Ausgabe September 09/2026 – CHF 5.20

astrea
bulletin
GESUNDHEIT LEBEN



Soziale Medien
Mehr Dialog, weniger Werbung

Migräne im Fokus
Mehr als nur Kopfschmerzen

Von Pre bis Folgemilch

Säuglingsnahrung sicher beraten

Magnesium-Bisglycinat.

Jetzt auch in Pink.

Neu
ab sofort erhältlich



Unsere Antwort auf aktuelle Kundenbedürfnisse.

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

Die meisten Firmen sind gezwungen, Social Media Marketing (SSM) in ihren Kommunikationsmix zu integrieren. Der Grund ist, dass sich immer mehr Leute Informationen auf Wikipedia, in Blogs und in den Sozialen Medien beschaffen. Wir führen in SSM ein und geben Tipps für einen erfolgreichen Social-Media-Auftritt. Seite 34.

Aus verschiedenen Gründen können Säuglinge nicht immer mit Muttermilch ernährt werden. Weil die Zusammensetzung von Tiermilch ungeeignet ist und normales Milchpulver nicht infrage kommt, wurde im 19. Jahrhundert ein spezielles Pulver entwickelt. Heute sind verschiedenste Sorten erhältlich. Unser Artikel informiert über Pre-Milch, Anfangsmilch 1, Folgemilch 2 und Juniormilch und zeigt auf, wann Beikost angeboten werden kann. Seite 28.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Herbstzeit und
eine bereichernde Lektüre.

Jürg Lendenmann
Redaktor

Online-Stellenmarkt für Pharma, Apotheken und Healthcare auf
astrea-bulletin.ch

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
Jürg Lendenmann

Texte in dieser Ausgabe von: Klaus Duffner, Christoph Kalbermatten, Jürg Lendenmann, Monika Lenzer, Corinna Mühlhausen, Fabrice Müller, Stefan Müller, Martin Saurer, Christiane Schittny, Susanna Steimer Miller, 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
11 000 Exemplare
ISSN 2813-9259

Ausgabe
9 – September 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.

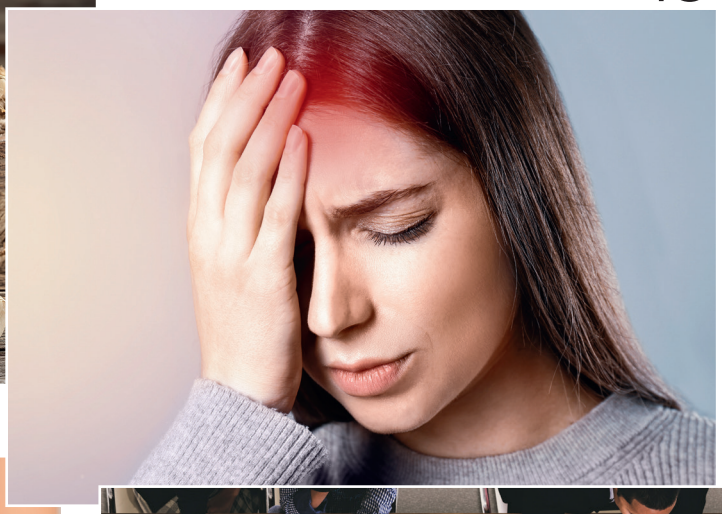
gedruckt in der schweiz

Foto Cover: Mara Zemgaliete/stock.adobe.com



40

13





29



35

Wissen

5 Die Wissenschaft des Geschmacks
Fermentation
13 Migräne erkennen und behandeln
18 Wissen in Kürze
20 Chikungunya-Infektionen
auf dem Vormarsch
22 Schon gewusst?

Märkte

24 Aktivbandagen
27 Adipositas: Was weiss die Schweiz?

ApothekenExtra

28 Fit fürs Kundengespräch
Säuglingsnahrung
34 Interaktiv kommunizieren statt
eindimensional werben
Soziale Medien
38 Kolumne «Trendbarometer»
Heartbreak Healing
40 Heilpflanze
Meerrettich
41 Kolumne «Komplementäres»
Behördenspardruck versus Patientenbedürfnisse
42 Gifte
Chlor – ein giftiges Gas

Nächste Ausgabe astreaBULLETIN:
1. Oktober 2026

Fotos von links nach rechts: Rohan Katwe/stock.adobe.com, New Africa/stock.adobe.com, GTeam/stock.adobe.com, InfiniteFlow/stock.adobe.com

Die Wissenschaft des Geschmacks

Fermentation Aromen, Düfte, Farben und Texturen spielen in der Kulinarik eine grosse Rolle. Oft sind Mikroorganismen die eigentlichen Meister der Geschmackskunst. Ob in Käse, Salzgurken, Kaffee oder Joghurt: Die winzigen Helfer setzen Fermentierungsprozesse in Gang und prägen dadurch den Geschmack vieler Lebensmittel.



Foto: airborne77/stock.adobe.com

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY

Fermentierte Lebensmittel begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden. Lange bevor Kühlschränke oder industrielle Konservierungsverfahren existierten, nutzten Menschen die natürlichen Fähigkeiten von Mikroorganismen, um Nahrung haltbarer zu machen. Fast jede Kultur entwickelte dabei ihre eigenen Spezialitäten: Sauerkraut in Mitteleuropa, Kimchi in Korea, Miso in Japan, Kefir im Kaukasus oder Sauerteigbrot in zahlreichen Regionen der Welt.

Über viele Jahrzehnte galt Fermentierung als traditionelles Handwerk. Heute erlebt sie eine bemerkenswerte Wiederentdeckung. Kochbücher, Gesundheitsratgeber und wissenschaftliche Publikationen widmen sich zunehmend den mikrobiellen Prozessen, die hinter fermentierten Lebensmitteln stehen. Dabei treffen jahrtausendealte Praktiken auf moderne Lebensmitteltechnologie, Darmgesundheit und Nachhaltigkeit.

Mikroorganismen verändern die Nahrung

Der Begriff Fermentierung oder Fermentation bezeichnet biochemische Prozesse, bei denen Mikroorganismen Nahrungsbestandteile umwandeln. Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze zersetzen Zucker, Proteine und Fette sowie produzieren dabei Milchsäure, Alkohol, Kohlendioxid und hunderte flüchtige Aromastoffe. Die bekannteste Form ist die Milchsäuregärung. Dabei wandeln Milchsäurebakterien Zucker in Milchsäure um. Beispiele aus der Lebensmittelbranche sind Joghurt, Sauerkraut oder Sauerteig.

Das Ergebnis einer Fermentation ist nicht nur länger haltbare Nahrung, sondern auch ein enorm bereicherter Geschmack. Ein Camembert beispielsweise riecht und schmeckt unter anderem so charakteristisch, weil Milchsäurebakterien Proteine in Aminosäuren sowie Fette in aromatische Ketone umwandeln. Ohne diese Umwandlungsprozesse wäre Käse ziemlich geschmacklos.

Komplexe Ökosysteme

Forschende isolieren die Mikroorganismen aus fermentierten Lebensmitteln, analysieren ihre Genome, bestimmen ihre Stoffwechselprodukte und beobachten, wie sie miteinander interagieren. Moderne Methoden wie Metagenomik oder Massenspektrometrie erlauben es nicht nur, einzelne Arten zu identifizieren, sondern auch ganze mikrobielle Gemeinschaften und ihre jeweiligen Funktionen zu verstehen.

Dabei wird deutlich: Geschmack entsteht nicht durch ein einzelnes Bakterium, sondern durch komplexe mikrobielle Ökosysteme, die synergistisch arbeiten. Es zeigt sich, dass die Aromakomplexität von fermentierten Lebensmitteln nicht linear mit der Anzahl der Mikroorganismen steigt. Vielmehr entstehen Wechselwirkungen und Dominanzeffekte, die bestimmte Aromen verstärken oder unterdrücken.



Milchsäurebakterien verwandeln Zucker in Milchsäure und verleihen beispielsweise Sauerkraut sein charakteristisches Aroma.

Fotos: iuliia_n/stock.adobe.com (links), innazagorulko/stock.adobe.com (rechts)

Geschmack aus dem Labor

Interessant ist die Interaktion zwischen Mikroorganismen und menschlicher Wahrnehmung. Ein spannendes Experiment verdeutlicht, wie eng Mikroorganismen mit dem Geschmack verbunden sind: Bei der Fermentation von Sauerkraut oder Kimchi können unterschiedliche Starterkulturen verwendet und die entstehenden Aromen analysiert werden.

Schon minimale Änderungen in der Zusammensetzung führen zu völlig unterschiedlichen Geschmacksprofilen – mal mild und fruchtig, mal intensiv und würzig. Anhand von Sensoriktests, Gaschromatografie und spektraler Analyse werden die flüchtigen Verbindungen definiert und mit der menschlichen Geschmackserfahrung korreliert. Ziel ist herauszufinden, welche Kombinationen von Mikroorganismen besonders schmackhafte Profile erzeugen und wie diese kontrolliert kultiviert werden können.

Gesundheitliche Benefits

Die Lebensmitteltechnologie reicht weit über kulinarischen Genuss hinaus. Mikrobielle Fermentation kann Nährstoffe verbessern, gesundheitlich wertvolle Metabolite erzeugen und Lebensmittel sicherer machen, indem pathogene Keime verdrängt werden. Probiotische Produkte, in denen bestimmte Mikroorganismen gezielt eingesetzt werden, zeigen positive Effekte auf Darmgesundheit und Immunsystem. So werden bestimmte Nährstoffe besser verfügbar, während einige schwer verdauliche Bestandteile teilweise abgebaut werden.

Die Forschung wird in den kommenden Jahren vermutlich weitere Erkenntnisse über die Wechselwirkungen zwischen fermentierten Lebensmitteln und menschlicher Gesundheit liefern. Schon heute zeichnet sich jedoch ab, dass die uralte Methode der Fermentation ein erstaunliches Gesundheitspotenzial birgt.



Hefen und Milchsäurebakterien verleihen Sauerteig sein typisches Aroma und lockern den Teig.

Hohe Nachhaltigkeit

Die aktuelle Aufmerksamkeit für fermentierte Lebensmittel hat auch andere Gründe: Viele Experten sehen in traditionellen Fermentationstechniken einen wichtigen Beitrag zu nachhaltigeren Ernährungssystemen, denn sie ermöglichen die Haltbarmachung von Lebensmitteln ohne energieintensive Verfahren. Überschüsse aus Landwirtschaft und Gartenbau können konserviert und länger genutzt werden. In Zeiten zunehmender Diskussionen über Food Waste gewinnt dieser Aspekt an Bedeutung.

Gleichzeitig wird darüber geforscht, wie Prozesse nachhaltiger und effizienter gestaltet werden können, etwa durch neue Starterkulturen, optimierte Gärbedingungen oder die Reduzierung von Energieverbrauch und Abfall. So verbindet sich heute im Bereich der Lebensmittelmikrobiologie traditionelles Wissen mit modernster Biotechnologie. <

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



Viburcol® bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Viburcol® eignet sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.

Viburcol® – Sanfte Hilfe für die ganze Familie

Ob Baby, Kleinkind, Schulkind oder Erwachsener – im Familienalltag gibt es viele Situationen, in denen Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten: Zahnen, Fieber, Unruhe,leichte Schmerzen, Unwohlsein und beginnende Infekte. Gerade dann ist eine sanfte Unterstützung gefragt. Von den ersten Lebensmonaten bis weit ins Schulalter und auch bei Erwachsenen: Viburcol® Flüssigkeit begleitet die ganze Familie.

Viburcol®

Für Säuglinge und Kinder bei:

- Körperlichen Unruhezuständen wie Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit
- Erschwerter Zahnung
- Blähkoliken

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

-Heel
www.viburcol.ch

Ab Anfang September 2026 im Fachhandel erhältlich

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Pures Retinol und Astaxanthin. Fördern Zellerneuerung und antioxidativen Schutz über Nacht.



100 % bestätigen:
Straffe und regenerierte Haut*

90 % bestätigen:
Ebenmässiges Hautbild*

86 % bestätigen:
Sichtbar reduzierte Falten*

*Anwenderstudie durch dermatologisches Institut mit 21 Personen über 4 Wochen, 1× täglich angewendet.

pro derm

Die innovative Kombination aus 0,3 % purem Retinol und Astaxanthin vereint zwei hochwirksame Wirkstoffe für maximale Anti-Ageing Power bei optimaler Hautverträglichkeit. Für sichtbar glattere, strahlendere und jugendlichere Haut in einem Schritt.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

Traumeel®

Unterstützt bei stumpfen Verletzungen und Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Traumeel® ist ein homöopathisches Kombinationspräparat mit ausgesuchten pflanzlichen und mineralischen Inhaltsstoffen.



Vorteile von Traumeel®

- Breites Einsatzgebiet
- Unterstützt die Heilung bei Verstauchungen und Prellungen
- Die Inhaltsstoffe können eine schmerzlindernde Wirkung haben
- Traumeel® Gel zeigt einen kühlenden Effekt

www.traumeel.ch

-Heel

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

ebi-pharm



Wissen

Migräne erkennen und behandeln

In der Schweiz leidet jede zehnte Person an Migräne. Der Neurologe Christoph Schankin erklärt, woran man eine Migräne erkennt und wie man sie behandelt.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Woran erkennt man eine Migräne?

Prof. Dr. med. Christoph Schankin: Typisch sind wiederkehrende, starke Kopfschmerzattacken mit Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Appetitlosigkeit. Häufig treten Übelkeit und Erbrechen auf. Oft, aber nicht immer, sind die Schmerzen einseitig, pochend und verschlimmern sich bei körperlicher Anstrengung.

Welche Formen der Migräne gibt es?

Migräne kann mit oder ohne Aura, also neurologischen Ausfällen wie Sehstörungen vor einer Attacke, auftreten. Die vestibuläre Migräne zeichnet sich durch Schwindel aus. Man unterscheidet zwischen episodischer und chronischer Migräne. Wenn mehr als 15 Kopfwehtage pro Monat auftreten, davon etwa an der Hälfte der Tage starke Kopfschmerzen, spricht man von chronischer Migräne, bei weniger Tagen von episodischer Migräne.

Foto: sebra/stock.adobe.com



Wer seine Migräneattacken dokumentiert, kann Muster erkennen und die Behandlung gezielter planen.

Wie läuft eine Migräneattacke ab?

Sie läuft in drei Phasen ab. Die Vorläuferphase kann kurz sein oder bis zu mehrere Tage anhalten. Betroffene merken, dass sie anders sind als sonst. Manche haben Heisshunger auf bestimmte Lebensmittel, andere sind sehr müde oder gähnen die ganze Zeit, obwohl sie genug geschlafen haben. Einige sind bedrückt oder euphorisch. Oft spüren die Betroffenen selbst, manchmal die Angehörigen das Nahen einer Migräneattacke.

Dann folgt die Kopfwehphase, die zwischen vier Stunden und drei Tagen dauert.

In der Erholungsphase verschwinden die Kopfschmerzen, jedoch fühlen sich Betroffene immer noch müde und erschöpft. Viele haben Stimmungsveränderungen und Konzentrationsstörungen.
Die Beschwerden einer Migräneattacke können fünf Tage oder länger dauern.



Nicht nur Stress, sondern auch die Entspannung danach kann bei manchen Menschen eine Migräneattacke auslösen.

Welche Auslöser spielen bei Migräne eine Rolle?

Allgemein ist das von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Bei Frauen tritt Migräne häufig zyklusabhängig auf, zum Beispiel durch den Östrogenabfall vor der Monatsblutung oder zum Zeitpunkt der Ovulation. Oft triggern Schlafmangel, unregelmässig schlafen und essen, Stress, exzessiver Sport, aber auch Entspannung am Wochenende nach einer anstrengenden Woche eine Migräne.

Der Einfluss von Nahrungsmitteln wie Glutamat ist umstritten. Alkohol und einige Weine können Migräne auslösen. Manche meiner Patientinnen und Patienten verzichten auf alles Mögliche und leiden trotzdem weiterhin an Migräne. Nicht immer ist ein Nahrungsmittel der Auslöser einer Migräneattacke. So kann etwa der Heisshunger auf Schokolade bereits ein frühes Anzeichen der beginnenden Attacke sein – die Schokolade selbst wäre dann unschuldig.

Wie sinnvoll ist ein Migränetagebuch?

Das ist sehr wichtig. Als Neurologe interessiert mich, wie häufig und wie stark die Kopfschmerzen auftreten, welche und wie viele Schmerzmittel eingenommen werden und bei Frauen, ob es einen Zusammenhang mit der Periode gibt. Angaben zum Essen und Schlaf braucht es nicht so detailliert.

Welche Medikamente empfehlen Sie in der Akutphase?

Ich empfehle, frühzeitig ordentlich dosierte NSAR-Schmerzmittel wie 400 bis sogar 1000 mg Ibuprofen, Naproxen oder Aspirin einzunehmen. Wenn NSAR nicht wirken, sind Triptane sinnvoll.

Wichtig ist, Schmerzmittel an weniger als zehn Tagen pro Monat einzunehmen, da Übergebrauch selbst Kopfschmerzen auslösen kann.

Fotos: Prostock-studio/stock.adobe.com (oben), fizkes/stock.adobe.com (unten)

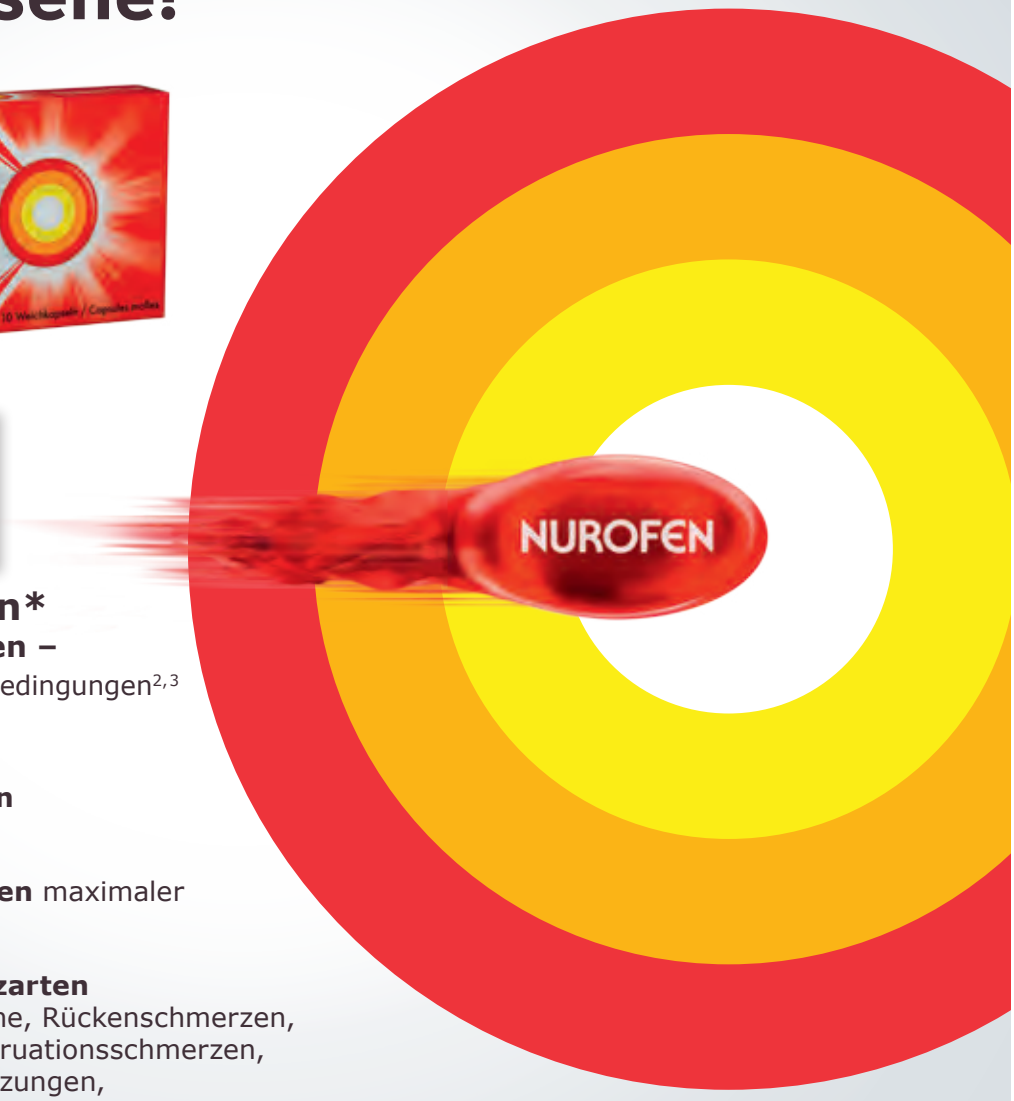
NUROFEN

Bewährte Schmerzkompetenz seit 1983

Jetzt erhältlich
NUROFEN DOLO FORTE LIQUID CAPS
für Erwachsene!



3-fache Wirkung
- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Entzündungshemmend
- ✓ Fiebersenkend



Schnelle Absorption*
dank flüssigem Ibuprofen –
insbesondere unter Nüchternbedingungen[2,3]

- Bereits nach **7 Minuten** im Blut nachweisbar[1]
- Bereits nach **40 Minuten** maximaler Plasmaspiegel erreicht[1]
- **Für multiple Schmerzarten** (Kopfschmerzen/Migräne, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Menstruationsschmerzen, Schmerzen nach Verletzungen, Schmerzen im Bereich von Gelenken und Bändern)

1 Miles L, et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef. Curr Med Res Opin. 2018;34(8):1483–1490. **2** Bjarnason I. Gastrointestinal safety of NSAIDs and over-the-counter analgesics. Int J Clin Pract Suppl. 2013;(178):37–42. **3** Rainsford KD, et al. NSAIDs: take with food or after fasting? J Pharm Pharmacol. 2012;64(4):465–469., * im Vergleich zu Ibuprofensäure-Tabletten

Kurzfachinformation
Nurofen Dolo forte Liquid Caps **Z:** 400mg Ibuprofen pro Weichkapsel; **I:** Kurzzeitbehandlung bei Schmerzen (Rücken-, Kopf-, Zahn- oder Menstruationsschmerzen), bei Schmerzen im Bereich von Gelenken und Bändern oder bei Schmerzen nach Verletzungen, Fieber bei grippalen Erkrankungen. **D:** 1 Weichkapsel alle 4-6 Stunden einnehmen, maximale Tagesdosis 3 Weichkapseln (1200mg Ibuprofen). **KI:** bekannte Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der Hilfsstoffe, Anamnese von Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria nach Einnahme von Acetylsalicylsäure oder anderen nicht-steroidalen Antirheumatica, Magen- oder Duodenalulzera/-Blutungen, entzündliche Darmerkrankungen (M. Crohn, C. Ulcerosa), schwere Leberfunktionsstörungen, schwere Niereninsuffizienz, schwere Herzinsuffizienz, letztes Drittel der Schwangerschaft, Behandlung postoperativer Schmerzen nach einer koronaren Bypass-Operation; **VM:** Gastrointestinale Beschwerden wie Ulzerationen, Blutungen, Perforationen, Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Diabetes mellitus, Nieren-, Herz- und Leberinsuffizienz, Asthma bronchiale, Kombination mit anderen NSARs, Absetzung der Behandlung bei ersten Anzeichen von schweren Hautausschlägen oder einer Überempfindlichkeitsreaktion, allergische Reaktionen (Kounis-Syndrom), Patienten in hohem Alter. Um das Risiko von UAWs zu verringern, die kleinste wirksame Dosis während der kürzest möglichen Therapiedauer anwenden. **IA:** Andere NSARs, Glukokortikoide, orale Antikoagulantien, orale Antidiabetika, Diuretika, Antihypertensiva, SSRI, Histamin H2-Antagonisten, Digoxin, Phenytoin, Lithium, Methotrexat, Baclofen, Chinolone, Ciclosporin; Mifepriston, Tacrolimus, Zidovudin; **SS:** Kann zu fetalen Nierenfunktionsstörungen führen bei der Einnahme ab der 20. SSW. KI im dritten Trimester der Schwangerschaft; NSARs treten in die Muttermilch über, daher nicht anwenden bei stillenden Frauen; **UW:** Anämie, Nausea, Völlegefühl, Dyspepsie, Bauchschmerzen, Diarrhöe, Obstipation, erosive Gastritis, Erbrechen, Kopfschmerzen, Asthmaanfall, Urtikaria, Purpura, Pruritus, Hautausschläge, Schwindel, Müdigkeit, Asthenie; Nierenfunktionsstörungen, Ödeme. **Abgabekategorie:** D
(Stand Dezember 2024)

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen
www.swissmedicinfo-pro.ch

RT-M-7qvvpQ August 2026

Wann sollten Betroffene, die sich mit starken Kopfschmerzen an die Apotheke wenden, ärztlich abgeklärt werden?

Wenn plötzlich stärkste Kopfschmerzen wie ein Donnerschlag auftreten oder die Kopfschmerzen ungewöhnlich stark sind oder länger als drei Tage andauern. Eine ärztliche Abklärung ist auch angezeigt, wenn Körperhaltung, Husten oder Pressen die Schmerzen beeinflussen oder Fieber beziehungsweise neurologische Ausfälle wie Lähmungen, unterschiedlich grosse Pupillen oder Gangunsicherheit auftreten.

Wer profitiert von der Prophylaxe mit CGRP?

Ab vier Migränetagen pro Monat kann eine vorbeugende Behandlung sinnvoll sein. Man beginnt mit den klassischen Medikamenten wie Betablockern, Antiepileptika oder Antidepressiva und immer auch mit nicht-medikamentösen Massnahmen wie Entspannung und regelmässigem Sport. Lässt sich damit die Migräne nicht kontrollieren und sind die Lebensqualität und Arbeit beeinträchtigt, sollte man ab acht Migränetagen eine Prophylaxe mit CGRP-Blockade evaluieren. Dafür sind eine Kostengutsprache und eine Verschreibung durch einen Neurologen oder eine Neurologin notwendig.

Regelmässiger Schlaf, regelmässige Mahlzeiten und Bewegung können Migräne positiv beeinflussen.



Prof. Dr. med. Christoph Schankin, Leiter Zentrum für Migräne und Kopfschmerzen der Bellevue Medical Group, Zürich, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Inselspital und Universität Bern, Vizepräsident Schweizerische Kopfwehgesellschaft.

Welche weiteren Massnahmen können Migräne positiv beeinflussen?

Wichtig ist, regelmässig zu schlafen und zu essen, keine Mahlzeiten auszulassen, am Wochenende gleich lang zu schlafen wie unter der Woche, ausreichend zu trinken, Alkoholkonsum zu reduzieren und mindestens dreimal eine halbe Stunde Ausdauer- oder Kraftsport pro Woche zu treiben. Weiter empfehle ich Entspannungsübungen wie 20 Minuten täglich progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Atemübungen. Auch die regelmässige Stimulation des Stirnnervs für 20 Minuten pro Tag mit einem sogenannten TENS-Gerät kann helfen.

Sinnvoll kann auch die Einnahme von 2 × 300 mg Magnesium täglich sein. Zur besseren Verträglichkeit sollte es in viel Flüssigkeit aufgelöst und über den Tag verteilt getrunken werden. Die Einnahme von 2 × 200 mg Vitamin B_2 pro Tag ist ebenfalls empfehlenswert. Pestwurz wird im Zusammenhang mit Migräne oft diskutiert, kann aber in seltenen Fällen Leberprobleme verursachen. <

Susanna Steimer Miller ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.



Migräne kann sich durch verschiedene Symptome ankündigen – etwa Müdigkeit, Heisshunger oder Stimmungsschwankungen.

Foto: gpointstudio/stock.adobe.com, Porträt: zVg

Bei intensiver Beanspruchung der Augen



Bei überanstrengten, tränenden Augen.
Unterstützend bei intensiver Beanspruchung der Augen.

Gekürzte Arzneimittelinformation
Similasan Überanstrengte Augen N Pharmacode: 7853276
Weitere Informationen finden Sie auf www.swissmedicinfo.ch

Similasan EYE CARE

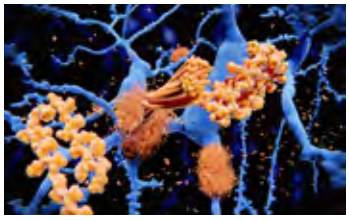
Bessere Stammzelltransplantation durch intensives Training

Quelle: Universität Basel (European Journal of Applied Physiology 2026)

Bei Leukämie kann die Transplantation gesunder Stammzellen eine Chance auf Heilung erhöhen. Vor der Transplantation erhält der Spender den Wirkstoff G-CSF, der die Blutstammzellen aus dem Knochenmark löst. Allerdings ist diese Behandlung für den Spender oft mit Nebenwirkungen wie Knochenschmerzen verbunden. Mitunter reicht auch die Menge der gewonnenen Stammzellen nicht aus.

Schon in früheren Studien zeigte sich, dass ein intensives körperliches Training Blutstammzellen ins Blut freisetzen kann. Ein Forschungsteam der Universität Basel verglich nun erstmals bei Spendern, wie körperliche Belastung und G-CSF die Blutstammzellen mobilisieren. In einem Experiment mit mehreren Spendern stieg nach einer intensiven Trainingseinheit die Zahl der Stammzellen innerhalb von Minuten an. Zwar war die Menge der mobilisierten Stammzellen im Vergleich zu einer G-CSF-Behandlung deutlich geringer, allerdings wurden durch die körperliche Belastung insbesondere solche Zellen aus ihrer Verankerung gelöst, die als günstig für eine erfolgreiche Transplantation gelten. Dazu gehören beispielsweise Blutplättchen-Vorläuferzellen und «frühe» Blutstammzellen. Die Kombination beider Massnahmen sei vielversprechend, so die Basler Wissenschaftler. <

Alzheimer: neues Zielprotein und neuen Wirkstoff entdeckt



Quelle: ETH Zürich (Cell Reports Medicine 2026)

Das körpereigene Enzym GRK2 hilft normalerweise Zellen, auf Signale, Stress und Belastungen richtig zu reagieren. Das Regulationsprotein ist zum Beispiel im Herzen aktiv, aber auch im Gehirn, wo es die Funktion von Nervenzellen unterstützt. Forscher der ETH Zürich konnten nachweisen, dass die inaktive Form dieses Enzyms ebenfalls bei Demenz eine wichtige Rolle spielt, da es in Hirnzellen Verklumpungen bildet. Die Verklumpungen lagern sich an Mitochondrien an und schädigen diese. Ausserdem beobachteten die Wissenschaftler in Mausversuchen, dass das inaktive GRK2 die Produktion von Beta-Amyloid fördert, das als Hauptauslöser der Alzheimer-Krankheit gilt. Damit nicht genug, denn es kommt zu einem Teufelskreis: Beta-Amyloid setzt die Nervenzellen unter Stress. Dieser Zellstress wiederum führt zur Bildung von mehr inaktivem und verklumptem GRK2, was wiederum zu einem Fortschreiten der Demenzerkrankung beiträgt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, entwickelten die Zürcher die «Substanz 10». Sie verhindert, dass die GRK2-Moleküle Verklumpungen bilden. Die Mitochondrien funktionieren dadurch besser, es lagert sich in den Zellen weniger Beta-Amyloid ab, die Nervenzellen behalten ihre Funktion, sterben nicht ab und die Tiere überleben länger. Zudem beeinflusste die Substanz 10 die Herzfunktion und Alterungsprozesse positiv. So bekamen die Mäuse im Alter weniger graue Haare. Durch ihre langjährige Forschungstätigkeit konnten das ETH-Team mit GRK2 ein neues Zielprotein entdecken. Der neue Wirkstoff verfügt überdies über einen völlig anderen Mechanismus als bisherige Alzheimer-Medikamente. <

Starke Bevölkerungsdurchmischung nach Rückzug der Römer

Quelle: Université de Fribourg (Nature 2026).



Im Frühmittelalter kam es nicht zu einer schlagartigen Invasion fremder Völker, sondern eher zu einer allmählichen Vermischung der Bevölkerungen Mitteleuropas. Ein Team der Universität Mainz, Universität Tübingen und Universität Fribourg untersuchte die Genome von 258 frühmittelalterlichen Skeletten aus verschiedenen Reihengräberfeldern, wie sie ab dem 5. Jahrhundert in Süddeutschland und der Schweiz üblich waren. Dabei offenbarte sich, dass es nach 470 n. Chr., als die römischen Staatsstrukturen zerfielen, zu einer deutlichen Zunahme der biologischen Vielfalt unter den Bestatteten kam. Es wurden zunehmend Menschen aus verschiedenen Regionen des ehemaligen Römischen Reichs dort beigesetzt, insbesondere vom Balkan und aus Mittelitalien. Die Forscher schlossen daraus, dass sich Soldaten, Landarbeiter oder Sklaven nach dem Zusammenbruch des Reichs rasch den einheimischen Gemeinschaften anschlossen. Ab dem 7. Jahrhundert ähnelte die Bevölkerung bereits stark den heutigen mitteleuropäischen Populationen mit einem zunehmend ausgeprägten genetischen Einfluss aus nördlichen Regionen. Eine vertiefte Analyse zeigte zudem, dass die Gesellschaft nicht aus grossen Sippenverbänden bestand, sondern überwiegend aus Kernfamilien mit monogamen Ehen. <

Fotos: Juan Gärtner/stock.adobe.com, Pamela Ranya/stock.adobe.com



Mujinga Kambundji
Leichtathletin

Vita Chondro Sport

Wer sein Potential ausschöpfen will, braucht mehr als hartes Training. Die Versorgung mit den richtigen Vitalstoffen hilft, Belastungen besser zu verkraften, schneller zu regenerieren und leistungsfähig zu bleiben.

Was ist das Besondere an Vita Chondro Sport? Dieses Produkt enthält Vitalstoffe, welche die Leistungsfähigkeit und Energieaktivierung unterstützen. Belastungen werden besser verkraftet und die Regeneration wird gefördert.



powers performance & speed

Entwickelt in Zusammenarbeit mit der Schweizer Spitzensportlerin **Mujinga Kambundji**

Vita Chondro Sport ist ein Getränkepulver mit Kollagenhydrolysat PeptENDURE® (= Kollagenpeptide), Kreatin, pflanzlichem Glucosamin, Taurin, Coenzym Q_{10}, Sauerkirsche, L-Carnitin, Hyaluronsäure, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Mit Süssungsmittel Stevia. Zitrusfrüchte Aroma.

Diese Vitalstoffe unterstützen:
Schnellkraft • Energiestoffwechsel • Muskelfunktion • Bindegewebe • Knorpelfunktion • Knochen • Oxidativer Stress

Verzehrsempfehlung: Einmal täglich 27 g Pulver (27 g = 2 gut gehäufte Esslöffel) mit 200 ml Wasser anrühren (oder im Schüttelbecher zubereiten) und sofort trinken. Geeignet ab 12 Jahren.

Hergestellt in der Schweiz

Packung:
Vita Chondro Sport
675 g (25 Portionen)

← Mehr Produktinfos

Ohne Zuckerzusatz | für Diabetiker geeignet | Laktosefrei | ohne Konservierungsmittel | Glutenfrei | ohne künstliche Farbstoffe | frei von Schalentieren | ohne Gentechnik

Besser leben.

Vita Health Care



Wissen

Chikungunya-Infektionen auf dem Vormarsch

Das durch Stechmücken übertragene Chikungunya-Virus ist in vielen tropischen und subtropischen Ländern verbreitet. Eine Infektion kann sehr schmerzhaft sein. Seit Kurzem ist ein Impfstoff gegen Chikungunya verfügbar.

TEXT: KLAUS DUFFNER

Die Bezeichnung Chikungunya stammt aus der Sprache der Makonde, einem Bantu-Volk aus dem südöstlichen Tansania und Mosambik und bedeutet «der gekrümmt Gehende». Dies stellt einen deutlichen Hinweis auf die Folgen einer Chikungunya-Infektion dar, nämlich die extrem starken Gelenkschmerzen und die dadurch verursachte gebeugte Körperhaltung.

Schwere Gelenkschmerzen

Chikungunya ist eine durch das Chikungunya-Virus ausgelöste tropische Infektionskrankheit, die vor allem durch tagaktive Asiatische Tigermücken und Gelbfiebermücken übertragen wird. Die Betroffenen entwickeln in der Regel sieben bis neun Tage nach der Infektion rasch ansteigendes und hohes Fieber mit schweren Gelenkschmerzen, zumeist in beiden Körperhälften. Das Fieber dauert in der Regel nur wenige Tage an. Auch Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Augenentzündungen, Lymphknotenschwellungen, Übelkeit und Hautausschläge können auftreten. Die Symptome ähneln denen anderer tropischer Viruserkrankungen. Normalerweise ist die Erkrankung ungefährlich und klingt nach etwa ein bis zwei Wochen ohne bleibende Schäden wieder ab. Allerdings können die Gelenkschmerzen bei manchen Infizierten nach Abklingen des Fiebers noch mehrere Monate andauern. Besonders Neugeborene, ältere Menschen und Personen mit chronischen Krankheiten zeigen zum Teil schwere Verläufe. Nach überstandener Krankheit besteht lebenslange Immunität.

Auch in Europa schon Fälle

Die Krankheit kommt im östlichen und südlichen Afrika, auf dem indischen Subkontinent, in Südostasien und den pazifischen Inseln, Süd- und Zentralamerika inklusive dem Süden der USA, den karibischen Inseln und der arabischen Halbinsel vor. Durch die Ausbreitung der Tigermücke wurden aber auch aus Italien, Frankreich und Spanien in den vergangenen Jahren grössere Ausbrüche gemeldet. Zwar gab es 2025 in der Schweiz insgesamt 89 Chikungunya-Fälle, jedoch hatten sich alle Betroffenen im Ausland infiziert. Allerdings erkrankte im Sommer 2025 in Lipsheim bei Strassburg, rund 100 Kilometer nördlich von Basel, eine Person durch den Stich einer infizierten Mücke – und zwar ohne vorher eine Fernreise unternommen zu haben.

Neuer Impfstoff zugelassen

Bisher gibt es kein wirksames antivirales Medikament gegen die Chikungunya-Erkrankung. Die Therapie erfolgt rein symptomatisch. Erkrankte sollten ruhen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Als fiebersenkendes und schmerzstillendes Mittel eignet sich Paracetamol. Vorsicht bei NSAR: Vor ihrer Einnahme sollten andere Infektionen (z. B. Dengue) ausgeschlossen sein. In der Schweiz ist seit April 2026 ab einem Alter von zwölf Jahren ein inaktivierter Impfstoff gegen Chikungunya (Vimkunya®) zugelassen. Die Impfung wird empfohlen für Reisende, die Gebiete mit aktuellem Chikungunya-Ausbruch besuchen oder einen längeren Aufenthalt (mehr als vier Wochen) oder wiederholte Kurzaufenthalte in Gebieten mit bekannter Chikungunya-Übertragung planen und die ein erhöhtes Risiko für eine langanhaltende oder schwere Erkrankung haben. Das sind ältere (>60 Jahre) oder immunsupprimierte Personen oder Patienten mit einer schweren chronischen Erkrankung. Die wichtigste vorbeugende Massnahme ist jedoch der Schutz vor Stechmücken. <

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

Foto: freshidea/stock.adobe.com

Erkältungszeit bei Babys und Kindern: altersgerecht beraten

Liberol®



Wenn Babys und Kinder erkältet sind, suchen Eltern häufig Rat in der Apotheke. Was eignet sich bereits für ein Baby und welche Möglichkeiten gibt es später im Kindesalter? Eine klare Differenzierung nach Alter erleichtert die Beratung.

Kleine Patienten, unterschiedliche Bedürfnisse

Erkältungen gehören bei Familien mit kleinen Kindern zum Alltag und führen häufig zu Fragen in der Apotheke. Gerade bei Babys und Kleinkindern ist das Alter entscheidend für die Wahl eines geeigneten Produkts. Liberol® bietet dafür eine klare Sortimentslogik:

ab 4 Wochen



Liberol® Baby Balsam[1]

Wohltuende Pflege in der Erkältungszeit – speziell für die sensible Babyhaut.

Der Liberol® Baby Balsam ist ein Naturkosmetikum für Babys ab 4 Wochen. Ätherische Öle aus **Thymian, Lavendel** und **Zedernholz** sowie ein Pflegekomplex aus Calendula, Kamille und Malve sorgen für wohltuende Pflege in der Erkältungszeit.

[1] Naturkosmetik – 99 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs

ab 2 Jahren



Liberol® Kids Salbe[2]

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

Die Liberol® Kids Salbe ist ein pflanzliches Arzneimittel für Kinder ab 2 Jahren. Die Rezeptur mit **Eukalyptus-, Latschenkiefer-, Sternanis-** und **Wacholderöl** wirkt schleimlösend und erleichtert das Atmen.

[2] Pflanzliches Arzneimittel

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. Ausführliche Information siehe www.swissmedicinfo-pro.ch.

Schon gewusst?

Instabiles Darmmikrobiom im Alter

Quelle: aerzteblatt.de | doi: 10.1371/journal.pbio.3003815

Mit zunehmendem Alter kann das Gleichgewicht des Darmmikrobioms verloren gehen, was mit Stoffwechselstörungen und Krankheiten in Verbindung steht. Die Forschungsgruppe «Evolutionsbiologie/Mikrobiom-Wirt-Interaktionen» der Friedrich-Schiller-Universität Jena postuliert, dass das Immunsystem kontinuierlich überwache, welche Mikroorganismen das Gleichgewicht zu stören begännen, und dann die mikrobielle Vielfalt wiederherstelle. Ein möglicher Grund dafür ist die nachlassende Überwachung durch das Immunsystem. In der Folge können sich einzelne Mikroorganismen vermehren, sodass das Risiko für Entzündungen steigt.



Übung macht Links- oder Rechtshänder

Quelle: wissenschaft.de | doi:10.1073/pnas.2601569123

Ist die Händigkeit angeboren oder wird eine Hand durch Übung geschickter? Ein Forscherteam ist dieser Frage nachgegangen und konnte zeigen: Wichtiger als die angeborenen biologischen Ursachen für Links- oder Rechtshändigkeit ist die Übung einer Hand. Dadurch sind wir beispielsweise in der Lage, mit einer Hand gezielter zu greifen oder ein Werkzeug exakter zu handhaben als mit der anderen. Wird hingegen ein Stab am Unterarm befestigt, kann er mit der dominanten Seite besser kontrolliert werden.



Wenn Negatives ausgeblendet wird

Quelle:wissenschaft.de | doi: 10.1177/09567976261434113



Der Grossteil der neuronalen Verarbeitung findet ausserhalb des Bewusstseins statt. Wie das Gehirn Informationen des Gehörs priorisiert, dem im Gegensatz zum Sehen die Fokussierung fehlt, ist noch wenig erforscht. Forschende der Hebrew University of Jerusalem konnten zeigten: Wenn Versuchspersonen eine Aufgabe fokussiert lösten, nahmen sie neutrale Wörter stärker wahr als negative. Laut dem Forschungsteam stellen die Ergebnisse gängige Theorien und intuitive Vorstellungen über die Sinneswahrnehmung infrage.

Affen kombinieren Heilpflanzen

Quelle: wissenschaft.de | doi: 10.1038/s41598-026-52614-4



Ein Team um Georgia Allen von der University of Exeter untersuchte über 20 Jahre hinweg, welche Pflanzen wildlebende Orang-Utans *(Pongo pygmaeus)* auf Borneo zu sich nahmen. 64 der Tiere wählten 19 Pflanzen aus, die von der indigenen Bevölkerung als Heilmittel genutzt werden. Die Verzehrmuster der Menschenaffen zeigten zudem, dass einige dieser Pflanzen nicht zufällig besonders häufig in Kombination mit anderen gefressen wurden. Das Team um Georgia Allen kommt zum Schluss, dass die Forschungsarbeit zeige, wie wichtig der Schutz des indigenen Wissens für den Erhalt der biologischen Vielfalt und die globale Gesundheitsforschung sei.

Zusammengestellt von: Jürg Lendenmann
Fotos: ArtemisDiana/stock.adobe.com, Andrey_Maksimov/stock.adobe.com, Dzmitry/stock.adobe.com, Milan/stock.adobe.com



Komplementär² Porträt: Kevin Nobs

Er sprudelt nur so vor Ideen und war schon von Kindsbeinen an viel und gerne in der Natur unterwegs – Kevin Nobs, eidgenössisch diplomierter Naturheilpraktiker TEN, Biologe und Geschäftsführer und Inhaber des Zentrums für Naturmedizin in Bern. Im Video-Podcast Format Komplementär² Porträt der ebi-pharm ag erzählt Kevin Nobs über sich als Mensch und was ihn bei seiner Arbeit antreibt.

Kevin Nobs war schon als Kind oft in der Natur. Mit seiner Familie verbrachte er viel Zeit an der Emme und er war ein begeisterter Pfadfinder. Für seine Matura-Arbeit wählte Kevin Nobs deshalb auch ein Naturthema, nämlich «Heilpflanzen an der Emme». Diese war für ihn dann eine Art Türöffner. Er gewann mit ihr einen Wettbewerb und war dadurch auch in den Medien präsent. Plötzlich fragten Menschen an, ob sie die Matura-Arbeit bestellen könnten, und so druckte er einige hundert Exemplare und versendete sie an die Interessierten. Kurz darauf kamen die ersten Anfragen für Wildkräuterexkursionen und Wildkräuterkochkurse und so ergab das eine das andere und seither haben die Pflanzen Kevin Nobs nie mehr losgelassen.

Er studierte Pharmazie an der Uni Basel und brachte in dieser Zeit auch seine Matura-Arbeit als Buch heraus. Weil ihm die Pharmazie dann doch zu wenig nah an der Natur war, hängte er noch ein Studium in Biologie und Germanistik an der Uni Bern an. Um noch mehr von der Theorie in die Praxis zu kommen, folgte ab 2018 gleich noch die Ausbildung zum Naturheilpraktiker.

Heute ist Kevin Nobs Inhaber und Geschäftsführer des Zentrums für Naturmedizin in Bern und begleitet hier als eidgenössisch diplomierter Naturheilpraktiker TEN zusammen mit einem Team Menschen auf ihrem Weg zur Genesung. Er ist zudem als Referent unterwegs, leitet Botanikreisen, gibt sein Heilpflanzenwissen in Kursen weiter und noch vieles mehr.

Im ebi-pharm Video-Podcast Komplementär² gibt Kevin Nobs Gastgeberin Simone Walther Büel Einblick in seinen Werdegang, erzählt über sich als Mensch und weshalb ihn die Pflanzen bis heute nicht mehr losgelassen haben.

Video-Podcast-Folge mit Kevin Nobs.

ebi-Kongress – ein Highlight im Fortbildungsangebot

Dieses Jahr veranstaltete die ebi-pharm Anfang Juni zum ersten Mal einen zweitägigen Kongress in Unterägeri, um Fachpersonen aus verschiedenen Fachrichtungen zusammenzubringen. In einem kompakten Format vermittelten dabei namhafte Referierende – darunter unter anderem Kevin Nobs – aktuelle Entwicklungen und praxisrelevantes Wissen aus der Komplementärmedizin. Die erste Ausgabe des ebi-Kongresses war ein voller Erfolg. Die Planung für den zweiten ebi-Kongress im nächsten Jahr ist bereits im Gang.

Reservieren Sie sich schon heute die Daten:
> Donnerstag, 27.05.2027
> Freitag, 28.05.2027
Die zweite Ausgabe des Kongresses findet auf dem Weissenstein im Kanton Solothurn statt.

Hier finden Sie alle Fortbildungen der ebi-pharm:

Komplementär² – der Podcast der ebi-pharm

Komplementär² vereint Fachwissen und persönliche Wege und Erkenntnisse von Menschen aus der Welt der Komplementärmedizin. In zwei sich abwechselnden Formaten gibt der Podcast einerseits fundierte Einblicke in verschiedene Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Komplementärmedizin und porträtiert andererseits spannende Menschen mit einem Bezug zur Komplementärmedizin.

Jeweils rund einmal pro Monat erscheint eine neue Folge des ebi-pharm Podcasts. Der Podcast ist frei verfügbar auf allen bekannten Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcast und YouTube und auf der Website der ebi-pharm: Podcast – ebi-pharm.ch.

Foto: zVg



Aktivbandagen

Bei Verletzungen des Bewegungsapparats unterstützen äusserlich angelegte Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen den Heilungsprozess. Aktivbandagen stabilisieren und fördern gleichzeitig die Mobilität.

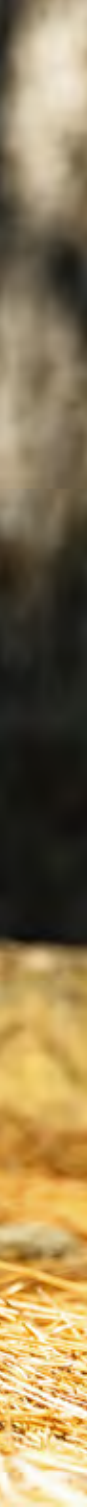
TEXT: REDAKTION

Nicht nur beim Sport kann es zu Verletzungen der Gelenke kommen. Auch eine Fehlbewegung im Alltag, ein Stolpern, ein Fehltritt oder ein Sturz können zu überdehnten oder gerissenen Bändern oder zu Verletzungen der Menisken führen. Ebenso können die Menisken des Kniegelenks (an-)gerissen werden. Die betroffenen Stellen können schmerzen und anschwellen, wodurch die Gelenke instabil werden.

Orthesen

Orthesen unterstützen die mechanische Funktion eines Körperteils. Sie wirken unter anderem aktiv auf Fehlstellungen ein, begrenzen oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit bei Instabilitäten, reduzieren Belastungen auf Gewebe und verhindern selbstverletzendes Verhalten. Ihre Wirkung beruht in erster Linie auf der Stabilität des verwendeten Materials. Orthesen werden ärztlich verordnet und durch geschultes Personal angepasst. Typische

Fotos: zVg



Einsatzbereiche sind die Versorgung des Kniegelenks nach einem Kreuzbandriss oder bei fortgeschrittener Arthrose, die Behandlung des Sprunggelenks nach einem Bänderriss durch Umknicken sowie die Entlastung des Handgelenks bei einem Karpaltunnelsyndrom.

Tapeverbände und Bandagen

Tapeverbände können drei verschiedene Funktionen erfüllen: Sie können den Kapsel-Band-Apparat eines Gelenks stützen (Augmentation), die Körperwahrnehmung verbessern (Propriozeption) und durch Kompression Schwellungen vermeiden.

In der Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie werden die Verbände aus Pflasterklebeband sowohl zur Behandlung als auch zur Prävention eingesetzt, beispielsweise um eine Überdehnung des Bandapparats zu verhindern.

Wickel- und Tapeverbände sind sehr wirksam und können ideal angepasst werden. Laien fällt es jedoch schwer, sie sich selbst anzulegen, da dies medizinisches Wissen und Übung erfordert. Aus diesem Grund wurden moderne «Fertigbandagen» entwickelt. Die sogenannten Aktivbandagen lassen sich problemlos anlegen, sind in ihrer Wirkung einem professionell angelegten Verband ebenbürtig und bieten noch weitere Vorteile.

Moderne Aktivbandagen

Prof. Dr. Heinrich Hess, Sportmediziner und langjähriger Arzt der deutschen Nationalmannschaft, prägte Ende 1970er-Jahre das Prinzip der funktionellen Therapie. Er stellte fest, dass Gelenk- und Bänderverletzungen von Profisportlern mit elastischen und gepolsterten Kompressionsverbänden unter dosierter Belastung und kontrollierter Bewegung schneller heilten, als wenn sie mit starren Verbänden komplett immobilisiert wurden.

Die ersten modernen Aktivbandagen, die Heinrich Hess gemeinsam mit dem Textilingenieur Hans B. Bauerfeind entwickelt hatte, kamen 1981 auf den Markt. Seither wurden sie laufend weiterentwickelt.

Aktivbandagen bestehen aus einem dehnbaren, anatomisch dreidimensionalen Gestrick sowie aus elastischen Einlagen, den sogenannten Pelotten, die aus Silikon oder viskoelastischem Material bestehen. Sie stabilisieren einerseits mechanisch und verhindern Fehlbewegungen, andererseits wirken sie durch eine Wechseldruck-Massage.

Dabei werden die Rezeptoren in der Haut stimuliert, welche die Eigenwahrnehmung des Bewegungsapparats steuern. Da die Propriozeptoren die Sensomotorik des Körpers unterstützen, führt dies zu einer Aktivierung der Muskeln und deren Steuerung sowie zu einer verbesserten Stabilität.

Da die Massage zudem die Druckrezeptoren erregt, wird die die Schmerzwahrnehmung überlagert, das heisst: Die Druckempfindung bewirkt eine Ablenkung vom Schmerz (Gate-Control-Theorie).

Die Wechseldruckmassage erhöht die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und regt den Lymphfluss an. Dadurch wird der Heilungsprozess gefördert.

In der Schweiz können Bandagen ohne Rezept in Apotheken und Orthopädiefachgeschäften gekauft werden. Für eine Kostenübernahme durch eine Krankenkasse oder Versicherung ist jedoch eine ärztliche Verordnung sowie häufig eine Beratung und Vermessung der Bandage im Fachgeschäft erforderlich.

In den kommenden Ausgaben erwarten Sie Beiträge zum Knie- und Sprunggelenk im Detail. <

Quellen
wikipedia.org, bauerfeind.ch, insole.ch



Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®

Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Tebofortin®: Ginkgo bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit

Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten können auf eine unzureichende Durchblutung des Gehirns zurückzuführen sein. Nervenzellen erhalten nicht genügend Sauerstoff und Nährstoffe, was zu einer Abnahme von Gedächtnis und Konzentration führt. Die Betroffenen vergessen oft Namen oder verlegen ihre Schlüssel.

Tebofortin® enthält EGb 761®-Extrakt, der aus Ginkgoblättern hergestellt wird. Die im Extrakt enthaltenen Terpenlaktone Ginkgolid und Bilobalid und die Ginkgo-Flavonglycoside fördern die Durchblutung und die Fliesseigenschaft des Blutes in den kleinsten Gefässen. Tebofortin® wird bei Gedächtnisproblemen, Konzentrationsmangel und Schwindel empfohlen.[1]

Das pflanzliche Arzneimittel **Tebofortin®** unterstützt die optimale Versorgung der Hirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Für eine effektive Gehirnfunktion.[2]

Gekürzte Fachinformation Tebofortin®
Z: 1 FT Tebofortin® uno 240 enthält 240 mg Trockenextrakt aus Blättern von Ginkgo biloba (Droge-Extrakt-Verhältnis 35–67:1) quantifiziert auf 52,8–64,8 mg Ginkgoflavonglykoside und 12,96–15,84 mg Terpenlactone (Ginkgolide, Bilobalid), Auszugsmittel Aceton 60% (m/m). 1 FT Tebofortin® intens 120 enthält 120 mg Trockenextrakt aus Blättern von Ginkgo biloba (Droge-Extrakt-Verhältnis 35–67:1) quantifiziert auf 26,4–32,4 mg Ginkgoflavonglykoside und 6,48–7,92 mg Terpenlactone (Ginkgolide, Bilobalid), Auszugsmittel Aceton 60% (m/m). **A:** Tebofortin® wird verwendet bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit mit Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Schwindelgefühl (bei Arteriosklerose-Beschwerden.) **D:** Tebofortin® uno 240: Erwachsene 1x täglich 1 FT (240 mg) unzerkaut mit etwas Flüssigkeit ein. Tebofortin® intens 120: Erwachsene jeweils morgens und abends je 1 Filmtablette (120 mg) unzerkaut mit etwas Flüssigkeit ein. **KI:** Überempfindlichkeit gegen Ginkgo-biloba-Zubereitungen. Nicht bei Jugendlichen oder Kindern unter 18 Jahren anwenden. Falls ein Krampfleiden (Epilepsie) bekannt ist, halten Sie vor Einnahme von Tebofortin® Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin. **UEW:** Sehr selten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder allergische Hautreaktionen bis hin zu allergischem Schock. **I:** Eine Wechselwirkung mit Arzneimitteln, die die Blutgerinnung hemmen, kann nicht ausgeschlossen werden. **P:** Tebofortin® uno 240: 20, 40 und 60 FT, Tebofortin® intens 120: 30 und 90 FT **V:** D. **ZI:** Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi. Weitere Informationen siehe www.swissmedicinfo-pro.ch

Referenzen: 1 Tebofortin® (EGb 761®) Fachinformation, Stand der Information: März 2022. www.swissmedicinfo-pro.ch. **2** Kellermann A., Kloft C. Pharmacotherapy 2011;31(5):490-502.
Alle Referenzen können bei der Schwabe Pharma angefordert werden.
08/2026

Schwabe Pharma
From Nature. For Health.

www.tebofortin.ch

Adipositas: Was weiss die Schweiz?



Eine neue Studie zeigt, wie die Schweizer Bevölkerung Übergewicht und Adipositas wahrnimmt und wie Betroffene ihren Lebensstil verbessern möchten.

TEXT: REDAKTION

Seit dem Jahr 2000 anerkennt die WHO Adipositas als chronische komplexe Krankheit. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 zeigte: 31 Prozent der in der Schweiz lebenden Personen ab 15 Jahren waren übergewichtig und 12 Prozent adipös. Laut WHO entsteht Übergewicht hauptsächlich durch Bewegungsmangel und eine zu kalorienreiche Ernährung.

Lebensstil: überwiegend mittelmässig

Im November 2025 führte YouGov Schweiz im Auftrag von Medbase AG | iMpuls eine Studie durch, in der rund 1500 Personen im Alter von 18 bis 79 Jahren zum Thema Übergewicht und Adipositas befragt wurden. Nur 31 Prozent der Befragten bewerteten ihren Lebensstil als gesund, zwei Drittel hingegen als mittelmässig. Die Befragten identifizierten folgende Bereiche, in denen sie ihren Lebensstil verbessern möchten:

> mehr körperliche Aktivität (54 %)
> ausgewogene Ernährung (44 %)
> Stress reduzieren/mentale Gesundheit stärken (43 %)
> Schlaf optimieren (30 %)

Information und Stigmatisierung

Obwohl 85 Prozent der Befragten den Begriff «Adipositas» kennen, wissen nur etwa die Hälfte, ab welchem Body-Mass-Index er beginnt. Stigmatisierung aufgrund des Köpergewichts ist in der Schweiz weitverbreitet: Von 1187 befragten Personen haben 76 Prozent bereits erlebt oder gehört, dass jemand aufgrund des Körpergewichts benachteiligt oder abschätzend behandelt wurde.

Ziel: die Gesundheit verbessern

Für die Mehrheit (56 %) der Befragten mit Übergewicht oder Adipositas steht die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit an erster Stelle. Auch die Prävention oder Reduktion von Krankheiten spielt mit 44 Prozent eine wichtige Rolle. Für 36 Prozent der Befragten ist die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit ein weiteres Ziel. Nur 20 Prozent nennen die Verbesserung des äusseren Erscheinungsbilds als Motivation.

Fehlende Motivation, insbesondere bei den 60- bis 79-Jährigen, und Zeitmangel sind die grössten Hindernisse für einen gesunden Lebensstil. Privater und beruflicher Stress sowie Schlafmangel erschweren die Umsetzung gesunder Gewohnheiten zusätzlich. Interessanterweise steigt mit zunehmendem Alter der Anteil der Personen, die sich ausgewogen ernähren. Bei den 60– bis 79-Jährigen ist er mit 51 Prozent am höchsten.

Massnahmen zur Gewichtsreduktion

Drei Viertel der übergewichtigen Personen haben bereits Massnahmen zur Gewichtsreduktion ergriffen. Die häufigsten sind: Ernährungsumstellung, Diäten und Bewegungsprogramme. Kurzfristige Diäten scheinen dabei am wenigsten erfolgreich zu sein. Als Gründe für das Nicht-Fortführen der Massnahmen wurden am häufigsten fehlende Motivation oder mangelnde Disziplin (47 %), ausbleibende Erfolge (33 %) und Zeitmangel im Alltag (25 %) genannt. <

Quellen:
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 | YouGov Switzerland 2025 | Lara Brunner, impuls.migros.ch.

Foto: motortion/stock.adobe.com

Säuglingsnahrung

Die beste Ernährung für Säuglinge ist die Muttermilch. Es gibt aber Situationen, in denen sie nicht gegeben werden kann. Seit dem 19. Jahrhundert stehen spezielle Milchpulver zur Verfügung, die als Ersatz verwendet werden.



TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Die beste Ernährung für Säuglinge in den ersten Lebensmonaten ist grundsätzlich die **Muttermilch.** Sie besteht aus Wasser, Kohlenhydraten (Milchzucker), Proteinen, Fetten, Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Diese Nährstoffe sind für die Versorgung und das Wachstum essenziell. Des Weiteren schützt die Milch die Säuglinge mit Immunglobulinen und Enzymen vor Infektionskrankheiten. Sie senkt auch das Risiko für nicht übertragbare Krankheiten im späteren Leben, zum Beispiel für Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Stillen ist ebenfalls wichtig für die Verbindung zwischen Mutter und Kind (Bonding) und bringt sogar für die Mutter gesundheitliche Vorteile. Erst nach frühestens fünf Monaten kann mit der Beikost begonnen werden, also beispielsweise mit einem Brei aus Karotten und Kartoffeln.

Ersatzprodukte

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb eine Mutter nicht stillen kann oder will, zum Beispiel, wenn zu wenig oder keine Milch gebildet wird oder wenn eine Krankheit vorliegt. In einem solchen Fall werden Ersatzprodukte benötigt. Weshalb kann nicht einfach tierische Milch wie beispielsweise Kuhmilch oder

Foto: Alena Ozerova/stock.adobe.com

BIOTIN-KOMPETENZ VON BIOMED

Biotin-Biomed® plus

STARKES HAAR
UND SCHÖNE NÄGEL





Nur 1 Kapsel pro Tag

Nahrungsergänzungsmittel

Das Plus für Haare und Nägel

- Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag.
- Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem tragen Zink und Selen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Biotin-Biomed plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

biotin.ch

© Biomed AG. 01/2026. All rights reserved.
Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.

BIOMED®

Biotin-Biomed® forte 5 mg

Bei Haar- und Nagel-wachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel[1]



Nur 1 Tablette pro Tag



Arzneimittel

Seit über 20 Jahren bewährt im Schweizer Markt

Biotin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung der Haare und Nägel.[1]

Biotin-Biomed® forte 5 mg (Biotin-Präparat). **Z:** Biotin. **I:** Bei Biotinmangel, Haar- und Nagelwachstumsstörungen. **D:** 1 Tablette pro Tag. **KI:** Keine bekannt. **VM:** Auswirkungen auf Laboruntersuchungen möglich. **IA:** Antikonvulsiva, rohes Eiereiweiss. **S/S:** Nach Rücksprache mit dem Arzt. **UW:** Sehr selten: allergische Reaktionen der Haut, gastrointestinale Beschwerden. **P:** 30 und 90 Tabletten. **Kat. D.** Ausführliche Angaben siehe www.swissmedicinfo-pro.ch. *V05.0126*

Referenz: 1. Biotin-Biomed® forte 5 mg, www.swissmedicinfo-pro.ch, abgerufen am 27.01.2026.

Die Referenzen sind auf Anfrage erhältlich.

biotin.ch

© Biomed AG. 01/2026. All rights reserved.
Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.

BIOMED®



Muttermilch versorgt Säuglinge mit wichtigen Nährstoffen und enthält zudem Stoffe, die das Immunsystem unterstützen.

Die richtige Säuglingsnahrung hängt vom Alter und den individuellen Bedürfnissen des Kindes ab.

Ziegenmilch gegeben werden? Tiermilch hat eine andere Zusammensetzung, die für Säuglinge nicht optimal ist. Sie enthält unter anderem mehr Proteine, welche die Nieren belasten, weniger Laktose und die protektiven Enzyme und Immunglobuline fehlen. Auch kann Tiermilch zu Allergien und einem Eisenmangel führen und das Übergewicht fördern. Aus diesem Grund ist sie im ersten Lebensjahr verboten. Normales Milchpulver ist genauso ungeeignet.

Der Apothekergehilfe Henri Nestlé und der Gründer des gleichnamigen Unternehmens entwickelte im 19. Jahrhundert mit «Nestlés Kindermehl» die erste Nahrung für Säuglinge, die nicht gestillt werden konnten. Diese Erfindung rettete prompt einem Frühgeborenen das Leben und wurde ein wichtiger Umsatzträger. Nestlé stammte ursprünglich aus Deutschland und hiess eigentlich Heinrich Nestle. Weil er sich aber in der französischsprachigen Schweiz niederliess, passte er seinen Namen in der Schreibweise an.

Heute sind Pulver von verschiedenen Anbietern im Handel, die mit warmem Wasser zubereitet werden. Die Säuglingsanfangsnahrung ist ein spezielles Lebensmittel, das alle Bedürfnisse in den ersten Lebensmonaten deckt.

Verschiedene Sorten

Die sogenannte **Pre-Milch** enthält Milchzucker (Laktose) als einziges Kohlenhydrat und eignet sich für Säuglinge ab Geburt. Die Trinkmenge richtet sich nach dem Alter. Pre-Milch kann als alleinige Ernährung oder als Ergänzung des Stillens verwendet werden.

Die **Anfangsmilch 1** kann ebenfalls ab Geburt gegeben werden und eignet sich auch als alleinige Ernährung oder zum Zufüttern. Sie sättigt in der Regel besser als die Pre-Milch und lässt die Babys in der Nacht länger schlafen, was ein Vorteil für die Eltern ist.

Die **Folgemilch 2** darf erst ab dem 6. Monat und die **Folgemilch 3** ab dem 10. Monat gefüttert werden. Ein Wechsel von der Anfangsmilch ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Es ist durchaus üblich, Säuglinge im ganzen ersten Jahr mit Anfangsmilch zu füttern.

Juniormilch ist nach zwölf Monaten oder später vorgesehen. Nach dem ersten Geburtstag darf jedoch auch pasteurisierte Kuhmilch (Vollmilch) verwendet werden, sodass dann keine Pulvermilch mehr benötigt wird.



Säuglingsanfangsnahrung ist speziell auf die Ernährungsbedürfnisse von Babys in den ersten Lebensmonaten abgestimmt.

Fotos: evso/stock.adobe.com (oben), Pixel-Shot/stock.adobe.com (unten)

Gereizter oder wunder Babypo?



Oxyplastin® Wundpaste

Pflegt und schützt vor Windeldermatitis und fördert die Wundheilung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN

Der Artikel 41 der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung verbietet übrigens die Werbung für Säuglingsanfangsnahrung für die Konsumentinnen und Konsumenten, um das Stillen zu fördern. Dazu gehört auch die Abgabe von Gratismustern in Apotheken.

Zubereitung

Vor der Zubereitung sollen die Hände mit Wasser und Seife gewaschen werden. Schoppen und Sauger müssen ausgekocht werden, um die Übertragung von Infektionskrankheiten zu verhindern. Das Wasser muss auf etwa 40 °C abgekühlt werden. Die vorgeschriebene Wasser- und Pulvermenge wird in den Schoppen gegeben und geschüttelt. Die Trinktemperatur soll auf dem Handgelenk getestet werden.

Milchpulver für spezielle Anforderungen

Neben Kuhmilchprodukten wird Säuglingsnahrung auf der Basis von **Ziegenmilch** immer beliebter. Sie ist eine Alternative für Kinder, die Kuhmilch nicht vertragen und kann besser verdaulich sein. Bei einer Kuhmilchallergie wird allerdings auch Ziegenmilch häufig nicht vertragen. Es steht ein Molkenproteinhydrolysat zur Verfügung, das für diesen Zweck entwickelt wurde (Pepti Syneo).

Die **AR-Milch** enthält den Ballaststoff und das Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl und ist für Säuglinge vorgesehen, die oft aufstossen und die Milch nicht behalten können. Pflanzenmilch wie Hafermilch, Reismilch oder Mandelmilch ist übrigens nicht als Ersatz für Muttermilch oder herkömmliche Säuglingsmilch geeignet.

Beikost

Frühestens nach etwa fünf Monaten kann dem Baby neben der Milch Beikost angeboten werden. Der Anteil nimmt in den folgenden Monaten stetig zu, während die Milchmenge sinkt. Zur Beikost gehören zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Früchte, Getreide, Fleisch, Fisch und Eier, später Milchprodukte. Ab dem zwölften Monat kann das Kleinkind vom Tisch essen. Es muss aber darauf geachtet werden, dass ihm nichts im Hals stecken bleiben kann, da dies lebensgefährlich ist. <

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.

Marktinfo

80 Jahre Marco Baumann

Unternehmer, Visionär, Menschenfreund



Marco Baumann, langjähriger Senior-Patron der RAUSCH AG Kreuzlingen, feiert kürzlich seinen 80. Geburtstag. Sein Name ist untrennbar mit dem traditionsreichen Schweizer Familienunternehmen verbunden, das er über Jahrzehnte mit Weitsicht, Innovationskraft und einer tiefen Überzeugung für die Kraft der Kräuter geprägt hat.

Bereits als Kind half Marco Baumann bei der Kräuterernte, beim Seifensieden und Abfüllen mit. 1968 trat er offiziell ins Unternehmen ein und übernahm 1974 gemeinsam mit seinem Bruder, Dr. J. Alexander Baumann, die Leitung. Damals beschäftigte RAUSCH neun Mitarbeitende. Unter Marco Baumanns Führung entwickelte sich der Schweizer Spezialist für Haar- und Kopfhautpflege zu einem international erfolgreichen Unternehmen mit über 130 Mitarbeitenden und Präsenz in 35 Ländern.

Die Wurzeln von RAUSCH reichen bis ins Jahr 1890 zurück. Bis heute verbindet das Unternehmen traditionelles Heilkräuterwissen mit moderner Forschung und entwickelt wirksame sowie besonders gut verträgliche Haar-, Kopfhaut- und Körperpflegeprodukte. Hochwertige Kräuterextrakte, die in hauseigenen Verfahren schonend gewonnen werden, bilden das Herzstück der Rezepturen.

Marco Baumann pflegte den engen Austausch mit Apotheken, Drogerien und Coiffeursalons und machte die Marke mit grossem persönlichem Engagement weit über die Schweizer Grenzen hinaus bekannt. Sein Qualitätsanspruch brachte er mit den Worten auf den Punkt: «Nur das Beste ist für unsere Kunden gut genug.»

Ebenso wichtig war ihm ein verantwortungsvoller Umgang mit Mensch und Natur. Nachhaltiger Kräuteranbau mit Schweizer Partnern, Investitionen in erneuerbare Energien und langlebige Partnerschaften prägen die Unternehmensphilosophie bis heute. Sein Leitsatz «Nutzen bieten, Nutzen ernten» steht sinnbildlich für diese Haltung.

Auch nach seiner Zeit als Geschäftsführer engagiert sich Marco Baumann als Markenbotschafter für sein Lebenswerk. Die gesamte RAUSCH-Belegschaft dankt ihm zu seinem 80. Geburtstag für seinen aussergewöhnlichen Einsatz, seine verlässliche Führung und seine grosse Leidenschaft für das Unternehmen. Sein Lebensmotto fasst seine Haltung treffend zusammen: «Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.».

rausch.ch

Porträt: zVg

Ernährungs-Symposium

— by swissmilk —





Das Swissmilk-Symposium bietet spannende Perspektiven und fundiertes Wissen rund um aktuelle Ernährungsthemen – wissenschaftlich und praxisnah. Profitieren Sie vom Austausch mit Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Disziplinen.

22. September in Neuenburg

2. November in Bern

- ✓ Aktuelle Ernährungsthemen und praxisrelevante Referate
- ✓ Erfahrungsaustausch
- ✓ SVDE-zertifiziert
- ✓ Gute Erreichbarkeit mit dem ÖV
- ✓ Verpflegung inklusive
- ✓ Geringe Teilnahmegebühr

Echt stark!

Jetzt anmelden
swissmilk.ch/symposium

Schweiz. Natürlich.

swissmilk



Interaktiv kommunizieren statt eindimensional werben

Soziale Medien Soziale Netzwerke wie Instagram oder Facebook spielen in der heutigen Wirtschaft eine immer wichtigere Rolle. Sie bieten als interaktive Kommunikationsmittel neue Perspektiven – besonders auch für KMU.

TEXT: FABRICE MÜLLER

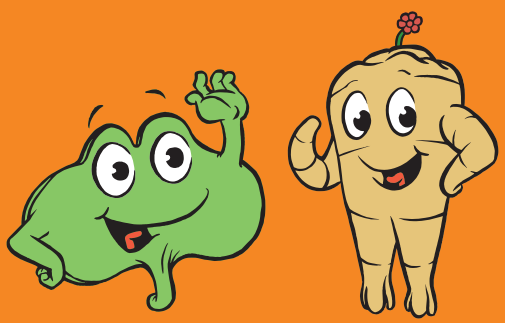
Viele Menschen beschaffen sich Informationen nicht mehr nur auf Firmen-Websites, sondern holen sich die gewünschten Angaben auf Wikipedia, in Blogs und den Sozialen Medien. Dort versprechen sie sich authentische und transparente Informationen. Deshalb sind heute die meisten Firmen gezwungen, den Nutzern zu folgen und Social Media Marketing (SMM) in ihren Kommunikationsmix zu integrieren. Kunden nutzen die sozialen Medien für ihre Anliegen, egal, ob ein Unternehmen einen eigenen Auftritt betreibt oder nicht. Folglich muss ein Unternehmen mehr denn je fast in Echtzeit zuhören und jedes Mal neu evaluieren, ob und welche Intervention und Interaktion gefragt sind.

Foto: Tierney/stock.adobe.com



Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie:

- schnelle Ermüdbarkeit
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmangel
- Gedächtnisschwäche
- Schwindelgefühl



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaberin: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

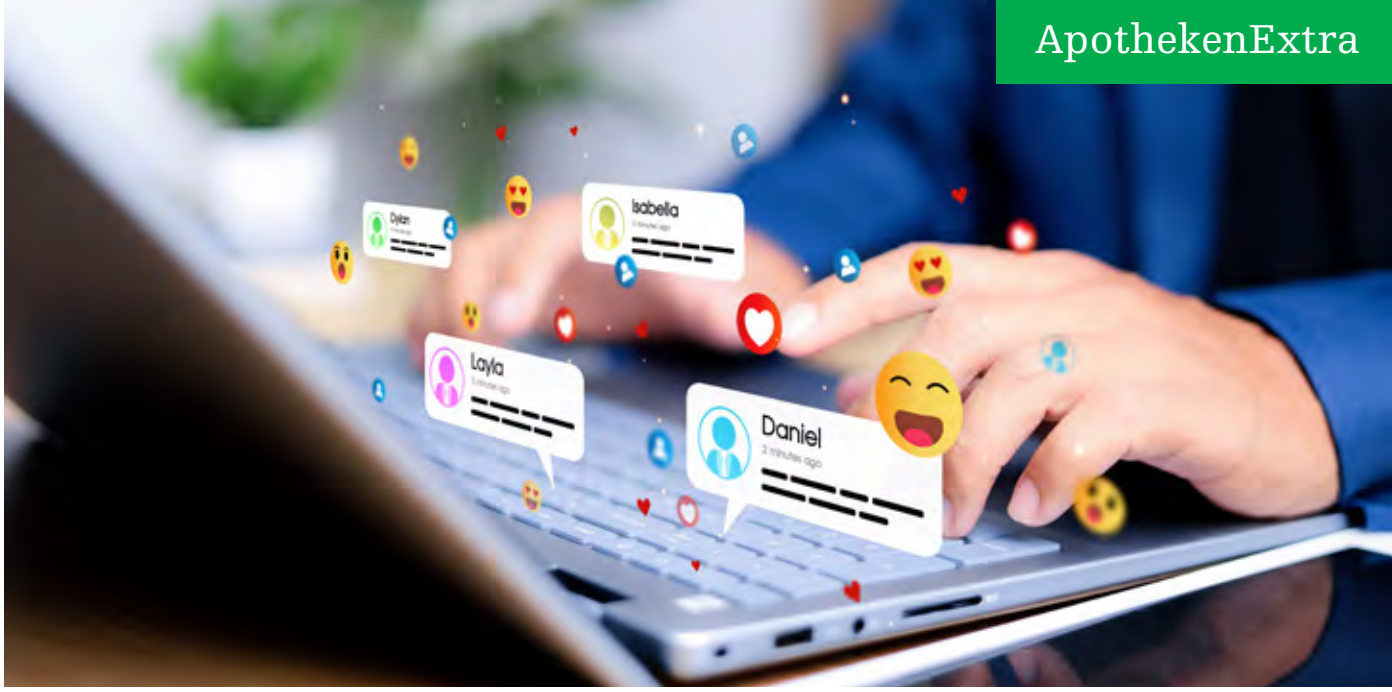


CORPORATE FASHION FÜR APOTHEKEN.

Unsere Bekleidung ist speziell für die Anforderungen im Apothekenalltag entwickelt und bietet optimalen Komfort bei gleichzeitig professioneller Ausstrahlung. Hergestellt aus zertifizierter Bio-Baumwolle und nachhaltig produziert in Europa. Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Kollektionen.

zuelle

rodolfozuelle.com
079 947 70 12



Soziale Medien ermöglichen den direkten Dialog mit Kundinnen und Kunden.

Schaufenster und Verkaufskanäle

Plattformen wie Facebook, Instagram oder LinkedIn sind zu wichtigen Schaufenstern der Unternehmen geworden. Mittlerweile werden sie auch als Verkaufskanäle genutzt, etwa über Meta Business auf Facebook und Instagram. Die klassische Kaltakquise hat dabei zunehmend einer umgekehrten Logik Platz gemacht. Das heisst: Es geht nicht mehr darum, Kunden zu jagen, sondern sie anzuziehen. LinkedIn gilt dafür als ein besonders anschauliches Beispiel: Verkäufer und Unternehmer, die dort ihr Fachwissen teilen oder zu relevanten Themen Stellung beziehen, ohne direkt etwas verkaufen zu wollen, wecken auf natürliche Weise das Interesse der Nutzer, ihrer Follower und damit auch potenzieller Kunden. Hinzu kommt: Neben der direkten Feedback-Kultur haben die Unternehmen in den Sozialen Medien die Möglichkeit, herauszufinden, wie Kunden mit ihren Produkten umgehen und sie beurteilen.



Viele Menschen informieren sich heute über Unternehmen und Produkte auch in sozialen Netzwerken.

Signifikante Lücken bei Wissen und Fähigkeiten

Social Media bieten KMU vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und Mehrwertpotenziale. Viele KMU seien dabei insbesondere an einer nach aussen gerichteten Kommunikation («Outbound») interessiert, die ihnen neue Kunden bringen oder dabei helfen solle, bestehende Kunden besser an sich zu binden, sagen Michael Beier und Sebastian Früh in ihrem Forschungsbericht

Tipps für einen erfolgreichen Social-Media-Auftritt

- Eine gut durchdachte Strategie beginnt mit der Definition der Zielgruppe. Wer sind die potenziellen Kundinnen und Kunden? Welche Plattformen nutzen sie am liebsten?
  - Facebook spricht eine breite, eher ältere Altersgruppe (ab 30/40) an.
  - Instagram und TikTok werden eher von jüngeren Nutzern dominiert.
  - LinkedIn eignet sich besonders für B2B-Unternehmen, die gezielt Fachkräfte oder Geschäftspartner ansprechen möchten.
- Neben der Wahl der richtigen Plattform ist auch die Content-Strategie entscheidend. Inhalte sollten einen Mehrwert bieten, sei es in Form von hilfreichen Tipps, Branchennews oder unterhaltsamen Beiträgen.
- Erstellen Sie einen Redaktionsplan.
  - Inhalte können im Voraus geplant werden.
  - Die Konsistenz der Beiträge wird sichergestellt.
  - Tools wie Hootsuite oder Meta Business Suite helfen bei Automatisierung und Analyse.
- Erfolg in den Sozialen Medien erfordert Ausdauer und Geduld. Die regelmässige Analyse der Kennzahlen hilft dabei, die Strategie zu optimieren.
- Wichtige Fragen:
  - Welche Beiträge erzielen die höchste Reichweite?
  - Wann ist die beste Zeit zum Posten?
  - Welche Inhalte werden am häufigsten geteilt?

Fotos : Smile Studio AP/stock.adobe.com (oben), kite_rin/stock.adobe.com (unten)



Eine professionelle Social-Media-Präsenz braucht eine klare Strategie, Zeit und Geduld.

«Nutzung von Social-Media-Plattformen durch Schweizer KMU», veröffentlicht am Schweizerischen Institut für Entrepreneurship der Fachhochschule Graubünden. Allerdings tun sich viele KMU bislang offenbar schwer mit der strategischen Anwendung von Social Media für ihre Geschäftszwecke. So zeigten in einer relativ frühen Phase von Social Media Forschungsergebnisse aus der Schweiz, dass KMU nur wenige Potenziale sahen, durch Aktivitäten auf Social-Media-Plattformen konkrete Zwecke für ihr Geschäft zu verfolgen. Folglich ist aufgrund der bisherigen Forschungsergebnisse davon auszugehen, dass viele KMU noch signifikante Lücken bei Wissen und Fähigkeiten bezüglich der Identifizierung von Ertragspotenzialen durch Social-Media-Anwendungen und deren effizienten und effektiven Realisierung aufweisen.

Viele Möglichkeiten, viel Geduld

Wer mit seinem Geschäft Social Media Marketing betreibt, möchte die Bekanntheit des Unternehmens steigern, das Image der Firma verbessern, die Besucherzahlen auf der Website erhöhen, neue Erkenntnisse für die Produktentwicklung gewinnen, zusätzliche Kunden akquirieren und den Umsatz steigern. Um mit Erfolg in diesen neuen Marketingkanal einzusteigen, muss man die eigene Zielgruppe gut kennen und den Lesern Mehrwerte bieten können. Die Einbindung von Social Media Marketing in die Unternehmenskommunikation ist aufwendig. Eine professionelle Umsetzung braucht Zeit; bis die ersten Resultate zu sehen sind, ist Geduld gefragt. Gerade neue Marken und Firmen müssen sich auf längere Wartezeiten gefasst machen, weil sie weniger Identifikationspotenzial bieten. Zwar ist die Verbreitung kostenlos, doch die Initialisierung von Social-Media-Kampagnen kann kostspielig sein. <

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.

TRENDBAROMETER

Heartbreak Healing

Weltweit gehören bereits 75 Millionen Menschen zu den Nutzern von Tinder – ein Riesenmarkt rund um die Sehnsucht nach romantischer Liebe. Doch nicht alle Geschichten gehen gut aus. So entsteht mit der steigenden Nutzung der Dating-Apps eine wachsende Nachfrage nach Hilfsangeboten bei Liebeskummer. Podcasts, Ratgeberbücher, Seminare und natürlich KI-Chatbots versprechen Abhilfe. Letztere beflügeln im Bereich der privaten Nutzung die Zugriffszahlen. Laut einer aktuellen Befragung im Auftrag der Deutschen Depressionshilfe haben rund zwei Drittel der 16- bis 39-Jährigen bereits mit einem Chatbot über private Probleme wie Stress oder Liebeskummer gesprochen.

Daneben thematisieren unzählige Songs Strategien gegen gebrochene Herzen; und Liebeskummer-Schokolade, -Fruchtgummi und süsse Heartbreak-Tees sollen helfen, Traurigkeit und Verzweiflung zu überwinden. Ausgehend aus Mexiko und Kolumbien wurde mit «Sala de Despecho» (englisch: Heartbreak Room) sogar ein Clubkonzept gegründet, in dem sich die Besucher hemmungslos ihrem Liebeskummer hingeben können – mit Karaoke, Drinks und anderen Verlassenen im Publikum. Inzwischen sind Pop-up-Stores an verschiedenen Standorten wie Miami, Madrid oder London hinzugekommen.

Selbst Gigant Tinder hat das Potenzial erkannt und setzt mit seiner «Move On»-Kampagne auf Mut für den nächsten Versuch. In Tokio können sich die Enttäuschten am «Tinder Break-up Shrine» zudem symbolisch von ihren Verflossenen verabschieden und Erinnerungsstücke platzieren. Eine Idee ebenfalls für die örtliche Offizin – inklusive Gesprächsangebot für die eigenen Kunden? Aber auch wer nicht unter die Liebeskummer-Therapeuten gehen möchte, sollte zumindest Nahrungsergänzungsmittel dagegen im Angebot haben. Mit «Amorex» etwa ist ein Kombipräparat gegen Romantic Stress auf den Markt gekommen. Der Placebo-Effekt versetzt sicher manchen Liebeskummer-Berg.

Corinna Mühlhausen

Foto: ronstik/stock.adobe.com

Blasenentzündung: **Früh erkennen, gezielt behandeln**

Akute unkomplizierte Harnwegsinfektionen gehören zu den häufigsten bakteriellen Infektionen bei Frauen und sind ein regelmässiger Beratungsanlass in der Apotheke. Typische Beschwerden wie Dysurie, Pollakisurie und imperativer Harndrang beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Gleichzeitig gilt es, Warnzeichen für einen komplizierten Verlauf rechtzeitig zu erkennen und gegebenenfalls an eine ärztliche Abklärung zu verweisen [1-4].

Bakterien als häufigste Ursache

In den meisten Fällen wird eine akute Zystitis durch uropathogene Bakterien verursacht, die über die Harnröhre in die Blase aufsteigen. Der häufigste Erreger ist Escherichia coli (E. coli), der für den Grossteil der unkomplizierten Harnwegsinfektionen verantwortlich ist. Seltener werden Infektionen durch Erreger wie Staphylococcus saprophyticus, Klebsiella pneumoniae oder Proteus mirabilis ausgelöst [3, 4].

Die Vermehrung der Keime in der Blase führt zu einer lokalen Entzündungsreaktion der Blasenschleimhaut. Daraus resultieren die charakteristischen Symptome einer Zystitis [3, 4].

Typische Symptome- hier sollten Sie hellhörig werden

Zu den Leitsymptomen einer unkomplizierten Blasenentzündung zählen [4]:

- Brennender Schmerz beim Wasserlassen
- Krampfartige Schmerzen im Unterbauch
- Ständiger Harndrang
- Kleine Harnmenge beim Toilettengang
- Veränderung des Urins
- Trübe Einfärbung
- Auffälliger Geruch

Wann ist eine ärztliche Abklärung angezeigt?

Eine Selbstmedikation ist nicht in allen Fällen angezeigt. Eine ärztliche Abklärung sollte insbesondere empfohlen werden bei[4] Erstmanifestation der Symptomatik, Blut im Urin, Fieber oder Schmerzen im Flankenbereich und Rücken.

Unbehandelt kann sich die Infektion auf die oberen Harnwege ausbreiten und zu einer Pyelonephritis führen.
Zu den bekannten Risikofaktoren zählen unter anderem sexuelle Aktivität, Schwangerschaft, ein durch die Wechseljahre bedingter Östrogenmangel sowie ein allgemein geschwächtes Immunsystem.

Zystitis –Therapiemöglichkeiten:

Zu den allgemeinen Massnahmen[4] bei Zystitis gehören u.a. ausreichend Trinken, eine vollständige, regelmässige Entleerung der Blase sowie Wärmeapplikation bei Schmerzen.

Vorbeugende Massnahmen[4]

- Keine übertriebene Genitalhygiene
- Miktion nach Geschlechtsverkehr
- Vermeiden von Spermiziden und
- Scheidendiaphragmen

Mögliche medikamentöse Therapie[4]

- Antibiotika
- Pflanzliche Arzneimittel, wie z.B. Kapuzinerkresse und Meerrettich

Angocin- antibakteriell, antientzündlich, wirkt vergleichbar gut wie Antibiotika[5]:

Kapuzinerkresse und Meerrettich: Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel enthalten Senföle (Isothiocyanate) mit antimikrobiellen Eigenschaften. Das pflanzliche Arzneimittel Angocin® kombiniert beide Pflanzen und wird zur Behandlung von akuten unkomplizierten Harnwegsinfektionen eingesetzt.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

zeller

W: 1 FT enthält: Kapuzinerkressenkrautpulver 200 mg, Meerrettichwurzelpulver 80 mg. **I:** Traditionsgemäss zur Besserung von Beschwerden bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nebenhöhlen, sowie bei weiblichen Erwachsenen mit Beschwerden bei Harnwegsinfekten. **D:** Bei akuten Entzündungen der Atemwege: ab 12 Jahren 3-5× täglich 4-5 FT, von 6 bis 12 Jahren 3-4× täglich 2-4 FT einnehmen. Bei Harnwegsinfekten: weibliche Erwachsene 3-5× täglich 4-5 FT einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff, akute Magen- und Darmgeschwüre, akute Nierenentzündungen, Schwangerschaft. **IA:** Vitamin K-Antagonisten. **UW:** Magen- und Darmbeschwerden, systemische allergische Reaktionen, Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swissmedicinfo.ch (Stand der Information: März 2025)

Referenzen:

1 Advani SD, Thaden JT, Perez R, Stair SL, Lee UJ, Siddiqui NY. State-of-the-Art Review: Recurrent Uncomplicated Urinary Tract Infections in Women. Clin Infect Dis. 2025 Mar 17;80(3):e31-e42. doi: 10.1093/cid/ciae653.

2 Kolman KB. Cystitis and Pyelonephritis: Diagnosis, Treatment, and Prevention. Prim Care. 2019 Jun;46(2):191-202. doi: 10.1016/j.pop.2019.01.001.

3 Flores-Mireles AL, Walker JN, Caparon M, Hultgren SJ. Urinary tract infections: epidemiology, mechanisms of infection and treatment options. Nat Rev Microbiol. 2015 May;13(5):269-84. doi: 10.1038/nrmicro3432.

4 Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU), A.d.W.M.F.A., S3-Leitlinie Epidemiologie, Diagnostik, Therapie, Prävention und Management unkomplizierter, bakterieller, ambulant erworbener Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen (HWI) 2024: AWMF online Portal der wissenschaftlichen Medizin.

5 Goos KH, Albrecht U, Schneider B. Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung im Vergleich zu anderen Therapien unter den Bedingungen der täglichen Praxis. Arzneimittelforschung. 2012 Dec;62(12):e4. doi: 10.1055/s-0033-1351284.

0726/3391



Heilpflanzen

Meerrettich

Durch ein Wandgemälde in Pompeji ist belegt, dass Meerrettich bereits in der Antike vom Menschen genutzt wurde. Vorerst als Heilpflanze verwendet, fand der Meerrettich später auch Einzug in die Küche. Heute dient er als geschätzte Kochzutat und gleichermassen als wirkungsvolles Phytopharmaka.

TEXT: MARTIN SAURER

Meerrettich *(Armoracia rusticana)* wird zu den traditionellsten Heil- und Gewürzpflanzen Europas gezählt. Viele dieser Pflanze nachgesagte Heilwirkungen haben sich bis heute gehalten und sind inzwischen wissenschaftlich erwiesen. So besitzt Meerrettich verschiedene antimikrobielle Eigenschaften und wird vorwiegend bei Infektionen der Atem- und Harnwege eingesetzt.

Biologie

Meerrettich ist eine krautige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler, die Wuchshöhen von anderthalb Metern erreicht. Genutzt wird allerdings die unterirdisch ausgebildete Pfahlwurzel. Grosse, längliche Grundblätter sind charakteristische vegetative Merkmale. Während der Blütezeit erscheinen viele kleine, weisse Blüten, die in lockeren Trauben angeordnet sind. Die Vermehrung verläuft oft vegetativ: Aus lediglich kleinen Teilen der Pfahlwurzel können neue Pflanzen gedeihen. Nährstoffreiche, feuchte Böden an sonnigen bis halbschattigen Standorten gelten als ideal. Das Ursprungsgebiet des Meerrettichs liegt in Südosteuropa, kultivierte und verwilderte Formen kommen in ganz Mitteleuropa vor.

Wie Wasabi und Senf verfügt auch Meerrettich über einen raffinierten Abwehrmechanismus: Die Pflanzenzellen enthalten mit Senfölglykosiden gefüllte Speichervakuolen. Daneben existieren Myrosinzellen, in denen das Enzym Myrosinase konzentriert ist. Durch Verletzung des Zellgewebes werden sowohl Vakuolen als auch Myrosinzellen zerstört, wodurch Senfölglykoside und Myrosinase in Kontakt treten. Die Myrosinase spaltet die Senfölglykoside in Senföle, die eine für Fressfeinde unangenehme Schärfe hervorrufen.

Foto: Rohan Katwe/stock.adobe.com



Geschichte

Obwohl Meerrettich und seine Wirkung bereits seit der Antike bekannt sind, verbreitete sich die Heilpflanze in Mitteleuropa erst während dem Mittelalter. Damals wurde die Pflanze in Klostergärten angebaut und gegen Erkältungen, Husten, Verdauungsbeschwerden sowie äusserlich bei Muskel- und Gelenkbeschwerden angewendet. Gleichzeitig diente die Pfahlwurzel als Wintergemüse und wurde dank der flüchtigen und antimikrobiellen Inhaltsstoffe ebenfalls zum Konservieren von Nahrungsmitteln verwendet. Aufgrund dieses sehr breiten Anwendungsspektrums entwickelte sich Meerrettich schnell zu einem festen Bestandteil sowohl der Volksmedizin als auch zu einer willkommenen Kochzutat.

Inhaltsstoffe und deren Wirkung

Senföle sind die relevantesten Inhaltsstoffe des Meerrettichs. Sie wirken antimikrobiell gegen Bakterien, Viren und Pilze und weisen zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften auf. Die Senföle des Meerrettichs regen zudem die Sekretion von Speichel, Magen- und Gallensäften an. Im Gegensatz zu Capsaicin, das Schärfe in Chilis hervorruft, handelt es sich bei Senfölen um eine ganz andere Schärfe: Diese flüchtigen Inhaltsstoffe sind vorwiegend in der Nase wahrnehmbar, allerdings für eine lediglich kurze Dauer.

Neben den Senfölen enthält Meerrettich eine Vielzahl weiterer nützlicher Inhaltsstoffe. So beispielsweise diverse Vitamine, allen voran Vitamin C, verschiedene essenzielle Spurenelemente wie Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor, sowie ätherische Öle. Zu der antibakteriellen Wirkung des Meerrettichs trägt ausserdem Allicin bei.

Anwendung

Heute wird Meerrettich als Frischpflanze oder standardisiertes Präparat bei Infektionen der Atem- oder Harnwege angewendet, oft in Kombination mit anderen Medikamenten. Werden frische Pflanzen eingesetzt, sollte beachtet werden, dass sich die Senföle schnell verflüchtigen und die Wirkung somit laufend abnimmt. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Meerrettich und Kapuzinerkresse *(Tropaeolum)* synergistisch wirken, wodurch eine kombinierte Anwendung sehr wirksam sein kann. Meerrettich ist grundsätzlich gut verträglich; vor allem bei Überdosierung sind allerdings Sodbrennen oder Verdauungsbeschwerden möglich. Bei Personen mit Magen- oder Darmgeschwüren oder Nierenerkrankungen ist von einer medizinischen Anwendung abzuraten. <

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

Behördenspardruck versus Patientenbedürfnisse

Die Komplementär- und Phytoarzneimittel (KPA) leben von Erfahrung, Qualität und Verlässlichkeit. Dasselbe erwartet der SVKH von den behördlichen Rahmenbedingungen. Doch der Wind hat gedreht: Sowohl bei Swissmedic als auch beim BAG ist der Spardruck spürbar. Dies erhöht den wirtschaftlichen Druck auf die Hersteller. Das Paradoxe daran: Die Nachfrage seitens Patientinnen und Patienten ist ungebrochen hoch. Die Schweiz ist ein Musterbeispiel im Bereich KPA-Zulassung. Über Jahrzehnte wurde hierzulande wertvolles regulatorisches und fachliches Wissen aufgebaut.

Umso besorgter beobachtet die Branche die jüngsten Spar- und Umstrukturierungsmassnahmen bei Swissmedic. Dass die spezifische Abteilung für KPA aufgelöst und in die allgemeine Abteilung Zulassung und Vigilance Arzneimittel überführt wird, schmerzt. Auch der bewährte Roundtable KPA, der den Dialog zwischen Behörde und Verbänden sowie Industrievertretern pflegte, steht aus Kapazitätsgründen zur Disposition. In einem hochspezifischen Zulassungsumfeld ist dieser Austausch jedoch die Basis für praxistaugliche Lösungen.

Ambitionierte IT-Grossprojekte in den vergangenen Jahren verschlangen enorme Ressourcen bei Swissmedic. Die Fehlplanungen führten zu Millionenverlusten, die nun über höhere Gebühren wieder hereingeholt werden sollen.

Fehlplanungen und behördlicher Spardruck dürfen nicht auf dem Rücken der Schweizer Pharma-KMU ausgetragen werden und letztlich die Arzneimittelvielfalt für die Patientinnen und Patienten gefährden. Wir brauchen effiziente Behörden. Effizienz entsteht aber nicht durch den Abbau von Fachwissen und Dialog, sondern durch moderne Prozesse und moderne Werkzeuge sowie ein echtes Verständnis für die Realität der Unternehmen.

Christoph Kalbermatten
Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH

Gifte

Chlor – ein giftiges Gas

Chlor ist ein chemisches Element mit der Ordnungszahl 17. Genauso wie Fluor, Brom und Iod gehört es zur Gruppe der Halogene, die allesamt toxisch sind – tragische Vorfälle gab es immer mal wieder.



TEXT: MONIKA LENZER

Bei seinen Experimenten wurde der schwedische Chemiker Carl Wilhelm Scheele (1742–1786) im Jahr 1774 erstmals auf Chlor aufmerksam. Als er Salzsäure auf Braunstein (Mangandioxid) tropfte, entstand ein stark stechendes Gas. Er dachte, dass es eine spezielle Form der Salzsäure sei, und taufte es dephlogistierte Salzsäure. Erst der englische Chemiker Sir Humphry Davy (1778–1829) erkannte im Jahr 1810, dass es sich dabei um ein Element handelte, und nannte es Chlorine in Anlehnung an das griechische Wort «chloros» (= gelbgrün). Erst wenn das Gas auf –34 °C abgekühlt wird, entsteht eine gelbe Flüssigkeit. Bei Temperaturen von unter –101 °C erstarrt es schliesslich zu gelben Kristallen.

Gutes und schlechtes Chlor

Gasförmiges Chlor (Cl_2) ist sehr reaktionsfreudig, weshalb es in der Natur kaum im elementaren Zustand vorkommt – am ehesten vielleicht in Spuren von Vulkangasen. Üblicherweise liegen Chlor-Atome in gebundener Form vor. Eine bekannte Verbindung ist Natriumchlorid (NaCl) – unser Kochsalz. Tatsächlich ist Chlor in Form von Chlorid-Ionen (Cl^-) essenziell wichtig für unseren Körper. Sie steuern nämlich den Wasserhaushalt und sind ein Bestandteil der Magensäure.

Dahingegen ist elementares Chlorgas (Cl_2) für Menschen stark toxisch. Bereits kleine Mengen über einen kurzen Zeitraum können Augen, Haut und Atemwege reizen. Typische Beschwerden sind Husten und Schmerzen im Brustkorb. Das längere Einatmen hoher Konzentrationen kann schliesslich ein tödliches Lungenödem verursachen.

Fotos: MCGORIE/stock.adobe.com (links), Sebastian Studio/stock.adobe.com (rechts)



Ob Kochsalz oder Chlorgas: Die chemische Form entscheidet darüber, ob Chlor nützlich oder gefährlich ist.

Auf dem Schlachtfeld

Ein trauriges Kapitel war der Einsatz von Chlorgas im Ersten Weltkrieg. Unter der Aufsicht des Chemikers Fritz Haber (1868–1934) wurden rund 150 Tonnen Chlorgas hergestellt. Am 22. April 1915 setzten deutsche Truppen diese grosse Menge auf dem Schlachtfeld im belgischen Ypern frei. Da seine Dichte grösser ist als Luft, sank es nach unten in die Schützengräben, was ein Entkommen schwierig machte. Die gegnerischen Soldaten bekamen starke Atembeschwerden und erstickten zum Teil qualvoll. Genaue Zahlen sind unbekannt, Schätzungen zufolge waren es bis zu mehrere tausend Opfer. Dieses Ereignis galt als eigentlicher Auftakt zum damaligen Giftgaskrieg.

Chlor im Wasser

Chlor ist nicht nur für Menschen giftig, sondern es tötet auch Mikroorganismen wie Bakterien, Schimmelpilze und Algen ab. Deswegen ist es ein beliebtes Mittel, um das Wasser aufzubereiten. Viele Länder chloren deshalb das Trinkwasser zwecks Desinfektion. Der Chlorgehalt im Schweizer Trinkwasser ist im Vergleich zu anderen Ländern sehr niedrig oder sogar null. Der Schweizer Gesetzgeber schreibt hier einen maximalen Wert von 0,1 mg/l vor. Zum Vergleich: In Deutschland ist ein maximaler Wert von 0,3 mg/l erlaubt und in den USA sind sogar bis zu 0,4 mg/l zulässig.

Schon gewusst? Reines Chlor im Wasser ist eigentlich geruchlos. Der wohlbekannte Schwimmbadgeruch entsteht nämlich erst, wenn Chlor mit organischem Schmutz wie Urin oder Schweiss reagiert. Dadurch bilden sich sogenannte Chloramine, die auch die roten, brennenden Augen verursachen.

Schlagzeilen über Chlor

In den Nachrichten wird immer wieder über Unfälle mit Chlorgas berichtet. Häufig handelt es sich um Vorfälle in Industriefabriken. Oder 2023 ereignete sich in der Stadt Zürich ein Chemieunfall, weshalb ein Bereich bei der Hardbrücke abgesperrt wurde. Es gibt aber darüber hinaus immer wieder Vorkommnisse, bei denen es zu einer Chlorgasentwicklung kommt, weil die Chemikalien zur Desinfektion von Schwimmbädern unsachgemäss gehandhabt werden. Speziell war ein Ereignis in einem Schweizer Schoggi-Museum im Jahr 2025, nachdem ein Mitarbeiter versehentlich Javelwasser mit Salzsäure gemischt hatte, woraufhin das Gebäude evakuiert werden musste.

Obschon Chlor nicht ganz ungefährlich ist, kann es doch auch sehr nützlich für uns sein. <

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.

Produkttipp

Gemmotherapie bei Magenbeschwerden

Die Gemmo Arzneimittel basieren auf den naturheilkundlichen Prinzipien der Gemmotherapie und fördern die Ausleitung, reinigen und regulieren die Körperfunktionen. Sie stärken die Immunabwehr und helfen, Funktionsstörungen zu harmonisieren.



Der **Gemmo® Magenbeschwerden Mundspray** kann bei Magenbrennen, saurem Aufstossen und zur Entspannung bei nervösen Magenbeschwerden angewendet werden.

- Einfache Wirkstoffaufnahme über die Mundschleimhaut
- Problemlos und überall anzuwenden
- Ohne Wasser einzunehmen
- Für Kinder ab 6 Jahren

Gekürzte Fachinformationen
Die Kurzfachinformationen wurden digital zugestellt. Bei Bedarf können diese unter spagyros@spagyros.ch erneut angefordert werden oder direkt mittels QR-Code eingesehen werden.

Spagyros AG
3076 Worb
spagyros.ch

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:

CH26OB00077_06/2026 | Novo Nordisk Pharma AG