

**Jetzt mitmachen!**  
Kundenumfrage Seite 4

Ausgabe Februar 2/2026 – CHF 5.20

# astrea<sup>+</sup> bulletin

GESUNDHEIT LEBEN



**pharmaDavos**  
Special 

**Kundengespräch**  
Kopfschmerzen und  
Migräne gezielt beraten



**Interview mit**  
Pascal Schaer,  
CEO Schaer Pharma

Kundenorientierung

# Mehr Service, bitte!



# EFFIZIENZ, DIE SICH AUSZAHLT

Ford Transit Custom<sup>®</sup>  
Jetzt mit 0.99 % Leasing



Mehr  
erfahren



**READY SET** *Ford*<sup>™</sup>

Ford E-Transit Custom Van Trend, 136 PS/100 kW. Verbrauch: 23.1 kWh/100km, CO<sub>2</sub>-Emissionen: 0 g/km. Berechnungsbeispiel bei einem Barkaufpreis von Fr. 39'699.- exkl. MwSt. (unverbindliche Preisempfehlung und unter Berücksichtigung einer abgezogenen Prämie von Fr. 15'093.-): monatliche Leasinggebühr Fr. 229.-, Laufzeit 60 Monate, Sonderzahlung zu Beginn Fr. 11'205.-, effektiver Jahreszins 1.03%, max. Fahrleistung 10'000 km/Jahr, exkl. Vollkaskoversicherung. Leasingkonditionen unter Vorbehalt der Akzeptanz durch Ford Credit by Santander Consumer Finance Schweiz AG, Schlieren. Eine Leasingvergabe wird nicht gewährt, falls sie zur Überschuldung der Konsumentin oder des Konsumenten führt. Angebot gültig nur für Flottenkunden für die Fahrzeuge E-Transit Custom und Transit Custom Plug-In Hybrid, bei teilnehmenden Ford Partnern bis auf Widerruf, spätestens bis 31.03.2026 Irrtum und Änderungen vorbehalten.



## Liebe Leserin, lieber Leser

Im Rahmen unserer Partnerschaft mit pharmaDavos erhalten alle Kongressteilnehmenden ein Exemplar dieses Magazins. In der Rubrik «pharmaDavos-Special» erfahren Sie Wissenswertes über das Mentoring-Programm PharmaTandem, das jungen Teilnehmenden am Pharmaziekongress eine persönliche Ansprechperson bietet und die Hemmschwelle fürs Networking senkt. Lesen Sie im Interview von OK-Präsident Dr. pharm. Hans Ruppanner mit Prof. Dr. Christoph Meier und Nadja Stohler vom Departement für Pharmazeutische Wissenschaften der Universität Basel, wie das PharmaTandem der Uni Basel entstand, wie das Programm für die Studierenden gestaltet ist und von wem es alles unterstützt wird.

Der Erfolg vieler Firmen liegt laut den Ergebnissen der «Arthur D. Little»-Studie in ihrer konsequenten Ausrichtung auf den Kunden. Was genau unter Kundenpflege und Servicequalität zu verstehen ist, wie sie geschult werden können und welche Faktoren es bei einer Schulung des Teams zu berücksichtigen gilt, erfahren Sie ab Seite 28.

«Kopfschmerzen und Migräne» ist das Thema der Serie «Fit fürs Kundengespräch». Im Zentrum des Artikels (ab Seite 24) steht die Therapie mit bewährten und neuen Medikamenten. Zudem wird auch auf nicht medikamentöse Behandlungen eingegangen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

**Jörg Lendenmann**

Redaktor



## IMPRESSUM

**Herausgeber und Verleger**  
Healthcare Consulting Group AG  
Firmensitz: Baarerstrasse 112,  
6300 Zug  
Postadresse: Hauptstrasse 10,  
5613 Meisterschwanden  
+41 41 769 31 31, info@hcg-ag.ch,  
astrea-bulletin.ch

**Verlagsleitung**  
Martin Bürki

**Redaktion**

Jörg Lendenmann

Texte in dieser Ausgabe von:  
Martin Bürki, Klaus Duffner, Jörg  
Lendenmann, Monika Lenzer, Corinna  
Mühlhausen, Fabrice Müller, Martin  
Saurer, Alexander Vögtli

**Korrektorat**  
Claudia Fluor

**Verkauf**  
Thomas Schwabe, +41 79 247 66 92  
thomas.schwabe@hcg-ag.ch  
Martin Bürki, +41 79 815 14 62  
martin.buerki@hcg-ag.ch

**Gesamtauflage**  
11000 Exemplare  
ISSN 2813-9259

**Ausgabe**  
2 - Februar 2026

**Layout**  
Freiraum Werbeagentur AG,  
Medienfabrik GmbH

**Produktion**  
Kromer Print AG

**Muster AG informiert**  
Alle mit dieser Oberzeile und  
dem Firmennamen versehenen  
Beiträge sowie die Markttrends  
sind Marktinformationen. Für den  
Inhalt dieser Texte, Bilder und  
Informationen trägt das jeweilige  
Unternehmen die Verantwortung.

**Copyright**  
Alle Texte sowie Illustrationen  
sind urheberrechtlich geschützt.  
Nachdruck, Aufnahme in Online-  
Dienste und Vervielfältigungen  
der redaktionellen Inhalte  
einschliesslich Speicherung und  
Nutzung auf optischen und  
elektronischen Datenträgern sind  
nur mittels schriftlicher Vereinba-  
rung mit Healthcare Consulting  
Group AG möglich.

gedruckt in der  
**schweiz**

# Ihre Meinung ist gefragt – Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Weekend für zwei!

Gestalten Sie mit uns die Zukunft von astreaBULLETIN:  
Teilen Sie uns mit, welche Themen Sie begeistern und was  
Sie sich in unserem Magazin wünschen.

Es ist uns ein Anliegen, das astreaBULLETIN stetig weiterzuentwickeln  
und den Bedürfnissen unserer Leserinnen und Lesern gerecht zu werden –  
damit es seine Relevanz für Ihren Berufsalltag beibehält.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unserer Kundenumfrage  
und bedanken uns schon jetzt herzlich dafür! Als kleines Dankeschön  
nehmen alle Teilnehmenden automatisch an der Verlosung teil.

**Mitmachen lohnt sich!**

## Das gibt es zu gewinnen:



**Ein Aufenthalt mit Blick aufs Matterhorn:** Das familiengeführte Hotel Bella Vista Zermatt liegt ruhig, nur fünf Gehminuten vom Dorfzentrum entfernt. Zu gewinnen gibt es eine Übernachtung für 2 Personen im Wert von CHF 500 inklusive Frühstück oder Brunch, Zugang zum einmaligen Wellnessbereich mit Matterhornsicht sowie einen liebevoll gepackten Picknick-Rucksack für eine Wanderung in der Zermatter Bergwelt. Ein kleines, persönliches Ferienzuhaus für alle, die Ruhe, Natur und bewusste Gastfreundschaft schätzen. [www.bellavista-zermatt.ch](http://www.bellavista-zermatt.ch)

## Jetzt mitmachen! So einfach geht's:



**Dauer:** Nur circa 6 bis 8 Minuten  
Ihrer Zeit



**Teilnahme:** online unter  
[www.astrea-bulletin.ch/umfrage](http://www.astrea-bulletin.ch/umfrage)



**Vertraulichkeit:** Ihre Angaben  
werden selbstverständlich  
vertraulich behandelt.



astrea  
bulletin



30



24



22



10

### Wissen

- 4 Kundenumfrage – mitmachen lohnt sich!
- 8 Wissen in Kürze
- 16 Präzisere Diagnosen durch künstliche Intelligenz
- 19 Serie Heilpflanzen Hopfen
- 22 Integrative Onkologie

### pharmaDavos-Special

- 10 Kongressprogramm 2026
- 10 PharmaTandem Austausch und Vernetzung über Generationen hinweg
- 12 Interview mit Prof. Dr. Christoph Meier und Frau Nadja Stohler
- 14 Starke Präsenz der pharmaDavos-Toppartner

### Menschen

- 6 Serie: CEO im Gespräch Pascal Schaer

### ApothekenExtra

- 24 Fit fürs Kundengespräch Kopfschmerzen und Migräne
- 28 Interview Sofort freisetzendes Melatonin gegen Jetlag
- 30 Kundenorientierung Mehr Service, bitte!
- 31 Kolumne «Trendbarometer» Feinstaub schädigt Körper und Geist
- 34 Gifte Aluminium – allgegenwärtiges Schwermetall

**Nächste Ausgabe astreaBULLETIN:  
2. März 2026**

# «Apotheken sollten generell die erste Anlaufstelle bei einfachen Symptomen sein»

**Serie: CEO im Gespräch** Pascal Schaer über Verantwortung, Kontinuität und die Zukunft eines Familienunternehmens.



Pascal Schaer (links) und sein Vater, Michel Schaer.

INTERVIEW: MARTIN BÜRKI

## **Herr Schaer, was ist für Sie persönlich ein guter Arbeitstag?**

*Das ist ganz unterschiedlich. Wenn er jedoch abwechslungsreich und lösungsorientiert verläuft, dann stimmt schon vieles! Wenn dann noch Firmenziele oder Ziele meiner Mitarbeiter erreicht wurden, dann ist es ein sehr guter Arbeitstag.*

## **Sie übernehmen die CEO-Rolle in einem Unternehmen, das Ihr Vater über Jahrzehnte aufgebaut hat. Was ging Ihnen durch den Kopf, als klar wurde: Jetzt beginnt ein neues Kapitel?**

*Die Verantwortung ist nun natürlich da und auch das Bewusstsein für die Firma. Ich durfte aber über die Jahre vieles lernen und habe meinen Vater noch als*

*Berater zur Seite. Es ist jedoch ein Schritt, der nicht plötzlich kam, sondern über viele Jahre gewachsen ist. Sei es bei mir, aber auch in unserer Familie als Ganzes. Wir sassen damals vor rund sieben Jahren zusammen und beschlossen, nicht zu verkaufen, sondern die Firma selbst weiterzuführen und zu entwickeln.*

## **Ein Generationenwechsel ist immer auch ein Balanceakt zwischen Kontinuität und Veränderung. Was möchten Sie bewusst weiterführen – und wo setzen Sie neue Akzente?**

*Wichtig ist bei uns sicherlich das familiäre Ambiente, auch gegenüber unseren Kunden und Mitarbeitern. Wir möchten weiterhin mit kreativen Produkten den Markt überraschen. Veränderungen haben bereits in der Vergangenheit stattgefunden und leichte Anpassungen gibt es immer wieder. Ich durfte ja bereits als Geschäftsleitungsmitglied und als Mitglied des Familienrats den Kurs der Firma mitbestimmen.*

## **Schaer Pharma betont Nähe, Vertrauen und Verlässlichkeit. Wie übersetzen sich diese Werte konkret in den Arbeitsalltag Ihrer Mitarbeitenden?**

*Bei uns sind die Bürotüren stets offen und die Wege kurz. Uns ist ebenfalls wichtig, dass unsere Kunden eine ihnen bekannte Ansprechperson haben. Der Austausch unter uns, aber auch mit unserer Kundschaft ist authentisch und ehrlich.*



**Schaer Pharma entwickelt seit über 36 Jahren Produkte für das Wohlbefinden. Was bedeutet dieser Begriff für Sie persönlich – und was bedeutet er strategisch für das Unternehmen?**

Ganz einfach. Unsere Produkte sind keine Lifestyleprodukte, sondern Gesundheitsprodukte und somit Helfer im Alltag. Für unser Unternehmen ist das Slogan und Philosophie in einem.

**Wenn Sie den Blick nach vorne richten: Woran arbeitet Schaer Pharma aktuell und in welchen Bereichen dürfen Fachkreise und Konsumentinnen und Konsumenten in nächster Zeit konkrete Neuerungen erwarten?**

Wir können dieses Jahr einen Hustensirup und Lutschtabletten mit dem Wirkstoff Noscapin unter der Marke GEM auf den Markt bringen. Früher hatten wir hierzu Produkte mit Codein, mit der Neuklassierung des Wirkstoffs in die Abgabekategorie B wurden diese Produkte jedoch fast obsolet. Bei diesen Produkten streben wir zudem Co-Marketings mit den Ketten und Gruppierungen an.

**Wo sehen Sie aktuell die grössten Herausforderungen für Schweizer Pharma-KMU – und wo liegen die Chancen?**

Die grössten Herausforderungen sind sicherlich die immer strikter werdenden

Gesetzgebungen. Viele davon sind sinnvoll und dienen dem Menschen und der Umwelt im Allgemeinen. Andere jedoch sind ein reiner Bürokratieprozess, binden aber ein massives Arbeitspensum. Gerade für KMU, wo Mitarbeiter zum Teil mehrere Abteilungshüte haben, eine unnötige Belastung. Eine grosse Chance besteht sicherlich bei neuen Technologien und der Nutzung daraus. Sofern richtig genutzt ...

**Welche Rolle spielen Apotheken aus Ihrer Sicht künftig im Gesundheitssystem – insbesondere im Bereich Prävention und Beratung?**

Eine (hoffentlich) immer grössere, zusammen mit den Drogerien. Es ist un-

heimlich wichtig, dass Hausarztpraxen und Spitäler bei Bagatellsymptomen und -krankheiten entlastet werden. Apothekerinnen und Apotheker können viel mehr als nur Rezeptmedikamente unterschreiben und das Bestellwesen kontrollieren. Dafür wurden sie ausgebildet und dort liegt auch ihre Passion: im Helfen. Sie sollten generell die erste Anlaufstelle bei einfachen Symptomen sein und bei komplizierteren Diagnosen an einen Arzt oder eine Ärztin weiterleiten. Wir haben in der Schweiz über 2000 Apotheken, die Wege wären also im Bedarfsfall genug kurz. Besser zumindest, als eine Woche auf einen Arzttermin zu warten oder ein Notfallwartezimmer zu blockieren. Ich bin dahergehend froh, dass der Mangel an Fachkräften bei den Offizin-Apothekerinnen und -Apothekern nicht mehr ganz so latent ist.

**Wenn Sie in fünf Jahren auf Schaer Pharma zurückblicken: Woran würden Sie erkennen, dass dieser Generationenwechsel gelungen ist?**

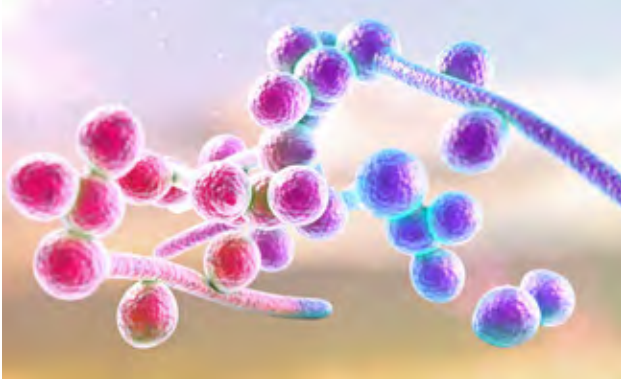
Einfach gesagt, wenn wir immer noch erfolgreich existieren, weiterhin Produkte für das allgemeine Wohlbefinden auf den Markt bringen und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben. <

Das Interview wurde schriftlich geführt.

MARTIN BÜRKI ist CEO der Healthcare Consulting Group AG, der Herausgeberin der Magazine astreaBULLETIN und astreaAPOTHEKE.

**Zur Person**

**Pascal Schaer**, Jahrgang 1989, wuchs im Baselbieter Dorf Ramlinsburg auf. Nach prägenden Jahren in der Stadt kehrte er bewusst wieder ins ländliche Umfeld zurück – ein Spannungsfeld, das ebenfalls seinen beruflichen Werdegang widerspiegelt: die Verbindung von Bodenständigkeit und Offenheit für neue Perspektiven. Seine Ausbildung begann er als Synthese- und Verfahrenskemiker. Früh erkannte er jedoch, dass ihn neben der Wissenschaft genauso die Vermittlung, der Markt und unternehmerische Fragestellungen reizten. Es folgte eine gezielte Umschulung in Verkauf und Management – eine Kombination, die heute seinen Führungsstil prägt: analytisch fundiert, marktnah und praxisorientiert. Pascal Schaer ist Vater von drei kleinen Kindern, darunter Zwillinge, was Organisationstalent und Gelassenheit auch ausserhalb des Berufsalltags verlangt. In seiner Freizeit ist er engagierter Turner, leidenschaftlicher Feinschmecker, Passivfasnachtler und bekennender Fan des FC Basel – aktuell mit familiär bedingter Stadionpause.



## Immunsystem hält Pilz in Schach

Quelle: Universität Zürich (Nature Microbiology 2025)

Unter bestimmten Bedingungen kann der eigentlich harmlose Hefepilz *Candida albicans* gefährliche Infektionen wie beispielsweise Soor auf unseren Schleimhäuten auslösen. Solche Infektionen können auch in den Blutkreislauf gelangen und – vor allem bei immunsupprimierten Patienten – lebensbedrohliche systemische Erkrankungen verursachen. Wie Forscher von der Universität Zürich herausgefunden haben, spielt das Pilz-Toxin Candidalysin dabei eine entscheidende Rolle. Normalerweise befinden sich bei Infizierten (aber nicht Erkrankten) der Pilz auf dem Epithel und das Immunsystem in einem feinen Gleichgewicht, bei dem nur geringe Mengen von Candidalysin produziert werden. Gewinnt der Pilz jedoch die Oberhand, stellt er grosse Mengen des Toxins her. Daraufhin reagiert das Immunsystem unter anderem mithilfe des Zytokins Interleukin-17 sofort mit einer starken Entzündung, die den Pilz wieder zurückdrängt. So entzieht Interleukin-17 dem Pilz Zink, das er für die Produktion der fadenartigen Hyphen und Candidalysin benötigt. Bei immungeschwächten Menschen kann dieser Abwehrmechanismus gestört sein. <

## Malaria-Mücken ohne Transmission

Quelle: SwissTPH (Nature 2025)

Tansania ist eines von vier Ländern, in denen zusammen mehr als die Hälfte aller Malaria-Todesfälle weltweit zu verzeichnen sind und über 90 Prozent der Bevölkerung gefährdet sind. Wissenschaftler aus Tansania haben in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH) gentechnisch veränderte Mücken entwickelt, die die Übertragung von Malaria blockieren. Die modifizierten Mücken der Art *Anopheles gambiae* verhindern in ihrem Körper wirksam die Entwicklung von *Plasmodium falciparum*, dem in Afrika wichtigsten Malariaparasiten, und schaffen so eine bedeutende Barriere für die Übertragung. Die als bahnbrechend angesehenen und im renommierten Fachmagazin «Nature»



veröffentlichten Ergebnisse sind zwar vielversprechend, bevor jedoch mit Feldversuchen begonnen werden kann, sind weitere Untersuchungen und Sicherheitsprüfungen erforderlich. <

## Zündeln schon vor 400 000 Jahren

Quelle: scinexx.de (Nature 2025)

In der Evolution des Menschen war die Nutzung des Feuers ein entscheidender Schritt. Es ermöglichte das Garen von Nahrung, lieferte Licht und Wärme und hielt wilde Tiere fern. Zwar nutzten Frühmenschen wahrscheinlich schon vor einer Million Jahren das Feuer, allerdings nur natürlich entstandenes Feuer, beispielsweise ausgelöst durch Blitzschläge. Bislang ging man davon aus, dass die Fähigkeit, selbst Feuer zu entfachen, viel später entstand. So stammen die ältesten Belege dafür aus einer 50000 Jahre alten Neandertaler-Fundstätte in Nordfrankreich.

Jetzt haben Wissenschaftler in Barnham in der englischen Grafschaft Suffolk eine wesentlich ältere Feuerstelle

gefunden. Dessen Sedimente belegen, dass dort wiederholt Temperaturen von bis zu 750 Grad Celsius erreicht wurden. In der Feuerstelle fanden die Forscher zudem mehrere durch Hitze einwirkung zersprungene Faustkeile aus Feuerstein, die typisch für frühe Neandertaler sind. Das Wichtigste jedoch: Zwei an der Feuerstelle gefundene Stückchen Eisenpyrit legen nahe, dass diese Neandertaler das Feuer selbst entzündeten. Mit Eisenpyrit und Feuerstein lassen sich nämlich leicht Funken schlagen. Da Pyrit in der Fundregion sehr selten vorkommt, schlossen die Forscher, dass es absichtlich zum Feuermachen an diesen Ort gebracht worden war. Die Entdeckung verschiebt den Wendepunkt des Feuermachens gewaltig in

die Vergangenheit, denn die Neandertaler-Feuerstelle wurde auf ein Alter von 400000 Jahren datiert – 350000 Jahre früher als bisher nachweisbar. <



# Chronische Entzündungen durch Tätowierungen

Quelle: Università della Svizzera italiana (Proceedings of the National Academy of Sciences)



Obwohl mittlerweile jeder fünfte Mensch mindestens eine Tätowierung haben soll, weiss die Wissenschaft immer noch wenig über die potenziell toxischen Auswirkungen der verwendeten Pigmente, insbesondere über ihre Wechselwirkungen mit dem

Immunsystem. Wissenschaftler von der Università della Svizzera italiana haben zusammen mit internationalen Kollegen den Weg der Tinte im Körper anhand von Tiermodellen und menschlichen Proben analysiert, wobei der Schwerpunkt auf den drei am häufigsten verwendeten Farben lag: Schwarz, Rot und Grün.

Sie fanden heraus, dass die Tinte nach dem Auftragen einer Tätowierung schnell durch das Lymphsystem wandert und sich innerhalb weniger Stunden in grossen Mengen in den Lymphknoten ansammelt. Dort nehmen Makrophagen die Pigmente auf und lösen eine zweistufige Entzündungsreaktion aus: eine akute Phase, die etwa zwei Tage dauert, und eine oft jahrelan-

ge chronische Phase. Diese langanhaltende Entzündung kann das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Infektionen und Tumoren erhöhen. Die Studie zeigt auch, dass die Makrophagen nicht in der Lage sind, die Tinte abzubauen, was zu ihrem Absterben führt, insbesondere bei roten und schwarzen Pigmenten. Zudem scheint eine Tätowierung COVID-19-Impfungen zu beeinträchtigen. So wiesen tätowierte Mäuse nach der Impfung deutlich niedrigere Antikörperspiegel auf. Die Ergebnisse werfen wichtige Fragen zur Sicherheit von Tätowierungen und zum möglichen Zusammenhang zwischen chronischen Entzündungen, die durch Tinten verursacht werden, und anderen Krankheiten auf, so die Autoren. <

## Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



**Tebofortin®**  
Verbessert die Durchblutung.  
Bei Vergesslichkeit und  
Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**

From Nature. For Health.



# Im Fokus von pharmaDavos 2026 stehen einmal mehr hochkarätige Hauptreferate

Jahr für Jahr konzipiert das CAP-Team mit grossem Engagement Referate zu aktuellen Fragestellungen rund um den Apothekenalltag und gewinnt dank seines breit abgestützten Netzwerks namhafte Referentinnen und Referenten für unseren Kongress.

## Kongressprogramm 2026

### Sonntag, 8. Februar 2026, ab 16.00 Uhr

Begrüssung und Kongresseröffnung mit dem Eröffnungsreferat «Reklamationen sind ein Fest». Im Anschluss findet die grosse pharmaDavos-Party mit Foodständen, Bar und Disco statt.

### Montag, 9. Februar 2026 Tagesthema: Herz über Kopf

8.30 Uhr Demenz heute Prof. Dr. Dr. med. Marc Aurel Busche  
16.30 Uhr Update Kardiologie – was das Herz bewegt Prof. Dr. med. Micha Maeder

### Dienstag, 10. Februar 2026 Tagesthema: Blackbox Geschlecht

8.30 Uhr Gendermedizin Prof. Dr. med. Carolin Lerchenmüller  
16.30 Uhr Wechseljahre Dr. med. Tanja Eichenberger-Gautschi

### Mittwoch, 11. Februar 2026 Tagesthema: Impfstatus aktuell – Beziehungsstatus kompliziert

8.30 Uhr Impfplan essentiell und aktuell Prof. Dr. med. Ulrich Heiningner  
16.30 Uhr STI – Bettgeflüster mit Nebenwirkungen Prof. Dr. med. Dominique Laurent Braun

### Donnerstag, 12. Februar 2026 Tagesthema: Das Neuste zum Schluss

9.00 Uhr Neue Arzneimittel vor der Zulassung plus  
Ausblick neue Impfstoffe Prof. Dr. M. Schubert-Zsilavec

## PharmaTandem – Austausch und Vernetzung über Generationen hinweg

pharmaDavos bringt die Schweizer Offizinpharmazie jedes Jahr in Davos zusammen und schafft einen idealen Rahmen für fachlichen Austausch und persönliche Vernetzung. Um diesen Zugang auch für Erstteilnehmende möglichst einfach zu gestalten, wird 2026 bereits zum zweiten Mal das PharmaTandem angeboten. Das Mentoring-Programm vernetzt gezielt erfahrene Kongressteilnehmende mit JungapothekerInnen sowie Studierenden und fördert damit bewusst den generationenübergreifenden Dialog.

Wer erstmals am Kongress teilnimmt, sieht sich oft mit einem dichten Programm und vielen neuen Kontakten konfrontiert. Genau hier setzt das PharmaTandem an: Es bietet jungen Teilnehmenden eine persönliche Ansprechper-

son, erleichtert die Orientierung und senkt die Hemmschwelle fürs Networking. Davon profitieren beide Seiten. Während Neulinge rasch Anschluss finden, bringen erfahrene Kolleginnen und Kollegen ihre langjährigen Erkenntnisse ein und gewinnen zugleich neue Impulse aus der Perspektive der nächsten Generation – ein Austausch, der die Offizinpharmazie nachhaltig stärkt.

Die positiven Rückmeldungen aus der ersten Durchführung unterstreichen den Mehrwert des Programms. Eine Teilnehmerin berichtet: «Ich war zum ersten Mal am Kongress dabei und das Tandem hat sehr geholfen, sich gemeinsam zu orientieren. Zudem machte es das Kennenlernen mit anderen Apothekerinnen und Apothekern deutlich unkomplizierter.»

Um solche Begegnungen gezielt zu fördern, werden während der Kongresswoche spezielle Treffpunkte für die Tandems angeboten. So wird der Kongressbesuch nicht nur zur fachlichen Weiterbildung, sondern auch zu einem persönlichen Einstieg in die Community – häufig der Beginn eines Austauschs, der weit über Davos hinaus anhält.



# Mehr Energie in der Menopause

## Wie ein Cimicifuga-Extrakt trainingsähnliche Stoffwechseleffekte unterstützen kann

Die Menopause ist für viele Frauen mit tiefgreifenden körperlichen Veränderungen verbunden. Neben vasomotorischen Beschwerden rückt zunehmend der Stoffwechsel in den Fokus: Der sinkende Östrogenspiegel begünstigt die Zunahme von viszeralem Fett, verschlechtert das Lipidprofil und erhöht das Risiko für Insulinresistenz und metabolisches Syndrom. Gleichzeitig nimmt die körperliche Aktivität in dieser Lebensphase häufig ab – mit spürbaren Folgen für Gewicht, Leistungsfähigkeit und kardiovaskuläre Gesundheit<sup>1,2</sup>.

Aus fachlicher Sicht ist klar: Regelmässige Bewegung zählt zu den wirksamsten Massnahmen, um diesen Prozessen entgegenzuwirken. Sie verbessert den Glukose- und Fettstoffwechsel, reduziert Fettmasse und unterstützt die Herzkreislauf-Gesundheit. In der Beratungspraxis zeigt sich jedoch, dass nicht jede Frau ihr Bewegungsniveau problemlos steigern kann oder möchte. Entsprechend gross ist das Interesse an ergänzenden, evidenzbasierten Therapieansätzen<sup>3</sup>.

## Cimicifuga racemosa – mehr als nur Symptomlinderung

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Ze 450, einem Extrakt aus dem Rhizom von Cimicifuga racemosa. Während Ze 450 in der klinischen Praxis eine dosisabhängige Linderung klimakterischer Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen und Schlafstörungen bewirkt<sup>4</sup>, weisen präklinische Daten zusätzlich auf vorteilhafte metabolische Effekte hin:

Tierexperimentelle Studien zeigen, dass Ze 450 in übergewichtigen Mäusen sowohl das Körpergewicht als auch die Blutglukosewerte signifikant reduziert. Zusätzlich wurde die Insulinempfindlichkeit der Tiere verbessert<sup>5</sup>.

## Trainingsähnliche Effekte auf molekularer Ebene

Mechanistisch lassen sich diese Beobachtungen unter anderem durch eine Aktivierung der AMP-aktivierten Proteinkinase (AMPK) erklären, einem zentralen Regulator des Energiestoffwechsels. Die Aktivierung der AMPK wurde bereits zuvor mit der Stoffwechselregulierung, einer verbesserten Insulinempfindlichkeit und einer Erhöhung der Glukoseaufnahme in Verbindung gebracht. Präklinische Versuche mit verschiedenen Zellsystemen haben gezeigt, dass die Behandlung mit Ze 450 mit einer Verringerung des oxidativen Stresses einherging – unter anderem durch die Regulation des Energiestoffwechsels und AMPK-Aktivierung<sup>6,7</sup>.

## Neue Erkenntnisse von der Sporthochschule Köln

Aktuelle wissenschaftliche Einblicke in die weiterführende Forschung zu diesem Thema präsentiert Prof. Dr. Dr. Patrick Diel, Deutsche Sporthochschule Köln, im Rahmen seines Vortrags am **PharmaDavos** unter dem Titel:

„Mehr Energie in der Menopause: Trainingseffekte durch Cimicifuga-Extrakt“

## Referenzen:

- [1] Carr MC, J Clin Endocrinol Metab. 2003;88(6):2404–2411. doi:10.1210/jc.2003-030242.
- [2] Wang Q, et al. BMC Med. 2018;16:17. doi:10.1186/s12916-018-1008-8.
- [3] Ribeiro IC, et al. Comp Exerc Physiol. 2022. doi:10.3920/CEP220009.
- [4] Schellenberg R, et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:260301. doi:10.1155/2012/260301.
- [5] Moser C, et al. Phytomedicine. 2014;21(11):1382–1389. doi:10.1016/j.phymed.2014.06.002.
- [6] Rabenau M, et al. Phytomedicine. 2019;52:107–116. doi:10.1016/j.phymed.2018.09.177.
- [7] Gunther M, et al. Pharmaceutics. 2024; 16(3):393. doi:10.3390/pharmaceutics16030393.

# Bleib Du.

Gegen Hitzewallungen und Schweissausbrüche auf pflanzlicher Basis.

Zeller wechseljahre/forte

W: 1 Tabl. enthält: 6.5/13 mg Trockenextrakt Ze 450 aus Cimicifugawurzelstock (DEV 4.5–8.5:1), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). I: Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren D: 1 × täglich 1 Tabl. einnehmen. KI: Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe oder Hahnenfussgewächse. IA: Keine bekannt. UW: Magenbeschwerden, Übelkeit, Dyspepsie, Diarrhoe; Leberschädigungen; Brustspannen und -schwellung, Schmier- oder Zwischenblutungen, wiederkehrende Regelblutungen; Ödeme; Hautausschlag, Pruritus, Urtikaria. AK: D. ZI: Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swissmedinfo.ch (Stand der Information: Oktober 2020).





Christoph Meier, Professor für Klinische Pharmazie und Epidemiologie am Departement Pharmazeutische Wissenschaften an der Uni Basel.

pharmaDavos-Special

# Interview mit Prof. Dr. Christoph Meier und Frau Nadja Stohler

INTERVIEW: DR. PHARM. HANS RUPPANNER

## **Aus Sicht von pharmaDavos ist die Teilnahme von Studierenden der Uni Basel sehr wertvoll. Eine wichtige Stütze des Kongresses für die Zukunft. Wie kam es dazu?**

2015 nahmen wir beide an der Erstdurchführung des pharmaDavos-Kongresses teil. Bei einem gemütlichen Glas Wein entstand dabei die Idee zu einer Zusammenarbeit. Einerseits ist es ein grosses Anliegen von pharmaDavos, junge Apothekerinnen und Apotheker für den Kongress zu begeistern, und andererseits ergab sich für uns die Möglichkeit, ein ohnehin jährlich stattfindendes Seminar neu und attraktiv auszurichten. Die heutige Situation ist somit ein echtes Win-win-Ergebnis!

## **Seit wann kommen die Studierenden und wie viele sind es jeweils?**

Im Jahr 2026 wird unser Pharmaseminar in dieser Form zum zehnten Mal stattfinden! Durch die Pandemie mussten wir etwas kreativ werden, um diese Seminarwoche allen Jahrgängen zu ermöglichen. Dank der unkomplizierten Art des pharmaDavos-OK, der Flexibilität unseres Departements sowie der Grosszügigkeit unserer Partner konnten wir jedoch auch diese Herausforderung meistern. Von der Universität Basel nehmen – je nach Grösse des Semesters – zwischen 60 und 100 Studierende teil, jeweils der gesamte Jahreskurs.

## **Absolvieren die Studierenden das gleiche Programm wie die schon im Berufsleben stehenden Apothekerinnen und Apotheker?**

Teilweise. Wir gestalten das Programm so, dass die Studierenden an möglichst vielen Plenarvorträgen teilnehmen können. Dazwischen gibt es aber auch ein separates Programm mit Inhalten aus der Impfausbildung sowie eigenen Anlässen über Mittag und am Abend, die wir gemeinsam mit unseren Partnern durchführen.

**Gibt es wie bei pharmaDavos Partnerschaften durch Firmen oder Apotheken-Organisationen, welche speziell die Anwesenheit der Studierenden unterstützen?**

Wir haben eine wunderbare Zusammenarbeit mit unseren Partnern. Dazu gehören Gruppierungen, Ketten, Grossisten, Generikafirmen und weitere Stakeholder. Sie helfen uns, ein attraktives Programm auf die Beine zu stellen und dieses auch mitzufinanzieren. Sie bringen sich selbst mit spannenden Beiträgen ein und geben unseren jungen Studierenden so einen guten Einblick in den Markt und das spätere Berufsleben. Gleichzeitig lernen die Partner unsere Studierenden sowie deren Bedürfnisse und Interessen besser kennen, was wiederum eine Win-win-Situation darstellt.

**Wie ist das Verhältnis zwischen euch Organisatoren, den Studis und dem OK pharmaDavos?**

Hervorragend! Wir stehen das ganze Jahr über in engem Austausch mit dem OK von pharmaDavos und planen quasi laufend den nächsten Kongress. Punktuell beziehen wir dabei auch Studierende in die Planung mit ein. Daraus können langfristige Partnerschaften entstehen; ein gutes Beispiel sind zwei Jungapothekerinnen, die noch vor Kurzem an der Universität Basel studiert haben und die sich nun – seit ihrem Studienabschluss – aktiv im OK von pharmaDavos engagieren.

**Wie sind die Rückmeldungen der Studierenden auf diese Woche?**

Für die allermeisten ist es eine wunderschöne Woche; sie werden verwöhnt, lernen fachlich viel, vernetzen sich mit «gestandenen», Apothekerinnen und Apothekern und fühlen sich im zukünftigen Berufsstand zum ersten Mal richtig wahrgenommen. «Die schönste Woche des Studiums», das hören wir immer wieder.

**Welches sind jeweils die Höhepunkte für die Studierenden?**

Schwer zu sagen. Wahrscheinlich ist es der Mix aus allem, d. h. viele spannende

fachliche und berufspolitische Erkenntnisse, kombiniert mit zahlreichen Anlässen, gutem Essen und viel Geselligkeit, und alles top organisiert, extra für sie. Eine neue Erfahrung und eine hochwillkommene Ergänzung zum normalen Uni-Alltag.

**Bleibt den Studis noch Zeit zum Skifahren oder sonstigen sportlichen Aktivitäten?**

So gut wie nicht, nein. Das Programm ist prall gefüllt, es ist kein Ferienlager, sondern eine obligatorische universitäre Veranstaltung im Ausbildungs-Curriculum im Master Pharmazie. Skifahren, Schlitteln oder Wandern können unsere Jungen auch privat; dieses Erlebnis im Studium hingegen ist etwas Einmaliges.

**Was ist Ihnen beiden noch wichtig, was nicht gefragt wurde?**

Uns ist es ein grosses Anliegen, dem OK von pharmaDavos ein grosses Dankeschön für die unkomplizierte und sehr angenehme Zusammenarbeit auszusprechen.

Ebenso möchten wir uns bei den zahlreichen grosszügigen und kreativen Unterstützern herzlich bedanken, ohne die eine so spannende und einzigartige Woche nicht durchgeführt werden könnte!

Das Interview wurde durch den OK-Präsidenten, Dr. pharm. Hans Ruppner, schriftlich geführt.



Nadja Stohler, Dozentin.



# Starke Präsenz der pharmaDavos-Toppartner

Toppartner genießen am Kongress eine besondere Bedeutung. Sie profitieren von einer erhöhten Sichtbarkeit und sind schon im Vorfeld eng in die Planung eingebunden, wodurch sie den Kongress mit eigenen Anregungen und kreativen Ideen aktiv mitgestalten können.

## Die Programm-Highlights der Toppartner

### Schwabe Pharma

Montag, 11. Februar 2026



11.30 bis 12.30 Uhr

Partnerreferat zum Thema: **Longevity und gesundes Altern – Trendthema oder wissenschaftlich belegt** (mit Prof. Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari)

12.45 bis 13.45 Uhr

Partnerreferat komplementär zum Thema: **Innere Ruhe, klarer Kopf – mentale Balance dank Dr. Schüssler Salzen** (mit Christina Del Prete)

Ganzer Tag

In der ToppartnerLOUNGE:

**Gönnen Sie sich in der Kongresspause einen Kurztrip für alle Sinne:**

- > VR-Expedition zur Ginkgo-Plantage – setzen Sie die Brille auf, schnuppern Sie digitalen Blätterduft und begleiten Sie den Ginkgo vom Setzling bis zur Verarbeitung – ohne Davos zu verlassen.
- > Arzneipflanzen-Memory «Longevity Edition» – trainieren Sie Ihr Gedächtnis im Kontext unserer Mental-Health-Themen. Wer die meisten Paare aufdeckt, landet live auf unserem Hall-of-Fame-Board – Ruhm und kollegiales Staunen inklusive.
- > Während Ihr Kopf arbeitet, verwöhnen wir den Rest: Leckere Snacks und unsere legendären Smoothies laden zum Netzwerken ein. Und wenn pharmaDavos vorbei ist? Dann wartet das nächste Level: Informieren Sie sich bei uns über unser brandneues Weiterbildungsformat «Phytomaster» – Ihr Start zum Expertenstatus in die moderne Phytotherapie. Kommen Sie vorbei und sammeln Sie Eindrücke und Inspiration.



### Pharmarena

Dienstag, 12. Februar 2026



10.30 bis 10.40 Uhr

Einschub nach der Pause als Ergänzung zum Hauptreferat:

**Hilft KI im Beratungsgespräch?** (mit Prof. Dr. Thilo Stadelmann)

11.30 bis 12.30 Uhr

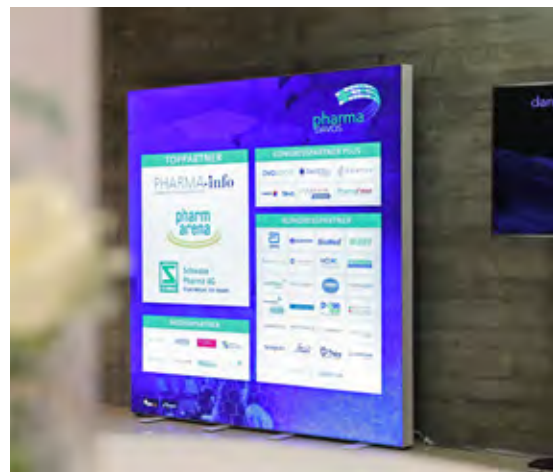
Partnerreferat zum Thema: **Der KI-Vorteil in Apotheken** (mit Prof. Dr. Thilo Stadelmann)

Ganzer Tag

In der ToppartnerLOUNGE:

**Pharma-Mitglieder stellen sich vor.**

Vier Pharmarena-Mitglieder laden ausgewählte Fachpersonen zu einem exklusiven gemeinsamen Mittagessen in die TopLounge ein. Alle Partner sind mit einem eigenen, kleinen Stand vertreten. Dort werden die jeweiligen Tagesthemen gezielt aufgegriffen und im persönlichen Austausch mit den Fachpersonen vertieft. Ergänzt wird das Programm durch ein gemeinsames Glücksrad, an dem die Besucher attraktive Gewinne der beteiligten Firmen erhalten können.



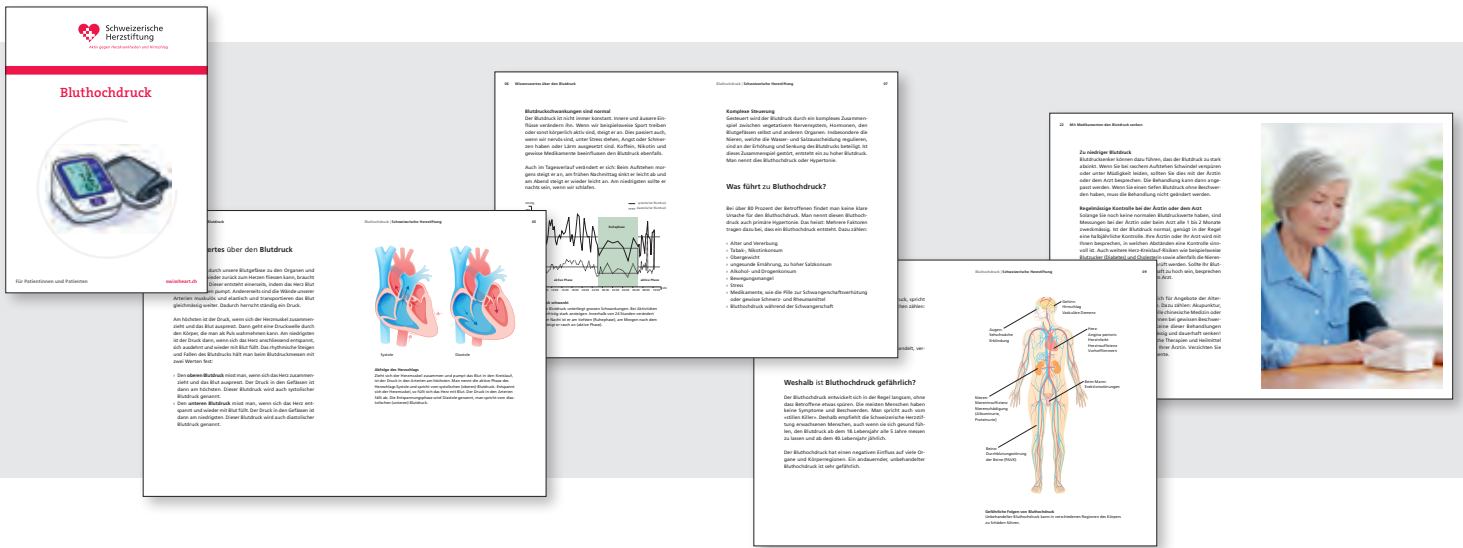


Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

60 Publikationen in drei Landessprachen

# Beratung leicht gemacht: Die besten Herz-Kreislauf-Infos für Ihre Apotheke



Die Schweizerische Herzstiftung bietet umfassende und kostenlose Informationen, die Apotheken in ihrer täglichen Arbeit gezielt unterstützen. Für Patientinnen, Patienten und deren Angehörige stehen rund **60 Publikationen in drei Landessprachen** zur Verfügung, die verständlich und unabhängig über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, deren Ursachen, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie vorbeugende Massnahmen informieren.

Gerade in Apotheken, wo häufig Fragen zu Herz-Kreislauf-Themen gestellt werden, sind diese Publikationen eine wertvolle Unterstützung. Sie ermöglichen es den Mitarbeitenden in der Apotheke, sich selbst zu informieren und bei Beratungsgesprächen Kundinnen und Kunden die verständlichen Informationen zu liefern. Dies verbessert nicht nur die Kommunikation, sondern fördert auch die Kundenbindung.

Die Herz-Kreislauf-Patientinnen und -Patienten sind oft auf eine lebenslange medikamentöse Therapie angewiesen. Die alltagsnahen Publikationen erklären die Zusammenhänge zwischen der Erkrankung und den damit verbundenen Lebensstilmassnahmen sowie der Medikamenteneinnahme und fördern so die Compliance.

Diese Broschüren wurden von den betroffenen medizinischen Fachgesellschaften der Schweiz geprüft und sind unabhängig formuliert, um eine verlässliche Wissensquelle darzustellen.

Die Schweizerische Herzstiftung stellt die breite Palette an Informationsmaterialien kostenlos Spitälern, Arztpraxen und Apotheken zur Verfügung um das Wissen über Herz-Kreislauf-Gesundheit zu stärken. Nutzen Sie das Angebot!

Mehr Informationen oder Bestellmöglichkeit unter [www.swisshart.ch/webshop](http://www.swisshart.ch/webshop)

Spendenkonto  
Schweizerische Herzstiftung  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



QR-Code mit dem Handy scannen und direkt online spenden. Danke!



Ihre Spende in guten Händen.

# Präzisere Diagnosen durch künstliche Intelligenz

**EULAR-News** Die künstliche Intelligenz (KI) wird die Arbeit der Ärzte in den kommenden Jahren stark verändern, Diagnosen werden schneller und präziser, personalisierte Therapieentscheidungen einfacher. Am europäischen Jahrestreffen der Rheumatologen (EULAR) in Barcelona wurden neue Studien rund um entzündliche Erkrankungen der Knochen vorgestellt.

**TEXT: KLAUS DUFFNER**

Die künstliche Intelligenz hält mit grossen Schritten Einzug in die Medizin. Am vergangenen Europäischen Rheumatologenkongress in Barcelona (ELAR) wurde in verschiedenen Studien deutlich, dass sie bei der Einschätzung bestimmter bildgebender Verfahren der menschlichen Bewertung überlegen ist. So zeigte sich in einer Studie, dass

bei Patienten mit systemischer Sklerose und interstitieller Pneumopathie die Abschätzung des Schweregrads einer Krankheit durch KI im Computertomograph (CT) besser war als das Scoring durch zwei erfahrene Radiologen. Vor allem konnte die KI die Krankheitsprogression mit den Lungenfunktionstests besser korrelieren. Der Vorteil: Die KI kann auf Befunde aufmerksam machen, mit denen zuvor gar nicht gerechnet wurde.





**KI in der Rheumatologie unterstützt bei Diagnose und Verlaufskontrolle von entzündlichen Erkrankungen.**

Bei einem anderen Verfahren konnten bei Riesenzellarteriitis die Unterstützung durch ein selbstlernendes KI-Modell bei der Unterscheidung von gesunden und pathologischen Befunden deutlich präzisere Ultraschallergebnisse bieten. Bei der Riesenzellarteriitis ist eine rasche und sichere Diagnose entscheidend, da sie unbehandelt zu Sehverlust führen kann. Die KI wird in Zukunft sicher helfen, rascher ein differenziertes Bild von der Erkrankung und ihrem Management zu bekommen. Allerdings wird sie niemals das vertrauensvolle Gespräch mit einer Fachperson ersetzen können.

### **Vor Schwangerschaft Psoriasisarthritis gut kontrollieren**

Eine grosse Registerstudie aus Skandinavien mit 688 schwangeren Patientinnen mit Psoriasisarthritis (PsA) zeigte ein um 80 Prozent erhöhtes Risiko für Frühgeburten im Vergleich zu gesunden Frauen. Besonders gefährdet waren Patientinnen mit hoher Krankheitsaktivität vor der Schwangerschaft sowie jene, die eine Kombinationstherapie mit Biologika einnahmen und diese im ersten Trimester absetzten. Bei einer Biologika-Monotherapie zeigte sich hingegen kein erhöhtes Risiko. Die Ergebnisse zeigen, dass vor einer Schwangerschaft die PsA gut kontrolliert werden sollte, um Frühgeburten möglichst zu vermeiden.

**Die KI kann auf Befunde aufmerksam machen, mit denen zuvor gar nicht gerechnet wurde.**



**Thomas Schlecht,**  
Head of Marketing

*«Als fachhandelstrees Unternehmen ist es der Biomed AG besonders wichtig, unsere Botschaften in fachlich relevantem Umfeld zu platzieren. Dank der thematischen Vielfalt und der starken Verankerung im Apothekensektor ist das astreaBULLETIN ein wichtiger Bestandteil unseres Marketing Mixes. Denn wir sind überzeugt: Gesundheit verdient Beratung!»*

**BioMed®**



**Yulia Kirschner,**  
Chief Marketing &  
Sales International & OTC  
(Member of the Executive Board)

*«Das astreaBULLETIN verbindet fachliche Tiefe mit hoher Relevanz für den Apothekenalltag. Für uns ist es ein glaubwürdiges Umfeld, um unsere Marke dort zu positionieren, wo Beratung, Empfehlung und Vertrauen entstehen.»*

**zeller**

## Sport hilft bei Osteoporose und anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen

Das Risiko von Osteoporosepatienten ist unter anderem abhängig von der Frakturhistorie, der Knochendichte, dem Alter der Personen, der Knochenarchitektur, dem Knochenstoffwechsel, Komorbiditäten, der medikamentösen Behandlung (v. a. Glukokortikoide), dem Lebensstil (Alkoholkonsum) und dem Sturzrisiko. Gemäss einer kanadischen Untersuchung sind für die Abschätzung des Osteoporoserisikos jedoch drei wesentliche Faktoren entscheidend: Alter, Knochendichte und frühere Frakturen. Sobald man diese drei Parameter habe, so Prof. Bente Langdahl aus Aarhus/DK, sei das Frakturrisiko der Betroffenen ziemlich gut abzuschätzen.

Was noch stärker in den Vordergrund rücken sollte, sei die Erhöhung der Knochendichte, also die Stärkung des Knochens. Als Optionen zur Behandlung der Osteoporose stehen neben Kalzium und Vitamin D, Bisphosphonate (Alendronat, Risedronat, Ibandronat, Zoledronat), Raloxifen, Strontium, Denosumab, Odanacatib, Teriparatid, Parathormon und der monoklonale Antikörper Romosozumab zur Verfügung. Zur Osteoporoseprophylaxe wird schon lange Sport empfohlen. Ausdaueraktivitäten haben aber auch bei Patienten mit entzündlich-rheumatischer Erkrankung einen hohen Stellenwert, wie in einigen Studien deutlich wurde. So konnten einerseits keine Hinweise gefunden werden, dass durch Bewegung und Ausdauersport die Entzündung zunimmt. Andererseits sind mit Sport sehr viele positive Effekte verbunden. So wird die Schmerzwahrnehmung reduziert, die Schlafqualität verbessert und die Fatigue vermindert. Ausserdem erhöhen sich die Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität. Wichtig ist, dass die Betroffenen selbst von der Nützlichkeit von Sport und Bewegung überzeugt sind, weshalb dies immer wieder angesprochen werden sollte.



**Sport stärkt die Knochen, reduziert Schmerzen und verbessert die Lebensqualität.**



**Vor einer Schwangerschaft sollte die Psoriasisarthritis gut kontrolliert sein, um Frühgeburten zu vermeiden.**

## Wenig Optionen bei Handarthrose

Weltweit dürften an die 600 Millionen Menschen von Arthrosen betroffen sein. Das am häufigsten betroffene Gelenk ist das Knie, gefolgt von Hand und Hüfte. Bis heute gebe es keine krankheitsmodifizierende Therapien für Arthrosen, so eine Expertenkommission der EULAR. Sie empfiehlt als symptomatische Erstlinien-Therapie topische, nicht steroidale Antirheumatika (NSAR). Das Management der erosiven Handarthrose fokussiert auf nicht medikamentösen Massnahmen, die Kontrolle von Symptomen, Schmerzlinderung, Selbstmanagement und als letzte Option Chirurgie. Orale Analgetika sollen so kurz wie möglich und in der niedrigst möglichen Dosierung eingesetzt werden.

Zwar wurde in einer Studie mit oralem Prednisolon eine Verbesserung von Schmerzen und Entzündung erreicht. Nach dem Absetzen des Steroids kehrten Schmerz und Entzündung jedoch unvermindert zurück. Angesichts der Nebenwirkungen scheiden Steroide damit als Therapie der Handarthrose aus. Zur Behandlung mit Colchicin liegen widersprüchliche Studienergebnisse vor. Für MTX konnte zwar im Vergleich zu Placebo eine signifikante Schmerzreduktion nachgewiesen werden, jedoch keine Verbesserung der Lebensqualität. Die Therapie mit Anti-Tumornekrosefaktor-(TNF-)Biologika zeigte in einer Studie ebenfalls keine Wirksamkeit bei Handarthrosen. Positive Ergebnisse wurden hingegen von einer Studie mit dem auch bei Osteoporose eingesetzten Antikörper Denosumab vermeldet. So reduzierte in einer Phase-II-Studie die längerfristige Behandlung mit Denosumab die strukturelle Progression. Allerdings wurden nach 48 Wochen keine Schmerzreduktion und keine Verbesserung der Lebensqualität registriert. Nach 96 Wochen wiesen die Patienten jedoch im Vergleich zu Placebo ein signifikant geringeres Schmerzlevel auf. <

**DR. RER. NAT. KLAUS DUFFNER** ist Biologe und seit über 20 Jahren als Wissenschafts- und Medizinredaktor tätig.

# Hopfen

Im Mittelalter nutzten die Mönche den Hopfen, um Getränke wie Bier zu konservieren. Seine medizinischen Wirkungen wurden erst spät entdeckt.



## TEXT: REDAKTION

Der Echte Hopfen (*Humulus lupulus* L.) gehört zu einer der elf Gattungen der Hanfgewächse (Cannabaceae). Er ist in ganz Mitteleuropa verbreitet. Das krautige Gewächs, das sich im Uhrzeigersinn bis zu einer Höhe von sechs Metern und mehr hochwinden kann, ist zweihäusig und kann bis zu 50 Jahre alt werden.

Bereits im Frühmittelalter gab es Hopfengärten in Klöstern, doch wurde der Hopfen damals zur Konservierung von Bier genutzt; dies belegen auch Schriften von Hildegard von Bingen und Albert Magnus.

## Mehr als ein Konservierungsmittel

Im Vergleich zu den meisten anderen europäischen Arzneipflanzen ist der Echte Hopfen vergleichsweise jung. Zwar berichtete der andalusische Arzt Abu Muhammad ibn al-Baytar (1197–1228) von der schlaffördernden Wirkung der Pflanze, doch dieses Wissen ging in der Renaissance weitgehend verloren.

Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde der schlaffördernde Effekt von Hopfenkissen genutzt. Für den Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) war Hopfen zudem ein Bittermittel für die Verdauung und ein Nervenmittel zur Beruhigung. Julius Clarus empfahl ihn in seinem «Handbuch der speciellen Arzneimittel» gegen Appetitlosigkeit bei Magenkatarrhen, für die Magenschleimhaut und bei Schlaflosigkeit. Im 20. Jahrhundert wurde Hopfen vor allem in Verbindung mit der Baldrianwurzel als pflanzliches Sedativum genutzt.

Als Arzneidroge werden die weiblichen Blütenstände (Hopfenzapfen, -blüten, «Dolden») genutzt. Frisch riechen sie würzig und schmecken würzig bitter. Die quantitative Zusammensetzung der Inhaltsstoffe, die auch Geruch und Geschmack mitbestimmen, ist sortenabhängig.

## Bei Schlafstörungen, Stress und nervösen Beschwerden

Hauptwirkstoffe der in den Drüsenhaaren der Hopfenzapfen gebildeten harzigen Substanz sind Hopfenbittersäuren wie Humulone und die (nicht bitteren) Lupolone. Bei der Lagerung wird unter anderem das flüchtige 2-Methyl-3-buten-2-ol gebildet, dessen beruhigende, krampflösende und schlaffördernde

Wirkung in pharmakologischen Studien nachgewiesen werden konnte. Die Verbindung wirkt zudem antimikrobiell.

Medizinisch wird Hopfen heute nicht nur als Mittel bei Schlafstörungen eingesetzt – oft in Kombination mit Baldrian. Im Gegensatz zu synthetischen Schlafmitteln sind bei Medikamenten mit Baldrian und Hopfen keine Abhängigkeiten oder Hangover-Effekte bekannt. Hopfenextrakt kann zudem oft unterstützend bei Medikamenten gegen Stress und nervöse Beschwerden wirken. <

## Quellen

welterbe-klostermedizin.de | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

## Unsere Antwort auf Schäfchen zählen:



**zeller**

zeller schlaf Filmtabletten / zeller schlaf forte Filmtabletten

W: 1 FT enthält: Trockenextrakt Ze 91019, 250/500 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV 4–6:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m), 60/120 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV 5–7:1), Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m). I: Ein- und Durchschlafstörungen sowie unruhiger Schlaf. D: zeller schlaf: ab 12 Jahren 2 FT, ab 6 Jahren 1 FT einnehmen. zeller schlaf forte: ab 12 Jahren 1 FT, ab 6 Jahren 1/2 FT einnehmen. KI: Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. IA: Keine bekannt. UW: Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen. AK: D. ZI: Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swiss-medinfo.ch (Stand der Information: Mai 2019).

0925/3132

# Diffuser Haarausfall und die Bedeutung der «3-Monats-Regel»

Ob unter der Dusche, beim Kämmen oder auf dem Kopfkissen – plötzlich sind überall Haare. Eine mögliche Ursache dafür kann diffuser Haarausfall sein.

Unsere rund 100 000 Kopfhaare produzieren täglich etwa 30 Meter Haar, in einem Monat sogar einen ganzen Kilometer. Täglich verlieren wir etwa 80 bis 100 Haare durch einen natürlichen Erneuerungsprozess der Haarfollikel. Fallen mehr als 100 Haare pro Tag aus, spricht man von Haarausfall. Dieser kann in drei übergeordnete Formen unterteilt werden: erblich bedingter, kreisrunder und diffuser Haarausfall. Beim diffusen Haarausfall wird das Haar über den gesamten Kopf dünner.

## Ursachen und die «3-Monats-Regel»

Diffuser Haarausfall ist für viele Betroffene eine verunsichernde Erfahrung, da seine Ursachen sehr vielfältig sein können. Dazu zählen emotionaler Stress, Medikamente, Infektionen, Fieber, Hormonschwankungen, Operationen, Ernährungsdefizite oder psychische Belastungen.<sup>2</sup> Faktoren wie diese können Haare in die Ruhephase (Telogenphase) treiben, die in der Regel ca. 3 Monate dauert. Zwischen dem auslösenden Ereignis und dem sichtbaren Haarausfall liegt in der Regel eine Verzögerung von etwa drei Monaten. Deshalb hilft ein Blick zurück, um die Ursache zu erkennen und gezielt zu behandeln.<sup>1</sup> Man spricht deshalb auch von der «3-Monats-Regel». Sie kann im Beratungsgespräch helfen, den Auslöser zu finden.

## Nährstoffversorgung von innen

Die Wirkstoffkombination von pantogar<sup>®</sup>, bestehend aus L-Cystin, Keratin, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>5</sub>, Medizinalhefe und p-Aminobenzoessäure, liefert den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind. pantogar<sup>®</sup> eignet sich zur Therapie von diffusem Haarausfall, Haarstrukturschäden und brüchigen Nägeln und kann auch vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen eingesetzt werden.<sup>3</sup>

## Wirksamkeit in Studien belegt

Eine wirksame Therapie braucht Zeit. Die mittlere Behandlungsdauer liegt bei 3 bis 6 Monaten, erste Ergebnisse zeigen sich meist nach 3 bis 4 Monaten.

Klinische Studien belegen die Wirksamkeit von pantogar<sup>®</sup>:

> Bereits nach 3 Monaten normalisierte sich der tägliche Haarverlust signifikant.

> Nach 6 Monaten sank die Anzahl ausgefallener Haare im Durchschnitt von 142 auf 53 pro Tag, was noch unter dem normalen Haarverlust von maximal 80 bis 100 Haaren täglich liegt.<sup>4</sup>

> Viele Betroffene berichteten über volleres und kräftigeres Haar. Auch in der Praxis bewerteten über 87 % der Anwenderinnen die Wirkung als «gut» oder «sehr gut».<sup>4</sup>

> Bei Frauen mit Telogenem Effluvium stieg die Anagenhaarrate (Wachstumsrate) von 65 % auf 82 % und erreichte damit den physiologischen Normalbereich (> 80 %).<sup>5</sup>

## Empfehlung für die Praxis

Die empfohlene Dosierung für Erwachsene beträgt drei Kapseln täglich zu den Hauptmahlzeiten über mindestens drei bis sechs Monate.<sup>3</sup> Eine Erinnerung im Smartphone kann helfen, die Einnahme konsequent durchzuführen. Die «3-Monats-Regel» erleichtert die Beratung, da sie hilft, mögliche Auslöser einzugrenzen und die notwendige Therapiedauer zu erklären. pantogar<sup>®</sup> kann als wirksame Option bei diffusem Haarausfall empfohlen werden.<sup>3</sup>

## Gesponsert von Merz Pharma (Schweiz) AG. PAN09/25

### Quellen

1 Trüeb RM, Lier D. Hauptsache Haar – Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie. Zürich: Rüffer & Rub; 2002.

2 Trüeb RM. Systematisches Vorgehen bei Frauen mit Haarausfall. JDDG, 2010. 8(4): p. 284-298.

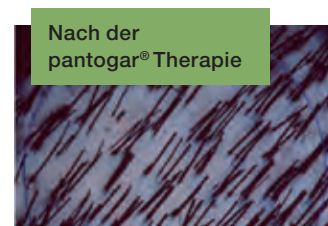
3 Für weitere Informationen siehe [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch)

4 Bergner T. Diffuse effluvium, damage to hair structure, and disturbances of nail growth treated successfully. Dt. Derm., 1999. 47(11): p. 881-884.

5 Lengg N., Heidecker B., Seifert B., Trüeb RM. Dietary supplement increases anagen hair rate in women with telogen effluvium: results of a double-blind, placebo-controlled trial. 2007 Future Medicine Ltd ISSN 1475-0708. Therapy (2007) 4(1), 59-65.



Vor der pantogar<sup>®</sup> Therapie



Nach der pantogar<sup>®</sup> Therapie

Mod. nach Lengg et al. (2007)

pantogar.

# Mein Haar. Mein pantogar.®



## 4-fach aktiv

- Zur Stärkung der Haare bei diffusem Haarausfall
- Verbesserung der Haarqualität
- Abnahme der Nagelbrüchigkeit
- Vorbeugende Behandlung gegen vorzeitiges Ergrauen

**Z:** Kapseln zu Thiaminnitrat 60 mg, Calciumpantothenat 60 mg, Medizinalhefe 100 mg, Cystin 20 mg, Keratin 20 mg und p-Aminobenzoessäure 20 mg. Farbstoff E 132 Indigotin. **I:** Haar- und Nageltherapeutikum bei diffusem Haarausfall und brüchigen Nägeln. Vorbeugung gegen vorzeitiges Ergrauen. **D:** Erwachsene 3 x 1 Kapsel / Tag, Kinder und weitere Informationen: siehe Patienteninformation. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe. **VM:** Pantogar ist bei narbigem und kreisförmigem Haarausfall sowie bei der androgenetischen (hormonell erblich bedingten) oder gewöhnlichen Alopezie (männliche Glatze) nicht angezeigt. Pantogar kann in diesen Fällen einzig eine Stärkung der noch verbleibenden Haare bewirken. **IA:** Kombination mit Sulfonamiden nur nach Rücksprache mit Arzt / Ärztin, Apotheker / in, Drogisten / Drogistin. **SS / St:** Nur nach Rücksprache mit Arzt / Ärztin, Apotheker / in, Drogisten / Drogistin. Häufigste **UAW:** Gastro-intestinale Beschwerden (Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen). **P:** Pantogar Kapseln: 90 und 300. **Abgabekategorie:** D. Die vollständige Arzneimittelinformation ist unter [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch) publiziert. Merz Pharma (Schweiz) AG, Hegenheimermatweg 57, 4123 Allschwil, Tel. 061 / 486 36 00. 04.18 V05



Merz Pharma  
(Schweiz) AG



SWISS  
MADE

07.2025

PAN09/25

[pantogar.ch](http://pantogar.ch)



# Integrative Onkologie

**Evidenzbasiert** In den letzten 20 Jahren konnte sich die integrative Onkologie immer erfolgreicher etablieren. Die neuen S3-Leitlinien geben eine Übersicht evidenzbasierter komplementärer Therapien zur Verbesserung von Symptomen und Lebensqualität unter der Tumorthherapie.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN



«Integrative Onkologie ist ein patientenzentriertes, evidenzinformiertes Gebiet der Krebstherapie, das Mind-Body-Verfahren, natürliche Produkte und/oder Lebensstiländerungen aus unterschiedlichen Traditionen begleitend zu den konventionellen Krebstherapien einsetzt»,

zitierte Dr. med. **Marc Schlaeppli**, St. Gallen, die Definition der Society for Integrative Oncology (SIO). «Die Integrative Onkologie versucht, Gesundheit, Lebensqualität und klinische Outcomes über den Behandlungsverlauf hinweg zu optimieren und Menschen zu befähigen, Krebs vorzubeugen und zu aktiven Teilnehmern vor und während der Krebsbehandlung sowie über diese hinaus zu werden.» Die Evidenz in der integrativen Onkologie sei in den letzten 20 Jahren deutlich und relevant gewachsen, sagte Schlaeppli und verwies auf die neue S3-Leitlinie «Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen» und deren Empfehlungsgraduierung, insbesondere was die Verbesserung der Lebensqualität und des Symptoms Fatigue anbelangt.



Eine informative Website ist zudem «About Herbs, Botanicals & Other Products» des Memorial Sloan Kettering Cancer Centers, MSKCC.

## Bedingungen an die Integrative Medizin

Im April 2024 wurde das Schweizerische Netzwerk für Integrative Onkologie (SNIO) mit 24 Institutionen aus der ganzen Schweiz gegründet. Schlaeppli: «An einem Workshop 2025, an dem Opinion Leader aus der ganzen Welt teilnahmen, wurden folgende Bedingungen für eine Integration der Integrativen Medizin definiert:

- > Integrative Medizin muss evidenzinformiert sein.
- > Diagnostische und therapeutische Prozesse werden festgelegt.
- > Wo möglich werden Therapiestandards angestrebt, damit Integrative Medizin vermittelbar ist.
- > Ein Therapiefreiraum für ExpertInnen muss jedoch gewährleistet werden, damit Individualisierung und Innovation weiterhin möglich bleiben.
- > Werte der Institution müssen mitgetragen werden.
- > Nähe zur konventionellen Onkologie.»

## Bewährte äussere Anwendungen

«Äussere Anwendungen beruhen auf einer jahrhundertelangen Tradition sowie umfangreicher empirischer Erfahrung und werden innerhalb verschiedener komplementärmedizinischer Fachrichtungen – auch der Phytotherapie – als Therapieoption eingesetzt», sagte Dr. med. **Jana Ertl**. Zu den äusseren Anwendungen zählen Wickel, Auflagen/Kompressen, Einreibungen und Bäder. Laut Ertl wirken diese Anwendungen auf drei Ebenen: durch die eingesetzten



Pflanzen/Pflanzenstoffe, durch die eingesetzte Temperatur sowie durch die Begegnung/Berührung. Wichtig vor jeder beschwerdeorientierten Behandlungsempfehlung sei eine professionell ärztlich/pharmazeutische Einschätzung der Situation. «Äussere

publiziert bei:

Leitlinienprogramm  
Onkologie

**S3-Leitlinie  
Komplementärmedizin in  
der Behandlung von  
onkologischen  
PatientInnen**

Version 2.0 – Mai 2024  
AWMF-Registernummer: 032-0550L

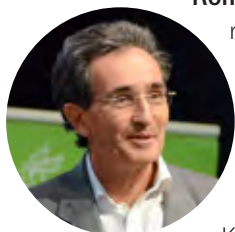
Leitlinie (Kurzversion)

Anwendungen haben viele Vorteile: Sie sind bei korrekter Durchführungspraxis sehr sicher, können bei akuten und chronischen Indikationen bei allen Altersstufen angewendet werden und sind zu Hause und im Spital zu jedem Therapiezeitpunkt gut kombinierbar.» Als Beispiele zeigte die Referentin die Anwendung von Schwarzem Senf, Ingwer, Lavendel, Rosmarin, Rose und Schafgarbe.



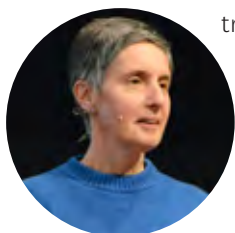
### Mistel

Die Wirkung von Mistelpräparaten hängen hauptsächlich vom Gehalt an Mistellektin ab, erklärte Prof. Dr. med.



**Roman Huber**, D-Freiburg i. Br. Bei intra-tumoraler Applikation wirken die Präparate dosisabhängig zytotoxisch; bei subkutaner Applikation zeigen sie immunmodulierende Effekte. Aus kontrollierten Studien bestehe eine gewisse Evidenz, dass sich die Lebensqualität von Patienten mit Krebserkrankung durch Mistelpräparate verbessere. Dies drücke sich in einer Kann-Empfehlung der deutschen S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten aus.

Dr. med. **Angela McCutcheon**, Arlesheim, gab einen umfassenden Einblick in die Mistel (*Viscum album*) – von ihrem Wachstum auf verschiedenen Wirtsbäumen über die unterschiedlichen Herstellverfahren der Ex-



trakte bis hin zu den Wirkstoffen und Wirkungsebenen. Für die Wahl der Mistel und Therapieform brauche es ein kluges onkologisches Gesamtkonzept.

### Phytotherapie bei tumorassoziierter Fatigue

«Die tumorassozierte Fatigue ist die häufigste Begleitbeschwerde in der Onkologie», sagte Prof. Dr. med. **Matthias**



**Rostock**, Hamburg. Die S3-Leitlinien (s. oben), die sich ausschliesslich an randomisierten kontrollierten Studien orientieren, empfehlen zum einen konventionelle nicht-medikamentöse Behandlungsverfahren – u. a. kognitive Verhaltenstherapie, Psychoedukation sowie Sport- und Bewegungsinterventionen. Empfohlen werden andererseits komplementärmedizinische Behandlungsansätze wie die Mind-Body-Medizin – insbesondere MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), Yoga, Tai-Chi und Qigong – sowie Akupressur und Akupunktur. Auch die Phytotherapie habe einen hohen Stellenwert. Eingesetzt werden können je nach Art der Fatiguebeschwerden neben der Misteltherapie vor allem Ginseng (*Panax ginseng* und *Panax quinquefolius*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Baldrian (*Valeriana officinalis*), Lavendelblüten (*Lavandulae flos*), Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*) sowie die Schlafbeere (*Withania somnifera*).



**Ausblick:** «Phytotherapie bei Altersbeschwerden» lautet das Thema der 40. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie, die am Donnerstag, 26. November 2026, stattfinden wird. <

**JÜRGEN LENDENMANN** ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharmaprisaxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

#### Quelle

Auswahl von Referaten, gehalten an der 39. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie, Trafo Baden, 27. November 2025.

Fit fürs Kundengespräch

# Kopfschmerzen und Migräne

Kopfschmerzen sind häufig banal, es kann aber auch eine schwerwiegende Ursache zugrunde liegen. Es ist wichtig, dass Schmerzmittel nicht unkritisch und regelmässig für die Behandlung konsumiert werden.



**TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER**

Kopfschmerzen sind unangenehme Schmerzen im Kopf oder im Gesicht, die meistens als drückend, pochend, stechend und pulsierend beschrieben werden. Es existieren sehr viele unterschiedliche Typen. Die zwei wichtigsten sind die Spannungskopfschmerzen und Migräne. Die Beschwerden treten wahrscheinlich bei jedem Menschen während des Lebens einmal auf, wobei einige Patientinnen und Patienten regelmässig bis täglich davon betroffen sind.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsbeschwerden und sind oft harmlos. Dabei geht jedoch leicht vergessen, dass sie auch ein Ausdruck einer schweren Krankheit sein können, zum Beispiel eines Hirntumors, einer Hirnblutung, einer schweren Infektion oder einer akuten Bluthochdruckkrise. Deshalb soll immer nachgefragt werden. Eine hohe Intensität, neue Beschwerden, ein steifer Nacken, Begleitsymptome sowie neurologische Störungen wie Lähmungen, Seh- oder Sprachstörungen deuten auf solche Ursachen hin und es ist eine ärztliche Kontrolle erforderlich.

Die Migräne hat einen schweren Verlauf. Sie kündigt sich mit Vorboten und einer Aura an. Sie ist typischerweise einseitig, wird von Übelkeit und Erbrechen begleitet und zeichnet sich durch eine starke Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen aus.

Die Veranlagung für Kopfschmerzen kann vererbt werden und deshalb sind häufig mehrere Mitglieder einer Familie betroffen, also etwa die Mutter und ihre beiden Töchter.

### Medikamente

Für die Behandlung von Kopfschmerzen werden sehr häufig Schmerzmittel aus verschiedenen Gruppen eingenommen. Zu den wichtigsten Wirkstoffen gehören Ibuprofen, Paracetamol, die Acetylsalicylsäure, Naproxen und Diclofenac.

Dabei ist ein rascher Wirkungseintritt erwünscht, um die Schmerzen baldmöglichst zu lindern. Die gängigen OTC-Arzneimittel wirken etwa innerhalb einer halben Stunde. Dies trifft nicht auf Naproxen zu, das die maximale Plasmakonzentration erst etwa nach einer Stunde erreicht. Auch Ibuprofen benötigt dafür eine bis zwei Stunden. Deshalb ist entscheidend, dass immer ein Ibuprofen-Salz wie Ibuprofenlysinat, -arginat oder -Natrium verwendet wird, deren Effekt wesentlich schneller eintritt. Der Grund liegt in der besseren Wasserlöslichkeit. Metamizol und die Mefenaminsäure eignen sich nur bedingt für die Akutbehandlung von Kopfschmerzen, weil sie langsam in den Blutkreislauf gelangen. Natürlich ist das Ansprechen auf Medikamente individuell.

Schmerzmittel sind im Allgemeinen gut wirksam und beseitigen die Beschwerden rasch. Sie bergen allerdings darüber hinaus verschiedene Risiken. Dazu gehören allergische Reaktionen wie Hautausschläge, Atemprobleme und Ödeme. Auch Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen gelegentlich bis häufig vor. Die Acetylsalicylsäure und die nichtsteroidalen Antirheumatika begünstigen zudem das Auftreten von Blutungen, vor allem bei einer Veranlagung oder bei der gleichzeitigen Verabreichung von Antithrombotika. Sie schädigen bei einer regelmässigen Anwendung die Organe wie den Magen, die Leber und Niere.

**Schmerzmittel sollten nicht unkritisch und regelmässig eingenommen werden.**



**Thomas Müller,**

Leiter Marketing Schaer Pharma

*«Wir sind schon seit vielen Jahren immer wieder im astreaBULLETIN präsent und erreichen so gezielt jene Fachpersonen, die im direkten Kontakt mit den Kundinnen und Kunden stehen. Das astreaBULLETIN überzeugt durch seine hochwertigen und fachlich fundierten Hintergrundberichte, seine Themenvielfalt und die praxisnahen Informationen und ist somit ein ideales Medium für unsere Markenkommunikation. Die partnerschaftliche, zuverlässige und professionelle Zusammenarbeit wird von uns sehr geschätzt.»*



**Ueli Abderhalden,**

Bereichsleiter Marketing,  
Mitglied der Geschäftsleitung

*«Die Kombination aus Branchennews, Hintergründen und Fachwissen macht das astreaBULLETIN zu einem idealen Medium für unsere Markenkommunikation im Apothekenmarkt.»*





**Migräne unterscheidet sich deutlich von Spannungskopfschmerzen und erfordert eine gezielte Behandlung.**

Eine zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln gegen Kopfschmerzen und Migräne kann selbst einen chronischen Kopfschmerz verursachen, der täglich oder fast täglich auftritt: Es entsteht ein Teufelskreis und eine Abhängigkeit vom Schmerzmittel. Häufig bedeutet in diesem Zusammenhang an 10 bis 15 Tagen pro Monat.

Aus den genannten Gründen sollen Schmerzmittel zurückhaltend und mit Vorsicht verwendet werden. Es lohnt sich, andere Behandlungsmethoden auszuprobieren.

Dazu gehören zum Beispiel die Einnahme von Magnesium als vorbeugende Massnahme und die Verwendung von ätherischen Ölen, die auf die Schläfen appliziert werden. Wärme oder Kälte können sich genauso positiv auswirken. Die bekannten Ursachen und Auslöser sollen angegangen werden, zum Beispiel Rauchen, Schlafmangel und Schlafstörungen, Hormonveränderungen oder Stress.

Coffein verstärkt den Effekt der Schmerzmittel und kann gegen Kopfschmerzen helfen. Allerdings kann es bei Menschen, die davon abhängig sind, bei einem akuten Entzug ebenfalls Kopfschmerzen verursachen.

**Behandlung der Migräne**

Für die Behandlung der Migräne stehen neben den bekannten Schmerzmitteln weitere und modernere Medikamente zur Verfügung. Zum einen die Triptane wie

Eletriptan, Rizatriptan, Sumatriptan und Zolmitriptan, welche die Blutgefässe verengen, entzündungsfördernde Neuropeptide hemmen und die Schmerzleitung reduzieren.

In den vergangenen Jahren sind mehrere neue Medikamente in den Handel gelangt, die das Neuropeptid CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) blockieren, das wesentlich an der Entstehung der Migräne beteiligt ist. Diese Wirkstoffe werden als CGRP-Inhibitoren und CGRP-Rezeptor-Antagonisten (Gepante) bezeichnet und sie sind für die Vorbeugung und teilweise auch für die Akutbehandlung zugelassen. Hier lohnt sich ein Therapieversuch. Weil die Medikamente neu und keine Generika im Handel erhältlich sind, sind die Therapiekosten aktuell noch vergleichsweise hoch und eine Übernahme der Kosten durch die Krankenversicherung muss vorgängig abgeklärt werden.

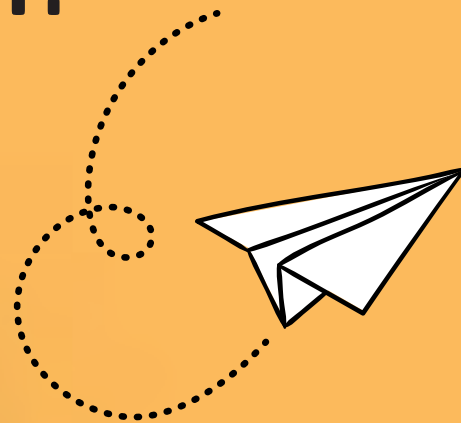
Für die Vorbeugung wird auch das Vitamin Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) verwendet. Es wird in einer sehr hohen Dosis von 100 bis 400 mg in Form von Tabletten oder Kapseln eingenommen. Weil in der Schweiz keine entsprechenden Fertigarzneimittel im Handel sind, werden die Medikamente in Apotheken und Labors hergestellt. Riboflavin verfärbt den Urin gelb bis orange, was aber ungefährlich ist. Die Patientinnen und Patienten müssen jedoch auf diesen Umstand hingewiesen werden. <

Der Apotheker **DR. ALEXANDER VÖGTLI** arbeitet in der Apotheke in Disentis/Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.



**Nicht alle Schmerzmittel eignen sich gleich gut für die Akutbehandlung von Kopfschmerzen.**

# Werbematerial online bestellen?



Das geht  
ganz einfach  
und schnell



*Wir leben Komplementärmedizin*

[www.ebi-pharm.ch](http://www.ebi-pharm.ch)

.....  
*Sandy Vogt*  
*Marketing &*  
*Kommunikation*  
.....

***ebi-pharm***



Interview

# Sofort freisetzendes Melatonin gegen Jetlag

Bei Reisen über mehrere Zeitzonen entspricht der Tag-Nacht-Rhythmus nicht mehr der inneren Uhr. Prof. Dr. med. Thorsten Mikoteit von den Solothurner Spitälern erklärt, was Jetlag entgegenwirkt.



**Prof. Dr. med. Thorsten Mikoteit**  
Chefarzt Stv. Kliniken für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik,  
Solothurner Spitäler

INTERVIEW: SUSANNA STEIMER MILLER

### **Warum fällt die Umstellung auf Reisen von Westen nach Osten über mehrere Zeitzonen oft schwerer?**

Bei einem Flug von Westen nach Osten verkürzt sich der Tag. Dadurch bleibt dem Körper weniger Zeit für die Schlafphase. Bei Reisen nach Westen hingegen verlängert sich der Tag. Daran können wir uns besser anpassen.

### **Zu welchen Symptomen kann Jetlag führen?**

Der Schlafmangel führt zu Müdigkeit und Erschöpfung. Wir sind unkonzentrierter, ungeduldiger und gereizter als üblich. Auch depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Appetitstörungen können auftreten.

### **Welche Massnahmen helfen gegen Jetlag?**

Hilfreich ist, sich vor und während der Reise an der Zeit am Zielort zu orientieren. Um am Zielort nicht unausgeschlafen anzukommen, sollte man sich auf einem Flug von Westen nach Osten möglichst viel Schlaf holen, indem man eine Schlafmaske und Ohrstöpsel verwendet. Wichtig ist, genügend zu trinken, um die vegetativen Symptome des Jetlags abzumildern, und nur leichte Mahlzeiten einzunehmen. Auf Koffein und Alkohol verzichtet man im Flugzeug besser, weil dieser das Einschlafen stört und die Erholbarkeit des Schlafes beeinträchtigt. Ideal ist auch, schon in den Nächten vor der Reise darauf zu achten, genügend zu schlafen.

Auf einer Reise von Osten nach Westen ist es sinnvoll, sich am Zielort dem Tageslicht zum Beispiel auf einem

Spaziergang an der frischen Luft auszusetzen, damit sich der Schlaf-Wach-Rhythmus möglichst schnell mit dem Tag-Nacht-Rhythmus synchronisiert. Ein sehr hoher Schlafdruck lässt sich durch einen kurzen Nap von maximal 15 bis 30 Minuten abbauen.

Um nachts möglichst schnell in die Inaktivitätsphase zu kommen und den Schlaf bald zu finden, hilft chronobiotisch wirkendes sofort freisetzendes Melatonin. Durch dieses Hormon passt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus schneller an den Tag-Nacht-Rhythmus an, indem es die Schlaflatenz verkürzt und die Schlafphasen verschiebt (Phasenverfrühung).

### **Warum wird bei Jetlag der Einsatz von sofort freisetzendem anstelle von retardiertem Melatonin empfohlen?**

Das sofort freisetzende Melatonin gibt dem Körper das Signal, dass jetzt die Nacht- und Schlafphase beginnt. Dieses Signal ist nur durch die sofortige Freisetzung für den Körper und das Gehirn zu spüren.

Der Spiegel des sofort freisetzenden Melatonins steigt kurz nach der Einnahme steil an und fällt dann wieder ab. Das fördert das Einschlafen und wirkt Jetlag entgegen. Das retardierte Melatonin wird viel langsamer freigesetzt, hilft nicht beim Einschlafen und ist kein Anstoss zur Synchronisierung der inneren Uhr.

### **Um welche Uhrzeit soll sofort freisetzendes Melatonin eingenommen?**

Etwas eine halbe Stunde vor der regulären Einschlafzeit am Zielort, am besten, sobald es dunkel wird. Nicht ideal ist eine sehr späte Anwendung nach

Mitternacht oder in den frühen Morgenstunden. Dadurch käme es zu einer Phasenverzögerung und damit einem Auseinanderklaffen des Tag-Nacht- und des Schlaf-Wach-Rhythmus.

### **Wie lange sollte sofort freisetzendes Melatonin höchstens eingenommen werden?**

Damit ein Jetlag ohne Medikation nachlässt, braucht es pro Zeitzoneverschiebung einen Tag. Bei sechs Zeitzonen wären dies im Schnitt also sechs Tage. Mit Melatonin gelingt die Umstellung schneller, weshalb ein Einsatz von wenigen Tagen reicht.

### **Wie gut ist das Nutzen-Risiko-Profil von sofort freisetzendem Melatonin?**

Melatonin ist ein Hormon, das vom Körper selbst produziert wird. Bei korrekter Dosierung und Einnahme wird sofort freisetzendes Melatonin sehr gut vertragen. Bei einer Überdosierung kann es zu Tagesmüdigkeit kommen. Für Menschen, die nach einem Zeitzonewechsel darauf angewiesen sind, möglichst schnell wieder leistungsfähig zu sein, ist sofort freisetzendes Melatonin ideal.

Melatonin wird über das Leberenzym Zytochrom-P450 abgebaut. Interaktionen mit anderen Medikamenten wie oralen Kontrazeptiva, Bluthochdruckmedikamenten, Psychopharmaka oder Nikotin sind möglich. Das sollte bei der Wahl der Dosierung berücksichtigt werden.

### **Warum raten Sie davon ab, Melatonin online im Ausland zu bestellen?**

Bei Präparaten, die als Nahrungsergänzungsmittel freiverkäuflich im Online-Handel erhältlich sind, besteht das Risiko, dass die Dosierung von den Angaben auf der Packung stark abweicht. Zudem ist mit diesen Präparaten unklar, welche Plasmaspiegel erreicht werden. In der Schweiz ist erstmals ein standardisiert produziertes sofort freisetzendes Melatonin erhältlich, das zugelassen ist. <

**SUSANNA STEIMER MILLER** ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere.



24/7

CUSTOMER  
SERVICE

Service und Kundenorientierung

# Mehr Service, bitte!

In einem Hochpreisland wie der Schweiz spielen Servicequalität und Kundenorientierung eine wichtige Rolle, um konkurrenzfähig zu sein. Doch genau bei diesem Punkt hapert es oft.

## Ohne konsequente Umsetzung bleibt Kundenorientierung oft ein schönes Ziel auf dem Papier.

TEXT: FABRICE MÜLLER

«Im Vergleich zu unseren Nachbarländern wie etwa Deutschland oder Frankreich stehen wir mit unserer Servicequalität nicht schlecht da», sagt Manfred Ritschard, Experte für Gastfreundschaft, Servicequalität und Kundenkommunikation aus Zürich. Entsprechend des Schweizer Preisniveaus seien jedoch auch die Ansprüche an die Serviceleistungen beispielsweise im Tourismus hoch. Sicher gebe es je nach Land Unterschiede. Oft spiele dabei die Mentalität eine Rolle. «Möglich, dass uns die Italiener, Österreicher oder Holländer mit ihrem Charme etwas voraus sind. Aber oft sind das nur Klischees und subjektive Wahrnehmungen», findet Manfred Ritschard.

### Bei der Umsetzung hapert es

Verschiedene Studien haben die Dienstleistungsqualität von Schweizer Unternehmen unter die Lupe genommen. Die «Arthur D. Little»-Studie etwa hat knapp 100 Führungskräfte von Schweizer Firmen zur aktuellen Situation und zu ihren Plänen und Strategien im Bereich Kundenpflege befragt. Offenbar haben die Schweizer Unternehmen die ausserordentliche strategische Bedeutung der Kundenpflege und Servicequalität neben den traditionellen Erfolgsfaktoren klar erkannt. In den Unternehmenszielen der Firmen sind sie in überzeugenden Worten formuliert.

Wenn es aber darum geht, die Ziele in die Praxis umzusetzen, stehen viele Unternehmen vor fast unüberwindbaren organisatorischen und operativen Problemen. Die heute vorhandenen Ansätze der Kundenpflege sind laut der Studie häufig bloss Insellösungen. «Solange nicht die ganze Prozess- und Wertschöpfungskette konsequent umgestaltet ist, kann man beim Kunden keinen nachhaltigen Erfolg erzielen», geben die Autoren der Studie zu bedenken. Dass die fehlende Umsetzung einer kundenorientierten Organisation nicht ein isoliertes Phänomen, sondern ein generelles Indiz nachlassender Schweizer Wettbewerbsfähigkeit sein könnte, unterstützt eine kürzlich durchgeführte Studie der Universität Bern. Darin zeigte sich, dass die Schweizer Unternehmen in zukünftig wichtigen Faktoren wie «international orientiert», «international konkurrenzfähig» oder «aggressive Unternehmenspolitik» als schwächer als der internationale Durchschnitt eingeschätzt werden.

### TRENDBAROMETER

## Feinstaub schädigt Körper und Geist

Feinstaubpartikel belasten nicht nur die Umwelt, sondern stellen auch erhebliche Risiken für die Gesundheit dar. Das deutsche Umweltbundesamt etwa warnt, dass die unsichtbaren Mikroschadstoffe zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und einer insgesamt höheren Sterblichkeit führen können. Jüngste Forschungen legen nun nahe, dass Feinstaub darüber hinaus die menschliche Psyche negativ beeinflusst. Laut der Studie, die im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, leiden Kinder, die im Mutterleib und bis zum zwölften Geburtstag erhöhten Feinstaubbelastungen ausgesetzt sind, im Jugendalter häufiger unter Psychosen, Depressionen oder Angststörungen.

Grund dafür ist, dass der Ultrafeinstaub schon vor der Geburt entzündliche Prozesse im Gehirn fördern und Nervenzellen schädigen kann. Ein Trend, der sich in Zukunft weiter verstärken dürfte, wofür der Klimawandel, wachsende Mobilitätsbedürfnisse und die globale Urbanisierung sorgen. Denn auch diese Erkenntnis ist inzwischen bewiesen: Wer in der Nähe von Wäldern aufwächst, leidet seltener unter psychotischen Auffälligkeiten.

Was aber bedeutet das für die Verantwortlichen in den Apotheken? Aufklärung und Beratung sind zwei der wichtigsten Aufgaben für die Zukunft – und zwar offline wie online. Für die Zukunft wäre wünschenswert, wenn Informationen zu Feinstaubbelastung, wie sie zum Beispiel von airCHECK zur Verfügung gestellt werden, in einer Apotheken-App mit in das persönliche Healthstyle-Profil integriert werden könnten. Natürlich sollten sich die Verantwortlichen im Gesundheitssystem weiter dafür einsetzen, auf das Problem der Feinstaubbelastung aufmerksam zu machen sowie auf die Einführung einer Feinstaub-Obergrenze hinzuwirken. Derzeit gibt es nämlich keine Grenzwerte für Ultrafeinstaub, sondern nur eine Richtlinie der WHO.

Corinna Mühlhausen



**Kundenpflege ist die Summe vieler Einzelleistungen entlang der gesamten Prozesskette – vom ersten Kontakt bis zum nachhaltigen Serviceerlebnis.**

### **Die Summe vieler Einzelleistungen**

Der Erfolg vieler Firmen – so die «Arthur D. Little»-Studie – liege in ihrer konsequenten Ausrichtung auf den Kunden. Die verstärkte Marktdynamik habe die Wirksamkeit traditioneller Erfolgsfaktoren wie hohe Eintrittsbarrieren am Markt, konkurrenzlose Produkte, niedrige Preise oder die Kontrolle von Distributionskanälen relativiert. Doch wie genau definiert man Kundenpflege und Servicequalität?

«Unter Servicequalität versteht man die Summe aus einer Kette von vielen Einzelleistungen, die einem das Gefühl geben, willkommen zu sein und ernst genommen zu werden», sagt Manfred Ritschard. Effizienz und Effektivität seien weitere Merkmale einer serviceorientierten und kundenfreundlichen Arbeitskultur. Nur so könnten lange Wartezeiten und unproduktive Arbeitsgänge verhindert werden. Kunden schnell und gleichzeitig freundlich zu bedienen, gilt laut Manfred Ritschard als «hohe Schule». Doch dies allein führe nicht zum Erfolg eines Unternehmens, wenn die Servicequalität nicht den Verkauf fördere. Deshalb gelte: Verkaufskompetenz gehört ebenso zur Servicekette.

### **Vorgesetzte als Vorbilder**

Auch wenn die Servicequalität und Kundenorientierung in einem Unternehmen im täglichen Umgang mit Kunden gepflegt werden, beginnt die gezielte Ausrichtung auf mehr Service ganz oben: in der Teppichetage. Kundenorientierung ist ein Unternehmenswert, der von den Vorgesetzten festgelegt wird, und dient als Impuls sowie Leitsatz, um das Unternehmen auf Servicequalität zu trimmen. Dazu gehört zum Beispiel ein Credo wie: Der Kunden hat immer Priorität.

«Solche Leitsätze zeigen Wirkung, wenn sie sich durch das gesamte Unternehmen durchziehen und von allen gelebt werden», sagt Manfred Ritschard. Dementsprechend gelte es, Standards im Verhalten aller Mitarbeitenden festzulegen.

Je internationaler die Kundschaft, umso anspruchsvoller gestalte sich der Umgang mit ihr. Die Vorgesetzten übernehmen eine Vorbildfunktion. Sie würden die Werte vorleben, die sie von ihren Mitarbeitenden erwarten. Kundenorientierung und Servicequalität müsse aber genauso – so Manfred Ritschard – nach innen, also unter den Mitarbeitenden selbst gelebt werden. Wenn sich ein Unternehmen zum Ziel setzt, Kundenanfragen per Telefon oder E-Mail innerhalb von 24 Stunden zu beantworten, dürfte dies ebenfalls bei internen Anfragen von Mitarbeitenden erwartet werden.

### **Überzeugen und motivieren**

Mehr Service und Kundenfreundlichkeit sind nicht nur eine Frage der Einstellung, sondern auch der gezielten Schulung. Manfred Ritschard erarbeitet zuerst mit den Vorgesetzten im Rahmen eines Workshops die Standards der Servicequalität. Dann wird das Service-Design für verschiedene Prozesse gemeinsam mit den Mitarbeitenden aller Hierarchiestufen entwickelt. Hier geht es um die Mikroprozesse im täglichen Umgang mit Kunden. Anschliessend folgen gezielte Mitarbeiterschulungen. «Wichtig ist, dass man die Mitarbeitenden überzeugt, motiviert und ihre Haltung im Umgang mit Kunden positiv verändert», betont der Kommunikationstrainer. Manfred Ritschard ([manfredritschard.ch](http://manfredritschard.ch)) ist sich bewusst, dass gerade von Mitarbeitenden, die direkt an der Front tätig sind, ein hohes Mass an Sozialkompetenz erwartet wird. Und dies, obwohl sie sich mit ihrem Gehalt meist auf der unteren Lohnskala bewegen. Doch: Ein freundlicher und sicherer Umgang mit Kunden schafft Erfolgserlebnisse, die motivieren und begeistern. <

**FABRICE MÜLLER** arbeitet seit 25 Jahren als freier Journalist für verschiedene Medien in den Bereichen Gesundheit, Natur, Tourismus, Familie, Wirtschaft sowie Bauen und Wohnen. Ausserdem ist er Redaktor der Verbandszeitschrift *vitaswiss* sowie Mitinhaber und Chefredaktor der Monatszeitschrift *JAZZTIME*.

# Bock auf Wissen?



[astrea-bulletin.ch](http://astrea-bulletin.ch)



Gifte

# Aluminium – allgegenwärtiges Schwermetall

Vom Flugzeug bis zur Grillschale: Aluminium befindet sich überall. Doch wie sicher ist es für uns Menschen tatsächlich?

**TEXT: MONIKA LENZER**

Wir begegnen Aluminium jeden Tag – schliesslich ist es das dritthäufigste Element der Erdkruste. In der Natur kommt es überwiegend in schwer wasserlöslichen Verbindungen vor, doch es kann auch in Trinkwasser und Nahrung gelangen. Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem in Gewürzen, Kakao, Tee, Muscheln und Ölsaaten hohe Konzentrationen vorliegen können. Hinter der Nummer E173 verbirgt sich

übrigens elementares Aluminium, das als silbrig-glänzender Lebensmittelfarbstoff für die Verzierung von Zuckerwerk und anderen Backwaren verwendet wird. In der Küche hat das Metall Aluminium genauso seinen festen Platz. Es ist Bestandteil von Kochgeschirr, Trinkflaschen und Grillschalen. Da Aluminiumionen durch Säuren und Salze leicht freigesetzt werden, sollten keine aluminiumhaltigen Töpfe und Pfannen für Lebensmittel wie Salzheringe, Apfelmus, Rhabarber oder Tomatenpüree verwendet werden.

### Maximalwerte

Untersuchungen haben gezeigt, dass Aluminium durch den Gastrointestinaltrakt, die Haut und Lunge nur gering resorbiert wird. Vor allem über die Niere wird aufgenommenes Aluminium in der Regel wieder ausgeschieden. Bei einer täglichen Aufnahme von 5 bis 125 mg Aluminium wurde bei gesunden Männern keine Akkumulation in einer Studie festgestellt.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat mittlerweile für Aluminium als maximal tolerierbare Aufnahmemenge 1 Milligramm je Kilogramm Körpergewicht pro Woche definiert. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) schätzt, dass allein die Hälfte über Lebensmittel aufgenommen wird.

### Problematische Dialyse

Kritisch kann es werden, wenn die Resorptionsbarriere umgangen wird, vor allem wenn die Nierenfunktion eingeschränkt ist. So trat in den 1970er-Jahren das Phänomen der Dialyse-Enzephalopathie auf. Damals erhielten die Patienten hohe Konzentrationen an Aluminium über die Dialyselösung, was zu einer toxischen Akkumulation führte. Die Folge waren neurologische Symptome wie Krampfanfälle, Sprachprobleme und Verwirrtheit bis hin zu Demenz. Daneben wurden Knochenbrüchigkeit und Blutarmut beobachtet. Es dauerte ein paar Jahre, bis der Zusammenhang schliesslich erkannt und auf eine aluminiumfreie Dialyseflüssigkeit gewechselt wurde. Der Vorfall hat gezeigt, dass sich zu hohe Aluminiummengen vor allem auf die Knochen, das blutbildende System und das Gehirn auswirken.

### Aluminium und Alzheimer

Es wird vielfach diskutiert, ob Alzheimer durch Aluminium ausgelöst werden könne. So ermittelten Wissenschaftler bereits in den 1970er-Jahren eine erhöhte Aluminiummenge in den Gehirnen von verstorbenen Alzheimer-Patienten. Doch dies kann damit zusammenhängen, dass sich in kranken Nervenzellen leicht Gifte aus der Umgebung ablagern. Beispielsweise wurden auch erhöhte Mengen an Kupfer oder Quecksilber gefunden. Insgesamt gibt es bisher keine Studie, die den eindeutigen Zusammenhang zwischen Aluminium und Alzheimer belegen kann.

### Gefährliche Deos?

Des Weiteren gibt es immer wieder Diskussionen, ob aluminiumhaltige Deos möglicherweise Brustkrebs auslösen können. Dies beruht auf Untersuchungen, bei denen höhere Aluminiumkonzentrationen im Brustgewebe von Frauen mit Brustkrebs gemessen wurden. Hinzu kommt, dass ein Forschungsteam beobachtet hat, dass Aluminium bei Brustzellkulturen In-vitro-Mutationen triggern kann. Entwarnung geben Daten, wonach nur sehr geringe Mengen an Aluminium aus Antitranspirantien in den Körper aufgenommen werden. Die Studie aus dem Jahr 2019 zeigte eine Aufnahmequote von nur 0,00192 Prozent. Aus diesem Grund kam das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zum Schluss, dass eine gesundheitliche Beeinträchtigung durch die Aluminium-Aufnahme über die Haut als unwahrscheinlich einzustufen sei.

Interessierte Personen können übrigens eine Haarmineralanalyse machen, um die persönliche Belastung mit Aluminium abzuschätzen. <

**MONIKA LENZER** hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.



**Trotz Diskussionen um Aluminium zeigen Studien nur eine sehr geringe Aufnahme über die Haut.**

