

**WEITERBILDUNG**

**bsd.**

**PHARMA  
PLUSPUNKT**

2024

**WO BILDUNG  
KEIN  
DETAIL IST**

# PHARMA PLUSPUNKT 2024

---

für Pharma-Assistentinnen und Pharma-Assistenten

## Kursthemen und -daten

- **Kinderernährung – gesund und richtig**  
Dienstag, 30. April 2024, 08.30 – 12.00 Uhr
- **Allergien und Intoleranzen**  
Dienstag, 28. Mai 2024, 08.30 – 12.00 Uhr
- **Hormonhaushalt - Wechseljahre**  
Dienstag, 03. September 2024, 08.30 – 12.00 Uhr
- **Australische Buschblüten**  
Dienstag, 29. Oktober 2024, 08.30 – 12.00 Uhr

## Kursort

bsd. Berufsfachschule des Detailhandels Bern  
Postgasse 66  
3011 Bern

## Kurskosten

Gesamtpaket 4er-Kurs	CHF 380.00
Einzelmodul	CHF 120.00

## Kursanmeldung

Melden Sie sich online unter [www.bsd-bern.ch/weiterbildung](http://www.bsd-bern.ch/weiterbildung) oder mit dem Anmeldeformular an.

## Auskunft und Beratung

Bei Fragen steht Ihnen Maria Haueter gerne zur Verfügung.  
031 327 61 11, [weiterbildung@bsd-bern.ch](mailto:weiterbildung@bsd-bern.ch)



# KINDERERNÄHRUNG – GESUND UND RICHTIG

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme: Essen ist Genuss und Lebensfreude, Essen ist Entspannung, Essen gibt körperliche und geistige Energie. Die Förderung der Gesundheit beginnt bereits im Kindesalter. In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil eines Menschen gesetzt, auf die er als Erwachsener aufbauen kann. So werden vom Kind auch Normen und Werte der Umwelt im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit übernommen und prägen das (Ess- und Trink-) Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Daher gilt: Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will.

## Ziel

Die Teilnehmer/-innen kennen die verschiedenen Ernährungsgrundlagen für Säuglinge und Kinder und wissen um die Wichtigkeit der gesunden Ernährung von Kindern. Welche Konsequenzen eine falsche Ernährung im Kindesalter, für einen Erwachsenen haben kann.

Wir nehmen sogenannte Kinderlebensmittel unter die Lupe und betrachten die heutigen Ernährungsformen im Wandel der Zeit.

## Inhalt

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen für Kinder
- Klare Regeln für die Ernährung des Säuglings
- Empfehlung für die Ernährung des gesunden Kindes
- Essen im Wandel
- Kunterbunt! auch gesund? -Kinderlebensmittel unter der Lupe
- Das richtige Gewicht: zu dick, zu dünn oder gerade richtig?
- Wege zum gesunden Ernährungsverhalten

## Referentin

Frau Nicole Garritano

Pharma-Assistentin EFZ, Pharmaberaterin SHQA Medical Nutrition

## Kursdatum/Zeit

Dienstag, 30. April 2024, 08.30 – 12.00 Uhr

# ALLERGIEN UND INTOLERANZEN

Immer mehr Menschen leiden an Allergien und Intoleranzen. Allergien sind unangemessene Abwehrreaktionen unseres Immunsystems auf harmlose Antigene, die einen Krankheitszustand hervorrufen. Bei Intoleranzen liegen keine immunologischen Ursachen zugrunde, es können aber pseudoallergischen Reaktionen auftreten.

## Ziel

In diesem Kurs schauen wir uns die Entstehung von Allergien und Intoleranzen genau an und besprechen, welche Möglichkeiten wir zur Behandlung und Vorbeugung dieser Geschehnisse haben. Das vorhandene Wissen der Teilnehmer wird aufgefrischt und vertieft, so dass am Ende des Kurses die Unterscheidung zwischen Allergie und Intoleranz klar ist und sich die Teilnehmenden bei der Beratung ihrer Kunden noch sicherer fühlen.

## Inhalt

- Definition von Allergie
- Entstehung von Allergien
- Die verschiedenen Allergietypen
- Behandlung und Vorbeugung von Allergien
- Definition von Intoleranzen
- Entstehung von Intoleranzen
- Die verschiedenen Intoleranzen in Detail
- Behandlung und Vorbeugung von Intoleranzen

## Referentin

Frau Maruschka Mäusli  
Apothekerin, FA Anamnese

## Kursdatum/Zeit

Dienstag, 28. Mai 2024, 08.30 – 12.00 Uhr

# HORMONHAUSHALT - WECHSELJAHRE

Das hochkomplexe und fein abgestimmte Hormonsystem besteht aus Drüsen und Zellen, die Hormone produzieren. Hormone sind biochemische Botenstoffe und steuern zahlreiche Vorgänge im Körper. Zu den wichtigsten Hormonen gehören Cortisol, Insulin, Östrogen, Testosteron und Adrenalin.

## Ziel

Die Kursteilnehmer/innen wissen welche Abläufe Hormone im Körper steuern. Wir fragen uns ob die Wechseljahre ein natürlicher Prozess ist oder doch eine Krankheit?

Männer und Wechseljahre gibt es das? Diese und weitere Themen rund um die Hormone und Wechseljahre werden wir zusammen in diesem Kurs behandeln.

## Inhalt

- Hormone und deren Wichtigkeit
- Wie jetzt? Klimakterium, Menopause, Wechseljahre
- Wechseljahre und ihre Symptome
- Phasen des Umbruchs – was passiert mit mir
- Behandlung - Müssen es denn immer Hormone sein?

## Referentin

Frau Nicole Garritano

Pharma-Assistentin EFZ, Pharmaberaterin SHQA Medical Nutrition

## Kursdatum/Zeit

Dienstag, 03. September 2024, 08.30 – 12.00 Uhr

# AUSTRALISCHE BUSCHBLÜTEN

Die wilden australischen Buschblüten faszinieren durch ihre Schönheit, ihre zum Teil andersartigen Blütenformen, ihre Intensität und ihre Einzigartigkeit. In Australien gedeihen die meisten und ältesten Blütenpflanzen der Welt. Auch ist Australien verhältnismässig unbelastet und besitzt metaphysisch eine sehr weise, alte Energie.

Zurzeit gibt es eine enorme neue Vitalität in diesem Land. Dies, kombiniert mit der dem Land innewohnenden Kraft, macht die australischen Buschblüten Essenzen so einzigartig. Die australischen Buschblüten helfen nicht nur, Klarheit in das eigene Leben zu bringen, sondern auch den Mut, die Kraft und das Engagement, die eigenen Ziele und Träume zu verfolgen und zu verwirklichen. Sie helfen ein höheres Mass an Intuition, Selbstwertgefühl, Spiritualität, Kreativität und Spass zu entwickeln. So werden die negativen Glaubenssätze und Gedanken aufgelöst, das Gleichgewicht wird wiederhergestellt und wahre Heilung tritt ein.

## **Ziel**

Die Kursteilnehmer lernen die australischen Buschblüten Essenzen kennen und verstehen, in welchen Bereichen sie eingesetzt werden können. Die einzelnen Blütenessenzen werden besprochen und einige im genauen Detail angeschaut. Anhand von einigen Fallbeispielen wird das Wissen zur Auswahl der geeigneten Buschblüten vertieft. Am Ende des Kurses sind alle Teilnehmer in der Lage, erste Schritte bei der Wahl und der Behandlung mit australischen Buschblüten zu machen.

## **Inhalt**

- Weswegen australische Buschblüten?
- Die Herstellung der Buschblüten
- Wie können australische Buschblüten eingesetzt und was kann mit ihnen bewirkt werden?
- Die australischen Buschblüten im Überblick mit dem Fokus auf ausgewählte Buschblüten
- Einige Fallbeispiele

## **Referentin**

Frau Maruschka Mäusli

Apothekerin, Australian Bush Flower Essence Practitioner mit fortgeschrittenem Abschlusszertifikat für Therapeuten

## **Kursdatum/Zeit**

Dienstag, 29. Oktober 2024, 08.30 – 12.00 Uhr