

NATUR HEIL KUNDE

in Zusammenarbeit mit natürlich

06 21

aus der Schweiz



**Laufend neue
Beiträge!**

Aktuell: Das Post-Covid-Syndrom
komplementär behandeln

**www.
millefolia
.ch**

**lindern
heilen
stärken**

**Besuchen Sie unser
Schweizer Online-Newsportal
für Komplementärmedizin.**

Über 100 000 Interessierte
haben millefolia.ch schon für
sich entdeckt.

Abonnieren Sie auch
unseren digitalen Newsletter,
kostenlos und werbefrei,
auf www.millefolia.ch



Natürlich gesund

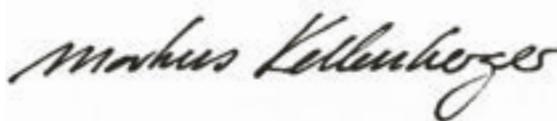
Liebe Leserin, lieber Leser

Das Wort «Qualität» wird Ihnen in unserem Special «Naturheilkunde aus der Schweiz» noch ein paar Mal begegnen. Zu Recht, denn unser Land gehört weltweit zu den führenden Nationen im Bereich Naturheilkunde. Aus zwei Gründen: Wir, die Menschen in diesem Land, vertrauen der Heilkraft aus der Natur. Und die vielen Hersteller und Anbieter komplementärmedizinischer Produkte und Therapien setzen alles daran, dieses Vertrauen weiter zu stärken, wie Sie in den nachfolgenden Berichten lesen können.

Naturheilkundliche Produkte werden streng kontrolliert und so nachhaltig wie möglich hergestellt, denn Kompromisse gibt es im Interesse der Gesundheit keine.

Und für die anerkannten Ausbildungen im Bereich der Komplementärtherapien und für den Handel gilt dasselbe. Als Patientin oder als Patient haben wir ein Recht darauf, die bestmögliche Behandlung mit den bestmöglichen Therapien und Heilmitteln zu bekommen. Und es tut gut, zu wissen und in diesem Special auch zu lesen, dass die Frauen und Männer, die im komplementärmedizinischen Bereich arbeiten, das auch so sehen. Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit.

Herzlich, Ihr



Markus Kellenberger
Chefredaktor «natürlich»

ORGANISATIONEN

- 04 Asca Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin
- 06 Dakomed Dachverband Komplementärmedizin
- 08 EMR ErfahrungMedizinisches Register
- 10 SVKH Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel
- 12 Union Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen

HERSTELLER

- 14 Padma AG
- 18 Hänseler AG
- 20 Burgerstein / Antistress AG
- 22 Phytolis
- 24 Ceres Heilmittel AG
- 26 Evodrop
- 28 Max Zeller Söhne AG
- 30 Herbamed AG

HANDEL

- 32 Schweizerischer Drogistenverband

THERAPIEN

- 34 Heilkräuter am Wegrund
- 38 Shiatsu Gesellschaft Schweiz
- 40 Cranio Suisse Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie
- 42 AFS Atemfachverband Schweiz
- 44 Rolf-Ott-Institut GmbH
- 48 Regumed Regulative Medizintechnik GmbH
- 52 Akupressur Verband Schweiz
- 54 RVS Rebalancer-Verband Schweiz
- 56 SGZM Schweizerische Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin

AUSBILDUNG

- 58 Heilpraktikerschule Luzern
- 62 OdA KT Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie
- 66 OdA AM Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz

VERSICHERUNG

- 68 EGK Gesundheitskasse

ASCA

Das Qualitätslabel für Komplementär- medizin



04

Das grosse Angebot an Komplementär- und Alternativmedizin wird von der Mehrheit der Bevölkerung genutzt und geschätzt. In diesem Gebiet gibt es eine Referenz: ASCA. Seit 30 Jahren vergibt die schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA Qualitätslabel an Therapeutinnen und Therapeuten.

Wer als Therapeutin oder Therapeut im Bereich Komplementär- und Alternativmedizin eine fundierte und anerkannte Ausbildung sucht, kommt an der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin ASCA nicht vorbei. Die Stiftung stellt hohe Anforderungen an die Aus- und Weiterbildung und hat strenge ethische und berufliche Regeln eingeführt. Mehr als 17 000 Therapeutinnen und Therapeuten haben mittlerweile diese Anerkennung für eine oder mehrere der 150 verzeichneten Methoden erhalten und wurden in einer der 350 ASCA-akkreditierten Schulen ausgebildet. Verschiedene Zusatzversicherungen vergüten Behandlungen, welche von ASCA-anerkannten Therapeuten durchgeführt werden. Eine ASCA-zertifizierte Ausbildung garantiert also auch Patientinnen und Patienten, dass sie nach höchstem Standard behandelt werden.

Was und wann zahlt die Versicherung?

Arzt oder Therapeut, Grund- oder Zusatzversicherung? Im Bereich der Komplementärmedizin gibt es viele Kombinationen. Aber wie finden Interessierte einen qualifizierten Anbieter und wie sieht es mit der Rückerstattung durch die Krankenkasse aus?

Nehmen wir das Beispiel von Frau Malatesta, die unter Migräne leidet und diese mit Akupunktur behandeln möchte. Wie sieht die Beteiligung ihrer Versicherung aus?

Wenn sie lediglich nach Krankenversicherungsgesetz (KVG) versichert ist:

Das KVG deckt fünf Therapien (anthroposophische Medizin, Akupunktur, chinesische Phytotherapie, Homöopathie und westliche Phytotherapie) ab, sofern sie von einem Arzt durchgeführt werden, der über eine Zusatzausbildung in der betreffenden Therapie verfügt.

Einen Arzt mit einer Ausbildung in Akupunktur findet Frau Malatesta im Register der medizinischen Berufe (www.medregom.admin.ch). Die Behandlungen werden von der Grundversicherung bezahlt, abzüglich einer allfälligen Franchise und eines Selbstbehalts.

Wenn sie über eine Zusatzversicherung verfügt:

Die Nachbarin von Frau Malatesta empfiehlt ihr Herr Nadelmann, einen renommierten Akupunkteur, zu konsultieren. Da das Angebot an Zusatzversicherungen sehr breit und vielfältig ist, sollte sie zunächst abklären, ob ihre Police komplementärmedizinische Behandlungen abdeckt. Wenn dies der Fall ist, muss sie noch folgende Punkte prüfen:

Der Therapeut muss anerkannt sein: Die Versicherer erstatten nicht jede Person, die behauptet, Therapeut zu sein. Stattdessen arbeiten sie mit unabhängigen und neutralen Organisationen zusammen, die sich auf Komplementärmedizin spezialisiert haben, wie zum Beispiel die Stiftung ASCA. Diese bescheinigen unter anderem die Qualität der Ausbildung des Praktikers für die betreffenden Therapien, die regelmässige Absolvierung von Fortbildungen und die Einhaltung ethischer und beruflicher Grundsätze.

Die Therapie wird erstattet: Jeder Versicherer hat seine eigene Liste der anerkannten Leistungen, die sogar innerhalb der gleichen

Versicherungsgesellschaft von einem Versicherungsprodukt zum anderen variieren kann.

Die Anzahl der erstatteten Behandlungen:

Es gibt bestimmte Grenzen bei der Deckung, wie zum Beispiel eine maximale Anzahl von Behandlungen pro Jahr. Auch ein jährlicher Höchstbetrag bei den Behandlungen kann eine Einschränkung darstellen.

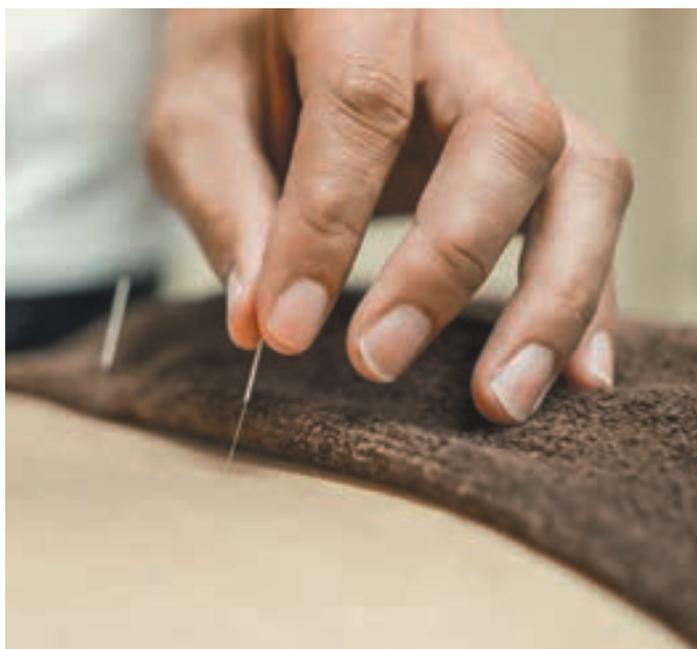
Die Höhe der Rückerstattung: Die Erstattung ist in der Regel auf eine Pauschale pro Konsultation oder einen Prozentsatz der Kosten der Leistung beschränkt.

Mögliche Vorbehalte: Beim Abschluss einer Zusatzversicherung kann die Krankenkasse Vorbehalte vorsehen, das heisst sie kann die Erstattung bei bestimmten Krankheiten oder Behandlungen ausschliessen.

Wenn der Therapeut und die Therapie vom Versicherer anerkannt sind, der jährliche Höchstbetrag nicht erreicht ist und die Police Kopfschmerzen nicht von den Leistungen ausschliesst, erstattet die Zusatzversicherung ihr einen Pauschalbetrag oder einen Prozentsatz der Kosten für die Behandlung beim Akupunkteur Nadelmann.

Dieses Vorgehen scheint komplex. Wichtig zu wissen ist vor allem, dass die Anerkennung eines Therapeuten durch ein Register nicht automatisch die Erstattung der Behandlung durch die Versicherung garantiert. In der Regel wird der Patient direkt auf der Website eines Registers, wie zum Beispiel www.asca.ch, nach einem ausgebildeten und qualifizierten Therapeuten in seiner Region suchen. Danach genügt ein Anruf bei der Krankenkasse, um die Rückerstattung für die Behandlung sicherzustellen.

www.asca.ch



LINKS

Akupunktur ist nicht gleich Akupunktur. Nur wenn die Therapeutin oder der Therapeut eine anerkannte Ausbildung hat, zum Beispiel durch die ASCA, erstattet die Versicherung die Kosten ganz oder teilweise.

ÜBERBLICK ÜBER DIE KRANKENKASSENLEISTUNGEN

	Grundversicherung (KVG)	Zusatzversicherung
Praktiker	Ca. 1000	Mehr als 20000
Qualifikation	Arzt mit Zusatzausbildung	Anerkennung durch ein Register
Therapien	5	Mehr als 150 Therapien
Erstattung	Erstattung abzüglich Franchise/Selbstbehalt	Pauschale oder Prozentsatz
Beschränkungen	Therapie muss wirksam, zweckmässigkeit und wirtschaftlich sein	Gemäss Vertrag (jährlicher Höchstbetrag, maximale Anzahl Behandlungen, Vorbehalte)

Dakomed

Gemeinsam der Komplementär- medizin verpflichtet



06

Die Komplementärmedizin ist beliebt. Dennoch steht sie in der öffentlichen Wahrnehmung im Schatten der Schulmedizin. Dakomed, der Dachverband Komplementärmedizin, arbeitet seit zwölf Jahren erfolgreich daran, der Naturheilkunde den Stellenwert zu verschaffen, den sie verdient.

Dakomed darf ruhig stolz sein auf das bisher Erreichte. Unter anderem, dass der Bundesrat die vier ärztlichen Fachrichtungen Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Phytotherapie und Traditionelle Chinesische Medizin in die Grundversicherung der Krankenkassen aufgenommen hat. Weitere Erfolge des Dachverbandes Komplementärmedizin sind die Professionalisierung der Ausbildung der Therapeutinnen und Therapeuten bis hin zum eidgenössischen Diplom und die vereinfachte Zulassung für pflanzliche und komplementärmedizinische Arzneimittel.

Möglich gemacht hat das alles aber erst die Volksabstimmung «Ja – Zukunft mit Komplementärmedizin» vor zwölf Jahren. Zwei Drittel der Stimmenden sagten ja zur Vorlage – ein deutliches Zeichen dafür, wie sehr Frauen und Männer der Schweizer Naturheilkunde vertrauen. Um die Forderung der Abstimmung umzusetzen, wurde Dakomed gegründet von Ärzte- und Therapeutenorganisationen, Spitälern, Schulen, Gesundheitsorganisationen, dem Schweizerischen Drogistenverband und dem Herstellerverband für komplementärmedizinische und pflanzliche Heilmittel.

Mittlerweile vertritt Dakomed über 20 Verbände und Organisationen und setzt sich für sie und ihre Anliegen bis ins Bundeshaus ein, initiiert parlamentarische Vorstösse und reicht Stellungnahmen ein und führt zudem die Geschäftsstelle der parlamentarischen Grup-

pe Komplementärmedizin. Denn: Das bisher Erreichte ist erst der Anfang. «Trotz unserer Erfolge ist die Komplementärmedizin in der Gesundheitsversorgung zu wenig anerkannt und integriert», sagt Dakomed-Präsidentin und SP-Nationalrätin Edith Graf-Litscher.

Tatsächlich: Obschon die Komplementärmedizin wegen ihrer sanften Wirkung bei vielen Menschen äusserst beliebt ist, ist sie noch zu selten ein gleichberechtigter Partner der Schulmedizin. Die Corona-Pandemie ist ein gutes und aktuelles Beispiel dafür. Die Strategie des Bundes setzt einseitig auf schulmedizinische Massnahmen, dabei gäbe es ebenso vielversprechende komplementärmedizinische Ansätze, um der Krankheit zu begegnen.

Für Dakomed gibt es also noch einiges zu tun. Im Fokus sind folgende Schwerpunkte:

- Integrative Medizin: Im Interesse von Patientinnen und Patienten, die gezielte Zusammenarbeit von Komplementär- und Schulmedizin fördern.
- Forschung und Lehre: Unterstützung für Forschung im Bereich Komplementärmedizin und Naturheilkunde und die Förderung von Lehrprojekten.
- Ausbildung: Nachwuchsförderung bei Ärztinnen und Ärzten sowie die Schaffung von fairen Rahmenbedingungen für die Berufszulassung nicht ärztlicher Therapeutinnen und Therapeuten.
- Heilmittel: Sorge dazu tragen, dass die Vielfalt an wirksamen komplementärmedizinischen und pflanzlichen Heilmitteln erhalten bleibt.

Beim letzten Punkt geht es Dakomed nicht nur um die Vielfalt des Angebots, sondern auch um Qualität. Als Folge von Corona ist der Internet-

Konsum gewaltig gewachsen und mit ihm auch der weltweite Online-Handel mit Komplementär-, Naturheil- und Nahrungsergänzungsmitteln. Nur: Diese sind zwar günstig, aber viele im Ausland online bestellte Naturprodukte sind von zweifelhafter Herkunft und Wirksamkeit. Genau darum ist es Dakomed wichtig, Schweizer Hersteller von qualitativ hochstehenden Produkten zu unterstützen, denn: Die Auflagen, mit denen sie sich herumschlagen müssen, gelten für die Pharmaindustrie, also für chemisch hergestellte Medikamente. Die Komplementärmedizin setzt jedoch auf die Kraft der Natur – und für Heilmittel aus natürlichen Rohstoffen sollten zum Wohl der Patientinnen und Patienten dem geringen Risiko angepasste Regeln gelten.

www.dakomed.ch

MILLEFOLIA – DAS SCHWEIZER NEWSPORTAL FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Millefolia.ch ist ein Online-Newsportal mit journalistischen Beiträgen aus der Welt der Komplementärmedizin und steht allen Interessierten offen. Der Herausgeber Dakomed will mit Millefolia.ch das wertvolle Wissen über natürliche Heilmethoden und Arzneimittel fördern und einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Selbstkompetenz leisten.

www.millefolia.ch bietet:

- Journalistisch ausgewogene Beiträge aus der Welt der Komplementärmedizin.
- Fundierte Recherchen zu allen möglichen Themenbereichen der Naturheilkunde.
- Beiträge mit Aktualitätsbezug und zu Spezialthemen wie zum Beispiel Corona.



RECHTS
Dakomed-Präsidentin Edith Graf-Litscher vertritt die Interessen des Verbandes als SP-Nationalrätin im Bundeshaus.



ErfahrungsMedizinisches Register EMR

Therapeutinnen und Therapeuten per Klick finden



08

Qualifizierte und zertifizierte Therapeutinnen und Therapeuten online finden: Das ErfahrungsMedizinische Register EMR bietet genau diesen Service – und noch mehr. EMR-registrierte Therapeutinnen und Therapeuten werden nach strengen Qualitätsstandards jährlich überprüft.

Die Naturheilkunde erfährt zusehends mehr Zuspruch unter der Bevölkerung, aber auch bei Ärztinnen und Ärzten, die Patientinnen und Patienten Naturheilverfahren ergänzend empfehlen. Das verspricht zwar Sicherheit – aber noch keine Garantie und auch keine Orientierung.

Wie findet man die «richtigen» Naturheilpraktiker?

Wie finde ich qualifizierte Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker? Bei welchen kann ich mich in guten Händen wähnen? Und werden ihre Leistungen von den Krankenversicherern anerkannt und rückerstattet? Das sind Fragen, die sich viele Versicherte immer wieder stellen.

Auch Versicherer haben Fragen

Dieselben Fragen stellten sich auch Versicherer: 1994 aufgrund der Revision des Krankenversicherungsgesetzes KVG. Damals wurde der Rückvergütung komplementär- oder alternativmedizinischer Leistungen über die obligatorische Grundversicherung endgültig der Riegel vorgeschoben. Fortan mussten sich solche Leistungen ausschliesslich über die private Zusatzversicherung finanzieren. Es folgte eine Flut von Therapeuten-Anfragen, um auf ebendiese Versicherungsliste zu kommen. Einige Versicherer reagierten mit Aufnahmestopp – andere gründeten eine Interessengemeinschaft, um eine Lösung für die nicht-ärztliche Komplementär- und Alternativmedizin zu finden.

Ein Qualitätslabel entsteht

Die Lösung nahm mit der Gründung des ErfahrungsMedizinischen Registers EMR und der Entwicklung eines Qualitätslabels als Therapeuten-Standard im Jahr 1999 Gestalt an. Seither prüft das EMR die Qualifikationen von Therapeutinnen und Therapeuten und zeichnet sie mit dem EMR-Qualitätslabel aus. Hierfür erforderlich sind der Nachweis einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung, praktische Erfahrung mit Patienten und strafrechtliche Unbescholtenheit. Doch damit nicht genug: Das EMR-Qualitätslabel ist jeweils nur ein Jahr gültig. Bevor es erneuert wird, prüft das EMR bei jeder einzelnen Therapeutin und jedem einzelnen Therapeuten, ob sie sich regelmässig fortbilden und weiter den Qualitätsstandard erfüllen. Damit leistet das EMR einen wichtigen Beitrag zum Patientenschutz und bietet Sicherheit und Orientierung in diesem Bereich des Gesundheitswesens. Deshalb stellt das EMR-Qualitätslabel auch für fast alle Krankenversicherer eine Grundvoraussetzung dar, um erfahrungsmedizinische Leistungen zu vergüten.

Wegweiser zu ausgezeichneten Naturheilpraktikern

Therapeutinnen und Therapeuten mit dem EMR-Qualitätslabel finden sich einfach und schnell im EMR-Guide auf www.emr.ch. Dieses praktische Online-Verzeichnis dient als Orientierungs- und Entscheidungshilfe, indem es geeignete Anbieterinnen und Anbieter von Behandlungen wie Traditionelle Europäische Naturheilkunde oder Homöopathie bis Ayurveda-Medizin oder Akupunktur in Ihrer Nähe aufzeigt. Alles sehr übersichtlich: mit Adresse und Google Map, Therapiemethoden und Qualifikationsnachweisen – bis hin zu Parkplätzen in der Umgebung. Zusätzlich erfährt man hier auch mehr über die Vergütung durch Versicherer.

www.emr.ch



DAS EMR IN KÜRZE

Das ErfahrungsMedizinische Register EMR ist ein Geschäftsbereich der Eskamed AG, einem privaten Unternehmen mit Sitz in Basel. Seit 1999 prüft das EMR die Qualifikation von Therapeutinnen und Therapeuten der Erfahrungsmedizin und zeichnet sie mit dem EMR-Qualitätslabel aus.

EMR-QUALITÄTSLABEL

Das EMR-Qualitätslabel dient dem Patientenschutz und bietet Sicherheit und Orientierung bei der Suche nach kompetenten Therapeutinnen und Therapeuten. Aktuell sind 23 700 Therapeutinnen und Therapeuten für insgesamt rund 180 Behandlungsmethoden EMR-zertifiziert.

VERGÜTUNG ÜBER DIE ZUSATZVERSICHERUNG

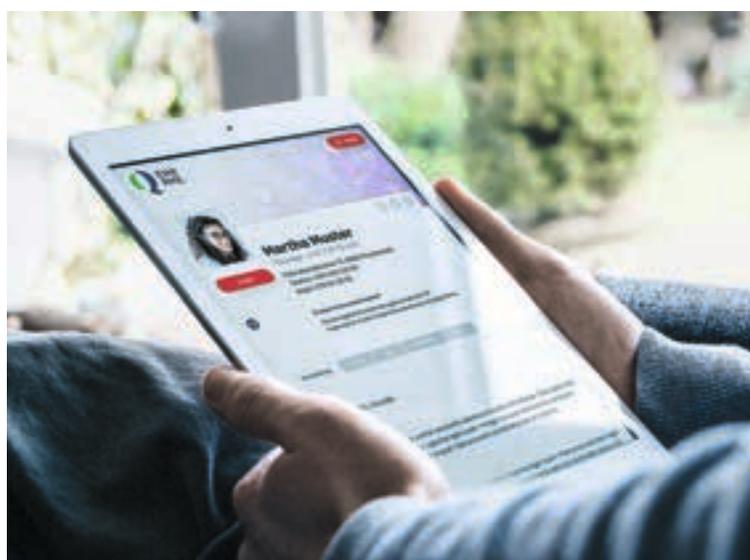
Für fast alle Krankenversicherer stellt das EMR-Qualitätslabel die Grundvoraussetzung dar, um erfahrungsmedizinische Leistungen über die Zusatzversicherung zu vergüten.

EMR-GUIDE

Auf www.emr-guide.ch findet man einfach und schnell Therapeutinnen und Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel in unmittelbarer Nähe.

AUS KOMPLEMENTÄR- UND ALTERNATIVMEDIZIN WIRD «ERFAHRUNGSMEDIZIN»

Naturheilkunde, Komplementär- oder Alternativmedizin sind zugegebenermassen geläufigere Bezeichnungen – allerdings nur schwer fass- und abgrenzbar und unzureichend. Das EMR hat deshalb einen Begriff geprägt, der die Vielfalt der rund 180 Behandlungsmethoden und das zugrunde liegende Erfahrungswissen betont: Erfahrungsmedizin.



LINKE SEITE

Genauso wie man bei Homöopathie an Globuli denkt, sollte man bei Homöopathen an das EMR-Qualitätslabel denken. (Bild: Eskamedia AG)

RECHTS

Alle Infos einer EMR-zertifizierten Therapeutin auf einen Blick: von Therapiemethoden bis Anfahrtsbeschreibung. (Bild: Eskamedia AG)

SVKH

Den natürlichen Heilmittelschatz der Schweiz fördern



LINKE SEITE

Herbert Schwabl setzt sich als Präsident des SVKH dafür ein, dass die Spiesse zwischen Pharmaindustrie und Komplementärmedizin gleich lang sind.

Der Schweizerische Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH setzt sich dafür ein, dass natürliche Arzneimittel in der Schweiz zu fairen Bedingungen hergestellt werden können und die Vielfalt der Heilmittel erhalten bleibt.

Der pflanzliche Hustensaft, das natürliche Magen- oder Schlafmittel, Augentropfen ohne chemische Substanzen, Globuli oder ein spagirischer Spray – natürliche Heilmittel sind sehr beliebt und gefragt, schon seit alters her gibt es in der Schweiz eine reiche Tradition an natürlichen Heilmitteln. Sie sind meist gut verträglich und werden auch für die Behandlung von Kindern und älteren oder chronisch kranken Menschen sehr geschätzt. Ihre Anwendung und Zusammensetzung beruhen vielfach auf traditionellem Wissen und einer jahrhundertalten Erfahrung.

Es gibt ein vielseitiges Angebot von Naturheilmitteln, die in der Schweiz produziert und vertrieben werden. Es sind kleine und mittlere Unternehmen, oft auch Familienbetriebe, die als Pioniere gestartet sind und immer noch engagiert und aus Überzeugung natürliche Arzneien in hoher Qualität herstellen.

Diese Vielfalt zu erhalten und sie auch zu fairen Bedingungen herstellen zu können, ist das Ziel des Schweizerischen Verbandes für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH. Er vertritt gegenüber den Behörden 29 Schweizer Firmen komplementärmedizinischer und natürlicher Heilmittel.

Bürokratie bei der Zulassung

Viele der Produkte sind durch das Heilmittelinstitut Swissmedic als natürliche Arzneimittel zugelassen. Im Heilmittelgesetz werden sie als Komplementär- und Phytoarzneimittel bezeichnet. Da sie im Gegensatz zu chemischen Medikamenten natürliche Inhaltsstoffe haben, sieht der Gesetzgeber für Komplementär- und Phytoarzneimittel ein vereinfachtes Zulassungsverfahren vor. In der Realität ist eine Arzneimittelzulassung mit viel Aufwand und Kosten verbunden, da die Verfahren und Bestimmungen immer bürokratischer werden. Die Entwicklung ist dramatisch: Bei den pflanzlichen Arzneimitteln gibt es heute 30 Prozent weniger zugelassene Arzneimittel als vor zehn Jahren.

Teils absurde Auflagen

In den vergangenen Jahren hat sich der internationale Arzneimittelmarkt stark gewandelt. Aktuell werden viele Wirkstoffe und Medikamente der Grundversorgung in Indien oder China eingekauft, was zu Lieferengpässen und Abhängigkeiten führt. Da Umweltauflagen in diesen Ländern nicht ausreichend eingehalten und die Kontrollen vor Ort mangelhaft durchgeführt werden, mussten zur Sicherheit der Patientinnen und Patienten und zum Schutz der Umwelt die internationalen Kontrollvorschriften verschärft werden. Diese auf transnationale Lieferketten von Grossbetrieben ausgerichteten internationalen Vorschriften werden aber auch für Schweizer KMU angewendet, die lokal natürliche Arzneimittel aus Pflanzen und Naturstoffen in Bioqualität herstellen. Im hochregulierten Schweizer Umfeld bedeutet dies immer strengere Auflagen und teilweise unsinnige Anforderungen. Ein Beispiel: Obwohl etwa bei der Verarbeitung von pflanzlichen Stoffen keine Gefahr ausgeht, müssen – wie bei der chemischen Industrie – modernste Lüftungsanlagen angeschafft und kostspielige und überhöhte Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden.

Billigtrend schadet natürlichen Mitteln

Naturheilmittel bieten generell eine günstige Alternative und als zugelassene Arzneimittel werden einige über die Grundversicherung bezahlt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) entscheidet, welche Medikamente vergütet werden und nimmt diese in die sogenannte Spezialitätenliste auf. Dazu müssen Hersteller ein separates Aufnahmegesuch einreichen.

Das BAG legt auch die Preise aller Medikamente der Spezialitätenliste fest. Mit den steigenden Gesundheitskosten hat das BAG die Medikamentenpreise in den letzten Jahren wiederholt gesenkt, jedoch nicht nur bei den teuren Medikamenten, sondern auch bei den günstigen. So kommt es, dass nach mehreren Preissenkungen die vom BAG festgesetzten Preise für Komplementär- und Phytoarzneimittel die Kosten für die in der Schweiz hergestellten Produkte teilweise nicht mehr decken. Diese günstigen Produkte verschwinden deshalb von der Spezialitätenliste und die Vielfalt des Angebots sinkt.

Die Vielfalt ist gefährdet

Mit den Preissenkungen des BAG und den immer strengeren Auflagen seitens der Behörden geraten die Schweizer Hersteller von komplementärmedizinischen Heilmitteln zunehmend unter Druck. Es besteht die Gefahr, dass einzelne Produktionsbereiche oder auch Betriebe eingestellt werden müssen und bewährte und beliebte Naturheilmittel vom Markt verschwinden. Dies mit gravierenden Folgen für die Naturheilkunde und die Komplementärmedizin. «Wenn das Angebot an natürlichen Arzneimitteln immer kleiner wird, werden auch die natürlichen Behandlungsmöglichkeiten eingeschränkt und damit auch die Wahl, zwischen verschiedenen Therapien auswählen zu können», sagt Dr. Herbert Schwabl, Präsident des SVKH. «Dagegen wehrt sich der SVKH – damit der natürliche Heilmittlersatz in der Schweiz erhalten bleibt.»

www.svkh.ch

SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE HEILMITTEL

Im Schweizerischen Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH haben sich Schweizer Firmen zusammengeschlossen, die natürliche Heilmittel herstellen und vertreiben. Der SVKH setzt sich dafür ein, dass in der Schweiz pflanzliche und komplementärmedizinische Arzneimittel sicher und zu fairen Bedingungen hergestellt und verkauft werden können. Der SVKH will die Vielfalt der natürlichen Arzneimittel erhalten. Für die wirksamen Therapien der Naturheilkunde und Komplementärmedizin braucht es eine grosse Palette von unterschiedlichen natürlichen Heilmitteln. Wenn Produkte vom Markt verschwinden, werden die Therapiemöglichkeiten eingeschränkt. Der SVKH ist Mitglied im Dachverband Komplementärmedizin Dakomed (siehe Seite 6).

UNION

Ganzheitliche Medizin – ganz- heitlicher Mensch



LINKE SEITE

Jana Siroka, Fachärztin Innere Medizin und Intensivmedizin auf der Notfallstation der anthroposophischen Klinik Arlesheim. Foto Christian Jaeggi

RECHTS

Gisela Etter, Fachärztin Allgemeine Innere Medizin, FA Homöopathie, betreut Ihre Patientinnen und Patienten ganzheitlich.



Moderne Medizin kombiniert mit traditionellem Wissen ist die beste Medizin. Die Mitglieder der UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen stellen bei ihren Behandlungen den Menschen und seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Die UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen vereinigt als Dachverband über tausend Ärztinnen und Ärzte, welche zusätzlich zu ihrer regulären Facharztausbildung eine Weiterbildung in Anthroposophisch erweiterter Medizin, Homöopathie, Phytotherapie oder Traditioneller Chinesischer Medizin mit entsprechenden Fähigkeitsausweisen erlangt haben. Neues Mitglied seit 2019 ist die Schweizerische Ärztesgesellschaft für Ayurveda. Die Fähigkeitsausweise sind von der FMH anerkannt und berechtigen seit 2017 zur Abrechnung über die obligatorische Krankenpflegeversicherung.

Freie Therapiewahl dank Methodenvielfalt

Wenn Ökologie mit Artenvielfalt in gedanklichen Zusammenhang gebracht wird, dann muss konsequenterweise auch die Diversität im Bereich der Medizin und ihrer teilweise alten Traditionen berücksichtigt werden. Die Medizin braucht eine Methodenvielfalt, denn das prägt unser fortschrittliches und solidarisches Gesundheitswesen mit Therapiewahlfreiheit für alle. Die hervorragende Versorgung der gesamten Bevölkerung in der Schweiz, unabhängig von sozialem Status, Einkommen, Alter, Krankheit oder Behinderung ist deshalb einmalig.

Regelmässig stattfindende sozialwissenschaftliche Befragungen zeigen, dass Komplementärmedizin beliebt ist und dass Patientinnen und Patienten bezüglich Wirksamkeit und Verträglichkeit überzeugt sind. Deshalb werden komplementärmedizinische Arzneimittel

gerne bei Säuglingen, Kindern, Schwangeren, Menschen mit Mehrfacherkrankungen und Menschen höheren Alters angewendet.

Auf den Menschen eingehen

Jeder Mensch ist für sich einzigartig, und wenn wir krank sind, wünschen wir als Individuen wahrgenommen zu werden. Komplementärmedizinisch tätige Ärztinnen und Ärzte nehmen sich Zeit, hören zu, betrachten mit einer individuellen und ganzheitlichen Sicht auf die Beschwerden, erklären Sachverhalte in einer verständlichen Sprache und beziehen Patientinnen und Patienten aktiv in Therapieentscheidungen mit ein. Komplementärmedizin stärkt das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte. Viele Menschen unterstützen ihre physische und psychische Gesundheit mit komplementärmedizinischen Massnahmen und machen gute Erfahrungen damit.

Die Medizin, die ganzheitlich alles Wissen rund um die Gesundheit des Menschen berücksichtigt und integrativ praktiziert wird, ist die beste Medizin. Komplementärmedizinisch tätige Ärztinnen und Ärzte kombinieren ihre therapeutischen Möglichkeiten mit dem aktuellen Wissen der konventionellen Medizin und sie arbeiten mit Fachleuten anderer Fachrichtungen zusammen.

Medikationssicherheit ist ein aktueller und drängender Problembereich der Schweizer Gesundheitsversorgung. Unerwünschte Arzneimittelereignisse und Medikationsfehler kommen häufig vor und Risiken wie die der Polypharmazie sind weitverbreitet. Ein zurückhaltender, aber trotzdem sachgerechter Einsatz von konventionellen Medikamenten, wie ihn die Komplementärmedizin pflegt, führt zu weniger unerwünschten Arzneimittel- und Wechselwirkungen mit entsprechend weniger Folgen für die Patienten und weniger Kosten im Gesundheitswesen.

DIE FÜNF METHODEN IM ÜBERBLICK

ANTHROPOSOPHISCH ERWEITERTE MEDIZIN

Anthroposophie berücksichtigt neben den physisch-leiblichen Grundlagen auch die seelischen und geistigen Dimensionen des Menschen.

www.vaoas.ch

AYURVEDA

Ayurveda bietet wertvolle, praxiserprobte Methoden zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten. Störungen können in einem frühen Stadium erfasst und positiv begleitet werden.

www.ayurveda-aerztegesellschaft.ch

HOMÖOPATHIE

Homöopathie ist eine Heilmethode mit gut 200-jähriger Tradition, die ganzheitlich und individuell nach der Ähnlichkeitsregel verschreibt und mit potenzierten Arzneien arbeitet.

www.svha.ch

PHYTOTHERAPIE

Phytotherapie arbeitet mit pflanzlichen Vielstoffgemischen, die sich seit Jahrtausenden bewähren. Dabei steht ein integrativer und ganzheitlicher Behandlungsansatz im Fokus.

www.smgp.ch

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

TCM ist modern, erfahren, spannend und ergänzend! Angewendet werden Akupunktur, Arzneitherapie, Qi Gong, Taji Chi, Tuina Massage und Diätetik.

www.akupunktur-tcm.ch

Sicherheit für Mensch, Tier und Umwelt

Ein weiterer positiver Aspekt: Dank integrativer Medizin können Arzneimittelrückstände im Grundwasser zum Wohle und zur Sicherheit von Mensch, Tier und Umwelt reduziert werden. Ein traditionell um zirka die Hälfte reduzierter Einsatz von Antibiotika in der komplementärmedizinischen Arztpraxis entschärft zudem das Problem der Antibiotika-Resistenz und die daraus resultierenden weiteren Kostenfolgen.

Komplementärmedizinisch tätige Medizinerinnen und Mediziner mit entsprechenden Fähigkeitsausweisen finden sich im Medizinalberuferegister (MedReg) oder auf den Homepages der jeweiligen ärztlichen Fachgesellschaften. Bei Unklarheiten in der Behandlung führt ein Link auf der Homepage der Union zur Ombudsstelle. Patientensicherheit und Behandlungsqualität sind ganzheitlich tätigen Ärztinnen und Ärzten wichtig.

www.unioncomed.ch

Padma

Tibetische Medizin auf höchstem Niveau



14

LINKE SEITE

In den Kräuterkap-seln von Padma steckt das Jahrtausende alte Heilwissen der tradi-tionellen Tibetischen Medizin.

RECHTS

Die Kräutermischun-gen sind das Geheim-nis der Tibetischen Medizin. Die Wirk-stoffe der einzelnen Pflanzen unterstützen und verstärken sich gegenseitig.



Seit über 50 Jahren produziert die Padma in der Schweiz Rezepturen der Tibetischen Medizin. Als Brückenbauerin zwischen Ost und West, aber auch zwischen Tradition und Moderne leistet Padma Pionierarbeit für die Verbreitung und Anerkennung der Tibetischen Medizin und Konstitutionslehre im Westen.

Die Geschichte der Tibetischen Medizin begann vor rund 1200 Jahren und hat bis heute nichts an Faszination und Aktualität eingebüsst. In der Schweiz wurde der Grundstein mit einem Vortrag über die Tibetische Medizin des Benediktinerpaters Cyrill von Korvin-Krasinsky in Zürich im Jahr 1954 gelegt. Dies führte im Nachgang zur Gründung der Studiengruppe für Tibetische Medizin und der Erprobung der ersten tibetischen Rezepturen durch Schweizer Ärzte. Auch die bekannte Zürcher Bircher-Benner Klinik berichtete von guten Erfolgen. Diese Ergebnisse verbunden mit der Faszination über die Art und Weise der Betrachtung und Behandlung von kranken Menschen waren so nachhaltig, dass 1969 aus der Studiengruppe die auf tibetische Rezepturen spezialisierte Padma AG entstanden ist.

Tradition mit Zukunft

Seither stellt Padma pflanzliche Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel aus der Tibetischen Medizin und Konstitutionslehre in pharmazeutischer Qualität nach Schweizer Standards her. Die Forschungsarbeit, die mit der Studiengruppe begann, wird bis heute weitergeführt. Vernetzt mit Wissenschaftlern auf der ganzen Welt, «übersetzten» die Spezialistinnen und Spezialisten von Padma die

traditionellen Beschreibungen der Kräuterrezepturen in einen westlich-wissenschaftlichen Kontext. So können das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe und die Wirkungen auf den menschlichen Körper entschlüsselt und dem westlichen Medizinverständnis zugänglich gemacht werden. Über 50 Jahre praktische Erfahrung und wissenschaftliche Arbeit ermöglichen heute und in Zukunft eine Synthese aus moderner Forschung und jahrhundertalter Tradition in Schweizer Qualität.

Alle Pflanzenkompositionen werden ausschliesslich in der Schweiz, in Wetzikon, hergestellt. Die Herstellung unterliegt den hohen Anforderungen an die Arzneimittelherstellung (GMP), und die Qualität sowie Reinheit der Rohstoffe. Zudem wird jedes Produkt während des ganzen Herstellungsprozesses bis zu seiner Fertigung mehrfach in internen und externen Laboren geprüft. So entstehen wertvolle, traditionelle und gleichzeitig zeitgemässe Kräuterrezepturen, «made in Switzerland», was sogar einzigartig in Europa ist.

Naturbelassene Rohstoffe – fairer Handel

Die Padma-Produkte bestehen aus getrockneten und gemahlenden Pflanzenteilen sowie aus Mineralien, die sorgfältig gemischt und in Kapseln gefüllt werden. Padma verwendet ausschliesslich naturbelassene Pflanzenteile und verzichtet auf Extrakte oder andere chemische Veränderungen der Kräuter. Damit enthalten die Rezepturen das ganze Spektrum der Pflanzen im natürlichen Kontext und im Sinne der Ganzheitlichkeit. Ausserdem wird bei der Herstellung bewusst auf Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Aromastoffe oder Farbstoffe verzichtet. ▶



Der Wiener Herbert Schwabl hat Physik studiert. Sein Interesse gilt der Quantenphysik und Komplementärmedizin, insbesondere der Tibetischen Konstitutionslehre. Seit 1994 leitet er die Padma AG. Dabei ist ihm der Brückenschlag zwischen Wissenschaft und der ursprünglichen Lehre genauso wichtig wie die Erforschung der tibetischen Rezepturen im westlichen Kontext bezüglich deren Wirkung wie auch deren Qualität.

RECHTS

Padma verwendet für seine Kräuterkapseln Medizinalpflanzen aus verschiedenen Teilen der Welt, die meisten davon aus spezialisiertem Anbau, denn nur so ist die Qualität kontrollierbar und bleibt konstant.



Die Rohstoffe kommen aus verschiedenen Teilen der Welt. Beim Einkauf wird besonders auf Reinheit, Qualität und Nachhaltigkeit Wert gelegt. Die meisten von Padma verwendeten Medizinalpflanzen stammen aus spezialisierten europäischen und internationalen Anbauprojekten. Die Qualität der Pflanzen lässt sich dadurch einfacher kontrollieren und bleibt konstant. Auch eine Verwechslung mit anderen Pflanzenarten kann so ausgeschlossen werden. Padma setzt sich für einen fairen Handel ein. Wo dies möglich ist, arbeitet die Firma direkt mit Produzenten vor Ort zusammen und strebt mit ihnen langjährige Partnerschaften an.

Neben der Analyse im Labor spielt bei den Rohstoffen die organoleptische Prüfung eine grosse Rolle und stellt eine optimale Ergänzung dar. Auf diese Weise wird insbesondere der Geschmack geprüft, der gemäss der tibetischen Überlieferung für die Wirkung der Rezepturen mitverantwortlich ist.

Brücken bauen zwischen Ost und West

Padma schlägt Brücken zwischen den Medizinsystemen und Kulturen und verbindet Menschen aus allen Teilen der Welt. Ein besonderes Anliegen ist dabei, das jahrhundertealte und erprobte medizinische Wissen aus Tibet zu bewahren und den Menschen zugänglich zu machen. Die Welt von Padma vereint Faszination, Innovation, Tradition, Fortschritt, Nachhaltigkeit, Freundschaft und Partnerschaft auf allen Ebenen.

Mit den gewonnenen Erkenntnissen aus Forschung, Herstellung und Anwendung verhilft Padma der Tibetischen Medizin und letztendlich der tibetischen Kultur auf internationaler Ebene zu mehr Anerkennung – und kann damit auch etwas an den Ursprung der Medizin zurückgeben.

www.padma.ch

TIBETISCHE MEDIZIN IN KÜRZE

Die Tibetische Medizin und Konstitutionslehre ist die Lehre der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Ob Makrokosmos oder Mikrokosmos, der Mensch, die Nahrung, einfach alles setzt sich aus diesen fünf Grundkräften zusammen und korrespondiert miteinander. Über die fünf Elemente steht der Mensch in Kontakt mit der Welt und dem Universum.

Die tibetischen Ärzte finden durch die Elemente auch den Zugang zu Krankheiten und Heilmitteln. Mit ihrer Hilfe können die Vitalität und das innere Gleichgewicht von Körper und Geist beeinflusst werden. Ziel ist es, ein stabiles Gleichgewicht der Kräfte zu erlangen und im Sinne der Prävention zu erhalten.

Herzstück dieser Lehre sind eine typgerechte Ernährungsweise und der Einsatz von mehrheitlich pflanzlichen Vielstoffgemischen. Sie bestehen aus vielen verschiedenen Naturstoffen, die sich gegenseitig in der Wirkung unterstützen und mögliche unerwünschte Effekte ausgleichen. Dadurch wirken diese Vielstoffrezepturen gleichzeitig auf mehreren Ebenen im Körper und sind nebenwirkungsarm.

DIE KONSTITUTION ALS BASIS

Die fünf Elemente manifestieren sich im Menschen in Form der drei dynamischen Prinzipien Lung, Tripa und Beken. Lung steht für das bewegende, Tripa für das wärmende Prinzip, und Beken widerspiegelt die stabilisierenden und kühlenden Aspekte im Organismus. Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Verhältnis dieser drei Prinzipien zur Welt. Dieser sogenannte Konstitutionstyp bleibt ein Leben lang erhalten und legt gewisse Neigungen und Anfälligkeiten fest. Man kann mit ihm oder gegen ihn leben. (Typentest und Info unter www.padma.ch)

Das persönliche Gleichgewicht wird durch die Lebensweise, die Ernährung, aber auch durch Umweltfaktoren oder Medikamente beeinflusst. Im Sinne eines dynamischen Systems kann der Körper Ungleichgewichte relativ lange ausbalancieren. Erst wenn die Dysbalance zu stark wird oder Einflüsse zu langanhaltend sind, zeigen sich körperliche und seelische Störungen in Form von physischen und psychischen Krankheiten.

RECHTS

Die modernen Produktionsanlagen von Padma in Wetzikon erfüllen alle erforderlichen Standards. Dazu gehört auch, dass jeder Produktionsschritt laufend von Fachleuten überprüft wird.



DIE THERAPIEFORMEN

Nach dem Verständnis der Tibetischen Medizin und Konstitutionslehre sind viele Beschwerden und Krankheiten auf falsche Ernährung und Lebensgewohnheiten zurückzuführen. Eine Anpassung hin zu optimalen Bedingungen ist deshalb der wichtigste therapeutische Schritt. In der Folge stehen aus dem tibetischen Wissensschatz verschiedene äussere und innere Therapien zur Auswahl.

Zu den äusseren Therapien gehören verschiedene Formen der Massage, Kompressen und Bäder. Die innere Therapie erfolgt über pflanzlich-mineralische Vielstoffgemische, die Tibetischen Kräuterrezepturen. Sie setzen vielfältige sanfte Impulse, die das System wieder ausgleichen und stabilisieren.



Hänseler AG

Der Kräuterexperte aus dem Appenzellerland



18

Früher waren es Appenzeller Kräuter- und Ordensfrauen, die Heilpflanzen ihre Wirkungskraft entlockten – heute macht das die Firma Hänseler in Herisau. Sie führt die alte Appenzeller Tradition der Kräuterkunde fort und produziert unter anderem Urtinkturen und Arzneimittel aus frischen Pflanzen, denn: Natur und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft.

Die Wurzeln des Unternehmens gehen zurück ins Jahr 1964. Damals begann Firmengründer Edwin Hänseler lokale Naturärzte und Apotheken mit Heilkräutern zu beliefern. Im Laufe der Zeit wuchs das Geschäft und der Kräuterkundler begann selber naturheilkundliche Rohstoffe und Medikamente zu produzieren.

Heute umfasst das Angebot des Produktions- und Handelsunternehmens Hänseler AG rund 500 verschiedene Produkte und über 3000 Rohstoffe, darunter Hausspezialitäten wie das bekannte ätherische Olbas-Öl, das bei Erkältungskrankheiten Linderung verschafft, oder die Original Bach-Blüten- und Rescue-Produkte, pflanzliche Nieren- und Blasen-dragees und die Hänseler D-Mannose gegen Blasenentzündungen. Damit beliefert das Unternehmen schweizweit Apotheken, Drogerien, Spitäler und Industriepartner.

Die Kraft der Natur

Natürliche und sanft wirkende Produkte prägen das Sortiment bis heute, insbesondere im Bereich der Frauengesundheit. Hier bietet Hänseler pflanzliche Arzneimittel unter anderem gegen Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren sowie gegen akute und chronische Harnwegsinfekte. Mit dem Ziel, die Frau in ihren verschiedenen Lebensphasen zu begleiten, baut Hänseler das Angebot in dieser Sparte stetig aus und bietet neben pflanzlichen Arzneimitteln auch innovative Nahrungsergänzungsmittel an.

Qualität wird in der Firma grossgeschrieben. Das beginnt bereits bei der Auswahl der Rohstoffe. Diese stammen aus der ganzen Welt – und manchmal aus nächster Nähe. So werden Heilpflanzen und Kräuter wie Löwenzahn oder Ringelblumen frisch und direkt vom lokalen Produzenten angeliefert.

Bei der Verarbeitung vereinen sich traditionelles Kräuterwissen und moderne Herstellungsprozesse. Um die Wirk- und Aromastoffe aus den Frischpflanzen zu gewinnen, werden sie zerkleinert, in Flüssigkeiten eingelegt, ausgepresst, aufgekocht und destilliert. Im Prinzip sind das dieselben Arbeitsschritte, die schon die Kräuter- und Ordensfrauen angewendet haben, doch heute, in der industriellen Produktion, sind sämtliche Prozesse durchgehend geregelt und genauestens dokumentiert. So wird eine gleichbleibende Zusammensetzung und Qualität erreicht – heute einer der wichtigsten Ansprüche, die die Kundschaft an natürliche Heilmittel hat.

Qualitätskontrolle ist das A und O

Vom Eingang der Rohstoffe über die Verarbeitung in den hermetisch abgeschlossenen Produktionsräumen bis zur Abfüllung ist das Labor der Dreh- und Angelpunkt bei Hänseler. Praktisch vor, während und nach jedem Verarbeitungsschritt werden Proben entnommen und analysiert. Nur wenn das Labor grünes Licht gibt, kann ein Stoff, ein Halbfertigprodukt oder ein Fertigprodukt weiterverarbeitet werden.

Dass Hänseler bei ihren Kunden für die hohe Qualität ihrer Produkte bekannt ist, verdankt sie nicht nur den sorgfältig geprüften Rohstoffen und den modernsten Herstellungsmethoden. Mindestens ebenso wichtig sind dem Ostschweizer KMU die 135 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In der Produktion, Qualitätssicherung und Kundenbetreuung arbeiten Frauen und Männer als Pharmazeuten, Chemiker, Drogisten, Laboranten und Pharmaassistenten. Für die finanzielle Unabhängigkeit ist gesorgt: Die

Aktienmehrheit der Firma Hänseler ist im Besitz der lokalen Steinegg Stiftung. Damit ist auch die Basis für eine kontinuierliche Weiterentwicklung und eine gesunde Wirtschaftsstruktur in der Region gegeben.

www.haenseler.ch

Schwerpunkt Frauengesundheit

Die Herisauer Firma Hänseler ist weitgehend auf weibliche Gesundheitsthemen spezialisiert. Mit Produkten auf rein natürlicher Basis begleitet sie Frauen in ihren verschiedenen Lebensphasen. Einige Beispiele:

HÄNSELER ACHILLEA

Dieses pflanzliche Arzneimittel aus dem Extrakt der Schafgarbe dient zur Linderung leichter Krämpfe vor und während der Menstruation.

NIEREN- UND BLASENDRAGÉES S

Mit Extrakten aus Bärentraubenblättern, Birkenblättern und Goldrutenkraut wirken die Dragées leicht entzündungshemmend und harnwegdesinfizierend.

HÄNSELER D-MANNOSE

Der in der Natur vorkommende natürliche Einfachzucker wird zur Vorbeugung und unterstützenden Therapie von Blasenentzündungen (Zystitis) sowie unkomplizierten Harnwegsinfektionen eingesetzt.

SILACTEN

Die Silacten-Tropfen tragen gemäss homöopathischem Arzneimittelbild dazu bei, die Stiltätigkeit anzuregen.

HÄNSELER MENOPAUSE

Bei Wechseljahrsbeschwerden lindert dieses Arzneimittel mit den Extrakten aus Traubensilberkerze und Johanniskraut Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.



RECHTS

Das Labor ist der Dreh- und Angelpunkt für alle Hänseler-Produkte. Hier werden mit modernster Technik alle Verarbeitungsschritte laufend kontrolliert, damit die Qualität stimmt.



Burgerstein Vitamine

«Nicht die Krankheit – die Gesundheit müssen wir pflegen»



20



LINKS
Tanja Zimmermann-Burgerstein führt das Familienunternehmen Antistress AG in der 3. Generation. Ge-gründet hat es 1972 ihr Grossvater Lothar Burgerstein.

«Burgerstein Vitamine» sind eine Schweizer Erfolgsgeschichte. In der dritten Generation von Tanja Zimmermann-Burgerstein geführt, steht das Familienunternehmen Antistress AG, das über 80 Produkte mit Mikronährstoffen herstellt, für Vertrauen, Beständigkeit und Glaubwürdigkeit.

Qualität ist kein Zufall, sondern die Philosophie des Schweizer Familienunternehmens Antistress AG mit der Dachmarke «Burgerstein Vitamine». Das Unternehmen produziert über 80 Produkte mit Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Probiotika sowie Mikronährstoff-Granulatmischungen, die entsprechend der individuellen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden von Fachpersonen zusammengestellt werden können.

Die Antistress AG mit Sitz in Rapperswil-Jona zählt rund 45 Mitarbeitende und ist Schweizer Marktführer im Segment der Mikronährstoffe. Das Unternehmen erhält seit Jahren den «Most Trusted Brands Award» als vertrauenswürdigste Marke im Bereich Vitaminpräparate. «Burgerstein Vitamine» sind erhältlich im Fachhandel wie Apotheken und Drogerien, denn Gesundheit braucht Beratung.

An der Spitze des erfolgreichen Unternehmens der «Burgerstein Vitamine» steht Tanja Zimmermann-Burgerstein. Im Interview sagt sie, worauf das Erfolgsrezept ihres Familienunternehmens beruht.

Tanja Zimmermann-Burgerstein, vor 71 Jahren gründete Ihr Grossvater das Unternehmen. Wie kam es dazu?

Mein Grossvater hatte 1972 einen schweren Autounfall, ging danach an Stöcken und fühlte sich körperlich nicht fit. Dann erlebte er am eigenen Körper, dass er dank Vitaminen und einer bewussten Ernährung wieder schneller

gesund wurde. Als umtriebiger Mensch begann er sich mit Mikronährstoffen zu beschäftigen, und gründete dank seinem Pioniergeist dieses heute erfolgreiche Unternehmen.

Ihr Unternehmen ist führend im Schweizer Fachhandel, wenn es um Mikronährstoff-Präparate geht. Wie lautet Ihr Erfolgsrezept?

Dass wir über zwei Millionen Verpackungen pro Jahr verkaufen, kommt nicht von selbst. Wissenschaft, Seriosität und Evidenz sind die Grundlagen unseres Erfolges. Der Grundgedanke, mit gesunder Ernährung und sinnvoller Supplementierung die Gesundheit zu unterstützen, bildet heute noch das Fundament des Unternehmens.

Reicht eine gesunde Ernährung nicht?

Unsere Lebens- und Essgewohnheiten haben sich verändert. Viele Menschen ernähren sich nicht immer ausgewogen. Daher können Mikronährstoff-Supplemente in gewissen Lebenssituationen helfen. Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Trotzdem sind sie lebenswichtig.

Der Körper kann diese etwa 50 Nährstoffe nicht selbst herstellen, sondern sie müssen ihm zugeführt werden. Das geschieht aber nicht immer in ausreichendem Masse. Mein Grossvater pflegte zu sagen: «Nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit müssen wir pflegen.» Eine Komponente sind hier die Mikronährstoffe neben gesunder Ernährung, Bewegung und genügend Schlaf. Dies gilt in der Covid-Pandemie mehr denn je.

Für wen sind Ihre Produkte geeignet?

Ob unser Organismus ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt wird, hängt von

verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören der Lebensstil, das Ausmass an körperlicher Aktivität oder genetische Veranlagungen. Sportlich aktive Menschen etwa benötigen mehr Mikronährstoffe, weil der Stoffwechsel steigt und mit dem Schweiß auch Mineralstoffe verloren gehen. Doch auch Schwangerschaft, Alter oder Wachstum bedingen einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen. Auch wer sich vegetarisch oder vegan ernährt oder gerade besonderen Stresssituationen ausgesetzt ist, kann hier in ein Defizit kommen. Unser kontinuierlich wachsender und vielseitiger Kundenkreis ist der beste Beweis dafür.

Was macht «Burgerstein»-Produkte so besonders?

«Burgerstein-Produkte» sind eine Kombination aus Natur, Qualität und Wissenschaft. Sie werden nach eigenen, in der Schweiz erstellten Rezepturen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse hergestellt. Die Inhaltsstoffe sind optimal auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt, damit sie in der richtigen Menge, zur richtigen Zeit und am richtigen Ort im Körper ankommen.

Bezüglich der Auswahl der Rohstoffe setzen wir auf höchste Qualität und Reinheit. Für eine gute Verträglichkeit wird die Menge der Hilfsstoffe so gering wie möglich gehalten. Die eingesetzten Hilfsstoffe gewährleisten eine optimale Qualität des Endproduktes und schützen zum Beispiel empfindliche Mikronährstoffe vor dem Einfluss von Sauerstoff, Licht und Feuchtigkeit. Und – das ist für uns selbstverständlich – alle unsere Produkte sind frei von künstlichen Farb-, Aroma- und Süsstoffen sowie künstlichen Konservierungsmitteln.

www.burgerstein.ch

Phytolis

Naturheilkunde aus der Romandie



22

Die Firma Phytolis vertreibt seit 1987 Produkte, die ergänzend oder alternativ zur Schulmedizin die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, stets mit einem Augenmerk auf die Prävention. Heute ist Phytolis ein Tochterunternehmen von Laboratoire PiLeJe Frankreich, dessen Aktivität sich auf die Bereiche Phytotherapie, Milchsäurebakterien, Mikronährstoffe und ätherische Öle erstreckt.

Phytolis profitiert von der engen Zusammenarbeit des französischen Marktleaders PiLeJe mit einem internationalen Netzwerk von Wissenschaftlern, Forschern und Ärzten und kann so jederzeit innovative, vertrauenswürdige und bedürfnisgerechte Lösungen aus verschiedenen Bereichen anbieten. Zur Unterstützung und Weiterbildung der Gesundheitsfachleute bietet Phytolis viel beachtete Kurse und Lehrgänge auf jeder Ebene an und stellt online eine umfangreiche Bibliothek an Fachartikeln und Studien zur Verfügung.

Milchsäurebakterien – Vorsprung durch Forschung

Ein unaufhörlich wachsender Bereich der Aufmerksamkeit sind die Milchsäurebakterien, welche Laboratoire PiLeJe seit 28 Jahren gemeinsam mit namhaften universitären Forschungsabteilungen und Kliniken erforscht und produziert. Am Darmmodell, mittels in vivo, in vitro und beobachtender Studien werden die Eigenschaften der einzelnen Stämme untersucht und in streng kontrollierten klinischen Studien die Effizienz der Produkte überprüft, bevor sie eingesetzt werden. Laboratoire PiLeJe stellt hohe Qualitätsansprüche an sich und seine Partner.

Pflanzenextrakte auf höchstem Niveau

Ein weiterer Zweig ist die Phytotherapie, mit der die Geschichte von Phytolis ursprünglich angefangen hat. Bereits die Auswahl der Rohstoffe ist streng und auf beste Qualität bedacht. Berücksichtigt werden Pflanzen von idealen Standorten, vorzugsweise biologisch kultiviert, zum optimalen Zeitpunkt geerntet und zum Erhalt der Inhaltsstoffe innert 24 Stunden eingefroren. Mit den Produzenten bestehen langjährige Partnerschaften, was eine gleichbleibende Qualität und fairen Handel gewährleistet.

Aus dem mehrstufigen, patentierten Extraktionsverfahren Phytostandard entstehen pflanzliche Auszüge mit einem Maximum an pflanzlichen Inhaltsstoffen. Dieses Maximum bezieht sich sowohl auf die Vielseitigkeit als auch auf die Dichte der Moleküle. Nach der schonenden Verarbeitung unter Ausschluss von Licht, Luft und Hitze werden unter Vakuum die Lösungsmittel entzogen. Die so gewonnenen Auszüge werden mit Glycerin versetzt und zu alkoholfreien Extrakten für

individualisiert auf Patientinnen und Patienten zugeschnittene Magistralrezepturen verarbeitet und seit einiger Zeit mit Akazienfasern zu praktischen Tabletten oder Kapseln gepresst.

Mikroernährung – Fokus auf Bioverfügbarkeit

Ziel der Mikroernährung ist die bestmögliche Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und die Ergänzung durch optimierte Produkte, wenn diese Versorgung nicht über die Nahrung gedeckt werden kann. In diesen Produkten werden Nährstoffe in konzentrierter Form verwendet, daher sind Qualität und Reinheit eine wichtige Voraussetzung. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Aufnahme dieser Nährstoffe in den Körper. Zu diesem Zweck hat die Forschungsabteilung PiLeJe einen Aminokomplex aus natürlichen Reisfermenten entwickelt, der die Resorption von heiklen Stoffen wie Eisen und Magnesium verbessert.

Kompetenter Partner aus Deutschland

Mit der Expansion der Firma Phytolis in die Deutschschweiz vor zehn Jahren konnte mit dem deutschen Familienunternehmen Dr. Jacobs Medical GmbH ein Partner gefunden werden, dessen Produkte und Philosophie perfekt mit der von Phytolis übereinstimmt. Als Arzt und Komplementärmediziner in dritter Generation hat sich Ludwig Manfred Jakob voll der Ernährung am Vorbild der Natur verschrieben. Nach seinen Grundsätzen kommt an erster Stelle eine gesunde Ernährung und erst dann, wenn nicht anders möglich, sollen Nahrungsergänzungen die Gesundheit unterstützen. Die aus der Natur gewonnenen Rohstoffe sollen möglichst einfach und ohne komplexe technologische Verfahren zu bekömmlichen Nahrungsergänzungen werden. Das Entwickeln von immer wieder neuen Produkten gelingt ihm dank seiner Neugier und Lernbereitschaft von der Natur. So gelangen aus dem Hause Jacobs echte Innovationen auf den Markt, welche unsere Ernährung ein Stück natürlicher machen.

Jüngster Spross – ätherische Öle

Der jüngste Spross des Laboratoire PiLeJe sind Produkte mit ätherischen Ölen, welche im Labor auf Reinheit und Wirksamkeit untersucht werden, bevor sie in unterschiedliche galenische Formen gebracht werden. Es wird detailliert nach synergetischen Kombinationen gesucht, um die besten Effekte zu erzielen. Dies ermöglicht einen gezielten Einsatz ohne starke Geruchsemissionen.

Mit der Zeit und der Erfahrung sind die Produkte der Firma Phytolis zu verlässlicher Qualität herangereift und passen hervorragend zu den Bedürfnissen und Ansprüchen moderner Menschen.

www.phytolis.ch

UNTEN

Auf der indonesischen Insel Java erntet eine Bäuerin Katzenbart, eine Heilpflanze, die zu Phytostandard Extrakten verarbeitet werden.

Der Arzt Ludwig Manfred Jacob leitet das Dr. Jacobs Institut in Deutschland und forscht über Themen mit Schwerpunkt auf Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.



Ceres

Urtinkturen vom Spezialisten



24

CERES – URTINKTUREN MIT BESONDEREM QUALITÄTSANSPRUCH

Die Ceres Heilmittel AG mit Sitz in Kesswil ist spezialisiert auf die Herstellung pflanzlicher Urtinkturen mit einem besonderen Qualitätsanspruch. Das aufwendige Herstellungsverfahren wurde in langjähriger Forschungsarbeit entwickelt. In behutsamer Handarbeit werden frische Pflanzen aus Wildsammlung sowie Demeter- und Bioanbau geerntet und sorgfältig gerüstet. In einer speziellen Mörsermühle mit wendelförmig angeordneten Mahlsteinen werden die Heilpflanzen schonend und unter Luftausschluss langsam zu hochwertigen Urtinkturen weiterverarbeitet.

Jegliche Produktionsprozesse werden möglichst achtsam und ohne schädliche Einflüsse durchgeführt. Im gesamten Prozess werden entweder nur chemisch neutrale Materialien wie Glas oder Steinzeug verwendet oder es wird bewusst dort Stahl eingesetzt, wo ein leichter oxidativer Anschlag den Reifeprozess gezielt fördert. Eine über zwei Jahre dauernde Reifezeit im Tinkturenkeller rundet den Herstellungsprozess ab.

Ceres Urtinkturen sind bekannt für ihren hohen Wirkungsgrad bei gleichzeitig tiefer Dosierung, rund 3 x 3 Tropfen täglich. Sie sind in der Schweiz in jeder Apotheke oder Drogerie erhältlich und werden in einem breiten Sortiment aus über 60 Heilpflanzen angeboten.

UNTEN

Ceres verwendet nur sorgfältig von Hand geerntete Heilkräuter, die anschliessend in der Ceres-Mörsermühle für die Weiterverarbeitung fein zerrieben werden.

Die Ceres Heilmittel AG ist auf die hochqualitative Zubereitung verschiedenster Urtinkturen spezialisiert. Die Firma verwendet für ihre Produkte ausschliesslich naturbelassene Heilpflanzen. Und: Bei der Herstellung wird mit grösster Sorgfalt darauf geachtet, dass das Wesen der Pflanzen und deren Heilkräfte erhalten bleiben.

Heilpflanzen sind unbestritten die Basis der Naturheilkunde. Einerseits vermögen sie dem Menschen durch die enthaltenen Wirkstoffe auf einer körperlichen Ebene zu helfen, was bei den meisten Heilpflanzen gut erforscht ist. Andererseits verfügen Heilpflanzen aber auch über subtile Heilkräfte, welche ihre Wirkung auf der Ebene der Psyche oder der Regulation des Patienten entfalten. Dies bedingt jedoch, dass sie auf eine Art und Weise zubereitet werden, welche diese differenzierteren und flüchtigeren pflanzlichen Wirkprinzipien nicht beeinträchtigt. Über diese flüchtigen Heilkräfte und ihre optimale Aufbereitung wurde bislang nur wenig geforscht, obwohl sie eine wichtige Rolle bei der optimalen Wirkung von Heilpflanzen spielen.

Stoffliche und feinstoffliche Wirkungen

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, wie Heilpflanzen pharmazeutisch präpariert werden können. Aus dem Fachhandel kennen wir beispielsweise die vielen wohlschmeckenden Tees, pflanzlichen Extrakte, Tabletten, Kapseln und Dragées oder Spagyrika sowie pflanzlich-homöopathische Mittel in Form von Tropfen oder Kügelchen. Jede dieser Verabreichungsformen bietet spezifische Vorteile, welche den Patientinnen und Patienten jeweils unterschiedliche Ebenen der pflanzlichen Heilkräfte erschliessen. Und doch vermag keine Anwendungsform alle Eigenschaften von Heilpflanzen gesamthaft vermitteln.

Tees transportieren vor allem einen Teil der Wirkstoffe und sind ein optimales Hausmittel. Hochdosierte Trockenextrakte in Form von Tabletten oder Dragées wiederum können

auf einer stofflichen Ebene wertvolle Dienste bei stark geschwächten Menschen leisten. Spagyrische Essenzen vermitteln eher die subtilen Wirkkräfte und eignen sich für eine besonders milde und nebenwirkungsfreie Selbstmedikation, und homöopathische Hochpotenzen wirken oft in differenzierter Form über die Psyche.

Urtinkturen mit ganzheitlichem Wirkungspotenzial

Wenn Heilpflanzen in möglichst ganzheitlicher Weise eingesetzt werden und Patientinnen und Patienten auf den drei Ebenen Körper, Psyche und Regulation ansprechen sollen, bewähren sich Urtinkturen als Mittel der Wahl. Sie werden in der Regel aus frischen Pflanzen hergestellt und enthalten bei optimaler Verarbeitung neben Wirkstoffen gleichzeitig auch die differenzierteren Heilkräfte von Pflanzen. So vermitteln sie über Geruch und Geschmack wesentliche, sinnlich wahrnehmbare Wirkeigenschaften, welche in anderen Darreichungsformen nicht mehr im gleichen Ausmass vorhanden sind.

Die klassischen Anwendungsgebiete von Urtinkturen werden in der Literatur eingehend beschrieben. Darüber hinaus vermögen qualitativ hochwertige Urtinkturen mittels der Lebenskraft von Heilpflanzen auch eine wesenhafte Wirkung entfalten. Das heisst: Bei einer Entsprechung der psychischen Konstitution des Patienten oder der Patientin mit der Wesensart der entsprechenden Heilpflanze können weiterführende Therapiemöglichkeiten erschlossen werden, welche individuell abgestimmt heilende seelische Impulse auszulösen vermögen. Aufgrund ihres arzneimittelrechtlichen Status als homöopathische Arzneimittel werden Urtinkturen im Handel meist ohne Angabe einer Indikation angeboten. Das geschulte Fachpersonal steht jedoch gerne beratend zur Seite.

www.ceresheilmittel.ch



Evodrop

Gesund dank Wasser



26

Wasser ist der Quell allen Lebens auf dieser Erde. Darum ist es um so wichtiger, diesem lebensnotwendigen Element Sorge zu tragen. Erfahren Sie, wieso Wasser ein Grundpfeiler für natürliche Gesundheit ist und was feinstes gesundes Wasser ausmacht.

Ohne Wasser kein Leben. Aber wieso ist das so? Wasser gehört nebst einer gesunden Ernährung, regelmässiger Bewegung und einem ausgewogenen Geist zu den vier Grundpfeilern für natürliche Gesundheit. Ein erwachsener Mensch besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser und das Gehirn sogar zu 85 Prozent. Wasser erfüllt in unserem Körper überlebenswichtige Aufgaben und Funktionen wie die Entgiftung unseres Körpers, den Transport von Nährstoffen für den Stoffwechsel, als Transportmittel für Sauerstoff im Blut, die Regulierung unserer Körpertemperatur oder auch als Reaktionspartner für alle erdenklichen chemischen Reaktionen im Organismus. Nicht umsonst würden wir ohne Wasser nach drei bis vier Tagen sterben und ohne feste Nahrung erst nach etwa einem Monat.

Wie steht es um unser Leitungswasser?

Die Zeitungen berichten fast jede Woche darüber. Obwohl Schweizer Leitungswasser gesetzlich das wohl am strengsten kontrollierte Lebensmittel ist, werden immer wieder bedenkliche und gesundheitsschädliche Substanzen oberhalb der gesetzlichen Grenzwerte im Trinkwasser nachgewiesen.

Wasser ist hochempfindlich und besitzt die stärkste Lösungs- und Bindefähigkeit. Durch eine starke industrielle Nutzung von Wasser, rasantes Bevölkerungswachstum, Industrialisierung, Medikamentenkonsum und übertriebene Landwirtschaft verschmutzen wir unsere Gewässer und das Grundwasser.

Was sind die Eigenschaften von gesundem Wasser?

Damit unser Körper sich nach dem Element Wasser wieder sehnt und das Durstgefühl erweckt, muss das Wasser gewisse Grundbedingungen erfüllen.

Der erste Schritt ist die Reinheit des Wassers, um den Körper möglichst zu entlasten. Das Wasser muss möglichst frei von sämtlichen Fremd- und Schadstoffen sein, sowie von Kalk und Mineralien. Denn anders als oft propagiert, ist Wasser als Mineralstoffquelle nur sekundär. Für den Menschen verwertbare Minerale finden sich in Nahrungsmitteln wie Käse, Gemüse, Obst oder Fleisch.

Weiter muss Wasser eine hohe Leit- und Lösungsfähigkeit aufweisen. Somit kann es die Körperzellen besser durchdringen und als Werkzeug für unsere körpereigenen Funktionen besser agieren. Das sorgt für effektivere Entgiftung, höheren Stoffwechsel und

einen schnelleren Nährstofftransport. Zudem schmeckt das Wasser fein und weich und Kaffee sowie Tee entfalten das Maximum aus Ihren Aromen.

Zu guter Letzt kommt Wasserstoffwasser. Da Wasserstoff das kleinste Element im Periodensystem ist, dringt es in jede Zelle vor und wirkt als stärkstes selektives und natürliches Antioxidans. Mittels modernster Technologien kann heute Wasserstoffwasser unbegrenzt aus dem Wasserhahn genossen werden. Wasserstoff bindet schädliche freie Radikale und reduziert so den oxidativen Stress. Es hilft bei hohem Blutdruck, Entzündungen, Allergien und unzähligen weiteren Erkrankungen. Mit molekularem Wasserstoff angereichertes Wasser ist für einen gesunden Körper und Geist unabdingbar.

Ungeahnte Vorteile für die Gesundheit

Wer in ausreichender Menge täglich gesundes Wasser konsumiert, kann von erstaunlichen und nachweisbaren Vorteilen für die eigene Gesundheit profitieren wie:

- Höhere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Verstärktes Immunsystem
- Gestärktes und hydriertes Hautbild
- Weniger Kopfschmerzen
- Verbesserte Verdauung und weniger Beschwerden
- Maximale Entgiftung
- Natürlicher Anti-Aging-Effekt
- Regulierung des Hormonhaushaltes
- Verminderung von Übersäuerung durch pH-Wert Stabilisierung

Sauberstes Wasser geniessen und Geld sparen

Von allen Schadstoffen befreites und mit Wasserstoff angereichertes Wasser macht der Schweizer Unternehmen Evodrop möglich. Eine eigens entwickelte Trinkwassermembran filtert nachweislich 614 verschiedenste Fremdstoffe aus dem Leitungswasser. Doch nicht nur Schadstoffe, sondern auch Kalk wird komplett aus dem Wasser gefiltert. Entsprechend muss man nie wieder die Kaffeemaschine oder den Teekocheher mühselig entkalken.

Das moderne und praktische Trinkwassersystem von Evodrop sorgt für kompromisslos sauberes und gesundes Trinkwasser in jeder Küche, spart mit jedem Liter Geld und erspart das Heimschleppen von gekauftem Wasser. Reines und vitales Wasser ist einer der Grundbausteine für höchstes Wohlbefinden und sollte jederzeit zugänglich sein.

Unverbindliche Beratung mit Schweizer Qualität

Entwickelt und produziert in der Schweiz kann das Unternehmen mit Stolz seine Produkte mit dem Label «Swiss Made» auszeichnen. Die Wasserexperten von Evodrop handeln stets nach den inneren Werten dieses Qualitätssiegels wie Zuverlässigkeit, Aufrichtigkeit, Fairness, Präzision, Natürlichkeit und Sauberkeit.

Auf der Website von Evodrop oder im direkten Kontakt beraten Wasserspezialisten Interessierte und erstellen unverbindlich individuelle Wasserkonzepte – für nachhaltig bestes und gesundes Wasser direkt aus dem Hahn.

www.evodrop.com



LINKS

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Ein guter Grund also, das kostbare Gut auch als solches zu behandeln und zu konsumieren.

Max Zeller Söhne AG

**Aus Natur wird
Medizin**

28

Forschung, Produktion und Vertrieb pflanzlicher Arzneimittel haben das Schweizer Familien Unternehmen Max Zeller Söhne AG in über 150 Jahren zum Marktführer in der Schweiz gemacht. Modernste Anbaumethoden, intensive Forschung und professionelle Produktion sind die Basis der hochwertigen pflanzlichen Arzneimittel. Heute ist Zeller eines der wenigen Unternehmen, das die gesamte Herstellungskette vom Saatgut bis zum fertigen Produkt kontrolliert.

Die Anwendung von Heilpflanzen gehört zu den ältesten bekannten Therapieformen. Heute ist sie aktueller denn je. Die moderne Pflanzenheilkunde, Phytotherapie, vereint jahrhundertaltes Wissen mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. So entstehen pflanzliche Arzneimittel in höchster Qualität, die sogenannten Phytopharmaka.

Zeller ist das führende Schweizer Unternehmen in der Entwicklung und Herstellung pflanzlicher Arzneimittel. Alles begann im Jahr 1864, als der Apotheker Max Zeller in Romanshorn den «Zellerbalsam» aus einer alten Klos-

terrezeptur schuf. In den mehr als 150 Jahren entwickelte sich aus einer ursprünglich kleinen Landapotheke ein moderner Produzent von Phytopharmaka mit höchsten Qualitätsansprüchen. Noch heute ist Zeller in Familienbesitz und vertreibt den ursprünglichen «Zellerbalsam», neben zahlreichen anderen, sehr erfolgreichen pflanzlichen Arzneimitteln.

Die von Zeller eigens entwickelten Arzneimittel basieren auf Extrakten, die aus Heilpflanzen gewonnen werden. Diese Extrakte werden durch Forschung stetig optimiert und weiterentwickelt. Auch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse fliessen dabei ein. Die Phytopharmaka von Zeller sind im Allgemeinen gut verträglich, kostengünstig und bieten damit eine optimale Einstiegstherapie für den Patienten.

Zeller weist ein grosses Produktesortiment in den verschiedensten Therapiefeldern auf. Unter anderem in den Gebieten Schlaf, Frauengesundheit, Allergie, Magen-Darm, Erkältung und Dermatologie. In intensiver Zusammenarbeit mit Universitäten und Hochschulen werden weitere innovative Phytopharmaka entwickelt.

Von der Pflanze bis zum Arzneimittel

Es gehört zur Strategie von Zeller, die Wertschöpfungskette vom Anbau der Arzneipflanzen bis zur Vermarktung der Endprodukte zu kontrollieren. Zahlreiche Schritte sind nötig, damit aus einer Pflanze wie Mönchspfeffer ein Arzneimittel wird. Um Phytopharmaka mit den höchsten Standards herzustellen und zu vertreiben, legt Zeller besonderen Wert auf die nachfolgenden Schritte. Diese sind am Beispiel des Mönchspfeffers beschrieben.

Auswahl der Arzneipflanzen:

Sowohl geografische, botanische und genetische Kriterien als auch Anbau-, Ernte- und Verarbeitungseigenschaften werden bewertet, um so die besten Pflanzensorten zu selektionieren.

Anbau: Anschliessend kommt es zur Aussaat der ausgewählten Pflanzensorten in geeigneten Böden. Der Anbau erfolgt unter der Kontrolle von Zeller. Dabei wird besonders auf einen nachhaltigen Anbau geachtet und auf synthetische Pflanzenschutzmittel weitestgehend verzichtet.

Extraktion: Nach der Ernte werden die getrockneten Früchte des Mönchspfeffers fein gemahlen und im Anschluss mit Alkohol extrahiert. Damit die Qualität des Extraktes gewährleistet werden kann, wird auch hier mit strengen Standards gearbeitet.

Tablettierung und Verpackung: Nach dem Eindampfen des Flüssig-Extraktes und der darauffolgenden Granulierung erhält man den eigentlichen Trockenextrakt. Dieser wird anschliessend mit weiteren Hilfsstoffen vermischt und zu einer Tablette verpresst. Danach folgen die Befilmung und Verpackung der Tabletten.

Qualitätskontrolle: Um die festgelegten hohen Qualitätsanforderungen an das Arzneimittel aufrechtzuerhalten, müssen in regelmässigen Abständen strenge Qualitätstest durchgeführt werden.

Forschung und klinische Studien: Bevor klinische Studien mit Probanden stattfinden können, werden die Extrakte im Labor auf ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit hin untersucht. In den nachfolgenden klinischen Studien werden die Wirksamkeit und die Sicherheit der Arzneimittel gegenüber Placebo verglichen. Die Resultate dieser Studien werden regelmässig in international anerkannten und unabhängigen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Zugelassenes Arzneimittel: Eine umfangreiche Dokumentation, viele klinische Studien und wissenschaftliche Untersuchungen sind nötig, damit ein Arzneimittel auf dem Schweizer Markt durch die Swissmedic (Schweizerisches Heilmittelinstitut) zugelassen wird.

www.zellerag.ch



RECHTS

Von der Blüte bis zum fertigen Heilmittel: bei der Zeller AG wird nichts dem Zufall überlassen. Mitarbeiter überprüfen vom Roh- bis zum Endprodukt laufend die Qualität.



Herbamed

**Herbamed
ist weltweit
einzigartig**

30

Die im Appenzell ansässige Herbamed ist weltweit das einzige Unternehmen, das die europäische Industrie sowohl mit einem Vollsortiment Urtinkturen als auch mit allen zulassungsrelevanten Dokumentationen beliefern kann.

Herbamed verfügt über ein eigenes analytisches Labor für die Qualitätskontrolle und auch über ein chemisch-pharmazeutisches Produktionslabor, in dem spezielle Grundstoffe wie Kolloidales Gold, Schwefelleber (Hepar sulfuris), Causticum Hahnemanni, Zinkvalerianat und lösliches Quecksilber (Mercurius solubilis Hahnemanni) hergestellt werden. Das sind Wirkstoffe, die in der Homöopathie nebst Pflanzen ebenfalls verwendet werden.

Wildsammlung besser als Bio

Von grösster Wichtigkeit ist Herbamed die Qualität der verwendeten Heilpflanzen, die aus Europa, Amerika, Afrika und Asien stammen. Es werden so weit wie möglich Pflanzen aus Wildsammlungen eingesetzt. Diese findet man an Standorten, wo die Pflanzen besonders gut gedeihen und mit ihrer Pflanzenumgebung auch Nährstoffe austauschen können. Dies ist eine wesentliche Anforderung für höchste Qualitätsergebnisse. Selbst biologischer Anbau ist im Vergleich dazu bereits ein Schritt weg von der ursprünglichen Natur. Für viele Pflanzen ist der Anbau aber die einzige Option, sie in den benötigten Mengen ernten zu können.

Das ganze Sortiment wird ausschliesslich in der eigenen Fabrikation in Bühler AR produziert, denn «wo Herbamed drauf steht, ist auch Herbamed drin». Das ist ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal des Unternehmens. Die Pharmaindustrie in Europa und Amerika kauft eine Vielzahl ihrer Wirkstoffe in China und Indien ein und muss entsprechend Qualitätsrisiken und Lieferunterbrüche in Kauf nehmen.

Fertigarzneimittel gegen allerlei Krankheiten

Herbamed stellt auch eigene Fertigarzneimittel her. Sie sind in der Schweiz, teils in Österreich, den Vereinigten Arabischen Emiraten, Indien, Pakistan und Bangladesch zugelassen. Diese Medikamente decken als Homöopathika und Phytotherapeutika fast den ganzen Selbstmedikationsbereich ab, unter anderem bei Husten, Erkältungen, Grippe, Magenbeschwerden, Leberbeschwerden, Nierenproblemen, Asthma, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Verstimmungszuständen, Stress und Schlafproblemen.

Bei den Neuentwicklungen versucht die Firma vor allem Indikationsbereiche zu bearbeiten, für die es in der chemischen Schulmedizin keine echten Lösungen gibt oder nur solche mit erheblichen Nebenwirkungen. Einige Medikamente werden noch in diesem Jahr als neue Produktlinie «Professionell Therapy» im Markt eingeführt.

Familienunternehmen auf Wachstumskurs

Am 15. Februar 1983 wurde das Unternehmen von Christoph Züllig, Absolvent der Uni St. Gallen (HSG), seiner Mutter Hedy Züllig und seiner Grossmutter Hedy Lutz gegründet. Im gleichen Jahr noch konnte die Produktion mit einer kantonalen Herstellbewilligung in einem angemieteten kleinen Produktionsgebäude in Speicher AR aufgenommen werden. Am Anfang stand für Christoph Züllig ein umfangreiches Literaturstudium, damit er den Apothekern, Drogisten und der Pharmaindustrie als kompetenter Diskussionspartner gegenüberstehen konnte. Die eigene Mitwirkung in der Produktion selbst gehörte ebenfalls zur Grundausbildung und Erfahrungssammlung. Das führte auch zu eigenen Vergiftungserfahrungen bei der Verarbeitung von Pflanzen mit sehr intensiven Wirkstoffen, so zum Beispiel Iod, das beim Rösten von Meerschwämmen freigesetzt wird.

Die Weltoffenheit der Familie Züllig hat schnell zum Aufbau von Exportbeziehungen geführt. Diese Ausrichtung ist heute noch eine der Erfolgsbausteine des Unternehmens. Ohne die Umsätze in grossen Exportländern könnte die Firma das Urtinkturen-Vollsortiment mit rund 600 Lagerprodukten nicht mehr aufrechterhalten. Es ist beachtlich, dass ein KMU-Unternehmen in insgesamt 50 Länder exportieren kann.

Treue Mitarbeiter als Teil des Erfolgs

Ein besonderes Verdienst beim Aufbau des Unternehmens gilt den Mitarbeitern. Es ist ein sehr glücklicher Umstand, dass die wichtigen Positionen langjährig von den stets gleichen Mitarbeiterinnen betreut wurden. Allen voran ist es Irma Hänni, die als Produktionsleiterin während 30 Jahren die Wachstumschritte ganz wesentlich mitgeprägt hat.

Ein wichtiger Meilenstein für Herbamed war der Bau und Bezug des eigenen Fabrikationsgebäudes in Bühler im Jahre 1994. Der grosse Investitionsschritt ermöglichte die GMP-Zertifizierung durch Swissmedic und später auch durch die amerikanische FDA, die damals notwendig wurde. Wer diesen Schritt nicht schaffte, musste den Betrieb einstellen. Die Investition kostete rund einen dreifachen Jahresumsatz und die Hypothekarzinsen lagen damals deutlich über 5 Prozent. Das sind harte Relationen. Doch mit viel Optimismus und auch ein wenig Glück konnte der Riesensprung bewältigt werden.

Es ist erstaunlich, wie das Gebäude mit einigen Erweiterungen auch nach 27 Jahren und mit einer versechsfachten Mitarbeiterzahl immer noch funktioniert. Jetzt steht die Firma allerdings an der Schwelle zu einem Ergänzungsbau, der die Betriebsfläche verdoppeln wird – und für Herbamed den Aufbruch zu neuen Ufern bedeutet.

www.herbamed.ch



LINKS

Christoph Züllig leitet die Firma Herbamed, die er 1983 zusammen mit seiner Mutter und Grossmutter gegründet hat.

In modernsten Anlagen verarbeitet Herbamed am Firmenstandort in Bühler weitgehend Pflanzen aus Wildsammlungen.

Drogerien

Heilung beginnt mit kompetenter Beratung in der Drogerie



32

Pflanzliche Naturheilmittel sind beliebt. Sie helfen zuverlässig bei allerlei Krankheiten und Beschwerden, wenn sie richtig angewendet werden. Kompetente Beratung in Sachen Naturheilkunde bieten Schweizer Drogerien.

Phytopharmaka sind bei Schweizerinnen und Schweizern immer beliebter. Diese Arzneimittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen enthalten keine exakt definierte Einzelsubstanz wie «chemische» Arzneimittel, sondern sind aus vielen verschiedenen Substanzen zusammengesetzt. Deshalb sind Phytopharmaka oft risikoärmer und eignen sich deshalb gut für leichte bis mittlere und chronische Beschwerden.

Völlig unproblematisch sind aber auch Phytopharmaka nicht: Manche Inhaltsstoffe – auch pflanzliche – können im Körper die Wirkung anderer Arzneimittel beeinflussen, also sogenannte Wechselwirkungen mit ihnen eingehen. Ein bekanntes Beispiel ist das Johanniskraut, das gegen leichte depressive Verstimmungen helfen kann. Wer gleichzeitig bestimmte Arzneien wie die Antibabypille, das Immunsystem unterdrückende Medikamente oder gewisse Krebsmedikamente einnimmt, sollte vorsichtig sein: Johanniskraut kann je nach Verabreichungsform und Dosierung die Wirkung dieser Arzneien verstärken oder herabsetzen.

Ganzheitliche Beratung in der Drogerie Fachberatung ist also auch bei der Wahl und Anwendung von komplementärmedizinischen Arzneimitteln wichtig. Exakt diese Fachberatung bieten die rund 500 Drogerien in der Schweiz an, denn das «komplementärmedizinische Wissen» gehört zur DNA der Drogistinnen und Drogisten: Sie können einschätzen, wann eine Einnahme unproblematisch und wann Vorsicht geboten ist – und sie wissen, wann eine sanftere Therapie, etwa mit Spagyrik oder Homöopathie, angebracht ist.

Genau dafür sind sie hervorragend ausgebildet. Um eine Drogerie führen zu dürfen, haben Drogistinnen und Drogisten eine insgesamt achtjährige Ausbildung absolviert:

- Eine vierjährige Lehre zur Drogistin/Drogist EFZ mit den Ausbildungsschwerpunkten Gesundheit, Heilmittel, Komplementärmedizin, Ernährung, Schönheit und Wohlbefinden.
- Mindestens zwei Jahre praktische Beratungspraxis in einer Drogerie.
- Nachfolgend ein zweijähriges Vollzeitstudium zur Drogistin/Drogist HF an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten in Neuenburg, unter anderem mit der Vertiefung des Wissens zu Pathologie, Phytotherapie, Biochemie, Pharmakologie, Ernährung, Komplementärmedizin und Ökologie.

Dank dieser intensiven Ausbildung und mehrjähriger praktischer Erfahrung sind Drogistinnen und Drogisten auch befähigt, selbst Arzneimittel nach Mass herzustellen, zum Beispiel in Form von spagyrischen und phytotherapeutischen Mischungen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Kundschaft zugeschnitten sind.

Drogerien helfen Kosten sparen

Der Gang in die Drogerie garantiert nicht nur eine hervorragende individuelle Beratung, sondern entlastet auch Ärzte und Spitäler, die mit einem Anteil von rund 65 Prozent den grössten Teil an den gesamten Gesundheitskosten verursachen. Laut Experten können durch eine Selbstmedikation mithilfe von Drogerien (und Apotheken) jährlich Kosten in Millionenhöhe gespart werden. Und wer sich selbst therapiert, stärkt seine Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung und spart erst noch Zeit.

Ärzte und Spitäler sollten ihre Kapazitäten dort einsetzen können, wo sie wirklich gebraucht werden. Drogerien haben lange Öffnungszeiten und können flexibel besucht werden. Ein weiterer Pluspunkt: Seit der Revision des Heilmittelgesetzes ist die Selbstmedikation noch einfacher geworden: Rund 550 Präparate sind neu auch in Drogerien erhältlich, die vorher nur in Apotheken abgegeben werden durften.



RECHTS

Ob gross oder klein: Drogistinnen und Drogisten kennen sich dank ihrer umfassenden Ausbildung bei Gesundheitsfragen für jedes Lebensalter bestens aus.

SECHS GUTE GRÜNDE SPRECHEN FÜR DIE DROGERIEN

1

Wer sich in der Drogerie beraten lässt, stärkt die eigene Gesundheitskompetenz und die Eigenverantwortung.

2

Arzt- und Spitalbesuche verursachen im Schweizer Gesundheitswesen enorme Kosten. Deshalb sollten Arztpraxen oder gar Notfall-Stationen in der Regel nur in dringenden Fällen konsultiert werden. Bei leichten Beschwerden und Unwohlsein hilft die Drogerie. Ist ein Arztbesuch wirklich nötig, weisen Drogistinnen und Drogisten ihre Kundinnen und Kunden darauf hin.

3

Drogistinnen und Drogisten beraten ganzheitlich. Bei leichten Beschwerden oder ergänzend zu ärztlichen Therapien stehen auch viele komplementärmedizinische, sanfte Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Vor allem Kinder vertragen diese in der Regel gut.

4

Die Hälfte aller Medikamente, die im Ausland online bestellt werden können, sind gefälscht. Solche Mittel können der Gesundheit enorm schaden. Wer in der Drogerie Medikamente bezieht, ist sicher, keine gefälschten oder minderwertigen Arzneimittel zu erhalten.

5

Drogerien haben lange Öffnungszeiten und sind so fast immer für Sie da. Die meisten Beratungen sind ausserdem gratis und ohne Voranmeldung möglich – und Drogistinnen und Drogisten müssen dabei nicht dauernd auf die Uhr schauen.

6

Sämtliche nicht verschreibungspflichtigen Medikamente sind in Drogerien erhältlich, darunter auch rund 550 Präparate, die vorher nur in Apotheken abgegeben werden durften.

Heilkräuter am Wegrand

Erste Hilfe aus der Natur



Mitten in den Ferien Sonnenbrand, Insektenstich oder ein verstauchter Knöchel? Keine Panik! Direkt vor ihren Füßen liegt eine prächtige Pflanzenapotheke.

Ob Schwimmen, Wandern, Reiten, Klettern, Sonnenbaden oder Grillieren – an prächtigen bis glühend heißen Sommertagen will man das Leben draus genießen. Die Sonne hat jetzt ihren höchsten Stand erreicht, entfaltet ihre ganze feurige Kraft, die sich wie ein roter Mantel über die Erde legt und alles Lebendige anregt. Auch die Pflanzen sind jetzt in ihrer Fülle, bilden Früchte und werden reif. Jetzt ist es die richtige Zeit, um Heilpflanzen zu sammeln und zu trocknen. Im Garten, am Wegrand, in Wiese, Wald oder in den Bergen sind unzählige Heilpflanzen zu finden, einige davon sind sogar wahre Multitalente.

Diese NaturApotheke ist jederzeit zugänglich und auch frisch anwendbar. Egal, ob Sonnenbrand, Jucken, Insektenstiche, Kopfschmerzen, Erbrechen, Reisedurchfall oder Verletzung: Für fast alles ist ein Kraut gewachsen.

SONNENBRAND, VERBRENNUNGEN

Achtung: Verbrennungen immer zuerst mit Wasser kühlen: Halten Sie die gerötete Hautstelle (Verbrennung oder Sonnenbrand) mehrere Minuten lang unter kaltes, fließendes Wasser. Das lindert den Schmerz und verhindert, dass die Haut «weiterbrutzelt». Nach einem Sonnenbrand Sonne einige Tage meiden.

Holunder: Die leicht angequetschten Blätter des Schwarzen Holunders helfen gegen Sonnenbrand und andere leichte Verbrennungen. Der Pflanzenbrei kann auch mit Milch verrührt und auf die Haut aufgetragen werden.

Wilde Malve («Chäslichruut»): Frische Blüten zerreiben. Der reichlich enthaltene Pflanzenschleim wirkt schützend und reizmildernd bei leichten Verbrennungen.



Johanniskraut: Bei Verbrennungen legen Sie die gequetschten Blüten sorgfältig auf die verbrannte Haut. Johanniskrautöl kann bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen ebenfalls auf die Haut aufgetragen werden. Achtung: Nach dieser Anwendung muss die Sonne gemieden werden, da Johanniskraut eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenstrahlung verursacht.

Johanniskrautöl selber herstellen: Ideale Sammelzeit für die Johanniskrautblüten ist nach der Sommersonnenwende (21. Juni). Gepflückt werden nur voll Gesundheit Erste Hilfe erblühte, aufgeschlossene Blüten. Nie die ganze Pflanze abernten. Tierchen aus den Blüten entfernen. Blüten mit Mörser anquetschen, in ein Glas geben und mit Bio-Lein-, Oliven-, Distel- oder Jojoba-Öl übergießen, bis alle Blüten bedeckt sind. Fünf Tage lang offen an einen sonnigen Ort stellen; dann ist der Gärungsprozess abgeschlossen. Gefäß verschliessen und an sonnigem Platz acht Wochen stehen lassen. Zwei Mal pro Woche gut hin- und her bewegen. Langsam wird sich das Öl nun rot färben. Nach acht Wochen Blüten durch ein Teesieb abgiessen. Fertiges Öl datieren und in dunkle Fläschchen abfüllen (innert Jahresfrist aufbrauchen).

Lavendel: Frische Lavendelblüten anquetschen, Saft mit ätherischen Ölen auf die verbrannten Hautstellen auftragen. Lavendel reizt nicht und hilft auch in konzentrierter Form, Brandwunden zu behandeln und Brandblasen zu vermeiden.

BACHBLÜTEN

Bachblüten-Notfallsalbe und -Notfalltropfen gehören in jeden Rucksack. Die Salbe wirkt bei Sonnenbrand, Verbrennungen und Verletzungen wahre Wunder. (Bei offenen Wundstellen Haut um die Wunde herum behandeln). Tropfen Vier Tropfen in ein Glas Wasser oder ein Tropfen direkt auf die Zunge geben. Bei Schmerzen, Schock, Übelkeit und jeglicher Art von Unwohlsein.

Ringelblume: Blüten zerreiben. Der Pflanzensaft lindert die Schmerzen, desinfiziert die Haut und wirkt abschwellend. Der Tee aus den Blüten kann für Kompressen verwendet werden: Zwei gehäufte Teelöffel auf eine Tasse Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Mit Tee getränkte Kompressen auf die Wunden legen. Mehrmals täglich wechseln.

Sauerampfer: Zerriebene Blätter auf verbrannte oder verletzte Hautstelle legen – kühlt und heilt.

Wegerich: Diese Pflanzen finden sich fast überall und sind wahre Tausend-sassa. Spitz- oder Breitwegerichblätter eine Minute lang in kochendes Wasser tauchen und abgekühlt auf die Haut legen. Unterwegs gequetschte Blätter auf betroffene Stellen legen.

INSEKTENSTICHE

Achtung: Stiche in Mund, Rachen oder Lippen zuerst mit kaltem Wasser oder Eis kühlen. Bei starker Schwellung oder Allergien sofort Arzt aufsuchen.

Zwiebel und Knoblauch: Bei Bienenstichen: Stachel entfernen und dicke Zwiebelscheibe auf den Stich pressen. Das lindert augenblicklich den Schmerz und desinfiziert. Die Schwefelöle der Zwiebel wirken entzündungshemmend. Alternative: Knoblauchzehe einreiben. Das desinfiziert und lindert den Juckreiz. Knoblauch ist darüber hinaus ein pflanzliches Antibiotikum.

Giersch: Blätter zerquetschen und auflegen. Die essbare Heilpflanze lindert die Nachwirkung von Insektenstichen.



Feldahorn: Frische Blätter verreiben und auf den Stich drücken; der Saft wirkt abschwellend. Bei geschwollenen oder entzündeten Augen: Blätter auf die Lider legen. Das kühlt und lindert die Entzündung.

Spitzwegerich und Breitwegerich: Lindern die Folgen von Insektenstichen sofort: Blätter zu Brei zerkauen und auflegen.

INSEKTENABWEHR

Minze, Basilikum, Zitronenmelisse: Verreiben der Blätter auf der Haut schützt vor Insektenstichen, insbesondere gegen Fliegen und Stechmücken.

ACHTUNG ZECKEN

Zecken sind keine Insekten, sondern Spinnentiere, die FSME (Früh-sommer-Meningoenzephalitis) oder Borreliose übertragen können. Zekenschutz erfolgt am besten durch angepasste Kleidung (lange Ärmel und Hosen) und Zeckensprays auf natürlicher Basis, die im Fachhandel erhältlich sind. Nach dem Herumstreifen in Wald und Wiesen nach Zecken absuchen.

Bei Befall: Zecke mit Zeckenzange ganz herausziehen, Einstichstelle desinfizieren. Bildet sich später um oder in der Nähe der Einstichstelle ein rötlicher Ring auf der Haut und treten spätere Reaktionen wie Fieber und Grippe-symptome auf, unbedingt zum Arzt gehen, denn das sind Symptome einer Borreliose.

Karde (Tinktur) und Knoblauch (kurmässig) haben sich als Unterstützung zu herkömmlicher Therapie mit Antibiotika bewährt.

JUCKEN, HAUTPROBLEME

Walderdbeerblätter: Bei entzündeter Haut die zerquetschten Blätter eine halbe Stunde auf die Haut legen. Das wirkt kühlend und wundheilend.



Schwarzer Holunder: Frische Blätter zerdrücken, kurz in Milch aufkochen und nach dem Abkühlen auflegen. Das hilft bei irritierter, entzündeter Haut.

Königskerze: Zerkleinerte Blätter und Blüten zur Linderung auf die schmerzende Hautstellen legen. Der Ölauszug (Blüten in Pflanzenöl einlegen, drei Wochen an die Sonne stellen, abseihen. Vgl. auch Johanniskraut-Öl) hilft bei Abszessen, Furunkeln, Ekzemen oder Afterjucken.

Wilde Malve («Chäslchruut»): Breiumschlag aus Blättern und Blüten beruhigt bei akuten Hautentzündungen. Alternative: betroffene Stellen dreibis viermal täglich mit Tee abtupfen (zwei Teelöffel Blätter und Blüten mit drei Deziliter lauwarmem Wasser übergießen, fünf bis zehn Stunden ziehen lassen).

KOPFSCHMERZEN

Lavendel, Pfefferminze (auch Rosso- oder Wassermünze), Basilikum: Frische Blüten oder Blätter zwischen den Fingern zerreiben, ätherisches Öl auf den Schläfen auftragen.

FIEBER UND ENTZÜNDUNGEN

Echtes Mädesüss: Abends weisse Blütenrispen pflücken; aber auch junge Blätter sind für Tee geeignet (zwei Teelöffel auf eine Tasse heisses Wasser, zehn Minuten ziehen lassen und drei Tassen täglich trinken). Mädesüss enthält Salicylsäure und senkt das Fieber, wirkt schmerzlindernd und schleimhautabschwellend. Gut bei Erkältungen und grippalen Infekten.



Himbeerblätter: Die Blätter enthalten sehr viele Gerbstoffe, die bei Schluck- und Halsbeschwerden sowie Entzündungen im Mund Wunder wirken. Zum Gurgeln mehrmals täglich den lauwarmen Tee verwenden.

BLASEN

Achtung: Blasen wenn möglich nicht aufstechen. Falls doch, nur ein kleines Loch machen, um die Flüssigkeit zu entfernen. Blasenhaut stehen lassen und vor Infektionen schützen.

Wegerich: Spitz- oder Breitwegerichblätter auf die betroffene Stelle legen. Wirkt reizmildernd, zusammenziehend, beruhigend und wundheilend. Fast überall, wo wir gehen, bietet der Wegerich seine Hilfe an, etwa gegen Insektenstiche, bei Prellungen und Verstauchungen oder als Tee gegen Husten.

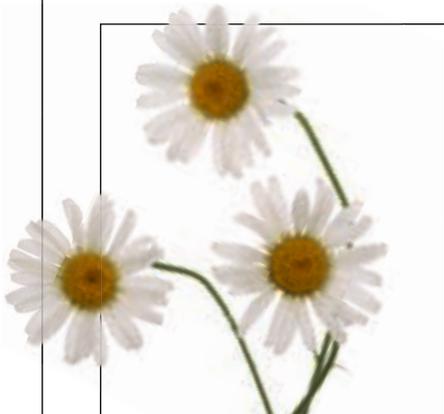
WUNDBEHANDLUNG

Frauenmantel: Die Blätter können als provisorischer Verband dienen. Sie wirken blutstillend, wund heilend und desinfizierend.

Birkenblätter: Ein feuchter Brei aus Blättern, Knospen oder Blüten zwischen zwei sterile Kompressen auf die Wunde gelegt wirkt keimtötend und wundheilend.



Schafgarbe: Die enthaltenen Gerbstoffe fördern die Blutgerinnung, der Saft aus den zerriebenen Blättern heilt entzündete Wunden und wirkt antiseptisch und schmerzlindernd.



Gänseblümchen: Mehrmals täglich den Saft aus frischen zerriebenen Blättern und Blüten auf die Wunde auftragen. Als Auflage: Gänseblümchen mit Stein anquetschen, in ein Taschentuch einschlagen und auf der Wunde fixieren, das fördert die Wundheilung.

Echtes Mädesüss: Eine Auflage der gequetschten Blätter hilft bei Schnitt- und Stichwunden.



Sauerampfer: Zerhackte oder zerriebene Blätter auf Schürfwunden gelegt wirken kühlend, blutreinigend und zusammenziehend.

MAGEN- UND VERDAUUNGSPROBLEME

Himbeerblätter: Hilfreich bei Durchfall (drei Teelöffel zerkleinerte Blätter pro Tasse, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen).



Gänsefingerkraut: Nimmt nicht nur den Schmerz bei Bauchweh und Krämpfen, sondern ist auch bei Durchfall nützlich (Ein Teelöffel klein geschnittene Blätter pro Tasse Wasser, zehn Minuten ziehen lassen, drei Tassen täglich).



Lavendel: Wirkt krampflösend, stopft bei Durchfall. (Ein bis zwei Teelöffel Blüten pro Tasse, zehn Minuten ziehen lassen, mehrmals täglich trinken).

Schafgarbe: Hilft ausgezeichnet bei Magen- und Bauchschmerzen (ähnlich der Kamille) sowie Menstruationsproblemen. Wirkt entzündungshemmend, löst Krämpfe und vermindert Sodbrennen (zwei gehäufte Teelöffel pro Tasse, zwei bis drei Mal täglich trinken).

GRÜNE APHRODISIACA

Brennnessel, Liebstöckel, Pastinake, Wilde Möhre, Petersilie, Gundelrebe, Schafgarbe, Knabekraut, Sellerie, Senf, Rosenwurz, Waldmeister: Diesen Pflanzen wird nachgesagt, Lust und Liebe zu fördern. Zum Bier gebraut sollen Brennnessel, Gundelrebe und Schafgarbe ihre erotisierende Wirkung gemäss Volksheilkunde nie verfehlt haben – ebenso wenig wie das stimulierende Schlagen der Lenden mit frisch geschnittenen Brennnesselruten, denn das soll die Manneskraft stärken. Ist aber nur schon hartgesottenen Männern zu empfehlen. Etwas sanfter erwecken duftende Badezusätze wie Rosenwasser, Rosenöl, Rosmarin, Lavendel oder Eisenkraut die Sinnlichkeit.

Frauenmantel kräftigt mitnichten nur die weiblichen Organe, sondern hat auch auf Männer eine potenzstärkende Wirkung. Kann als Tee getrunken oder als Salat oder Gemüse gegessen werden.

Shiatsu

Ein Fingerdruck für die Gesundheit



38

Mit sanftem Druck das Innerste berühren – das ist Shiatsu. Die aus Japan stammende Therapiemethode geht Beschwerden ganzheitlich auf den Grund, fördert dabei den Heilungsprozess und stärkt die Selbstkompetenz für ein gesundes Leben. Viele Krankenkassen unterstützen Shiatsu-Behandlungen.

Die Methode Shiatsu gehört zum Feld der Komplementärtherapie und wird in der Praxis als sehr angenehm und entspannend erlebt. Shiatsu stammt aus Japan, bedeutet übersetzt «Fingerdruck» und ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Die Behandlung unterstützt Körper, Seele und Geist bei Beschwerden, in Veränderungsprozessen und in der Rehabilitation. Shiatsu fördert die Selbstwahrnehmung, stärkt die Selbstregulierung und unterstützt die Genesungskompetenz.

Anlass zu einer Shiatsu-Behandlung gibt meist ein Symptom. Die Therapie agiert jedoch nicht symptombezogen, sondern verfolgt einen ganzheitlichen salutogenen Ansatz. In der Komplementärtherapie geht man davon aus, dass Symptome Ausdruck einer beeinträchtigten Selbstregulation sind. Die Ressourcen des Menschen, dessen gesunde Anteile, nicht dessen Defizite stehen im Fokus. Er erfährt in der Therapie Selbstwirksamkeit, welche sein Vertrauen in sich selbst und in interne körperliche und psychische Prozesse stärkt.

Selbstwahrnehmung wird gestärkt

Im Shiatsu arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten mit Berührung am Körper. Sie nehmen den energetischen Zustand der Meridiane und der dazugehörigen Organe der Klientinnen und Klienten wahr, ertas-

set Blockaden oder energiearme Zonen und nutzen verschiedene Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen, um den Energiefluss in den Meridianen und im ganzen Körper auszugleichen. Die Behandlung findet in einer ruhigen Atmosphäre auf einem Futon oder einer Liege im bekleideten Zustand statt.

Klientinnen und Klienten nehmen die Berührung auf verschiedenen Ebenen wahr, sie spüren, wie ihr Körper auf die Behandlung reagiert und wie sie dabei zur Ruhe kommen. Fragen zum aktuellen Körperempfinden während der Behandlung unterstützen die behandelte Person darin, die Geschehnisse im Körper und damit Muster, Bedürfnisse und Gefühle zu erspüren und sich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn: Selbstwahrnehmung ist ein wesentlicher Aspekt für die Genesung. Sie erlaubt der Klientin und dem Klienten, in Kontakt mit Blockaden in Gefühls-, Denk-, Haltungs- oder Handlungsmustern zu kommen.

Zusammenhänge erkennen und verstehen

Wichtig dabei sind das Verstehen und Einordnen der Zusammenhänge der Beschwerden mit der Lebensführung. Damit verbunden ist eine Auseinandersetzung der Klientinnen und Klienten mit sich selbst. Sie erkennen, dass sie selbst wesentlich zu ihrer Genesung beitragen können und finden die Motivation, für sich selbst einzustehen. Auch die Ressourcen für den Genesungsprozess werden erforscht und mobilisiert. Die Basis für diese Prozesse schafft die Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin. Frauen und Männer erleben so einen sehr individuellen Genesungsverlauf und nehmen schlussendlich als Experte ihrer selbst am Prozess teil.

Heute ist Shiatsu im Gesundheitswesen eine anerkannte Therapie, die sich in den letzten 45 Jahren in der Schweiz etabliert hat. Die meisten Krankenkassen vergüten Shiatsu-Behandlungen über die Zusatzversicherung.

Weitere Informationen zu Shiatsu als Therapie sowie eine Therapeutesuchfunktion sind auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden.

www.shiatsuverband.ch

SHIATSU-THERAPEUTIN ALS BERUF

Die Berufsausbildung zur Komplementärtherapeutin und zum Komplementärtherapeuten in der Methode Shiatsu steht allen interessierten Personen offen, es sind keine medizinischen Vorkenntnisse nötig. Diese werden in der umfassenden Ausbildung erworben, die mindestens 3 Jahre dauert.

Neben den medizinischen Grundlagen werden fundierte Kenntnisse in der Methode Shiatsu erworben, ergänzt durch berufsspezifische und sozialwissenschaftliche Inhalte.

Seit 2015 können Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten eine höhere Fachprüfung in Komplementärtherapie ablegen und ein eidgenössisches Diplom erlangen. In der Schweiz bieten 7 Schulen Aus- und Weiterbildungen für Shiatsu an. Bei Ablegen der höheren Fachprüfung unterstützt der Bund die Ausbildung mit einer Erstattung der Kursgebühren bis zu 50 Prozent.

Bildungsanbieter laden regelmässig zu kostenlosen Informationsveranstaltungen ein. Die Übersicht aller Schulen ist auf dieser Webseite zu finden: <https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf/anerkannte-schulen/>

Shiatsu unterstützt den Heilungsprozess bei vielen körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen. Zum Beispiel:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma und MS
- Menstruationsbeschwerden
- Erschöpfung, Burn-out und Depression
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Begleitung in den Wechseljahren



LINKE SEITE

Mit leichtem Druck, Dehnungen und Rotationen wirkt Shiatsu auf den Energiefluss im Körper.

LINKS

Shiatsu eignet sich für alle Menschen, auch für Kinder und Babys.

Craniosacral Therapie

Sanfte Berührungen für das innere Gleichgewicht



40

LINKE SEITE

Gezielt hilft die Therapeutin dem Patienten die körperliche Balance wieder zu finden, um Blockaden und Spannungsmuster zu lösen.

RECHTS

Die Craniosacral Therapie ist nicht nur für Erwachsene geeignet, sondern kann bereits bei Babys und Kleinkindern positive Effekte auslösen.



Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte komplementärtherapeutische Methode. Sie bewährt sich bei diversen Schmerzbildern und Krankheiten, dient der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen, der Stärkung des Immunsystems und der Rehabilitation nach Unfällen und Operationen.

Die Craniosacral Therapie ist beliebt. Gemäss einer aktuellen Studie ist sie in der Schweiz die am zweithäufigsten angewandte komplementärtherapeutische Methode. Eine Patientin, nennen wir sie Frau M., lernt diese Therapieform kennen. Eine Freundin hat ihr dazu geraten, da sie seit Jahren unter Verspannungen in Kombination mit starken Kopfschmerzen leidet. Als Frau M. erfährt, dass ein Teil der Behandlungskosten von ihrer Zusatzversicherung rückvergütet werden, nimmt sie mit einer Therapeutin in ihrer Nähe Kontakt auf.

Nachhaltige Veränderungen auslösen

Beim ersten Termin erklärt die Craniosacral Therapeutin, dass der Name Craniosacral sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammensetzt. Zwischen diesen beiden Polen, dem Schädel und dem Kreuzbein, zirkuliert die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit – auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt –, die von zentraler Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem und somit für den gesamten Organismus ist. Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität dieser zirkulierenden Flüssigkeit geben der Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrunde liegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper.

Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klientin begleitet die Therapeutin an-

schliessend im gesamten Körper das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen. Dabei orientiert sie sich an der innewohnenden Gesundheit ihrer Klientin. Sie fördert die Selbstregulation und stärkt vorhandene Ressourcen, wodurch eine nachhaltige Veränderung stattfinden kann.

Sichere und wohlwollende Begleitung

Als sich Frau M. auf die Behandlungsliege legt, spürt sie rasch, wie sich Aktivitäten in ihrem Körper verlangsamen und Ruhe einkehrt. Ihr Atem vertieft sich. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich, und Gefühle haben Raum, da zu sein. Auf einmal nimmt Frau M. wahr, wie eine angenehme innere Wärme ihren Körper durchflutet. Zwischendurch spürt sie ein belebendes Kribbeln, an einigen Stellen zuckt es sogar, weil die Muskeln die Spannung freigeben.

Während der Therapie fühlt sich Frau M. sicher und getragen, denn die Hände der Therapeutin bestätigen ihr, dass sie bei ihrem inneren Prozess vertrauensvoll und wohlwollend begleitet wird. Ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und Einheit entsteht. Am Schluss der Sitzung nimmt Frau M. erstaunt wahr, wie viel sich bereits in dieser einen Stunde bewegt und zum Positiven verändert hat. Durch die positive Selbstwahrnehmung konnte sich auch ihr Nervensystem wieder besser regulieren, was eine Regeneration des gesamten Organismus ermöglicht hat. Die Produktion von Stresshormonen hat sich zu sogenannten Wohlfühlhormonen verlagert. Frau M. vereinbart einen zweiten Termin. Wie viele Behandlungen noch nötig sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab und muss individuell geklärt werden.

www.craniosuisse.ch

CRANIOSACRAL THERAPIE KURZ ERKLÄRT**Wie verläuft eine Craniosacral Therapie Sitzung?**

Eine Sitzung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Zu Beginn wird das Anliegen geklärt. In bequemer Kleidung legt sich die Klientin oder der Klient auf eine Therapieliege. Mit ruhenden, achtsamen Berührungen behandelt die Therapeutin, der Therapeut nun den ganzen Körper. Im abschliessenden Gespräch werden gemachte Erfahrungen besprochen, Veränderungen evaluiert und ihr Transfer in den Alltag unterstützt.

Für wen eignet sich diese Methode?

Die Craniosacral Therapie ist wohltuend und stärkend für alle Menschen – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene.

Gibt es wissenschaftliche Studien dazu?

Die Ärztin Heidemarie Haller hat in einer wissenschaftlich durchgeführten Studie an der Universität Duisburg-Essen eindrücklich belegt, dass die Craniosacral Therapie Patienten mit chronischen Nackenschmerzen helfen und deren Beschwerden nachhaltig lindern kann. Gleichzeitig löste die Behandlung belastende Ängste und Schlafprobleme. Die Probanden beschrieben zudem «Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

Wie finde ich einen Therapeuten oder eine Therapeutin?

Unter www.craniosuisse.ch führt die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie eine Liste qualifizierter Therapeutinnen und Therapeuten.

Atemtherapie

Atmen heisst Leben



42

Der Atem begleitet uns alle vom ersten bis zum letzten Atemzug und entspricht dem Menschen in seiner Ganzheit. Die Atmung ist als lebensnotwendige Grundfunktion mit allen Vorgängen im Organismus verbunden.

Wir haben unseren Atem als Indikator und Instrument immer mit dabei: Wenn wir ihn aufmerksam wahrnehmen und nutzen, dann können wir ihn zu unseren Gunsten und zur Verbesserung unseres Wohlbefindens einsetzen. Der Atem als Spiegel unserer Seele reagiert direkt auf körperliche und seelische Regungen. Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen wirken sich auf die Atmung aus, können diese anregen, vertiefen oder auch einschränken.

Ist der Atem für längere Zeit vermindert und flach, wie zum Beispiel bei dauerndem Stress, Überforderung, Schmerzen oder bei inneren Konflikten, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Einzelne Körperregionen werden zu wenig angeregt, und die Organe werden nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Energie versorgt. Es entstehen Verspannungen, Blockaden und Erschöpfungszustände im körperlichen und seelisch-geistigen Bereich. Körperliche Beschwerden, Leistungsabfall, Müdigkeit, Unausgeglichenheit und oft auch eine geringe Belastbarkeit können die Folgen sein.

Anerkannt und seit Langem bewährt

Die Entwicklung des Wissens um die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems zählt zu den ältesten Errungenschaften menschlicher Kultur und Heilkunde und reicht über 4000 Jahre zurück. Die Atemtherapie zählt somit zu den ältesten therapeutischen Verfahren.

Ab dem 19. Jahrhundert wurde in der Atemtherapie zunehmend die Körper-Seele-Beziehung thematisiert und der Atem als eigenständiges, geistiges und spirituelles Phänomen anerkannt. Heute zählt die Atemtherapie zur Komplementärtherapie mit eidgenössisch anerkanntem Berufsbild, und die Kosten werden von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung übernommen

Ziel der Atemtherapie

Zielsetzung der Atemtherapie ist, den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht zu fördern. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum. Dabei wird grosser Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt.

In den Fluss des Lebens gelangen

Durch die Atemarbeit können körperliche Belastungen und Blockaden erkannt und bisher unbewusste Verhaltens- und Denkmuster bewusst gemacht werden. Wenn Menschen ihren natürlichen Atemfluss wieder finden und sich

dessen gewahr werden, können gesundheitsfördernde Prozesse in Gang gesetzt werden, persönliche Ressourcen mobilisiert, der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestärkt werden.

Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen werden die Empfindungsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und die Differenzierungsfähigkeit gefördert. Die Atembehandlung auf der Liege wird über den Kleidern oder der Haut mit Druck, Dehnung und Bewegung ausgeführt. Das begleitende Gespräch unterstützt Klientinnen und Klienten im achtsamen Wahrnehmen des Atems in seiner Bewegung und Qualität und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle Klarheit und Erkenntnis zu erlangen.

Durch das sorgfältige Miteinbeziehen dieser Erfahrungen wird es möglich, die eigene Wahrnehmung bewusst zu reflektieren. So können Klientinnen und Klienten ihre persönlichen Veränderungen in Bezug auf Körperwahrnehmungen, die Atemqualität und die Befindlichkeit beobachten und benennen. Dies vertieft und integriert die Wirkung der Therapie und stärkt die Klientinnen und Klienten in der Selbstregulation, der persönlichen Gesundheitskompetenz und im selbstverantwortlichen Handeln. Das heisst, die Erkenntnisse und das Erlebte können in den Alltag transferiert und integriert werden.

www.atem-schweiz.ch



RECHTS

Atemtherapie wird in Einzelbehandlungen oder in Gruppen angeboten. Die Teilnehmenden lernen dabei, sich selbst besser wahrzunehmen. Das stärkt die persönliche Gesundheitskompetenz im Alltag.

HIER HILFT DIE ATEMTERAPIE

Atemtherapie kommt in der Einzelbehandlung und in der Gruppe zur Anwendung. Behandlungen und Übungen werden in liegender, sitzender, stehender Position und/oder in Bewegungsabläufen ausgeführt.

Die Atemtherapie hilft bei vielen verschiedenen und unterschiedlichen Beschwerden:

- Spannungen und Stresssituationen
- Ängste und Unsicherheiten, depressive Verstimmungen
- Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Muskelverspannungen und Schmerzen
- Atemwegserkrankungen und Kurzatmigkeit
- Long-Covid

Die Atemtherapie ist aber auch präventiv einsetzbar:

- fördert die Entspannung
- gibt Kraft und Energie
- verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung
- stärkt das Selbstvertrauen
- lässt uns besser im Hier und Jetzt sein

Weitere Informationen sowie Therapeutinnen und Therapeuten finden sich auf www.atem-schweiz.ch.



Von klein auf eingeschliffene Fehlhaltungen – in vielen Fällen sind sie die Ursache körperlicher Schmerzzustände und unnötiger medizinischer Eingriffe. Mit einem speziell entwickelten Trainingsprogramm hilft der Schweizerische Verband für Akupunkturmassage und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich Betroffenen, das Leben ohne Operationen wieder geniessen zu können.

Gelenkschmerzen haben ihre Ursache oft schon in der Kindheit. Wenn ein Kind das Gehen lernt, geht es nicht gemütlich spazieren, sondern es will ins Leben losrennen. Durch die Behinderung des natürlichen Bewegungsablaufes mit dem Strampelsack oder weil es zu häufig im Buggy rumchauffiert wird, sitzt das Kind aber passiv auf einem der wichtigsten Muskeln überhaupt, nämlich dem Gesässmuskel. So kann aber das Gesäss seine natürliche Aufgabe nicht mehr wahrnehmen, und auch die Bauchmuskulatur hat kaum mehr etwas zu tun. So kann es dazu kommen, dass die natürliche Bewegungskoordination und -stabilisation bereits im Kleinkindesalter gestört und mit Folgen verdrorben werden. Wird ein Kind in dieser ersten und wichtigen Bewegungsphase von gut meinenden Eltern in seinem unbändigen Bewegungsdrang eingeschränkt, kann es seine natürlichen Bewegungsabläufe weder schulen noch richtig stimulieren.

Mit der Einschulung startet dann eine neue Lebensphase, die dem Bewegungsdrang alles andere als förderlich ist. Wieder sitzen die Kinder stundenlang auf einem Stuhl und damit passiv auf dem Gesäss – und die Muskeln verkümmern weiter. Ebenso verhält es sich mit der Bauchmuskulatur. Die Kinder bekommen nun noch einen Bleistift und später die Maus in die rechte Hand, und so wird über



viele Jahre hinweg nur noch die Fehlhaltung trainiert. Die dadurch entstandene muskuläre Dysbalance zieht zwangsläufig das ganze Skelett aus dem Lot – und das macht sich später im Erwachsenenalter unangenehm und schmerzhaft bemerkbar.

Fehlhaltungen führen zu Schmerzen

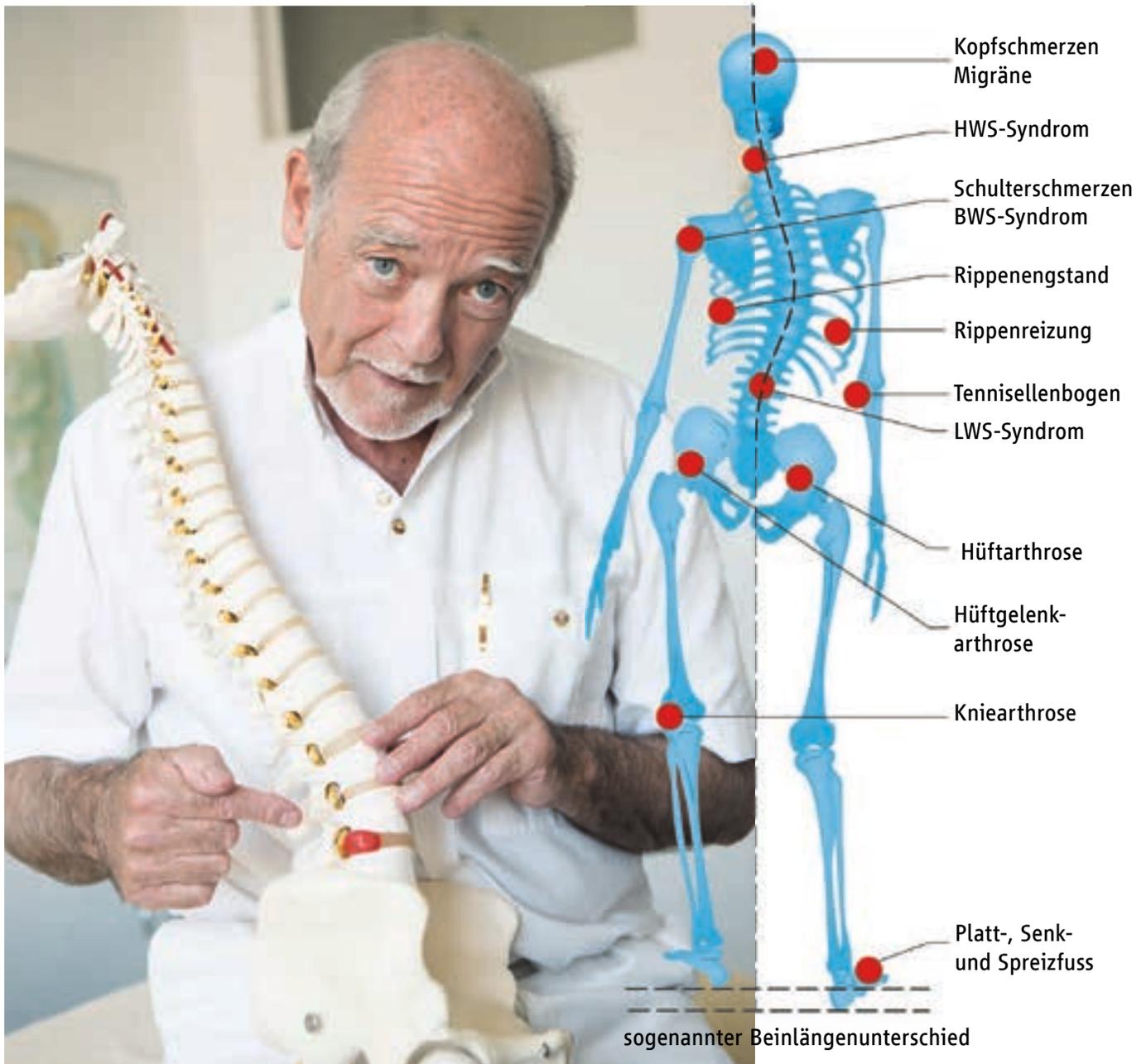
Wenn die Statik nicht stimmt, sind sämtliche Gelenke vom Scheitel bis zur Sohle fehlbelastet. Das Kniegelenk – als eines von vielen – ist ein gutes Beispiel dafür. Es ist so konstruiert, dass es mit seinen zwei Gelenksflächen, dem aus elastischem Knorpel bestehenden inneren und äusseren Meniskus, mit rund 40 Kilo belastet werden kann. Wenn nun jemand auf Grund einer Fehlhaltung aus kompensatorischen Gründen mit dem ▶

LINKE SEITE

Die Akupunkturmassage orientiert sich an der klassischen chinesischen Akupunkturpunkten.

OBEN

Neben der gezielten Stimulation einzelner Akupunkturpunkten verbindet die Akupunkturmassage mit sanften Berührungen die verschiedenen Meridiane und korrigiert so eingeschliffene Fehlhaltungen, damit die Energie wieder frei fließen kann.



vermeintlich längeren Bein in die X-Beinstellung ausweicht, werden die Menisken einseitig zu stark belastet. Dadurch wird die für die Gesundheit des Knies wichtige Gelenksschmiere regelrecht abgequetscht. Die Folge: Der Knorpel wird nicht mehr genügend ernährt, er verliert seine Elastizität und geht langsam kaputt. So entsteht eine Arthrose.

Sich bewegen heisst schmerzfrei leben

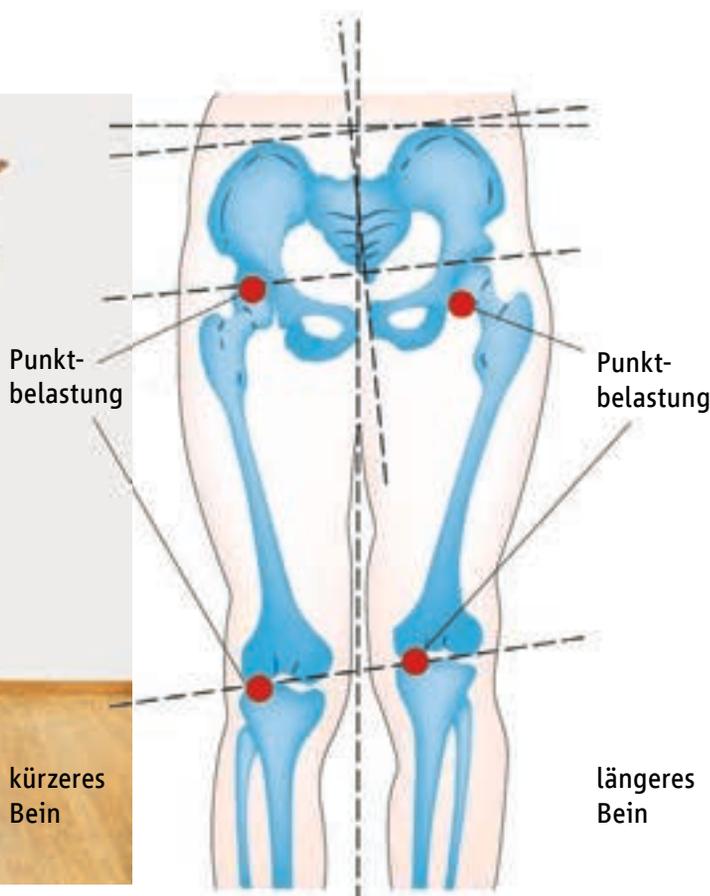
Viele Menschen trainieren sich in der Kindheit und später in der Schule also Haltungen an, die mit jedem Schritt und zusammen mit dem langen Sitzen nicht eine gesunde Körperbalance, sondern weitere Degenerationen im Bewegungsapparat fördern. Kurz: Die Ursache vieler Schmerzzustände im Erwachsenenalter sind antrainierte und nicht korrigierte Fehlhaltungen.

Jede Operation bei Knie- und Hüftgelenk-Arthrosen oder an den Bandscheiben hat in der Regel weitere Eingriffe zur Folge, weil die Ursache, nämlich die Fehlhaltung, nie behoben wird. Aus Sicht des Schweizerischen Verbandes für Akupunkturmassage und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich (SVAPMWBA) sind viele orthopädische Diagnosen zwar richtig, aber sie zielen nur auf die Behandlung des Symptoms, nicht aber auf die Ursache, die muskuläre Dysbalance.

Fehlhaltungen machen auf Dauer also nicht nur jedes Gelenk und die Bandscheiben kaputt und verursachen so muskuläre Dysbalancen, was neben Schmerzen auch zu verklebten Faszien führt, sie behindern ebenso den Energiekreislauf, lösen vegetative Störungen aus und bringen den ganzen Regelkreis des Organismus durcheinander.

Regenerieren statt operieren

Erstaunlich ist, dass schon lange bekannt ist, wie wichtig gesunde und gut geschmierte, also richtig belastete Gelenke für das Wohlbefinden des Menschen sind. Das bestätigen die in Padua tätige Anatomie-Professorin Carla Stecco und der deutsche Humanbiologe Robert Schleip. Beide haben sich bei ihrer Arbeit auf das Thema Faszien spezialisiert, und für sie steht deshalb fest: «Nur ein saftiges Bindegewebe ist ein gesundes Bindegewebe.» Wird es aber nicht genug und richtig bewegt und belastet, verklebt es – und weil genau in diesen Strukturen die meisten Schmerzrezeptoren liegen, entstehen neben Arthrosen auch Schmerzen, welche sich die Schulmedizin nicht abschliessend erklären kann.



LINKE SEITE
 Institutsgründer und -leiter Rolf Ott zeigt auf die heiklen Punkte der Wirbelsäule, die im Alltag oft zu Problemen führen.

LINKS
 Ziel des spiraldynamischen Muskelkettentrainings ist es, angewöhnte Fehl- und Schonhaltungen wieder zurück in den natürlichen Bewegungsablauf zu bringen.

Ziel einer ganzheitlichen Behandlung muss also sein, dass sich ein Patient richtig bewegt, sodass er oder sie später mit jedem Schritt das Regenerieren der Zellstrukturen fördert – und nicht die weitere Degeneration und weitere Operationen mit unsicherem Ausgang.

Ganzheitlich die Ursachen angehen

Optimal wäre also, wenn gesundes Bewegen und eine richtige Körperhaltung bereits im Kindesalter und vor allem auch in der Schule gezielt gefördert würden. Die wenigen Turnstunden reichen dazu nicht aus. Fehlhaltungen und deren Folgeschäden könnten mit einfachen täglichen Übungen bewusst und nachhaltig verhindert werden. Dazu kommt: Kinder, die sich genug bewegen, regen ihren Stoffwechsel an, und das macht sie aufmerksamer und somit auch aufnahmefähiger.

Mit seinem speziell entwickelten Training zentriert der SVAPMWBA den Körper von Kindern und Erwachsenen und beseitigt so die Fehlhaltung, gleicht die meist vorhan-

dene Beinlängendifferenz wieder aus und trainiert gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System. Das senkt nicht nur den Cholesterin- und Zuckerspiegel im Blut, sondern stärkt auch das Immunsystem und löst die verklebten Faszien wieder, denn: Die den Schmerzen zugrunde liegende Fehlhaltung ist die Ursache dafür, dass es bei betroffenen Menschen nie die letzte Operation sein wird und sich immer weitere Folgeschäden bemerkbar machen. Ebenso wichtig wie die richtige Bewegung und Haltung ist dabei selbstverständlich auch eine gesunde, möglichst natürliche Ernährung.

Das Trainingsprogramm des SVAPMWBA, für das es auch einen Lehrgang für Therapeutinnen und Therapeuten gibt, besteht aus dem Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich und der Akupunktmassage. Beide beinhalten eine Kombination verschiedener Therapieelemente, wobei mit dem Wort «Basis» das Becken gemeint ist. Im Vordergrund stehen die Korrektur der Fehlhaltung und die daraus resultierende richtige und gelenkschonende Bewegung.

Was Hänschen nicht lernt – lernt Hans

Neuste Erkenntnisse aus der Bewegungslehre wurden in das Behandlungskonzept integriert. Der Kern des spiraldynamischen Muskelkettentrainings besteht darin, die Muskulatur so zu trainieren, dass das tägliche Gehen wieder seinen natürlichen Mustern und nicht den eingeschliffenen Fehl- und Schonhaltungen folgt. Dazu müssen die Bewegungskoordination und die Bewegungsstabilisation neu gelernt und trainiert werden, da genau diese Bewegungsabläufe oft schon in der Kindheit folgerichtig gestört wurden. Die Übungen des Trainingsprogramms sind einfach, die Wirkung jedoch ist erstaunlich und tiefgreifend. Sehr viele Menschen bewegen sich viel zu wenig und berufsbedingt ständig in ihrer ungesunden Fehlhaltung. Nur wenn es gelingt die muskulären Dysbalancen zu korrigieren, wird der Behandlungserfolg auch nachhaltig sein, und Folgeschäden sowie Operationen können verhindert werden.

www.svwba.ch

Bioresonanz

Lebensenergie wieder richtig ins Schwingen bringen





LINKE SEITE

Der Arzt Jürgen Hennecke anlässlich eines Allergie-Seminars bei Regumed. Auf eine gewissenhafte aber auch praxisbezogene Aus- und Weiterbildung rund um die Bioresonanzmethode wird viel Wert gelegt.

LINKS

Max Geiser, Geschäftsführer der Firma Regumed Schweiz GmbH: «Die langjährige und persönliche Betreuung unserer Kunden ist uns seit über 25 Jahren wichtig. Sie wird sehr geschätzt und in Anspruch genommen. Wir sind stolz und dankbar für die wiederholten, tollen Rückmeldungen unserer Kunden»

Die Bioresonanztherapie wird in der naturheilkundlichen und alternativmedizinischen Praxis sowohl zur Diagnose als auch zur Behandlung von verschiedenen Beschwerden genutzt. Mithilfe des Bioresonanzgerätes sollen krankmachende Frequenzmuster im Körper von Patientinnen und Patienten durch entgegengesetzte Muster ersetzt und so der Heilungsprozess eingeleitet werden.

Der Mensch ist heutzutage vielfältigen Belastungen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben ausgesetzt. Unsere Nahrungsmittel, unser Wohnraum und sogar unser Trinkwasser enthalten mittlerweile mehr oder weniger viele chemische Substanzen, darunter Medikamentenrückstände, Leicht- und Schwermetalle, Tonerstäube sowie Pestizide. Vielen Menschen ist womöglich gar nicht bewusst, was «so ganz beiläufig» alles in den Körper gelangen kann.

Zu diesem Cocktail gesellen sich häufig noch Bakterien, Viren und weitere Umweltgifte. Auch Strahlenbelastungen durch Funktelefone, Monitore, Fernseher und all die anderen technischen Geräte gehen nicht spurlos an uns vorüber. Diese nahezu ständig präsenten

Beeinflussungen sind oftmals Auslöser für Allergien, chronisches Unwohlsein, Atemwegserkrankungen, ständige Müdigkeit bis hin zu schwerwiegenden physischen oder sogar psychischen Störungen.

Der Ursache auf den Grund gehen

Mit herkömmlichen Diagnosemethoden ist es in der Regel schwierig, die jeweiligen Ursachen und Krankheitsauslöser herauszufinden. Dieses Unterfangen gleicht nicht selten der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Gerade hier, bei unklaren Auslösern unterschiedlicher Symptome, bietet die Bioresonanzmethode Hilfe an. Mittels der Bioresonanzmethode kann in vielen Fällen den Ursachen der Erkrankung auf den Grund gegangen und ein individuelles Therapiekonzept entwickelt werden.

Die Bioresonanzmethode ist eine physikalische Therapie zur Identifizierung und Behandlung von verschiedenen Krankheiten. Das Verfahren wird der Erfahrungsheilkunde zugerechnet und kommt seit rund 30 Jahren in der Human- und Veterinärmedizin zur Anwendung. Basis der Bioresonanztherapie ist die Radionik, die in den 1920er-Jahren in den USA von Albert Abrams entwickelt

wurde. Diese ist Teil der Informationsmedizin und geht davon aus, dass um jeden Menschen herum ein feinstoffliches Energiefeld existiert, das den gesamten Körper durchdringt. Es wird auch als elektromagnetisches Feld bezeichnet. Später entwickelten der deutsche Kinderarzt Franz Morell und der Ingenieur Erich Rasche die MoRa-Therapie. Aus dieser entwickelte Hans Brügemann dann die eigentliche Bioresonanztherapie. Die Bioresonanzmethode gilt als sehr sanft und nebenwirkungsfrei. Die Technologie basiert auf traditionellen und auch den neuesten Erkenntnissen der Quanten- und Biophysik.

Frequenzmuster erkennen und ändern

In der Quantenphysik haben Materieteilchen gleichermaßen Wellen- und Teilchencharakter. Das heisst: Jede Substanz, jede Zelle, jedes Organ, aber auch Viren, Bakterien, Pollen oder Gifte, haben eine unverkennbare elektromagnetische Abstrahlung und eine charakteristische Wellenlänge oder Frequenz. In diesem Zusammenhang ist auch von Frequenzmustern die Rede. Diese Frequenzen und Muster analysieren die Bioresonanztherapeuten und -therapeutinnen auf der Suche nach den Krankheitsursachen. ▶



LINKE SEITE

Die BICOM-Bioresonanzmethode wird auch bei Kindern geschätzt, da sie schmerzlos, effizient und bei korrekter Anwendung auch frei von Nebenwirkungen ist.

Auftritt Regumed GmbH an der «Medizinischen Woche Baden-Baden». BICOM Geräte gibt es inzwischen in über 90 Ländern.

Das Besondere an der BICOM-Bioresonanztherapie ist, dass wenn immer möglich mit den «patienteneigenen Schwingungen» gearbeitet wird. Die Bioresonanztherapie arbeitet also mit den Frequenzmustern des Körpers oder, wie zum Beispiel bei Allergietherapie, ergänzend mit den Frequenzmustern der Allergene. Dabei wird davon ausgegangen, dass im Körper die Information, auf bestimmte Stoffe wie Pollen mit Abwehr zu reagieren, in Form von elektromagnetischen Frequenzmustern abgespeichert ist, die von der behandelnden Person erkannt werden können. Qualifizierte Anwender dieser Methode können die Behandlung über die Krankenkassen-Zusatzversicherung vergüten lassen.

Für die Diagnostik werden am Körper der Patientin oder des Patienten Elektroden an Händen, Füßen, den Reflexzonen, Akupunkturpunkten oder direkt über Organen angebracht. Diese messen die körpereigenen und körperfremden Frequenzmuster. Der Arzt oder Therapeut ermittelt mittels Bioresonanzgerät jedoch nicht nur störende Frequenzmuster, es ermöglicht auch deren Korrektur. Das geschieht, indem die unerwünschte Schwingung abgeschwächt wird. Dazu bekommt der Körper über die angebrachten Elektroden einen Reiz, wenn er mit der korrigierten Schwingung resoniert. Diese Korrektur der Schwingungsinformation beeinflusst schliesslich die Stoffwechselprozesse, unterstützt Organe oder entstört Narben und regt so das Selbstheilungspotenzial des Körpers an.

Für die Therapie kommen wenn immer möglich die patienteneigenen Frequenzmuster jedes einzelnen zum Einsatz. Dies können

Sekrete der Patientin oder des Patienten sein oder auch Substanzen aus deren Umfeld sein. Erst dadurch wird die Behandlung so individuell und effektiv.

Störende Einflüsse beseitigen

Der menschliche Körper besteht zu mehr als zwei Dritteln aus Wasser. Die Flüssigkeit dient nicht nur als Nährbasis der Zellen und als Transportmittel, sondern sie ist auch eine Art Auffangbecken für schädliche Stoffe, die beispielsweise über Leber, Niere, Darm, Galle oder Haut nicht mehr ausgeschieden oder abgebaut werden können.

Ziel der Bioresonanz ist es, möglichst viele störende Einflüsse zu beseitigen und das körpereigene Regulationssystem – und damit natürlich auch die Selbstheilungskräfte – wieder zu aktivieren. Mit dem Bioresonanzgerät können also mit speziell auf den Erkrankten abgestimmten Frequenzen Blockaden gelöscht und auch geschwächte Organfunktionen unterstützt werden. Mit anderen Worten: Der reibungslose Energiefluss im Körper wird wieder hergestellt.

Vor allem bei Kindern und Menschen, die noch nicht chronisch an Allergien leiden, lässt sich durch eine solch gezielte Behandlung schnell Beschwerdefreiheit erzielen. Aber auch bei langjährigen Allergikerinnen und Allergikern ist sehr oft eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität festzustellen. Viele Menschen frischen mithilfe der Bioresonanzmethode ihr Immunsystem auch präventiv wieder auf oder nutzen die Methode unterstützend für Entgiftungskuren.

www.regumed.ch

BIORESONANZTHERAPIE – EINE METHODE FÜR VIELE BESCHWERDEN

Die erste Behandlung einer Bioresonanztherapie dauert in der Regel zwischen ein bis zwei Stunden, Folgebehandlungen sind meist kürzer. Wie viele Therapiesitzungen letztlich nötig sind, hängt von der jeweiligen Ausgangslage der Patientin oder des Patienten ab.

Den Grundannahmen der Bioresonanztherapie zufolge basieren Krankheiten immer auf einer Schwingungsverschiebung. Demnach sind die Anwendungsgebiete dieser Therapieform sehr vielfältig.

Zu den typischen Einsatzmöglichkeiten des Verfahrens gehören (nicht abschliessend):

- Belastungen mit Schadstoffen, Erregern oder Giften.
- Schmerzzustände aller Art.
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.
- Erkrankungen der Gelenke und des Bewegungsapparates.
- Allergien und Unverträglichkeiten, insbesondere Pollenallergien (Heuschnupfen).
- Blockaden, physikalisch und psychisch.
- Infektionskrankheiten.
- Störungen im Hormonhaushalt und Fruchtbarkeitsprobleme.

NUR WENIGE KONTRAINDIKATIONEN

Bei Patientinnen und Patienten, die zum Beispiel einen Herzschrittmacher tragen oder eine Organtransplantation hinter sich haben, darf keine Behandlung durchgeführt werden. Bei sehr schweren allergischen Erkrankungen wird der Therapie gelegentlich von einer vorübergehenden Verschlimmerung berichtet, die aber Teil des Heilungsprozesses ist. Deshalb sollten Erkrankungen wie beispielsweise Asthma bronchiale nur von erfahrenen Bioresonanztherapeuten behandelt werden.

Da der Körper während der Behandlung zur Ausscheidung von Schlacken und Giften angeregt wird, ist anschliessend eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von stillem Wasser dringend zu empfehlen. Bürstenmassagen, kalte Güsse oder ein Saunabesuch können den durch die Bioresonanztherapie eingeleiteten Entgiftungsvorgang ebenso unterstützen wie andere Ausleitungsverfahren, dazu gehören geeignete Teemischungen, Schröpfen oder Aderlass.

Akupressur

Eine Kompetenz der altchinesischen Medizin



52



LINKE SEITE

Die fünf Elemente der Chinesischen Medizin.

OBEN

Das Qi in den Energieleitbahnen wird durch manuellen Druck auf die Akupunkte beeinflusst.

Ist der Qi-Fluss optimiert und sind die Selbstheilungskräfte aktiviert, stellt sich ganzheitlich ein neues Gleichgewicht ein.

Akupressur Therapie wirkt gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend.

Als Teil der Chinesischen Medizin wird die Akupressur bei akuten und chronischen, physischen und psychischen Krankheitsverläufen in Anspruch genommen. Sorgfältig auf die Beschwerden und Anliegen von Klientinnen und Klienten abgestimmt, beinhaltet eine Therapiesitzung ein prozesszentriertes Begleitgespräch und eine Körperbehandlung.

Die Akupressur Therapie ist Teil der Chinesischen Medizin, welche auf eine über 5000-jährige Geschichte zurückblickt. Seit 2016 zählt sie zu den vom Bund anerkannten Methoden der KomplementärTherapie. International in vielen Formen gelehrt und praktiziert, liegt die Zielsetzung der Akupressur Therapie generell darin, den Qi-Fluss zu optimieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Durch das Ausgleichen des Leitbahnsystems wird das Herstellen eines Gleichgewichts im Körper angestrebt und unterstützt. Akupressur wirkt gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend. Hin und wieder wird die Akupressur mit der Akupunktur verwechselt. Doch der Unterschied ist offensichtlich: Während bei der Akupressur Hände und Finger als Instrument genutzt werden, wird in der Akupunktur mit Nadeln gearbeitet.

Die Dauer einer Sitzung beträgt zwischen 30 und 90 Minuten. In Ergänzung zu den manuellen Ausrichtungen über die Energieleitbahnen (Meridiane) kommen auch Moxa, Ohr-Akupressur mit Behandlungsstäbchen oder Qi-Massage/Tui Na zur Anwendung. Während der meisten Behandlungen liegen die Klientinnen und Klienten vollständig bekleidet auf dem Behandlungstisch.

Die Philosophie der Chinesischen Medizin besagt, dass nicht ein kranker Mensch behandelt wird, sondern ein Mensch mit einer Krankheit oder einem Ungleichgewicht. Die Akupressur Therapie erfolgt deshalb prozesszentriert in mehreren Sitzungen und Therapieschritten. Das Zusammenwirken von Klientin, Klient und Therapeutin, Therapeut nimmt dabei stets eine tragende Rolle ein, gestaltet doch die betroffene Person eigenverantwortlich ihren Genesungsprozess mit. Dies beginnt mit der Befunderhebung, welche basierend

auf der Chinesischen Medizin erstellt wird. Leidet die Person beispielsweise unter Nackenschmerzen, wird im Gespräch erörtert, welche Umstände zu diesem Ungleichgewicht geführt haben und welche weiteren Faktoren noch damit in Zusammenhang stehen könnten (zum Beispiel chronischer Stress, Überbelastung am Arbeitsplatz, Unfälle, Ängste).

Über die Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin wird betrachtet, welche Elemente und Meridiane betroffen sind und welche Emotionen und Verhaltensweisen auf ein Ungleichgewicht hindeuten. Hierbei fließen auch Erkenntnisse aus der westlichen Medizin mit ein. Aus der Befunderhebung werden die Zielsetzungen und der Therapieplan abgeleitet, gefolgt von der Festlegung der zu behandelnden Energieleitbahnen und Akupunkte, auch bekannt als Akupunkturpunkte.

Wenn Qi frei und ungehindert fliesst, befinden sich Körper, Geist und Seele in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand. Das Qi, auch Lebenskraft oder Lebensenergie genannt, fliesst in den Energieleitbahnen. Diese bilden im Körper ein anatomisch unsichtbares Netzwerk, welches alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn die Therapeutin oder der Therapeut mit manuellem Druck die Akupunkte behandelt, werden über die Energieleitbahnen Körper und Geist beeinflusst. Nun beginnen sich stagniertes Qi sowie psychophysische Verhärtungen und Spannungen zu lösen. Ist der Qi-Fluss optimiert und sind die Selbstheilungskräfte aktiviert, stellt sich ganzheitlich ein neues Gleichgewicht ein.

Im Verlauf der Therapie erlernen Klientinnen und Klienten einen neuen Umgang mit ihren persönlichen Ressourcen. Schritt für Schritt werden die Lebenseinflüsse, Erfahrungen und prägenden Erlebnisse in einem neuen, ganzheitlichen Kontext reflektiert. Die gewonnenen Erkenntnisse werden mit den Gefühlen und Gedanken sowie den Verhaltens- und Körpermustern vernetzt. Daraus entwickelt sich eine gestärkte, eigenständige Lebensweise.

www.akupressur-verband.ch

LUST AUF EINE BERUFLICHE HORIZONTERWEITERUNG?

Die Ausbildung in Akupressur Therapie erfolgt berufsbegleitend und ist je nach Schule lehrgangsmässig oder modular aufgebaut. Den diplomierten Akupressur Therapeutinnen und Therapeuten steht der Weg zur Höheren Fachprüfung als «KomplementärTherapeutIn mit eidgenössischem Diplom in der Methode Akupressur» offen.

A photograph showing a person lying on their back on a white massage table. A therapist's hands are positioned on the person's lower back, performing a Rebalancing massage. The person is wearing a blue lace bra. The background is a plain, light-colored wall.

Rebalancing

Mit **Rebalancing** wieder ins **Gleichgewicht** finden

54

Rebalancing ist eine ganzheitliche Massage- und Körpertherapie. Sie beinhaltet eine einzigartige Synthese aus achtsamer Berührung, gezielter manueller Arbeit am faszialen Bindegewebe, Gespräch, Gelenklockerung («Joint Release») und Schulung der Körperwahrnehmung («Körperlesen»).

Das zentrale Werkzeug im Rebalancing ist achtsame und einfühlsame Berührung. Die Berührungen schaffen Raum, lassen Verbindungen spürbar werden und Vertrauen wachsen. Sie bringen den so berührten Menschen liebevoll und achtsam mit seinem Wesen, seinen Gefühlen und seinem Erleben im Körper in Kontakt. Berührungen haben eine direkte Wirkung auf das Nervensystem und die Spannungsverhältnisse in Muskeln und Faszien. Tiefe Bindegewebsmassage, sanftes Faszienstretching und Gelenkmobilisationen lösen gezielt Verspannungen und Verfilzungen im Faszien-system.

Körper, Seele und Geist werden berührt

Durch das Rebalancing verändern sich Schmerzen und Spannungen im Körper. Der Bewegungsspielraum wird grösser, Bewegungsabläufe werden geschmeidiger und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Einschränkende Gewohnheiten sowie Haltungs- und Bewegungsmuster können erkannt und verändert werden. So wird eine Neuausrichtung auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und geistig – unterstützt. Eine neue (äussere) Haltung und (innere) Einstellung kann entstehen.

Im Gespräch werden die körperlichen und emotionalen Erfahrungen, die während und zwischen den Sitzungen gemacht werden, reflektiert und interpretiert. Individuell ange-

passte Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen unterstützen die Integration der Erfahrungen und Erkenntnisse in den Alltag.

Das Zehn-Sitzungs-System

Rebalancing ist in eine Abfolge von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen gegliedert. Jede Sitzung befasst sich mit bestimmten Körperbereichen und den damit verbundenen Lebensthemen. In dieser Reihenfolge wird der ganze Körper, der ganze Mensch behandelt:

1. Brustkorb: Inspiration, Aufrichtung, Atem, Weite, Herz.
2. Füsse/Beine: Verwurzelung, seinen Standpunkt einnehmen, zu sich stehen.
3. Schultern/Arme: Handlungsfähigkeit, Geben und Nehmen, Grenzen wahrnehmen, in Beziehung sein.
4. Beckenboden: Kontrolle und Hingabe, Tragen und sich tragen lassen.
5. Bauch: Vertrauen, Verdauen, Intuition, Selbstannahme.
6. Körperrückseite: Rückhalt, Aufrichtung, Aufrichtigkeit und Zurückhaltung.
7. Kopf/Hals/Nacken/Gesicht: Selbstbild, Selbstaussdruck, Wahrnehmung und Veränderung.
8. Integration: die Teile zusammenbringen, Polarität als Kraftquelle, Neues erfahren, aus dem Du schöpfen.
9. Das Netzwerk erfahren: Gleichgewicht, Einklang, frei und verbunden sein.

Die zehn Sitzungen gleichen einer Reise ins Ich, die tief in die körperlich-seelischen Zusammenhänge hineinführt. Jede Sitzung kann einzeln und für sich stehend genommen werden, zum Beispiel bei akuten Schmerzen,

Blockaden oder Einschränkungen in einem Körperbereich oder wenn eines der Themen aktuell gerade im Vordergrund steht.

Bei chronischen Beschwerden wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, Infektanfälligkeit, nervösen Unruhezuständen, depressiven Verstimmungen oder einem Burn-out, oder wenn der Wunsch nach einem vertieften Verständnis der körperlich-seelischen Zusammenhänge besteht, hat es sich mit Blick auf nachhaltige Veränderungen als sinnvoll erwiesen, die ganze Sequenz der zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen zu erleben.

Rebalancing kann in jedem Alter und in den verschiedensten Lebenssituationen angewendet werden. Die Berührungen und das Gespräch können einen neuen Blickwinkel öffnen, das Verständnis für Zusammenhänge wecken und die eigenen Ressourcen bewusst machen.

Anerkannt und von Krankenkassen unterstützt

Entstanden ist Rebalancing Ende der 70er-Jahre in Indien im Umfeld des spirituellen Lehrers Osho. Inspiriert von Rolfing, Osteopathie, Trager und anderen Therapieformen und aus dem Bedürfnis, strukturelle Körperarbeit mit seelischen, geistigen und spirituellen Aspekten zu verbinden, hat sich diese neue Methode entwickelt. Seit 1981 gibt es eine eigenständige, zweijährige Methodenausbildung. Rebalancing ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Einige Krankenkassen haben die Methode in ihren Leistungskatalog aufgenommen und vergüten die Behandlungen über die Zusatzversicherung.

www.rvs-rebalancing.ch

LINKE SEITE

Beim Rebalancing werden Gelenke gezielt gelockert und Spannungen im Gewebe gelöst.

RECHTS

Achtsame Berührungen wirken direkt auf das Nervensystem. So werden Blockaden aufgelöst, damit die Energie wieder frei fließen kann.



SGZM

Zähne sind eine ganzheitliche Angelegenheit



56

LINKE SEITE

Ganzheitlich arbeitende Zahnärztinnen und Zahnärzte bilden sich laufend in verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden weiter – und üben dies in kleinen Arbeitsgruppen an sich selbst.

Zähne sind der Spiegel unserer Gesundheit. Deshalb steht für die Schweizerische Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin SGZM fest, dass Zahn- und Zahnfleischprobleme nicht isoliert betrachtet werden sollen, sondern der ganze Organismus einer Patientin oder eines Patienten in die Behandlung miteinbezogen werden muss.

Vor fast genau 30 Jahren gründeten einige Zahnärzte mit Unterstützung von Komplementärmedizinern, die sich Ganzheitsmedizin ohne Zahnmedizin nicht vorstellen konnten, die SGZM. Schon von Beginn weg versuchte die Gesellschaft unter ihrer ersten Präsidentin Dr. med. dent. Marie-Anne Stettbacher, möglichst viele komplementäre Fachbereiche zu integrieren. «Daran hat sich bis heute nichts geändert», wie SGZM-Präsident Urs Weilenmann sagt. Im Vordergrund der Tätigkeit aller SGZM-Mitglieder stehen klinische Beobachtungen die belegen, dass zahnärztliche Probleme mit chronischen Leiden zusammenhängen können. Davon gibt es viele, so zum Beispiel:

- Toxikologie und Allergologie: Die Zahnmedizin ist die Disziplin, die am meisten Fremdmaterialien im Körper implantiert. Dazu gehören neben Amalgam- auch Kompositfüllungen, die bis zu 50 verschiedene Stoffe an den Körper abgeben, Wurzelfüllmaterialien und vieles mehr. Hier glaubt die SGZM, dass die komplementärmedizinische Diagnostik praxisrelevanter, umfassender und weniger invasiv ist.
- Störfelder und Herde: Aus der Biophotonenforschung ist bekannt, dass elektromagnetische Felder biochemische Reaktionen steuern. Wenn diese durch Fremdstoffe, Entzündungen, Narben, emotionalen Stress oder externe elektromagnetische Felder beeinträchtigt werden, kann das zu schwer erkennbaren unspezifischen Krankheiten irgendwo am oder im Körper führen.
- Schmerzen und Schleimhauterkrankungen im Mundbereich: Diese können mit Störungen der Akupunkturmeridiane zusammenhängen, die wiederum von Störfeldern beeinträchtigt werden.

Die Ausbildung zum ganzheitlichen Zahnarzt umfasst neben verschiedenen Akupunkturverfahren wie Körper-, Ohr-, Schädel- und Mundakupunktur auch Homöopathie, Neuraltherapie und Bioresonanz sowie verschiedene andere Diagnose und Therapiesysteme, wie Bionator, Darmsanierung, Lüscher Farbttest, Mind Link, Skasys oder Scenar. Dabei müssen Zahnärztinnen und -ärzte die Techniken erkennen, die für die Behandlung am geeignetsten sind. Das gelingt nur durch breite Ausbildung.

Zentral ist die zahnärztliche Aufgabe, Störfelder im Mund-Kieferbereich zu sanieren. Das können neben Materialien auch fettig degenerative Osteonekrosen des Kieferknochens sein (FDOK, früher auch NICO), eine Krankheit, die schulmedizinisch nicht beachtet wird. Das geschieht durch chirurgische Eingriffe oder durch die Aktivierung von Ausleitungsmechanismen und Bioresonanz. «Es ist immer wieder erstaunlich, wenn sich nach einer guten Sanierung der gesamte Gesundheitszustand verbessert, etwa bei rheumatischen Beschwerden, chronischer Müdigkeit und Schmerzen», sagt Weilenmann.

Komplementärmedizin aus wissenschaftlicher Sicht verstehen

Ein wichtiges Anliegen der ganzheitlich arbeitenden Zahnärztinnen und -ärzten ist, die Komplementärmedizin auch aus wissenschaftlicher Sicht zu verstehen. Aus diesem Grund sucht die SGZM immer wieder das Gespräch und den Austausch mit Grundlagenforschern wie dem bekannten Mediziner und Psychopathologen Grossarth Maticeck, der mit seiner systemischen Epidemiologie Zusammenhänge von verschiedenen Positiv- und Negativfaktoren bei chronischen Erkrankungen beschreibt, sowie dem deutschen Physiker Thomas Görnitz, der komplementärmedizinische Phänomene im Spiegel der Quantenphysik deutet oder dem ehemaligen ETH-Professor und Chemiker Konrad Hungerbühler, der in der Jubiläumsschrift 20 Jahre SGZM schrieb: «Die vorliegende Jubiläumsschrift der Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin ist eindrucksvoll. Sie zeigt, wie eine kleine, aber engagierende Gruppe von Zahnärzten durch ganzheitliche

Patientenbetrachtung und durch Pflege eines grossen fachlichen Erfahrungswissens bemerkenswerte klinische Befunde erzielt und dabei manch individuelles Leid zu lindern vermag.»

Besonders hebt Hungerbühler im Weiteren den ganzheitlichen Behandlungsansatz hervor, der sich nicht allein auf die Wirkung von Einzelstoffen konzentriert, sondern auf die Wirkung von Stoffgruppen. Genau das aber, die von einer Vielzahl von Spurenchemikalien möglicherweise ausgelösten Beschwerden aufgrund einer sogenannten «Mischtoxizität» werde von der klassischen Wissenschaft nicht untersucht. Hier liege aber die Stärke ganzheitlich arbeitender Medizinerinnen und Mediziner, belegt durch deren Behandlungserfolge. «Das ist», so Hungerbühler, «zweifelloso ein ermutigendes Ergebnis für eine Ärztesellschaft, die sich wohl auch weiterhin jenseits vom grossen Glanz der Wissenschaft auf ihre, für den klassischen Schulbetrieb unkonventionelle Art, zum Wohl ihrer Patienten einsetzt.»

Für SGZM-Präsident Urs Weilenmann steht deshalb fest: «Komplementärmedizin ohne ganzheitliche Zahnmedizin ist kaum möglich.»

www.sgzm.ch

GANZHEITLICHE ZAHNBEHANDLUNGEN

Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin SGZM sind die Grundlagen ganzheitlicher Behandlungen sowie die Ausbildungswege und Kurse für interessierte Zahnärztinnen und -ärzte aufgeführt. Für Patientinnen und Patienten, die sich für eine ganzheitliche zahnärztliche Behandlung interessieren ist, eine Suchfunktion mit allen aktiven SGZM-Mitgliedern eingerichtet.

Heilpraktikerschule Luzern

«Es einfach tun.»



58

Die Heilpraktikerschule Luzern ist eine der ältesten Schweizer Ausbildungsstätten für nicht-ärztliche Therapie. 1985 für Shiatsu gegründet, bildet sie heute im ganzen Spektrum der Alternativmedizin, der Komplementärtherapie und der Massage-Praktiken aus. Nun ist das Familienunternehmen während der Pandemie in der digitalen Welt angekommen – durch entschlossenes Handeln.

Zwei Höhepunkte hatte die Schulleitung für das Jahr 2020 geplant: den «Grossen Schnuppertag» und eine Feier zum 35-Jahr-Jubiläum, vielleicht sogar einen Tanzabend, so dachten die drei Mitglieder der Schulleitung, Ulrike von Blarer Zalokar, ihr Mann Peter von Blarer und Sohn Hein Zalokar, alle drei gern am Tanzen.

* * *

Es kam anders, Corona, und trotzdem kam es gut – und wie das vor sich ging, lohnt sich kurz zu erzählen, denn es sagt viel über eine ganz bestimmte Haltung aus, die die Heilpraktikerschule Luzern prägt: «Es tun.»

* * *

Schon Mitte Februar 2020 war der Schulleitung klar, was mit dem Virus auf die Gesellschaft zukommt. Die Schulleitung analysierte die Optionen – und handelte: Peter von Blarer und Hein Zalokar stellten mit dem Mediamatik-Team alle sieben Unterrichtsräume mit Hochleistungs-Laptops und Kameras aus und erhöhten die Bandbreite der Internetverbindung. Mit Erfolg. Eine Woche vor dem Lockdown lief der Unterricht für die, die vorsichtigerweise zu Hause bleiben wollten, online.

1985 hat Ulrike von Blarer Zalokar die Heilpraktikerschule Luzern als «Schule für energetische Körperarbeit» gegründet, damals noch mit dem Schwerpunkt Shiatsu. Die Schule wuchs stetig und seit 2015, nach mehreren Umzügen in jeweils grössere Räumlichkeiten, ist die Heilpraktikerschule in Ebikon angekommen, im eigens dafür erbauten Gebäude. Das Jahr 2015 gab aber nicht nur der Heilpraktikerschule Schwung, sondern der ganzen Branche: Da kamen die anerkannten eidgenössischen Abschlüsse in der Naturheilkunde und der Komplementärtherapie – und das brachte tatsächlich einen zusätzlichen Schub für die Ausbildungen. Klar absehbar war das noch nicht, als sich die Schulleitung 2012 für den Bau eines eigenen Schulgebäudes entschied, aber ein realistisches Szenario, also sagte man sich: «Es tun.»

* * *

Für die Naturheilkunde stand es noch in den 1980ern nicht besonders gut: In den meisten Kantonen war sie verboten und das nicht ohne Grund: Die Ausbildungen waren kaum reglementiert, Entscheidendes für die Patientensicherheit wie Schulmedizin wurde kaum unterrichtet. Die Folge war, dass die Naturheilkunde sich damals nur schlecht entwickeln und verbreiten konnte.

* * *

Heute? Da ist alles klar geregelt, die Ausbildungen sind reglementiert, die Qualität stimmt. Dass es so weit kam, hat auch mit der Heilpraktikerschule Luzern zu tun: Hein Zalokar hat sehr aktiv an der Berufsentwicklung mitgearbeitet. Bereits 2008 bot die Heilprak-

tikerschule Luzern als wohl erste Schule die Berufskompetenz-Kurse des Tronc Commun an, also Psychologisches und Sozialwissenschaftliches sowie Hygiene, auch Marketing und Betriebsführung. Und auch wenn dadurch die Ausbildungen umfassender und somit teurer wurden: Der Gedanke, dass dieser Tronc Commun wichtig ist, kam an. Schon vorher, Mitte der 1990er, hatte die Schulleitung einen klaren Fokus auf Fächer der Schulmedizin gelegt, damit die Absolventinnen und Absolventen der Heilpraktikerschule ihre Patientinnen und Patienten mit der notwendigen Sicherheit behandeln würden. Auch hier handelte die Schule entschlossen – Tronc Commun und Schulmedizin: «Es tun!» ▶

HEILPRAKTIKERSCHULE LUZERN IM ÜBERBLICK

Das Familienunternehmen wurde 1985 gegründet und wird geführt von Ulrike von Blarer Zalokar, ihrem Ehemann Peter von Blarer und Sohn Hein Zalokar. Es beschäftigt 20 Mitarbeitende, verfügt über ein eigenes Schulgebäude mit sieben grossen Unterrichts- und drei Praktikumsräumen. Bis zu hundert DozentInnen und Dozenten betreuen jährlich rund hundert Absolventinnen und Absolventen auf ihrem Weg zur Krankenkassenanerkennung, respektive zum eidg. Diplom. Dies in den Methoden Ayurveda-Medizin und -Therapie; Traditionelle Chinesische Medizin TCM, zum Beispiel Akupunktur; Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN; Craniosacral, Kinesiologie und Shiatsu.

Seit 2017 gibt es auch den Studiengang Medizinische Massage mit Ziel eidg. Fachausweis.

Die etwa 30 Ausbildungen bestehen aus Modulen, insgesamt sind das etwa 300, davon gut 50 Einstiegsmodule, die ohne Voraussetzungen besuchbar sind und während des ganzen Jahres den Start in eine Ausbildung ermöglichen.

Der «Grosse Schnuppertag» ist neu geplant auf Frühling 2022. Der Tanzabend? Ulrike von Blarer Zalokar: «Es tun.»

LINKE SEITE

Morgenstimmung an der Heilpraktikerschule Luzern: Bald startet der Unterricht, zum Beispiel für Studiengänge in Komplementärtherapie und Naturheilkunde mit Ziel eidg. Diplom.

RECHTS

Die Schulleitung: Ulrike von Blarer Zalokar mit Ehemann Peter von Blarer (rechts) und Sohn Hein Zalokar führen ihr Familienunternehmen gemeinsam. Foto: Christoph Schumacher





LINKS
Die Ausbildungs-broschüre war auf fast 300 Seiten angewachsen. Die Neukonzeption hat knapp über 150 Seiten und ist auf ein Oberthema ausgerichtet, für 2021/2022 ist es der Lavendel.

LINKS MITTE
Sieben bis zu 120 Quadratmeter grosse Räume mit viel Licht machen den Unterricht angenehm, dazu kommen drei kleinere Räume für Praktika. Schulleiter Peter von Blarer öffnet heute persönlich. Fotos: Metapur/Christioph Schumacher

Das galt auch für den Online-Unterricht: «Dafür hatten wir immer mal wieder nachgedacht», sagt Hein Zalokar. «Die Pandemie war dann die Rakete, die das gestartet hat.» Die grösste Herausforderung im Lockdown war es, den praktischen Unterricht online abzuhalten, zum Beispiel Shiatsu: «Griffe und Abläufe online zu vermitteln, das ist nicht einfach, doch die Rückmeldungen waren fantastisch: Die Studentinnen und Studenten freuten sich, dass ihre Ausbildungspläne eingehalten werden konnten und dass der Online-Unterricht sogar besser klappte als gedacht.»

Zu Hause übten alle zunächst an ihren Partnerinnen, Partnern oder Kindern, notfalls auch an zusammengerollten Wolldecken – und dann, nach dem Lockdown, an zusätzlichen Gratis-Übungstagen vor Ort. «Da waren ja Räume frei, weil wir den theoretischen Unterricht weiterhin im Livestream laufen liessen, und das hat sehr gut funktioniert», sagt Hein Zalokar.

* * *

Online wird auch die Zukunft sein. «Wir haben gesehen, dass die Studentinnen und Studenten die Online-Kurse schätzen», sagt Zalokar. Kurse, in denen vor allem Theorie unterrichtet wird, könnten sowieso sehr gut auch in Zukunft online stattfinden. Für praktische Inhalte brauche es natürlich den Unterricht vor Ort. «Doch wir sind dabei, ergänzende Online-Tools zu erstellen.» So wurden

bereits Lymphdrainage-Griffe und -Techniken professionell gefilmt und zu Schulungs-Sequenzen aufbereitet, um das im Präsenzunterricht Erlernete zu Hause noch besser zu üben und sich im Zweifel der richtigen Technik zu versichern. «Diese Formate sind sehr spannend, sie werden einiges ermöglichen.»

* * *

Bedingung für Online-Unterricht ist, dass die Reglementierungs-Instanzen mitmachen. «Die Präsenzpflicht ist nur während der Pandemie aufgehoben», so Hein Zalokar. Doch wie die Studentinnen und Studenten von Stift und Papier auf Tablets und Laptops gewechselt hätten, so würden wohl auch die Instanzen ihre Vorgaben überdenken, hofft er.

* * *

Die Studentinnen und Studenten der Heilpraktikerschule Luzern – wer sind sie? Da gibt es die jungen, die direkt nach der Sekundarschule oder nach der Matura kommen. Und die älteren, viele, die in einem Beruf feststecken und in ihren Jobs wenig Sinn finden, zum Beispiel aus KV und Marketing. Wer aus Pflegeberufen kommt, leidet an der Hektik dort, auch an zu wenig Zeit für die Patientinnen und Patienten. Und Mütter und Väter, die sich aus dem ausgeübten Beruf zurückgezogen haben, um für die Kinder dazusein und

danach nicht mehr in den alten Beruf zurückwollen, sondern nach neuen, sinnstiftenden Zielen streben.

* * *

«Unsere Ausbildungen bieten sich da an», sagt Hein Zalokar. «Sie sind flexibel und inhaltlich betreffen sie ja genau die Fragen, die einen selbst umtreiben. Und die Arbeit als Therapeutin und Therapeut ist sinnvoll. Gesundheit ist ein Megatrend, da ist Nachfrage da, und Ausbildung und Arbeit lassen sich zu einem guten Teil den persönlichen Anforderungen anpassen: Man ist sein eigener Chef, während der Ausbildung und später in der eigenen Praxis.»

* * *

Ein wichtiges Merkmal der Heilpraktikerschule Luzern ist das modulare System: Während des ganzen Jahres gibt es Einstiegskurse. Wer also im Frühling anfangen will, kann das und muss nicht warten, bis es Herbst wird. So ist das Studium sehr flexibel, je nach Bedürfnis der Studentinnen und Studenten, je nachdem, ob sie auch Zeit für die Berufsarbeit oder für die Kinderbetreuung brauchen. Die Ausbildung integriert sich gut in das bisherige Leben. Beste Chance also für – «es tun.»

www.heilpraktikerschule.ch



LINKS OBEN
Zweimal monatlich gibt es einen Infoanlass. Alle etwa zwei Jahre gibt es den «Grossen Schnuppertag» für über 500 Interessierte. Im Bild, vor Corona-Zeiten: Kerstin Rosenberg von der Partnerschule Europäische Akademie für Ayurveda am Grossen Schnuppertag. Foto: Maya Jörg

LINKS UNTEN
Das Büroteam: Das Bild stammt aus Vor-Corona-Zeiten, mittlerweile sind es sieben Büro-MitarbeiterInnen. Sie unterstützen InteressentInnen und StudentInnen bei der individuellen Planung der Ausbildungen. Foto: Christoph Schumacher

LINKS MITTE
Schon bevor die Heilpraktikerschule Luzern Inhalte für den Online-Unterricht erstellt hat, hat sie Anleitungen produziert, so zu QiGong und neu auch zu den Makko-Ho-Übungen des Shiatsu, zu finden im Newsroom auf der Website. Videostill: Heilpraktikerschule Luzern



STÄRKEN DER HEILPRAKTIKERSCHULE LUZERN

SOFORT
Das modulare System erlaubt, eine Ausbildung während des ganzen Jahres zu beginnen.

INDIVIDUELL
Ausbildungen lassen sich mit Rücksicht auf Bedürfnisse und Ressourcen der StudentInnen zusammenstellen.

STARKE PARTNER
Die «Akademie für Komplementär-Therapie Lindau (DE)» ist seit 2008 Partnerschule für Kinesiologie und die «Rosenberg Europäische Akademie für Ayurveda (REAA)» aus Birstein (DE) seit 2015 für Ayurveda.

EIGENES SCHULGEBÄUDE
Seit 2015 ist die Schule im eigenen Gebäude, es ist ausgerichtet auf die Bedürfnisse von Naturheilkunde-Ausbildungen, grosszügig, funktional und schön.

KONTINUITÄT
Geführt als Familienunternehmen und im eigenen Besitz, ist auf die Heilpraktikerschule Luzern seit 1985 Verlass.

Tipp: Im Newsroom der Heilpraktikerschule Luzern gibt es Interviews, Berichte und Anleitungen, zum Beispiel die Shiatsu-Selbsthilfeübungen Makko-Ho:

www.heilpraktikerschule.ch/newsroom

Organisation der Arbeitswelt – OdA KT

Ein vielfältiges Berufsbild mit Zukunft



62

Mit dem Beruf der KomplementärTherapeutin und des KomplementärTherapeuten ist ein neuer Fachbegriff geprägt worden: die Genesungskompetenz. Das Ziel der KomplementärTherapie ist es nicht primär, Symptome zum Verschwinden zu bringen, sondern sie fördert ganzheitlich die Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen, mit Erkrankungen sowie von Menschen in der Rehabilitation.

«KomplementärTherapie», sagt das Berufsbild, «sieht Genesung als ein Geschehen, das von individuellen Faktoren abhängig ist und die Wechselwirkungen von Körper, Seele und Geist umfasst». KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten versuchen deshalb immer, das einzigartige Gesamtbild zu verstehen, das die jeweilige Klientin oder der Klient ihnen bietet. Sie handeln «methoden-, körper- und prozesszentriert und interaktiv. Ihre Ziele sind die Stärkung der Selbstregulation, die Förderung der Selbstwahrnehmung und die Stärkung der Genesungskompetenz». KomplementärTherapie findet somit immer im Dialog zwischen Klient und Therapeut statt. Die Zielgruppe der KomplementärTherapie ist also nicht die Gruppe der Menschen mit schweren akuten Krankheitsbildern. Da kann die KomplementärTherapie unterstützend und ergänzend, eben komplementär im engeren

Sinne, durchaus ihre Berechtigung haben. Ihr Ziel ist es immer, mit ihren Mitteln die Genesung zu fördern.

Die Genesungskompetenz stärken

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten stützen sich bei ihrer Arbeit auf ihre Methode, die – ausgerichtet an den für alle gleichen Grundlagen der KomplementärTherapie – den Kern ihrer Ausbildung gebildet hat. Mit den Mitteln der Berührung, der Bewegung, der Atem- und Energiearbeit suchen sie gezielt die Selbstregulation ihrer Klientinnen und Klienten zu stärken. Und sie suchen gemeinsam mit den zu behandelnden Personen nach einem klareren Zugang zur Selbstwahrnehmung, um so deren Genesungskompetenz zu fördern.

Zwei andere wichtige Aspekte neben der Genesungskompetenz sind die Ressourcen- und Prozesszentrierung. Ressourcenorientierung heisst, dass sich die Behandlung nicht auf die Schwachstellen, sondern auf die Stärken, das Wissen, das Können und die Erfahrung der Klienten ausrichtet. Nicht aus den Defiziten wächst die Gesundheit, sondern aus dem Positiven. Die Beschwerden, das Leiden einer Klientin oder eines Klienten, werden nicht einfach negativ bewertet. Sie sind zugleich eine Quelle von Wissen über sich und von Erfahrung mit sich selbst – und diese Quellen nutzt die KomplementärTherapie für den gemeinsamen Prozess auf dem Weg zur Genesung. ▶



LINKE SEITE
Förderung der Selbstwahrnehmung
Bildquelle: Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik SBAT

LINKS
Optimierung des Zusammenspiels der einzelnen Körperpartien
Bildquelle: IDA – Verband für Rolfing® & Strukturelle Integration Schweiz



LINKS

Andrea Bürki, Präsidentin der OdA KomplementärTherapie

RECHTE SEITE

Unvorteilhafte Gewohnheiten werden bewusst gemacht
Bildquelle: Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik SBAT

Andrea Bürki ist Präsidentin der OdA KT. Im Interview sagt die ehemalige Lehrerin, warum die Komplementär-Therapie so wirksam ist – und warum sie als Beruf Zukunft hat.

Andrea Bürki, wie sind Sie zur KomplementärTherapie gekommen?

Als Lehrerin in Basel suchte ich im Zusammenhang mit Lernschwierigkeiten und logopädischen Problemen meiner Schülerinnen und Schüler nach Werkzeugen, sie gezielter zu unterstützen. Nach dem Besuch der ersten Kinesiologiekurse war ich von der Methode so begeistert, dass ich eine Ausbildung in Kinesiologie absolvierte. Da die Aufgabe einer Lehrerin keine therapeutische ist, verliess ich den Schuldienst, machte mich selbständig und begann in einer Gemeinschaftspraxis als Kinesiologin zu arbeiten.

Mein Arbeitsgebiet weitete sich rasch aus. Auch machte ich zusätzlich eine Ausbildung in Craniosacral Therapie. Kinesiologie und Craniosacral Therapie eignen sich – wie jede Methode der Komplementärtherapie – für Menschen jeden Alters zur Behandlung von physischen und psychischen Beschwerden. Es kamen zum Beispiel Menschen mit chronischen Schmerzen oder Angstzuständen, aber auch Kinder mit ADHS oder Schreibabys in die Praxis.

Können Sie alle mit Erfolg behandeln?
KomplementärTherapie arbeitet nicht sym-

ptomorientiert. Sie versucht die Klientinnen und Klienten mit einem ganzheitlichen Ansatz zu einem höheren Grad an Wohlbefinden zu führen. Körperliche, seelische und geistige Aspekte werden dabei gleichermassen berücksichtigt. Das Spannende ist, dass sowohl über Körperarbeit als auch über Gespräch und Anleitung an der Stärkung der Selbstregulation gearbeitet werden kann. Die Genesung ist ein Prozess, der von vielen Faktoren abhängt. Im Idealfall verschwinden die Symptome oder verringern sich deutlich, in jedem Fall aber wird eine individuell abgestimmte Entwicklung zu grösserer Gesundheitskompetenz und Selbstverantwortung angestrebt.

Funktionieren Naturheilkunde, KomplementärTherapie und Schulmedizin zusammen?

Naturheilkunde hat wie auch die KomplementärTherapie einen ganzheitlichen Ansatz, sie ist aber weniger auf den gemeinsamen Prozess, auf den Dialog zwischen Klientin und Klient und Behandelnden ausgerichtet. KomplementärTherapie wird immer individuell und gezielt auf die Klientinnen und Klienten und deren Situation hin gestaltet. Oft liegen die möglichen Ursachen eines Problems nicht dort, wo man sie zuerst vermutet und beginnen sich erst im Laufe eines therapeutischen Prozesses zu zeigen. KomplementärTherapie ersetzt nicht die Schulmedizin. Diese hat ihren unbestrittenen Platz, arbeitet aber mit einem anderen Ansatz als die Kom-

plementärTherapie. Sehr zielführend ist es, wenn Fachpersonen der Schulmedizin, Alternativmedizin und KomplementärTherapie bei komplexen Beschwerdebildern interdisziplinär zusammenarbeiten.

Welche Bedeutung hat das eidgenössische Diplom für das Berufsbild der KomplementärTherapie?

Der KomplementärTherapie steht ein klarer, anerkannter Platz im schweizerischen Gesundheitswesen zu. Damit sie diesen einnehmen kann, braucht es eine geregelte Ausbildung und einen eidgenössisch anerkannten Abschluss. Das eidgenössische Diplom ist ein nicht-universitärer Abschluss auf der höchsten Stufe des schweizerischen Bildungssystems und entspricht dem Aufgabengebiet unseres Berufes und seiner hohen Verantwortung.

Wie sieht für Sie die Zukunft der KomplementärTherapie aus?

Ich hoffe, dass die KomplementärTherapie mehr und mehr ein eigenständiger, respektierter Teil des Gesundheitssystems wird. Wenn es im Rahmen der Schulmedizin um den Aufbau eines Therapieplanes für einen bestimmten Menschen geht, sollte die KomplementärTherapie selbstverständlich als mögliche Art der Behandlung mitgedacht werden. KomplementärTherapie leistet einen wichtigen Beitrag an die Gesellschaft zur Entwicklung eines neuen Gesundheitsverständnisses.

Oda KT steht für Ausbildungsqualität

Die Organisation der Arbeitswelt (OdA) KomplementärTherapie umfasst 32 Berufs- und Methodenverbände, deren insgesamt etwa 7000 Mitglieder Methoden der KomplementärTherapie praktizieren.

Hauptaufgabe der OdA KomplementärTherapie ist es, unter Aufsicht des Bundes die Höhere Fachprüfung (HFP) KomplementärTherapeutin/-Therapeut durchzuführen. Das macht sie seit 2015 jährlich zweimal. Bis Ende 2020 haben bereits 1164 Kandidatinnen und Kandidaten das Diplom erlangt und dürfen sich somit «KomplementärTherapeutin/-Therapeut mit eidgenössischem Diplom» nennen. Jedes Jahr kommen über hundert weitere Abschlüsse dazu. Als zumeist selbstständig arbeitende Gesundheitsfachpersonen betreuen KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten Menschen mit Beschwerden ohne ärztliche Zuweisung.

Voraussetzung für die Zulassung zur HFP ist das Branchenzertifikat der OdA KomplementärTherapie. Es wird entweder nach bestandener Prüfung am Ende einer akkreditierten KomplementärTherapie-Ausbildung ausgestellt oder aufgrund des bestandenen Gleichwertigkeitsverfahrens. Zusammen mit dem Nachweis einer mehrjährigen selbständi-

gen Praxistätigkeit unter Supervision, ist das Zertifikat das Eintrittsticket zur HFP. Gegen 1500 Therapeutinnen und Therapeuten sind aktuell im Besitz dieses Zertifikates.

Von Zusatzversicherungen grundsätzlich anerkannt

Grundsätzlich sind die KomplementärTherapie und ihre Praktizierenden von den Zusatzversicherungen anerkannt. Jeder Versicherer hat aber seine eigenen Regeln und Kriterien, wen und was er anerkennt und wieviel von den entstehenden Kosten er übernimmt.

Der von der Organisation der Arbeitswelt (OdA) KomplementärTherapie vertretene Beruf umfasst ein breites Spektrum von Methoden. Es reicht von A wie Akupressur bis Y wie Yoga (siehe Box «Die Methoden der KomplementärTherapie»). Insgesamt sind es zurzeit zwanzig Methoden, die von der OdA KomplementärTherapie aufgrund ausführlicher Methodenbeschreibungen überprüft, anerkannt und in ihre Prüfungsordnung aufgenommen wurden. Wer das eidgenössische Diplom als KomplementärTherapeutin/-Therapeut erlangen will, macht eine mindestens dreijährige Ausbildung mit dem Schwerpunkt in einer dieser Methoden.

www.oda-kt.ch

DIE METHODEN DER KOMPLEMENTÄRTHERAPIE**Akupressur Therapie**

www.akupressur-verband.ch

APM (Akupunktmassage-Therapie)

www.apm-radloff.ch
www.apmnachpenzel.ch
www.bv-esm.ch

AlexanderTechnik

www.alexandertechnik.ch

Atemtherapie:

www.atem-schweiz.ch

Ayurveda Therapie

www.vsamt.ch

Bewegungs- und Körpertherapie

www.bvbtch.ch

Biodynamik

www.biodynamik.ch

Craniosacral Therapie

www.craniosuisse.ch,

Eutonie

www.eutonie.ch

Faszientherapie

www.asfascia.ch

Feldenkrais Therapie

www.feldenkrais.ch
www.feldenkraisinternational.com

Heileurythmie

www.heileurythmie.ch

Kinesiologie

www.kinesuisse.ch

Polarity

www.polarityverband.ch

Rebalancing

www.rvs-rebalancing.ch

Reflexzonentherapie

www.svrt.ch
www.proreflexo.ch
www.nvs.swiss

Rhythmische Massage Therapie

www.rhythmische-massage.ch

Shiatsu

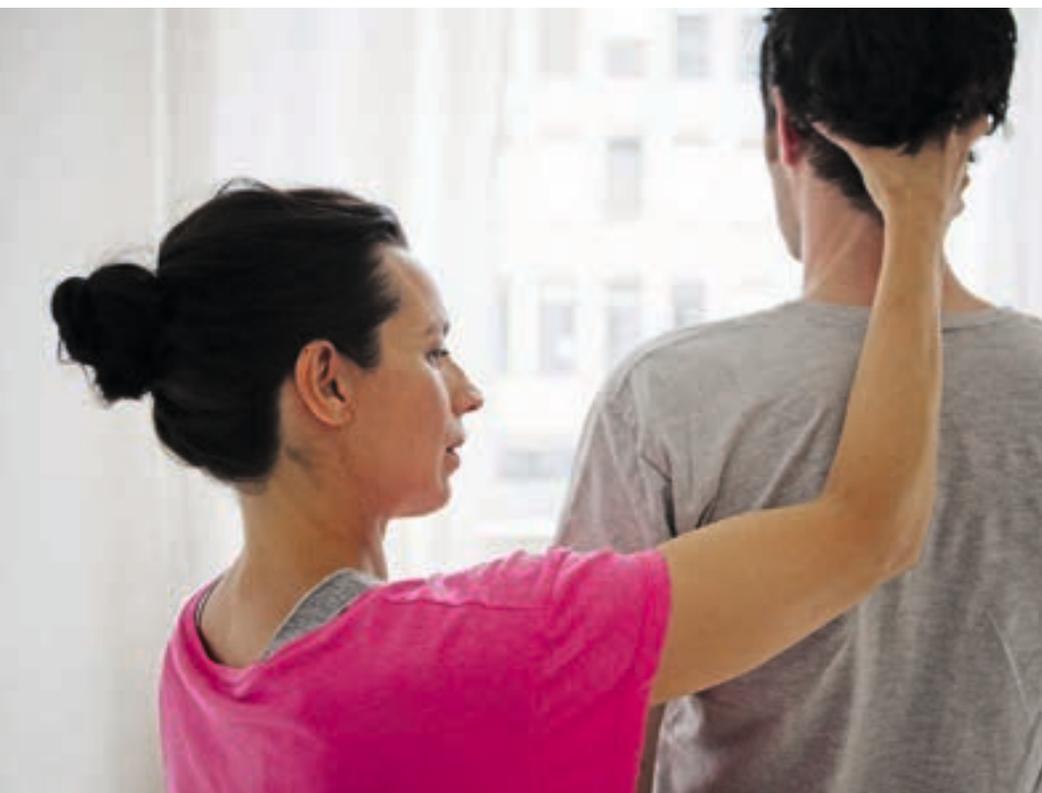
www.shiatsuverband.ch
www.namikoshi.ch

Strukturelle Integration / Rolfing

www.rolfing.ch

Yoga Therapie

www.yoga.ch
www.swissyoga.ch
www.ktyoga.ch



Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin – OdA AM

Im Dienste der Gesundheit



66

Höchste Qualität in der Ausbildung – dafür steht die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz OdA AM. Neun Berufs- und Fachverbände im Bereich Komplementärmedizin gehören ihr an, deren gemeinsames Ziel es ist, für Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung zu garantieren.

Die Geschichte der OdA AM ist eine Erfolgsgeschichte. 2008 durch elf Berufs- und Fachverbände sowie einen Verband der Bildungsanbieter gegründet, vertritt sie als Dachorganisation stolze 2500 praktizierende Naturheilpraktiker und -praktikerinnen in der Berufs- und Bildungspolitik.

Die OdA AM ist verantwortlich für die Durchführung der höheren Fachprüfung «NaturheilpraktikerIn mit eidgenössischem Diplom» in den vier Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin TCM und die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN.

Anspruchsvolle Ausbildung

Die vierjährige, modulare Ausbildung zur Naturheilpraktikerin und zum Naturheilpraktiker schliesst mit dem «Zertifikat OdA AM» ab. Anschliessend muss zur Erlangung des eidgenössischen Diploms eine mindestens zwei Jahre dauernde und von Mentoren begleitete Berufspraxis erfolgen.

Seit der ersten Höheren Fachprüfung im Jahr 2015 haben über 700 Absolventinnen und Absolventen die Prüfung erfolgreich bestanden. Naturheilpraktiker und -praktikerinnen sind wichtige, kompetente Fachpersonen im schweizerischen Gesundheitswesen. Die Qualitätssicherung im Berufsalltag erfolgt durch vorgeschriebene Fortbildungen, die durch die Registrierungsstellen ASCA, EMR, SPAK und APTN regelmässig kontrolliert werden.

Was dürfen Patientinnen und Patienten von diesen Gesundheitsfachpersonen erwarten?

Naturheilpraktiker und -praktikerinnen

- sind Erstanlaufstelle und behandeln akute und chronische Krankheiten gemäss den Konzepten ihrer Fachrichtung;
- arbeiten ethisch, kommunizieren auf Augenhöhe mit den Patienten und Patientinnen;
- unterstützen die Selbstheilungskräfte ihrer Patientinnen und Patienten und fördern deren Gesundheitsbewusstsein und Selbstverantwortung;
- sind befähigt, nicht verschreibungspflichtigen Heilmitteln anzuwenden;
- erweitern mit alternativmedizinischen Diagnosen und Behandlungen die Möglichkeiten einer effektiven Gesundheitsversorgung;

- bewahren und entwickeln das traditionelle Heilwissen weiter;
- arbeiten in integrativen Netzwerken des Gesundheitswesens;
- verrechnen Ihre Leistungen über die Zusatzversicherung nach VVG.

Heilkunde aus Ost und West

Die OdA AM konzentriert sich auf vier bewährte Fachrichtungen aus der Komplementärmedizin.

Ayurveda-Medizin

Ayurveda – das Wissen vom Leben – ist eine aus der vedischen Hochkultur Indiens stammende, jahrtausendealte Gesundheitslehre. Gemäss dieser Lehre sind innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper wohnenden Kräfte die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben. Die Ayurveda-Medizin fördert daher das harmonische Zusammenspiel der bioenergetischen Prinzipien, das heisst der biologischen Kräfte Vata (Wind), Pitta (Galle) und Kapha (Schleim), um Erkrankungen zu überwinden und zur Vorbeugung.

Homöopathie

Die Homöopathie ist eine eigenständige, über 200 Jahre alte, in sich geschlossene ganzheitliche Heilmethode, bei der nach feststehenden Regeln Einzelarzneimittel angewendet werden. Die zentralen Säulen des homöopathischen Heilsystems sind: Die Lebenskraft als ursächliches Lebensprinzip, das Ähnlichkeitsgesetz, die Arzneimittelprüfung am gesunden Menschen und die Potenzierung der homöopathischen Arzneimittel.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein umfassendes Medizinsystem, das im Laufe der letzten 2500 Jahre in China entstanden ist. Die TCM stellt eine ganzheitliche Medizin dar, welche die Ursache und nicht lediglich die Symptome einer Krankheit behandelt.

Zu den Behandlungsmethoden gehören Akupunktur, Tuina-Massage, chinesische Arzneimittellehre, chinesische Ernährungslehre sowie QiGong. TCM wird bei unterschiedlichsten Beschwerden als alleinige Methode oder als Ergänzung zur Schulmedizin angewandt.

Traditionelle Europäische Naturheilkunde

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) ist ein seit über 2500 Jahren historisch gewachsenes, natürliches, empirisches Heilsystem. Sie geht auf das naturphilosophische System der Humoralmedizin zurück, dessen Begründer Hippokrates war. Es handelt sich dabei um ein eigenständiges medizinisches Konzept, das aus Physiologie, Pathologie, Diagnostik und Therapeutik besteht.

Ziel aller TEN-Interventionen ist es, den ganzen Menschen in seiner Adaptions- und Regulationsfähigkeit wiederherzustellen. Die «Ordnungstherapie als Kunst der Lebensführung» hat dabei einen hohen Stellenwert. Sie soll helfen, schädliche Gewohnheiten und Lebensumstände aufzulösen.

Blick in die Zukunft

Noch sind aber nicht alle Ziele erreicht, die sich die OdA AM auf die Fahne geschrieben hat. Präsidentin Heidi Schönenberger fasst das so zusammen:

«Ich wünsche mir für den Beruf Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom Akzeptanz und Berufsausübungsmöglichkeiten im Gesundheitssystem, die er verdient und von der gesamten Bevölkerung beansprucht werden kann, ganz im Sinne einer integrativen Medizin.» Um das zu erreichen, setze sich die OdA AM weiterhin ein.

www.oda-am.ch

EINFACHE THERAPEUTENSUCHE VIA FACH- UND BERUFSVERBÄNDE:

APTn Association des Practiciens en Thérapie Naturelles

www.aptn.ch/index.php/membres/annuaire-membres/recherche?rootid=0

FPTH Schw. Föderation für Phytotherapie

www.fpth.ch

HVS Homöopathie Verband Schweiz

<https://hvs.ch/therapeutenliste/>

NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz

nvs.swiss/dienstleistungen/therapeutinnen-und-methodensuche/therapeutinnen-suche

SEBIM Schw. Gesellschaft für Energie-, Bioresonanz- und Informationsmedizin

sebim.ch/therapeutenliste/

SVANAH Schw. Verband der anerkannten NaturheilpraktikerInnen

www.svanah.ch/mitglieder-1/mitgliederverzeichnis/

SVMV Schw. Verband für Maharishi Ayurveda

www.ayurveda-verband.ch/therapeuten.php

TCM Fachverband Schweiz

www.tcm-therapeuten.ch

VERBAND DER BILDUNGSANBIETER

Verband der Bildungsanbieter eduCAM Swiss

www.educamswiss.ch

EGK

Die Natur ist die beste Medizin



68

Sie ist die Pionierin in Sachen Komplementärmedizin und Naturheilkunde in der Schweiz. Seit rund 50 Jahren engagiert sich die EGK-Gesundheitskasse dafür, dass Patientinnen und Patienten einen barrierefreien Zugang zur Komplementärmedizin haben.

Vor über zehn Jahren hat die Schweizer Bevölkerung an der Urne beschlossen, fünf komplementärmedizinische Therapien in die Grundversicherung aufzunehmen. Dass komplementärmedizinische Behandlungen ein so grosses Vertrauen geniessen, wusste die EGK-Gesundheitskasse zu diesem Zeitpunkt aber schon seit Jahrzehnten. Der Krankenversicherer aus dem Baselbiet hat bereits in den 1970er-Jahren komplementärmedizinische Heilmittel und Therapien als Leistungen bezahlt und damit eine Versicherung speziell für Menschen geschaffen, die sich frei zwischen Schul- und Komplementärmedizin entscheiden wollten. Damals wurde die EGK für dieses Angebot von anderen Schweizer Krankenversicherern belächelt. Die Beliebtheit dieses Angebots bei den Kunden wuchs jedoch von Jahr zu Jahr.

Alles aus einer Hand

Heute ist Komplementärmedizin nicht mehr aus Krankenzusatzversicherungen wegzudenken. Dank ihrer Pionierarbeit und ihrem umfassenden Angebot gilt die EGK immer noch

als Marktführerin auf diesem Gebiet: Mit EGK-SUN bietet die EGK ein All-in-One-Produkt an, das den barrierefreien Zugang zu komplementärmedizinischen Behandlungen ermöglicht und die Versicherten in allen Lebenssituationen und -phasen absichert.

Zu dieser Leistung zählen:

- Freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz
- Spitalvarianten privat, halbprivat, allgemein oder flex
- Freier und unlimitierter Zugang zum Naturheilpraktiker
- Umfangreiche Leistungen für Schwangerschaft und Geburt
- Kieferorthopädie bei Kindern
- Diverse Präventionsleistungen wie Fitnessstudio, Vorsorgeuntersuchungen oder gesundheitsfördernde Kurse
- Nottransporte in der Schweiz und im Ausland
- Auslandschutz inklusive Assistance

Wissen fördern und verbreiten

Um ihren Versicherten im komplementärmedizinischen Bereich die besten Leistungen und Behandlungen garantieren zu können, hat die EGK-Gesundheitskasse 1995 die Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin SNE gegründet. Sie verfolgt das Ziel, das Bewusstsein für Gesundheit zu sensibilisieren und den Stellenwert der Erfahrungs-

medizin als integrative Behandlungsmethode zu fördern und zu stärken. Die Stiftung betreibt im Auftrag der EGK eine Therapeutenstelle und zertifiziert in Zusammenarbeit mit dem Erfahrungsmedizinischen Register EMR Therapeuten und Therapeutinnen, Naturheilpraktiker und Naturheilpraktikerinnen. Sie unterstützt aber auch Patienten, indem sie ihnen den passenden Therapeuten oder die passende Therapeutin vermittelt – ein kostenloses Angebot, das nicht nur Versicherten der EGK offensteht.

Therapeuten und Therapeutinnen profitieren jedoch nicht nur von den Vermittlungsleistungen. Die Stiftung SNE bietet mit der SNE-Akademie ein Weiterbildungsprogramm an, durch welches Interessierte ihr Wissen und ihre Kompetenzen vertiefen und erweitern können. Zudem finden jährlich ein Symposium sowie ein Kongress statt, in deren Rahmen namhafte Experten und Expertinnen aus dem In- und Ausland über die neuesten Erkenntnisse und Therapieansätze referieren. Damit ermöglicht die SNE komplementärmedizinisch arbeitenden Personen und anderen Interessierten, immer auf dem neusten wissenschaftlichen Stand zu bleiben. Das ist zentral, denn wie alle Bereiche der Medizin entwickeln sich auch die Naturheilkunde und die Erfahrungsmedizin permanent weiter.

www.egk.ch



RECHTS

Komplementärmedizinische Produkte und Therapien sind in der Schweiz äusserst beliebt. Die EGK-Gesundheitskasse ist in diesem Bereich die Pionierin unter den Krankenkassen und hat bereits in den 70er-Jahren entsprechende Leistungen vergütet.

12. SNE-SYMPOSIUM VOM 1. UND 2. OKTOBER 2021

Auch im Oktober 2021 wird das jährlich durchgeführte SNE-Symposium in Solothurn oder – falls es die Corona-Pandemie erfordert – virtuell stattfinden. In diesem Jahr widmet sich die SNE dem Thema «Das innere des Menschen – ein Spiegel der Umwelt?» und wird das Augenmerk auf die Grenzen zwischen innen und aussen richten. Unter den Referenten befinden sich unter anderem der Bestsellerautor und Schriftsteller Rolf Dobelli, der über die Kunst des Lebens sprechen wird. Zudem erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannende Referate von renommierten Medizinerinnen und Forschern wie Johannes Huber, Tobias Esch, Burkart Schütz oder der Ernährungswissenschaftlerin und Epigenetik-Expertin Berit Hippe.

Alle Informationen zum 12. SNE-Symposium vom 1. und 2. Oktober 2021:

www.fondation-sne.ch/symposium

ORGANISATIONEN

04 Asca Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin

Rue St.-Pierre 6a
Case postale 548
1701 Fribourg
Tel. 026 351 10 10
info@asca.ch
www.asca.ch

–
Generalsekretär: Laurent Berset



06 Dakomed Dachverband Komplementärmedizin

c/o Köhler, Stüdeli & Partner GmbH
Amthausgasse 18
3011 Bern
Tel. 031 560 00 24
info@dakomed.ch
www.dakomed.ch

–
Präsidentin: Edith Graf-Litscher



08 EMR ErfahrungMedizinisches Register

Postfach 121
4009 Basel
Tel. 061 226 94 40
Hotline 0842 30 40 50
(Mo, Mi, Fr. 10 – 12 Uhr;
Di, Do 14 – 16 Uhr)
info@emr.ch; medien@emr.ch
www.emr.ch

–
Geschäftsführerin: Françoise Lebet



10 SVKH Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel

c/o Köhler, Stüdeli & Partner GmbH
Amthausgasse 18
3011 Bern
Tel. 031 560 00 24
info@svkh.ch
www.svkh.ch

–
Präsident: Herbert Schwabl

12 Union Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen

Postfach 3065
6002 Luzern
Tel. 041 368 58 05
info@unioncomed.ch
www.unioncomed.ch

–
Präsidentin: Gisela Etter Kalberer

HERSTELLER

14 Padma AG

Haldenstrasse 30
8620 Wetzikon
Tel. 043 343 44 44
mail@padma.ch
www.padma.ch



18 Hänsele AG

Industriestrasse 35
9100 Herisau
Tel. 071 353 58 58
info@haenseler.ch
www.haenseler.ch

20 Burgerstein / Antistress AG

Fruhstrasse 30
8645 Rapperswil-Jona
Tel. 055 220 12 12
info@haenseler.ch
www.burgerstein.ch



22 Phytolis

Route des Acacias 45A
1227 Les Acacias-Genf
Tel. 022 869 18 21
info@phytolis.ch
www.phytolis.ch

24 Ceres Heilmittel AG

Bachtobelstrasse 6
8593 Kesswil
Tel. 071 466 82 82
info@ceresheilmittel.ch
www.ceresheilmittel.ch

26 Evodrop

Hardgutstrasse 16
8048 Zürich
Tel. 044 888 50 05
info@evodrop.com
www.evodrop.com



28 Max Zeller Söhne AG

Seeblickstrasse 4
8590 Romanshorn
Tel. 071 466 05 00
info@zellerag.ch
www.zellerag.ch

30 Herbamed AG

Austrasse 12
9055 Bühler
Tel. 071 791 80 50
info@herbamed.ch
www.herbamed.ch

HANDEL

- 32 Schweizerischer Drogistenverband**
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel
Tel. 032 328 50 30
info@drogistenverband.ch
www.drogistenverband.ch

THERAPIEN



- 38 Shiatsu Gesellschaft Schweiz**
Etzel matt 5
5430 Wettingen
Tel. 056 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch
–
Präsidentin: Sabine Bannwart
- 40 Cranio Suisse Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie**
Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zürich
Tel. 044 500 24 25
contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch
–
Präsident: Bruno Kapfer



- 42 AFS Atemfachverband Schweiz**
4600 Olten
Tel. 031 802 07 70
sekretariat@atem-schweiz.ch
www.atem-schweiz.ch
–
Co-Präsidium: Barbara Spahni,
Judith Gautschi

- 44 Rolf-Ott-Institut GmbH**
Ausbildung für
Komplementärtherapie
Unterortstrasse 3a
8804 Au
Tel. 044 680 32 30
info@rolfott-institut.ch
www.rolfott-institut.ch

- 48 Regumed Regulative Medizintechnik GmbH**
Luzernerstrasse 262
6402 Merlischachen
Tel. 041 854 30 90
info@regumed.ch
www.regumed.ch

- 52 Akupressur Verband Schweiz**
Sängergasse 21
4054 Basel
Tel. 076 724 20 24
info@akupressur-verband.ch
–
Geschäftsführung: Myrthe de Roo



- 54 RVS Rebalancer-Verband Schweiz**
Sekretariat RVS
3000 Bern
Tel. 076 500 57 36
info@rvs-rebalancing.ch
www.rvs-rebalancing.ch
–
Präsident: Jan Schnurrrbusch

- 56 SGZM Schweizerische Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin**
Sekretariat
Elfenaustrasse 27
3074 Muri
Tel. 031 952 57 03
kontakt@sgzm.ch
www.sgzm.ch
–
Präsident: Urs Weilenmann

AUSBILDUNG

- 58 Heilpraktikerschule Luzern**
Luzernerstrasse 26c
6030 Ebikon
Tel. 041 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch
www.heilpraktikerschule.ch



- 62 Oda KT Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie**
Niklaus Konrad-Strasse 26
4500 Solothurn
Tel. 041 511 43 55
info@oda-kt.ch
www.oda-kt.ch
–
Präsidentin: Andrea Bürki
- 66 Oda AM Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz**
Niderenweg 12
9043 Trogen
Tel. 032 623 01 80
sekretariat@oda-am.ch
www.oda-am.ch
–
Präsidentin: Heidi Schönenberger

VERSICHERUNG



- 68 EGK Gesundheitskasse**
Brislachstrasse 2
(ab 1. Juli 2021 Birsspark 1)
4242 Laufen
Tel. 061 765 51 11
info@egk.ch
www.egk.ch

natürlich

Das Special «Naturheilkunde aus der Schweiz» erscheint als Beilage in der Ausgabe 06-21 der Zeitschrift «natürlich».

Geschäftsführer Publishing
Roland Kühne

Verlagsleitung
Michael Sprecher

Redaktion
Markus Kellenberger
markus.kellenberger@chmedia.ch

Anzeigenleitung
Dino Coluccia
dino.coluccia@chmedia.ch

Grafik / Layout
Timo Baumann

Herausgeber und Verlag
CH Regionalmedien AG
Neumattstrasse 1
5001 Aarau
Tel. +41 (0)58 200 56 50

Druck
Vogt-Schild Druck AG
CH-4552 Derendingen

Copyright
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch den Verlag.

Bilder: Getty Images und zVg von Kunden



Ein Produkt der CH Media AG
CEO: Axel Wüstmann
www.chmedia.ch

Alles über

- **Gesundheit**
- **Ernährung**
- **Natur**

Für ein bewusstes und
gesundes Leben!



4
Ausgaben
CHF 20.–

Jetzt kennenlernen:
natuerlich-online.ch/abonnieren





Verstärkte Gesundheit durch inte- grale Therapie- methoden

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 Krankheiten und im Entwickeln und festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Genesung einzusetzen.

Rolf Ott Institut GmbH
Unterortstrasse 3A
CH-8804 Au/ZH
rolfott-institut.ch