

i **PHYTOTHERAPIE** Fester Bestandteil der modernen Medizin **03**

! **INDIVIDUALITÄT** Gleiche Beschwerden, verschiedene Therapiemöglichkeiten **10**

👁 **BILDUNG** Neue Chancen für zwei neu anerkannte Berufe **14**

Natürlich Xund

Die Welt der Heilpflanzen
Was wissen Sie über Arnika, Zaubernuss und Co.? Testen Sie Ihr Wissen beim grossen Pflanzenquiz **12-13**

FOTO: ISTOCK

ANZEIGE

Stress am Tag? Kein Schlaf in der Nacht?

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Schweizweite Beratung in Apotheken und Drogerien. Similasan AG



Similasan

Bei Schlafstörungen und unruhigem Schlaf.

IN DIESER AUSGABE



Ob Heilmittel oder Komplementärtherapie
Dem Patienten die Vorteile jeder Behandlungsart zugänglich machen

05



Integrative Medizin
Das Zusammenspiel von TCM und Schulmedizin

09



 NICHT VERPASSEN

Inside Veterinärmedizin
Wie die Komplementärmedizin auch bei Tieren angewendet werden kann.

schweizer-gesundheit.ch

Was hat Komplementärmedizin mit Politik zu tun?

Komplementärmedizin ist in unserem Land sehr beliebt. Rund drei Viertel der Bewohnerinnen und Bewohner nutzen natürliche Medizin.

von Edith Graf-Litscher

In der Schweiz ist die Komplementärmedizin seit 2009 in der Bundesverfassung verankert. Damals wurde der Gegenvorschlag zur Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» mit einer Zweidrittelmehrheit deutlich angenommen. Bund und Kantone haben damit den Auftrag erhalten, die Komplementärmedizin in unserer Gesundheitsversorgung zu berücksichtigen. Im gleichen Jahr wurde der Dachverband Komplementärmedizin gegründet. Er setzt sich dafür ein, dass die mit dem Verfassungsartikel verbundenen Kernforderungen und somit der Volkswille auch tatsächlich umgesetzt werden. Knapp zehn Jahre nach der Abstimmung sind mehrere Forderungen erfüllt, wie z.B. die definitive Vergütung der ärztlichen Komplementärmedizin über die Grundversicherung und der eidgenössisch anerkannte Berufsabschluss für Therapeutinnen und Therapeuten. In anderen Bereichen gibt es aber noch viel zu tun. Als Präsidentin des Dachverbands ist es mir ein Anliegen, dass die Schul- und Komplementärmedizin nicht gegen-

einander, sondern miteinander arbeiten. Wir brauchen eine verbesserte Zusammenarbeit, und zwar überall dort, wo Menschen medizinisch behandelt werden: in der ambulanten Grundversorgung, in Spitälern und Kliniken und auch in Alters- und Pflegeheimen.

Der Mensch als Individuum

An den Methoden der Komplementärmedizin wird das ganzheitliche Menschenbild sehr geschätzt. Im Zentrum steht der Mensch als Individuum mit all seinen Facetten. Es gibt viele verschiedene komplementärmedizinische Methoden und Therapien, die breit angewendet werden können. Sie werden zur Unterstützung bei schweren Krankheiten und bei Beschwerden eingesetzt, aber auch präventiv zur Erhaltung der Gesundheit. Komplementärmedizin behandelt Patientinnen und Patienten ganzheitlich und setzt den Fokus auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte; sie ist deshalb eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin. Wir nutzen das Potential der Komplementärmedizin zum Wohle unserer Gesellschaft als integrativer Bestandteil



Edith Graf-Litscher

Nationalrätin, Präsidentin Dachverband Komplementärmedizin

des Gesundheitssystems bedauerlicherweise noch viel zu wenig.

Zusammenarbeit fördern

Wir wollen das gegenseitige Verständnis und die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Gesundheitsberufen

fördern. Wünschenswert ist, dass alle Gesundheitsfachpersonen im Rahmen ihrer Ausbildung ein Basiswissen über komplementärmedizinische Therapien, Methoden und Arzneimittel vermittelt bekommen. Die Komplementärmedizin muss in alle Lehrpläne angemessen aufgenommen werden, damit ein wirkliches Miteinander zum Wohle der Patientinnen und Patienten möglich ist. Grosser Handlungsbedarf besteht auch im Bereich Forschung. Bund und Kantone kommen diesbezüglich ihrem Verfassungsauftrag bisher nicht nach. Es werden kaum Mittel in die Forschung der Komplementärmedizin oder in den Aufbau von universitären Instituten investiert.

Politisch Einfluss nehmen

Zur Komplementärmedizin gehört auch ein vielseitiges Angebot an natürlichen und pflanzlichen Arzneimitteln. In der Selbstmedikation werden diese oft und gerne angewendet. Leider gehen die Vorschriften für die Herstellung und Zulassung von Arzneimitteln auf die Eigenheiten der Komplementärmedizin sehr we-

nig ein. Es besteht die Gefahr, dass sich die Herstellung von komplementärmedizinischen Medikamenten mit den immer

«Komplementärmedizin behandelt Patientinnen und Patienten ganzheitlich.»

strengeren Vorgaben irgendwann nicht mehr lohnt. Hier besteht unsere Aufgabe darin, die Verantwortlichen bei den Behörden an den klaren Verfassungsauftrag zu erinnern und wenn möglich auf gesetzgeberische Prozesse Einfluss zu nehmen, damit die Therapievietel erhalten bleibt.

Komplementärmedizin entspricht einem Bedürfnis unserer Bevölkerung. Ich setze mich aus persönlicher Überzeugung dafür ein, dass der Verfassungartikel weiter umgesetzt und die Komplementärmedizin in unsere Versorgungsstrukturen nachhaltig integriert wird. ■

Folgen Sie uns

 MediaplanetSwitzerland

 @MediaplanetCH

 @mediaplanetch

 MediaplanetCH

 mediaplanetch

Managing Director: **Sandra Huber** Produktions- und Redaktionsleitung: **Philipp Steiner** Layout und Bildbearbeitung: **Vratislav Pecka / Aline Hafen** Executive Campaign Manager: **Dama Zindel**
Kontakt Daten Tel: +41 (0)43 540 73 00 E-mail: redaktion.ch@mediaplanet.com Fotos: **iStock/ZVG** Druck: **DZZ Druckzentrum Zürich AG** Distribution: **Tages-Anzeiger**

ANZEIGE

Die REGENA-Therapie

Für jeden Patienten individuell ausgewählte Gesundheitskonzepte

Bereits seit über 55 Jahren haben sich die REGENA homöopathischen Komplexmittel der REGENA AG bewährt. Bei der Entwicklung der Präparate baut das Unternehmen auf den ganzheitlichen REGENA-Therapie-Ansatz des Begründers Günter C. Stahlkopf, der aufgrund seiner eigenen lebensbedrohenden Krebserkrankung durch zahlreiche Forschungen erkannte, dass die „Natur nichts unternimmt, um sich selbst zu zerstören“ und „Krankheit als Heilbestreben des Körpers“ zu verstehen ist: er versucht immer, das Optimale für den Menschen in der jeweiligen Situation zu erreichen. „Ein geschmeidiger Körper, ein wacher Geist und Lebensfreude“, diesen Idealzustand bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten, hat sich die REGENA AG zur Aufgabe gemacht.

REGENA-Baukastensystem

Die REGENA-Therapie versteht die Krankheit als einen Versuch des Organismus, eine Störung im natürlichen Gleichgewicht des Stoffwechsels zu überwinden, und die Krankheitssymptome als Zeichen einer intakten und aktivierten Abwehr. Die Symptome, die der Mensch dabei entwickelt, sollen mit geeigneten Impulsen zur „Ausheilung“ unterstützt werden und dabei möglichst alle Stadien und Ebenen einer Erkrankung berücksichtigen. Die Schritte dahin gehen über den Weg des „Öffnen, Reinigen und Regenerieren“. Um den Patienten individuell auf jeden Krankheitsprozess und unter Berücksichtigung seiner Anamnese zu behandeln, bietet die REGENA-Therapie einen modularen Ansatz basierend auf einer Auswahl von mehr als 200 homöopathischen Komplexmitteln, die eine fallspezifische Kombination ermöglichen. Die einzelnen hauptsächlich pflanzlichen Bestandteile ergänzen und verstärken sich in ihrer Wirkung. Ziel der REGENA-Therapie ist die Zell- und Drüsenregeneration, also die Regeneration des gesamten Stoffwechsels.

Wissensvermittlung bei Fachpersonen und anerkannten Institutionen

Zur Entwicklung dieser Behandlungsmethode ist Wissensvermittlung ein zentrales Anliegen. Die bei der Stiftung REGENA-Akademie durchgeführten Weiterbildungen für Ärzte, Therapeuten und Apotheker werden u.a. bei der EMR und ASCA anerkannt und tragen dazu bei, dass die Anerkennung der REGENA-Therapie als eigenständige Behandlungsmethode bei wichtigen Institutionen auch Schweiz weit erreicht werden soll.
www.regena-akademie.ch



www.regena.ch

PHYTOTHERAPIE

Phytotherapie: Vielfalt der Natur

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach ursprünglichen Heilmethoden. Sei es zur Behandlung ihrer Beschwerden, in Ergänzung zur Schulmedizin oder gar dort, wo diese an ihre Grenzen stösst. Was Phytotherapie ist und was sie vermag; hier im Interview mit Beat Meier, Geschäftsstellenleiter der SMGP.

von Barbara Rüttimann

Aus der Grundstruktur der Natur

Wir leben in einer Zeit, wo vieles möglich ist und dennoch auf althergebrachtes Wissen nicht verzichtet werden kann. Die Pflanzenheilkunde gehört zu den grossen Säulen der Naturheilkunde. In der sogenannten Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) werden Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen zu therapeutischen Zwecken verwendet. Gemäss Beat Meier, Geschäftsstellenleiter der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie SMGP, zählt die Phytotherapie zu den ersten und ältesten Heilmethoden der Menschheit. «Seit Jahrhunderten werden Pflanzen auf der ganzen Welt zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Dadurch konnte ein umfangreiches sowie breit gefächertes Er-

fahrungswissen gesammelt werden.» Meier geht gar einen Schritt weiter: «Die heutige Schulmedizin gäbe es ohne die Phytotherapie nicht. Erst im 19. Jahrhundert konnten pflanzliche Reinstoffe isoliert und neue chemisch-synthetische Substanzen entwickelt werden, wie sie heute in der Schulmedizin vorwiegend eingesetzt werden. Eine Vielzahl von Wirkstoffen, die heute eine grosse Bedeutung haben, stammt zumindest bezüglich ihrer Grundstruktur aus der Natur.»

Anwendung Phytotherapie

In der Phytotherapie werden die wirksamen Bestandteile der Pflanzen in Zubereitungen (Extrakte, Tees, Tinkturen etc.) überführt. Besonders wichtig erscheint Professor Meier dabei, dass der



Prof. Beat Meier
Schweizerische Medizinische Gesellschaft
für Phytotherapie SMGP

Extrakt als Ganzes, das sogenannte Vielstoffgemisch, den Wirkstoff darstellt: «In der Phytotherapie ist keine Einzelsubstanz einer Pflanze für die Wirkung verantwortlich; erst das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe einer Zubereitung führt zur beobachteten Wirkung.» Die Anwendungsgebiete der Pflanzen sind vielfältig. Beispiele sind unter vielen anderen virale Erkältungskrankheiten, Venenbeschwerden, menopausale Beschwerden, prämenstruelles Syndrom, Beschwerden beim Wasserlösen, Hautprobleme, Heuschnupfen, Schlaf- und Befindlichkeitsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Durchfall und Verstopfung, Entzündungen vor allem der Schleimhäute, rheumatische Beschwerden. Dabei sieht Meier einen Vorteil darin, dass die Phytotherapie oft

als nebenwirkungsarme Ergänzung zur sogenannten Schulmedizin angewendet werden kann.

Pflanzenheilkunde anerkannt

«Die Phytotherapie ist heute ein Bestandteil der modernen Medizin. Seit der Aufnahme der Phytotherapie in die Krankenpflegeleistungsverordnung zu Beginn des Jahres können Ärztinnen und Ärzte mit Fähigkeitsausweis die Methode in ihrer Praxis anwenden. Sämtliche Ärztinnen und Ärzte können pflanzliche Arzneimittel der Spezialitätenliste oder mithilfe einer Rezeptur verschreiben. Viele Apotheken und Drogerien führen ein breites Sortiment an pflanzlichen Arzneimitteln und können beratend bei deren Anwendung helfen», meint Meier abschliessend. ■

BRANDED BY

Bedarf an individueller Beratung ist gross

Die NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz spielt eine tragende Rolle in der Gesundheitsbranche.

von Markus Sutter

Mit rund 3000 Mitgliedern ist die NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz der grösste Verband der Naturheilkunde und Komplementärtherapie. Was haben die Mitglieder von dieser Mitgliedschaft?

Caroline Büchel, NVS Geschäftsführerin: Wir weisen immer wieder darauf hin, dass die NVS nicht einfach «nur» ein Verband ist, sondern ebenso Registrierungsstelle für die Anerkennung bei den Krankenversicherern, Beratungsstelle im Praxisalltag, Versicherungsanbieterin, Dienstleistungsdrehscheibe, Anbieterin von Rechtsberatung, Qualitätssicherungsstelle, Organisatorin von Weiterbildungsseminaren, Werberin, Pressestelle etc. etc. Und ausserdem: Wir sind eine ganz wichtige Ansprechpartnerin in der Berufspolitik und bei Vernehmlassungen zur kantonalen oder nationalen Gesundheitsgesetzgebung.

Dieses Gesamtpaket, das die Arbeit der NVS Mitglieder im Praxisalltag erleichtert und unterstützt, verbunden mit Vertrauen in die Arbeit des Vorstands und der Geschäftsstelle sind wohl ein wichtiger Motivator für die Verbandszugehörigkeit. Ebenso gehören dazu die starke Identifikation und Verbundenheit der Verbandsleitung mit den Berufen der Naturheilkunde und Komplementärtherapie und damit einhergehend viel Fachkompetenz und Berufserfahrung auf ganz vielen verschiedenen interdisziplinären Ebenen.

Welche Voraussetzungen werden eigentlich an eine Mitgliedschaft geknüpft?

Um NVS A-Mitglied zu werden, fordern wir eine ganze Palette an Kriterien ein: Besonderen Fokus legen wir auf:

- × die Ausbildung
- × die Weiterbildung
- × die Inspektion der Praxis
- × die Praxiserfahrung

Ist eine Mitgliedschaft bei der NVS auch so etwas wie ein Gütesiegel, das quasi für die Qualität eines Mitglieds garantiert?

Das Qualitätslabel der NVS ist das SPAK-Label. Dieses steht nur NVS A-Mitgliedern zu, welche sämtliche Anforderungen an eine SPAK-Zertifizierung erfüllen. Für Klientinnen und Klienten, die auf Qualität bei ihrer Therapeutin oder ihrem Heilpraktiker achten, ist das ein sicherer Wert.

Die NVS ist eng mit der OdA Alternativmedizin und der OdA Komplementärtherapie verbunden. Aus welchem Grund?

Die NVS ist der einzige Verband der Branche, der sowohl zur Trägerschaft der OdA AM (Alternativmedizin) als auch der OdAKT (Komplementärtherapie) gehört. In beiden Organisationen ist die NVS mit je einem Mitglied im Vorstand vertreten. Und an beiden Delegiertenversammlungen hat sie aufgrund ihrer Mitgliederzahl ebenfalls eine gewichtige Stim-



Caroline Büchel
Geschäftsführerin NVS



Janine Breetz
Präsidentin NVS

me. Somit ist die NVS involviert in alle wichtigen Prozesse und Entscheidungen beider OdA. Gleichzeitig sind sie für uns wichtiger Ansprechpartner, im Gegenzug fliessen Know-how und personelle

sowie finanzielle Ressourcen von uns in diese beiden Organisationen.

Welches sind die aktuell grössten Herausforderungen der NVS?

Auf operativer Ebene ist es wohl der Bedarf an individueller Beratung in verschiedenen Bereichen des Praxisalltags. Der Berufsalltag wird für Praktizierende aufgrund grösserer Einflussnahme durch den Gesetzgeber und teilweise auch die Krankenversicherer immer komplexer. Hier ständig am Ball zu bleiben, ist eine wichtige Aufgabe der Geschäftsstelle. Auf strategischer Ebene beschäftigt sich der Vorstand sehr konkret mit der Weiterentwicklung der NVS in die Zukunft und die Gestaltung ihrer tragenden Rolle in der Gesundheitsbranche.

Gibt es konkrete Forderungen seitens des Verbandes an die Politik?

Auf nationaler Ebene wurde im Bereich der Gesundheitsgesetzgebung bereits vieles erreicht. Auf kantonalen Ebenen sind nun viele Kantone daran, ihre Gesundheitsgesetze ebenfalls an die neuen Berufe anzupassen. Dass hier die vielen sehr erfahrenen und seit Jahrzehnten erfolgreich Praktizierenden ohne eidgenössische Diplome ihren Bestand wahren können und nicht plötzlich faktisch einem Berufsverbot unterliegen, ist sicher eines unserer grössten Anliegen.

2020 wird für den Verband ein besonderes Jahr.

2020 feiert die NVS ihr 100-jähriges Bestehen, worauf wir jetzt schon voller Stolz und

Freude vorausblicken. Geplant ist ein zweitägiger Festanlass, der natürlich in Herisau - dem Sitz der NVS und mit dem Kanton AR praktisch der Wiege der Naturheilkunde in der Schweiz - stattfinden wird. Die Planung für das eigentliche Jubiläumstreffen und verschiedene Rahmenveranstaltungen ist bereits in vollem Gange. ■

NVS Naturheilkunde
und Komplementärtherapie
Naturärzte Vereinigung Schweiz

Die NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz ist mit rund 3000 Mitgliedern der grösste Verband der Naturheilkunde und Komplementärtherapie mit bald 100-jähriger Tradition.

+ So erreichen Sie uns:

NVS
Naturärzte Vereinigung Schweiz
Schützenstrasse 42
CH-9100 Herisau
T +41 71 352 58 80
nvs@nvs.swiss

www.nvs.swiss
www.nvs.swiss/kurzinfos
www.nvs.swiss/therapeutensuche

«Immer mehr Schweizer buchen ihren Therapeuten online»

Der Schweizer Therapiemarkt wächst Jahr für Jahr, doch viele Patienten haben Mühe, den richtigen Therapeuten zu finden. Kann die Online-Suche hier Abhilfe schaffen? In einem Interview mit Kathrin Lehner, Geschäftsleiterin der Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch, suchen wir nach Antworten.

von Marco Meyer



Kathrin Lehner

Geschäftsführerin Coachfrog.ch

Frau Lehner, inwiefern hat sich die Therapeuten-Suche in den letzten Jahren verändert?

Früher lief die Suche nach einem passenden Therapeuten in erster Linie über Empfehlungen durch Freunde,

Familie oder den Arzt. Die Krux an dieser Mund-zu-Mund-Vermittlung ist aber, dass kaum jemand genau das gleiche Problem hatte wie man selbst - es fehlt die Vergleichbarkeit. Deshalb orientieren sich heute viele Therapiesuchende zunehmend auch online, da sie einen umfassenderen Überblick über das Therapieangebot wünschen. Vertrauen ist nach wie vor ein wichtiger Faktor bei der Entscheidungsfindung. Als Patient möchte ich wissen, worauf ich mich einlasse. Schliesslich wollen viele Patienten heute direkt online einen Termin buchen können, statt mühsam am Telefon einen Termin zu vereinbaren.

Was ist an der Suche auf Google anders?

Oftmals kennen die Therapiesuchenden nur ihr Symptom, zum Beispiel Kopfschmerzen. Wenn Sie aber auf Google 'Kopfschmerzen' eingeben, finden Sie vieles, aber wahrscheinlich keinen The-

rapeuten, der Ihnen das Kopfweh lindern kann. Entsprechend funktioniert die Internetrecherche auf Symptom-Ebene suboptimal. Auch mit Therapie-Methoden gibt es Schwierigkeiten. Da viele Therapeuten-Websites nicht für Suchmaschinen optimiert sind, werden sie nicht erfasst. Entsprechend ergeben Suchanfragen nach 'Psychotherapie Zürich' oder 'Shiatsu Bern' oftmals eine kunterbunte Teilmenge der möglichen Resultate.

Auf welche Eigenschaften achten die Therapiesuchenden besonders?

Therapiesuchende haben oft einen starken Leidensdruck und möchten deshalb schnell den richtigen Therapeuten für ihr Problem finden. Gleichzeitig spielt auch eine gewisse Unsicherheit mit: Wer ist der beste Therapeut für mein Problem? Gibt es in meiner Region eine Praxis, die noch neue Kunden aufnimmt? Wann ist der nächste freie Termin?

Unsere Daten zeigen, dass insbesondere die schnelle Verfügbarkeit wichtig ist:

50% der Therapiesuchenden suchen einen Termin innerhalb der nächsten zwei bis drei Tage. Da das Therapeuten-Patienten-Verhältnis oft ein sehr intimes ist, braucht es zudem viel Vertrauen in die Therapeutin oder den Therapeuten.

Wie gewinnen Therapiesuchende Vertrauen im Netz?

Erfahrungsberichte und Empfehlungen von anderen Patienten, die bereits bei einem Therapeuten in Behandlung waren, schaffen Transparenz und dadurch Vertrauen. Aber auch Bilder der Praxis und des Teams können Schwellenängste abbauen. Auf unserer Therapeutenplattform Coachfrog.ch sind insbesondere die ausführlichen Beschreibungen der spezifischen Methoden und Qualifikationen, die ein Therapeut ausweist, sehr beliebt. Die Erfahrungsberichte anderer Patienten helfen zu erkennen, welche Methoden ein Therapeut erfolgreich einsetzt und bei welchen Symptomen er oder sie helfen kann.

Warum haben Sie Coachfrog.ch ins Leben gerufen?

Als ich einer Freundin half, einen Ernährungsberater zu suchen, merkte ich, wie schwierig diese Suche sein kann und wie intransparent das Therapieangebot ist. Das Ziel von Coachfrog ist es, Transparenz zu schaffen und dadurch auch die Selbstverantwortung jedes Einzelnen in Bezug auf seine Gesundheit zu stärken. Wenn wir dadurch etwas zur allgemeinen Volksgesundheit beitragen können, freut mich das besonders. In unserem Gesundheitssystem ist die Verbindung zwischen klassischer Medizin und therapeutischer Unterstützung noch nicht vollumfänglich etabliert. Diese Lücke wollen wir schliessen. Denn in einer Zeit, in der chronische, stressbedingte und mentale Krankheiten zunehmen, wird der ergänzende Therapiemarkt immer wichtiger. ■

BRANDED BY

Mehr Spielraum für Drogerien

Ab 2019 können Drogerien noch breiter agieren. Warum sagt uns Julius Jezerniczky, Drogist und Präsident des Drogistenverband Sektion Zürich/Schaffhausen aus Wädenswil.

von Markus Sutter

Bei gesundheitlichen Beschwerden haben Betroffene verschiedene Optionen: Einige wenden sich gleich an den Notfall, andere suchen ihren Hausarzt oder eine Apotheke auf. In welchen Fällen wäre eine Drogerie wie Ihre Drogerie Süess in Wädenswil ein geeigneter Ansprechpartner?

Grundsätzlich bei allen banalen Erkrankungen - wie etwa einer Erkältung mit Halsweh, Schnupfen und Husten, bei Schmerzzuständen, Muskel- und Gelenkproblemen, Magen-Darm-Beschwerden, Wundversorgung etc. Neben den traditionellen schulmedizinischen Wirkstoffen respektive Medikamenten findet man in der modernen Drogerie vor allem auch ein grosses Sortiment an komplementärmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten.

Was bedeutet das zum Beispiel bei jemandem, der mit Schluck- oder Halsweh eine Drogerie aufsucht?

Wir empfehlen in der Regel nicht nur symptombehandelnde respektive desinfizierende und schmerzstillende Medikamente, sondern zeigen dem Kunden auch auf, wie er durch Stimulierung der körpereigenen Abwehr möglichst schnell den Infekt loswerden kann. Dies kann je nachdem phytothe-



Julius Jezerniczky

Präsident Drogistenverband Zürich/Schaffhausen

rapeutisch, homöopathisch, spagyrisch, isopathisch, anthroposophisch, gemmotherapeutisch oder auch orthomolekular bewerkstelligt werden.

Wo liegt eigentlich der grundlegende Unterschied zwischen einer Apotheke und einer Drogerie?

In der Tat ist das für den Konsumenten nicht immer klar, zumal in den letzten Jahren die Zahl der Mischbetriebe zugenommen hat. Die Drogerie darf keine rezeptpflichtigen Wirkstoffe/Medikamente abgeben. Eine Apotheke hat ei-

ne höhere Kompetenz im Bereich der schulmedizinischen Wirkstoffe. Drogerien sind meistens im Bezug auf das komplementärmedizinische Sortiment besser aufgestellt. Zudem haben Drogerien sehr oft auch ein breiteres Sortiment im Bereich Kosmetik, Naturkosmetik und Ernährung. Kurz gesagt: die Drogerie ist das Fachgeschäft für Gesundheit und Schönheit. In die Drogerie geht man eher, um gesund zu bleiben. In die Apotheke geht man eher, wenn man schon krank ist!

Der Gesetzgeber hat im Rahmen der Heilmittelgesetzrevision entschieden, die Kompetenzen der abgabeberechtigten Personen besser auszuschöpfen. In diesem Kontext wird die Abgabekategorie C aufgehoben. Was bedeutet das für Drogerien?

Es gibt Kantone wie Solothurn, Appenzel, Glarus oder teilweise auch Schwyz, wo Drogerien seit Jahren Arzneimittel der Liste C bereits abgeben dürfen. Anfang 2019 wird dies nun in der ganzen Schweiz möglich werden. Die Konsequenz wird sein, dass die Drogerie noch einige weitere Wirkstoffe und Medikamente erhalten wird und dadurch noch besser und breiter agieren kann. Ziel des Gesetzgebers ist, die bessere Zugänglichkeit von Arzneimitteln zu gewährleisten.

ten, dies auch immer mit dem Fokus auf Fachberatung. Auch die Triage-Funktion sollte gestärkt werden, mit dem Ziel, unnötige Arztbesuche zu vermeiden und dadurch auch die von Jahr zu Jahr steigenden Gesundheitskosten einzudämmen. Ich erwarte, dass diese Ausweitung einen Schub in der Branche geben wird und die Drogerie dadurch gestärkt wird.

Stellen Drogerien auch individuelle, auf die spezifischen Bedürfnisse ausgerichtete Produkte wie etwa Salben her?

In der Tat stellen ich und viele meiner Kolleginnen und Kollegen eigene Haus-spezialitäten her. Seien es Tee-, Spagyrik- oder Tinkturenmischungen bis hin zu komplexen Salben, Gels, Pulvermischungen oder Sorten von Hustensirup. Kreativ sein macht Spass, und die Identifikation mit den Produkten ist dadurch auch viel grösser. Das Beste neben der Individualität ist, dass die Zubereitungen sehr wirksam sind!

Eine optimale Beratung setzt eine gute Aus- und wohl auch Weiterbildung voraus. Was tut sich diesbezüglich in der «Drogistenszene»?

Selbstverständlich ist eine gute Aus-, Fort- und Weiterbildung die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen

Berufsstand. Auf Stufe Grundausbildung - Drogist/-in EFZ (vierjährige Lehre) - sind wir gut aufgestellt. Und ich kann sagen, dass wir immer alle Lehrstellen besetzen können. Die Lernziele sind klar definiert und werden auch periodisch im Rahmen der Bildungsverordnung angepasst. Bedingt durch den Rückgang der Drogeriestandorte, ist es in Städten oder Gemeinden, wo das Drogerienetz Lücken aufweist, leider zu einer Erosion gekommen. Da und dort hat der Drogistenberuf auch etwas an Bedeutung verloren. ■



Schweizerischer Drogistenverband

Nidaugasse 15
2502 Biel
T +41 32 328 50 30
F +41 32 328 50 31

www.drogistenverband.ch

DROGISTENVERBAND

Sektion Zürich und Schaffhausen

Auf natürliche Art gesund werden

In der Medizin gibt es verschiedene Wege, dem Patienten zu helfen. Wir haben uns dazu mit Dr. Herbert Schwabl, dem Präsidenten des SVKH unterhalten.

von Werner Müller

Was sind die Unterschiede zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin?

Ein medizinisches Problem kann man auf verschiedenen Wegen behandeln. Das hängt vor allem davon ab, wie akut ein Leiden auftritt, wie stark die Beeinträchtigung ist und welche Perspektive für den Patienten besteht. Für die Behandlung gibt es bekanntlich verschiedene Wege, ob nun die Schulmedizin oder die ganzheitliche Komplementärmedizin, welche sich vermehrt der Wirkung von Naturheilmitteln und -methoden verschrieben hat. Beide Wege haben ihren Sinn und ihre Berechtigung. Wichtig ist dabei, zusammen mit dem Patienten den für ihn richtigen Weg zu finden. Das kann durchaus eine Behandlung eines akuten Problems mit Schulmedizin und eine darauffolgende Langzeitbehandlung mittels eines komplementärmedizinischen Heilmittels sein. Es geht dabei nicht darum, die eine gegen die andere Methode auszuspielen. Wichtig ist es, die Vorteile jeder Behandlungsart dem Patienten zugänglich zu machen.



Dr. Herbert Schwabl
Präsident Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH

Was ist die Aufgabe des Schweizerischen Verbandes für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH?

Wir sind der nationale Fachverband der Herstellungs- und Vertriebsfirmen von Naturheilmitteln. Der SVKH vertritt die fachlichen, politischen und wirtschaftlichen Standesinteressen dieser Branche in der Schweiz. Wir beschäftigen uns

dabei vor allem mit den Rahmenbedingungen für die Zulassung eines Medikamentes und legen grossen Wert auf hohe Qualität und optimale Produktvielfalt. Die von uns vertretenen Firmen sind in erster Linie KMU-Betriebe, also nicht vergleichbar mit den weltweit tätigen Firmen der Pharmaindustrie. Dementsprechend sind die Anforderungen an eine optimale Branchenvertretung immer wieder eine Herausforderung.

Jedes Medikament, auch ein Naturheilmittel, braucht die Zulassung für Herstellung und Vertrieb von Swissmedic. Dazu gilt es gemeinsam mit den nationalen und kantonalen Behörden und Aufsichtsorganen die Rahmenbedingungen festzulegen und wenn nötig anzupassen.

Wo gibt es Vorteile und Errungen-schaften der komplementärmedizinischen Heilmittel?

Es geht nicht darum, die Komplementärmedizin gegen die Schulmedizin auszuspielen, beide Methoden machen von Fall zu Fall Sinn. In der Akutmedizin sind die klassischen Heilmethoden oftmals die geeignete Massnahme für eine schnelle Verbesserung des Gesundheits-

zustandes des Patienten. Viele Indikationen - dazu gehören oft auch chronische Beschwerden - lassen sich aber mit den Behandlungsalternativen der Komplementärmedizin und den entsprechenden Heilmitteln besser, sanfter und für den Patienten verträglicher behandeln.

Was gehört denn eigentlich zu den komplementärmedizinischen Heilmitteln?

Mit unseren Produkten wollen wir im Grundsatz möglichst nahe an der Natur bleiben. Die Behandlung in Komplementärmedizin bieten in erster Linie Hausärzte, aber auch Heilpraktiker an. Die entsprechenden Heilmittel und Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich. Ganz wichtig dabei ist die seriöse Beratung durch die ausgewiesene Fachperson, denn es gibt sowohl frei verkäufliche Naturheilmittel ohne Rezept, aber auch rezeptpflichtige Medikamente, die nur unter Aufsicht eines Arztes oder Apothekers angewendet werden dürfen. Der Mensch befasst sich seit Urzeiten mit den Heilmitteln, die uns die Natur schenkt. Für uns gilt es, die Vorteile dieser Heilkräfte optimal zu nutzen.

Gehören auch die sogenannten Nahrungsergänzungsmittel in diese Kategorie?

Ja, trotzdem gilt es diesen Markt gegenüber den Heilmitteln sauber abzugrenzen. Hier herrscht ein grosser internationaler Wettbewerb mit allen Vor- und Nachteilen. Wir bemühen uns, dass in der Schweiz nur Nahrungsergänzungsmittel von hoher Qualität und Güte in Verkehr gebracht werden und dass die dafür geltenden Vorschriften auch eingehalten werden.

In welche Richtung entwickelt sich die Komplementärmedizin?

Die Naturmedizin gewinnt allgemein, also auch weltweit, immer mehr an Bedeutung. Die Menschen erkennen je länger je mehr, dass gewisse Krankheiten durch die Natur besser und sanfter behandelt werden können. Besonders in der Schweiz stellen wir fest, dass die Bevölkerung offen und sensibilisiert für alternative Behandlungsmethoden ist. Schritt für Schritt kommen wir dem Ziel näher, dem Miteinander von Schul- und Komplementärmedizin. ■

ANZEIGE

winterfit

PRAKTISCH:
JETZT AUCH ALS
STICKS

Vorbeugen gegen Grippe und Erkältung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schweizweite Beratung in Apotheken und Drogerien. Similasan AG.

PORTRAIT

«Jeder Kranke hat seine individuelle Heilpflanze»

Der 72-jährige Bruno Vonarburg ist in der Schweiz als engagierter Verfechter der Naturheilkunde bekannt. Dennoch sagt er: «Wir müssen unsere Grenzen kennen und wissen, wann wir den Patienten zum Arzt schicken müssen – trotzdem hat auch die Abklärung der biologischen Verhältnisse des Kranken einen grossen Stellenwert.»

von Anna Birkenmeier

Herr Vonarburg, Sie waren ursprünglich in der chemischen Forschung tätig und haben dann zur Alternativmedizin gewechselt. Was hat Sie dazu bewogen?

In jungen Jahren litt ich unter chronischen Magenstörungen, keine schulmedizinischen Therapien halfen. Ich bekam dann von einem Apotheker nach gründlicher Abklärung pflanzliche Tropfen verschrieben. Und siehe da, kurze Zeit später ging es mir deutlich besser. Mir hat sich mit der pflanzlichen Medizin eine völlig neue Welt aufgetan. Ich wollte mehr in Erfahrung bringen und begann mich mit der sogenannten Phytotherapie intensiv zu beschäftigen.

Welches waren Ihre ersten Erkenntnisse?

Im Gegensatz zur Schulmedizin wird in der Phytotherapie der Mensch ganzheitlich betrachtet. Nicht allein das Symptom steht im Vordergrund, sondern auch die natürliche Lebensweise, gesunde Ernährung, psychische Verfassung, Vorgeschichte der Erkrankung, genetische Belastung, das harmonische Zusammenspiel der Organe und die körpereigenen

Selbstheilungskräfte des Patienten. Es wird also nicht nur ein Symptom mit diesem oder jenem Präparat behandelt, sondern es wird für jeden Patienten die individuell abgestimmte Heilpflanze bezüglich seiner persönlichen Konstitution verordnet. Dadurch erhöhen sich die Heilungschancen.

Worin sehen Sie die Vorteile der Alternativmedizin gegenüber der Schulmedizin?

Die Schulmedizin basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, während die Alternativmedizin als Erfahrungsheilkunde fundiert. Als eine der ältesten medizinischen Anwendungen lässt sie sich bis in die Urzeit verfolgen. Wir Menschen sind Bestandteil der Natur und sollten bei Krankheiten und Beschwerden mit natürlichen Kräften behandelt werden. Selbst wild lebende Tiere wissen instinktiv bei Erkrankung, mit welchen Heilpflanzen sie wieder gesund werden können. Der röhelnde und hustende Hirsch kuriert sich mit dem Lungenkraut, während der Steinbock nach Verletzungen am spitzigen Felsen mit dem wundheilenden Alpenwegerich behandelt.



Bruno Vonarburg
Naturheilpraktiker

Dieses Wissen über die natürlichen Heilkräfte darf nicht verloren gehen, sondern sollte auch in der heutigen modernen Zeit gründlich untersucht und in die Medizin integriert werden. Die Naturheilkunde beschäftigt sich intensiv damit und zeigt Wege auf, wie Krankheiten einerseits schulmedizinisch, aber auch naturheilkundlich betreut werden können.

Gibt es aber auch Situationen, in denen die Naturheilkunde nicht angezeigt ist?

Auf jeden Fall. Ein guter Naturheilpraktiker kennt seine Grenzen! So gehört die Notfallmedizin ganz klar in die Hände eines Arztes. Bei einem Beinbruch oder einer akuten Blinddarmentzündung sind wir die falschen Ansprechpartner. Bei chronischen Krankheiten dagegen, die oftmals mit einem langen Leidensprozess verbunden sind, können Naturheilmethoden sehr gute Dienste leisten. Dabei ist es für viele Menschen auch wichtig zu wissen, dass sie selbst etwas gegen ihre Krankheit tun können, sei es bezüglich der natürlichen Lebensführung, gesunden Ernährung und Pflege der Psyche und so weiter. Ebenso sollte man für den Patienten genügend Zeit aufbringen, um ihm den Weg zur Gesundheit auf natürlichem Weg aufzeigen zu können.

Wie lassen sich die beiden Medizinformen kombinieren?

In vielen Fällen ist es von grossem Vorteil, wenn sich Patienten bei einer schulmedizinischen Therapie orientieren,

mit welchen natürlichen Verfahren sie die Behandlung unterstützen und optimieren können – der gemeinsame Weg kann oftmals sehr hilfreich sein.

In der Schulmedizin kommen die modernsten Diagnoseverfahren zum Einsatz. Welche diagnostischen Möglichkeiten wenden Sie an?

Sehr wichtig ist das Gespräch. Wir nehmen uns viel Zeit für die Patienten, hören ihnen zu und beraten sie individuell. Oftmals sind die Betroffenen bereits bei einem Arzt in Behandlung und bringen einen Blutstatus oder einen medizinischen Befund mit. Zusätzlich mache ich eine Irisdiagnose; häufig auch Untersuchungen betreffs Pilzbelastungen, Umwelttoxine und Dysbakterie des Darmes. ■



Lesen Sie das vollständige Interview online auf schweizer-gesundheit.ch

BRANDED BY

«Die Komplementär- und Alternativmedizin hat ihren Platz verdient»

Die Stiftung ASCA ist eine wichtige (Kontroll-)Institution im Bereich der Alternativ- und Komplementärmedizin in der Schweiz.

von Markus Sutter

Nähezu 60 Prozent der Bevölkerung machen einer Studie zufolge mindestens gelegentlich von der Komplementär- oder Alternativmedizin Gebrauch. Für einen zusätzlichen Schub dürfte die Volksabstimmung vor ziemlich exakt zehn Jahren gesorgt haben, als der Souverän mit landesweit 67 Prozent ein klares Ja zur Komplementärmedizin in die Urne legte.

«Die Komplementär- und Alternativmedizin wird heute von der Bevölkerung sehr gut genutzt. Sie hat ihren Platz verdient», gibt sich ASCA-Generalsekretär Laurent Berset überzeugt. Bei den von der Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) übernommenen Leistungen gehe es um fünf Methoden, nämlich um die Akupunktur, die anthroposophische Medizin, die traditionelle chinesische Medizin, die Homöopathie sowie die Phytotherapie. Andere Methoden gehörten zum Paket von Zusatzversicherungen, wobei sich der Leistungskatalog und die Übernahmebedingungen je nach Anbieter unterscheiden.

Kernaufgaben der Stiftung

Die ASCA, schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin, wurde im Jahr

1991 von Fachspezialisten und Gesundheitspraktikern initiiert. Sie hat den Status einer unabhängigen und neutralen Organisation. Die Hauptaufgaben der Stiftung lassen sich laut Berset stichwortartig folgendermassen zusammenfassen:

- × Anerkennung von Therapeutinnen und Therapeuten (Schweizweit gibt es inzwischen etwa 17 000, davon circa 11 000 in der Deutschschweiz und 6000 in der Romandie sowie im Tessin.)
- × Kontrolle der Ausbildung von Therapeuten
- × Jährliche Kontrolle der Weiterbildung
- × Vermittlung der ASCA-anerkannten Therapeutenliste an die Partnersversicherer
- × Akkreditierung von Schulen mit Kontrolle der Ausbildungsinhalte sowie der Ausbildung von Lehrpersonen
- × Therapeuten-Suchmaschine: Auf der Homepage der ASCA könne jede(r) einen ausgebildeten Therapeuten für eine bestimmte Therapie in seiner Region finden.
- × Zusammenarbeit mit Berufsverbänden, namentlich im Rahmen der Definition und der Anpassungen von Ausbildungskriterien und der Weiterbildungskontrolle.
- × Forschung und Weiterentwicklung

Überprüfung von Inhalten

Wie viele Therapiemethoden es in der Komplementär- und Alternativmedizin überhaupt gäbe, sei schwer zu sagen, räumt Berset ein. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation existierten circa 400 Methoden, in der Schweiz etwa 150, die effektiv angewendet werden. Die Stiftung ASCA prüfe laufend den Inhalt dieser Liste und stelle sich kontinuierlich Fragen: «Werden die Therapien noch genutzt?», «Sind die Therapeuten genügend ausgebildet?», «Gibt es noch Schulen, die eine Ausbildung anbieten?», «Sind die Ausbildungsvoraussetzungen noch aktuell?» und so weiter. Diese Arbeit gestatte, einen möglichst klaren Überblick über den aktuellen Zustand der Komplementär- und Alternativmedizin zu gewährleisten.

Jährliche Studienreise

Die Anerkennung einer neuen Therapiemethode sei einer der Hauptzwecke der Stiftung ASCA. Das Gleiche treffe auch bezüglich der Forschung und Förderung von alternativen Heilmethoden zu. Für Therapeuten und Schulen würden die Anforderungen ständig angepasst und aktualisiert. Zudem ermögliche die Stiftung jedes Jahr einer grösseren Gruppe von 30 bis 40 Therapeuten eine Reise in das Ursprungsland einer Alternativtherapie, sei dies nun China, Indien, Japan oder etwa England.

Die Qualität der Therapien ist das eine, die Qualität der Menschen, welche solche Therapiemodelle anbieten, das andere. «Die Hauptaufgabe der Stiftung ASCA besteht in der Kontrolle der Therapeuten», hält Laurent Berset fest. «Unsere Reglemente enthalten Vorschriften über die Aus- und Weiterbildung, ebenso über Themen wie Berufsgeheimnis, Patientendossier, Datenschutz, Rechnungsstellung, Ethik etc.»

Da liegt es auf der Hand, dass die Stiftung auch in Sachen Schulen und Ausbildungsstätten in der Komplementär- und Alternativmedizin ein gewichtiges Wörtchen mitredet. «Die Stiftung akkreditiert Ausbildungsschulen, genauer Lehrgänge», so Berset. «Das Ziel ist, eine Homogenität der Ausbildungen in der ganzen Schweiz zu erreichen.»

Mehr als 350 Schulen

Aktuell seien landesweit mehr als 350 Schulen akkreditiert. Geprüft würden namentlich der Inhalt der Kurse, die Ausbildung der Lehrer wie auch die Kursunterlagen.

Die ständige Qualitätssicherung und -erhöhung bezeichnet der Generalsekretär als grösste Herausforderung der Zukunft. «Zudem wollen wir Dienstleistungen für unsere Therapeuten und Schulen entwickeln.» Das Ziel: Vereinfachung der Berufstätigkeit und Support bei der Digitalisierung. ■

➔ 150 ASCA-anerkannte KAM-Methoden (KAM = Komplementär- und Alternativmedizin)

➔ 17 000 ASCA-anerkannte Therapeuten in der ganzen Schweiz (circa 6000 in der Romandie und im Tessin und 11 000 in der Deutschschweiz)

➔ 350 ASCA-akkreditierte Schulen in der ganzen Schweiz

➔ 10 Versicherer stützen sich auf unsere Therapeutenliste, um die KAM-Behandlungen rückzuerstatten. Dank der Arbeit der Stiftung ASCA können mehrere Millionen von Versicherten von KAM-Behandlungen profitieren.

➔ Fast 30 Jahre Erfahrung in der ganzen Schweiz

➔ Finden Sie anerkannte Therapeuten/Therapeutinnen auf www.asca.ch

asca Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin

«Die Anthroposophisch erweiterte Medizin ist eine wissenschaftliche Medizin»

Prof. Dr. Ursula Wolf ist Professorin für anthroposophisch erweiterte Medizin an der Universität Bern. Im Interview betont sie, dass es ihr wichtig ist, Brücken von der klassischen Schulmedizin zur Komplementärmedizin zu schlagen. Die anthroposophische Medizin bezeichnet sich deshalb auch als integrative Medizin.

von Anna Birkenmeier



Prof. Dr. Ursula Wolf

Geschäftsführende Direktorin des Instituts für Komplementärmedizin der Universität Bern

Erst vor rund 100 Jahren wurde die anthroposophische Medizin von Dr. phil. Rudolf Steiner und der Ärztin Dr. med. Ita Wegman begründet. Auf welchem Grundgedanken basiert die anthroposophische Medizin?

Die anthroposophische Medizin ist von ihrem Grundgedanken her eine integrative Medizin, weil sie unsere klassische Medizin voll miteinbezieht. Gleichzeitig wird sie durch das ganzheitliche Verständnis der Anthroposophie ergänzt. Wir betrachten das Zu-

sammenspiel von Körper, Geist und Seele als entscheidend für die Gesundheit. Wenn die Wechselbeziehungen zwischen Körper, Geist und Seele nicht harmonisch ineinandergreifen, können Krankheiten entstehen.

Sie haben ein abgeschlossenes Medizinstudium und sich danach auf anthroposophische Medizin spezialisiert. Was überzeugt Sie an dieser Medizinform?

Die anthroposophische Medizin überzeugt mich mit ihrem umfassenden und wissenschaftlich basierten Verständnis vom Menschen, von der Natur und vom Kosmos. Dieses Verständnis ist wissenschaftlich überprüfbar, man kann es empirisch erfahren und muss nicht einfach etwas glauben. Gleichzeitig überzeugt mich diese Medizin in der praktischen Anwendung. Anthroposophische Ärzte haben ein abgeschlossenes Medizinstudium sowie eine anschliessende Zusatzausbildung in anthroposophisch erweiterter Medizin absolviert.

Sie haben eben den wissenschaftlichen Aspekt der anthroposophischen Medizin angesprochen. Was beinhaltet dieser?

Das bedeutet, dass man in der anthroposophischen Medizin forscht, das heisst, man untersucht, ob und wie ein Arzneimittel, wie beispielsweise eine Arnika genau

wirkt, aber auch, wie man die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist sichtbar machen und für die Therapie nutzen kann.

Welche Behandlungsformen werden in der anthroposophischen Medizin angewendet?

Ziel der anthroposophischen Medizin ist es, den Selbstheilungsprozess nachhaltig zu unterstützen und damit den Patienten zu helfen, ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Dafür stehen uns verschiedene Therapieformen und Arzneimittel zur Verfügung. Anthroposophische Arzneimittel werden nach gesetzlich regulierten pharmazeutischen Prozessen aus Mineralien, Metallen, Pflanzen sowie

Tierprodukten wie zum Beispiel Bienengift oder Ameisensäure hergestellt. Zur anthroposophischen Medizin gehören zudem kunst- und bewegungstherapeutische Angebote, Musik- und Gesangstherapie, äussere Anwendungen wie Wickel und Bäder, Sprachgestaltung oder Biografiearbeit. Grundsätzlich kann mit anthroposophischer Medizin jede akute und chronische Erkrankung behandelt oder mitbehandelt werden.

Wo sind der anthroposophischen Medizin Grenzen gesetzt?

Die anthroposophische Medizin ist eine regulative Medizin, das heisst, sie regt Prozesse im Organismus an. Wenn ein

Organismus nicht mehr regenerationsfähig ist, ist die Grenze der anthroposophischen Medizin erreicht. Hier kommt die klassische Medizin hinzu.

Seit 1996 gibt es Lehrgänge zur anthroposophisch erweiterten Medizin an der Universität Bern

Anthroposophische Medizin ist eine sehr zeitgemässe Medizin und passt mit ihrem wissenschaftlichen Vorgehen hervorragend in die heutige Zeit. Diese Medizin trägt dazu bei, dass das Wissen auch in der klassischen Medizin erweitert wird. Anthroposophische Medizin soll deshalb auch auf universitärem Niveau erforscht und gelehrt werden. ■

BRANDED BY



Medizin für Menschen

Die anthroposophische Medizin ist eine ganzheitliche Medizin, die immer Körper, Seele und Geist im Blick hat. Sie betrachtet jeden Menschen als einzigartig - auch in seinem Kranksein. Dadurch erweitern sich die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten für Ärzte und Patienten.

von Marianne Steiger

Anthroposophische Arzneimittel sind Präparate, für die mineralische, tierische und pflanzliche Substanzen verarbeitet werden - zum Beispiel Gold, Biene oder Spitzwegerich. Das Besondere an anthroposophischen Arzneimitteln, wie den WALA Arzneimitteln, ist die Auswahl der Wirksubstanzen, ihre Aufbereitung und Komposition.

Quelle der Wirksubstanzen bei WALA Arzneimitteln

Nicht nur die Auswahl der Substanzen, sondern auch ihre Qualität hat entscheidenden Einfluss auf jedes Arzneimittel. Indem bei WALA Arzneimitteln auf Inhaltsstoffe gesetzt wird, die möglichst aus biologisch-dynamischem (De-

meter) oder kontrolliert-biologischem Anbau stammen, baut die WALA auf eine Form der Landwirtschaft, die ohne chemische Spritz- und Düngemittel arbeitet, die die Fruchtbarkeit des Bodens und die Vielfalt der Arten fördert und erhält. In Sachen Bio-Anbau ist WALA sehr erfahren: Sie betreibt einen eigenen biologisch-dynamisch bewirtschafteten Heilpflanzengarten und eine Demeter-Landwirtschaft, den Sonnenhof. So können die rund 150 Heilpflanzen von der Aussaat bis zur Ernte begleitet werden. Übrigens: Das praktische Wissen gibt die WALA gerne weiter. Sie förderte und initiierte weltweit bereits zahlreiche Bio-Anbauprojekte.

Handarbeit aus Überzeugung

Mit der gleichen Sorgfalt, mit der man die natürlichen Ausgangssubstanzen

gewinnt, werden sie auch zu WALA Arzneimitteln weiterverarbeitet. Um das Wesen, die Qualität und die Wirkung der Heilpflanzen bestmöglich zu erhalten, vertraut man bei der Ernte im Garten und bei wesentlichen Verarbeitungsschritten auf Handarbeit.

Ein einzigartiges Herstellungsverfahren

Unter Anwendung rhythmischer Prozesse können wässrige Pflanzenauszüge ganz ohne den Zusatz von Alkohol gewonnen werden. Dank dieses einzigartigen Verfahrens sind alle WALA Arzneimittel zur Einnahme alkoholfrei. Dies ist vor allem bei der Therapie von Kindern und Schwangeren sehr vorteilhaft. ■

WALA
Arzneimittel



WALA Arzneimittel erschliesst Ihnen die Heilkräfte der Natur: mit einem ganzheitlichen Blick auf Mensch und Umwelt.

Einzigartig für die WALA ist ein rhythmisches Verfahren, das Dr. Rudolf Hauschka bereits 1929 entwickelt hat und das bis heute angewendet wird. Es ermöglicht, Urnturen ohne Zusatz von Alkohol herzustellen. Denn nur so bleibt die ganze Kraft der Pflanze erhalten. Für die 400 anthroposophischen WALA Arzneimittel werden natürliche Substanzen verwendet, die möglichst aus biologisch-dynamischem (Demeter) oder kontrolliert-biologischem Anbau stammen.

WALA Schweiz AG
Bärenplatz 2
3011 Bern

Besuchen Sie unseren Ratgeber Gesundheit unter: www.wala.ch

Spannendes zu Themen wie:

- × Kindergesundheit
- × Schwangerschaft und Stillzeit
- × Äussere Anwendungen
- × Frauengesundheit

GANZHEITLICH GESUND

Ganzheitlich gesund mit richtiger Ernährungs- und Lebenseinstellung

Viele Krankheiten werden durch einen falschen Lebensstil begünstigt. Die ganzheitliche Heilkunde liefert einen vielseitigen Ansatz, um Körper und Seele für ein gesünderes, qualitativ hochstehendes und damit vielleicht sogar längeres Leben in Einklang zu bringen.

von Catherina Bernaschina

Es gibt keine Garantie für Gesundheit und ein langes Leben. Doch wir können einiges für unser Wohlergehen tun, indem wir einen gesunden Lebensstil pflegen und uns ausgewogen ernähren. Denn gemäss Fachleuten sind in der westlichen Welt rund 70 Prozent aller Krankheiten verhaltens- und 50 Prozent ernährungsbedingt. Hier setzt die Idee der «ganzheitlichen Gesundheit» an. Ganzheitlich gesund zu leben, bedeutet, Geist, Seele, Körper und Lebensumfeld bewusst und sorgsam in Harmonie zu halten.

Die Kraft der Gedanken

Die Gesundheit wird wesentlich vom seelischen Zustand beeinflusst, der wie-

derum von unserem Gedankenleben abhängt. Dauernder Stress (von aussen oder selbst auferlegt) ist Gift für unsere Psyche. Die langfristige Ausschüttung von Stresshormonen wirkt sich toxisch auf die Zellen im Gehirn aus.* Dauerstress kann gar zu einem Burnout führen. Stress wird vom Denken beeinflusst und ist demzufolge lenkbar. Wer sich dessen bewusst ist und seine Stressauslöser sowie Ressourcen kennt, kann konkret reagieren. Die psychische Widerstandsfähigkeit zur Krisenbewältigung wird in der Wissenschaft Resilienz genannt.

Genussvolle Ernährung

Viele Menschen in der westlichen Hemisphäre leiden an sogenannten Zivilisa-

tionserkrankungen (Diabetes oder auch Übergewicht. Unter anderem weil sie zu viel und einseitig essen (zum Beispiel Fleisch, Zucker, Fett) und zu selten ausgewogen (Früchte, Gemüse). Wer sich etwas mehr Zeit für die Essenszubereitung nimmt, vielseitiger und bunt kocht, hat schon viel gewonnen – er kann sein Immunsystem gezielt stärken. Nur ein paar Beispiele: Durch den regelmässigen Konsum von Obst und Gemüse versorgen wir den Körper mit krebshemmenden Vitalstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Polyphenole (in Gemüse, Salat, Früchten, Beeren etc.) wirken zudem entzündungshemmend und fangen freie Radikale ab, wodurch sie unsere Körperzellen vor oxidativem Stress schützen. Omega-3- und Omega-

6-Fettsäuren wiederum reduzieren das Risiko von Allergien, Asthma, Ekzemen, Infektionen sowie von verschiedenen Krebsarten.

Gesunder Lebensstil

Bis zu 80 Prozent der Fälle koronarer Herzerkrankungen und ein Drittel der Krebserkrankungen können durch Lebensstiländerungen wie gesunde Ernährung, normales Gewicht und lebenslange regelmässige Bewegung vermieden werden.** Personen, die einen gesunden Lebensstil praktizieren, leben länger. Dies setzt nicht nur eine gesunde Ernährung voraus, sondern auch, dass man sich regelmässig körperlich betätigt, aufs Rauchen verzichtet, Alkohol mässig konsumiert, für genügend (sie-

ben bis acht Stunden) Schlaf sorgt und den Anforderungen des Alltags bewusst begegnet, manchmal mit Hilfe vertrauter Freunde. Im Kern gesund zu sein, bedeutet aber auch, mit sich selbst und den Mitmenschen versöhnt zu leben, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Freude als Lebensstil zu üben, sich erreichbare Ziele zu setzen und offen für Neues zu sein.

Profis aus dem naturheilkundlichen Bereich, Physio-, Ernährungs- und Psychotherapeuten stehen Ihnen als ausgewiesene Fachleute mit Rat und Tat zur Seite. ■

* nach Pfeifer (2012)

** Quelle WHO: Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases (2003)

ANZEIGE

Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung**

2-jähriger Lehrgang mit folgenden Modulen
Seelsorge/Resilienz
Naturheilkundliche Grundlagen und Phytotherapie*
Ernährung*
Bewegung und Entspannung
Aus- und Ableitverfahren
Hydrotherapie nach Kneipp

* ASCA Krankenkassen-Anerkennung für Gesundheitsberufe möglich
** Module einzeln belegbar

«Im Kern gesund – ganzheitlich dem Leben auf der Spur»

21tägiger Lehrgang (Vorkenntnisse nicht nötig)

Jeder Tag ist einzeln besuchbar.

Start nächster Lehrgang: 25. Januar 2019

Im Verlauf eines Jahres vertiefst du dich, inspiriert von erfahrenen Fachleuten, umfassend mit Fragen nach einem ganzheitlich gesunden und sinnerfüllten Leben. An jedem Kurstag lernst du praktische Wege und einfach anwendbare Mittel kennen, die der Förderung und Erhaltung körperlicher, emotionaler und geistlicher Gesundheit dienen.

Start Kurs 13:
5. April 2019

Detailinformationen für beide Angebote unter:

www.cghschweiz.ch

Ein Miteinander von Schul- und Alternativmedizin

Immer häufiger arbeitet die Schulmedizin Hand in Hand mit der traditionellen chinesischen Medizin TCM. Der Patient kann davon stark profitieren. Simon Becker ist Spezialist für TCM und arbeitet integrativ mit Schulmedizinerinnen zusammen.

von Anna Birkenmeier

Herr Becker, kann ein Miteinander von TCM und westlicher Medizin funktionieren?

Ja, sehr gut sogar. In unserer Poliklinik für Chinesische Medizin am See-Spital liegt der Fokus sehr stark auf der Integration von TCM und westlicher Medizin. Dadurch ist ein integratives Behandlungskonzept entstanden, welches effektive Therapien beider Medizinsysteme vereint. Es braucht eine Offenheit auf beiden Seiten. Wenn diese Offenheit besteht, kann der Patient enorm profitieren. Wir heben die Stärken der chinesischen Medizin hervor, anerkennen aber auch deren Grenzen.

Können Sie uns anhand eines konkreten Beispiels erklären, wie die Zusammenarbeit abläuft?

Schulmedizin und TCM arbeiten bei uns eng zusammen. Schulmediziner schicken uns Patienten, wenn sie bei der Behandlung nicht weiterkommen. Ebenso überweisen wir Patienten zur Schulmedizin, wenn wir der Ansicht sind, dass hier die Alternativmedizin nicht geeignet oder nicht genug geeignet ist. Ich kann Ihnen hierzu ein Beispiel liefern: Hat ein Patient ein gebrochenes Bein und muss operiert werden, können wir nicht helfen. Hier ist die Schulmedizin gefragt. Jedoch können wir nach der



Simon Becker MSc

Experte für TCM und Stv. Leiter Poliklinik für Chinesische Medizin

Operation zur Schmerzlinderung und zur Unterstützung des Heilungsprozesses mit TCM einen wesentlichen Beitrag in der Rehabilitation leisten.

Auf welche Resonanz stossen Sie sowohl bei den Schulmedizinerinnen wie auch bei Ihren Patienten?

Wir erfahren eine hohe Akzeptanz bei den Schulmedizinerinnen. Genauso wie auch wir die Schulmedizin als wertvoll erachten. Für die Patienten steht die

Linderung ihrer Beschwerden im Vordergrund und sie greifen sehr gerne auf TCM zurück. Viele Patienten haben gute Erfahrungen mit TCM gemacht und stehen alternativen Methoden positiv gegenüber. Patienten schätzen es aber auch sehr, dass wir so eng mit der Schulmedizin zusammenarbeiten und sie sich nicht für das eine oder andere System entscheiden müssen.

Welche Behandlungsmethoden werden bei Ihnen eingesetzt?

Die chinesische Arzneitherapie und die Akupunktur sind die bedeutendsten Verfahren. Diese finden eine wichtige Ergänzung durch manuelle Therapie, Laserakupunktur für Kinder, Ernährungsberatung sowie Anleitung zu Bewegungsübungen. ■



Die chinesische Medizin kann in verschiedensten Krankheitsstadien als alleinige oder ergänzende Therapie eingesetzt werden:

- Haut** Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Akne, Rosazea, Urtikaria, Juckreiz, Herpes Zoster/Simplex
- Atemwege/Hals, Nase, Ohren** Heuschnupfen, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündungen
- Erkrankungen von Kindern** Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen, Allergien, Husten

Betreuung von Krebspatienten Übelkeit/ Erbrechen, Durchfall/Verstopfung, Erschöpfung, Mundtrockenheit, Hitzewallungen/Kältegefühl, Unruhe/Schlaflosigkeit, Knochenmarkdepression

Frauenheilkunde Regel-/Wechseljahrsprobleme, Zysten, Kinderwunsch, IVF-(In-vitro-Fertilisation-) Unterstützung, Schwangerschaftsbetreuung

Bewegungsapparat Verletzungen durch Sport und Trauma, rheumatische Beschwerden, muskuläre Verspannungen, allgemeine Schmerztherapie

Neurologie Migräne, Lähmungserscheinungen, Schwindel, Multiple Sklerose

Magen-Darm Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Sodbrennen, Gallenleiden

Schilddrüse Thyreoiditis, Hyperthyreose

Vegetatives Nervensystem Erschöpfung, Nervosität, Schweißneigung, Schlafstörung, Herzklopfen

Quelle: See-Spital Horgen

PUBLIREPORTAGE

LIAN CHINAHERB APOTHEKE – Chinesische Arzneimittel sind Vertrauenssache

Heilkräuter sind – neben Akupunktur, Meditation und Massage – ein wichtiger Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ihre TCM-Therapeutin oder Ihr TCM-Facharzt ist auf Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) spezialisiert. Sie, er verschreibt Ihnen in der Regel ein oder mehrere Heilkräuterrezepte zur Einnahme oder zur äusserlichen Anwendung.

Die Kunst der Chinesischen Arzneimitteltherapie besteht darin, die Kräuter individuell für eine bestimmte Person zu einer wirkungsvollen Mischung zusammenzustellen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat dieses Wissen aus jahrtausendealten Überlieferungen und Erfahrungen entwickelt. Rund 6000 verschiedene



Individuelle TCM-Rezepturen und Produkte mit Kräutern

Seit bald 20 Jahren ist die LIAN CHINAHERB Apotheke in Wollerau SZ auf die Herstellung von individuellen, ärztlich oder therapeutisch verschriebenen Rezepturen gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin spezialisiert. Täglich liefert die LIAN mehrere Hundert Kräuterrezepturen in der Schweiz und in Europa direkt an Patientinnen und Patienten oder an Apotheken. Zusätzlich hat die LIAN ein umfangreiches Sortiment an Kosmetika, Nahrungsergänzungsmitteln und weiteren Produkten aus Chinesischen Kräutern entwickelt, welche demnächst schrittweise in die Sortimente von Apotheken und Drogerien eingeführt werden.

Fachliche Kompetenz, ganzheitlicher Ansatz und Ethik

Die LIAN CHINAHERB bündelt im Mitarbeiterteam spezialisierte Fachkräfte in den Bereichen Pharmakognosie, Pharmazie, Analytik sowie TCM-Therapie auf höchstem Niveau.

Das ganzheitliche Verständnis von Mensch und Natur, von Krankheit und Gesundheit bedeutet für die LIAN auch die Einhaltung von ökologischen und ethischen Grundsätzen. Das Sortiment wird sehr sorgfältig unter Berücksichtigung von Umweltverträglichkeit, Nachhaltigkeit und Ethik ausgewählt. Die LIAN hält sich strikt an die Bestimmungen der CITES (Convention on International Trade

in Endangered Species), die den Handel mit geschützten Arten reglementiert. Produkte von geschützten Pflanzen- und Tierarten dürfen nur in den Handel gelangen, wenn sie nachweislich aus Zucht stammen.

Chinesische Arzneien, Schweizer Qualität

Als spezialisierte Apotheke für Chinesische Arzneimittel erfüllt die LIAN CHINAHERB strengste qualitätssicherungstechnische Anforderungen, deren Einhaltung von den eidgenössischen Behörden



regelmässig überprüft wird. Die schweizerischen Vorschriften für TCM-Arzneimittel werden zu Recht zu den weltweit fortschrittlichsten gezählt. Die Schweizer Behörden haben die Arbeit nicht gescheut, zusammen mit einem Expertengremium, dem auch die LIAN CHINAHERB angehörte, die Chinesische Kräutermedizin innerhalb des Arzneimittelgesetzes sauber zu reglementieren.



TCM-Arzneimittel, vor allem Pflanzen mit all ihren Bestandteilen – Wurzeln, Rinden, Blätter, Zweige, Blüten, Früchte und Samen – sind bekannt. Jedes Mittel hat seine eigene Wirkungsweise. Ursprüngliche Anwendungsform ist das «Dekokt», ein frisch gekochter Tee aus Rohkräutern. Da seine Zubereitung sehr aufwendig ist, haben sich direkt einnehmbare Pulver, Granulate oder Pillen durchgesetzt.

LIAN CHINAHERB
Fürststrasse 7 • CH-8832 Wollerau
info@lian.ch • www.lian.ch



BACHBLÜTENTHERAPIE

Blütenessenzen für jede Gemütslage



Caroline Sommer

Im Bach Centre, England,
registrierte Beraterin BFRP,
lizenzierte Trainerin,
Trainer-Trainerin

«Heile die Seele, nicht die Krankheit.» Dieses Zitat von Dr. Bach beschreibt sehr einfach die Philosophie der Bachblütentherapie. Caroline Sommer ist seit 20 Jahren registrierte Beraterin BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner).

von Anna Birkenmeier

Frau Sommer, können Sie uns kurz erklären, auf welchen Grundlagen die Bachblütentherapie basiert?

Vor über 100 Jahren suchte der englische Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) nach einer natürlichen Heilmethode, die im Organismus nichts verändert oder zerstört. Seine Überzeugung war, dass jeder Krankheit ein Konflikt zwischen Seele und Geist vorausgeht, der oft schon lange vor der eigentlichen Krankheit bestanden hat. Basierend auf diesen Erkenntnissen, entwickelte er ein System von 38 Persönlichkeitstypen, deren Eigenschaften sich in 38 Blüten widerspiegeln. Ziel der Therapie ist die Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts.

Was fasziniert Sie an der Bachblütentherapie?

Mich fasziniert vor allem die Einfachheit der Therapie und dass sie ausnahmslos jeder anwenden kann. Es gibt eine sehr treffende Aussage von Dr. Bach: «Wenn ich Hunger habe, gehe ich in den Garten und hole mir einen Salat, wenn ich ängstlich bin, nehme ich eine Dosis Mimulus.» Dr. Bach wünschte sich, dass alle Menschen ein Bachblütenset in der Notapotheke im Haus haben. Genau für solche Situationen.

Für wen sind Bachblüten geeignet?

Wie erwähnt, kann jeder Mensch Bachblüten anwenden. Vom Säugling über das Kleinkind, Schüler, Erwachsene bis hin zu Menschen im höheren Alter. Bachblüten sind absolut ungefährlich und haben keine Nebenwirkungen. Auch bei einer höheren Dosierung sind keine Schäden zu befürchten. Deshalb ist diese sanfte Therapieform gerade bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen optimal.

Mit Bachblüten werden keine körperlichen Symptome behandelt, sondern das seelische Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Welches sind Einsatzgebiete der Bachblüten?

Bachblüten werden da eingesetzt, wo der Mensch unzufrieden ist, Sorgen hat und sich in seiner Lebenssituation unwohl fühlt. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist, dass die Probleme formuliert werden können und dass man aktiv etwas verändern möchte.

Sie betonen, dass Bachblüten immer ein guter Begleiter, aber nicht immer die ausschliessliche Lösung sind. Können Sie diese Aussage konkretisieren?

Bachblüten sehen sich nicht als Alternative zu anderen, auch konventionellen Heilmethoden, sondern als Ergänzung. Zum Beispiel können Bachblüten bei leichteren depressiven Verstimmungen sehr gute Dienste leisten. Ab einem gewissen Stadium macht es jedoch Sinn, einen Spezialisten aufzusuchen und Bachblüten ergänzend anzuwenden. Trotz konventionellen Medikamenten werden Bachblüten in ihrer Wirkung nicht aufgehoben. Sie können mit allen Medikamenten kombiniert werden und schränken sich gegenseitig in ihrer Wirkung in keiner Weise ein.

Zum Schluss: Können Sie uns von einem Erfolgsbeispiel berichten?

Von einem? Es gibt so viele ... ich bin immer wieder fasziniert, wie zuverlässig Bachblüten wirken. In letzter Zeit treten vermehrt Jugendliche an mich heran, die einen Leistungsknick in der Schule haben. Eine Gymnasiastin konnte sich zum Beispiel nicht mehr richtig konzentrieren, war demotiviert und hatte ein «schnoddriges» Verhalten gegenüber ihren Eltern. Sie kam in meine Beratung und schon während des Gesprächs war sie von den Bachblüten begeistert. Drei Tage, nachdem sie mit der Therapie begonnen hatte, kam die Rückmeldung von der Mutter: «Es ist, als wäre ein Zauber über unsere Familie gekommen. Unsere Tochter ist happy, hat einen ganz anderen Umgangston mit uns und ist schulisch motiviert.» Und das nach drei Tagen! ■

ANZEIGE



Gelassen und stark durch den Tag

**RESCUE® – Die Original
Bach®-Blütenmischung!**

HÄNSELER
SWISS PHARMA

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Hänseler AG, CH-9100 Herisau, www.originalbachblüten.ch



RESCUE

Tibetische Medizin: seit Jahrtausenden bewährt

Der Grundstein zur traditionellen tibetischen Medizin (TTM) wurde im achten Jahrhundert nach Christus gelegt, davor gab es bereits eine schamanistische Medizin in Tibet. Sie hat gemeinsame Ansätze mit der TTM sowie dem indischen Ayurveda.

von Anna Birkenmeier

Welches sind Grundlagen der tibetischen Medizin?

In der tibetischen Medizin sehen wir das Universum als Makrokosmos und den Menschen als Mikrokosmos. Dabei bestehen sowohl der Mikrokosmos wie auch der Makrokosmos aus denselben fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Jedes dieser Elemente definiert sich über bestimmte Eigenschaften und kann so auf den menschlichen Organismus übertragen Krankheiten erkennen.

Bei welchen Krankheiten kann die tibetische Medizin helfen?

Einerseits bei psychischen Erkrankungen wie Ängsten oder Depressionen, andererseits bei chronischen Beschwerden wie zum Beispiel Stoffwechselerkrankungen, Nierenbeschwerden oder Durchblutungsstörungen. Auch bei vegetativen Störungen zeigt die tibetische Medizin gute Resultate.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Zur Diagnosestellung werden in der tibetischen Medizin keine Apparaturen angewendet, sondern wir verlassen uns auf traditionelle Techniken. Dazu gehören die Konstitutionsbestimmung, die



Dr. Dönckie Emchi
Ärztin der TTM,
Expertin für tibetische Medizin

Tastdiagnose zur Bestimmung der Haut- und Haarbeschaffenheit, die Urin- und die Zungendiagnose sowie genaues Zuhören. Ein sehr wichtiges Instrument ist die Pulsdiagnose. Sie zeigt Gleichgewicht und Ungleichgewicht im Körper an.

Gleichzeitig gehören natürliche Arzneimittel, sogenannte Vielstoffgemische, zum Behandlungsspektrum der tibetischen Medizin.

Worin sehen Sie die Stärken der tibetischen Medizin?

In der Diagnosestellung sowie in der Behandlung werden Körper und Geist als eine Einheit gesehen. Wir erfassen die Ursachen einer Erkrankung ganzheitlich und können dadurch eine Beschwerde nachhaltiger lindern, statt nur Symptome zu bekämpfen.

Welche Behandlungsmethoden kommen zum Einsatz?

Wir gehen davon aus, dass viele Krankheiten auf falsche geistige Haltung, Ernährung und Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind, weshalb die richtige geistige Haltung im Leben, gesunde Ernährung und die richtige Verhaltensweise einen hohen Stellenwert haben. Daneben gehören verschiedene innerliche Therapien wie Vielstoffgemisch von Heilkräuter-Rezepturen und äusserliche Therapien wie Hitzeanwendung, Schröpfen und tibetische Heilmassage zum Behandlungsspektrum der tibetischen Medizin. ■



GUT ZU WISSEN

ERNÄHRUNGS- UND VERHALTENSWEISE IN DER TRAD. TIB. MEDIZIN (TTM):

Die Nahrung, sowohl Lebensmittel als auch Getränke, wird als eigentliche Medizin verstanden. Wir können nicht existieren ohne Nahrung, sie ist das Wichtigste in der Behandlung der TTM. Je nach Krankheitsbild kann allein durch die Ernährung das Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Die entsprechende Verhaltensweise unterstützt diesen Prozess ebenfalls optimal, vorausgesetzt der Patient ist diszipliniert und hält sich an die Anweisungen des Arztes.

DIE ESSGEWOHNHEITEN SOLLTEN FOLGENDE QUALITÄT HABEN

- 1 Qualität der Nahrung
- 2 Gute Art des Essens
- 3 Regelmässigkeit des Essens
- 4 Angepasste Menge des Essens
- 5 Die korrekte Art der Mischung
- 6 Mit Wertschätzung essen

Quelle: www.svtm.ch

ANZEIGE

TIBETISCHE ARZNEIMITTEL HERGESTELLT IN DER SCHWEIZ



BEI VÖLLEGEFÜHL UND BLÄHUNGEN



BEI GELEGENTLICHER VERSTOPFUNG



BEI DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG





Traditionelle Chinesische Medizin; mehr als Akupunktur

von Marco Meyer

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) entstand vor etwa 2000 Jahren und wird bis heute weiterentwickelt. Mit Nadeln, Kräutern und Massagen werden die Energien des Körpers ins Gleichgewicht gebracht. So werden Krankheiten geheilt und die Gesundheit erhalten.

In der TCM wird der Mensch als Ganzes erfasst. Nach einer ausführlichen Befragung und Untersuchung, zu welcher auch die Puls- und Zungendiagnose gehören, bespricht die TCM-Therapeutin mit dem Patienten, wie die Behandlung aussehen wird. Der Fachperson stehen verschiedene Techniken zur Verfügung.

➔ Die Akupunktur beeinflusst Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche. Das unterschiedlich tiefe Einstechen der Nadeln an ausgewählten Akupunkturpunkten gleicht die Qi-Zirkulation aus und reguliert bestimmte Organsysteme.

➔ Die Tuina bedient sich spezieller Massagetechniken, um innere Disharmonien wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und wird auch häufig in der Kinderheilkunde verwendet.

➔ Für die chinesische Arzneimitteltherapie werden mehrere pflanzliche und andere Stoffe zu einer in sich harmonischen Rezeptur kombiniert. Von den etwa 11.000 Arzneipflanzen der chinesischen Flora werden 300 bis 400 Pflanzen in der TCM häufig eingesetzt, wie beispielsweise Zimt, Ingwer oder Süssholz. Die Rezepturen werden für jeden Patienten individuell zusammengestellt und durch eine spezialisierte Apotheke gemischt. ■

Dagegen ist ein K

Für vieles hat Mutter Natur gesorgt; unsere Nutzpflanzen können von Gebrechen und zur Unterstützung im Heilungsprozess eingesetzt oft unterschätzt. Damit Sie das Potenzial der Heilkräuter wirkungsvoll diese in Form eines Quiz vor:

von Barbara Rüttimann



Kamille

Seit der Antike ist die Kamille eine der wichtigsten Heilpflanzen in unserer Hausapotheke. Ihre Inhaltsstoffe entspannen und entkrampfen. Sie unterbinden das Wachstum von Bakterien und entzündungsfördernden Stoffen im Körper. Aufgrund dieser antientzündlichen und krampflösenden Eigenschaft ist die Kamille vielseitig einsetzbar. Eine grosse Ausnahme gibt es: Der Einsatz beim Auge kann Infektionen hervorrufen.

Für welche Anwendungen wird die Kamille eingesetzt?

- A) Gegen Hitzewallungen und Schweißfüsse
- B) Gegen Erkältungen, Magen-Darm-Infektionen und Blähungen
- C) Bei Hautekzemen und Verbrennungen



Ginkgo

Langes Leben, eines der wichtigsten Ziele im fernen Asien. Dazu soll der aus Asien stammende Ginkgobaum mit seinen Blättern, Samen und seiner Wurzel als natürliche Heilkraft verhelfen. Der heute weltweit angepflanzte Baum mit den zweilappigen, grünen Blättern wird häufig für die Herstellung des Ginkgo-Trockenextrakts verwendet. Dieses hilft, bei altersbedingter kognitiver Beeinträchtigung die Lebensqualität zu verbessern. Ginkgo-Heilmittel erfüllen heute eine wichtige Funktion.

Das Ginkgoextrakt wird vor allem wo eingesetzt?

- A) Bei Erkältung, Halsschmerzen und Fieber
- B) Bei Erschöpfung, Müdigkeit, Schweregefühl in den Beinen
- C) Bei Gedächtnisstörungen, Tinnitus (Ohrgeräusche), Schwindel

ANZEIGE



TCM-FACHPERSONEN IN IHRER NÄHE

Hier finden Sie Ihren Spezialisten der Traditionellen Chinesischen Medizin mit zertifizierten Aus- und Weiterbildung:

www.tcm-therapeuten.ch

www.tcm-fachverband.ch
www.tcm-stellenportal.ch
www.tcm-garten.ch

Neu - Endlich Hilfe für Menschen mit einer Gluten- oder Weizenintoleranz

GLUTEOSTOP
Hilft Gluten abzubauen



* 30'000 PPI-Einheiten des Enzyms Prolyloligopeptidase

GLUTEOSTOP® enthält ein spezielles Verdauungsenzym, die Prolyloligopeptidase, welche die Aminosäurenketten (Peptide) im Gluten spaltet. Auf diese Weise kann Gluten abgebaut werden. GLUTEOSTOP® ist also ideal für alle, die sich glutenfrei ernähren müssen und verhindern wollen, dass durch Glutenspuren oder «verstecktes Gluten» in Nahrungsmitteln Beschwerden verursacht werden. Das in GLUTEOSTOP® verwendete Enzym ist das erste Protease Enzym, das in klinischen Humanstudien äusserst wirksam war und bereits nach kurzer Zeit nahezu vollständig Gluten abbaut. GLUTEOSTOP® im Klickspender enthält pro Mini-Tablette 30'000 PPI Einheiten des Enzyms.

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE UND DROGERIE

Chrisana GmbH - info@chrisana.ch - www.chrisana.ch - Tel.041 362 04 38

Kraut gewachsen!

ganz einfach als Heilpflanzen zur Linderung
 etzt werden. Doch Heilpflanzen werden
 voll einsetzen können, stellen wir Ihnen



Machen Sie den online Test mit
 weiteren Heilpflanzen auf:

schweizer-gesundheit.ch



Arnika

Wer kennt Arnika? Die bekannte Heilpflanze wird zur Behandlung von einer Reihe an Verletzungen bei Sport und Unfall eingesetzt. Die Blütenextrakte wirken entzündungshemmend, schmerzstillend und antirheumatisch. Arnika ist eine mehrjährige, krautige Staude, wovon nur die getrockneten Blütenstände beziehungsweise Blütenkörbchen für die Heilkunde verwendet werden. Seit dem 17. Jahrhundert wird Arnika als Heilkraut verwendet, heute in einer Vielzahl an Salben und Mitteln.

Die Wirkung von Arnika hilft vor allem:

- A) Bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen oder Rheuma
- B) Bei Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchweh
- C) Bei Stimmungsschwankungen, Depressionen



Zaubernuss

Die Zaubernuss lässt im Winter ihre Blüten sehen und verzaubert so als «Königin der Winterblüher». Dabei stammt das Heilwissen von den Indianern, die zu ihrer Zeit bereits die Blätter und die Rinde zur Heilung verwendeten. Auch in der heutigen Zeit hat die Heilpflanze ihren festen Platz in der Heilkunde. Denn sie wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend und blutstillend. Die Zaubernuss-extrakte dienen zur Herstellung von Salben, Lotionen, Zäpfchen oder homöopathischen Mitteln.

Aufgrund der Wirkung wird die Zaubernuss verwendet für:

- A) Rückenschmerzen, Halsstarre, Verspannungen
- B) Hautprobleme, Venen- und Hämorrhoidalleiden
- C) Asthma, Atemwegerkrankungen und Erstickengefühl



Mönchspfeffer

Schon seit der Antike ist bekannt: Der Mönchspfeffer wirkt auf den menschlichen Organismus vor allem bei Erkrankungen und Störungen des Hormonhaushalts. Dabei bietet der Mönchspfeffer als pflanzliches Heilmittel eine gute Alternative, ohne mit Hormonpräparaten einzugreifen. Oft mit verblüffend gutem Ergebnis. Die Wirkungen sind bereits mit vielen wissenschaftlichen Studien dokumentiert und Mönchspfefferextrakte finden heute Eingang auch in Medikamente.

Der Mönchspfeffer unterstützt den Organismus bei:

- A) Erhöhung der Schwangerschaftschancen, bei Wechseljahren oder Gelbkörperschwäche
- B) Lampenfieber, Prüfungsangst, Panikattacken
- C) Husten, Bronchitis, Lungenentzündung



Meerrettich

Meerrettich: eine Knolle als kulinarische Zutat und Heilpflanze mit vielen Eigenschaften! Aufgrund des scharfen Geschmacks wird sie gerne für Speisen aller Art eingesetzt. Sie spielte bereits seit dem Mittelalter auch als Heilmittel eine wichtige Rolle. Denn die Senföle des Meerrettichs wirken ungemein hemmend auf das Wachstum von Bakterien, sodass sie als Heilpflanze bei Infektionen der Luftwege besonders effektiv wirkt. Dabei entfalten sie in den Lungen eine keimabtötende Wirkung, ohne jedoch die Darmflora zu stören.

Wussten Sie auch, welche vielfältige Rolle der Meerrettich als Heilpflanze spielt?

- A) Gegen Magen-Darm-Infektionen und Blähungen
- B) Bei Verbrennungen
- C) Bei Husten, Bronchitis und Katarrh

Lösung: Kamille – B, Ginkgo – C, Arnika – A, Mönchspfeffer – A, Zaubernuss – B, Meerrettich – C

ANZEIGE



Kernosan

Husten, Bronchitis, Katarrh



Kernosan Meerrettich Elixir

Kernosan Meerrettich Elixir basiert auf einer altbewährten Rezeptur mit 11 Heilpflanzen und frischem Saft aus der Meerrettichwurzel. Lindert bei Husten, Katarrh und Bronchitis den Hustenreiz, löst Verschleimung, erleichtert den Auswurf und lässt Sie nachts wieder ruhig schlafen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: E.Kern AG CH-8867 Niederurnen www.kernosan.ch

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

BILDUNG

Gütesiegel für die Alternativmedizin und Komplementärtherapie

Komplementärtherapeut/-in und Naturheilpraktiker/-in sind neu eidgenössisch anerkannte Berufe mit einer höheren Fachprüfung. Was heisst das für das Gesundheitswesen? Im Austausch zwischen Norbert Allenspach, Präsident der Oda Alternativmedizin, und Andrea Bürki, Präsidentin der Oda Komplementärtherapie.

von Barbara Rüttimann

Gemäss den beiden Organisationen der Arbeitswelt (Oda) nutzen zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung in irgendeiner Weise Verfahren und Heilmittel aus dem Bereich der Komplementär- und Alternativmedizin.

Mit den beiden eidgenössisch anerkannten Diplomen wurde europaweit erstmalig ein staatlich anerkanntes Gütesiegel für die Alternativmedizin und die Komplementärtherapie geschaffen.

Wie verändert sich dadurch die Stellung gegenüber der Schulmedizin, Herr Allenspach und Frau Bürki?

«Durch die von den Branchenorganisationen definierten und überprüften, fundierten Ausbildungen und die vom Bund überwachten Prüfungen gestaltet sich in Zukunft ein Miteinander mit Ärzten/-innen und andern Gesundheitsfachleuten einfacher.»

«Schulmedizinische und komplementärmedizinische Behandlungen laufen oft parallel. Ein koordinierter Behandlungsplan und der



Andrea Bürki
Präsidentin Oda KT



Norbert Allenspach
Präsident Oda AM

fachliche Austausch zwischen Ärzten/-innen, Naturheilpraktikern/-innen und Therapeuten/-innen steigern den Erfolg des Therapieprozesses und helfen, Gesundheitskosten einzusparen. Schlussendlich kommt diese Zusammenarbeit dem/-r Patienten/-in zugute.»

Frau Bürki, wie arbeiten Komplementärtherapeuten/-innen?

«Der/die Therapeut/-in nimmt das Befinden und das Potenzial des/der Klienten/-in als Grundlage für eine individuelle, situationsbezogene Behandlung. Anleitung und Gespräch erfolgen immer in Verbindung mit Körperarbeit, je nach Methode mehr auf Berührungs-, Bewegungs-, Atem- oder Energiearbeit ausgerichtet. Ziel ist die Stärkung der Selbstregulation des Körpers und die Verbes-

serung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Sie bezieht den/die Klienten/-in aktiv in den Therapieprozess mit ein und arbeitet im Gegensatz zum/-r Naturheilpraktiker/-in ohne technische Apparate und ohne Verordnung oder Abgabe von Heilmitteln. Menschen mit Beschwerden, Leistungsbeeinträchtigungen, Erkrankungen oder dem Wunsch nach Unterstützung in Veränderungsprozessen nutzen die Komplementärtherapie als alleinige Behandlung oder während oder nach einer schul- oder alternativmedizinischen Behandlung.»

Wann macht es Sinn, einen/-e Naturheilpraktiker/-in aufzusuchen, Herr Allenspach?

«Patientinnen und Patienten können sich bei allen Erkrankungen ausser bei Notfällen an einen/-e Naturheilpraktiker/-in wenden. Mit den Gesundheitssystemen der Naturheilpraktik können grundsätzlich alle Krankheiten selbst oder zumindest ergänzend zur Schulmedizin behandelt werden. Dabei werden Krankheiten ganzheitlich nach den Prinzipien des jeweiligen Gesundheitssystems behandelt, sei es bei der TCM

zum Beispiel mit Kräutern oder Nadeln, bei der Ayurveda-Medizin mit Kräutern und manuell, bei der TCM mit Kräutern und manuell oder bei der Homöopathie mit Globuli. Eine Anamnese und naturheilpraktische Diagnose gehen der eigentlichen Behandlung voraus. Alle Systeme beziehen Körper, Geist und Seele ein und behandeln die Krankheitssymptome und die Ursachen der Erkrankung.»

Frage an beide: Wie ist das Feedback auf die eidg. Abschlüsse und wie werden diese durch die Krankenversicherer bewertet?

«Das Feedback ist sehr positiv. Es wird als wichtig erachtet, dass die Berufe der Naturheilpraktik und der Komplementärtherapie jetzt auch eidgenössisch anerkannt sind und damit für eine hohe Qualität und Professionalisierung stehen. Das gilt selbstverständlich für die Patienten/-innen wie auch für die Krankenversicherer. Eine gute Ausbildung und ein anerkannter Abschluss sind für Patienten/-innen neben einer persönlichen Empfehlung ein wichtiges Kriterium bei der Wahl ihres/-r Therapeuten/-in oder ihrer Gesundheitsfachperson.» ■

ANZEIGE

Infoabend
Fr, 19. Okt.



Jetzt mit eidg. Diplom: NaturheilpraktikerIn

Ein Beruf mit Sinn und Zukunft: Sie arbeiten frei und selbstbestimmt – und helfen erst noch Menschen, gesund zu werden. Neu gibt es den Beruf NaturheilpraktikerIn (eidg. Diplom) – und Bundesbeiträge an die Ausbildungen.

Zum Beispiel Akupunktur TCM (eidg. Diplom), Ayurveda-Medizin (eidg. Diplom) und Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN (eidg. Diplom).

Rufen Sie uns an, wir freuen uns, Sie zu beraten.

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10
www.heilpraktikerschule.ch

Infoabend
Fr, 19. Okt.



Jetzt mit eidg. Diplom: KomplementärTherapeutIn

Sie arbeiten selbstbestimmt, helfen kompetent, sind gesellschaftlich anerkannt, Ihre eigene Chefin. Die Fachrichtungen: Ayurveda-Therapie (eidg. Diplom), Craniosacral-Therapie (eidg. Diplom), Kinesiologie KT (geplantes eidg. Diplom) und Shiatsu KT (eidg. Diplom).

Für diese Ausbildungen zum eidg. Diplom erhalten Sie Bundesbeiträge.

Und starten? Das können Sie jederzeit.

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10
www.heilpraktikerschule.ch

Lernen
Sie
**AKU
PUNK
TUR!**

Werden Sie Naturheilpraktiker
TCM mit eidg. Diplom.

AUSBILDUNGSBEGINN
APRIL 2019

www.chiway.ch +41 52 365 35 43

Chiway
Akademie für Akupunktur und Asiatische Medizin | seit 1986

PORTRAIT

Vom Banker zum Shiatsu-Therapeuten

Massimo Martino hat vor sieben Jahren einen radikalen Strich unter sein bisheriges Leben gezogen. Er kündigte seinen gut bezahlten Job als Banker und machte eine Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten. Er sagt von sich: «Auch wenn ich heute weniger verdiene, fühle ich mich in meinem Leben deutlich reicher.»

von Anna Birkenmeier

«Wenn Sie mich vor ein paar Jahren gefragt hätten, welches meine Ziele im Leben sind, hätte ich geantwortet: eine Familie gründen, viel Geld verdienen, ein Haus kaufen», sagt der ehemalige Finanzfachmann Massimo Martino. Und in der Tat war er auf dem besten Weg, diese Ziele zu erreichen. Bis er merkte, dass ihn sein Leben nicht erfüllte, ja sogar krank machte. «Während ich im Tessin für eine kleine Bank arbeitete, litt ich unter Leber- und Magenschmerzen. Ich ging zum Arzt, bekam Medikamente und dachte, die Sache sei bald durchgestanden», erzählt Martino. Seine Beschwerden wurden jedoch nicht besser und es begann ein regelrechter Marathon aus Arztbesuchen und verschiedenen Untersuchungen. Diese zeigten, dass organisch alles in Ordnung war. Martino wurde allmählich klar, dass seine Schmerzen andere Ursachen haben mussten. Er ging zur Akupunktur, nach zehn Sitzungen waren die Beschwer-



Massimo Martino
Dipl. Shiatsu Therapeut
und Lehrer

den weg. «Die Akupunktur-Therapeutin fragte mich, was ich spüre. Eine Frage, die ich mir seit Jahren nicht mehr gestellt hatte.» In dem Moment wurde dem 45-Jährigen bewusst, dass er in seinem Leben etwas Grundlegendes ändern musste, um zufrieden zu werden.

Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten

Es brauchte eine Auszeit in Sardinien und einen dritten Bankjob bei einer Grossbank in Zürich, bis Martino wusste, was er wirklich machen wollte. «Ich erinnerte mich, dass ich schon als Kind meine Geschwister massierte und gerne mit den Händen arbeitete. Gleichzeitig war es mir schon immer wichtig, für andere Menschen da zu sein.» Bei seiner Suche stiess er auf Shiatsu. «Die Möglichkeiten der Stärkung der Selbstregulierungskräfte und das Aufspüren der Lebensenergie hat mich sofort fasziniert. Zudem gefällt mir die Kombination aus Gespräch und manueller Arbeit am und mit dem Körper.» 2011 liess er sich in Zürich zum Shiatsu-Therapeuten ausbilden.

«Viele Menschen vernachlässigen ihre eigentlichen Wünsche»

Seit 2013 hat Massimo Martino seine eigene Praxis in Zürich. Bei den Behandlungen geht es vor allem darum, den Körper wahrzunehmen und Blockaden aufzuspüren. Denn so, wie es Martino in seinem «al-

«Viele Menschen haben kein Sensorium mehr für ihren Körper und ihre Emotionen. So war es auch bei mir.»

ten» Leben ging, geht es heute vielen seiner Klienten. «Viele Menschen haben kein Sensorium mehr für ihren Körper und ihre Emotionen. Sie streben nach Leistung und Anerkennung, vernachlässigen dabei aber ihre eigentlichen Wünsche. Irgendwann versagt der Körper seinen Dienst und reagiert mit Schmerzen.» ■

Lesen Sie das vollständige Interview online auf schweizer-gesundheit.ch



Ausbildung zum Naturheilpraktiker oder KomplementärTherapeuten: die wichtigsten Facts

Catherina Bernaschina

Seit 2015 können akkreditierte Ausbildungen in Alternativmedizin und KomplementärTherapie absolviert und mit einem von der jeweilige Oda anerkannten Zertifikat abgeschlossen werden. Nachdem zusätzliche Berufspraxis erlangt wurde, können über eine Höhere Fachprüfung die folgenden Titel erlangt werden: Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom und KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom.

In der Ausbildung zum Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom werden 4 Fachrichtungen unterschieden: Ayurveda, Traditionelle Europäische Naturheilkunden, Traditionelle Chinesische Medizin/Akupunktur und Homöopathie.

Die Ausbildung zum Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom dauert 3–4 Jahre, umfasst rund 2000 Ausbildungsstunden (Kontaktstunden) und wird berufsbegleitend absolviert.

In der KomplementärTherapie (KT) werden Ausbildungen angeboten in 18 Oda KT-anerkannten Methoden.

(Akupressur, Akupunkturmassage-Therapie, Atemtherapie, AlexanderTechnik, Ayurveda Therapie, Bewegungs- und Körpertherapie, Biodynamik, Craniosacral Therapie, Eutonie, Feldenkrais, Heileurythmie, Kinesiologie, Polarity, Rebalancing, Reflexzonen-therapie, Shiatsu, Strukturelle Integration und Yoga Therapie).

Die Ausbildung in einer Methode der KomplementärTherapie erfolgt berufsbegleitend und dauert je nach Methode 3–4 Jahre, und umfasst mindestens 910 Ausbildungsstunden (Kontaktstunden).

Es gibt über 80 Ausbildungsanbieter in allen Regionen der Schweiz. Viele renommierte Ausbildungsanbieter bzw. deren Ausbildungen sind von der jeweiligen Oda bereits akkreditiert.

Quelle: educam Swiss, der Verband der Fachschulen der Naturheilkunde in der Schweiz. Er vertritt die Interessen der Naturheilkunde, der KomplementärTherapie, der Naturheilkundeschulen und der Auszubildenden im gesundheits- und bildungspolitischen Umfeld. Weitere Infos: www.educamswiss.ch

ANZEIGE

Infoabend monatlich

Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.

Starten: jederzeit. Zum Beispiel mit Shiatsu Basis, vier Dienstage ab 23. Oktober, je 15:00 – 21:15, Details: www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10
www.heilpraktikerschule.ch

Nhk / Institut für integrative Naturheilkunde

/Campus

Erben des Paracelsus

Der Studiengang des Naturheilpraktikers TEN (Traditionelle Europäische Naturheilkunde) ist eidgenössisch anerkannt

Interessieren Sie sich für die alten Lehren des Hippokrates oder Paracelsus, wollen Sie erfahren wie alte Heilkundekonzepte mit neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen verbunden werden?

Der NHK Campus in Zürich ist eine der führenden Ausbildungsstätten in TEN. Seit 1988 bilden wir fachkompetente und verantwortungsbewusste Naturheilpraktiker aus. Wenn Sie mehr zu diesem Beruf mit Zukunft erfahren möchten, dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Webseite!

Wir freuen uns darauf Sie zu beraten.

DIE AUSBILDUNG STARTET JEWEILS IM AUGUST

NHK CAMPUS
Militärstrasse 90, 8004 Zürich
Tel. +41 (0)43 499 92 82
www.nhk.ch/campus

zertifiziert seit 2004

MONATLICHE INFOABENDE



KomplementärTherapie: Ganzheitlich genesen

Bei wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden können komplementärtherapeutische Behandlungsformen helfen, die Selbstregulierungskräfte zu stärken und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen.

In Zusammenarbeit mit den Präsidien der Methodenverbände und der Präsidentin der OaA KT

Ressourcen stärken – beschwerdefreier leben

Die KomplementärTherapie ist heute ein anerkannter und immer wichtiger werdender Pfeiler in unserem Gesundheitswesen. Alle heute anerkannten komplementärtherapeutischen Methoden stellen den Menschen ins Zentrum und wirken auf Körper, Seele und Geist.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung ist praktisch immer ein Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Die körperlichen Zustände werden mithilfe von Berührung, Bewegung, Atem- und Energiearbeit erfährt und beeinflussbar. Durch diese Interaktion und durch das begleitende therapeutische Gespräch werden nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse ausgelöst. Dabei werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, die Selbstwahrnehmung verbessert und die Ressourcen eines Menschen gezielt benannt und gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und lernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst. Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt eine aktive Rolle bei seiner Genesung und bleibt immer sein eigener Experte. Ziel jedes Therapieprozesses ist es, die Erfahrung aus der Behandlung in den Alltag zu integrieren, um so das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Breite Anerkennung in der Schweiz

Als bisher einziges Land in Europa hat die Schweiz eine Vielzahl körpertherapeutischer Berufe unter dem Berufsbild der «KomplementärTherapeut/in» zusammengefasst, die meisten davon bereits mit staatlich anerkanntem Abschluss auf dem Niveau einer höheren Fachprüfung. Die Kosten für KomplementärTherapien werden von den Zusatzversicherungen, je nach Versicherungsmodell, meist ganz oder teilweise übernommen. Die unten aufgeführten Methoden geben Ihnen einen Einblick in die Welt der KomplementärTherapien.

Shiatsu

Berührt Körper, Geist und Seele

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fließt. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstregulation und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Die tief entspannende und gleichzeitig belebende Behandlung hilft, sich zu regenerieren sowie Energie aufzutanken.

Die innere Balance wiederfinden

Shiatsu ist bei sehr vielen körperlichen Beschwerden wirksam, wie beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen und Migräne, Magen- und Verdauungsproblemen oder Menstruationsbeschwerden. Zudem kann Shiatsu bei stressbedingten Belastungen wie Schlaflosigkeit, Er-

schöpfung oder Angst wertvolle Unterstützung leisten und wird immer häufiger begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet. So empfiehlt Giuseppe Mungo, Physio- und Herztherapeut am Institut für Physiotherapie des Kantonsspitals Winterthur, Shiatsu bei Menschen, die unter Brustschmerzen, Druckgefühl und Atemnot ohne kardiale Ursache leiden. Aber auch in der Behandlung von Burnout wird Shiatsu in Kliniken und Praxen ergänzend zur Psychotherapie als Körpertherapie empfohlen. Shiatsu hilft Burnout-Betroffenen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper wieder zu spüren. Dass Shiatsu einen positiven Einfluss auf das Stressempfinden hat, bestätigt eine neue Studie von Claudia Leyh-Dexheimer*. Somit könnte Shiatsu künftig vermehrt in interdisziplinären Gesundheitskonzepten von Bedeutung sein. ■

*Die Studie mit dem Titel «Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung» ist als E-Book erhältlich.

Kinesiologie

Die Energie zum Fließen bringen

Kinesiologie bedeutet «Bewegungslehre». Sie hat zum Ziel, das dynamische Gleichgewicht von Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins zu fördern und so die Gesundheit und das Wohlbefinden umfassend zu unterstützen. Die Methode basiert einerseits auf dem traditionellen Wissen über Yin und Yang, der chinesischen Lehre der fünf Elemente und dem Energiefluss in den Meridianen, und andererseits auf modernen Erkenntnissen aus der Medizin, Pädagogik, Psychologie und weiteren Wissenschaften. Die Kinesiologie geht davon aus, dass psychische, strukturelle sowie ernährungs- und stoffwechselbedingte Faktoren den Energiefluss des Körpers und somit das körperliche, seelische und geistige Erleben beeinflussen. Diese Ungleichgewichte werden erkannt und durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ausgeglichen.

Den Selbstheilungsprozess fördern

Das zentrale Arbeitsinstrument der Kinesiologie sind die Muskeltests. Mit dieser manuellen Technik wird die Wirkung von äusseren und inneren Einflüssen (Stressoren, Funktionsabläufe, Gefühle und so weiter) auf den Organismus getestet und als Energiemuster erfasst. Sowohl belastende als auch fördernde Einflüsse haben Veränderungen des Energieflusses und der Muskelspannung zur Folge, die über Muskeltests wahrgenommen werden können. Der Energieausgleich wird in unterschiedlichem Ausmass mit den komplementärtherapeutischen Mitteln Berührung, Bewegung, Energie und Atem in Bezug auf ein spezifisches Thema oder eine Zielsetzung durchgeführt. Die Klientinnen und Klienten kommen mit ihren Ressourcen in Kontakt und erleben, wie diese eine Harmonisierung der Energien ermöglichen und einen Genesungsprozess in Gang bringen. ■

Mehr erfahren über Shiatsu

www.shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie

Mehr erfahren über den Beruf

www.shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.shiatsuverband.ch/suche-nach-therapeutinnen-und-therapeuten

Mehr erfahren über Kinesiologie

www.kinesuisse.ch/kinesiologie/methode

Mehr erfahren über Anwendungsgebiete

www.kinesuisse.ch/kinesiologie/anwendungsgebiete

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.kinesuisse.ch/therapeutinnen

Mehr erfahren über Polarity

www.polarity-schweiz.ch

Mehr erfahren über die Anwendungsgebiete

www.polarity-schweiz.ch/methode-polarity

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.polarity-schweiz.ch/therapeutinnen

Mehr erfahren über Craniosacral Therapie

www.craniosuisse.ch/de/p37000002.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.craniosuisse.ch/de/p37000010.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.craniosuisse.ch/de/p37002514.html



Polarity-Therapie

Vielseitig und ganzheitlich

Polarity-Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (1890-1981) begründet und ist eine Synthese von modernem, medizinischem Wissen mit uralten Heilslehren aus östlichen und westlichen Traditionen. Sie fördert den Energiefluss auf harmonische, nicht-invasive Weise und baut auf fünf Säulen auf:

1 Dank einer nicht wertenden, empathischen Haltung erfassen Praktizierende möglichst den «ganzen» Menschen mit seiner momentanen Lebenssituation.

2 Gespräch zur Klärung des Anliegens, Befundaufnahme und Prozessbegleitung.

3 Körperarbeit: Die Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten mit ihren Händen am Klienten von Kopf bis Fuss (meist über den Kleidern) mit dem Ziel, den Lebensstrom durch blockierte Körperbereiche und schmerzende Gewebe hindurch wieder ins Fließen zu bringen. Das Behandlungsspektrum reicht von sanft über mas-

sierend, schaukelnd bis hin zu tief ins Gewebe dringend.

4 Polarity-Ernährung/Reinigungskur: Wo angezeigt, werden Ernährungstipps vermittelt oder eine zwei- bis dreiwöchige Reinigungs- und Entschlackungskur angeleitet und begleitet.

5 Polarity-Yoga: Einfache, spezifische Dehn- und Streckübungen unterstützen den freien Energiefluss (für das Üben zu Hause). Die Polarity-Ernährung/Reinigungskur und das Polarity-Yoga werden auch in Gruppentreffen oder Seminaren vermittelt.

Die Polarity-Therapie empfiehlt sich in unterschiedlichen Anwendungsbereichen: Kopf- und Rückenschmerzen, Stress und Nervosität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Begleitung bei Operationen, Unfällen oder seelischen Belastungen, muskulären Verspannungen und allen Arten von psychosomatischen Beschwerden. ■

Craniosacral Therapie

Sanfte Impulse setzen

Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, welche die Wechselwirkungen zwischen Schädel und Kreuzbein pulsiert und sich dieser Rhythmus im ganzen Körper fortsetzt. Dadurch werden lebenswichtige Impulse vermittelt. Craniosacral-Therapeutinnen und -Therapeuten erspüren diesen Rhythmus mit ihren Händen und arbeiten mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten. Auch das biodynamische Feld, in dem wir Menschen uns entfalten, wirkt mit seinem «Lebensatem» in dieser Therapie, die sich an der innewohnenden Gesundheit orientiert und durch eine achtsame Haltung die Ressourcen stärkt.

Studie belegt Wirksamkeit

Heidemarie Haller und ein Forscherteam an der Universität Duisburg-Essen haben 2016 mit einer Studie nachgewiesen, dass eine Craniosacral Therapie die Intensität von chronischen unspezifischen Nackenschmerzen signifikant senken kann. Die mit dem Forschungspreis der Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit Klientinnen und Klienten durchgeführt, die zuvor im Durchschnitt mehr als neun Jahre an Nackenschmerzen gelitten haben. Die Studie verfügt über den höchsten wissenschaftlichen Standard und weist eine erhebliche Schmerzreduktion und eine Verringerung von funktionellen Einschränkungen nach. Neben der Wirksamkeit der Craniosacral Therapie bei Schmerzen, die durch Bewegung verursacht werden, überrascht die Studie zudem mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Klientinnen und Klienten reduziert werden konnte. ■

APM Radloff Therapie

Das Gedankengut der Chinesischen Medizin

Die Methode APM Radloff wendet das Gedankengut der Chinesischen Medizin an. Die gegenseitige Beeinflussung des Meridiansystems, des Bewegungsapparates, der Organsysteme und der Psyche ist das zentrale Behandlungskonzept. Diese Methode ist eine Synthese östlicher Energielehre und westlicher manualtherapeutischer Techniken.

In einer Behandlung werden die Meridiane, alle Gelenke mit Becken und die Wirbelsäule auf Blockaden untersucht und harmonisch ausgeglichen. Über das Ohr mit den entsprechenden Reflexzonen vom gesamten Körper werden die energetischen Blockaden gefunden und nachkontrolliert. Die Behandlung wird ohne Nadeln mit einem Stäbchen ausgeführt.

Es wird eine energetische, physische und geistige Ausgeglichenheit des Menschen erreicht.

Mit dieser ganzheitlichen Methode vermindern sich die Beschwerden oder verschwinden ganz. Die APM Radloff Methode richtet sich immer nach den aktuellen Beschwerden, somit ist jede Behandlung einmalig.

Der Berufsverband APM Radloff mit seinen über 400 Mitgliedern in der Schweiz, Deutschland und Österreich vereint Therapeuten von der Grundausbildung bis zum eidgenössisch anerkannten Komplementärtherapeuten APM-Therapie (Akupunkt Massage Therapie). Wir vertreten die APM-Therapie in der Öffentlichkeit, im Gesundheitswesen und gegenüber den Behörden und vernetzen uns mit anderen Berufsverbänden. Praktizierende der Methode APM Radloff verfügen über eine hohe therapeutische Kompetenz und umfassende Kenntnis. Wir sind von den Krankenkassen in der Zusatzversicherung Schweiz anerkannt. Auf unserer Homepage können APM-Therapeuten regional gefunden werden. ■

Strukturelle Integration (Rolfing®)

Alltagsaktivitäten auf neue Art lernen

Faszien? Das sind die weichen Bestandteile des Bindegewebes, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umhüllen. Sie stützen den Körper und das Nervensystem und informieren uns über Bewegungsabläufe und Körperhaltung. Bei vielen Menschen stellen sich jedoch im Laufe der Jahre Störungen ein. Die Folgen sind Schmerzen und Verspannungen. Hier setzt die ganzheitliche Methode Strukturelle Integration (Rolfing®) an. Faszien sind dabei das zentrale Arbeitsmittel nach Dr. Ida Rolf. Sie entdeckte bereits Mitte des 20. Jahrhunderts ihre Bedeutung für das Wohlbefinden des Menschen. Neue Forschungsergebnisse lassen darauf schliessen, dass Faszien eines der wichtigsten Organe zur Körperwahrnehmung sind, da sie mit verschiedenen Reizempfängern ausgestattet sind.

Mühe- und schmerzfreie Aufrichtung in der Schwerkraft

Bei der Strukturellen Integration wird zum einen mit gezielten Berührungen das Spannungsverhältnis im faszialen Netz ausgeglichen, zum anderen ist das Ziel, Körperstruktur und Bewegungsabläufe in Einklang zu bringen und eine mühelose Aufrichtung in der Schwerkraft zu erlauben. Konkret heisst das, dass Klientinnen und Klienten mit Unterstützung des Therapeuten oder der Therapeutin auch Alltagsaktivitäten wie Hinsetzen, Aufstehen, Gehen, Stehen oder Heben auf neue Art lernen und diese im Alltag verankern. Die Basisbehandlung der Strukturellen Integration (Rolfing®) umfasst ca. zehn Sitzungen, die je rund eine Stunde dauern. Die ganzheitliche Behandlungsmethode eignet sich für Kinder und Erwachsene jeden Alters, wird über Zusatzversicherungen anerkannt und ist von den meisten Krankenkassen anerkannt. ■

Reflexzonentherapie

Ganzheitlich orientiert

Reflexzonentherapie ist eine komplementärtherapeutische Methode, die nebst den Selbstheilungskräften auch deren Grundregulationssysteme stärkt und ausgleicht. Reflexzonen befinden sich an Füssen, Händen, Kopf, Ohren und am ganzen Körper, was diese Therapie auch so wirkungsvoll und wohltuend macht. Wer Reflexzonentherapie schon einmal ausprobiert hat, wird dieser Tatsache vollumfänglich zustimmen können.

Das Einsatzgebiet ist sehr gross: Bei stressbedingten Beschwerden wie Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit, gynäkologischen Beschwerden und als Begleittherapie bei chronischen Erkrankungen. Vorausgesetzt wird, dass die Kontraindikationen im Vorfeld abklärt worden sind.

Diese Methode wirkt ganzheitlich. Die Behandlung umfasst die Einheit von Körper, Seele und Geist. Eine Genesung/Reaktion ist also in allen drei Bereichen möglich. Sie basiert auf dem Prinzip, dass es Bereiche oder Reflexpunkte gibt, die jedem Organ, jeder Drüse und Struktur des Körpers entsprechen. Sie ist deshalb für jedes Alter geeignet. Besonders die Reflexzonentherapie am Fuss fühlt sich gut an und unterstützt die Gesundheit in einer wunderbaren Art und Weise. Belastungen im Alltag können zu Auffälligkeiten im Gewebe und im Energiefluss führen, sogenannte Störfelder, die durch die Behandlung wieder normalisiert werden können. Diese Methode ist in weiten Kreisen bekannt, als therapeutischer Zugang akzeptiert und zeigt sich in vielen Fällen als sehr effektiv zur Behandlung des ganzen Menschen. ■

Rhythmische Massage

Dynamisches Zusammenspiel

Leben äussert sich in Rhythmen. Arrhythmische Lebensumstände, andauernde Überforderungen erzeugen Dysbalancen und begünstigen krankhafte Prozesse. Die Methode Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman ist eine eigenständige Therapieform innerhalb der Anthroposophischen Medizin und wird weltweit in Spitälern, Reha-Kliniken, Institutionen für Sonder- und Sozialpädagogik sowie Massagepraxen angewendet.

Sie berücksichtigt das dynamische Zusammenspiel von Leib, Lebenskräften, Seele und Geist.

Das Besondere der Rhythmischen Massage ist folgendes: Die verschiedenen Griffe werden am Körper differenziert rhythmisch angewendet und die Organe Herz, Niere, Blase, Leber und Milz mit speziellen Einreibeformen unterstützt. Mit weichen, fließenden, saugenden Griffen löst die Rhythmische Massage das Gewebe von der Tiefe zur Peripherie. Das belebend Rhythmi-

sche findet sich in den Massagegriffen wie auch in der Behandlungsabfolge. Durch die geschulten Hände des Therapeuten/der Therapeutin wird der Flüssigkeitsstrom achtsam unterstützend über das Unterhautzellgewebe rhythmisiert. Angezeigt ist die Behandlung bei folgenden Indikationen: Verspannungen, Verhärtungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Wirbelsäulensyndrome, posttraumatische Veränderungen, organfunktionelle Störungen (Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel), Tumorleiden sowie das psychosomatische Spektrum mit Erschöpfungszuständen, Depression, Schlaf- und Ernährungsstörungen.

Die Rhythmische Massage wird über die Zusatzversicherung abgerechnet und ist von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Die Methode Rhythmische Massage ist noch nicht als offizielle Methode der Komplementärtherapie anerkannt. Die Methodenidentifikation ist zur Zeit in Arbeit. ■

Mehr erfahren über APM Radloff Therapie

www.apm-radloff.ch/die-methode

Mehr erfahren über den Beruf

www.apm-radloff.ch/ausbildung

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.apm-radloff.ch/klienteninformation/therapeutensuche

Mehr erfahren über Strukturelle Integration (Rolfing®)

www.rolfing.ch/fuer_wen

Mehr erfahren über den Beruf

www.rolfing.ch/ausbildung

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.rolfing.ch/praxen

Mehr erfahren über Reflexzonentherapie

www.svrt.ch/de/reflexzone/methode.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.svrt.ch/de/ausbildung/ausbildung.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.svrt.ch/de/information/therapeuten.html

Mehr erfahren über Rhythmische Massage

www.vrms.ch/methode.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.vrms.ch/ausbildung.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.vrms.ch/therapeuten-rhythmische-massage.html

PATIENTENGESCHICHTE

Von der Erschöpfung zurück zur Kraft

Frau R. erlitt einen Zusammenbruch bei der Arbeit. Durch die Polarity-Therapie ist sie mit neuen Kräften wieder in ihr Arbeitsumfeld zurückgekehrt.

von Catherina Bernaschina

Vor einigen Wochen kam Frau R. in meine Praxis. Nach einem erholsamen Wochenende mit ihrem Partner war sie grundlos plötzlich sehr traurig geworden und musste ungewohnt heftig weinen. Sie verstand sich selbst und die Welt nicht mehr. Trotzdem ging sie zur Arbeit. Als die Kollegen sie auf ihre Befindlichkeit ansprachen, flossen erneut viele Tränen. Frau R. verspürte eine tiefe Hilflosigkeit und Wut in sich aufsteigen. An Weiterarbeiten war nicht zu denken. Ihr Hausarzt diagnostizierte einen Zusammenbruch infolge Erschöpfung und schrieb sie zu 100 Prozent arbeitsunfähig.

Anamnese, Ressourcen

In den ersten Sitzungen führten wir eine sorgfältige Anamnese durch. Frau R. litt unter Schlafstörungen, Konzentrationschwäche und sie erwähnte Mangel an Eigenliebe sowie verminderte Sorgfaltspflicht sich selbst gegenüber. Sie hatte sich nach einer «anfänglich ver-



Susanne Herzog
Polarity-Therapeutin
mit eigener Praxis

stärkten idealistischen Begeisterung» mit den Aufgaben bei der Arbeit und im Privatleben übernommen. Dieses «Alles-immer-besser-machen-Wollen» wurde ihr irgendwann einfach zu viel.

Wir erforschten dann gemeinsam, was Frau R. guttut (Ressourcen). Sie

ging früher sehr gerne zum Schwimmen, liebte es, sich in der Natur zu bewegen, und dekorierte mit Freude ihre Wohnung. In einem einige Wochen dauernden Prozess begann sie sich dieser Ressourcen bewusst zu werden und baute sie allmählich wieder in den Alltag ein. In ihrem Tagebuch hielt sie den Verlauf ihrer Genesung fest.

Gespräch, Körper- und Wahrnehmungsübungen

Das Berichten über ihre Sorgen hatte Frau R. emotional und mental bereits sehr entlastet. Parallel arbeiteten wir an ihrer körperlichen Verfassung. Bei der Fussbehandlung stiessen wir auf Energieblockaden. Das Element Erde half, erneut Halt zu finden, und das Ätherelement schaffte Freiräume. Frau R. entdeckte während der Behandlung, wie sich ihre Beine plötzlich schwer anfühlten oder wie die Waden durchblutet wurden. Sie war überrascht, wie sie ihren Körper langsam wieder besser zu spüren begann. So nahmen wir Polarity-Körperübungen für den Alltag hinzu, einfache, aber wirksame Dehnungs-



und andere Übungen in Kombination mit der Atmung. Wahrnehmungsübungen unterstützten sie bei ihrer Abgrenzung.

Wiedereinstieg

Frau R. konnte nach einer Auszeit von drei Monaten wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. In Absprache mit

dem Hausarzt erfolgte der Einstieg in schrittweiser Teilzeit-Beschäftigung. Diesen Erfolg verdankte sie nicht zuletzt ihrer Bereitschaft, bei sich selber genau hinzuschauen und Dinge zu ändern. Heute hat Frau R. ihre Lebenskraft wiedergefunden und geht dank dieser Erfahrung bewusster mit sich und ihrem Umfeld um. ■

BRANDED BY

«Nach fünf Behandlungen hatte ich **nachts keine Schmerzen mehr**»

Dreimal erlitt der Klient B., der als Fahrlehrer tätig ist, ein Schleudertrauma. Verschiedenste Therapien halfen nicht gegen die Schmerzen. Erst die Behandlung mit der Akupunktur-Massage nach Radloff machte ihn schmerzfrei. Die APM-Therapie ist eine komplementär-therapeutische Methode mit eidgenössischer Anerkennung.

von Marianne Steiger

Wie kam es zu Ihren Beschwerden und wie äussern sie sich?

Klient: In meiner 47-jährigen Berufstätigkeit als Fahrlehrer hatte ich einige Auffahrunfälle und dabei drei Mal ein Schleudertrauma erlitten. Über längere Zeit hatte ich starke Nackenschmerzen und mein Kopf kribbelte wie ein «Ameisennest». Nachts musste ich mindestens dreimal aufstehen, weil ich nicht mehr wusste, wie ich einigermassen erträglich liegen konnte. Die Schmerzen in Nacken und Kopf waren mühsam, einschränkend und sehr zermürbend.

Peter Jeker: Die beim Unfall entstehenden Kräfte erzeugen in der Halswirbelsäule eine Reizung, wobei auch kleine Verletzungen entstehen können. Energetisch gesehen sprechen wir von einem lokalen Füllezustand. Es geht nun darum, diese Fülle im Nacken abzuleiten und wieder energetische Flussbedingungen zu schaffen. Bei schon länger andauernden Beschwerden gilt es herauszufinden, was die individuelle Selbstheilung verhindert. Fehlbehandlung, falsche Selbstbehandlung und organische Ursachen sind hier neben zerstörten Strukturen als Erstes zu nennen.

Welche Therapien haben Sie probiert?

Klient: Ich war bei einem Chiropraktiker, der mich über längere Zeit behandelt hatte. Anfangs half es ein wenig. Ich ging jedoch immer mit einem un-



Peter Jeker
Ausbildungsleiter

guten Gefühl hin, weil die schnelle Bewegung am Kopf mich gestresst hat.

Peter Jeker: Der Stress des Klienten bei den Bewegungen am Kopf ist eine natürliche Abwehrreaktion. Diese muss respektiert werden. Bei der Behandlung der Wirbelsäule arbeiten wir uns von den Beckengelenken her langsam nach oben und respektieren dabei die Schmerzen des Klienten. Das Ziel ist dabei, alle Wirbelgelenke aus ihrer Blockade zu lösen. Dies lässt der Klient meist nicht in der ersten Behandlung zu. Gehen wir trotzdem in die schmerzenden Bereiche der Halswirbelsäule, erzeugen wir neue Reize, was die Blockade und damit die Schmerzen, auch im Kopf, aufrechterhält. Eine Chronifizierung der

Beschwerden ist die Folge. Aus unserer Erfahrung ist es immer auch wichtig, die Behandlung bestimmter Organe in die Therapie einzubeziehen.

Wie fanden Sie zur Methode APM nach Radloff?

Klient: Meine Tochter wusste von der Methode, sie musste mich dann fast ein halbes Jahr lang bearbeiten und überzeugen, bis ich endlich den Versuch wagte. Sie hatte grosse Erwartungen in mir geweckt, die übrigens alle erfüllt wurden.

Peter Jeker: Oft ist es für die Klienten ein grosser Schritt weg von schulmedizinischen hin zu komplementärtherapeutischen Methoden. Wir sehen die Schulmedizin nicht als Konkurrenz, vielmehr wünsche ich mir ein Miteinander im Sinne: «Was nützt dem Klienten am meisten?» Im Konzept Radloff werden in der Regel vier Behandlungen geplant, um festzustellen, ob mit dieser Methode beziehungsweise dieser Therapeutin Einfluss auf die Beschwerden genommen werden kann. Das heisst aber nicht, dass die Beschwerden nach vier Behandlungen komplett beseitigt sind.

Was hat sich für Sie verändert?

Klient: Nach nur fünf Behandlungen innerhalb von drei Wochen konnte ich durchschlafen und hatte auch nachts keine Schmerzen mehr. Seither bin ich schmerzfrei. Es war so spannend, dass keine Spritzen, Medikamente und gar nichts Invasives verwendet wurde.

Diese Behandlungsart, bei der ich zu Beginn sehr skeptisch war, hat mich überzeugt.

Peter Jeker: Selbstverständlich ist jeder Verlauf individuell. Ziel ist es immer, die individuellen Ressourcen zu wecken und zu mobilisieren. Es kann aber gesagt werden, dass das Konzept Radloff auch bei diesem Krankheitsbild eine hohe Wirksamkeit erreicht.

Wie geht es Ihnen heute?

Klient: Es geht mir sehr gut. Nacken und Kopf sind beschwerdefrei.

Peter Jeker: Herr B. kommt jährlich für drei bis vier Behandlungen in die Therapie. Es wird in jeder Sitzung ein individueller Befund erstellt. Mit der angepassten Behandlung werden seine aktuellen Schwachstellen positiv unterstützt. Dieses Beispiel zum Beschwerdebild Schleudertrauma zeigt auf, dass der Mensch unmittelbar auf Reize reagiert. Therapeutische Massnahmen sowie alltägliche Gewohnheiten beeinflussen die Ressourcen zur Heilung, können aber auch verhängend wirken. Seien Sie als Klient kritisch. Wirkt die gewählte Behandlung bei Ihnen?

Die Methode Radloff ist einfach zu erlernen und die Lernenden werden bei uns schrittweise an die Denkweise herangeführt. Es ist uns ein Anliegen, zu zeigen, dass sehr rasch Beschwerden beeinflusst werden können, die schon als chronifiziert gelten. ■



+

Ausbildung in Akupunktur-Massage nach Radloff

Möchten auch Sie lernen, wie ein Schleudertrauma erfolgreich behandelt werden kann? Wie mit einfachen Mitteln viele weitere Beschwerdebilder therapeutisch angegangen werden können? Dann ist die akkreditierte Komplementär-Therapie Ausbildung am Lehrinstitut Radloff genau das Richtige für Sie. Als Ausbildung für alle Interessierten oder als Weiterbildung für Physiotherapeuten, Ärzte, Pfleger, Hebammen und Masseure.

www.radloff.ch

LEHRINSTITUT RADLOFF

Shiatsu-Ausbildung

KomplementärTherapie

Im März und August 2019 startet die nächste Shiatsu-Ausbildung mit Branchenzertifikat KomplementärTherapie.

Erfahren Sie mehr am Info-Abend: 1. November 2018



Die Schweiz kennt seit 2015 den anerkannten und geschützten Titel: KomplementärTherapeut/in mit eidg. Diplom. Es handelt sich um einen staatlich anerkannten Abschluss der Höheren Berufsbildung. Das Branchenzertifikat ist der erste Meilenstein zum eidg. Diplom.



Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

Schule für KomplementärTherapie GmbH
Welchogasse 6, 8050 Zürich
www.phoenix-schule.ch



Von der Berufung zum Beruf
Von der Passion zum Wirken

APAMED Fachschule
für professionelle Ausbildungen



kostenlose Info-Abende:
Mo 01.10.2018
Mo 19.11.2018

APAMED steht für mehr als **25 Jahre Erfahrung** und fundierte Wissensvermittlung.

Unsere Stärken sind durchdachte und bewährte Ausbildungskonzepte, sofort anwendbare effiziente Lerninhalte und interessante Themenbereiche.

Ausgewählte Dozenten mit fundiertem Hintergrundwissen begleiten die Absolventen mit viel Aufmerksamkeit und Freundlichkeit durch die Ausbildungszeit.

Wir sind eine Schule mit Herz, Verstand und grosszügiger Infrastruktur. Dafür stehen wir ein!

Ausbildungen (berufsbegleitend):

- **Holistische Kinesiologie** (OdA KT akkreditiert)
- **Psychosoziale Beratung** (SGfB anerkannt)
- **Craniosacral Therapie KT** (OdA KT akkreditiert)
- **Tronc Commun KT** (OdA KT akkreditiert)
- **Ganzheitliche Ernährungslehre**
- **Strukturelle Integration** (ab 2019)
- **AusbilderIn mit eidg. Fachausweis** (ab 2019)

Anerkannte/akkreditierte Ausbildungen werden vom Bund finanziell unterstützt.

Verkehrsgünstige Lage direkt beim Bahnhof Jona - mit S5/S15 alle 15 Minuten in einer halben Stunde von/nach Zürich HB.

APAMED Fachschule • Bühlstrasse 1 • 8645 Jona
055 210 27 00 • info@apamed.ch • www.apamed.ch

PUBLIREPORTAGE

Komplementärtherapie & Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich WBA

Die Komplementärtherapie sieht Genesung als ein Geschehen, das von individuellen Faktoren abhängig ist und die Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist erfasst. Sie ist damit die opti-male Ergänzung zur Schulmedizin.

Kippt das Kreuzbein aus seiner natürlichen korrekten Haltung ab, hat das immer zur Folge, dass die Wirbelsäule und damit der ganze Körper, mit all seinen Gelenken, kompensatorisch in die Fehllage gezwungen werden. Diese mechanischen Zusammenhänge haben immer ganzheitliche Auswirkungen auf alle Strukturen, Funktionen und Systeme. Die fehlgestellten Gelenke werden nun nicht nur einer enormen Überlastung und damit verstärkten Abnutzung ausgesetzt, sondern sie verursachen auch, dass es zu massiven Energieflussstörungen und damit auch zu grossen muskulären Dysbalancen kommt. Der WBA versteht sich als ganzheitliches Behandlungskonzept mit dem Ziel, der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit auf allen Ebenen. Mit dem WBA werden muskuläre Dysbalancen mit aktiven und passiven spiralen Bewegungs-, Trainings- und Stretching-Übungen nachhaltig ausgeglichen. Dabei werden Fehlstellungen des Skelettes zusätzlich mit manuellen, osteopathischen Techniken korrigiert. Mit der Meridianbehandlung werden die durch die Fehllage entstandenen energetischen Blockaden harmonisiert. Mit passiven und aktiven spiralen rhythmischen Schwingungs- und Bewegungs-Techniken werden verklebte Faszien gelöst. So werden lebenswichtige Impulse vermittelt, dass

die Strukturen, Systeme und Organe regenerieren und ihre natürliche Position und Funktion wiederfinden. WBA ist ein Zusammenwirken aller Systeme und Strukturen im menschlichen Körper und ist eine ausgezeichnete Schulung, um Bewegungsabläufe perfekt zu koordinieren, harmonisieren, und so die erlangte Gesundheit nachhaltig zu stabilisieren.

Stärkung der Selbstregulation

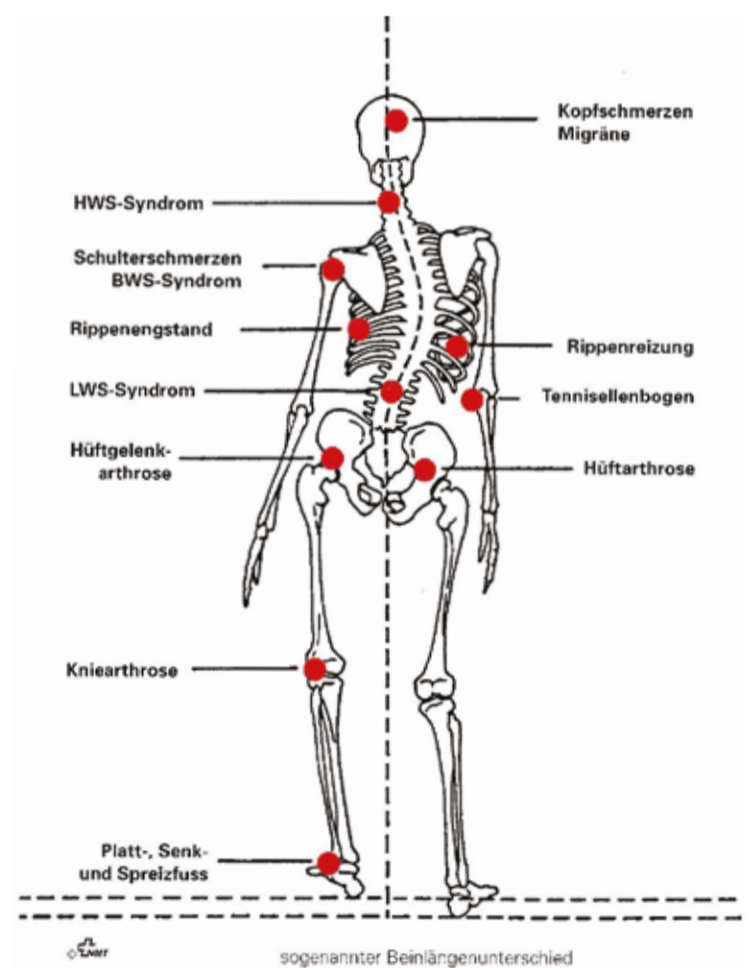
Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.

Förderung der Selbstwahrnehmung

Anleiten zu einer differenzierten Körperwahrnehmung, die Bewusstseinsprozesse auslöst und krankmachende bzw. gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Lebensbedingungen erkennen lässt.

Stärkung der Genesungskompetenz

Unterstützen der KlientInnen im Umgang mit Beschwerden und Krankheit und im Entwickeln und Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Genesung einzusetzen.



EINBLICK IN DEN THERAPIEALLTAG

Eine Diagnose, zwei Therapien

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung, die das zentrale Nervensystem betrifft. Anzeichen und Verlauf der Nervenerkrankung können von Fall zu Fall so unterschiedlich sein, dass sie auch als «Erkrankung mit tausend Gesichtern» gilt. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsansätze in der MS-Therapie. Nachfolgend eine Gegenüberstellung von zwei Fallbeispielen aus der Schulmedizin beziehungsweise der Naturheilkunde. Diese Fallbeispiele zeigen, wie vielfältig ein Therapieablauf sein kann. Für alle Beschwerden und Diagnosen gilt; Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Fragen Sie aktiv nach alternativen Therapiemöglichkeiten.

von Marianne Steiger

SCHULMEDIZIN		NATURHEILKUNDE	
Name	Patientin M.	Name	Patientin S.
Jahrgang	1963	Jahrgang	1963
Beruf	Pflegefachfrau, heute IV-Vollrente	Beruf	---, heute 40 Prozent, IV-Teilrente
Diagnose MS	vor 15 Jahren	Diagnose MS	vor 22 Jahren
Umstände	Diagnose nach 2 Geburten	Umstände	Zusammenhang mit Stress bei der Arbeit vermutet
Therapie	3 verschiedene Medikamente halfen nicht. Seit 1 Jahr neuestes Medikament per Infusion, das nun greift.	Therapie	Keine schulmedizinischen Medikamente. Kontrolle durch Neurologen. Akupunktur, ausgewogene Ernährung nach Blutgruppe, glutenfrei, Zuckerverzicht, Nahrungsergänzungen, Ausleiten durch Pflanzen und Homöopathie
Bewegung	Bewegung mit Physiotherapie, Schwimmen	Bewegung	Schwimmen 2 bis 3 Mal wöchentlich
Einschränkungen	Zeitweise Rollator	Einschränkungen	Zeitweise Stöcke
Ist-Zustand	Ist sehr zufrieden mit der Situation und freut sich, dass sie wieder etwas mehr Bewegungsfreiheit hat. Nach der Infusion fühlt sie sich meist etwas geschwächt, hat eine innere Hitze und grippeähnliche Symptome, die dann aber nach einem Tag verschwinden.	Ist-Zustand	Ist sehr zufrieden mit ihrem Zustand, sie möchte möglichst viel selber entscheiden und mitbestimmen können. Sie freut sich, dass es bisher möglich war, ohne Medikamente zu therapieren.

BRANDED BY

«SHI – Kompetenzzentrum für klassische Homöopathie»

Das SHI Haus der Homöopathie ist europaweit als Kompetenzzentrum für klassische Homöopathie bekannt.

von Anna Birkenmeier



Dr. M. Cachin & Dr. M.S. Jus

Gründer und Leiter des Kompetenzzentrums

«Unsere Idee war von Beginn weg, dass wir ein Kompetenzzentrum gründen, in dem sich alles um die klassische Homöopathie dreht. Von der Praxis über die Schulung, Forschung, bis zur Herstellung von homöopathischen Mitteln», sagt Dr. Mohinder Singh Jus. Zusammen mit seiner Frau, Martine Cachin Jus, gründete er 1990 die SHI Homöopathie Praxis. Dr. M. S. Jus studierte am Calcutta Homoeopathic Medical College and Hospital und ist ein weltweit gefragter Referent in Homöopathie. «Homöopathie ist in Indien auf universitärem Level anerkannt. Unser Ziel ist deshalb, dass wir eine Ausbildung auf höchstem Level anbieten», sagt Dr. Martine Cachin Jus. Und das gelingt der SHI. Nach einer drei bzw. sechsjährigen Studienzeit, die zur Hälfte aus schulmedizinischen Inhalten besteht, schliessen die Studenten mit einem eidgenössischen Diplom in Homöopathie ab und haben die Möglichkeit, nach einem zusätzlichen Studienjahr ein HF (Höhere Fachschule)-Diplom zu erlangen. Diplomierte Homöopathen hfnh (Höhere Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie) haben verglichen mit anderen Homöopathie Schulen den höchsten Ausbildungsstand in Europa. Ein weiterer Vorteil: Die Ausbildung an der SHI hat einen starken praktischen Bezug. «Unsere Studenten absolvieren während des Studiums zahlreiche

Praktika in unserer hauseigenen Praxis», erklärt Dr. M. S. Jus. In der SHI Praxis arbeiten insgesamt zehn Homöopathen und geben ihr Wissen an die Studierenden weiter. Die Praxis arbeitet eng mit Schulmedizinern zusammen, z.B. in fest eingerichteten Sprechstunden im Paraplegiker Zentrum Nottwil. Auf die Frage, was das Gründerehepaar an der Homöopathie besonders faszinierte, antworten sie: «Die klassische Homöopathie ist eine sehr individuelle Medizin, die immer den ganzen Menschen im Auge hat und sowohl Körper als auch Seele und Geist berührt. Ziel der Behandlung ist nicht nur die Linderung der Symptome, sondern die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Wir sind immer wieder fasziniert, was mit Homöopathie alles möglich ist.» ■

Das SHI Haus der Homöopathie beinhaltet die SHI Homöopathische Praxis, die SHI Homöopathische Schule und die homöopathische Drogerie (Homöosana).

Das SHI Haus der Homöopathie ist europaweit als Kompetenzzentrum für klassische Homöopathie bekannt. Die SHI Homöopathische Praxis steht unter der Leitung von Dr. Mohinder Singh Jus, einer international anerkannten Kapazität auf dem Gebiet der Homöopathie. Sie ist eine Überweisungspraxis, spezialisiert auf akute und chronisch komplexe Fälle. Das SHI Haus der Homöopathie führt Supervisionen für Homöopathen aus dem deutschsprachigen Raum durch.

SHI Haus der Homöopathie
Steinhauserstrasse 51
6300 Zug
T +41 (0)41 748 21 77
24-Stunden-Notfalldienst: +41 (0)41 748 21 70
schule@shi.ch
www.shi.ch



BRANDED BY

Miteinander von Schulmedizin und Naturheilkunde

Das NHK Institut für integrative Naturheilkunde Zürich gehört zu den führenden Ausbildungszentren im deutschsprachigen Raum. Das Unternehmen besteht aus einem Campus für Erwachsenenbildung und einem Behandlungszentrum mit Ärzten und Naturheilpraktikern.

von Anna Birkenmeier

Weshalb ist Ihnen die Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde wichtig?

Andreas Scheler: Nur zusammen wird eine ganzheitliche Medizin möglich. Die Schulmedizin ist eher symptomatisch orientiert, daneben müssen aber die Krankheitsursachen behoben werden.

Sybille Binder: Beide Systeme haben ihre Wirkung und Berechtigung. Die alte Heilkunde war früher Teil der Medizin. Die moderne Medizin hat viele Vorteile in der Diagnostik und in der akuten Medizin. In chronischen Fällen kommt und hilft aber die Heilkunde weiter. Daher ist es wichtig, dass sich beide Systeme austauschen und zusammenarbeiten.

Wie lehren und praktizieren Sie diese Kombination an Ihrem Institut?

Sybille Binder: In der Ausbildung nimmt medizinisches Wissen einen wichtigen Stellenwert ein. Es werden 700 Stunden Medizin vermittelt. Daneben aber auch naturheilkundliches Wissen. Die Studierenden lernen in der Ausbildung das Vernetzen, aber auch zu unterscheiden, wo Medizin und wo naturheilkundliches Wissen angebracht ist.

Andreas Scheler: In unserem Zentrum betreiben wir eine erweiterte Diagnostik, die zielführend ist. Auch die Therapie beinhaltet andere Ansätze wie zum Beispiel Entgiftung oder den Ausgleich von Nährstoffdefiziten mit dem Ziel, die Krankheitsursache sowie die chronische Entzündung zu beseitigen.



Andreas Scheler
Allgemeinmediziner

Sybille Binder
Delegierte des VR,
Ernährungsberaterin FH

Wie kann der Patient davon profitieren?

Gemeinsame Antwort: Patienten und Klienten werden in die Therapie miteinbezogen, sie entscheiden selber mit, übernehmen damit Selbstverantwortung. Sie haben bei uns im NHK Zentrum die Möglichkeit, von einem Mediziner und einem Heilpraktiker begleitet zu werden. ■



Entweder – oder? Nein! Sowohl als auch.

NHK Zentrum Institut für integrative Naturheilkunde

Militärstrasse 90
8004 Zürich
T +41 (0)43 268 07 83
zentrum@nhk.ch

www.nhk.ch

Nhk / Institut für integrative Naturheilkunde

Meridiane: die Lebenskraft in Fluss

Die Lehre der Meridiane ist eine zentrale Grundlage der TCM. Sie beschreibt ein System von Leitbahnen, auf dem die Lebensenergie des Menschen fliesst.

Der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge fliesst die Lebenskraft in Kanälen – den sogenannten Meridianen – durch den Körper. Die Meridiane lassen sich mit einem Fluss vergleichen, der in unterschiedlich starker Ausprägung durch den Körper verläuft. Meridiane ziehen sich wie ein Netzwerk durch den gesamten Körper und stellen so eine Kommunikation zwischen den Organen und dem Nervensystem sicher. Hauptsächlich befinden sich die Meridiane im Bindegewebe. Da sie etwa zwei Zentimeter unter der Haut liegen, sind sie für den Therapeuten einfach und gut erreichbar.

Kommt es über einen längeren Zeitraum zu einem Überschuss oder Mangel an Lebenskraft bzw. zu Blockaden, die ein Durchfliessen verhindern, führt dies zu Beschwerden oder Krankheiten. Um langfristig gesund zu bleiben oder zu werden, ist ein freier Fluss der Meridiane die Voraussetzung. Dazu gibt es in der TCM verschiedenste Behandlungsansätze.

Freier Fluss - Voraussetzung für Gesundheit

Bei einem körperlich gesunden und mental starken Menschen fließen und schwingen die Energien ungestört durch den gesamten Körper. Bei Krankheiten oder Belastungen kommt es zu einer Einschränkung des Flusses oder eines Rückgangs des Energielevels. Der Körper trifft eine intelligente Entschei-

dung, bei Störungen den schwächsten Teil zu blockieren, um überhaupt als System noch funktionieren zu können. Solche ersten Unterbrechungen im Fluss kann der Mensch bereits wahrnehmen – zuerst als leichtes Symptom wie etwa anhaltende Müdigkeit oder hier und da ein leichter Schmerz. Wird die Stimme des Körpers über einen längeren Zeitraum ignoriert, wird die Sprache deutlicher: Wir werden körperlich oder psychisch krank bzw. spüren Schmerzen.

Keine Gesundheit ohne freien Energiefluss

Die Vertreter der TCM gehen davon aus, dass jede Krankheit durch ein energetisches Ungleichgewicht mitverursacht wird. Daher ist die Behandlung der Meridiane ein wichtiger Teil eines erfolgreichen Therapiekonzeptes – egal ob bei körperlichen oder geistigen Problemen. «Wenn die Energie nicht in Fluss ist bzw. gebracht wird, werden auch alle weiteren Therapiemethoden langfristig nicht greifen», erklärt Lisa Yuan von TCMswiss. «Es macht keinen Sinn, Energiereserven zu füllen, wenn diese dann nicht durch den Körper fließen können.»

12 Meridiane - den Organen zugeordnet

Die TCM geht davon aus, dass es insgesamt zwölf Hauptmeridiane gibt. Die Meridiane sind symmetrisch auf beiden Körperseiten angeordnet. Jeder dieser Meridiane ist einem Organ zugeordnet. Doch die Bedeutung geht

weit über körperliche Probleme eines Organs hinaus. Auch seelische Probleme und ungelöste Lebensthemen können sich in einem Energiefeld zeigen. So steht beispielsweise auf seelischer Ebene der Bereich des Herzens für die emotionale Festigkeit im Leben und als Sitz der Persönlichkeit.

Chance, ungelöste Lebensthemen zu erkennen

Meridiane reagieren somit auch auf psychische Begebenheiten. «Störungen im Energiefeld geben uns die Chance zu wachsen und Probleme zu bewältigen, die schon längst darauf warten, angeschaut zu werden», erklärt Yuan. Für die richtige Zuordnung und Deutungen von solch feinschwingender Energie verlangen eine hervorragende Ausbildung und viel Erfahrung vom Therapeuten. Auf der Internetseite von tcmwiss.ch gibt es eine Auflistung von qualifizierten TCM-Praktikern von Zürich bis in die Ostschweiz.

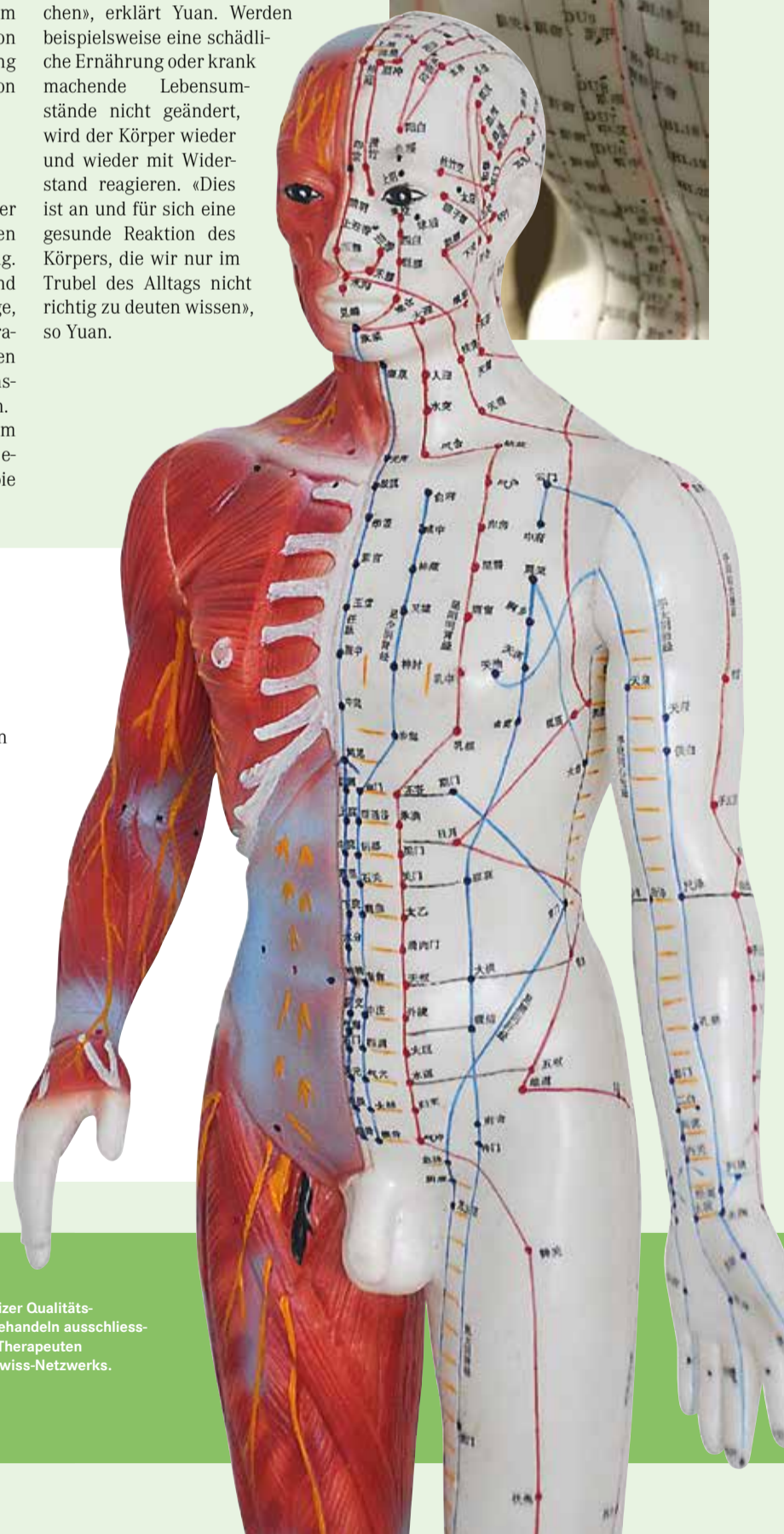
Die Arbeit mit den Meridianen in der Praxis

Ein erfahrener und gut ausgebildeter Therapeut findet für jeden Klienten eine massgeschneiderte Behandlung. Bewährte Methoden in der TCM sind vor allem Akupunktur, Tuina Massage, Moxibustion und Schröpfen. Die Therapien sind zwar unterschiedlich, haben jedoch alle das gleiche Ziel: Die Lebenskraft wieder zum Fließen zu bringen. Trotzdem ist dieses grosse Spektrum an Möglichkeiten wichtig, um für jeden Patienten eine optimale Therapie

zu finden. «Hat beispielsweise jemand Angst vor Nadeln, hilft die grundsätzlich sehr wirksame Akupunktur sicher nicht, Stress abzubauen», so Lisa Yuan. «Dann müssen Alternativen angewendet werden.»

Ganzheitliche Veränderungen notwendig

Trotz der zweifellos erstaunlichen und messbaren Erfolge dieser Therapie – ein Allheilmittel ist auch die Behandlung entlang der Meridiane nicht. Wie bei jeder erfolgreichen Therapie muss auch die Ursache erforscht und verändert werden. Denn an Zufälle glauben die TCM-Praktiker nicht. «Unsere Therapeuten nehmen sich viel Zeit, um sich ein ganzheitliches Bild vom Patienten und seinem Leben zu machen», erklärt Yuan. Werden beispielsweise eine schädliche Ernährung oder krank machende Lebensumstände nicht geändert, wird der Körper wieder und wieder mit Widerstand reagieren. «Dies ist an und für sich eine gesunde Reaktion des Körpers, die wir nur im Trubel des Alltags nicht richtig zu deuten wissen», so Yuan.



Lisa Yuan
TCMswiss

«Wie Sie Ihre Lebenskraft bewahren und in Fluss halten.»

Unser Körper ist kein Selbstläufer. Um langfristig gesund zu bleiben, müssen wir auf uns achten und dafür sorgen, dass Körper und Geist genährt werden.

- ✦ **Ernähren Sie sich gesund.**
Achten Sie auf eine möglichst pflanzliche und zuckerarme Ernährung. Nehmen Sie überwiegend frische und unverarbeitete Lebensmittel zu sich.
- ✦ **Gönnen Sie sich Pausen.**
Helfen Sie Ihrem Körper Energiereserven wieder aufzufüllen. Machen Sie immer wieder Pausen während des Tages und nehmen Sie sich abends eine Stunde Zeit für sich.
- ✦ **Bewegen Sie sich.**
Bewegung an der frischen Luft ist die Basis Ihrer Gesundheit. Eine Stunde leichter Sport pro Tag sollte auf Ihrem Programm stehen.
- ✦ **Hören Sie auf Ihr Herz.**
Egal ob beruflich oder privat. Ihr Herz ist Ihr Kompass, der Sie auf den Pfad des Glücks und der Gesundheit bringt. Daher bringen Sie den Mut auf, das Leben zu führen, das Sie wollen.
- ✦ **Lösen Sie Ihre Probleme.**
Gehen Sie Themen an, die Sie und Ihr Leben belasten. Ansonsten wirken diese weiter - auf unbewusster und energetischer Ebene.



TCMswiss bietet seit über vierzehn Jahren, in 16 Praxen, das gesamte Spektrum der TCM in authentischer Form an. Schweizer Qualitätsansprüche und hochstehende Fachkompetenz verbinden sich bei unseren therapeutischen Behandlungen. Bei TCMswiss behandeln ausschliesslich hoch qualifizierte Therapeuten mit langjähriger Erfahrung und einem universitären Hochschulabschluss in China. Alle Therapeuten profitieren zudem von regelmässigen Weiterbildungen und den Expertisen der Fachspezialisten innerhalb unseres TCMswiss-Netzwerks.

Auf tcmwiss.ch können über die unabhängige Bewertungs-Plattform SwissQualiQuest, die Meinungen der Kunden von TCMswiss gelesen werden.



zeller schlaf forte

Endlich wieder schlafen wie ein Murmeltier.

zeller schlaf forte – für erholsame
Nächte und aufgeweckte Tage.
Wirkt auf pflanzlicher Basis.



PFLANZLICH.

KEINE ABHÄNGIGKEIT.

GUT VERTRÄGLICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller 