Ausgabe Oktober 10/2026 – CHF 5.20

astrea bulletin

GESUNDHEIT LEBEN

Schwerhörigkeit
Fit fürs Kundengespräch

Starkes Netzwerk
Naturparkwirte im Südschwarzwald



CEO-Interview
Thomas Kundert, Somedia AG

Teamarbeit

Gemeinsam stark

Trockene Augen?



Bei trockenen, gereizten und tränenden Augen

Similasan EYE CARE

Similasan Trockene Augen N (Pharmacode: 7853273)
Z: Belladonna D6, Euphrasia 3c D6, Mercurius sublimatus corrosivus D6. **I:** Trockene Augen. Sandgefühl in den Augen. Gereizte, tränende Augen. **D:** Kinder und Erwachsene: einmal bis mehrmals täglich 1–2 Tropfen pro Auge. **VM:** Bei Kleinkindern nur auf ärztliche Verschreibung hin anwenden. Für Kleinkinder sollen ausserdem die konservierungsmittelfreien Monodosen verwendet werden. Darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit auf einen der verwendeten Hilfsstoffe. Bei Linsentrübung (grauem Star, Katarakt) oder grünem Star (Glaukom) nur nach ärztlicher Diagnose anwenden. Informieren Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt, Ihre Apothekerin / Ihren Apotheker oder Ihre Drogistin / Ihren Drogisten, wenn Sie an anderen Krankheiten leiden, Allergien haben oder andere Arzneimittel (auch selbstgekaufte) einnehmen oder anwenden. **NW:** In Einzelfällen sind bei bestimmungsgemässem Gebrauch Überempfindlichkeitsreaktionen wie Augenbrennen, -reizung, -rötung, -juckreiz und -schmerzen beobachtet worden. **P:** 20 Monodosen 0,40 ml. **Liste D.**
T&S Eye Care Management AG, 6060 Sarnen. Weitere Informationen finden Sie auf www.swissmedicinfo.ch



Liebe Leserin, lieber Leser

astreaBULLETIN wird von Fachpersonen in Apotheken und Hausarztpraxen geschätzt und gelesen. Die positiven Reaktionen freuen uns sehr – und verpflichten zugleich.

astreaBULLETIN und astreaAPOTHEKE haben eine neue Eigentümerin: Neu gehören beide Magazine zur Somedia Health AG und werden von der neu gegründeten Healthcare Media AG herausgegeben. Für Sie als Leserinnen und Leser bleibt dabei vieles vertraut: Das bewährte Team, die Redaktion und Ihre Ansprechpartner bleiben unverändert. Gleichzeitig eröffnet uns die Einbettung in eine grössere Verlagsgruppe zusätzliche Möglichkeiten, unsere Magazine gezielt weiterzuentwickeln.

Fachmedien sind auch in Zukunft wichtig. Gerade bei Gesundheitsthemen braucht es sorgfältig recherchierte und verständlich aufbereitete Informationen. In Zeiten von Fake News schafft dies Orientierung und Vertrauen. Die gedruckte Zeitschrift hat dabei ihre Stärken: Studien zeigen, dass Informationstexte auf Papier oft besser verstanden und in Erinnerung behalten werden.

Die neue Konstellation gibt uns die Möglichkeit, die Bedürfnisse der Fachpersonen in Apotheken und Hausarztpraxen noch besser aufzunehmen und unsere Angebote gezielt darauf auszurichten.

Für Ihr Interesse und Ihre Treue danken wir Ihnen herzlich. Haben Sie Anregungen, Verbesserungsvorschläge oder Themenwünsche? Schreiben Sie uns: info@healthcaremedia.ch

Wir freuen uns über Ihr Feedback und auf die gemeinsame Zukunft.

Martin Bürki
CEO Healthcare Media AG

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

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger
Healthcare Media AG
Firmensitz: Sommeraustrasse 32, 7000 Chur
Postadresse: Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31,
info@healthcaremedia.ch
astrea-bulletin.ch

Verlagsleitung
Martin Bürki

Redaktion
Jürg Lendenmann

Texte in dieser Ausgabe von: Peter Braun, Martin Bürki, Klaus Duffner, Jürg Lendenmann, Monika Lenzer, Fabrice Müller, Martin Saurer, Christiane Schittny, Alexander Vögtli

Korrektorat
Claudia Fluor

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

Gesamtauflage
11 000 Exemplare
ISSN 2813-9259

Ausgabe
10 – Oktober 2026

Layout
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 Media AG möglich.

gedruckt in der schweiz

Foto Cover: gerasimov174/stock.adobe.com



5

30





35



38

Wissen

5 Ein starkes Netzwerk
Naturparkwirte im Südschwarzwald
11 Wissen in Kürze
12 Serie Nüsse: Cashews
14 Facts rund um die Haare
16 Schon gewusst?
18 Vielsprachenland Schweiz

Märkte

20 Mehrwert nutzen
Kundenbindungsmagazin astreaAPOTHEKE
28 Hilfe für Kniegelenke

Menschen

24 CEO-Interview
Thomas Kundert, Somedia AG

Leben

26 Gesundheit: Wo stehen wir?
STADA Health Report

ApothekenExtra

30 Fit fürs Kundengespräch
Schwerhörigkeit
33 Gifte
Brom – ein stinkendes Element
35 Gemeinsam stark – Teambildung
38 Heilpflanzen
Pfefferminze
39 Kolumne «Komplementäres»
Orientierung in der Vielfalt: wie evidenzbasierte Phytomedizin Vertrauen schaffen

Nächste Ausgabe astreaBULLETIN:
2. November 2026

Fotos von links nach rechts: Westend61/stock.adobe.com, Arthur Palmer/stock.adobe.com, InfiniteFlow_/stock.adobe.com, Julia/stock.adobe.com

Wissen

Ein starkes Netzwerk

Naturparkwirte im Südschwarzwald
Die Naturparkwirte stehen für ein durchdachtes Konzept, das Gastronomie, regionale Entwicklung und Nachhaltigkeit verbindet. Die Voraussetzungen für die Anerkennung sind klar definiert und anspruchsvoll – genau das macht die Qualität des Netzwerks aus.



Foto: Birgit Reitz-Hofmann/stock.adobe.com

pharmActuel

Symposium 2026

SONNTAG, 22. NOVEMBER 2026 / KURSAAL BERN
THEMA: SCHMERZ IN ALLEN FACETTEN

PROGRAMM

08:30 - 09:30	Empfang, Kaffee und Gipfeli		
09:30 - 09:45	Eröffnung des Symposiums	Dr. phil II Stephanie Vollenweider	
09:45 - 10:40	Epidemiologie – Schmerzmittel unter der Lupe	Dr. Carole Kaufmann	D
10:40 - 11:05	Pause		
11:05 - 12:00	Akuter Schmerz heute	Prof. Dr. Carla Meyer-Massetti	D
12:00 - 12:45	Focus Migräne	Dr. Colette Andrée	F
12:45 - 14:15	Mittagspause		
14:15 - 15:10	Opioidkrise Schweiz?	Prof. Dr. med. Philip Bruggmann	D
13:30 - 15:00	Workshop agfam (deutsch): Taping in der Apotheke – mit praktischem Workshop	Barbara Kühne	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (deutsch): Fachkonsultation Schmerzen – erkennen, behandeln, begleiten / Akute und chronische Schmerzen, Migräne, Liste B+/B- und das Follow up in der Offizin	Rahel Jud	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (französisch): Consultation spécialisée sur la douleur – identifier, traiter, accompagner Douleurs aiguës et chroniques, migraine, listes B+/B- et suivi à l'officine	Séverine Borgognon	F
15:10 - 15:55	Chronische Schmerzen – Teil 1	PD Dr. med. Michael Alexander Harnik	D
15:55 - 16:15	Pause		
16:15 - 17:10	Chronische Schmerzen – Teil 2	PD Dr. med. Michael Alexander Harnik	D
17:10 - 17:20	Schlusswort	Dr. phil II Stephanie Vollenweider	

SPRACHEN
Die Referate finden jeweils in deutsch oder französisch mit Simultanübersetzung statt.

ANMELDUNG
Online über https://symposium.pharmactuel.ch bis 15.11.2026 oder danach vor Ort.

FPH-PUNKTE
Für die Teilnahme am ganztägigen Symposium werden 50 FPH-Punkte in Offizin- und Spitalpharmazie sowie in klinischer Pharmazie angerechnet (Fort- und Weiterbildung).

TARIFE

Tageskarte pharmActuel-Abonnenten	CHF 150.00
Tageskarte Nicht-pharmActuel-Abonnenten	CHF 310.00
Studierende	CHF 75.00

IFAKDATA

agfam www.agfam.ch

medinform

TOPPARTNER

Galexis

ebi-pharm

mepha | teva

PHARMA-info powered by IFAK DATA

TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY

Wenn die Tage kürzer werden, sich die Wälder in Gold- und Rottöne kleiden und morgens feiner Nebel über den Schwarzwald zieht, beginnt für viele Feinschmecker die schönste Zeit des Jahres: die Wildsaison. In den Küchen der Naturparkwirte wird nun geschmort, gebraten und verfeinert, was die heimischen Wälder und Landschaften hervorbringen. Reh, Hirsch und Wildschwein stehen auf den Speisekarten – begleitet von Pilzen, Preiselbeeren, Kürbis, Rotkraut und Spätzle. Wer die regionale Küche des Schwarzwalds authentisch erleben möchte, findet bei den Naturparkwirten eine Genusskultur, die weit über den Tellerrand hinausgeht.

Gastgeber als Botschafter ihrer Region

Die Naturparkwirte sind nicht nur eine Vereinigung guter Restaurants und Gasthäuser. Sie verstehen sich als Botschafter ihrer Region. Gemeinsam mit Landwirten, Jägern, Produzenten und Verarbeitern setzen sie sich dafür ein, die kulinarischen Schätze des Schwarzwalds sichtbar zu machen und regionale Wertschöpfung zu fördern.

Was auf den Teller kommt, stammt möglichst aus der näheren Umgebung. Saisonale Produkte, kurze Transportwege und traditionelle Rezepturen bilden die Grundlage ihrer Arbeit. Damit leisten die Naturparkwirte nicht nur einen Beitrag zum Erhalt regionaler Genusskultur, sondern auch zur Pflege der Kulturlandschaft, die den Schwarzwald so einzigartig macht.

Genuss mit Verantwortung

Die Idee der Naturparkwirte beruht auf einem einfachen Grundsatz: Regionalität schafft Qualität. Matthias Hammelehle führt das Hotel Albtalblick in Häusern bei St. Blasien. Er ist mit Leib und Seele Gastgeber und sieht sich als Bindeglied zwischen Produzent und Gast. «Immer mehr Gäste möchten wissen, woher ihre Lebensmittel stammen und unter welchen Bedingungen sie erzeugt wurden», sagt er. «Meine Verantwortung ist, hier Transparenz und Vertrauen zu schaffen.» In seinem Betrieb kann man sich deshalb auf Nachhaltigkeit und Regionalität verlassen. Im Restaurant verwertet er nach Möglichkeit die ganzen Tiere, auch die Teile, die seltener verwendet werden. «Man muss wissen, wie man diese verarbeitet, um damit wahre Delikatessen zu kreieren», meint Matthias Hammelehle. Gute Küche braucht Vorbereitung, Erfahrung und Geduld.

Gastfreundschaft als Haltung

Ein Herbstspaziergang durch die bunt gefärbten Wälder, klare Luft, weite Ausblicke und anschliessend ein gemütliches Essen in einem traditionsreichen Gasthaus – für viele Besucherinnen und Besucher gehört genau diese Kombination zu den schönsten Erlebnissen der Jahreszeit. Neben der Küche spielt deshalb auch die Gastlichkeit eine sehr zentrale Rolle. Viele Naturparkwirte sind Familienbetriebe, in denen persönliche Begegnungen noch selbstverständlich sind. So ebenfalls im Waldhotel am Notschrei in Todtnau. Familie Albiez sagt: «Bei uns ist niemand einfach nur Gast. Wer sich hier aufhält, soll sich als Mensch willkommen fühlen.» Diese Haltung zieht sich durch alle Bereiche: vom Empfang im Gasthaus bis zum Gespräch am Tisch, vom Service bis zur Atmosphäre im Haus. «Gastfreundschaft, regionale Verbundenheit und kulinarische Qualität bilden bei uns eine Einheit», erklären die Gastgeber.



Benjamin Albiez, Inhaber des Waldhotels am Notschrei.

Foto: zVg



Hotel Albtalblick – ein typisches Landgasthaus im Schwarzwald.

Was einen Naturparkwirt ausmacht

Um als Naturparkwirt anerkannt zu werden, müssen Betriebe strenge Richtlinien erfüllen. Im Zentrum steht der nachweisbare Bezug zur Region. Ein wesentlicher Teil der verwendeten Lebensmittel muss in Zusammenarbeit mit lokalen Erzeugern aus dem Schwarzwald oder angrenzenden Umland stammen. Dazu gehören insbesondere Fleisch, Milchprodukte, Gemüse, Brot und Getränke. Ebenso wichtig ist die Saisonalität der Küche. Naturparkwirte verpflichten sich, ihre Speisekarten an den Jahreszeiten auszurichten und möglichst frische, unverarbeitete Produkte zu verwenden. Bauernhöfe, Metzgereien, Bäckereien und Manufakturen aus der Region bilden das Fundament der Lieferketten.

Naturpark Südschwarzwald

Weite Ausblicke, sanfte Wiesen, weidende Kühe, dichte Wälder und dazwischen heimelige Dörfer und stolze Schwarzwaldhöfe: Das ist der Südschwarzwald. Hier liegt auch der höchste Gipfel Baden-Württembergs, der Feldberg, mit seinen knapp 1500 Höhenmetern. Die Region liegt im äussersten Südwesten Deutschlands und ist der grösste Naturpark des Landes. 115 Gemeinden sowie 6 Land- und Stadtkreise sind Teil davon.

Hauptziel des Naturparks Südschwarzwald ist, die einzigartige, historisch gewachsene Landschaft zu bewahren und das harmonische Miteinander von Natur und Mensch zu erhalten und zu fördern. Das Projekt «Naturparkwirte» ist Teil dieses Konzepts. <

www.naturpark-suedschwarzwald.de
www.naturparkwirte.de

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

Foto: zVg



KRIBBELN ODER „AMEISENLAUFEN“

Wenn Hände und Füsse kribbeln – Symptome frühzeitig beachten.

Neues POS Material zur Verkaufs-unterstützung!

Sinkende Temperaturen, weniger Bewegung und veränderte Alltagsgewohnheiten: Im Herbst wird die periphere Durchblutung häufig zusätzlich belastet. Erste Hinweise zeigen sich oft schleichend – und werden deshalb leicht übersehen.

KRIBBELN?
EINSCHLAFEN VON HÄNDEN & FÜSSEN?

Diese Symptome sind in der Beratung häufig. Betroffene beschreiben Symptome wie Ameisenlaufen, Taubheitsgefühle oder verzögertes Aufwärmen von Händen und Füssen. Dahinter steht häufig eine verminderte Durchblutung bis in die kleinsten Gefässe. So können z. B. Wadenkrämpfe auch durch eine unzureichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur entstehen – begünstigt durch Bewegungsmangel oder langes Sitzen.

THERAPIEBAUSTEIN: PADMA 28N

Als Therapiebaustein kann PADMA 28N berücksichtigt werden: ein zugelassenes tibetisches Arzneimittel auf Basis einer klassischen Vielstoff-Rezeptur. PADMA 28N kann bei Symptomen eingesetzt werden, die mit Durchblutungsstörungen in Zusammenhang stehen - u. a.:

- Kribbeln, Ameisenlaufen
- Einschlafen von Händen und Füssen
- Schwere- und Spannungsgefühl
- Wadenkrämpfe



EINFACHE MASSNAHMEN, GUT KOMBINIERBAR

Die Anwendung lässt sich gut mit grundlegenden Empfehlungen kombinieren:

- regelmässige moderate Bewegung
- Aktivierung der Durchblutung im Alltag
- Schutz vor Kälte, insbesondere an Händen und Füssen

SO BLEIBT DIE BOTSCHAFT KLAR:

- Frühe Symptome erkennen und ernst nehmen
- Durchblutung gezielt unterstützen
- Kombination aus Lebensstil und Therapiebaustein nutzen

Bei akuten oder starken Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung angezeigt.



Die Kurzfachinformationen wurden digital zugestellt. Bei Bedarf können diese unter padma@padma.com erneut angefordert werden oder direkt mittels QR-Code eingesehen werden.

PADMA AG
www.padma.ch

PADMA

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. Natürlich!



Komplementär² Porträt: Barbara Studer

Barbara Studer ist Neurowissenschaftlerin, Bestsellerautorin, Musikerin und Gründerin der Hirncoach AG. Sie brennt für das Thema Gehirn und verbindet bei ihrer Arbeit Hirnforschung mit alltagsnaher Praxis. In ihren Vorträgen spricht sie über mentale Gesundheit und begeistert damit Jung und Alt. Barbara Studer war bei Simone Walther Büel im Video-Podcast Format «Komplementär² Porträt» der ebi-pharm ag zu Gast und gab dort einen Einblick in ihr vielfältiges Wirken.

«Alles, was wir machen, ist Hirntraining», sagt Barbara Studer, «die Frage ist einzig, ob mehr in eine gute oder mehr in eine schlechte Richtung.» Die Forschung zeigt, dass unsere Lebensweise zu 60 bis 70 Prozent beeinflusst, wie gesund wir und unser Gehirn im Alter sind. Wichtig dafür sind regelmässige Bewegung, soziale Kontakte, kognitive Stimulation, eine ausgewogene Ernährung, Schlaf, Kreativität, Humor und Achtsamkeit. Mit der von ihr gegründeten Hirncoach AG will Barbara Studer denn auch dafür sorgen, dass die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung nicht nur Theorie bleiben, sondern Menschen im Alltag ganz praxisnah unterstützen können. Sie bietet Hirntrainingsprogramme für alle Lebensphasen an. Diese beinhalten unter anderem regelmässige, aktivierende Übungen für den Alltag, die sich leicht umsetzen lassen, wertvolle und praktische Impulse aus der Hirnforschung von Fachpersonen und spielerisches Training mit wirksamen Aufgaben und Leistungsmessung. Im Beobachter Verlag hat sie zudem das Buch «Hirnpower» herausgegeben. Das Arbeitsbuch enthält alltagstaugliche und vielseitige Trainingsprogramme, Übungen und Tipps für das ganze Jahr mit monatlichen und wöchentlichen Schwerpunkten.

Barbara Studer ist aber nicht nur Hirnforscherin und Autorin, sondern auch Musikerin und deshalb gehört die Wirkung von Singen und Musik auf das Gehirn zu einem ihrer Lieblingsthemen. Das Thema werde noch viel zu wenig ernst genommen, findet sie. Oft denke man, ja so ein bisschen Musik machen oder singen ist ja noch schön, und sei sich gar nicht bewusst, wie viel Gutes das eigentlich in unserem Gehirn und für unsere Gesundheit bewirken kann. Musik sei nämlich ein Stärkungstool für das ganze Nervensystem, für das Gehirn und die Emotionsregulation und müsste deshalb noch viel mehr eingesetzt werden. Weshalb das so ist und wie Musik praktisch alles durchdringt in unserem Gehirn, was sonst übrigens kaum eine andere Aktivität schafft, erläutert Barbara Studer im ebi-pharm Video-Podcast Komplementär².

Video-Podcast-Folge mit Barbara Studer.



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.

Vielseitiges Fortbildungsangebot

Der ebi-pharm ag sind gut ausgebildete Fachpersonen seit ihren Anfängen ein grosses Anliegen. Aus dem Grund bietet die ebi-pharm jedes Jahr ein breites Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten an von Präsenzseminaren, über Webinare bis zu E-Learnings und seit 2019 auch Podcasts. Hier finden Sie alle Fortbildungen der ebi-pharm:

Foto: zVg

Pest in Basel wütete besonders unter jungen Arbeitern

Quelle: Universität Basel (Antiquity 2026) (dort auch Bilder)

Die Pest wütete im Laufe der Geschichte in Europa immer wieder und traf auch die Stadt Basel regelmässig. Der letzte dokumentierte Pestausbruch in der Schweiz war zwischen 1665 und 1670 n. Chr. und kostete zahlreiche Menschenleben. Im Kreuzgarten des ehemaligen Basler Barfüsserklosters, wo heute das Stadtcasino steht, kamen bei Ausgrabungen der Archäologischen Bodenforschung Basel-Stadt über 260 neuzeitliche Gräber aus dem 17. Jahrhundert zum Vorschein. Die Anordnung der Toten liess dabei einen Seuchenfriedhof vermuten. Tatsächlich bestätigte eine Analyse der DNA den Erreger *Yersinia pestis*, ein starker Hinweis darauf, dass die Pest Ursache für das katastrophale Sterbeereignis war. Die Untersuchung der Knochen einer Grabgruppe zeigte, dass die Bestatteten mit einem Durchschnittsalter von 17,7 Jahren noch sehr jung waren. Trotzdem wiesen sie bereits zahlreiche pathologische Befunde auf – mit degenerativen Erkrankungen wie Arthrose und Verschleiss an der Wirbelsäule. Dies deute wiederum auf körperlich schwere Arbeit und einen niedrigen sozialen Status hin, so die Archäologen. Die hohe Arbeitsbelastung sei eine der wichtigsten Faktoren für die Verwundbarkeit der Menschen während einer Epidemie. <

Magma-Superreservoir unter der Toskana

Quelle: Universität Basel, Universität Genf (Communications Earth & Environment 2026 in press)

Unter der Toskana schlummert ein riesiges Magmareservoir. Ein Team der Universität Genf und zweier italienischer geowissenschaftlicher Institute hat – ohne dass es sichtbare Zeichen an der Oberfläche gibt – festgestellt, dass sich vom Norden bis in den Süden der Toskana in einer Tiefe von 8 bis 15 Kilometern eine Magmablase von 6000 km^3 erstreckt. Das sei damit mit Supervulkan-Systemen wie Yellowstone vergleichbar, so die Forscher. Das geschmolzene Gestein wurde mithilfe der Umgebungsrausch-Tomografie sichtbar gemacht, einer Technik, mit der die innere Struktur der Erdkruste «durchleuchtet» werden kann, indem sie die natürlichen Vibrationen der Umgebung vermisst. Breiten sich diese Vibrationen mit geringer Geschwindigkeit aus, können sie auf geschmolzenes Material wie Magma hinweisen. Die Ergebnisse seien sowohl für die Grundlagenforschung als auch für konkrete Anwendungen wichtig, zum Beispiel für die Lokalisierung von geothermischen Reservoirs oder von Lagerstätten, die reich an Lithium und seltenen Erden sind. Das Magma stelle derzeit kein Risiko dar. <







Serie «Nüsse»

Cashews

In der Alltagssprache werden Dinge nicht immer so benannt, wie es in der wissenschaftlichen Botanik üblich ist. So nehmen wir die Erdbeere beispielsweise nicht als Scheinfrucht wahr, die an ihrer Oberfläche rund 200 Nüsschen trägt. Und wir sagen «Nüsse» zu den Cashews, obwohl sie gar keine sind.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Zu den einheimischen botanischen Nüssen gehören Walnüsse, Haselnüsse, Bucheckern und Esskastanien/Maroni, nicht aber Mandeln und Erdnüsse. Zu den eingeführten «falschen» Nüssen, die sich immer grösserer Beliebtheit erfreuen, zählen auch die Cashewnüsse.

«Apfel» mit Steinfrucht

Die Portugiesen lernten den Cashewbaum im Norden Brasiliens kennen. Der portugiesische Name caju leitet sich von «Acaju» – Nierenbaum – ab. So nannten die südamerikanischen Ureinwohner die Pflanze wegen ihrer nierenförmigen Samen. Der bis zu zehn Meter hohe Cashewbaum (Anacardium occidentale) gehört zur Familie der Sumachgewächse (Anacardiaceae). Zu dieser Familie gehören genauso Mangos, Pistazien, der Perückenstrauch und Essigbaum. Da sich der Baum als hervorragender Erosionsschutz in Küstengebieten eignet, führten die Portugiesen ihn in Mosambik und Indien ein.

Die Fruchtstiele der Cashewfrüchte leuchten gelb bis rot und ähneln Birnen, Peperoni oder länglichen Äpfeln. Diese Scheinfrüchte schmecken süss-säuerlich und enthalten viel Vitamin C. Sie werden unter anderem zu Kaschu-Saft und Marmelade weiterverarbeitet oder in Essig eingelegt.

Am unteren Ende des «Apfels» befindet sich der riesige Samen (Steinfrucht): die Cashew-«Nuss». Durch das Entfernen der äusserst harten Schale, die wertvolles Öl enthält, und einer roten, zähen Haut wird der Kern freigelegt. Hauptlieferanten von Cashewkernen sind heute die Elfenbeinküste, Indien und Vietnam.

Proteinreich und gesund

Während in der Volksmedizin sowohl die Rinde als auch die Blätter und das Öl der Kernschale zum Einsatz kommen, werden die Cashewkerne vorwiegend als Nahrungsmittel genutzt. «Cashewnüsse schmecken süsslich, enthalten aber nur 1 Prozent löslichen Zucker», schreibt Lucien F. Trueb. «Die Früchte zeichnen sich durch einen hohen Proteingehalt von 18 Prozent aus, wobei das Verhältnis der Aminosäuren etwa demjenigen von tierischem Protein entspricht.» Besonders hoch ist der Gehalt an Tryptophan. «Zu den gesundheitlichen Vorteilen der Cashewnüsse gehören ebenfalls hohe Gehalte an den Vitaminen A, D und E, dem B-Komplex sowie 3 Prozent Ballaststoffe. Dazu kommen 3 Prozent Mineralstoffe, vorwiegend Kalium, Magnesium, Phosphor und Calcium.»

Ein aus eingeweichten Cashewkernen durch Pürieren hergestelltes Getränk findet als Milchersatz Verwendung. <

Quellen

Lucien F. Trueb: Früchte und Nüsse aus aller Welt | adler-apotheke-metzingen.de | focus.de | pharmawiki.ch | wikipedia.ch

Jürg Lendenmann ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Fotos: Stéphane Bidouze/stock.adobe.com, mates/stock.adobe.com

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.





Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

10/2025

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA

Caring Innovation

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch

Facts rund um die Haare



> Ausser auf den Hand- und Fusssohlen sowie auf Teilen des äusseren Genitalbereichs haben Menschen auf der gesamten Körperoberfläche rund fünf Millionen Haaranlagen.
> Bei einem Fell wachsen mindestens zwei Haartypen aus einer Haarzwiebel: Deck- oder Fellhaar und Wollhaar.
> Wolle ist ein Haartyp, der durch züchterische Massnahmen bei Tieren wie Schafen, Ziegen und Kamelartigen entstanden ist. Ein Merinoschaf produziert pro Jahr (je nach Quelle) bis zu 10 kg Merinowolle.
> Mit 120 000 Haaren pro cm^2 hat der Seeotter das dichteste Fell. Seine Haut wird unter Wasser nicht nass. Zudem isoliert ein Zentimeter Fell so gut wie vier Zentimeter Fettgewebe.
> Tiere wie Rehe, Hirsche und Eisbären schützen sich mit Röhrenhaaren vor Kälte. Die Luft im Inneren wirkt isolierend.

Vorsicht Gift

> Die Haare der Raupen einiger Schmetterlingsarten wie die des Eichen-Prozessionsspinners enthalten Nesselgift. Dieses kann Ausschläge und allergische Reaktionen auslösen.
> Manche Vogelspinnenarten haben Brennhaare, die sie bei Bedrohung mit einem Angreifer entgegenschleudern und damit dessen Augen und Atemwege reizen.
> Mähnenratten *(Lophiomys imhausi)* fressen (unbeschadet) die Rinde des hochgiftigen Pfeilspitzen-Schöngifts *(Acokanthera schimperi)* und tragen den Speichel auf die Haare ihres Rückenkamms auf. Zubeissen bedeutet für Raubtiere den Tod.

Für Kunst, Handwerk und Schönheit

> Für die ostasiatische Malkunst und Kalligrafie werden die Haare vieler Tierarten verwendet, darunter Büffel, Kaninchen, Mäuse (Schnurrbarthaar), Schafe, Schweine, Pferde, Wiesel, Wölfe, Ziegen … und Leoparden.
> Kolinskyhaar ist die erste Wahl für Pinsel der Spitzenklasse von Kunstschaffenden. Es stammt vom Schweif des Kolinsky-Rotmarders bzw. Feuerwiesels *(Mustela sibirica)*. Der Preis pro Gramm des Haars lag zuweilen über dem von Gold.
> Für Bürsten und Besen werden Rosshaar und Wildschweinborsten eingesetzt, für Staubwedel Ziegenhaar und für Rasierpinsel Dachshaar. Für Kosmetikpinsel werden Pony-, Ziegen-, Zobel-, Waschbär-, Marder- und Eichhörnchenhaare verwendet. <

Quellen:
Das Wunder Haar, Quarks Script | baseljetzt.ch | deutschlandfunknova.de | pirsch.de | wikipedia.org | wwf.de



Zusammengestellt von: Jürg Lendenmann
Fotos: mayura_ben/stock.adobe.com, stockphoto mania/stock.adobe.com

Das X steht für forte.
Für 10 mg.



Neuer Produkt-name

Biotin Merz® forte 10 mg: das hochdosierte Biotin bei Biotinmangel.

Z: 1 Tablette enthält 10 mg Biotin. **I**: Prophylaxe und Therapie von Biotin-Mangelzuständen. **D**: 1 Tablette / Tag. **KI**: Allergie gegen einen der Bestandteile. **VM**: Nicht anwenden bei Galactose-Intoleranz, völligem Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption. Biotin kann Auswirkungen auf Laboruntersuchungen haben und zu falsch erniedrigten oder falsch erhöhten Untersuchungsergebnissen führen (siehe Fachinformation). **IA**: Rohes Eiereiweiss, Antikonvulsiva. **SS/St**: Keine klinischen Daten vorhanden, bisher keine negativen Auswirkungen bekannt (siehe Fachinformation). Biotin geht in die Muttermilch über. **UAW**: Sehr selten: allergische Reaktionen der Haut (Urtikaria). **P**: Packungen mit 30 und 90 Tabletten. **Abgabekategorie**: D. Die vollständige Fachinformation ist unter www.swissmedicinfo-pro.ch publiziert. Merz Pharma (Schweiz) AG, Hegenheimermattweg 57, 4123 Allschwil, Tel. 061 486 36 00. 08.26 V02

MERZ

Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

08.2026

Schon gewusst?

Kaffee: mehr als ein Energiebooster

Quelle: asciencedaily.com | doi: 10.1007/s00394-026-04038-z

Meldungen über noch unbekannte Wirkungen des Kaffees halten an. Bei der Auswertung einer Studie mit 2645 Teilnehmenden fanden Forschende der Universität von Oulu in Finnland heraus: Gruppen mit höherem Kaffeekonsum wiesen weniger Gesamtfett, weniger viszerales Fett sowie eine höhere Skelettmuskelmasse auf, während der BMI in allen Gruppen vergleichbar war. Bei beiden Geschlechtern wurden inverse Korrelationen zwischen dem Kaffeekonsum und den im Blut zirkulierenden verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) beobachtet. Diese stehen in einem unabhängigen Zusammenhang mit einem geschlechtsspezifischen Hormonprofil, das insbesondere bei Männern metabolisch relevant sein könnte.



Geheimnis der Langlebigkeit

Quelle: wissenschaft.de | doi: 10.1016/j.celrep.2026.117728

Als charakteristisches Merkmal von Superhundertjährigen sind bislang zytotoxische CD4-T-Lymphozyten (CD4-CTLs) bekannt. Wie eine neue Studie des Teams um Kosuke Hashimoto von der Universität Osaka in Japan zeigte, beginnen sich diese ab einem Alter von etwa 100 Jahren zu vermehren und diversifizieren. Dies ist offenbar eine Anpassung an persistente Antigene und trägt möglicherweise zur Langlebigkeit bei, indem es Krebs unterdrückt.



Wertvolle Freundschaften

Quelle: wissenschaft.de | doi: 10.1080/09638237.2026.2695973



Wer mit seinen Freundschaften und Partnerschaften zufrieden ist, bewertet auch seine körperliche und psychische Gesundheit als gut. Dies zeigte eine Studie der türkischen Kütahya Health Sciences University, die Daten der Global Flourishing Study auswertete. An dieser Studie nahmen 204 907 Menschen ab 18 Jahren aus 22 Ländern weltweit teil.

Das Autorenteam schlussfolgert: Starke soziale Beziehungen bilden eine universelle Säule des Wohlbefindens über alle Kulturen hinweg. Gesundheitspolitische Massnahmen sollten soziale Beziehungen und familiäre Beziehungen aus der Kindheit als Umweltfaktoren anerkennen, die die wahrgenommene psychische und physische Gesundheit prägen.

Zucker befeuerte die Evolution

Quelle: science.orf.at | doi: 10.1126/science.aed8437



Bisher galten Fleisch und Protein als die wichtigsten Treiber der Gehirnevolution des Menschen. Die australische Ernährungswissenschaftlerin Jennie Brand-Miller und ihr Team modellierten die Verteilung des Makronährstoffbedarfs über vier Millionen Jahre der Hominiden-Evolution unter Berücksichtigung der sich verändernden Anforderungen eines wachsenden Gehirns und der Fortpflanzung. Sie kamen zum Schluss, dass Glukose – zunächst aus Früchten und Honig, später aus dem Zermahlen und Kochen von Stärke – für die Entwicklung des menschlichen Gehirns essenziell war.

Zusammengestellt von: Jürg Lendenmann
Fotos: ram69/stock.adobe.com, De Visu/stock.adobe.com, FAB.1/stock.adobe.com, ifiStudio/stock.adobe.com



Positive Entwicklung für Similasan



Similasan kann seine Produkte wieder direkt vom Schweizer Standort Jonen in die USA liefern. Damit ist für Similasan nach dem im Jahr 2023 eingeleiteten FDA-Verfahren ein wichtiger Schritt für das internationale Geschäft erfolgt. Gleichzeitig bestätigt eine aktuelle Auszeichnung das anhaltende Vertrauen der Konsumentinnen und Konsumenten in die Marke.

Die Möglichkeit, die US-amerikanischen Märkte wieder direkt ab Jonen zu beliefern, ist für Similasan eine erfreuliche Entwicklung. Die USA gehören zu den bedeutenden Märkten des Unternehmens und tragen wesentlich zum internationalen Geschäft bei. Die Wiederaufnahme der direkten Lieferungen stärkt die Verbindung zwischen dem Schweizer Produktionsstandort und dem wichtigen US-Markt.

Erneut als Most Trusted Brand ausgezeichnet

Auch auf Konsumentenseite gibt es positive Signale: Similasan wurde kürzlich von Schweizer Endkonsumentinnen und Endkonsumenten als «Most Trusted Brand» im Bereich Naturheilmittel/Homöopathie ausgezeichnet. Die Anerkennung unterstreicht, dass die Marke und ihre Produkte weiterhin auf ein hohes Mass an Vertrauen und Akzeptanz zählen können. Gerade in einem Markt, in dem Glaubwürdigkeit, Qualität und eine langjährige Markenpositionierung eine wichtige Rolle spielen, ist dies ein wertvolles Zeichen.

Für Similasan sind beide Entwicklungen Ausdruck einer positiven Perspektive. Die internationale Geschäftstätigkeit kann weiter gestärkt werden und gleichzeitig besteht das Vertrauen in die Marke nachhaltig. <

Vielsprachenland Schweiz

Die Mehrsprachigkeit ist ein wichtiger Grundpfeiler der Schweiz. So verwenden knapp zwei Drittel der Bevölkerung ab 15 Jahren regelmässig mehr als eine Sprache. Vor allem in der jungen Generation wird Englisch immer wichtiger. Das Bundesamt für Statistik (BFS) legte im vergangenen Jahr interessante neue Zahlen zur Verwendung der unterschiedlichen Sprachen in der Schweiz vor.



TEXT: KLAUS DUFFNER

Die Schweiz ist mit ihren vier Landessprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch nicht nur von ihrer historischen Struktur her ein vielsprachiges Land. Durch starke internationale Verflechtungen sind auch andere Idiome fester Bestandteil der eidgenössischen Sprachenlandschaft. Überdies tragen Einwanderer aus vielen Ländern dazu bei, die Sprachenvielfalt zu vergrössern.

Knapp zwei Drittel sprechen Deutsch

Dabei sind Deutsch und Schweizerdeutsch die am meisten verbreiteten Hauptsprachen in der Schweiz (2023: 61 % der Bevölkerung). Rund ein Viertel (23 %) der Bevölkerung gibt Französisch als Hauptsprache an, 8 % Italienisch und 0,5 % Rätoromanisch. Aber auch einige Nichtlandessprachen sind als Hauptsprache verbreitet, darunter unter anderem Englisch (6 %), Albanisch (4 %), Portugiesisch (3 %), Spanisch (2 %) sowie Serbisch und Kroatisch (2 %). Während Englisch als Hauptsprache seit 2010 um zwei Prozentpunkte zugelegt hat, haben Deutsch und Schweizerdeutsch seit 2010 um vier Prozent verloren.

Junge Menschen mit mehreren Sprachen

Sehr viele Schweizer und Schweizerinnen sind mehrsprachig. So verwenden laut einer 2025 veröffentlichten Erhebung des Bundesamts für Statistik (BFS) knapp zwei Drittel (63 %) der Befragten ab 15 Jahren mehr als eine Sprache. Das kann im

Fotos: Uuganbayar/stock.adobe.com (links), ABCreative/stock.adobe.com (rechts)

Austausch mit den Angehörigen sein, bei der Arbeit oder beim Medienkonsum in der Freizeit. 37 % der Bevölkerung gebrauchen regelmässig zwei Sprachen, ein Viertel sogar drei oder mehr. Jedes fünfte Kind in der Schweiz (21 %) spricht mit seinen Eltern mehrere Sprachen, 38 % der Kinder kommen daheim zumindest in Kontakt mit anderen Sprachen. Die Sprachkompetenz ist stark altersabhängig. Während unter den jungen Erwachsenen (15 bis 24 Jahre) 81 % regelmässig mindestens zwei Sprachen verwenden, sind dies bei Personen ab 65 Jahren nur 38 %. Am höchsten ist der Anteil der Personen, die mehrere Sprachen nutzen, in der französischen Schweiz mit 66 %, gefolgt von der Deutschschweiz (63 %) und der italienischen Schweiz (59 %). Die Mehrheit (72 %) der eidgenössischen Bevölkerung verwendet regelmässig Deutsch, gefolgt von Schweizerdeutsch (63 %), Französisch (35 %) und Italienisch (14 %).

Damit wird Englisch in der Schweiz mit 44 % weitaus häufiger gesprochen als Italienisch. Letzteres ist dafür in der italienischen Sprachregion mit 98 % sehr stark vertreten, während Französisch in der französischen Schweiz von 97 % genutzt wird. Im deutschen Sprachraum wird Deutsch von 94 % und Schweizerdeutsch von 85 % der Bevölkerung gesprochen. Apropos Schweizerdeutsch: Auf dem Arbeitsmarkt in der Schweiz ist Schweizerdeutsch die am häufigsten üblicherweise gesprochene Sprache (61 % der Erwerbstätigen), gefolgt von Hochdeutsch (36 %), Französisch (28 %), Englisch (24 %) und Italienisch (8 %). Gerade am Arbeitsplatz scheint Fremdsprachenkompetenz gefragt zu sein, denn dort verwenden 41 % der Erwerbstätigen mindestens einmal pro Woche mehr als eine Sprache.

Jeder Fünfte lernt eine Sprache

Gut die Hälfte (52 %) der Bevölkerung zwischen 15 und 64 Jahren, deren Hauptsprache nicht Englisch ist, schätzt ihre aktiven Englischkenntnisse als gut oder sehr gut ein. Bei den passiven Kenntnissen (verstehen und lesen) ist der Anteil insgesamt noch höher (69 %). Auch bei der Sprachkompetenz hat die junge Bevölkerung die Nase vorn: Sie schätzt ihre aktiven Englischkenntnisse deutlich häufiger als gut oder sehr gut ein als dies bei älteren Einwohnern der Fall ist.

Bemerkenswert ist, dass fast ein Viertel der Bevölkerung ab 25 Jahren (23 %) gerade daran ist, eine oder mehrere Sprachen zu lernen oder zu vertiefen. An erster Stelle stehen dabei Englisch (32 %), gefolgt von den Landessprachen Deutsch (22 %) und Französisch (18 %). Die nach Englisch am häufigsten gelernten Nichtlandessprachen sind mit 13 % Spanisch, mit 3 % Japanisch (!) und mit 2 % Portugiesisch.

Mehrsprachigkeit gehört für knapp zwei Drittel der Bevölkerung zum Alltag.



Die junge Generation spricht besonders häufig mehrere Sprachen.

Die Hauptmotivation für das Erlernen einer Sprache oder das Verbessern der Sprachkenntnisse ist der Beruf (40 %), jedoch auch freizeitbezogene Gründe wie die Verwendung auf Reisen (37 %). Während vor allem Deutsch, aber auch Französisch mehrheitlich aus rationalen Gründen wie berufliches Weiterkommen erlernt werden, stehen bei Italienisch und Spanisch der Spass und die Freude an der Sprache oder die nächsten Ferien – und weniger die Karriere – im Vordergrund. Beispielsweise ist bei 59 % der Italienisch paukenden Schweizern die Liebe zur Sprache eine wichtige Motivation, bei der deutschen Sprache ist dies nur bei 21 % der Fall. Das Erlernen von Englisch hat hingegen sowohl berufliche als auch ferienbezogene Gründe.

Gut für den Zusammenhalt

Der Grossteil der Bevölkerung in der Schweiz ist der Meinung, dass es für den Zusammenhalt im Land wichtig sei, Kenntnisse in mehreren Landessprachen zu haben (86 %). Gut drei Viertel davon meinen, dass Schülerinnen und Schüler in der Schweiz als erste Fremdsprache eine Landessprache lernen sollten, wobei diese Meinung in der französischen und italienischen Schweiz stärker vertreten ist als in der Deutschschweiz. Insgesamt zeigt diese Erhebung, dass in der Schweiz nicht nur die Sprachenvielfalt und -kompetenz sehr ausgeprägt ist, sondern auch die Bereitschaft, neue Sprachen zu lernen, sehr hoch ist. <

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

Quellen:
Bundesamt für Statistik (2025): Sprachliche Praktiken in der Schweiz. Ergebnisse der Erhebung zur Sprache, Religion und Kultur 2024. ISBN: 978-3-303-01306-9. www.statistik.ch



Online-Stellenmarkt

für Pharma, Apotheken und Healthcare

Talente suchen – Jobs finden!

Ihre Plattform für Karriere und Recruiting im Gesundheitsbereich

Ab sofort können Sie Stellenangebote in unserem Fachmagazin astreaBULLETIN und auf unserem Online-Stellenmarkt platzieren – und Stellensuchende entdecken hier gezielt neue Karrieremöglichkeiten im Apotheken-, Gesundheits- und Pharmabereich. Nutzen Sie unsere neue Plattform, um passende Talente zu finden oder den nächsten Karriereschritt zu machen.

Hier geht's zum Stellenmarkt

astrea bulletin

www.astrea-bulletin.ch/stellen

Mehrwert nutzen

Wir haben die Apothekerin Sibylle Räber, eidg. dipl. Apothekerin FPH und Inhaberin der TopPharm Damian Apotheken und Drogerien AG, nach ihren Erfahrungen mit dem Aussendisplay und dem Plakat von astreaAPOTHEKE befragt.

Was waren Ihre Beweggründe, das Video fürs Aussendisplay sowie auch das Plakat einzusetzen?

Sibylle Räber: *Heute sind Printmedien, die Kunden kostenlos erhalten und die fachlich aktuelle Gesundheitsthemen aufgreifen, eher selten zu bekommen. Mit dem Video und dem Plakat sprechen wir nicht nur unsere Stammkunden an, sondern erreichen ein breiteres Publikum. Mit dem frischen Auftritt im Comic- bzw. Pop-up-Stil erweckt sowohl das Plakat als auch das kurze Video die Aufmerksamkeit der Kunden.*



Sibylle Räber, eidg. dipl. Apothekerin FPH, Inhaberin der TopPharm Damian Apotheken und Drogerien AG.

Gab es Rückmeldungen von Kundenseite sowie vom Apothekenteam zu den neuen Massnahmen?

Ja, die gab es von beiden Seiten. Die Kunden sehen die Werbung für die Fachzeitschrift und sprechen uns an und fragen, ob das neue Heft schon da sei, und schätzen es, dass wir astreaAPOTHEKE kostenlos abgeben. Meine Mitarbeitenden finden es positiv, dass eine Fachperson aus der Apotheke als Hauptfigur auf dem Plakat und im Video Kompetenz ausstrahlt. Die visuellen Medien dienen dem Team zudem als perfekter Gesprächseinstieg für die Kundenberatung.

Welche Apotheken könnten besonders vom Aussendisplay-Video und dem Plakat profitieren?

Apotheken, die Innovation und einen modernen Auftritt schätzen. Wir machen auf ein Gesundheitsheft aufmerksam, das spannende Themen aufgreift und immer aktuell ist. Nicht zuletzt auch wegen der grossen Auflage und der zehn Ausgaben pro Jahr.

Danke für eure Unterstützung und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen.

Porträt: zVg

Salus

SALUS SEIT 1916

DER SCHLUCK,
DEN DU BRAUCHST!

NEU



Wichtige Vitalstoffe für jeden Tag

Das neue One Essence 67 Elements Tonikum vereint über 30 Kräuter und Gewürze, mehr als 20 Gemüse- und Obstsorten sowie 16 Vitamine und Mineralstoffe aus über 67 Quellen. Es eignet sich für alle, die ihre tägliche Vitalstoffzufuhr auf einfache Art ergänzen möchten.

- ✓ Nur 10 ml täglich
- ✓ 16 Vitamine und Mineralstoffe
- ✓ Vegan, ohne Alkohol, Gluten, Laktose, Konservierungsstoffe

36 % Rabatt

Vom Einführungsangebot profitieren:

salus-schweiz.ch/one-essence-angebot

Unsere Kraft liegt in der **Natur**

neo-angin®

Beratungsleitfaden bei

Ak

Leichte Halsschmerzen, Heiserkeit, Hustenreiz, trockener Husten, Mundtrockenheit, Allergie

Halssch

MedEctoin®

Lidocain und Cetyl

Alter 2+ Jahre

Alter 6+ Jahre

Al 12+ J

Beginnende Halsschmerzen, Schluckbeschwerden



Schmerzlevel	●○○○○	●●○○○	●●●○○	●●●●○
	neo-angin® protect Spray	**neo-angin® junior** Lutschtabletten	**neo-angin®** Lutschtabletten	**neo-angin® forte** Lutschtabletten
	→ **Lindert Symptome** → **Befeuchtet** → **Schützt gegen Erreger** → **Wirkt regenerierend**	→ **Betäubt schnell den Schmerz** → **Bekämpft Erreger**	→ **Betäubt schnell den Schmerz** → **Bekämpft Erreger**	→ **Betäubt schnell den Schmerz** → **Bekämpft Erreger**
Geschmack	Menthol-Salbei	Orange	Zitrone	Minze
Listung	Medizinprodukt	Swissmedic Liste D	Swissmedic Liste D	Swissmedic Liste D
Pharmacode	7153184	3264403	3264389	3264395

Beratungstipps für Produktkombinationen

1. Die Lutschtabletten für tagsüber und das Spray für die Nacht
2. Die Lutschtabletten für Zuhause und das Spray für unterwegs
3. **Lidocain** für eine schnelle[1] und **Flurbiprofen** für eine lang anhaltende Wirkung (bis zu 3 Stunden)[2]

Spezialtipp: Als optimale Ergänzung zu allen Halsschmerzprodukten, empfehlen Sie **neo-angin® protect Spray**

Beratungstipps «So schützen Sie Ihren Hals»

Für Beratungstipps zur Halsschmerz-prophylaxe bei saisonalen oder klimatischen Belastungen scannen Sie bitte den nebenstehenden QR-Code.

[1] Donath F. et al. Efficacy of 8 mg lidocaine and 2 mg cetylpyridinium chloride fixed-combination lozenges on sore throat pain intensity compared with 1mg lidocaine and 2 mg CPC fixed-combination lozenges in subjects with sore throat due to upper respiratory tract infection: a randomized double-blind parallel-group single-dose study. Trials. 2018 Dec 12;19(1):679.

[2] Fachinformation neo-angin® dolo orange Lutschtabletten (Stand 2021). www.swissmedicinfo-pro.ch

Halsschmerzen und Halsbeschwerden

xut

merzen

pyridin/Chlorhexidin

Schwellung, Rötung, Entzündung, starke Halsschmerzen

Flurbiprofen

Chronisch
(> 14 Tage Dauer)

Chronisch und/oder andere Symptome wie Fieber, geschwollene Lymphknoten, Ohrenschmerzen, eitrige Beläge, angeschwollene Tonsillen, Kleinkinder, usw.

Ärztliche Abklärung empfohlen

er
ahre

Alter
12+ Jahre

Starke Halsschmerzen



●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●●
neo-angin® forte orange Lutschtabletten	**neo-angin®** Spray	**neo-angin® dolo** orange Lutschtabletten	**neo-angin® dolo** Spray
→ **Betäubt schnell den Schmerz** → **Bekämpft Erreger**	→ **Betäubt schnell den Schmerz** → **Bekämpft Erreger**	→ **Bekämpft die Entzündung** → **Lindert den Schmerz (bis zu 3 Stunden lang)** → **Wirkt abschwellend**	→ **Bekämpft die Entzündung** → **Lindert den Schmerz (bis zu 3 Stunden lang)** → **Wirkt abschwellend**
Orange	Minze	Orange	Kirsche
Swissmedic Liste D	Swissmedic Liste D Kassenzulässig	Swissmedic Liste D	Swissmedic Liste D
5574326	4064178	7806214	7773106

Keine Besserung innerhalb von 3 Tagen



«Gesundheit braucht Orientierung»

Serie: CEO im Gespräch Mit Somedia Health will die Somedia AG im Gesundheitswesen eine starke Position aufbauen. Die beiden Apothekenmedien «astreaAPOTHEKE» und «astreaBULLETIN» spielen dabei eine zentrale Rolle. Thomas Kundert, CEO der Somedia AG, spricht über die Bedeutung verlässlicher Gesundheitsinformationen, die Veränderungen im Apothekenmarkt und seine Pläne für die beiden Titel.



INTERVIEW: MARTIN BÜRKI

Sie sind seit vielen Jahren in der Medienbranche tätig und führen heute eines der bedeutenden Schweizer Medienhäuser. Was fasziniert Sie persönlich auch nach all diesen Jahren am Mediengeschäft?
Das Mediengeschäft gehört zu den wenigen Branchen, die jeden Tag bei null beginnen und trotzdem auf Vertrauen aufbauen, das über Jahrzehnte gewachsen ist. Diese Spannung fasziniert mich bis heute. Dazu kommt: Wir arbeiten nicht mit austauschbaren Produkten, sondern mit Inhalten, die im besten Fall etwas bewegen, eine Debatte auslösen, eine Region zusammenhalten oder jemandem eine Entscheidung erleichtern. Und unternehmerisch ist die Branche anspruchsvoll wie kaum eine andere: Man muss publizistisch überzeugen und gleichzeitig Geschäftsmodelle bauen, die funktionieren. Wer das langweilig findet, ist im falschen Beruf.

Die Medienbranche befindet sich seit Jahren in einem tiefgreifenden Wandel. Was bedeutet es für Sie heute, ein Medienunternehmen erfolgreich zu führen – und was hat sich an Ihrer Aufgabe als CEO am stärksten verändert?
Früher ging es darum, ein gut funktionierendes System zu optimieren. Heute führt man mehrere Geschäftsmodelle parallel und dies oft im Wettbewerb mit den grössten Tech-Firmen überhaupt. Das verlangt Tempo und Geduld zugleich und die Bereitschaft, zu entscheiden, bevor man alles weiss. Am stärksten verändert hat sich der Anteil Führungsarbeit. Veränderung scheitert selten an der Strategie, sondern daran, dass die Menschen nicht mitkommen. Ich verbringe deshalb heute deutlich mehr Zeit im Austausch mit Führungskräften als mit Zahlen.

Somedia ist stark in der Südostschweiz verwurzelt, entwickelt sich gleichzeitig aber in neue Geschäftsfelder und Märkte. Wie wichtig ist diese Kombination aus regionaler Verankerung und unternehmerischer Diversifikation für Ihre Strategie?
Für mich ist das kein Widerspruch, sondern die Grundlage. Die regionale Verankerung ist unser Kapital: Glaubwürdigkeit, Reichweite und Kunden-

Foto: zVg

beziehungen, die man nicht kaufen kann. Aber der Heimmarkt ist begrenzt. Diversifikation heisst für uns deshalb: Wir nehmen das, was wir in der Südostschweiz gelernt haben, wie Medien machen, Leserinnen und Leser binden, Werbemärkte entwickeln, digitale Produkte betreiben und wenden das in anderen Märkten an. Die Region bleibt unser Fundament. Was darauf steht, darf breiter werden.

Mit Somedia Health bauen Sie gezielt einen Geschäftsbereich für Medien, Marketing und Kommunikation im Gesundheitswesen auf. Warum ist gerade der Gesundheitsmarkt für Somedia strategisch interessant?

Der Gesundheitsmarkt hat drei Eigenschaften, die zu uns passen: Er ist stabil und entwickelt sich weitgehend unabhängig von Konjunkturzyklen. Er ist erklärungsbedürftig. Genau dort sind verlässliche Fachmedien wertvoll. Und er ist fragmentiert: Apotheken, Praxen, Verbände und Industrie sprechen nicht automatisch miteinander. Diese Lücke füllen Medien. Dazu kommt, dass Fachmedien im Gesundheitswesen deutlich beständigere Kunden- und Leserbeziehungen haben als der klassische Publikumsmarkt. Deshalb haben wir diesen Bereich bewusst in einer eigenen Gesellschaft mit eigenem Verwaltungsrat gebündelt.

Mit «astreaAPOTHEKE» und «astreaBULLETIN» kommt nun der Apothekenmarkt hinzu. Was hat Sie davon überzeugt, dass diese beiden etablierten Titel zu Somedia Health passen?

Drei Dinge. Erstens die Titel selbst: Beide haben eine klare Positionierung, die man nicht neu erfinden könnte. Die astreaAPOTHEKE ist die offizielle Kundenzeitschrift der Schweizer Apotheken. Das ist ein Vertrauensvorschuss, den man sich verdient haben muss. Zweitens die Partnerschaft mit pharmaSuisse. Sie gibt den Titeln eine besondere Nähe zum Berufsstand und macht sie für die Apotheken relevant. Und drittens das Team: Wir haben nicht einfach Titel übernommen, sondern ein eingespieltes Team mit viel Branchenkenntnis. Ohne dieses Team hätten wir es nicht gemacht.

Für die Leserinnen und Leser des astreaBULLETIN stellt sich natürlich die Frage: Was bleibt unter der neuen Eigentümerschaft bestehen – und wo möchten Sie gemeinsam mit dem bisherigen Team neue Impulse setzen?

Bestehen bleibt das Wesentliche. Das heisst die redaktionelle Ausrichtung, die Erscheinungsweise und die gewohnten Ansprechpartner. Das alles bleibt. Wer das astreaBULLETIN heute schätzt, wird es auch in einem Jahr wiedererkennen. Neue Impulse setzen wir dort, wo ein grösseres Medienhaus etwas beitragen kann, was ein kleiner Verlag allein nicht leisten kann. Beispielsweise digitale Reichweite, Datenkompetenz oder Produktentwicklung. Das Tempo bestimmen wir gemeinsam mit dem Team.

Apotheken stehen selbst mitten in einer Transformation – ihre Rolle in der Grundversorgung wächst, gleichzeitig verändern Digitalisierung und neue Kundenbedürfnisse den Alltag. Welche Rolle können Medien wie «astreaAPOTHEKE» und «astreaBULLETIN» in diesem Wandel spielen?

Eine grössere als früher. Wenn die Apotheke stärker in die Grundversorgung hineinwächst, muss sich das Wissen im Team laufend erneuern und gleichzeitig muss die Kundschaft verstehen, was die Apotheke heute überhaupt leisten kann. Wir bedienen beide Seiten: Mit dem astreaBULLETIN das Fachpublikum und mit der astreaAPOTHEKE die Kundinnen und Kunden. Für das Fachpublikum heisst das: Nicht jede Neuerung abfeiern, sondern einordnen. Welche Kompetenzen braucht es wirklich? Wie verändert sich die Zusammenarbeit mit den Arztpraxen? Das sind die Fragen, an denen wir uns messen lassen. Orientierung ist das Wichtigste, was wir bieten können. Speziell in einem Umfeld, in dem online sehr viel behauptet und wenig belegt wird. Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit sind wieder ein Unterscheidungsmerkmal geworden.

Zum Abschluss mit Blick nach vorne: Wo möchten Sie Somedia Health und die beiden astrea-Titel in fünf Jahren sehen?

Mit den astrea-Titeln wollen wir auch in fünf Jahren weiterhin die führenden Apothekenmedien der Schweiz sein, aber mit einem stärkeren digitalen Standbein und mit einer Partnerschaft mit pharmaSuisse, die sich über die heutige Vertragsdauer hinaus bewährt hat. Bei Somedia Health haben wir ein Medienportfolio aufgebaut, das im Gesundheitsmarkt nicht nur mitspielt, sondern gesetzt ist, über die heutigen Printmedien hinaus. Und ich möchte, dass man in fünf Jahren sagt, es sei gut gewesen, dass Somedia das gemacht hat. <

Martin Bürki ist CEO der Healthcare Media AG, der Herausgeberin der Magazine astreaBULLETIN und astreaAPOTHEKE.

Über Thomas Kundert

Thomas Kundert führt seit 2018 als CEO die Somedia in Chur. Er kam vor rund 29 Jahren als Lernender ins Unternehmen. Danach arbeitete er in verschiedenen Stationen im Werbe- und im Lesemarkt. Somedia beschäftigt heute rund 720 Mitarbeitende in über 20 Gesellschaften und ist in Print, Radio, TV, Digital, Agenturen, Bildung und Gesundheitsmedien tätig. Kundert ist daneben in mehreren Verwaltungsräten engagiert, unter anderem bei der Somedia Health AG, und unterrichtet seit 2007 Marketingkommunikation in der höheren Berufsbildung. Angetrieben wird er von seiner Überzeugung, dass Medien kein «nice to have» sind, sondern Infrastruktur einer funktionierenden Demokratie. Kundert lebt am Walensee, spielt in seiner Freizeit Tennis, Golf, fährt Ski und hat eine ausgeprägte Schwäche für gutes Essen.

Gesundheit: Wo stehen wir?

Wie Menschen ihre Gesundheit wahrnehmen, managen und aktiv gestalten, zeigt eine repräsentative Umfrage mit 20 000 Personen in 20 europäischen Ländern.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Seit 2014 untersucht der STADA Health Report, wie es um den Gesundheitszustand in europäischen Ländern steht. Sven Arn, Studienleiter des neuesten Health Reports 2026, präsentierte am 7. Juli 2026 in Zürich die aktuellen Ergebnisse mit Fokus auf die Antworten der 500 befragten Schweizer von 18 bis 99 Jahren.

Gesundheitssystem: in der Spitzengruppe

Die Schweiz ist nach wie vor sehr zufrieden mit ihrem Gesundheitssystem und betrachtet es als eines der besten weltweit. Mit 77 Prozent der Antworten «Zufrieden & sehr zufrieden» liegt sie weit über dem Durchschnitt. Ein Vergleich mit anderen Ländern zeigt: Nur Belgien und Usbekistan weisen eine höhere Zufriedenheit mit dem Gesundheitssystem auf als die Schweiz.

Mentale Gesundheit

Bei der Einschätzung des mentalen Wohlbefindens belegt die Schweiz Rang 5. Allerdings wird bei der Frage nach den grössten gesundheitlichen Herausforderungen die mentale Gesundheit von den Befragten aus der Schweiz mit 58 Prozent an erster Stelle genannt. Damit übersteigt das Ausmass der Besorgnis den europäischen Durchschnitt deutlich. Schlechte psychische Gesundheit prägt die Wahrnehmung und beeinflusst verschiedene Lebensbereiche. Sven Arn sagt dazu: «Da sind dann die Fragezeichen zum Gesundheitssystem ausgeprägter und die Menschen sind mit ihm unzufriedener. Auch haben sie das Gefühl, ihre Gesundheit nicht selbst managen zu können, und viele sehen das Älterwerden als eine Bedrohung an.»

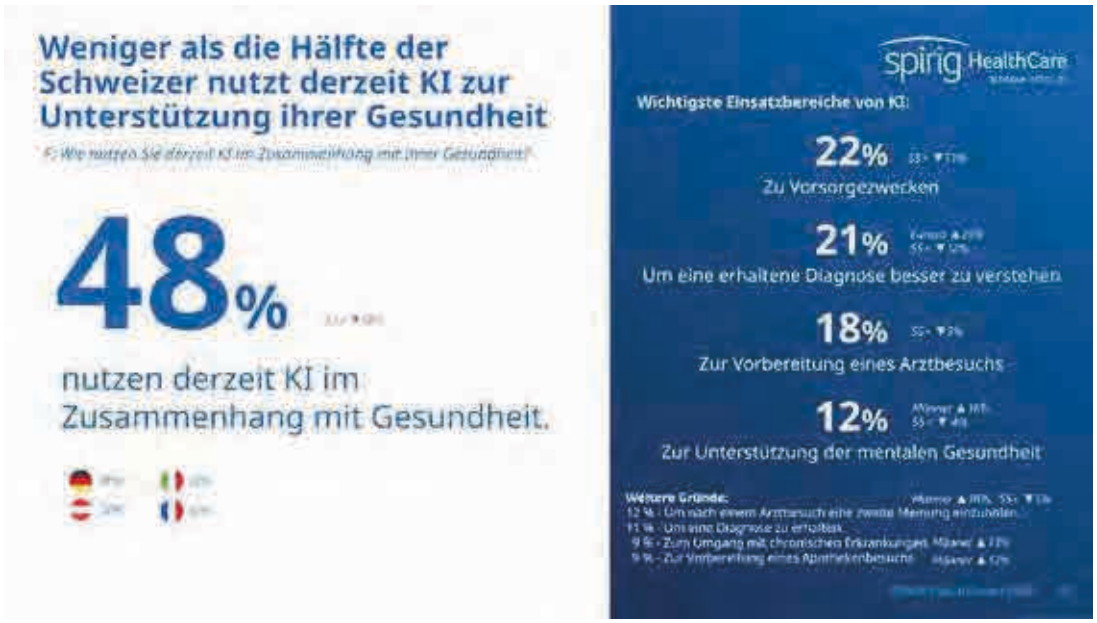
Gesund älter werden

«Die Eigenverantwortung hat in der Schweiz eine grosse Tradition», meint Arn. Dies schlägt sich in den Ergebnissen nieder: Bei der Eigenverantwortung für die Gesundheit liegt die Schweiz in Europa an der Spitze (28 Prozent vs. 19 Prozent Europa insgesamt). «Mit 69 Prozent ist die Meinung, dass die Personen selbst die Verantwortung für ihre Gesundheitsbildung übernehmen sollen, besonders in der deutschsprachigen Schweiz sehr hoch.»

«Nur» 67 Prozent der Schweizer (in Europa sind es 75 Prozent) finden es wichtig, möglichst lange zu leben. Den Befragten ist in diesem Lebensabschnitt eine hohe Lebensqualität wichtig. Als Gründe, sich auf das Alter zu freuen, wurden mehr Freizeit, die Pensionierung und weniger Stress genannt. Am meisten Angst beim Älterwerden machen Hin-







dernisse wie körperliche Probleme, Krankheit, Pflegebedürftigkeit und die Notwendigkeit, in eine Pflegeeinrichtung ziehen zu müssen. Fazit: Wichtiger, als lange zu leben, ist, gut älter zu werden. Arn sagt: «Die Leute sind auch bereit, dafür ungesunde Gewohnheiten aufzugeben, zum Beispiel den Verzicht bzw. die Reduktion von Zucker und Süssigkeiten, Fast Food, Bildschirmzeit, Alkohol und Fleisch.»

Beliebte Selbstmedikation

95 Prozent der Menschen betreiben Selbstmedikation – vor allem bei Erkrankungen wie leichten Schmerzen, Erkältungs- oder Grippesymptomen sowie leichten Magen-Darm-Beschwerden. Während Menschen in anderen Ländern wegen Wartezeiten auf Selbstmedikation setzen, sind die Gründe in der Schweiz ein starkes Selbstbewusstsein – «Ich weiss bereits, was bei mir wirkt.» – sowie die Bevorzugung von bewährten Hausmitteln gegenüber Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln. Zudem ist die Besorgnis über Selbstmedikation mit 24 Prozent vergleichsweise gering (Platz 4 von 20 Ländern). «Personen, die Selbstmedikation betreiben, sind digitaler orientiert, haben grösseres Vertrauen in reine Online-Apotheken und nutzen KI stärker», fasst Arn weitere Ergebnisse des Health Reports zusammen.

KI im Vormarsch

«Dr. Google» wird nach und nach durch KI ersetzt. Dennoch ist es ein weiter Weg bis zur vollständigen Akzeptanz von KI im Gesundheitsbereich. Fast die Hälfte der Befragten in der Schweiz (48 Prozent) nutzt derzeit KI im Zusammenhang mit Gesundheit zu Vorsorgezwecken, um eine Diagnose besser zu verstehen, einen Arztbesuch vorzubereiten und zur Unterstützung der mentalen Gesundheit. Auf die Frage nach den grössten Hoffnungen für den Einsatz von KI im Gesundheitswesen wurden am häufigsten «bezahlbare Gesundheitsversorgung» (durch Reduktion von administrativen Kosten) und «schnellere Diagnosen» genannt. <



Hilfe für Kniegelenke

Bei Traumen sowie degenerativen Erkrankungen des Knies helfen Bandagen und Orthesen, das Gelenk zu stabilisieren und den Heilungsprozess zu fördern.

TEXT: REDAKTION

Unser grösstes Gelenk, das Kniegelenk, wird oft als das komplizierteste bezeichnet. Einerseits ist es die Verbindung zwischen Oberschenkelknochen (Femur), Schienbein (Tibia) und Kniescheibe (Patella) und sowohl ein Scharnier- als auch Drehgelenk. Andererseits ermöglichen vielfältige Strukturen wie Bänder, Muskeln, Sehnen, Knorpel, Kapseln, Schleimbeutel und Gelenkflüssigkeit in einem komplexen Zusammenspiel eine reibungslose Funktion. Die Tatsache, dass das Kniegelenk die grösste Gelenkfläche und den dicksten Gelenkknorpel all unserer rund 140 echten Gelenke aufweist, zeigt, dass es für hohe Belastungen ausgelegt ist. Bereits beim zügigen Gehen belasten wir es mit dem Dreifachen unseres Körpergewichts, beim Bergabgehen mit dem Achtfachen und beim Sprinten sogar mit bis zum Elffachen.

«Die meisten Menschen schonen ihre Knie zu sehr. Viele Operationen am Knie wären vermeidbar, würden die Menschen sich mehr bewegen und Sport treiben. Denn nur durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt», schreibt Dr. med. Alfred Tylla. Die Schweizerische Rheumaliga vertritt die gleiche Ansicht: «Nur regelmässige Bewegung versorgt die Gelenke mit den nötigen Nährstoffen, hält sie gesund und führt zu einem guten Muskelmantel.»

Traumata und degenerative Erkrankungen

Überbelastungen, beispielsweise durch Sport oder im Alltag, Fehlbewegungen oder Unfälle können zu den unterschiedlichsten inneren Verletzungen des Knies führen. Dazu zählen Überdehnungen der Seitenbänder, Rupturen am Bandapparat (Kreuz- und Seitenbänder) sowie Meniskusverletzungen. Die betroffenen Stellen können schmerzen und anschwellen und die Kniefunktion kann eingeschränkt werden.

Abnutzungserscheinungen durch hohe Belastungen im Alltag führen zu verminderten Knorpelflächen. Ebenso werden diese durch den normalen, altersbedingten Abbau dünner, was zu einer Arthrose (Gonarthrose) führen kann. Obwohl sich bei über 60-Jährigen in 30 bis 60 Prozent der Fälle eine Arthrose im Röntgenbild zeigt, klagen nur 10 bis 15 Prozent über Schmerzen.

Foto: zVg, Illustration: Axel Kock/stock.adobe.com

Eine ärztliche Abklärung ist angezeigt, wenn die Knieschmerzen auch bei Nichtbelastung auftreten, länger als zwei Tage anhalten, die Bewegungsfähigkeit im Knie eingeschränkt ist und Stabilitätsprobleme beim Stehen und Gehen vorhanden sind.

Auch kranke Knie brauchen Bewegung

Werden Gelenk- und Bänderverletzungen mit starren Verbänden komplett immobilisiert, heilen sie langsamer als bei dosierter Belastung und kontrollierter Bewegung mit elastischen und gepolsterten Kompressionsverbänden. Dies entdeckte der Sportmediziner Prof. Dr. Heinrich Hess, der Ende 1970er-Jahre das Prinzip der funktionellen Therapie prägte. Erste Aktivbandagen entwickelte er gemeinsam mit dem Textilingenieur Prof. Hans B. Bauerfeind.

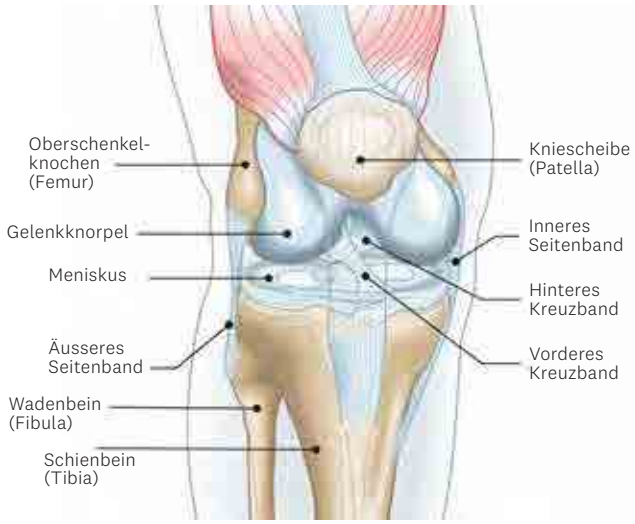
Je nach Art der Verletzung beziehungsweise dem Grad der Bewegungseinschränkung kommen Bandagen oder Orthesen zum Einsatz.

Kniebandagen

Moderne Aktivbandagen lassen sich problemlos anlegen. Sie sind so gefertigt, dass sie einerseits mechanisch stabilisieren und Fehlbewegungen verhindern und andererseits eine Wechseldruckmassage bewirken. Dies hat eine Aktivierung der Muskeln und deren Steuerung sowie eine verbesserte Stabilität zur Folge. Darüber hinaus wird die Schmerzwahrnehmung überlagert. 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 oder Orthopädiefachgeschäften gekauft werden. Für eine Kostenübernahme durch eine Krankenkasse oder Versicherung ist eine ärztliche Verordnung sowie häufig eine Beratung und Vermessung der Bandage im Fachgeschäft erforderlich.

Gesundes Knie



Knieorthesen

Bei grösseren Instabilitäten des Kniegelenks wie fortgeschrittener Arthrose oder beispielsweise zur Versorgung des Gelenks nach Bandverletzungen kommen Knieorthesen zum Einsatz. Sie wirken unter anderem aktiv auf Fehlstellungen ein, begrenzen oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit bei Instabilitäten, reduzieren Belastungen auf das Gewebe und verhindern selbstverletzendes Verhalten. Knieorthesen werden ärztlich verordnet und müssen durch speziell geschultes Personal angepasst.

In der kommenden Ausgabe erfahren Sie mehr zum Sprunggelenk. <

Quellen
bauerfeind.ch, bauerfeind.de, hirslanden.ch, msdmanuals.com | rheumaliga.ch



Fit fürs Kundengespräch

Schwerhörigkeit

Probleme mit dem Gehör begegnen uns in der Apotheke fast täglich und sie haben viele mögliche Ursachen. Das Otoskop ist ein wertvolles Instrument, das für die Abklärung unentbehrlich ist.



TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Mit dem Otoskop steht heute in vielen Apotheken ein wertvolles diagnostisches Instrument für die Untersuchung des Ohrs zur Verfügung. Mithilfe des Ohrtrichters kann in den äusseren Gehörgang und auf das Trommelfell geblickt werden. Durch das Trommelfell hindurch ist auch ein Teil des Mittelohrs sichtbar. Konnten früher in der Apotheke nur Vermutungen über gesundheitliche Störungen des Ohrs angestellt werden, können sie heute direkt identifiziert werden. Dies ist für die Behandlung von Erkrankungen des Ohrs und des Gehörgangs ein wesentlicher Fortschritt. Arbeiten Sie immer mit desinfizierten Händen und Handschuhen und vergessen Sie nicht, den Ohrtrichter aufzusetzen und am Ende zu entsorgen. Die Lampe des Geräts muss ebenfalls immer ein- resp. ausgeschaltet werden.

Ohrenschmalzpfropf

Eine der häufigsten Ursachen für eine akute Minderung des Gehörs ist eine Verlegung des Ohrs mit Cerumen (Ohrenschmalz). Dadurch gelangen die Schallwellen nur noch bedingt zum Trommelfell und das Signal kann kaum mehr in das Innenohr und zum Gehirn weiterge-

Fotos: Brian Jackson/stock.adobe.com (links), New Africa/stock.adobe.com (rechts)

leitet werden. In der Otoskopie ist der Pfropf deutlich sichtbar, der eine Beurteilung des Trommelfells verunmöglicht. Ein Ceruminalpfropf ist oft die Folge einer falschen Technik bei der Reinigung des Gehörgangs, nämlich aufgrund der Verwendung von Wattestäbchen, die das Cerumen nach hinten schieben und zu einer Eindickung führen. Der Körper schafft das Schmalz physiologisch eigentlich nach vorne aus, wo es vorsichtig entfernt werden darf.

Eine weitere Ursache sind die anatomischen Verhältnisse, die sich von Person zu Person unterscheiden. Darüber hinaus begünstigen das Alter, Hörgeräte und Behinderungen die Entstehung. Für die Erweichung können Sie Ohrentropfen mit Wirkstoffen wie Docusat-Natrium, Propylen-Glycol-Dicaprylocaprat, Olivenöl oder eine verdünnte Wasserstoffperoxid-Lösung empfehlen. Sie werden einwirken gelassen und anschliessend wird eine Spülung mit einer Birnspritze durchgeführt. Es soll nicht zu viel Druck angewendet werden, damit das Trommelfell intakt bleibt. Ohrspülungen werden auch in Apotheken angeboten und die Nachfrage der Kundinnen und Kunden ist gross.



Mithilfe des Otoskops kann in den äusseren Gehörgang und auf das Trommelfell geblickt werden.

Trommelfellperforation

Eine weitere Ursache für eine Schwerhörigkeit ist ein Riss oder Loch im Trommelfell, die sogenannte Trommelfellperforation. Sie entsteht häufig im Zusammenhang mit einer Mittelohrentzündung, die oft Kinder betrifft. Andere mögliche Gründe sind eine starke Druckveränderung, Verletzungen (z. B. Wattestäbchen, Fremdkörper), ein Unfall oder eine Gewalteinwirkung.

In der Apotheke sollte eigentlich vor jeder Abgabe von Ohrentropfen überprüft werden, ob das Trommelfell intakt ist. Denn es besteht das Risiko, dass die Wirkstoffe das Innenohr und damit das Gehör schädigen. Dies gilt zum Beispiel für Antibiotika wie Neomycin.



Hühneraugen? Lebewohl®!

- **Spezifische Wirkstoffkombination**
- **Mildert Druckschmerzen**
- **Fertiges Pflaster, einfache Handhabung**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich

Wer schlecht hört, muss nicht immer schwerhörig sein: Oft steckt eine behandelbare Ursache dahinter.

Das Loch schliesst sich in der Regel innert Wochen wieder von allein. Ansonsten kann es in spezialärztlicher HNO-Behandlung rekonstruiert werden (Tympanoplastik).

In der Otoskopie ist das Loch deutlich sichtbar. Es kann lokalisiert sein oder beinahe die gesamte Fläche des Trommelfells einnehmen.

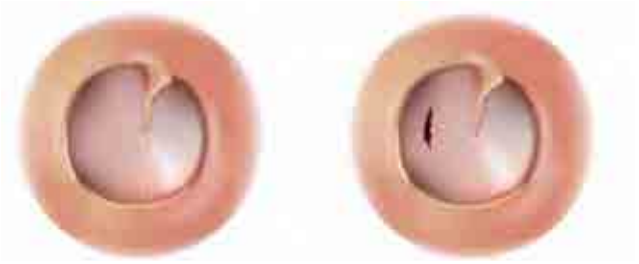
Medikamente

Wie bereits erwähnt, können auch Medikamente das Gehör beeinträchtigen. Das gilt einerseits für lokal verabreichte Ohrentropfen, andererseits für systemisch verabreichte Medikamente wie Aminoglykoside, Zytostatika, Salicylate und Diuretika.

Altersschwerhörigkeit

Was uns im Leben gegeben wurde, wird uns im Alter wieder genommen. So verhält es sich auch mit dem Gehör, das bei älteren Menschen zunehmend schlechter wird. Die Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) geht auf einen Verlust der Haarzellen und der nachgeschalteten Nervenzellen in der Gehörschnecke zurück. Ältere Menschen haben oft Schwierigkeiten, in einem Raum mit vielen Menschen etwas zu verstehen. Sie fragen nach, halten sich die Hand hinter die Hörmuschel und erhöhen die Lautstärke des Radios oder des Fernsehers. Die Altersschwerhörigkeit ist auch eine der häufigsten Ursachen für Hörgeräusche (Tinnitus). Eine gesunde Lebensführung kann ihr vorbeugen, weil dadurch die Funktion der kleinen Blutgefässe intakt bleibt. Die wichtigste Behandlungsmöglichkeit ist das Hörgerät. Die Otoskopie ist unauffällig, weil das Problem im Innenohr liegt.

Trommelfellperforation



normales Trommelfell | perforiertes Trommelfell

Tubenkatarrh

Viele Patientinnen und Patienten mit einem Erkältungsschnupfen oder einer Nebenhöhlenentzündung klagen über Hörprobleme, weil die Eustachi-Röhre (Ohrtrompete) verlegt und entzündet ist. Bei einem Tubenkatarrh ist der Druckausgleich zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und Mittelohr nicht mehr möglich. Für die Behandlung können abschwellende Nasensprays, schleimlösende Mittel, Nasenspülungen, Kortison-Nasensprays, Inhalationen oder pflanzliche Kapseln mit ätherischen Ölen oder Tabletten mit Senfölglykosiden empfohlen werden. Das Trommelfell ist bei der Otoskopie aufgrund der Druckverhältnisse nach innen gerichtet.

Hörsturz

Bei einem plötzlichen und einseitigen Hörverlust ist an einen Hörsturz zu denken. Die Patientinnen und Patienten hören auf einem Ohr viel schlechter oder nichts mehr und sind deshalb stark verunsichert. Sie sollen sich ärztlich untersuchen lassen. Typischerweise werden für die Therapie initial Kortisontabletten mit Prednisolon verabreicht. Auch beim Hörsturz ist die Otoskopie unauffällig. <

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.

Produkttipp

NEU:
Burgerstein
Zink-Propolis direct

Der praktische Spray kombiniert Zink aus organischem Zinkacetat mit hochwertigem, standardisiertem Propolis-Extrakt. Burgerstein Zink-Propolis direct wird direkt in den Mund-Rachenraum gesprüht und überzeugt mit angenehmem Manuka-honig-Geschmack. Ideal für Zeiten, in denen das Immunsystem gefordert ist. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Illustration: sakurra/stock.adobe.com

Gifte

Brom – ein stinkendes Element

Bromidhaltige Arzneimittel waren Anfang des 20. Jahrhunderts weit verbreitet. Doch aufgrund der Nebenwirkungen war dies nicht immer ungefährlich.

TEXT: MONIKA LENZER

Brom (Br) ist ein chemisches Element mit der Ordnungszahl 35, das zu den Halogenen gehört. Der Schmelzpunkt befindet sich bei –7,3 °C – bei Raumtemperatur ist es somit eine rot-bräunliche Flüssigkeit. Damit hat es eine Gemeinsamkeit mit Quecksilber – es sind die zwei einzigen Elemente im Periodensystem, die bei Raumtemperatur (20 °C) flüssig sind. Wird es etwas wärmer, dann schmelzen auch Francium (27 °C), Cäsium (28,4 °C) und Gallium (29,8 °C).

Entdeckung im Meer

In der Natur existiert elementares Brom praktisch kaum, sondern es liegt meist immer in Verbindungen vor. Sehr häufig sind dabei Bromid-Salze, wovon ein grosser Anteil im Meerwasser gelöst ist. Im Boden sind sie dahingegen nur in niedriger Konzentration zu finden.

Als der französische Chemiker Antoine-Jérôme Balard (1802–1876) um 1826 Meeresalgen näher untersuchte, entdeckte er so erstmals Brom. Wegen des strengen, schlechten Geruchs erhielt Brom seinen Namen in Anlehnung an das griechische Wort «bromos», das Gestank bedeutet.

Kurz zuvor, um 1811, wurde bereits Iod nachgewiesen, als Asche aus verbranntem Tang mit Schwefelsäure versetzt wurde, wobei violette Dämpfe aufstiegen.

Reizende Dämpfe

Brom hat einen Siedepunkt von 58,8 °C, weshalb unter normalen Bedingungen leicht Dämpfe freigesetzt werden. Für elementares Brom befindet sich der Geruchsschwellenwert bei zirka 0,01 ppm (parts per million) – dies entspricht ca. 0,07 mg/m³. Ab einem Wert von 0,2 ppm werden die Schleimhäute der Atemwege eindeutig gereizt. Noch höhere

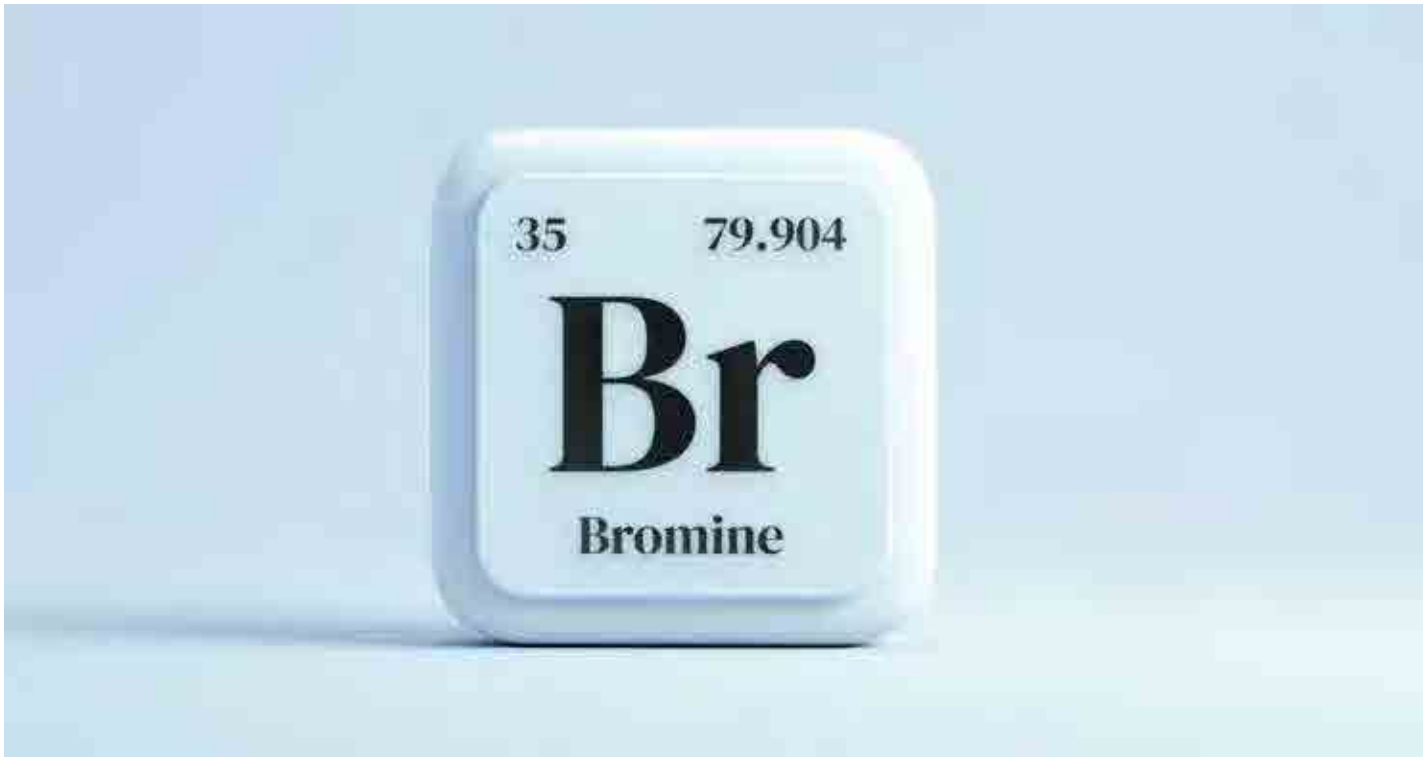


Foto: MCGORIE/stock.adobe.com

Konzentrationen können schliesslich stark ätzend sein und sogar lebensgefährlich werden. Typische Beschwerden sind dabei Bromhusten bis hin zu einem Lungenödem. Insgesamt sind Bromdämpfe stärker reizend als Chlorgas.

So wurde 2020 in Deutschland eine ganze Schule mit über 700 Schülern zur Sicherheit evakuiert, als bei einer Vorbereitung für ein Experiment im Chemieunterricht eine Flasche mit Brom versehentlich kaputt ging.

Bromismus

In der richtigen Dosierung hat Kaliumbromid eine beruhigende und krampflösende Wirkung. Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde es daher bei Epilepsie eingesetzt. Die Kehrseite der Medaille war allerdings, dass es öfter zu chronischen Bromidintoxikationen kam. Hohe Dosen können nämlich die Membran von Neuronen stören, was Verwirrung, Halluzinationen, Krämpfe und Akne auslösen kann. Bei solch ungeklärten neurologisch-psychiatrischen Krankheitsanzeichen zusammen mit erhöhten Serum-Chloridwerten sowie verminderter Anionenlücke sollte Bromismus in Betracht gezogen werden. Es gibt kein spezifisches Antidot, weshalb die Therapie darauf abzielt, überschüssiges Bromid schnell über die Nieren auszuscheiden. Verstärkte Kochsalzgabe – je nach Ausmass entweder oral oder als intravenöse NaCl-Infusion – steht hier im Vordergrund.

Medikamente im Wandel der Zeit

Nachdem in den 1980er-Jahren der Marktanteil von bromidhaltigen Arzneimittel stark zurückging, verschwand das Krankheitsbild des Bromismus nahezu. In der Schweiz gibt es heute keine Medikamente mit Kaliumbromid mehr im Handel. Doch in Deutschland sind immer noch Arzneimittel mit diesem Wirkstoff für Nischenindikationen verfügbar – dazu gehört die Behandlung der frühkindlichen Grand-mal-Epilepsie. Aufgrund der engen therapeutischen Breite ist hier eine gute Überwachung notwendig.

Verhängnisvoller Rat von ChatGPT

Kürzlich wurde ein Fall über Bromidvergiftung in einer Fachzeitschrift veröffentlicht. Dem Bericht zufolge erschien im Spital ein 60-jähriger Mann, der geistig etwas verwirrt war. Bei der Untersuchung wiesen seine Laborwerte auf eine Bromvergiftung hin. Als er wieder normal ansprechbar war, stellte sich heraus, dass er der Ansicht war, Kochsalz (Natriumchlorid) sei ungesund. Daher suchte er mit ChatGPT nach einer Alternative, wobei das KI-Programm ihm Natriumbromid vorschlug, das er daraufhin seit drei Monaten verwendete. <

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.



WILD

TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege auf Basis von ätherischem Öl

Zahnpasten, Mundspülungen, Gel und Spray für die optimale Mund- und Zahnpflege

Wirksam
- antimikrobiell / fungizid [1)]
- entzündungshemmend [2,3)]
- kariesprotektiv / plaquehemmend [2)]

Gut verträglich [2,3)]
- keine Verfärbungen
- keine Geschmacksveränderungen

[1)] Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) auf orale Mikroorganismen. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. [2)] Saxer U.P., Stäuble A., Szabo S.H., Menghini G. Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. [3)] Soukoulis S. and Hirsch R., The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.



Gemeinsam stark

Teambildung Ein guter Teamgeist im Betrieb ist nicht nur «nice to have», sondern essenziell für den Unternehmenserfolg, wie verschiedene Studien ergeben haben. Deshalb kommt der Teambildung eine wichtige Rolle zu. Welche Faktoren müssen stimmen, damit ein Team gut funktioniert und erfolgreich ist?

TEXT: FABRICE MÜLLER

Wie der Gallup Engagement Index 2025 aufzeigt, befindet sich die emotionale Bindung von Arbeitnehmenden an ihr Unternehmen in Deutschland auf einem historischen Tiefstand. Nur jeder Zehnte der Beschäftigten fühlt sich gemäss dem Meinungs- und Marktforschungsinstitut stark mit seinem Arbeitgeber verbunden. Eine geringe emotionale Bindung hat höhere Fluktuationsraten zur Folge und senkt gleichzeitig die Produktivität im Unternehmen. Eine positive Arbeitsatmosphäre hingegen führt gemäss Studien zu besseren Ergebnissen. Bereits die Wahrnehmung, Teil eines Teams zu sein, erhöht die Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden. Unternehmen, die eine Kultur der Zusammenarbeit pflegen und leben, erreichen fünfmal häufiger einen Spitzenplatz. Aus diesem Grund ist Teamförderung kein Luxus, sondern eine notwendige und lohnenswerte Investition in die Zukunftsfähigkeit einer Firma.

Foto: Shutter B/stock.adobe.com



Regelmässiger Austausch fördert die Zusammenarbeit und stärkt das Wir-Gefühl.

Aussenseiter im Stress

Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, einer Gemeinschaft, gilt als eines der wichtigsten menschlichen Bedürfnisse. Aussenseiter reagieren stark über ihr Stresssystem. Sie finden zum Beispiel besser Fehler, sind sehr auf Details bedacht, erbringen aber tendenziell weniger innovative und kreative Leistungen. Für ein Unternehmen bedeutet dies: Zuerst muss ein Team geformt werden, bevor es mit konkreten Projekten loslegt. Die Gruppe sollte sich als Team verstehen. Der soziale Ausschluss hingegen führt zu unsozialem Verhalten. Neben der sozialen Einbindung in einer Gruppe stärken auch Gemeinsamkeiten und Freundschaften die Teamarbeit. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen den Effekt von Freundschaften auf die Wertschöpfung von Mitarbeitenden. Auf die Frage, warum Menschen ihren Arbeitgeber nicht verlassen, fällt überraschend häufig die Antwort: «Wegen der Kollegen».

Freundschaften führen zu mehr Leistungen

Forschungen haben ergeben, wie sich Freundschaften im Unternehmen positiv auf den Ideenreichtum und das Engagement auswirken sowie für eine bessere Kommunikation unter den Kollegen sorgen. Die Arbeitskolleginnen und -kollegen unterstützen sich offenbar gegenseitig mehr und geben auch eher Feedback, wenn ein Freund sich verrannt hatte. Aus dieser Untersuchung geht klar hervor: Freundschaft führt zu mehr Leistung im Betrieb. Man muss nicht mit allen im Team befreundet sein; doch die Zusammensetzung der verschiedenen Charaktere ist doch entscheidend, wie das Team nach innen und aussen funktioniert. Die Mitsprache bei der Auswahl der Teammitglieder fördert die gegenseitige Akzeptanz. So wird vermieden, dass Personen in das Team kommen, mit denen die anderen sich nicht identifizieren können.

Wir-Gefühl stärken

Als Teamleiterin bzw. -leiter übt man einen grossen Einfluss auf die Stimmung im Team aus und beeinflusst die Motivation der Mitarbeitenden massgeblich. Doch was können Sie tun, um die Kohäsion in Teams zu steigern? Zum Beispiel durch die Förderung von Interaktion und Nähe. «Ein regelmässiger Kontakt fördert die gegenseitige Sympathie, wenn Ähnlichkeit wahrgenommen wird. Das stärkt das Wir-Gefühl und den Teamgeist», erklärt Prof. Dr. Florian Becker, Spezialist

Produkttipp

Burgerstein B-Strong
Be strong. Von innen stark.

Burgerstein B-Strong ist besonders reich an allen acht B-Vitaminen und Magnesium. Ergänzt wird das Produkt mit Ashwagandha. Das Produkt ist besonders geeignet für einen erhöhten Bedarf. Diese einzigartige Kombination trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.*

*Vitamine B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin und Magnesium

Vegan, glutenfrei, ohne künstliche Farb- und Konservierungsmittel.



Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Foto: Stella/stock.adobe.com

Teamgeist entsteht dort, wo Menschen sich zugehörig fühlen.

und Buchautor für Positive Psychologie, in einem Beitrag der Wirtschaftspsychologischen Gesellschaft (WPGS). Auch die Betonung von Gemeinsamkeiten innerhalb des Teams fördere das Wir-Gefühl. Gemeinsame Rituale und Aktivitäten tragen zum Teamgefühl bei. Je attraktiver und angesehener die Tätigkeit, desto attraktiver die Zugehörigkeit zum Team. Eng mit einer attraktiven Tätigkeit verbunden ist laut Florian Becker ein übergeordnetes attraktives Gruppenziel: Wofür ist die Gruppe da, was ist ihre Existenzberechtigung? Je mehr sich Mitglieder mit diesem übergeordneten Ziel identifizieren, desto grösser der Zusammenhalt im Team.

Auf Persönlichkeitseigenschaften achten

Neben den durchschnittlichen Werten spielt die Verteilung der Persönlichkeitsmerkmale in Teams eine wichtige Rolle. Je ähnlicher die Mitglieder in Werten, Kultur, Persönlichkeit und Demografie sind, desto stärker ist im Durchschnitt der Teamgeist. Die Mitglieder können sich so stärker miteinander identifizieren. Bestehen in einem Team indes allzu grosse Differenzen innerhalb der Persönlichkeitseigenschaften, wirkt sich dies ungünstig für die Zusammenarbeit und Leistung aus. Der Einbezug des bestehenden Teams bei der Auswahl der zusätzlichen Teammitglieder fördert die gegenseitige Akzeptanz. Dadurch kann vermieden werden, dass Personen ins Team kommen, mit denen sich andere nicht identifizieren können. Geeignete und kompatible Persönlichkeiten spielen auch eine zentrale Rolle für die Konfliktkultur im Team: Konflikte auf der Sachebene helfen mit, innovativ zu bleiben. Auf der Beziehungsebene hingegen schaden Konflikte, vor allem chronische Streitereien, dem Zusammenhalt im Team. In solchen Fällen braucht es meist externe Hilfe, um den Teamgeist wieder herzustellen. <

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.

Pflanzliche Erkältungspflege. Von Anfang an.

Zum Einreiben für Babys und Kinder

Liberol®

ab 2 Jahren

Liberol® Kids Salbe[1]

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

[1] Pflanzliches Arzneimittel
Ehemals Liberol® Baby Salbe

Jüngste Altersfreigabe im Segment

ab 4 Wochen

Liberol® Baby Balsam[2]

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

[2] Naturkosmetik (ISO-Norm 16128)

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 40g. **Abgabekategorie:** D; Doetsch Grether AG, 4051 Basel; **Stand der Information:** Juni 2024.

Ausführliche Information siehe www.swissmedicinfo-pro.ch.

DG DOETSCH GRETHER AG CH-4051 BASEL

DG.C.01.072026.162



Heilpflanzen

Pfefferminze

Der feine Geschmack der Pfefferminze sowie deren erfrischender, kühlender Effekt bedarf keiner genaueren Beschreibung. Die Pflanze ist wohl den allermeisten bestens bekannt. Ob als klassisches Kaugummi, als Favorit bei der Eisdiele oder als frischer Aufguss im Sommer.

TEXT: MARTIN SAURER

Neben dem kulinarischen und sensorischen Genusserlebnis bietet die Pfefferminze als Heilpflanze noch viele weitere Vorzüge. So zählt sie als natürliches und nebenwirkungsarmes Hausmittel gegen Verdauungsbeschwerden, Erkältungssymptome sowie Muskel- und Kopfschmerzen. Ausserdem ist die Pflanze zusammen mit ihren nahen Verwandten auch kulturell vielerorts verankert.

Biologie

Die Pfefferminze *(Mentha × piperita)* ist eine wahrscheinlich zufällig entstandene Kreuzung aus Bachminze *(Mentha aquatica)* und einer weiteren Kreuzung mit der Grünen Minze *(Mentha spicata)*. Die sterile Pflanze verbreitet sich daher durch unter- sowie überirdische Ausläufer. Sie ist ein krautiger und ausdauernder Lippenblütler, der zwischen 30 und 90 Zentimeter hoch wird. Die kreuzweise gegenständig angeordneten Blätter sind eiförmig bis lanzettlich mit gesägtem Blattrand. Zwischen Juli und September werden rosa bis violette, in Ähren angeordnete Blüten ausgebildet. Die Pflanze bevorzugt feuchte und nährstoffreiche Böden und kommt in gemässigten Zonen weltweit vor.

Geschichte

Die Pfefferminze wurde erst 1696 beschrieben, da diese natürliche Kreuzung wahrscheinlich erst damals entstand. Entdeckt wurde sie in einem Englischen Garten durch John Ray, der ihre aussergewöhnliche Heilwirkung erkannte. Durch Züchtungen sind unterdessen unzählige Unterarten, Varietäten und Formen bekannt. Diese können grundsätzlich in dunkelgrüne und hellgrüne Sorten unterteilt werden. Seit rund 1750 wird im englischen Mitcham Pfefferminze angebaut, die gleichnamige, dunkelgrüne

Foto: Václav Mach/stock.adobe.com



Sorte zählt bis heute zu den begehrtesten und qualitativ hochwertigsten. Seit Mitte des achtzehnten Jahrhunderts wird die Pfefferminze als Heilpflanze geschätzt. Schon damals wurde erkannt, dass die Ernte vor der Blütezeit im Vergleich zur späteren Herbsternte mehr pharmakologische Inhaltsstoffe enthält und daher als hochwertiger gilt.

Anders als die verhältnismässig junge Pfefferminze waren andere Minzen sehr früh als Heilpflanzen bekannt und kulturell verankert. Ägyptischen Pharaonen wurde Minze als Schutz für die Reise ins Jenseits ins Grab gelegt. Die alten Griechen und Römer trugen bei Trinkgelagen Pfefferminzkränze, um einem Kater vorzubeugen. Orientalische Herrscher legten Minze als Zeichen der Freundschaft und Liebe in versendete Schriftrollen, während die Heilpflanze in Kombination mit Ingwer viele Seefahrer vor der Seekrankheit bewahrte. In einigen nordafrikanischen Ländern wie Marokko ist die Minze und Aufgüsse daraus noch heute ein zentraler Teil der Kultur.

Inhaltsstoffe und deren Wirkung

Die pharmakologische Wirkung der Pfefferminze wird vorwiegend durch das ätherische Pfefferminzöl hervorgerufen. Letzteres besteht unter anderem aus Monoterpenen wie Menthol, Mentholestern, Menthon, Cineol und Limonen; weitere Wirkstoffe sind Gerbstoffe, Flavonoide und Triterpene. Das Menthol löst nicht nur ein kühlendes Empfinden aus, es wirkt auch krampflösend auf die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt. Zudem wird die Produktion von Gallensäften angeregt, was verdauungsfördernd und blähungstreibend wirkt. Wissenschaftliche Studien zeigen zudem eine antimikrobielle Wirkung von Pfefferminzextrakten.

Anwendung

Traditionell wie auch noch heute kommt der heisse Aufguss aus frischen oder getrockneten Pfefferminzblättern zum Einsatz. Dieser kann bei leichten Verdauungsbeschwerden und Völlegefühl helfen. Das ätherische Pfefferminzöl wird in Form von Kapseln bei einem Reizdarmsyndrom eingesetzt. Äusserlich angewendet kann das Pfefferminzöl Muskelschmerzen lindern, bei Kopfschmerzen ist ebenfalls eine lindernde Wirkung möglich. Durch die antimikrobielle Wirkung kann Pfefferminze bei Entzündungen in Mund und Hals sowie bei Erkältungssymptomen helfen. Zudem wirkt der kühlende Effekt des Menthols entspannend und schmerzlindernd. Auch eine regelmässige Anwendung birgt keine Risiken, da die Heilpflanze sehr gut verträglich ist. <

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

Orientierung in der Vielfalt: wie evidenzbasierte Phytomedizin Vertrauen schafft

Moderne Medizin ist keine Einbahnstrasse. In der Praxis zeigt sich zunehmend: Viele Patientinnen und Patienten wünschen sich wirksame, gut verträgliche Optionen ohne oder mit minimalen Nebenwirkungen – und gleichzeitig eine Beratung, die ihre Werte und ihren Alltag ernst nimmt. Genau hier kann Phytotherapie einen relevanten Beitrag leisten, sofern sie als das verstanden wird, was sie ist: pflanzliche Arzneimittel mit definierten Wirkstoffen, standardisierter Qualität und klaren Anwendungsgebieten wie beispielsweise der Ginkgo-biloba-Spezialextrakt EGb 761® bei Vergesslichkeit.

Die Rolle der Phytotherapie liegt nicht in der Konkurrenz zur konventionellen Therapie, sondern in einer sinnvollen Ergänzung dort, wo sie evidenzbasiert eingesetzt werden kann.

Für Apotheken und Drogerien bedeutet das: Phytotherapie ist dann angezeigt, wenn sie strukturiert beraten wird – mit Indikation, realistischem Erwartungsmanagement, systematischen Interaktions-Checks und einem klaren Plan für Verlauf sowie Follow-up. Die Apotheke prüft dabei Kontraindikationen, mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und dokumentiert den therapeutischen Plan.

So wird aus «pflanzlich» nicht einfach ein Bauchentscheid, sondern eine therapeutische Option mit Perspektive: patientennah, verantwortungsvoll und eingebettet in eine Medizin, die Wirksamkeit, Sicherheit und Vertrauen gleichermassen ernst nimmt. Der Fachhandel zeigt genau jene Kompetenz und Qualitätsorientierung, die weder Onlineshop noch KI-Beratung bieten können – und wird damit zum unverzichtbaren Partner einer modernen, integrativen Gesundheitsversorgung.

Peter Braun
Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH



Kostenrückerstattung auch für Ihre Patient:innen mit Basalinsulin[1,2]

Unterstützen Sie Ihre Patient:innen mit Diabetes dabei, ihre Ziele zu erreichen.

- Senkt den HbA1c-Wert[3,4]
- Reduziert die Zeit in Hypoglykämien[5]

Pro.FreeStyle.Abbott

Terminvereinbarung für Teamschulungen auf unserer Webseite: **Pro.FreeStyle.Abbott**

Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Models gestellt.

1. Mittel- und Gegenständeliste, www.bag.admin.ch/de **2.** Limitationen: Verordnung nur durch Fachärzte und Fachärztinnen für Endokrinologie/Diabetologie; für Personen mit Diabetes mellitus unter einer intensivierten Insulintherapie oder für insulinbehandelte Patientinnen und Patienten mit HbA1c-Wert gleich oder höher als 8 % (vor Beginn mit CGM). **3.** Leelarathna, L. New England Journal of Medicine (2022). https://doi.org/10.1056/nejmoa2205650. **4.** Evans, M. Diabetes Therapy (2022).https://doi.org/10.1007/s13300-022-01253-9. **5.** Haak, T. Diabetes Therapy (2017). https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6.

© 2026 Abbott. Alle Rechte vorbehalten. Libre, das Schmetterlingslogo, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors, die Farbe Gelb sowie sämtliche damit zusammenhängende Marken und/oder Designs sind das geistige Eigentum der Abbott Unternehmensgruppe in ausgewählten Ländern. | ADC-2664042 v5.0

Abbott