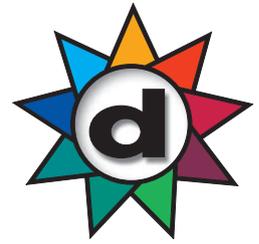


d-inside



Fach- und Brancheninformationen vom 10/10
Schweizerischen Drogistenverband
www.drogerie.ch

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

Auf in die Selbstständigkeit

Angehenden Jungunternehmern wird gerne geholfen: mit Know-how, aber auch mit finanzieller Unterstützung. s. 10

Sur la voie de l'indépendance

Les jeunes entrepreneurs peuvent bénéficier de précieuses aides: savoir-faire et appui financier.

«Wir wollen unverzichtbar sein»

Im Interview: Martin Künzel, Geschäftsführer der Merz Pharma (Schweiz) s. 16

«Nous voulons être indispensables»

Interview de Martin Künzel, directeur de Merz Pharma (Suisse)

Sorgen für zwei

Wie man werdende Mütter in der Drogerie unterstützen kann. s. 26

Des soucis pour deux

Comment accompagner les futures mères grâce aux conseils de la droguerie.

Die Nerven richtig stärken

Neben Ginseng, Taigawurzel und Vitaminen gibt es altbewährte Nervina, die man in der Beratung nicht vergessen sollte. s. 22

Des nerfs à toute épreuve

Ginseng, éleuthérocoque et autres vitamines ne doivent pas faire oublier les vieux remèdes éprouvés pour tonifier les nerfs.

Einladung zur DV und GV 2010 s. 8
Invitation à l'AD et l'AG 2010

Die Kompetenz erweitern s. 12
Diversifier les compétences

Neuer Auftritt für d-inside s. 19
Nouveau design pour d-inside

Rund um die Haut s. 34
La peau dans tous ses états



- Signifikant schnellere Auflösung als Ibuprofen-Lysinat¹
- Schnellere und wirksamere Schmerzlinderung als herkömmliches Ibuprofen²
- Signifikant stärkere analgetische Wirkung als Paracetamol³



Saridon N hilft.

Referenzen

¹) Bei pH 1,2; Pharmacokinetics of ibuprofen sodium dihydrate and gastrointestinal tolerability of short-term treatment with a novel, rapidly absorbed formulation; Sörgel F, Fuhr U.; Int Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, Vol. 43 – No. 3/2005 (140-149), ²) Ibuprofen sodium dihydrate, an ibuprofen formulation with improved absorption characteristics, provides faster and greater pain relief than ibuprofen acid; Schleier P et al.; Int Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, Vol. 45 – No. 2/2007 (89-97), ³) Paracetamol (1000 mg) verglichen mit Ibuprofen Natrium Dihydrat (400 mg); Onset of analgesia with sodium ibuprofen, ibuprofen acid incorporating poloxamer and acetaminophen – a single-dose, double-blind, placebo-controlled study in patients with post-operative dental pain; Daniels S. et al.; Eur J Clin Pharmacol.

Saridon N 200 / Saridon N forte 400

Z: Ibuprofen-Natrium 256,25 mg entspr. 200 mg Ibuprofen pro Tablette Saridon N bzw. Ibuprofen-Natrium 512,50 mg entspr. 400 mg Ibuprofen pro Tablette Saridon N forte. I: Zur maximal 3 Tage dauernden Behandlung von Kopfschmerzen, Monatschmerzen, Schmerzen im Bereich von Gelenken und Bändern, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen nach Verletzungen, Fieber bei grippalen Zuständen. D: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren: 1-2 Tabletten Saridon N alle 4-6 Stunden (max. 6 Tabletten täglich) bzw. 1 Tablette Saridon N forte alle 4-6 Stunden (max. 3 Tabletten täglich). KI: Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, gastrointestinale Blutungen, entzündliche Darmerkrankungen, drittes Trimenon der Schwangerschaft, durch NSAID ausgelöstes Asthma, Rhinitis, Urtikaria, schwere Nieren-, Leber- oder Herzinsuffizienz. Bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff Ibuprofen oder einem anderen nicht-steroidalen Entzündungshemmer. VM: Störung der Blutgerinnung, Asthma, Schwangerschaft, Stillzeit. NW: Gastrointestinale Beschwerden. P: Saridon N: Packung zu 20 Tabletten bzw. Saridon N forte: Packungen zu 10 Tabletten. Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompodium der Schweiz.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Editorial

Nerven wie Drahtseile



«Das geht mir unendlich, unbeschreiblich und grauenhaft auf die Nerven!», macht Paul Müller seinem Ärger lautstark Luft. Grund für die Aufregung: Die Nachbarskinder haben zum wiederholten Mal die Zufahrt zu seiner Garage mit ihren Velos, Dreirädern und Skateboards gepflastert. Müllers emotionale Aufruhr ist überdeutlich, sein Aufruf, endlich Schluss mit dieser Schikane zu

machen, unüberhörbar. Er spürt, dass seine Nerven vibrieren, dass sich der Ärger über die Nervenbahnen in seinem ganzen Körper ausbreitet. Das alles geht ihm «auf die Nerven».

Seelische Anspannungen, auch wenn sie nicht von Frustrationen herrühren, sind lästig und schaden der Gesundheit. Im besten Fall beseitigt man die Quelle von Unruhe und Nervosität. Ist dies nicht möglich, können pflanzliche Präparate oder Vitalstoffe für bessere Nerven, für mehr Gelassenheit und eine verbesserte Belastbarkeit sorgen (siehe Seite 22). Doch gute Nerven braucht es nicht nur zum Meistern von heiklen Situationen, sie sind auch nötig, wenn man selbstgewählt einen mutigen Sprung ins kalte Wasser macht. Davon können Jungunternehmerinnen und Jungunternehmer, die vor der Frage stehen, eine Drogerie zu übernehmen oder zu eröffnen, einiges erzählen (siehe Seite 10).

Schrauben Sie aber Ihre Erwartungen an ein intaktes Nervensystem nicht zu hoch. Ziel soll und kann es nicht sein, Superman oder Superwomen zu werden. Die haben Nerven wie Drahtseile, die meistern jede Situation, an ihnen perlt jede Form von Schwierigkeit ab. Wer hübsch dosiert auch mal zu seinen dünnen Nerven, seiner Verletzbarkeit und seinen persönlichen Grenzen steht, zeigt sich als ganzer Mensch.

Katharina Rederer

Des nerfs d'acier

«Ça me pompe sérieusement les nerfs!», s'emporte Paul Müller. Ce qui le met dans tous ses états? Les enfants des voisins ont pour la énième fois bloqué l'entrée de son garage avec leurs bicyclettes, leurs tricycles et leurs skateboards. La tension émotionnelle de Monsieur Müller est parfaitement claire – son intention d'en finir avec ce problème on ne peut plus explicite. Il sent que ses nerfs se mettent en pelote et que la colère qui circule dans ses fibres nerveuses irradie dans tout son corps. Tout cela lui tape vraiment sur les nerfs!

Les tensions nerveuses, même quand elles ne sont pas dues à des telles frustrations, sont pénibles et nuisent à la santé. Dans l'idéal, il faudrait éliminer la cause de l'énervement. Mais ce n'est pas toujours possible. On peut alors recourir aux préparations à base de plantes ou aux substances vitales pour retrouver un peu de sérénité et améliorer sa résistance aux contrariétés (voir page 22). Mais il ne faut pas seulement des nerfs solides pour faire face à des situations délicates. Il en faut aussi pour se lancer à l'eau. Les jeunes entrepreneurs qui envisagent de reprendre une droguerie ou d'ouvrir leur propre magasin peuvent en témoigner (page 10).

Inutile cependant de rêver d'un système nerveux à toute épreuve et parfaitement blindé. L'objectif n'est pas de devenir Superman. Avec des nerfs d'acier, capable de résoudre tous les problèmes et de relever avec maestria tous les défis. Mieux vaut, en dosant subtilement notre nervosité, en acceptant notre vulnérabilité et nos limites personnelles, se montrer simplement et entièrement humain.

Katharina Rederer

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), Ann Kugler (akr); Layout: Odette Montandon; Übersetzung: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; Anzeigenverkauf: 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: panthermedia.ch

d-inside ist das Medium der «Angestellte Drogisten suisse»:

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.drogisten.org, info@drogisten.org



(T)Extrakt



Ein Grund zu feiern

Eine Vortragsreihe über mehrere Monate, Kundengeschenke, ein Anlass mit musikalischer Unterhaltung, Prozenttage und vieles mehr: Mit zahlreichen Aktionen feierte die Drogerie im Dorfgässli AG ihr diesjähriges 25-Jahr-Jubiläum. Der Höhepunkt des Jubiläumsjahres war eine Samstagaktion Ende August vor der Drogerie. Der Tag begann mit Kaffee und Gipfeli, wurde von Peter Schleiss' Band musikalisch begleitet und hörte bei Wurst und Bier beinahe nicht mehr auf. Für Drogerie-Inhaber **Peter Schleiss** sehr beeindruckend waren dabei die zahlreichen Gratulationen und Geschenke aus der Bevölkerung. Besonders gefreut haben ihn die Worte der Gemeinderätin der 8500-Seelen-Gemeinde Hünenberg. So lobte sie Schleiss' Mut, dass er vor 25 Jahren gewagt hat, mit einer Drogerie frischen Wind nach Hünenberg zu bringen. Dieser sei bis heute spürbar. Der Einsatz des Teams hat sich gelohnt. So besuchten rund ein Drittel mehr Kunden als sonst die Jubiläumstage in der Drogerie. *fk*

Haartest gibt Aufschluss über Biorhythmus

Fünf Kopf- oder drei Barthaare reichen aus, um den Biorhythmus eines Menschen zu untersuchen. Das haben Forscher von der Yamaguchi University herausgefunden. Der Biorhythmus eines Menschen wird durch eine Reihe von Genen aufrechterhalten, deren Aktivität über ihre Produktion der Boten-RNA überprüft werden kann. *pte*

Goodbye Jetlag

Forscher haben die innere Uhr von Labormäusen zurückgestellt und neu starten lassen. Der Wirkstoff, den sie dafür benutzten, beeinflusst ein Enzym, das massgeblich am «Ticken» der Uhr beteiligt ist, also an ihrer Geschwindigkeit. Diese Ergebnisse eröffnen den Wissenschaftlern zufolge die Möglichkeit zur Entwicklung von Medikamenten zur Behandlung von Problemen und Krankheiten, die mit einem gestörten Tagesrhythmus in Zusammenhang stehen. Schichtarbeiter oder Menschen, die vom berüchtigten Jetlag betroffen sind, könnten davon profitieren.

Aber auch psychische Störungen, wie beispielsweise depressive Erkrankungen, können im Zusammenhang mit Defekten der inneren Uhr stehen. *wissenschaft.de*

BMI bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz stabilisiert sich

Die Ergebnisse des aktuellen BMI-Monitorings von Gesundheitsförderung Schweiz weisen auf eine Stabilisierung des BMI bei Kindern und Jugendlichen hin. Grund zur Entwarnung gibt es aber nicht, denn noch immer ist jedes fünfte bis siebte Kind in der Schweiz übergewichtig und durchschnittlich jedes 25. Kind adipös. Eine weitere alarmierende Erkenntnis: Nicht jedes Kind in der Schweiz hat die gleichen Chancen auf ein gesundes Körpergewicht. Wohnregion und soziale Herkunft haben einen grossen Einfluss. *gesundheitsfoerderung.ch*

Erreger macht schlapp

Am chronischen Erschöpfungssyndrom ist möglicherweise eine Virusinfektion beteiligt. Darauf deuten die Ergebnisse US-amerikanischer Wissenschaftler hin, die

in Blutproben betroffener Patienten genetische Spuren eines Virus entdeckten. Beim chronischen Erschöpfungssyndrom leiden die Patienten an allgemeiner körperlicher, geistiger und psychischer Schwäche und können im Extremfall nicht mal mehr ihr Bett verlassen. Ob und wie das Virus, das zu den Retroviren gehört und seine Erbinformation in die menschliche DNA einbaut, die Erkrankung tatsächlich beeinflusst, müssten nun weitere Studien zeigen. *wissenschaft.de*

Grünes Blattgemüse senkt Diabetes-Risiko

Grünes Blattgemüse kann das Risiko einer Diabetes-Erkrankung senken. Wissenschaftler der University of Leicester haben sechs Studien zu Obst und Gemüse ausgewertet. Es zeigte sich, dass nur Gemüse wie Spinat und Kraut deutlich positive Auswirkungen hat. *pte*

Bakterien effektiv treffen

Das Magenbakterium *Helicobacter pylori* muss Vitamin B₆ produzieren, um chronische Entzündungen auslösen und aufrechterhalten zu können. Zu diesem Ergebnis kommt ein Forscherteam von der Monash University in Melbourne. Der nun entdeckte Zusammenhang könnte zur Entwicklung gänzlich neuer Antibiotika beitragen, die verhindern, dass die Bakterien selbst Vitamin B₆ herstellen. Solche Antibiotika seien besonders deshalb günstig, weil sie auf die Vitamin-B-Versorgung beim Menschen keinen Einfluss hätten. *wissenschaft.de*

Philippe Milliet hat die Galenica Gruppe verlassen



Philippe Milliet, Leiter Generaldirektion Santé, hat entschieden, seine Karriere neu auszurichten und ist per 31. August 2010 von seiner Position als Generaldirektor zurückgetreten.

Dies teilte Galenica in einer Medienmitteilung Anfang August mit. Die Leitung von HealthCare Information wird **Jean-Clau-****de Clemençon**, Leiter Geschäftsbereich Logistics, unterstellt. Die Leitung des Geschäftsbereichs Retail übernimmt **Felix Burkhard**, Leiter Amavita. *fk*

Nano-Magnete reinigen Blut

Wissenschaftlern der ETH Zürich gelang es, Blut mithilfe von Nano-Magneten gezielt von Giftstoffen jeglicher Art zu reinigen. Das neue Verfahren ist vielversprechend. Kann die Methode in die Praxis umgesetzt werden, könnte sie dereinst schnell und effizient Menschen mit Vergiftungen retten. ethz.ch

Top-Manager verlässt Nestlé sofort

Der Nahrungsmittelkonzern Nestlé muss sich auf die Suche nach einem neuen Leiter der Sparte Nutrition machen. Richard Laube verlässt das Unternehmen mit sofortiger Wirkung, teilte Nestlé am 31. August mit. Laube habe sich entschlossen, persönliche Interessen ausserhalb des Unternehmens zu verfolgen. Interimistisch übernimmt Nandu Nandkishore die Verantwortung für Nestlé Nutrition, heisst es weiter. Nandkishore ist Global Business Head von Nestlé Nutrition für den Bereich Säuglingsnahrung. Über die endgültige Nachfolge von Laube werde der Nestlé-Verwaltungsrat «zu gegebener Zeit» eine Entscheidung treffen. cash.ch

Wachstum im ersten Halbjahr

Die Galenica Gruppe blickt auf ein erfolgreiches erstes Halbjahr 2010 zurück. Der Nettoumsatz stieg um 12,5% auf CHF 1'526,8 Mio. Erstmals in dieser Periode integriert sind die Verkäufe von OM Pharma und Sun Store. Für das Jahr 2010 prognostiziert die Galenica Gruppe einen Gewinn in Vorjahreshöhe und bestätigt damit ihr Wachstumsziel. galenica.com



SchulungsForum 2011

Vom **10. bis 13. April 2011** findet an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten (ESD) das nächste SchulungsForum statt.

Das Thema: **Die fünf Sinne.**

Reservieren Sie sich das Datum bereits heute!

Die «Grande Dame» der Schweizer Kosmetik wird 90



Die Begründerin der Schweizer Feuchtigkeitskosmetik und Gründerin der Spillmann Kosmetik, **Gerda Spillmann**, feiert am 15. Oktober 2010 ihren 90. Geburtstag. Herzliche Gratulation! Mit 17 Jahren entwickelte Spillmann die «Spillmann-Methode» zur Feuchtigkeitspflege und eroberte mit 24 Jahren mit ihren Produkten die Schweiz. Heute werden ihre naturnahen Produkte in 180 Schweizer Drogerien von weiteren Fachhandelspartnern und in mehr als zehn Ländern vertrieben. Aktuell werden die – besonders in Hollywood bekannten und beliebten – Bio Fond Creme Make up Produkte in den Hollywoodstreifen «Transformers 3», «Ironman 2» sowie in der Serie «Grey's Anatomy» verwendet. Gerda Spillmann ist bestrebt, dass die Produkte regelmässig weiterentwickelt werden. So werden im nächsten Jahr beispielsweise diverse Produkte mit einer optimierten Formulierung im schweizerischen Fachhandel neu erhältlich sein. Mit neunzig Jahren gehört Gerda Spillmann nicht mehr zu den Jüngsten, doch nichtsdestotrotz war sie bis im Sommer beinahe täglich an ihrem Arbeitsplatz. Im Sommer hat sie nun ihre Nachfolge geregelt. **Roland Landolf**, langjähriges Konzernleitungsmitglied der GABA International AG, hat per August 2010 die Geschäftsleitung der Firma übernommen. Doch als Ehrenpräsidentin der Gesellschaft nimmt Spillmann weiterhin aktiv am Geschäftsleben teil. fk

Kombination aus Bisabolol und Heparin lindert Juckreiz

Bisabolol und Heparin gemeinsam lindern durch Neurodermitis bedingten Juckreiz effektiver als jeder der beiden Wirkstoffe allein oder die entsprechende wirkstofffreie Basiscreme. Dies ergab eine Studie an der Universitätsklinik für Dermatologie der Karls-Universität in Prag an rund 280 Patienten, die in «Dermatologie» veröffentlicht wurde. Die Unterschiede in der Wirksamkeit zeigten sich nach vier Wochen deutlich und verstärkten sich weiter bis zum Ende der Studie nach acht Wo-

chen. Die in der Studie bestätigten antiallergischen, antientzündlichen und wundheilenden Effekte von Bisabolol (Levomenol) und Heparin würde deren Einsatz nicht auf Patienten mit Dermatitis atopica beschränken, sondern eine Anwendung auch bei allen Formen kutaner Allergien, trockener Ekzeme und Pruritus nahelegen, zum Beispiel auch bei Kälteekzemen im Winter oder Insektenstichen, schlossen die Autoren der Studie.

pharmazeutische-zeitung.de

Therapieerfolg bei Erdnuss-Allergie

Forscher haben eine Möglichkeit gefunden, Erdnuss-Allergikern zu helfen: Unter medizinischer Aufsicht wurden Jugendliche desensibilisiert. Dazu wurden 23 jungen Allergikern zwischen 3 und 14 Jahren über sieben Monate hinweg kleinste Mengen Erdnuss verabreicht, die im Zwei-Wochen-Rhythmus gesteigert wurden. Ziel war es, die Dosis von 10 Milligramm auf 500 Milligramm hochzuschrauben: Das entspricht etwa einer ganzen Erdnuss. Nach sieben Monaten erreichten 14 Kinder (60 Prozent) eine Toleranz gegenüber dieser Menge, die sie nun täglich zu sich nehmen. Derzeit forschen die Ärzte mit grösseren Patientengruppen weiter, um das Nutzen-Risiko-Verhältnis zu klären sowie die Fragen, warum die Therapie nicht bei allen Kindern anschlägt und ob die Höchstdosis ein Leben lang täglich genommen werden muss. doccheck.com

Kurz und bündig



Nach Schätzungen der Weltgesundheitsbehörde (WHO) könnten bis zu achtzig Prozent der kardiovaskulären Krankheiten allein durch eine gesunde Ernährung und Änderung des Lebensstils verhindert werden. Deshalb hat die Arbeitsgruppe Lipide und Atherosklerose (AGLA) der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie neue Empfehlungen zur «Ernährung bei kardiovaskulären Risikofaktoren» herausgegeben. In Form eines Pocket-Guides werden die wichtigsten Aspekte der Ernährung auf zwölf Seiten zusammengefasst. Bestellt werden kann der Pocket-Guide auf www.agla.ch

Vom optimalen Timing

Manche Bakterien verharren vor der Infektion einer Zelle in einer Art Wartestellung: Unmittelbar nach dem ersten Kontakt verhindern Gonorrhoe-Erreger mit Hilfe von Signalmolekülen aktiv einen sofortigen Eintritt ins Innere der Wirtszelle. Erst in späteren Stadien der Infektion dringen die Erreger dann auch ins Innere der Zelle vor. Diese bisher unbekannte Infektionsstrategie konnten Forscher des Max-Planck-Instituts für Infektionsbiologie in Berlin in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Harvard-Universität nachweisen. Sie vermuten, dass viele Bakterien diese Strategie einsetzen, denn auch bei krankheitserregenden Darmbakterien konnten die Wissenschaftler dieses Verhalten beobachten. Es scheint für manche Bakterien lebenswichtig zu sein, zunächst auf der Oberfläche der Zellen zu verbleiben – warum genau sie das Eindringen in die Zelle verzögern, ist aber noch nicht geklärt. *wissenschaft.de*

Flüssige Arzneien: Falsche Dosis gefährdet Kinder

Viele Eltern sind nicht in der Lage, ihren Kindern flüssige Medikamente in der richtigen Dosierung zu verabreichen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der University of Sydney. Werden einfach in der Küche vorhandene Löffel verwendet, kann es zu einer gefährlichen Überdosierung kommen, warnen die Forscher. Rezeptfreie Medikamente wurden gemeinsam mit einer Auswahl an Löffeln und anderen Messhilfen zur Verfügung gestellt. Die Freiwilligen hatten zu entscheiden, wann sie ein Medikament ver-

abreichen und bestimmten auch die Dosis. Insgesamt gesehen, so die Forscher, hätten 61 Prozent die falsche Dosis verabreicht. Nur 75 Prozent waren in der Lage, die korrekte Dosierung festzulegen. Sieben Prozent hätten ein Medikament verabreicht, ohne Fieber zu messen. 48 Prozent hätten es auch bei weniger als 38 Grad gegeben. Nur 14 Prozent aller Teilnehmer waren in der Lage, in dieser Situation richtig zu handeln, berichtet die BBC. *pte*

Hüftgold bleibt erhalten

Wer sich nur vier Wochen lang regelmäßig den Bauch vollschlägt, muss dafür zwei Jahre lang büssen: Bereits eine derartig kurze Periode exzessiver Essenaufnahme und reduzierter Bewegung hat nämlich eine dauerhafte Auswirkung auf das Körpergewicht und die Fettspeicherung, haben schwedische Wissenschaftler herausgefunden. Demnach ist der Anteil von Körperfett am Gesamtkörpergewicht nicht nur direkt nach der vierwöchigen Schlemmphase erhöht, sondern auch noch über zwei Jahre später, selbst wenn das Ausgangsgewicht in der Zwischenzeit wieder erreicht wurde. *wissenschaft.de*

Vorerst kein einheitliches Lebensmittellabel

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) hat im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) abgeklärt, ob zusätzlich zu den heute vorgeschriebenen Angaben auf der Lebensmitteletikette ein international existierendes Label auch in der Schweiz ein-

geführt werden könnte. Die Abklärungen der SGE zeigen, dass es gute Ansätze dazu gibt, aber kein Modell, das übernommen werden könnte. Die konsultierten Wirtschaftsakteure lehnten die Einführung eines Labels mehrheitlich ab. Das BAG will die Konsumenteninformation trotzdem verbessern und hat die SGE mit weiteren Abklärungen beauftragt. *news.admin.ch*

ELGK braucht Zeit für vertiefte Bearbeitung

Die Eidgenössische Leistungs- und Grundsatzkommission (ELGK) hat Mitte September begonnen, die Anträge der Fachgesellschaften der Anthroposophischen Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, Phytotherapie und Traditionellen Chinesischen Medizin zu beraten. Die Debatte hat gezeigt, dass eine vertiefte Grundsatzdiskussion zur Frage, ob die komplementärmedizinischen Methoden in die Leistungspflicht der obligatorischen Krankenpflegeversicherung aufzunehmen sind, geführt werden muss. Diese soll anlässlich der nächsten Kommissionssitzung begonnen werden. *news.admin.ch*

Rauchen macht Teenager depressiv

Teenies, die auf dem Schulhof ihre Zigaretten paffen, wollen damit manchmal den täglichen Frust abbauen. Doch nun haben Forscher der Universitäten von Montreal und Toronto festgestellt, dass Zigaretten bei einigen Jugendlichen genau das Gegenteil bewirken. Rauchende Teens zeigten in Langzeituntersuchungen vermehrt Depressionen. Für die Untersuchung wurden mehr als 670 Schüler befragt. *pte*

Präventionstipp für Velofahrer:

Branchen Versicherung Schweiz, Irisstrasse 9, CH-8032 Zürich
Telefon 044 267 61 61
www.branchenversicherung.ch

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



E i n f a c h s i c h e r .

Für einmal lebenswichtig: Sehen und gesehen werden.

Vorbeugen schützt – besonders beim Velofahren. Tragen Sie immer einen Velohelm und gut sichtbare Kleidung. So beugen Sie folgenschweren und teuren Unfällen vor.
Ganz einfach.

Une «Grande Dame» de la cosmétique suisse fête ses 90 ans

Gerda Spillmann, fondatrice des soins hydratants et produits cosmétiques suisses Spillmann, célèbre son 90^e anniversaire le 15 octobre. Félicitations!

A 17 ans, elle avait développé sa propre méthode d'hydratation de la peau et, à 24 ans, elle lançait ses produits sur le marché suisse. Aujourd'hui, ses produits sont vendus dans plus de 180 drogueries suisses, d'autres commerces spécialisés et une dizaine d'autres pays. Actuellement, les produits Bio Fond Creme Make up sont particulièrement appréciés – surtout à Hollywood.

Gerda Spillmann s'attache à améliorer constamment ses produits. Ainsi, le commerce spécialisé suisse pourra proposer différents produits avec une formulation optimisée l'année prochaine.

A 90 ans, Gerda Spillmann pourrait profiter de sa retraite. Il n'en est rien: cet été encore, elle s'est rendue presque tous les jours au travail. Elle en a notamment profité pour régler le problème de sa succession. C'est Roland Landolf, longtemps membre de la direction de GABA International SA, qui lui a succédé à la tête de l'entreprise en août 2010. Mais Gerda Spillmann reste professionnellement active puisqu'elle reste présidente d'honneur de sa société. *fk*

Guide de poche

Selon les évaluations de l'OMS, jusqu'à 80 % des maladies cardiovasculaires pourraient être prévenues uniquement par une alimentation saine et la modification du style de vie. Raison pour laquelle le «Groupe de travail Lipides et Artériosclérose» (GSLA) de la Société suisse de cardiologie a publié de nouvelles recommandations sur «L'alimentation en cas de facteurs de risque cardio-vasculaire». Tous les aspects importants de l'alimentation en prévention de la maladie coronarienne et de l'athérosclérose sont résumés en 12 pages. Ce guide de poche peut être commandé sur www.gsla.ch.

Les révélations des cheveux

Il suffit de cinq cheveux ou de trois poils de barbe pour déterminer le biorythme d'une personne. Des chercheurs de l'Université de Yamaguchi (Japon) vien-

ent de faire cette étonnante découverte. Le biorythme d'un individu est déterminé par une série de gènes dont l'activité peut être mesurée par leur production d'ARN messagers. *pte*

Question de dosage...

Bon nombre de parents ne seraient pas capables de doser correctement les médicaments de leurs enfants. C'est une étude de l'Université de Sydney qui vient d'aboutir à ce constat. Les chercheurs ont étudié la réaction de parents qui devaient administrer des médicaments contre la fièvre non soumis à ordonnance avec une cuillère ou un autre instrument de mesure. Les parents devaient décider s'ils voulaient ou non administrer l'antipyrétique et, si oui, à quelle dose. Résultat: seuls 75% des participants auraient été capables de mesurer avec précision la dose qu'ils avaient l'intention d'administrer; 7 % auraient donné un médicament sans même mesurer la température de l'enfant; 48 % auraient administré le médicament contre la fièvre même si la température mesurée n'atteignait pas les 38 °C. Au final, seuls 14 % des participants ont su réagir correctement face à un cas de fièvre, indique la BBC. *pte*

En finir avec le décalage horaire

Des chercheurs ont découvert qu'il est possible de ralentir et de faire repartir l'horloge interne de souris de laboratoire. La substance qu'ils ont utilisée pour ce faire influence un enzyme qui exerce à son tour une influence sur le «tic tac» de l'horloge, autrement dit sa vitesse. Cette découverte devrait permettre aux scientifiques de développer de nouveaux médicaments pour soigner les problèmes et les maladies liés à des perturbations du rythme veille-sommeil. Les travailleurs qui font les trois huit ou les personnes qui souffrent d'un décalage horaire pourraient en profiter. Sans oublier celles qui souffrent de perturbations psychiques, comme des dépressions, en lien avec un dérèglement de l'horloge interne. *wissenschaft.de*

Stabilisation de l'IMC chez les jeunes

Les derniers chiffres du monitoring de l'IMC mené par Promotion Santé Suisse pointent vers une stabilisation de l'IMC

chez les enfants et les adolescents. Il n'y a cependant pas lieu de baisser la garde, puisqu'un enfant sur cinq ou sept est toujours en surcharge pondérale en Suisse. Et un enfant sur 25, en moyenne, est même obèse. Autre découverte alarmante: en Suisse, tous les enfants ne sont pas égaux face aux problèmes de surpoids. L'influence de la région de résidence et de l'origine sociale est considérable. *promotionsantesuisse.ch*

Des nano-aimants pour nettoyer le sang

Des chercheurs de l'EPFZ sont parvenus à purifier du sang en le débarrassant de ses toxines de façon ciblée, à l'aide de nano-aimants. Ce procédé inédit paraît très prometteur et devrait un jour permettre de sauver rapidement des personnes en cas d'intoxication. *ethz.ch*

Un droguiste chez les lacustres

Fin août, Claude Roggen, droguiste de Domdidier, s'est trouvé au village lacustre de Gletterens lors de la fête de la préhistoire. L'occasion pour le public de découvrir les vertus médicinales souvent méconnues de plantes sauvages qui poussent à deux pas de chez nous. Dans sa tournée des plantes qui entourent le village lacustre, Claude Roggen a pour chaque arbre, chaque fleur, chaque graine une histoire à raconter, un remède à proposer, une potion à préparer. Cet homme est une véritable encyclopédie ouverte, l'humour et le sens de la narration en plus. *La Liberté*



Forum de formation 2011

Du 10 au 13 avril 2011

Le prochain forum de formation se déroulera à l'Ecole supérieure de droguerie (ESD).

Le thème: **les cinq sens.**

Inscrivez dès aujourd'hui cette date dans votre agenda!

Dabei sein ist alles

SDV Am Sonntag, dem 14. November 2010, finden in Luzern die diesjährige Delegierten- sowie die Generalversammlung statt. Mit dabei: hoffentlich auch Sie.

Rund alle vier Jahre findet die Generalversammlung (GV) des Schweizerischen Drogistenverbands (SDV) statt. Eingeladen sind sämtliche SDV-Mitglieder. Wer also gerne Branchenkolleginnen und -kollegen trifft, über das Neuste informiert sein und mitreden möchte, ist herzlich willkommen. Dieses Mal treffen sich alle Drogistinnen und Drogisten, der Zentralvorstand sowie die Geschäftsleistung des SDV am Sonntagnachmittag im Verkehrshaus Luzern. Am Morgen findet zunächst die Delegiertenversammlung statt, am Nachmittag sind alle zur Generalversammlung eingeladen.

Die Delegiertenversammlung

Ab 9.30 Uhr treffen sich zunächst die Delegierten der einzelnen Sektionen im Verkehrshaus Luzern. Dort werden sie ab 10 Uhr während zwei Stunden über die aktuellen Verbandsgeschäfte beraten. Was es zu besprechen gibt, lesen Sie in der folgenden Traktandenliste.

Anschliessend an die Delegiertenversammlung treffen sich alle SDV-Mitglieder sowie die geladenen Gäste zur Generalversammlung. Erwartet werden für die alle vier Jahre stattfindende Generalversammlung rund 300 Personen. Die kommende GV wird unter dem Oberbegriff «individuell – gemeinsam» stehen und vor allem Branchenidentität und Chancen der Drogeriebranche heute und in der Zukunft thematisieren.

Der Treffpunkt zur GV ist ab 12.30 Uhr im Verkehrshaus Luzern. Der offizielle Teil beginnt um 13 Uhr und geht voraussichtlich bis um 17.00 Uhr. Anschliessend an die GV lädt der SDV zum gemeinsamen Apéro ein.

Die Traktanden der Delegiertenversammlung

- Eröffnung durch den Präsidenten des SDV, Martin Bangerter
- Wahl der Stimmezähler gemäss dem Vorschlag an der DV
- Genehmigung des Protokolls der DV vom 11. November 2009
- Genehmigung des Jahresberichtes 2009
- Rechnung SDV 2009
- Bericht der Revisionsstelle
- Bericht der Geschäftsprüfungskommission
- Genehmigung der Jahres- und Fondsrechnung 2009
- Wahlen und Ehrungen
- Prüfungskommission ESD
- Revisionsstelle des SDV
- Verabschiedung Schulreglement ESD
- Anträge
- Finanzakte 2011
- Budget 2011
- «Die Delegierten haben das Wort»
- Verschiedenes

Die Traktanden der Generalversammlung

- Imagewerbung
- Fazit: DrogoVision 2010
- Ausblick: DrogoVision 2015
- Branchenstruktur
- Brancheninformationen



Organisatorisches

Einladungen und Anmeldungen für die DV sowie die GV werden im Oktober 2010 auf dem Postweg an die Delegierten sowie die Mitglieder des SDV versandt.

Anträge

Die Mitglieder können Anträge an die Generalversammlung bis am 4. Oktober 2010 und an die Delegiertenversammlung bis am 1. November 2010 (Poststempel) zuhanden des Zentralvorstandes an den Geschäftsführer des Schweizerischen Drogistenverbands, Martin Bangerter, Postfach 3516, 2500 Biel 3, richten.

Teilnahme nicht möglich

Bei Abwesenheit hat ein Delegierter eine Ersatzperson zu entsenden. Näheres regelt die Sektion. Auch an der Generalversammlung ist eine Stellvertretung möglich. Ein Mitglied kann jedoch maximal eine andere stimmberechtigte Person (Drogerie- oder Ehrenmitglied) vertreten. Dazu ist eine schriftliche Vollmacht notwendig.

Stimmkarten

Die Stimmkarten für die Generalversammlung müssen von den Mitgliedern unbedingt vor 13 Uhr abgeholt werden.

Flavia Kunz



L'important c'est d'être présent!

ASD Le dimanche 14 novembre 2010 se dérouleront à Lucerne l'assemblée des délégués et l'assemblée générale de l'ASD. Nous comptons sur votre présence!

L'assemblée générale (AG) de l'Association suisse des droguistes (ASD) se réunit tous les quatre ans. Tous les membres de l'ASD y sont conviés. Si vous souhaitez rencontrer des confrères, obtenir les informations les plus actuelles et avoir voix au chapitre, vous êtes les bienvenus. Pour cette édition, le comité central, la direction de l'ASD et les membres de l'ASD se retrouveront le dimanche après-midi au Musée des transports de Lucerne. L'assemblée générale, qui se déroulera l'après-midi, sera précédée, le matin, de l'assemblée des délégués de l'ASD.

L'assemblée des délégués

Pour commencer, les délégués des sections se retrouveront dès 9 h 30 au Musée des transports de Lucerne. Dès 10 h, ils traiteront des affaires courantes de l'Association durant environ 2 heures.

A l'issue de l'assemblée des délégués, tous les membres de l'ASD et les personnes conviées se réuniront pour l'assemblée générale, à laquelle sont attendues quelque 300 personnes. L'AG 2010 se déroulera sous la devise «ensemble – individuellement» et se penchera principalement sur l'identité de la branche et les chances du secteur de la droguerie aujourd'hui et demain.

Le rendez-vous de l'AG est fixé à 12 h 30 au Musée des transports. La partie officielle débutera à 13 h et durera jusque vers 16 h 30; elle sera suivie d'un apéro offert par l'ASD.

Ordre du jour de l'assemblée des délégués

- Ouverture par le président de l'Association suisse des droguistes, Martin Bangerter
- Election des scrutateurs proposés par l'AD
- Approbation du procès-verbal de l'AD du 11.11.2009
- Approbation du rapport annuel 2009
- Comptes ASD 2009
- Rapport de l'organe de révision
- Rapport de la commission de vérification des comptes
- Approbation des comptes annuels et des fonds 2009
- Elections et honneurs
- Commission d'examen ESD
- Organe de révision de l'ASD
- Approbation du règlement scolaire de l'ESD
- Requête
- Actes financiers 2011
- Budget 2011
- «La parole aux délégués»
- Divers

Ordre du jour de l'assemblée générale

- Promotion de l'image
- Bilan: DrogoVision 2010
- Perspectives: DrogoVision 2015
- Structure de la branche
- Informations de la branche

A noter:

Les invitations et les formulaires d'inscription pour l'assemblée des délégués et l'assemblée générale seront envoyés par courrier postal aux délégués et aux membres de l'ASD dans le courant du mois d'octobre.

Requêtes

Les requêtes destinées à l'assemblée générale peuvent être adressées jusqu'au 4 octobre 2010, celles pour l'assemblée des délégués jusqu'au 1^{er} novembre 2010 (le cachet de la poste faisant foi), au directeur de l'ASD, Martin Bangerter, case postale 3516, 2500 Bienne 3, à l'attention du comité central.

Possibilité de se faire représenter

Tout délégué absent devra désigner un remplaçant pour le représenter. Les détails sont réglés par la section. Il est également possible de se faire représenter par une tierce personne à l'assemblée générale. Un membre peut toutefois représenter au maximum un délégué avec droit de vote (membre de la droguerie ou membre d'honneur). Une procuration est requise à cet effet.

Cartes de vote

Les cartes nécessaires pour les votations de l'assemblée générale doivent absolument être retirées avant 13 h.

In die Selbstständigkeit

Nachfolge Ist eine eigene Drogerie wirklich das Richtige für mich? Diese Frage stellt sich wohl jede/r angehende Jungunternehmer/in. Verschiedene Unternehmen aus Drogistenkreisen begleiten künftige Drogerie-Inhaber beim Beantworten dieser Frage – mit Know-how, aber auch mit finanzieller Unterstützung.

Noch vor wenigen Jahren waren Drogerie-Inhaber sowie deren potenzielle Nachfolger auf sich alleine gestellt, wenn es darum ging, eine Drogerie zu verkaufen bzw. zu kaufen. Heute ist das anders. In der Schweiz gibt es drei Unternehmen, die sich explizit darauf spezialisiert haben, die Drogerie-Nachfolgeregelung zu unterstützen und dementsprechend Drogerie-Standorte zu sichern. Und um Kontakte zu knüpfen und das nötige Wissen zu erweitern, findet zudem seit drei Jahren an der ESD der Kurs «Nachfolgeregelung» statt.

Der Traum der eigenen Drogerie

«Unternehmergeist ist das Wichtigste, wenn ein Drogist, ein eigenes Geschäft eröffnen oder übernehmen will», ist Peter Vogt, Verwaltungsratspräsident der swidro Beteiligungs AG, überzeugt. Ähnlich tönt es bei Marcel Breu, Teilhaber der Sanotrust GmbH, zusätzlich legt er aber Wert darauf, dass ihn die zu beratende Person mit ihrem Charakter und dem Wunsch nach einer eigenen Drogerie überzeugt. «Realistisches Denken und unternehmerisches Denken», das sind die Voraussetzungen, die sich Fredi Zollinger, Geschäftsleitungsmitglied der Dropa Management AG, von einem angehenden Unternehmer wünscht.

Vom Wunsch zum Standort

Die swidro Beteiligungs AG kümmert sich aktiv um die Akquirierung und Übernahme von Drogerien, ähnlich die Dropa.

Die Sanotrust schätzt, wenn ein Jungunternehmer bereits einen möglichen Standort vorweisen kann, vermittelt jedoch auch Drogerien, wenn sie von den Inhabern für eine Nachfolge angefragt wird.

Wünscht ein künftiger Geschäftsinhaber Unterstützung in finanziellen oder beruf-

lichen Fragen, so wird er von allen drei Unternehmen unterstützt. Bei der swidro steht dabei ein sogenanntes «Götti-System» im Vordergrund, bei der Dropa ist es die Unterstützung durch einen erfahrenen Franchisenehmer-Betreuer, und die Sanotrust hilft in allen Bereichen, die vom Drogisten oder von der Drogistin HF gewünscht werden. In erster Linie mit Beratungen im Hintergrund sowie Unterstützung bei personellen Engpässen.



Fredi Zollinger, Dropa Management AG

«Wir wünschen uns junge Unternehmer/-innen mit Erfahrung, unternehmerischem Denken, Überzeugung und Herzblut, die sich bereits intensiv mit der Standortfrage auseinandergesetzt haben.»



Marcel Breu, Sanotrust GmbH

«Unser Ziel ist es, aus bestehenden Projekten neue zu initiieren. Wir sind daher besonders an kleinen Drogerien interessiert und wünschen uns Drogistinnen und Drogisten mit viel Herzblut.»

Suis-je vraiment fait pour diriger une droguerie? Une question que chaque **futur entrepreneur** se pose forcément un jour ou l'autre. Différentes **entreprises** et **structures** du milieu de la **droguerie** aident les prétendants au titre à faire leur choix. En leur apportant leur **savoir-faire** mais aussi un **soutien financier**. Plus de détails sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.



«Individualität wird bei uns grossgeschrieben. Wir stehen angehenden Jungunternehmern/-innen gerne von der Idee bis hin zur Umsetzung zur Seite.»

Peter Vogt, swidro Beteiligungs AG

Wer steckt dahinter

Während bei den beiden Unternehmen swidro Beteiligungs AG und der Dropa Start-up die jeweiligen Drogerie-Gruppierungen die Nachfolgeregelung ins Leben gerufen haben, ist die Sanotrust unabhängig aus einer Gruppe von drei jungen Drogeristen entstanden. Der Sanotrust und der swidro Beteiligungs AG gleich ist, dass beide eigenständige Unternehmen gegründet haben, die sich auf die Übernahme von Drogerien beschränken.

Unterschiedlich sind die Erfahrung und die Zahl der übernommenen Standorte. So hat die swidro Beteiligungs AG seit ihrer Gründung rund zwei Dutzend Standorte geprüft und verworfen und zehn Drogerien mit Darlehen unter die Arme gegriffen. Fünf Nachfolgeregelungen sind erfolgreich abgeschlossen worden, bei zwei steht die Übernahme kurz vor dem Abschluss, und ein weiterer neuer Standort ist in Aussicht. Die frisch ins Leben gerufene Dropa Start-up hat auf 2011 be-

reits zwei Drogerien, die sie unterstützt, und die Sanotrust hat die ersten zwei Übernahmen abgeschlossen und zwei weitere sind auf Kurs.

Fragen beantworten und Kontakte knüpfen

Wie man einen Nachfolger findet, und was es heisst, eine Drogerie zu übernehmen, wird auch am jährlich stattfindenden Seminar «Nachfolgeregelung» aufgezeigt.

Dieses findet am 12. November 2010 zum vierten Mal an der ESD in Neuenburg statt. In Referaten und Workshops finden allfällige Drogerie-Verkäufer und interessierte Nachfolger zusammen. Dabei werden die Voraussetzungen für eine optimale Übergabe erarbeitet, rechtliche Aspekte geklärt und Fragen beantwortet. Das detaillierte Programm sowie die Anmeldung finden Sie auf der Seite 20.

Flavia Kunz

Wen soll man wählen?

Im Vordergrund steht bei allen drei Unternehmen die Standortsicherung. Im Weiteren gewähren alle finanzielle Unterstützung und vermitteln das entsprechende Know-how zur Regelung der Finanzierung. Die wichtigsten Eckpunkte in Kürze:

| | swidro Beteiligungs AG | Dropa Start-up für Jungunternehmer | Sanotrust GmbH |
|---------------------------------|--|---|--|
| Gründung | 2003 | 2010 | 2009 |
| Erwünschte Anforderungen | Initiative Unternehmer/-innen | Unternehmerisches Denken, Berufserfahrung | Drogeristen/-innen mit Herzblut |
| Mindestkapital | Keines | Mind. 30 %, besser 50 % des Kaufpreises | Mind. 5000 Fr. |
| Max. Unterstützung | Nicht begrenzt, von Fall zu Fall | In der Regel bis 50 000 Fr. (kann je nach Perspektive und Grösse auch höher sein) | Max. 85 000 Fr. (kann in Ausnahmefällen höher sein) |
| Standort | Wird aktiv gesucht, vermittelt, kann auch vorhanden sein | Vorhanden oder Vermittlung möglich | Keine aktive Suche, wird vermittelt, kann vorhanden sein |
| Umsatzpotenzial | Keine Vorgabe, Wirtschaftlichkeit ist das Kriterium | Mind. 1 Mio. Fr. | Bis 1 Mio. Fr. |
| Ziel | Eigenständiges swidro-Mitglied | Eigenständiger Dropa-Franchisenehmer | Eigenständige Drogerie, freie Wahl der Gruppierung |
| Ansprechpartner | Hansruedi Kubli kubli.drogerie@swidro.ch Peter Vogt info@petervogtconsulting.ch | Andrea Frank andrea.frank@dropa.ch | Marcel Breu marcel.breu@sanotrust.ch |

Die Kompetenz erweitern

Weiterbildung Vor etwas mehr als einem halben Jahr hat an der Paramed in Baar der erste Nachdiplomkurs zum/zur dipl. Berater/-in für traditionelle Naturheilverfahren begonnen. Ein Resümee.



Zwölf eidg. dipl. Drogisten/-innen HF haben vergangenen Frühling mit der Ausbildung zum/zur Berater/-in für traditionelle Naturheilverfahren begonnen. Die Ausbildung ist die erste Passerelle ihrer Art, die direkt an die Höhere Fachschule für Drogistinnen und Drogisten (ESD) anschliesst.

Die Ausbildung

Wer sich nach der ESD weiterbilden möchte, kann an der Paramed den einjährigen Kurs zur «Beraterin für traditionelle Naturheilverfahren» absolvieren, und wem der Kurs gefällt, der kann gleich noch das Studium zur «Expertin für traditionelle Naturheilverfahren» anhängen. Der Verantwortliche für die Ausbildung,

Thomas Moser, rechnet damit, dass dies beim ersten Kurs etwa zwei Drittel der Teilnehmer sein werden. Das modulare Bildungssystem, mit dem die Paramed unterrichtet, sei für die Studenten zwar noch etwas gewöhnungsbedürftig. Doch in der Zwischenzeit sei die kompakte Weitervermittlung der Unterrichtsinhalte in in sich abgeschlossenen einzelnen Modulen beliebt, zieht Thomas Moser ein erstes Fazit.

Unterrichtet werden die Module von bestehenden Dozenten der Paramed, die nebenbei oft im eigenen Ambulatorium arbeiten, und Wissenschaftlern aus der Praxis. Thomas Moser dazu: «Dass wir keine reinen «Theoretiker», sondern Dozenten, die ebenfalls prak-

tisch arbeiten, beschäftigen, wird von unseren Studenten sehr geschätzt.» So gab es zum bisherigen Studiengang auch keine Kritik betreffend der Unterrichtsinhalte – im Gegenteil. Sie werden als sehr interessant und abwechslungsreich beschrieben.

Nichtsdestotrotz: Wer sich für eine Weiterbildung an der Paramed einschreibt, muss sich bewusst sein, dass rund zwei Drittel des Unterrichtsstoffes im Selbststudium erarbeitet werden müssen.

Die Paramed

Das Zentrum für Komplementärmedizin Paramed wurde 1995 in Baar (ZG) gegründet. Es gliedert sich in drei Bereiche, das Bildungszentrum für Aus- und Weiterbildung, das Ambulatorium für Komplementärmedizin sowie das Kompetenzzentrum für Forschungs-, Entwicklungs- und Realisierungsprojekte in der Komplementärmedizin.

Die Fachschule zählt rund achtzig Dozierende, die permanent rund 200 Studierende unterrichten. Neben den Fachleuten zählen etwa 2000 Patientinnen und Patienten zum Kundenstamm des Ambulatoriums und werden dementsprechend vor Ort behandelt.



«Dass wir keine reinen «Theoretiker», sondern Dozenten, die ebenfalls praktisch arbeiten, beschäftigen, wird von unseren Studenten sehr geschätzt.»

Thomas Moser, Verantwortlicher Ausbildung für traditionelle Naturheilverfahren bei der Paramed

Flavia Kunz

Aus der Praxis



Sandra Schnidrig, Geschäftsführerin der Drogerie Flims, absolviert momentan den Nachdiplomkurs zur dipl. Beraterin für traditionelle Naturheilverfahren und will nach Abschluss des ersten Jahres gleich noch das Studium zur Expertin für traditionelle Naturheilverfahren anhängen.

Seit einem halben Jahr besuchen Sie den ersten Nachdiplomkurs, der speziell auf Drogisten/-innen HF abgestimmt ist.

Warum haben Sie den Kurs zur Fachfrau für traditionelle Naturheilverfahren begonnen?

Ich war auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, die sich mit meinem Job verbinden liess. Daneben wünschte ich mir, meine Kundinnen und Kunden noch umfassender beraten zu können, unser Naturheilmittelsortiment auszubauen und mit anderen Therapeuten ein Netzwerk aufzubauen.

Haben sich Ihre Erwartungen im ersten Halbjahr erfüllt?

Ja, auf jeden Fall. So ist das Wissen extra auf unseren Berufsstand abgestimmt und wird dementsprechend vertieft. Dadurch lernen wir auch sehr interessante und für uns neue Therapien wie bspw. die Humortherapie genauer kennen.

Wie lassen sich die Weiterbildung und Ihr Vollzeit-Prozent-Pensum verbinden?

Bis jetzt sehr gut. So gehen der eine Tag Schule plus die Lernzeit für mich optimal nebeneinander vorbei. Aber natürlich muss man damit rechnen, etwa zwei bis drei Abende pro Woche zu lernen.

Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?

Auf jeden Fall. Ich bin von der Weiterbildung sehr überzeugt und finde es spannend, das Wissen einmal in einer ganz anderen Hinsicht zu erweitern.

Sie selbst haben 2003 die Höhere Fachschule für Drogisten/-innen abgeschlossen. Empfinden Sie es als ein Vor- oder Nachteil, nach der ESD etwas abzuwarten?

Das Lernen wird – je länger man zuwartet – zwar etwas schwieriger, doch ich finde, die bisher gemachte Berufserfahrung wiegt den «Nachteil» wieder auf, und im Gegenteil: Die im Berufsleben gemachten Erfahrungen haben den Horizont bereits erweitert, was das Studium und das Verständnis für die verschiedenen Therapien fördert.

Lust auf mehr Wissen?

Der nächste Lehrgang zum **Berater** respektive **Experten für Naturheilverfahren** startet im März 2011.

Wer sich für die Ausbildung interessiert oder noch mehr Informationen wünscht, findet diese unter www.paramed.ch oder kann sich am nächsten Informationsabend am 3. November 2010 über den Studiengang informieren.

Diversifier ses compétences

Le printemps dernier, Paramed – centre des médecines complémentaires – a lancé la première formation postgrade spécialement conçue pour les droguistes ES. Les droguistes qui souhaitent poursuivre leur formation après l'ESD peuvent donc suivre un cours d'une année pour devenir conseillers en médecine naturelle traditionnelle. Et s'ils accrochent, ils peuvent enchaîner une autre formation pour devenir experts en médecine naturelle traditionnelle. **Thomas Moser**, responsable de cette formation, estime qu'environ deux tiers des étudiants de cette première année voudront continuer. Certes, les étudiants ne sont pas encore très familiers avec le système de formation modulaire proposé par Paramed. Mais Thomas Moser a constaté qu'ils apprécient la transmission compacte du savoir dans différents modules indépendants. Les modules sont présentés par les chargés de cours habituels de Paramed, qui travaillent souvent dans leur propre centre de soins, ainsi que par des scientifiques proches de la pratique. Les explications de Thomas Moser: «Nos étudiants apprécient beaucoup que les chargés de cours ne soient pas de purs théoriciens mais des professionnels qui travaillent, qui ont de la pratique.»

Sandra Schnidrig, directrice de la droguerie de Flims, suit actuellement cette **formation postgrade de conseillère dipl. en médecine naturelle traditionnelle** dispensée par **Paramed**. Vous pouvez lire son interview sur *d-inside*. drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Produkte-News

Merz Pharma

Empfehlen Sie Meer. Die natürliche Winter-Prophylaxe. HALIBUT® classic – dient mit der bewährten Kombination aus natürlichem, marinem Vitamin A und D der Gesunderhaltung der ganzen Familie. HALIBUT® plus – das Multivitamin mit seinen 12 lebenswichtigen Vitaminen auf natürlicher Basis trägt zur Stärkung des Körpers bei. Mehr Informationen finden Sie unter www.halibut.ch



Spirig Pharma

Excipial Protect® und Excipial Repair® sind ein unverzichtbares Duo, wenn es um Schutz und Pflege der Hände geht. Spirig Pharma bietet mit Excipial Protect® und Excipial Repair® ein Hautschutzsystem, welches im Beruf und im privaten Bereich dauerhaften Schutz und intensive Pflege ermöglicht. Excipial Protect®: Innovativer Hautschutz für gesunde und irritierte Haut. Excipial Repair®: Regenerierende Pflege für die Hände. Excipial Protect® und Excipial Repair® sind derzeit als Duo zu einem Spezialpreis erhältlich. www.spirig.ch



Bayer (Schweiz) AG

Der beliebte Bepanthol® Lipstick hat eine neue Formulierung! Die moderne Zusammensetzung mit Dexpanthenol, Vitamin E und leichtem Vanillegeschmack bietet jetzt eine noch angenehmere Konsistenz. Der hohe Lichtschutz mit SPF 30 schützt die empfindliche Lippenhaut vor strapazierenden Sonnenstrahlen und somit vor Fältchenbildung. Bepanthol Lipstick – Schutz und Pflege für trockene und spröde Lippen! www.bepanthol.ch



Alcina Cosmetic AG

Vagisan® FeuchtCreme: Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Vielen Frauen fehlt dabei jedoch die fettende und pflegende Komponente. Sie würden lieber eine Creme verwenden. Vagisan® FeuchtCreme führt der Haut in der Scheide und im äusseren Intimbereich Feuchtigkeit und pflegende Lipide zu und macht die empfindliche Haut angenehm geschmeidig. www.vagisan.de



Erfolgreich mit Köpfchen

«besser gesund» Wer die letzten Wochen genutzt hat, um Firmen für «besser gesund» zu begeistern, kann sich freuen. Es werden von Woche zu Woche mehr Unternehmen, die Gesundheitstipps für ihre Angestellten bestellen. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an alle, die sich für «besser gesund» eingesetzt haben. Ein Drogist erzählt, wie und weshalb er Firmen akquiriert hat.



Foto: zvg

Marcel Ott, Geschäftsführer der Drogerie Dobler in Wollerau, hat die Gelegenheit beim Schopf gepackt und über 20 Firmen kontaktiert. In seiner Adressliste sind unter anderem ein Fitness-Center, die Gemeindeverwaltung, mehrere Detailhändler und zwei Banken zu finden.

Marcel Ott, weshalb haben Sie sich entschieden, Firmen in Ihrer Region auf die Aktion «besser gesund» aufmerksam zu machen?

Marcel Ott: Da die Aktion «besser gesund» letztes Jahr für uns bereits ein Erfolg war, wollten wir die Chance nutzen, unsere Drogerie und unsere Dienst-

leistungen auch bei Firmen bekannt zu machen, welche uns noch nicht so gut kennen. Dank der Unterstützung des SDV ist diese Aktion für uns Drogisten mit wenig Aufwand verbunden.

Wie haben Sie die Firmen kontaktiert?

Bei fünf Betrieben ging ich persönlich mit den Flyern vorbei. Bei den anderen Firmen, in denen wir niemanden kannten, entschieden wir uns für die briefliche Variante.

Weshalb haben Sie sich dafür entschieden, die «unbekannten» Firmen anzuschreiben?

Anschreiben ist für uns die schnellste und effektivste Variante. Kennt man niemanden persönlich, ist es schwierig, jemanden zu begeistern – ohne dass es aufdringlich wirkt.

Was erhoffen Sie sich von der Image-Aktivität «besser gesund»?

Dass die Menschen wieder vermehrt auf ihre eigene Gesundheit achten und uns Drogisten/-innen bei leichten Gesundheitsbeschwerden als erste Anlaufstelle sehen. Das soll mit dieser Aktion in den Köpfen unserer Kunden/-innen gefestigt werden.

Präsenz markiert

Insgesamt haben 14 Drogerien total über 280 Firmen kontaktiert. Auch der Drogistenverband hat fleissig akquiriert. Nebst der Unterstützung bei der Akquisition durch verbandsinterne Angestellte und Studenten der ESD wurde beispielsweise in Fachzeitschriften wie «Fit im Job», «HR Today», «Zürcher Wirtschaft» und dem «KMU-Magazin» auf betriebliche Gesundheitsförderung und die Aktion «besser gesund» aufmerksam gemacht. Der neue Webauftritt bessergesund.ch wurde in diversen elektronischen Newslettern und auf Online-Portalen für Personalverantwortliche verlinkt, die A5-Flyer «besser gesund» von der Ausgleichskasse, der Branchenversicherung Schweiz und Veranstaltern von Kongressen für Personalfachleute verteilt.

Insgesamt wurden bis Ende September 2010 rund 340 000 Menschen mit dem Thema «besser gesund» erreicht.

Anania Hostettler



Der Erste!

Alle Firmen, die Gesundheitstipps bestellt haben, erhalten Mitte **Januar 2011** erstmals **Tipps** für die ganze Belegschaft. Passend zur Saison werden die Angestellten dazu angeleitet, wie sie trotz Kälte und Nässe fit durch den Winter kommen.

Marcel Ott, directeur de la drogerie Dobler à Wollerau, a profité d'«**atout santé**» et contacté plus de **20 entreprises**. Parmi elles figurent un **centre de fitness**, plusieurs **commerces de détail** et deux **banques**. Il vous explique pourquoi il a voulu **promouvoir cette action** auprès des entreprises de sa région sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.



«Man soll sich nicht ohne Not guter und tragender Säulen entledigen. Qualitativ hochwertige Produkte zu entwickeln und in Kanälen mit hoher Beratungskompetenz zu vertreiben, steht deshalb bei uns an erster Stelle.»

Martin Künzel, Geschäftsführer Merz Pharma (Schweiz) AG

«Wir wollen unverzichtbar sein»

Interview Eine alte Marke wird neu aufgefrischt, neue Produkte lanciert. Leise, aber konstant bringt sich Merz Pharma (Schweiz) mit dieser Doppelstrategie auf Kurs, mit dem Ziel, für den Fachhandel unverzichtbar zu werden.

Martin Künzel, Sie sind gebürtiger Süddeutscher, was gefällt Ihnen am Schweizer Markt besonders gut?

Martin Künzel: Ich finde den Schweizer Markt viel spannender als manche anderen europäischen Märkte. So ist der Schweizer Konsument sehr qualitätsbewusst. Er kennt den Wert guter Produkte und akzeptiert entsprechend einen fairen Preis.

Was bedeutet das für Merz?

Hochwertige Produkte und Marken konsequent weiterentwickeln. Da viele dieser Produkte einer Beratung bedürfen und teilweise rezeptpflichtig sind, vertreiben wir sie via Fachhandel.

Mit Halibut® feiern Sie dieses Jahr den 60. Geburtstag.

Wie wichtig sind Ihnen Tradition und Qualitätsbewusstsein?

Der Name Merz steht für Tradition und Innovation. Beispielsweise mit Blick auf die Schweizer Traditionsmarke Halibut. Wir investieren wieder verstärkt in deren behutsame Weiterentwicklung und haben die Marke durch einen neuen Auftritt und erweiterte Einsatzmöglichkeiten verjüngt. So bieten wir neu Produkte für Junge an, bedienen aber weiterhin auch Ältere.

Einige Ihrer Produkte vertreiben Sie nur via Fachhandel.

Wie wichtig sind Ihnen die Drogerien und Apotheken?

Sehr wichtig. Sie passen zu unserem Image als Vertreiber von Qualitätsprodukten. Uns liegen eine gute Partnerschaft, Qualität und Vertrauen am Herzen. Wir wollen als Partner transparent, berechenbar und unverzichtbar sein. Nur so können Win-win-Situationen entstehen.

Was bedeutet das im Alltag?

Unsere Aufgabe ist es, den Fachhandel engmaschig zu unterstützen und den richtigen Support für die tägliche Verkaufsberatung zu geben. So ist unser Aussendienst unser wichtigstes und wertvollstes Bindeglied zu unseren Partnern und Kunden. Er kann uns deren Bedürfnisse eins zu eins mitteilen. Doch auch unsere internen Mitarbeiter besuchen unsere Kunden regelmäßig, um den Kontakt zu pflegen. Mit dieser Bedürfnisabklärung, ohne Reibungsverlust, erhalten wir wichtige Informationen für unser Unternehmen und können gleichzeitig informieren.

Gilt das auch für Sie selbst?

Natürlich. Auch ich besuche hin und wieder zusammen mit Aussendienstmitarbeitenden unsere Kunden. Bei solchen Gesprächen sind vor allem die kritischen Stimmen wertvoll. Denn nichts ist schlimmer, als gar nichts zu hören. Herrscht Funkstille, dann stimmt irgendetwas ganz bestimmt nicht mehr.

Sie vertreiben komplett unterschiedliche Marken. Weshalb?

Unser heutiges Sortiment im OTC- und Pharma-Bereich hat sich aus der Firmengeschichte heraus entwickelt. Einige Produkte wie Halibut oder Antidry stammen beispielsweise von der ehemaligen Adroka, die mit Merz über viele Jahre in Partnerschaft verbunden war. Das Haartherapeutikum Pantogar oder das verschreibungspflichtige Anti-Alzheimer-Präparat Axura stammen vom deutschen Mutterhaus. Als Anekdote: Pantogar ist ursprünglich eine Schweizer Entwicklung, die Merz wieder zurückgebracht hat und zudem international vertreibt.

Und wie soll es mit Merz Pharma (Schweiz) weitergehen?

Wir wollen weiterhin attraktive Produkte im OTC- und Pharma-Bereich etablieren. Deshalb werden wir den Ausbau bekannter Marken vorantreiben und unsere bestehende Produktpalette synergistisch erweitern. Dabei konzentrieren wir uns auf die Bereiche Dermatologie/Alopezie, Neurologie und Nahrungsergänzung.

Haben Sie keine Angst vor Wirtschaftskrisen, stagnierenden Märkten und Konsumflauten?

Nein, das Spielfeld ändert sich dadurch zwar, doch erfolgreich sein ist eine Frage des richtigen Konzepts. Sicher wachsen die Märkte nicht mehr so stark wie vor einigen Jahren, und das Kostenbewusstsein der Konsumenten ist gestiegen. Dennoch sehe ich über weitere Jahre hinaus attraktive Wachstumschancen. Wir als kleinere pharmazeutische Unternehmung müssen dabei die ▶

Merz Pharma AG

Merz Pharma mit Hauptsitz in Frankfurt wurde 1908 vom gelernten Apotheker, studierten Chemiker und Pharmazeuten Friedrich Merz gegründet. Der Konzern erwirtschaftet heute pro Jahr rund 600 Mio. Euro und betreibt verschiedene Niederlassungen in England, Frankreich, Italien, Spanien, der Schweiz, Österreich, USA, Mexiko, Russland und Kanada. Merz Pharma (Schweiz) AG wurde 2001 unter anderem aus der ehemaligen Firma Adroka gegründet. Das Unternehmen vertreibt schwerpunktmässig Produkte im Fachhandel. Im OTC-Bereich besonders bekannt sind die Marken Halibut, Pantogar und Antidry. Im Pharma-Bereich ist es der im Konzern entwickelte Anti-Alzheimer-Wirkstoff Memantin (in der Schweiz: Axura). Dieser hat den internationalen «Blockbuster»-Status erreicht. Das Familienunternehmen beschäftigt weltweit insgesamt 2300 Mitarbeitende, davon arbeiten derzeit 35 Personen in der Schweiz.



Konzentrationen im Fachhandel auf die grossen Anbieter im Auge behalten und immer wieder die richtigen Antworten finden.

Wie unabhängig ist der Merz-Standort Schweiz?

Die Schweizer Niederlassung ist eine der selbstständigsten Töchter der Merz-Gruppe. So machen wir etwa 45 Prozent unseres Umsatzes mit eigenen und 55 Prozent mit Produkten des Konzerns. Natürlich sind für uns die eigenen, lokalen Produkte besonders interessant. Unser Mutterhaus, das international ausgerichtete Familienunternehmen Merz, unterstützt unsere länderspezifische Strategie und die dazugehörigen Entwicklungen.

Was ist das wichtigste Ziel von Merz Pharma (Schweiz)?

Wir wollen auch künftig ein zuverlässiger Fachhandelspartner mit attraktiven Brands sein. Die Kanäle OTC und Pharma sind und bleiben unsere «Säulen».

Und in Zahlen?

Wir erwirtschafteten im letzten Geschäftsjahr ca. 15 Millionen Schweizer Franken. Im laufenden Geschäftsjahr können wir ein weiteres Wachstum von etwa sieben Prozent erzielen. Erhalten

Zur Person

Martin Künzel ist ausgebildeter Mediziner mit pharmazeutischem Grundstudium. Sein reges pharmazeutisches Interesse hat ihn bereits nach wenigen Jahren in der Klinik zum Wechsel in die Industrie bewogen. Der 49-Jährige wechselte nach verschiedenen Anstellungen in Schweizer Firmen 2004 zu Merz Pharma nach Frankfurt und war in verschiedenen Sparten des Unternehmens tätig. Sein Wunsch, zurück in die Schweiz zu kommen, wurde dem vierfachen Vater 2007 dank der freigewordenen Stelle des Geschäftsführers der Merz Pharma Schweiz erfüllt. So brachte der sportliche CEO in den letzten drei Jahren viel frischen Wind in die Firma. Die Freizeit verbringt Künzel gerne mit der Familie und beim Sport. Bewegung im Sommer und Winter ist für ihn das wirksamste «Mittel», um aus dem zukunftsgerichteten Geschäftsalltag zurück in die Gegenwart zu finden.

wir das Vertrauen unserer Partner und Konsumenten, können wir mittelfristig die Zwanzig-Millionen-Grenze übertreffen.

Wo sehen Sie Risiken?

In der Konkurrenz. Sie schläft nicht. Gleichzeitig fordert und fördert die Konkurrenz und hält frisch und fit. In diesem Sinne ist sie für uns durchaus positiv.

Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Unsere Mitarbeitenden sind das Wertvollste im Unternehmen. Ihnen den täglichen Respekt für ihre Leistungen entgegenzubringen, ist für mich das Wichtigste überhaupt. Auch wenn Fehler passieren. Als Vorgesetzter nachhaltig und berechenbar zu sein, das ist zentral. Mir liegt aber auch am Herzen, dass sich jeder bei uns einbringen darf und soll. Wird ein Einsatz anerkannt und honoriert, so stabilisiert dies die Beziehungen und motiviert für weitere Schritte. Je stabiler das Verhältnis zu den Mitarbeitenden ist, desto höher die persönliche Identifikation und der resultierende Gesamterfolg des Unternehmens.

Das klingt ziemlich einfach. Ist das alles?

Nicht ganz. Als Unternehmer ist es unerlässlich, dass man immer ein paar Jahre vorausschaut. So lebe ich beim Arbeiten nicht nur in der Gegenwart, sondern sehr viel in der Zukunft. Wir halten uns ständig vor Augen, dass neue Produkte oder Strategien zum Nutzen des Kunden sein müssen. Eine funktionierende Fehlerkultur erfordert extrem schnelles Lernen und Umsetzen im Unternehmen. Nur so sichern wir unser Überleben.

Flavia Kunz

Filiale de la célèbre entreprise allemande, **Merz Pharma (Suisse)** a rafraîchi l'image de sa principale marque et lance régulièrement de **nouveaux produits** sur le marché. L'entreprise entend séduire ainsi le **commerce spécialisé**, qui lui permet de distribuer des produits de haute qualité en Suisse, comme l'explique son directeur **Martin Künzel**. Découvrez son **interview** sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.

Redesign überzeugt

d-inside Wer sagt denn, dass Fachinformationen nicht luftig und leicht daherkommen dürfen? Das Redesign des neuen *d-inside* macht es vor.



Odette Montandon (links) und Flavia Kunz (rechts) werfen einen letzten kritischen Blick aufs überarbeitete *d-inside*-Titelblatt.

Klar strukturiert, ruhig, grosszügig, heiter. Die Rede ist nicht von einem berauschten Bau eines Stararchitekten. Nein, hier wird mit kleineren Brötchen gebacken. Um eine kleine, bescheidene Architektur geht es aber schon – um eine gelungene neue Blatt-Architektur. Die SDV-Fachzeitschrift *d-inside*, die Sie ab nächstem Monat in Ihrem Briefkasten vorfinden werden, ist nach (nur) dreieinhalb Jahren umfassend überarbeitet worden: «Die Tücken des bisherigen Layouts haben sich erst durch den Gebrauch gezeigt», sagt **Flavia Kunz**, stellvertretende Chefredaktorin *d-inside*, «das war bei der damaligen Neugestaltung nicht so augenfällig.» Das statische Layout und insbesondere die schmalen querformatigen Bilder haben in der Gestaltung der Monatszeitschrift eingeschränkt. Obschon das konsequente und kühne Querformat für die verantwortliche Typografin und Layouterin **Odette Montandon** auch eine Herausforderung war: «Mit einem schmalen Bild eine gute, verständliche Aussage zu erzielen, ist eine spannende Aufgabe.» Mit grösseren Bildern könne man bezüglich Bildsprache aber klar mehr herausholen, sagt sie. «In den vergangenen Jahren haben wir immer häufiger län-

gere Fachbeiträge veröffentlicht, die aufgrund der Layoutvorgaben oft etwas eintönig wirkten», sagt Kunz. Ihr ist wichtig, dass sie längere Beiträge so präsentieren kann, dass die Inhalte nicht untergehen, bloss weil die Textmenge hoch ist. Die Layouterin möchte mit positiven Bildern interessante Stimmungen erzeugen, die einen Anreiz schaffen, in den Text einzutauchen.

Der Aussenblick

Für ein Redesign ist es hinderlich, wenn man das Produkt zu gut kennt. Deshalb liess der SDV die Fachzeitschrift extern analysieren. Der Berner Grafiker **Daniel Kislig** hat die Monatszeitschrift durchleuchtet. Seine Hauptkritikpunkte waren, dass das Titelblatt und der Einstieg ins Heft wenig lustvoll und einladend wirken, geradezu signalisieren: «Achtung, jetzt geht es an die Arbeit, hier muss viel, viel, viel gelesen werden.» Die neue Titelseite besticht deshalb durch wenig Text und viel Bild. Im Heft willkommen geheissen wird der Leser, die Leserin mit einem grosszügig gestalteten Inhaltsverzeichnis, dem Edito und einem Bild, das auf die Titelgeschichte verweist. Auch das Kleinkarierte

(viele Fotos im Briefmarkenformat, viele Kästen und Kästchen) fand vor Kislig keine Gnade. In diesem Punkt waren sich der Grafiker, Kunz und Montandon von Beginn weg einig: «Das Heft muss optisch leichter werden.» Mit mehr Weissraum werde ein Magazin «besser lesbar und freundlicher», sagt die Typografin. Weissraum könne auch dazu eingesetzt werden, die einzelnen Textelemente (wie Titel, Lead, Text, Kasten) besser auszuzeichnen, was letztlich einer verbesserten Leserführung diene. Schon längere Zeit ein Klumpfuss für die Redaktion war das «Weder-Fischnoch-Vogel-Angebot» an die französischsprachige Leserschaft. Die kurzen Zusammenfassungen machten niemanden wirklich glücklich. Die schweren blauen Balken am rechten Zeitschriftenrand gaben dem Heft etwas Starres und Schweres. Im neuen *d-inside* wird daher ein radikaler Schnitt gemacht. Ab November erscheint das ganze *d-inside* zwar weiterhin auch in französischer Sprache, aber benutzerfreundlicher und ausschliesslich online. Die verschiedenen Ideen und Kritikpunkte hat Flavia Kunz geprüft und gewichtet, und Odette Montandon hat das neue Konzept in einem überzeugenden Layout umgesetzt. Das neue *d-inside* macht Freude: Es regt zum Lesen, zum Blättern und zum Hin-gucken an. *Katharina Rederer*

Pourquoi les **informations spécialisées** ne pourraient-elles pas être présentées de **manière agréable et compréhensible**? Le **nouveau design** de *d-inside* prouve que c'est possible! Découvrez les atouts de la nouvelle **mise en page** de votre mensuel – dont une nouveauté qui réjouira les **lecteurs francophones** – sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.

Aktuelle Weiterbildungskurse

Up to date!

Ein Kurs für Wiedereinsteiger/-innen, die sich einen sicheren Neustart in die Arbeitswelt wünschen, oder für solche, die es noch einmal wissen wollen. Frischen Sie altes Wissen auf und verknüpfen Sie es mit neuen Erkenntnissen.

Die praktische Umsetzung des Wissens unter Anwendung der Verkaufstechnik findet vor Ort in einer Drogerie in Luzern statt. Beim Kick-off-Meeting erhalten Sie aktuelle Informationen zur Drogeriebranche, Tipps für die Bewerbung und den Wiedereinstieg.

Am Schluss des Kurses können Sie mit E-Learning-Kontrollfragen auf der Lernplattform *DrogoBrain* Ihren Lernerfolg überprüfen.

Kursdaten:

22. November 2010 14.15 bis 17.50 Uhr
Kick-off-Meeting

29. November 2010 12.40 bis 17.50 Uhr

13. Dezember 2010 12.40 bis 17.50 Uhr

10. Januar 2011 12.40 bis 17.50 Uhr
19.00 bis 21.00 Uhr
**Verkaufskoaching
in der Drogerie**

24. Januar 2011 12.40 bis 17.50 Uhr

06. Februar 2011 09.00 bis 13.00 Uhr
**Verkaufskoaching in
der Drogerie**

Kosten: CHF 550.00
exkl. MWST und Verpflegung
inkl. Unterlagen, E-Learning
Abschlusstest und Kurs-
bestätigung

Kursort: Berufsschule Luzern

20  d-Stern-Punkte

Nachfolgeregelung

Das Seminar richtet sich an potenzielle Verkäufer und Käufer, die innerhalb der nächsten fünf Jahre oder später ihre Drogerie verkaufen resp. kaufen wollen. An der Weiterbildungsveranstaltung sind zudem sämtliche Studentinnen und Studenten des zweiten Studienjahres anwesend. Grundlageninformationen wechseln sich mit verschiedenen Workshops zu einzelnen Themenbereichen ab.

Eine umfassende Dokumentation dient der individuellen Vertiefung. Sichern Sie sich bereits frühzeitig einen Platz.

Kursdatum: 12. November 2010
9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten pro Person: CHF 400.00
exkl. MWST (inkl. Verpflegung
und Unterlagen)

Subvention: Der Schweizerische
Drogistenverband übernimmt
für jede(n) Teilnehmer(in),
die/der Mitglied des SDV ist,
50 Prozent der Seminar-
kosten (200 Franken).

Kursort: Höhere Fachschule der
Drogisten ESD, Neuenburg

4  d-Stern-Punkte



Event-Marketing für die Drogerie

In einem dynamischen Markt wollen die Kunden beim Einkauf etwas Spezielles erleben und unterhalten werden. Mit einem guten Event-Konzept sparen Sie nicht nur Kosten, sondern steigern zudem die Kundenzufriedenheit.

Schwerpunktthemen:

**Event-Konzeption, Ideenfindung, Zielgruppen-
eingrenzung, Zielsetzungen, Event-Profil und
Organisation/Zeitplanung**

Kursdatum: 16. November 2010
9.00 bis 16.30 Uhr

Kosten pro Person: CHF 350.00
exkl. MWST und Verpflegung
(inkl. Unterlagen)

Kursort: Luzern

4  d-Stern-Punkte



Anmeldung senden an:

ESD Ecole supérieure de droguerie
Rue de l'Évole 41
2000 Neuchâtel

Telefon 032 717 46 03

Fax 032 717 46 09

E-Mail:

anmeldung.afw@drogistenverband.ch

**Der Anmeldeschluss für alle drei Kurse
ist am 1. November 2010.**

Anmeldetalon

Ich melde mich definitiv für folgenden Kurs/folgende Kurse an:

- Up to date-Kurs
- Nachfolgeregelung
- Event-Marketing für die Drogerie

Name Vorname

Strasse PLZ Ort

E-Mail Telefon

Drogerie Strichcode Nummer

oder hier Strichcode
aufkleben

Datum Unterschrift

Die Nerven richtig gut stärken

Wissen Für belastete Nerven gibt es in der Drogerie eine ganze Reihe probater Hilfsmittel zur Stärkung der Nerven. Über Ginseng, Taigawurzel und Vitaminen sollten allerdings keinesfalls altbewährte Nervina vergessen werden.



Foto: prismaonline.ch

Chronisch gestresst sein? Über Kleinigkeiten die Fassung verlieren? Den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen sein?

Der Alltag ist reich an Herausforderungen, welche die Nerven auf die Probe stellen. Entsprechend vielfältig sind die körperlichen Symptome bei anhaltender nervlicher Belastung: Zu den häufigsten zählen Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Verdauungsbeschwerden, nervöse Herzbeschwerden, erhöhte Infektanfälligkeit sowie reduzierte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Auch Drogistinnen und Drogeisten kennen Zeiten erhöhter Nervenbelastung. **Monica Laissue** von der Basler Vitalis-Drogerie geht nach «stressreichen» Tagen am liebsten unter die Dusche und stellt sich vor, dass sie «den ganzen Ärger mit dem Wasser in den Abfluss runterspült».

Ähnlich weiss sich **Katrin Isler** von der Drogerie Eiholzer im Zürcher Niederdorf zu helfen: «Wenn ich Kunden habe, die an den Nerven sägen, atme ich tief durch und gehe nach der Arbeit joggen.»

Vielpersprechende Rhodiola

Den Kundinnen und Kunden in der Drogerie wird dagegen lieber «Handfestes» empfohlen. Zu den beliebtesten Mitteln für starke Nerven zählen homöopathische Anti-Stress-Kügel, Schüssler-Salz Nr. 5, spagyrische Arzneien sowie Multivitamin- und Ginsengpräparate. Letztere sind für «Kopfarbeiter» und Manager besonders interessant, da sie durch die Beeinflussung der Neurotransmitter im Gehirn die Lernfähigkeit und das Gedächtnis verbessern.

Ein Vorteil der Ginsengwurzel ist zudem ihre adaptogene Wirkung. Adaptogene erhöhen die unspezifische Widerstandskraft des Organismus gegen Stress, ohne unerwünschte Nebenwirkungen hervorzurufen. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Erklärungsmodelle für die Wirkungsweise von pflanzlichen Adaptogenen; diskutiert wird zum Beispiel, dass pflanzliche Adaptogene als milde Stressoren bzw. Stressmimetika wirken, also das Stresssystem aktivieren, sodass sich der Körper besser gegen akute und

starke Stressoren wehren kann (Vakzinprinzip). Eine adaptogene Wirkung bei Stress entfaltet auch die den Drogeisten und Drogeistinnen bestens bekannte Taigawurzel: Zahlreiche Studien belegen, dass *Eleutherococcus senticosus* die physische Leistungsfähigkeit und die psychische Belastbarkeit unter Stress erhöht.

Ab Januar 2011 können die Drogerien zudem neu mit Rosenwurzel (*Rhodiola rosea*) im standardisierten Präparat Vitango der Firma Schwabe arbeiten. Klinische Studien zeigen, dass die in kalten Regionen der Erde wachsende Pflanze aus der Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*) die Belastbarkeit von Studenten im Prüfungsstress verbessern und die Leistungsfähigkeit von Ärzten im Nachtdienst steigern kann. Andere Untersuchungen mit einem standardisierten *Rhodiola*-Extrakt, der Rosavin und Salidroside als pharmakologisch aktive Marker enthielt, ergaben signifikante Verbesserungen bei stressbedingten Ermüdungszuständen und eine Verminderung von allgemeinen Angststörungen.

In der russischen und der traditionellen chinesischen Medizin wird *Rhodiola* seit langer Zeit bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, unter anderem bei Krebs, Ängsten und Depressionen.

Gut zu wissen

Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Nerven** stehen auch im *Drogistenstern* vom Oktober im Zentrum.

Vitalstoffe für die Nerven?

Wer in der Drogerie nach einem Nervenstärkungsmittel fragt, verlässt das Geschäft mitunter mit einem Vitalstoffpräparat. Mikronährstoff-Spezialisten/-innen setzen bei nervlicher Anspannung lieber auf B-Vitamine. Der Grund: «Für die Nerven und die Reizleitung im Nervensystem sind mehrere B-Vitamine wichtig», sagt die Vitalstoff-Spezialistin **Beate Kehrl**i, Apothekerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Firma Antistress (Burgstein). «Diese Vitamine arbeiten so eng zusammen, dass man sie am besten in Kombination empfiehlt.»

Mitunter werden bei «angespannten Nerven» auch Präparate mit Kalzium und Magnesium empfohlen, denn ein Mangel an Magnesium und Kalzium kann die nervliche Reizbarkeit steigern. Dazu sagt Beate Kehrl: «Wer sich ausgewogen ernährt, also ausreichend Milchprodukte sowie rohe oder schonend zubereitete Gemüse verzehrt, hat meist weder einen Kalzium- noch einen Magnesium-Mangel. Anders ist das bei Sportlern, die über den Schweiß vermehrt Mineralstoffe verlieren.»

Statt zusätzlich Kalium und Magnesium abzugeben, könne man den Kundinnen und Kunden empfehlen, regelmässig ein Mineralwasser zu trinken, das reich an Kalzium und Magnesium sei, sagt Beate

Kehrl: «Das bringt zwar nichts in die Kasse. Dafür sind die meisten Kunden dankbar für diesen Rat, vor allem wenn sie noch andere Präparate einnehmen.» In Fällen, in denen sich ein Mineralstoff-Präparat aufdränge, sei die Dosierung zu beachten: Das Produkt sollte etwa doppelt so viel Kalzium wie Magnesium enthalten, denn das entspricht der physiologischen Dosierung.

Lezithin als Nervenfutter

Ein ergänzendes Produkt bei nervlicher Belastung und Stress ist Lezithin, Grundbaustoff aller Zellen und eine wertvolle Quelle für Cholin. Dazu sagt die Mikronährstoff-Spezialistin Beate Kehrl: «Als Supplement eignet sich Lezithin am besten bei Prüfungssituationen, also für stark belastete Kopfarbeiter, und Personen, die sich einseitig ernähren, beispielsweise Veganer und ältere Menschen.» In diesem Zusammenhang ist auch interessant, dass Cholin im Gehirn zu Acetylcholin umgewandelt wird, also zu einem wichtigen Neurotransmitter für die Steuerung von Emotionen und Verhalten.

Bewährtes empfehlen

Über den modernen «Nervenstärker» werden mitunter altbewährte Nervina vergessen, die von grossem Nutzen sind. Dazu gehören Heilpflanzen und Arzneien, die das Nervensystem über den Verdauungstrakt harmonisieren. **Dr. med. Thomas Rau**, Leiter der Paracelsus-Klinik in Lustmühle, sagt dazu: «Wenn wir das Nervensystem stärken wollen, müssen wir über Magen und Darm arbeiten. Alle Bauch-, Verdauungs- und Stoffwechselorgane werden durch den Vagus-Nerv versorgt. Grosse Teile dieses weitverzweigten Nervengeflechts liegen in der Darmschleimhaut. Aus diesem Grund kann man das parasympathische Nervensystem mit warmen Getränken und einer Verbesserung der Darmflora harmonisieren.»

Ähnlich sieht das **Olaf Rippe**, seit 20 Jahren Heilpraktiker mit eigener Praxis in München und Gründungsmitglied von Natura naturans, einer Arbeitsgemeinschaft «für traditionelle abendländische Medizin»: «Es ist wichtig, bei belasteten Nerven auch über Magen und Darm zu arbeiten. Heutzutage wird die psychische Seite oft stark beachtet. ▶

Des nerfs à toute épreuve

Faites-vous partie de ces stressés permanents? Etes-vous paniqué face à des détails sans importance? Vous sentez-vous dépassé par les challenges de l'existence? Notre quotidien est riche en défis qui mettent les nerfs à rude épreuve. Les symptômes physiques sont multiples: troubles du sommeil, difficultés de concentration, problèmes digestifs, troubles cardiaques d'origine nerveuse... Les droguistes ne sont pas en reste, ils doivent aussi faire face à des périodes qui sollicitent leurs nerfs plus que de raison. Après une journée particulièrement stressante, Monica Laissue de la droguerie bâloise Vitalis aime tout simplement prendre une douche et a ainsi l'impression de se débarrasser de toutes les contrariétés amassées au long de la journée. Katrin Isler, de la droguerie Eiholzer, à Niederdorf (ZH), a aussi sa propre recette: «Quand j'ai des clients qui m'énervent, je respire profondément et je vais faire du jogging après le travail.»

Les clients qui se rendent dans votre droguerie préféreront sans aucun doute recevoir de «vrais» remèdes. Parmi les produits les plus appréciés, on compte les granules homéopathiques anti-stress, le sel Schüssler n° 5, les remèdes spagyriques et les préparations multivitaminées et à base de ginseng.

Dès l'année prochaine, vous pourrez également proposer des **préparations standardisées de Rhodiola rosea** à vos clients stressés. Et naturellement, vous pourrez toujours puiser dans les préparations de **substances vitales** et les **plantes médicinales** reconnues. Le point sur tout ce qui peut renforcer les nerfs sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.



Foto: pixelio.de

Lavendel kann neben anderen Hilfsmitteln innerlich und äusserlich zum Beruhigen und Ausgleichen eingesetzt werden.

Dabei wird häufig übersehen, dass man Stress und Nervosität im Körper spürt.» Nicht ohne Grund habe Paracelsus neurasthenischen Patienten deftige, kräftig gewürzte Suppen empfohlen, sagt Olaf Rippe. Auch die Verwendung nervenstärkender Kräuter wie Dill, Majoran, Oregano, Thymian und Muskatnuss sei damals selbstverständlich gewesen.

Es erstaunt also nicht, dass altbewährte Verdauungsmittel «nebenbei» oft auch die Nerven stärken. Oder dass bewährte Nervenstärkungsmittel aus der traditionellen europäischen, chinesischen, ayurvedischen und tibetischen Heilkunde verdauungsaktive Heilpflanzen enthalten. Ein Beispiel hierfür ist das in den Drogerien des Kantons Appenzell Ausserrhoden erhältliche «Nerven-Tonikum» von Padma. Es ist kein Zufall, dass acht der darin enthaltenen elf Gewürze und Heilkräuter eine direkte Wirkung auf den Verdauungstrakt haben: Asa foetida, Bockshornkleesamen, Gewürznelken, Indische Costuswurzel, Kaolin, Malabarische Wollbaumblüten, Muskatnuss und Weihrauch.

Zeitlos gut

Mitunter macht es Sinn, das Nervensystem zusätzlich über Herz und Kreislauf zu harmonisieren. Olaf Rippe setzt zu diesem Zweck gerne den Rosmarin in verschiedenen galenischen Formen ein, insbesondere bei «dünnhäutigen Patientinnen und Patienten, die unter nervöser Erschöpfung leiden». Manchmal nimmt er auch Zubereitungen mit Salbei hinzu – etwa wenn die Nerven infolge eines Schicksalsschlags angegriffen sind.

«Als grosses, zeitloses Nervenmittel» betrachtet der Münchner Therapeut den

Lavendel, den er mehrgleisig einsetzt: als innerlich einzunehmende Tinktur, in Form einer Herzsalbe, als Einreibung und als Badezusatz. Olaf Rippes Fazit: «Der Lavendel bringt Lebensenergie, ohne zu überregen. Er wirkt tonisierend und beruhigend. Seine Gesamtwirkung ist zugleich energetisierend und ausgleichend.»

Aus ähnlichem Grund wird der Lavendel auch in der anthroposophischen Medizin empfohlen. Dazu sagt der in Selzach (SO) wohnhafte anthroposophische Arzt **Dr. med. Andreas M. Worel**: «Um die Wirkung des Lavendels zu verstehen, kann man sich das Bild der Pflanze vor Augen rufen. Die Blüten des Lavendels erheben sich über den Stängeln, Ästen und dem oft knorrigen Stamm, als würden sie schweben. Dabei verströmen sie ihren Duft, befreien also das «Wesen» der Pflanze aus ihren vegetativen Organen.» Diese Eigenschaft des Lavendels werde auch bei nervösen Unruhezuständen und Einschlafstörungen wirksam: Für die Selbstmedikation empfiehlt Andreas Worel gerne Einreibungen im linken Brustbereich und Wickel auf dem Oberbauch mit Oleum aethereum lavandulae 10 %.

Bei Säuglingen und Kleinkindern bis fünf Jahre wird das Öl nicht in die Haut eingerieben, sondern nur als Wickel angewendet.

Ein weiterer Vorzug des Lavendels besteht darin, dass er sich für unterschiedlichste Menschen eignet: für den energiearmen, schmalen Neurastheniker mit einem Zug ins Resignative genauso wie für den «Dampfdeckel-Typ, jenen stressgeplagten Mensch, der sich leicht aufregt, rasch angreift und häufig unter hohem Blutdruck leidet», wie Olaf Rippe erklärt.

Bryophyllum als Nervenstärker

Ein wenig bekannter, in der anthroposophischen Medizin verwendeter «Nervenstärker» ist Bryophyllum pinnatum (Kindlipflanze, Keimzumppe, Brutblatt). Die Pflanze wird in der Frauenheilkunde seit Jahrzehnten zur Hemmung vorzeitiger Wehentätigkeit eingesetzt. «Bei nervöser Unruhe unterschiedlichster Ursache, auch bei Kindern, und bei Ein- und Durchschlafstörungen wirkt Bryophyllum den abbauenden Nervenfunktionen entgegen und deshalb entspannend», erklärt Dr. med. Andreas Worel. Bryophyllum stärke die aufbauenden Stoffwechselkräfte des Menschen und damit die nächtliche Regeneration, was bei anhaltendem Stress besonders erwünscht sei.

Auch nach einem Schock, bei nervöser Erschöpfung, Schwäche und Depressivität mit Somatisierungstendenz könne Bryophyllum helfen, insbesondere in der Komposition mit homöopathisiertem Silber. In der frei verkäuflichen Arznei Bryophyllum Argentum cultum D3 (Weleda) liegt die Heilpflanze in einer wässrigen, rhythmisierten und alkoholfreien Lösung in D3 vor.

Sich richtig gut schützen

«Des Menschen Furcht, Besorgnis, seine Leidenschaft und sein Leiden... alle rufen Änderungen in seinem Körper und in seiner Seele hervor. Für jene Menschen, die ihr Verhalten vernachlässigen, ist der Hauch des Schutzes verloren.» Diese klaren Worte aus dem chinesischen Lehrbuch der Medizin «Huang-Tie Nei-Ching Su Wen» lassen sich auch auf die moderne Nervenbelastung, die zugrunde liegende hektische Lebensweise und das Getriebensein von Äusserlichkeiten übertragen.



Pflanzen mit adaptogenen Eigenschaften wie Taigawurzeln, Rosenwurz oder Ginseng sind als «Nervenstärker» ideal.

Olaf Rippe betrachtet es deshalb als Teil seiner therapeutischen Aufgabe, chronisch gestresste Leute zu ermutigen, «an den Rädchen ihres Lebensstils zu drehen». Das heisst: die Geschwindigkeit zu reduzieren und im Alltag «vermehrt kleine, erholsame Dinge zu tun wie zum Beispiel in aller Ruhe am See oder im Wald spazieren gehen».

Diese Ansicht teilen viele Drogistinnen und Drogisten, unter ihnen Monica Laissue: «Wenn sich im Gespräch mit einem Kunden abzeichnet, dass die Nervenbelastung selbst gemacht ist, platziere ich schon die eine oder andere Frage oder Bemerkung», sagt die 43-Jährige. Besonders offenen Kundinnen hat die Basler Drogistin auch schon von ihrer Gewohnheit erzählt, Gefühle von Stress und Ärger bei der abendlichen Dusche «den Abfluss runter» zu schicken. Mit positivem Resultat: «Die Reaktionen waren toll!»

Petra Gutmann

Zum Nachschlagen

Olaf Rippe, Margret Madejsky:
«**Die Kräuterkunde des Paracelsus. Therapie mit Heilpflanzen nach abendländischer Tradition**»,
AT Verlag 2006,
ISBN 978-3-03800-313-7

Dr. med. Thomas Rau:
«**Biologische Medizin**»,
Fona Verlag 2007,
ISBN 978-3-03780-803-0

Quellen:

www.natura-naturans.de, Homepage der Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin in München.

Dr. Lothar Burgerstein: *Burgersteins Handbuch Nährstoffe*, Haug Verlag 2007,
ISBN 978-3-8304-2194-8

Christoph Jänicke, Jörg Grünwald, Thomas Brendler: *Handbuch Phytotherapie, Indikationen, Anwendungen, Wirksamkeit, Präparate*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2003, ISBN 3-8047-1950-3.

Gerhard Thews, Ernst Mutschler, Peter Vaupel: *Anatomie, Physiologie, Pathologie des Menschen*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 1999. ISBN: 3-8047-1616-4



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 Zusatzempfehlung: Emser® Nasensalbe sensitiv – pflegt die gereizte Nase und erschwert das Eindringen von Allergenen

Attraktive Platzierung im Emser® Modul Ihres Sidroga® Langzeitdisplays



www.emser.ch

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

Sorgen für zwei

Schwangerschaft Eine werdende Mutter nimmt ihren Körper neu wahr, ist mit kleineren und grösseren Beschwerden und vor allem ganz neuen Umständen konfrontiert. Sie muss nun sich und dem Kind besondere Sorge tragen und schätzt deshalb eine kompetente Begleitung in doppelter Hinsicht.



Während einer Schwangerschaft befindet sich der Körper in einem Ausnahmezustand. Alles stellt sich auf die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes ein. Eine werdende Mutter muss die Nährstoffversorgung wichtig nehmen und mögliche Beschwerden vorbeugen oder sanft behandeln. Der Drogist kann – gerade in Sachen Ernährung und Naturheilmittel – eine unterstützende Funktion übernehmen.

Essen für zwei geht nicht

Bereits vor der Schwangerschaft ist eine gesunde Ernährung von zentraler Bedeutung. Basis bildet die Lebensmittelpyramide. Auch auf die Folsäure sollte bereits im Vorfeld geachtet werden (Neuralrohrdefekt-Prophylaxe).

Gut zu wissen

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

Der Bedarf vor der Schwangerschaft liegt bei 400 µg und kann nur schwer über die Ernährung abgedeckt werden. «Es ist sicherer, das Vitamin über ein Präparat zuzuführen», bestätigt Drogistin und Ernährungsberaterin HF **Martina Ammann** vom Schweizerischen Verband diplomierter Ernährungsberater/-innen. «Zudem wird die synthetische Formel vom Körper besser aufgenommen», ergänzt Ammann. Laut der Eidgenössischen Ernährungskommission steigt auch der Bedarf an B-Vitaminen (v. a. B₁₂), Vitamin D, Eisen, Kalzium und Zink merklich (siehe Tabelle «Veränderte Nährwerte»). Von besonderer Bedeutung für die Schwangerschaft und die Entwicklung von Gehirn und Augen des Kindes sind die langkettigen ungesättigten Fettsäuren. Sie sollen laut dem Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission für eine optimale Ernährung von Mutter und Kind¹ wahrscheinlich auch einen positiven Effekt auf die Schwangerschaftsdauer, besonders bei Frauen mit Status nach einer Frühgeburt, haben.

Entgegen dem Volksmund liegt «für zwei essen» aber nicht drin. Erst ab dem vierten Monat nimmt der Kalorienbedarf um 200 bis 300 kcal zu. Das entspricht jedoch lediglich einer gesunden Zwischen-

mahlzeit (z. B. ein Stück Ruch-/Vollkornbrot mit etwas Käse oder einem Glas Milch). Zunehmen sollte eine normalgewichtige Frau in der Schwangerschaft maximal 12 kg, in der Regel also 1 bis 1,5 kg pro Monat. Ammann rät zu sechs kleineren Mahlzeiten. Das soll gegen Heisshungerattacken helfen, den Blutzuckerwert stabilisieren sowie Übelkeit und Erbrechen entgegenwirken (siehe Checkliste «Ernährung in der Schwangerschaft»).

Magen und Darm machen zu schaffen

Eine Sensibilisierung des Geschmacks- und des Geruchssinns erleben die meisten schwangeren Frauen vor allem in den ersten drei Monaten. **Martin Breitenmoser**, Droga Drogerie Appenzell, macht bei Übelkeit und Erbrechen gute Erfahrungen mit einer spagyrischen Essenz aus Chinarrinde, Alraune und Weissem Germer oder mit Ingwerkapseln. Auch ein Tee mit frischem Ingwer tut seine Dienste.

In den späteren Schwangerschaftsmonaten hat die Wurzel aber nichts zu suchen, weil sie die Durchblutung der Gebärmutter fördert. Generell, aber besonders jetzt, ist die Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig. «Wenn eine schwangere Frau das Getrunke nicht mehr halten kann,

gehört sie ins Spital», weiss **Regina Widmer**, Gynäkologin in der Frauenpraxis Runa, Solothurn, mit Spezialgebiet Phytotherapie.

Während der ganzen Schwangerschaft ist leichter Durchfall keine Seltenheit, Verstopfung besonders in den letzten Monaten üblich. Letzteres ist zuweilen auch eine Nebenwirkung von Eisenpräparaten. **Nadia Minder**, Bahnhof Drogerie Worb, empfiehlt einen vorübergehenden Wechsel auf naturnahe Aufbaupräparate mit niedrigerem Eisengehalt. Grossen Wert legt sie auf die Verbesserung des Eisenstoffwechsels mit dem Schüssler-Salz Ferrum phosphoricum (Nr. 3). Widmer setzt hingegen mit Erfolg Magnesium ein. Es hilft zwar vor allem bei allfälligen Muskelkrämpfen, so auch bei vorzeitigen Wehen, macht aber den Stuhl weich. Schonend wirken Floh- und Leinsamen, und wenn es gar unangenehm wird, ein osmotisch wirkender Sirup oder Glycerinzäpfchen. Minder schätzt das Schüssler-Salz Natrium sulfuricum (Nr. 10), das allgemein die Ausscheidung fördert. Generell heisst die Devise: Viel trinken, nahrungsfaserreiche Lebensmittel essen und allenfalls das Eisenpräparat wechseln.

Bleierne Müdigkeit, gestörter Schlaf

Vor allem in den ersten drei Monaten kämpfen werdende Mütter mit einer bleiernen Müdigkeit. Weil diese durch die Kreislaufumstellung hormonell bedingt ist,

ist sie wenig beeinflussbar. Wichtig ist die genügende Nährstoffzufuhr durch die Ernährung oder in Form eines Multivitaminpräparates. Unterstützend wirken ein anregendes Rosmarinbad oder Stützstrümpfe. Darüber hinaus: Einen Gang runter schalten und beispielsweise mit einem Mittagsschlaf mehr Pausen einlegen.

Schlafstörungen nehmen im letzten Trimenon zu. Unter anderem, weil der Bauch eine bequeme Liegeposition fast verunmöglicht, die Blase weniger Flüssigkeit fasst und die Gedanken kreisen. Widmer empfiehlt, die klassischen Heilkräuter wie Baldrian, Hopfen, Lavendel und Passionsblume mit Hafer zu kombinieren (Tinktur, Tee).

Schwangere sind dem berühmten «Hormoncocktail» ausgesetzt und erleben vieles sehr emotional. Da wirkt die energiebalancierende Schüssler-Salz-Kombination aus den Nummern 2, 5, 7 unterstützend. Bei Depressionen macht Widmer gute Erfahrungen mit Traubensilberkerze und Johanniskraut (möglich als Tee, spagyrische Mischung oder homöopathisch), empfiehlt aber den Gang zum Arzt oder zur Ärztin.

Die Mühsal mit den Venen

Ein grosses Thema sind Venenbeschwerden. «Um Wassereinlagerungen und Thrombosen zu vermeiden, sind Stützstrümpfe das A und O. Sie sollten jedoch am Morgen noch vor dem Aufstehen angezogen werden, also bevor die Beine ▶

Vorsichtige Medikation

Auf den Beipackzetteln innerlich eingenommener Medikamente steht:

«Für Schwangere nur in Absprache mit einem Arzt.»

Gynäkologin **Regula Widmer** appelliert jedoch an den gesunden Menschenverstand. Gerade Phytotherapie werde in Ländern wie China Schwangeren im grossen Stil verabreicht. «Es kommt immer auf die Dosis an», betont die Naturheilmittelexpertin. *Strikte rät sie aber von folgenden Pflanzen ab*: Bärentraube (oft in Blasentees), Senna, Hufplattich und Beinwell (innerlich).

Auch auf Medikamente aus der Acetylsalicylsäure-Gruppe sollte verzichtet werden. «Es gibt keine Studien zur Medikamentenwirkung in der Schwangerschaft, deshalb sind keine Produkte für Schwangere zugelassen. Es gibt aber auch die Erfahrungsmedizin. Mit entsprechender Vorsicht verbunden ist diese oft vertretbar», sagt der Gewerbeschullehrer **Daniel Hörler**. Im Zweifelsfall ist klar der Rat vom Arzt gefragt. Zudem ist besonders im ersten Trimenon äusserste Vorsicht angesagt.

Des soucis pour deux

La grossesse est une période extraordinaire: le corps se transforme, des troubles divers apparaissent et tout paraît changer. Les futures mamans doivent prendre soin à la fois d'elles-mêmes et du bébé à naître. Elles doivent notamment veiller à fournir à leur organisme les éléments nutritifs indispensables et prévenir – voire traiter en douceur – d'éventuels troubles. Or en matière d'alimentation et de remèdes naturels, le droguiste est le partenaire idéal pour des conseils compétents. Une alimentation saine est importante avant la grossesse déjà – la pyramide alimentaire constitue la référence. Il est très important de veiller à un apport suffisant en vitamines, en fer et autres sels minéraux, mais aussi en acides gras polyinsaturés. L'acide folique est également primordial durant le premier trimestre, notamment pour prévenir les risques de spina bifida. Selon la Commission fédérale de l'alimentation (COFA), les besoins en vitamines du groupe B (en particulier la vitamine B12), ainsi qu'en vitamine D, en fer, en calcium et en zinc augmentent également considérablement. Les acides gras insaturés à longues chaînes sont aussi particulièrement importants pour le bon déroulement de la grossesse et le développement du cerveau et des yeux du bébé. Selon le rapport de la COFA, ils ont aussi un effet positif sur la durée de la grossesse, en particulier chez les femmes ayant un risque de grossesse prématurée.

Pas besoin de manger pour deux!

Contrairement à une idée largement répandue, «manger pour deux» serait faux. Les besoins caloriques n'augmentent qu'à partir du 4^e mois de grossesse, et seulement d'environ 200 à 300 kcal. Ce qui correspond simplement à une légère collation saine, comme par exemple une tranche de pain noir ou complet accompagnée d'un morceau de fromage ou d'un verre de lait. Une femme de poids moyen devrait ainsi prendre au maximum 12 kg durant la grossesse, ▶

tagsüber wieder anschwellen», erklärt **Antonio Cozzio**, Leitender Arzt der Dermatologie am Universitätsspital Zürich. Unterstützend helfen regelmässiges Kühlen mit Wadenwickeln, Gels oder Wasser, Lymphdrainagen sowie das Hochlagern der Beine. Die Wirkung vieler Venengels sei zwar nicht wirklich belegt, die kühlende Wirkung werde aber als sehr angenehm empfunden, so Cozzio. Breitenmoser setzt auf eine innerlich angewendete spagyrische Mischung aus Rosskastanie, Hamamelis und Mäusedorn. Täglich drei bis vier Tassen Ackerschachtelhalmtee wirken zudem auf milde Weise entwässernd und helfen laut Regina Widmer vor allem bei eingeschlafenen Händen.

Hämorrhoiden kommen gerade in den letzten Schwangerschaftsmonaten und nach der Geburt sehr häufig vor. Unbedingt den Stuhl weich halten, allenfalls Sitzbäder mit entzündungshemmenden Pflanzen sowie adstringierende, schmerzmindernde und juckreizstillende Salben empfehlen.

Durch die Hormone sind auch die Blutgefässe im Mund erweitert, weshalb Zahnfleischentzündungen häufiger vorkommen. Eine besonders achtsame Mundhygiene ist entsprechend wichtig. Weil die Schleimhäute angeschwollen sind, haben die meisten Schwangeren eine verstopfte Nase, die mit Kochsalzlösungen behandelt werden kann.

Angst vor Streifen und Rissen

Die Haut ist in vielerlei Hinsicht ungewohnten Umständen ausgesetzt. Hormonell bedingt werden die Pigmentzellen der Haut, die Melanozyten, aktiviert. Dadurch werden vorhandene pigmentierte Hautareale wie Muttermale oder Brustwarzen vorübergehend dunkler. Sonnenstrahlen intensivieren den Vorgang. «Um einer störenden Gesichtspigmentierung, dem Melasma, vorzubeugen, ist während der Schwangerschaft das Auftragen einer Sonnencreme mit hohem Sonnenschutzfaktor, bis zu 50+, sinnvoll», mahnt Cozzio.

Bis zu neunzig Prozent der Schwangeren klagen über Dehnungsstreifen an Bauchnabel, Oberschenkel und Brust. Diese Streifen entstehen unter grosser Zugbelastung der Haut im Bereich Unter- und Lederhaut. Laut Cozzio gelangen die we-

nigsten äusserlich aufgetragenen Stoffe so tief in die Haut, dass sie einen wirklichen Effekt zeigen würden. Empfohlen werde jedoch, ein- bis zweimal täglich zu massieren, um die Haut vorzudehnen. Breitenmoser empfiehlt jeweils die Spezialität des Hauses, ein Massageprodukt mit Mandel-, Weizenkeim-, Nachkerzen-, Lavendel- und Neroliöl.

Cozzio zweifelt auch bei der Rückbildung das Wirkspektrum sogenannt straffender Cremes an: «Die Eindringtiefe der meisten Inhaltsstoffe reicht bis zur Oberhaut oder knapp darunter; in die Lederhaut, wo sich die Kollagenfasern befinden, gelangen nur kleine relevante Mengen», so der Dermatologe. Er weist zudem darauf hin, dass die Rückbildung vor allem genetisch oder veranlagungsbedingt und die beste Prophylaxe die Vermeidung von zusätzlichem Mehrgewicht während der Schwangerschaft ist.

Minder hat gute Erfahrungen mit Schüssler-Salzen gemacht: «Calcium fluoratum und Silicea kombiniert, stärken das Bindegewebe», erklärt sie. Das regelmässige Massieren des Dammbereiches hilft,

die Haut auf die Geburt vorzubereiten. «Wird die Haut im Vorfeld gut genährt, trainiert und etwas strapaziert, erträgt sie während der Geburt mehr», weiss Gynäkologin Widmer aus der Praxis. Eine Garantie gegen einen Dammriss ist es aber nicht.

Haarige Zeiten

Erfreulich ist der angeregte Kopfhärwuchs während der Schwangerschaft. Die Haare sind kräftiger und das Wachstum stärker. Oft passt deshalb das übliche Haarshampoo nicht mehr. Nach der Geburt verändert sich die Wachstumsregulation wieder. Das ist mit einem bisweilen störend starken und diffusen Haarausfall verbunden, der drei bis sechs Monate dauern kann. Dauert der Haarausfall länger, ist er stark störend oder in der Verteilung eigenartig, ist eine Abklärung beim Arzt notwendig.

Öfters leiden vorübergehend auch die Nägel. Sie verlieren an Glanz, zeigen Querfurchen und brechen leichter ab. Ein härtender Lack und kurz geschnittene Nägel halten den Schaden in Grenzen. ▶

Veränderte Nährwerte

| Nährstoff | 25–51-Jährige/Tag | Schwangerschaft/Tag | Stillzeit/Tag |
|-------------------------|-------------------|-----------------------|---------------|
| Protein | 47 g | 58 g (ab 4. Monat) | 63 g |
| Fett (% der Energie) | 30 % | 30–35 % (ab 4. Monat) | 30–35 % |
| Vitamin A | 0,8 mg | 1,1 mg (ab 4. Monat) | 1,5 mg |
| Vitamin E | 12 mg | 13 mg | 17 mg |
| Vitamin B ₁ | 1 mg | 1,2 mg (ab 4. Monat) | 1,4 mg |
| Vitamin B ₂ | 1,2 mg | 1,5 mg (ab 4. Monat) | 1,6 mg |
| Niacin | 13 mg | 15 mg (ab 4. Monat) | 17 mg |
| Vitamin B ₆ | 1,2 mg | 1,9 mg (ab 4. Monat) | 1,9 mg |
| Folsäure | 400 µg | 600 µg | 600 µg |
| Vitamin B ₁₂ | 3 µg | 3,5 µg | 4 µg |
| Vitamin C | 100 mg | 110 mg (ab 4. Monat) | 150 mg |
| Phosphor | 700 mg | 800 mg | 900 mg |
| Magnesium | 300 mg | 310 mg | 390 mg |
| Eisen | 15 mg | 30 mg | 20 mg |
| Jod | 200 µg | 230 µg | 260 µg |
| Zink | 7 mg | 10 mg | 11 mg |

Quellenangabe:

DGE, ÖGE, SGE, SVE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, Umschau/Braus 2001



Foto: panthermedia.net

Checkliste «Ernährung in der Schwangerschaft»

- Gesunde Ernährung (Lebensmittelpyramide)
- Ab 4. Monat Energiebedarf leicht erhöht (250–300 kcal/Tag)
- Multivitamin schon vor der Schwangerschaft einnehmen
- **Folsäurepräparat:** 4 Wochen vor Schwangerschaft bis Ende 3. Monat
- **Vegetarier:** unbedingt Supplemente (v. a. B₁₂, Fe, Zink)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf die Schwangerschaftsdauer (Gefahr Frühgeburt). Z. B. Fisch (280–300 g/Woche). Siehe aber Quecksilbergefahr.
- 6 kleine Mahlzeiten
(hilft bei Erbrechen, Heisshunger, Müdigkeit, Magenbrennen etc.)
- Viel trinken (Fruchtwasseraustausch)
- **Bei Erbrechen:** Flüssigkeitsausgleich, leicht verdauliche Kost, Scharfes vermeiden
- **Übelkeit:** Vor dem Aufstehen etwas kleines Stärkehaltiges essen (Zwieback, Brot u. Ä.), Ingwer
- **Magenbrennen:** Nach dem Essen nicht hinlegen, Kohlensäure, säurehaltige Speisen vermeiden, geschälte Mandeln und Kartoffelsaft zu sich nehmen
- **Verstopfung:** Nahrungsfaserreich essen, viel trinken, Nebenwirkung Eisenpräparat?
- Hygienestandard beachten (z. B. Salmonellen/Poulet)
- Wenig Rohmilchprodukte (v. a. Rohmilch, Rohmilch-Weichkäse) → Listerien
- Rohes Fleisch meiden (v. a. Tatar) → Toxoplasmose
- Dioxine und dioxinähnliche Stoffe meiden (v. a. in fettreichem Fisch wie Hering, Lachs)
- **Vitamin A:** Zu hohe Dosen sind schädlich, nur wenig Kalbs- und Fischleber
- **Schwermetalle meiden:** Quecksilber in Raubfischen (Hai, Marlin, Schwertfisch), Blei in Wild wegen Projektilen (max. 2-mal wöchentlich Wild, v. a. Reh- und Hirschpfeffer)
- **Generell meiden:** Chinin, Koffein, Alkohol, Nikotin, Suchtmittel, Bioflavonoide¹ (Bioflavonoide können Interaktionen im Stoffwechsel bewirken (z. B. Hemmung von Cytochrom P450, Wechselwirkung mit DNA) und sollten während der Schwangerschaft nicht als Supplemente eingenommen werden)

Quelle:

¹ www.bag.admin.ch, Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit: Gefahren für Mutter und Kind?, Publikation Oktober 2007

c'est-à-dire 1 à 1,5 kg par mois. Outre les besoins alimentaires, il convient également de tenir compte des divers troubles inhérents à la grossesse: problèmes digestifs, fatigue, troubles veineux ou vergetures. Jusqu'à 90 % des femmes enceintes déplorent l'apparition de vergetures près du nombril, aux cuisses et à la poitrine. Celles-ci sont dues à la distension extrême de la peau au niveau de l'hypoderme et du derme. Selon le Dr Antonio Cozzio, médecin-chef en dermatologie à l'hôpital universitaire de Zurich, les substances étalées sur la peau ne pénètrent pas assez profondément dans la peau pour faire véritablement effet. Il est cependant recommandé de masser ces zones une à deux fois par jour pour préparer la peau manuellement à l'étirement progressif.

Le dermatologue ne croit pas davantage à l'efficacité des crèmes anti-vergetures censées les éliminer: «La plupart des composants ne pénètre qu'au niveau de l'épiderme ou juste en dessous; seules des quantités infimes et négligeables pénètrent dans le derme, où se trouvent les fibres de collagène.» Il rappelle en outre que les vergetures sont liées à la constitution génétique et que la prévention la plus efficace reste d'éviter tout surpoids pendant la grossesse.

Les futures mamans qui auront été bien conseillées et accompagnées durant cette période charnière risquent fort de revenir en droguerie après également après la naissance.

Quelles sont les **mesures supplémentaires** à prendre pour **fidéliser ces clientes**? Comment les **conseiller** au mieux? Découvrez les **valeurs nutritives** adaptées et les **recommandations indispensables** à cette période sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Rund um die Wehen

Kommen die Wehen nicht, wenn sie sollen, empfiehlt Widmer neben den klassischen wehenfördernden Pflanzen (z. B. Himbeer-, Brombeerblätter, Frauenmantel) Beifussstee. Treten die Wehen vorzeitig ein, schwört die Gynäkologin auf Bryophyllum (Tabletten oder Pulver bis stündlich einnehmen und mit Magnesium kombinieren). Das homöopathische Mittel Caulophyllum hilft laut **Daniel Hörler**, Drogerie Hörler, Rapperswil, dass die Geburt nicht allzu schwer wird («wenns Zeit wird», 3-mal täglich 3 Globuli). Kurz vor und nach der Geburt bewährt sich für eine bessere Wundheilung jeweils eine Gabe Amica C30.

Vorher ist nachher

Eine Drogerie möchte Kunden nicht nur in einem Lebensabschnitt wie der Schwangerschaft begleiten. Einige Massnahmen

können Frauen animieren, auch nach der Geburt in die Drogerie zu kommen. «Frauen, die wir in der Schwangerschaft kompetent begleitet haben, werden oft Stammkundinnen», erklärt Hörler. Auch Breitenmoser ist dieser Meinung: «Die wichtigste Kundenbindungsmassnahme läuft vor der Geburt. Wir geben aber auch Tipps, was es nach der Geburt zu beachten gilt, und verteilen Broschüren rund um Babys und Kinderkrankheiten.» Viele Drogerien nutzen die Geburtsanzeigen in der Lokalpresse zur Adressgenerierung frischgebackener Eltern. «Wir senden den Eltern jeweils einen Gratulationsbrief mit einem Geschenkgutschein zu. Der Rücklauf beträgt sicher 75 Prozent», sagt **Marlen Niederberger**, Drogerie Niederberger, Wolhusen. Zudem setzt die Drogerie auf eine breite Produktauswahl. In der Bahnhof Drogerie Worb wird Wert auf das Verteilen von Pflegeproduktmus-

tern für «danach» gelegt. Eine weitere Option sind Gutscheine, die per Babyköfchen regional den frischgebackenen Müttern geschenkt werden (z. B. Felicitas, Present Service). Es lohnt sich, bereits im Vorfeld auf den Mietservice von Waagen und Milchpumpen aufmerksam zu machen. Breitenmoser trifft sich zudem in unregelmässigen Abständen mit der örtlichen Mütterberaterin für einen Erfahrungsaustausch. «Der gute Draht zur Mütterberaterin zeigt die Synergien auf», weiss der Drogist aus Erfahrung. Eine Schwangerschaft ist eine Herausforderung für werdende Mütter. Aber auch für den Drogisten, denn die möglichen Beschwerden sind zahlreich, die Behandlung eingeschränkt und jede Schwangere anders. Nur ein umfangreiches Wissen und eine sorgfältige Beratung kann Basis für eine langjährige Kundenbeziehung sein.

Sandra Hallauer

Schon wieder Harndrang?

1 x täglich
1 Kapsel



Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei



S Mit der Natur.
SCHWABE Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, Erlstrasse 2, 6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



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

HALIBUT® 60 JAHRE MARKEN- GESCHICHTE – SO ZEITLOS WIE LEBENDIG



Seit nahezu 200 Jahren gilt Lebertran durch den reichen Anteil an natürlichem Vitamin A und D als die gesunde Kraft aus dem Meer. Trotz ihrer fett- und eiweissreichen Ernährung und enorm hohen Cholesterinwerten litten Inuits praktisch nicht an Herz-, Hirn- oder anderen Durchblutungskrankheiten. Forscher fanden heraus, dass dies an der Einnahme des kalten Extrakts der Fischleber, also Lebertran, lag. 1824 wurde von deutschen Wissenschaftlern die hervorragende Wirksamkeit von Lebertran gegen Rachitis entdeckt. Mitte des 20. Jahrhunderts konnte ein Wirkstoff aus Fischöl isoliert werden, der Vitamin D genannt wurde.

HALIBUT® classic – GERADE JETZT ZUR PROPHYLAXE.

HALIBUT® classic ist Nahrungsergänzung auf natürlicher Basis. Es enthält Fischleberöl (Lebertran) mit hohem Anteil an natürlichem, marinem Vitamin A + D. Diese beiden Vitamine sind bei der Winter-Prophylaxe wesentlich.



Vitamin A unterstützt die Versorgung und Gesunderhaltung der Schleimhäute. In der Erkältungszeit treffen die Erreger, die zum grössten Teil durch die Nase in den Organismus eindringen, auf trockene Schleimhäute und können so in das Immunsystem gelangen. Vitamin A dient der Versorgung der Schleimhäute, indem es für ausreichend Feuchtigkeit sorgt. So können die Erreger durch Schleim und Flimmerhärchen abtransportiert werden.

Vitamin D kann vom Körper nur bei täglicher, genügender Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet werden. Während der langen Dunkelheit in den Wintermonaten ist dies oft unzureichend möglich. Eine grosse US-Studie aus dem Jahr 2009 belegt, dass das Erkältungsrisiko bei hohen Vitamin-D-Werten um 30% niedriger ist.*

* Quelle: Ginde, A., Adit, Mansbach, M., Jonathan, Camargo, Jr, A., Carlos: "Association Between Serum 25-Hydroxyvitamin D Level and Upper Respiratory Tract Infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey", in: Archives of Internal Medicine Vol. 169, San Francisco 2009.



HALIBUT® plus – EXTRA STÄRKUNG FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT.

HALIBUT® plus ist ein Multivitamin auf natürlicher Basis. Es enthält Fischleberöl (Lebertran) mit hohem Anteil an natürlichem, marinem Vitamin A + D und 10 weitere lebenswichtige Vitamine. Dadurch trägt Halibut plus gerade in der nasskalten Jahreszeit zur Stärkung des Körpers bei.

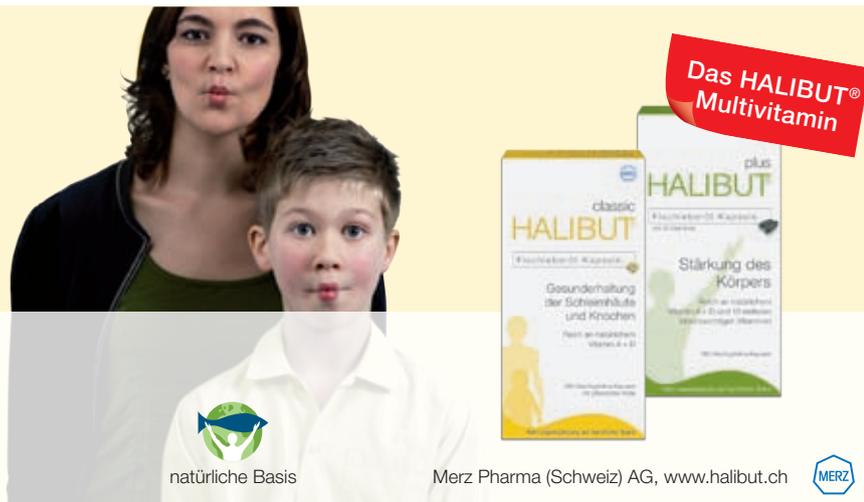
Damit Ihre Kunden sich fühlen wie Fische im Wasser:

IHRE EMPFEHLUNG FÜR DIE NATÜRLICHE WINTER- PROPHYLAXE.

HALIBUT® classic mit hohem Anteil an natürlichem, marinem Vitamin A und D bietet die ideale Winter-Prophylaxe.

HALIBUT® plus mit seinen 12 lebenswichtigen Vitaminen auf natürlicher Basis trägt zur Stärkung des Körpers bei.

Ausschliesslich in Apotheken und Drogerien.



natürliche Basis

Merz Pharma (Schweiz) AG, www.halibut.ch





ESD-Cycle de formation 2011–13 Des perspectives pour l'avenir

Journée d'information

Lundi 8 novembre 2010, 14h00–17h00.
Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Branches soumises à l'examen d'admission

Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial.

Pour vous préparer à l'examen d'admission, vous recevrez des exercices sur CD-ROM.

Les titulaires d'une maturité professionnelle ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

Journée de discussion

Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 10 mars 2011.

Examen d'admission

Mercredi 23 mars 2011

Début du prochain cycle

Lundi 15 août 2011

ESD-Ausbildungszyklus 2011–13 Eine Zukunft mit Perspektiven

Informationstag

Montag, 8. November 2010, 14.00 bis 17.00 Uhr.
Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Prüfungsfächer Aufnahmeprüfung

Arzneimittelkunde, Biologie, Chemie, Heilpflanzenkunde, Betriebs- und Verkaufskunde inkl. kaufmännisches Rechnen. Sie erhalten eine CD-ROM mit Übungsaufgaben zur Prüfungsvorbereitung.

Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufsmaturitätszeugnis oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

Besprechungstag

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 10. März 2011.

Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 23. März 2011

Beginn des nächsten Ausbildungszyklus

Montag, 15. August 2011

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand. Melden Sie sich jetzt an!

Inscription

à la journée d'information du 8 novembre 2010

Name / Nom: _____

Adresse / Adresse: _____

E-Mail / Courriel: _____

**Délai d'inscription pour la journée d'information:
5 novembre 2010**

Weitere Information + Anmeldung an / Informations complémentaires et inscription à:

École supérieure de droguerie

Rue de l'Évole 41 2000 Neuchâtel Téléphone 032 717 46 00 Fax 032 717 46 09 info@esd.ch www.esd.ch

Anmeldung

für den Informationstag vom 8. November 2010

Vorname / Prénom: _____

PLZ Ort / NPA localité: _____

Telefon / Téléphone: _____

**Anmeldeschluss für den Informationstag:
5. November 2010**



Gepflegt an intimster Stelle

Intimpflege Äusserliche und innerliche Faktoren können die Schleimhaut im Intimbereich irritieren. Um die Kundinnen umfassend beraten zu können, ist ganzheitliches Denken gefragt.



Bakterien sind nützlich. Zumindest ein Teil von ihnen. So produzieren zum Beispiel die Milchsäurebakterien aus Stoffen im Vaginalsekret Milchsäure und Wasserstoffperoxid und halten so das Scheidenmilieu sauer. Damit dessen pH-Wert sich immer zwischen 4 und 4,6 bewegt. In diesem sauren Milieu können sich keine Bakterien vermehren, und die Scheide bleibt gesund. Allerdings reicht oft schon wenig, um die empfindliche Schleimhaut der Intimzone durcheinanderzubringen. Ganz oben auf der Liste steht die übermässige Intimhygiene mit Vaginalduschen oder Intimsprays. Sie stören das Scheidenmilieu enorm. Ebenso Antibiotika, die Antibabypille und hormonelle Schwankungen in der Schwangerschaft oder während der Wechseljahre.

Im Weiteren können Schwermetallbelastungen, ein geschwächtes Immunsystem oder eine allzu zuckerreiche Ernährung mit wiederkehrenden Scheidenentzündungen und Pilzerkrankungen in Zusammenhang stehen. Ist der pH-Wert der Scheidenschleimhaut mal verändert, können sich krank machende Bakte-

rien wie *Candida albicans* oder *Gardnerella vaginalis* ungehindert darauf vermehren. Über den Geschlechtsverkehr oder bei Hallenbadbesuchen gelangen sie in die Scheide. Werden sie von der geschwächten Milchsäurebakterien-Fraktion nicht zerstört, verstärkt sich der vaginale Ausfluss, er verändert Farbe und Geruch. Begleitet von Brennen und Juckreiz. Grundsätzlich gehören Entzündungen und Infektionen der Scheide – insbesondere, wenn sie die Kundin das erste Mal verspürt – zum Arzt. Bei bekannten, oft wiederkehrenden Beschwerden oder zusätzlich zur ärztlichen Behandlung gibt es jedoch einige hilfreiche Tipps und Tricks.

Begleitende Massnahmen

Deuten alle Zeichen auf eine irritierte Vaginalschleimhaut hin, kann die Kapuzinerkresse wertvolle Hilfe bieten. Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) enthält Benzyl-Senföl und wirkt fungistatisch, bakterio- und immunstimulierend. Sowohl innerlich, wie auch wenn sie äusserlich verabreicht wird. Für die äusserliche Anwendung gibt man einige Tropfen der Tropaeolum-Tinktur in Wasser und trinkt einen Mini-Tampon damit. Nach 20 Minuten sollten die Kundinnen den Tampon entfernen. Gleichzeitig innerlich verabreicht, stärkt die Kapuzinerkresse das Immunsystem. Was wiederum die Scheidenflora positiv unterstützt.

Ergänzung bieten auch die Mikronährstoffe. Zum Beispiel die Vitamine A, E, C und Zink. Sie alle wirken antioxidativ und stärken so das Immunsystem. Auch die Isopathie, welche mit homöopathisch zubereiteten Pilzextrakten arbeitet, verzeichnet sehr gute Erfolge bei Vaginalinfektionen. *Candida albicans* als homöopathisches Heilmittel bekämpft nicht nur den vaginalen Pilzbefall, sondern auch den Befall anderer Organe, wie zum Beispiel des Darms. Die Herstellerfirma Sanum empfiehlt, *Candida Comp. D12* kombiniert mit

der Kapuzinerkresse-Tinktur während 10 Tagen einzunehmen. Gerade wenn die Scheidenflora trotz richtiger Therapie immer wieder aus dem Gleichgewicht kommt, sollte daneben eine Schwermetallbelastung in Erwägung gezogen werden. Der Test erfolgt mithilfe einer Haarmineralanalyse.

Nachhaltiger Erfolg

Neben der erfolgreichen Bekämpfung des Vaginalpilzes sollte sich die Kundin damit auseinandersetzen, warum ihre Schleimhäute im Intimbereich immer wieder irritiert sind. Ein Grund dafür kann der regelmässige Besuch von Hallenbädern sein. Wer Schwimmsport treibt und eine Neigung zu Scheidenpilzen hat, kann immer mal wieder eine Scheidenspülung mit milchsäurehaltigen Lotionen, Gärgetränken (Molke, Brottrunk) oder Salzwasser machen. Das Salz wirkt in der Scheide nicht anders als in der Nase. Es befeuchtet die Schleimhäute und verhindert so ein Einnisten der Bakterien. Der Partner sollte ebenfalls nicht ganz ausser Acht gelassen werden.

Bei Männern finden die Pilze zwar zu wenig Nährboden, um sich wirklich gut zu vermehren. Der Pilz verschwindet bei ihnen bald wieder. Oft bleibt er aber lang genug, um die Partnerin gleich wieder anzustecken.

Sabine Hurni

Gut zu wissen

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

De la **capucine aux vitamines** en passant par l'**isopathie**, découvrez toutes les plantes et méthodes qui permettent de soulager les **inflammations de la muqueuse vaginale** sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Rund um die Haut

Beratung Pflegeprodukte gibt es überall zu kaufen. Ist die Haut allerdings irritiert, führt die Pflege allein oft nicht zur Lösung. Mit guten Fragen und aktivem Querdenken können sich Drogerien beratend profilieren.



Foto: Pixelio.de

Kommt ein Kunde oder eine Kundin mit Hautproblemen in die Drogerie, ist er oder sie oft mit dem Latein am Ende. Meist wurde schon manches ausprobiert, und trotzdem blieb der Erfolg aus. Genau hier können sich Drogerien von Grossverteilern und anderen Anbietern abheben und eine ganzheitliche Beratung bieten. Vielen Kunden ist nicht bewusst, dass ihre Haut ein Organ und somit ein Teil des menschlichen anatomischen Systems ist. Sie ist genauso abhängig von der Ernährung, der Lebensweise und der Nährstoffzufuhr wie jedes andere Organ auch. Sie baut sich von innen her auf, wird über das Blut mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt und kann deshalb nicht allein durch äussere Massnahmen behandelt werden. Zumindest nicht, wenn sie bereits Probleme macht.

Gut zu wissen

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

Mit den richtigen Fragen lässt sich in der Beratung die zu verändernde Situation erfassen und dem Kunden das Gefühl geben, dass er ernst genommen wird. Die richtigen Fragen erhöhen aber auch die Bereitschaft, gemeinsam mit der beratenden Fachperson eine auf den Kunden zugeschnittene Lösung zu finden. Gerade weil die Haut ein Organ ist, unterscheiden sich die Analysefragen kaum von jenen, die bei anderen Problemen der inneren Organe gestellt werden:

Seit wann existiert das Problem? Es ist ein Unterschied, ob eine Hautirritation einen Monat oder mehrere Jahre existiert. Ein Wundermittel, das ein chronisches Problem sofort lindert, entspricht nicht der Realität. Solche Erwartungen gilt es zu klären.

War damals sonst noch etwas Auffälliges? Vielleicht hat jemand das Waschmittel, das Duschmittel oder das Shampoo gewechselt, ist umgezogen oder hatte Stress in Job oder Beziehung.

In welchen Situationen tritt das Hautproblem auf? Immer nach dem Duschen, dem Hallenbadbesuch, den Ferien oder beispielsweise immer nachts.

Wie zeigt es sich? Damit lässt sich der Schweregrad ermitteln und auch die damit verbundene emotionale Belastung.

Was wurde bereits (erfolglos) unternom-

men? Die meisten Kunden holen erst Hilfe, wenn ihre eigenen Lösungsversuche gescheitert sind. Sie wollen etwas erfahren, das sie noch nicht wissen.

Was sind Sie bereit zu tun? Ist jemand bereit, zusätzlich innerlich ein Präparat einzunehmen oder die Ernährung zu verändern, kann der Berater aus dem Vollen schöpfen. Möchte der Kunde ohnehin nur nochmals eine Bodylotion ausprobieren, dann ist die umfassende Beratung vergebene Liebesmühe und macht den Kunden eher ungeduldig. Fragen stellen ist mehr als nur ein Erfassen der Situation. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass sich jemand selber reflektiert und beobachtet. Geht er mit einem Aha-Erlebnis aus der Drogerie, ist das Ziel erreicht. Denn oft sind sich Betroffene nicht bewusst, dass es ihre Alltagshandlungen sind, die ein Hautproblem entweder verstärken oder eben auch lindern können.

Ganzheitliche Hautpflege

Ist ein Kunde auf der Suche nach weiterführenden Ratschlägen, drängt sich eine zusätzliche innerliche Behandlung der Hautbeschwerden auf. So bietet sich im Bereich der Nahrungsergänzungsmitteln, welche die Haut von innen unterstützen, einiges an. Um sie an die Frau oder den Mann zu bringen, ist jedoch Beratungsge-

schick gefragt. Denn nicht zuletzt braucht die innerliche Einnahme, da sie im Idealfall über längere Zeit fortgeführt werden sollte, meist etwas mehr Geduld.

Leinöl: Da vor allem trockene, raue Haut unter anderem auf einen Mangel an Hautlipiden zurückzuführen ist, können ungesättigte Fettsäuren dem Organismus auf die Sprünge helfen. Die essenziellen Omega-3-Fettsäuren kann der Körper nicht selber bilden. Sie müssen über die Nahrung oder mittels Nahrungsergänzungen in den Organismus gelangen. Eine Quelle für die Omega-3-Fettsäuren ist das Leinöl. Es enthält zwischen vierzig und sechzig Prozent ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäuren) und auf 100 Milliliter etwa 36 Milligramm Vitamin E. Weitere Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind Fischöl oder Rapsöl. Da Kaltwasserfische hierzulande selten auf den Tisch kommen, fehlen die Omega-3-Fettsäuren in unserer Ernährung oft. Doch neben der Hautpflege sind sie wichtig für den Aufbau der Zellmembranen, die Bildung von Enzymen und Rezeptoren sowie die Elastizität der roten Blutkörperchen und den Abtransport von LDL-Cholesterin. Der gesundheitliche Nutzen von Omega-3-Fettsäuren ist hoch. Wer regelmässig Leinöl einnimmt, profitiert nicht nur von schöner Haut, sondern auch von einem gesundheitlichen Mehrwert.

Basensalze: Hautprobleme können mit einem unausgewogenen Säure-Basen-Gleichgewicht zusammenhängen. Tierische Eiweisse und Kohlenhydrate bilden beim Verdauen im Körper freie Säuren. Das ist nicht weiter schlimm, solange sie in gleichem oder kleinerem Verhältnis zu Gemüse und Früchten eingenommen werden. In der Realität sieht dies jedoch oft anderes aus.

Bei vielen Personen fehlen die basischen Mineralsalze in der Ernährung. Andere können aufgrund von Stoffwechsel- oder Verdauungsstörungen die Mineralstoffe nur ungenügend aufnehmen. Die Haut und der gesamte Organismus werden durch ein Zuviel an Säuren belastet. Sie machen den Stoffwechsel und die Regeneration der Haut träg. Wer nicht täglich zu seinen fünf Portionen Früchten und Gemüse kommt, sollte zuerst seinen Harn-pH-Wert überprüfen und kann danach allfällig fehlende basische Mineralsalze mit einer Ba-

senmischung zuführen. Damit erzielt er gleichzeitig, dass die Säuren ausgeschieden werden.

Ernährung: Auch die Reformabteilung hat einiges zu bieten, was der Haut guttut. Vitamin-E-reiche Weizenkeime, Bierhefe, die sämtliche B-Vitamine enthält, Mandelmus oder Pflanzenöle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.

Waschmittel: Herkömmliche Waschmittel enthalten eine grosse Anzahl synthetisch hergestellter Enzyme, welche dafür sorgen, dass die Wäsche bereits bei Wassertemperaturen von 30 Grad keimfrei und sauber ist. Solche Zusatzstoffe können die Haut aber auch reizen. Bei empfindlicher Haut kann schon der Wechsel auf ein ökologisches Waschmittel die Beschwerden lindern.

Organische Schwachstellen erkennen: Der Darm wie auch die Leber hängen eng mit der Haut zusammen. Bei mangelhafter Leberaktivität und Verstopfung ist auch die Haut eher trocken. Deshalb kann gerade bei chronischen Hautproblemen der Darm nicht ganz ausser Acht gelassen werden. Quellende Ballaststoffe sorgen für den regelmässigen Stuhlgang. Mikrobazillen oder Milchzucker bauen die Darmflora auf. Mistel-, Artischocken- und Löwenzahntinkturen aktivieren Leber und Verdauungstätigkeit.

Problemfall Duschmittel

Hautprobleme haben viele Namen. Während im Gespräch vor allem über die befeuchtende oder beruhigende Pflege oder die innerlichen Massnahmen gesprochen wird, bleibt ein Problem oft verkannt – das Duschmittel. Die Kunden weichen der Frage nach dem Duschmittel oft erstaunlich ähnlich aus. Sie beteuern, dass sie ganz ein mildes benutzen würden.

Ein pH-neutrales. Sehr gut. Doch dabei denken sie nicht daran, dass nicht nur der pH-Wert, sondern auch viele Inhaltsstoffe, vom Parfüm bis zum Stabilisator, die Haut belasten können. Zudem wird oft zu heiss, zu lang, zu häufig und mit zu viel Duschmittel geduscht. Statt nur die wirklich riechenden Körperpartien wie die Genitalien und die Achseln einzuseifen, schäumen sich die meisten von Kopf bis Fuss ein. Je nach Gewohnheit gar mehrmals täglich...

Sabine Humi

La peau dans tous ses états

Quand un client entre dans une droguerie pour parler de ses problèmes de peau, c'est souvent qu'il ne sait vraiment plus quoi faire. En général, il a essayé différents produits – sans grand succès. C'est précisément là que les droguistes peuvent se démarquer de la grande distribution en fournissant des conseils globaux. Beaucoup de clients ne savent pas que leur peau est un organe. Comme tous les organes, elle dépend donc de l'alimentation, du mode de vie, de l'apport en éléments nutritifs. Elle se construit de l'intérieur, est approvisionnée en liquide et en nutriments par l'intermédiaire du sang et ne peut donc pas être traitée uniquement par des moyens extérieurs. Les bonnes questions permettent de bien cerner la situation et de donner au client la sensation d'être pris au sérieux. Elles augmentent également la probabilité de trouver, avec l'appui d'un spécialiste, une solution adaptée au client. Et justement, sachant que la peau est un organe, les questions à poser devraient être les mêmes que celles que l'on pose en cas de problème lié à un organe interne. D'ailleurs, poser les bonnes questions ne permet pas seulement de faire le point de la situation, mais aide aussi la personne à mieux se connaître elle-même. La droguerie offre toute une gamme de compléments alimentaires susceptibles de renforcer la peau de l'intérieur (huile de lin, sels basiques, vitamines, teintures, etc.), sans oublier les lessives écologiques et les gels douche exempts d'additifs.

Pour en savoir plus sur l'**influence des habitudes, du mode de vie et de l'alimentation** sur les **problèmes de peau**, rendez-vous sur *d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf* – cliquez ensuite sur la colonne et l'article en français s'affichera automatiquement.

Datenschutz im Arbeitsrecht

(Teil 2/2) Nachdem in der September-Ausgabe von *d-inside* über den Datenschutz im Bewerbungsverfahren und im laufenden Arbeitsverhältnis berichtet wurde, befasst sich der vorliegende Beitrag neben Kontrollen am Arbeitsplatz mit Referenzen und dem Datenschutz nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses.



ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE

Im Gegensatz zu früher stehen heute eine Vielzahl von technischen Hilfsmitteln zur Verfügung, mit denen ein Arbeitgeber die Arbeit seiner Angestellten kontrollieren könnte (Internet-, E-Mail- und Telefonüberwachung). Diese Hilfsmittel dürfen jedoch nicht einfach nach Belieben eingesetzt werden. Überwachungs- und Kontrollsysteme sind nur aus Sicherheitsgründen und/oder zur Erfassung der Arbeitsleistung zulässig. Unabdingbar ist, dass der Arbeitgeber die davon betroffenen Arbeitnehmer vorgängig über die Art und Weise der Registrierung und Auswertung solcher Kontrolldaten informiert. Die Grenze des Erlaubten liegt dort, wo die Überwachung dazu führt, das Verhalten der Angestellten am Arbeitsplatz zu überwachen.

Überwachung aus Sicherheitsgründen

Videokameras der Diebstahlüberwachung sind so auszurichten, dass die gewählten Bildausschnitte nicht permanent die Angestellten erfassen.

Die Überwachung darf nicht weitergehen, als dies zur Erreichung ihres Zweckes notwendig ist.

Internet-, E-Mail- und Telefonkontrolle

Der Arbeitgeber darf den privaten Telefon-, Internet- und E-Mail-Verkehr einschränken oder ganz untersagen. Es empfiehlt sich, die Nutzungsregeln und nicht zuletzt die Sanktionen bei Regelverletzungen im Voraus schriftlich festzuhalten (von der Verwarnung bis zur Entlassung im Wiederholungsfall). Bestehen Weisungen, so dürfen die Randdaten (z. B. beim Telefonverkehr: Dauer, Gebühren und Gesprächspartner) nach entsprechender Vorankündigung durch den Arbeitgeber kontrolliert werden. Beim Internet ist es – ebenfalls nur unter entsprechender Vorankündigung – zulässig, periodisch oder stichprobenartig die angewählten Websites zu kontrollieren.

Referenzauskünfte

Ohne Einwilligung der betroffenen Person dürfen sowohl während als auch nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses keine Auskünfte an Dritte erteilt werden. Referenzauskünfte haben sich auf die Leistungen am Arbeitsplatz zu beschränken. Fragen zum Charakter oder zu speziellen Lebensgewohnheiten sind unzulässig und sollten nicht beantwortet werden.

Datenschutz nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses

Es ist umstritten, inwieweit Personaldossiers nach dem Ausscheiden des Arbeitnehmers vernichtet werden müssen. Solange noch Verjährungsfristen laufen und Nachforderungen möglich sind, erscheint eine gewisse Aufbewahrungszeit sinnvoll.

Dans la première partie, parue dans *d-inside* de septembre, nous nous étions penchés sur la question de la protection des données au travail. Nous évoquons maintenant les **contrôles sur le lieu de travail**, les **références** et la **protection des données après résiliation des rapports de travail**. Pour en savoir plus, rendez-vous sur d-inside.drogoserver.ch/inside.pdf – cliquez ensuite sur l'encadré et l'article en français s'affichera automatiquement.



Barbara Pfister

Rechtsanwältin und Geschäftsführerin «Angestellte Drogisten suisse» (vormals Droga Helvetica), www.drogisten.org
avocate et directrice de «Angestellte Drogisten suisse» (autrefois Droga Helvetica)

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

Mehr Wissen *En savoir plus*



Was macht einen Unternehmer aus?

Bücher, die beschreiben, wie man einen Businessplan aufstellt, gibt es viele. Was jedoch oft fehlt, ist die Darstellung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten,

die man als Existenzgründer mitbringen sollte. Denn was man braucht ist klar: Umsatz und Erfolg. Wie Sie die eigenen Fähigkeiten einschätzen, nutzen und optimieren können, erklärt die Autorin in ihrem Ratgeber.

Carmen Schön:
«Bin ich ein Unternehmertyp?»
Gabal Verlag 2008
ISBN 978-3-89749-861-7
ca. Fr. 29.–

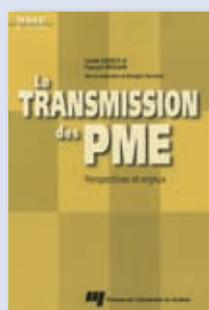


Wirtschaften mit Erfolg

Unternehmer sollen Kunden gewinnen, das Personal effizient einsetzen, Verträge korrekt ausfertigen und Spitzenzeiten abdecken. Der Beobachter-Ratgeber liefert Instrumente für die Soforthilfe und zur langfristigen Absicherung. Im Zentrum steht das Vorbeugen: Sie

erfahren, wie Sie dank effizientem Mahn- und Betreuungswesen zu Ihrem Geld kommen und Klumpenrisiken vermeiden. Anhand von Praxisbeispielen wird aufgezeigt, wie man besser machen kann. Daneben enthält der Ratgeber Vorlagen und Checklisten für kleine und grössere Notfälle.

Krampf, Baumgartner, Schoch, Bräunlich:
«Erfolgreich als KMU»
Beobachter Verlag 2010
ISBN 978-3-85569-435-8
ca. Fr. 47.–



Assurer la relève

Depuis quelques années, la transmission des PME est un sujet d'actualité. Les questions s'y rapportant sont d'ailleurs nombreuses. Par exemple, comment les propriétaires dirigeants de PME peuvent-ils se préparer à quitter une entreprise qu'ils ont dirigée pendant bon nombre d'années? Comment peuvent-ils détecter les bons candi-

dats à la relève? Les auteurs aimeraient, avec ce livre écrit dans un style accessible à tous, aider les propriétaires actuels et futurs à envisager plus sereinement la continuité de leur entreprise, qu'elle soit de petite ou de moyenne taille. Ils désirent encourager chez les nouveaux entrepreneurs la reprise d'une entreprise comme une avenue possible et prometteuse.

Louise Cadieux, François Brouard:
«La transmission des PME. Perspectives et enjeux»
Presses de l'Université du Québec, 2009
ISBN 9782760515949
Fr. 58.50



Surmonter ses dilemmes

Vous êtes confronté au quotidien à des situations urgentes et complexes? Vous devez faire face à des enjeux importants? Si vous peinez à trancher, cet ouvrage est pour vous! Il vous propose un programme méthodique et concret pour changer la donne, vous aide à comprendre quels sont les outils d'aide à la prise de décision et à

bâtir des plans d'action pour gagner en efficacité et en confiance. Ce guide concret, articulé autour d'outils opérationnels et de mises en situation, vous permettra de surmonter vos dilemmes et de savoir comment prendre la meilleure décision en toutes circonstances. Avec, en prime, des tests et des exercices pour vous aider à progresser.

Ramez Cayette:
«Décidez vite, décidez bien»
ESF, 2008
ISBN 9782710119531
Fr. 25.80

SO SIND SIE AUF REISEN GANZ AUS DEM

HÄUSCHEN!



Wenn draussen die Sonne scheint, will niemand den ganzen Tag «besetzt» sein. *vitagate24.ch* weiss, wie Sie sich in den Ferien vor unliebsamen Überraschungen schützen können und liefert praktische Tipps für einen erholsamen Urlaub. Jetzt reinklicken.

vitagate24.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

vitagate24.ch ist ein Gemeinschaftsportal von  **GATE24**
www.gate24.ch

News, Trends, Veranstaltungen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Köpfe aus dem Schweizer Gesundheitswesen, offene Stellen und mehr...

Wöchentlich kostenlose News aus der Branche mit dem elektronischen Newsletter *d-mail* oder als Lesestoff in der Fachzeitschrift *d-inside*.

Interessiert? Bestellen Sie jetzt ein **Gratis-Abonnement** direkt zu Ihnen nach Hause.*

**d-inside* ist für alle Drogisten/-innen und SDV-Mitglieder gratis.
Für alle anderen kostet *d-inside* im Abonnement Fr. 75.-/Jahr und als 2. Abonnement Fr. 56.-/Jahr.

d-inside

d-inside erscheint zehnmal jährlich und ist die Fachzeitschrift für das Drogerie-Team.

d-mail

d-mail informiert schnell und übersichtlich über alles, was in und um die Drogerie interessiert. Damit Sie garantiert nichts verpassen.

Ich möchte

d-inside, die Fachzeitschrift

d-mail, den elektronischen Newsletter

Vorname, Name

E-Mail

Adresse

PLZ/Ort

Drogistin/Drogist ausgebildet in Ausbildung, aktuelles Lehrjahr _____

Arbeitgeber

Senden Sie den Talon an SDV, Abonnement Fachmedien, Postfach 3516, 2500 Biel 3, oder eine E-Mail mit Name, Adresse und Arbeitsort an info@drogistenverband.ch.



Vorschau

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



Mehr als bloss Nahrung

Was einst mit der Ovomaltine und dem Jod-versetzten Kochsalz begann, ist heute zum florierenden Markt geworden. Gleichzeitig sind überall die Tendenzen zurück zum Produkt aus der Region und wenn möglich in Bio-Qualität spürbar. Lassen sich diese beiden Trends miteinander vereinbaren?

www.vitagate24.ch/nanofood.aspx



Gesund durch die Schwangerschaft

Gerade Frauen, die sich zum ersten Mal auf Nachwuchs freuen dürfen, sind oft verunsichert:

Was darf ich essen? Was lieber nicht?

Wir zeigen die wichtigsten Empfehlungen und Ratschläge auf einen Blick.

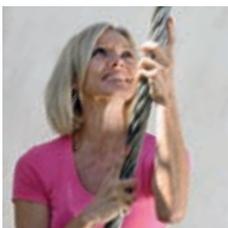
www.vitagate24.ch/papatest.aspx



Sensible Zone

Bei der Intimpflege gilt: Weniger ist mehr. Denn bei falscher, übermässiger oder unzulänglicher Pflege gerät das Gleichgewicht dieser sensiblen Zone schnell aus dem Lot. Wer einige einfache Regeln beachtet, braucht sich jedoch vor Bakterien, Pilzen und Co. nicht zu fürchten.

www.vitagate24.ch/vaginalflora.aspx



Nerven wie Drahtseile

Der Hektik unseres Alltags mit Gelassenheit zu begegnen, ist nicht immer einfach. Simple Tricks und Tipps helfen – in Kombination mit der richtigen Ernährung – aufreibende Situationen besser durchzustehen.

(Nicht direkt zum Thema aber etwas in die Richtung:

www.vitagate24.ch/konzentration_gedaechtnis.aspx)



Booklet: «Menstruation»

Klein und kompakt, der aktuelle Ratgeber im *Drogistenstern*. Im Oktober mit viel Wissenswertem zum Thema Menstruation.

www.vitagate24.ch/menstruation_erste_regel.aspx

Weitere Themen sind:

«Therapien aus der Drogerie»; «Wundversorgung auf Wanderungen»; «Empfindliche Haut» und «Sex im Alter».

Chers droguistes

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

Plus que des aliments

On trouve de plus en plus de produits alimentaires enrichis en substances censées être bénéfiques à la santé. Parallèlement, les produits bio et régionaux sont aussi à la mode. Ces deux tendances sont-elles compatibles?

www.vitagate24.ch/alimentation_nanofood.aspx

Une grossesse en pleine forme

Les femmes enceintes sont souvent perplexes. Quels aliments faut-il privilégier et lesquels éviter? Nous faisons le point sur les recommandations nutritionnelles les concernant.

www.vitagate24.ch/f_test_papa.aspx

Une zone très sensible

Des soins trop fréquents ou insistants peuvent perturber le fragile équilibre de la flore vaginale. Nos conseils pour prévenir infections et mycoses.

www.vitagate24.ch/f_flore_vaginale.aspx

Des nerfs d'acier

Mis sous pression par la frénésie du quotidien, nos nerfs finissent souvent en pelote. Quelques mesures simples permettent pourtant de mieux faire face...sereinement.

www.vitagate24.ch/f_concentration_memoire.aspx

Brochure: «Menstruations»

En octobre, le guide encarté dans la *Tribune du droguiste* fait le point sur les menstruations.

www.vitagate24.ch/f_menstruations_premieres_regles.aspx

Les autres thèmes:

«Les thérapies de la droguerie»; «Soins des plaies en randonnée»; «Une peau sensible» et «La sexualité des seniors».

Online-Umfrage Sondage en ligne

Sind Sie an der Generalversammlung vom 14. November dabei?

Sagen Sie uns Ihre Meinung auf:
www.d-flash.ch/umfrage

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

Assisterez-vous à l'assemblée générale du 14 novembre?

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.)

Ergebnis der letzten Umfrage:

Beteiligen Sie sich mit Ihrer Drogerie an den SDV-Aktivitäten «besser gesund 2011»?



- 16 % Ja, sicher sind wir mit unserer Drogerie dabei.
- 16 % Ja, wir sind wahrscheinlich aktiv mit dabei.
- 23 % Wir wissen es noch nicht.
- 45 % Nein, daran können wir uns nicht beteiligen.

Résultat du dernier sondage:

Participez-vous avec votre droguerie aux activités de l'ASD «atout santé 2011»?



- 17 % Oui, bien sûr, nous participons.
- 50 % Oui, nous participerons sans doute activement.
- 17 % Nous ne savons pas encore.
- 16 % Non, nous ne pouvons pas participer à cette action.

 **DROPAfranchisenehmer**
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)



Drogerie gesucht?

Haben Sie Interesse an einem eigenen
Drogerie / Drogerie-Apotheke-Standort?

www.drogerienachfolge.ch // kontakt@drogerienachfolge.ch



Flash

www.drogerie.ch

Der Insertionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 4. Oktober 2010

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

Stellenangebote

Für unsere Filiale in **Saanen, Berner Oberland**, suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung:

Drogist/in HF

Sie sind bereit unsere Drogerie mit Reformhaus selbständig zu führen. Ihre Stärken liegen in der Beratung von Naturheilmitteln und gesunder Ernährung. Sie arbeiten gerne mit internationaler Kundschaft und setzen Ihre Fremdsprachkenntnisse ein. Wir bieten Ihnen eine neue und spannende Herausforderung in einem jungen aufgestellten Team.

Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:
Peter Jaggi, Telefon 033 733 10 31


...für Gesundheit und Schönheit...
Hauptstrasse 3792 Saanen

SDV: Neue Drogeriemitglieder

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

Sektion: ZH/SH

Sandra Haag
Impuls Drogerie Leue, Zentrum Leue
Alte Landstrasse 258
8708 Männedorf

Sektion: SO

Jolanda Jäggi
Drogerie Kilchenmann AG
Haltenstrasse 16, 4566 Kriegstetten

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

Gesucht per **Februar 2011**, Stadt Zürich

Drogist/in HF 100% (als Geschäftsführer/in)

Sie möchten sehr selbstständig und mit viel Engagement eine moderne Drogerie in einem Einkaufszentrum in Zürich leiten? Sie haben Freude am persönlichen Kundenkontakt und der Führung eines motivierten Teams? Dann bewerben Sie sich auf diese Stelle!

Gerne gibt Ihnen Frau S. Bachmann (jetzige Stelleninhaberin) weitere Auskünfte. Bewerbung an:

Impuls Drogerie Letzipark
Baslerstrasse 50
8066 Zürich
Tel: 044/496 60 40



Dipl. Drogistin HF gesucht!

Ländliche Drogerie in Zell LU sucht eine(n) Geschäftsführer(in) auf den 1. November 2010.

Wir erwarten gute Kenntnisse im Bereich Naturheilmittel wie Spagyrik, Schüssler etc.

Eine spätere Übernahme des Geschäftes ist nicht ausgeschlossen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Ursi Schilliger, Apotheke Drogerie Schilliger, 6343 Rotkreuz
Tel. 041 790 11 14 oder per mail u.schilliger@drogerie-schilliger.ch

 **DROPAfranchisenehmer**
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)



Nachfolge gesucht?

Wollen Sie Ihr Geschäft einem Nachfolger übergeben?

www.drogerienachfolge.ch // kontakt@drogerienachfolge.ch

Société d'alimentation en pleine expansion cherche pour son service externe (pharmacie, droguerie et fitness) un

droguiste à 100 % pour la Romandie.

ASD Association suisse des droguistes
Chiffre 3050, Case postale 3516, 2500 Biel/Bienne 3

Wir suchen für unsere **Drogerie in Würenlos** eine topaufgestellte

Drogistin (50%)

Wir erwarten hohe Selbständigkeit und gute Kenntnis rund um das klassische Drogerie-Sortiment. Schüsslertherapie, Spagyrik und Homöopathie sind Schwerpunkte im Bereich Naturheilmittel. Die Depotkosmetik umfasst die Firmen Widmer, Spillmann, Juvena und Goloy. Gute Sachpflege- und PC- Kenntnis sind von Vorteil. Eintritt: 1. Oktober 2010 oder nach Vereinbarung.

Heini Lamprecht
Landstrasse 80, 5436, Würenlos
Tel. 056 424 13 09, Fax 056 424 13 20



info@drogerie-ambach.ch
www.drogerie-ambach.ch

Drogerie **wiedmer**

Zur Ergänzung des Teams unserer Drogerie in Wetzikon suchen wir eine/n freundliche/n und kommunikative/n

Drogist/in 80-100%

Drogist/in 20-50%

Sie sind von Ihrem Beruf begeistert und die selbständige Beratung einer anspruchsvollen Kundschaft zählt zu Ihren Stärken. In unserem modernen und vielseitigen Betrieb bieten wir Ihnen eine spannende, abwechslungsreiche und herausfordernde Tätigkeit mit attraktiven Anstellungsbedingungen an. Eintritt nach Vereinbarung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Drogerie Wiedmer GmbH
Hans Peter Wiedmer
Bahnhofstrasse 257, 8623 Wetzikon
Telefon 044 930 02 80, wiedmergmbh@gmx.ch

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

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

“Vielen Dank für den Support 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 laufend für verschiedene attraktive Drogerie-Standorte junge, dynamische Berufsleute, die wir auf dem Weg zur Selbstständigkeit mit Know-how und finanzieller Unterstützung begleiten möchten.

Für weitere Informationen:
Herr Hansruedi Kubli,
Telefon 081 771 31 48,
kubli.drogerie@swidro.ch
Herr Peter Vogt,
Telefon 043 244 05 05,
info@petervogtconsulting.ch

swidro Beteiligungs AG

Drogerien / Diverses

Drogerie zu Verkaufen Region Stadt Zürich

Gute Frequenz, 140m², moderne Einrichtung.

Interessierte melden sich Chiffre 3051.

Auf Ihre Kontaktnahme unter freue ich mich.

Schweizerischer Drogistenverband, Chiffre 3051,
Postfach 3516, 2500 Biel 3

Drogerie im Kanton Bern

Der Besitzer der Drogerie möchte sich beruflich verändern und verkauft deshalb seine schöne Drogerie im Stockwerkeigentum

- Drogerie an zentraler Passantenlage
- grosses Einzugsgebiet
- moderne Mobilien, attraktives Erscheinungsbild
- treue Stammkundschaft
- Sortimentsschwerpunkte: Medikamente und Naturheilmittel
- ausbaufähige Räume (Beratungsraum, Labor)
- es besteht zusätzliches Umsatzpotenzial
- ausführliche Bewertung der Drogerie vorhanden
- fairer Kaufpreis
- Übergabe nach Absprache

Fordern Sie die PowerPoint-Präsentation an. Nur mit genauer Adressangabe

TST TopShopTeam
Marketing · Beratung · Realisierung

TST TopShopTeam · Matthias Nil · 8476 Unterstansheim
Tel. 052 745 21 91 Fax 052 745 23 05 Mobile 079 672 91 30

Zur Verstärkung unseres auf Beratung spezialisierten Teams, suchen wir eine/n

Drogistin/Drogisten (100%)

mit Freude an der Vielseitigkeit unseres Berufes, viel Wissen in der ganzheitlichen Naturheilkunde und dem Interesse, sich stets weiterzubilden (Schwerpunkt Naturheilmittel, Spagyrik, Blütenessenzen aus aller Welt, Aura Soma etc.)

Englisch- und Französischkenntnisse sind von Vorteil.
Eintritt zwischen dem 1. Oktober 2010 und 1. Januar 2011

Möchten Sie mehr über diese kurzweilige und interessante Stelle erfahren? Auf Ihre Bewerbungsunterlagen oder Ihre Fragen freut sich Jörg Egger.



Chrüter-Drogerie Egger
Unterstadt 28, CH-8201 Schaffhausen
Tel. 052 624 50 30, Fax 052 624 64 57
Mail: egger@swissworld.com
www.chrueter-drogerie.ch

Für unsere Drogerie im internationalen Winter- und Sommerferienort Lenzerheide GR suchen wir

eine/n Drogist/In HF 100%

per 1. Januar 2011

Sie sind motiviert in einem Team mit 2 Lehrlingen und 3 Drogistinnen zu arbeiten. Sie sind zuständig für die Ausbildung des Personals, die fachtechnische Leitung der Drogerie, die Planung und Durchführung von Marketingaktivitäten, den Einkauf und die Kundenbetreuung.

Sie sind eine offene, kontaktfreudige, aktive Person welche mit variablen Arbeitszeiten kein Problem hat. Idealerweise haben Sie Fremdsprachenkenntnisse (Englisch, Französisch oder Italienisch). Wenn Sie gerne Sport treiben bietet Ihnen Lenzerheide viele Möglichkeiten für Ihre Freizeitgestaltung.

Interessiert?
Dann melden Sie sich bei
Heidi Vitali oder
Manuela Gisler.

HEID Zentrum Lai
DROGERIE 7078 Lenzerheide
Tel. 091 384 13 83 Fax 091 384 45 07
heidrogerie@bluewin.ch

In unsere Landdrogerie mit Schwerpunkt Naturheilmittel suchen wir per 1. November 2010 oder nach Vereinbarung eine erfahrene

Drogistin 100%

Sie sind bereit Verantwortung zu übernehmen, haben Freude an der Kundenberatung und gute Kenntnisse in Spagyrik und Homöopathie.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.
drogeriegruenig@bluewin.ch

Für Auskünfte steht Ihnen Peter Grünig gerne zur Verfügung.

 **drogerie grünig**
naturheilmittel • parfumerie
3132 riggisberg tel. 031/809 01 21

Gut vernetzte Drogerien =
spannende Arbeitsplätze !


swidro
zusammen erfolgreich
www.swidro.ch

DerAndere
Unternehmensberater

ebi-pharm

Komplementärmedizin

Unser Kunde, die ebi-pharm ag in Kirchindach (BE), ist ein erfolgreicher Handelsbetrieb im Bereich der Komplementärmedizin. Seit der Gründung im Jahre 1988 ist die ebi-pharm ag auf über 50 Mitarbeitende angewachsen und benötigt weitere Verstärkung. Daher unterstützen wir unseren Kunden bei der Suche nach vier Persönlichkeiten als

- **OTC Regionalverkaufsleiter
Deutschschweiz (m/w)**
- **OTC Aussendienst
Ostschweiz (m/w)**
- **OTC Aussendienst
Westschweiz (m/w)**
- **OTC/RX Aussendienst
FR/NE/JU (m/w)**

Als Regionalverkaufsleiter/in leiten Sie das OTC-Verkaufsteam in der Deutschen Schweiz und betreuen ein eigenes kleineres Verkaufsgebiet (BS/BL). Zusätzlich sind Sie auch als Referent für unsere Kundenfortbildungen tätig.

Als OTC-Aussendienstmitarbeiter/in sind Sie für die Betreuung der Apotheken und Drogerien in den oben erwähnten Gebieten verantwortlich.

Als OTC/RX Aussendienstmitarbeiter/in betreuen Sie Ärzte, Heilpraktiker, Apotheken und Drogerien und gewinnen neue Kunden dazu.

Bringen Sie Erfahrung aus dem Aussendienst mit oder sind Sie ein Verkaufstalant, das noch zu entdecken ist? Verfügen Sie über medizinische Grundkenntnisse und wollen Sie sich in das Gebiet der Komplementärmedizin einarbeiten? Sind Ihnen langfristige Kundenbeziehungen wichtig? Ja – dann senden Sie uns eine Email, damit wir Sie mit mehr Informationen versorgen können!

Für Regionalverkaufsleiter Email bitte an:
rl-ebi@derandere.ch

Für Aussendienst Ostschweiz Email bitte an:
os-ebi@derandere.ch

Für Aussendienst Westschweiz Email bitte an:
we-ebi@derandere.ch

Für Aussendienst FR/NE/JU Email bitte an:
fnj-ebi@derandere.ch

www.derandere.ch

Strepsils®

Eine Hilfe bei Halsschmerzen



- Wirkt noch lange nach Auflösen der Lutschtablette¹
- Synergistische antiseptische Wirkung in Verbindung mit den Vorteilen einer Lutschtablette^{1,2}



Referenzen

- 1) Wade AG et al. Annual Scientific Meeting of the British Pain Society 2007.
- 2) Church A et al. Annual Scientific Meeting of the British Pain Society (Poster) 2007.

Strepsils Honig & Zitrone, Lutschtabletten Strepsils Orange mit Vitamin C, Lutschtabletten Strepsils Erdbeer zuckerfrei, Lutschtabletten
Z: Wirkstoffe: Amylmetacresol 0,6 mg und 2,4 Dichlorobenzyl-Alkohol 1,2 mg pro Lutschtablette; Strepsils Orange mit Vitamin C zusätzlich Ascorbinsäure 33,5 mg und Natriumascorbat 74,9 mg; I: Zur unterstützenden lokalen Therapie von infektiösen und entzündlichen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes; D: Alle 2-3 Stunden eine Lutschtablette langsam im Mund zergehen lassen, maximale Tagesdosis 8 Lutschtabletten. K: bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Wirkstoffe oder Hilfsstoffe. V: Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel (nicht bei Strepsils Erdbeer zuckerfrei), hereditäre Fructose-Intoleranz, Kinder unter 6 Jahren I: keine bekannt S: Vorsicht im letzten Trimenon der Schwangerschaft; UW: Überempfindlichkeitsreaktionen, Brennen und Stechen im Mund oder Hals und Schwellungen der Rachenschleimhaut, sehr selten Dyspepsie, Übelkeit; Abgabekategorie: D

Ausführliche Information sind der Arzneimittelfach- und Patienteninformation, publiziert im Arzneimittel-Kompodium der Schweiz 2010, Supplementum 4 zu entnehmen.

