



Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die nicht ärztliche Naturheilkunde eignet sich für die Behandlung eines breiten Spektrums von akuten und chronischen Erkrankungen. Unabhängig davon, ob körperliche, psychische oder psychosomatische Beschwerden behandelt werden, das Therapiekonzept ist stets individuell auf die Patient\*innen ausgerichtet. Eine erfolgreiche Behandlung einer vermeintlich gleichartigen Krankheit kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.

«Die Vielfalt der Naturheilmittel ist ein wertvolles Gut, das wir schützen und erhalten müssen.»

Ein wichtiger Aspekt für eine individuelle Therapie sind die Arzneimittel. Hier ist es notwendig, auf eine umfassende Vielfalt von natürlichen Arzneimitteln zurückgreifen zu können. Wenn pflanzliche oder komplementärmedizinische Arzneimittel vom Markt verschwinden, hat dies fatale Folgen. Durch ein eingeschränktes Angebot kann oft nicht mehr das optimale Mittel verwendet werden. Zum Teil gehen gar Therapiemöglichkeiten verloren. Nur mit einer breiten Palette von Naturheilmitteln können wir Patient\*innen im Bereich der Arzneimittel individuell professionell behandeln. Dies selbstverständlich eingebettet in eine ganzheitliche Behandlung.

Auch zur Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit eignen sich Naturheilmittel hervorragend. Die Vielfalt der natürlichen Arzneimittel ist ein wertvolles Gut, das wir schützen und erhalten müssen. Es braucht faire Rahmenbedingungen, damit in der Schweiz weiterhin hochwertige Naturheilmittel produziert und verkauft werden können.



**Heidi Schönenberger,**  
eidg. dipl. Naturheilpraktikerin  
und Komplementärtherapeutin  
Präsidentin Oda AM  
Mitglied Vorstand Dakomed



Interview mit Dr. Herbert Schwabl

# Ist die freie Therapie- wahl gefährdet?

Natürliche Arzneimittel sind sehr beliebt und kennen in der Schweiz eine lange Tradition. In den letzten zehn Jahren sind viele pflanzliche Heilmittel vom Markt verschwunden. Dr. Herbert Schwabl setzt sich für die Schweizer Hersteller und für faire Bedingungen ein. Immer strengere Auflagen gefährden die einheimische Produktion und die Versorgung mit Naturheilmitteln.

**Herr Schwabl, das Parlament hat vor wenigen Jahren vereinfachte Zulassungskriterien für Komplementär- und Phytoarzneimittel verabschiedet. Die Zahl der zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel ist dennoch innert zehn Jahren um 40 Prozent zurückgegangen! Was sind die Gründe?**

Es gibt zwar im revidierten Heilmittelgesetz die vereinfachte Zulassung für natürliche Arzneimittel, für die wir uns in der Ratsdebatte eingesetzt haben. Aber im Vollzug wurden die Regulierungen im vergangenen Jahrzehnt immer strenger und aufwendiger. Die internationalen Vorschriften für die Produktion von chemischen Arzneimitteln wurden verschärft, weil immer mehr Produkte bspw. in China und Indien hergestellt werden, wo bekanntermaßen die Standards nicht sehr hoch sind. Diese Vorschriften werden nun auch

in der Schweiz angewendet, obwohl die Schweiz ein Standort mit hoher Qualität ist. So wurden für die Produktion von natürlichen Arzneimitteln in der Schweiz immer höhere Standards gesetzt. Dies führt teilweise zu absurden Vorschriften. Es müssen moderne und teure Lüftungsanlagen angeschafft werden, obwohl die Verarbeitung von pflanzlichen Rohstoffen keine Gefahr für die Umwelt darstellt. Durch solche Auflagen wurde etwa eine mehr als 100-jährige Traditionsfirma zur Aufgabe gezwungen.

**Hinzu kommt der steigende Preisdruck?**

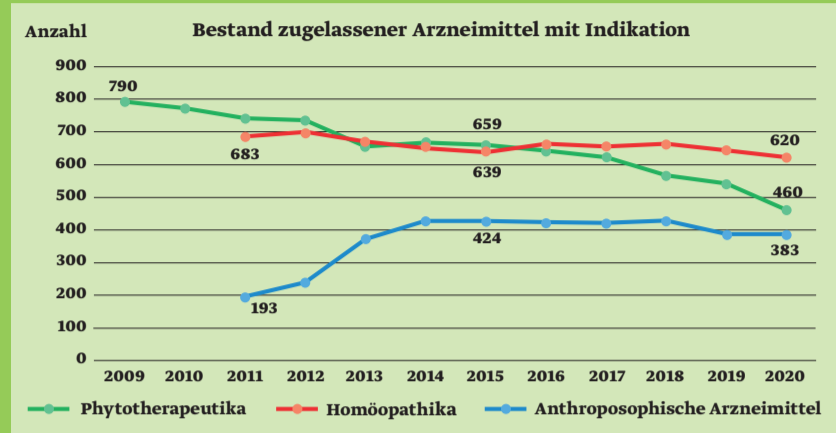
Schweizer Produzenten stehen natürlich im Wettbewerb. Hinzu kommt, dass das Bundesamt für Gesundheit (BAG) wegen des Spardrucks wiederholt die Preise der Medikamente der Spezialitätenliste gesenkt hat. Für die preisgünstigen

## Dr. Herbert Schwabl

Der studierte Biophysiker Dr. Herbert Schwabl leitet seit 1994 ein Schweizer KMU, das pflanzliche Arzneimittel auf der Basis der Tibetischen Medizin produziert. Seit 20 Jahren ist er Präsident des Schweizerischen Verbands für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH und setzt sich dafür ein, dass pflanzliche und komplementärmedizinische Heilmittel in der Schweiz sicher und zu fairen Bedingungen hergestellt und verkauft werden können. Der SVKH - wie auch der Dakomed - wollen den natürlichen Heilmittelschatz erhalten und das vielseitige Therapieangebot sichern.

## Pflanzliche Arzneimittel – massiver Rückgang der Zulassungen

Trotz Bundesverfassungsartikel 118a für Komplementärmedizin und trotz vereinfachter Zulassung im Heilmittelgesetz gibt es immer weniger zugelassene Komplementär- und Phytoarzneimittel auf dem Schweizer Markt. Bei den pflanzlichen Arzneimitteln ist die Anzahl der Zulassungen seit dem Jahr 2009 von 790 auf 460 Produkte gesunken, ein Rückgang von über 40 Prozent. Auch bei den zugelassenen Homöopathika und Anthroposophika ist die Anzahl der Zulassungen rückläufig. (Quelle: Swissmedic, Geschäftsberichte 2009–2020)



### Therapiewahlfreiheit

Die Freiheit der Menschen, zwischen verschiedenen Therapien zu wählen und sich für eine bestimmte Behandlungsmethode oder ein bestimmtes Heilmittel entscheiden zu können, nennt man Therapiewahlfreiheit. Voraussetzung für die Wahlfreiheit ist die Vielfalt an Behandlungsmethoden und natürlichen Arzneimitteln. Freiheit und Vielfalt sind grundlegende Werte, für welche der Dakomed einsteht: Freiheit und Vielfalt im Denken, im Handeln, in der Lebensgestaltung und im Umgang mit Gesundheit und Krankheit. Sie sind zentral zur Stärkung der Widerstandskraft (Resilienz).

Komplementär- und Phytoarzneimittel können bei einer immer tieferen Vergütung die Herstellungskosten nicht weiter gesenkt werden. Dies zwingt Firmen dazu, einzelne Produkte aus der Spezialitätenliste rauszunehmen. Diese werden dann nicht mehr von der Grundversicherung vergütet. Andere Produkte verschwinden ganz vom Markt.

#### Was sind die Folgen für die Ärzt\*innen und Therapeut\*innen und für die Patient\*innen?

Es ist klar, dass ein Rückgang von 40 Prozent bei Phytoarzneimitteln die Therapiemöglichkeiten der Ärzt\*innen und Therapeut\*innen einschränkt. Ein Arzt muss unter Umständen ein chemisches Präparat verschreiben, obwohl es nicht die bestmögliche Behandlung ist. Oder die Patient\*innen müssen ein natürliches Arzneimittel selbst bezahlen, wenn sie es einnehmen wollen. Letztendlich sind die Patient\*innen die Leidtragenden. Sie verlieren die Möglichkeit, zwischen verschie-

denen Therapien diejenige zu wählen, die sie möchten und die für ihre Behandlung am geeignetsten ist.

#### Was bedeutet der Rückgang für die Selbstmedikation in Apotheken und Drogerien?

Ein Schrumpfen des Sortiments an natürlichen Heilmitteln heisst auch, dass sich das vielseitige Angebot reduziert und immer homogener wird. Diese Entwicklung schwächt den Fachhandel der Drogerien und Apotheken. Eine zusätzliche Gefahr ist, dass immer mehr Naturheilmittel und Nahrungsergänzungsmittel online im Ausland bestellt werden. Bei solchen Produkten sind Herkunft und Qualität oft zweifelhaft. Umso wichtiger ist es, dass wir in der Schweiz eine sichere und qualitativ hochstehende Versorgung mit natürlichen Heilmitteln gewährleisten können. Nur so können wir auch die Vielfalt des Angebots erhalten und die Freiheit, zwischen verschiedenen Therapien zu wählen.

#### Gibt es auch Beispiele von innovativen natürlichen Heilmitteln, die im Ausland eine Zulassung haben, aber in der Schweiz nicht erhältlich sind?

Ja, ich weiss bspw. von einem natürlichen Hustensaft für Kinder, der in Deutschland zugelassen ist und hier in der Schweiz nicht. Obwohl das Präparat für die Versorgung bei uns wichtig wäre. Die regulatorischen Hürden sind inzwischen derart hoch und die vergüteten Preise in der Spezialitätenliste so tief, dass sich der Aufwand und die für einen Zulassungsantrag verbundenen Kosten nicht lohnen.

#### Welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie?

Es braucht einen verhältnismässigen und risikobasierten Vollzug der Heilmittelgesetzgebung und der internationalen Auflagen. Arzneimittel aus chemischen Wirkstoffen stellen für Mensch und Umwelt eine höhere Gefahr dar als Medikamente aus natürlichen Rohstoffen. Es sind andere Risiken und die muss die Heilmittelbehörde Swissmedic bei Zulassungsverfahren und bei der Inspektion von Betrieben endlich berücksichtigen. Auch ist die Qualität der Schweizer Produktion im internationalen Vergleich hoch. All dies sollte bei den Prüfungen berücksichtigt werden.

#### Woran scheitert es? Wieso sind das BAG und Swissmedic nicht gewillt, den Volkswillen umzusetzen?

Das BAG fokussiert auf Kostendämpfungspakete und Sparmassnahmen und Swissmedic auf die Einhaltung von internationalen Standards. Die Behörden scheinen die Gesamtsicht verloren und den Verfassungsauftrag vergessen zu haben. Es gibt immer mehr Bürokratie und Formalismus, was aber nicht zu einer besseren Gesundheitsversorgung beiträgt. Schweizer Firmen, die natürliche Arzneimittel herstellen oder vertreiben, werden dadurch aber zunehmend in ihrer Existenz

«Es ist klar, dass ein Rückgang von 40 Prozent bei Phytoarzneimitteln die Therapiemöglichkeiten der Ärztinnen und Therapeuten einschränkt.»

Dr. Herbert Schwabl

bedroht. Diesen Zusammenhang verkennt das BAG und Swissmedic. Die Aufgabe ist nicht, zu sparen, sondern eine effiziente Versorgung sicherzustellen. Das geht nicht, wenn man die Komplementärmedizin aushungert. Bei Medikamenten, die günstiger als 20 Franken sind, könnte das BAG etwa auf Preissenkungen verzichten oder einfachere Preismodelle ermöglichen.

«Im Vollzug wurden die Regulierungen im vergangenen Jahrzehnt immer strenger und aufwendiger. Dies führt teilweise zu absurden Vorschriften.»

Dr. Herbert Schwabl

#### Muss das Parlament aktiv werden? Interessiert sich das Bundesparlament in der aktuellen Besetzung für die natürliche Medizin?

Das politische Interesse für natürliche Heilmethoden ist derzeit gering. Die aktuelle Pandemie verhindert leider einen differenzierten Diskurs. Freunde der Komplementärmedizin und der Naturheilmethoden werden vorschnell als Corona-Leugner oder Impfskeptiker abgestempelt. Die zunehmende Polarisierung bei Corona-Themen bereitet uns Sorge. In diesem politischen Klima haben unsere Anliegen einen schweren Stand. Aber wir lassen nicht locker.

#### Es gibt weltweit unzählige Heilpflanzen, deren Potenzial medizinisch nicht genutzt wird. Sind Innovationen überhaupt realistisch, wenn sich die geschilderten Verhältnisse in der Schweiz nicht ändern?

Bei den bestehenden Regularien bin ich skeptisch, Innovationen im Bereich von Heilpflanzen sind so nicht möglich. Wir sehen es jedes Jahr aufs Neue: Es gibt kaum neue Zulassungen von Komplementär- und Phytoarzneimitteln. Dies zeigt auch der massive Rückgang der zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel in den letzten zehn Jahren.

Interview: Walter Stüdeli / Isabelle Zimmermann

Entdecken Sie unser Online-Newsportal [www.millefolia.ch](http://www.millefolia.ch)

[www.millefolia.ch](http://www.millefolia.ch)

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin



Prostatabeschwerden natürlich behandeln

Was hilft und welches sind die besten Vorsorgemassnahmen?



# Hands on! Wie wirken Berührungen bei Schmerzen, Stress und Ängsten?

**Zu berühren, ist eine Kernkompetenz der Komplementärmedizin. Studien zeigen, dass manuelle Therapien doppelt wirken: Einerseits tragen sie zur Stressreduktion bei und beugen so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Andererseits lindern sie Schmerzen des Bewegungsapparats.**

Berührung ist wohl die älteste Heilmethode der Menschheitsgeschichte. Kaum ein Therapeut, kaum eine Ärztin, der oder die Patienten ohne jeglichen physischen Kontakt behandelt. Behandlung, der Begriff sagt es ja bereits. Im Verlaufe der Geschichte haben berührende Therapien denn auch nichts von ihrer Beliebtheit eingebüsst. Im Gegenteil: Wurden einige Methoden zwar bis vor wenigen Jahrzehnten vielleicht noch in eine esoterisch angehauchte Gspürsch-mi-Ecke gedrängt, so haben sich mittlerweile anerkannte therapeutische Ausbildungen, auch auf akademischem Niveau, durchgesetzt.

## Berührung tut gut

Selbst die Forschung interessiert sich zunehmend für die heilsame Wirkung von Berührungen. Das zeigt der starke Anstieg von angemeldeten klinischen Studien innerhalb der letzten Jahre. Die durch Kontaktarmut geprägte Corona-Pandemie dürfte diesem Trend zusätzlichen Aufwind verliehen haben. Nur schon für Reiki, die japanische Handauflegekunst, verdoppelten sich die Studien-Einträge zwischen 2019 und 2020. Es wird vorwiegend untersucht, wie sich manuelle, berührende Anwendungen auf das Schmerz-

empfinden, auf Blutwerte oder auf Ängste und Depressionen auswirken. Unabhängig davon, ob nun Massage, Shiatsu, Akupressur, Skin-to-Skin oder eben Reiki: Die Einzelstudien belegen in den allermeisten Fällen positive Effekte.

## Glückshormon Oxytocin

Was nicht erstaunt: Schon seit vielen Jahren ist bekannt, dass das Bindungshormon Oxytocin nicht nur während der Geburt ausgeschüttet wird, um die Bindung zwischen Mutter und Kind zu intensivieren, sondern auch bei angenehm empfundenen Berührungen. Oxytocin ist der Kitt zwischen den Menschen, es führt dazu, dass wir uns zugehörig, umsorgt und vertrauensvoll fühlen, was wiederum

Stress und in vielen Fällen auch Schmerzen lindern kann. Manuelle Therapien, unabhängig von ihrer Methodik, wirken so auch präventiv gegen stressbedingte Krankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Diabetes.

## Craniosacral-Therapie gut erforscht

In der Schweiz sind manuelle Therapien nicht genau definiert – im Gegensatz zu Deutschland. Physiotherapie, Chiropraktik und Osteopathie werden bei uns zwar auf Hochschulniveau unterrichtet, aber nur die ersten beiden rechnen über die Grundversicherung ab. Schon 2015 konnte in einer systematischen Übersichtsarbeit gezeigt werden, dass Craniosacral-Therapie und Osteopathie Rückenschmerzen

**«Die Forschung interessiert sich zunehmend für die heilsame Wirkung von Berührungen.»**

während der Schwangerschaft linderten. Studienregister verzeichnen aktuell mehrere laufende klinische Untersuchungen zu dieser Form der körperzentrierten Therapie. Auch diverse Übersichtsstudien sind in Arbeit.

## Berührungspunkt für die Medizin

Berührung kann also gleichzeitig in zweierlei Hinsicht wirken: Auf einer hormonellen, psychischen Ebene führt sie zu Wohlbefinden und Stressreduktion und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Prävention verschiedenster Krankheiten. Aber auch indem Knochen, Muskeln, Faszien, Organe und Energiebahnen mit speziellen Griffen bearbeitet und zurechtgerückt werden, können Berührungen nachweislich von Schmerzen des Bewegungsapparats befreien und systemische Erkrankungen lindern. Zu berühren, im eigentlichen wie im übertragenen Sinne, ist eine Kernkompetenz der Komplementärmedizin. Die Berührung verbindet nicht nur medizinische Disziplinen, Therapien und Methoden, sondern sie ist selbst Ausgangs- und Berührungspunkt für eine echte integrative Medizin.

**Tanya Karrer**

Die Literaturnachweise finden Sie auf [www.millefolia.ch](http://www.millefolia.ch)



Manuelle Therapien wirken präventiv und können Stress reduzieren.

## KomplementärTherapie

### Qualifizierte Ausbildung

Die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda KT) führt im Auftrag des Bundes Höhere Fachprüfungen für KomplementärTherapeut\*innen durch. Eine von der Oda KT akkreditierte Ausbildung dauert mindestens drei Jahre und umfasst neben der Methodenausbildung auch medizinische und psychologische Fächer sowie ein ausgedehntes Praktikum. Höhere Fachprüfungen können bisher in den folgenden 20 Methoden abgelegt werden:

- Akupressur Therapie
- APM (Akupunktmassage-Therapie)
- AlexanderTechnik
- Atemtherapie
- Ayurveda Therapie
- Bewegungs- und Körpertherapie
- Biodynamik
- Craniosacral Therapie
- Eutonie
- Faszientherapie
- Feldenkrais Therapie
- Heileurythmie
- Kinesiologie
- Polarity
- Rebalancing
- Reflexzonentherapie
- Rhythmische Massage Therapie
- Shiatsu
- Strukturelle Integration / Rolfing
- Yoga Therapie

## Bedeutung von Berührungen

# Tiefer Kontakt mit sich selbst

**Dr. med. Christoph Berger ist Vorstandsmitglied und Prüfungsexperte der Oda Komplementär-Therapie. Er erläutert das Potenzial von Berührungen in körperzentrierten Therapien für die Gesundheit.**

## Herr Berger, welche Rolle spielt die Berührung in komplementärtherapeutischen Methoden?

Sie ist eines der zentralen therapeutischen Mittel der KomplementärTherapie, neben Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit.

## Worin liegt das Potenzial von Berührung in den komplementärtherapeutischen Methoden?

Unabhängig von der Methode können Berührungen den Menschen in unmittelbaren, tiefen Kontakt mit sich selbst brin-

gen, kognitive Barrieren umgehen und die Selbstwahrnehmung verfeinern. Dazu ist eine wahrnehmende, nicht wertende, «neutrale» Qualität von Berührung notwendig. Es ist diese Qualität von Berührung, welche einen Königsweg für einen unmittelbaren, ganzheitlichen Zugang zu einem Menschen darstellt und als ein wichtiges Bindeglied allen Methoden der KomplementärTherapie gemeinsam ist. Um Berührung wirksam therapeutisch einsetzen zu können, bedarf es einer hohen Sensibilität, einer langen Schulung und einer grossen Selbsterfahrung.

## Wie zeigt sich dies in der Praxis?

Beschwerdefreiheit ist natürlich ein vorrangiges Ziel von Klient\*innen. Im Fokus der KomplementärTherapeut\*innen steht nicht das Be-Handeln von Beschwerden, sondern vielmehr ein Prozess Richtung Bewusstwerdung, verbesserte Selbstregulation und Genesungskompetenz.

## Birgt Berührung auch Gefahren?

Wenn wir jemanden berühren, werden wir gleichzeitig auch selbst berührt. Das macht den komplementärtherapeutischen Prozess immer auch zu einem gemeinsamen Weg. Die Gefahr besteht, dass unbewusste eigene Anteile der Therapeut\*innen

sich vermischen, missdeutet werden und den Prozess stören. Es ist eine der grossen Herausforderungen für körperzentriert arbeitende Therapeut\*innen, durch reflektierte Selbsterfahrung, Supervision und Weiterbildung die Fähigkeit zu entwickeln, das Eigene differenziert zu erkennen.

## Welche Rolle spielen Komplementär-Therapeut\* innen im schweizerischen Gesundheitssystem?

KomplementärTherapeut\*innen sind Gesundheitsfachpersonen. Ihre Methoden finden in der Gesellschaft seit Jahrzehnten eine breite Akzeptanz. Seit 2015 können sie über eine Höhere Fachprüfung ein eidgenössisches Diplom erlangen. Damit hat sich die KomplementärTherapie auch offiziell im schweizerischen Gesundheitssystem etabliert.

## Stehen KomplementärTherapeut\* innen in Konkurrenz zu Schul- oder Alternativmediziner\*innen?

Nein, dank des eigenständigen therapeutischen Wegs sind sie im besten Sinne komplementär dazu. Ich wünsche mir deshalb für die Zukunft ein wachsendes gegenseitiges Verständnis und mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit.

**Interview: Tanya Karrer**



**Dr. med. Christoph Berger, Arzt, Feldenkrais-Therapeut und Dozent**

Engagement

## Wir kämpfen für die Anerkennung der Komplementärmedizin!

Der Dachverband Komplementärmedizin trägt als Bürgerbewegung den historischen Abstimmungserfolg vom 17. Mai 2009 weiter. Da hinter dem Dachverband keine finanzstarke Pharmaindustrie steht, sind wir auf Ihre Spende angewiesen. Die Komplementärmedizin braucht eine starke Stimme. Dank Ihrer Unterstützung können wir uns für eine bessere Verankerung der komplementärmedizinischen Methoden im Schweizer Gesundheitswesen einsetzen.

Letzter Wille

## Merkblatt zum Thema Testament

Der Dakomed ist für seine Arbeit auf Spenden und Legate angewiesen. Möchten Sie den Dachverband Komplementärmedizin in Ihrem Testament berücksichtigen? Auf unserem Merkblatt finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Thema Testament; Sie erfahren, worauf Sie achten sollten, wenn Sie Ihren letzten Willen schriftlich festlegen wollen. Das Merkblatt senden wir Ihnen gerne kostenlos zu. Ihre Kontaktaufnahme ist unverbindlich und wird vertraulich behandelt.

## Wir danken für Ihre Spende!

Ihr Beitrag ermöglicht es uns, die Interessen der Patientinnen und Patienten, die sich komplementärmedizinisch behandeln lassen, gegenüber der Politik und den Behörden zu vertreten.

IBAN Postkonto:  
CH87 0900 0000 7009 0700 0



## Jetzt bequem mit TWINT spenden

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT-App, geben Sie den gewünschten Betrag ein und bestätigen Sie die Zahlung.

Selbsteilungskräfte stärken

# Wie kann die Selbstheilung aktiviert werden?

**Bei der Selbstheilung sind Körper, Geist und Seele gleichermaßen im Spiel. Die Komplementärmedizin setzt bewusst auf die selbstregulierenden Kräfte des Menschen, wie Ursula Wolf, Professorin und Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin IKIM der Universität Bern, erklärt.**

### Frau Wolf: Was verstehen Sie unter Selbstheilung?

Es gibt keine einheitliche Definition von Selbstheilung. Ich betrachte sie als Fähigkeit des Menschen, die gesunde Ordnung im Organismus, das heisst im ganzen Menschen, zu erhalten und wiederherzustellen. Alle verfügen über diese Fähigkeit, denken wir zum Beispiel an die Wundheilung oder die Immunabwehr. Auch auf der seelischen Ebene gibt es Selbstheilungen, beispielsweise nach einer seelischen Verletzung, indem man ein Thema verarbeitet.



**«Selbstheilung ist nicht gleich Placebo. Die Selbstheilung findet permanent statt.»**

Prof. Dr. med. Ursula Wolf

### Wodurch kann eine solche Selbstheilung ausgelöst werden?

Bei einer Schnittwunde reagiert der Organismus beispielsweise physiologisch mit der Blutgerinnung. Dabei wird aber die Selbstheilung durch etwas Übergeordnetes gelenkt, orchestriert. In den Fachrichtungen der Komplementärmedizin spricht man in der anthroposophischen Medizin von der Ich-Organisation, in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Qi und Tao, in der Klassischen Homöopathie von Lebenskraft.



Komplementärmedizin eignet sich gut, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

### Die Selbstheilung wird ja gerne mit dem Placebo-Effekt in Verbindung gebracht. Stimmt dieser Vergleich aus Ihrer Sicht?

Selbstheilung ist nicht gleich Placebo. Die Selbstheilung findet permanent statt. Der Placebo-Effekt basiert auf einer Erwartung, also auf etwas Geistigem. Der Placebo-Effekt kann aber die Selbstheilung mit einer entsprechend positiven Erwartung unterstützen.

### Für welche Symptome eignet sich die Selbstheilung? Wo gibt es Grenzen?

Die Selbstheilung wirkt bei allen Krankheiten, weil der Organismus permanent damit beschäftigt ist, sich im Gleichgewicht zu halten. Das ist ein ständiger Prozess. Doch es gibt Grenzen, bei denen die Selbstheilungskräfte nicht mehr ausreichen – beispielsweise, wenn ein Organ zu stark geschädigt ist oder bei älteren Menschen die Lebenskräfte nachlassen. Für die Selbstheilung braucht es das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

### Welche Bedingungen müssen für eine Selbstheilung erfüllt sein?

Werden die Selbstheilungskräfte blockiert oder überfordert, etwa durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Schlaf oder aufgrund negativer Gefühle, kann sich der Organismus nicht mehr ausreichend selbst regulieren. Wer sich hingegen für Veränderungen offen zeigt (Geist), eine positive Lebenseinstellung pflegt (Seele) und gesund lebt (Körper), unterstützt dadurch die Selbstheilungskräfte und lässt auch sogenannte Endorphine bzw. «Glückshormone» ausschütten.

### In welchen komplementärmedizinischen Methoden spielt die Selbstheilung eine besonders wichtige Rolle?

Grundsätzlich eignet sich die Komplementärmedizin, weil sie Körper, Seele und Geist miteinbezieht, am besten dafür, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Methoden wie Klassische Homöopathie, TCM oder die anthroposophische Medizin wirken nicht nur über das Arzneimittel, sondern je nach Disziplin zudem über Bewegungstherapien, Ernährung, Kunsttherapie, Biografiearbeit. Mittlerweile bewegt sich auch die klassische Medizin in diese Richtung, indem sie mit den sogenannten «Mind-Body»-Techniken arbeitet. Ursprünglich stammen diese Methoden aus dem Zen-Buddhismus.

Interview: Fabrice Müller

**www.millefolia.ch**

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin

**Mitglieder** anthrosana – Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen | Förderverein Anthroposophische Medizin | Infirmières spécialisées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC | integrative-kliniken.ch | Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM | Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie Oda KT | Schweizerischer Drogistenverband SDV | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM | Schweizerische Pharmazeutische Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie FG KMPhyto | Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin | Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH | UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen | vitaswiss

**Gönner** Alpinamed AG | Alpstein Clinic | AMEOS Seeklinikum Brunnen | Arktis BioPharma Schweiz GmbH | ASCA Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin | A. Vogel AG | Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel GmbH | Biomed AG | Bio-Medica Basel | Boiron SA | Ceres Heilmittel AG | China Medical GbmH | Dr. Noyer AG | Dr. Noyer AG / TCM Förderfonds | ebi-pharm ag | EnergyBalance SA | ErfahrungsMedizinisches Register EMR | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hamasil Stiftung | Hänssler AG | Heidak AG | Herbamed AG | Homöopathie Schweiz | Iscador AG | Klinik Arlesheim | Laboratoire homéopathique J. Reboh et fils SA | Lian Chinaherb | Maharishi Ayurveda Products | Max Zeller Söhne AG | NHK – Institut für integrative Naturheilkunde | NVS NaturärzteVereinigung Schweiz | Padma AG | Paramed AG | Permamed AG | Phytomed AG | Phytopharma AG | Regena AG | Regumed Regulative Medizintechnik GmbH | Samuel Hahnemann Schule GmbH | Schwabe Pharma AG | Schweizer Kneippverband | Similasan AG | SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin | Spagyros AG | Stiftung Sokrates | St. Peter Apotheke | Swiss Mountain Clinic AG | Verband Anthroposophische Pflege in der Schweiz – APIS-SAES | Verband Rhythmische Massage Schweiz VRMS | Verfora AG | WALA Arzneimittel | Weleda AG

### Impressum

Dachverband Komplementärmedizin  
Amthausgasse 18, 3011 Bern  
www.dakomed.ch; E-Mail: info@dakomed.ch  
Redaktionsleitung: Walter Stüdeli,  
Isabelle Zimmermann; Fotos: Unsplash,  
Universität Bern, Ella Mettler, Bio-Medica Basel,  
iStock, zvg; Gestaltung: www.bueroz.ch  
Druck: Funke Lettershop AG, Zollikofen  
facebook.com/millefolia

