

astrea⁺ bulletin

GESUNDHEIT LEBEN

Mystery Shopping
Testkäufe als
Führungsinstrument

Invasive Arten
Gekommen,
um zu schaden

Fit fürs Kundengespräch

Zöliakie: mehr als Intoleranz



Magnesium- Bisglycinat.

Jetzt auch in Pink.



magnesium-biomed.ch

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIOMED[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG 05/2026. All rights reserved.



Liebe Leserin, lieber Leser

Nach alten Überlieferungen soll ein Drache sie verschlungen oder ein Wolf sie sich als Beute geholt haben, als ihr Licht erlosch. Heute wissen wir, warum sich die

Sonne am helllichten Tag verfinstern kann. Ein solches Himmelspektakel wird am 12. August 2026 in der Schweiz zu sehen sein.

Welches Zusammenspiel astronomischer Gegebenheiten hinter einer Sonnenfinsternis steckt, erfahren Sie in unserem Beitrag ab Seite 5.

Die Dienstleistungsqualität lässt sich mit Mystery-Untersuchungen verdeckt beobachten und messen. Zudem kann Mystery Shopping als wirksames Führungs- und Kontrollinstrument eingesetzt werden. Ab Seite 24 erfahren Sie, wie Sie mit Testverkäufen in Geschäften die Service- und Beratungsqualität verbessern und Ihr Personal für wichtige Verkaufsfaktoren sensibilisieren können.

Das Thema Zöliakie wird in dieser Ausgabe der Reihe «Fit fürs Kundengespräch» ab Seite 19 behandelt. Zöliakie ist keine Lebensmittelintoleranz, sondern eine durch Gluten ausgelöste, schwere Autoimmunerkrankung des Dünndarms. Wir gehen auf die Symptome und Diagnose ein, zeigen auf, welche Nahrungsmittel und Getränke vermieden werden sollten, und weisen darauf hin, dass in Apotheken und Drogerien erhältliche Ersatzprodukte zur Verfügung stehen.

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,
5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31, info@hcg-ag.ch,
astrea-bulletin.ch

Verlagsleitung

Martin Bürki

Redaktion

Jörg Lendenmann

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

Korrektur

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

11 000 Exemplare
ISSN 2813-9259

Ausgabe

8 – August 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 Vereinbarung mit Healthcare Consulting Group AG möglich.

gedruckt in der
schweiz



5



8



19



30

Wissen

- 5 Wenn der Mond die Sonne verdeckt
Solare Eklipsen
- 7 Kolumne «Trendbarometer»
Living Colors
- 8 Gekommen, um zu schaden
Invasive Arten in der Schweiz
- 12 Wissen in Kürze
- 14 Verdauung und Stoffwechsel optimieren
F.-X.-Mayr-Medizin
- 16 Schon gewusst?

ApothekenExtra

- 19 Fit fürs Kundengespräch
Zöliakie
- 24 Servicequalität im «Mystery-Test»
Testkäufe als Führungsinstrument
- 28 Gifte
Thallium – Tod in mehreren Etappen
- 30 Heilpflanzen
Linde
- 31 Kolumne «Komplementäres»
Klare Leitplanken beim Versandhandel

**Nächste Ausgabe astreaBULLETIN:
1. September 2026**



Wissen

Wenn der Mond die Sonne verdeckt

Solare Eklipsen Am 12. August 2026 zieht eine Sonnenfinsternis über Europa. Sogenannte Eklipsen gehören zu den eindrucklichsten Naturereignissen überhaupt. Innerhalb weniger Minuten verdunkelt sich der Himmel, die Temperatur sinkt, Sterne werden sichtbar. Was steckt hinter diesem Himmelsspektakel?

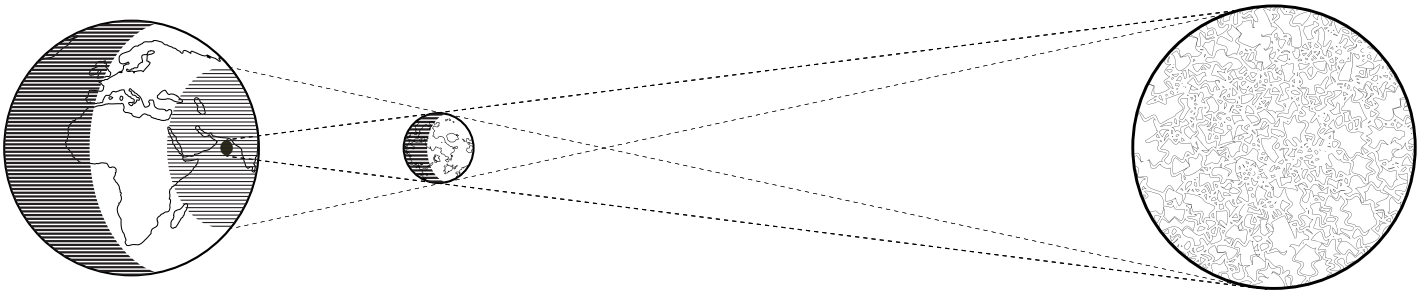
TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY

Früher waren Sonnenfinsternisse beängstigende Ereignisse. Sie traten unerwartet auf und galten deshalb häufig als Warnzeichen der Götter. Im alten China glaubte man, ein Drache verschlinge die Sonne. Die Menschen schlugen auf Trommeln, um das Ungeheuer zu vertreiben. Laut einer nordischen Überlieferung jagten zwei Wölfe die Sonne und den Mond über den Himmel. Holte ein Wolf seine Beute ein, verdunkelte sich die Sonne beziehungsweise der Mond. Doch schon die Babylonier erkannten regelmässige Muster. Sie entwickelten erste Methoden zur Vorhersage von Finsternissen und legten damit einen Grundstein für die wissenschaftliche Astronomie.

Ein kosmisches Zufallsspiel

Heute lässt sich eine Eklipse mit erstaunlicher Präzision berechnen. Sie entsteht, wenn der Mond genau zwischen Erde und Sonne tritt und deren Licht teilweise oder vollständig verdeckt. Auf den ersten Blick klingt das simpel, tatsächlich handelt es sich jedoch um ein bemerkenswertes Zusammenspiel astronomischer Gegebenheiten.

Die Sonne besitzt einen Durchmesser von rund 1,4 Millionen Kilometern und ist etwa 400-mal grösser als der Mond. Gleichzeitig befindet sie sich aber auch ungefähr 400-mal weiter von der Erde entfernt. Dadurch erscheinen Sonne und Mond von der Erde aus betrachtet nahezu gleich gross am Himmel. Dieser aussergewöhnliche Zufall macht totale Eklipsen überhaupt erst möglich.

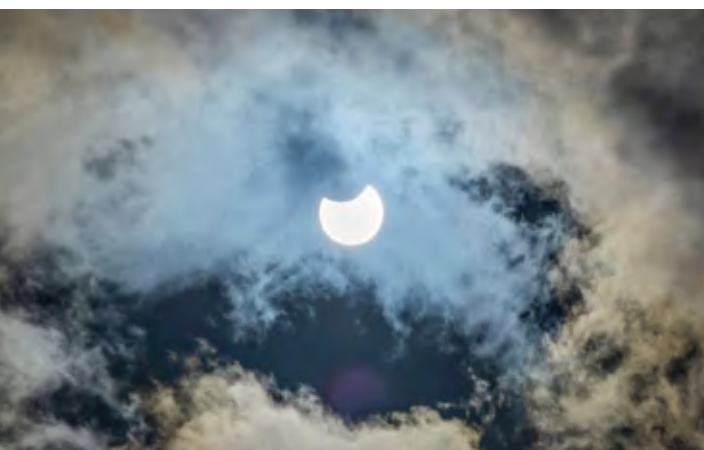


Schema einer Sonnenfinsternis.

Dass eine Sonnenfinsternis nur sehr selten auftritt, liegt daran, dass der Mond die Erde auf einer leicht geneigten Bahn umkreist. Meistens zieht er deshalb oberhalb oder unterhalb der Sonnen-Erdachse durch und verdeckt die Sonnenscheibe nicht. Nur wenn Sonne, Mond und Erde exakt auf einer Linie liegen, kommt es zu einer Finsternis.

Die Physik hinter dem Schatten

Bei einer Sonnenfinsternis wirft der Mond einen Schatten ins Weltall. Dieser Schatten besteht aus zwei Bereichen: dem Kernschatten und dem Halbschatten. Wer sich auf der Erde innerhalb des Kernschattens befindet, erlebt eine totale Sonnenfinsternis. Der Himmel verdunkelt sich dramatisch und die Sonnenatmosphäre – die sogenannte Korona – wird sichtbar. Im Halbschatten erscheint die Sonne lediglich teilweise bedeckt. Die Helligkeit nimmt zwar ab, doch eine vollständige Verdunkelung bleibt aus. Der Kernschatten rast mit einer Geschwindigkeit von mehreren tausend Kilometern pro Stunde über die Erdoberfläche. Deshalb dauert die Totalität an einem bestimmten Ort meist nur wenige Minuten.



Bei einer partiellen Eklipse verdeckt der Mond nur einen Teil der Sonnenscheibe.

«Wenn Sonne, Mond und Erde exakt auf einer Linie liegen, kommt es zu einer Finsternis.»

Sonnenfinsternis ist nicht gleich Sonnenfinsternis

In der Astronomie werden drei Hauptformen von solaren Eklipsen unterschieden:

- > Die totale Eklipse ist die spektakulärste Form. Sie entsteht, wenn der Mond die Sonne vollständig bedeckt. Sichtbar werden oft helle Sterne oder Planeten sowie Protuberanzen, massive bogen- oder flammenförmige Plasmaströme, die weit über die Sonnenoberfläche in den Weltraum katapultiert werden. Die Umgebung verdunkelt sich erheblich.
- > Bei einer partiellen Eklipse verdeckt der Mond nur einen Teil der Sonnenscheibe. Je nach Ort kann die Bedeckung wenige Prozent oder fast die gesamte Sonne umfassen.
- > Da die Mondbahn nicht genau kreisförmig ist, kommt es gelegentlich auch zu einer ringförmigen Eklipse. Befindet sich der Mond gerade besonders weit von der Erde entfernt, erscheint er etwas kleiner als die Sonne. Er kann die Sonnenscheibe dann nicht vollständig bedecken. Stattdessen bleibt ein heller Lichtring sichtbar – der sogenannte Feuerring.

Ein Glücksfall für die Astronomie

Sonnenfinsternisse haben die Wissenschaft entscheidend vorangebracht. Lange bevor Satelliten existierten, boten sie die einzige Möglichkeit, die Sonnenkorona direkt zu untersuchen. Auch trug das Phänomen maßgeblich dazu bei, physikalische Theorien wie etwa Einsteins Relativitätstheorie zu überprüfen. Noch heute dienen Eklipsen der Forschung. Sie liefern wertvolle Erkenntnisse, zum Beispiel über die Magnetfelder der Sonne oder die Dynamik der Sonnenatmosphäre.

Sonnenfinsternisse über Europa

Innerhalb von zweieinhalb Jahren werden vor allem in Spanien drei bedeutende Eklipsen sichtbar sein: Am 12. August 2026 zieht eine totale Sonnenfinsternis über Teile Nordspaniens. Städte wie Burgos, Bilbao oder Zaragoza liegen in der Totalitätszone und bescheren uns eine totale Sonnenfinsternis. Bereits am 2. August 2027 folgt die nächste totale Sonnenfinsternis im Süden des Landes. Sie gilt als besonders attraktiv, weil die Dauer der Totalität in einigen Regionen Spaniens mehr als vier Minuten erreichen kann. Solch lange Verdunkelungen sind selten. Am 26. Januar 2028 kommt schliesslich eine ringförmige Sonnenfinsternis hinzu. Dabei wird sich der charakteristische Feuerring am Himmel zeigen.

Beobachtung in der Schweiz

In der Schweiz wird die Sonnenfinsternis vom 12. August 2026 ebenfalls eindrucksvoll zu sehen sein – allerdings nicht total, sondern partiell. Je nach Region werden bis zu 92 Prozent der Sonnenscheibe vom Mond bedeckt. Die maximale Bedeckung wird am Abend erreicht, wenn die Sonne bereits am Untergehen ist. Gute Beobachtungsmöglichkeiten bieten erhöhte Lagen mit freiem Blick nach Westen.

Für die Beobachtung gilt: Auch bei einer partiellen Finsternis ist der direkte Blick in die Sonne gefährlich. Es muss zwingend eine zertifizierte Sonnenfinsternisbrille verwendet werden, um Netzhautschäden zu vermeiden. <

Christiane Schittny ist Apothekerin und Fachjournalistin. Seit vielen Jahren schreibt sie Artikel für verschiedene Zeitschriften mit den Schwerpunkten Gesundheit, Naturwissenschaften, Ökologie und Reisen.



Zertifizierte Sonnenfinsternisbrillen schützen die Augen, wenn man sich das Naturereignis ansehen möchte.

TRENDBAROMETER

Living Colors

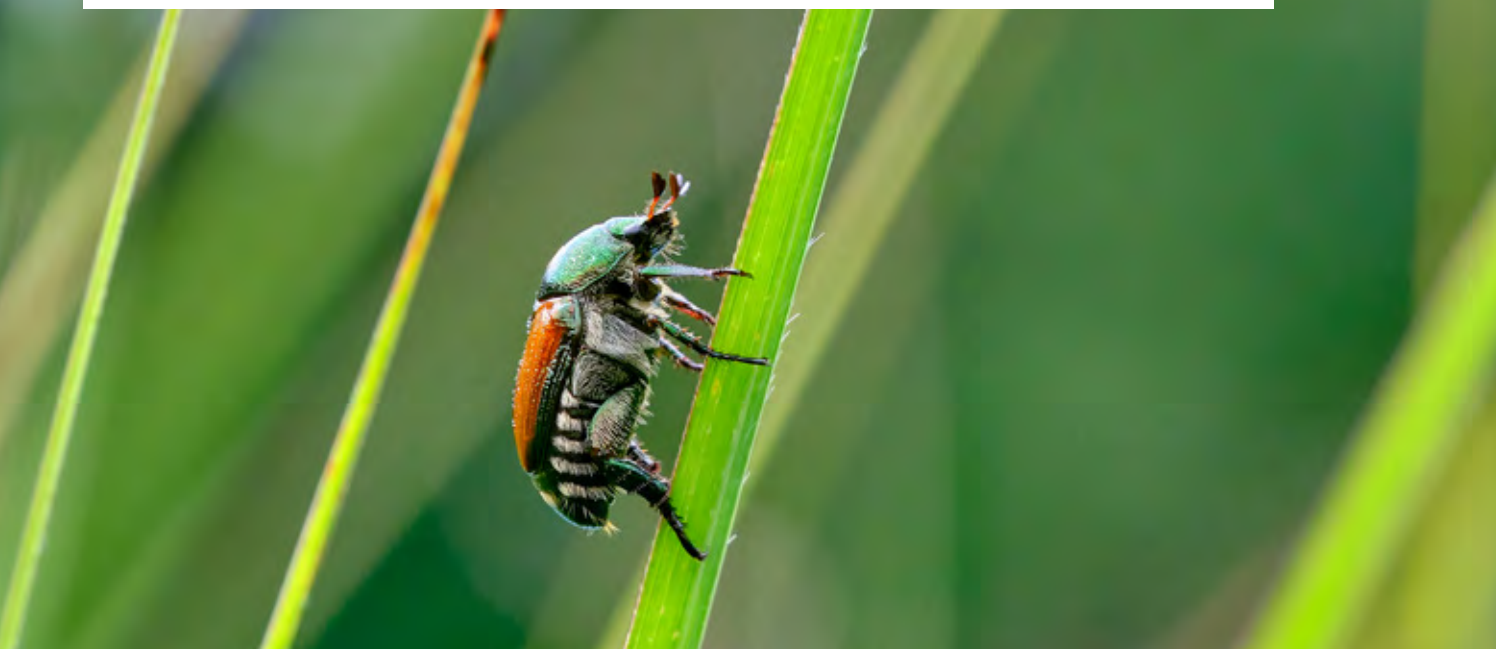
Weltweit zeigt sich der Klimawandel vor allem in den Städten: In Singapur zum Beispiel ist die Durchschnittstemperatur bereits seit dem Jahr 1980 in jedem Jahrzehnt um 0,2 bis 0,3 Grad angestiegen. Kein Wunder also, dass fieberhaft nach Massnahmen gesucht wird, wie sich die Temperatur in Innenräumen effektiv und ohne grossen Aufwand senken – und damit Wohlbefinden und Gesundheit der Menschen verbessern lässt. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf neuen Farben. Nachhaltig auf Fassaden, Dächern oder in Innenräumen aufgetragen, sollen neue Rezepturen dazu beitragen, Sonnenlicht zu absorbieren, die Energiekosten beim Betrieb von Klimaanlage zu senken und gleichzeitig auch den ökologischen Fussabdruck zu minimieren. Möglich macht das etwa die neue «Cyanoskin» aus Grossbritannien, eine Farbe, die in der Lage ist, den Prozess der Photosynthese zu simulieren und so ähnlich wie ein Algent Teppich an der Wand funktioniert.

Denn das ist Teil des Problems: Je höher der CO₂-Ausstoss, desto schneller erwärmt sich die Erde. Je heisser die Städte, desto mehr CO₂-verursachende Klimaanlage werden betrieben. Forschende verschiedener Universitäten vermelden nun Erfolge bei der Entwicklung klimaneutralisierender Farbe – die dabei sogar gut aussieht. Während die ersten Ausführungen der lebenden Farben ausschliesslich in metallenen Tönen daher kamen, sind die neuen Wunderfarben nun in ganz verschiedenen kräftigen Farbtönen erhältlich. Auch Branchenprimus Dulux macht hier von sich reden: Deren Entwicklern ist es gelungen, eine neue, leuchtendgelbe Farbe als Schutz vor Insekten als Überträger von Krankheiten zu entwickeln. Beim Autohersteller Nissan experimentiert man zudem mit einem Speziallack, der die Temperatur auf der Aussenfläche und im Innenraum eines Fahrzeugs senken lässt – gut, um die Akkus in E-Autos zu schonen und das Wohlfühl der Insassen zu steigern.

Corinna Mühlhausen

Gekommen, um zu schaden

Invasive Arten in der Schweiz Invasive Arten, die durch den Menschen in neue Ökosysteme eingeführt wurden, sind meist «gekommen, um zu bleiben». Sie verdrängen heimische Arten, verändern Lebensräume, richten wirtschaftliche Schäden an oder können sogar die menschliche Gesundheit gefährden. Auch in der Schweiz gibt es derer zahlreiche Exemplare.



TEXT: KLAUS DUFFNER

Prinzipiell muss man unterscheiden zwischen gebietsfremden und gebietsfremden invasiven Arten. Während sich die meisten gebietsfremden Arten unauffällig in unsere Ökosysteme einfügen und wir von manchen sogar profitieren, führen gebietsfremde invasive Arten zu Problemen. Sie verdrängen einheimische Arten und richten unterschiedliche wirtschaftliche Schäden an. Das Bundesamt für Umwelt (BAFU) hat dazu vor wenigen Jahren eine ausführliche Übersicht veröffentlicht.¹

Knapp 200 invasive Arten

Aktuell sind in der Schweiz insgesamt 1305 gebietsfremde Arten bekannt, davon 430 Tiere (knapp die Hälfte davon Insekten), 730 Pflanzen und 145 Pilze. Von ihnen gelten 197 als invasiv, nämlich 85 Tiere (davon 42 Wirbeltiere), 89 Pflanzen und

23 Pilze. Die meisten davon stammen aus Asien (41 %) und Nordamerika (30 %). Der grösste Teil dieser irgendwann problematischen Arten ist absichtlich eingeführt worden und dann aus der Gefangenschaft, dem Garten oder Gewächshäusern entkommen (41 %); dabei sind Pflanzen darin die am stärksten vertretene Gruppe. Jede fünfte Art der invasiven Kategorie wurde unbeabsichtigt (zum Beispiel als blinder Passagier) eingeschleppt, wobei hier die wirbellosen Tiere den grössten Anteil ausmachen. Bemerkenswerterweise sind 16 Prozent der invasiven Arten absichtlich ausgesetzt oder ausgebracht worden.

Als Bienenpflanzen eingeführt

Unter den in der Schweiz etablierten gebietsfremden Pflanzen wird der weitaus grösste Teil (fast 90 %) für Mensch und Umwelt als unbedenklich eingestuft. Viele, wie zum Beispiel der Persische Ehrenpreis, werden als farbenfrohe

Bereicherung unserer Flora empfunden. Von den bedenklichen 88 invasiven Pflanzen gehören der Riesenbärenklau und die Amerikanische Goldrute zu den bekanntesten Arten. Beide Neophyten wurden als Bienenpflanzen eingeführt und verselbstständigten sich daraufhin. Während der Pflanzensaft des Riesenbärenklaus schwere, verbrennungsähnliche Blasen verursachen kann, ist die Goldrute eher durch ihre Dominanz eine Gefahr. Tatsächlich sind auf manchen Goldruten-Flächen die heimischen Arten vollkommen verschwunden. So ähnlich ist das auch beim Drüsigen Springkraut, das bereits 1839 als feuchtigkeitsliebende Zierpflanze nach England kam und von dort in kurzer Zeit das Festland eroberte. Heute wird es mit mässigem Erfolg bekämpft. Die Samen der sehr allergen wirkenden Ambrosie kamen ebenfalls schon vor vielen Jahrzehnten mit Sonnenblumenmischungen zu uns, entweder als Verunreinigung im Vogelfutter oder im Saatgut für landwirtschaftliche Kulturen.

Pilze bedrohen Bäume, Salamander und Krebse

Invasive Einschleppungen können einen dramatischen Verlauf nehmen. So geht das Eschentriebsterben auf den erst 2008 entdeckten Pilz «Falsche Weisse Stengelbecherchen» zurück. Darüber hinaus ist die Salamanderpest gefürchtet, obgleich noch nicht in der Schweiz angekommen. Allerdings muss in Zukunft auch hierzulande mit ihr zu rechnen sein. Dieser Pilz hat bereits in den Niederlanden, Belgien und Deutschland zahlreiche Salamanderpopulationen ausgelöscht und befindet sich in starker Ausbreitung. Im Jahr 2020 wurde er erstmals in Bayern nachgewiesen. Ein bekanntes Beispiel für die Einbringung eines Pilzes durch den Menschen ist die Krebspest. Sie wurde über nordamerikanische Krebsarten («Speisekrebse») schon vor Längerem in die Schweiz eingeschleppt und verläuft bei einheimischen Krebsen fast immer tödlich. Mittlerweile krabbeln vier invasive Flusskrebssarten in Schweizer Gewässern herum. Aus den Zuflüssen des Schwarzen Meeres (Pontokaspis) stammt hingegen die Quaggamuschel. Sie wurde vermutlich über die Binnenschifffahrt in Europa verbreitet und macht durch Massenaufreten bis in die tiefen Seenregionen (zum Beispiel Neuenburgersee oder Bodensee) grosses Kopfzerbrechen. Denn diese Muschel bringt einerseits ganze Ökosysteme durcheinander, andererseits können Rohrsysteme zur Gewinnung von Trinkwasser dermassen verstopft werden, dass sie mit hohem Aufwand gereinigt werden müssen.

Motten und Käfer

Unter den gebietsfremden Arten innerhalb der wirbellosen Tiere in der Schweiz stellen die Insekten mit 296 Spezies die grösste Gruppe dar. Unter ihnen sind 21 etablierte gebietsfremde Schmetterlingsarten, wobei zwei als wirtschaftlich bedeutend gelten. Während der Buchsbaum-

zünsler aus China starke Schäden an kultivierten Buchsbäumen und wilden Buchswäldern anrichtet, verursacht die Rosskastanienminiermotte aus Südosteuropa starken Kahlfrass an Rosskastanien. Beide Arten sind über Pflanzenimporte in Europa eingeschleppt worden. Unter den invasiven Käfern hat vor allem der Japankäfer in den vergangenen Jahren für Furore gesorgt. Er wurde vor nicht allzu langer Zeit ins Südtessin eingeschleppt. Die adulten Tiere verursachen Schäden, indem sie die Blätter, Blüten und Früchte zahlreicher Wild- und Kulturpflanzen fressen, während die Larven die Wurzeln angreifen. Der Asiatische Marienkäfer (*Harmonia axyridis*) wurde für die biologische Schädlingsbekämpfung gegen Blattläuse in Gewächshäusern absichtlich in verschiedene europäische Länder eingeführt. Von dort hat sich die Art selbstständig auch in der Schweiz ausgebreitet und explosionsartig vermehrt. Mancherorts ist dadurch die Zahl einheimischer Marienkäfer zurückgegangen.

Grosse Hornissen und kleine Ameisen

Die Tigermücke wurde erst vor wenigen Jahren in Europa eingeschleppt, wahrscheinlich über kleine Wasseransammlungen in Schiffsladungen voller gebrauchter Autoreifen. Sie ist tagaktiv und ein lästiger Plagegeist. Gleichzeitig hat sie die Fähigkeit, Krankheiten wie Dengue- und Chikungunya-Fieber, das Zika-Virus und andere Erreger zu übertragen.

Eine reale Gefahr für die europäische Imkerei könnte die Asiatische Hornisse werden, die über Warentransporte 2004 nach Frankreich verschleppt wurde. Das eher dunkle Tier fängt in grossem Umfang die Bienen vor den Bienenstöcken und schwächt damit die Völker. Die Detektion und Zerstörung ihrer grossen Nester hoch oben in den Bäumen gestaltet sich vielerorts als schwierig und es ist unwahrscheinlich, dass diese Hornisse jemals wieder vertrieben werden kann.



Die Asiatische Hornisse jagt Honigbienen.

Die Einschleppung der Grossen Drüsenameise aus dem Mittelmeerraum erfolgte überwiegend über die Einfuhr mediterraner Gehölze wie Oliven- und Feigenbäume. Die im *Tapinoma-nigerrimum*-Artkomplex zusammengefassten Ameisen bauen ein weit verzweigtes System von untereinander in Verbindung stehenden Nestern mit vielen Königinnen. Da die Art ihre Nester gern in Siedlungsbereichen anlegt, wird ein Befall meist durch Unterhöhlung von Fundamenten, Gehwegplatten und Pflastersteinen bemerkt. Es kann zu Schäden an Gebäuden, der Infrastruktur und zur Störung der Stromversorgung kommen.

Wehe, wenn der Ochsenfrosch kommt

Neben rund 20 gebietsfremden Fischarten haben sich in der Schweiz auch mehrere invasive Wasserfroscharten etabliert. Sie machen den einheimischen Amphibien das Leben schwer, aber sind nichts im Vergleich zu einer gigantischen Froschart, deren Ankunft in Zukunft befürchtet wird. Der amerikanische Ochsenfrosch ist eine ernsthafte Bedrohung für die heimische Tierwelt. Er frisst alles, was in sein gefräßiges Maul passt: Schnecken, Fische, andere Frösche oder kleine Vögel. Zwar gibt es für die Schweiz noch keine wildlebenden Populationen, allerdings ist er in der nördlichen Oberrheinebene (Raum Karlsruhe) bereits etabliert. Dort wurden im Jahr 2025 rund 16 000 Kaulquappen mit Netzen gefangen und fast 7000 Frösche geschossen. Immerhin konnte man so die Population an einer weiteren Ausbreitung hindern.

Vergleichsweise wenig Schäden durch Vögel und Säugetiere

Bei hochmobilen wandernden Vögeln ist es nicht immer einfach nachzuweisen, ob ein Tier natürlich eingewandert ist oder es aus menschlicher Obhut stammt. In der Schweiz brüteten 225 heimische und bislang mindestens 21 gebietsfremde Vogelarten im Freiland. Zu letzteren gehören in der Schweiz der Fasan, die Mandarinente, die Nilgans und die Rostgans. Die Rostgans kann Schleiereulen und Turmfalken aus Nisthöhlen mit zu grosser Öffnung vertreiben. Auch Weisswangengans, Kanadagans, Halsbandsittich oder die Braunkopf-Papageimeise könnten sich bald dauerhaft ansiedeln.



Nutria können Uferbereiche von Fließgewässern destabilisieren.

In der Schweiz wurde 2016 die «Strategie der Schweiz zu invasiven gebietsfremden Arten» vom Bundesrat verabschiedet. Mit der nationalen Strategie sollen Massnahmen im Umgang mit invasiven gebietsfremden Arten auf nationaler Ebene künftig besser koordiniert und aufeinander abgestimmt werden.

Zusatzinfos online

Hier finden Sie weitere Informationen des Bundesamts für Umwelt zu gebietsfremden Arten und deren Auswirkungen. www.astrea-bulletin.ch/gekommen-um-zu-schaden



Unter den zehn gebietsfremden Säugetieren gelten acht als invasiv, allerdings ohne bislang grössere Schäden anzurichten. So leben Sikahirsche lediglich nördlich des Rheins in den Kantonen Schaffhausen und Zürich. Obwohl der Waschbär bereits in den 1970er-Jahren aus Deutschland die Schweiz erreichte, gilt der Bestand als sehr klein. Ursprungsland ist Nordamerika. Dagegen stammt die Nutria aus Südamerika und geht auf Populationen zurück, die gegen Ende des 19. Jahrhunderts aus Pelzfarmen in Frankreich und Deutschland ausgebücht sind. In der Schweiz tauchte das Nagetier in der Ajoie, im Genferseebecken, bei Basel, entlang des Rheins und seit Kurzem im Tessin auf. Da sie Uferbereiche von Fließgewässern beschädigen können, werden Nutrias systematisch eliminiert. Auch Bisamratten, die in den 1930er-Jahren zu Hunderten aus einer Pelztierfarm bei Belfort entwichen sind, können Uferbereiche untergraben.

Gekommen, um zu bleiben

Die meisten dieser gebietsfremden respektive invasiven Arten haben bei uns keine oder kaum natürliche Feinde, Krankheitserreger oder Nahrungskonkurrenten. Sie breiten sich deshalb häufig rasant aus und passen sich gleichzeitig an die neue Umgebung an. Trotz vielfacher und zum Teil intensiver Massnahmen, die Neankömmlinge zurückzudrängen, werden die meisten von ihnen bleiben. Ziel der Bekämpfungsstrategien wird es daher sein, eine unkontrollierte Ausbreitung zu verhindern und die heimischen Ökosysteme zu schützen. Die Natur wird mit der Zeit Gegenstrategien entwickeln und die neuen Arten in ein Gleichgewicht einfügen. Wenn man sie lässt, wird letztlich die Natur dieses menschengemachte Problem reparieren. <

Dr. rer. nat. Klaus Duffner ist Biologe und seit über 20 Jahren als Wissenschafts- und Medizinredaktor tätig.

Quellen:

- 1 BAFU (Hrsg.) 2022: Gebietsfremde Arten in der Schweiz. Übersicht über die gebietsfremden Arten und ihre Auswirkungen. 1. aktualisierte Auflage 2022. Erstausgabe 2006. Bundesamt für Umwelt, Bern. Umwelt-Wissen Nr. 2220: 62 S.

Unter Strom

Mit Unterstützung den Druck meistern



Leistungsdruck in allen Lebenslagen
Herausragende Leistung in Beruf
oder Ausbildung, zufriedene Kinder,
gepflegte Freundschaften, perfekter
Haushalt und ein fitter Körper – wer
kennt den Druck nicht, das alles unter
einen Hut zu bringen?

Zur Unterstützung diesen
Druck zu meistern, können
wir dieses Paket für ihre
Kunden empfehlen. Hierzu
steht ihnen auch eine breite
Palette an Werbematerialien
zur Verfügung. Diese können
wie gewohnt bei ebi-pharm
ag bestellt werden.



Mit wertvollen
Omega-3
Fettsäuren

Für Leute mit
Köpfchen

Bei Schlafstörungen
und nervösen
Unruhezuständen



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche
und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Burgerstein Vitamine, Herstellerin: Antistress AG, 8645 Rapperswil-Jona

Neurexan® ist ein
zugelassenes Arzneimittel.*

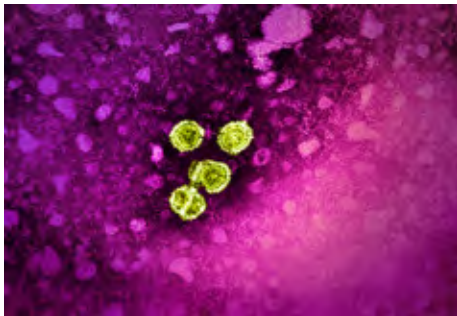
* Z: 100 g enthalten: Passiflora incarnata D2, Avena sativa D2, Coffea arabica D12, Zincum isovalerianicum D4. V: Vorsicht bei Überempfindlichkeit gegen Gräserpollen. D: Tropfen: alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich, je 5 Tropfen, zur Weiterbehandlung 1–3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen. Tabletten: akut: bis zu 12x täglich alle ½ bis 1 Std. eine Tablette, Standarddosierung: 3x täglich 1 Tablette. Dies ist ein Arzneimittel der Abgabekategorie D. Die ausführliche Arzneimittelinformation finden Sie unter www.swissmedinfo.ch. Zulassungsinhaberin: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach

Immunsystem toleriert lebenslange Virusinfektion

Quelle: Universität Basel (Immunity 2026)

Mehr als 250 Millionen Menschen weltweit leben mit einer Infektion durch das Hepatitis-B-Virus, die ihnen in den meisten Fällen während der Geburt von der Mutter übertragen wurde. Bisher ging man davon aus, dass das Immunsystem solche Infektionen toleriert und sich kaum dagegen wehrt. Eine neue Studie der Universität Basel liefert Hinweise darauf, dass das Immunsystem effizienter gegen solche Infektionen vorgeht, als bislang gedacht. Unterstützt von T-Helferzellen bildet der Körper schrittweise Antikörper, die helfen, die Menge an Viren zu verringern. Obwohl diese T-Helferzellen im Erwachsenenalter durchaus aktiv und wirksam gegen das Virus sind, schaffen sie es nicht, die Infektion komplett zu beseitigen. Der Organismus entwickelt eine partielle Toleranz gegen das Virus, so die Forscher, was dessen langfristiges Verbleiben im Körper begünstigt. In einem nächsten Schritt wollten die Forschenden prüfen, ob sich diese eingeschränkte Abwehr verstärken lasse. In ihren

Experimenten mit Mäusen gelang es tatsächlich, die Antikörperreaktion zu verbessern, indem sie den Tieren zusätzliche unterstützende T-Helferzellen verabreichten. <



Mit Homer ins Jenseits

Quelle: Universidad de Barcelona



Spanische Archäologen haben in einer Nekropole der antiken Stadt Oxyrhynchus, rund 160 Kilometer südlich von Kairo, eine Mumie entdeckt, die eine bislang einzigartige Grabbeigabe am Körper trägt. Der aus der römischen Ära Ägyptens stammenden Mumie (vor ca. 1600 Jahren) wurden

beim Einbalsamieren ein Papyrus mit griechischem Text auf den Bauch platziert. Gebündelte, versiegelte und sorgsam eingepackte Papyri in Mumien werden zwar immer wieder entdeckt, das Erstaunliche an diesem Fund war jedoch der Inhalt. Statt eines religiösen Texts oder einer magischen Beschwörungsformel enthielt dieser Papyrus einen Auszug aus einem weltberühmten literarischen Werk – der «Ilias» des griechischen Dichters Homer. In ihr erzählt er die Geschichte des trojanischen Kriegs. Der an der Mumie gefundene Textabschnitt stammt aus dem sogenannten «Katalog der Schiffe», in dem Homer die vor der Küste Trojas liegende griechische Flotte beschreibt. Damit ist dieser Fund bislang einzigartig, noch nie zuvor wurde ein literarischer Text in einer ägyptischen Mumie gefunden. Warum die Mumie gerade mit einem Text von Homer als Lektüre für das Jenseits ausgestattet wurde, ist unbekannt. <

Stärkung des retinalen Recyclingsystems könnte Sehverlust verlangsamen

Quelle: Université de Fribourg (2026)



Bei der häufigen altersbedingten Makuladegeneration (AMD) sind sowohl Fotorezeptoren betroffen als auch Zellen des retinalen Pigmentepithels, welche die

Fotorezeptoren mit Nährstoffen versorgen. Die dortigen Abfallprodukte, wie beispielsweise beschädigte Proteine, werden normalerweise effizient entfernt. Mit zunehmendem Alter werden diese Entsorgungsmechanismen allerdings anfälliger. Die Abfallstoffe sammeln sich an und es kommt zur Degeneration der Zellen.

Ein Team der Universität Fribourg hat sich zusammen mit amerikanischen und spanischen Partnern mit dem natürlichen Reinigungsmechanismus der Zellen beschäftigt. Dabei stiessen sie auf ein eigenes Recyclingsystem, das in den Netz-

hautzellen besonders aktiv ist. Spezielle Proteine, sogenannte Chaperone, machen beschädigte Proteine auffindig und transportieren sie zu den Lysosomen, wo sie abgebaut werden. Bei Erkrankten funktioniert das nicht mehr richtig. Durch einen speziell entwickelten Wirkstoff konnte nun der natürliche Proteinrecyclingprozess in den Zellen wieder aktiviert und der Abtransport der Abfallprodukte verbessert werden. Diese Ergebnisse könnten zur Entwicklung von Behandlungen führen, die den altersbedingten Sehverlust aufhalten oder zumindest verlangsamen, so die Hoffnung der Wissenschaftler. <

**NEUES IN DER
MUNDHYGIENE**



592_06_2026



**Effektiver Schutz vor
bakterieller Plaque.
Für eine optimale
Mundhygiene.**

Neugierig?
Jetzt Besuchstermin
vereinbaren.



Verdauung und Stoffwechsel optimieren

F.-X.-Mayr-Medizin Ziel des ganzheitlichen Heilfastens ist die Unterstützung der Verdauung, die Reduktion funktioneller Beschwerden sowie die Stabilisierung von Stoffwechselprozessen. Die Methode wird sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt.



TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY

Anfang des 20. Jahrhunderts erkannte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr, dass viele körperliche Beschwerden von Verdauungsproblemen bis hin zu allgemeinen Müdigkeitssyndromen auf einer gestörten Funktion des Magen-Darm-Trakts beruhen. Er entwickelte ein Ernährungskonzept, bei dem bewusstes Kauen, Bewegung, Atemübungen und psychosomatische Betreuung die Gesundheit nachhaltig fördern sollten.

Grundlagen

Eine Überlastung des Verdauungssystems durch schwer verdauliche Nahrung, unregelmässige Essgewohnheiten oder Stress beeinflusst die Aufnahme von Nährstoffen und Stoffwechselprozessen negativ. Die Mayr-Ernährung zielt darauf ab, den Magen-Darm-Trakt zu entlasten, die Darmbeweglichkeit zu fördern und die Nährstoffaufnahme zu optimieren.



Leicht verdauliche Kost bildet die Grundlage der Mayr-Ernährung.

Die Kost besteht aus leicht verdaulichen Lebensmitteln, darunter Milchbrei, Zwieback, gedünstetes Gemüse, mildes Getreide, frisches Obst und fermentierte Milchprodukte. Stark verarbeitete Speisen, Zucker, Kaffee, Alkohol und intensiv gewürzte Lebensmittel werden gemieden. Ergänzend unterstützen Trinkkuren und milde Kräutertees die Darmreinigung und fördern die Regulation von Stoffwechselprozessen.

Anwendung und Kurstruktur

Die klinische Anwendung erfolgt in der Regel in Kuren von vier bis sechs Wochen:

- > In der **Entlastungsphase** (1.–7. Tag) wird der Verdauungstrakt geschont, die Nahrung ist sehr leicht verdaulich und die Flüssigkeitszufuhr hoch. Sanfte Darmmassagen, Atemübungen und Ruhephasen begleiten diesen Abschnitt, um Entgiftungs- und Regenerationsprozesse zu unterstützen.
- > In der **Aufbauphase** (8.–21. Tag) werden nach und nach leicht verdauliche Lebensmittel eingeführt, das bewusste Kauen intensiv geübt und körperliche Bewegung integriert. Dies stabilisiert die Verdauung und fördert Stoffwechselprozesse. Parallel können psychosomatische Übungen helfen, Stress zu reduzieren und Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern.
- > Die **Erhaltungsphase** (ab 22. Tag) zielt darauf ab, die neuen Essgewohnheiten in den Alltag zu übernehmen. Vollwertige, leicht verdauliche Speisen bleiben wichtig. Bewegung, Atem- und Entspannungstechniken werden fortgeführt, um die langfristige Stabilität der Verdauung und des Stoffwechsels zu sichern.

Individuelle Anpassungen der Kur erfolgen je nach Beschwerden, Alter, körperlicher Konstitution und Begleiterkrankungen. Besonders bei Reizdarm, funktioneller Dyspepsie oder Übergewicht können spezifische Modifikationen vorgenommen werden.

Die Entlastung des Darms ist ein zentraler Schlüssel zur Stabilisierung des gesamten Stoffwechsels.



Kräutertees und Trinkkuren unterstützen die Regulation des Verdauungssystems.

Einsatzgebiete

Die F.-X.-Mayr-Kur wird primär bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Reizdarmsymptomen angewendet. Sie eignet sich ebenso bei Übergewicht, Stoffwechselstörungen, chronischer Müdigkeit oder stressbedingten Verdauungsproblemen. Klinische Erfahrungen zeigen, dass die Kombination aus leichter Kost, Darmmassage, Bewegung und bewusster Essschulung die Symptome lindern und die Verdauungsfunktion stabilisieren kann.

Das Konzept ist besonders in der Rehabilitationsmedizin und Geriatrie wertvoll, da es eine schonende Regulation der Verdauung ermöglicht, die Nährstoffaufnahme älterer Menschen verbessert und die Selbstwahrnehmung von Körpersignalen stärkt. Auch in der Prävention wird das Mayr-Konzept eingesetzt, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen, das Essverhalten zu schulen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Wirkmechanismen und Limitationen

Die Reduktion schwer verdaulicher Nahrung entlastet Magen und Darm, die verstärkte mechanische Zerkleinerung der Nahrung durch bewusstes Kauen verbessert die enzymatische Vorverdauung und die geregelte Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Darmmotilität. Zusätzlich fördern Bewegung und psychosomatische Massnahmen die autonome Regulation des Verdauungstrakts und reduzieren stressbedingte Funktionsstörungen.

Wissenschaftlich gesicherte Daten sind bisher jedoch begrenzt, insbesondere hinsichtlich langfristiger metabolischer Effekte und gross angelegter randomisierter Studien. Die erfolgreiche Umsetzung erfordert geschulte Therapeutinnen und Therapeuten, interdisziplinäre Begleitung und motivierte Patientinnen und Patienten. <

Christiane Schittny ist Apothekerin und Fachjournalistin. Seit vielen Jahren schreibt sie Artikel für verschiedene Zeitschriften mit den Schwerpunkten Gesundheit, Naturwissenschaften, Ökologie und Reisen.

Schon gewusst?

Zahnbehandlung in der Steinzeit

Quelle: science.ort.at | doi: 10.1371/journal.pone.0351227

Ein 59 000 Jahre alter Backenzahn eines Neandertalers aus der Tschagyrskaja-Höhle in Russland weist auf der Kaufläche ein grosses, kreisrundes Loch auf. Die Forscher um Alisa V. Zubova kamen zu dem Schluss, dass es noch zu Lebzeiten des Individuums gebohrt worden sein muss – und zwar mit einem sich drehenden Werkzeug mit einer Gesteinsspitze. Dieser Fund legt nahe, dass die Neandertaler über die kognitiven Fähigkeiten verfügten, die Ursache von Schmerzen zu erraten, zu begreifen, wie diese beseitigt werden können, und die wirksamste zahnärztliche Behandlung auszuwählen.



Neandertalerzähne aus der Tschagyrskaja-Höhle in Russland.

Lesen ist gesund

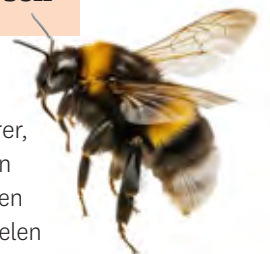
Quelle: Pheilpraxisnet.de | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1017/S1041610220000812 | doi: 10.1080/07448481.2020.1728280 | doi: 10.1073/pnas.1418490112 | 10.1186/s13063-021-05831-3

Lesen bildet, sagt ein deutsches Sprichwort. Wie aus verschiedenen Studien hervorgeht, vermag Lesen noch mehr: Wer täglich mindestens 30 Minuten liest, kann seine Lebenserwartung um durchschnittlich zwei Jahre verlängern. Wer liest, hat ausserdem ein kleineres Risiko, geistig abzubauen. Darüber hinaus soll Lesen dazu beitragen, Stress abzubauen. Zudem kann das Lesen – nicht am Bildschirm – die Schlafqualität verbessern. Es kann zudem «positive» Emotionen wie Optimismus, Achtsamkeit und Glück fördern und «negative» Emotionen wie Depressionen, Pessimismus und Ängste verringern.

Hummeln können Probleme lösen

Quelle: science.ort.at | doi: 10.1126/science.ady1618

Hummeln (*Bombus terrestris*) sind cleverer, als bisher angenommen, wie neuere Studien zeigen. Die zu den Echten Bienen gehörenden Hautflügler erkennen Gesichter, zählen, spielen mit Bällen und haben ein Rhythmusgefühl. Ein Team finnischer Forscher um Akshaye Bhambore konnte zeigen, dass Hummeln in der Lage sind, Probleme zu lösen. In einem Experiment lernten die Hummeln, einen Ball in einem blauen Ring – die «Blume» – zu bewegen, um so eine Belohnung zu erhalten. Die Forschenden schlussfolgerten, dass Hummeln ohne vorheriges Training komplexe Probleme spontan lösen können. Dies stellt die Vorstellung infrage, dass ausschliesslich grosshirnige Wirbeltiere über solche kognitiven Fähigkeiten verfügen.



Zwei Essgewohnheiten helfen bei Gewichtsabnahme

Quelle: sciencedaily.com | doi: 10.1126/sciadv.adr9681

Eine grosse Studie mit 7000 Personen im Alter von 40 bis 65 Jahren ergab, dass der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme eine entscheidende Rolle für ein schlankes Körpergewicht spielen kann. Menschen, die über Nacht länger fasten und ihren Tag mit einem frühen Frühstück beginnen, hatten Jahre später mit grösserer Wahrscheinlichkeit einen niedrigeren BMI. Die Forschenden vermuten, dass dies daran liege, dass ein frühes Essen besser mit der inneren Uhr des Körpers übereinstimme. Das Auslassen des Frühstücks im Rahmen des Intervallfastens brachte jedoch nicht denselben Vorteil – und könnte sogar mit ungesunden Gewohnheiten zusammenhängen.



Für meine Gelenke

A.Vogel Glucosamin^{Plus}
Mit Vitamin C. Trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

Supporter of
the Swiss
Olympic Team

A.Vogel



Simon
Simon Ehammer
Leichtathlet

A.Vogel Phyto-Expert Rheumatologie



www.avogel-company.ch/de/extras/hcp-fortbildung/phyto-expert.php

4 SDV / 50 FPH Punkte

Jetzt für
die Weiterbildung
anmelden!

Daten



Freitag,
23. Oktober 2026



09.00 – ca. 16.30 h

Olten

ARTE Seminar- und
Konferenzhotel
Riggenbachstrasse 10
4600 Olten

Anmeldeschluss
22.09.2026



Donnerstag,
12. November 2026



09.00 – ca. 16.30 h

Roggwil

A.Vogel AG
Grünastrasse 4
9325 Roggwil TG

Anmeldeschluss
29.10.2026



Leidenschaft für Pflanzen

Referenten



Christine Funke

Eidg. dipl. Apothekerin FPH Offizin,
FPH Phytotherapie, Phytotherapeutin,
Astromedizinerin, Berufsschullehrerin
HF ESD Neuchâtel



Dr. med. Andreas Thueler

Chefarzt
Abteilung Rehabilitation
und Rheumatologie
Kantonsspital Baden AG



Dr. Ramon Weishaupt

Medical Advisor
A.Vogel AG

Märkte

Kreativer Blickfang

Unser neuer Zeitschriftenständer im Einsatz Mit der Mai-Ausgabe der astreaAPOTHEKE haben alle Apotheken, welche das Magazin für ihre Kundinnen und Kunden abonnieren, einen kostenlosen Zeitschriftenständer für die Verkaufstheke erhalten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, eine grosse Variante für die Ladenfläche zu bestellen.



Gewinner: Die Pharmacie de la Sarraz hat «es Zmorge» fürs ganze Team gewonnen.

Zur Einführung starteten wir einen Fotowettbewerb. Gesucht wurden kreative Platzierungen des Zeitschriftenständers in der Apotheke. Die inspirierenden Einsendungen haben uns riesig gefreut. Das Team der astreaAPOTHEKE bedankt sich herzlich für das Engagement und die tollen Beiträge.

Der Preis «es Zmorge» für das ganze Apotheken-Team geht an die Pharmacie de la Sarraz. Das Team darf sich über einen Bäckerei-Gutschein im Wert von 500 Franken freuen. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen einen guten Appetit!

«Wir verteilen das astreaAPOTHEKE seit Kurzem in unseren drei TopPharm Damian Apotheken in Nussbaumen, Ehrendingen und Fislisbach. Die Hefte kommen bei unseren Kundinnen und Kunden sehr gut an!»

Sibylle Räber, Inhaberin TopPharm Damian Apotheken

Bestellung und Kontakt



Möchten Sie weitere Zeitschriftenständer nachbestellen? Das ist jederzeit via info@astrea-apotheke.ch möglich.



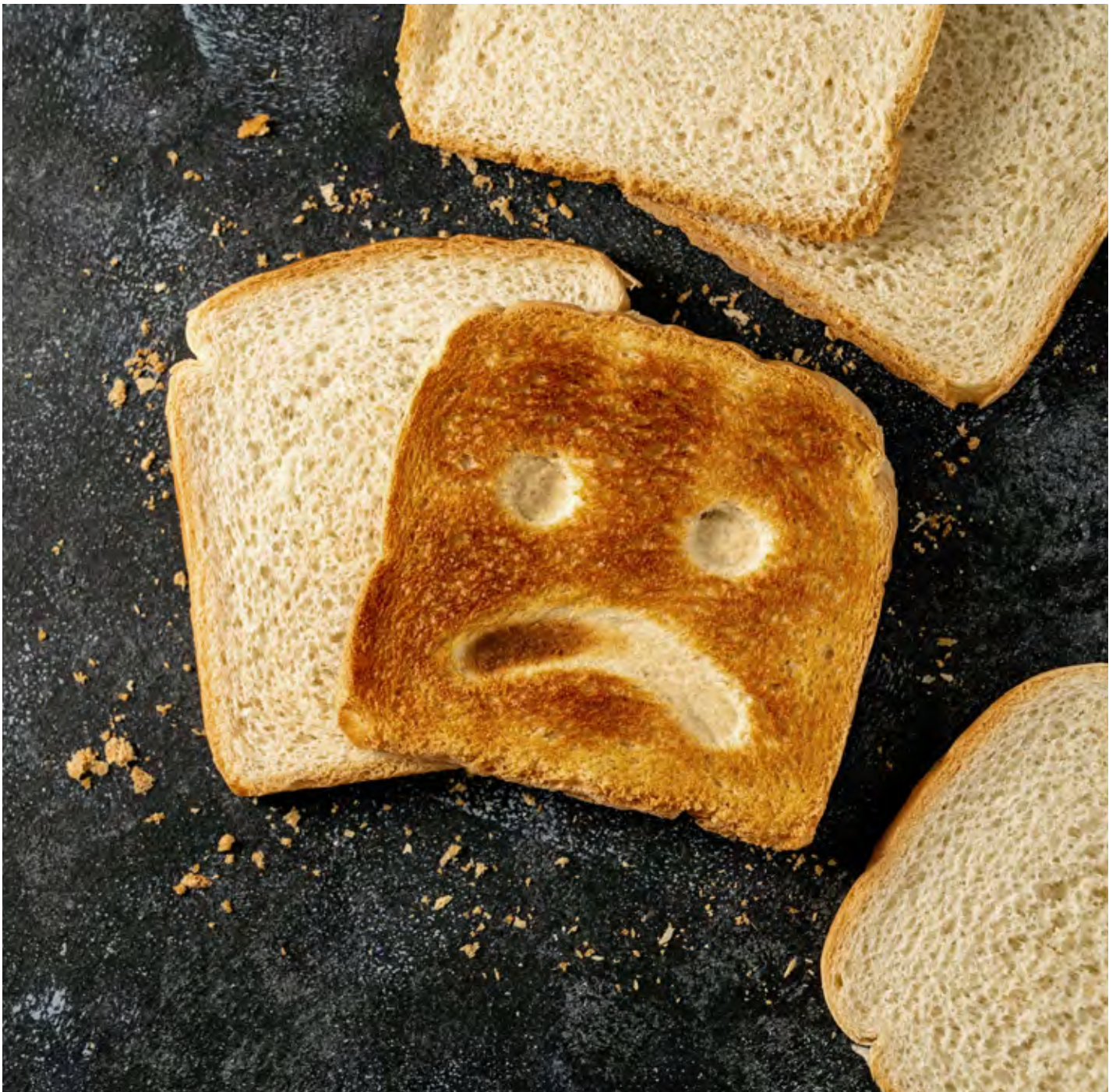
Möchten auch Sie die astreaAPOTHEKE zur Kundenbindung nutzen? Ihr Abonnement können Sie ganz einfach unter astrea-apotheke.ch/kundenbindung abschliessen.

Wir danken unseren Kundinnen und Kunden sowie Partnerinnen und Partnern herzlich für das Vertrauen und die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Fit fürs Kundengespräch

Zöliakie

Die Zöliakie ist eine schwere entzündliche Autoimmunerkrankung des Dünndarms, die vom Gluten ausgelöst wird, das in wichtigen Getreidesorten vorkommt. Glücklicherweise können die Beschwerden durch das Meiden der auslösenden Lebensmittel meistens stark reduziert werden.





Gluten ist für die Elastizität, Knetbarkeit und Festigkeit von Teigen wichtig.

TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Seit weit über 11 000 Jahren gehören Getreide wie Weizen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln des Menschen. Heute wird jährlich die unglaubliche Menge von etwa 800 Millionen Tonnen produziert. Weizen zeichnet sich durch seinen hohen Kohlenhydrat-, Protein-, Ballaststoff- und Nährstoffgehalt aus. Zweifelsohne ist das Getreide für das Überleben der Menschheit auf dem Planeten absolut essenziell.

Beim Kontakt von Weizenmehl mit Wasser passiert etwas Wunderbares. Aus dem trockenen Pulver und der Flüssigkeit entsteht beim Kneten ein elastischer und flexibler Teig. Verantwortlich für

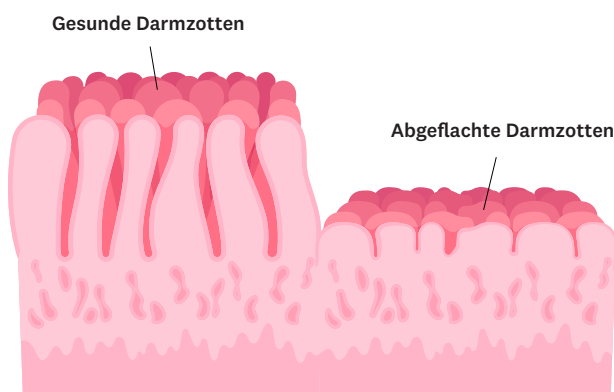
Auch kleinste Mengen Gluten müssen bei einer Zöliakie strikte gemieden werden.

diese Eigenschaften ist ein Gemisch wasserunlöslicher Proteine, das als Gluten bezeichnet wird. Es ist für die Elastizität, die Knetbarkeit und Festigkeit des Teigs wichtig und verleiht dem Brot seine angenehme Beschaffenheit. Zusätzlich hält es das Kohlenstoffdioxid zurück, das von der Backhefe gebildet wird, und lässt den Teig gut aufgehen.

Gluten kommt auch im eng verwandten Dinkel, Roggen und in der Gerste vor, nicht aber im Mais oder Reis, die ebenfalls wichtige Grundnahrungsmittel sind.

Weizen ist in unzähligen Produkten enthalten, zum Beispiel im Brot und in Brötchen, Backwaren, Teigwaren, Saucen, Crackern, Kuchen und Keksen. Bier enthält genauso Gluten, weil es zum Beispiel aus Gersten- oder Weizenmalz fermentiert wird.

Zöliakie



Zöliakie

Die Zöliakie ist eine schwere Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das Gluten in Nahrungsmitteln fälschlicherweise als fremd und gefährlich wahrnimmt und eine Immun- und Entzündungsreaktion auslöst. Dies führt zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut, einer Abflachung der Zotten und einer Vergrößerung der Krypten.

Wenn's mal nicht rund läuft ...



Magnesia San Pellegrino® –

zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung, Verdauungsbeschwerden wie Übersäuerung des Magens oder Blähungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Magnesia S. Pellegrino®/Zusammensetzung: Magnesiumhydroxid **Indikationen:** Zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung und leichten Verdauungsbeschwerden wie Magensäureüberschuss und Blähungen. **Dosierung:** Erwachsene: Abführmittel: 1–2 Messlöffel/Beutel in Wasser, vorzugsweise morgens. Antazidum/Antiflatulent: ½–1 Messlöffel/Beutel nach den Mahlzeiten oder bei Symptomen. Kinder ab 12 Jahren: ½ Dosis. **Kontraindikationen:** Schwere Nieren- oder Herzfunktionsstörungen, Überempfindlichkeit gegenüber Bestandteilen, unbekannte Bauchschmerzen. **Vorsichtsmassnahmen:** Nicht länger als 1–2 Wochen anwenden. Zwischen Einnahme und anderen Medikamenten mindestens 2 Stunden Abstand halten. **Nebenwirkungen:** Möglicher Durchfall mit Wasser- und Elektrolytverlust. **Abgabekategorie:** D **Zulassungsinhaber:** Tentan AG, 4452 Itingen. Weitere Informationen www.swissmedinfo.ch. www.tentan.ch

Bei der Betreuung der Patientinnen und Patienten werden Sie rasch feststellen, dass auch Familienmitglieder betroffen sind, also zum Beispiel der Bruder oder die Mutter. Der Grund liegt darin, dass die Vererbung eine wichtige Rolle bei der Krankheitsentstehung spielt. Autoimmunerkrankungen kommen allgemein gehäuft in Familien vor. Frauen sind häufiger betroffen.

Keine Intoleranz

Die Zöliakie ist keine Lebensmittelintoleranz wie beispielsweise der Reizdarm, bei dem viele Gemüse nicht vertragen werden, oder die Laktoseintoleranz, bei welcher der Milchzucker Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Bauchkrämpfe auslöst. Diese Unverträglichkeiten sind zwar für die Betroffenen sehr unangenehm und lästig, führen aber nicht zu schweren Komplikationen wie die Zöliakie.

Symptome und Komplikationen

Zu den möglichen Symptomen gehören wie bei einer Intoleranz Verdauungsstörungen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen und Durchfall. Die Darmschleimhaut ist mit ihren Zotten für die Aufnahme der Nährstoffe im Darm verantwortlich. Aufgrund der Schädigung gelangen sie deutlich weniger gut in den Blutkreislauf. Dies führt zu einer Mangelernährung mit Beschwerden wie Müdigkeit, Schwäche und kalten Händen aufgrund einer Blutarmut, einem Gewichtsverlust, Wachstumsstörungen bei Kindern, einem Hautausschlag, Reizbarkeit und Depressionen. Eine unbehandelte Zöliakie kann auch Lebererkrankungen, Zahnschäden, neurologische Störungen und eine Osteoporose verursachen und das Risiko für einen Speiseröhren- und Dünndarmkrebs erhöhen.

Diagnose

Die Diagnose wird anhand der Symptome, der körperlichen Untersuchung, mit einer Untersuchung des Bluts auf Antikörper und einer endoskopischen Untersuchung der Darmschleimhaut gestellt (Spiegelung). Weil Magen-Darm-Störungen viele weitere Ursachen haben können, soll die Diagnose in fachärztlicher Behandlung stattfinden. Verwechslungen sind zum Beispiel mit Intoleranzen, einem Reizdarm, entzündlichen Darmerkrankungen, Krebserkrankungen oder Infektionskrankheiten möglich.

Eine unbehandelte Zöliakie kann Lebererkrankungen, Zahnschäden, neurologische Störungen und eine Osteoporose verursachen.



Verdauungsstörungen gehören zu den möglichen Symptomen einer Zöliakie.

Behandlung

Für die Behandlung ist von zentraler Bedeutung, auf den Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken zu verzichten, die Gluten enthalten. Also wie erwähnt auf alle Produkte mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste. Die Effekte werden schnell spürbar, die Genesung kann aber Wochen bis Monate in Anspruch nehmen. Mangelzustände können mit einer Substitution und Hautausschläge mit Dermatika behandelt werden. Gegen die Entzündungs- und Immunreaktion können kurzfristig Immunsuppressiva erforderlich sein.

Auch kleinste Mengen Gluten müssen strikte gemieden werden. Dies im Unterschied zu den Intoleranzen, bei denen geringe Mengen oft verträglich und Fehlritte erlaubt sind.

Es gibt Tabletten mit einem Verdauungsenzym, welches das Gluten abbaut. Diese sind jedoch nicht für die Behandlung einer Zöliakie geeignet und dürfen nicht für diesen Zweck abgegeben werden!

Weizen, Gerste, Roggen, Gerste und Dinkel müssen strikt gemieden werden. Glutenfrei sind hingegen Mais, Reis, Hülsenfrüchte, viele Samen, Nüsse, Soja, Früchte, Gemüse und Fleisch. Bei Hafer besteht das Problem, dass er häufig mit anderen Getreiden kontaminiert ist. Deshalb soll die Verpackung immer genau überprüft werden und es soll glutenfreier Hafer eingekauft werden. So steht zum Beispiel bei den Haferflöckli aus dem Supermarkt, dass Spuren von glutenhaltigem Getreide enthalten sein können.

Heute stehen viele Ersatzprodukte zur Verfügung, die auch in Apotheken und Drogerien vertrieben 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.

Augenentzündungen erkennen und behandeln

Entzündete Augen sind unangenehm. Am Vortag war noch alles in Ordnung, doch am nächsten Morgen ist das Auge gerötet, juckt und trânt. In diesem Fall ist das Auge höchstwahrscheinlich entzündet. Da das Auge aus verschiedenen Teilen besteht, kommen auch unterschiedliche Formen von Augenentzündungen vor.

Die Konjunktivitis ist die häufigste Form der Augenentzündung. Dabei reagiert die Bindehaut auf einen Entzündungsreiz mit einer verstärkten Durchblutung sowie mit Absonderungen aus den Gefässen.

Zu den nicht ansteckenden Formen der Konjunktivitis zählen Bindehautentzündungen, die durch eine allergische Reaktion oder aufgrund irritierender Umweltfaktoren wie Staub, Chlor oder intensive Sonneneinstrahlung ausgelöst werden. Ansteckend sind hingegen virale und bakterielle Bindehautentzündungen.

Augen zu und durch?

Das muss nicht sein. Geeignete Augentropfen mit einer Kombination aus verschiedenen Wirkstoffen können Entzündungssymptome lindern. Wenn nach zwei bis drei Tagen keine Besserung eingetreten ist, empfiehlt es sich eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt aufzusuchen.

Similasan Entzündete Augen (N)



Indikationen:

- Nicht-infektiöse, leichte Formen von Bindehautentzündungen
- Lidrandentzündungen
- Gerötete und brennende Augen

Similasan Entzündete Augen / Similasan Entzündete Augen N (Pharmacode: 4919757 / 7853274)

Z: Belladonna D6, Euphrasia 3c D6, Hepar sulfuris D12. **I:** Entzündete, gerötete Augen. Lidrandentzündungen. Augenbrennen. **D:** Einmal bis mehrmals täglich 1–2 Tropfen pro Auge. Maximal 10-mal täglich 1–2 Tropfen pro Auge. **VM:** Bei Säuglingen und Kindern bis 6 Jahre nur auf ärztliche Verschreibung hin anwenden. Für Säuglinge und Kleinkinder sollen ausserdem die konservierungsmittelfreien Monodosen verwendet werden. Bei Linsentrübung (grauem Star, Katarakt) oder grünem Star (Glaukom) nur nach ärztlicher Diagnose anwenden. Darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit auf einen der verwendeten Hilfsstoffe. **NW:** In Einzelfällen wurden allergische Reaktionen mit Juckreiz, Brennen und Rötung der Augen beobachtet. **P:** Fläschchen 10 ml / 20 Monodosen zu 0,40 ml. **Liste D. T&S Eye Care Management AG, 6060 Sarnen.** Weitere Informationen finden Sie auf www.swissmedicin.ch



MYSTERY
SHOPPING

Servicequalität im «Mystery-Test»

Testkäufe als Führungsinstrument Was bringen «Mystery-Shopping»-Untersuchungen? Wie laufen sie ab? Testverkäufe in Geschäften haben das Ziel, die Service- und Beratungsqualität zu erhöhen, aber auch das Personal für wichtige Verkaufsfaktoren zu sensibilisieren.

TEXT: FABRICE MÜLLER

Wie freundlich wurden Sie von der Verkäuferin begrüsst? Wie empfanden Sie die Bedarfsermittlung im Verkaufsgespräch? Wie gut waren die Argumente der Verkäuferin? Dies sind vier von über 80 Fragen, die Testkäuferinnen und Testkäufer im Rahmen einer «Mystery-Shopping»-Aktion nach dem Ladenbesuch schriftlich beantworten mussten. Im Auftrag eines Kunden führte Ralph Keller von der Agentur «Heyah!» in Zug in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut DemoSCOPE 84 Testkäufe in der ganzen Schweiz durch. 30 bis 40 Testkunden tätigten jeweils drei Testkäufe in ausgewählten Geschäften, ohne dass das Verkaufspersonal oder die Geschäftsinhaber dies bemerkten. Die Kunden und deren Mitarbeiterinnen waren zwar informiert, dass Testkäufe durchgeführt würden, alles Weitere



Ralph Keller von der Agentur «Heyah!» in Zug hat sich auf Mystery-Shopping und Verkaufsschulungen spezialisiert.

jedoch blieb geheim, um das Testergebnis nicht zu verfälschen.

Ein Führungs- und Kontrollinstrument

Ralph Keller bezeichnet Testkäufe als ein wirksames Führungs- und Kontrollinstrument, um die Servicequalität im Detailhandel zu überprüfen. «Wir haben für unsere Kunden einen massgeschneiderten Fragenkatalog zusammengestellt, der die Kontakt-, Angebots- und Abschlussphase im Geschäft unter die Lupe nimmt. Dabei wollen wir nicht die einzelnen Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter überprüfen, sondern die Servicequalität im Laden insgesamt», so Ralph Keller. Die Testkäuferinnen und Testkäufer wurden entsprechend des Kundenprofils ausgewählt und im Vorfeld geschult; dazu gehörte auch das Auswendiglernen gewisser Fragestellungen. Sie besuchten die Geschäfte mit einem klaren Kaufauftrag. Gleich anschliessend füllten sie den Fragebogen ausserhalb des Geschäfts aus.

Hohe persönliche Verkaufskompetenz

Die Servicequalität steht insbesondere bei Fachgeschäften im Zentrum. Nur so können sie sich von der Billigkonkurrenz abheben. Besonders im Detailhandel kommt dieser Servicequalität eine wichtige Rolle zu, findet Ralph Keller. Deshalb achteten die Testkäuferinnen und Testkäufer unter anderem darauf, wie gut die Bedürfnisabklärung durch das Personal vorgenommen wurde oder mit welchen Argumenten die Verkäuferin zu überzeugen versuchte.

Angebots- und Abschlussphase oft ungenügend

Schwächen zeigen sich beim Mystery-Shopping offenbar häufig in der Abschlussphase des Verkaufsge-

Mittelmässige Beratung reicht heute nicht mehr aus, um sich abzuheben.

sprächs. Je länger das Gespräch dauerte, desto mehr sei die Qualität der Argumente gesunken. «Nach einem tollen ersten Eindruck flachte die Überzeugungskraft ab. Nicht selten fehlte das innere Feuer, sprich: der Antrieb für einen erfolgreichen Verkauf. Hinzu kommt, dass manche Verkäuferinnen und Verkäufer nicht aufdringlich sein wollen und – typisch schweizerisch – zu bescheiden auftreten», berichtet Ralph Keller. Dabei seien die Angebots- und Abschlussphase für einen erfolgreichen Verkauf von grosser Bedeutung. Natürlich zähle aber auch der erste Eindruck, also der Moment, wenn der Kunde das Geschäft betrete und vom Personal angesprochen werde. Obwohl die Frage «Kann ich Ihnen helfen?» mittlerweile abgedroschen und daher verpönt ist, wurde sie jedem dritten Testkunden gestellt. «Besser wäre zum Beispiel die Frage: «Was darf ich für Sie tun?», um mit den Kunden ins Gespräch zu kommen», empfiehlt Ralph Keller.

Inscrivez-vous maintenant à pharmaMONTANA !

Cette année encore, nous vous avons préparé un programme riche, varié et passionnant.

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026

Plenum I : Leadership en entreprise : Incarner son rôle et convaincre par la parole

Plenum II : Table Ronde : Notre système de santé gaspille-t-il les compétences du pharmacien ? Le modèle québécois : un exemple à suivre ?

Apéritif et dégustation de vin

VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

Plenum III : Dermatoses infectieuses et intelligence artificielle : révolution diagnostique ou piège clinique ?

Plenum IV : Du comptoir à la pharmacie : comment le Québec redéfinit la pratique officinale

Soirée valaisanne

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

Plenum V : VIH : du traitement à la prévention. Quelle évolution pour les pharmacies ?

Entre les plenums, vous pouvez vous inscrire à différents ateliers interactifs ainsi qu'à des conférences des partenaires et composer votre programme personnel de la journée.

Inscrivez-vous sur pharmamontana.ch ou en scannant directement le code QR.



PARTENAIRES PLUS

avosano mepha | teva

PHARMA-info
powered by HCI Solutions & IFAK DATA

PharmaFocus
Le grosista des pharmacies indépendantes

Galenica

AUTRES PARTENAIRES DU CONGRÈS

Abbott, Arcadium, Astrea bulletin, Bauerfeind, Bavarian Nordic, Benu, Biomed, Direct Care, ebi-pharm, Gollmann-Zwick, Laboratoire homéopathique D. Schmidt-Nagel, Medbase Pharmacies, MSD Merck Sharp & Dohme, Nestlé HealthScience, Pharmaceutical Tribune, Pharmapost, pharmaSuisse, ProPharma Systems, Pharmacies sans frontières, Reckitt Benckiser, Sandoz pharmaceuticals, Smart Dosing, Thuasne Switzerland

CONGRÈS ORGANISÉ ET SOUTENU PAR





Freundlichkeit, Bedarfsermittlung und Abschlusskompetenz stehen bei Mystery-Tests besonders im Fokus.

Erfolg mit Produkt- und Verkaufsschulungen

Als lohnenswert erwiesen sich auch unterstützende Verkaufsmassnahmen durch Lieferanten. Wie eng Servicequalität und Umsatz zusammenhängen, zeigten beispielsweise die Resultate bei Geschäften mit mehreren Filialen: Dort, wo Freundlichkeit und Servicequalität vorbildlich waren, entwickelte sich auch die Umsatzentwicklung erfreulich. Konstruktive Rückmeldungen und Komplimente an die Adresse des Verkaufspersonals wirken sich ebenfalls positiv auf dessen Motivation aus und steigern

das Selbstwertgefühl. «Wir wollen mit unseren Verkaufsseminaren und dem Mystery-Shopping aufzeigen, dass es keine besonderen Talente braucht, um im Verkauf erfolgreich zu sein», sagt Ralph Keller. Wichtig sei vielmehr, dass man die eigene Arbeit immer wieder reflektiere. Dazu gehöre auch, eine gezielte Argumentation für das Verkaufsgespräch zu erarbeiten.

Abschlussphase und Zusatzverkäufe

Insbesondere in der Abschlussphase gelte es, Mut zu haben und die Kunden auf den Kauf anzusprechen. «Im Verkauf sollte man keine Angst vor dieser Frage haben, schliesslich ist der Abschluss die entscheidende Phase, bei der es ums Geld verdienen geht», begründet Ralph Keller. Darüber hinaus sollten Zusatzverkäufe gezielt angesprochen werden, und zwar nicht erst an der Kasse, sondern bereits während der Beratung. In Rollenspielen lernen die Teilnehmenden eines Verkaufsseminars das richtige Verhalten gegenüber den Kunden. «Mit diesen Faktoren gelingt es, sich von den Mitbewerbern abzuheben. Heutzutage reicht es nicht mehr, eine mittelmässige oder gute Verkäuferin zu sein. Wir wollen den Teilnehmenden zeigen, was sie tun können, um zu hervorragenden, überdurchschnittlich erfolgreichen Verkaufspersönlichkeiten zu werden», betont Ralph Keller. <

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*.

Mystery-Shopping

Mystery-Untersuchungen beschreiben eine Gruppe von Verfahren, mit denen die Dienstleistungsqualität verdeckt beobachtet und gemessen wird. Die Testkäufer treten hierbei als Kunden auf. Die Einsatzgebiete von Mystery-Untersuchungen sind sehr vielfältig: Sie reichen von der Erstellung eines Stärken- und Schwächenprofils der Dienstleistungsqualität über Hinweise für die gezielte Ergänzung des Beschwerdemanagements und die Sensibilisierung der Mitarbeitenden für die Kundenwünsche bis zu internen und externen Leistungsvergleichen. Testkäufe sind allerdings nur dann hilfreich, wenn die Ergebnisse von der Basis – also von den Mitarbeitenden – akzeptiert und verstanden werden. Die gesetzlichen Vorschriften des Datenschutzes müssen bei Mystery-Studien eingehalten werden.

Pflanzliche Erkältungspflege. Von Anfang an.

Liberol®

Zum Einreiben für Babys und Kinder

ab 2
Jahren

Liberol® Kids Salbe¹

Bei Erkältung mit
Husten, Schnupfen
und Entzündung der
oberen Luftwege.

¹ Pflanzliches Arzneimittel
Ehemals Liberol® Baby Salbe

Liberol® Baby Balsam²

- Mit Thymian, Lavendel und Zedernholz
- Extra Pflegekomplex für sensible Babyhaut
- Kinderärztlich und dermatologisch getestet

² Naturkosmetik (ISO-Norm 16128)

Âge minimum recommandé
le plus bas de la catégorie

ab 4
Wochen

¹ Liberol® Kids Salbe

Wirkstoffe: Eukalyptusöl, Latschenkiefernöl, Sternanisöl, Wacholderöl. **Indikationen:** bei Erkältungen mit Husten, Schnupfen und Entzündung der oberen Luftwege. **Dosierung:** Kinder ab 2 Jahren, Erwachsene: bis 5-mal täglich Brust und Rücken einreiben. **Warnhinweise:** nicht anwenden auf verletzter Haut/Schleimhäuten/im Gesicht, bei Bronchialasthma und Keuchhusten. Vorsicht bei Neigung zu Allergien, bei vorgeschädigten Nieren. **Schwangerschaft/Stillzeit:** Nach Rücksprache mit Arzt/Apotheker. **Unerwünschte Wirkungen:** Hautreizungen. **Packungen:** Tube zu 40 g. **Abgabekategorie:** D; Doetsch Grether AG, 4051 Basel; **Stand der Information:** Juni 2024.

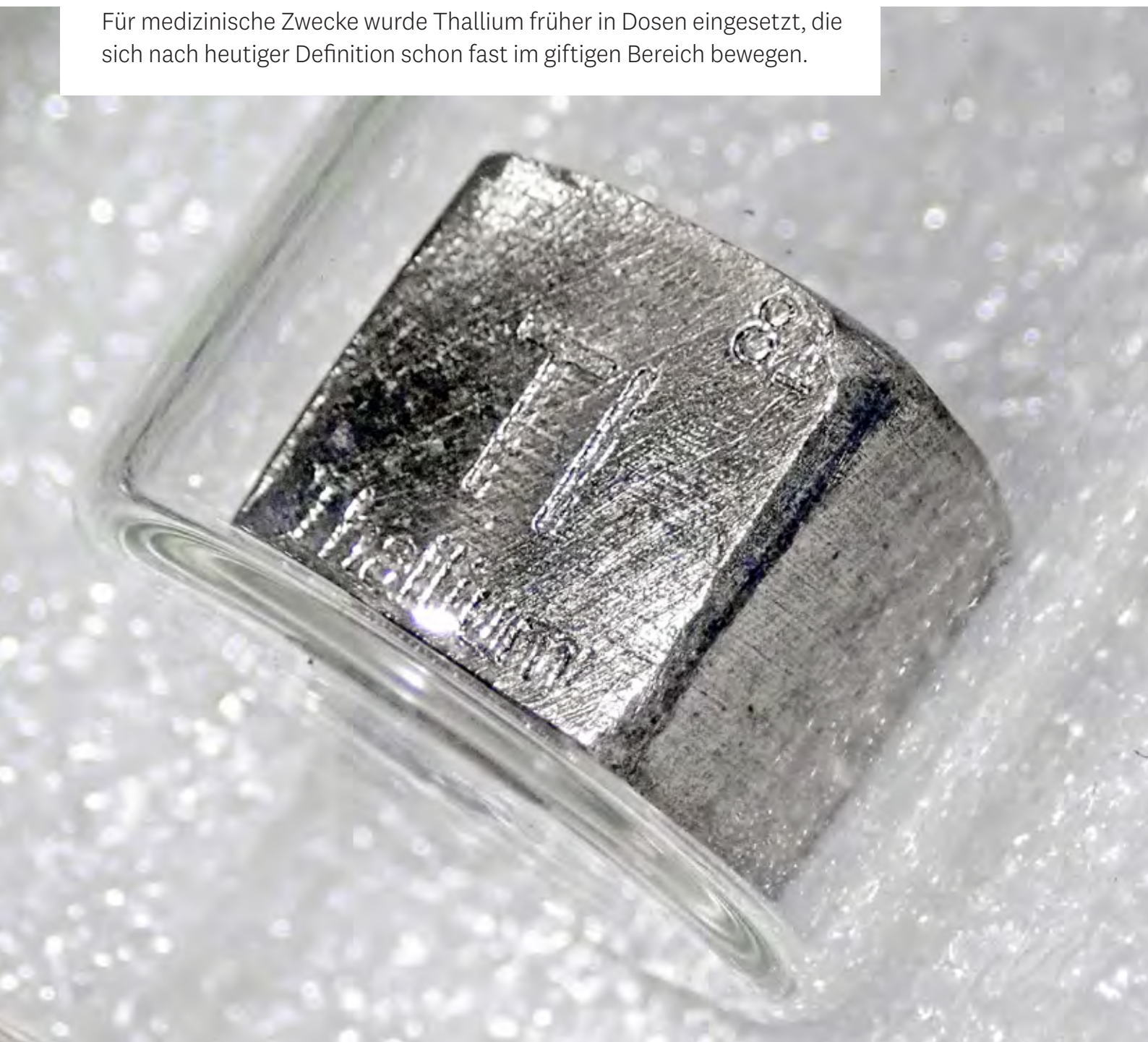


DOETSCH GRETHER AG
CH-4051 BASEL

Gifte

Thallium – Tod in mehreren Etappen

Für medizinische Zwecke wurde Thallium früher in Dosen eingesetzt, die sich nach heutiger Definition schon fast im giftigen Bereich bewegen.



TEXT: MONIKA LENZER

Thallium (Tl) ist ein Element aus der Borgruppe (3. Hauptgruppe) mit der Ordnungszahl 81. Es ist überall in der Natur verbreitet, doch in der Regel nur in sehr geringen Konzentrationen. Vor allem in der Umgebung von Zement- und Hüttenwerken können allerdings höhere Mengen auftreten. Speziell in der Schweiz wurden im Jahr 2013 erhöhte natürliche Thalliumgehalte in den Böden im Gebiet der Erzmatt in der Gemeinde Buus nachgewiesen.

Zwei Entdecker

Der britische Chemiker William Crookes (1832–1919) wurde auf Thallium anhand seiner grünen Spektrallinie bei 535 nm aufmerksam. Er erkannte, dass es sich dabei um ein neues Element handelte. Da Thallium die Flammen grün färbt, benannte er seine Entdeckung in Anlehnung an das griechische Wort «thallos», was «grüner Zweig» bedeutet. Er veröffentlichte seine Beobachtungen im März 1861 in den «Chemical News».

Unabhängig davon gelang es dem französischen Chemiker und Physiker Claude-August Lamy (1820–1878) einen kleinen Barren des Schwermetalls zu gewinnen. Er schickte ihn zur Internationalen Ausstellung in London im Jahr 1862, wo ihm eine Medaille verliehen wurde. Crookes war ausser sich vor Wut, weshalb ihn das Ausstellungskomitee ebenfalls mit einer Medaille auszeichnete. Heute gelten beide Forscher als Entdecker von Thallium.

Alles haarfrei

Früher wurden Kosmetikcremes mit Thalliumacetat verkauft, um erwünschte Körperhaare zu entfernen. Dabei traten immer wieder Vergiftungsfälle auf, weshalb solche Produkte seit den 1950er-Jahren aus dem Handel kamen.

Aus dem frühen 20. Jahrhundert gibt es zudem Berichte über die Epilation mit Thalliumacetat, um Kopfhaut-Ringelflechte und andere Pilzkrankungen der Haut zu behandeln. Dazu erhielten die Patienten eine orale Einzeldosis von 8 mg pro Kilogramm Körpergewicht in Zuckerwasser. Ab dem 14. Behandlungstag fielen die Haare dann aus – erst nach einiger Zeit begannen sie wieder nachzuwachsen. In über 25 Prozent der Fälle wurden milde Vergiftungserscheinungen im Rahmen der Therapie beschrieben. Im Vergleich dazu wird in der heutigen Literatur eine tödliche Dosis von rund 10 mg Thallium pro Kilogramm Körpergewicht für den Menschen angegeben.



Bei akuter Vergiftung eignet sich Berliner Blau als Antidot.

Gegenspieler zu Kalium

Zahlreiche Thallium-Verbindungen werden gut über die Atemwege, die Haut und den Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Da Thalliumionen (Tl^+) ungefähr den gleichen Ionenradius wie Kaliumionen (K^+) aufweisen, können Thalliumionen viele kaliumabhängige Funktionen im Körper stören.

Bei einer akuten Thalliumvergiftung können zunächst Übelkeit und Erbrechen auftreten. Speziell ist, dass dann eine beschwerdefreie Periode von mehreren Tagen folgen kann. Erst im Anschluss sind Durchfall und Magen-Darm-Beschwerden typische Beschwerden. In der nächsten Phase gibt es neurologische und psychische Veränderungen, wobei sich üblicherweise Gefühlsstörungen in Händen und Füssen bemerkbar machen. Im späteren Stadium sind Haarausfall, Sehstörungen und Tachykardie bis hin zu Herzrhythmusstörungen mögliche Symptome. Falls der Ausgang nicht letal ist, bleiben oft neurologische Störungen wie geistige Beeinträchtigung oder Erblindung zurück.

Bei akuter Vergiftung eignet sich Berliner Blau – Eisen(III)-hexacyanoferrat(II) – als Antidot. Es wird nicht enteral aufgenommen, sondern bindet Thallium im Darm und unterbricht so den enterohepatischen Kreislauf, woraufhin das Gift aus dem Körper eliminiert wird.

Gift der Giftmörder

Früher wurde Thallium öfter genutzt, um Menschen zu vergiften. Dazu hat sicherlich auch die gute Verfügbarkeit beigetragen – so gab es bis in die 1990er-Jahre Schädlingsbekämpfungsmittel im Handel, die Thallium enthielten. Praktisch war, dass wasserlösliche Verbindungen wie Thalliumsulfat farb-, geruch- und nahezu geschmacklos sind. Sogar Agatha Christie liess sich davon inspirieren und nutzte Thallium als Mordwaffe in ihrem Krimi «Das fahle Pferd». <

Monika Lenzer hat nach ihrem Pharmaziestudium 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.



Heilpflanzen

Linde

Seit über zwei Jahrtausenden werden Linden von Menschen genutzt und geschätzt, früher wurden sie gar als heilige Bäume verehrt. Die Pflanze blickt auf eine lange Kulturgeschichte zurück und dient währenddessen nicht nur als Rohstoff, sondern auch als weit verbreitetes Heilmittel.

TEXT: MARTIN SAURER

Lindenblüten haben sich besonders bei Erkältungen einen festen Platz in der Hausmedizin gesichert. Die Blüten sind im Sommer gut verfügbar, deren Anwendung ist spielend leicht und risikoarm. Dabei lindern die Inhaltsstoffe viele lästige Symptome und können ausserdem von beschwerdefreien Menschen als Aufguss genossen werden.

Biologie

Als Linden werden Bäume bezeichnet, die zu der Pflanzengattung *Tilia* in der Familie der Malvengewächse gehören. Da sich viele Lindenarten nur unwesentlich unterscheiden, wird von 20 bis 45 Arten gesprochen. In Mitteleuropa sind die Sommer- (*Tilia platyphyllos*) und Winterlinde (*Tilia cordata*) häufig, auch in ihrer Anwendung als Heilpflanze sind sie vergleichbar.

Linden sind sommergrüne Laubbäume mit herzförmigen Blättern. Je nach Art können sie zwischen 15 und 40 Metern hoch werden, alte Exemplare werden auf rund 1000 Jahre geschätzt. Die Blütezeit liegt zwischen Juni und Juli. Mindestens drei kleine, weissliche bis gelbliche Blüten sind mit einem auffälligen Blatt verwachsen, das den Früchten als Flügel dient. Die duftenden Blüten locken unter anderem Honigbienen an, die den Nektar sammeln und zu aromatischem Lindenhonig verarbeiten.

Alle Linden gedeihen in gemässigten bis subtropischen Zonen in Mitteleuropa und Westasien. Dort können sie kleinflächige Mischwälder bilden, da sie sich meist vegetativ vermehren. Auch sind Linden in Parks, Alleen, Siedlungsgebieten und alten Dorfkernen zu finden, was auf die lange Kulturgeschichte hinweist.

Geschichte

Bereits in vorchristlicher Zeit wurden Linden als Bäume der Gemeinschaft, des Friedens und der Rechtsprechung gesehen. Unter Dorflinden fanden Versammlungen, Feste, Frühlingstänze, Brautschauen und Rechtsprechungen statt. Deshalb sind noch heute uralte Linden in so manchem Dorfkern zu finden, die an ihre gesellschaftliche Bedeutung erinnern. Allerdings kam den Linden auch eine wichtige Rolle als Rohstoff zu. Aus den zähen Bastfasern wurden Seile, Matten, Taschen und Bekleidung gefertigt, während das weiche Holz bei Schnitzereien zum Einsatz kam. Des Weiteren werden Lindenblüten seit vielen Jahrhunderten als Heilmittel gegen Erkältungen, Husten und fieberhafte Erkrankungen eingesetzt, weshalb ebenfalls in den meisten Klostergärten grosse Linden zu finden sind.

Inhaltsstoffe und deren Wirkung

In Lindenblüten sind Schleimstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl und Gerbstoffe enthalten. Schleimstoffe wirken reizlindernd und befeuchtend als auch schützend für Schleimhäute. Flavonoide können dazu beitragen, die Blutgefässe zu schützen, während ätherische Öle antimikrobiell, durchblutungsfördernd und krampflösend wirken. Neben ihrer antioxidativen Eigenschaft sind Gerbstoffe darüber hinaus blutstillend, entzündungshemmend, juckreizlindernd und antimikrobiell. Lindenblüten werden traditionell reizlindernde und schweisstreibende Eigenschaften zugeschrieben, von denen letztere heute allerdings umstritten ist.

Anwendung

Meist werden Lindenblüten während einigen Minuten Ziehzeit in heissem Wasser als Aufgussgetränk zubereitet. Einst wie heute werden dabei viele pharmakologisch wirksamen Inhaltsstoffe gelöst. Angewendet werden Lindenblüten bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Erkältungen sowie bei Husten. Dabei werden die entzündungshemmenden, reizlindernden und befeuchtenden Eigenschaften genutzt. Lindenblüten dienen hauptsächlich zur Linderung von Erkältungssymptomen, oft in Kombination mit weiteren Medikamenten. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, Lindenblüten gelten als sehr gut verträglich. Deshalb werden sie in vielen Kräutermischungen auch als Genussmittel verwendet. <

Martin Saurer schreibt Fachartikel für *astreaAPOTHEKE* und *astreaBULLETIN*. Durch sein Biologiestudium liegen ihm die Themen Ökologie und Nachhaltigkeit am Herzen. Einen wichtigen Ausgleich bieten ihm verschiedene Bergsportaktivitäten.



KOMPLEMENTÄRES

Klare Leitplanken beim Versandhandel

Der Versandhandel mit Arzneimitteln ist Teil der laufenden Revision des Heilmittelgesetzes. Aktuell ist dieser verboten. Die Kantone können aber eine Bewilligung erteilen, wenn für das Arzneimittel ein ärztliches Rezept vorliegt, die sachgemässe Beratung gewährleistet und eine ausreichende ärztliche Überwachung der Wirkung sichergestellt ist. Die Rezeptpflicht gilt für alle Arzneimittel: Selbst für solche, die in der Apotheke oder Drogerie rezeptfrei erhältlich sind, ist für den Versandweg ein Rezept nötig. Dies ist absurd.

Da die geltende Regelung den heutigen Patientenbedürfnissen nicht mehr entspricht, baut der Gesetzgeber die Hürden nun ab – doch die Öffnung des Versandhandels erfordert klare gesetzliche Rahmenbedingungen. Beim Bestellprozess ist die eindeutige Identifikation der Person, die das Arzneimittel einnimmt, zentral, um bspw. Interaktionen zu verhindern. Für Kinder oder demente Personen braucht es Stellvertreterlösungen. Um die Patientensicherheit zu gewährleisten, muss beim Versand von rezeptpflichtigen Arzneimitteln das bewährte Zusammenspiel von ärztlicher Verschreibung und fachlicher Prüfung durch Apotheken gewahrt bleiben. Die Fachberatung soll risikobasiert erfolgen: Während bei einer Hautcreme ein präziser Anwendungshinweis wohl genügt, erfordert ein Präparat mit hoher Interaktionsgefahr eine ausführlichere Patientenbefragung.

Der aktuell nur tolerierte Hauslieferdienst muss gesetzlich verankert werden: Er ist auf die bestehende Kundschaft und lokal zu beschränken. Ziel sind gleich lange Spiesse für den Hauslieferdienst und den nationalen Versandhandel. Die Stärkung des Versandhandels ist zu begrüssen, sofern die Qualität der Fachberatung beim Versandhandel jener in Apotheken und Drogerien vor Ort ebenbürtig ist.

Cornelia Steck

Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH

Was viele nicht wissen...

Für Menschen, die mit Übergewicht oder Adipositas leben, können Gedanken ans Essen zu einer ständigen Belastung werden.



Mehr verstehen. Weniger urteilen.

Mehr über Food Noise und Übergewicht erfahren unter: MeinGewichtVerstehen.ch

Oder
QR-Code
scannen:

