d-inside

Fach- und Brancheninformationen des Schweizerischen Drogistenverbands

März 2011

Wenn Teddys Trost nicht mehr genügt

Nouveauté
pour les Romands!

Désormais, vous trouverez
la version intégrale en français
de *d-inside* en format pdf sur:

http://d-inside.drogoserver.ch/inside_f.pdf

In Kürze
4 Aktuelles aus der Branche

Branche
6 Lernort Schule
8 Die Lizenz zum Spinnen
18 Wettbewerb zu Wehweh & Bobo

Fokus
12 Die Temperatur steigt

Interview
20 Walter Hölzle, Präsident der Vips und der Refdata Stiftung

Wissen
26 Wie isst die Schweiz?
30 Das Messer am Hals
32 Unterwegs für die Kräuter

Rubriken
17 Online-Umfrage
34 Medientipps
35 Stellenmarkt
39 Vorschau Drogistenstern

Was hilft, wenn der Kopf heisst ist, die Ohren oder der Hals schmerzen, erfahren Sie ab der Seite 12.

Der Dreitagebart und die Frauen

«Highnoon» an einem Sonntag Ende der 1980er-Jahre. In Abwesenheit meiner Eltern bediente ich mich der Videosammlung. Der Favorit: «Mein Name ist Nobody», ein Italowestern erster Güte. Bereits die Rasierszene zu Beginn sorgte bei mir für Hühnerhaut. Für mich war klar: Ich würde meine Barthaare nie und nimmer mit einem echten Rasiermesser stutzen lassen. Umso mehr interessiert es mich, wie die Damenwelt darüber denkt. «Ist ein Dreitagebart sexy?» Eine Umfrage im Büro stiftete aber leider nur Verwirrung. Die Erstbefragte findet einen «verwilderten, nicht zu langen» Dreitagebart sehr erotisch. Für die zweite macht er nur Sinn, «sofern der Kontrast zum Hauttyp stimmig ist». Was eine dritte Kollegin wiederum mit einem knappen «Geit gar nit!» quittierte. Wie soll man(n) sich da verhalten? Auch die Drogerie hat in diesem Für und Wider kein Patentrezept parat. Die Kundschaft will aber dennoch informiert sein. Lesen Sie mehr auf Seite 30.
Ich wünsche eine glatte Lektüre.

P. S. Auf einen Barbierstuhl habe ich mich bis heute nicht gewagt… noch nicht!

EMOFORM®-F pure

NEU

Spezial-Zahnpaste mit Mineralsalzen und Fluorid für die gesunde Zahnpflege auch während homöopathischen Behandlungen.

Frei von:
künstlichen Süssmitteln
Konservierungsmitteln
allergenen Stoffen
ätherischen Ölen (kein Menthol, kein Pfefferminzöl)
Aromen
Natriumlaurylsulfat (SLS)
Farbstoffen

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

«besser gsund»: Fasten und Entschlacken

Im März werden die Mitarbeitenden dazu angeleitet, wie sie sich von Giftstoffen im Körper befreien.

Immer auf dem neuesten Stand: Im *d-inside* informieren wir Sie jeden Monat, welches Thema bei «besser gsund» aktuell ist und mit welchen Gutscheinen die Kundschaft Ihre Drogerie besuchen wird. Mit dem Motto des Gesundheitstipps März «Fasten und Entschlacken» belebt und frisch in den Frühling starten. Der erste Gesundheitstipp enthält je einen Fünf-Franken-Gutschein für eine Packung Paya Konjac Tuber sowie für ein Produkt aus der Fortevital Stärkungsmittel-Linie. Online findet man die Gesundheitstipps unter *www.drogoserver.ch* (Ordner «besser gsund»). *fk*

Rekordwachstum für Online-Handel

Der Schweizer Online-Handel hat im Jahr 2010 fast 8,7 Milliarden Franken erwirtschaftet. Mit einer Zunahme um 48 Prozent erreichte er damit gegenüber 2008 ein Rekordwachstum. Im Jahr 2008 hatte die zweijährliche Wachstumsrate noch 38 Prozent betragen. Verantwortlich ist vor allem die Zunahme der Durchschnittsausgaben der Online-Kunden. Nicht alle Branchen profitieren gleichmässig vom Wachstum. Die wichtigsten Ergebnisse der Studie «Der Schweizer Online-Handel» präsentieren Forscher der Universität St.Gallen (HSG) am St. Galler Internettag am 29. März 2011. *pte*

Zu viel heizen begünstigt Übergewicht

Wer dafür sorgt, dass Innenräume im Winter nicht überheizt sind, schützt damit nicht nur das Klima: Er tut auch etwas gegen Übergewicht. Das behaupten zumindest Forscher vom University College London. Ihrer Analyse zufolge trägt der fehlende Kontakt mit Winterkälte daran Mitschuld, dass die Adipositas in vielen Industriestaaten auf dem Vormarsch ist – wenn auch freilich nur als ein Faktor unter vielen anderen. *pte*

Gute Nachricht für Frühstücksverweigerer

Grosse Mahlzeiten am Morgen haben doch nicht den angepriesenen Sättigungseffekt, sondern erhöhen nur die tägliche Kalorienbilanz. Wer abnehmen will, sollte daher auf ein opulentes Frühstück verzichten. Zu diesem Schluss kommen Forscher des Else Kröner- Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKFZ) aufgrund einer Studie, an der über 300 Freiwillige teilnahmen. *wissenschaft.de*

Wie Zähne die Zähne zeigen

Zähne haben ihre ganz eigene Schutztruppe, mit der sie Angriffe durch kariesverursachende Bakterien abwehren können: Zwischen Zahnbein und Zahnmark im Inneren jedes Zahns befindet sich eine Gruppe von Zellen, die bei einer Attacke sowohl eigene Abwehrstoffe bildet als auch das Immunsystem alarmiert. Eigentlich war bisher vermutet worden, dass diese sogenannten Odontoblasten nur für die Bildung des Dentins – des Zahnbeins – zuständig sind. Tatsächlich scheinen sie jedoch überraschend vielfältige Aufgaben bei der Verteidigung des Zahns wahrzunehmen, berichten US-Forscher. *wissenschaft.de*

Novartis steigert Gewinn

Das Basler Pharmaunternehmen Novartis hat auch im vergangenen Geschäftsjahr kräftig zugelegt. Für einen Wachstumsschub sorgten die Übernahme des Augenheil-Spezialisten Alcon sowie neu lancierte Produkte. *pte*

Roche bleibt unter den Erwartungen

Die Roche Holding AG hat im vergangenen Geschäftsjahr 2010 einen Umsatz von 47,5 (Vorjahr 49,1) Milliarden Franken erwirtschaftet. Analysten haben im Schnitt 48,2 Milliarden erwartet. *Cash.ch*

Aerobic gegen das Vergessen

Dreimal die Woche Aerobic ist nicht nur gut für die Hüften: Schon ein moderates Training verbessert im fortgeschrittenen Alter die Gedächtnisleistung, wie Forscher nun herausgefunden haben. Stretchen bringe hingegen nichts. *stern.de*

Gewinneinbruch bei GSK

Rechtsstreitigkeiten und die Konkurrenz durch günstigere Generika haben dem britischen Pharmakonzern GlaxoSmith-Kline im letzten Geschäftsjahr einen Gewinneinbruch eingebrockt. *pte*

Minimaler Umsatzanstieg

Gemäss den provisorischen Ergebnissen des Bundesamtes für Statistik (BfS) sind die realen, saisonbereinigten Detailhandelsumsätze im Dezember 2010 gegenüber November 2010 um 0,3 Prozent gestiegen. Nicht saisonbereinigt gingen die realen Detailhandelsumsätze im Dezember 2010 um 0,4 Prozent gegenüber Dezember 2009 zurück. *bfs.admin.ch*

KMU-Barometer 2011

Die Schweizer KMU sind weiter im Aufwind und setzen auf einen anhaltenden Wirtschaftsboom: 93 Prozent der KMU sind mit der aktuellen Geschäftslage zufrieden, 61 Prozent bezeichnen sie sogar als uneingeschränkt gut. 43 Prozent der Unternehmer erwarten sogar eine weitere Verbesserung der eigenen Geschäftslage. Angesichts der guten Konjunkturaussichten wollen die KMU auch mehr Mitarbeitende einstellen. Die Schwierigkeiten dabei: neue und ausreichend qualifizierte Mitarbeitende zu finden. *pte*

Swissmedic will mehr von Pharmafirmen

Medikamentenproduzenten müssen mit happigen Gebührenerhöhungen von bis zu 100 Prozent rechnen. Denn Swissmedic will Mitte 2012 die Einnahmen um 15 Millionen Franken steigern. Im Fokus stehe die Erhöhung der Verfahrensgebühren, welche die Hersteller für die Zulassung von Medikamenten bezahlen müssen, so die Handelszeitung in ihrer Online-Ausgabe.

Der Detailhandel in Randregionen

Die Ökonomen der Credit Suisse prognostizieren 2011 ein Wachstum der Detailhandelsumsätze von nominal rund 1,5 Prozent. Die aktuelle Umfrage zeigt, dass für das Jahr 2011 sogar ein Umsatzanstieg von über 2 Prozent budgetiert wird. Der neu lancierte «Retail Provision Index» (RPI) gibt zudem erstmals einen vertieften Einblick in die regionalen Versorgungsdichten des Schweizer Detailhandels. *Creditsuisse.ch*

Paracetamol: Einschränkungen in den USA

Paracetamol, in den USA als Acetaminophen bezeichnet, ist einer der weltweit meistgebräuchlichen Wirkstoffe für die Behandlung von Schmerzen und Fieber. In den USA wird die maximale Dosisstärke bei verschreibungspflichtigen Paracetamol-Präparaten auf max. 325 mg pro Tablette beschränkt, um Überdosierungen und dadurch bedingten Leberschädigungen vorzubeugen. Paracetamol ist in der Schweiz und international seit mehr als 50 Jahren zugelassen und in vielen verschreibungspflichtigen wie auch in frei verkäuflichen (OTC) Arzneimitteln enthalten. Bei Gebrauch nach Vorschrift ist dieser Wirkstoff auch weiterhin allgemein als sicher zu bezeichnen. Das Institut erachtet Massnahmen in unserem Land zurzeit nicht als erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass die in der Arzneimittelinformation beschriebenen Maximaldosierungen eingehalten und die Warnhinweise beachtet werden. *Swissmedic.ch*

Galenica wächst auch 2010

Die Galenica Gruppe erwirtschaftete 2010 einen Umsatz von 3 104,3 Millionen Franken (+6,6 %). Trotz ausserordentlicher Investitionen und negativer Währungseinflüsse wird der Gewinn der Gruppe 2010 über dem Vorjahr liegen. Die Verkäufe des Bereichs «Retail» steigerten sich hauptsächlich aufgrund der Akquisition von Sun Store um 30 Prozent. *pte*

Schweizer Unternehmen gewinnen an Wert

Im Verlauf des Jahres 2010 konnte die Schweiz an den Weltbörsen zulegen: Zum 31. Dezember 2010 findet sich mit Nestlé auf Rang 10 ein Schweizer Unternehmen unter den Top 10. Daneben zählen auch die Schweizer Konzerne Novartis (Rang 26), Roche (Rang 38) und Xstrata (Rang 92) zu den 100 teuersten Unternehmen der Welt. *pte*

Neuer Name – altbekannte Wirkung

Nanosilber ist keine neue Erfindung der Nanotechnologien, sondern bereits seit mehr als 100 Jahren in verschiedenen Produkten im Einsatz. Dies zeigt eine neue Empa-Studie. Schon damals wurde die antimikrobielle Wirkung winziger Silberteilchen genutzt, die als «kolloidales Silber» bekannt waren. *bag.admin.ch*

Mikroskopische Heiler

US-Forscher haben einen speziellen Stamm von Milchsäurebakterien erzeugt, der chronisch-entzündliche Darmerkrankungen bekämpfen kann. Sie veränderten das Erbgut des Darmbakteriums Lactobacillus acidophilus, das bereits vielen sogenannten probiotischen Produkten einen positiven Gesundheitseffekt geben soll. Die genetische Modifikation verlieh dem Bakterium zusätzlich einen beruhigenden Effekt auf das Immunsystem, das bei Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn überreagiert. Diesen Effekt konnten die Wissenschaftler in Versuchen mit Mäusen belegen: Die Symptome von Entzündungen im Darm der Tiere nahmen deutlich ab, wenn sie mit der Nahrung den neuen Bakterienstamm aufnahmen. Die Forscher hoffen nun, dass der neue Stamm der probiotischen Bakterien zukünftig auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen helfen kann. *Wissenschaft.de*

Weniger Forschung für mehr Gewinn

Der Pharmakonzern Pfizer fährt seine Forschung und Entwicklung zurück. Das Unternehmen konzentriert sich auf diejenigen Krankheiten, bei denen der grösste medizinische und wirtschaftliche Erfolg zu erwarten sei, teilte Pfizer mit. *pte*

Vier von zehn Menschen erkranken an Krebs

Mit 30 Prozent bei den Männern und 23 Prozent bei den Frauen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache. Jährlich werden 35 000 Erkrankungen und 16 000 Todesfälle gezählt. Bei Frauen hat Lungenkrebs am deutlichsten zugenommen. Das zeigt die neueste Erhebung des Bundesamtes für Statistik. *bfs.admin.ch*

Neu überarbeitet

Die Arbeitsgruppe «Antidota» des Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrums (STIZ) und der Gesellschaft der Schweizerischen Amts- und Spitalapotheker (GSASA) hat die Liste der Antidote überprüft und auf den neuesten Stand gebracht. Die Antidotliste ist auf dem Internet einsehbar über *www.toxi.ch.*

Ausbau bei der Mepha AG

Obwohl die Schweizer Generikaherstellerin Mepha Pharma 2010 einen mengenmässigen Absatzzuwachs von 5,6 Prozent erzielte, hatte sie aufgrund der Preissenkungen einen umsatzmässigen Rückgang zu verkraften. Dem will Mepha im 2011 mit dem Bau eines neuen Logistikzentrums für Mepha- und Cephalon-Produkte sowie der Einführung von rund 22 neuen Produkten entgegenwirken. *pte*

Der Lernort Schule

Im Rahmen der neuen Grundbildung wird es in der Berufsfachschule einige Änderungen geben: So werden Unterrichtsbereiche ergänzt oder angepasst und die überbetrieblichen Kurse ausgebaut.

In der Deutschschweiz nichts ändern wird sich an der Zahl der Berufsschulen. So wird es wie bis anhin sieben, in Basel, Bern, Chur, Luzern, Solothurn, St. Gallen und Zürich, geben. Voraussichtlich werden jedoch in der Romandie – gemäss dem Entscheid der Westschweizer Kantone – die Schulorte Neuchâtel und Lausanne zusammengelegt.

Ob Romandie oder Deutschschweiz: Neu wird im Unterricht überall vermehrt auf integratives anstelle von fächerbezogenem Lernen gesetzt. Denn Wissen, Können und Tun vernetzen, ist die Zukunft. So wird – damit sich die künftigen Drogistinnen und Drogisten EFZ in der «Welt der Drogerie» besser zurechtfinden – mehr Wert auf das Verbinden der einzelnen Ausbildungssteine gelegt und dafür auch ein neues Unterrichtsfach eingefügt: «Berufliche Identität und Umfeld».

Nebst dem neuen Fach «Berufliche Identität und Umfeld» gibt es in den Unterrichtsbereichen weitere Anpassungen. So werden beispielsweise die Bereiche Pharmakognosie (frühere Drogenkunde), die Pharmakologie sowie die Pathophysiologie erweitert. Andere für die Drogerie von heute nicht mehr relevante Bereiche wie die Sachpflege oder die Botanik werden hingegen gekürzt und in die Chemie respektive die Heilpflanzenkunde integriert. Die 480 Lektionen des allgemeinbildenden Unterrichtes (ABU) werden auf die vier Ausbildungsjahre aufgeteilt, aufgrund der Berufsmatura-Kompatibilität war jedoch eine gleichmässige Verteilung nicht möglich. Es ist vorgesehen, dass die Berufsmatura an allen Schulen berufsbegleitend während drei Jahren respektive vom 2. bis 4. Lehrjahr absolviert werden kann. Absolventen der Berufsmatura werden im Gegenzug wöchentlich einen halben Tag vom regulären Unterricht befreit.

Zum Nachschlagen

- Der Verordnungstext zur Grundbildung: *www.bbt.admin.ch*, «Berufsbildung»
- Der neue Bildungsplan: *www.bbt.admin.ch*, «Berufsbildung»
- FAQs: *www.drogistenverband.ch* («Beruf», «Grundbildung», «Reform Grundbildung»)

Die Noten

Pro Semester wird aus den Noten der Unterrichtsbereiche «Beratung», «Warenbewirtschaftung», «Betriebsorganisation» und «Berufliche Identität und Umfeld» der Durchschnitt ermittelt. Dieser wiederum führt zur sogenannten Erfahrungsnote, die im Qualifikationsverfahren mit zwanzig Prozent gewichtet wird.

Die überbetrieblichen Kurse

Diese Kurse sind besonders praxisorientiert und behandeln Themen, welche die Ausbildung an der Berufsfachschule und im Betrieb sinnvoll ergänzen. Die Grundlage aller Kurse bildet das Organisationsreglement «Überbetriebliche Kurse» des Schweizerischen Drogistenverbandes (SDV). Die Träger der Kurse und somit verantwortlich für die Umsetzung sind die jeweiligen Sektionen des SDV. Sie erlassen in Absprache mit der zuständigen kantonalen Behörde persönliche Aufgebote, welche den Betrieben zuhanden der Lernenden zugestellt werden. Ein Besuch der überbetrieblichen Kurse ist obligatorisch.

Die Erfahrungsnote ergibt sich hier aus drei Kompetenznachweisen in den Bereichen Warenbewirtschaftung und Herstellung von pharmazeutischen und kosmetischen Präparaten. Im Qualifikationsverfahren zählen die überbetrieblichen Kurse mit zehn Prozent zum Gesamtergebnis.

Flavia Kunz

Serie zur Berufsbildung

In einer mehrteiligen Serie im *d-inside* erhalten Sie detaillierte Informationen zur Reform der Grundbildung.

Februar 2011 - Teil 1: Einführung Bildungsverordnung und Bildungsplan
März 2011 - Teil 2: Berufsfachschule und überbetriebliche Kurse
April 2011 - Teil 3: Standardlehrplan für alle drei Lernorte
Mai 2011 - Teil 4: Beurteilung im Betrieb
Juni 2011 - Teil 5: Qualifikationsverfahren

Ältere Beiträge finden Sie jeweils online unter: *http://d-inside.drogoserver.ch* («Archiv *d-inside*», 2011).

Die Aufteilung der überbetrieblichen Kurse auf die vier Ausbildungsjahre

Ausbildungsjahr	Kurs	Leitziel	Inhalt	Anzahl Tage/Stunden
1. Jahr	1	Verkauf	– Kommunikation, Persönlichkeit und Kundentypen – Verkaufstechnik – Kundennutzen und Verkaufsargumente/Konzeptverkauf – Spezielle Verkaufssituationen	3 Tage zu 8 Stunden
2./3. Jahr	2	Betriebsorganisation	– Qualitätssicherung	1 Tag zu 8 Stunden
		Berufliche Identität und Umfeld	– Umwelt- und Gesundheitsschutz	
	3	Warenbewirtschaftung	– Rückverfolgbarkeit von Produkten – Identität der Produkte – Qualitätssicherung	1 Tag zu 8 Stunden
	4	Produkteherstellung	– Qualitätssicherung – Organoleptische Prüfung – Herstellung von Schönheits- und Sachpflegeprodukten – Herstellung von Arzneimitteln	8 Tage zu 8 Stunden
4. Jahr	5	Verkaufsförderung und Werbung	– Kundengruppen spezifische Instrumente zur Verkaufsförderung – Werbemassnahmen – Kundenbindung	1 Tag zu 8 Stunden
TOTAL				**14 Tage zu 8 Stunden**

Die Lektionentafel im Detail

Unterrichtsbereich	Lektionenzahl	1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr
BERUFSKUNDLICHER UNTERRICHT	1280	560	320	200	200
Beratung	1080	480	280	160	160
Pharmakologie/Pathophysiologie	240	40	40	80	80
Phytotherapie/Pharmakognosie	120	80	40		
Ernährung/Erfahrungsmedizin/Salutogenese	160	40		40	80
Humanbiologie	120	80	40		
Chemie/Ökologie/Sachpflege	200	80	80	40	
Schönheitspflege/Hygiene/Medizinprodukte	80	80			
Berufsspezifische zweite Landessprache	160	80	80		
Warenbewirtschaftung	40	40			
Betriebsorganisation	80	40	40		
Berufliche Identität und Umfeld	80			40	40
ALLGEMEINBILDENDER UNTERRICHT	480	80	160	120	120
SPORT	240	80	80	40	40
TOTAL	**2000**	**720**	**560**	**360**	**360**
Schultage pro Woche im 1. Halbjahr		2	2 resp. 1,5	1	1
Schultage pro Woche im 2. Halbjahr		2	1 resp. 1,5	1	1

Die Lizenz zum Spinnen

Die 42. DrogoBrain- und Snowdays in Arosa waren geprägt von Feuer, Leidenschaft und feuchtfröhlicher Stimmung. Strahlendes Winterwetter und perfekte Pistenverhältnisse vermochten zudem die meisten Teilnehmenden zwischendurch auf die Bretter zu locken.

Soviel vorneweg. Zum Thema Wetter lassen sich gerade mal zwei Wörter sagen: ein Traum! So konnten die 191 Teilnehmenden ihre Gesichter beim Skiplausch auf der Piste sowie beim Moto Gusto Team-Anlass von der Sonne wärmen lassen. Doch bevor es so richtig losgehen konnte, mussten die ESD-Studierenden erst einmal in Arosa eintreffen. Und da Fahrplan-Lesen anscheinend eine schwierige Sache ist, gings mit etwas Verzögerung los. Dies tat der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch. Schon bald sassen alle vor Pizokels oder Capuns sowie einem Gläschen Wein. Satt und angeheitert wurde die lustige Schar anschliessend in sieben Teams eingeteilt. Dass das ursprünglich vorgesehene Programm aufgrund von Schneemangel nicht durchgeführt werden konnte, schien niemanden zu stören. Die Gruppen wurden jeweils einer Skilehrerin oder einem Skilehrer der Skischule Arosa zugeteilt und rotierten dann von Posten zu Posten.

Kniffliges und Hochprozentiges

Für viel Geschrei sorgte der Posten «Schlittenbauen», bei welchem aus Holzpfosten und Schnur in Teamarbeit selber ein Schlitten gebaut werden musste. Die Hirnwindungen strapazieren mussten die Teams anschliessend beim Posten «Indiana Jones», worauf es bei der Station «Göttertrunk» dann eher wieder um Hochprozentiges ging. Der Spass war stets mit von der Partie. Als Zuschauer waren vor allem die Posten «Blindflug», bei dem alle mit verbundenen Augen einen Parcours absolvieren mussten, sowie «Schneegolf» ein echter Augenschmaus. In einem eigens für diesen Anlass aufgestellten Zelt konnten die Teams an der Wärme zocken, was das Zeug hält. Was den Posten «Pause» angeht, muss kaum erwähnt werden, dass dieser besonders viel Anklang fand.

Am Abend waren alle gespannt, wer von den Teams das Rennen gemacht hatte. Die Mitglieder der Gruppe zwei hatten alle überflügelt und freuten sich über die Gutscheine für einen Aufenthalt im Waldhotel National. Einige Siegerteams sowie Teams, die besonders viel Trost brauchten, kam die besondere Ehre zuteil, im Kachelofastübli zu Abend essen zu dürfen. Doch auch im Thomas-Mann-Restaurant sassen die Teams beieinander und liessen den Parcours vom Nachmittag zu kulinarischen Hochgenüssen nochmals Revue passieren.

Der Funke sprang

Warum das Abendessen unter dem Motto «Feuerznacht» stand, wurde lange nicht ganz klar. Das Geheimnis wurde um Punkt halb elf auf der Terrasse des Waldhotels gelüftet: Eine fulminante Feuershow erhitzte die Gemüter der Zuschauer. Der Basler Pyro-Künstler **Christian Ziegler** präsentierte gemeinsam mit einer Assistentin ein wahres Spektakel zu passender Musik. Vielen blieb beim Zusehen beinahe der Mund offen stehen.

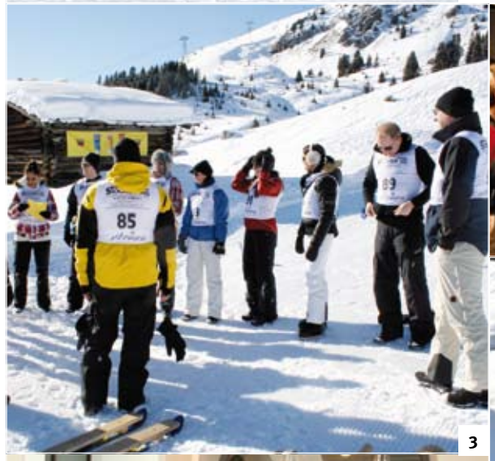
Noch etwas verschlafen setzten sich die Teilnehmenden am nächsten Morgen in den Saal, in dem **Dr. Ludwig Hasler** «eine Rede redete», wie Organisator Erich Müller mehrfach betonte. Das Thema lautete «Wie wird man innovativ?». Der Philosophie-Dozent und ehemalige Chefredaktor beim «St. Galler Tagblatt» und bei der Zürcher «Weltwoche» räumte rasch ein, dass es auf diese Frage keine einfache Antwort im Sinne einer Strickanleitung gebe. Denn Innovation auf Knopfdruck sei leider nicht möglich. Wichtig sei aber, sich auf Innovation einzustimmen und dafür offen zu sein. Etwas zu wagen, bringe mehr, als sich am typisch schweizerischen Sicherheitsdenken festzuklammern – wie beispielsweise unsere Nationalelf dies tue. Oder im Rückblick auf Sion 2006: «Ein gutes Dossier reicht einfach nicht. Turin hatte eine tolle Frau an der Spitze – wir Pirmin Zurbriggen», erklärt «Vortragstourist» Dr. Ludwig Hasler augenzwinkernd.

Berüchtigtes Bündnerfleisch

Am Beispiel des berühmten **Dr. Alexander Spengler** zeigt er auf, wie die Innovation den Weg zu jeder und jedem von uns finden könnte: ›

1

2


3

4

5

6

7

8

9

1 *Tapsig, tapsig. Der Posten «Blindflug» war für die Zuschauer fast noch lustiger als für die betroffenen Teams selbst.*

2 *Wie immer, wenn es um Alkohol geht, war die Konzentration beim Posten «Göttertrunk» besonders hoch – im Blut zumindest.*

3 *Es ist kaum zu übersehen, dass sich beim Posten «Schlittenbauen» in den Teams erst einmal eine gewisse Ratlosigkeit breitmachte.*

4 *Vor der Moto Gusto-Rangverkündigung herrschte gespannt angeregte Atmosphäre.*

5 *Christian Ziegler und seine Assistentin wirkten in der dunklen Nacht wie hell erleuchtete Schmetterlinge.*

6 *Man könnte fast meinen, es handle sich um das Siegerteam – doch es war «nur» Rang 2, der Anlass zu so viel Freude war.*

7 *War der Schlitten erst mal zusammengebaut, liess der Pistenspass nicht lange auf sich warten.*

8 *Dr. Ludwig Hasler erntete mit seinem augenzwinkernden Vortrag rund um das Thema Innovation viel Beifall.*

9 *Nach einem anstrengenden Nachmittag unter der Wintersonne von Arosa stand so manchem der Hunger fast schon ins Gesicht geschrieben.*

10 *Im gemütlichen «Tschuggastübli» kam die gute Stimmung fast von selbst – und der gesponserte Wein tat das Übrige dazu.*

11 *Vor dem Moto Gusto durften sich die Teilnehmer mit Bündner Spezialitäten ein «Bödeli» legen.*

Frustriert, weil er nichts gegen die Tuberkulose seiner Patienten ausrichten konnte, wanderte Alexander Spengler eines Tages durch das Oberengadin. Da sah er, wie die Bauern Fleisch an die Luft hängen – das berühmt-berüchtigte Bündnerfleisch – und dachte, dass in dieser trockenen Höhenluft vielleicht auch die nassen Lungen seiner Patienten trocknen könnten. Dies war die Geburtsstunde des Zauberberg-Business und damit vieler Höhenkurkliniken. Hasler betont jedoch, dass es drauf ankomme, bei wem ein solcher Geistesblitz einschlage. Man müsse sich mit einem gewissen Problem schon vertieft befassen, sozusagen «schwanger sein mit einem Problem». «Sonst hätte Spengler beim Anblick des Bündnerfleisches wohl einfach nur Hunger bekommen», illustriert Hasler diesen zentralen Punkt. Nachdem er von Erich Müller einen Cervelat (welchen sich Hasler früher jeweils freitags vom Ministrantengeld kaufte und genüsslich – gerade weil es eine Sünde war – ass) sowie eine Packung der Lieblingszigaretten überreicht bekam, betonte Hasler nochmals wie wichtig es sei, «auch mal einfach zu spinnen».

Bis die Bänke ächzten

Die Haslersche Aufforderung zum Spinnen wurde vor allem dann im Rahmen des Abendprogramms in der Tschuggenhütte wörtlich genommen. Kaum waren die ersten Töne des Entlebuchers Alleinunterhalters Schösu erklungen, gab es in der Hütte kein Halten mehr. Ein feines Fondue und ganz viel Wein bildeten den idealen Nährboden fürs Mitsingen, -schunkeln und -klatschen. Und so dauerte es nicht lange, da standen alle auf den Bänken und sangen lauthals mit. Es gab wohl kaum jemanden, der nicht bis in die Morgenstunden «Scheewiissi Chräie u rabeschwarze Schnee» als Endlosschleife im Ohr hatte. Im Rahmen einer Schweizer Reise liess sich Schösu über jeden Kanton, dessen Marotten und Eigenheiten aus. Die Lachmuskeln wurden arg strapaziert und die Temperaturen in der Hütte stiegen auf den Siedepunkt. Abgerundet wurde der feuchtfröhliche Abend mit einer Schlittenfahrt entlang einer Fackelroute fast bis vors Waldhotel. Kurzum: Es waren rundum gelungene DrogoBrain- und Snowdays-Tage in Arosa.

Ann Kugler

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.: 061/8750075

Referenzen einholen?

Im Zuge eines Bewerbungsverfahrens ist der Arbeitgeber meist daran interessiert, Auskünfte über den Bewerber einzuholen. Welche Personen eignen sich zur Erteilung von Auskünften, und inwieweit ist es dem Arbeitgeber gestattet und erlaubt, nachzufragen?

In der letzten Ausgabe von *d-inside* wurde der praxisrelevante Themenkreis Bewerbung angesprochen. Dieser soll mittels des vorliegenden Artikels zum Thema Referenzen vertieft werden.

Referenzpersonen informieren

Der Bewerber wird auf Nachfrage oder von sich aus in der Regel einige Personen als Referenzen angeben, wobei sich besonders ehemalige Vorgesetzte oder Arbeitgeber, die einen professionellen Eindruck machen, eignen. Grundsätzlich genügt die Angabe von drei Auskunftspersonen. Der guten Ordnung halber sind die angegebenen Referenzpersonen im Vorfeld zu informieren bzw. ihre Einwilligung zum Vorhaben einzuholen. Es hinterlässt (nicht nur) beim potenziellen Arbeitgeber einen schlechten Eindruck, wenn die angegebenen Kontaktpersonen von der Anfrage überrascht oder überrumpelt sind.

Müssen sich positiv äussern können

In der Praxis wird meist während des Bewerbungsgesprächs vonseiten des Arbeitgebers nach Auskunftspersonen gefragt. Empfehlenswert ist es daher, sich vor dem ersten Gespräch Gedanken darüber zu machen, wer infrage kommt. Zudem sollte bereits im Vorfeld geklärt werden, ob diese Personen bereit sind, eine günstige Aussage zu machen. Natürlich steht es einem frei, bereits im Bewerbungsschreiben Referenzen zu nennen. Sie sollten über die aktuellen und vollständigen Kontaktdaten Ihrer Referenzpersonen verfügen, das heisst (Vor-)Name, Name des Arbeitgebers, Funktion und Telefonnummer.

Auskunft ohne Zustimmung?

Fragt der potenzielle Arbeitgeber bei den Kontaktpersonen nach, so hat er keinen Anspruch auf Auskunft. Die Referenzpersonen dürfen nur dann und insoweit Auskunft erteilen, als dass der Bewerber seine Zustimmung gegeben hat. Ausgenommen von dieser Regelung sind die bisherigen Arbeitgeber: Sie müssen die Anfrage eines möglichen neuen Arbeitgebers beantworten. Die erteilten Auskünfte müssen jedoch allesamt mit der neuen Arbeit in einem Zusammenhang stehen, das heisst, sich auf Angaben zur Leistung und zum Verhalten des Bewerbers beziehen. Zudem unterliegen die Auskünfte der bisherigen Arbeitgeber den gleichen Einschränkungen wie ein Arbeitszeugnis, das heisst, sie dürfen das berufliche Fortkommen des ehemaligen Angestellten nicht erschweren und müssen wohlwollend sein. Negative Informationen dürfen nur bekannt gemacht werden, wenn sie wahr und für das neue Arbeitsverhältnis von grosser Bedeutung sind.

Schriftliche Referenzen

In der Schweiz eher noch selten, im Ausland bedeutender, sind schriftliche Referenzen. Es gibt keine formalen Vorgaben hinsichtlich ihres Aufbaus, jedoch müssen sie sich zu folgenden Punkten äussern: Zusammenhang des Referenzgebers zum Bewerber, Funktion der Auskunftsperson, Leistungen und Verhalten des Bewerbers.

Zu Transparenz verpflichtet

Sofern Sie dies wünschen, ist Ihr ehemaliger Arbeitgeber verpflichtet, Sie darüber zu informieren, was zwischen ihm und dem potenziellen neuen Arbeitgeber besprochen wurde bzw. welche Auskünfte er erteilt hat. Zudem bestimmt das eidgenössische Datenschutzgesetz den Rahmen möglicher Auskünfte: Gegen einen ehemaligen Arbeitgeber, welcher geheime, besonders schützenswerte persönliche Daten freigibt, kann sogar strafrechtlich vorgegangen werden.

Regula Steinemann

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

Regula Steinemann, Rechtsanwältin und Geschäftsführerin «Angestellte Drogisten Suisse».

Dies ist eine Seite der «Angestellte Drogisten Suisse». Die Meinung der Autorin muss sich nicht mit jener der Redaktion decken.

Die Temperatur steigt

Die meisten Kinderkrankheiten verlaufen harmlos. Komplikationen kommen trotzdem immer wieder vor. Der Drogist sollte Symptome und Behandlungsmöglichkeiten kennen und wissen, wann ein Kind zum Hausarzt muss.

Die Merkmale der Kinderkrankheiten sind tückisch, schnell wird etwa ein Masernhautausschlag mit einer Allergie verwechselt. Es lohnt, sich mit den Symptomen vertraut zu machen. Das weiss auch **Beat Bucher**, Betriebsleiter der Dropa Drogerie in Uetendorf: «Wir Drogisten haben eine wichtige Triage-Funktion. Unser Wissen muss deshalb breiter und tiefer sein, als uns die eigentlichen Behandlungsmöglichkeiten abverlangen.» Gerade dem Drogisten steht, neben den klassischen schmerz- und fiebersenkenden Mitteln, eine breite Palette aus der Alternativmedizin zur Verfügung (siehe «Behandlung in der Drogerie»).

Die klassischen Kinderkrankheiten kommen heute – dank Impfungen – weniger häufig vor als noch vor zehn, zwanzig Jahren. Die Kinderlähmung gilt in Europa als ausgerottet, die Pocken sogar weltweit. Die WHO und auch der Bund haben den Masern den Kampf angesagt und streben mit grossflächigen Impfkampagnen eine drastische Reduktion mit dem Endziel der Masernausrottung an. Trotzdem, es gibt sie noch, die Krankheiten, die Kinder (und Eltern) «ausser Gefecht» setzen. «In der Schweiz sind Windpocken am häufigsten, und Masern kommen leider auch vor», weiss **Christoph Berger**, Co-Leiter Abteilung Infektiologie und Spitalhygiene Universitäts-Kinderkliniken Zürich und Leiter der Pädiatrischen Infektiologie Gruppe Schweiz. Zu den klassischen Kinderkrankheiten gehören aber auch Scharlach, Röteln, Mumps, Keuchhusten und das Dreitagefieber. Keuchhusten und Scharlach werden durch Bakterien verursachet. Alle anderen sind viral bedingt. Die Übertragung erfolgt als Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch.

Wenn die Blattern wildern

Kaum eine Kinderkrankheit trägt so viele Namen wie die Windpocken: wilde Blattern, feuchte Blattern, spitze Blattern oder Varizellen. Windpocken sind einfach erkennbar an den charakteristischen Bläschen, einhergehend mit hohem Fieber. Die Bläschen vermehren sich sehr schnell, füllen sich mit Flüssigkeit, platzen und verkrusten. Der Ausschlag geht mit Juckreiz, der in der Wärme zunimmt, einher. Teilweise, insbesondere beim Aufkratzen der Bläschen, können lebenslang sichtbare Narben entstehen, die wie kleine Dellen aussehen. Bei mangelnder Vorsicht können die geplatzten Virusbläschen zu hochfiebrigen Schmierinfektionen führen. Gewöhnlich klingen die Symptome nach ein bis zwei Wochen ab, und der Gang zum Arzt ist beim problemlosen Krankheitsverlauf nicht nötig. Schwangere sollten jedoch in der ersten Hälfte der Schwangerschaft und kurz vor und nach der Geburt ansteckende Personen mit Windpocken meiden. Die Windpocken sind als Tröpfcheninfektion hoch ansteckend und bereits zwei Tage vor Krankheitsausbruch übertragbar. Pro Jahr erkranken in der Schweiz etwa 50 000 (–70 000) Menschen unter 16 Jahren. Durch eine Impfung aber kann ein lebenslänglicher Schutz gewonnen.

Wenn sich Maserungen zeigen

Masern sind sehr ansteckend und schwierig erkennbar. «Das Kind fühlt sich schwer krank, liegt im Bett, hat Fieber, entzündete Bindehäute und hustet eigentlich immer», erklärt Infektionsexperte Berger. Zwei bis vier Tage nach Ausbruch der Krankheit zeigt sich der für die Krankheit typische Hautausschlag: Er besteht zunächst aus roten Pünktchen, die zu Beginn vor allem im Gesicht und hinter den Ohren auftreten und später zu ineinanderfliessenden Flecken werden. Oftmals sind die Kinderaugen aufgrund der angegriffenen Bindehäute stark geschwollen. Nicht selten kann es bei Masern zu schweren Folgeerkrankungen wie einer Lungen- oder Gehirnentzündung kommen. Wegen der leichten Ansteckung und der häufig vorkommenden Komplikationen ist es laut Berger wichtig, bereits bei geringem Verdacht einen Arzt aufzusuchen. Die Genesung von Masern kann gut drei Wochen betragen. Die Gefährlichkeit der Erkrankung ›

Das Fiebersenken ist das A und O bei der Behandlung von Kinderkrankheiten.

Fotos : istockphoto.com

besteht darin, dass der Hautausschlag oftmals zu spät oder nicht richtig diagnostiziert wird und die Übertragung in einer Phase erfolgt, in der noch keine klar definierbaren Symptome ersichtlich sind. In der Schweiz erkranken jährlich etwa 50 Personen an Masern, doch im Falle einer Epidemie, alle 3 bis 5 Jahre, können es über 2000 werden.

Wenn das Fieber drei Tage bleibt

Das Dreitagefieber wird durch Viren ausgelöst, ist vor allem im Säuglingsalter typisch und kommt selten bei Kindern über drei Jahren vor: Plötzlich leidet der Säugling unter Fieber, das meist drei Tage anhält. Danach entwickelt sich ein dezenter Hautausschlag mit blassroten Flecken, der nach etwa weiteren zwei Tagen abklingt. «Mit dem hohen Fieber kann das Kind einen Fieberkrampf entwickeln», weiss Berger. Ist dies der Fall, sollte man mit dem Kind zum Arzt.

Wenn Schwangere flüchten sollten

Eine bekannte Kinderkrankheit sind die Röteln. Heute kommen sie aber nur noch selten vor. Ansteckungsgefahr bei Röteln besteht zwei Tage vor bis eine Woche nach dem Erscheinen der ersten Symptome. Etwa die Hälfte der Erkrankten entwickelt einen Ausschlag mit kleinen, hellroten Flecken. Die einen klagen über Fieber, die anderen nicht, teilweise sind die Lymphdrüsen im Nacken geschwollen und junge Erwachsene können auch eine Arthritis entwickeln. Gesamthaft gesehen verläuft die Krankheit leicht und ist für die betroffenen Kinder selbst kaum gefährlich. Doch dies gilt nicht für das Umfeld: «Die grösste Gefahr ist, wenn ein Kind bemerkt oder eben unbemerkt Röteln und dann Kontakt mit einer nicht vor Röteln geschützten schwangeren Frau hat», warnt Berger. Zu Recht. Erkrankt die Schwangere im ersten Trimenon an Röteln, kann die Entwicklung des Fötus stark beeinträchtigt werden. Ansteckende Kinder dürfen daher keinen Kontakt mit ungeschützten Schwangeren haben. Das ist jedoch schwierig, weil nicht alle Kinder sichtbar an Röteln erkranken. Deshalb gilt laut Berger die Strategie, möglichst alle Frauen vor der Schwangerschaft gegen Röteln zu schützen, das heisst zu impfen.

Wenn sich das Gesicht verformt

Mumps ist hingegen verhältnismässig einfach erkennbar. Die virale Infektionskrankheit wird auch, da die Ohren wegen der Speicheldrüsenentzündung (Wange) leicht abstehen, Ziegenpeter genannt. Die Schwellung der Ohrspeicheldrüsen kann ein- oder beidseitig sein und ist sehr schmerzhaft. Kauen und Wenden des Kopfes sind bloss eingeschränkt möglich und unangenehm. Leichtes Fieber, Kopfschmerzen und manchmal Erbrechen kommen hinzu. Mumps selber verläuft zumeist harmlos, die möglichen Komplikationen sind aber gravierend. «Die häufigste Nebenwirkung von Mumps ist die einseitige oder beidseitige Schwerhörigkeit», erklärt Berger. «Gar nicht so selten treten zudem Hirnhautentzündungen auf. Dann ist ein Gang zum Arzt unabdingbar», ergänzt der Infektionsspezialist. Wie viele Kinderkrankheiten ist auch Mumps bereits zwei Tage vor Ausbruch durch Tröpfchen übertragbar. Ansteckend bleibt der Ziegenpeter bis zwei Wochen nach Krankheitsausbruch.

Jeder kennt die Kinderkrankheiten, sie richtig zu behandeln, ist manchmal jedoch gar nicht so einfach.

Wenn die Mandeln feurig brennen

Scharlach ist mit plötzlich auftretendem hohem Fieber sowie Halsschmerzen und Schluckbeschwerden verbunden. Der Rachen, vor allem aber die Mandeln, sind entzündet und hochrot. Letztere können gar vereitert sein.
Die verantwortlichen Streptokokkenbakterien produzieren ein Toxin, das zudem einen Hautausschlag verursachen kann. Die kleinen Flecken breiten sich auf dem ganzen Körper dicht aus. Ausgenommen dabei ist die Mundpartie, hier kann die Haut sogar weisslich sein. Zudem schuppt die Haut und löst sich mit der Zeit fetzenartig ab. «Die Behandlung von Scharlach ist sehr wichtig, weil die Streptokokken zu einem rheumatischen Fieber führen können, das für den Betroffenen lebenslange Folgen haben kann», erklärt Berger. Der Arzt verschreibt deshalb immer Antibiotika.
Ist Scharlach nach meistens etwa drei Wochen ausgestanden, kann sie nicht wie viral verursachte Kinderkrankheiten «abgehakt» werden, weil es verschiedene Streptokokkenstämme gibt. Angina und Scharlach sind verwandt, weil ein Teil der Anginaerkrankungen nicht durch Viren, sondern durch Streptokokken verursacht wird (Scharlachangina). Laut Berger kommen viral verursachte Anginen jedoch weit häufiger vor. Diese unterscheiden sich von einer Scharlachangina vor allem darin, dass sie sich nicht auf die Mandeln begrenzen, sondern auch mit entzündeten Bindehäuten (Augen) sowie mit Schnupfen, Ohrenschmerzen und Husten einhergehen. Zudem entwickeln sich die Symptome nicht parallel, sondern nacheinander. In solchen Fällen ist eine Antibiotikabehandlung nicht sinnvoll.

Behandlung in der Drogerie

Generelles: Fieber nur dann senken, wenn das Kind darunter leidet. Das Immunsystem stärken (betroffenes Kind, Geschwister), z. B. Echinacea-Tinktur, Multivitaminpräparat, spagyrische Essenz Vincetoxicum (bei viraler Erkrankung) u. Ä. Betreuungspersonen stärken (Stress), z. B. Multivitaminpräparat, Entspannungsbad u. Ä.

- **Dreitagefieber**
  Fieber senken: Paracetamol (ferner Ibuprofen), Belladonna, Aconitum
  Generell: Viel trinken
  Arzt: Nein, ausser Komplikationen (Fieber sinkt nicht, Fieberkrämpfe)
- **Keuchhusten**
  Homöopathie: Cuprum metallicum, Drosera Oglioplex, Pertudoron 1, Cuprum aceticum
  Spagyrik: Ammi visnaga, Thymus vulgaris, Drosera, Sambucus nigra
  Schüssler-Salze: Nr. 3, 4, 7
  Generell: Kupfersalbe 0,4 Prozent (zwischen Schultern einreiben), Hustentee (v. a. Thymian), Brustwickel mit Zitronensaft (1/2 Zitrone, 3/4 Liter Wasser) abends, Thymianwickel, Dampfbäder, viel trinken, weiche Nahrung
  Arzt: Ja
- **Masern**
  Fieber senken: Paracetamol (ferner Ibuprofen)
  Homöopathie: Aconitum napellus, Augentropfen mit Chelidonium, Pulsatilla, Belladonna, Aconitum
  Spagyrik: Coffea, Pulsatilla
  Generell: Viel trinken, Zimmer abdunkeln wegen Lichtempfindlichkeit, kühle Waschungen der Haut (z. B. mit Salzwasser), explizit keine Wickel
  Arzt: Immer
- **Mumps**
  Fieber senken: Paracetamol (ferner Ibuprofen)
  Homöopathie: Belladonna, Aconitum
  Spagyrik: Rhus tox.
  Schüssler-Salze: Nr. 4, 9, 12, 24
  Generell: Warme Wickel (Ohr, Wange) mit Calendulaöl/-salbe; Archangelika-Salbe; Eukalyptuspaste oder Wärmeflasche. Wenn Wärme unangenehm, kalter Umschlag mit Wasser, Quark oder essigsaurer Tonerde. Viel trinken, flüssig-breiige Nahrung
  Arzt: Ja
- **Röteln**
  Spagyrik: China regia
  Generell: Viel trinken
  Arzt: Nein
- **Scharlach**
  Fieber senken: Paracetamol (ferner Ibuprofen)
  Homöopathie: Belladonna
  Spagyrik: Tropaeolum, Phytolacca
  Schüssler-Salz: Nr. 3, 9, 11
  Generell: Warme Wickel (Ohr, Wange) mit Calendulaöl/-salbe; Archangelika-Salbe; Eukalyptuspaste oder Wärmeflasche. Wenn Wärme unangenehm, kalter Umschlag mit Wasser, Quark oder essigsaurer Tonerde. Viel trinken, weiche Nahrung
  Arzt: Ja
- **Windpocken**
  Fieber senken: Paracetamol (ferner Ibuprofen), Belladonna, Aconitum
  Juckende Bläschen behandeln, auch wegen Narbenbildung: Lotionen mit Gerbstoffen (z. B. Tannin), Spezialpuder (Wecesin), Kamillenbad oder Abwaschungen mit Kamillentee, Fichtennadelölbad, Kamillentinktur zum Gurgeln (Bläschen im Mund), spagyrische Essenzen Rhus tox., Mentha piperita, Urtica urens, Schüssler-Salze Nr. 6, 13, 24
  Generell: Keine eng anliegende Kleidung, Schwitzen verstärkt Juckreiz, deshalb nicht zu warm anziehen, Feuchtigkeit ist ungünstig, deshalb nur kurze Bäder und Windeln häufig wechseln, kratzen verhindern, Nägel kurz schneiden, generell gute Hygiene wegen Schmierinfektionsgefahr (Augeninfekt), viel trinken
  Arzt: Nur bei Komplikationen (Infekt u. a.)

Gut zu wissen

Ab April finden die «**Wehweh und Bobo»-Abendkurse** in Ihrer Umgebung statt.
www.vitagate.ch/kurse_orte.aspx

Wenn der Husten den Schlaf raubt

Keuchhusten ist ein hartnäckiger, heftiger Husten, der durch Keuchhusten-Bakterien verursacht wird. Der Husten lässt Betroffene kaum schlafen. Zudem führen die Anfälle zu Erbrechen, oft auch platzen Kapillaren in Augen und Nase. Der über drei Wochen dauernde Keuchhusten kommt auch heute noch vor und ist sehr ansteckend (Tröpfcheninfektion). «Je jünger ein Kind, desto gefährlicher ist Keuchhusten», weiss Berger. «Für Säuglinge ist der Husten nicht nur des Hustens wegen gefährlich, sondern auch, weil er Atempausen verursacht.» In weiten Teilen Europas kommen nach wie vor Todesfälle vor. Nach durchgestandener Krankheit sind Betroffene nicht lebenslang immun. Auch der Impfschutz kann Keuchhusten nicht gänzlich verhindern, doch die Krankheit tritt schwächer und seltener auf.

Wenn der Gang zum Arzt nötig wird

Der Drogist sollte die Merkmale der Kinderkrankheiten erkennen und eine seriöse Triage vornehmen können. Masern und Scharlach gehören immer in die Hände eines Arztes. Das Gleiche gilt, wenn Anzeichen von Hirnhautentzündung (hohes Fieber, Erbrechen, Kopfschmerzen, apathisch, verwirrt) vorhanden sind oder das Kind Fieberkrämpfe hat (Krampfanfall, Bewusstseinsverlust, Muskelzuckungen, Fieber zumeist über 39 Grad). Der Gang zum Arzt ist ebenfalls notwendig, wenn das Fieber mit anderen Mitteln nicht gesenkt werden kann. «Nach drei Tagen Fieber sollten sich Eltern an den Arzt wenden. Je kleiner das Kind, desto früher, je älter das Kind, desto länger kann man warten», erklärt Berger. Weitere Gründe sind, wenn das Kind nicht oder zu wenig trinkt oder der Allgemeinzustand generell schlecht ist (schlapp, teilnahmslos etc.). Tritt nach einer ersten Besserung eine merkliche Verschlechterung des Zustandes ein, sollte ebenfalls der Rat des Arztes in Anspruch genommen werden. Allenfalls handelt es sich um einen nachfolgenden bakteriellen Infekt.

Kinderkrankheiten werden abgesehen von Scharlach und Keuchhusten praktisch nur symptomatisch behandelt. Im Vordergrund steht die Fiebersenkung. Die alternative Medizin bietet vielfältige unterstützende Mittel (siehe Kasten). Hier liegt – neben der seriösen Triage – das Potenzial des Drogisten. Das weiss auch **Raphael Amhof**, Drogerie Amhof, Goldach (SG): «Mit unserer Hausspezialität gegen Windpocken u. a. mit den Schüssler-Salzen Nr. 6, 13, 24 und den Bachblüten-Notfalltropfen haben wir grossen Erfolg. Gerade im Bereich Kinderkrankheiten ist die Mund-zu-Mund-Propaganda in Bezug auf eine gute Beratung und wirkungsvolle Mittel enorm wichtig.»

Sandra Hallauer

Klassische Homöopathie

Lukas Studer, Homöopath hfnh/SHI und Drogist HF: «Jedes Kind entspricht nur einem homöopathischen Arzneimittelbild. Es spielt keine Rolle an welcher Erkrankung es leidet». Die wichtigsten Arzneimittelbilder:

Aconitum: Zustand kommt schnell, geht wieder schnell. Angst, besorgt, plötzlich, Unruhe, hohes Fieber (ohne Schweiss).

Apis: Schwellungen, rosarote Ödeme, brennende und stechende Schmerzen, Insektenstiche, besser bei Kälte und Druck, schlechter bei Berührungen, kein Durst.

Arnica: Verletzungsmittel, stark schmerzempfindlich, Berührungsangst, besser durch Wärme, schlechter beim Bewegen. Bei Schock, Blutungen, Infekten, Tetanus.

Arsen: Magen- Darmbeschwerden mit Angst, Unruhe, schwach, erschöpft, brennende Schmerzen, besser durch Wärme, Patient trinkt schluckweise.

Belladonna: Plötzliche/heftig auftretende Schmerzen kommen und gehen, Hitzegefühl, roter Kopf, kalte Hände und Füsse, wilder Patient, weint laut.

Bryonia: Schlechter bei Bewegung, trockene Schleimhäute, starke und stechende Schmerzen, besser durch Druck und Kälte.

Gelsemium: Müde und erschöpft, mässiges Fieber, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Blässe, kein Durst, schwere Augen, schlechter bei Licht.

Pulsatilla: Mädchenmittel, sanfte und scheue Mädchen, anhängliche Mädchen, besser durch Trost, kein Durst, besser draussen, milde Sekretabsonderungen.

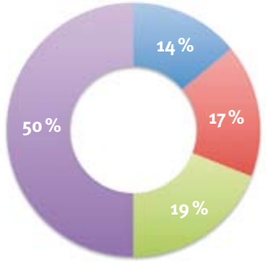
Sulfur: Selbstsüchtig, hitzig, durstig, juckende Hautausschläge besser nach dem Essen/durch Wärme, reizende Ausflüsse.

Zum Nachschlagen

- www.bag.admin.ch (Themen, Krankheit und Medizin, Infektionskrankheiten)
- www.pigs.ch
- www.swiss-paediatrics.org
- www.sentinella.ch
- www.dgpi.de
- www.infovac.ch

- Herbert Renz, Nicole Menche und Arne Schäffler: «Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln», Kösel-Verlag, 2010, ISBN 978-3-466-30904-7, ca. Fr. 47.–
- Helmut Keudel und Barbara Capelle: «Kinderkrankheiten», Verlag Gräfe und Unzer, 2008, ISBN 978-3-8338-0224-9, ca. Fr. 42.–
- Michael Stellmann: «Kinderkrankheiten natürlich behandeln», Verlag Gräfe und Unzer, 2009, ISBN 978-3-8338-1729-8, ca. Fr. 25.–
- Kathrin Reichelt und Sven Sommer: «Die magische 11 der Homöopathie für Kinder», Verlag Gräfe und Unzer, 2010, ISBN 978-3-8338-1988-9, ca. Fr. 25.–

Online-Umfrage



Ergebnis der letzten Online-Umfrage:

Wie hat sich Ihr Umsatz im Jahr 2010 entwickelt?

- 14 % Viel besser als im Vorjahr (›5%).
- 17 % Besser als im Vorjahr (‹5 %).
- 19 % Gleich wie im Vorjahr.
- 50 % Schlechter als im Vorjahr.

Neue Online-Umfrage:

Werben Sie für den «Wehweh und Bobo»-Abendkurs in Ihrer Region?

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

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

Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Stress?

Dr. med. Padia Rasch, *Leitende Ärztin Fachkurhaus Seeblick:* «Die Teilnehmer der Kurwochen lernen, die speziell für sie entwickelten Konzepte in die Praxis umzusetzen. Wir sind spezialisiert auf die ursächliche und komplementärmedizinische Behandlung von Stoffwechselstörungen. Dabei handelt es sich vor allem um Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Blutdruckstörungen, funktionellen Magen-Darm-Störungen und deren Folgen.»

Weg mit überflüssigen Kilos

Entgiften und vitalisieren Sie Ihren Körper. In einer Vitalkur- und Kurswoche wird Ihnen gezeigt, wie Sie dank der EPD-Ernährungstherapie erwähnte Probleme lösen. Informationen zu EPD finden Sie auf **www.epd-ernaehrungsprogramm.ch.** Sie erzielen schon nach kurzer Zeit überzeugende Fortschritte.

Ziele der Stoffwechseltherapie

- **rasch & gesund Depotfett abbauen.**
- **Cholesterinwerte reduzieren.**
- **Körper entgiften & vitalisieren.**
- **körpereigene Abwehrkräfte stärken.**
- **dauerhafte Erfolge erzielen.**

▶▶ Spezial-Angebot

Die siebentägige **Intensiv-Vitalkur- und Kurswoche** oder ein mehrwöchiger Kuraufenthalt im spezialisierten Fachkurhaus Seeblick ist der Anfang zu einer ausgezeichneten Gesundheit.

Spezialpreis ab **Fr. 998.-** (im DZ) statt Fr. 1‘242.- inkl. Verpflegung, Kurse & Unterlagen, Benutzung Whirlpool, Tepidarium usw. (diverse Therapien und Massagen im Haus).

Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

Das Fachkurhaus ist jede Woche offen. (Ausnahme: 17.-23.12.2011)

❑ **bitte senden Sie mir Ihre unverbindlichen Seeblick-Unterlagen zu.**

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
eMail _____

Fachkurhaus Seeblick | 8267 Berlingen
Tel. 052 762 00 70 oder 071 666 83 40
www.seeblick-berlingen.ch

Nehmen Sie am Wettbewerb teil!

Die Abendkurse «Wehweh und Bobo» werden auch dieses Jahr durch bekannte und erfolgreiche Partner unterstützt. Speziell für Sie als Drogistin oder Drogisten gibt es dazu einen Wettbewerb, bei dem Sie Ihr Wissen über die Partner-Produkte testen können.

Nutzen Sie die Chance, zeigen Sie, dass Ihr Wissen à jour ist, und beweisen Sie den Drogerie-Partnern, dass Sie die Zusammenarbeit und Unterstützung der Branche schätzen. Wie Sie das können? Ganz einfach: Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit, geben Sie in Ihrem Browserfenster die Internetadresse *http://wissen-d.drogoserver.ch* ein, und beantworten Sie bis am **31. März 2011** die folgenden Fragen:

Dermaplast
- **Welche Motive trösten die kleinen Verletzten?**
- **Welche Schicht im Wundkissen wirkt antibakteriell?**

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

Holle Bio Baby-Beikost-Öl
- **Wozu ist die Ölzugabe zur Beikost notwendig?**
- **Die Aufnahme welcher Vitamine kann verbessert werden?**
- **Hanföl enthält eine entzündungshemmend wirkende Fettsäure, die in Muttermilch, sonst aber selten vorkommt. Wie heisst diese?**
- **Durch welches Verfahren wird das Öl hergestellt?**
- **Aus welcher Art von Landwirtschaft stammt das Öl?**

Viburcol® N
- **Aus wie vielen Bestandteilen ist Viburcol® N zusammengesetzt?**
- **Welche Vorteile treffen bei Viburcol® N zu?**

Die offiziellen Partner der Schweizer Drogerien 2011

Gewinnen Sie einen Sommer-Kurzurlaub im Waldhotel National in Arosa im Wert von rund 1000 Franken.

Im Preis enthalten ist eine Junior-Suite für zwei Personen mit Halbpension sowie freiem Eintritt in den Wellnessbereich. Ausserdem erhalten die Gäste die Arosa Card mit Gratiseintritten, Benutzung von Bergbahnen, Bus, Strandbad, Driving Range und vielem mehr.

Online am Wettbewerb teilnehmen:
http://wissen-d.drogoserver.ch

Gegen Durchfall

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

CH-BIO 09.03.02

Holle baby food

Gesunde Babyernährung

Muttermilch ist und bleibt das beste Lebensmittel für einen Säugling. Was den meisten nicht so bekannt ist: Muttermilch ist nicht nur sehr nahrhaft, sondern auch sehr fetthaltig. Bekommt ein Säugling mit der Umstellung auf Beikost Gemüse-, Früchte- und Getreide-Mahlzeiten, so sind diese sehr fettarm, ja nahezu fettfrei.

Damit die Brei-Mahlzeiten eine ausreichende Energiedichte erhalten und hiermit auch der Bedarf an essenziellen Fettsäuren gedeckt werden kann, gibt es die Empfehlung, Gemüse- und Früchtebreie mit Öl anzureichern. Ein weiterer Vorteil einer solchen Ölzugabe ist die bessere Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie der Vitamine A, E, K und D.

Das Holle Bio Baby-Beikost-Öl ist eine Ölmischung aus Raps-, Sonnenblumen- und Hanföl. Durch die Kombination dieser hochwertigen Öle ist das Baby-Beikost-Öl reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und hat ein für Säuglinge optimales Verhältnis an Omega-6-/Omega-3-Fettsäuren. Das Hanföl reichert das Bio Baby-Beikost-Öl mit wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie der entzündungshemmend wirkenden Gamma-Linolensäure an.

Weil die Öle schonend durch Kaltpressung gewonnen werden, ist das Baby-Beikost-Öl reich an natürlichem Vitamin E, das aus den Ölsaaten stammt. Durch Verzicht auf Pestizide beim Anbau (biologisch-dynamische Landwirtschaft) sowie umfangreiche Analysen wird sichergestellt, dass das kaltgepresste Beikost-Öl frei ist von unerwünschten Begleitstoffen und Peroxidentwicklung.

Die Öle im Holle Bio Baby-Beikost-Öl stammen aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft und werden nach den strengen Demeter-Richtlinien verarbeitet. Damit erfüllen sie höchste Bio-Standards.

Viburcol® N – die moderne Homöopathie für unruhige Kinder

Unruhezustände treten im Säuglings- und Kleinkindalter häufig auf. Die Ursachen sind meist Entzündungen und Krämpfe der Verdauungsorgane oder Zahnungsbeschwerden. Viburcol® N Säuglings- und Kinderzäpfchen, zusammengesetzt aus sechs homöopathischen Bestandteilen (Chamomilla, Atropa belladonna, Pulsatilla, Plantago major, Solanum dulcamara, Calcium carbonicum), regulieren den Organismus auf sanfte Weise, ohne Symptome zu unterdrücken. Sie eignen sich hervorragend zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken. Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

Freude pur trotz kleiner Wunden mit DermaPlast® Kids Knie- und Ellenbogen-Pflastern

Die neuen Kinderpflaster von DermaPlast® sind idealer Schutz und zuverlässige Polsterung für kleine Wunden am Knie oder an den Ellenbogen. Die hauchdünne, durchsichtige Folie ist wasserfest und mit lustigen Tiermotiven (Affe, Nilpferd, Delfin, Löwe) bedruckt. Die Pflaster sind wie eine zweite Haut und kaum zu spüren. Die besondere Form mit vier «Flügeln» ist besonders gut geeignet für die Anwendung an den Gelenken. Das extra dicke Wundkissen polstert ideal und saugt zuverlässig Blut und Wundsekret auf. Eine spezielle Schicht Silber im Wundkissen verleiht dem Pflaster gleichzeitig antibakterielle Eigenschaften.

Gesundheitswesen: keine Geldvernichtungsmaschine

Ist unser Gesundheitswesen zu kostspielig? Nein, sagt Gesundheitsexperte Walter P. Hölzle: «Ein Zufluss von zusätzlichen fünf Milliarden Franken würde zu einer Erhöhung der Beschäftigung in unserem Land führen.»

Herr Walter P. Hölzle, fühlen Sie sich gesund?
Walter P. Hölzle: Ich fühle mich sehr gut. Ich habe eben vom Arzt die Bestätigung erhalten, dass auch alle meine medizinischen Werte gut sind.

Was tun Sie dafür, dass es so bleibt?
Der Tag fängt bei mir immer mit einer halben Stunde Fitness an – sei es auf dem Hometrainer oder Crosstrainer. Dann treibe ich auch draussen regelmässig Sport. Bei der Ernährung achte ich auf eine mediterrane Ernährung, esse ausreichend Früchte und trinke jeden Abend ein Glas guten Rotwein. Das ist die Medizin, die mir guttut.

Kompliment. Sie sind im Gegensatz zum Schweizer Gesundheitssystem fit und munter. Wo krankt unser Gesundheitswesen?
Es krankt an der Tendenz, alles regulieren zu wollen. Und an der Endloskritik, dass das Gesundheitswesen eine einzige grosse Geldvernichtungsmaschine sei. Ich sehe das anders. Für mich ist das Gesundheitswesen ein Sektor wie jeder andere auch, in den man sinnvoll(er) investieren sollte. Die Phase, in der jemand krank ist und eine Therapie nötig hat, sollte so optimal wie möglich gestaltet werden, sodass der Patient gesund und geistig wohl an die Arbeit zurückkehren kann. Das Behandeln und Pflegen von Patienten ist eine Investition in unser Land.

Das tönt nach einem Hoch auf die Prävention, richtig?
Das ist richtig. Schwierig ist, dass unsere Krankenkassen eben Kranken- und nicht Gesundheitskassen sind und entsprechend nicht bei der Prävention ansetzen. Die Vips, die Vereinigung der Pharmafirmen in der Schweiz, die ich präsidiere, unterstützt deshalb auch das in Ausarbeitung befindliche eidgenössische Präventionsgesetz.

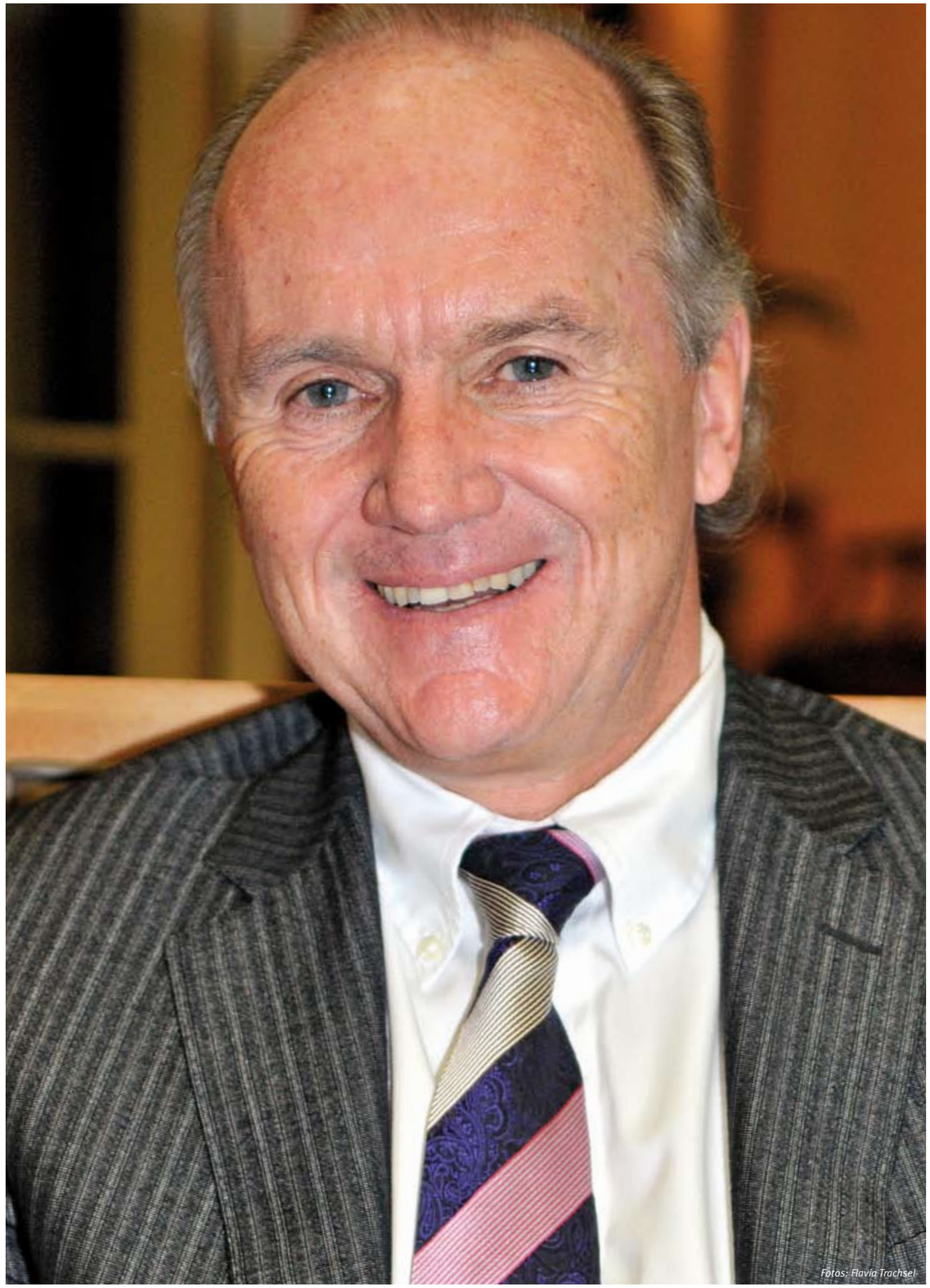
Wo sehen Sie die nötigsten Korrekturen im Gesundheitssystem?
Ich bin ein Befürworter der integrierten Versorgung. In einem qualitativ guten, transparenten Managed-Care-System hat ein Patient eine umfassendere Betreuung, die zu mehr Effizienz führt. Ein Beispiel: Leistungserbringer in einem Netzwerk können aufeinander vertrauen und wiederholen nicht jede Diagnose x-fach.

Derzeit ist aber bloss ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer in einem solchen Verbund. Wieso so wenige?
Es ist zu wenig bekannt, wie diese Systeme funktionieren. Sie sind zudem leider oft mit dem Prädikat Billigkrankenkasse und Billigmedizin assoziiert.

Nutzen Sie selber ein Hausarztmodell?
Nein. Wenn sich mein Hausarzt einem Netzwerk anschliessen würde, dann wäre ich selbstverständlich mit dabei.

Mit dieser Begründung stehen Sie nicht alleine da. Das heisst, auch die Ärzte sind gefordert.
Ja, klar, eine Arztwahl ist eine Vertrauenssache, wenn ein Arzt die Familiengeschichte kennt, dann hat das einen grossen Wert in der Diagnosestellung. Da muss man Anreize schaffen für die Ärzte, dass sie einem Netzwerk beitreten. Dies soll ja mit der Managed-Care-Vorlage erreicht werden.

Wie sähen solche Anreize konkret aus?
Diese Managed-Care-Modelle müssten relativ freiheitlich sein. In den Regionen müssten die Leistungserbringer, also Ärzte, Spitex, Physiotherapie, Chiropraktoren etc.,die Netzwerke selber gestalten können. In diesem Netzwerk ist man als Patient integriert, idealerweise mit einer elektro- ›



Fotos: Flavia Trachsel

Walter P. Hölzle
Walter P. Hölzle ist am 31. Dezember 1950 geboren. Der gelernte Drogist besuchte schon in jungen Jahren die Höhere Fachschule in Neuenburg, hat dann den Master of Business Administration sowie eine Marketingleiterausbildung absolviert. Tätig war er bei Sandoz, Parke Davis, Alcon, Warner-Lambert und ist seit zehn Jahren mit der Beratungsunternehmung Hölzle, Buri & Partner Consulting in Zug selbstständig. Hölzle ist Präsident der Vips (Vereinigung Pharmafirmen in der Schweiz) und der Refdata Stiftung. Er hat zudem ein Mandat in der Wirtschaftsförderung im Kanton Zug und verschiedene VR-Mandate inne. Er ist Vater zweier erwachsener Kinder und lebt mit seiner Frau in Küssnacht am Rigi.

«Während der Wirtschaftskrise erwiesen sich die hohe Wertschöpfung und der hohe Beschäftigungsgrad im Gesundheitswesen als starke Stütze der Schweizer Volkswirtschaft.»

nischen Patientenkarte. Eine solche Karte dürften nicht die Versicherer herausgegeben, sondern ein Managed-Care-Verbund oder die öffentliche Hand.

Was ist die schlimmstmögliche Entwicklung, wenn man im Gesundheitssystem keine Korrekturen vornimmt?
Das kann man im Ausland, etwa in Skandinavien, Holland oder England studieren. Da gibt es die rationierte Medizin, das heisst, die Grundversicherung deckt nur einen Teil der Leistungen ab, die teilweise auch mit langen Wartezeiten verbunden sind. Entsprechend hat sich ein grosser Privatmarkt entwickelt, was zu einer ausgesprochenen Zweiklassenmedizin geführt hat. Um nicht in dieses Fahrwasser zu geraten, müsste man meiner Ansicht nach die Grundversicherung bei den Befindlichkeitsstörungen stärker entlasten und da auf die Selbstverantwortung der Menschen pochen. Wo wir auch aufpassen müssen, ist, zu glauben, dass das Gesundheitssystem generell zu hohe Kosten verursache. Die Vips hat eine Studie bei der Forschungs- und Beratungsunternehmung Infras in Auftrag geben, die mit Modellrechnungen darlegt, dass ein Zufluss von zusätzlichen fünf Milliarden Franken ins Gesundheitswesen zu einer Erhöhung des Bruttoinlandproduktes und der Beschäftigung in unserem Land führen, sich also auf die Wohlfahrt in unserem Land positiv auswirken würde. Rund 20 Prozent der Schweizer arbeiten direkt oder indirekt für oder im Gesundheitswesen. Während der Wirtschaftskrise 2009 erwiesen sich die hohe Wertschöpfung und der hohe Beschäftigungsgrad im Gesundheitswesen als starke Stütze der Schweizer Volkswirtschaft.

Die alljährlichen Krankenkassenwechsel verursachen hohe Kosten. Was halten Sie von einer Einheitskasse in der Grundversicherung und davon, den Wettbewerb nur noch in Zusatzversicherung spielen zu lassen?
Ich persönlich lehne dies ab, weil dies zu einer enorm grossen Kasse führen würde. Jede grosse Organisation erreicht irgendwann einen Moment der Trägheit und verschlingt riesige Summen in der Administration.

Ein weiterer wiederkehrender Kritikpunkt sind auch die Medikamentenpreise in der Schweiz…
…das trifft nicht mehr zu, das ist Schnee von gestern. Wir haben heute ein Preisbildungssystem in der Schweiz, das sicherstellt, dass sich die Medikamentenpreise auf dem gleichen Niveau befinden wie in vergleichbaren Ländern. Heute leiden einheimische Firmen wegen der hohen Lohnkosten aber sehr unter dem Währungszerfall, da der Preisvergleich in ausländischer Währung stattfindet. Noch grösser sind die Preisunterschiede zurzeit bei den Generika, doch hier wird der Bundesrat prospektiv korrigieren.

Bundesrat Didier Burkhalter hat im Januar entschieden, fünf, komplementärmedizinischen Methoden für fünf Jahre provisorisch wieder in die Grundversicherung aufzunehmen. Was hätten Sie ihm geraten?
Das ist eine schwierige Fragestellung. Wir haben eine gesetzliche Grundlage, die vorsieht, dass alle medizinischen Leistungen, die wirtschaftlich, zweckmässig und wirksam sind, auf eine Positivliste kommen. Die Wirksamkeit wird immer mit Studien belegt, zum Beispiel Phytotherapie erfüllt diese Kriterien, ergo kommt sie auf eine Positivliste. Was die Verfechter mancher alternativmedizinischer Methoden machen müssten, ist, dafür zu sorgen, dass sie intelligente Daten erhalten, dass sie diese Hürde überspringen können. Unbestritten ist, dass viele Menschen über solche Methoden zu einer besseren Gesundheit kommen, das heisst, es sind wertvolle Therapien. Deswegen war es für den Bundesrat nicht einfach zu entscheiden, und deshalb hat er wohl diesen Kompromiss gewählt.

Sie sind von Haus aus gelernter Drogist HF. Welche Aufgaben sehen Sie für die Drogerien in Zukunft?
Da bewegen wir uns nicht in der klassischen Medizin, sondern vor allem auch in der Prävention und Wellness. Der Drogist hat eine super Rolle, er hat den Kunden schon von Kindesbeinen an und kann ihn beratend ein Leben lang begleiten. Er ist lange vor einer Erkrankung beim Kunden. Deshalb könnten Drogisten in einem integrierten Versorgungsnetz praktisch das Management übernehmen, da sie ja auch nicht in Konkurrenz mit den Leistungserbringern wie Ärzten und Therapeuten stehen.

Katharina Rederer

Alpinamed

Problemzonen? Eines der besten Mittel, um die Festigkeit des Bindegewebes zu verbessern, ist nebst gesunder, fettarmer Ernährung und viel Bewegung Bambus-Silicium. Es sorgt im Bindegewebe für Stabilität und straffe Haut. Bambus compositum Kapseln verbessern die Festigkeit des Bindegewebes und reduzieren Cellulite sichtbar. Für eine straffe und geschmeidige Haut.

www.alpinamed.ch

Dr. Wild & Co. AG

EMOFORM® *actifluor* KIDS mit umfassendem Schutz für gesunde Milchzähne. Ab dem ersten Milchzahn bis 5 Jahre. Für Säuglinge und Kleinkinder ist nur das Beste gut genug: Deshalb wurden die Inhaltsstoffe von z. B. EMOFORM® *actifluor* KIDS besonderes sorgfältig ausgewählt. EMOFORM® *actifluor* KIDS ist frei von: allergenen Substanzen, Farbstoffen, Konservierungsmitteln, künstlichen Süssstoffen, Natriumlaurylsulfat.

www.wild-pharma.com

Iromedica AG

Kytta Salbe – Wallwurz für mehr Beweglichkeit: Die über Jahrhunderte bewährte und gut erforschte Arzneipflanze Wallwurz reduziert Schmerzen und Schwellungen und fördert somit die Mobilität. Die Anwendung von Wallwurz bei degenerativ-rheumatoiden Erkrankungen führt zu einem Rückgang der Morgensteifigkeit und einer Verbesserung der körperlichen Aktivität. Kytta Salbe ist erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.iromedica.ch

Homöopharm AG

Spenglersan Therapie bei Heuschnupfen: Der Staphylococcus comp. D13-K Nasenspray wirkt als Immunmodulator. Dieser mikrobiologische Nasenspray wird bei der Prophylaxe und der Behandlung von Heuschnupfen eingesetzt. Dosierung vorbeugend: 14 Tage vor dem bekannten Pollenflug 3 Mal wöchentlich je zwei Pumpstösse. Dosierung akut: 4 bis 6 Mal täglich je zwei Pumpstösse. Bei heftigen, entzündlichen Symptomen hilft zusätzlich Spenglersan Virus influencae comp. D13-G Nasenspray.

www.homoeopharm.ch

Medela AG

Der Wechsel zwischen Brust und Fläschchen einfach gemacht. Medela hat mit Calma einen neuartigen Muttermilchsauger auf den Markt gebracht, der den Wechsel zwischen Fläschchen und Brust vereinfacht. Die Entwicklung des Saugers Calma basiert auf Studien und ist der Mutterbrust nachempfunden. Das Baby kann also bei der Flasche das gleiche Trinkverhalten wie an der Brust anwenden und ein Vakuum aufbauen, damit die Milch fliesst. Calma lässt sich übrigens sehr gut mit der Hand-Brustpumpe Harmony kombinieren. Calma kann ab sofort bei Ihrem Grossisten bestellt werden. *www.medela.ch*

Milupa AG

Aptamil Confort, die Lösung bei Verdauungsbeschwerden, erstes Problem bei nicht gestillten Säuglingen[1]. Aptamil Confort ist allergenarm und sorgt für eine gesunde Darmflora und eine geregelte Verdauung. Dies ist die erste von Fachleuten empfohlene Milch bei Verdauungsproblemen[2] (95 % der Kinderärzte konnten eine positive Wirkung feststellen[3]). *www.milupa.ch*

Literaturverzeichnis: [1] U&A Studie 2010 – ISOPUBLIC; [2] HCP tracker CH 2009 – ACNielsen; [3] Savino et al. Acta Paed Suppl 2003

ebi-pharm ag

Als erstes und zur Zeit einziges Ceres Präparat ist Ceres Taraxacum comp. ab sofort mit Indikation (Liste D) erhältlich. Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann das Präparat angewendet werden bei funktionellen Beschwerden im Bereich der Leber und Galle, Leber-Galle-Beschwerden mit Übelkeit, Blähungen mit Aufstossen oder Empfindlichkeit gegen Einengung am Bauch (z. B. Gürtel). Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. *www.ebi-pharm.ch*

Midro AG

Jeder dritte Erwachsene ist gelegentlich verstopft. Wirksame Hilfe gibt es aus der Natur. Senna, eine der am besten untersuchten Arzneipflanzen ist ein rein pflanzliches Abführmittel. Es beschleunigt die Tätigkeit des Dickdarms und hemmt die Wasserresorption. Der Stuhl bleibt somit weich. Die Inhaltsstoffe, die Sennoside, entfalten ihre zuverlässige Wirkung im Dickdarm – dadurch führen sie schonend ab und sind gut verträglich. Die Wirkung setzt nach acht bis zwölf Stunden ein. Midro Tee (Pckg. à 15 Beutel) und Midro Tabs (Pckg. à 90 Tabs).

Midro AG, 4125 Riehen

Morga AG

Dinkel und Soja: Mit den neuen Dinkel SojaVollkorn-Teigwaren ist Morga eine ideale Kombination gelungen: eine hervorragend schmeckende Pasta, die die Gesundheit auf den Tisch bringt. Sie lassen sich einfach mit Ihren Lieblingsrezepten kombinieren und werden Sie und Ihre Familie mit ihrem leicht nussigen Geschmack begeistern. Ab sofort erhältlich als Spaghetti, Maccaroni und Hörnli. *www.morga.ch*

Dekora ARTDECO Kosmetik GmbH

Für einen sexy Farb-Akzent tragen sie ein wenig vom Perfect Color Lipstick Nr. 98 in der Mitte der Lippe auf. Dadurch geben Sie der Lippe mehr Tiefe und Dimension. Verwenden Sie danach Magic Fix, um Ihr Lippen-Make-up kussecht zu fixieren. *www.dekora.ch*

Wie isst die Schweiz?

Ist unsere Ernährung mehr schlecht als recht? d-inside ist dieser Frage auf den Grund gegangen und wird sie in einer dreiteiligen Ernährungsserie behandeln. Als Erstes steht der Nährstoff Eiweiss im Zentrum.

Jüngere, weniger Gebildete sowie der Grossteil der Männer ernähren sich mehr schlecht als recht und essen, was gerade erhältlich und nicht zu teuer ist. Die bewusste Ernährung scheint vor allem ein Thema für Frauen, für Ältere und für besser Gebildete zu sein. Das zeigen die Ergebnisse der Studie des Bundesamtes für Gesundheit.

Der Pilot

Wie isst die Schweiz? Diese Frage hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in den Mittelpunkt eines einjährigen Pilotversuchs gestellt. Dazu wurden ab dem November 2008 in regelmässigen Abständen über 1500 Personen im Alter zwischen 15 und 84 Jahren zu ihren Ernährungsgewohnheiten und dem Umgang mit der täglichen Nahrung befragt[1]. Die Ergebnisse zeigen nicht nur, welchen Stellenwert die tägliche Nahrung hat, sondern auch woher sie kommt und wie Herr und Frau Schweizer mit weiteren Themen wie Diäten und Nahrungsergänzungen umgehen.

Fette, Vitamine und Co.

Beinahe die Hälfte aller Befragten kontrolliert die tägliche Fettaufnahme (48 %), kauft fettbewusst ein und wählt beim Kochen fettarme Zubereitungsmassnahmen. So viel zum Fett. Noch mehr, nämlich 53 % der Befragten, achten zusätzlich auf eine ausreichende Vitaminzufuhr und unterstützen jene gegebenenfalls durch Ergänzungspräparate (25 %). Dabei sind mit 40 % die Vitamine an der Spitze, die Mineralien mit 34 % auf dem zweiten Platz, und am wenigsten häufig werden mit 24 % Kombipräparate eingenommen.

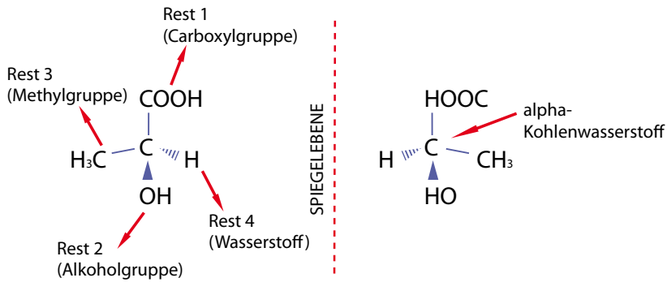
Gut zu wissen

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

Weniger wichtig sind für Herrn und Frau Schweizer der Kohlenhydrat- sowie der Eiweissbestandteil der Ernährung. So achtet nur gerade ein Drittel respektive ein Viertel der Befragten darauf. Dabei scheint mit 25 % besonders der Begriff Eiweiss für viele nicht fassbar zu sein. Als Erstes nehmen wir deshalb diesen unter die Lupe.

Eiweisse, Proteine und Aminosäuren

Eiweisse sind Proteine, die aus demselben Satz aus zwanzig (proteinogenen) Aminosäuren aufgebaut sind. Dabei handelt es sich um α-Aminosäuren, das heisst um Aminosäuren, deren α-Kohlenstoff asymmetrisch mit vier Seitenketten (Reste 1–4) bestückt ist (Ausnahme: Glycin). Aufgrund dieser Asymmetrie kann eine Aminosäure in zwei unterschiedlichen Strukturen (Händigkeiten) vorkommen. Beide Formen (Enantiomere) besitzen die gleiche chemische Summenformel ($C_nH_mO_x$) und sind dadurch charakterisiert, dass sie spiegelbildlich ineinander überführt werden könnten (L-/D-Konfiguration).



Spiegelbildliche Moleküle (Enantiomere) mit vier unterschiedlichen Resten am alpha-Kohlenstoff von Milchsäure (Summenformel = $C_3H_6O_3$ (links = L-Milchsäure, rechts = D-Milchsäure)

Der menschliche Körper kann jedoch nur eine der beiden Formen, die L-Konformation, abbauen und produzieren.

[1] *NANUSS Pilot, Auswertung 2010 = National Nutrition Survey of Switzerland, durchgeführt von gfs Zürich, in Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, www.bag.admin.ch*

Proteinabbau

Die in der Nahrung aufgenommenen Proteine werden durch den Verdauungsvorgang in L-Aminosäuren zerlegt. Für diesen Abbau sind verschiedene Peptidasen und Proteasen des Speichels, Magen- und des Pankreassaftes zuständig. Die zerkleinerten Proteine werden als Peptidstücke oder gar als einzelne Aminosäuren durch spezifische Transportsysteme im Darm aufgenommen.
Diese aufgenommenen Aminosäuren werden mittels Transaminierung, Desaminierung oder auch Decarboxylierung abgebaut und für die körpereigene Proteinsynthese verwendet. Aminosäuren respektive Eiweiss, das nicht für die eigene Proteinsynthese gebraucht werden kann, wird als Energie verbraucht, und schlägt so mit 4,2 kcal pro Gramm zu Buche. Eiweiss gilt daher – nebst Kohlenhydraten und Fett – als drittwichtigster Energielieferant.

Problematische Abbauprodukte

Die Aufnahme von grösseren, vor allem prolin- und glutaminreichen Peptidstücken kann bei einigen Personen aber zu Problemen führen. Da vor allem Getreideeiweisse einen hohen Gehalt an Prolin und Glutamin aufweisen, sind solche Komplikationen hauptsächlich im Zusammenhang mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) bekannt. Diese grösseren Peptidstücke lösen eine immunologische Reaktion aus, welche über längere Zeit die Dünndarmschleimhaut stark beschädigt. Dadurch sinkt die Aufnahme von Nährstoffen, was zu einer Unterversorgung des Körpers mit entsprechenden Folgeschäden führen kann. Es wird diskutiert, ob eine Lektinähnlichkeit dieser Peptidstücke der pathologischen Wirkung zugrunde liegt. Lektine sind Proteine pflanzlichen oder tierischen Ursprungs, die mit Mono- oder Oligosacchariden der Glykoproteine oder Glykolipide der Zellmembran eine Verbindung eingehen und dabei von den Zellen aufgenommen werden können. Solch eine Aufnahme löst zelltoxische Veränderungen aus und aktiviert das Immunsystem.

Nicht essenziell, essenziell, ketogen, glucogen...

Proteine gelten als die Stickstofflieferanten, und die einzelnen Aminosäuren übernehmen im Körper wichtige Funktionen. Der menschliche Organismus kann den grössten Teil dieser Aminosäuren selbst herstellen (nicht essenzielle Aminosäuren). Doch den nicht essenziellen Aminosäuren steht die Gruppe der essenziellen Aminosäuren gegenüber – jene, welche dem Körper zwingend über die Nahrung zugeführt werden müssen.
Diese triviale Einteilung kann sich aber beispielsweise in der Wachstumsphase von Kindern, in der Schwangerschaft oder bei älteren Personen verschieben: Nicht essenzielle Aminosäuren werden dann in einem erhöhten Masse benötigt, sodass ihre Substitution notwendig werden kann. Solche Aminosäuren werden daher als semiessenziell bezeichnet. Wie das Beispiel mit Glutaminsäure zeigt, können auch äusserliche Faktoren wie eine körperliche Belastung, ein Trauma oder Infektionen einen erhöhten Bedarf bewirken. Glutaminsäure übernimmt hier eine wichtige Funktion im allgemeinen Transport von Stickstoff. ›

Es dient der Niere als Ausgangssubstanz für die Synthese von Ammoniak und ist ein wichtiges Substrat im Stoffwechsel der Darmmukosa. Bei einem erhöhten Bedarf sollte daher unbedingt die Supplementierung mit Glutaminsäure in Betracht gezogen werden.

Nicht essenziell	*Semiessenziell*	Essenziell
Alanin	*Cystein*	Leucin
Asparagin	*Glutimsäure*	Isoleucin
Aspartat	*Tyrosin*	Lysin
Cystein	*Arginin*	Methionin
Glutamin, Glutimsäure	*Asp, Histidin*	Phenylalanin
Prolin		Threonin
Serin		Tryptophan
Tyrosin		Valin
Arginin		
Asp		
Histidin		

In einigen Fällen kann der Körper während kurzer Zeit einen erhöhten Bedarf an einer bestimmten Aminosäure selbst ausgleichen, indem er eine Aminosäure in eine andere umwandelt. Beispiele dafür sind Methionin, Homocystein und Cystein. Sie lassen sich ineinander überführen und werden daher innerhalb des menschlichen Stoffwechsels als eigene Untergruppe gehandelt.

Eine weitere Untergruppe bilden Arginin, Ornithin und Citrullin, die im Harnstoffwechsels (Citratzyklus) ineinander überführt werden können. Der zusätzlich charakterisierende Begriff *glucogene* respektiv *ketogene* Aminosäure beschreibt den Abbauweg: Glucogene Aminosäuren werden zu Pyruvat oder zu den Intermediaten des Citratzyklus abgebaut und können danach für die Gluconeogenese verwendet werden. Ketogene Aminosäure dagegen werden zu Acetaldehyd, zu Acetoacetat oder direkt zu Acetyl-CoA abgebaut. Der Stickstoff wird über Glutamat und Aspartat in den Harnstoffzyklus eingeschleust und als Harnstoff direkt oder indirekt als Ammoniak über die Niere ausgeschieden.

Der GDA

Der Guideline Daily Amount (GDA) ist einerseits ein Richtwert für die tägliche Energiezufuhr und anderseits charakterisiert er die Zusammensetzung einer Nahrung:
Durch diese Bezeichnung erhält der Konsument die Information, wie viel von welchen Nahrungskomponenten er pro Portion zu sich nimmt und welchem prozentualen Anteil dieser der empfohlenen Tageszufuhr entspricht. Diese GDA-Bezeichnung wird nun auch mit der Totalrevision des Bundesgesetzes über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände (LMG, SR 817.0) in der Schweiz eingeführt, obwohl ihr Einsatz nicht unumstritten ist.

Die Proteinsynthese

Unterschiedliche Aminosäuren erfüllen im Organismus unterschiedliche Aufgaben. Lysin beispielsweise ist ein wichtiger Bestandteil von Kollagen und Gefässwänden und somit für das Herz-Kreislauf-System unabdingbar. Arginin wird dagegen, da es ein wichtiger Vorläufer der NO-Synthese ist, in der Kontrolle des Gefässtonus eingesetzt. Doch nur beide Aminosäuren zusammen gewährleisten eine gut funktionierende Blutzirkulation. Wird dieses Zusammenspiel im Falle einer Mangelernährung oder aufgrund einer unausgewogenen Eiweisszufuhr nicht mehr gewährleistet, so kann dies zu schweren Funktionsstörungen führen.

Die Funktionen der Proteine

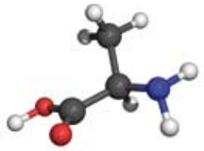
Der Aminostickstoff, der durch Glutamat, Glutamin oder Aspartat zugeführt wird, findet Einsatz in der Porphyrin-Biosynthese (Hämbildung), der Purin/Pyrimidin-Biosynthese, Harnstoffbiosynthese, Kreatin-Biosynthese, Glycin- und Serinbiosynthese sowie derSphingolipid-Biosynthese.
Zusammengefasst: Aminosäuren sind die Grundbausteine zur Bildung von Antikörpern für die Immunabwehr.
Zur Bewegung: Proteine wie das Myosin in den Skelettmuskeln sorgen für die Funktion der Muskeln respektive sind für deren Kontraktion zuständig und werden deshalb als Bewegungsproteine bezeichnet.
Für die Struktur: Strukturproteine wie Kollagen in Sehnen und Muskeln sind für deren Aufbau respektive deren Struktur mitverantwortlich.
Für den Hormonhaushalt: Proteine bilden die Grundlage der Hormone und Enzyme.
Für den Transport: Proteine werden für den Transport von Stoffen im Körper gebraucht, wie zum Beispiel Hämoglobin für den Sauerstofftransport.
Zur Speicherung: Proteine können auch zur Speicherung von Stoffen dienen. Ein Beispiel dafür ist Eisen, das in Form von Ferritin als Depot dient.

Limitierende Faktoren

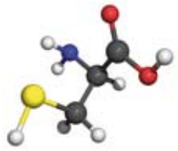
Nur wenn jede einzelne Aminosäure ausreichend zur Verfügung steht, kann der Proteinstoffwechsel richtig funktionieren. Die Frage nach der optimalen Proteinzufuhr ist jedoch seit Längerem ein wichtiger Diskussionspunkt in der Ernährungswissenschaft. Es wird eine Mindestmenge von 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag empfohlen. Diese Menge an Aminostickstoff gewährleistet die Stickstoffbilanz. Doch bei dieser Mengenangabe ist nicht die allgemeine Quantität entscheidend, sondern die Qualität. Im Falle der Proteine spricht man dabei von der *biologischen Wertigkeit*.

Biologische Wertigkeit der Proteine

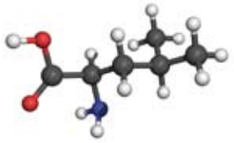
Die biologische Wertigkeit eines Proteins beschreibt, wie gut ein Protein in ein körpereigenes Protein umgewandelt werden kann. Je ähnlicher ein aufgenommenes Protein dem Körperprotein ist, desto besser kann es verwertet werden, respektive desto grösser ist seine Wertigkeit.



Alanin (nicht essenziell)



Cystein (semiessenziell)



Leucin (essenziell)

Mit einer höheren biologischen Wertigkeit sinkt also der Bedarf an Nahrungsprotein, das pro kg Körpergewicht aufgenommen werden sollte. Generell bedeutet das, dass der Mensch weniger tierisches als pflanzliches Eiweiss braucht, weil das tierische dem Menschen ähnlicher ist und er es besser verwerten kann.
Doch die biologische Wertigkeit sollte auf keinen Fall überbewertet werden. Denn obwohl Fleisch zum Beispiel als Protein mit hoher Wertigkeit gilt, sollte nicht mehr als ein Drittel des zugeführten Eiweisses aus tierischer Natur stammen. Denn tierische Lieferanten haben zwei Nachteile: Sie haben zusätzlich einen hohen Gehalt an Cholesterin und Fett, und die enthaltenen Purine belasten den Körper unnötig. Alternativ eignet sich auch Fisch, dessen Fett sich durch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auszeichnet. Auch sehr gute Eiweisslieferanten sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Sojabohnen, Quinoa, Amaranth, Algen und Nüsse.

Eiweissmangel

Ein Mangel an Eiweiss führt vor allem während der Wachstumsphase zu einer körperlichen, aber auch geistigen Unterentwicklung. Einhergehend mit der Aufgabe der Eiweisse, sinkt bei einem Mangel die Abwehrkraft des Immunsystems, der Sauerstofftransport wird nicht mehr genügend gewährleistet, und zusammen mit einer gestörten Ferritinbildung entsteht oftmals ein Eisenmangel.
Im Falle eines erhöhten Bedarfes oder bei mangelnder Proteinzufuhr werden die Reserven des Körpers angezapft: Muskeleiweissstoffe werden abgebaut, was zu einem schnellen Gewichts- und Muskulaturverlust führt, aber für die Gesundheit nicht förderlich ist.
Im Gegensatz zur Unterversorgung mit Proteinen ist noch nicht gänzlich aufgeklärt, ob eine Überversorgung ebenfalls negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Organismus hat. Bisher zeigte sich einzig, dass eine ständig überhöhte Eiweisszufuhr den Stoffwechsel und die Nieren belastet, was zu erheblichen Komplikationen bis hin zum Nierenversagen führen kann. Vor allem bei chronischem Nierenversagen oder bei fortgeschrittener Leberzirrhose sollte der Aspekt einer Proteinüberdosierung im Auge behalten werden, denn aufgrund der eingeschränkten Ausscheidungskapazität besteht eine verminderte Eiweisstoleranz, und die Grenzmenge wird schneller erreicht.

Der Tagesbedarf

Der Proteinbedarf schwankt zwischen den unterschiedlichen Altersgruppen stark: Kinder und Jugendliche brauchen gemäss den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Studien im Durchschnitt 1,1 Gramm Eiweiss pro kg Körpergewicht. Auch ältere Menschen sollten darauf achten, dass eine genügende Eiweisszufuhr gewährleistet ist. Doch da der Gesamtgrundumsatz mit dem Alter um etwa dreissig Prozent abnimmt, müssen ältere Personen vor allem auf die biologische Wertigkeit achten. Sportler wiederum beanspruchen ihren Körper in einem so hohen Masse, dass Ernährungsberater eine Menge von 1,2 bis 2 Gramm Eiweiss pro kg Körpergewicht empfehlen. Dies würde also für einen 70 kg schweren Sportler einen Bedarf von täglich 140 Gramm reines Eiweiss bedeuten. Diese Menge kann unter Umständen jedoch schwer zu erreichen sein. Kreativität in der Zusammensetzung der Nahrung ist gefragt. Die folgende Tabelle kann in solchen Fällen als hilfreiche Stütze mit einbezogen werden. Denn es ist bei einem höheren Bedarf an Eiweiss besonders wichtig, auf verschiedene Quellen zu achten.

Julia Burgener, Msc. in Humanbiologie,
Leiterin Wissenschaftliche Fachstelle SDV

Nahrungsmittel	Eiweissanteil pro 100 Gramm	Kalorien pro 100 Gramm
Parmesan	32,3 g	440,2 kcal
Rind, Fleisch	28,9 g	151,1 kcal
Bohnen dick, getrocknet	28,1 g	326,0 kcal
Steinpilz, getrocknet	27,1 g	148,9 kcal
Pute, Fleisch mit Haut frisch gegart	27,0 g	253,3 kcal
Nüsse, frisch	25,3 g	561,7 kcal
Weichkäse, Halbfettstufe	24,2 g	178,5 kcal
Forelle, geräuchert	21,8 g	120,0 kcal
Hühnerei, Eigelb	16,1 g	348,7 kcal
Quark, Magerstufe	13,5 g	75,3 kcal
Getreideflocken	12,5 g	370,0 kcal
Mais, Griess	8,8 g	345,1 kcal
Weissbrot, Toastbrot	7,4 g	253,3 kcal
Zartbitterschokolade	7,1 g	496,7 kcal
Feige, getrocknet	5,9 g	284,4 kcal
Kuhmilch, Trinkmilch, fettarm	3,4 g	48,5 kcal
Joghurt, vollfett	3,3 g	65,7 kcal
Broccoli, frisch gegart	3,2 g	23,2 kcal

Die Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Das Messer am Hals

Wenn Frauen Männer zu Männerthemen beraten, ist das nicht immer ganz einfach. So auch die Tücken der Rasur. Mit Humor und Kompetenz lässt sich jedoch auch das bewältigen.

«Am besten wird die Rasur, wenn ich mir Zeit dafür nehme», erzählt **Sebastian Keller**. Wie bei vielen anderen Männern ist Zeit aber auch bei ihm Mangelware. Doch wenn er sich am Wochenende gründlich rasiert, macht er dies genussvoll, langsam und konzentriert: «Ich beginne die Rasur mit einer heissen Gesichtskompresse», verrät er. Danach schäumt er sich das Gesicht mit warmem, selber angerührtem Rasierschaum ein, lässt ihn einwirken und setzt dann die Klinge an. Er ist überzeugt: «Je langsamer ich die Klinge führe, desto gründlicher und schonender wird die Rasur.» Das sei fast wie meditieren. Wegen seiner eingewachsenen Haare und der kleinen Hautentzündungen hat er schon vieles ausprobiert. Inzwischen hat er entdeckt, dass er sogar aufs Peeling verzichten kann, wenn er sich mit dem Haarwuchs und nicht gegen den Haarwuchs rasiert: «So muss ich mich zwar schneller wieder rasieren, doch dafür schont es die Haut.» Inzwischen schwärmt er von seinem Vier-Klingen-Sytemrasierer. Dieser führe zu einem fühlbar feineren Resultat als sein Vorgänger mit drei Klingen.

Abschauen beim Türken

Abgeschaut hat der Grafiker seine Rasurtechnik bei einem türkischen Barbier, der in Zürich ein kleines Geschäft betreibt. Die Türken sind wahre Meister ihres Fachs. In den kleinen Barbierläden, die in jeder grösseren Stadt zu finden sind, wird das Rasieren zum Schönheits- und Wellnessritual für Männer. Zuerst trägt der Barbier eine leichte Creme auf das Gesicht des Kunden auf. Dann schäumt er in einem Töpfchen mit etwas warmem Wasser die Rasiercreme auf und massiert diese so lange in die Barthaare, bis sie weich sind. Darauf folgt der Rasierdurchgang: mit einem Rasiermesser und langsamen, konzentrierten Bewegungen in die Haarwuchsrichtung.

Erst wenn das letzte unerwünschte Barthaar entfernt ist, wäscht der Barbier das nun glatte Männergesicht mit Wasser. Als Nächstes wird während einer entspannenden Massage erneut Creme in die Haut eingearbeitet, die Haut mit Puder bestäubt und auf Wunsch eine heisse Kompresse aufgelegt. Wer will, kann sich den Schnauz trimmen lassen, die Nasenhaare schneiden, die Augenbrauen zupfen oder sich die Ohrbehaarung abflammen lassen. Das alles begleitet von türkischem Männertratsch und einem Glas Tee.

So wird die Rasur perfekt

Die meisten Männer möchten sich die Klingen allerdings lieber selber an den Hals führen. Das ist vielleicht weniger entspannend und weniger perfekt. Das Resultat wird jedoch trotzdem befriedigend, wenn die Männer einige Dinge beachten:

Die Haut vorbereiten: Bevor Mann mit der Rasur beginnt, sollte die Haut sauber sein. Also das Gesicht gut waschen und die Haare mit warmem Wasser aufweichen. Das geht gut unter der Dusche oder am Waschbecken mit einem heissen, nassen Tuch, welches gegen das Gesicht gedrückt wird.

Die Haare aufweichen: Nun kommt der wichtigste Teil der Rasur – das Aufquellen der Haare mit alkalischem Rasierschaum. Der Schaum macht die Haare weich, damit sie sich leichter und schonender rasieren lassen. Zudem stumpfen so die Klingen auch wesentlich langsamer ab. Während der ganzen Rasur soll das Haar feucht und warm gehalten werden. Wirklich warm wird ein Rasierschaum allerdings nur, wenn er mit heissem Wasser, Rasierpinsel und Rasiercreme frisch angerührt wird. Alles, was aus der Dose kommt, geht zwar schneller, wärmt die Haut und das Barthaar jedoch nicht gleich gut. Aus Rasierseife Schaum zu schlagen, ist schwieriger als aus Rasiercreme.

Anfänger sollten deshalb erst mal mit einer Rasiercreme üben: Entweder eine haselnussgrosse Menge Rasiercreme ins Gesicht geben und dann mit kreisenden Bewegungen des Rasierpinsels direkt im Gesicht aufschäumen. Oder die gleiche Menge in die hohle Hand geben, den Pinsel in warmes Wasser tauchen und in der Hand kreisen, bis sich ein weicher Schaum bildet. Je feiner die Borsten des Pinsels, desto sämiger wird auch der Schaum. Hier machen sich die grossen Preisunterschiede bemerkbar. Die ideale Einwirkzeit auf dem Gesicht beträgt drei Minuten. Danach kann die Rasur beginnen.

Die Klingen ansetzen: Der ideale Winkel zwischen Klinge und Haut beträgt 30 Grad. Diesen Winkel stellen manche Systemrasierer fast von selbst ein. Wer mit dem Rasiermesser ans Werk geht, muss den Winkel selber einstellen. Die Klingen sind scharf und schneiden ohne Druck. Der erste Rasurdurchgang erfolgt mit dem Strich in Richtung Haarwuchs. Nach jedem Rasierzug die Klinge im warmen Wasser ausspülen, damit die Klingen nicht verstopfen. Dann die Haut nochmals einschäumen und im zweiten Durchgang quer zum Strich rasieren. Nur wer seine Haarwuchsrichtungen kennt, die Nassrasur gewohnt ist und die Haut sehr gut vorbereitet hat, darf gegen den Strich rasieren. Ansonsten sind Irritationen vorprogrammiert.

Der Abschluss: Nach der Rasur können die Männer die Schaumreste mit kaltem Wasser abspülen und das Gesicht mit einem sauberen, keimfreien Handtuch trocken tupfen. Nicht reiben. Danach an der Luft trocknen lassen. Erst nachdem das Gesicht völlig trocken ist, wird zur Desinfektion ein Aftershave aufgetragen. Da sich auf der Haut viele Bakterien tummeln und die Rasur zu kleinsten Verletzungen führen kann, ist die Gefahr gross, dass die Bakterien ohne Desinfektion in die Haut eindringen und Entzündungen hervorrufen. Wenn es beim alkoholhaltigen Aftershave kurz und leicht brennt, ist das normal. Wenn dieses Brennen länger anhält, bedeutet dies, dass man beim nächsten Mal vorsichtiger rasieren sollte.

Probleme, die beim Rasieren entstehen, deuten allesamt darauf hin, dass die Haut zu stark malträtiert worden ist. So zum Beispiel der Rasurbrand und die eingewachsenen Haare.

Wenn die Haut lange nach der Rasur noch brennt und spannt, wurde schlicht zu stark gedrückt, mit stumpfer Klinge rasiert, die Haut zu wenig vorbereitet oder beim Rasieren nicht richtig gespannt. Bis der Rasurbrand vollständig verheilt ist, sollte Mann seinen Bart nicht mehr rasieren. Das kann bis zu einer Woche gehen. Damit es nicht wieder so weit kommt, sollte der Betroffene die oben erwähnten Rasurregeln strikt beachten.

Wer sich trocken rasiert, kann ein Preshave-Rasierwasser benutzen. Es reinigt und entspannt die Haut vor der Rasur. Auch ein hautfreundliches Aftershave oder eine Lotion ohne Alkohol kann Hautirritationen oder ein Brennen auf der Haut nach der Rasur verhindern. Doch, und da sind sich die geübten Nassrasierer einig, der allerbeste Schutz vor Hautirritationen ist die Vorbereitung von Haut und Barthaar. Selbst die beste Klinge kann das Aufweichen der Haare durch heisses Wasser und warmen Schaum, der genug lange auf der Haut bleibt, nicht wettmachen.

Sabine Hurni

Selbst die beste Klinge kann das Aufweichen der Haare durch heisses Wasser und warmen Schaum nicht wettmachen. Das sorgfältige Einschäumen ist deshalb besonders wichtig.

Foto: panthermedia.com

Zum Nachschlagen

› Christian Rieck: «Männersache Rasieren», Verlag Ch. Rieck, März 2011, ISBN 978-3-924043-80-3, ca. Fr. 37.–

Unterwegs für die Kräuter

Warum nicht mal mit den Kunden in die Natur gehen, Vorträge halten und Wissen weitergeben. Das bringt nicht nur Abwechslung in den Alltag, sondern bietet eine echte Möglichkeit, sich zu profilieren.

«Die holländische Botschaft war auch einmal mit mir auf einer Kräuterwanderung», erinnert sich **Markus Metzger**, Inhaber der Naturdrogerie auf dem Beatenberg. Der diplomierte Drogist führt seit vielen Jahren Vorträge, Naturerlebnisse und Wanderungen durch. Zum einen aus wirtschaftlichen Gründen, zum anderen aus Freude und Liebe zur Natur. «Die Anlässe sind immer wieder schöne und unvergessliche Erlebnisse, die mich mit Menschen in Kontakt bringen, die ich sonst nie kennengelernt hätte», erzählt der Kräuterspezialist. Die Idee, sein Wissen zu vermarkten, entstand ursprünglich aus einer Not heraus. Mit seiner kleinen Drogerie auf dem Beatenberg liess sich kaum eine Familie ernähren. Deshalb wurde Metzger erfinderisch und lancierte vor gut zwanzig Jahren zum allerersten Mal eine Kräuterwanderung. «Zum Üben führte ich die erste Wanderung mit Freunden durch. Sie gaben mir danach viele wertvolle Tipps und Anregungen.» Danach folgten Vorträge für Touristen in Zusammenarbeit mit den Hotels im kleinen Tourismusort oberhalb von Interlaken. Metzger erklärte den interessierten Zuhörern, wie heimische Heilpflanzen wirken und wie man sie anwenden kann. Damals gab es in Beatenberg einen Anbaubetrieb für Heilkräuter, durch den er seine Zuhörer jeweils führte. Inzwischen ist sein Angebot noch breiter geworden: Aromawochen in der Provence, eine Duftwerkstatt für Firmen- oder Privatanlässe, Wanderungen, Sammeln von Drachenkräutern, Kohleexkursionen ins Erdinnere, Räucherabende und vieles mehr bietet er den interessierten Gruppen an. Markus Metzgers Zielpublikum sind Kunden, Firmen, Grossfamilien, Gruppen und Vereine, denen er spielerisch und erlebnisorientiert mit vielen Geschichten rund um die Pflanzen-, Berg und Sagenwelt das Heilpflanzenwissen näherbringt.

Philosophieren in der Natur

«Es ist ein grosser Unterschied, ob ich Feuerwehrmänner oder Hebammen durch die Natur führe», erzählt der engagierte Drogist. Gerade bei so spezifischen Berufsgruppen versucht er Heilpflanzen zu finden, die mit deren Arbeitsgebiet zu tun haben. So episoden- und geschichtenreich wie nur möglich vermittelt er ihnen das Heilpflanzenwissen und versucht den Interessierten auf diese Weise ein echtes Erlebnis zu bieten. Nichts liegt ihm ferner, als von Pflanze zu Pflanze zu gehen und Wirkstoffe oder Pflanzennamen herunterzuleiern. Denn: «Ich bin kein Botaniker», erklärt Markus Metzger. «Statt mit schwirrendem Kopf nach Hause zu gehen, soll jeder Teilnehmer etwas an Wissen mitnehmen, woran er sich noch Jahre später erinnert.» Markus Metzger möchte deshalb nicht möglichst viele Heilpflanzen an einem Nachmittag besprechen. Lieber konzentriert er sich auf fünf gängige oder aktuelle Heilpflanzen, wie zum Beispiel die Brennnessel, den Löwenzahn, den Augentrost, die Schafgarbe und den Spitzwegerich. Er verrät den Leuten Geheimnisse über die Pflanzen und lässt sie mit allen fünf Sinnen erleben. «Oft erinnern sich die Teilnehmer an die Grossmutter, welche für ihr Zipperlein ein gewisses Kraut verwendet hat», erzählt er schmunzelnd. «Dabei lerne auch ich immer Neues dazu.» Markus Metzger möchte den Menschen die Natur näherbringen.

Gut zu wissen

Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor: **Heilkräuter** stehen im *Drogistenstern* vom März im Zentrum.

Fotos: zVg

Auch in der nahen Umgebung gibt es allerlei zu entdecken: Markus Metzger erklärt einer Gruppe, welche Kräuter im Wald «um die Ecke» wachsen.

«Jeder Teilnehmer soll etwas an Wissen mitnehmen, an das er sich noch Jahre später erinnert.»

Markus Metzger, Inhaber der Naturdrogerie auf dem Beatenberg

Er will ihnen bewusst machen, wie vielfältig unsere Flora ist, dass auf unseren Bergwiesen rund zwanzig Heilkräuter pro Quadratmeter wachsen und dass selbst in Städten Heilpflanzen aus Ritzen und in Hecken spriessen. Sogar im Winter. «All diese Wunder der Natur bleiben verborgen, wenn man zu schnell durch die Gegend hetzt», ist Metzger überzeugt. Achtsamkeit und Langsamkeit sind deshalb für den Naturfreund genauso wichtig zu vermitteln wie die Wirkungsweise der Pflanzen. Nur wer innehält, sieht die vielen wertvollen Details und Nuancen der Natur. «Leider halten viele Leute diese Langsamkeit gar nicht mehr aus», stellt der Kräuterspezialist fest.

Mutig drauflos

Seine Kenntnisse über Heilpflanzen hat Markus Metzger während der Drogistenausbildung und an Firmenkursen erlangt. «Wir Drogisten verfügen über ein sehr breites Heilpflanzenwissen», sagt der Spezialist und stellt fest, dass die Drogistenszene ruhig etwas mehr Selbstvertrauen an den Tag legen dürfe. Man müsse einfach beginnen, und von Mal zu Mal dazulernen. «In der Drogerie erklären wir den Kunden schliesslich auch die Wirkung von Heilpflanzen», so Markus Metzger. «Auf den Wanderungen sind es mit 15 bis 20 Leuten einfach etwas mehr auf einmal.» Besonders schwierig ist es nicht, für die Kunden eine stimmige Kräuterwanderung oder einen Vortrag zu organisieren.
Wer nur über Heilpflanzen berichtet, die jeder zu Hause selber anwenden kann, hat es mit Pflanzen zu tun, die jeder Drogist und jede Drogistin auswendig kennt. Man kann zum Beispiel so vorgehen:
Vorbereitung: Wer Kräuterwanderungen durchführen möchte, sollte die Gegend rund um die Drogerie sehr gut kennen. Nicht nur die Wege, sondern auch die dort wachsenden Pflanzen. Man muss wissen, wo genau die Heilpflanze wächst, die man besprechen möchte. Auch der Zeitpunkt der Blüte muss genau beobachtet werden.
Preise: Naturdrogist Metzger verlangt ungefähr so viel für eine Nachmittagstour, wie er verdienen würde, wenn er die Drogerie geöffnet hätte. Mit circa 20 Franken pro Teilnehmer und Nachmittag zahlen die Teilnehmer einen sehr moderaten Preis für den erlebnisreichen Nachmittag.
Gruppengrösse: Ideal sind Gruppen mit 15 bis 20 Teilnehmern, da man nie weiss wie gut die Teilnehmer zu Fuss unterwegs sind. Bei mehr als 20 Teilnehmern braucht es eine zweite Person, die dafür sorgt, dass die Gruppe beisammenbleibt.
*Wirtschaftlichkeit: E*s steckt viel Idealismus und Freizeit hinter der Organisation von Kräuterwanderungen, Vorträgen und Events. Die gewitzten Kräuterkundler lassen die Tour in der Drogerie enden und schenken dort Sirup oder Tee aus. Die einen oder anderen Teilnehmer verweilen dann vielleicht noch im Geschäft.
Nachhaltigkeit: Wer Adressen sammelt und die ehemaligen Teilnehmer jährlich über die neuen Aktivitäten informiert, kann die Mund-zu-Mund-Propaganda sicherlich verstärken. Ebenso die Chance, dass sich die Leute vielleicht an die feine oder wirkungsvolle Hausmischung erinnern und diese wieder bestellen.
Markus Metzger führt seine Touren mit Herzblut und Freude durch – eine weitere, wenn nicht sogar die wichtigste Voraussetzung für einen gelungenen Event. Umso besser, wenn auch das Wetter mitspielt. Immerhin ermuntert der Naturliebhaber seine Teilnehmer zum Barfussgehen. Das macht bei Sommerwetter mehr Freude als im Winter. Doch für Markus Metzger ist selbst der Schnee kein Hindernis, um in die Natur zu gehen: «Wie kann ich das Kneippen besser erklären als wenn ich jemanden, der an die Füsse friert, auffordere, barfuss durch den Schnee zu waten? Der hat danach keine kalten Füsse mehr!»

Sabine Hurni

Zum Nachschlagen

Wiesenauer, Berger:
«Homöopathie-Beratung»,
Deutscher Apotheker Verlag 2010,
3. Auflage,
ISBN 978-3-7692-4992-7,
ca. Fr. 40.–

In der Homöopathie beraten

Welches Mittel hilft bei Schwangerschaftsübelkeit? Gibt es etwas Homöopathisches gegen Harnwegsinfekte? Solche Fragen werden in der Praxis häufig gestellt. Welche Ergänzungen oder Alternativen zur Schulmedizin helfen und wie die Beratung erfolgen könnte, erläutern die Autoren in ihrem überarbeiteten Lern- und Lesebuch. Damit die Ratschläge auch im Alltag erfolgreich eingesetzt werden können, wird das Augenmerk besonders auf typische Beratungssituationen, Tipps und Dosierungen gelegt.

Bruno Vonarburg:
«Energetisierte Heilpflanzen»,
AT-Verlag 2010,
ISBN 978-3-03800-329-8,
ca. Fr. 80.–

Die Trifloris-Therapie

Nach der ganzheitlichen Phytotherapie vereint die Pflanze sowohl stoffliche Elemente als auch energetische Kräfte in sich. Vor diesem Hintergrund hat der Naturheilpraktiker Bruno Vonarburg als neue und schonende Verarbeitungstechnik, die Trifloris-Therapie, entwickelt. Die daraus entstandene Arznei, soll die organischen und psychischen Bereiche des Menschen gleichermassen erreichen. Im Buch werden 100 der bedeutendsten einheimischen Heilpflanzen mit ihren Indikationen vorgestellt und mit über 700 Aufnahmen bebildert.

e.nützi

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

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

Egli Biofachgeschäft Christoffel Bern

In unsere Landdrogerie mit Schwerpunkt Naturheilmittel suchen wir per **1. April 2011** oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80–100 %

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

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

Für Auskünfte steht Ihnen Peter Grünig gerne zur Verfügung.

drogerie grünig
naturheilmittel • parfümerie
3132 riggisberg vordere gasse 8
tel. 031/809 01 21 fax 031/809 18 83

Gesundheit im Zentrum

Für unser **Reformhaus** suchen wir zur Verstärkung per April 2011 oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 50 – 70 %

im Normalpensum und bis 100% als Stellvertretung. Sie haben haben Interesse an gesunder Ernährung und den verschiedenen Spezialsortimenten eines Reformhauses. Sie üben Ihren Beruf mit Freude und Engagement aus und legen Wert auf eine kompetente und zuvorkommende Kundenbetreuung. In unserem Gesundheitszentrum können Sie Ihre Fähigkeiten umsetzen. Erfahrung im Bereich Ernährung ist von Vorteil. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und vielseitige Tätigkeit in einem lebhaften Betrieb mit einem motivierten Team.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Bewerbung.

Apotheke/Drogerie Hornstein AG, Frau Gabi Hornstein
E-mail: apotheke@hornstein.ch

Apotheke Drogerie Ernährung
Hornstein
Angensteinerstrasse 5 «Im Zentrum»
CH-4153 Reinach
Tel. 061 717 99 33, Fax 061 717 99 39

Unsere beiden Teilzeit-Drogistinnen werden Mutter.
Auf März/April suchen wir in unsere lebhafte Drogerie im oberen Baselbiet eine

DROGISTIN 80 – 100 %

Sie finden bei uns nebst einem Landdrogerie-Sortiment Juvena, Marbert und Goloy. Im Naturheilmittel Bereich sind Similasan, Heidak Spagyrik und Schüssler-Salze unsere Stärken. Wir arbeiten mit dem Waris-System.
Auf Ihre Bewerbung freuen wir uns!

DROGERIE BERGER
Thomas Kunz-Berger
Hauptstrasse 49, 4450 Sissach
Telefon 061 971 11 63, drog.berger@vtxmail.ch

Flash

Der Insertionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 28.Februar 2011
Daten (nur elektronisch möglich) an:
inserate@drogistenverband.ch

www.drogerie.ch

Stellenmarkt der Schweizer Drogerie-Branche

Neue Drogeriemitglieder

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

Sektion: AG

Andrea Jegge, Lindenapotheke-Drogerie, Schinhuetweg 5, 5035 Unterentfelden

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

Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung

Drogistin Vollzeit (Teilpensum möglich)

Wir sind spezialisiert auf Schüssler Salze, Australische Buschblüten, Knospentherapie und Hausspezialitäten. Im Bereich der Schönheit führen wir die Marken Estée Lauder und Clarins. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Drogerie Amhof, Raphael Amhof
Thannstrasse 2, 9403 Goldach.
administration@amhof.ch

DROGERIE Amhof
9403 Goldach • Tel. 071 220 93 93
www.drogerieamhof.ch

DROPAfranchisenehmer
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)

Nachfolge gesucht?
Wollen Sie Ihr Geschäft einem Nachfolger übergeben?
www.drogerienachfolge.ch // kontakt@drogerienachfolge.ch

MANOR

Droguiste (80%), Sanovit

Sur plus de 70 sites dans toute la Suisse, plus de 11 000 collaborateurs exerçant les fonctions les plus diverses veillent à créer une ambiance exceptionnellement propice à l'achat.

Pour nos clients, nous découvrons, vivons et donnons du style à un prix abordable. Nous rejoindrez-vous bientôt?

La parapharmacie Sanovit de Manor a posé de nouveaux jalons dans les domaines de la santé et de la beauté. Le concept de Sanovit se distingue par son sens de l'innovation, des prix adaptés au marché, la compétence de ses conseils et une sélection rigoureuse de ses produits d'hygiène et de beauté.

Grâce à l'enthousiasme et à la motivation de nos collaobratrices et collaborateurs, notre clientèle se sent très à l'aise chez Sanovit. Pouvez-vous vous identifier aux objectifs de Sanovit?

Vos tâches:

– Vous secondez le chef de rayon dans ses tâches de direction
– Vous conseillez nos clients avec style et compétence
– Vous gérez et présentez notre gamme de produits
– Vous veillez à créer une ambiance d'achat qui a du style

Vous apportez:

– Vous avez terminé une formation de Droguiste et possédez une expérience de plusieurs années dans le domaine
– Vous avez le sens des responsabilités ainsi qu'une grande aisance relationnelle
– Vous êtes de langues maternelle française ou allemande avec d'excellentes connaissances de l'autre langue
– Vous voulez prendre la responsabilité d'un poste de direction
– Vous avez du style et le Lifestyle vous plaît

Nous vous offrons:

– Une grande variété de produits Manor attrayants et de marques soigneusement sélectionnées
– Des possibilités d'évolution (progression de carrière, formations produits,...)
– Une ambiance de travail accueillante

Voulez-vous procurer du style? Alors, nous attendons avec impatience votre candidature. De préférence en ligne.

Avec un chiffre d'affaires d'environ 3 milliards de francs, Manor est la plus importante chaîne de grand magasins en Suisse. Spécialiste dynamique dans de multiples domaines, Manor est présent dans le Non-food, le Food et la Restauration.

Manor SA
Manor Fribourg
Rue de Romont 30
1700 Fribourg

www.manor.ch

Warum nicht im wunderschönen Gstaad/Berneroberland arbeiten?

Wir suchen auf anfangs Mai oder nach Vereinbarung eine/einen

freundliche, initiative Drogistin oder Drogist

in eine lebhafte Zentrumsdrogerie mit Schwerpunkte in Pharma, Naturheilmittel, Naturkosmetik und Reform.

– Beraten Sie gerne eine internationale Kundschaft
– Haben Sie ein Flair für Fremdsprachen
– Möchten Sie Ihre guten Ideen einbringen
– Sind Sie an selbständiges Arbeiten gewöhnt

So nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Es erwartet Sie ein aufgestelltes Team! Gerne erwarten wir Ihren telefonischen Anruf:

Telefon 033 744 07 77 oder Ihre schriftliche Bewerbung.

Sadro Saanenland Drogerie AG,
Untergstaadstrasse 3, 3780 Gstaad

DrogistIn

Basel

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

Für unsere lebhafte Stadt Drogerie im Herzen von Basel suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n

DrogistIn HF als BetriebsleiterIn (80 – 100%)

Die Position bietet einer initiativen Persönlichkeit grosse Entfaltungsmöglichkeit und viel Selbstständigkeit.

Das gut eingespielte, motivierte Team verfügt über langjährige Erfahrung. In der Administration werden Sie durch unsere zentralen Dienste wirkungsvoll unterstützt. Zudem haben Sie die Gelegenheit mit unserer nur wenige Meter entfernten Apotheke zusammenzuarbeiten.

Erfahrung in der Betriebsführung und Fachkenntnisse im Sanitätsartikelbereich sind von Vorteil. Verfügen Sie über hohes Verantwortungsbewusstsein, unternehmerisches Denken und soziale Kompetenz? Sind Sie freundlich, engagiert, aktiv und offen? Wollen Sie tatkräftig an der Weiterentwicklung und dem Ausbau der Stadt Drogerie mitarbeiten? Dann freuen wir uns sehr, Sie näher kennen zu lernen.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen die bisherige Stelleninhaberin, Frau C. Allemann, Telefon 061 261 46 46, gerne zur Verfügung. Ihre schriftlich Bewerbung mit den üblichen Unterlagen richten Sie bitte an folgende Adresse:

STADT DROGERIE

Freie Strasse 34, 4001 Basel, Telefon 061 261 46 46

Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

DROPAfranchisenehmer
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)

Drogerie gesucht?

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

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

Wir sind ein Vertriebsunternehmen im Bereich der **Komplementärmedizin** mit einem breiten Sortiment an Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln (u.a. orthomolekulare Medizin, Homöopathie, Phytotherapie und mikrobiologische Therapie) und suchen eine/n

Assistent/in fachtechnische Leitung/ Regulatory Affairs (100 %)

mit Abschluss als Pharmaassistent/in, Drogist/in oder einer vergleichbaren Ausbildung

Konnten Sie in Ihrer bisherigen Laufbahn bereits Erfahrungen im Bereich GMP, Qualitätssicherung und/oder Regulatory Affairs sammeln und sind hungrig nach mehr Wissen? Dann sind wir der richtige Betrieb für Sie!
In Ihrer neuen Tätigkeit prüfen und buchen Sie die Wareneingänge, managen die Packmittel unserer Produkte, sind zuständig für die Konfektionierung (Sekundärverpackung), arbeiten im Bereich Zulassung und erledigen div. Sekretariatsarbeiten.

Sie mögen selbständiges Arbeiten und denken gerne einen Schritt voraus, finden auch in hektischen Zeiten die nötige Ruhe und sind sich genaues, strukturiertes Arbeiten gewohnt.
Sie verfügen über gute MS-Office-Kenntnisse und beherrschen die deutsche Sprache gut in Wort und Schrift. Englisch-Kenntnisse sind von Vorteil. Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Foto an Herrn Patric Weber, Fachtechnische Leitung, ebi-pharm ag, Postfach, 3038 Kirchlindach.

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

ebi-pharm

BAUSCH + LOMB

Bausch + Lomb (www.bausch-lomb.ch) ist ein weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Augenheilkunde.
Um die weitere Expansion der Pharma Sparte im wichtigen Schweizer Markt zu gewährleisten, suchen wir eine überzeugende Persönlichkeit als

Mitarbeiter Außendienst Pharma OTC (m/w)

Tätigkeit

- Sie sind erster Ansprechpartner und betreuen Apotheken und Drogerien in der deutschsprachigen Schweiz
- Von der Kontaktaufnahme über Präsentation bis zum Verkaufsabschluss sind wichtige Komponenten Ihrer täglichen Arbeit
- Sie sind für die Umsetzung der Unternehmensziele zuständig
- Beobachtung der Marktentwicklung gehören in Ihren Aufgabenbereich
- Sie nehmen an Kongressen, Fachtagungen, Meetings sowie Ausstellungen in Ihrem Fachgebiet teil.

Qualifikationen

- Paramedizinische oder naturwissenschaftliche Ausbildung
- Erfahrung und nachgewiesener Erfolg im Pharma Außendienst
- Sie sind selbstständiges und engagiertes Arbeiten gewohnt Ihre überzeugende Kommunikationsfähigkeit führt zum Verkaufsabschluss
- Sie haben ein unternehmerisches Denken und gute Umgangsformen
- Darüber hinaus sind Sie sehr kommunikativ, kunden-, und teamorientiert

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen online mit Angaben Ihrer Gehaltsvorstellung und Eintrittstermin an: jobs@bausch.com
Auskunft über die Stelle erhalten Sie unter folgender Telefonnummer:
+41 (0) 41 560 46 00 Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Gesund einkaufen, gesund leben!

In unsere lebhafte Drogerie im **Glattzentrum-Wallisellen** suchen wir **auf den 1. März 2011 oder nach Vereinbarung** eine gelernte

Drogistin (100 %)

...die mit viel Freude an der Reformbranche und Kompetenz unsere Kunden begeistert.

Gesunde und natürliche Ernährung spielt in Ihrem Leben eine wichtige Rolle. Sie lieben es, sich neues Wissen anzueignen und haben Freude am Leben. Sie bringen Fachwissen in den Bereichen Reform/biologische Lebensmittel mit.

Der Umgang mit Menschen macht Ihnen Freude und Sie pflegen aktiv Kontakte zu Ihrem Umfeld. Sie sind eine Frontperson und der aktive Verkauf bereitet Ihnen Spass. Unsere Kunden sind faszinierend, unsere Produkte von höchster Güte und Weiterbildung ist uns wichtig. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen sich unsere Filialleiter Andreas Kubli oder Thomas Koller (043 233 78 50) auf Ihren Anruf oder Ihre Bewerbungsunterlagen.

Herzlich willkommen!

MÜLLER REFORMHAUS VITAL DROGERIE
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie

8301 Glattzentrum
Telefon 043 233 78 50
glattzentrum@reformhaus.ch

---

welldro DROGERIE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per 1. März eine

Drogistin/Parfümeriemanagerin 80 –100%

Sie verfügen bereits über Berufserfahrung und kennen sich mit Depots wie Estée Lauder und Clinique bestens aus.
Ihre Stärken liegen im Verkauf und der Beratung, Sie haben darin viel Freude und arbeiten gerne in einem aufgestellten und motivierten Team.
Eine moderne Infrastruktur (Eröffnung September 2008) und stetige Weiterbildungsmöglichkeiten erwarten Sie.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Welldro Drogerie Parfumerie
z.H. Marisa Pfister
Obersee-Center, 8853 Lachen SZ
Telefon 055 442 75 00
www.welldro.ch

---

dropa DROGERIE
GANZ SCHÖN GESUND!

Lust auf eine neue Herausforderung?
Ein Klick zu Ihrem Traumjob unter

www.dropa.ch

Für unsere Filiale in **Saanen, Berner Oberland,**
suchen wir per Frühjahr 2011 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

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

Für unsere lebhafte Drogerie in Sommer- und Wintersportort **Samnaun/GR** suchen wir:

Dipl. Drogist/in HF 100 %

Wir sind eine kleine Drogerie in einem Tourismusort mit Schwerpunkten in den Bereichen Medikamente und Naturheilmittel.
Sie arbeiten gerne selbstständig, haben Freude an der Kundenberatung und sind gerne in den Bergen?

So melden sie sich bitte unter:
Medi-Center
Pozstrasse 3
7563 Samnaun
Telefon 081 860 24 44 oder 081 861 81 11

Drogist/in

Zur Ergänzung unseres Teams suchen per **Mai/Juni** oder nach Vereinbarung eine aufgestellte und motivierte Drogistin.
Sie bringen bereits Berufserfahrung mit und verfügen über eine Zusatzausbildung zur Visagistin?
Sie sind eine kommunikative Persönlichkeit und übernehmen gerne Verantwortung?

Dann freuen wir uns auf die Zustellung Ihrer Bewerbungsunterlagen.

Jmlig DROGERIEN
Adrian Imlig
Herrengasse 21
6430 Schwyz
email: drogerien@imlig.ch
Tel.: 041 811 58 56

Wir suchen ab sofort

Dipl. Drogist/in HF als Geschäftsführer/in

In unserer seit über 80 jährigen Stadt-Drogerie im Kanton Solothurn stehen Veränderungen an. Wir brauchen SIE!

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

SIE verfügen über gute Kenntnisse in Naturheilmittel, Kosmetik und Technika, haben Eigeninitiative und sind flexibel.

Schweizerischer Drogistenverband
Chiffre 3052, Postfach 3516, 2500 Biel 3

Wir freuen uns auf Sie!

Drogistin

Rapperswil (SG)

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

Für unsere Apotheke Drogerie Parfümerie Denzler im Zentrum Sonnenhof in Rapperswil suchen wir per 1. April 2011 oder nach Vereinbarung eine engagierte

Drogistin oder Pharma-Assistentin (100%)

Sie haben Freude, unsere treue und anspruchsvolle Stammkundschaft mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen zu beraten und interessieren sich für Kosmetik und Schönheit.

Engagement und Teambewusstsein sind Ihnen neben dem selbständigen Arbeiten wichtig. Es erwartet Sie eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Arbeit in einem motivierten und aufgestellten Team mit fortschrittlichen Anstellungsbedingungen.

Auf Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf freut sich Frau Anita Bisig.

APOTHEKE DROGERIE
PARFUMERIE DENZLER
Zentrum Sonnenhof, 8640 Rapperswil
Telefon 055 220 60 60

Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

E. ANWANDER & CIE. AG

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

Booklet: «Fasten und entschlacken»
Klein und kompakt, der aktuelle Ratgeber im *Drogistenstern*. Im März mit viel Wissenswertem zum Thema Fasten und entschlacken.

Drogistenstern

Was Ihre Kundinnen und Kunden im März lesen werden: Wie man dank sanften Hilfen zu besserem Schlaf findet und am Morgen entspannt aufwacht.

Wie gesund isst die Schweiz?
Rösti, Schokolade, Fondue und Zürcher Geschnetzeltes. Das isst man in der Schweiz. Sagt zumindest das Klischee. Wie «schlimm» steht es wirklich um unsere Ernährung?

«Wehweh und Bobo»
Im April starten die Eltern-Kurse der Schweizer Drogerien in die dritte Saison. Wo die Kurse stattfinden, was sie beinhalten und wie man teilnehmen kann.

Gleich beim ersten Kratzen handeln
Kratzen im Hals ist meistens das erste Alarmzeichen. Wie man Halsbeschwerden richtig deuten und sich mit Hilfen aus der Drogerie gesund pflegen kann.

Wenn die Blase nicht mehr hält
Ungewollter Harnverlust ist nicht nur lästig, sondern oft auch belastend. Wie man damit umgehen kann.

Weitere Themen sind:
«Regen als Erlösung», «Handpflege», «Geballte Kraft aus dem Garten», «Kurzferien vom Alltag», «Lauernde Gefahr – Zecken»

Weitere spannende Informationen finden Ihre Kunden/-innen auf: **www.vitagate.ch**

Impressum *d-inside*

Offizielles Organ des Schweizerischen Drogistenverbands, Postfach 3516, 2500 Biel 3, *info@drogistenverband.ch*, *www.drogerie.ch*

Geschäftsführung: Martin Bangerter; *Kommunikationsleitung:* Heinrich Gasser (hrg); *Redaktion:* Flavia Kunz (fk)/Leitung, Katharina Rederer (kr), Ann Kugler (akr); *Anzeigenverkauf:* Nadia Bally (nb)/Leitung, Rosmarie Ott, Telefon 032 328 50 51; *inserate@drogistenverband.ch; Layout:* Odette Montandon; *Druck:* Swiss Printers AG, Zofingen; *Titelbild:* istockphoto.com

Abonnemente: Antonella Schilirò, Telefon 032 328 50 30, *a.schiliro@drogistenverband.ch*; ISSN 1662-338X; Fr. 75.–/Jahr, 2. Abonnement Fr. 56.–, zuzüglich 2,4% MWSt.

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE
***d-inside* ist das Medium der «Angestellte Drogisten Suisse»: Geschäftsstelle und Rechtsberatung:** *Regula Steinemann, Gerbergasse 26, Postfach 644, 4001 Basel, Telefon 061 261 45 45; Mitgliederwesen und Kasse: Reto Karich; www.drogisten.org, info@drogisten.org*

NEU:

Mit Lindenblütenextrakt
und Allantoin,
sanft und sicher,
ohne Alkohol.

EDUARD VOGT
ORIGIN

DEODORANTS

EDUARD VOGT DEODORANTS

mit Lindenblütenextrakt und Allantoin

Die Eduard Vogt Origin Deodorant-Linie präsentiert sich im neuen Kleid.
Die Formulierungen sind modernisiert und ohne Alkohol. Sie haben aber immer noch das gleiche Wirkprinzip mit Lindenblütenextrakt, neu ergänzt durch Allantoin.
Die Haut in den Achselhöhlen ist oft sehr empfindlich und zusätzlich auch vielen Reizungen ausgesetzt (z.B. bei der Rasur). Die Eduard Vogt Deodorant-Linie wurde speziell für die empfindliche Haut entwickelt.

- **Die Eduard Vogt Deodorants hemmen übermässige Schweissproduktion und unangenehme Geruchsbildung.**
- **Wirkstoffe aus dem pflanzlichen Extrakt der Lindenblüte wirken antibakteriell und geben dem Deo einen angenehmen Duft.**
- **Durch Allantoin, welches in Beinwell und Weizen keimen vorkommt, wird die Haut beruhigt und die Schweissbildung reduziert.**

Die Wirkstoffe ergänzen sich optimal: Unangenehme Gerüche und übermässige Schweissproduktion verschwinden und die Haut wird zusätzlich sanft gepflegt.

Die milde Zusammensetzung mit ausgewählten Wirkstoffen gewährleistet eine gute Verträglichkeit für sensible Hautpartien.

Alle Deoformulierungen wurden dermatologisch getestet und können bei starkem Schwitzen auch an Händen und Füssen angewendet werden.

Alle Deodorants sind unparfümiert oder mit leichter Parfümierung erhältlich. Die parfümierten Deodorants enthalten keine Duftstoffe der Klasse A und B (EU-Richtlinie 2003/15), welche über ein hohes Allergiepotenzial verfügen. Auch auf den Einsatz von Parabenen wird bei der Eduard Vogt AG bewusst verzichtet.

Alle Formulierungen sind als Roll-on, Spray und Creme erhältlich, je nach Wunsch mit oder ohne Parfum.

Eduard Vogt AG - Made in Switzerland - www.eduardvogt.ch