



Pharma Medica
Inspired by nature



TIMEOUT

SOMMERJUBILÄUMSMAGAZIN



Wir sind für Sie da...

2



Denise Zollinger

Verkauf & Schulung
Zürich / Ostschweiz

Liebingsort: Die Berge
Hobby: Kraft tanken in der Bergwelt
Lieblingsprodukt: HYLO DUAL INTENSE®



Romy Affolter

Verkauf & Schulung
Mittelland

Liebingsort: Auf dem Wohlensee
Hobby: Standup Paddeln
Lieblingsprodukt: HYLO®DUAL



Erich Steinle

Verkauf & Schulung
Nordschweiz

Liebingsort: Die Berge
Hobby: Wandern
Lieblingsprodukt: Orthomol Cholin Plus



Mélanie Meylan

Verkauf & Schulung
Westschweiz

Liebingsort: Meine Küche
Hobby: Sauerteigbrot backen
Lieblingsprodukt: Ω7 Sanddorn Argousier
Vision® Augenspray



Denise Egli

Verkauf & Schulung
Ostschweiz

Liebingsort: Die Natur
Hobby: Wandern
Lieblingsprodukt: Ω7 Sanddorn Argousier®



Dolores Cantoni

Verkauf & Schulung
Tessin

Liebingsort: Valle Verzasca
Hobby: Kreuzworträtsel
Lieblingsprodukt: EvoTears®

EDITORIAL



3

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Endlich! Der Sommer ist da. Und als wäre das nicht schon Glück genug, dürfen wir in diesem Jahr das 20. Jubiläum der Pharma Medica AG feiern. 20 Jahre – da fragt man sich, wo die Zeit geblieben ist. Wir blicken auf sehr viele schöne, bewegende und teils auch anspruchsvolle Momente zurück. Das letzte Jahr ist wohl der neue Massstab für berufliche wie auch private Herausforderungen. Wir hoffen sehr, Sie haben diese Zeit für sich und Ihre Liebsten gut gemeistert. Vielleicht konnten Sie den teils widrigen Umständen sogar etwas Gutes abgewinnen? Mehr Zeit für Familie, viele kostenlose Ausflüge in der freien Natur, ein Herunterfahren des hektischen Alltags mit Hobbies, Ausgehen und Co. Wenn dem so ist, dann verfügen Sie über eine gute Portion an Widerstandsfähigkeit gegenüber schwierigen Situationen – auch Resilienz genannt. Im Magazininnern finden Sie ein ausführliches Interview zu diesem hochspannenden Thema, das jeden von uns betrifft.

Doch warum dieses Sommermagazin? Damit wollen wir Ihnen eine kleine abwechslungsreiche Freude in Ihren Alltag zaubern. Ganz im Sinne unserer Firmenphilosophie ist „TIME OUT“ dem Thema der Nachhaltigkeit und ihren vielen Facetten gewidmet. Über besondere Ausflugstipps für Urlaube in unserer wunderschönen Heimat Schweiz, leckere vegane Süßspeisen, Tipps gegen Lebensmittelverschwendung und für mehr regionale Einkäufe ab Hof, einfach umzusetzende DIY-Anregungen, unsere Lieblings-Sommer-

produkte, Rätselraten für aufmerksame Köpfe und noch vieles mehr. Zu guter Letzt haben wir noch ein Gewinnspiel vorbereitet. Als Hauptpreis winkt ein veganer Kochkurs für vier Personen in Ihren eigenen vier Wänden – inklusive Ihrem Wunschmenü.

Ja, ich darf behaupten, dass unser „TIME OUT“ richtig gut gelungen ist. Nun bleibt mir nur noch viel Spass beim Durchstöbern, Lesen, Rätseln und selbst ausprobieren zu wünschen.

Alle Gute und eine unbeschwerter Sommerzeit!

Anita Mosimann, CEO





INSIDER TIPPS FÜR BESONDERES ABENTEUER

AUSFLÜGE / ERLEBNISSE



Lac Souterrain St-Léonard – grösster unterirdischer See Europas

Der „Unterirdische See von St-Léonard“ befindet sich in der Schweiz, zwischen Sitten und Siders, im Herzen der Wallisischen Alpen. Er ist mit einer Länge von 300 Metern der grösste natürliche schiffbare unterirdische See Europas. Die ganze Höhle ist mit Wasser gefüllt, weshalb alle Führungen in Ruderbooten stattfinden. Geniessen Sie die Stille und lassen Sie sich von den polyglotten Führern bei der Entdeckung dieses faszinierenden Universums begleiten.

Strom? Fehlanzeige – Sie kochen natürlich auf dem Feuer. Geniessen Sie in geselliger Runde die Leckereien mit Ihren Liebsten an diesem ungewöhnlichen und schönen Ort.

Goldwaschen in Disentis Sedrun

Versuchen Sie ihr Glück beim Goldwaschen im Gotthard-Oberalp Gebiet. Erfahrene Führer bringen Ihnen die Kunst des Goldwaschens näher. Mit Lagerfeuerromantik und viel Spass am Wasser erleben Sie ein Vergnügen der Extraklasse. Aber Achtung – Goldrauschgefahr garantiert!



CURZUTT – Tibetische Hängebrücke Carasc

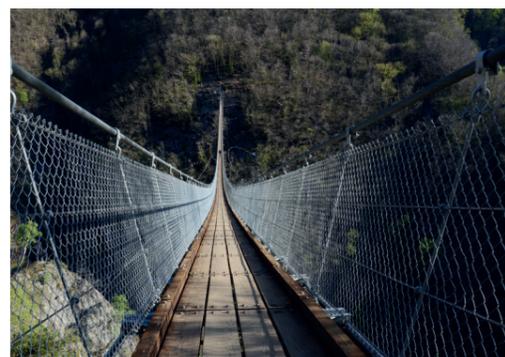
Die tibetische Hängebrücke Carasc in Curzutt (TI) ist die längste Hängebrücke in der Schweiz. Das 270 m lange, ungefähr 50 Tonnen schwere und sehr eindrückliche Konstrukt liegt oberhalb der Magadinoebene. Sie ermöglicht die Überquerung des unwegsamen Tals, welches die Gemeinden von Monte Carasso und Sementina trennt. Auf einer Höhe von 696 m, schwebt die Brücke auf 130 m über dem Boden. Der kaum einen Meter breite Brückenboden ist aus Lärchenholz gebaut. Die Überquerung der Brücke ist eine einmalige Erfahrung.

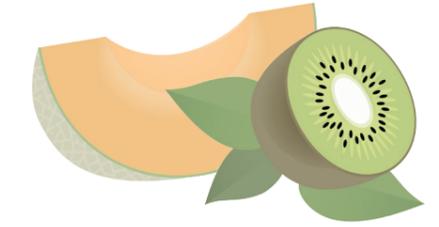
Feuerkochen in der alten Mühle in Zürich

Die alte Mühle ist perfekt geeignet und ein ungewöhnlicher Ort, um Ihre Sinne für den Geschmack zu öffnen, aussergewöhnliche Gewürze stimmig einsetzen zu lernen und sie direkt in einem Gericht zu verkochen. Das Ambiente zwischen alten Geräten, historischen Gefässen und überwachsenen Mühlesteinen ist einzigartig.

Schloss Lenzburg: eine der grössten Höhenburgen

Entdecken Sie eine der eindrucksvollsten Höhenburgen der Schweiz. Besuchen Sie Schloss Lenzburg mit Hof, Barockgarten und das im 14. Jahrhundert erbaute Ritterhaus. Bestaunen Sie den farbenfrohen Rosengarten des Museums sowie das herrliche Panorama mit Sicht auf die umliegenden Schlösser. Zwei Rittersäle, der Schlosshof und der barocke Schlossgarten bieten eine einmalige Kulisse. Im Kindermuseum können Sie den Burgalltag wieder aufleben lassen und spannende Schlossgeschichten erfahren.





INSIDER TIPPS – REGIONAL & SAISONAL

TRINKEN / ESSEN



Zitronen-Gurken-Bowle (mit Alkohol)

Zutaten für 4 Cocktails

- 1 Gurke
- 2 Zitronen
- 1 Limette
- Pfefferminzblätter und/oder Melissenblätter
- 1 DL Gin
- 2 DL Zitrone-Minze-Sirup
- 1 TL Zitronensaft



Zubereitung

Gurke, Zitrone und Limette ungeschält in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Pfefferminzblätter, Gin und Sirup beifügen und 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Mit Prosecco und Mineralwasser aufspritzen.

Raspberry Punch

Zutaten für 4 Cocktails

- 250 g Himbeeren
- 2 Stängel Rosmarin
- 200 ml Himbeersaft
- 4 TL Zitronensaft
- Eiswürfel
- 600 ml Mineralwasser



Zubereitung

1. Zuerst Himbeeren und Rosmarin kurz waschen und vorsichtig trocken schütteln. Dann 200 g Himbeeren auf 4 Gläser verteilen und mit einem Stössel im Glas andrücken. So kommen wir an den herrlichen Saft.
2. Die Rosmarinstängel nun auf die 4 Gläser verteilen. Alles mit dem Himbeersaft aufgiessen, dann je einen Teelöffel Zitronensaft in ein Glas geben. Alles umrühren und anschliessend mit Eiswürfeln befüllen. Mit Mineralwasser aufgiessen und servieren.

Veganer Erdbeerkuchen

Zutaten für veganen Biskuitteig

- 225 g Mehl
- 150 g Zucker
- 250 ml Sprudelwasser
- 50 ml pflanzliches Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 1 TL Backpulver
- 8 g Vanillezucker

Kuchenform Ø 22 cm



Zubereitung Teig

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. In grosser Schüssel Mehl, Zucker, Vanillinzucker & Backpulver verrühren.
3. Danach Öl und Mineralwasser dazugeben und nur kurz unterrühren.
4. Kuchenform einfetten, mit Mehl ausklopfen und Teig hineingeben.
5. Auf mittlerer Stufe für 30 Minuten bei Umluft backen.
6. Mit einem Stäbchen testen, ob der Teig durch ist.
Je nach Farbe und Stäbchentest die Zeit verlängern oder verkürzen. Danach abkühlen lassen und weiterverarbeiten.

Zutaten für Topping mit Sahne

- 1 Schale Erdbeeren
- 200 ml veganer Rahm zum Aufschlagen
- 2 Schlagrahmfestiger
- 2 Vanillinzucker

Zubereitung Erdbeerkuchen

1. Biskuitteig gem. Anleitung zubereiten, backen und komplett abkühlen.
2. Die Sahne mit Schlagrahmfestiger aufschlagen.
Abschmecken mit Vanillinzucker. Danach direkt kaltstellen.
3. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln.
4. Sobald der Kuchen komplett ausgekühlt ist, mit Rahm bestreichen. Mit den Erdbeeren toppen.
5. Nochmals im Kühlschrank erkalten lassen.

Brutal lokal

Einkaufen im Hofladen ums Eck

Egal ob Gemüse, Obst, Milchprodukte, Eier oder Fleisch: Nachhaltige Lebensmittel zeichnen sich durch kurze Transportwege, saisonalen Anbau und keine unnötige Verschwendung von wichtigen Ressourcen wie Wasser oder Lebensraum aus. Am besten kauft man die Lebensmittel direkt beim Hof um die Ecke. Somit wird sichergestellt, dass die Produkte zu 100 % regional und saisonal sind, Transportwege fallen gänzlich weg. Gerade für Kinder ist ein Einkauf auf dem Bauernhof jedes Mal ein besonderes Erlebnis und ein besseres Verständnis für die Herkunft von Lebensmitteln wird spielerisch vermittelt.

Entdecken Sie die Bauernhöfe bei Ihnen ums Eck! Scannen Sie einfach den QR-Code oder gehen Sie auf www.hofsuche.vomhof.ch. Hier finden sich bequem Hofläden in Ihrer Nähe.



No Food Waste

Retten Sie jetzt leckeres, übriges Essen

„Lebensmittelverschwendung zu reduzieren ist etwas vom wichtigsten, das wir gegen den Klimawandel tun können.“

CHAD FRISCHMANN, KLIMAWANDELEXPORTE

In der Schweiz werden rund ein Drittel aller Lebensmittel weggeworfen. Das ist enorm, wenn man bedenkt, welche Ressourcen zur Herstel-



lung der Lebensmittel benötigt worden sind und wie viele Menschen nicht genug zu essen haben. Doch damit kann jetzt Schluss sein: «**Too good to go**» heisst eine App, die dabei helfen soll, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Kurz vor Ladenschluss können die Nutzer der App Lebensmittel zu reduzierten Preisen bei Partnergeschäften abholen. Bis jetzt kooperiert die App in der Schweiz mit über 400 Bäckereien, Restaurants, Take-Aways und Lebensmittelgeschäften. Leisten Sie Ihren Beitrag, um Lebensmittelverschwendung in der Schweiz zu minimieren. Denn jeder einzelne entscheidet selbst, was gekauft wird und wie fürsorglich mit unserer Nahrung umgegangen wird.

Einfach QR-Code scannen oder auf www.toogoodto.go.ch mehr über diese tolle Aktion erfahren und direkt die App herunterladen. Helfen Sie mit, noch einwandfreies Essen zu kleinem Preis in einen feinen Znüni oder ein ausgewogenes Mittag- und Abendessen zu verwandeln.

En Guete!





DIY TIPPS – SO EINFACH GEHT'S



Blumenwiese für Wildbienen und Insekten

Bienen sind für unser gesamtes Ökosystem unersetzliche Nützlinge, die auf Grund von Pestizideinsatz und Monokultur immer mehr ihren Lebensraum verlieren. Die für die Augen wunderbar anzusehenden klassischen Blütenpflanzen wie Tulpen oder Rosen sind für Wildbienen und andere bestäubende Insekten auf Grund fehlender Pollen und kaum vorhandenem Blütennektar aber uninteressant. Hingegen lieben Wildbienen vielfältige und biodiverse Blumenwiesen, denn diese liefern ein ganzjähriges Angebot an Futterpflanzen und die notwendigen Rückzugsorte in den Wintermonaten.

Blumenwiese anlegen

Beim Anlegen von Blumenwiesen gilt es einiges zu beachten. Idealerweise blüht die Wiese vom Frühlingsbeginn bis in den Herbst hinein. In Wildblumen-Mischungen für Wildbienen sollten einige wichtige Arten enthalten sein, dazu zählen z.B. Dost, Glockenblume, Flockenblume, Kornblume, Malve, Schafgarbe oder Wilde Möhre.

Die erste Aussaat

- Bester Zeitpunkt ist von Mitte April bis Mitte Juni
- Boden vorbereiten: Graben Sie den Boden für die Blumenwiese um und lassen Sie diesen drei bis vier Wochen ruhen.
- Lockern Sie die Oberfläche mit einem Rechen und entfernen Sie das wachsende Unkraut.
- Säen Sie die Samen aus.
- Drücken Sie die Samen mit einer Walze oder

von Hand gut an.

- Halten Sie den Boden stets feucht: Der Boden darf während des Keimens nie ganz austrocknen.
- Wenn die Samen spriessen, sollten sie weder wässern, noch düngen oder jäten.
- Mähen Sie die Blumenwiese bei einer Höhe von 30 cm auf 10 cm runter und entfernen Sie das Schnittgut.

Probieren Sie es doch aus – Die Bienen werden es Ihnen danken.

Ab ins Beet!

Gardening liegt voll im Trend

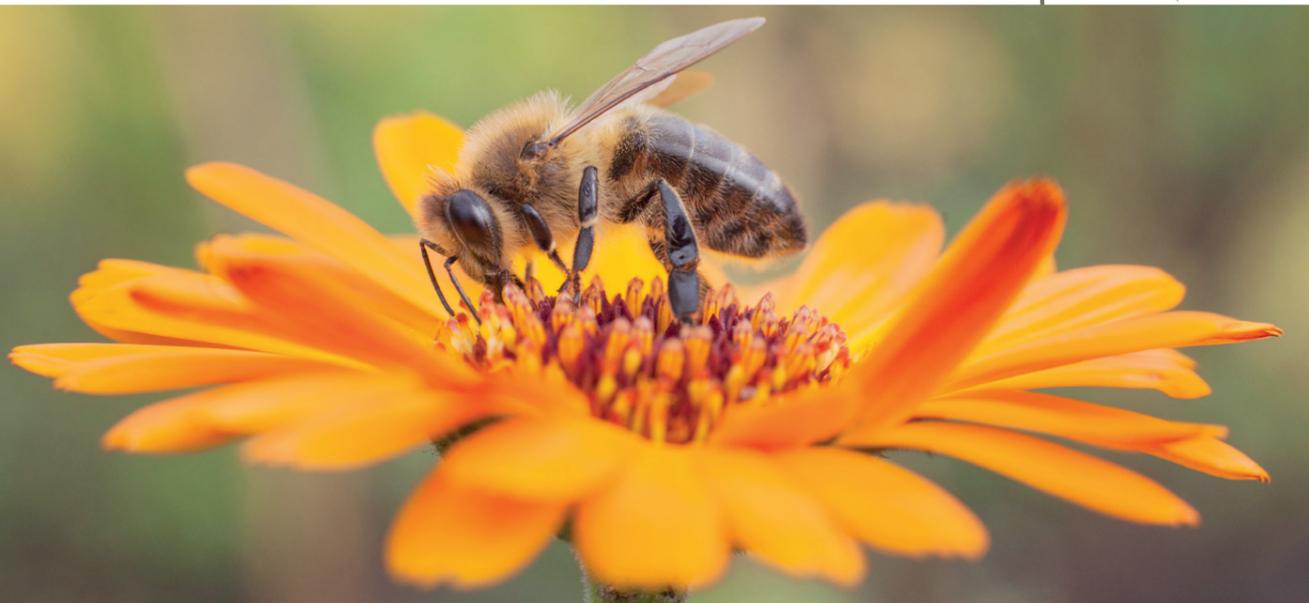
Wie der Name schon sagt: Urban Gardening oder auch urbaner Gartenbau beschreibt die Nutzung von städtischen Flächen für das Gärtnern. Egal ob Schrebergarten, kleiner Balkon, Mini-Dachterasse oder der eigene Wohnraum: Urban Gardening benötigt nicht viel Platz. Ziel soll nicht die totale Selbstversorgung sein, sondern das Anpflanzen von Kräutern und Gemüse um hin und wieder etwas selbst Angebautes ernten zu können. Angenehmer Nebeneffekt: Gärtnern bietet einen wunderbaren Ausgleich und Entspannungsmomente vom digitalisierten Alltagsleben. Und Selbstgeerntetes schmeckt sowieso am besten und ist 100 % saisonal, regional und biologisch.

Ideales Anfängergemüse für Gardening-Neulinge:

- Radieschen - Zuckerschoten - Pflücksalate
- Mangold - Buschbohnen

Tipp: Ob im Garten oder im Hochbeet oder auf Balkon und Terrasse – Es lohnt sich, auf die eine oder andere Besonderheit zu achten.

Los geht's – finden Sie ihren grünen Daumen.





AUGENPFLEGE – GESCHMEIDIGE HAUT

PRODUKTETIPPS SPEZIAL



PEELEN...

Hausgemachtes Peeling mit Salz aus dem Toten Meer – blitzschnell und 100 % natürlich
Unser absoluter Lieblingsproduktetipp für Sie ist in 15 Sekunden gemacht und benötigt nur zwei einfache Zutaten – Babyhaut-Effekt garantiert! Sie benötigen:

- DermaSel® Totes Meer Badesalz Pur
- Olivenöl

So wird's gemacht:

Geben Sie 4-5 EL des DermaSel® Badesalzes in eine Schüssel und fügen Sie 3-4 EL Olivenöl hinzu. Vermischen Sie beides und tragen Sie das hausgemachte Peeling unter der Dusche in kreisenden Bewegungen auf ihre feuchte Haut auf. Abwaschen und fertig ist das super geschmeidige Hautgefühl.

Sommertipp, wenn's ganz schnell gehen muss: Alternativ können Sie auch unser neues, fixfertiges DermaSel® Happy Moments Duschpeeling mit sommerlich frischem Duft nehmen – eine Wohltat für Ihre Sinne.

PFLEGEN...

HYLO CARE® - Augenpflege für jeden Tag
Sonnenbaden, Glacé essen und Grillieren zählen zu den Glücksmomenten des Sommers. Dagegen können Sonneneinstrahlung, Klimaanlage, Chlor- und Salzwasser unsere Augen in der warmen Jahreszeit besonders beanspruchen. HYLO CARE® Augentropfen schützen und ver-

wöhnen die Augen dank der Kombination aus hochwertiger Hyaluronsäure und Dexpanthenol mit dem Plus an Feuchtigkeit.

BEFEUCHTEN...

Q7 Sanddorn Argousier Vision® Augenspray
Ferienzeit bedeutet auch Reisezeit. Dabei sind unsere Augen dauerbeansprucht, denn es gibt auf Tagesausflügen so viel Neues und Spannendes zu entdecken. Es ist deshalb wichtig, dass Ihre Augen den ganzen Tag gut befeuchtet sind und keine Ermüdungserscheinungen auftreten. Der Q7 Sanddorn Argousier Vision® Augenspray bietet eine sofortige Benetzung der Augen und der Haut um die Augen – Ideal für alle, die viel unterwegs sind und es unkompliziert mögen. Die pflegende Mikroemulsion ist für empfindliche Augen, Augen-Make-up sowie Kontaktlinsenträger geeignet.



Finden Sie heraus, welche Urlaubsdestination zu welcher Person passt.
Die Lösung finden Sie ganz unten auf dieser Seite.

Wir sind für Sie da...

manchmal im Urlaub...

12



Lea Enderli
Kundendienst

Lieblingsort: Kalifornien
Hobby: Lesen und Reiten
Lieblingsprodukt: DermaSel®



Fabienne Fleury
Kundendienst

Lieblingsort: Wallis
Hobby: In der Natur mit Kind und Hund
Lieblingsprodukt: Orthomol
Magnesium Plus



Aline Gattiker
Kundendienst

Lieblingsort: Miami
Hobby: Dance-Yoga, Familie & Freunde
Lieblingsprodukt: DermaSel®
Körperpflege



Rebekka Grossglauer
Marketing

Lieblingsort: Schottland
Hobby: Fotografieren
Lieblingsprodukt: DermaSel®
Körperpflege



Simone Hirt
Marketing

Lieblingsort: Simbabwe
Hobby: Bewegung in der Natur,
Familienausflüge, Konzertbesuche
Lieblingsprodukt: DermaSel® Therapie



Tabea Kreis
Produktmanagement

Lieblingsort: London
Hobby: Lesen
Lieblingsprodukt: HYLO DUAL INTENSE®



A



B



C



D



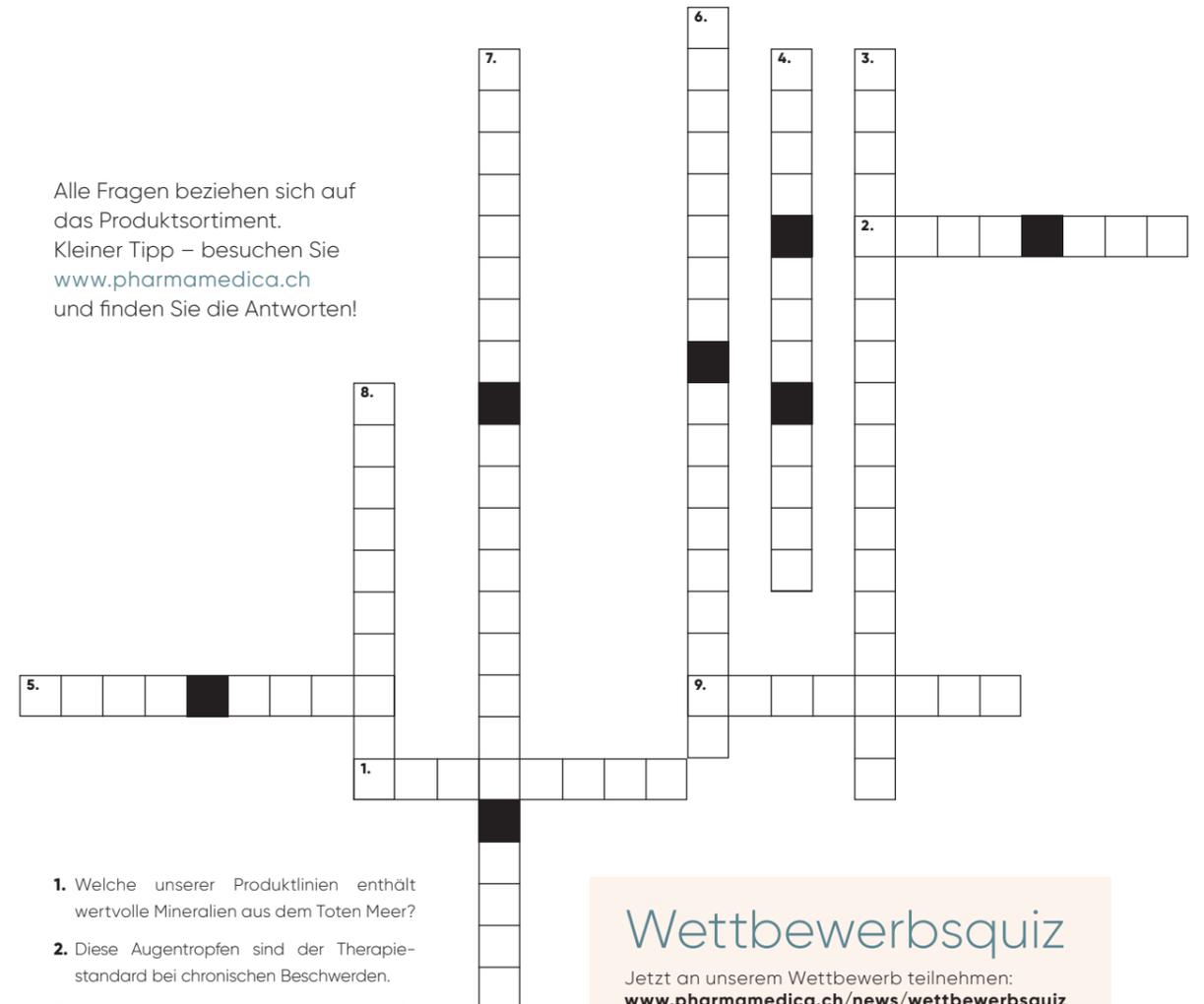
E



F

RÄTSELRATEN & QUIZ

Alle Fragen beziehen sich auf
das Produktsortiment.
Kleiner Tipp – besuchen Sie
www.pharmamedica.ch
und finden Sie die Antworten!



1. Welche unserer Produktlinien enthält wertvolle Mineralien aus dem Toten Meer?
2. Diese Augentropfen sind der Therapiestandard bei chronischen Beschwerden.
3. Bei Trockenheit im Intimbereich verschafft Q7 Sanddorn Argousier® Linderung.
4. Diese Lutschpastillen bieten einen natürlichen Virenschutz indem sie Mund- und Rachen-schleimhaut gut befeuchten.
5. Wen Allergien sowie tränende, juckende und gerötete Augen plagen, schwört auf diese Augentropfen.
6. Dieses Nahrungsergänzungsmittel befeuchtet die Haut von innen heraus mit dem wertvollen Öl der Sanddornbeere.
7. Sportlich aktive Menschen profitieren von diesem Produkt mit natürlichem Plus an Cantaloupe-Melonen-Konzentrat.
8. Diese selbsterwärmende Augenmaske hilft bei Lidrandentzündungen.
9. Der einzigartige Lipidersatz bei trockenen und gereizten Augen bzw. Augenlidern.

Wettbewerbsquiz

Jetzt an unserem Wettbewerb teilnehmen:
www.pharmamedica.ch/news/wettbewerbsquiz
oder mit nachfolgendem QR-Code

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir:

Hauptpreis Kochkurs vegan
für 4 Personen

5 Geschenkkörbe
vom Bauernhof Ihrer Region

10 Sommerpakete
Pharma Medica Must-Have-Produkte
für einen unbeschwerten Sommer





RESILIENT

14

Interview mit Karin Grossglauser,
Dipl. Resilienztrainerin CZO

Was bedeutet der Begriff Resilienz?

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von uns Menschen. Beim Thema Resilienz geht es darum, was uns stark macht – wie wir auch in schwierigen Phasen unseres Lebens psychisch und körperlich gesund bleiben können. Daher wird stark darauf geachtet, was wir bereits für Strategien und Ressourcen in unserem Rucksack haben.

Was verbinden Sie persönlich mit Resilienz?

Resilienz bedeutet für mich, mit schwierigen und belastenden Situationen so gut wie möglich umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Sie kennen das: Manchmal geschieht etwas in unserem Leben, das uns in die Knie zwingt. Wenn ich resilient bin, kann ich mich – egal wie widrig die Umstände auch sein mögen – wieder aufrappeln und auf eine gute Art und Weise und durchaus optimistisch und mit Freude mein Leben weiterleben.

Wie binden Sie Resilienz/Ihre Tipps ins eigene Leben ein?

Jeder Mensch hat bereits verschiedenste Ressourcen, die er anwenden kann. Etwas, das ich persönlich oft nutze ist die Dankbarkeit. Ein kostengünstiges, absolut einfaches Mittel um seine Gedanken auf positive Dinge zu lenken und Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Liebe zu fühlen. Ich schreibe (fast) jeden Abend mindestens drei Sachen auf, für die ich dankbar bin. Das kann etwas Elementares wie die Familie sein, aber auch ganz kleine Dinge, wie z.B. mein bequemes Bett. Dann versuche ich, dies auch zu fühlen. Dabei entspannt sich auch der Körper und der Geist.

Auch gerne nutze ich „Achtsamkeit“ – ein bewusstes Wahrnehmen der jetzigen Situation ohne diese zu bewerten. Dies hilft mir vor allem in Situationen, die emotional sehr schwierig für mich sind. Eigentlich sehr einfach und doch ist es für uns oft schwer in der bewussten Wahrnehmung zu bleiben und zu versuchen, diese einmal nicht zu werten.

Für wen ist Resilienz geeignet?

Resilienz besitzen wir alle – einige sind widerstandsfähiger als andere – das ist angeboren. Heute wissen wir, dass Resilienz aber auch trainiert werden kann.

Welche Tipps geben Sie, um ein glückliches Leben zu führen?

Was ist Glück für mich? Was macht mich glücklich? Das kann jeder nur für sich selbst beantworten. Was sicherlich hilft ist, wenn wir uns das bewusst fragen, uns darum kümmern und immer mal wieder in uns hinein hören. Und das oftmals Schwierigste: Niemand kann dich glücklich machen, das kannst nur du selbst.

Wie füllen Sie Ihre Kraftreserven auf?

Ich nehme mir Zeit für mich, putze manchmal weniger, und lese dafür ein Buch. In die Natur gehen, Psychohygiene mit engen Freunden praktizieren, Musikmachen und Mentaltraining – so lade ich meine Batterien auf.

Was schätzen Sie an Ihrer Tätigkeit als Resilienztrainerin?

Es ist schön zu sehen, wie Menschen erkennen, wie viel sie bereits mitbringen und oftmals auch einsetzen. Meistens ist es ihnen nicht bewusst. Dann noch ein paar neue Ressourcen aufzubauen und zu lernen, wie diese in den Alltag integriert werden können – das macht mir grosse Freude.



NACHHALTIG

15

Interview mit Anita Mosimann,
seit 8 Jahren CEO Pharma Medica AG

Die Pharma Medica feiert dieses Jahr ihr 20 Jahre Jubiläum. Du bist seit mittlerweile 8 Jahren CEO der Pharma Medica. Was waren in dieser Zeit für die Firma die grössten Herausforderungen?

Da gibt es einige, aber die Corona-Pandemie hat sicher das Team und auch mich an unsere Grenzen gebracht. Zum Glück haben wir diese turbulente Zeit der Lockdown's einigermaßen glimpflich überstanden und hoffen, dass wir uns bald in Richtung einer neuen Normalität entwickeln können. Wenn ich weiter zurückblicke, beschäftigt mich das Thema Nachhaltigkeit und der Umgang mit begrenzten Ressourcen, sowie Sozialverträglichkeit schon länger. Wie schaffen wir es als kleines, dynamisches Unternehmen, einen echten Unterschied zu machen und einen Beitrag zur Umwelt zu leisten?

Nachhaltigkeit ist ein oft verwendeter und umfassender Begriff – was verstehst Du darunter?

Ich verstehe darunter, langfristig zu planen und keine kurzfristigen Entscheidungen zu fällen, nur weil sie einfacher oder günstiger sind. Wir haben uns deshalb im Juni 2020 auch mit unserem Logo und Unternehmensphilosophie noch klarer auf Nachhaltigkeit ausgerichtet. Zum Beispiel besuchen unsere Aussendienstmitarbeiter*Innen ihre Kunden (Sie) mit einem Hybrid-Fahrzeug, all unsere Drucksachen werden wo immer möglich auf ungebleichtem Papier gedruckt und unsere Tragtaschen sind aus nachhaltigen Rohstoffen gefertigt. Wir berücksichtigen regionale Fachgeschäfte (z.B. Druckereien) und verlagern unsere Aufträge so wenig wie möglich ins Ausland. Auch unterstützen wir mit jährlich rund 10% unseres Unternehmensgewinnes gemeinnützige Stiftungen z.B. wie die PBA-Stiftung gegen Armut-Blindheit in Afrika.

In wie weit stellt Pharma Medica nachhaltiges Wachstum in den Mittelpunkt?

Ich würde sagen, nachhaltiges Wachstum haben wir – neben beschriebenen Massnahmen – auch mit einer sehr guten sozialen Versicherung unserer Mitarbeiter*innen, einer gesunden Feedback-Kultur und einem wohlwollenden Betriebsklima absolut in den Mittelpunkt gestellt. Motivation und Eigenverantwortung eines Teams sind meiner Meinung nach die besten Treiber für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens.

Lebst Du privat nachhaltig?

Eine sehr gute Frage. Mit gutem Gewissen kann ich sagen: ich tue mein Bestes. Ich hinterfrage mich sehr oft – beim Einkaufen zum Beispiel. Ich wähle regionale Produkte und unterstütze auch Restaurants mit nachhaltiger Philosophie viel lieber. Aber ich muss bei aller Nachhaltigkeit immer eine echte Authentizität und Begeisterung dahinter spüren. Nur reines Marketing darf es nicht sein.

Wie schaffst du persönlich den Balanceakt einer guten Work-Live-Balance?

Das schaffe ich durch den Ausgleich in unserem schönen Zuhause im Zürcher Weinland. Mit Joggen und Biken in der Natur, Yoga, sowie einer guten Netflix-Serie zwischendurch.

Was wünschst du Dir für die nächsten 20 Jahre der Pharma Medica?

Weiterhin mit einem motivierten Team unser tolles Produktsortiment sinnvoll zu erweitern und in erster Linie, dass unsere Kunden die Zusammenarbeit mit uns geniessen und wir uns dadurch nachhaltig und positiv entwickeln können. Unter anderem hat uns die Corona-Pandemie gelehrt, demütig mit unseren Wünschen und Zielen zu sein und zu schätzen, was wir haben und worauf wir bauen können.

TIMEOUT



IMPRESSUM
 Editor: Pharma Medica AG
 Layout: HAUSMARKE, Engelburg
 Print: Weibel Druck & Design AG, Arbon

© IMAGES
 Lac Souterrain © www.lac-souterrain.com
 Hängeblücke Carasc © Fondazione Curzütt – San Barnárd
 Schloss Lenzburg – Aargau Tourismus © Michel Jaussi