

Humor als Überlebensstrategie

Rotpunkt-Partneranlass 2025 Wenn ein Froschkönig und eine Prinzessin einen Event eröffnen, sind eine gute Stimmung und weitere Überraschungen garantiert.



TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Zum jährlichen Partneranlass der Rotpunkt-Pharma AG am 28. Mai auf dem Bocken lockten wie immer hochkarätige Beiträge, Gelegenheit zum Netzwerken, exzellente Kulinarik und mehr. **Dr. Ruedi Andres**, VR-Präsident der Rotpunkt-Pharma AG, als Froschkönig und **Milena Merazzi**, Geschäftsführerin der Rotpunkt-Pharma AG, als Prinzessin verzauberten die rund 200 Gäste.

Zur Frage «Wie entwickeln sich die Ketten & Gruppierungen?» moderierte **Leonie Schärer**, Leiterin Einkauf Rotpunkt-Pharma AG, das Thema, das aus unterschied-

lichen Perspektiven betrachtet wurde: Aus der Sicht der Marktdaten – **Stephanie Burri**, Director Supplier Management & Marketing bei IQVIA AG, beleuchtete die Thematik aus Sicht der Marktdaten, **Thomas Wirth**, CEO der Bio-med AG, aus der Sicht der Industrie und **Dr. Matthias Kramer**, Inhaber der Bruggen Apotheke AG, aus der Sicht der Apotheken.

Pharmakogenetik in der Apotheke, eine neue Dienstleistung?

Bei den meisten Menschen führen Medikamente zu den erwarteten Effekten, bei einigen können unerwünschte

Arzneimittelwirkungen auftreten, bei anderen wiederum zeigen sich keine Effekte. «Nicht nur genetische Faktoren können dabei eine Rolle spielen», sagte Prof. **Dr. Samuel Allemann** von der Universität Basel. «Beim Menschen können Gene bewirken, dass ein Arzneimittel schlecht oder beschleunigt abgebaut wird. Die Funktion der Gene kann vor einer Medikamentengabe – präemptiv – getestet werden oder reaktiv, nach Verabreichung. In der Schweiz werden derzeit einige wenige Gen-Medikamenten-Kombinationen-Tests empfohlen und von den Krankenkassen vergütet. Dies betrifft potenziell gefährliche Medikamente.»

Eine Studie hat gezeigt: Bei drei Viertel der Patienten, bei denen ein pharmakogenetischer Test durchgeführt wird, kann man davon ausgehen, dass sie mindestens ein Medikament beziehen, bei dem die Pharmakogenetik eine Rolle spielt. Weitere Studien ergaben: Einerseits tragen Gene zu fast der Hälfte der schweren Wechselwirkungen bei, andererseits führen Medikationsanalysen mit pharmakogenetischen Tests nicht nur zu weniger Rehospitalisationen, sondern langfristig zu Kosteneinsparungen.

«Pharmakogenetik ist evidenzbasiert, sinnvoll und umsetzbar», sagte Allemann. Um diese Dienstleistung in der Apotheke anbieten zu können, sei ein multiprofessionelles Umfeld nötig, also Partner in der Primär- und Sekundärversorgung.

Humor: unser mentales und emotionales Immunsystem?

«Als Comedian konnte ich auch in sehr schwierigen Zeiten immer lachen, was mir sehr geholfen hat», erzählte Rob Spence. «Lachen ist unser mentales und emotionales Abwehrsystem. Wenn wir über etwas lachen können, verarbeiten wir den Schmerz. Lachen ist unser Reset-Knopf. Heute weiss man, dass fünf Hauptfaktoren für die mentale Gesundheit entscheidend sind: optimaler Schlaf, gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, soziale Aktivitäten, kognitive Stimulation. Lachen verstärkt die Effekte all dieser



fünf Faktoren.» Fünf Minuten Lachen seien genauso gesund wie 20 Minuten Joggen. «Beim Lachen wird ein Tsunami an positiven Hormonen freigesetzt, die auch unser Immunsystem stärken.» Ein künstliches Lachen wie auch Lächeln seien genauso gut wie ein echtes Lachen. Spence ergänzte: «Die Wissenschaft bestätigt: Lachen ist die Superpower für Körper, Geist und Seele. Lachen ist ein sozialer Leim, der uns alle verbindet. Menschen, die viel lachen, leben im Durchschnitt acht Jahre länger. Lachen ist die beste Medizin.» Zudem sei Lachen gratis!

«Eine Studie hat gezeigt: Kleinkinder lachen im Durchschnitt 200- bis 400-mal am Tag, Erwachsene hingegen nur noch fünf- bis achtmal. Wir haben eine Pandemie der Seriosität und der Angst, Fehler zu machen.

Bei einem Test wurden 98 Prozent der Kinder als kreative Genies eingestuft. Nach fünf Jahren Schule waren es nur noch 32 Prozent, bei den 22-Jährigen gar nur noch 2 Prozent. Kreativität und Humor muss man nicht neu lernen, sondern wiederentdecken. Humor hilft nicht nur Paaren zusammenzubleiben, sondern ist auch im Berufsleben wichtig. Im Durchschnitt arbeiten wir 90 000 Stunden in unserem Leben. Daher ist Lachen am Arbeitsplatz wichtig. Wir sollten auch mehr spielen. Denn Lachen basiert auf Spielen. Wir werden alt, wenn wir aufhören zu spielen.» <

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

