

Die Naturheilkunde hält viele wirksame Mittel und Methoden bereit. Bei vielen Befindlichkeitsstörungen, leichteren aber auch einigen chronischen Krankheiten sind sie die vernünftige Wahl. Jürg Lendenmann

# Sanfte Medizin

## Komplementäre Heilmethoden

Sanfte Medizin, Komplementärmedizin, Alternativmedizin, Naturheilkunde: Mit diesen Begriffen sind all jene Heilmethoden gemeint, die nicht zur (wissenschaftlich begründeten) Schulmedizin zählen. Manche Zweige der «sanften Medizin» wie die traditionelle europäische Medizin (TEM), die traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder Ayurveda sind Jahrtausende alt, andere wie Spagyrik, Homöopathie, die Therapie mit Schüssler-Salzen oder Bach-Blüten jüngeren Datums. Die Methoden der Komplementärmedizin haben meist ihre ganz speziellen Einsatzbereiche: Oft sind es «Kleinigkeiten», bei denen man sich nicht mehr gesund, aber noch wirklich ernsthaft

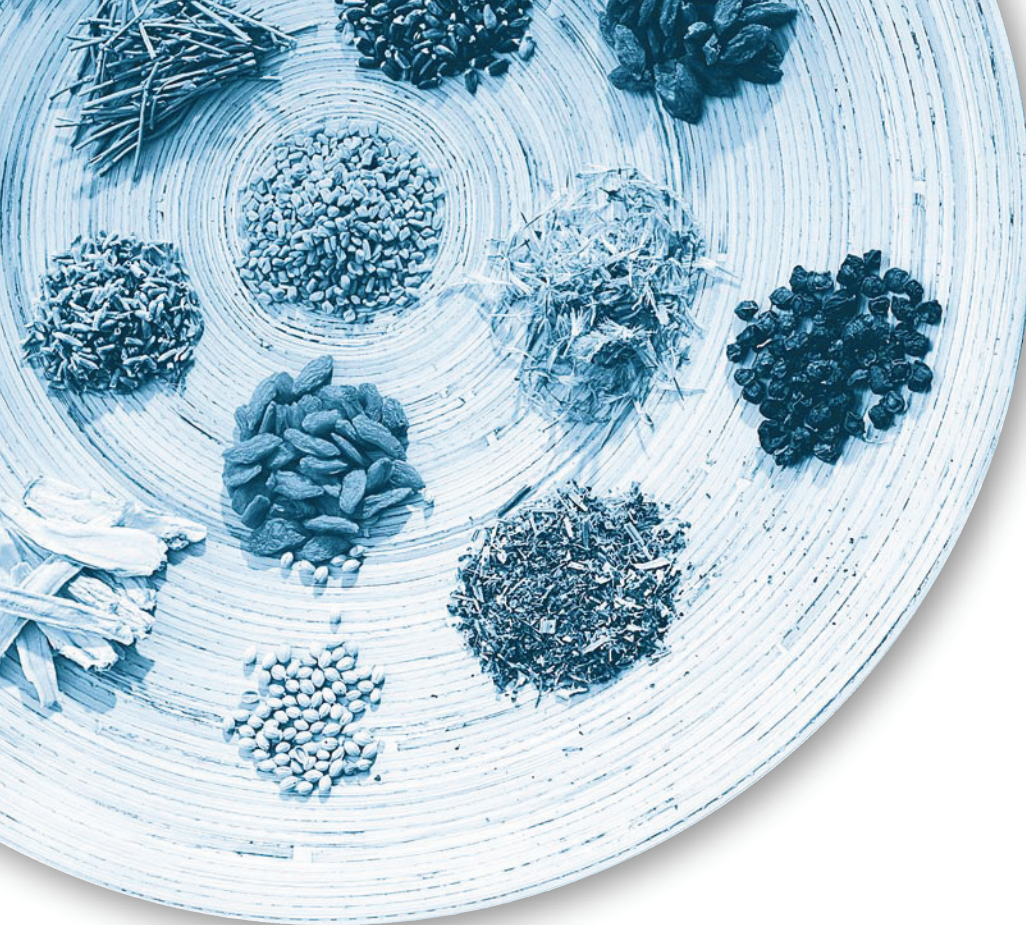
krank fühlt, die sich meist gut, sanft und kostengünstig mit komplementärmedizinischen Verfahren behandeln lassen.

### Zukunft mit Komplementärmedizin

2005 hatte Pascal Couchepin die fünf anerkannten Methoden der Komplementärmedizin – anthroposophische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) – aus der Grundversicherung gekippt. Daraufhin hatten Vertreter von Ärzte-, Patienten- und Pflegeorganisationen die Initiative «Ja zur Komplementärmedizin» eingereicht. Nach dem Rückzug der Initiative wurde am 17. Mai 2009

der Gegenvorschlag des Parlaments «Zukunft mit Komplementärmedizin» mit einer Zwei-Drittel-Mehrheit angenommen. Wann genau und welche komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden wieder von der Grundversicherung bezahlt werden, ist noch ungewiss. Bis es soweit ist, können diese Kosten durch Zusatzversicherungen der Krankenkassen gedeckt werden. Die im Erfahrungsmedizinischen Register ([www.emr.ch](http://www.emr.ch)) aufgelisteten Methoden werden von bestimmten Versicherern in verschiedenem Umfang vergütet.

Fortsetzung auf Seite 24



Fortsetzung von Seite 23

#### **Alexander-Technik**

Bei der von F. M. Alexander (1869–1955) entwickelte Technik – einer Körperpädagogik – geht es vor allem darum, körperlich wie psychisch krank machende Denk- und Bewegungsmuster aufzuspüren und wegzulassen. Die Alexander-Technik hat sich u. a. bewährt bei der Behandlung von Atem- und Stimmbeschwerden, Rücken- Nacken- und Schulterschmerzen, psychosomatischen und stressbedingten Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Stottern sowie bei der Therapie von Krankheits- und Unfallfolgen.

#### **Anthroposophische Medizin**

Die vom Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner (1861–1925) und der Ärztin Ita Wegmann (1876–1943) entwickelte Richtung der Medizin bezieht sowohl naturwissenschaftliche wie geisteswissenschaftliche Aspekte mit ein. Eingesetzt werden neben Ernährung, künstlerischen Methoden, Körper- und Gesprächstherapien zur Behandlung von Krankheiten mineralische, pflanzliche – am bekanntesten ist die Mistel (*Viscum album*) – und tierische Heilmittel. Für die Entwicklung, Anbaumethoden, Herstellung und Prüfung der Arzneimittel gelten besondere Qualitätsstandards.

#### **Aromatherapie (Dufttherapie)**

Die Aromatherapie setzt ätherische pflanzliche Öle zur Behandlung von Erkrankungen ein. Die Wirksubstanzen werden eingeatmet (Inhalation), eingenommen (Aufträufeln auf die Zunge) oder über die Haut aufgenommen (Bäder, Massagen, Wickel). Ziel ist die Harmonisierung der Selbstheilungskräfte. Die Duftmoleküle wirken über das zentrale Nervensystem und wirken u. a. stimmungsaufhellend. Ein wichtiges Anwendungsgebiet sind psychosomatische Erkrankungen.

#### **Ayurveda**

Eines der traditionellen indischen Medizinsysteme; es wird seit mehr als 3000 Jahren gelehrt. Grundlage des Ayurveda – das Wort setzt sich aus den Sanskritwörtern ayu (Leben) und veda (Wissenschaft) zusammen – bildet die Lehre von den fünf Elementen (Wasser, Feuer, Luft, Erde, Äther) und den drei Doshas: Vata (Bewegungsprinzip – Luft und Äther), Pitta (Stoffwechselprinzip – Feuer, Luft und Wasser), Kapha (Strukturprinzip – Wasser und Erde). Die Therapie des Ayurveda besteht in Lebensberatung, Massagen, Diätetik und Arzneitherapie.

#### **Bach-Blüentherapie**

Vom walisischen Arzt Edward Bach (1886–1936) entwickelte Therapie zur Behandlung von 38 Seelenzuständen mit potenzierten Auszügen aus Blüten wild wachsender Pflanzen. Ziel ist die Reharmonisierung und Umstimmung von Gemütszuständen. Neben den 38 Blüteneinzelmitteln wird eine Mischung aus 5

Chrüter-Drogerie Egger	Stand Nr. 6
IBSA Instituto Biochimique SA	Stand Nr. 12
<b>Similasan AG</b>	<b>Stand Nr. 14</b>
Hänseler AG	Stand Nr. 28
Alpinamed AG	Stand Nr. 34
Sidroga AG	Stand Nr. 46
ebi-pharm ag	Stand Nr. 54/55
Piniol AG	Stand Nr. 57/90
Omida AG	Stand Nr. 58
Schwabe Pharma AG	Stand Nr. 59

verschiedenen Blütenauszügen als Erste-Hilfe-Mittel (Rescue Remedy) eingesetzt.

### CERES-Urtinkturen

Bei ausgewählten Pflanzen wird nach einem definierten Verfahren eine CERES-Urtinktur hergestellt und das Wirkprinzip der Pflanzen – die Information – auf das Lösungsmittel übertragen (Potenzen). Aus der Signatur, dem Erscheinungsbild der Pflanze, werden bestimmte Heilwirkungen abgeleitet.

### Homöopathie

Der deutsche Arzt Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755–1843) begründete die Homöopathie. Zu den drei Grundsätzen der Homöopathie gehören die Arzneimittelprüfung an gesunden Versuchspersonen (Arzneimittelbild), die Ähnlichkeitsregel «Similia similibus curentur» (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt) sowie die Dosierungsregel – das Potenzieren/Dynamisieren der Urtinkturen/Arzneisubstanz durch Verschütteln (nicht: Verdünnen) mit Wasser/Alkohol oder Verreiben mit Milchzucker. Homöopathische Arzneien sind heute erhältlich in verschiedenen Potenzen, vor allem D, C, M, LM oder Q und sowohl als Einzelmittel wie auch als Komplexmittel, oft auch als Potenzakkorde.

### Farbtherapie

Neben einer Behandlung mit Wärme (Rotlicht) und UV-Strahlen (Blauviolet) wird die psychologische Wirkung sowie die «Information» von Farben und farbigem Licht genutzt. So regen die

Farben Gelb, Orange und Rot an, während Blau, Grün und Violett beruhigen. Farbschwingungen werden auch zu Heilzwecken eingesetzt und u.a. auch zur Stimulierung von Akupunkturpunkten verwendet. Anwendungsgebiete: Schmerztherapie, Depressionen, Allergien, Schlafstörungen, chronischen Entzündungen.

### Gemmotherapie

Bei der Gemmotherapie werden Urtinkturen nicht aus ganzen Pflanzen, sondern aus Knospen (lat. gemma), Wurzelspitzen oder jungen Trieben gewonnen – also wachsenden, sich teilenden Geweben mit «höherer Kraft».

### Neuraltherapie

Die von Ferdinand Huneke (1891–1966) 1925 entdeckte Methode der Neuraltherapie (therapeutische Lokalanästhesie) bedient sich gezielter Injektionen von Lokalanästhetika (v.a. Procain oder Lidocain). Das Betäubungsmittel wird entweder in bestimmte Hautsegmente (Segmenttherapie) oder in Störfelder wie Narben oder Mandeln gespritzt. Durch die Infiltration der Nervenwurzel bzw. die Entblockierung zwischen Störfeld und erkranktem Organ kann die Heilung einsetzen. Anwendung: bei chronischen Schmerzzuständen (Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Migräne) und zur Immunmodulation (multiple Sklerose).

Fortsetzung auf Seite 26

## Test

### Ca-, Mg-, Fe-Haushalt

Lassen Sie Ihren Calcium-, Magnesium- oder Eisen-Haushalt beim Stand Nr. 14 der Similasan analysieren.

Folgende Analysen werden angeboten:

- Risikofaktoren-Test :  
Calcium, Magnesium und Eisen
- Bilanz-Test:  
Analyse der täglichen Ca-, Mg- und Fe-Zufuhr über die Ernährung

Die Resultate werden auf Wunsch ausgedruckt; sie liefern die Grundlage für ein Beratungsgespräch am Stand oder mit Fachpersonen in Drogerie und Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.mineraltest.ch](http://www.mineraltest.ch).

Chrüter-Drogerie Egger	Stand Nr. 6
IBSA Instituto Biochimique SA	Stand Nr. 12
<b>Similasan AG</b>	<b>Stand Nr. 14</b>
Hänseler AG	Stand Nr. 28
Alpinamed AG	Stand Nr. 34
Sidroga AG	Stand Nr. 46
ebi-pharm ag	Stand Nr. 54/55
Piniol AG	Stand Nr. 57/90
Omida AG	Stand Nr. 58
Schwabe Pharma AG	Stand Nr. 59

verschiedenen Blütenauszügen als Erste-Hilfe-Mittel (Rescue Remedy) eingesetzt.

### CERES-Urtinkturen

Bei ausgewählten Pflanzen wird nach einem definierten Verfahren eine CERES-Urtinktur hergestellt und das Wirkprinzip der Pflanzen – die Information – auf das Lösungsmittel übertragen (Potenzen). Aus der Signatur, dem Erscheinungsbild der Pflanze, werden bestimmte Heilwirkungen abgeleitet.

### Homöopathie

Der deutsche Arzt Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755–1843) begründete die Homöopathie. Zu den drei Grundsätzen der Homöopathie gehören die Arzneimittelprüfung an gesunden Versuchspersonen (Arzneimittelbild), die Ähnlichkeitsregel «Similia similibus curentur» (Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt) sowie die Dosierungsregel – das Potenzieren/Dynamisieren der Urtinkturen/Arzneisubstanz durch Verschütteln (nicht: Verdünnen) mit Wasser/Alkohol oder Verreiben mit Milchzucker. Homöopathische Arzneien sind heute erhältlich in verschiedenen Potenzen, vor allem D, C, M, LM oder Q und sowohl als Einzelmittel wie auch als Komplexmittel, oft auch als Potenzakkorde.

### Farbtherapie

Neben einer Behandlung mit Wärme (Rotlicht) und UV-Strahlen (Blaulicht) wird die psychologische Wirkung sowie die «Information» von Farben und farbigem Licht genutzt. So regen die

Farben Gelb, Orange und Rot an, während Blau, Grün und Violett beruhigen. Farbschwingungen werden auch zu Heilzwecken eingesetzt und u.a. auch zur Stimulierung von Akupunkturpunkten verwendet. Anwendungsgebiete: Schmerztherapie, Depressionen, Allergien, Schlafstörungen, chronischen Entzündungen.

### Gemmotherapie

Bei der Gemmotherapie werden Urtinkturen nicht aus ganzen Pflanzen, sondern aus Knospen (lat. gemma), Wurzelspitzen oder jungen Trieben gewonnen – also wachsenden, sich teilenden Geweben mit «höherer Kraft».

### Neuraltherapie

Die von Ferdinand Huneke (1891–1966) 1925 entdeckte Methode der Neuraltherapie (therapeutische Lokalanästhesie) bedient sich gezielter Injektionen von Lokalanästhetika (v.a. Procain oder Lidocain). Das Betäubungsmittel wird entweder in bestimmte Hautsegmente (Segmenttherapie) oder in Störfelder wie Narben oder Mandeln gespritzt. Durch die Infiltration der Nervenwurzel bzw. die Entblockierung zwischen Störfeld und erkranktem Organ kann die Heilung einsetzen. Anwendung: bei chronischen Schmerzzuständen (Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Migräne) und zur Immunmodulation (multiple Sklerose).

Fortsetzung auf Seite 26

## Test

### Ca-, Mg-, Fe-Haushalt

Lassen Sie Ihren Calcium-, Magnesium- oder Eisen-Haushalt beim Stand Nr. 14 der Similasan analysieren.

Folgende Analysen werden angeboten:

- Risikofaktoren-Test :  
Calcium, Magnesium und Eisen
- Bilanz-Test:  
Analyse der täglichen Ca-, Mg- und Fe-Zufuhr über die Ernährung

Die Resultate werden auf Wunsch ausgedruckt; sie liefern die Grundlage für ein Beratungsgespräch am Stand oder mit Fachpersonen in Drogerie und Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.mineraltest.ch](http://www.mineraltest.ch).

### Kneipp-Medizin

Der bayrische Priester Sebastian Anton Kneipp (1821–1897) entwickelte die nach ihm benannte Hydrotherapie. Kneipps System besteht aus den fünf Säulen Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Wasser, Lebensordnung. Die Wasserbehandlung nach Kneipp ist eine Reiz-Reaktions- und Regulations-Therapie: Reflektorisch werden so auch tiefer liegende Organe erreicht. Kneipps Ziel war es, durch die Wasseranwendungen das Blut zu den schlecht versorgten Gebieten zu leiten, um so die Körperfunktionen zu verbessern.

### Orthomolekulare Medizin

Ziel der vom Nobelpreisträger Linus Pauling (1901–1991) beeinflusste Methode ist es, durch Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenele-

menten, essenziellen Fettsäuren und Aminosäuren sowie weiterer Vitalstoffe in hohen Dosen Krankheiten zu vermeiden und zu behandeln. Die meisten verwendeten Präparate sind als Nahrungsergänzungsmittel im Handel.

### Phytotherapie

Durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen versucht die Phytotherapie Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten vorgebeugen und sie zu behandeln. Phytopharmaka sind Mehr- und Vielstoffgemische und wirken als Einheit. Ihre Inhaltsstoffe zeigen synergistische Wirkungen, d.h. der Gesamtextrakt ist wirkungsvoller als die Wirkung der Summe der einzelnen Komponenten.

Typische Indikationsgruppen für Phytopharmaka nach Pschyrembel sind:

**Erkrankungen der Atemwege:** z. B. ätherische Öle als Mono- oder Kombinationspräparat, auch mit Saponindrogen wie z. B. Efeublättern als hustenreizstillendes und auswurförderndes Mittel; Pelargoniumwurzel bei akuter Bronchitis; Extrakt aus Rotem Sonnenhut wirkt antientzündlich bei sämtlichen Atemwegsviren.

**Erkrankungen des Zentralnervensystems:** z. B. Johanniskraut als Antidepressivum, Ginkgo biloba als Mittel, das die Hirnleistung fördert, Baldrian als schlafförderndes Mittel.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** z. B. Weissdorn bei Herzinsuffizienz; Knoblauch zur Sekundärprophylaxe von Arteriosklerose; Rosskastanie bei chronisch-venöser Insuffizienz;

### Erkrankungen der Verdauungsorgane:

z. B. Artischocke als die Galle stimulierendes Mittel bei Appetitlosigkeit und Dyspepsie; Mariendistelfrüchte bei Leberschäden; Kümmel, Fenchel und Anis als Mittel gegen Blähungen in Kombinationspräparaten oder Teemischungen; Kamille oder Süßholzwurzel in Kombinationen bei Gastritis; Pfefferminzöl bei Reizdarm; Sennesfrüchte und -blätter bei Verstopfung; schwarzer Tee und lebende Trockenhefe bei Durchfall.

**Erkrankungen der Harnwege:** z. B. Bärentraubenblätter und Goldrutenkraut bei Entzündungen; Sägepalmfrüchte, Brennnesselwurzel und Kürbissamen bei gutartigen Prostataleiden.

**Gynäkologische Erkrankungen:** z. B. Mönchspfeffer bei prämenstruellen Beschwerden; Traubensilberkerze bei klimakterischem Syndrom.

### Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten (Mittel zum Einreiben):

z. B. Kamille und Zaubernuss bei Entzündungen; Johanniskrautöl, Ringelblumenblüten und Arnikablüten zur Wundheilung; Bromelain oral bei posttraumatischen und postoperativen Schwellungen; Melisse bei Herpes labialis und Herpes genitalis.

**Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte:** z. B. Ginsengwurzel als Mittel, den Organismus an Stresssituationen anzupassen; Roter Sonnenhut als Immunstimulans und Mistelkraut zur Krebstherapie.

**Rheumatische Erkrankungen und Schmerzsyndrome:** z. B. Afrikanische Teufelskralle bei Arthritis und Arthrose; Pfefferminzöl als Einreibemittel bei Spannungskopfschmerz.



Akupunktur – eine bekannte Methode der TCM.

Chrüter-Drogerie Egger	Stand Nr. 6
IBSA Instituto Biochimique SA	Stand Nr. 12
Similasan AG	Stand Nr. 14
Hänseler AG	Stand Nr. 28
Alpinamed AG	Stand Nr. 34
Sidroga AG	Stand Nr. 46
ebi-pharm ag	Stand Nr. 54/55
Piniol AG	Stand Nr. 57/90
Omida AG	Stand Nr. 58
Schwabe Pharma AG	Stand Nr. 59

### Schüssler-Salze

Der homöopathische Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) setzte als Erster Mineralsalze in homöopathischer Potenzen (D6 und D12) ein, um Störungen des Mineralhaushaltes der Körperzellen zu behandeln. Die Biochemie nach Dr. Schüssler kennt 12 Funktionsmittel – die Schüssler-Salze. Später wurden diese durch andere Autoren mit sogenannten Ergänzungsmitteln komplettiert. Im Gegensatz zur Homöopathie fusst die Biochemie nach Schüssler weder auf dem Simile-Prinzip, noch werden Arzneimittelprüfungen am gesunden Menschen durchgeführt.

### Spagyrik

Die Spagyrik geht auf den Schweizer Arzt Theophrastus von Hohenheim (1493–1541), genannt Paracelsus, zurück. Mithilfe alchemistischer Techniken (Trennen und zu einer neuen Einheit zusammenfügen) wird die Heilkraft der Pflanzen zugänglich gemacht. Es existieren verschiedene Richtungen der Spagyrik, die nach den entsprechenden Spagyrikern benannt sind, wie z. B. Bernus, Glückselig, Heinz, Strath oder Zimpel. Spagyrische Verfahren wie auch Fertigarzneimittel sind im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) aufgeführt.

### Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Die ersten in Europa eingeführten Heilverfahren der vor 2000 Jahren begründeten Heilkunde waren die Akupunktur und Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten). Weitere Pfeiler der

TCM sind neben der Akupunktur die Arzneimitteltherapie mit Kräutern, Mineralien und anderen Präparaten, Massage-techniken wie Tuina Anmo, Bewegungs- und Atemübungen wie Qigong und Taijiquan und einer am Wirkprofil der Arzneien ausgerichteten Ernährungslehre.

### Traditionelle tibetische Medizin (TTM)

Die traditionelle tibetische Medizin (TTM) basiert zum einen auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung – einer geistigen Grundlage der in dieser Medizin integrierten buddhistischen Philosophie, zum anderen Seite auf der Lehre der drei Körperprinzipien, Lhung (Wind), Tripa (Galle) und Bedken (Schleim), bzw. den fünf Elementen. Die Therapie kennt vier Hauptrichtungen: Ernährung, Verhaltensweisen (geistige, soziale, körperliche), Arzneien und äussere Anwendungen (Massage, Moxa, Aderlass usw.).

Zu weiteren wichtigen Methoden der Komplementärmedizin gehören auch das Autogene Training, die Craniosacral-Therapie, Feldenkrais-Methode, Hatha Yoga, Rolfing, Shiatsu und Trager. Über komplementärmedizinische Methoden berichten Vista und OTX World regelmässig.

#### Quellen:

Pschyrembel Medizinische Wörterbücher, OTX World, Roche Lexikon Medizin, Vista.

### Meine Fragen an die Experten an der Vista EXPO: