



KomplementärTherapie: Ganzheitlich genesen

Bei wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden können komplementärtherapeutische Behandlungsformen helfen, die Selbstregulierungskräfte zu stärken und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen.

In Zusammenarbeit mit den Präsidien der Methodenverbände und der Präsidentin der O d A K T

Ressourcen stärken – beschwerdefreier leben

Die KomplementärTherapie ist heute ein anerkannter und immer wichtiger werdender Pfeiler in unserem Gesundheitswesen. Alle heute anerkannten komplementärtherapeutischen Methoden stellen den Menschen ins Zentrum und wirken auf Körper, Seele und Geist.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung ist praktisch immer ein Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Die körperlichen Zustände werden mithilfe von Berührung, Bewegung, Atem- und Energiearbeit erfahr- und beeinflussbar. Durch diese Interaktion und durch das begleitende therapeutische Gespräch werden nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse ausgelöst. Dabei werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, die Selbstwahrnehmung verbessert und die Ressourcen eines Menschen gezielt benannt und gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und lernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst. Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt eine aktive Rolle bei seiner Genesung und bleibt immer sein eigener Experte. Ziel jedes Therapieprozesses ist es, die Erfahrung aus der Behandlung in den Alltag zu integrieren, um so das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Breite Anerkennung in der Schweiz

Als bisher einziges Land in Europa hat die Schweiz eine Vielzahl körpertherapeutischer Berufe unter dem Berufsbild der «KomplementärTherapeut/in» zusammengefasst, die meisten davon bereits mit staatlich anerkanntem Abschluss auf dem Niveau einer höheren Fachprüfung. Die Kosten für KomplementärTherapien werden von den Zusatzversicherungen, je nach Versicherungsmodell, meist ganz oder teilweise übernommen. Die unten aufgeführten Methoden geben Ihnen einen Einblick in die Welt der KomplementärTherapien.

Shiatsu

Berührt Körper, Geist und Seele

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fließt. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstregulation und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Die tief entspannende und gleichzeitig belebende Behandlung hilft, sich zu regenerieren sowie Energie aufzutanken.

Die innere Balance wiederfinden

Shiatsu ist bei sehr vielen körperlichen Beschwerden wirksam, wie beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen und Migräne, Magen- und Verdauungsproblemen oder Menstruationsbeschwerden. Zudem kann Shiatsu bei stressbedingten Belastungen wie Schlaflosigkeit, Er-

schöpfung oder Angst wertvolle Unterstützung leisten und wird immer häufiger begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet. So empfiehlt Giuseppe Mungo, Physio- und Herztherapeut am Institut für Physiotherapie des Kantonsspitals Winterthur, Shiatsu bei Menschen, die unter Brustschmerzen, Druckgefühl und Atemnot ohne kardiale Ursache leiden. Aber auch in der Behandlung von Burnout wird Shiatsu in Kliniken und Praxen ergänzend zur Psychotherapie als Körpertherapie empfohlen. Shiatsu hilft Burnout-Betroffenen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper wieder zu spüren. Dass Shiatsu einen positiven Einfluss auf das Stressempfinden hat, bestätigt eine neue Studie von Claudia Leyh-Dexheimer*. Somit könnte Shiatsu künftig vermehrt in interdisziplinären Gesundheitskonzepten von Bedeutung sein. ■

*Die Studie mit dem Titel «Hat Shiatsu einen positiven Einfluss auf die Stressverarbeitung?» ist als E-Book erhältlich.

Kinesiologie

Die Energie zum Fließen bringen

Kinesiologie bedeutet «Bewegungslehre». Sie hat zum Ziel, das dynamische Gleichgewicht von Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins zu fördern und so die Gesundheit und das Wohlbefinden umfassend zu unterstützen. Die Methode basiert einerseits auf dem traditionellen Wissen über Yin und Yang, der chinesischen Lehre der fünf Elemente und dem Energiefluss in den Meridianen, und andererseits auf modernen Erkenntnissen aus der Medizin, Pädagogik, Psychologie und weiteren Wissenschaften. Die Kinesiologie geht davon aus, dass psychische, strukturelle sowie ernährungs- und stoffwechselbedingte Faktoren den Energiefluss des Körpers und somit das körperliche, seelische und geistige Erleben beeinflussen. Diese Ungleichgewichte werden erkannt und durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ausgeglichen.

Den Selbstheilungsprozess fördern

Das zentrale Arbeitsinstrument der Kinesiologie sind die Muskeltests. Mit dieser manuellen Technik wird die Wirkung von äusseren und inneren Einflüssen (Stressoren, Funktionsabläufe, Gefühle und so weiter) auf den Organismus getestet und als Energiemuster erfasst. Sowohl belastende als auch fördernde Einflüsse haben Veränderungen des Energieflusses und der Muskelspannung zur Folge, die über Muskeltests wahrgenommen werden können. Der Energieausgleich wird in unterschiedlichem Ausmass mit den komplementärtherapeutischen Mitteln Berührung, Bewegung, Energie und Atem in Bezug auf ein spezifisches Thema oder eine Zielsetzung durchgeführt. Die Klientinnen und Klienten kommen mit ihren Ressourcen in Kontakt und erleben, wie diese eine Harmonisierung der Energien ermöglichen und einen Genesungsprozess in Gang bringen. ■

Mehr erfahren über Shiatsu

www.shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie

Mehr erfahren über den Beruf

www.shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.shiatsuverband.ch/suche-nach-therapeutinnen-und-therapeuten

Mehr erfahren über Kinesiologie

www.kinesuisse.ch/kinesiologie/methode

Mehr erfahren über Anwendungsgebiete

www.kinesuisse.ch/kinesiologie/anwendungsgebiete

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.kinesuisse.ch/therapeutinnen

Mehr erfahren über Polarity

www.polarity-schweiz.ch

Mehr erfahren über die Anwendungsgebiete

www.polarity-schweiz.ch/methode-polarity

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.polarity-schweiz.ch/therapeutinnen

Mehr erfahren über Craniosacral Therapie

www.craniosuisse.ch/de/p3700002.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.craniosuisse.ch/de/p37000010.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.craniosuisse.ch/de/p370002514.html



Polarity-Therapie

Vielseitig und ganzheitlich

Polarity-Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (1890-1981) begründet und ist eine Synthese von modernem, medizinischem Wissen mit uralten Heilslehren aus östlichen und westlichen Traditionen. Sie fördert den Energiefluss auf harmonische, nicht-invasive Weise und baut auf fünf Säulen auf:

- 1 Dank einer nicht wertenden, empathischen Haltung erfassen Praktizierende möglichst den «ganzen» Menschen mit seiner momentanen Lebenssituation.
- 2 Gespräch zur Klärung des Anliegens, Befundaufnahme und Prozessbegleitung.
- 3 Körperarbeit: Die Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten mit ihren Händen am Klienten von Kopf bis Fuss (meist über den Kleidern) mit dem Ziel, den Lebensstrom durch blockierte Körperbereiche und schmerzende Gewebe hindurch wieder ins Fließen zu bringen. Das Behandlungsspektrum reicht von sanft über mass-

ierend, schaukelnd bis hin zu tief ins Gewebe dringend.

4 Polarity-Ernährung/Reinigungskur: Wo angezeigt, werden Ernährungstipps vermittelt oder eine zwei- bis dreiwöchige Reinigungs- und Entschlackungskur angeleitet und begleitet.

5 Polarity-Yoga: Einfache, spezifische Dehn- und Streckübungen unterstützen den freien Energiefluss (für das Üben zu Hause). Die Polarity-Ernährung/Reinigungskur und das Polarity-Yoga werden auch in Gruppentreffen oder Seminaren vermittelt.

Die Polarity-Therapie empfiehlt sich in unterschiedlichen Anwendungsbereichen: Kopf- und Rückenschmerzen, Stress und Nervosität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Begleitung bei Operationen, Unfällen oder seelischen Belastungen, muskulären Verspannungen und allen Arten von psychosomatischen Beschwerden. ■

APM Radloff Therapie

Das Gedankengut der Chinesischen Medizin

Die Methode APM Radloff wendet das Gedankengut der Chinesischen Medizin an. Die gegenseitige Beeinflussung des Meridiansystems, des Bewegungssystems, der Organsysteme und der Psyche ist das zentrale Behandlungskonzept. Diese Methode ist eine Synthese östlicher Energielehre und westlicher manualtherapeutischer Techniken.

In einer Behandlung werden die Meridiane, alle Gelenke mit Becken und die Wirbelsäule auf Blockaden untersucht und harmonisch ausgeglichen. Über das Ohr mit den entsprechenden Reflexzonen vom gesamten Körper werden die energetischen Blockaden gefunden und nachkontrolliert. Die Behandlung wird ohne Nadeln mit einem Stäbchen ausgeführt.

Es wird eine energetische, physische und geistige Ausgeglichenheit des Menschen erreicht.

Mit dieser ganzheitlichen Methode vermindern sich die Beschwerden oder verschwinden ganz. Die APM Radloff Methode richtet sich immer nach den aktuellen Beschwerden, somit ist jede Behandlung einmalig.

Der Berufsverband APM Radloff mit seinen über 400 Mitgliedern in der Schweiz, Deutschland und Österreich vereint Therapeuten von der Grundausbildung bis zum eidgenössisch anerkannten Komplementärtherapeuten APM-Therapie (Akupunktur Massage Therapie). Wir vertreten die APM-Therapie in der Öffentlichkeit, im Gesundheitswesen und gegenüber den Behörden und vernetzen uns mit anderen Berufsverbänden. Praktizierende der Methode APM Radloff verfügen über eine hohe therapeutische Kompetenz und umfassende Kenntnis. Wir sind von den Krankenkassen in der Zusatzversicherung schweizweit anerkannt. Auf unserer Homepage können APM-Therapeuten regional gefunden werden. ■

Reflexzonen-therapie

Ganzheitlich orientiert

Reflexzonen-therapie ist eine komplementärtherapeutische Methode, die nebst den Selbstheilungskräften auch deren Grundregulationssysteme stärkt und ausgleicht. Reflexzonen befinden sich an Füssen, Händen, Kopf, Ohren und am ganzen Körper, was diese Therapie auch so wirkungsvoll und wohltuend macht. Wer Reflexzonen-therapie schon einmal ausprobiert hat, wird dieser Tatsache vollumfänglich zustimmen können.

Das Einsatzgebiet ist sehr gross: Bei stressbedingten Beschwerden wie Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, chronischer Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit, gynäkologischen Beschwerden und als Begleittherapie bei chronischen Erkrankungen. Vorausgesetzt wird, dass die Kontraindikationen im Vorfeld abklärt worden sind.

Diese Methode wirkt ganzheitlich. Die Behandlung umfasst die Einheit von Körper, Seele und Geist. Eine Genesung/Reaktion ist also in allen drei Bereichen möglich. Sie basiert auf dem Prinzip, dass es Bereiche oder Reflexpunkte gibt, die jedem Organ, jeder Drüse und Struktur des Körpers entsprechen. Sie ist deshalb für jedes Alter geeignet. Besonders die Reflexzonen-therapie am Fuss fühlt sich gut an und unterstützt die Gesundheit in einer wunderbaren Art und Weise. Belastungen im Alltag können zu Auffälligkeiten im Gewebe und im Energiefluss führen, sogenannte Störfelder, die durch die Behandlung wieder normalisiert werden können. Diese Methode ist in weiten Kreisen bekannt, als therapeutischer Zugang akzeptiert und zeigt sich in vielen Fällen als sehr effektiv zur Behandlung des ganzen Menschen. ■

Craniosacral Therapie

Sanfte Impulse setzen

Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, welche die Wechselwirkungen zwischen körperlichen Strukturen und deren Funktionen berücksichtigt. Sie basiert

auf der Erkenntnis, dass die Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit zwischen Schädel und Kreuzbein pulsiert und sich dieser Rhythmus im ganzen Körper fortsetzt. Dadurch werden lebenswichtige Impulse vermittelt. Craniosacral-Therapeutinnen und -Therapeuten erspüren diesen Rhythmus mit ihren Händen und arbeiten mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten. Auch das biodynamische Feld, in dem wir Menschen uns entfalten, wirkt mit seinem «Lebensatem» in dieser Therapie, die sich an der innenwohnenden Gesundheit orientiert und durch eine achtsame Haltung die Ressourcen stärkt.

Studie belegt Wirksamkeit

Heidemarie Haller und ein Forscherteam an der Universität Duisburg-Essen haben 2016 mit einer Studie nachgewiesen, dass eine Craniosacral Therapie die Intensität von chronischen unspezifischen Nackenschmerzen signifikant senken kann. Die mit dem Forschungspreis der Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit Klientinnen und Klienten durchgeführt, die zuvor im Durchschnitt mehr als neun Jahre an Nackenschmerzen gelitten haben. Die Studie verfügt über den höchsten wissenschaftlichen Standard und weist eine erhebliche Schmerzreduktion und eine Verringerung von funktionellen Einschränkungen nach. Neben der Wirksamkeit der Craniosacral Therapie bei Schmerzen, die durch Bewegung verursacht werden, überrascht die Studie zudem mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Klientinnen und Klienten reduziert werden konnte. ■

Strukturelle Integration (Rolfing®)

Alltagsaktivitäten auf neue Art lernen

Faszien? Das sind die weichen Bestandteile des Bindegewebes, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umhüllen. Sie stützen den Körper und das Nervensystem und informieren uns über Bewegungsabläufe und Körperhaltung. Bei vielen Menschen stellen sich jedoch im Laufe der Jahre Störungen ein. Die Folgen sind Schmerzen und Verspannungen. Hier setzt die ganzheitliche Methode Strukturelle Integration (Rolfing®) an. Faszien sind dabei das zentrale Arbeitsmittel nach Dr. Ida Rolf. Sie entdeckte bereits Mitte des 20. Jahrhunderts ihre Bedeutung für das Wohlbefinden des Menschen. Neue Forschungsergebnisse lassen darauf schliessen, dass Faszien eines der wichtigsten Organe zur Körperwahrnehmung sind, da sie mit verschiedenen Reizempfängern ausgestattet sind.

Mühe-lose und schmerzfreie Aufrichtung in der Schwerkraft

Bei der Strukturellen Integration wird zum einen mit gezielten Berührungen das Spannungsverhältnis im fasziellen Netz ausgeglichen, zum anderen ist das Ziel, Körperstruktur und Bewegungsabläufe in Einklang zu bringen und eine mühelose Aufrichtung in der Schwerkraft zu erlauben. Konkret heisst das, dass Klientinnen und Klienten mit Unterstützung des Therapeuten oder der Therapeutin auch Alltagsaktivitäten wie Hinsetzen, Aufstehen, Gehen, Stehen oder Heben auf neue Art lernen und diese im Alltag verankern. Die Basisbehandlung der Strukturellen Integration (Rolfing®) umfasst ca. zehn Sitzungen, die je rund eine Stunde dauern. Die ganzheitliche Behandlungsmethode eignet sich für Kinder und Erwachsene jeden Alters, wird über Zusatzversicherungen anerkannt und ist von den meisten Krankenkassen anerkannt. ■

Rhythmische Massage

Dynamisches Zusammenspiel

Leben äussert sich in Rhythmen. Arrhythmische Lebensumstände, andauernde Überforderungen erzeugen Dysbalancen und begünstigen krankhafte Prozesse. Die Methode Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman ist eine eigenständige Therapieform innerhalb der Anthroposophischen Medizin und wird weltweit in Spitälern, Reha-Kliniken, Institutionen für Sonder- und Sozialpädagogik sowie Massagepraxen angewendet.

Sie berücksichtigt das dynamische Zusammenspiel von Leib, Lebenskräften, Seele und Geist.

Das Besondere der Rhythmischen Massage ist folgendes: Die verschiedenen Griffe werden am Körper differenziert rhythmisch angewendet und die Organe Herz, Niere, Blase, Leber und Milz mit speziellen Einreibeformen unterstützt. Mit weichen, fließenden, saugenden Griffen löst die Rhythmische Massage das Gewebe von der Tiefe zur Peripherie. Das belebend Rhythmi-

sche findet sich in den Massagegriffen wie auch in der Behandlungsabfolge. Durch die geschulten Hände des Therapeuten/der Therapeutin wird der Flüssigkeitsstrom achtsam unterstützend über das Unterhautzellgewebe rhythmisiert. Angezeigt ist die Behandlung bei folgenden Indikationen: Verspannungen, Verhärtungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Wirbelsäulensyndrome, posttraumatische Veränderungen, organfunktionelle Störungen (Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel), Tumorerkrankungen sowie das psychosomatische Spektrum mit Erschöpfungszuständen, Depression, Schlaf- und Ernährungsstörungen.

Die Rhythmische Massage wird über die Zusatzversicherung abgerechnet und ist von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Die Methode Rhythmische Massage ist noch nicht als offizielle Methode der Komplementärtherapie anerkannt. Die Methodenidentifikation ist zur Zeit in Arbeit. ■

Mehr erfahren über APM Radloff Therapie

www.apm-radloff.ch/die-methode

Mehr erfahren über den Beruf

www.apm-radloff.ch/ausbildung

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.apm-radloff.ch/klienteninformation/therapeutesuche



Mehr erfahren über Strukturelle Integration (Rolfing®)

www.rolfing.ch/uer_wen

Mehr erfahren über den Beruf

www.rolfing.ch/ausbildung

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.rolfing.ch/praxen



Mehr erfahren über Reflexzonen-therapie

www.svrt.ch/de/reflexzone/methode.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.svrt.ch/de/ausbildung/ausbildung.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.svrt.ch/de/information/therapeuten.html



Mehr erfahren über Rhythmische Massage

www.rms.ch/methode.html

Mehr erfahren über den Beruf

www.rms.ch/ausbildung.html

Therapeuten/-in in der Nähe finden

www.rms.ch/therapeuten-rhythmische-massage.html

