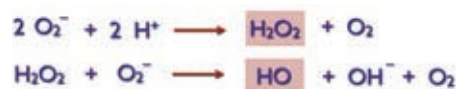
Die wichtigsten Vertreter der sogenannten «reaktiven Sauerstoffspezies» (ROS) sind:

- Hydroxylradikal ($\text{HO}^\bullet$)
- Peroxylradikal ($\text{ROO}^\bullet$)
- Aloxylradikal ($\text{RO}^\bullet$)
- Wasserstoffperoxid (H_2O_2)
- Organisches Hydroperoxid (ROOH)
- Singulett-Sauerstoff ($^1\text{O}_2$)

Diese ROS stammen aus Nebenprodukten essenzieller, enzymatischer Reaktionen, vorwiegend aus endogenen metabolischen Prozessen. Die initiale Bildung von ROS beruht auf der Reduktion von molekularem Sauerstoff gemäss der folgenden Gleichung:



Die weitere Reaktionsfolge kann wie folgt zusammengefasst werden:



Als endogene Prozesse, die zur Bildung von ROS führen können, erwähnen wir die Zellatmung (Atmungskette in Mitochondrien; drei bis zehn Prozent des dort umgesetzten Sauerstoffs werden nicht vollständig zu Wasser reduziert), die Aktivität bestimmter Immunzellen wie Leucocyten und Makrophagen (Phagocytose), die Biotransformationen mit den Cytochromen der CYP450-Familie und einige andere katalytische und biosynthetische Reaktionen. Wie wir weiter unten noch sehen werden, haben die so gebil-

deten ROS fraglos auch eine physiologische Bedeutung!

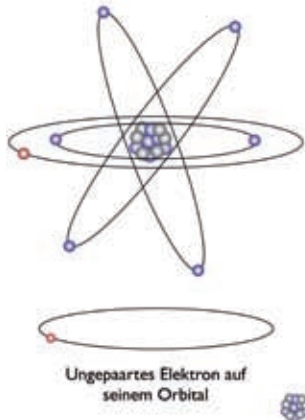
Zu den exogenen Prozessen gehören UV-Licht, Röntgen- und Gammastrahlen, intensive Lichteinwirkung, Ozonbelastung, Zigarettenrauch, virale, bakterielle oder mycotische Infektionen und andere Xenobiotica.

Wirkung freier Radikale

Sauerstoffverbindungen mit ungepaarten Elektronen sind bestrebt, einem anderen Molekül oder Atom Elektronen zu entreissen. Zwar werden rund achtzig Prozent der Sauerstoffradikale durch die Superoxiddismutase innerhalb der Mitochondrien abgefangen, der Rest gelangt jedoch «unentschärft» ins Cytosol der Zelle. Im Cytosol reagieren die freien Radikale mit anderen Verbindungen und bilden dabei, indem sie diesen Stoffen Elektronen entreissen, neue Radikale, so dass eine Kettenreaktion in Gang gesetzt wird. Elektronen wechseln also ihre «Besitzer». Am Ende können schliesslich Punktmutationen, Zellentdifferenzierungen oder Enzymstörungen stehen¹.

Das bei Weitem reaktionsfreudigste ROS ist das Hydroxylradikal ($\text{HO}^\bullet$), das bei phy-

Freies Radikal



Neutrales Atom

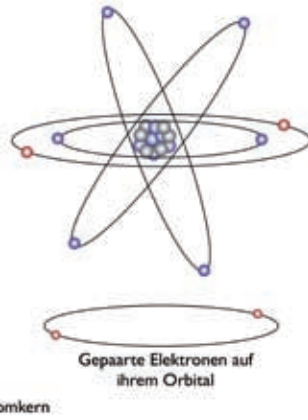


Abbildung 1:
Schematische Darstellung eines freien Radikals am Beispiel des Sauerstoffatoms. In der zweiten Schale (L) gibt es beim Sauerstoff 4 Elektronenwolken, die 6 Elektronen aufnehmen müssen. Der Atomkern des Sauerstoffs enthält 8 Protonen und 8 Neutronen.

siologischem pH-Wert eine sehr kurze Lebensdauer von $\sim 10^{-8}$ s hat. Bei abnehmendem pH-Wert, wie er z. B. bei Entzündungen beobachtet wird, nimmt die Lebensdauer und Konzentration der Hydroxylradikale zu; bei Entzündungsprozessen übrigens sehr rasch.

Auch die Peroxidation von Lipiden durch Hydroxylradikale bringt in einer Art Kettenreaktion neue Hydroxylradikale hervor. Die Hauptangriffsstrukturen sind die DNA bzw. deren Bausteine (A, T, C, G), Proteine, insbesondere Enzymsysteme, Lipide und die daraus zusammengesetzten Biomembranen.

Beispielsweise reagiert das $\text{HO}^\bullet$ mit Guanin (G) zu 8-OH-Guanin, das sich dann bei der DNA-Synthese nicht mehr mit Cytosin (C), sondern mit Adenin falsch paart. (Wir rufen in Erinnerung: In der DNA paaren sich Cytosin mit Guanin, und Thymin mit Adenin.)

ROS können also, wie in diesem Beispiel gezeigt, Biosynthesen stören; sie können aber auch Enzyme zerstören, deren Reaktionen dann stillgelegt werden.

Freie Radikale haben nebst der schädlichen auch physiologische Bedeutung. Beispielsweise machen sich Leucocyten und Makrophagen ihre bakterizide Wirkung zunutze: Sie produzieren freie Radikale und zerstören damit Bakterien und andere Xenobiotica (oxidativer Burst).

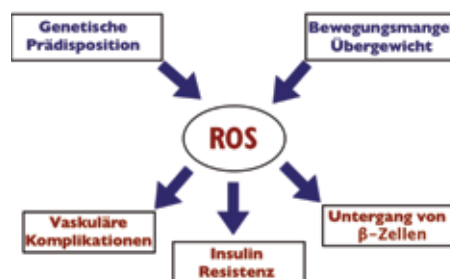
Oxidativer Stress

Als oxidativer Stress wird eine Stoffwechsellaage bezeichnet, bei der eine das physiologische Ausmass überschreitende Menge ROS gebildet wird bzw. vorhan-

den ist. Die Kettenreaktionen, die durch ROS im Körper ausgelöst werden, schwächen den gesamten Organismus im Laufe der Zeit derart, dass er immer weniger Widerstand leisten kann. Dadurch wird der oxidative Stress übermächtig, und das Zerstörungswerk der freien Radikale nimmt seinen anhaltenden Lauf.

Der deutsche Biophysiker Gerhard Oehlenschläger hat auf diesem Gebiet Grundlagenforschung betrieben und schreibt: «Freie Radikale und oxidativer Stress sind die pathologische Grundlage, sind Ursache und Begleitreaktionen möglicherweise aller, aber bestimmt fast aller Krankheiten, aller Leiden, aller degenerativen Prozesse und einer zeitlich früh einsetzenden Alterung.»

Die Bedeutung des oxidativen Stresses für die Entwicklung beispielsweise von Diabetes und seinen Komplikationen zeigt die folgende Abbildung²:



Kurz gesagt:

Bei gesunden Personen stehen oxidative und antioxidative Vorgänge im Gleichgewicht. Ist dieses zugunsten der oxidativen Prozesse verschoben, spricht man von oxidativem Stress. ►

Radikale freie, stress oxydatif et valeurs ORAC

Les radicaux libres sont des particules très réactives, de dangereux produits du métabolisme qui favorisent, notamment, le processus de vieillissement. Ils attaquent les membranes cellulaires, agressent des protéines essentielles à la vie et détruisent le patrimoine génétique.

Le potentiel pathogène des dérivés réactifs de l'oxygène (DRO) est connu depuis longtemps. Ainsi, les radicaux libres seraient notamment (co)responsables de la survenue de maladies telles que l'athérosclérose, le cancer ou les rhumatismes. Le stress oxydatif désigne lui une situation métabolique durant laquelle il y a formation ou présence d'une quantité excessive de DRO. Les réactions en chaîne qui peuvent être provoquées par les DRO affaiblissent tout l'organisme. A tel point qu'à terme il est de moins en moins résistant. Cela ne fait que renforcer l'action du stress oxydatif et les radicaux libres poursuivent leur œuvre destructrice. Chez les personnes en santé, les processus oxydatifs et antioxydatifs s'équilibrent. Mais lorsque la balance penche du côté des processus oxydatifs, on parle de stress oxydatif.

Protection contre les radicaux libres

Il existe ce qu'on appelle des piègeurs de radicaux libres (ou antioxydants) qui peuvent mettre ces particules réactives hors combat. Il n'a pas encore été prouvé que les antioxydants peuvent effectivement ralentir le processus de vieillissement. Mais plusieurs études font état d'effets positifs. Ainsi, il a été démontré que la vitamine E présente des propriétés cardioprotectrices – lesquelles sont encore controversées dans les milieux scientifiques. Les caroténoïdes ont des effets antioxydants car ils s'oxydent eux-mêmes très vite. Les antioxydants comme les vitamines C et E sont capables d'interrompre les réactions en chaîne des radicaux ►

Radikalfänger

ROS können durch sogenannte Radikalfänger (Antioxidantien) gezielt ausser Gefecht gesetzt werden. Da Radikale – wie wir gesehen haben – auch eine physiologische Bedeutung haben, stellt der Körper entsprechende endogene Radikalfänger zur Verfügung. Endogene Antioxidantien sind z. B. das sehr wichtige Glutathion (Tripeptid), das Coenzym Q (Ubichinon) oder die α -Liponsäure (ein zyklisches Disulfid). Das essenzielle Spurenelement Selen (Se) ist selbst und entgegen einer weitverbreiteten Laienmeinung kein antioxidatives Element. Es ist vielmehr in Form von Seleno-Cystein essenzieller Bestandteil von Glutathion-Peroxidasen und weiterer Enzyme (die Glutathion-Peroxidasen katalysieren die Reduktion von Hydroperoxiden mit Glutathion als Reduktionsmittel; siehe Abbildung 2).

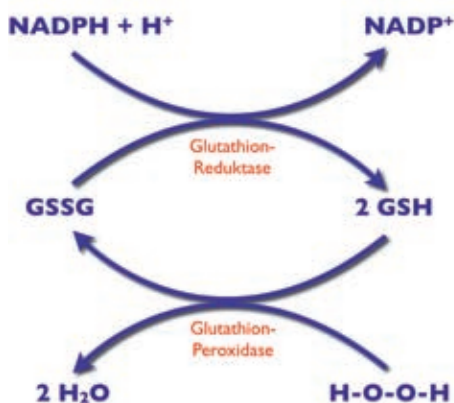


Abbildung 2:

GSH = reduziertes Glutathion mit einer freien SH-Funktion; GSSG = oxidiertes Glutathion mit einer Disulfidbrücke.

Unter physiologischen Bedingungen liegen über 99 Prozent des intrazellulären Glutathions in der reduzierten GSH-Form vor und weniger als ein Prozent als GSSG. Die Erhöhung des Glutathiondisulfid-Spiegels ist eine empfindliche Messlatte für die Bewertung des oxidativen Stresses³ (siehe Abbildung 3).

Bei vermehrtem Bedarf können Radikalfänger auch als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Vitamin E und C sowie Betacarotin sind die derzeit wichtigsten Antioxidantien (siehe weiter unten). Das α -Tocopherol ist fettlöslich und Bestandteil von Biomembranen. Es wird in Lipoproteinen transportiert, reduziert die Oxidation von LDL-Cholesterol und vermindert deren Einlagerung in die Gefäß-

wand. Allerdings kann dieser Schutz durchbrochen werden. Bei der Entstehung der Atherosklerose geht man davon aus, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS) in den Lipiden der LDL-Partikel durch freie Radikale angegriffen und oxidiert werden (siehe Artikel im *d-inside* Nr. 3/09 «Von Fettsäuren, Biomembranen und... Ernährung», online unter <http://d-inside.drogoserver.ch>, «Archiv»). Dabei wird einer MUFS durch ein freies Radikal an einer Doppelbindung ein Elektron entzogen. Nach Addition von molekularem Sauerstoff wird die Fettsäure (FS) zum Peroxylradikal ($\text{ROO}^\bullet$), das wiederum einer benachbarten ungesättigten FS ein Elektron entreisst (Abbildung 3).

Messung des oxidativen Status (OxiS)

ROS greifen die MUFS (z. B. jene der Biomembranen) an und bilden Radikale, die zu Vernetzungen führen können. Diese Vernetzungen sind den molekularen Strukturen, die beim Aushärten des Leinöls der Ölfarben entstehen, ähnlich. Fettsäure-Peroxide sind instabil und zerfallen schliesslich in Aldehyde, wovon einer besondere Bedeutung hat: Malondialdehyd (MDA).



Diese organische Verbindung ist eine der vielen reaktiven elektrophilen Spezies, die einen toxischen Stress in der Zelle auslösen. MDA kann einerseits Proteine vernetzen, und andererseits dient es ne-

ben anderen Verbindungen zur quantitativen Erfassung der Lipidoxidation und des oxidativen Stresses⁴. Die Lipidoxidation führt in der Regel zu relevanten Schäden in der Zelle und oft auch zum Zelltod.

Malondialdehyd ist ein diagnostischer Marker für die Lipidperoxidation und wird im Plasma und Serum mittels HPLC (Hochdruckflüssigkeitschromatographie) bestimmt.

Neuerdings wurden verschiedene registrierte Medizinprodukte als Schnelltests auf den Markt gebracht, die offensichtlich in der Lage sind, freie Radikalaktivitäten im Urin zu bestimmen. Es handelt sich um Farbtests, welche die im Urin vorhandenen Spuren von MDA nachweisen können (z. B. Dr. Dünner Radikal-Test).

Schutz vor freien Radikalen

Ob Antioxidantien tatsächlich in der Lage sind, den Alterungsprozess zu verlangsamen, ist bisher nicht bewiesen. Allerdings deuten verschiedene Studien auf günstige Wirkungen hin. Beispielsweise wurde für das Vitamin E eine kardioprotektive Wirkung nachgewiesen, die aber in wissenschaftlichen Kreisen immer noch umstritten ist.

Carotinoide wirken antioxidativ, da sie selbst rasch oxidiert werden. Die Umwandlung von Sauerstoffradikalen in molekularen Sauerstoff wird «Quenchen» genannt. Die «Quenching»-Aktivität ist umso höher, je mehr Doppelbindungen das Carotinoid besitzt. Aus diesem Grund hat das β -Carotin (11 Doppelbindungen) im Vergleich zu anderen Carotinoiden die stärkste antioxidative Wirkung. Antioxidantien wie Vitamin C oder E sind in



Abbildung 3: Zusammenfassende Darstellung des oxidativen Stresses⁵. GSSG = Glutathiondisulfid

Lebensmittel mit hohen ORAC-Werten

($\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ = $\mu\text{mol Trolox-Äquivalente pro } 100\text{ Gramm}$)

Nahrungsmittel	Total ORAC ($\mu\text{mol TE}/100\text{g}$)	Nahrungsmittel	Total ORAC ($\mu\text{mol TE}/100\text{g}$)
Trockenpflaumen (ungekocht)	6 552	Getrocknete weisse Rosinen	4 188
Heidelbeeren (roh)	6 552	Brombeeren (roh)	5 347
Knoblauch (roh)	5 346	Erdbeeren (roh)	3 577
Ingwerwurzel (roh)	14 840	Spinat (roh)	1 515
Oregano (frisch)	13 970	Pfefferminze (frisch)	13 978
Bananen (roh)	879	Apfel (Granny Smith, roh mit Schale)	3 898
Broccoli (roh)	1 362	Salbei (frisch)	32 004

der Lage, Radikal-Kettenreaktionen zu unterbrechen, ohne dass sie selbst in reaktionsfähige Moleküle umgewandelt werden. Vitamin C ist in der Lage, das in der Membran verankerte Vitamin-E-Radikal wieder in Vitamin E umzuwandeln. Vitamin C und E wirken beim Schutz vor Lipidperoxidation somit synergistisch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Einnahme von 12 mg Vitamin E.

Eine antioxidative Aktivität wird auch den Phenolen (z. B. dem Polyphenol Resveratrol) im Rotwein zugesprochen (die Rotweinpillen sind in Japan bereits Realität!). Früchte-, gemüse- und hülsenfrüchtereiche Diäten gelten seit Langem als wichtige Quelle für Antioxidantien. Es ist heute möglich, die antioxidative Kapazität zahlreicher biologischer Stoffe zu bestimmen. Mit der ORAC-Methode (Oxygen Radical Absorbance Capacity = «Abfangkapazität freier Sauerstoffradikale») wurden viele Nahrungsmittel getestet; viele Gewürze, Gemüse und Beeren zeigten einen besonders hohen ORAC-Wert. Je höher der ORAC-Wert, desto mehr freie Radikale können abgefangen werden.

2007 wurde vom United States Department of Agriculture (USDA) eine aktualisierte Liste von ORAC-Werten für rund 277 Nahrungsmittel (Früchte, Gemüse,

Hülsenfrüchte, Samen, Gewürze, Getreide usw.) publiziert. Neuere Studien haben gezeigt, dass der reichliche Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen ORAC-Wert dazu beiträgt, die Prozesse, die mit dem Altern des Körpers und des Gehirns zusammenhängen, zu verlangsamen.

ORAC-Werte werden in $\mu\text{mol Trolox-Äquivalente pro } 100\text{ g}$ ausgedrückt, als Summe der wasser- (z. B. Phenole) und lipid-löslichen (z. B. Carotinoide) antioxidativen Fraktionen. Mithilfe der «Trolox Equivalent Antioxidative Capacity» (TEAC) kann die antioxidative Kapazität einer Probe angegeben werden. Bei der Messung dient das wasserlösliche Vitamin-E-Derivat Trolox als Referenz, weswegen das Ergebnis in Trolox-Äquivalenten angegeben wird. Der TEAC-Wert wird häufig beim Vergleich polyphenolhaltiger Proben herangezogen⁶.

Nach heutiger Einschätzung gilt ein ORAC-Wert von 10 000 als hoch; Basiswerte liegen zwischen 3000 und 5000 ORAC. Die Empfehlung zur täglichen Grundversorgung liegt bei ca. 5000 ORAC. Die obenstehende Tabelle gibt einige Beispiele von Lebensmitteln mit besonders hohen ORAC-Werten⁷.

Dr. sc. nat. Rolando Geiser,
Leiter der Wissenschaftlichen Fachstelle

libres sans être eux-mêmes transformés en molécules réactives. La vitamine C est capable de régénérer la vitamine E à partir des radicaux ancrés dans les membranes. Les vitamines C et E agissent donc en synergie contre la peroxydation lipidique. La Société allemande de nutrition (DGE) recommande un apport quotidien de 12 mg de vitamine E.

Bienfaits du vin rouge

On attribue aussi des propriétés antioxydantes aux phénols (par ex. au polyphénol resvératrol) que l'on trouve dans le vin rouge (on trouve déjà des comprimés de vin rouge au Japon!). Les diètes riches en fruits, en légumes et légumineuses sont depuis longtemps considérées comme d'importantes sources d'antioxydants. Il est aujourd'hui possible de déterminer le potentiel antioxydant de nombreuses substances biologiques. On utilise pour cela la méthode ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity = «capacité d'intercepter les dérivés réactifs de l'oxygène»). De nombreuses plantes aromatiques, baies et légumes présentent des valeurs ORAC très élevées. Plus les valeurs ORAC sont élevées, plus les substances peuvent intercepter un grand nombre de radicaux libres.

Que sont les **radicaux libres**, à quoi servent-ils? Qu'entend-on par **stress oxydatif** et peut-on le mesurer?

Que faire pour se **protéger** des radicaux libres? Qu'est-ce que la **méthode ORAC**? Vous en saurez plus en vous rendant sur d-inside.drogo-server.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Quellen:

- 1 Luz, S.: Freie Radikale und Antioxidantien, *Via medici* 5/97. <http://www.thieme.de/viamedici/medizin/wissenschaft/radikale.html> (2010)
- 2 Rösen, P., et al.: Diabetes und oxidativer Stress, *Blickpunkt der Mann*, 2, 23 (2004) Nr. 3
- 3 Steinhilber, D., et al.: Medizinische Chemie. Targets und Arzneistoffe, 1. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, 2005, Seite 381
- 4 Siehe Fussnote 3
- 5 Eckert, G.P., et al.: Oxidativer Stress – Apothekenrelevante Messmethoden, *Pharmazeutische Zeitung*, 151, 20 (2006) Nr. 24 (Abbildung durch WiF modifiziert)
Z online: www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=1418&type=0
- 6 http://de.wikipedia.org/wiki/Trolox_Equivalent_Antioxidative_Capacity
- 7 www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/ORAC/ORAC07.pdf

Anflug der Winzlinge

Heuschnupfen Endlich Frühling. Viele atmen auf. Andere trauen sich kaum einzuatmen. Aus Angst vor Juckreiz, Atemnot und Niesattacken. Mit der Veränderung des Klimas und der zunehmenden Schadstoffbelastung in der Luft verschärft sich die Situation. Ein einfacher Artikel zur Repetition oder für Lehrlinge und Lehtöchter.



Mit Pollenberichten, Pollenprognosen und dem lokalen Pollenwetter hilft Meteo Schweiz den Pollenallergikern bei der Wahl ihres Freizeitprogramms. Ganze Wetterkarten geben Einblick in den europäischen Pollenflug. So können Heuschnupfenbetroffene dem Blütenstaub grossräumig ausweichen, theoretisch. Fliegen jedoch ganze Blütenstaubwolken durch die Luft, ist dies oft ein Ding der Unmöglichkeit. Die Winzlinge werden eingeatmet und müssen vom Körper vernichtet werden. Eine Aufgabe, auf die sich das Immunsystem spezialisiert hat. So produziert das Immunsystem, damit es körperfremde Eiweisse unschädlich machen kann, Antikörper, welche die körperfremden Substanzen erkennen, festhalten und den Fresszellen quasi zum Frass vorlegen. Die Fresszellen ihrerseits zerlegen die fremden Eiweisse nun in einzelne Aminosäuren.

Gut zu wissen

Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Heuschnupfen** steht auch im *Drogistenstern* vom April im Zentrum.

Diese können vom Körper wieder anderweitig genutzt werden. Handelt es sich bei den eingedrungenen Winzlingen um Parasiten, Bakterien und Viren, ist das Abwehrverhalten des Immunsystems mehr als willkommen. Handelt es sich bei den Winzlingen jedoch um Pollen, so ist die Reaktion des Immunsystems hauptsächlich lästig. Denn aus irgendeinem Grund reagiert es bei einigen Menschen unverhältnismässig heftig auf die inhalierten Eindringlinge (Allergen) wie die eiweisshaltigen Pollen. Bei diesen Menschen wird die Abwehrreaktion des eigenen Körpers, die sich mit Niesattacken, Juckreiz, Atembeschwerden oder tränenden Augen äussert, zur eigentlichen Krankheit.

Wenn das Immunsystem überreagiert

Insgesamt kennt man vier Typen von allergischen Reaktionen. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in der Zeitspanne zwischen Kontakt und Ausbruch der Allergie sowie im Mechanismus der Immunantwort. Die allergische Reaktion vom Typ I kommt am häufigsten vor. Sie wird durch Inhalationsallergene wie Pollen oder Schimmel ausgelöst. Aber auch Nahrungsmittelallergien und Reaktionen auf

Insektengift gehören in diese Gruppe. Ebenfalls häufig tritt der Allergietyp IV, die sogenannte Kontaktallergie, auf. Sie zeigt sich beispielsweise als allergische Reaktion auf Nickel.

Typ-I-Reaktion oder Reaktion vom Soforttyp

Nach dem ersten Kontakt mit einem körperfremden Eiweiss bildet der Körper IgE-Antikörper, die sich an die Oberfläche von Mastzellen heften. Bei erneutem Kontakt mit demselben Eindringling produziert der Körper – mit mehr Antikörpern als nötig wären – eine Art «Abwehrfront». Folglich

Zum Nachschlagen

- Mark Jackson: **«Allergien auf dem Vormarsch. Die Entstehung einer Volkskrankheit»**, Parthas Verlag, 2007, ISBN 978-3-86601-371-1, ca. Fr. 47.–
- Franz Stadler: **«Heuschnupfenfrei in 3 Tagen»**, Verlag Books on Demand, 2002, ISBN 978-3-8311-3553-0, ca. Fr. 18.–

kommt es zu einer Reaktion zwischen Antikörpern und Allergenen. Als Resultat schütten die Mastzellen das im Innern gespeicherte Histamin aus. Wird das Histamin freigesetzt, löst es eine Kontraktion der Darm- und Bronchienmuskulatur hervor. Die grossen Blutgefässe verengen sich, die kleinen erweitern sich, und die Kapillardurchlässigkeit steigt. Reagiert das Histamin zudem mit den Nervenenden, so kann es Schmerzen und Juckreiz auslösen.

Bei der Reaktion vom Soforttyp treten die ersten Symptome innerhalb von Sekunden bis Minuten auf und können in extremen Fällen den ganzen Körper befallen. So zum Beispiel beim anaphylaktischen Schock. In der Regel bleiben die Krankheitszeichen jedoch örtlich begrenzt. So beispielsweise beim Heuschnupfen, der allergischen Bindehautentzündung, dem Nesselausschlag oder dem allergischen Asthma.

Typ-II-Reaktion oder zytotoxische Reaktion

Bei diesem Reaktionstyp richten sich die Abwehrmechanismen der IgE- und IgM-Antikörper gegen Antigene, die Teil körpereigener Zellen geworden sind. Nach Stunden oder Tagen führt diese Bindung dazu, dass sich die Zellen, die das Antigen beinhalten, auflösen. Man bezeichnet diesen Reaktionstyp auch als zytotoxisch oder zellschädigend. Allergien dieses Typs sind selten.

Typische Auslöser: Medikamente.

Typ-III-Reaktion oder Immunkomplexbildung

Unter bestimmten Bedingungen können sich Antikörper zusammen mit Allergenen und weiteren Blutbestandteilen zu mehrgliedrigen Komplexen zusammenballen. Die dadurch hervorgerufenen Entzündungsreaktionen treten erst nach einigen Stunden oder Tagen auf, sodass man auch von Allergien des verzögerten Typs spricht.

Typische Auslöser: Schimmelpilze, Medikamente.

Typ-IV-Reaktion oder Reaktion vom Spättyp

Im Gegensatz zu den anderen drei Allergietypen zeigt sich diese Form erst einige

Tage nach dem erneuten Antigenkontakt. Er wird durch sensibilisierte T-Lymphozyten, die weitere Abwehrzellen aktivieren (Makrophagen), ausgelöst. Das Kontaktekzem kommt vor allem durch Nickel, Chrom und Kobalt, Substanzen in Haushaltschemikalien oder Körperpflegemitteln zustande.

Warum einige Stoffe aus der Umwelt als Allergene wirken und andere nicht, lässt sich wissenschaftlich nicht erklären. Man hat jedoch festgestellt, dass Allergene drei gemeinsame Eigenschaften vorweisen, die aus eigentlich harmlosen Stoffen wie Pollenkörnern bedrohliche Allergene machen: Erstens ähneln sie sich in ihrer Zusammensetzung. Zweitens sind sie alle klein genug, um durch die Haut, die Schleimhäute, die Atemwege oder den Darm in den menschlichen Organismus zu gelangen. Drittens sind sie komplex genug, um im Körper heftige Reaktionen auszulösen.

Pollen als Allergene

Die Pollen, die hierzulande so vielen Menschen den Frühling vermiesen, stammen aus insgesamt sechs Pflanzenfamilien: den Familien der Gräser, Birken, Haseln, Erlen, Eschen und Beifuss. Werden die Pflanzen über Insekten bestäubt, findet die Übertragung sehr direkt von einer Blüte zur anderen statt. Erfolgt die Pollenverbreitung jedoch wie bei den oben genannten Gewächsen über den Wind, müssen die Pflanzen eine Massenproduktion von Blütenstaub bereitstellen, damit die Pollen die zu befruchtende weibliche Pflanze erreichen können. Zum Leidwesen der Allergiker wirbeln deshalb während der Blütezeit ganze Staubwolken gewisser Pflanzen durch die Luft. Beispielsweise beim Roggen, der in die Familie der Gräser gehört, beträgt die durchschnittliche Pollenmenge pro Staubblatt rund 19 000 Pollenkörner. Somit produziert ein Halm gegen sieben Millionen Pollen. In höheren Lagen, wo die Temperaturen tiefer sind, ist die Anzahl Pollen pro Pflanze geringer. Das macht für Allergiker den Aufenthalt in den Bergen etwas angenehmer.

Über den Grund, warum immer mehr Leute an Heuschnupfen leiden, kursieren manche Theorien. Impfkritiker tippen auf die hohe Durchimpfungsrate, daneben sind die Ernährung und Kuhmilch immer

Quand le printemps vire au cauchemar

Alors que l'arrivée du printemps est un bonheur pour une majorité des gens, elle est souvent redoutée par les personnes allergiques au pollen. Elle est alors synonyme de démancheaisons, de problèmes respiratoires, des crises d'éternuements et d'yeux qui pleurent. Mais il n'est pas indispensable de se cloîtrer pendant toute la période de floraison pour éviter les problèmes. Plusieurs mesures permettent de soulager les symptômes du rhume des foins. Et MétéoSuisse offre des bulletins polliniques qui aident les personnes allergiques à organiser leurs loisirs en fonction des pollens. A l'origine du rhume des foins, on trouve une réaction excessive du système immunitaire. Celui-ci est chargé de nous protéger contre les agressions extérieures. Quand il s'agit de virus ou de parasites, la réaction immunitaire est salutaire mais quand elle se produit en raison de pollens qui peuvent se glisser partout, elle est plus gênante.

On ne sait pas encore exactement pourquoi certaines substances de notre environnement agissent comme **allergènes** et d'autres pas. Mais on sait qu'elles peuvent provoquer **quatre** types de **réactions** différentes. Comment cela se traduit-il? Que peut-on faire pour **soulager** les **symptômes**? Pour en savoir plus, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

wieder ein Thema, aber auch der hohe Druck und Stress im Alltag werden immer wieder als Auslöser diskutiert.

Forscher der Technischen Universität München haben in Experimenten herausgefunden, dass Pollenkörner und andere eiweisshaltige Partikel durch Stickoxide und Ozon in der Luft derart verändert werden können, dass sie leichter Allergien auslösen. Sind die Ozonwerte aufgrund des verkehrsbedingten Sommersmogs hoch, nehmen die Beschwerden bei Allergikern oft zu. Eine andere Beobachtung machte das Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie. Es untersuchte den Einfluss des Klimas auf die Pflanzen und deren Pollenproduktion und vermutet, dass bei wärmeren Temperaturen mehr Pollen produziert werden. Zudem ist anzunehmen, dass die Pollensaison in den nächsten Jahrzehnten immer früher beginnen wird. So blüht die Birke heute ungefähr zwei Wochen früher als noch vor zehn Jahren.

Behandlung von Heuschnupfen

Genauso ungewiss wie die Frage, warum gewisse Naturstoffe plötzlich als Allergen wirken können, ist die Frage, warum nur gerade eine Million Schweizer auf die Pollen reagieren und die restlichen sechs Millionen den Frühling und den Sommer unbeschwert geniessen können. Beantworten lässt sie sich noch nicht. Viele Kunden suchen jedoch die schnelle Lösung, wenn sie ihre Heuschnupfenthematik in der Drogerie einbringen. Besonders dann, wenn die Symptome heftig sind. So bietet sich zur Linderung einer saisonalen allergischen Rhinitis beispielsweise ein Nasenspray mit dem Wirkstoff Azelastin an. Wer jedoch der Ursache auf den Grund gehen möchte, braucht Geduld. Aber es kann sich lohnen, wenn neben den homöopathischen und spagyrischen Methoden das ganze Immunsystem miteinbezogen wird:

Verdauung: Die Erfahrung zeigt, dass viele Allergiker eine träge Verdauung oder Verdauungsprobleme haben. Im Zusammenhang mit Heuschnupfen sollten deshalb Symptome wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall ernst genommen werden. Ebenso ungewöhnlich ist eine grosse Müdigkeit, die als Folge der Verdauungssymptome auftreten kann.

Mineralstoffe: Magnesium kann die allergischen Symptome spürbar vermindern. Gemäss orthomolekularer Medizin erhöht ein Magnesiummangel die Empfindlichkeit gegenüber Allergien. Kalzium hingegen kann die Mastzellen stabilisieren, so dass sie weniger Histamin ausschütten.

Immunsystem: Vitamin C stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern verringert auch die Ausschüttung des für die Beschwerden verantwortlichen Botenstoffes Histamin.

Schluckimpfung gegen Allergien: Mit der schulmedizinischen Immuntherapie wird das Immunsystem an die Substanz, auf die es überempfindlich reagiert, gewöhnt. Es handelt sich dabei um eine Art Impfung gegen die krank machenden Pollen. Früher wurden die Pollen in den Oberarm gespritzt, seit einiger Zeit setzt sich in der Schweiz jedoch eine neue Therapieform gegen Allergien durch – die sublinguale Immuntherapie. Die allergieauslösenden Pollen werden in Form von Tropfen oder Tabletten unter die Zunge gebracht. Dort werden sie über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die gesamte Therapie soll drei Jahre dauern und laut den verantwortlichen Personen vielversprechend sein.

Nicht zuletzt vermuten auf Psychosomatik spezialisierte Kreise, dass eine versteckte Angst vor unkontrollierbaren Gefühlen hinter einer Allergie stecken kann. So soll der gegen aussen sanftmütige Mensch seine Schlachten im Inneren austragen. Statt die Symptome kurzerhand zu stoppen, sind in dieser Situation deshalb die sanften Heilmethoden gefragt, die den Heuschnupfenkunden neben der körperlichen Ebene auch auf einer feinstofflichen, emotionalen Ebene abholen.

Sabine Humi

Weiter Informationen

www.pollenundallergie.ch

www.ahaswiss.ch

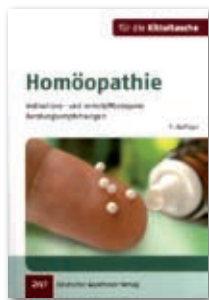
www.polleninfo.org

www.sublinguale-immuntherapie.info

Das sollten die Kunden wissen

- Allergene meiden! Den Pollen kann man nur beschränkt ausweichen. Linderung kann aber schon ein Ausflug in eine pollenärmere Gegend versprechen. Meteo Schweiz und AHA bieten unter der Website www.pollenundallergie.ch eine Pollenprognose und entsprechende SMS-Dienste an.
- Dann in die Ferien fahren oder fliegen, wenn die Pollenbelastung hierzulande besonders hoch ist. Ideal ist eine Reise ans Meer oder ins Hochgebirge.
- Erst nach 22 Uhr oder einem längeren Regen lüften. Dann ist die Pollenkonzentration besonders tief.
- Pollenschutzgitter am Fenster montieren.
- Beim Autofahren Fenster und Lüftung dichtmachen. Bei den meisten Modellen ist heutzutage ein Pollenfilter in die Lüftungsanlage eingebaut.
- Jeden Abend Haare waschen. Vorher aber nicht bürsten. Die Strassenkleidung sollte man aus dem Schlafzimmer verbannen, und Brillenträger müssen das Brillengestell und die Gläser regelmässig reinigen.
- Täglich staubsaugen und abstauben, um die Pollen von Teppichen und Möbeln zu entfernen.
- Ein «gelangweiltes» Immunsystem sucht sich andere Betätigungsfelder. Kinder sollen nicht keimfrei aufwachsen, sondern dürfen beim Spielen ruhig dreckig werden.
- Stress reduzieren.

Mehr Wissen En savoir plus



Das praktische Nachschlagewerk

Vom Abszess über Fliessschnupfen und Konjunktivitis bis hin zu Windpocken und Zahnungsbeschwerden: In «Homöopathie für die Kitteltasche» werden nicht nur 120 Erkrankungen mit den therapeutischen Möglichkeiten erklärt,

sondern auch über 166 homöopathische Mittel, deren Charakteristika, Einsatzgebiete und Modalitäten erläutert. Das Buch eignet sich gut als kleines Nachschlagewerk für den praktischen Alltag. So gibt es Hinweise auf die jeweilige Dosierung und zeigt aber auch die Grenzen der Selbstmedikation auf.

Eisele, Friese, Notter, Schlumpberger: «Homöopathie für die Kitteltasche»
Deutscher Apotheker Verlag
2009
ISBN 978-3-7692-4909-5
ca. Fr. 36.–



Traditionelle Medizin

Immer mehr Menschen behandeln Ihre Beschwerden mit traditioneller Medizin. Sei es, weil sie diese von ihrer Herkunft her kennen oder einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Im Buch werden die häufigsten medizinischen Systeme und deren praktische Anwendung aus allen fünf Kontinenten erklärt. Dazu gehö-

ren beispielsweise die östlichen Therapien wie die japanische oder koreanische Medizin, aber auch die westlichen Therapien wie die ursprüngliche nordamerikanische oder tropische Medizin aus dem Amazonas. Jede Medizinform wurde von einem Experten auf dem jeweiligen Bereich geschrieben. Das Buch ist nur in Englisch erhältlich.

Steven B. Kayne:
«Traditional Medicine»
Pharmaceutical Press
Deutscher Apotheker Verlag
ISBN 978-3-7692-4907-1
ca. Fr. 92.–

Fast jede zweite Frau über 45 leidet unter Scheidentrockenheit

Quelle: SOGC (2005)

Die erste **hormonfreie Creme** gegen Scheidentrockenheit mit Vaginal-Applikator: Vagisan® FeuchtCreme



Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Bei diesen „wässrigen Zubereitungen“ fehlt vielen Frauen aber die pflegende Komponente.

Sie würden lieber eine Creme verwenden. Vagisan® FeuchtCreme ist die einzige hormonfreie Creme mit Vaginal-Applikator, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt.

DR·WOLFF

Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten. Vagisan® FeuchtCreme

Alcina AG • 4147 Aesch • www.vagisan.ch

Wie ist es mit Ihnen? Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| Trockenheitsgefühl | ☐ ja | ☐ nein |
| Juckreiz | ☐ ja | ☐ nein |
| Wundgefühl/Reizung | ☐ ja | ☐ nein |
| Brennen | ☐ ja | ☐ nein |
| Schmerzen im Scheidenbereich ... | | |
| ... unabhängig von sexueller Aktivität | ☐ ja | ☐ nein |
| ... bei sexueller Aktivität | ☐ ja | ☐ nein |

▷ Diese Beschwerden können auch infolge einer Krebstherapie auftreten.

Anmerkung: Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein. Mehr Informationen unter: www.vagisan.ch

NEU



Zur Anwendung in der Scheide und im äußeren Intimbereich

Pharmacode 4445578

Gut beraten durch die Tage

Menstruation Fast alle Frauen sind sporadisch oder regelmässig von Menstruationsbeschwerden betroffen – besonders häufig von PMS und Dysmenorrhö. Deren Ursachen sind komplex, doch zum Glück gibt es Therapeutika mit überraschend hoher «Trefferquote».

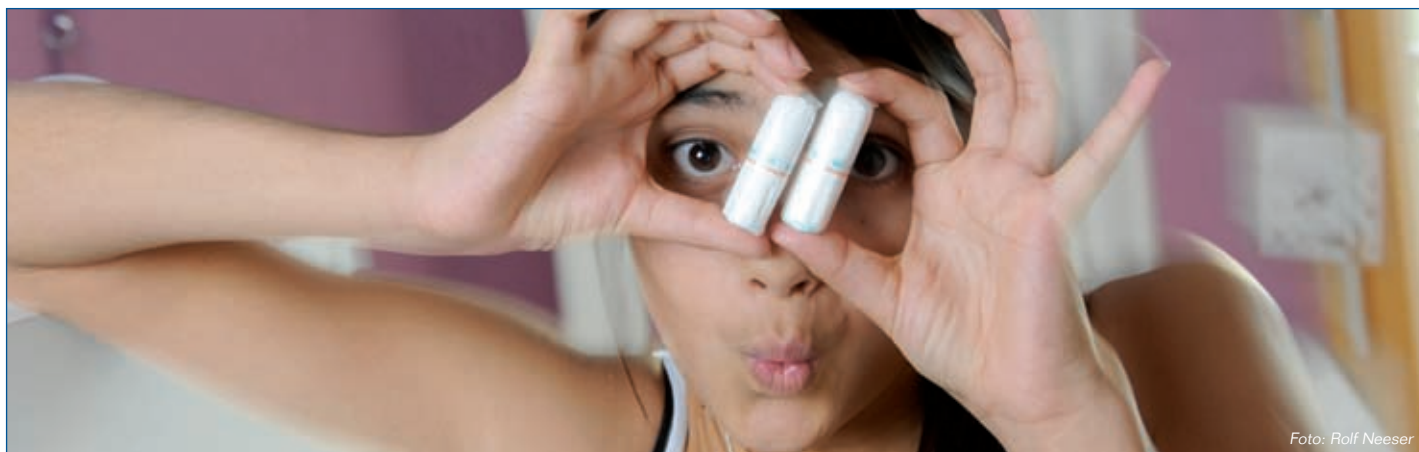


Foto: Rolf Neeser

Monat für Monat plagen Daniela Weber die gleichen Beschwerden: Niedergeschlagenheit, Nervosität, Reizbarkeit und Kopfschmerzen vor der Menstruation. Zum Arzt will die 25-jährige Bernerin trotzdem nicht. Das ist nichts Ungewöhnliches, hat die Gynäkologin **Dr. med. Regina Widmer** in ihrer Solothurner Frauenpraxis Runa beobachtet: «Obwohl viele junge Frauen von PMS betroffen sind, suchen sie von sich aus selten ärztliche Hilfe – im Gegensatz zu älteren Frauen.»

Eigentlich erstaunlich, zumal die Zeiten vorbei sind, als Gynäkologinnen und Gynäkologen bei PMS nur Pille und Gestagene anzubieten hatten. So verschreiben immer mehr Frauenärzte/-innen eine Naturarznei, deren Wirksamkeit die herkömmlichen Therapien in den Schatten stellt: den Mönchspfeffer. «*Vitex agnus-castus* ist das ideale Einstiegs-Phytotherapeutikum bei PMS», bestätigt Regina Widmer. «Sein Erfolg ist umwerfend.»

Auch die in Murten tätige Gynäkologin **Dr. med. Irène Dingeldein** erzielt mit Mönchspfeffer gute bis sehr gute Therapieerfolge: «Fruchtextrikte aus *Vitex agnus-castus* helfen bei psychischen und somatischen Beschwerden – und zwar bei fast allen Frauen, auch bei solchen, die nicht dran glauben.»

Ein beachtlicher Erfolgsausweis – angesichts von über hundert möglichen PMS-Symptomen. Hier zur Erinnerung kurz die häufigsten: Bei den psychischen Beschwerden dominieren Stimmungsschwankungen, Verstimmung, Reizbarkeit, nervöse Anspannung und ein geringes Selbstwertgefühl. Zu den häufigsten physischen Beschwerden zählen Brustspannen, Kopfschmerzen, unreine Haut, Völlegefühl und Wassereinlagerungen. Warum das Vielstoffgemisch Mönchspfeffer so gut wirkt, ist noch nicht genau erforscht. Fest steht, dass die mediterrane Heilpflanze Hirnbotenstoffe beeinflusst und gestagenähnlich wirkt.

Hoch oder tief dosieren?

In der Praxis von Regina Widmer hat sich der Einsatz von Mönchspfeffer-Präparaten nach folgenden Regeln bewährt:

- während eines Zyklus täglich ein Dragée (meist von der ersten Konsultation bis zur nächsten Menstruation);

- bei Erfolg nur noch während der zweiten Zyklushälfte einmal täglich;
- bei Erfolg nur noch in der letzten Woche vor der Mens einmal täglich;
- nur so lange therapieren wie nötig.

Die hierfür verwendeten Mönchspfeffer-Präparate, wie beispielsweise Prefemin von Zeller, Emoton von Tentan oder Opran von Vifor Pharma, enthalten 20 mg Trockenextrakt pro Dragée (Mönchspfefferfrüchte).

«Zahlreiche Daten aus evidenzbasierten Studien belegen die Wirksamkeit von *Vitex agnus-castus*», sagt **Dr. Catherine Zahner**, Leiterin der Abteilung Klinische Forschung bei Zeller. «Mit 20 mg Trockenextrakt pro Tag über mindestens drei Monate kann man eine dauerhaft gute Wirkung erzielen. Die Tagesdosis von 20 mg entspricht den Empfehlungen der europäischen Arzneipflanzenmonografie ESCOP.»

Wirksamer als erlaubt

Immerhin gibt es Erfahrungswerte, die keine Zweifel auf sich lenken, auch wenn sie keine naturwissenschaftliche Anerkennung geniessen. So eignen sich *Vitex-agnus-castus*-Präparate gemäss offizieller Fachinformation lediglich zur Behandlung von «PMS und menstruellen Zyklusstörungen». In Deutschland wird der gestagenähnlich wirkende Mönchspfeffer

Gut zu wissen

Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Menstruation** steht auch im *Drogistenstern* vom April im Zentrum.

jedoch auch bei zyklusbedingter Kinderlosigkeit eingesetzt, in der Schweiz zusätzlich bei Dysmenorrhö.

«Die meisten Patientinnen mit Dysmenorrhö werden innerhalb von drei Monaten beschwerdefrei, wenn sie täglich Mönchspfeffer einnehmen», bestätigt die Gynäkologin Irène Dingeldein. Voraussetzung dafür sei, dass die Regelschmerzen rein funktioneller Natur sind, also keine organischen Ursachen vorliegen. Dies bedarf einer ärztlichen Abklärung, trifft jedoch in achtzig bis neunzig Prozent der Fälle zu. Menstruationsbeschwerden sind in den meisten Fällen deshalb ein idealer Fall für die Selbstmedikation.

Mehrere Wege zum Ziel

Angesichts solcher Lobeshymnen könnte man das Eisenkrautgewächs glatt für eine Wunderpflanze halten. Doch es gibt auch Patientinnen, bei denen der Mönchspfeffer nicht hilft. Solche «Fälle» erinnern daran, dass PMS und Dysmenorrhö multifaktorielle Beschwerden sind. Mit anderen Worten: «Man muss in der Therapie viele Faktoren berücksichtigen, auch Gefühle, Stress, Ernährung, Licht, Bewegung und Beziehungen», unterstreicht die US-amerikanische Gynäkologin **Dr. med. Christine Northrup** in ihrem Ratgeber «Frauenkörper, Frauenweisheit».

Regina Widmer setzt in «mönchspfeffer-resistenten» PMS-Fällen auf weitere Naturarzneien, insbesondere auf Nachtkerzenöl, Traubensilberkerze und Yamswurzel. «Die Studienlage für diese Anwendungen zeigt zwar keine überragenden Erfolge. Doch es gibt durchaus Frauen, die davon profitieren.»

Speziell zu erwähnen ist die Yamswurzel (*Dioscorea villosa*), die wie der Mönchspfeffer gestagenähnlich wirkt. Sie kann als Gel zum Beispiel bei PMS-bedingter Mastodynie (Brustspannen, Brustschmerzen) eingesetzt werden.

Zwischen Phyto und Spagyrik

In Schweizer Drogerien ist der Mönchspfeffer ein alter Bekannter: Naturdrogisten setzen ihn seit über zwanzig Jahren ein. Klinisch geprüfte Fertigpräparate sind seit Ende der Neunzigerjahre auf dem Markt. Seit etwa zehn Jahren wird der Mönchspfeffer in der Drogerie vermehrt spagyrisch eingesetzt und mit weiteren

Heilpflanzen kombiniert – meist um die «Trefferquote» punkto Begleitsymptome zu erhöhen. Viele Erfahrungen damit gesammelt hat zum Beispiel die in Pontresina tätige Drogistin **Sophie Delley**. Laut eigenen Angaben erzielt die 38-Jährige mit phytotherapeutischem Mönchspfeffer bei Rhythmusstörungen die besten Resultate. Bei Dysmenorrhö mit individuellen Begleitsymptomen setzt sie dagegen lieber auf spagyrisch zubereiteten Mönchspfeffer.

Laut Sophie Delley hat sich folgende spagyrische Mischung besonders gut bei Periodenkrämpfen bewährt:

- Mönchspfeffer (zyklusregulierend),
- Bischofskraut (krampflösend),
- Belladonna (Entzündungshemmend, krampflösend) und
- Mandragora (schmerzstillend, entspannend, krampflösend).

Dosierung:

In der zweiten Zyklushälfte dreimal täglich einen Stoss unter die Zunge sprühen. Im Akutfall stündlich drei Stösse.

Zusätzlich helfen ein warmes Heublumenkissen oder eine Wärmeflasche.

Bei Hypermenorrhö, also der zu starken Regel, hat sich laut Sophie Delley besonders das Homöopathikum *Caulophyllum thalictroides* (Blauer Hahnenfuss) und eine spagyrische Mischung aus Mönchspfeffer, Mutterkorn, Hamamelis und Traubensilberkerze bewährt. ▶

Zum Nachschlagen

- Lothar Burgerstein: «**Burgersteins Handbuch Nährstoffe**», Verlag Karl Haug, 2007, ISBN 978-3-8304-2194-8, ca. Fr. 71. –
- Kerstin Rosenberg: «**Gesund, schön und sinnlich. Das Ayurveda Praxisbuch für Frauen**», AT Verlag, 2004, ISBN 3-85502-976-8, ca. Fr. 42. –
- Martin Koradi: «**Phänomen Frau im Wandel der Zeit**», Edubook, Merenschwand, 2005

Les règles douloureuses ne sont pas une fatalité

Déprime, irritabilité, nervosité, tension dans les seins et crampes dans le bas-ventre: de très nombreuses femmes connaissent bien ces symptômes annonciateurs de leurs règles. Elles s'en accommodent mois après mois. Mais si les causes du syndrome prémenstruel sont complexes, il n'est pas une fatalité. Les spécialistes ont d'autres moyens de soulager ces maux récurrents que la prescription de la pilule. Un nombre croissant de médecins recommandent ainsi un médicament naturel dont l'efficacité éclipse les traitements traditionnels: le gattilier. Il obtient même des succès chez des femmes qui ne sont pas convaincues par la phytothérapie. On ignore encore pourquoi cette plante médicinale méditerranéenne et ses multi-substances agissent si bien. Mais on sait qu'elle influence les médiateurs chimiques cérébraux et a une action semblable aux gestagènes. Mais le gattilier ne fonctionne pas toujours. Le syndrome prémenstruel est un trouble multifactoriel et il faut prendre de nombreux facteurs en considération dans son traitement, tels que les sentiments, le stress, l'alimentation, la lumière, le mouvement et les relations. Ainsi une alimentation saine aura une influence positive sur les règles, estiment certains spécialistes.

Quels sont les symptômes du **syndrome prémenstruel** et quels **traitements** sont efficaces pour soulager ces douleurs? Comment **utiliser** les différentes plantes? Les règles ont-elles vraiment un rôle purificateur? Des droguistes et gynécologues nous font partager leurs expériences. Pour en savoir plus, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Die Beratung abrunden

Trotz guten phytotherapeutischen und spagyrischen Erfolgen weist die Bündner Drogistin immer wieder gerne auf all jene bewährten Massnahmen hin, die Unterleibskrämpfe ebenfalls lindern:

- Bäder mit entspannenden Zusätzen, insbesondere Heublumen.
- Trinken von Kräutertee, vorzugsweise Kamille, kombiniert mit Bischofskraut, Schafgarbe, Melisse, Frauenmantel und Taigawurzel, das als Adaptogen die Stressresistenz erhöht. Die medizinische Erfahrung zeigt, dass Dysmenorrhö praktisch immer stressmitbedingt ist.
- Bauchmassagen mit einem entspannenden Öl, zum Beispiel Johanniskrautöl, und das Auflegen von krampflösenden Packungen, zum Beispiel mit

Heublumen und Rizinusöl (eine therapeutische Massnahme aus dem Ayurveda). Darüber kommen Wärmeflasche und Wolltuch.

- Aromatherapeutische Bauchkompressen mit Basilikum (krampflösend), Ylang Ylang (entspannend), Zistrose (entzündungshemmend, schmerzstillend). Als Trägeröl empfiehlt Sophie Delley Jojobaöl.
- Regelmässige körperliche Bewegung. Studien zeigen, dass bereits ein dreimal wöchentliches Training von mindestens zwanzig Minuten prämenstruelle Symptome reduzieren und Menstruationskrämpfen vorbeugen kann. Nehmen wir Yoga als Beispiel: Übungen wie die Kobra oder die Heuschrecke kräftigen die Unterleibsorgane und entspannen die Bauchmuskulatur.

Was kann die Ernährung?

Dass die Ernährung einen Einfluss auf die Entstehung von Menstruationsbeschwerden hat, ist für Naturheilkundige eine Binsenweisheit. Auch in schulmedizinischen Kreisen findet allmählich ein Umdenken statt: «Eine gesunde Ernährung ist in jedem Fall wichtig, sie beeinflusst auch die Menstruation positiv», sagt beispielsweise die Murtener Gynäkologin Irène Dingledein.

Ganzheitlich orientierte Frauenärztinnen weisen ihre Dysmenorrhö-Patientinnen mitunter sogar darauf hin, dass der Konsum von zu viel raffinierten Kohlenhydraten, tierischen Fetten, rotem Fleisch und Milchprodukten Unterleibskrämpfe mitverursachen kann. Und in den USA wird bei Periodenkrämpfen vielerorts empfohlen, während des ganzen Zyklus täglich

Bewährte Heilpflanzen bei Menstruationsbeschwerden

Heilpflanze	Indikation	Krampflösend	Blutungs- oder hormon-regulierend	Blutungs-fördernd	Blutungs-hemmend	Stimmungs-aufhellend
Frauenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	Dysmenorrhö, PMS, zu starke Mens	x	x		x	
Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>)	Dysmenorrhö	x				
Hirtentäschli (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	Meno-/Metrorrhagien				x	
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	PMS					x
Kamille (<i>Matricaria recutita</i>)	Dysmenorrhö	x				
Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	PMS	x				
Mönchspfeffer (<i>Vitex agnus-castus</i>)	PMS, Dysmenorrhö, zu starke Mens		x			
Mutterkraut (<i>Chrysanthemum parthenium</i>)	Dysmenorrhö, PMS	x	x	x		
Myrrhe (<i>Myrrha</i>)	Zu schwache Mens			x		
Rainfarn (<i>Chrysanthemum vulgare</i>)	Zu schwache Mens	x		x		
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Zu schwache Mens			x		
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	Dysmenorrhö	x				
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	Dysmenorrhö	x	x	x		
Silberweide (<i>Salix alba</i>)	Dysmenorrhö	x				
Storchschnabel (<i>Geranium robertianum</i>)	Zu starke Mens					
Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	PMS		x			
Taubnessel , Weisse (<i>Lamium album</i>)	Dysmenorrhö	x				
Wolfstrapp (<i>Lycopus europaeus</i>)	Brustspannen/PMS					
Yamswurzel (<i>Dioscorea villosa</i>)	Brustspannen/PMS		x			

Quellen: «Handbuch Phytoterapie» von Jänicke, Gründwald, Brendler, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart;
Lehrbuch «Naturheilpraxis heute» von Urban & Fischer; Wichtl; www.avogel.ch

einen Vitamin-B-Komplex und Vitamin E einzunehmen.

Das raten auch Schweizer Fachleute: «Die Gabe von Magnesium in Kombination mit Vitamin B₆ kann Menstruationskrämpfe nachweislich lindern», sagt die Apothekerin **Katrin Biedermann** von der Firma Antistress AG (Burgerstein Vitamine). Die nach derzeitigem Forschungsstand empfohlene Dosis beträgt: rund 300 mg Magnesium und 50 bis 100 mg Vitamin B₆ (als Monopräparat Liste C) pro Tag. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich die Gabe von 100 mg Magnesium alle zwei Stunden. Auch kann es Sinn machen, bei chronischen Unterleibskrämpfen zusätzlich Gamma-Linolensäure

(4–6 Kapseln Nachtkerzenöl pro Tag) und Vitamin E (400 mg/Tag) zu empfehlen.

Mikronährstoffe bei PMS

Ähnlich präsentiert sich die Datenlage beim prämenstruellen Syndrom: «Das PMS wird seit Langem mit einem Mangel an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Verbindung gebracht», sagt Katrin Biedermann. «Gleichzeitig berichten viele Frauen über eine positive Beeinflussung der Symptome dank diätetischen Massnahmen.» Fachleute der orthomolekularen Medizin empfehlen daher folgende Mikronährstoffe, die täglich während des ganzen Zyklus einzunehmen sind:

- 50 bis 100 mg Vitamin B₆ (besonders wirksam in Kombination mit Magnesium)
- 200 bis 400 mg Magnesium (reduziert Wassereinlagerungen und Brustspannen)
- 400 mg Vitamin E (kann physische und psychische PMS-Symptome lindern)
- 1 bis 3 g Gamma-Linolensäure in Form von Nachtkerzenöl
- Beim PMS, das mit Heisshunger auf Süßes einhergeht, zusätzlich Chrom, Mangan und Zink

Petra Gutmann

Wirkt die Menstruation reinigend?

In der europäischen Naturheilkunde wird der Menstruation separat eine reinigende und entgiftende Wirkung nachgesagt. Manche Naturheilkundler erklären damit sogar das höhere Lebensalter von Frauen und ihre geringere Anfälligkeit für bestimmte degenerative Erkrankungen.

Ähnliche Vorstellungen finden sich in aussereuropäischen Medizinalsystemen, vorab in der traditionellen chinesischen Medizin und im Ayurveda. «Je mehr Schadstoffe bzw. Ama sich im Körper angesammelt haben, umso heftiger muss die monatliche Menstruation der inneren Reinigung dienen», sagt beispielsweise die bekannte Ayurveda-Spezialistin **Kerstin Rosenberg**, Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein (DE) und Zürich.

Auch die Vertreterinnen und Vertreter der biologischen Ganzheitsmedizin halten die menstruelle Reinigung für ein Faktum, unter ihnen **Dr. med. Thomas Rau**, Chefarzt der Paracelsus-Klinik in Lustmühle: «Die Mens hat eine wichtige Entgiftungsfunktion. Bei einer Monatsblutung werden im Schnitt 100 bis 300 Milliliter zumeist koaguliertes Blut ausgeschieden. Mit dem Blut werden auch Eiweisse und Toxine ausgeleitet.»

Naturwissenschaftlich belegen lässt sich die «Reinigungstheorie» aber nicht. Das mag mit ein Grund sein, weshalb sie von den meisten Schulmedizinern/-innen belächelt wird: «Gereinigt» wird nur, was bei einer Nichtbefruchtung des weiblichen Eis sowieso wegmuss: die aufgebaute Schleimhaut – so der vorherrschende Tenor.

Zum gleichen Schluss kommen mitunter auch Naturheilkundler, wenn auch aus anderen Überlegungen. So hat beispielsweise der Winterthurer Phytotherapeut **Martin Koradi** alle Informationen rund um die Reinigungswirkung der Menstruation zusammenzutragen, die er finden konnte – von der Antike bis heute. Das Resultat ist eine 52-seitige Broschüre mit dem Titel «Phänomen Frau im Wandel der Zeit». Darin zeigt Martin Koradi auf, dass die Vorstellung von der Reinigungswirkung der Menstruation im westlichen Kulturkreis dem (christlich geprägten) Vorurteil entspringe, dass die Frau von Natur aus «unreiner» sei als der Mann.

e.nützi

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

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

Impuls Drogerie
Letzipark,
Zürich



Freundlich sein zahlt sich aus

Mitarbeitermotivation Freundlichkeit alleine reicht zwar nicht aus, um eine erfolgreiche und beliebte Führungskraft zu sein. Aber sie erleichtert den Alltag und trägt zu einer entspannten Atmosphäre bei.



Eine nicht repräsentative Umfrage im Bekanntenkreis der Autorin dieses Artikels hat ergeben, dass die Ansprüche von Angestellten ihren Vorgesetzten gegenüber relativ bescheiden sind. An erster Stelle wünschten sich die zwanzig Befragten, von ihren Vorgesetzten ernst genommen zu werden und sich selbst einbringen zu können. **Sylvia Michel**, dipl. Coach SCA aus Winterthur, fasst das Ergebnis so zusammen: «Ein guter Chef bewegt Menschen und lobt seine Mitarbeitenden.» Flüster Angestellte unter vorgehaltener Hand «Achtung, der Chef kommt» und suchen danach das Weite, ist das für Vorgesetzte wenig schmeichelhaft und zeugt kaum von einer guten Atmosphäre. «Doch oft wird von Führungskräften auch fast Unmögliches verlangt», weiss Michel.

Gerecht, beherrscht, kritikfähig, entscheidungsstark, selbstbewusst, mutig, ehrlich, belastbar, positiv, fleissig, unbeirrbar, willensstark und analytisch – die Vereinigung all dieser Eigenschaften in einer Person ist ein Mythos. Trotzdem werden in der Managementliteratur vor allem diese Fähigkeiten behandelt und gelehrt. «Dabei wird gerne vergessen, dass der Chef eigentlich auch nur ein Mensch mit Stärken und Schwächen ist», ergänzt Michel. Doch die Erfahrung zeigt, dass Führung nicht unbedingt an die Persönlichkeit gebunden sein

muss. Im Gegenteil – für die Chefetage und die Mitarbeitenden kann es einfacher sein, wenn ein eher pragmatischer Führungsstil klare Strukturen und Abläufe vorgibt und die Führung dadurch nicht über die Persönlichkeit des Chefs definiert wird.

Die richtige Person am richtigen Ort

«Wäre Geld tatsächlich eine solch grosse Motivation, wären wir alle Bankräuber», schreibt Autor Sang H. Kim in «1001 Wege zur Motivationssteigerung». Arbeitgebende, die glauben, Geld – oder andere Leistungsgeschenke – seien das Einzige, das ihre Angestellten motivieren könne, müssen sich am Ende auf einen Schock gefasst machen. Motivation ist nur ein Aspekt – und kommt selten von aussen. «Wichtiger sind die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit sowie die Leistungsmöglichkeiten der einzelnen Mitarbeitenden», sagt Sylvia Michel. Das bedeute, dass Führungskräfte schon beim Einstellungsge spräch mit einem potenziellen neuen Angestellten darauf achten müssen, ob eine Person für die zu besetzende Stelle die richtige ist. Sich beim Vorstellungsgespräch mit Fragen wie «Welches Talent brauchen wir im Geschäft?» oder «Welche Fähigkeiten muss eine Person für diese Stelle mitbringen?» zu beschäftigen, ist

wichtig. «Sicher muss berücksichtigt werden, ob jemand die richtigen Abschlüsse mitbringt. Dabei darf aber nicht vergessen werden, möglichst viel über die Persönlichkeit und weitere Kompetenzen der Person zu erfahren», ergänzt die Fachfrau. Das sei der beste Garant für motiviertes Personal. Auch die Angestellten dürfen sich die Frage stellen, ob ihr Talent in dem Unternehmen, in der Abteilung, bei der Aufgabe wirklich gewollt ist. «Wenn auch Mitarbeitende überzeugt sagen können: «Ja, ich lebe mein Talent und bin auf dem richtigen Spielfeld», sollte es keine Motivationsprobleme geben.» Merken Mitarbeitende aber, dass Möglichkeiten beschnitten oder sie nicht ernst genommen werden, sind sie in der Regel weniger leistungsbereit.

Rüstzeug für motivierte Mitarbeitende

- Schaffen Sie ein tolerantes, vorurteilsfreies Arbeitsklima.
- Stellen Sie feste Regeln auf, an die sich alle halten müssen.
- Entschuldigen Sie sich, wenn Sie einen Fehler gemacht haben.
- Überlegen Sie, wie Ihr «ideales Geschäft» aussehen könnte, und geben Sie ihre Vision weiter.
- Stellen Sie Angestellten Zeit für interessante Projekte oder Weiterbildungsmöglichkeiten zur Verfügung.

- Zeigen Sie Ihre Bereitschaft, Ideen und Verbesserungsvorschläge Ihrer Mitarbeitenden umzusetzen.
- Loben Sie Fortschritte und Resultate.
- Versuchen Sie, Spannungen innerhalb des Teams mit Humor abzubauen.
- Menschen engagieren sich am meisten, wenn sie Ihre Talente einsetzen können.
- Zeigen Sie Fehler auf, ohne jemandem die Schuld zuzuweisen.

Leistungsgeschenke? Unsinn!

Vorgesetzte, die Firmenausflüge unternehmen oder ihren Mitarbeitenden Urkunden für den «besten Mitarbeiter des Monats» überreichen, tragen wenig zur Motivation bei. «Natürlich sind beispielsweise gemeinsame Unternehmungen wichtig. Aber weniger zur Motivationssteigerung als vielmehr zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls», sagt Coach Michel. Auch Leistungsgeschenke beeinflussen die Motivation der Mitarbeitenden eher negativ – vor allem bei jenen, die nichts erhalten. Autor **Reinhard K. Sprenger** drückt es so aus: «Eltern wissen: Wenn sie ihr Kind immer wieder belohnen, dann setzen sie nach und nach die Belohnung vor das eigentliche Handeln. Man nennt das Verdrängungseffekt.» Dasselbe gilt im Geschäftsbereich: Je mehr Führungskräfte mit externen Belohnungen auf ein Handeln reagieren, desto mehr verdrängen sie den Eigenantrieb. Belohnungen fördern letztlich also nicht die Zusammenarbeit, sondern zerstören sie. Wer unbedingt übers Portemonnaie motivieren will, sollte die Mitarbeitenden am Gewinn beteiligen. Reinhard K. Sprenger: «Gewinnbeteiligungen sind sinnvoll. Wenn wir gut gearbeitet haben, haben wir das gemeinsam gemacht. Dann sollten wir auch alle zusätzlich zu unserem Gehalt am Firmenergebnis beteiligt sein.» Sprenger ist überzeugt, dass man Motivation nicht von aussen steuern kann; es aber wichtig sei, Menschen am Geschäftserfolg teilhaben zu lassen.

Für Sylvia Michel hat auch die Anteilnahme grosse Bedeutung. «Als Führungskraft ist es mir wichtig, den Mitarbeitenden zu zeigen, dass ich für sie da bin», beschreibt sie ihre Philosophie. Ein kurzes «Wie läuft es heute?» oder das Mitbringen eines Znünis oder Zvieris sei da-

bei oft wirkungsvoller als stundenlange Gespräche hinter verschlossenen Türen. «Wer auf seine Mitarbeitenden zugeht, signalisiert damit, dass er für ihre Anliegen ein offenes Ohr hat», sagt Michel. Und ergänzt: «Aber auch sie haben eine Art ›Hol-Schuld‹.» Das bedeute, dass die Angestellten den Mut haben müssen, mit Fragen oder Problemen auf ihren Chef zuzugehen. «Im Alltagsstress kann eine Führungsperson nicht alles wahrnehmen, was um sie herum geschieht.» Sei es aber gelungen, im Geschäft eine gute Atmosphäre zu schaffen, die auf Vertrauen basiert, werden sich Mitarbeitende trauen, mit Problemen zum Chef zu kommen.

Erfolgsformeln für gute Führungskräfte

- Stellen Sie passende Mitarbeitende ein.
- Setzen Sie die richtigen Leute in der richtigen Position ein.
- Sagen Sie den Mitarbeitenden, was getan werden muss.
- Sagen Sie den Angestellten, weshalb etwas getan werden muss.
- Überlassen Sie die Arbeit den Leuten, die Sie dafür ausgewählt haben.
- Bilden Sie Mitarbeitende weiter.
- Hören Sie den Angestellten zu.
- Beseitigen Sie Frustrationen und Hindernisse, die Mitarbeitende einengen.
- Überprüfen Sie Fortschritte.
- Bedanken Sie sich für die geleistete Arbeit.

Führen mit Humor

In unserer Gesellschaft wird immer weniger gelacht. Das hat unmittelbare negative Auswirkungen auf den beruflichen Alltag, wie beispielsweise Stress, Krankheit, latente und offene Konflikte, demotivierte Mitarbeitende sowie eine geringe Leistungsbereitschaft. Für ein Unternehmen sind diese Entwicklungen bedenklich, denn die wichtigste Ressource, Arbeit, steht in einem solchen Umfeld nicht optimal zur Verfügung. Für Sylvia Michel, die auch Mitglied von HumorCare Schweiz ist, ist im Führungsalltag deshalb eines unverzichtbar: Humor. Für sie ist Humor ein Führungsinstrument für alle, die ernste Dinge auch einmal von der heiteren Seite betrachten wollen. Aber: «Humor in der Führung bedeutet nicht, sich über Kollegen oder Mitarbeitende lustig zu ma-

L'amabilité: une valeur sûre!

Il ne suffit certes pas d'être aimable pour être un chef efficace et apprécié. Mais l'amabilité rend le quotidien plus agréable et contribue à instaurer une bonne ambiance sur le lieu de travail. Un sondage non représentatif dans l'entourage de l'auteur de cet article a révélé que les employés ne sont pas très exigeants envers leurs supérieurs. Les 20 «sondés» souhaitent avant tout être pris au sérieux par leur supérieur et pouvoir s'impliquer dans leur travail. Mais on demande souvent l'impossible aux chefs: équité, maîtrise de soi, ouverture à la critique, capacités décisionnelles, assurance, courage, résistance, franchise, honnêteté, fermeté, volonté et capacité d'analyse – il serait illusoire de croire qu'une seule et même personne peut réunir toutes ces qualités. Il est peut-être temps d'arrêter de rêver du chef idéal, du leader génial, du super boss. L'expérience montre que la direction ne dépend pas forcément de la personnalité du chef. Au contraire – c'est souvent plus simple pour les supérieurs et les collaborateurs d'opter pour un style de direction pragmatique, avec des structures et des procédures clairement définies qui permettent à chacun de travailler simplement. Un système de direction qui se base sur des procédures, des outils et des principes qu'il doit maîtriser et intérioriser.

La **gestion des collaborateurs** n'est pas une affaire simple. Comment peut-on bien diriger une équipe? Existe-t-il des outils pour **motiver** les collaborateurs? Faut-il récompenser les **performances**? Pour en savoir plus, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

chen.» Böse Witze über Angestellte erhöhen den Stress und vergiften das Arbeitsklima. «Das gemeinsame Lachen kann aber dazu dienen, eine gespannte Situation zu entspannen, Angst und Stress abzubauen, Vertrauen und Konfliktfähigkeit aufzubauen und insgesamt die Arbeitsatmosphäre zu verbessern», ist Michel überzeugt. Schon der Psychoanalytiker Sigmund Freud (1856–1939) hat erkannt, dass sich im Humor die mütterliche, verzeihende Seite des «Über-Ich» manifestiert. Und er hat erkannt, dass Witz und Humor probate Mittel sind, um sich von alltäglichen Krisen zu distanzieren und psychischen Druck abzubauen. Humorvoll sein bedeutet aber nicht, sich eine aufgesetzte Fröhlichkeit anzutrainieren, sondern: «Sich selbst besser kennenzulernen und über die eigene Unzulänglichkeit lachen zu können», erklärt Sylvia Michel. Im Geschäftsalltag zeigen sich die positiven Wirkungen des Humors einerseits durch einen freundlicheren Umgang aller Mitarbeitenden miteinander und mit der Kundschaft. «Andererseits lässt

sich aber auch beobachten, dass sich Angestellte aufgrund des guten Arbeitsklimas mit dem eigenen Betrieb identifizieren, motivierter und leistungsbereiter sind.» Und wer lustvoll arbeitet und sich mit Leidenschaft einsetzen kann, wird weniger ausfallen.

Die Kunst, richtig zu kritisieren

Mit einer angenehmen Atmosphäre im Geschäft schafft man gute «Kritikvoraussetzungen». Zu einer guten Kritikkultur gehören die folgenden Punkte:

- Nicht nur Mängel aufzeigen: Heben Sie auch positive Aspekte hervor.
- Keine Anklagen: Verwenden Sie Ich-Botschaften statt «Sie haben...».
- Keine Pauschalisierung: Nennen Sie konkrete Kritikpunkte.
- Den anderen das Gesicht wahren lassen: Bieten Sie Ihre Hilfe bei der Lösung des Problems an.
- Nicht gleich aufbrausen: Reflektieren Sie erst die Situation – aber sprechen Sie das Problem zeitnah an.
- Keine anderen Konflikte übertragen:

Benutzen Sie Ihre Kritik nicht als Ventil, um «Dampf abzulassen».

- Termin machen: Diskutieren Sie Probleme nicht zwischen Tür und Angel.
- Unter vier Augen: Kritisieren Sie nicht in Anwesenheit Dritter (fachliche Diskussionen ausgenommen).
- Nicht alles auf sich beziehen: Wenn etwas in der Kommunikation schief läuft, fragen Sie sich auch, was beim anderen im Argen liegen könnte, weshalb er so und nicht anders agiert.
- Kritik schätzen: Empfinden Sie Kritik als etwas Positives, das Sie und Ihr Unternehmen voranbringt.

Christa Friedli Müller

Quellen:

Reinhard K. Sprenger: **«Mythos Motivation»**, Campus Verlag, ISBN 9-783-593-38503-7

Daniel Zanetti: **«1001 Tipps zur Mitarbeitermotivation»**, Verlag Redline Wirtschaft, ISBN 9-783-636-01537-2

Eva Ullmann und Albrecht Kresse: **«Humor im Business – Gewinnen mit Witz und Esprit»**, Cornelsen Verlag, ISBN 9-783-589-23599-5

Sylvia Michel: www.mirror-coaching.ch

Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung: www.humorcare.ch



TEBODONT® mit Teebaumöl

Erfolgreich gegen orale Mikroorganismen

- fungizid ¹⁾
- antimikrobiell ¹⁾
- plaquehemmend ²⁾
- entzündungshemmend ^{2,3)}
- gut verträglich ^{2,3)}

Intensivbehandlung:

- Gel (2,0% Teebaumöl)
- Spray (2,5% Teebaumöl)

Tägliche Behandlung / Prophylaxe:

- Mundspülung (1,5% Teebaumöl)

Tägliche Pflege:

- Zahnpaste (0,75% Teebaumöl)
- Zahnfaden (mit Teebaumöl imprägniert)



NEU:
250 ml
mit Fluorid



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttensz www.wild-pharma.com



Vorschau

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



Entlastet Körper und Seele

Wer bewusst eine Zeit lang auf Nahrung verzichtet, setzt mannigfaltige reinigende Prozesse in Gang. Einer, der das weiss, ist der Berner Peter Ryser. Er fastet einmal jährlich, weil ihm der freiwillige Verzicht auf Essen, die Möglichkeit verschafft, körperlichen und seelischen Ballast abzuwerfen.

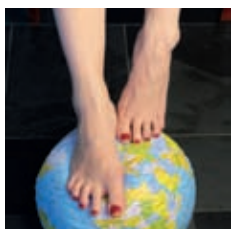
vitagate24.ch/fasten_pflanzenkur.aspx



Die erste Menstruation

Viele junge Frauen erfüllt die erste Regel mit Stolz und Freude. Leider sind da aber häufig auch lästige Begleiterscheinungen wie Bauchkrämpfe, Rückenbeschwerden und Übelkeit. Mit natürlichen Heilmitteln wie beispielsweise Mönchspfeffer können die Beschwerden meist rasch gelindert werden.

vitagate24.ch/menstruation_vorher.aspx



Schön gepflegte Füsse

Im Laufe des Lebens tragen uns unsere Füsse zwei- bis viermal um den Erdball. Wegen der hohen Beanspruchung hätten die Füsse sehr wohl etwas mehr Pflege zugute oder gerade im Frühling auch nötig. Dazu gehören: ein Fussbad, das Entfernen von überschüssiger Hornhaut, eine Massage mit einer nährenden Creme sowie eine gute Nagelpflege.



Heuschnupfen

Der Pollenflug beschert Allergikern derzeit wieder Beschwerden wie gereizte Augen, Niesattacken und Atembeschwerden. In der Akutphase erzielt man mit Homöopathie erstaunliche Erfolge, und dies erst noch nebenwirkungsfrei. Ein weiterer Vorteil ist die gute Verträglichkeit von Globuli für Kinder.

vitagate24.ch/pollenprognose.aspx



Booklet: «Mundgesundheit»

Klein und kompakt, der aktuelle Ratgeber im *Drogistenstern*. Im April mit vielen Tipps zur richtigen Mundhygiene.

Weitere Themen sind:

«Die Welt der Zecken»; «Haarausfall»; «Ungeliebte Orangenhaut»; «besser gesund»; «Wehweh und Bobo»; «Ganzheitliche Therapien» und «Was ist Orac?»

Chers droguistes

Découvrez dès maintenant ce que vos clients pourront lire dans *la Tribune du droguiste* du mois d'avril. Par ailleurs, les lecteurs avides d'informations peuvent satisfaire leur curiosité sur vitagate24.ch.

Libérer le corps et l'esprit

Le jeûne n'a rien à voir avec les régimes. En renonçant à manger pendant une période, on active de multiples processus purifiants. Le Bernois Peter Ryser jeûne une fois par année, parce que renoncer volontairement à la nourriture lui offre la possibilité de jeter du lest physique et psychologique.

Les premières règles

Devenir une femme: les premières règles rendent fières de nombreuses jeunes filles. Mais elles s'accompagnent souvent de crampes, de maux de dos et de nausées. Les remèdes naturels, par exemple le gattilier, soulagent généralement rapidement les douleurs.

De beaux petits petons

Au fil de notre vie, nos pieds font 2 à 4 fois le tour de la terre pour nous supporter. En raison des fortes sollicitations que nous leur imposons, il faut en prendre soin. Par exemple: enlever la corne ou les masser avec une crème nourrissante.

Rhume des foins

Les nuages de pollens provoquent irritations oculaires, éternuements et problèmes respiratoires chez les allergiques. On obtient des résultats étonnamment bons en phase aiguë grâce à l'homéopathie, cela sans effets secondaires. Autre avantage: les globules sont bien tolérés par les enfants.

Brochure: «santé buccale»

Le guide pratique encarté dans *la Tribune du droguiste* se penche en avril sur la santé de votre bouche.

Autres thèmes:

«Le monde des tiques»; «Chute de cheveux»; «Lutter contre la cellulite»; «Atout santé»; «Plaies et bobos» et «Orac, késako?»



Flash

www.drogerie.ch

Der Insertionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 31. März 2010

Daten (nur elektronisch möglich) an: insetate@drogistenverband.ch

Stellenangebote

Parfümerie Verkäuferin 100%

Sie sind eine ausgebildete, erfahrene Detailhandels-Fachfrau Branche Parfümerie, oder Droginistin. Sie haben Freude am Umgang mit einem sehr anspruchsvollen und internationalen Publikum, sprechen akzentfreies Deutsch und beherrschen die englische Sprache in Wort und Schrift. Sie haben Freude sich mit Initiative und Elan in einem motivierten Team einzubringen.

Wir bieten interessante Weiterbildungsmöglichkeiten und viel Freiraum für selbstständiges und verantwortungsvolles Schaffen. Zeitgemässe, den Aufgaben und Funktionen entsprechende Entlohnung und gute Sozialleistungen sind für uns selbstverständlich.

Gerne erwarten wir Ihre schriftliche Bewerbung an:

Parfümerie Osswald,
Herr Werner Abt,
Bahnhofstrasse 17,
8001 Zürich
oder info@osswald.ch

Osswald
PARFUMERIE BOUTIQUE · BEAUTY SPA
BAHNHOFSTRASSE 17 PARADEPLATZ 8001 ZÜRICH
TEL +41 (0)44 211 20 30 FAX +41 (0)44 210 00 75
www.osswald.ch info@osswald.ch

Wir suchen für eine moderne, zentral gelegene Drogerie in St. Gallen nach Vereinbarung eine/n

Drogisten/in als Geschäftsführer/in

Ihre Aufgabe

- Kompetente und motivierende Führung der Drogerie und des Mitarbeiterteams
- Beratung und Betreuung unserer Kunden
- Entwicklung und Umsetzung zukunftsorientierter Konzepte

Ihr Profil

- Eidg. dipl. Drogist/in
- Zuverlässige, teamorientierte und unternehmerische Persönlichkeit

Wir bieten

- Modernen Arbeitsplatz mit interessantem Gestaltungsspielraum
- Attraktive Anstellungsbedingungen mit Weiterbildungsmöglichkeiten

Auskunft und Kontakt

Evelyne Schibli
adroplan Beratungs AG
Herrngasse 13, 6430 Schwyz
Telefon 041 818 00 00
Email evelyne.schibli@adroplan.ch
www.adroplan.ch

SDV: Neue Drogeriemitglieder

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

Sektion: BE

Marianne Wenger
Drogerie im Chappellemärit
Kappelenring 2, 3032 Hinterkappelen

Sektion: AG

Margrit Tscheulin
Storchen Apotheke und Drogerie
Parfümerie Reform
Hauptstrasse 26, 5070 Frick

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

Für unsere neue Drogerie im derzeit entstehenden Einkaufszentrum in Vaduz / Liechtenstein suchen wir auf 1. Oktober 2010 eine/n

Dipl. Drogist/in HF 100% als Geschäftsführer/in

Sie denken und handeln unternehmerisch, führen zielorientiert und freuen sich einen interessanten Center-Betrieb mit uns aufzubauen.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Centrum
DROGERIE
9492 ESCHEN

Centrum Drogerie
Isabelle Dettwiler-Marxer
St. Luzi-Strasse 16
FL-9492 Eschen
Telefon 00423 370 19 70

Gut vernetzte Drogerien =
spannende Arbeitsplätze !

www.swidro.ch **swidro**
zusammen erfolgreich

Drogistin 100% in Küsnacht ZH

Wir suchen für unsere Drogerie mit grosser Parfümerie 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

Selbständige Drogistin 100%



Per sofort oder nach Vereinbarung suchen wir in der Stadt Zürich eine

Selbständige Drogistin 100% als Geschäftsführer-Stellvertretung

SIE

- Sind eine Powerfrau und Ihre Stärken liegen im Verkauf
- Wollen eine Führungsaufgabe in einem kleinen Team übernehmen
- Gehen gerne aktiv auf unsere Kundschaft zu
- Sind kreativ und zeigen Eigeninitiative
- Sind eine Drogistin mit Organisationstalent und Verantwortungsbewusstsein
- Haben Erfahrung mit Naturheilmitteln (Spagyrik, Homöopathie, Schüssler)
- Kennen sich in der Kosmetik und Parfümerie gut aus

WIR BIETEN

- Ein motiviertes und aufgestelltes Team
- Eine interessante, verantwortungsvolle Stelle in einer modernen Drogerie
- Selbständiges, verantwortungsvolles Arbeiten
- Permanente Möglichkeit zur Weiterbildung

Fühlen Sie sich angesprochen? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen.

DROPA Betriebs AG

Filiale ZH-Affoltern
Christine Moser
In Böden 174, 8046 Zürich

Telefon 044 371 92 33
dropa.zhaffoltern@dropa.ch



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

Gesund einkaufen, gesund leben!

In unsere lebhafteste Drogerie im Glattzentrum-Wallisellen suchen wir auf den 1. April 2010 eine

Drogistin (100%)

...die mit Freude und Kompetenz unsere Kunden begeistert.

Gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel spielen in Ihrem Leben eine sehr wichtige Rolle. Der Umgang mit Menschen macht Ihnen Freude und Sie pflegen Kontakte zu Ihrem Umfeld aktiv. Sie lieben es sich neues Wissen anzueignen und haben Freude am Leben.

Wenn Sie in einem positiven Umfeld Ihre Qualitäten und Ihr Engagement einbringen möchten, dann freut sich Caroline Lehner auf Ihre Bewerbungsunterlagen oder Ihren Anruf.

Herzlich willkommen!



MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie
8301 Glattzentrum
Telefon 043 233 78 50
mueller.glatt@bluewin.ch

SCHWEIZERISCHER DROGISTENVERBAND
ASSOCIATION SUISSE DES DROGUISTES



Der **Schweizerische Drogistenverband** mit Sitz in Biel erfüllt für seine Mitglieder klassische Verbandsaufgaben wie Aus-, Fort- und Weiterbildung, Qualitätssicherung und Lobbying. Ausserdem ist er Herausgeber eines umfassenden Verbundes von Fach- und Publikumsmedien, zu denen unter anderem die Gesundheitszeitschrift *Drogistenstern* gehört, die pro Ausgabe von weit über einer Million Menschen gelesen wird.

**Für die Beratung und den Verkauf unserer
Medien-Produkte und -Dienstleistungen suchen wir per
sofort eine teamorientierte Persönlichkeit als**

Leiterin oder Leiter Verkauf und Sponsoring

Ihre Aufgaben

Sie führen unser Verkaufsteam und akquirieren, beraten und betreuen unsere Kunden insbesondere aus der Pharma- und Parapharma-Branche, verkaufen Anzeigen für den Medienverbund des Verbandes und andere Dienstleistungen (z. B. Sponsoring, Schulungen, Internetleistungen). Ihr Arbeitsort ist in Biel und Sie sind etwa 40 % Ihrer Arbeitszeit unterwegs bei Ihren Kunden.

Gemeinsam mit anderen Fachleuten des Verbandes entwickeln Sie neue Produkte und Dienstleistungen und bringen Ihre Erfahrungen und die Sicht der Kunden ein. Sie beobachten und analysieren die für Ihre Tätigkeit relevanten Märkte und informieren die Geschäftsleitung über Ihre Verkaufsaktivitäten und Markteinschätzungen.

Ihr Profil

Sie sind eine erfolgreiche Verkaufspersönlichkeit mit erwie- senen Marketing-Kenntnissen und Führungserfahrung. Langfristige Kundenbeziehungen sind Ihnen wichtig. Sie kennen sich im Bereich Gesundheit sehr gut aus und bringen Medien-Erfahrung mit. Sie sprechen gut Französisch, arbeiten gerne im Team und können vernetzt denken. Ein drogistischer Hintergrund ist von Vorteil.

Bitte senden Sie Ihre vollständige Bewerbung mit Foto an:

Schweizerischer Drogistenverband
Doris Klopfenstein, Leiterin Rechnungs- und Personalwesen,
Nidaugasse 15, Postfach 3516,
2500 Biel 3
Telefon 032 328 50 32

Volketswil ZH, 20 Minuten ab Hauptbahnhof



Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir per April 2010 oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80 bis 100%.

SIE begeistern unsere Kundschaft mit Ihrem Fachwissen in alternativen Heilmethoden und Ernährung und betreuen das Kosmetikdepot von Sensai-Kanebo.

WIR bieten Ihnen einen attraktiven Arbeitsplatz und überdurchschnittlichen Lohn. Ein junges, kollegiales Team freut sich auf Sie.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:

Zentrum Apotheke Drogerie, Im Zentrum 18, 8604 Volketswil,
info@zentrum-apotheke.ch, www.zentrum-apotheke.ch.

Oder verlangen Sie ganz einfach unsere Drogistin Patrica Wild,
Telefon 044 945 61 66.



Manor ist die führende Warenhausgruppe der Schweiz. Bei allen unseren Aktivitäten stehen die Kunden im Mittelpunkt.

Unsere Mitarbeiter suchen mit Freude den Kontakt zur Kundschaft und erbringen zu ihrem Wohl eine starke Leistung.

Können Sie sich mit diesen Zielsetzungen identifizieren?

Wir suchen für unsere Sanovit-Filiale im Warenhaus Manor Baden eine/n

Geschäftsführerin mit abgeschlossener Ausbildung zur Dipl. Drogist/in (HF)

**80% – 100%;
per 01. Mai 2010 oder nach Vereinbarung**

Zum Kerngeschäft unserer Filiale gehört die Beratung und der Verkauf im Bereich Schüssler-Salze, Spagyrik sowie der Orthomolekularmedizin (Burgerstein).

Die Beherrschung der entsprechenden Arbeitsweise und umfangreiche Kenntnisse in diesen Bereichen sind deshalb Voraussetzung.

Neben einer hohen Fachkompetenz wünschen wir uns eine engagierte, pflichtbewusste und verantwortungsbewusste Persönlichkeit, die motiviert auf die Wünsche unserer Kunden eingeht und es versteht, diese kompetent und zuvorkommend zu beraten. Ausserdem haben Sie idealerweise in einer vergleichbaren Position bereits Erfahrungen gesammelt. Sie verfügen über eine gute Portion Durchsetzungsvermögen sowie die Fähigkeit, andere Menschen zu motivieren.

Wenn Sie dazu noch den Unternehmer in sich spüren und entsprechend denken und handeln, sind Sie die richtige Person für uns!

Wir bieten eine freundliche, moderne Arbeitsatmosphäre, eine zeitgemässe Entlohnung, gut ausgebaute Sozialleistungen sowie attraktive Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre vollständigen schriftlichen Bewerbungsunterlagen.

MANOR Baden
Frau Monika Heeb
Schlossbergplatz 7
5400 Baden

Telefon 056/203 36 06, monika.heeb@manor.ch



START KLAR? Bereit zur eigenen Drogerie?



Drogistin HF – Drogist HF.
Reizt es Sie, eigenverantwortlich entscheiden zu können, frei und unabhängig zu sein, eigene Ideen umzusetzen und Erfolg zu haben.

Wir suchen für verschiedene attraktive Drogerie-Standorte junge, dynamische Berufsleute, die wir auf dem Weg zur Selbstständigkeit mit Know-how und finanzieller Unterstützung begleiten möchten.

Herr Hansruedi Kubli freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme:
Telefon 081 771 31 48 oder
Mail: kubli.drogerie@swidro.ch

swidro Beteiligungs AG

Gut vernetzte Drogerien =
spannende Arbeitsplätze !

www.swidro.ch **swidro** 
zusammen erfolgreich

Zofingen

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 Pfauen Apotheke Drogerie in der Altstadt von Zofingen suchen wir zur Verstärkung unseres Teams ab 1. Juli oder nach Vereinbarung eine aufgestellte

Drogistin (60 – 80 %)

Ihre Hauptaufgaben:

- Betreuung Ihres Rayons im Bereich Kosmetik
- Empfang diverser Aussendienstmitarbeiter
- Mitarbeit auch im Apothekenbereich

Ihr Profil:

- Hohe Sozial- und Fachkompetenz
- Praxiserfahrung im Bereich Naturheilmittel
- Berufserfahrung erwünscht

Unser Angebot:

- Interessante, vielfältige Aufgabe
- Grosse, neu umgebaute Apotheke/Drogerie
- QMS zertifizierter Betrieb

Können Sie sich in einem lebhaften Betrieb mit einem grossen, gut eingespielten Team von Pharma- und Drogistenmitarbeiterinnen wohl fühlen und sind bereit allenfalls etwas Neues im Apothekenbereich dazuzulernen? Dann erwartet Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Tätigkeitsumfeld.

Gerne gibt Ihnen Herr Patrik Muggenburg, Betriebsleiter, weitere Auskünfte zu dieser attraktiven Position. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

PFAUEN APOTHEKE DROGERIE



Vordere Hauptgasse 78, 4800 Zofingen, Tel. 062 751 84 84

Geschäftsführerin Geschäftsführer



Per sofort oder nach Vereinbarung suchen wir für unsere DROPA Drogerie Oberriet im Herzen des St. Galler Rheintals eine

Geschäftsführerin/Geschäftsführer

Sind Sie die starke Führungskraft für unsere Drogerie und wollen Sie unser motiviertes Team leiten?

Bei Ihnen laufen die Fäden des Geschäftsalltags zusammen, ganzheitliche Mitarbeiterführung sowie professionelle Kundenberatungen sind für Sie nicht nur Beruf sondern Berufung.

Für diese Stelle bringen Sie eine abgeschlossene Ausbildung als dipl. Drogistin/Drogist HF mit und sind bereits mehrere Jahre in der Branche tätig. Für Ihre neue Drogerie sind Sie bereit, Grosses zu leisten.

Freuen Sie sich auf eine neue Herausforderung? Senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen mit Foto. Bei Fragen gibt Ihnen Beatrix Wampfler gerne Auskunft.

DROPA Management AG

Frau Beatrix Wampfler
Schwerzistrasse 6
8807 Freienbach

Telefon 055 416 14 21
Mobile 079 788 27 62
beatrix.wampfler@dropa.ch



Assistant Buyer Sanovit / Pharma und Naturkosmetik

An mehr als 70 Standorten in der gesamten Schweiz sorgen über 11'000 Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Funktionen für eine einzigartige Einkaufsatmosphäre. Für unsere Kunden entdecken, leben und vermitteln wir Stil zu einem erschwinglichen Preis. In Zukunft auch Sie?

Ihre Aufgaben:

- Sie sind die Ansprechperson für unsere Einkäufer in allen administrativen Belangen (Datenpflege, Überwachung der Marketingaktivitäten der Sanovit Drogerien & Manor)
- Sie sind zuständig für die Systempflege, die Verkaufskonditionen und das Fakturieren von Dienstleistungen.
- Sie sind die Ansprechperson für unsere Warenhäuser.
- Sie bearbeiten selbstständig die Preisänderungen und pflegen die Artikelstammdaten.
- Sie betreuen nach einer Einführungszeit selbstständig einige Lieferanten.
- Sie bereiten die monatlichen und quartalsweisen Einkaufs-Kennzahlen auf.

Sie bringen mit:

Sie verfügen über eine kaufmännische Grundausbildung oder sind Drogist/in mit kaufmännischer Weiterbildung. Sie konnten einige Jahre Berufserfahrung in einem Detail- oder Grosshandelsunternehmen sammeln und verfügen über sehr gute MS-Office Anwenderkenntnisse. Sie sind eine initiative, entscheidungsfreudige Person mit organisatorischem Flair, welche gerne selbstständig sowie im Team arbeitet. Sie sind deutscher Muttersprache und verfügen über sehr gute mündliche und schriftliche Französischkenntnisse.

Wir bieten Ihnen:

- Gestaltungsfreiräume und eigenverantwortliches Arbeiten
- Karriere- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Eine kollegiale Arbeitsatmosphäre mit kurzen Kommunikationswegen

Wollen Sie Stil vorleben? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bevorzugt online.

MANOR ist mit einem Umsatz von rund 3 Mrd Franken die grösste Warenhauskette der Schweiz. Als dynamischer Multispezialist ist Manor in den Bereichen Non-Food, Food und Restaurants tätig.

Manor Basel Hauptsitz / Siège
Gabriella Bauer
Tel. 061/686 10 35

Manor AG
www.manor.ch



Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero ai Montanari
Agid Svizzera per la Muntogna



Natürlich – einzigartig seit 1890

RAUSCH's Camillen-Shampooing 1890
limitierte Jubiläums Edition

RAUSCH unterstützt die Schweizer
Berghilfe pro verkaufte Flasche
Jubiläums Edition mit CHF 1.–

Die Kraft der Kräuter – für Haut und Haar

www.rausch.ch