

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Covid-19-Gesetz, das in der Herbstsession vom Parlament behandelt wurde, hat hohe Wellen geschlagen. Das ganze Gesetz sei abzulehnen, wurde vielfach gefordert. Diese Meinung teile ich nicht. Denn vieles, was darin geregelt wird, ist sinnvoll, z.B. Massnahmen zum Schutz der Arbeitnehmenden oder zur Verhinderung von Massenkonkursen. Ich habe mich aber für eine Einschränkung der Kompetenzen des Bundesrats und eine kürzere Geltungsdauer des Gesetzes eingesetzt.

«**Besondere Zeiten erfordern besondere Massnahmen.**»

Das Gerücht wurde verbreitet, mit dem Covid-19-Gesetz könne neu ein Impfblogatorium geschaffen werden. Diese Aussage ist falsch. Früher gab es die Möglichkeit eines umfassenden Impfblogatoriums. Mit der Annahme des Epidemiengesetzes im Jahr 2013 wurden Obligatorien eingeschränkt auf genau definierte Personengruppen wie das Spitalpersonal. Wichtig ist ein Punkt: In den Abstimmungserläuterungen des Referendums steht klar, dass niemand gegen seinen Willen geimpft werden darf. Wir müssen also unterscheiden zwischen einem theoretisch möglichen Impfblogatorium und einem Impfwang, den wir alle dezidiert ablehnen.

Die Corona-Krise fordert uns, und sie ist sehr anstrengend. Besondere Zeiten erfordern besondere Massnahmen. Es ist an der Zeit, Komplementärmedizin in die Prävention und die Behandlung von Epidemien einzubeziehen. Damit dies möglich wird, braucht es das kontinuierliche Wirken des Dachverbands Komplementärmedizin.



Edith Graf-Litscher,
Präsidentin Dakomed
Nationalrätin



Auch bei einer Mittelohrentzündung lässt sich Antibiotika häufig vermeiden.

Interview mit dem Kinderarzt Tido von Schoen-Angerer

Weniger Antibiotika dank Komplementär- medizin

Tido von Schoen-Angerer war für Médecins Sans Frontières rund um den Globus tätig. Heute leitet er eine integrative Kinderarztpraxis in Genf und untersucht in Studien, wie der Antibiotikaeinsatz reduziert werden kann – auch dank Komplementärmedizin.

Herr von Schoen-Angerer, Antibiotikaresistenzen sind ein grosses Problem. Sie forschen, wie und wo der Einsatz von Antibiotika reduziert werden könnte. Welche Rolle spielt dabei die Komplementärmedizin?

Sie schlägt Brücken, indem sie Behandlungsalternativen bietet und so einen Beitrag zur Lösung eines globalen Gesundheitsproblems leistet. Durch sie vervielfacht sich das Behandlungsarsenal. Die Antibiotikaresistenz ist ein Thema, bei dem sich Integrativ- und Schulmediziner einig sind: Es muss etwas getan werden.

In einer Studie konnten Sie zeigen, dass in vielen Fällen von kindlichen Lungenentzündungen auf eine antibiotische Behandlung verzichtet werden kann.

Die Verschreibungsrate von Antibiotika bei Lungenentzündung bei Kindern liegt gemäss Fachliteratur zwischen 88 und 98 Prozent. In unserer Untersuchung in einer integrativ arbeitenden Kinderklinik in Stuttgart lag die Verschreibungsrate bei hospitalisierten, also stark kranken Kindern bei nur 32 Prozent, bei trotzdem exzellenten Verläufen. Das sind weltweit einmalige Daten. Sie zeigen, dass ein ansonsten gesundes Kind durchaus eine Pneumonie überwinden kann, sowohl bei viralen als oft auch bei bakteriellen Infektionen.

Sie führen diesen Erfolg auf drei Faktoren zurück. Welche?

Erstens verfügen die Ärzte dieser Klinik über sehr viel klinische Erfahrung mit dem zurückhaltenden Einsatz von Antibiotika. Zweitens werden die Patienten genau be-

«**Die Nachfrage der Patienten nach integrativer Medizin ist sehr hoch.**»

Tido von Schoen-Angerer

obachtet. So kann bei vielen eine Behandlung ohne Antibiotika begonnen werden, die Situation wird aber täglich neu beurteilt und die Behandlung, wenn nötig, angepasst. Als dritter Faktor kommt der ganzheitliche Ansatz der anthroposophischen Medizin mit vielen äusseren Anwendungen wie Brustwickeln hinzu. ◀

«Die Komplementärmedizin leistet einen Beitrag zur Lösung eines globalen Gesundheitsproblems.»

Tido von Schoen-Angerer

Ist dieser dritte Faktor, der ganzheitliche Ansatz, entscheidend für den Erfolg?

In dieser Studie konnten wir noch nicht herausfinden, welcher Faktor wie viel zum guten Resultat beiträgt. Dies soll nun prospektiv weiter erforscht werden. Die Ärzte der Klinik jedenfalls haben den Eindruck, dass die komplementäre Therapie entscheidend ist. Man weiss auch aus anderen Studien, dass integrativ arbeitende Hausärzte deutlich weniger Antibiotika verschreiben, oft mit sogar rascherer Symptomverbesserung.

Inwiefern ist ein Umdenken bei der Behandlung von Infektions-

krankheiten bei kindlichen Lungenentzündungen erforderlich?

Es benötigt einen anderen Umgang mit Fieber. Es ist wissenschaftlicher Konsens, dass Fieber grundsätzlich gut ist, es ist eine Immunantwort. Es ist daher wichtig, das Vertrauen der Patienten dahingehend zu stärken, dass sie in vielen Fällen ein Fieber und die zugrunde liegende Infektion überwinden können, auch ohne fiebersenkende und entzündungshemmende Medikamente oder Antibiotika.

In einem anderen Artikel, der bald veröffentlicht wird, zeigen Sie, dass dies noch für andere Erkrankungen gilt. Welche?

Für Infektionen der oberen Luftwege wie Bronchitis ist dies lange bekannt, neu ist dies für die Streptokokken-Angina. Hierfür gibt es nun auch Empfehlungen, sie ohne Antibiotika zu behandeln. Dies muss allerdings noch breiter kommuniziert werden. Ermutigend ist auch eine Übersichtsstudie der Cochrane Collaboration, die mit guter Evidenz bestätigt, dass die Komplikationsraten bei einer Mittelohrentzündung gleich hoch sind, unabhängig davon, ob mit oder ohne Antibiotika behandelt wird.



Tido von Schoen-Angerer

Tido von Schoen-Angerer ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH und Arzt für anthroposophisch erweiterte Medizin FMH/VAOS. Er hat eine Kinderarztpraxis in Genf, leitete die Einführung der integrativen Medizin in der Kinderheilkunde des Kantonsspitals Fribourg und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am ARCIM Institute der Filderklinik (Deutschland). Er studierte Medizin in Deutschland und Schweden, erwarb den Facharzt in den USA und war während 14 Jahren für Médecins Sans Frontières tätig.

Wie kann eine Mittelohrentzündung ohne Antibiotika behandelt werden?

Hier hat die Komplementärmedizin sehr viel zu bieten, es gibt zum Beispiel Evidenz dafür, dass pflanzliche oder homöopathische Ohrentropfen die Symptome gut lindern und es dadurch zu weniger Antibiotikaverschreibungen kommt. Es ist ein Bereich, in dem noch mehr geforscht werden müsste.

Wie sieht es bei der Blasenentzündung aus?

Auch diese häufige Frauenerkrankung kann in den meisten Fällen ohne Antibiotika behandelt werden, sie dauert dann allerdings zwei bis drei Tage länger. Für komplementäre Behandlungen wie mit Pflanzenextrakten ist die Evidenz leider nicht eindeutig. Nicht immer lässt sich die gute klinische Erfahrung unmittelbar in Studien abbilden. Eine Untersuchung zum Bärentraubenextrakt zeigte zum Beispiel keine Wirkung, sie konnte dafür bestätigen, dass der Harnwegsinfekt nicht mit Antibiotika behandelt werden muss.

Wo liegen weitere Chancen der Komplementärmedizin hinsichtlich der Antibiotikareduktion?

Es geht darum, ganzheitlich die Immunantwort zu unterstützen. Ich denke, dass ist sogar ein Trend, der von der konventionellen Medizin aufgenommen wurde, wo zunehmend die Immuntherapie in den Vordergrund tritt. Auch hier liegt der Fokus darauf, die eigene Körperantwort zu stärken.

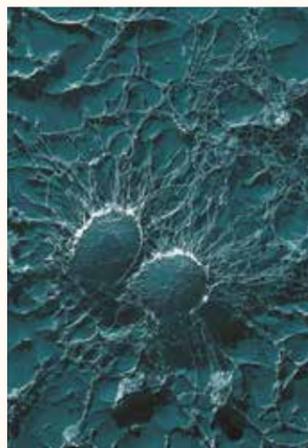
Beeinflusste Ihre internationale Tätigkeit Ihr Interesse an anthroposophischer Medizin?

Nein, schon während des Medizinstudiums in Deutschland und Schweden interessierte ich mich für Anthroposophie. Die Aidskrise führte mich dann ins Ausland. Es gab allerdings bei Médecins Sans Frontières keine Möglichkeit, komplementärmedizinisch zu arbeiten.

Nun haben Sie diese Möglichkeit.

Ja, und die Nachfrage der Patienten nach integrativer Medizin ist sehr hoch. In Genf, wo ich praktiziere, gibt es unter den etwa 200 Kinderärzten nur zwei Kollegen, die ansatzweise integrativmedizinisch arbeiten. Leider wird diesem Bedürfnis in der medizinischen Ausbildung noch zu wenig Rechnung getragen.

Interview: Tanya Karrer



Antibiotikaresistenzen

Antibiotika sind Arzneimittel zur Behandlung bakterieller Infektionskrankheiten. Sie töten Bakterien ab oder hemmen ihr Wachstum. Überleben Bakterien jedoch die Behandlung, können sie sich rasch vermehren und mutieren. So werden sie gegen antibiotische Medikamente resistent. Ein unreflektierter Einsatz von Antibiotika fördert Antibiotikaresistenzen mit der Folge, dass diese Medikamente im Ernstfall nicht mehr wirken. Antibiotikaresistenzen sind ein globales Gesundheitsproblem. Das Bundesamt für Gesundheit verabschiedete 2015 die Strategie Antibiotikaresistenzen (StAR). Die Komplementärmedizin kann, wie Studien vermehrt zeigen, zu ihrer Umsetzung beitragen. (Im Bild: Staphylococcus aureus)

Rückgang bei Komplementär- und Phytoarzneimitteln

Auf dem Weg zur Zweiklassen-Komplementärmedizin

Immer mehr Komplementär- und Phytoarzneimittel, die über die Grundversicherung abgerechnet werden können, lassen sich wirtschaftlich nicht mehr rentabel produzieren. Sie verschwinden deshalb vom Markt oder müssen über Zusatzversicherungen bezahlt werden. Beides hat schwerwiegende Nachteile für komplementärmedizinische Behandlungen.

Die Zahl der natürlichen Arzneimittel ist seit langer Zeit rückläufig. Allein in den letzten zehn Jahren sind mehr als 30 Prozent aller Phytoarzneimittel verschwunden. Dr. med. Andreas Arendt, Hausarzt mit Schwerpunkt anthroposophische Medizin und Co-Präsident der Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz (VAOAS), schätzt den Rückgang sogar als noch gravierender ein: «Als ich 1998 in Liestal meine Hausarztpraxis eröffnete, bestand das Sortiment eines bedeutenden Herstellers anthroposophischer Arzneimittel aus rund 2000 Produkten. Heute, 22 Jahre später, sind es nur noch rund 800 Arzneimittel. Bei anderen Herstellern ist die Tendenz ähnlich.»

Komplementärmedizinisch tätige Ärztinnen und Ärzte wie ihn stellt dies vor grosse Herausforderungen. Denn sie führen Individualtherapien durch, bei denen sie punktgenau auf die Situation ihrer Patientin bzw. ihres Patienten eingehen. Dafür benötigen sie ein breites Sortiment an Komplementär- und Phytoarzneimitteln, aus dem sie das im Einzelfall angezeigte Mittel wählen. Die Ausdünnung des Arzneimittelsortiments reduziert die Therapiemöglichkeiten. Die Folge: «Fehlt ein Mittel, müssen wir entweder auf das zweitbeste Arzneimittel ausweichen, treffen damit aber das Therapieziel nicht genau. Oder wir nehmen einen Systemwechsel vor und wenden eine schulmedizinische Behandlung an, der eine ganz andere Sicht auf den Menschen zugrunde liegt. Die Resultate sind in beiden Fällen nicht optimal», sagt Andreas Arendt.

Strengere Auflagen verteuern Arzneimittel

Andreas Arendt sieht mehrere Gründe für den Rückgang der Vielfalt bei den Komplementär- und Phytoarzneimitteln. Erstens verteuert sich ihre Herstellung, da die behördlichen Auflagen stetig ansteigen. Ein



Individualtherapien brauchen ein breites Sortiment an komplementärmedizinischen Arzneimitteln.

Beispiel sei die neu notwendige Volldeklaration aller Inhalts- und Hilfsstoffe mit Sicherheitshinweisen, die aufwendigere Verpackungen erfordert. Zweitens wurden die Preise der Spezialitätenliste gesenkt, sodass die über die Grundversicherung vergüteten Preise die Kosten vieler Produkte nicht mehr decken. Wegen möglicher Nebenwirkungen werden drittens bei bisher erfolgreich angewendeten Medikamenten die zulässigen Höchstgrenzen potenziell schädlicher Inhaltsstoffe stark herabgesetzt. Wollen die Hersteller die bewährte

Dosierung beibehalten, müssten sie aufwendig nachweisen, dass diese ungefährlich sind. «Das können sie sich schlicht nicht leisten», sagt Andreas Arendt. Als weitere Ursache nennt er das Nachfolgeproblem in der Komplementärmedizin: Je weniger Komplementär- und Phytoarzneimittel verschrieben werden, desto weniger verkaufen die Hersteller und desto teurer wird die Produktion.

Behandlungsbreite gefährdet

Die Ausdünnung der Komplementär- und Phytoarzneimittel gefährdet laut Andreas Arendt auch das vielfältige Therapieangebot der Komplementärmedizin. Die Patientinnen und Patienten verlieren so die Möglichkeit, ihre Behandlungsart selbst wählen zu können. Zudem decken die Preise, die über die Grundversicherung abgegolten werden, die Kosten nicht mehr ab. Deshalb sind manche Hersteller von Komplementär- und Phytoarzneimitteln gezwungen, diese aus der Grundversicherung herauszunehmen. Sind die Mittel dann teurer und nur noch über Zusatzversicherungen gedeckt, sind wir auf dem besten Weg zu einer Zweiklassenmedizin.

Karin Meier



Buchtipps

Mehr als Medizin

Die Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS) ist der grösste Verband der nicht ärztlichen Naturheilkunde und Komplementärtherapie der Schweiz. Dank NVS konnte sich die Naturmedizin über die Jahre etablieren und wurde immer mehr zu einem eigenständigen Teil der Gesundheitsversorgung. Das Buch «Mehr als Medizin» nimmt Sie anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums mit auf eine Zeitreise durch die Geschichte des Verbands und der freien Heiltätigkeit!

Mehr als Medizin; 100 Jahre NVS – der lange Weg zur Anerkennung der Naturheilkunde, Hans-Peter Studer, Appenzeller Verlag, 272 Seiten, ISBN: 978-3-85882-835-4



Natürlich gegen Corona

Mit Sonnenhut das Immunsystem stärken

Das renommierte Labor Spiez hat in einer wissenschaftlichen Studie die Wirkung eines Echinacea-Präparats in vitro gegen Corona-Viren nachgewiesen. Dieses Beispiel zeigt, dass mehr Forschung im Bereich von pflanzlichen Arzneimitteln in vitro und bei Patienten nötig ist.

Antibiotika in der Tierhaltung

Globuli verringern Antibiotikaeinsatz auf dem Bauernhof

Mit komplementärmedizinischer Behandlung lässt sich der Antibiotikaverbrauch in der Landwirtschaft senken. Gefragt ist aber auch ein Umdenken auf Systemebene.

Auf Bauernhöfen kommen Antibiotika zum Einsatz, wenn ein Tier an einer bakteriellen Infektion erkrankt. Die Verabreichung von Antibiotika lässt sich deshalb nicht grundsätzlich vermeiden. Mit den richtigen Massnahmen kann der Verbrauch jedoch reduziert werden. Zu diesen gehört eine Stärkung der Tiergesundheit. Denn Tiere mit einem starken Immunsystem müssen seltener mit Antibiotika behandelt werden. Das Gesundheitsmanagement auf dem Bauernhof umfasst zahlreiche Faktoren. Dazu zählen etwa die Beobachtung zur Früherkennung von Krankheiten, die Fütterung sowie die Hygiene und die Bedingungen im Stall.

Gute Resultate bei akuten Erkrankungen

Weiter müssen die richtigen Antibiotika eingesetzt und korrekt verabreicht werden. Dies sollte so oft wie nötig, aber so selten wie möglich geschehen. Hier kommt die Komplementärmedizin zum Zug. «Gerade bei plötzlich auftretenden, akuten Erkrankungen mit Fieber wirken homöopathische Behandlungen gut. So können etwa die weitverbreiteten Euterinfektionen bei Milchkühen rasch behandelt werden», sagt Dr. med. vet. Ariane Maeschli vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL. Hier herrscht grosses Potenzial zur Reduktion des Antibiotikaeinsatzes, da die Schweiz im europaweiten Vergleich die meisten Behandlungen verzeichnet. Ein Grund dafür sind die hohen Anforderungen an die Milchqualität.

Ariane Maeschli ist für die wissenschaftliche Leitung des Projekts Kometian verantwortlich. Dieses wird im Rahmen der Strategie Antibiotikaresistenzen (StAR) des Bundes umgesetzt und bietet Landwirten rund um die Uhr eine telefonische Beratung zur komplementärmedizinischen Behandlung von erkrankten Tieren an. Hinzu kommen komplementärmedizinische Beratungen vor Ort und komplementärmedizinische Begleitungen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der Tiergesundheit. Noch erfolgen die meisten Behandlungen



Der Antibiotikaeinsatz bei Nutztieren kann mit komplementärmedizinischen Behandlungen reduziert werden.

«Gerade bei plötzlich auftretenden, akuten Erkrankungen mit Fieber wirken homöopathische Behandlungen gut.»

Dr. med. vet. Ariane Maeschli

homöopathisch. In Zukunft soll jedoch auch die Phytotherapie vermehrt zum Zug kommen.

Landwirte erkennen Gesundheitsprobleme schneller

Eines der Ziele des Projekts ist es, den Antibiotikaeinsatz auf den beratenen Betrieben innert sechs Jahren um 50 Prozent zu reduzieren. Ob dies gelingen wird, lässt sich derzeit noch nicht sagen. Denn die untersuchten Betriebe machen erst seit dreieinhalb bis fünf Jahren bei Kometian mit. Nach ersten Erkenntnissen konnten sie ihren Antibiotikaeinsatz bei Milchkühen

in den ersten zwei Jahren im Durchschnitt um ein knappes Drittel senken. Dies sei jedoch nicht der einzige Nutzen, stellt Ariane Maeschli fest: «Die Landwirte führen die homöopathische Therapie meist selbst durch. Dies hat ihre Beobachtungsgabe geschult und ihre Selbstverantwortung gestärkt. Ich habe den Eindruck, dass sie Gesundheitsprobleme bei ihren Nutztieren deshalb schneller erkennen und angehen als vorher.»

Die Dienstleistungen von Kometian werden von rund 581 Bauernbetrieben genutzt. Dass sich Landwirte für die Komplementärmedizin gewinnen lassen, hat auch finanzielle Gründe, sagt Ariane Maeschli: «Wo dank einer komplementärmedizinischen Behandlung auf Antibiotika verzichtet werden kann, entfallen die sogenannten Absetzfristen.» Diese Fristen bezeichnen die Zeitspanne zwischen der letzten Verabreichung eines Arzneimittels bis zu dem Zeitpunkt, zu dem das Tier als Lebensmittel genutzt werden darf. Absetzfristen fallen besonders bei Milchkühen ins Gewicht.

Um den Antibiotikaverbrauch auf Bauernbetrieben weiter zu senken, braucht es aber nicht nur engagierte Landwirte, sondern auch ein Umdenken auf Systemebene, das teils falsche Anreize setzt.

Karin Meier

Entdecken Sie unser Online-Newsportal www.millefolia.ch

www.millefolia.ch

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin



**Lavendelöl
gegen Schlafstörungen**

Schlafstörungen sind weitverbreitet. Lavendelöl in Arzneimittelqualität hilft genauso gut wie chemische Präparate.



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.

www.millefolia.ch

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin

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



Verunsicherungen und Ängste können psychische Erkrankungen auslösen.

Corona und Psyche

Wenn die Krise auf die Psyche schlägt

Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren oder schwer krank zu werden. Die Corona-Pandemie löst bei vielen Menschen Sorgen oder gar psychische Erkrankungen aus. Neben psychotherapeutischen Angeboten können komplementärmedizinische Methoden für Linderung und Ruhe sorgen.

«Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren. In der Firma sieht es derzeit nicht gut aus. Wir haben kaum noch Aufträge. Es fällt mir schwer, ruhig zu bleiben. Diese Ungewissheit macht mich fertig.» So schildert eine Frau ihre Situation in Zeiten der Corona-Krise. Eine andere Person beschreibt ihre Gefühle im Internet wie folgt: «Wenn ich am Morgen aufwache, dauert es einen Moment, bis ich realisiere: Das war gar kein Albtraum. Das ist Realität. Ich bin Unternehmerin. Meine Stimmung wechselt mehrmals täglich zwischen Optimismus und Existenzangst.» Die Corona-Pandemie hat vieles in unserer Gesellschaft innerhalb von wenigen Wochen völlig auf den Kopf gestellt. Die Menschen sind verängstigt, isoliert und vielleicht sogar gesundheitlich betroffen. Daraus können sich Depressionen und andere psychische Erkrankungen entwickeln.

Gehirn im Reptilienhirnmodus

«Die Corona-Krise löst bei vielen Menschen eine grosse Verunsicherung, also eine Art kollektive Angst aus», bestätigt Enrico Frigg, stellvertretender Chefarzt mit Ausbildungen im Bereich der Komplementärmedizin an der Privatklinik Mentalva, die zu den Psychiatrischen Diensten Graubünden gehört. Das Corona-Virus bereite vielen Menschen Mühe, weil die Viren nicht sicht- und greifbar, aber trotzdem allgegenwärtig sind. Solche Bedrohungen

aktivieren das sogenannte Reptilienhirn, den evolutionär ältesten Teil unseres Gehirns. Dies bedeutet, dass archaische Mechanismen, die dem biologischen Überleben dienen, angeregt werden. Neben den gesundheitlichen Gefahren sind viele in Sorge um ihren Arbeitsplatz bzw. um ihre Firma. Diese Existenzangst belastet die Psyche der Menschen zusätzlich.

Verunsicherung und Angst

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf solche Bedrohungen. «Wer eher besorgt durchs Leben geht, wird auf die Corona-Pandemie eher mit Verunsicherung und Angst reagieren», sagt Enrico Frigg. Auch bei Personen, die unter gesundheitlichen Problemen leiden, könne eine Pandemie psychische Symptome wie starke Stimmungsschwankungen, Ängste oder gar Depressionen auslösen, warnt der Psychiater

«Solche Bedrohungen aktivieren das sogenannte Reptilienhirn, den evolutionär ältesten Teil unseres Gehirns.»

Enrico Frigg

ter und Psychotherapeut. Denkbar wäre aber ebenso eine gegenteilige Reaktion: «Angesichts der globalen Angst könnten sich Menschen mit einer Angsterkrankung unter Umständen auch eingebetteter fühlen, da nun eine reale Bedrohung gegeben ist, die allgemein empfunden wird.»

Ängste ernst nehmen

Wie kann Menschen, die wegen der Corona-Pandemie und ihrer Folgen unter Ängsten und anderen psychischen Störungen leiden, geholfen werden? Ein zentrales Angebot ist eine ambulante oder stationäre Psychotherapie: «Das A und O in der Psychotherapie ist, dass man den Menschen zuhört, Empathie zeigt und ihre Sorgen ernst nimmt», betont Enrico Frigg. In beiden Behandlungsarten gehe es darum, seelisches Leiden zu mindern und an sich selber zu arbeiten, sodass die Patientinnen und Patienten künftig besser in der Lage sind, Krisen zu bewältigen.

Komplementärmedizin als Alternative

Die Privatklinik Mentalva bietet neben schulmedizinischen Leistungen auch komplementärmedizinische Therapien an. «Wenn Menschen gewisse Abneigungen gegenüber schulmedizinischen Methoden haben, können wir ihnen Alternativen bieten», schildert Enrico Frigg, der sich nach seinem Medizinstudium und der Psychiatrie- und Psychotherapieausbildung auch in fernöstlichen Heilmethoden bildete. «Ich entschied mich für diesen Weg, weil mir die Schulmedizin in vielen Fällen zu einseitig erschien. An unserer Klinik versuchen wir, die Schul- und Komplementärmedizin miteinander zu verbinden.» Bei psychischen Erkrankungen rund um die Corona-Pandemie biete sich zum Beispiel die traditionelle chinesische Medizin an, um die Lunge zu stärken und durch achtsamkeitsbasierte Methoden mehr Ruhe ins Erleben zu bringen. Ebenfalls unterstützend wirken zum Beispiel Atemübungen und allgemein Methoden, die die Aufmerksamkeit in den psychophysischen Innenraum lenken, wie Meditation oder progressive Muskelrelaxation.

Fabrice Müller

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 KMPPhyto | Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin | Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH | UNION Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen | vitaswiss
Göner Alpinamed AG | Alpinia Laudanum Institute of Phytopharmaceutical Sciences AG | 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. Noyer AG | Dr. Noyer AG/TCM Förderfonds | ebi-pharm ag | EnergyBalance SA | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hamasil Stiftung | Hänseler AG | Heidak AG Heilkräuter | 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 Naturärzte Vereinigung Schweiz | Padma AG | Paramed AG | Phytomed AG | Phytopharma SA | 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: pixabay.com, zvg
Gestaltung: www.bueroz.ch
Druck: Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia

