

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Etwa jede fünfte erwachsene Person leidet an Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Infektion. Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen und kennen Symptome wie beispielsweise Kurzatmigkeit, Erschöpfung, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Der Bund will sicherstellen, dass Menschen mit einer Post-Covid-Erkrankung angemessen behandelt werden. Bereits vor einem Jahr hatten wir den Antrag gestellt, Fachpersonen der Komplementärmedizin einzubeziehen.

«Im Bundeshaus setze ich mich mit aller Kraft für den Erhalt der ärztlichen Komplementärmedizin in der Grundversicherung ein.»

Nun wurde der Dakomed eingeladen, in der Begleitgruppe Langzeitfolgen Covid-19 mitzuarbeiten. Dies freut uns sehr. Denn die Komplementärmedizin kennt vielversprechende Therapieansätze für die Behandlung von Long-Covid-Symptomen.

Ärgerlich sind zwei Vorstösse von Nationalrat Philippe Nantermod. Der Walliser FDP-Politiker fordert den Ausschluss der Homöopathie aus der Grundversicherung. Und er will, dass der Bundesrat die Wirksamkeit, die Zweckmässigkeit und die Wirtschaftlichkeit der ärztlichen Komplementärmedizin erneut überprüft. Im Bundeshaus setze ich mich mit aller Kraft für den Erhalt der ärztlichen Komplementärmedizin in der Grundversicherung ein. Ein erstes Etappenziel ist bereits erreicht: Der Bundesrat steht hinter unseren Anliegen und beantragt die Ablehnung beider Vorstösse. Mit Ihrer Unterstützung werden wir auch die Abstimmung im Parlament gewinnen.



Edith Graf-Litscher,
Nationalrätin, Präsidentin Dakomed



Dr. med. Simon Feldhaus, Chefarzt der Paramed-Gruppe.



Dr. med. Severin Pöchtrager, Leitender Arzt der Klinik Arlesheim.

Im Gespräch mit Dr. med. Severin Pöchtrager und Dr. med. Simon Feldhaus

Neue Perspektiven bei Folgen von Covid

Integrativmedizinische Behandlungsansätze zeigen sich beim Long- und Post-Covid-Syndrom als besonders erfolgversprechend. Im Interview geben Dr. med. Simon Feldhaus und Dr. med. Severin Pöchtrager Einblick in ihr vielschichtiges Therapiespektrum.

Sie bieten in der Klinik Arlesheim bzw. im Paramed-Ambulatorium in Baar Post- und Long-Covid-Sprechstunden mit integrativmedizinischem Ansatz. Weshalb?

Feldhaus: Vor anderthalb Jahren führten wir in Baar eine Covid-Sprechstunde ein, seit etwa einem halben Jahr sehe ich vermehrt Long- und Post-Covid-Fälle. Die Entwicklung ist nicht verwunderlich, man kennt diese auch von anderen Infektionen wie mit dem Epstein-Barr-Virus. Nur wurde bisher kaum darüber gesprochen. Wir möchten den Patienten sagen: «Leute, ihr könnt euch melden. Man kann etwas dagegen tun. Es ist nicht Schicksal!»

Pöchtrager: Covid-19 rückte postvirale Erschöpfungssyndrome, wie wir das auch bei anderen Infektionskrankheiten kennen, in den Fokus der Medizin. Während der ersten Corona-Welle behandelten wir

stationär über 450 akute Corona-Patienten. Wir sahen, dass Corona mit dem Abklingen der akuten Infektion in vielen Fällen noch nicht zu Ende ist. Unser therapeutisches Team, bestehend aus Pflegefachpersonen, Ärzten und Therapeuten, entwickelte ein Therapiekonzept für Long- und Post-Covid und ist laufend dabei, dieses mit jeder neuen Erfahrung weiterzuentwickeln.

«Long- und Post-Covid ist nicht Schicksal. Es ist behandelbar.»

Dr. med. Simon Feldhaus

Wie ist Long- und Post-Covid definiert?

Pöchtrager: Dauern Covid-Symptome vier bis zwölf Wochen nach dem positiven Covid-19-Test an oder kommen neue Symptome hinzu, die nicht durch andere Ursachen zu erklären sind, spricht man von Long-Covid, danach wird es zu Post-Covid. Dies besagen die Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften AWMF. Was sich bei den meisten Patienten zeigt, ist eine grosse Erschöpfung. Oft begleitet von Schlafstörungen, kognitiven Einschränkungen, Störungen der Sinneswahrnehmung und Kopfschmerzen. Oder es bestehen Beschwerden im Herz-Kreislauf- und Lungensystem wie Atemnot, Reizhusten, Herzrasen oder Herzstolpern. Andere leiden mehr an Verdauungsbeschwerden und Muskelschmerzen.

Feldhaus: Ich ordne die Symptome drei Hauptebenen zu: Geschmacks- und Geruchsverlust und -veränderungen. Müdigkeit und damit verbunden eine Leistungsminderung. Die dritte Ebene sind Symptome des vegetativen Nervensystems.

Was kann die Integrativmedizin bewirken?

Feldhaus: Die Therapiekonzepte sind individuell an den Patienten angepasst und folgen auf eine umfassende Anamnese und Labor-Diagnostik. Mit beispielsweise der Ozontherapie, einem Eigenblutverfahren, können wir den Körper in seiner Ganzheit wieder ins Funktionieren bringen. Mit der orthomolekularen Medizin gehen wir das Mikronährstoffdefizit an. Wenn die Darmflora gestört ist, helfen Pro- und Präbiotika. Steht das vegetative Nervensystem im Vordergrund, arbeiten wir mit dem Körper, zum Beispiel mit craniosacraler Osteopathie oder Atemtherapie. Je nach Patienten verwenden wir auch Homöopathie und Phytotherapie. Wir nutzen beispielsweise die Mistel zur Energie- und Wärmesteigerung.

Herr Pöchtrager, in Ihrem Therapiekonzept nimmt die Mistel eine zentrale Rolle ein. Was kann sie?

Pöchtrager: Mit der Misteltherapie können wir auf den Wärmeorganismus und somit auf das Immunsystem des Menschen wirken. Damit schaffen wir therapeutisch

«Fieber ist stark antibakteriell und antiviral wirksam und ein kräftiger Impuls für unser Immunsystem.»

Dr. med. Severin Pöchtrager

eine akute Entzündungsreaktion und geben dem Körper erneut die Möglichkeit, die Viruspersistenz, also zurückbleibende Viruspartikel, zu überwinden. Die Viruspersistenz wird als eine von drei möglichen Ursachen für die Entstehung von Long- und Post-Covid-Syndromen diskutiert.

Ist eine solche Behandlung nicht auch riskant?

Pöchtrager: Fieber ist stark antibakteriell und antiviral wirksam und ein kräftiger Impuls für unser Immunsystem. In der

Was sind Long- und Post-Covid?

Long-Covid: Beschwerden, die länger als vier Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen.

Post-Covid: Beschwerden, die länger als zwölf Wochen nach Infektion auftreten oder fortbestehen.

Klinik Arlesheim haben wir viel Erfahrung mit Misteltherapie und Mistelfiebertherapie. Nicht für jeden kommt sie in Frage, wir klären unsere Patientinnen und Patienten ausführlich auf. Die Mistelfiebertherapie birgt wenig Risiko, wenn man die Patientinnen und Patienten pflegerisch und ärztlich gut aufklärt und therapeutisch begleitet. So führt der Wärmeimpuls in der Regel zu einer körperlichen und seelischen Erfrischung und Kräftigung. Die stationäre Therapie ist einer der drei Pfeiler des Therapiekonzepts in der Klinik Arlesheim. Die beiden anderen beruhen auf der Anpassung des Lebensstils und auf einer integrativen, ambulanten Therapie, die allopathische und anthroposophische Medikamente, äussere Anwendungen und rhythmische Massage, Kunst- und Bewegungstherapien umfasst.

Welche Erfolge erzielen die Behandlungsansätze?

Feldhaus: Etwa zwei Drittel der Patienten erfahren nach zwei bis drei Monaten eine deutliche Besserung. Aber wir müssen ehrlich sein, es gibt noch keine Langzeiterfahrung mit Post-Covid. Mit dem integrativen Ansatz ist es uns aber möglich, den Patienten auf mehreren Ebenen zu helfen.

Pöchtrager: In den Long- und Post-Covid-Sprechstunden schätzen es die Patientinnen sehr, dass sie ein Gegenüber haben, das sich mit dieser Erkrankung auseinandergesetzt hat und die Patienten versteht. Wir sagen ihnen: «Die Erkrankung ist schwer, langwierig, aber es wird in der Regel wieder gut.» Die Patienten erhalten wieder eine Perspektive. Aber es braucht Geduld. Die allermeisten erfahren durch die Behandlung aber eine Besserung.

Kann man Post-Covid nicht einfach aussitzen?

Feldhaus: Ein Post-Covid-Syndrom schränkt die Lebensqualität stark ein. Ohne Therapie werden die Symptome noch länger

fortbestehen. Übrigens sehe ich auch viele Post-Impf-Covid-Fälle. Würden akute Infektionen, so bin ich überzeugt, häufiger behandelt, liessen sich viele langwierige Post-Covid-Erkrankungen vermeiden.

Was kann man selbst bei einer Erkrankung mit Long-/Post-Covid tun?

Pöchtrager: Gerade gestalten wir einen Flyer dazu, um die Selbstwirksamkeit in dieser Erkrankung zu steigern. Wesentlich ist die Stärkung der Gesundheitskräfte. Dazu gehört: Rhythmus im Alltag und Pausen zu pflegen. Regelmässige Bewegung mit ausreichend Licht und Sonne. Gesunde Ernährung mit Nahrungsmitteln, die die Diversität des Mikrobioms fördern. Zudem gilt: ausreichend Schlaf, kein Alkohol, keine Zigaretten, wenig Zucker. Es ist zudem wichtig, soziale Kontakte zu pflegen und sich in innerer Ruhe und Achtsamkeit zu üben.

Feldhaus: Grundlegend ist auch, die Belastung des Körpers an seine Fähigkeiten anzupassen und Grenzen, die der Körper setzt, zu respektieren. Daneben sollte man alles tun, um die regenerativen Seiten des Körpers zu stärken. Wärmende Lebensmittel geben Energie. Alles, was der Leber guttut, hilft. Also Bitterstoffe wie

Chicorée zu sich zu nehmen oder Leberwickel anzuwenden. Eine eher fett- und eiweissbasierte Ernährung ist fördernd. Auch ich möchte dazu aufrufen, nicht zu zögern, sich ärztliche Unterstützung zu suchen. Mein Eindruck ist: Je länger das Syndrom andauert, desto schwieriger wird die Behandlung.

Ist die integrative Medizin bei diesem Syndrom im Vorteil?

Pöchtrager: Auch die Integrativmedizin hat zu dieser Erkrankung kein abschliessendes Wissen und lernt mit jedem behandelten Patienten neu dazu. Post-Covid ist ein Chamäleon mit vielen Facetten, das nicht von einem einzigen Spezialisten behandelt werden kann. Es braucht neben Ärzten auch Therapeuten, die Pflege und den Patienten selbst.

Feldhaus: Die Schulmedizin hat klar ihre Stärken, aber auch Grenzen. Mit komplementärmedizinischen Ansätzen kann ich diese Grenzen verschieben. Es ist für mich immer ein Und, nicht ein Oder. Ob Long- und Post-Covid oder etwas anderes: Am Ende des Tages behandeln wir nicht eine Krankheit, sondern individuell den Menschen.

Interview: Tanya Karrer

Dr. med. Severin Pöchtrager

Pöchtrager ist Leitender Arzt Innere Medizin der Klinik Arlesheim.

Er studierte in Wien Humanmedizin, ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und absolvierte an der Eugen-Kolisko-Akademie in Filderstadt die Anthroposophische Ärzteausbildung. «Für mich ist die Anthroposophische Medizin eine sehr zukünftige Medizin. Sie nimmt den Menschen in seiner Vielschichtigkeit wahr.»

Dr. med. Simon Feldhaus

Feldhaus ist Chefarzt der Paramed-Gruppe und leitet das Ambulatorium in Baar.

Er studierte in Homburg/Saar Humanmedizin, verfügt über einen Facharzttitel in Allgemeinmedizin, Fähigkeitsausweise in Schmerztherapie und Phytotherapie und ist diplomierter Heilpraktiker und TCM-Therapeut. «Am Ende des Tages gilt nur, was für den Patienten am besten ist. Philosophiefrei.»

Begleitgruppe «Long-Covid»

Die Covid-19-Taskforce des Bundes wurde beauftragt, die Behandlung und Rehabilitation von Menschen mit Covid-19-Langzeitfolgen sicherzustellen, und hat dazu eine Begleitgruppe «Long-Covid» konstituiert. Dr. med. Gisela Etter, Dakomed-Vorstandsmitglied und Präsidentin der UNION schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, vertritt den Dakomed in der Begleitgruppe. Sie setzt sich für die ganzheitlichen Ansätze der integrativen Medizin und die Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen (Ärztenschaft, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflegefachpersonen) ein. Die Begleitgruppe erstellt mittels vertiefender Expertengespräche eine Bestandaufnahme der aktuellen Versorgung. Zudem sollen eine gemeinsame Wissensbasis und ein gemeinsames Verständnis der Behandlung und Rehabilitation von Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Infektion geschaffen werden.

Entdecken Sie unser Online-Newsportal www.millefolia.ch


**www.
millefolia
.ch**

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin



Was hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen?

Komplementärtherapie
bei Fehlhaltungen



Dakomed entkräftet Nantermod-Vorstösse

Wiederkehrend gerät die Komplementärmedizin auf politischer Ebene ins Kreuzfeuer und wird hinterfragt – jüngst durch zwei Vorstösse des Nationalrates Philippe Nantermod. Dabei ist sie in der Bevölkerung beliebter denn je. Der Dakomed leistet als Dachverband wertvolle Hintergrundarbeit.

«Es ist bekannt, dass die Wirksamkeit verschiedener Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden kann», argumentiert der FDP-Nationalrat Philippe Nantermod in seinem Postulat vom 15. Dezember 2021, wo er eine Evaluation der Komplementärmedizin fordert – zehn Jahre nach der Aufnahme der komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden in den Leistungskatalog der obligatorischen Krankenpflegeversicherung OKP. Weiter verlangt der Walliser Volksvertreter in seiner am gleichen Tag eingereichten Motion, dass ärztliche Leistungen wie etwa die Homöopathie, deren Wirksamkeit sich nicht wissenschaftlich belegen lässt, nicht mehr über die Grundversicherung vergütet werden. «Mit den Krankenkassenprämien werden jedes Jahr Leistungen finanziert, die – abgesehen von der Überzeugung der Patientinnen und Patienten, dass sie wirksam sind – keinen medizinischen Mehrwert bieten», kritisiert Philippe Nantermod.

Tiefe Bruttoleistungskosten

Die beiden Vorstösse des Walliser Nationalrates stellen die Wirksamkeit und die Wirtschaftlichkeit der Komplementärmedizin infrage. Zu Recht? Bei der Frage der Wirtschaftlichkeit zeigt sich in der Statistik 2020 des Bundesamtes für Gesundheit

BAG ein anderes Bild: Dort belaufen sich die Bruttoleistungen der Versicherer in der OKP bei der Komplementärmedizin im Jahr 2020 auf 18 Millionen Franken und sind somit im vernachlässigbaren Promillebereich. Zum Vergleich: Bei den Ärzten beispielsweise betragen die jährlichen Bruttoleistungen 7,6 Milliarden, bei den Medikamenten 2,25 und bei der Physiotherapie 1,15 Milliarden Franken. Die Kosten der Komplementärmedizin zeigen seit 2017 gemäss BAG-Statistik eine weitgehend gleichbleibende Entwicklung, während in den meisten anderen Kostengruppen ein Kostenanstieg zu verzeichnen war.

Grosse Beliebtheit in der Bevölkerung

Nicht dem Bild, das Philippe Nantermod in seinen beiden Vorstössen zeichnet, entsprechen auch das Ansehen und die Beliebtheit der Komplementärmedizin in der Bevölkerung. Eine Umfrage des Erfahrungsmedizinischen Registers EMR zeigt auf, dass zwei von drei Personen in der Schweiz Komplementärmedizin nutzen. Die Mehrheit der genutzten Behandlungen wurde von den befragten Personen als erfolgreich und wirksam empfunden.

Die Stärke der Komplementärmedizin liegt in der individuellen, personenbezogenen Behandlung, betont Edith Graf-Litscher, Nationalrätin und Präsidentin des Dachverbandes Komplementärmedi-

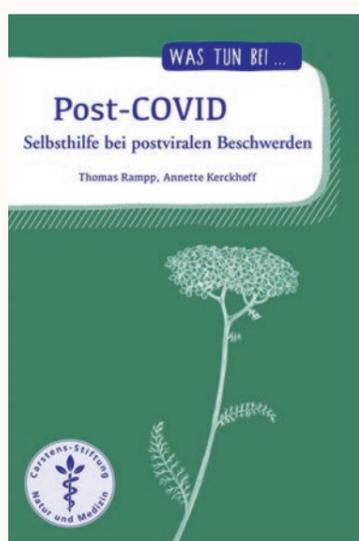
zin Dakomed. «Für den Nachweis der Wirksamkeit der individualisierten Therapien der Komplementärmedizin braucht es daher andere Studien als diejenigen, bei denen die Abgabe des gleichen Medikaments an eine grosse Anzahl Menschen getestet wird. Leider fehlen uns die Gelder für die entsprechende Forschung. Um den Verfassungsvertrag umzusetzen, wurde die ärztliche Komplementärmedizin dem Vertrauensprinzip unterstellt, das de facto generell für die Hausarztmedizin gilt», so Edith Graf-Litscher.

Der Dakomed setzt sich seit Jahren dafür ein, der Komplementärmedizin politisch den Rücken zu stärken. «Unsere Aufgabe ist es, die integrative Medizin und damit verbunden ein konstruktives Miteinander von Komplementär- und Schulmedizin zum Wohle der Patientin und des Patienten zu stärken», erklärt Edith Graf-Litscher. So leistet der Verband viel politische Hintergrundarbeit, indem er die Verwaltung und die Politik mit Fakten und Argumentarien bedient.

Text: Fabrice Müller



Nationalrätin Edith Graf-Litscher leistet wertvolle politische Hintergrundarbeit.



Buchtipps

Naturheilkunde bei Post-Covid

Eine langwierige Genesungszeit oder anhaltende Beschwerden wie Erschöpfung und Kurzatmigkeit nach einer durchgemachten Virusinfektion können sehr belastend sein. Dieser Ratgeber zeigt auf, was die Naturheilkunde als Unterstützung bei Post-Covid-Symptomen bieten kann, und hilft dabei, mit Stress und Ängsten nach einer Covid-19-Infektion besser umzugehen.

«Post-Covid. Selbsthilfe bei postviralen Beschwerden», Thomas Rampp und Annette Kerckhoff, 124 Seiten, Kvc Verlag 2021, ISBN 978-3-96562-049-0

Studienergebnisse

Mehrheit der Bevölkerung nutzt Komplementärmedizin

Die Nachfrage nach komplementärmedizinischen Angeboten bleibt sehr hoch. Eine repräsentative Bevölkerungsumfrage des Erfahrungsmedizinischen Registers EMR zeigt auf, dass zwei von drei Personen in der Schweiz Komplementärmedizin nutzen und überzeugt davon sind, dass die Komplementärmedizin die konventionelle Medizin gut ergänzt.

Sowohl die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Komplementärmedizin als auch die breite Palette an Methoden werden von der Bevölkerung sehr geschätzt. Die Befragten haben insgesamt 91 verschiedene Beschwerden genannt, die mit Komplementärmedizin behandelt wurden, und rund 74 verschiedene Methoden.

Die Behandlungen erfolgen mehrheitlich (63 Prozent) durch Therapeutinnen und Therapeuten. Jede fünfte komplementärmedizinische Behandlung wird durch eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt. Rund ein Viertel der Nutzerinnen und Nutzer nehmen natürliche Arzneimittel ein (Selbstmedikation) und lassen

sich hierbei von Gesundheitsfachpersonen zum Beispiel in Apotheken oder Drogerien beraten.

Komplementärmedizin wird bevorzugt

Die Komplementärmedizin geniesst einen hohen Stellenwert bei der Bevölkerung. Ein Viertel der Befragten zieht sie, wann immer möglich, der Schulmedizin vor. «Das ist insofern erfreulich, als die Erfahrungsmedizin in der Tat nicht primär der Symptombekämpfung dient, sondern auf eine Behandlung des Menschen, einer bestimmten Person in einer spezifischen Situation abzielt», freut sich Françoise Lebet, Geschäftsführerin EMR und Auftraggeberin der Studie. «Komplementär-

medizin bezieht nicht nur physische, sondern auch emotionale und psychosoziale Aspekte mit ein.»

Gemäss der Umfrage erweist sich Komplementärmedizin für die grosse Mehrheit als sinnvoll. Gut die Hälfte der Behandlungen erfolgte gar ohne ergänzende Behandlung. Dies zeigt sich auch in der hohen Zufriedenheit mit den Behandlungen: Die meisten wollen sie auch als gesundheitsfördernde Massnahmen weiterführen.

Mehr als nur die Behandlung der Beschwerden

Die Mehrheit der genutzten Behandlungen wurde von den befragten Personen als erfolgreich und wirksam empfunden. 87 Prozent der Behandelten haben angegeben, von weiteren positiven Wirkungen zu profitieren, zum Beispiel ein allgemein verbesserter Gesundheitszustand oder mehr Entspannung. Die Ergebnisse der Befragung bestätigen, dass die Komplementärmedizin einen ganzheitlichen Therapieansatz verfolgt. Sie wirkt nachhaltig, gesundheitsfördernd und stärkt die Resilienz.

Link zur Studie: KAM-Barometer 2021, www.emr.ch/kam-barometer



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

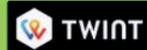
Merkblatt zum Thema Testament

Der Dakomed ist für seine Arbeit auf Spenden und Legate angewiesen. Möchten Sie den Dachverband Komplementärmedizin in Ihrem Testament berücksichtigen? In 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.

Komplementärtherapie tut der Psyche gut

Psychosoziale Beratung für Kinder und Jugendliche

Die psychische Belastung hat seit Beginn der Pandemie zugenommen. Besonders Kinder und Jugendliche leiden vermehrt unter Angstzuständen, Stress oder diffusen körperlichen Symptomen: Betroffenen kann eine psychosoziale Beratung in Kombination mit Komplementärtherapie weiterhelfen.

Eine psychosoziale Beratung findet in Form von Gesprächen statt. Sie richtet sich an Menschen, die vorübergehend Unterstützung benötigen und gesund sind. Die beratende Person hört zu, gibt den Klientinnen und Klienten Raum, erforscht, welche Ressourcen vorhanden sind, und sucht mit ihnen nach Lösungsmöglichkeiten. Dies tut sie in Absprache mit anderen Beteiligten wie Hausärzt:innen, Schulpsycholog:innen oder Psychiater:innen.

Carmen Kaiser ist Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom, Vorstandsmitglied bei der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB und hat einen Abschluss als Kinesiologin. In ihrer psychosozialen Beratung setzt sie oft Kinesiologie oder andere Formen der Körperwahrnehmung ein.

22 anerkannte Methoden der Komplementärtherapie

Kinesiologie ist eine von 22 Methoden, die von der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie Oda KT anerkannt sind. Weitere Methoden sind etwa Atemtherapie, Faszientherapie oder Shiatsu.

Ganzheitlichere Beratung

Carmen Kaiser ist davon überzeugt, dass die Kombination von psychosozialer Beratung mit der Komplementärtherapie ein Plus für die Klientinnen und Klienten ist. «Die Methoden der Komplementärtherapie fokussieren auf den Körper. Das macht sie zu einer guten Ergänzung zur psycho-

sozialen Beratung, die sich an den Geist richtet. Verbindet man beides, ist die Beratung ganzheitlicher, denn sie bringt Geist und Körper in Harmonie.»

Das äussere sich konkret darin, dass über den Körper Verborgenes ins Bewusstsein gelangen könne. Beispiele dafür sind Ängste, Stress oder limitierende Glaubenssätze. «Die Bewusstmachung allein verändert für den Klienten oder die Klientin bereits sehr viel, und sie werden offen für Lösungen.» Meist wüssten die Betroffenen sogar selbst, was ihnen im konkreten Fall helfen würde.

Mehr Anfragen für Kinder und Jugendliche

In ihrer Praxis in Wetzikon empfängt Carmen Kaiser auch Kinder und Jugendliche. Falls sie dies wünschen, begleitet sie ein Elternteil. Seit dem Ausbruch der Pandemie hätten die Beratungsanfragen zugenommen. «Ich betreue viele Kinder mit tief sitzenden Ängsten. Manche haben Angst, dass das Grossmami stirbt, und können wegen der Verlustangst nicht mehr richtig schlafen. Andere leiden an Konflikten im Elternhaus, die durch die Pandemie zugenommen haben. Wieder andere werden in der Schule wegen ihres Impfstatus gemobbt.» Andere Anliegen sind unabhängig von der Pandemie. Zu Carmen Kaiser kommen etwa Kinder und



Komplementärtherapien eignen sich optimal als niederschwellige Unterstützung bei psychischen Problemen.

Suchen Sie Hilfe?

Manchmal möchte man mit jemandem reden. Rufen Sie die Dargebotene Hand an: Tel. 143 / www.143.ch

Für Kinder- und Jugendliche gibt es die Tel. 147 / www.147.ch

Ab dem 1. Juli 2022 wird die psychologische Psychotherapie von der Grundversicherung bezahlt, sofern sie auf Anordnung eines Arztes erfolgt. Jede Hausärztin und jeder Hausarzt ist neu berechtigt, eine Psychotherapie zu verschreiben, die über die Grundversicherung bezahlt wird.

Jugendliche, die sich nicht am Unterricht beteiligen, an diffusen körperlichen Symptomen wie Bauchweh leiden oder von Zukunftsängsten geplagt werden, was sich etwa bei der Lehrstellensuche manifestieren kann.

Niederschwellig und präventiv

Wie viele Sitzungen benötigt werden, bis die Probleme erkannt und die Lösungsmöglichkeiten offengelegt sind, ist gemäss Carmen Kaiser sehr unterschiedlich. In vielen Fällen reichten drei bis sechs, manchmal brauche es zehn bis zwölf. In jedem Fall aber sei die psychosoziale Beratung auf die Kurzzeitbegleitung von gesunden Menschen ausgerichtet.

Je früher sich Menschen beraten lassen, desto besser, ist Carmen Kaiser überzeugt: «Die psychosoziale Beratung in Kombination mit einer Komplementärtherapie bietet niederschwellige Unterstützung und kann gerade in einem frühen Stadium präventiv wirken.» Sie könne zudem Psychotherapeutinnen und Psychiater entlasten, damit diese mehr Ressourcen haben für Menschen mit Krankheitsbildern, die eine Diagnose erfordern.

Text: Karin Meier

Weitere Informationen:
Swiss Corona Stress Study 2021 der Universität Basel: www.coronastress.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 | NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz | Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM | Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie Oda KT | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin SGZM | Schweizerische Pharmazeutische Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie FG KMPhyto | Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin | Schweizerischer Drogistenverband SDV | Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH | UNION schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen | vitaswiss
Göner 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 | Dr. B. K. Bose Stiftung | Dr. Noyer AG | Dr. Noyer AG, TCM-Förderfonds | ebi-pharm ag | ErfahrungsMedizinisches Register EMR | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hänseler AG | Heidak AG | Herbamed AG | H-M-Stiftung | Homöopathie Schweiz | Iscador AG | Klinik Arlesheim | Laboratoire homéopathique D. Schmidt-Nagel SA | Laboratoire homéopathique J. Reboh et fils SA | Maharishi Ayurveda Products | Max Zeller Söhne AG | NHK – Institut für integrative Naturheilkunde | 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 | SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin | Spagyros AG | Stiftung Edith Maryon | Stiftung Sokrates | 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: Alexander Harbaugh, pexels, pixabay, Tanya Karrer, unsplash, zvg;
Gestaltung: www.bueroz.ch
Druck: Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia

