

# Wirkstoff

Lesestoff für den Fachhandel Selbstmedikation

2/2024



## Moloch Bürokratie

### Neues Parlament

Eine Einordnung  
der Kommissionen und  
der Schwerpunkte der Legislatur

### Innovative Ideen

Christoph Hunziker erzählt  
im Interview über Innovationen  
und kreatives Denken

### Frühlingsmüdigkeit

Warum wir an hellen  
Tagen müde sind und was  
gegen Schläfrigkeit hilft

4

12

20



## Gelungene Delegiertenversammlung 2023

Neben intensiven Gesprächen um die geplante Auslagerung der Medien in die vitagate ag haben die Delegierten über diverse Geschäfte abgestimmt und sich bei guter Stimmung ausgetauscht.



## Das Bürokratiemonster

Administrative Arbeiten nehmen immer mehr Zeit in Anspruch und sorgen für Frustration. Ideen gegen Regulierungen gibt es zwar, die Umsetzung bleibt aber schwierig. Die Digitalisierung könnte vielleicht helfen.



## Jedes Unternehmen muss innovativ sein

Christoph Hunziker beschäftigt sich als Innovationsleiter bei der Mobiliar tagtäglich mit Innovationen. Im Interview erzählt er, wie man innovativer wird und wo er Innovationspotenzial für Drogerien sieht.

### Impressum Wirkstoff

**Herausgeber** Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch

**Verlag** vitagate ag, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel  
Geschäftsführung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch  
Verlagsleitung: Tamara Freiburghaus, t.freiburghaus@vitagate.ch  
Inserate: Tamara Freiburghaus, Marlies Föhn, Janine Klaric, inserate@vitagate.ch  
Abonnemente und Vertrieb: Valérie Rufer, vertrieb@vitagate.ch

### Redaktion

Publizistische Leitung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch  
Reaktionsleitung: Céline Jenni, Chefredaktorin, c.jenni@vitagate.ch  
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe: Sara Bagladi, Karoline Fotinos-Graf, Christine Funke, Andrea Ullius  
Wissenschaftliche Fachkontrolle: Anita Finger Weber  
Übersetzung: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann  
Titelbild: istockphoto.com/lysh2006

### Produktion

Layout: Claudia Luginbühl  
Druck: Courvoisier-Gassmann AG, Biel  
ISSN 2673-4974 (Print), ISSN 2673-4982 (Online); CHF 65.-/Jahr, inkl. MWST.  
Auflage von 5591 Ex. WEMF/KS-beglaubigt (9/2023)

Erscheinung 10x jährlich

© 2024 - vitagate ag, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel

## 7 Angestellte Drogisten Suisse

Das bedeuten die Neuerungen bei der AHV-Reform und der Erwerbbersatzordnung, die ab 2024 gelten.

## 8 Neues Parlament

Die Neuwahl hat Veränderungen in den Kommissionen ergeben. Eine Einordnung, was politisch läuft.



printed in  
switzerland



Offizielles Magazin des Schweizerischen Drogistenverbandes und Medium von Angestellte Drogisten Suisse

# 34



## Heuschnupfen ade

Heuschnupfengeplagte können dank einer Hyposensibilisierung wieder frei durchatmen. Eine Einordnung des Allergologen Oliver Fuchs, wie die Immuntherapie funktioniert, und Tipps aus der Phyto- und Aromatherapie.

**26 Wiedereinsteigerkurs**  
Zurück in die Drogerie nach vielen Jahren Abwesenheit – Kursteilnehmerinnen erzählen von ihren Erfahrungen.

**30 Frühlingsmüdigkeit**  
Gegen die Schläfrigkeit gibt es pflanzliche Hilfe und einfache Tipps für die Beratung.



## Mut zur Lücke

Anstatt sich um Patientinnen und Patienten zu kümmern, verbringen Ärzte ihre Zeit zunehmend vor dem Computer, das Pflegepersonal füllt stapelweise Formulare aus, damit auch ja jeder Handgriff dokumentiert ist. In der Selbstmedikation ächzen Drogistinnen und Apotheker unter dem administrativen Aufwand. Bis alle Formulare ausgefüllt sind, damit die neue Hausspezialität verkauft werden darf, haben die meisten wohl mehr als einen genervten Seufzer ausgestossen. Der administrative Aufwand bindet Personal, das im Gesundheitswesen ohnehin schon knapp ist, und sorgt für Frustration.

Die Absichten hinter den meisten Regulierungen und Vorschriften sind wohl gut gemeint und garantieren eine sichere und hochwertige Gesundheitsversorgung. Aber gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht. «Es braucht mehr Mut zur Lücke», sagt Andrea Ullius, Leiter Politik & Branche, der sich zusammen mit dem SDV-Team tagtäglich dafür einsetzt, dass die Regulierungswut nicht noch mehr überbordet. Dass Verwaltungen diesen Mut zur Lücke aufbringen, darf allerdings bezweifelt werden. Erfolgversprechender ist da die Digitalisierung. Sie hat das Potenzial, administrative Arbeiten zu erleichtern. Anstatt neue Regulierungen einzuführen, sollte die Politik vermehrt Druck machen, damit die Digitalisierung rasch und sinnvoll implementiert wird – dies mindert die Bürokratie vielleicht nicht, aber sie könnte zumindest eingedämmt werden.

**Céline Jenni**, Chefredaktorin Fachmedien,  
c.jenni@vitagate.ch



# Gelungene Delegiertenversammlung

An der Delegiertenversammlung 2023 haben die Delegierten bei guter Stimmung die vielfältige Traktandenliste abgearbeitet. So ist ein neues Mitglied der Geschäftsprüfungskommission gewählt worden, die Delegierten haben über einen Antrag zur Erhöhung der überbetrieblichen Kurspauschale und die statutarischen Geschäfte abgestimmt und dabei Informationen zur geplanten Auslagerung der Medien in die vitagate ag bekommen.

🗣️ Céline Jenni | 📷 Miriam Kolmann

Zentralpräsident **Jürg Stahl** hat sich sichtlich über die hohe Präsenz der Delegierten gefreut, die sich zur Delegiertenversammlung Mitte Dezember in Olten versammelt haben. Speziell begrüßte er an diesem Anlass **Martin Bangerter**, Verwaltungsratspräsident der vitagate ag, und **Sandra Wollschläger**, die das Geschäftsleitungsteam in Biel ab dem 1. Februar 2024 als Leiterin Zentrale Dienste verstärken wird. Anschliessend

hat Jürg Stahl ein grosses Lob ausgesprochen: «Es freut mich, dass ihr so präsent seid an den Berufsmessen. Wir haben sehr viele neue Lehrlinge trotz Fachkräftemangel.» Es sei schön, dass das Interesse von jungen Menschen am Drogistenberuf steige, «auch wenn wir die Gründe für dieses Interesse noch nicht kennen», so Stahl. Es stimme ihn sehr zuversichtlich, dass die Bereitschaft da sei, mehr Lehrstellen zu schaffen.



Danach hat er dem abtretenden Präsidenten der Geschäftsprüfungskommission **Heinz Rothenberger** nochmals herzlich für seine langjährige und wertvolle Arbeit gedankt. Als neues Mitglied der Geschäftsprüfungskommission hat sich **Linda Fiechter** zur Wahl gestellt.

Die dipl. Drogistin HF und Geschäftsführerin der Drogerie Studer in Bremgarten bei Bern ist einstimmig und mit viel Applaus für eine Amtsdauer von vier Jahren gewählt worden.

### Antrag zur Erhöhung der ÜK-Pauschale

Aus den Sektionen gab es nur den Antrag der Sektion Nordwestschweiz, dass «der SDV eine Überprüfung der Bundesbeiträge an den Kosten zu den überbetrieblichen Kursen für lernende Drogisten EFZ sicherstellt. Das Ziel sollte eine Erhöhung der ÜK-Pauschale von gegenwertig nur CHF 40 pro Lernenden spätestens per 01.07.2025 (Schuljahr 2025/2026) sein.» Der Zentralvorstand und die Geschäftsleitung unterstützen den Antrag, da die Massnahmen sowieso schon die Wege geleitet worden sind. So sind die Vollkosten für die überbe-

trieblichen Kurse aller Sektionen im Herbst bereits erhoben worden. Da es momentan die höchste Anzahl an Lernenden seit acht Jahren gibt, muss allerdings genau abgeklärt werden, ob ein Antrag an die SBBK gestellt werden soll oder nicht. Sollte nämlich die aktuelle Pauschale von 40 Franken pro Lernenden mehr als 20 Prozent der Gesamtkosten betragen, kann der Beitrag durch die SBBK gekürzt werden. Der Antrag sollte um den Passus ergänzt werden, dass falls die Vollkostenrechnung basierend auf der Zahl der Lernenden zu einer Reduktion der Beiträge führen könnte, auf einen Antrag an die SBBK verzichtet wird. Der Antrag der Sektion Nordwestschweiz inklusive des ergänzenden Passus ist von den Delegierten einstimmig angenommen worden.

Der Zentralvorstand beantragt den Delegierten, die Finanzakte bezüglich der Stundenvergütung anzupassen, damit diese besser den heutigen Verhältnissen entspricht. Die Stundenvergütung soll von bisher 20 auf 35 Franken angepasst werden. Auch dieser Antrag ist einstimmig angenommen worden.

### Auslagerung des Mediengeschäfts

Normalerweise geben die statutarischen Geschäfte an der Delegiertenversammlung nicht viel zu reden. So sind das Protokoll der DV 2022, der Jahresbericht 2022 und die Jahresrechnung 2022 rasch genehmigt worden. Beim Budget 2024 brauchte es aber umfassende Erklärungen, da die geplante Auslagerung der Medien in die vitagate ag das Budget des SDV anders aussehen lässt.

Die ganze Medienkompetenz, die der Schweizerische Drogistenverband aufgebaut hat, soll dabei in der Tochtergesellschaft gebündelt werden. «Wir möchten die vitagate ag weiterentwickeln und das Geschäftsfeld ausbauen, deshalb sollen die Verlagsaufgaben an die vitagate ag übertragen werden», erklärt Martin Bangarter. Alle Mitglieder des SDV würden dabei die gleichen Medienleistungen wie bisher erhalten, die Mitgliederbeiträge sowie auch

die Ansprechpersonen und Verantwortlichen würden gleich bleiben. Der SDV ist Alleinaktionär und überträgt keine Aktien auf die vitagate ag. Dank der Eignerstrategie ist der Einfluss des Verbandes jederzeit sichergestellt. Der SDV profitiert dabei vom finanziellen Erfolg, den die vitagate ag erzielt, da die Tochtergesellschaft zu 100 Prozent dem SDV gehört. Zudem behält der SDV sämtliche Titel- und Markenrechte. «Die vitagate ag kann beispielsweise Partnerschaften mit Organisationen des Gesundheitswesens eingehen, die für den SDV nicht möglich wären», so Bangerter, «und neue, profitable Dienstleistungen

können gestaltet werden.» «Das Mediengeschäft birgt auch Risiken wie sinkende Leserzahlen oder höhere Produktionskosten», gibt Bangerter zu bedenken, «die bis jetzt der Verband übernommen hat.» Doch mit der Auslagerung des Mediengeschäfts trage nun die Tochtergesellschaft vitagate ag diese Risiken und für den Verband verschwänden diese. Dieser Auslagerungsschritt soll zukunftsgerichtet die Kernaufgaben stärken und einen Fokus setzen – für den Verband auf die politische Arbeit und Aus-, Fort- und Weiterbildung, und für die vitagate ag auf lukrative verlegerische Arbeiten, auch für Dritte. Die ausführlichen Erklärungen sowie klare Antworten auf verschiedene Fragen zu diesem geplanten Vorhaben überzeugten alle Delegierten, das Budget 2024 des SDV wurde einstimmig genehmigt. Ab dem 1. Januar 2024 werden somit sämtliche Medien des SDV durch die vitagate ag verlegt. ■

**Folgende Daten können Sie sich bereits vormerken:**

- Freitag, 19. April 2024: Branchenkonferenz 1-2024, Bern
- Pfingstmontag, 20. Mai 2024: Jubiläum 125 Jahre SDV, Ballenberg
- Freitag, 27. September 2024: Branchenkonferenz 2-2024
- Freitag, 15. November 2024: Delegiertenversammlung 2024, Biel

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.

# Gesetzesänderungen im neuen Jahr

Es sind verschiedene Neuerungen per 1. Januar 2024 in Kraft getreten. Einige sollen im Folgenden dargestellt werden.

 Regula Steinemann

Die Erwerbsersatzordnung (EO) regelt unter anderem den Mutter- und den Vaterchaftsurlaub. Verstirbt ein Elternteil kurz nach der Geburt des Kindes, was sehr selten ist, ist dies nicht nur ein persönlicher Schicksalsschlag, sondern oft mit finanziellen Nöten und Betreuungsproblemen verbunden. Ab dem 1. Januar 2024 haben hinterlassene Elternteile Anspruch auf einen längeren Urlaub: Art. 16c<sup>bis</sup> EO sieht für den Fall, dass der andere Elternteil (Vater oder die Ehefrau der Kindsmutter) innert sechs Monaten nach der Geburt verstirbt, vor, dass die Mutter Anspruch auf zusätzliche 14 Taggelder hat. Innert einer Rahmenfrist von sechs Monaten ab dem Tag des Todes können diese zusätzlichen Taggelder bezogen werden. Umgekehrt sieht Art. 16k<sup>bis</sup> vor, dass beim Tod der Mutter (am Tag der Geburt selber oder innert 97 Tagen nach der Geburt) der andere Elternteil (Vater oder Ehefrau der Mutter) Anspruch auf zusätzliche 98 Taggelder hat. Diese müssen am Stück bezogen werden.

## AHV-Reform

Per 1. Januar 2024 trat der erste Teil der AHV-Reform in Kraft. Abgesehen von Begriffsänderungen – neu wird nicht mehr vom ordentlichen Rentenalter, sondern vom Referenzalter gesprochen – kommt es zu weiteren Anpassungen. Der normale Mehrwertsteuersatz wurde um 0,4 Prozent erhöht als Zusatzfinanzierung zur AHV und beträgt nun 8,1 Prozent. Eine der bedeutendsten Veränderungen dürfte die Anpassung des Referenzalters der Arbeitnehmerinnen sein: Für Frauen und Männer gilt das Referenzalter 65. Für Frauen mit Jahrgang 1960 ändert sich nichts. Bei Frauen

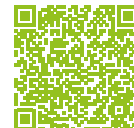
ab Jahrgang 1961 steigt das Referenzalter schrittweise von 64 auf 65 Jahre an, nämlich um drei Monate pro Jahr, ab Jahrgang 1964 schliesslich beträgt es 65 Jahre. Die schrittweise Erhöhung des Referenzalters gilt analog auch für die berufliche Vorsorge. Die AHV-Reform ermöglicht eine grössere Flexibilität bei der Pensionierung: Die Rente kann zwischen 63 und 70 Jahren ab jedem Monat bezogen werden (bisher war ein Vorbezug nur ein oder zwei ganze Jahre vorher möglich). Es muss auch nicht mehr die ganze Rente bezogen werden, möglich ist der Bezug einer Teilrente (mindestens 20 %). Denkbar ist auch eine Kombination von Teilvorbezug und Teilaufschub. Die Pensionskassen müssen nachziehen und werden verpflichtet, ebenfalls die Pensionierung zwischen 63 und 70 sowie eine Teilpensionierung zu ermöglichen. ■

**Weitere Informationen zur AHV-Reform finden Sie hier:**



Informationen zur  
AHV-Reform

Überblick über die wichtigsten  
Massnahmen und Fragen



 **ANGESTELLTE  
DROGISTEN  
SUISSE**  
www.drogisten.org

Regula Steinemann, Rechtsanwältin und  
Geschäftsführerin Angestellte Drogisten Suisse.

Dies ist eine Seite von Angestellte Drogisten Suisse. Die Meinung der Autorin muss sich nicht mit jener der Redaktion und/oder des Schweizerischen Drogistenverbands decken.



# Neues Parlament, neuer Bundesrat, neue Herausforderungen

Im Dezember 2023 trat das neu gewählte Parlament zum ersten Mal zusammen und eröffnete die neue Legislaturperiode. Neben der Wahl des Bundesrates wurden auch die verschiedenen Kommissionen bestellt.

Was bedeutet diese Neuwahl für die Drogistinnen und Drogisten? Andrea Ullius, Vorsitzender der Geschäftsleitung des SDV, ordnet ein.

 Andrea Ullius

Das Volk hat gesprochen und unser Parlament ist gewählt. Die Schweizer Stimmbürgerinnen und Stimmbürger haben entschieden, dass die neue Legislatur bürgerlicher werden soll und dass dem grünen Höhenflug der letzten Wahlen ein wenig die Flügel gestutzt wurden. Dank der erstarkten Mitte, der siegreichen SVP und einer leicht schwächeren FDP ist die Mitte-rechts-Achse deutlich stärker als

die Mitte-links-Achse. Bei vielen Themen wird «Die Mitte» das Zünglein an der Waage sein.

Für Drogistinnen und Drogisten sind immer zwei Aspekte relevant. Zum einen sind Drogerien klassische KMU und Gewerbebetriebe. Wenn es um Bürokratie, Rahmenbedingungen und Arbeitgeberfragen geht, sind die Verbündeten eher im bürgerlichen Lager zu finden. In gesundheitspolitischen





Fragen wie der Komplementärmedizin hingegen hat sich Links-Grün als verlässlicher Partner erwiesen. So oder so wird sich der SDV mit allen Parteien in Bern vernetzen.

## Umwälzungen in den Gesundheitskommissionen

Zu Beginn jeder Legislaturperiode werden auch die Kommissionen für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK) gewählt. Auf den ersten Blick fällt auf, dass in der SGK des Nationalrates (SGK-N) einerseits viele neue Personen Einsitz nehmen und andererseits einige politische Schwergewichte vertreten sind. So sind mit **Thomas Aeschi** (SVP), **Mattea Meyer** (SP) und **Samira Marti** (SP) eine Parteipräsidentin und zwei Fraktionschefs in der SGK der grossen Kammer vertreten. Dies deutet darauf hin, dass Themen wie Altersvorsorge oder Gesundheitskosten in den Polparteien zur Chefsache erklärt wurden.

Während in der SGK-N viele neue Gesichter zu sehen sind, ist die Zusammensetzung der SGK des Ständerates praktisch unverändert. Neu dabei ist **Flavia Wasserfallen**. Sie hat Ende Jahr das Präsidium der Allianz «Gesunde Schweiz» von alt Ständerat **Hans Stöckli** übernommen und wird für die Drogistinnen und Drogisten eine wichtige Ansprechpartnerin sein.

Aufgrund der doch markanten Verschiebungen in der SGK des Nationalrates ist eine Prognose für die Legislatur schwierig. Mit **Marcel Dobler** und **Philippe Nantermod** (beide FDP) haben zwei der Komplementärmedizin eher skeptisch gegenüberstehende Parlamentarier die Kommission verlassen, wie sich die neuen Mitglieder dazu positionieren werden, bleibt abzuwarten. Da die SGK-N bürgerlicher geworden ist, wird die Kosteneinsparung im Gesundheitswesen weiterhin ein dominierendes Thema sein. Dies eröffnet vielleicht Möglichkeiten, die Selbstmedikation stärker in den Fokus zu rücken. Die SGK des Ständerates wird mehr oder weniger auf dieser Linie bleiben.

Selbstverständlich gibt es auch ausserhalb der Gesundheitskommissionen für die Drogeriebranche wichtige Parlamen-

tarierinnen und Parlamentarier. Ständerätin **Franziska Roth** (SP) wird im Frühjahr zusammen mit **Martin Bangerter** zur Co-Präsidentin des Dakomed gewählt und wird somit eine wichtige Ansprechpartnerin bei Themen der Komplementärmedizin sein.

Bleibt die Frage, was von der neuen Gesundheitsministerin **Elisabeth Baume-Schneider** zu erwarten ist. Ihr abrupter Wechsel vom Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartement (EJPD) ins Eidgenössische Departement des Innern (EDI) hat vielerorts für Stirnrunzeln gesorgt. Einfach wird die Aufgabe für Baume-Schneider sicher nicht, denn die Herausforderungen im EDI sind sicher nicht kleiner als im Justiz- und Polizeidepartement. Positive Akzente könnte die neue Innenministerin allenfalls in Fragen der Komplementärmedizin setzen. Auch das Thema Selbstmedikation könnte auf offene Ohren stossen.

## Drei Schwerpunkte in der neuen Legislatur

Für die neue Legislaturperiode zeichnen sich bereits drei Schwerpunktthemen für den SDV ab. Im Dezember wurde die erste Etappe der Revision des Heilmittelgesetzes in die Vernehmlassung geschickt. In einem ersten Schritt sollen Themen wie E-Rezept und E-Medikation gesetzlich verankert werden. Bei der E-Medikation sind die Drogerien direkt betroffen. Für Menschen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen, soll künftig ein Medikationsplan erstellt werden. Dies betrifft auch die Selbstmedikation und damit die Drogerien. Dieser Medikationsabgleich soll über das elektronische Patientendossier erfolgen. Besonders gespannt darf man auf die Etappe 2 der Revision des Heilmittelgesetzes sein. Hier wird die Neuregelung des Versandhandels geregelt. Der SDV ist zuversichtlich, dass diese Revision die Forderungen der Drogistinnen und Drogisten aufnimmt und eine Regelung findet, die den Versandhandel den gleichen Sicherheitsbedingungen unterwirft wie den stationären Handel. Der SDV hat mit den relevanten Stakeholdern einen Konsens

gefunden, wie der Versandhandel in Zukunft neu geregelt werden soll.

Ebenfalls in der Vernehmlassung befindet sich die Revision des Epidemiengesetzes. Im Zuge der Coronapandemie wurden verschiedene Mängel in der bestehenden Gesetzgebung festgestellt, die mit der Revision behoben werden sollen. Der SDV setzt sich in diesem Zusammenhang dafür ein, dass die Drogerien auch in Pandemiezeiten systemrelevant sind. Zudem muss aus Sicht des Verbandes die Prävention gestärkt und der Eingriff in das Wirtschaftssystem so gering wie möglich gehalten werden.

Die Vernehmlassung zur Revision des Bundesgesetzes über das elektronische Patientendossier (EPDG) ist abgeschlossen. Der Bundesrat sieht vor, dass die Bevölkerung automatisch ein Dossier erhält (mit Opt-out-Möglichkeit) und dass sich alle Leistungserbringer obligatorisch am EPD anschliessen müssen. Für die Drogerien wird

der Anschluss voraussichtlich freiwillig bleiben, aber angesichts der oben erwähnten Regelung beim E-Medikationsplan werden sich die Drogistinnen und Drogisten dem EPD kaum entziehen können. Unsere Chance besteht darin, näher an die Leistungserbringer zu rücken und unseren Platz in der Grundversorgung zu sichern. Die Botschaft zur Revision des EPDG wird voraussichtlich noch dieses Jahr dem Parlament unterbreitet. ■

Alle Vernehmlassungen finden Sie auf der Webseite des Bundes (Filter nutzen):



## Die Gesundheitskommissionen

### Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Nationalrates (SGK-N)

#### Grüne Fraktion (G)

- Porchet Léonore
- Weichert Manuela

#### Sozialdemokratische Partei (S)

- Crottaz Brigitte
- Gysi Barbara
- Marti Samira
- Meyer Mattea
- Piller Carrard Valérie
- Wyss Sarah

#### Grünliberale Fraktion (GL)

- Mettler Melanie

#### Die Mitte-Fraktion. Die Mitte. EVP (M-E)

- Hess Lorenz
- Lohr Christian
- Rechsteiner Thomas
- Roduit Benjamin

#### Fraktion FDP – Liberale (RL)

- Aellen Cyril
- Sauter Regine
- Silberschmidt Andri
- Vietze Kris

#### Fraktion der Schweizerischen Volkspartei (V)

- Aeschi Thomas
- Amaudruz Céline
- Bircher Martina
- de Courten Thomas
- Glarner Andreas
- Gutjahr Diana
- Thalmann-Bieri Vroni
- Wyssmann Rémy

### Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Ständerates (SGK-S)

#### Grüne Fraktion (G)

- Graf Maya

#### Sozialdemokratische Partei (S)

- Hurni Baptiste
- Maillard Pierre-Yves
- Wasserfallen Flavia

#### Grünliberale Fraktion (GL)

- –

#### Die Mitte-Fraktion. Die Mitte. EVP (M-E)

- Bischof Pirmin
- Ettlín Erich
- Häberli-Koller Brigitte
- Hegglin Peter

#### Fraktion FDP – Liberale (RL)

- Dittli Josef
- Gapany Johanna
- Müller Damian

#### Fraktion der Schweizerischen Volkspartei (V)

- Friedli Esther
- Germann Hannes

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.



stock.adobe.com/megakunstfoto



# Überbordende Bürokratie

 Céline Jenni

Im Gesundheitswesen ächzen die Akteure besonders stark unter der Bürokratie. Ideen für die Deregulierung gibt es einige, an der Umsetzung hingegen hapert es. Ein Lichtblick ist möglicherweise die Digitalisierung, die zumindest einen sinnvollen Datenfluss zwischen verschiedenen Akteuren ermöglichen könnte.

Sie kostet Zeit und Nerven, macht wenig Spass und nimmt gefühlt immer mehr Zeit ein, und zwar in praktisch jeder Tätigkeit: die Bürokratie. Nicht umsonst titelte Ende Mai 2023 die «Deutsche Apotheker Zeitung»: «Bürokratie ist der grösste Stressfaktor». Eine Umfrage bei Apothekenleiterinnen und -leitern in Deutschland zeigt nämlich, dass die zahlreichen bürokratischen Aufgaben den Arbeitsalltag stark beeinträchtigen. 39 Prozent der Befragten haben angegeben, dass mehr als 50 Prozent der Arbeitszeit in der Apotheke auf bürokratische Tätigkeiten entfallen, etwa 40 Prozent schätzen die bürokratische Arbeitszeit auf eine Grössenordnung zwischen 25 bis 49 Prozent ein. Aus der Umfrage geht klar hervor, dass die bürokratischen Aufgaben in den letzten drei bis fünf Jahren deutlich zugenommen haben und dass die Bürokratie vermehrt zu Unzufriedenheit führt. Zahlen, wie es den Drogistinnen und Apothekern in der Schweiz ergeht, liegen nicht vor. Weder der Schweizerische Drogistenverband noch der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse verfügen über repräsentative Daten zum administrativen Aufwand in Drogerien und Apotheken.

## Fehlende Zeit für Patientinnen und Patienten

Ohne Zahlen lässt sich zwar nicht belegen, wie gross der Papierberg im Alltag von Drogisten und Apothekerinnen ist, und doch scheint der Unmut über unnötige Formulare und unnützen Papierkram nicht bloss in Drogerien und Apotheken, sondern im gesamten Gesundheitswesen da zu sein. Auch die Ärzteschaft stöhnt nämlich über den administrativen Dokumentationsaufwand. Im Auftrag der FMH führt «gfs.bern» seit 2011 jährlich eine repräsentative Befragung durch, und der Trend beim administrativen Aufwand zeigt seit Jahren nur in eine Richtung: nach oben. So wurden beispielsweise 2012 rund 82 Minuten für die Dokumentation von Patientendaten in der Rehabilitation benötigt, 2019 waren es bereits 118 Minuten. Die Zeit, welche die Ärzteschaft mit Formularen verbringt, fehlt dann bei der Begleitung und Betreuung von Patientinnen und Patienten. Die Arbeitszufriedenheit der Ärztinnen und Ärzte ist dabei über die befragten Jahre kontinuierlich gesunken, mit ein Grund

dafür dürfte der steigende administrative Aufwand sein.

## Schutz vor Willkür

**Mikael Huber**, Ressortleiter Finanz- und Steuerepolitik sowie Digitalisierung beim Schweizerischen Gewerbeverband definiert Bürokratie so: «Das sind alle administrativen Arbeiten, die im Zusammenhang mit Behörden, Gesetzen und Verordnungen anfallen, und welche Regelungen für die Arbeit von Unternehmen vorschreiben.» Gewisse dieser Regulierungen seien gut, aber andere würden nur Probleme verursachen. In dieser Unterscheidung zwischen sinnvollen und unnützen Regulierungen scheint auch das ganze Dilemma der Bürokratie zu liegen. Denn ursprünglich sollte das Bürokratiemodell helfen, die Gesellschaft leistungsfähiger und effizienter zu machen. Klare Abläufe und vorgefertigte Schemata helfen, dass wiederholt auftretende Fälle immer gleich gelöst werden können, und vermitteln ein Gefühl von Stabilität und Kontinuität. Bürokratische Strukturen schützen beispielsweise auch vor willkürlicher Ausübung von Staatsgewalt und behandeln alle Personen gleich. Möchte man einen neuen Pass, dann bekommt man auch einen. Aber auf einen Termin, um den Pass zu erstellen, warten alle Leute gleich lange, egal, wie viel Geld sie haben oder aus welcher Ortschaft sie kommen. Zudem sind bürokratische Vorschriften auch Leitplanken, die für sichere und verlässliche Regeln sorgen. Allerdings stossen generelle Vorschriften in der komplexen Lebensrealität von heute an Grenzen, da es viele Ausnahme- oder Sonderregelungen braucht. Aber auch diese werden unterschiedlichen Einzelfällen oft nicht gerecht. Und das Übermass an rechtlichen Regelungen führt zu einem unverhältnismässig hohen Aufwand an Schreibearbeit. Ausserdem: Je genauer alles geregelt ist, desto weniger werden Verwaltungen etwas tun, wofür sie nicht zuständig sind.

## Wachsender Verwaltungsapparat

Gefühlt bläht sich der Verwaltungsapparat ständig weiter auf, doch auch an Zahlen lässt sich ablesen, dass die Verwaltung gewachsen ist. Der Personal-

bestand der Bundesverwaltung umfasste im Jahr 1900 rund 2500 Personen, 1937 waren bereits über 10 000 Personen in der Bundesverwaltung angestellt. Rund zehn Jahre später hat sich der Personalbestand verdoppelt, denn 1948 arbeiteten über 20 000 Personen bei der Bundesverwaltung. 1969 waren es über 30 000 Personen (Verwaltung inkl. Bundeskanzlei und Gerichte, Botschaften und Konsulate, Lehr- und Versuchsanstalten, Zolldienste, übrige Anstalten und Betriebe).

Ab 1980 wird der Stellenbestand mit der Anzahl Vollzeitstellen angegeben, das heisst, es ist nicht möglich, die Stellenanzahl mit den früheren Jahren zu vergleichen. Zwischen 1980 und 1996 wächst die Verwaltung von 32 600 Vollzeitstellen auf kurzzeitig über 40 000. Ab dem Jahr 2000 bleibt es wieder bei rund 32 000 Vollzeitstellen, da Stellen ausgelagert wurden, wie zum Beispiel die Stellen an der ETH. 2022 sind es wieder über 38 000 Vollzeitstellen, da über die Jahre neue Aufgaben und damit neue Stellen dazugekommen sind oder es Änderungen in der Verbuchung

des Personalaufwands gegeben hat. Stellenprozente in einer Verwaltung sind aber nicht linear vergleichbar mit dem administrativen Aufwand, der dann bei Unternehmen oder Privatpersonen anfällt. Schliesslich hat sich einerseits die Bevölkerung in der Schweiz seit 1900 bis jetzt mehr als verdoppelt, und andererseits sind viele Themen auch komplexer geworden.

## Digitalisierung könnte Bürokratie verringern

Bürokratie verursacht hohe Kosten, betont Mikael Huber, nämlich «ungefähr 10 Prozent des Bruttoinlandprodukts, was ungefähr 70 Milliarden Franken pro Jahr entspricht». Dies habe der Gewerbeverband zusammen mit der Universität St. Gallen (HSG) so abgeschätzt. Dass der administrative Aufwand ein Problem für Unternehmen darstellt, und insbesondere kleinere und mittlere



**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA



NEU

**7-fach wirksam.**

- ➊ Befeuchtet intensiv
- ➋ Steigert die Hautfestigkeit
- ➌ Mindert die Faltentiefe
- ➍ Steigert die Hautelastizität
- ➎ Glättet die Haut
- ➏ Stärkt die Hautbarriere
- ➐ Regeneriert

Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyll® und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

Mehr Details



MADE IN SWITZERLAND

COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.



Unternehmen stärker belastet, kritisieren insbesondere die bürgerlichen Parteien. Deshalb gibt es alle paar Jahre im Parlament Vorstösse, die Bürokratieabbau, Deregulierung sowie eine Entrümpelung des Bundesrechts fordern. Der Bundesrat unterstützte jeweils die Vorstösse, um unnötige administrative Aufwände abzubauen und Regulierungen zu vereinfachen. Allerdings ist der Bundesrat der Ansicht, dass einmalige Entrümpelungsaktionen einen unverhältnismässig grossen Aufwand generieren, dem ein qualitativ eher bescheidener Nutzen gegenübersteht. Er verweist dabei auf Gesetzesbestimmungen, die Evaluationsklauseln enthalten, welche die Wirksamkeit sicherstellen sollen.

Ende September 2023 hat das Parlament das Bundesgesetz über die Entlastung der Unternehmen von Regulierungskosten (Unternehmensentlastungsgesetz) angenommen. «Die Behörden müssen nun alle neuen Gesetze und Verordnungen prüfen, ob die Regulierungen wirklich nötig sind und die alten Gesetze werden auf Entlastungspotenzial untersucht.», erklärt Mikael Huber vom Schweizerischen Gewerbeverband, «wir erhoffen uns viel von diesem Entlastungsgesetz.» Zusätzlich soll auch die Digitalisierung stärker forciert werden, beispielsweise über die zentrale elektronische Plattform EasyGov. Dort sollen Unternehmen vermehrt Behördenleistungen erledigen können. «Die Digitalisierung hilft Unternehmen bei der administrativen Arbeit», sagt Huber, «vorausgesetzt, dass Personen internetaffin sind.» Das Onlineportal EasyGov gibt es seit 2017 und wird laufend ausgebaut, damit Firmen gewisse Behördengänge direkt dort abwickeln können. Allerdings gehört die Schweiz bei der digitalen Entwicklung der Verwaltungen im internationalen Vergleich nicht zu den Topnationen. Im E-Government-Ranking der UNO 2022 besetzt die Schweiz Platz 23.<sup>1</sup> Länder wie Dänemark oder Finnland sind dabei seit Jahren Spitzenreiter.

## Eine Verfassungsinitiative aus Graubünden

Einen Versuch gegen unnötige Bürokratie hat auch der Kanton Graubünden mit einer Verfassungsinitiative gewagt. 2012 ist diese Initiative mit über 91 Prozent Ja-Stimmen angenommen worden. In der Verfassung von Graubünden heisst es nun: «Kanton und Gemeinden treffen Mass-

nahmen, um die Regelungsdichte und administrative Belastung für Unternehmen, insbesondere für kleine und mittlere Unternehmen, so gering wie möglich zu halten.» Das Fazit zu dieser Initiative ist aber gemäss **Maurus Blumenthal**, Direktor des Bündner Gewerbeverbands, ernüchternd: «Es ist eine leere Worthülse geblieben, konkrete Massnahmen gegen Bürokratie gibt es nämlich bis jetzt nicht.» Der Bündner Gewerbeverband überlege sich, ob aufgrund der Verfassungsgrundlage nun eine Gesetzesgrundlage geschaffen werden könnte, damit der Verfassungsartikel eine Wirkung erzielen würde. «Griffige Massnahmen zu finden, ist sehr schwierig», sagt Blumenthal. Eine mögliche Massnahme gegen Bürokratie und Regulierungen sei für ihn, dass es eine Art «Regulierungskontrolle» gebe, ähnlich wie die Finanzkontrolle in den Kantonen. «Die Finanzkontrolle hat in Verwaltungen vor allem eine präventive Wirkung, da sie die Ämter jährlich auf ihre Tätigkeiten überprüft. Mit einer Regulierungskontrolle kann vielleicht eine ähnliche präventive Wirkung erzielt werden, was unnötige Regulierungen und Bürokratie angeht», so Blumenthal. Ob das je passieren wird, sei aber offen.

Maurus Blumenthal ist wie Mikael Huber überzeugt, dass die Digitalisierung für bürokratische Arbeiten eine Entlastung geben kann: «Wenn Daten zwischen den Behörden besser fliessen würden, dann müssten Unternehmen oder Privatpersonen einmal getätigte Angaben nicht unzählige Male machen.» Sobald der Staat offene Schnittstellen habe, die einen Austausch zwischen verschiedenen Stellen ermöglichen, es gewisse Automatisierungen gebe und keine Daten mehr via Fax beim Staat ankommen, dann werde das die Arbeit erleichtern, so Blumenthal.

## Verordnungen als Treiber von Bürokratie

Um den administrativen Auswuchs einzudämmen, gibt es noch weitere Ideen: «Ein Verordnungsveto wäre möglicherweise eine Hilfe», sagt Blumenthal. Dabei könnte beispielsweise das Parlament ein einfaches Veto zu bundesrätlichen Verordnungen einlegen. Im Parlament auf Bundesebene wie in Graubünden hat diese Idee aber bis jetzt kein Gehör gefunden. Auch die Regelung «One-In-One-Out», bei der für jedes neue Gesetz ein altes gestrichen wird, konnte sich bis jetzt nicht durch-

setzen. «Der Gewerbeverband würde so eine Regel begrüßen», betont Huber. Das One-In-One-Out-Prinzip kennen einige Länder, darunter Grossbritannien, Frankreich, Deutschland und Kanada. Die Umsetzung ist allerdings nicht ganz trivial, da für jedes Gesetz berechnet werden muss, welche monetären Folgen die Umsetzung haben wird und mit welchem Gesetz es kompensiert wird. Ein Instrument, um die Regulierungskosten für Unternehmen abzuschätzen, existiert aber bereits: die Regulierungsfolgenabschätzung. Der Kanton Zürich zum Beispiel weist auf seiner Webseite darauf hin, dass alle Gesetzes- und Verordnungsvorlagen daraufhin geprüft werden, wie stark sie die Unternehmen und insbesondere kleinere und mittlere Unternehmen belasten.

Ein grosser Irrtum ist, dass es immer mehr Bundesgesetze gibt: Die Zunahme an Bundesgesetzen hat nämlich zwischen 1972 und 2022 kaum zugenommen. 2022 sind es nur rund 50 Gesetze mehr als 1972.<sup>2</sup> **Kerstin Noëlle Vokinger**, Professorin für Recht und Medizin an der Universität Zürich, erklärte das gegenüber der NZZ so, dass die Bevölkerung das Inkrafttreten von neuen Gesetzen sehr deutlich wahrnehme, aber sie es kaum merke, wenn ein Gesetz wegfällt. Allerdings gibt es tatsächlich immer mehr Vorschriften und Regulierungen, denn auf ein neues Gesetz pro Jahr kommen etwa acht neue Verordnungen dazu. Die meisten Gesetzgebungsprojekte (ohne Verordnungen) werden zudem auch nicht vom Volk über Initiativen oder vom Parlament mit Motionen ausgelöst, sondern von der Verwaltung selbst.

«Eine Regulierung einzuführen, ist nicht per se schlecht», sagt Huber, «aber in der Masse wird es zu einem riesigen Problem.» KMUs könnten die gesamte Bürokratielast nicht mehr tragen und würden gegen die grossen Firmen verlieren. Bei KMU führe jede zusätzliche neue Regulierung zu zusätzlichen Kosteneffekten, und aufgrund ihrer kleineren Grösse fehle es an personellen und finanziellen Ressourcen, um die gesetzlichen Vorschriften umzusetzen.

## Was macht der SDV?

«Kleine Unternehmen wie Drogerien können gegen Bürokratie wenig ausrichten, man kann höchstens versuchen, Prozesse möglichst zu vereinfachen», sagt Huber. Die Digitalisierung könne

dabei vielleicht helfen. **Andrea Ullius**, Leiter Politik & Branche beim SDV, sieht für das Gesundheitswesen ein riesiges Potenzial im elektronischen Patientendossier: «Wenn die Daten einmal erfasst sind, dann sehen das alle relevanten Akteure.» Damit würde man sich viel Zeit ersparen, anstatt dass jede Person im Gesundheitswesen die Krankengeschichte neu erfragen muss.

Auch der Zusammenschluss innerhalb der Branche bietet Lösungen gegen das Bürokratiemonster. Andrea Ullius sieht zwei Ansatzpunkte gegen Bürokratie. Es geht primär darum neue, unnötige Regulierungen zu verhindern. Dazu macht der SDV ein politisches Monitoring und Reporting der relevanten nationalen Geschäfte, welche die Branche betreffen oder betreffen könnten. Über die Plattform «politik.ch» werden so mögliche Hürden für den Drogeriealltag rasch erkannt, und der SDV kann dementsprechend eingreifen. Zudem nimmt der SDV die Möglichkeit, bei Vernehmlassungen Stellung zu nehmen und die Interessen der Drogeriebranche zu vertreten, wahr. Damit können unnötige Regulierungen oder anderweitige Einschränkungen für die Drogerien im besten Fall abgewendet werden. Momentan ist gerade die Vernehmlassung zur Teilrevision des Heilmittelgesetzes am Laufen. Der SDV fokussiert sich dabei auch auf die Vernetzung mit Partnerverbänden, damit die Durchsetzungsfähigkeiten grösser werden.

Sind Regulierungen schon vorhanden, versucht der Schweizerische Drogistenverband Drogerien möglichst vom administrativen Aufwand zu entlasten. «Wir versuchen, Drogistinnen und Drogisten möglichst viele Hilfestellungen zu bieten», sagt Ullius. So bietet der SDV zum Beispiel Vorlagen von Dokumenten, um beispielsweise die Qualitätssicherung zu erleichtern. «Im Januar haben wir zudem zwei Kurse zu Anforderungen an die Herstellung von Arzneimitteln nach eigener Formel angeboten. Dabei werde beispielsweise konkret erklärt, welche gesetzlichen Grundlagen gelten, wie man Etiketten korrekt beschriftet und wie man die Idee bis zur Herstellung dokumentiert», erklärt Ullius. Eine gute Ausbildung zusammen mit guten Schulungen würden zu den wichtigsten Hilfestellungen gehören, damit man sich im bürokratischen Aufwand nicht verliere. ■

### Quellen

<sup>1</sup> <https://publicadministration.un.org/egovkb/en-us/Data-Center>

<sup>2</sup> Kerstin Noëlle Vokinger / David Schneider, Entwicklung in der Gesetzgebung und Gesetzesqualität, 1972–2022, in: Jusletter 18. Dezember 2023

# 1. SDV-Nachhaltigkeitstag



Gerne laden wir Sie zum 1. SDV-Nachhaltigkeitstag in Solothurn ein. Im Vorfeld bieten wir Ihnen kurze E-Learnings zu den drei Unterthemen an. Vor Ort begrüßen wir Sie mit einem regionalen und nachhaltigen Brunch-Bufferet. Zudem dürfen wir drei interessante Referenten begrüßen, die Ihnen mit Beispielen, eigenen Erfahrungen und Ideen das Thema Nachhaltigkeit näherbringen.

## Thema

Die drei Säulen der Nachhaltigkeit – ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit

## Ort

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

## Datum und Zeit

12. März 2024, 09.00 – 15.45 Uhr

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt – rasch anmelden lohnt sich!

## Eintrittspreise

CHF 30 Mitglieder (inkl. Brunch)

CHF 50 Nichtmitglieder (inkl. Brunch)

## Ansprechperson

Nigina Römer, Telefon 032 328 50 59,  
n.roemer@drogistenverband.ch

## Zeitplan

09.00 – 09.30	Brunch-Bufferet
09.30 – 10.00	Begrüssung
10.00 – 10.45	Referat: Ökologische Nachhaltigkeit – myclimate
10.45 – 11.30	Referat: Ökonomische Nachhaltigkeit – Max Zeller Söhne AG
11.30 – 13.00	Brunch-Bufferet
13.00 – 13.45	Referat: Soziale Nachhaltigkeit – claro fair trade
13.45 – 14.00	Brunch-Bufferet
14.00 – 15.00	Tables de réflexion
15.15 – 15.45	Konklusion und Verabschiedung

**Punkte** Für den Kurs werden 3 ~~3~~ Weiterbildungspunkte vergeben.

**Anmeldung** Via DrogoBrain

Reisen Sie mit dem ÖV an? Wir erstatten Ihnen einen Teil der Kosten Ihrer nachhaltigen Anreise zurück.



# «Kreatives Denken ist lernbar»

Christoph Hunziker ist von Berufs wegen innovativ. Bei den Drogerien sieht er Innovationspotenzial im Bereich der Dienstleistungen und bei den Hausspezialitäten. Im Interview erklärt er, warum Innovation lebenswichtig ist, und verrät, wie er auf neue Ideen kommt.

📷 Céline Jenni | 📺 Miriam Kolmann

*Christoph Hunziker, Sie sind Leiter Innovation bei der Mobiliar. Sind Sie innovativer als andere Menschen?*

**Christoph Hunziker:** Mich interessieren Themen, bei denen es um Neues geht, um Veränderungen und Entwicklungen. Diese Tätigkeit ist aus dieser Neugier heraus entstanden. Mich langweilt es, wenn ich zu lange immer dasselbe machen muss. Es hilft sicher, dass ich offen bin und Freude an Veränderungen habe. Aber nur weil ich für Innovationsthemen verantwortlich bin, bin ich nicht unbedingt innovativer als andere Menschen. In der Hektik des Alltags finde ich oft zu wenig Zeit fürs Nichtstun, und das ist ein Kreativitätskiller. Sich wieder einmal richtig langweilen hilft oft, um auf ganz neue Gedanken und Ideen zu kommen.

*Was haben Sie in letzter Zeit Innovatives gemacht?*

Das ist zwar keine konkrete Tätigkeit, aber ich war im November an der «Slush». Das ist eine grosse Startup-Konferenz in Helsinki, und das war sehr inspirierend. Wir waren dort abends auch an einem Fussballmatch, der zweimal unterbrochen werden musste. Einmal, weil gegnerische Fans den Goalie mit Schneebällen beworfen haben, das andere Mal, um den Schnee vom Feld zu räumen, da die Linien nicht mehr erkennbar waren. Das war einmal ein anderes Fussballerlebnis, und das durchbricht gängige Denkmuster. Und die Konferenz

selbst war ein Schmelztiegel an neuen Themen, das ist hochspannend.

*Welche Themen kommen da auf uns zu?*

Ein Jahr zuvor wurden noch ganz grosse Träume verkauft, aber jetzt merkt man die Ernüchterung am Kapitalmarkt. Es wird nur noch sehr zurückhaltend investiert, deshalb sieht man jetzt sehr konkrete Themen. Es gab viele neue Softwarelösungen, die sich auf einen kleinen Teil einer Wertschöpfungskette fokussieren, um dort einen ganz konkreten Nutzen zu bringen. Und das Thema Künstliche Intelligenz war omnipräsent. Zudem sind Aspekte der Nachhaltigkeit schon viel häufiger direkt in ein Produkt oder einen Service integriert und deshalb weniger offensichtlich im Fokus.

*Was ist überhaupt eine Innovation?*

Es gibt nicht die eine allgemeingültige Definition von Innovation, aber der Neuartigkeitsaspekt ist stets Bestandteil davon. Meistens stellt man sich unter einer Innovation die ganz grossen Würfe vor, wie das Internet oder das iPhone. Aber auch die Verbesserung eines Prozesses, der einen schneller, qualitativ besser oder günstiger macht, kann innovativ sein. Zudem sollte eine Innovation für den Kunden ein konkretes Problem lösen.

*Muss jedes Unternehmen innovativ sein?*

Ja, wenn man langfristig Erfolg haben will, dann braucht es Innovationen. Die Welt um

**Christoph Hunziker** ist Leiter Innovation bei der Mobiliar. Zudem arbeitet er als Experte bei Innosuisse und unterrichtet Innovationsmanagement an verschiedenen Institutionen. Neben seiner Begeisterung für Innovation und neue Projekte ist er ein Familienmensch sowie leidenschaftlicher Fussballfan und trainiert die E-Junioren des FC Wabern.

uns verändert sich zunehmend schneller. Jedes Unternehmen muss sich deshalb veränderten Bedingungen von Markt und Kundenbedürfnissen anpassen. Und diese Anpassungen erfordern, dass man Dinge neu macht.

*Drogerien als kleine Unternehmen haben keine Innovationsabteilung. Wie können sie mit einem kleinen Team innovativ sein?*  
Ich denke, Drogerien haben eine tolle Ausgangslage, weil sie jeden Tag den Markt erleben. In einer Innovationsabteilung ist man oft etwas weit weg von der Kundschaft und kann gewisse Dinge vielleicht gar nicht nachvollziehen. Wenn man aber mit Kundinnen und Kunden in Kontakt ist, muss man vor allem gut beobachten und zuhören. Und natürlich muss man auch verstehen, wieso gewisse Personen nicht oder nicht mehr zur Kundschaft zählen – hat man auf eine Veränderung vielleicht nicht reagiert? Auch in einem kleinen Team kann jeder einen Beitrag leisten, wie man etwas anders und besser machen könnte. In gewissen Punkten ist man abhängig von der Innovationskraft von anderen, beispielsweise bei Medikamenten. Aber Drogistinnen und Drogisten sind ja frei, wie sie beispielsweise den Laden oder das Kundenerlebnis gestalten.

*Sonderlich innovativ scheint es mir nicht zu sein, wenn man einfach ein paar Regale umstellt. Ist das nicht mehr Marketing als echte Innovation?*

Natürlich soll man nicht jede Veränderung als Innovation verschreien. Es ist sicher keine Innovation, wenn das Schmerzmittel neu links anstatt rechts der Ladentheke steht. Aber wenn man gewisse Gesundheitsdienstleistungen neu anbietet, würde ich das schon als innovativ bezeichnen. Dazu gehören auch Kundenerlebnisse im Onlinebereich oder Gesundheits-Check-ups.

*Viele Drogerien stellen Hausspezialitäten her. Ist das innovativ?*

Ja, das finde ich ein super Beispiel. Es ist vielleicht nicht revolutionär, aber es passt zum allgemeinen Trend zu mehr regionalen und lokalen Produkten. Da würde ich mir als Drogerie sicher Gedanken machen, wie man das intensivieren könnte.

*Auf welche grossen Trends muss man sich in der Gesundheitsbranche gefasst machen?*

Es braucht sicher Lösungen für die grossen Gesundheitsthemen wie chronische oder Herz-Kreislauf-Krankheiten, wie auch für die immer älter werdende Gesellschaft. Prävention ist zudem ein riesiges Thema, getrieben durch bessere Diagnostik und künstliche Intelligenz. Ein aktuelles Thema ist auch die mentale Gesundheit. Dort wäre es spannend, wenn sich Drogerien Gedanken machen würden, ob sie nicht auch Angebote für die mentale Gesundheit schaffen könnten. Denn gerade in Unternehmen spielt die psychische Gesundheit vermehrt eine Rolle. Damit auch verbunden die Frage, wie man Mitarbeitende gesund hält, damit sie beispielsweise nicht mit Burnouts ausfallen.

*Drogerien könnten also ins Corporate Health einsteigen und Unternehmen beraten?*

Ja, das wäre doch eine Möglichkeit. Im Produktbereich sind Drogerien abhängig von ihren Lieferanten, von den Hausspezialitäten einmal abgesehen, aber bei den Dienstleistungen ist noch Innovationspotenzial vorhanden.

*Damit Innovationen möglich sind, braucht es eine entsprechende Unternehmenskultur. Wie sieht so eine Kultur aus?*

Eine gute Unternehmenskultur bedeutet, dass ein Unternehmen zulässt, dass Sachen ausprobiert werden, und dass der Austausch und die Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden gefördert werden. Elemente wie Diversität, Risikobereitschaft, Interdisziplinarität und eine gute Lernkultur sind ebenfalls hilfreich. Allerdings kann man so eine Unternehmenskultur nicht künstlich fördern, diese muss authentisch vorgelebt werden.

*Also hängt es stark vom Inhaber eines KMUs ab, ob solche Anreize geschaffen werden?*

Ja, als KMU-Inhaber hat man aber auch einen starken wirtschaftlichen Druck. Passt man sich nicht den veränderten Marktbedingungen an, dann ist man als Unternehmen schnell weg. Deshalb ist häufig die Motivation hoch, sich ständig weiterzuentwickeln. Mit einem regelmässigen

Austausch, bei dem Mitarbeitende motiviert werden, ihre Ideen zu präsentieren, schafft man beispielsweise ein gutes Ritual für eine innovationsfördernde Umgebung. Die Bedingung ist natürlich, dass niemand Angst hat, sich zu blamieren, wenn er oder sie eine Idee erzählt. Es braucht manchmal Mut, um zu sagen, was man denkt.

*Wie erzählt man eine gute Idee einer vorgesetzten Person am besten, ohne dass die Idee sofort auf Ablehnung stösst?*

Das kommt auf den Empfänger an, wie man neue Konzepte am besten verkauft. Gewisse Personen lassen sich gerne inspirieren, bei anderen muss man ganz rational mit Zahlen und Fakten argumentieren. Ich würde immer den ganz konkreten Nutzen aufzeigen. Allerdings darf man nie vergessen, dass Innovationsprojekte nicht genau gleich wie andere Projekte gemessen werden dürfen.

*Wie meinen Sie das?*

Grundsätzlich haben die meisten Projekte einen sogenannten Return on Investment. Also man berechnet, wie viel es kostet und wie viel es mir in Zukunft einbringen wird durch neue Einnahmen oder Einsparungen. Aber bei etwas Neuem kann man das ja nicht wissen. Neue Ideen basieren immer auf ganz vielen Annahmen. Deshalb versucht man bei Innovationsprojekten, diese Annahmen mit kleinen Experimenten zu testen und die Idee entsprechend weiterzuentwickeln oder auch zu stoppen. Damit kann verhindert werden, dass man sich bereits zu Beginn auf die vollständige Entwicklung und die grosse Einführung einer Geschäftsidee fokussiert, ohne zu wissen, ob sie überhaupt einem Kundenbedürfnis entspricht. Mit diesem Vorgehen kann man viel Geld sparen.

*Das heisst, es braucht bei Innovationen auch den Mut, etwas abzuberechnen?*

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.

Ja, das ist sehr wichtig. Wenn wir an eine Drogerie mit den Hausspezialitäten denken, ist das eine tolle Plattform, um Dinge mit ein paar Kunden auszuprobieren. Wenn die Kundschaft mir dann das Produkt fast aus den Händen reisst, kann ich davon ausgehen, dass dieses Produkt funktionieren könnte. Und falls nicht, dann kann man Änderungen anbringen oder die Idee fallen lassen.

*Diese Fehlerkultur muss man aber zuerst lernen, oder?*

Ja, es braucht dieses Umdenken, dass es auch ein Erfolg ist, wenn man eine Idee an die Wand fährt. Dieses Bewusstsein muss vom Management etabliert werden. Etwas zu stoppen, kann schwierig sein, da man oft Leute hat, die einen super Job machen und enorm viel Herzblut in ein Projekt stecken, welches dann nicht umgesetzt wird. Da braucht es einerseits Mut, das Projekt abubrechen, aber auch viel Empathie für die Menschen. Wichtig ist, das Gelernte aus den gescheiterten Projekten mitzunehmen.

*Kann denn jede Person kreativ sein?*

Ja, davon bin ich überzeugt. Es gibt Hilfsmittel und Methoden dazu. Natürlich sind einige Personen von Natur aus kreativer, aber kreatives Denken ist lernbar.

*Wie bringen Sie als Dozent Ihren Studierenden bei, über den Tellerrand hinauszudenken?*

Ich versuche, viele Geschichten zu erzählen und im Unterricht selbst auch neue Dinge auszuprobieren. Manchmal klappt das besser, manchmal schlechter. Dadurch entsteht Raum für Andersartigkeit und spannende Diskussionen. Eine Zusammenfassung der Theorieinhalte kann man beispielsweise auch mit einem Quiz oder mit Umfragen machen. Es braucht diesen Platz für etwas Lockerheit und Spass, damit schafft man bereits eine kreative Atmosphäre.

*Sind jüngere Personen grundsätzlich innovativer als ältere Personen?*

Nicht unbedingt. Kinder sind sicher kreativer, weil sie sich weniger von Regeln oder

Vorgaben leiten lassen. Dadurch sind sie mutiger und spontaner. Das wird aber leider meistens im Laufe des Lebens abgewürgt. Insgesamt sind junge Menschen sicher unverbraucher. Andererseits ist es aber auch so, dass Innovation oft auf Basis von etwas Bestehendem entsteht. Je mehr man schon gesehen und erlebt hat, desto eher kann man Dinge neu denken. Deshalb sind Personen, die einmal in einer anderen Kultur gelebt haben, in der Tendenz kreativer und innovativer.

*Haben Ihre eigenen zwei Kinder Sie auch inspiriert?*

Ja, sehr. Mit meinen Kindern bin ich in eine andere Realität und auf andere Gedanken gekommen. Im Arbeitsalltag ist man oft in gewissen Schemen gefangen, diese werden sofort durchbrochen, wenn man Zeit mit den Kindern verbringt. Spiele oder auch Museumsbesuche mit meinen Kindern haben mich zum Beispiel immer begeistert.

*Je mehr unterschiedliche Aktivitäten und Hobbys man pflegt, umso einfacher ist es, kreativ zu sein?*

Ich denke schon. Eine Arbeitskultur, bei der alle nur mit Scheuklappen arbeiten und völlig von dem absorbiert sind, was sie gerade tun, ist auf Dauer nicht förderlich. Aber man kann natürlich auch aus der eigenen Branche inspiriert werden, wenn man einen guten Austausch hat, bei dem man auf neue Gedanken und Ideen kommt.

*Welche Innovation hat Sie am meisten begeistert?*

Ich glaube, das Aufkommen des Internets damals. Es hat mich sehr fasziniert, dass man sich so viele Informationen einholen und auf einmal mit Leuten auf der ganzen Welt vernetzen konnte.

*Gibt es auch Neuerungen, die Sie nicht toll finden?*

Ja, als Fussballfan bin ich extrem konservativ. Ich möchte dort keine Änderungen im Stadionerlebnis. Auch vom Videoschiedsrichter bin ich deshalb kein grosser Anhänger. Als Fussballromantiker möchte ich einfach Fussball pur erleben. ■



In der März-Ausgabe von Wirkstoff

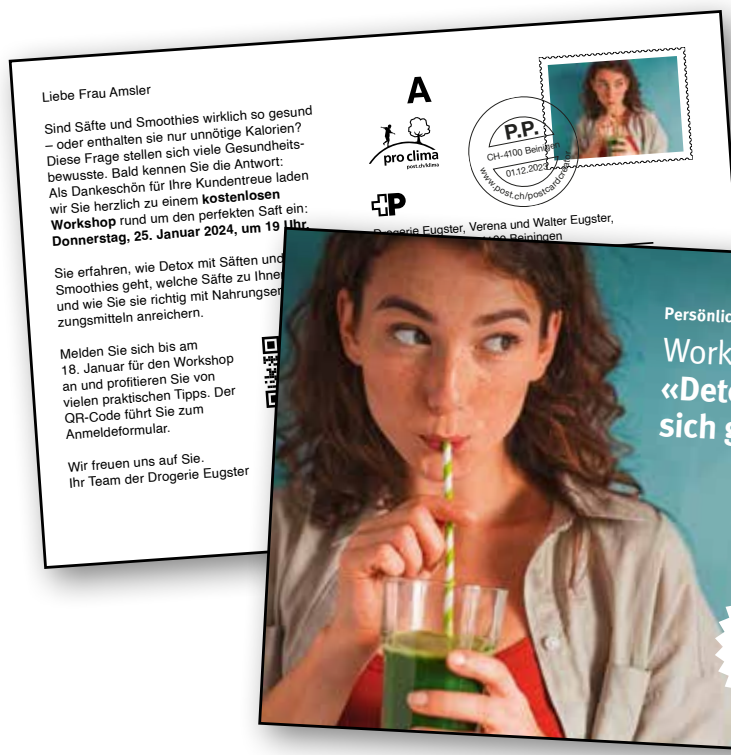
erwartet Sie an dieser Stelle ein Gespräch mit Désirée Schmid und Anna-Vera Hatt, Gründerinnen von Mixtura.



PostCard Creator Business

# So einfach geht Werbung

Sicher kennen Sie das: Im hektischen Alltag einer Drogerie kommen einige Aufgaben immer zu kurz – etwa die Werbung. Denn sie erfordert viel Zeit. Aber nicht bei Postkartenmailings: Mit dem Onlinedienst PostCard Creator Business erstellen Sie Ihre individuellen Mailings schnell und einfach selbst.



Mit dem Onlinedienst PostCard Creator Business können Drogerien ihre Werbeideen sofort umsetzen.

Postkartenmailings passen immer

- Bekanntheit steigern
- Abverkauf fördern
- Dank für die Kundentreue
- Gutschein- und Rabattaktionen
- Lancierung neuer Produkte
- Einladung für Anlässe
- Glückwünsche zu persönlichen Ereignissen, etwa zum Geburtstag

Wann haben Sie Ihrer Stammkundschaft das letzte Mal Danke gesagt? Und wann mit gezielter Werbung neue Kundinnen gewonnen? Für beides eignen sich Postkartenmailings ideal. Denn Postkarten fallen auf, geniessen viel Sympathie und lösen eine Handlung aus. So wird Ihre Werbung zur lohnenden Investition. Wie stark physische Mailings punkten, belegt die neuste Werbestatistik: Werbebriefe und -postkarten sind ein Spitzenreiter im Schweizer Werbemarkt. Auch Werbetreibende, die mit Onlinemedien gross geworden sind, setzen darauf. Sie sind sich gewohnt, nach der stärksten Wirkung pro Werbefranken zu fragen – und landen so bei den physischen Mailings.

## Ruckzuck zu sympathischer Werbung

Das Beste: Mit dem Onlinedienst PostCard Creator Business der Schweizerischen Post gestalten Sie Ihre Postkartenmailings ruckzuck selbst. Um Druck, Adressierung und den direkten Versand kümmert sich die Post – egal, wie hoch die Auflage ist.

So einfach setzen Sie Ihre Werbeideen um:

- Wählen Sie das Format Ihrer Werbepostkarte.
- Gestalten Sie Vor- und Rückseite gemäss Ihren Vorstellungen oder mithilfe der vielen Vorlagen.
- Laden Sie die Adressen Ihrer bestehenden oder potenziellen Kundinnen und Kunden hoch.

Das geht auch ganz kurzfristig: Wenn Sie eine Expressbestellung mit einer Auflage von maximal 200 Stück bis um 14 Uhr aufgeben, werden die Postkarten noch am gleichen Tag gedruckt und verschickt. Wie wäre es zum Beispiel, Ihrer Kundschaft per Postkarte ein paar saisonale Gesundheitstipps zu geben? Damit fallen Sie garantiert positiv auf.

Jetzt ausprobieren:  
post.ch/postcardcreator



## Profitieren Sie von 10 % Spezialrabatt

So realisieren Sie Postkartenmailings noch günstiger: Nutzen Sie den Code sdv311224 für 10 % Rabatt auf die Produktionskosten – und das bei jedem Versand bis zum 31. Dezember 2024.



## Nach 30 Jahren zurück in die Drogerie

Der Wiedereinstieg in den Beruf als Drogistin nach einer langen Pause kann eine Herausforderung sein. Der Drogistenverband organisiert jährlich einen Kurs für Wiedereinsteiger, um die Teilnehmenden darauf vorzubereiten. In Zeiten von Fachkräftemangel haben Wiedereinsteigerinnen gute Chancen.

📱 Sara Bagladi | 📷 Miriam Kolmann

«Nach einer 30-jährigen Pause möchte ich wieder zurück in die Drogerie», sagt **Ursula Sahli**, Teilnehmerin am Wiedereinsteigerkurs im Oktober 2023. In dieser Pause zog sie fünf Kinder gross und war als Gemeinderätin aktiv. «Ich war immer gerne Drogistin. Dank meiner Lebenserfahrung und eigener Erkrankungen ist ein Teil des Wissens noch präsent, den Rest möchte ich in diesem Kurs wieder auffrischen», so Sahli.

In den Monaten nach dem Kurs startet sie mit der Jobsuche und erhofft sich mit dem Zertifikat in der Tasche bessere Chancen. Für das Zertifikat drückt sie mit 17 anderen Teilnehmenden für eine Woche die Schulbank. Neben ihnen reihen sich in den Regalen Bücher über Anatomie, Teedrogen und Phytopharmaka. Heute steht Schnupfen auf dem Programm. Es findet Frontalunterricht statt – die Drogistinnen lauschen aufmerk-



sam und machen Notizen. Zwischendrin tauschen sich die Teilnehmenden und Lehrpersonen lebhaft über eigene Erfahrungen aus. Für den Teil «Vertiefung als Präsenz» treffen sich die Teilnehmenden für 4,5 Tage in den Frei's Schulen Luzern in den Klassenräumen der Drogisten, die eine Lehre absolvieren. Während vier Tagen büffeln sie die Theorie und am letzten Halbttag steht ein Verkauf coaching in der Hertenstein-Drogerie in Luzern an.

## Mütter bringen wertvolle Lebenserfahrung mit

Das Programm ist dicht – von Darmbeschwerden über den Ablauf von Verkaufsgesprächen bis hin zu konkreten Produkt Schulungen werden relevante Themen für den Drogeriealltag angeschaut. «Wir geben den Teilnehmenden ein theoretisches Update, damit sie fit für die Drogerie sind», sagt **Ramon Zürcher**, dipl. Drogist HF und Abteilungsleiter Fachfrau/-mann Apotheke EFZ. Er leitet gemeinsam mit **Raphael Bauz**, dipl. Drogist HF und Abteilungsleiter für Drogistin/Drogist EFZ, den Kurs. Letzterer baut den Kurs seit über 15 Jahren auf: «Ich möchte sicherstellen, dass diejenigen, die nach einer Pause – sei es eine Baby- oder Berufspause – wieder in den Drogeriealltag einsteigen, das richtige Rüstzeug für eine erfolgreiche Praxis mit sich bringen.» Den Teilnehmenden steht eine umfassende Basisdokumentation zur Verfügung, um sich selbstständig vorzubereiten. Ausserdem haben sie Zugriff auf den E-Learning-Kurs «Sachkenntnis Chemikalien im Detailhandel». «Viele von den Teilnehmerinnen sind Mütter. Sie bringen wertvolle Lebenserfahrung mit, das muss man ihnen honorieren. Dank dem Kurs haben sie weniger Hemmungen, sich wieder in den Berufsalltag zu wagen», so Zürcher.

## Freude auf den zukünftigen Kundenkontakt

Eines der Klassenspänli von Sahli ist **Nadia Tassone**: «Der Kurs ist eine Chan-

ce für mich. Mein Chef wünscht sich, dass ich ihn vor dem Stellenantritt mache.» Die Mutter von zwei kleinen Kindern steigt nach einem Unterbruch von sieben Jahren mit einer 20%-Stelle wieder in den Drogeriealltag ein. In den vergangenen Jahren arbeitete die 34-Jährige unter anderem bei einer Krankenkasse und als Marketingassistentin für Drogerien. «Es sind viele Infos in kurzer Zeit und ich bin mir nicht mehr gewohnt, zu sitzen und zuzuhören. Doch ich finde den Kurs super und freue mich wieder auf den Kundenkontakt in der Drogerie.»

## Freundschaften mit Gleichgesinnten knüpfen

Auch **Erika Walther** absolvierte den Kurs im Frühjahr 2023, nachdem sie ein paar Monate zuvor in der Drogerie Fischer in Belp als Drogistin eine neue Stelle angetreten hatte. Die letzten 20 Jahre war die 49-Jährige anderweitig tätig – sie arbeitete als Sekretärin im Spital, kümmerte sich um ihre Familie und übernahm Büroarbeiten im hauseigenen Zimmereibetrieb. «Unser Klasse war toll, alle hatten das gleiche Ziel und wir konnten viele Freundschaften knüpfen», erinnert sie sich. Viel Stoff vom Kurs sei hängen geblieben und sie konnte ihn direkt in der Praxis anwenden. «Manche Themen muss ich aber immer wieder anschauen und repetieren. Ich merke, dass ich keine 20 mehr bin», sagt sie.

## «Schaffige Frauen mit grossem Wissensdurst»

Erika Walther ist eine von vier Wiedereinsteigerinnen, die dieses Jahr nach über 20 Jahren Berufsabwesenheit in der Drogerie Fischer als Drogistin eine Stelle fand. «Wir spürten den Fachkräftemangel und hatten lange offene Stellenangebote», sagt **Marina Tschiemer-Gysi**, dipl. Drogistin HF und Leiterin der Drogerie Fischer. Deshalb änderte sie die Strategie und stellte Wiedereinsteigerinnen ein – unter der Vo-

# Kurs für den Wiedereinstieg

Die optimale Basis für Ihren erfolgreichen Neustart ins Berufsleben



## Kursinhalt und Zielpublikum

Innerhalb des Kurses wird Ihr vorhandenes Wissen aufgefrischt und auf den neusten Stand gebracht. Der Kurs richtet sich an Drogistinnen und Drogisten sowie Fachfrauen und Fachmänner Apotheke, welche wieder in ihren Beruf einsteigen und/oder ihr Wissen auffrischen und vertiefen wollen.

## Unterrichtsform

### Vorbereitung Selbststudium – online – jederzeit

Als Vorbereitung für den Vertiefungsblock steht Ihnen eine umfassende Basisdokumentation, bestehend aus drei A4-Büchern, zum Selbststudium zur Verfügung. Zudem haben Sie Zugriff auf den E-Learning-Kurs «Sachkenntnis Chemikalien im Detailhandel».

### Vertiefung – Präsenz – Frühling 2024

Die Ausbildung besteht aus 4,5 Präsenztagen mit Kursunterlagen der Referenten.

## Austragungsort

Frei's Schulen Luzern. Verkaufskoaching am Sonntag in der Hertenstein-Drogerie in Luzern.

## Kurskosten

Die Kurskosten betragen insgesamt CHF 990.

- CHF 290 Anzahlung für Anmeldung, E-Learning und Selbststudium (keine Rückerstattung möglich)
- CHF 700 für Präsenztage

## Punkte

14\*~~2~~-Weiterbildungspunkte

## Teilnehmerzahl

Minimum 12 / Maximum 25

## Referenten

Raphael Bauz, Ramon Zürcher

## Anmeldeschluss

Freitag, 15. März 2024

## Anmeldung

Anmeldung auf [www.drogerie.ch](http://www.drogerie.ch) oder über den nebenstehenden QR-Code.  
Keine Anmeldung via Frei's Schulen möglich.



## Ansprechperson

Isabelle Jacquemai, Tel. 032 328 50 46,  
[i.jacquemai@drogistenverband.ch](mailto:i.jacquemai@drogistenverband.ch)

## Kursdaten

### Theorie (Unterricht 10.00 – 17.00 Uhr):

Dienstag, 2. April 2024, Mittwoch, 3. April 2024,  
Donnerstag, 4. April 2024, Freitag, 5. April 2024

**Praxis (10.00 – 14.00 Uhr):** Sonntag, 7. April 2024

raussetzung, dass sie den Wiedereinsteigerkurs absolvieren. Die Drogerie Fischer übernimmt die Kosten des Kurses. Tschiemer-Gysi bereut den Strategiewechsel nicht: «Wir sind dankbar und nehmen die Wiedereinsteigerinnen mit Handkuss. Es sind schaffige Frauen mit einem grossen Wissensdurst. Das sind Generationen, die noch wissen, wie arbeiten und den Teamgeist leben», sagt Tschiemer-Gysi. Sie schätzt, dass die Frauen einen grossen persönlichen Rucksack mit Erfahrungen mitbringen und den Mut haben, sich nach langer Zeit wieder an die Front zu wagen. Es brauche auch viel Geduld, Flexibilität und ein wohlwollendes Team, um Wiedereinsteiger einzuarbeiten. «Das sichere Auftreten ist mit der Zeit gekommen, nachdem sie langsam mit der Kundenberatung angefangen haben und immer eine Person aus dem Team an der Seite hatten. Der Kurs hat bestimmt auch dazu beigetragen, dass sie sich sicherer fühlen», so Tschiemer-Gysi.

## Guter Zeitpunkt für den Wiedereinstieg

Seit 2019 sind die Anmeldungen für den jährlich stattfindenden Kurs kontinuierlich gestiegen. Im Jahr 2023 wurden auf-

grund des starken Interesses sogar zwei Kurse durchgeführt. «Die Tendenz ist steigend und hilft definitiv, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken», so Zürcher. Laut Monika Baumann, zuständig für Fort- und Weiterbildungen beim Schweizerischen Drogistenverband, sind ein Grossteil der Teilnehmenden Frauen im Alter von 40 bis 50 Jahren. Sie reisen aus der ganzen Schweiz nach Luzern für den Kurs. «Die ehemaligen Drogistinnen haben wieder entdeckt, dass es ein Beruf mit Kundenkontakt ist, wo man nicht den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt», erzählt Baumann. Viele hätten eine Hemmschwelle, wenn sie mehr als 10 Jahre nicht mehr in ihrem Beruf gearbeitet haben. «Sie fragen sich: Kann ich das noch? Was hat sich geändert? Mit dem Kurs wollen wir diese Hemmschwellen abbauen», sagt Baumann. «Momentan ist ein guter Zeitpunkt dafür. Wiedereinsteiger haben grad gute Chancen auf dem Markt», ergänzt sie. Sie findet es wichtig, dass Drogerien ihnen eine Chance geben. «Auch wenn auf dem Lebenslauf steht, dass man seit 20 Jahren weg vom Beruf ist, kann man mit unserem Kurszertifikat Willen und Motivation zeigen.» ■

---

# Produkte-News

## Intensiv Anti-Ageing 2-Phasen Öl-in-Serum

Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl® und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor. Die Haut wird intensiv befeuchtet und geglättet, die Festigkeit und Elastizität spürbar gesteigert und Falten sichtbar reduziert. Die zart schmelzende Textur zieht schnell ein und sorgt für ein erfrischtes Hautbild und einen ausgeglichenen Teint.

[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)





# Müdigkeit – nicht nur im Frühling ein Beratungsthema

Im Frühling klagen viele Menschen über Antriebsprobleme. In der Regel ist dieses Phänomen dank einfachen Massnahmen rasch vorbei. Ist man aber ständig und über längere Zeit müde, muss aufgehört werden. Müdigkeit ist auch ein Frühsymptom bei schweren Erkrankungen.

 Karoline Fotinos-Graf

Müdigkeit ist das Signal unseres Körpers nach mehr Ruhe und Schlaf und in der medizinischen Grundversorgung das am zweithäufigsten geschilderte Symptom.<sup>1,2</sup> Kann der Schlafbedarf nicht gestillt werden, fehlen wichtige Regenerationsprozesse, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit lässt nach, und mit der Zeit können insbesondere Immunsystem, aber auch andere wichtige Körperfunktionen leiden. Schon wenig Schlafmangel schwächt das Immunsystem<sup>3</sup> und kann auch negative Auswirkungen auf unsere Herzgesundheit haben.<sup>4,5</sup>

Der Ruhe- und Schlafbedarf ist dabei von Person zu Person unterschiedlich, und Müdigkeit wird bezüglich der Symptomatik sehr individuell erlebt: Die Palette reicht von allgemeiner Abgeschlagenheit, über körperliche Symptome mit Muskelschwäche oder -schmerzen, bis hin zu Nervosität, Verstim-

mung sowie Konzentrationsschwierigkeiten.<sup>1</sup> Frauen sind insbesondere im mittleren Alter öfter betroffen als Männer: Sie brauchen mehr Schlaf und leiden auch vermehrt unter Schlafproblemen, was vermutlich mit den hormonellen Veränderungen rund um die Menopause zusammenhängt. Ebenso betroffen sind erstaunlicherweise Personen mit geringer körperlicher Aktivität.<sup>2</sup>

## Physiologische Müdigkeit

Je nach Veranlagung braucht der Körper zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf;<sup>6</sup> kann dieser Bedarf nicht gedeckt werden – durch qualitativen oder quantitativen Schlafmangel – entsteht physiologische (nichtorganische) Müdigkeit. In der Regel ist physiologische Müdigkeit durch zusätzliche Ruhe

und Schlaf behebbar<sup>6</sup> und kann in der Beratungssituation gut unterstützt werden, entweder mit Ratschlägen für besseren Schlaf (siehe «Tipps für einen erholsamen Schlaf») und/oder mit dem Einsatz von Arzneipflanzen für die Verbesserung der Schlafqualität und zur Beruhigung in Stresssituationen.

## Müdigkeit wegen einer Erkrankung

Ist Müdigkeit chronisch («chronic fatigue», länger als 6 Monate dauernd) oder lässt sich nicht mit (zusätzlichen) Schlafphasen beheben, steckt oftmals eine Erkrankung dahinter und muss ärztlich abgeklärt werden. In diesem Fall spricht man von organischer (pathologischer) Müdigkeit. Auslöser können Depressionen, ein Burn-out oder auch Dauerstress sein, aber auch (virale) Infekte wie beispielsweise das Pfeiffersche Drü-

senfieber, Hepatitis oder Covid. Ebenfalls kann Müdigkeit auf endokrine Störungen (z.B. Hypothyreose oder Diabetes), Anämien, Mangelernährung oder auch maligne Tumoren hinweisen. Auch rheumatische, Autoimmun- (z.B. Zöliakie) oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie neurologische Erkrankungen (z.B. multiple Sklerose, Parkinson) können Ursache chronischer Müdigkeit sein.<sup>1,2</sup> Organische Müdigkeit sollte rasch ärztlich abgeklärt werden, insbesondere wenn Begleitsymptome wie beispielsweise Nachtschweiss, Gewichtsabnahme, Blässe, Fieber, Atemnot, Herzklopfen oder Engegefühl in der Brust auftreten. Ausgesprochene Tageschläfrigkeit oder Sekundenschlaf kann auf ein Schlafapnoe-Syndrom hinweisen.<sup>7</sup> Weiter gibt es eine Reihe von Medikamenten, die Müdigkeit als Nebenwirkung hervorrufen können, darunter beispielsweise Benzodiazepine, Neuroleptika, gewisse Antihistaminika und Antidepressiva, Anti-

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.

hypertensiva oder Migränemedikamente.<sup>7,8</sup> Bei einer zu starken Einschränkung durch eine medikamenteninduzierte Müdigkeit ist es sinnvoll, das Gespräch mit dem Arzt zu suchen, um allenfalls eine andere Behandlungsoption zu finden.

## Behandlungsoptionen

Für die Verbesserung der Schlafqualität bzw. der Schlafdauer und damit eine Abnahme der Tagesmüdigkeit können Arzneipflanzen wie Baldrian (*Valeriana officinalis*), Melisse (*Melissa officinalis*) und Hopfen (*Humulus lupulus*) eingesetzt werden. Baldrian fördert nachweislich die Schlafbereitschaft und verbessert ebenfalls die Qualität und Tiefe, dies vermutlich über eine Wirkung an GABA-Benzodiazepin- sowie Adenosinrezeptoren. Anzuwenden ist Baldrian in einer optimalen Tagesdosierung von 600 mg Trockenextrakt bzw. 2–3 ml Baldriantropfen, da es ansonsten zu einer paradoxen, das heisst gegenteiligen Wirkung kommen kann: Statt uns ruhig einschlafen zu lassen, wirkt Baldrian als Stimulans, und man ist wacher als zuvor.<sup>9</sup> Wichtig ist es zu kommunizieren, dass die optimale Wirksamkeit erst nach etwa 2 bis 4 Wochen Therapie erreicht wird; dann ist auch eine deutliche Verbesserung der Tagesbefindlichkeit zu erwarten.<sup>9,10</sup>

Interessant ist die Wirkung von Hopfen: Er ist über eine Bindung an den Melatoninrezeptor ML1 schlaffördernd insbesondere in der Einschlafphase<sup>9,10</sup> und kann so dazu beitragen, den Schlaf zu regulieren. Idealerweise kombiniert man Baldrian und Hopfen: Mehrere klinische Studien zeigen bei Einschlafstörungen ein besseres Resultat für die Kombination als für die Einzeldrogen Baldrian und Hopfen.<sup>9</sup>

Tagesmüdigkeit kann kurzzeitig mit anregenden ätherischen Ölen wirksam bekämpft werden. Dazu eignen sich frische Düfte wie Zitrone (*Citrus limon*) oder Grapefruit (*Citrus paradisi*), Rosmarin Cineol (*Rosmarinus officinalis* Ct. Cineol) sowie Nadelöle wie Weisstanne (*Abies alba*), bei Bedarf in einem Riechstift angewendet. Interessant ist eine Studie zu Long Covid aus den USA; zum Einsatz kam eine Ätherisch-

Öl-Mischung aus Thymian, Orange, Nelke und Weihrauch bei 40 Frauen mit Post-Covid-Fatigue. Die Inhalation zweimal täglich der Mischung über einen Zeitraum von 14 Tagen hat laut Studienautoren zu einer deutlichen Verbesserung der Müdigkeit geführt.<sup>11</sup> Bei stressbedingter Müdigkeit kann auf Adaptogene wie Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) oder Ginseng (*Panax ginseng*) und andere Stresspflanzen zurückgegriffen werden (einen ausführlichen Bericht zu Phytotherapie gegen Stress ist im Wirkstoff 7–8/2023 zu finden).

## Frühlingsmüdigkeit

Wenn die Tage wieder länger werden, zwischen März und Mai, verschwindet die Wintermüdigkeit – würde man meinen. Viele Menschen leiden aber gerade dann unter diffusen Symptomen wie Abgeschlagenheit, Gereiztheit, Kopfschmerzen oder Schwindel. Frühlingsmüdigkeit ist keine eigenständige Krankheit,<sup>12</sup> die Symptome können aber durchaus belastend sein. Gerade wetterfühlige Menschen leiden besonders darunter.<sup>12</sup> Es wird angenommen, dass Frühlingsmüdigkeit aufgrund einer körperlichen Anpassung an höhere Temperaturen sowie an veränderte Lichtverhältnisse entstehen könnte. Durch die höheren Temperaturen werden Blutgefässe geweitet, was einen leichten Blutdruckabfall und Schwindel zur Folge haben kann. Ebenso wird durch mehr Licht die Produktion des anregenden Serotonins hoch- und des schlaffördernden Melatonins runtergefahren, was eine kurzzeitige Dysbalance auslösen kann.<sup>12</sup>

Neben einer klassischen Frühlingskur beispielsweise mit Bitterdrogen wie Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) oder Mariendistel (*Silybum marianum*) sowie entwässernden Drogen wie Brennnessel (*Urtica dioica*) oder Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) als Tee- oder Urtinkturenmischung kann «frühlingsmüden» Patienten empfohlen werden, so oft als möglich nach draussen ans Licht und an die frische Luft zu gehen und sich körperlich zu betätigen (Sport, Wandern, Spaziergänge, Gartenarbeit etc.). Ebenfalls bewährt haben sich Wechselduschen, gerade auch bei wetterfühligen Menschen.<sup>12,13</sup> ■

### Autorin

Karoline Fotinos-Graf ist eidg. dipl. Pharmazeutin mit Fachausweis FPH Phytotherapie sowie dipl. Aromatherapeutin

Das vollständige Literaturverzeichnis finden Sie hier:





Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.



# Hyposensibilisierung: Das Allergieproblem ursächlich lösen

Immer mehr Personen sind allergisch sensibilisiert. Die Hyposensibilisierung ist bis heute die einzige Therapie, die nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursache bekämpft. Allergologe Oliver Fuchs erklärt, wie die Hyposensibilisierung funktioniert und wann sie angewendet wird.

 Christine Funke, Céline Jenni

Bereits im Winter fängt für einige Allergikerinnen und Allergiker wieder die Heuschnupfensaison an. Erle und Hasel beispielsweise entsenden bei milden Temperaturen sehr früh ihre Pollen, und dann geht es teilweise schon um Weihnachten herum für Heuschnupfengeplagte wieder los mit laufender Nase und tränenden Augen. Heuschnupfen ist nur eine von vielen Allergien, welche viele Menschen plagen – Tendenz steigend. Allergologen gehen davon aus, dass jedes dritte Kind allergisch sensibilisiert ist.<sup>1</sup> Gründe für die Zunahme an allergischen Erkrankungen sind unter anderem veränderte Umweltbedingungen, beispielsweise macht eine höhere Schadstoffbelastung der Luft

Pollen stärker allergisierend, andererseits reagieren auch Pflanzen auf die globale Temperaturerhöhung.<sup>2</sup>

## Start einer Allergiekarriere

Reagiert der Körper auf eigentlich unproblematische und ungefährliche fremde Stoffe, sogenannte Allergene, überempfindlich, spricht man von einer allergischen Erkrankung. Diese Allergene sind fast immer Eiweißstoffe, beispielsweise von Hausstaubmilben, Pollen, Tieren, Medikamenten oder Nahrungsmitteln. Kommen Betroffene mit dem Allergen in Berührung, dann reagiert



der Körper mit einer Abwehrreaktion, die zu verschiedenen allergischen Symptomen führt, diese entsprechen Entzündungsreaktionen.<sup>3</sup> «Der Körper bildet spezifische Immunoglobulin-E-Antikörper aus», sagt **Oliver Fuchs**, Chefarzt Allergologie am Luzerner Kantonsspital. Diese spezifischen Immunoglobulin-E-Antikörper (IgE) werden vom Immunsystem bei einer Allergie gebildet, und dies könne für die Diagnostik genutzt werden, um zu sehen, auf was für Substanzen eine Person genau allergisch reagiere.<sup>3</sup>

Die allergische Sensibilisierung auf Pollen kann sich als allergische Rhinitis (Heuschnupfen), mit und ohne Beteiligung der Augen, Neurodermitis oder auch als allergisches Asthma bronchiale manifestieren. Je schneller man beispielsweise Heuschnupfen behandelt, desto eher lässt sich einem Etagenwechsel vorbeugen. Darunter versteht man die Verschiebung der allergischen Reaktion von den oberen zu den unteren Atemwegen, wobei auch die Haut mitreagieren kann. Eine typische «Allergiekarriere» zeigt sich beispielsweise in der manifestierenden Abfolge von Milchschorf zu Ekzem bis Neurodermitis, sowie Heuschnupfen zu allergischem Asthma.<sup>4</sup> Entwickeln Kinder im Vor- bis Grundschulalter bereits Heuschnupfenbeschwerden an Haut, Nase und/oder Augen, dann ist das Risiko für einen Etagenwechsel von Heuschnupfen zu allergischem Asthma erhöht.

## Eine Therapie der Ursache

Je schneller man dabei herausfindet, welches Allergen für die Beschwerden verantwortlich ist, desto eher kann entweder das auslösende Allergen vermieden oder nach Möglichkeit mit einer Hyposensibilisierung gestartet werden. Die Hyposensibilisierung ist bis heute die einzige Möglichkeit, Allergien ursächlich zu behandeln. Nach einer erfolgreichen Behandlung sind meist wenige oder gar keine Arzneimittel zur Behandlung der Symptome mehr nötig. «Die Hyposensibilisierung behandelt nicht nur Symptome, sondern ist eine Therapie der Ursache», sagt Fuchs. Bei Kindern soll die Allergen-Immuntherapie möglichst früh zum Einsatz

kommen, um den natürlichen Verlauf einer Allergiekarriere günstig zu beeinflussen.<sup>5</sup>

«Bei der Hyposensibilisierung versucht man, das Immunsystem an das Allergen zu gewöhnen, sodass es die allergische Reaktion darauf verlernt», erklärt Fuchs. Dabei werden die Allergene entweder sublingual mit Tabletten oder Tropfen oder subkutan durch Injektionen in die Haut gespritzt. Bei der Hyposensibilisierung werden dabei blockierende Antikörper gebildet, sogenannte Immunoglobulin-G-(IgG)-Antikörper. Sie verhindern den Kontakt des Allergens mit den spezifischen IgE-Antikörpern, welche bei einer Allergie gebildet werden, und verhindern dadurch die Erkennung durch allergisch relevante Immunzellen. «Mit der Hyposensibilisierung verlernt der Körper die allergische Reaktion über verschiedene Mechanismen», erklärt Fuchs, «einer davon ist eben diese regulatorisch ausgleichende Immunantwort über blockierende Antikörper.» Das sei auch die Erklärung, weshalb man über eine Hyposensibilisierung tolerant gegenüber dem Allergen werde, aber nicht durch die Exposition gegenüber dem Allergen selbst. «Die Allergene für die Hyposensibilisierung werden auch so aufbereitet, dass sie zwar als Allergen wahrgenommen werden, aber eben nicht mehr die IgE-Antwort primär induzieren, sondern eine zelluläre Immunantwort mit vielmehr regulatorischem Effekt in der Folge», so Fuchs. Heute gebe es auch viel weniger allergische Reaktionen als Nebenwirkung bei einer Hyposensibilisierung, da die moderne Aufbereitung der Allergene und die anschließende Erkennung durch das Immunsystem viel weniger eine IgE-Antwort auslösen würden als früher.

Zudem kommen die Allergene bei der Hyposensibilisierung auf einem anderen Weg in den Körper als bei der normalen Exposition. «Bei einer Pollenallergie kommen die aufbereiteten Allergene nicht via beispielsweise Schleimhäute in den Körper, sondern eben sublingual oder subkutan», so Fuchs.

## Je früher, desto besser

Möglich ist die Hyposensibilisierung bei einer Allergie auf Insektengifte der Bienen

und Wespen, Pollen und Milbenkot, seltener gegen Tierhaare und Schimmelpilze.<sup>6,7,8,9</sup> «Empfohlen wird eine Hyposensibilisierung immer dann, wenn ein gewisser Schweregrad der Symptome vorliegt und es nachgewiesen ist, dass ein bestimmtes Allergen auch der Auslöser für die Beschwerden ist», sagt Fuchs. Es sei deshalb wichtig, die Krankengeschichte gut zu erheben und anschliessend gezielt zu testen. Ab dem fünften Lebensjahr sei eine Behandlung möglich. Die Therapie dauert bei Atemwegsallergien mindestens drei Jahre, bei Bienen- und Wespengift sind es mindestens fünf Jahre. Die aufgebaute Toleranz hält dann für mindestens zehn Jahre an, aber es kann sich auch länger ein nachhaltiger Effekt zeigen.

«Es ist wichtig, dass man möglichst früh mit einer Hyposensibilisierung beginnt», sagt Fuchs, «je jünger eine Person ist, desto länger hält der Effekt an. Denn das Immunsystem ist in jungen Jahren noch viel plastischer und kann Dinge auch einfacher wieder verlernen.» Die erfolgreichste Hyposensibilisierung ist diejenige gegen Wespen- und Bienengift, da es dort eine Erfolgsrate von 95 bis 97 Prozent gebe. Bei Atemwegsallergien war die Erfolgsrate früher etwa bei 50 Prozent. Doch «heute ist die Diagnostik so viel besser geworden, dass wir immunologisch erkennen können, ob eine Hyposensibilisierung überhaupt Sinn macht oder nicht», sagt Fuchs. Dadurch könne man eine viel bessere Selektion machen, und das steigere neben der besseren Aufbereitung der für die Immuntherapie verwendeten Extrakte auch die Erfolgsrate für erfolgreiche Hyposensibilisierungen bei Atemwegsallergien.

## Verschiedene Verabreichungswege

Die subkutane Hyposensibilisierung darf nur von gut ausgebildetem ärztlichem Personal durchgeführt werden. «Die Injektionstechnik ist sehr wichtig und die anschliessende Überwachung der Patienten ebenfalls», betont Fuchs, «denn die Gefahr bei den Injektionen ist immer, dass eine Person anaphylaktisch reagiert.» Zu einem

anaphylaktischen Schock komme es zwar äussert selten, doch falls etwas passiere, müsse man sofort und richtig handeln können. Anaphylaxien kommen bei 0,005 Prozent der Patientinnen und Patienten unter subkutaner Immuntherapie vor. Tödliche Reaktionen sind sehr selten. Bei Daten aus Nordamerika treten sie bei 1 zu 7,2 Millionen Injektionsvisiten auf. Die Wahrscheinlichkeit, während des Lebens irgendeine Anaphylaxie zu erleiden, unabhängig vom Auslöser, beträgt in Europa 0,05 bis 2 Prozent und ist damit viel höher als die Gefahr, anaphylaktisch im Rahmen der subkutanen Immuntherapie zu reagieren.<sup>10</sup>

Bei den Tabletten und Tropfen erfolgt nur die Erstgabe unter ärztlicher Überwachung, anschliessend können die Patienten die tägliche Dosis zu Hause einnehmen. «Der Weg über die Mundschleimhaut führt zu weniger systemischen Reaktionen», erklärt Fuchs. Bei einer Spritze gelangt das Allergen viel schneller in den Körper und kann dort gegebenenfalls systemisch wirken.

Bei der subkutanen Immuntherapie beginnt man mit einer kleinen Dosis und steigert diese im Verlauf der Behandlung allmählich, bei der sublingualen Immuntherapie ist die Dosis über die gesamte Dauer immer die gleiche, mit wenigen Ausnahmen mit sehr kurzer Steigerung. Der Vorteil der sublingualen Immuntherapie ist, dass die Durchführbarkeit auch bei Kindern im Vorschulalter möglich ist und sehr sicher ist. Andererseits muss der Extrakt via Tabletten oder Tropfen täglich eingenommen werden, was das Risiko einer ungenügenden Compliance erhöhe. Bei der subkutanen Immuntherapie hat man hingegen eine gute Kontrolle der Compliance und der Wirksamkeit durch die regelmässigen Arztvisiten. Dies ist aber auch ein Nachteil, weil man eben häufig zum Arzt gehen muss. Zudem ist das Risiko für Nebenwirkungen höher.<sup>5</sup>

«Viele Patientinnen und Patienten ergänzen die Immuntherapie komplementärmedizinisch, was völlig in Ordnung ist, solange es die schulmedizinische Behandlung nicht behindert», sagt Fuchs. Parallel zur Behandlung könne man gut mit Homöopathie, Schüssler-Salzen, Spagyrik oder Akupunktur unterstützend arbeiten. ■

### Autorin

Christine Funke ist eidg. dipl. Apothekerin FPH Offizin und FPH Phytotherapie

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.

# Gut vorbereitet in die Pollensaison

Die Phyto- und Aromatherapie gibt einiges an wirksamen Präparaten her, die komplementärmedizinisch gegen Heuschnupfen wirken.

 Christine Funke

Mit Aroma- und/oder Phytotherapie kann man sich als heuschnupfengeplagte Person Linderung verschaffen. Eine Mischung zum Inhalieren bietet sich beispielsweise an. Dazu mischt man ätherisches Öl von *Boswellia sacra/serrata*, *Cedrus atlanticus*, *Cupressus sempervirens* zu gleichen Teilen. Davon 1 Tropfen in heisses Wasser im Inhalator geben. Damit morgens und abends vor dem Essen 10 Minuten inhalieren, mit einem Aerosolgerät genügen 3 Minuten. Es wird empfohlen, dies bis acht Wochen vor dem bekannten allergenen Pollenkontakt durchzuführen.<sup>11</sup>

In einer Übersicht klinischer Studien vom Januar 2021 sind die präventiven Auswirkungen von *Nigella sativa* (Echter Schwarzkümmel) auf Allergien, Asthma und immunologische Erkrankungen gut dokumentiert. Wirkbestimmend sind die Inhaltsstoffe Thymoquinon, Thymol, Carvacrol und alpha-Hederin. Als Leitsubstanzen gelten  $\alpha$ -Cymen (36%), Thymoquinon (11%) und  $\alpha$ -Thujen (10%), welche im ätherischen Öl enthalten sind.

Wirkungsmechanismen, welche antioxidative, immunmodulatorische und antiphlogistische Wirkung zeigen, lassen

Schwarzkümmel als Prävention zur Allergieprophylaxe empfehlen. Als präventive Dosierung gelten 1,5g Schwarzkümmelöl täglich. Bei Asthma, COPD und Neurodermitis sowie als Adjuvans bei anderen immunologischen Erkrankungen gilt eine Kurdauer von mindestens 3 Monaten mit einer Tagesdosierung von zweimal täglich 1g nach dem Essen.<sup>12,13</sup>

## Akut wirksame komplementärmedizinische Antiallergika

Bedingt die allergische Reaktion eine sofortige Therapie, kann Folgendes empfohlen werden: Akute Beschwerden einer Rhinitis allergica lindert die folgende ätherische Ölmischung: *Ocimum basilicum*, da stark sympatholytisch wirksam, *Myrtus communis* Ct. *Cineol*, da stark antiallergisch, *Melaleuca viridiflora*, da stark antiseptisch und antiphlogistisch, sowie *Leptospermum scoparium*. Ein Teelöffel dieser Mischung kann als 1,5%-Konzentration ab 1 Jahr, mit Schwarzkümmelöl verdünnt, auf Fusssohlen und/oder Rücken appliziert und einmassiert werden. Ab 6 Monaten,

## Der Klassiker bei allergischen Hautproblemen

*Cardiospermum halicacabum* ist ein hilfreiches Mittel aus der Phytotherapie, wenn der Juckreiz der Haut so stark ist, dass Betroffene am liebsten aus der Haut fahren möchten. Gemäss der Signaturenlehre wirkt sie bei einer Haut, die angespannt oder gerötet ist. Auf der Ebene der Wirkmechanismen weiss man, dass *Cardiospermum* antiphlogistisch durch Hemmung der COX-2, Prostaglandine E2 und der Leukotriene wirkt. Im Weiteren hemmt es den Calciumeinstrom in die Zelle und die Aktivität der Phospholipase A, wodurch Juckreiz und Feuchtigkeitsmangel unterbunden wird. Bekannt ist die topische Applikation, unbekannter die Einnahme als Urtinktur mit der Dosierung 3-mal 5 bis 10 Tropfen täglich. Diese kann im akut allergischen Anfall alle 30 Minuten während maximal 3 Stunden wiederholt werden. *Cardiospermum halicacabum* wird auch Ballonrebe genannt, weil sie um ihren Samen eine grüne, schützende Hülle bildet, die wie ein aufgeblasener Ballon aussieht.<sup>19</sup>



als 0,5%-Konzentration, wird es nur auf die Fusssohlen gegeben.<sup>11</sup>

Besteht ein allergisches Asthma, wird zuerst ein Wermuttee hergestellt. Es wird dann 1 Tropfen der oben beschriebenen Mischung zum Wermuttee hinzugefügt und mitinhaliert. Die bitteren Inhaltsstoffe des Wermuts bewirken spürbar via Nervus vagus und Bitterstoffrezeptoren der Bronchien eine Bronchodilatation. Diese «bittere» Variante wird ab 14 Jahren empfohlen.<sup>14,15,16</sup>

Bei den ersten akuten Symptomen bietet sich ein standardisiertes Phytopharmakon

mit *Pestwurzextrakt* an.<sup>17</sup> Die Kur ist optimal 2 Wochen lang durchzuführen. Der Wirkerfolg wurde klinisch mit dem allopathischen *Cetirizin* und *Fexofenadin* gleichgesetzt.<sup>18</sup> ■



Das vollständige Literaturverzeichnis finden Sie hier:



## Neues Drogeriemitglied

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

- Sektion ZH/SH: Drogerie Sanitätshaus Roth, PenBu AG, Andrea Monika Peng, Dorfstrasse 84, 8706 Meilen

Einsprachen sind innert 14 Tagen zu richten an: SDV, Zentralvorstand, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel

**ESD** ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE

HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



## ESD-Cycle de formation 2024–26: Des perspectives pour l'avenir

**Délai d'inscription pour le cycle 2024–26:** Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au 28 février 2024.

**Examen d'admission:** Mercredi 20 mars 2024

**Branches soumises à l'examen:** Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Vous recevez un fichier numérique avec les exercices et les solutions pour la préparation des examens. Les titulaires d'une maturité professionnelle, spécialisée ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

**Début du cycle 2024–26:** Lundi 19 août 2024

## ESD Ausbildungszyklus 2024–26: Eine Zukunft mit Perspektiven

**Einschreibefrist für den Zyklus 2024–26:** Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der 28. Februar 2024.

**Aufnahmeprüfung:** Mittwoch, 20. März 2024

**Prüfungsfächer:** Arzneimittellkunde, Biologie, Chemie, Heilpflanzenkunde, Betriebs- und Verkaufskunde inkl. kaufmännisches Rechnen. Sie erhalten in einer digitalen Datei Übungsaufgaben mit Lösungen zur Prüfungsvorbereitung. Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufsmaturitätszeugnis, Fachmaturität oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

**Beginn des Ausbildungszyklus 2024–26:** Montag, 19. August 2024



### Inscrivez-vous maintenant!

• Droguistes CFC • Assistantes en pharmacie CFC • Personnes intéressées titulaires d'une maturité féd.

### Melden Sie sich jetzt an!

• DrogistInnen EFZ • Fachpersonen Apotheke EFZ • Interessierte mit eidg. Maturität

Gemäss Heilmittelgesetz,  
der Arzneimittel-Werbeverordnung und  
der Medizinprodukte-Verordnung  
ist Fachwerbung ausschliesslich  
für das Fachpublikum bestimmt.