

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Komplementärmedizin bietet zahlreiche Erfolg versprechende Therapieansätze für Menschen mit ihren Krankheiten. Akupunktur wirkt beispielsweise bei chronischen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen. Bei psychischen Symptomen kann Achtsamkeit helfen. Um die Angst bei medizinischen Eingriffen zu reduzieren, wurden gute Erfahrungen mit Hypnose gemacht. Johanniskraut wirkt bei Depressionen. Komplementärmedizin ist beliebt zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung von gripalen Infekten inklusive Sars-CoV-2 in der ambulanten Praxis, wie in einem jüngst publizierten Artikel in einer medizinischen Fachzeitschrift

«Die oft bemängelte Evidenzlage in der Komplementärmedizin liesse sich durch mehr öffentliche Forschungsförderung beheben!»

dargelegt werden konnte. Auch für einen reduzierten, aber trotzdem sachgerechten Einsatz von Antibiotika bietet Komplementärmedizin interessante und schonungsvolle Alternativen.

Die resilienzfördernden Therapieansätze der Komplementärmedizin lassen sich mit Ansätzen der konventionellen Medizin vereinen. Dass für in der Praxis bewährte Indikationen eine eindeutige wissenschaftliche Evidenz fehlt, ist in der Medizin weit verbreitet. Die oft bemängelte Evidenzlage in der Komplementärmedizin liesse sich durch mehr öffentliche Forschungsförderung beheben. Gemäss Verfassungsartikel 118a wäre der Bund dazu verpflichtet!



Dr. med. Gisela Etter,
Präsidentin UNION Schweizerischer
komplementärmedizinischer
Ärzteorganisationen,
Mitglied Vorstand Dakomed



Prof. Dr. Carsten Gründemann

Prof. Dr. Carsten Gründemann studierte in Tübingen und Freiburg (D) Biologie und promovierte in experimenteller Immunologie. Seine Reiseleidenschaft weckte sein Interesse für fremde Kulturen und traditionelle Heilmethoden. Am Universitätsklinikum in Freiburg begründete er im Zentrum für Naturheilkunde den Bereich Grundlagenforschung, habilitierte in der dortigen medizinischen Fakultät und baute 2016 den Bereich der anthroposophisch-medizinischen Forschung auf. Seit 2020 ist Carsten Gründemann Inhaber des Lehrstuhls «Translationale Komplementärmedizin» an der Universität Basel.

Interview mit Prof. Dr. Carsten Gründemann

Forschung mit Herz, Hand und Verstand

Prof. Dr. Carsten Gründemann erforscht Komplementärmedizin mittels naturwissenschaftlicher Methoden. Die integrative Medizin sieht er auf gutem Weg in die Zukunft, widerspiegelt sie doch ein gesellschaftliches Bedürfnis. Diesem soll nun ein Nationales Forschungsprogramm Rechnung tragen.

Herr Gründemann, seit einem Jahr sind Sie Inhaber des Lehrstuhls für Translationale Komplementärmedizin an der Universität Basel. Was bedeutet translational?

Translational bedeutet übersetzend. Einerseits geht es um die Frage: Was macht Komplementärmedizin überhaupt? Hier versuche ich zu erklären, zu übersetzen. Andererseits geht es um die Übersetzung der Grundlagenforschung, die wir betreiben, in den klinischen Alltag. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten, zum Beispiel mit Anwendungsbeobachtungen oder klinischen Studien. Dies bedingt, dass wir den klinischen Bedarf bei Pflegenden und der Ärzteschaft abklären.

Der Lehrstuhl war umstritten. Müssen Sie um Anerkennung kämpfen?

Ich bin überzeugt davon, dass die Komplementärmedizin ein Gewinn für die universitäre Forschung ist. Ich habe deshalb nie gekämpft und werde nie kämpfen. Wie in der Gesellschaft allgemein gibt es auch in der Fakultät Menschen, die eher kritisch gegenüber der Komplementärmedizin eingestellt sind und solche, die sie gut finden.

Ist die Unterscheidung von komplementärer und konventioneller Medizin noch angebracht, wenn beides an Universitäten gelehrt und erforscht wird?

Es zählt doch hauptsächlich, welche Therapie wirkt, was die Wirkung für den Patienten ist. Ich finde deshalb, diese Unterscheidung zwischen komplementär und konventionell überflüssig.

Unsere Forschung basiert auf etablierten, immunologisch-zellbiologischen State-of-the-Art-Methoden, wie sie überall in der Wissenschaft angewendet werden. Damit untersuchen wir, ob pflanzliche Heilmittel oder integrative Therapien wirksam sind.

Das sind normale Untersuchungsmethoden. Wir pendeln die Resultate nicht aus.

Wie ist Ihre Forschung finanziert?

Wir finanzieren die Forschung auf dieselbe Weise wie andere Forschende auch. Wir versuchen natürlich, an öffentliche Gelder zu kommen. Das heisst, wir beteiligen uns an Ausschreibungen, wie zum Beispiel an denjenigen des Schweizerischen Nationalfonds (SNF). Wir arbeiten aber auch an Projekten, die an der Schnittstelle von Wirtschaft und Wissenschaft stehen, um hier praxisrelevante neue Methoden und Technologien zu entwickeln.

Finanziert die öffentliche Hand Ihre Forschungsprojekte?

Ja, der SNF finanziert ein grosses Sinergia-Netzwerk-Projekt, das wir zusammen mit der Universität Zürich leiten. Darin untersuchen wir die Sicherheit von pflanzlichen Arzneimitteln zur Behandlung von nicht psychotischen Erkrankungen während der Schwangerschaft. Schwangere Frauen würden öfters gerne pflanzliche Medikamente - anstelle von synthetischen Arzneistoffen - einnehmen bei Unruhe, ☛

«Die Komplementärmedizin ist ein Gewinn für die universitäre Forschung.»

Prof. Dr. Carsten Gründemann

Schlafstörungen oder leichten Depressionen. Sie sind sich aber unklar über deren Sicherheit. Mit dem Projekt möchten wir diese Aspekte untersuchen.

Seit 1998 gab es kein Nationales Forschungsprogramm im Bereich der Komplementärmedizin mehr.

Ein Nationales Forschungsprogramm wäre längstens angebracht. Forschungsprogramme sollten schliesslich den Querschnitt der Interessen der Bevölkerung widerspiegeln. Die Komplementärmedizin liegt im Interesse eines wesentlichen Teils der Schweizer Bevölkerung, weshalb sie auch in einem nationalen Programm erforscht werden sollte.

Gibt es Pläne für ein Nationales Forschungsprogramm (NFP)?

Sie stecken noch in den Kinderschuhen, wir sind aber dabei, ein NFP zu initiieren. Möglichst viele Schweizer Universitäten und Hochschulen sollen in einem Netzwerk zusammenkommen und sich einbringen. Der Forschungsschwerpunkt wird noch abgestimmt. Wir planen, das Programm bis hoffentlich 2025 aufzubauen.

Woran forschen Sie noch?

Wir untersuchen therapeutische Präparate und entwickeln neue Ansätze zur Behandlung von Augenerkrankungen und bauen hierfür eine Technologieplattform auf. Zusammen mit der Medizinischen Universität Wien haben wir ein Projekt zum Acker-Stiefmütterchen und seiner Wirkung bei entzündlichen Darmerkrankungen lanciert. Zudem unternehmen wir pharmakologische und phytochemische Untersuchungen von Passionsblumenpräparaten und prüfen sie auf ihre Sicherheit. Ein weiteres Forschungsprojekt befasst sich mit dem Einfluss verschiedener Herstellungstechniken von pflanzlichen Arzneimitteln auf die Zellbiologie. Und dann untersuchen wir noch die Wirkung von Wärme auf das Immunsystem in einem ganzheitlichen Ansatz.

Gibt es auch komplementärmedizinische Lehre an der Uni Basel?

Wo wird in der Schweiz zu Komplementärmedizin geforscht?

Universität Bern, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM) – Schwerpunkte: anthroposophisch erweiterte Medizin, klassische Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin.

Universität Zürich, Institut für komplementäre und integrative Medizin (IKI) – Schwerpunkte: Mind Body Medicine, Akupunktur, Patientenerfahrungen und unspezifische Wirkfaktoren auf den Behandlungserfolg.

Universität Basel, Lehrstuhl Translationale Komplementärmedizin – Schwerpunkte: Translationale Komplementärmedizin, Phytopharmazie, anthroposophische Medizin.

Universität Freiburg, Institut für Hausarztmedizin – Schwerpunkte: Integration Komplementärmedizin in Gesundheitssysteme, Notfallmedizin, chronische Schmerzen.

Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Fachgruppe Naturstoffchemie und Phytopharmazie – Schwerpunkte: Phytopharmazie und Naturstoffchemie.

Centre de médecine intégrative et complémentaire des Universitäts-hospitals Lausanne – Schwerpunkte: Integration Komplementärmedizin in Unispital



An der Uni Basel wird an neuen Behandlungsansätzen mit Komplementärmedizin geforscht.

Ja, es gibt Einführungsveranstaltungen zur Komplementärmedizin im Bachelorstudium der Humanmedizin, auch im Studiengang Pharmazie halte ich bald eine Vorlesung zur Komplementärpharmazie. Ausserdem sind wir in der Ausbildung und Fortbildung von Studierenden tätig und betreuen Masterarbeiten. Die Nachwuchs-

und Ausbildungsförderung ist mir ein wichtiges Anliegen.

Finden Sie Nachwuchs?

Mittlerweile ist es kein Problem mehr, Nachwuchs zu finden, weil die Wissenschaft und der komplementärmedizinische Ansatz in der Gesellschaft angekom-

men sind. Vor zehn Jahren war das noch anders.

Sie arbeiteten in Deutschland, nun in der Schweiz. Gibt es länderspezifische Unterschiede in der Einstellung zur Komplementärmedizin?

Grosse Unterschiede hinsichtlich Forschung habe ich bisweilen nicht feststellen können, jedoch ist mein Gefühl, dass Schweizerinnen und Schweizer viel stärker als Deutsche mit ihren Traditionen und insbesondere mit ihrer Landschaft und der Natur verbunden sind. Das finde ich wunderbar!

Sie haben viel erreicht in Ihrem ersten Jahr auf diesem Lehrstuhl. Wie geht es weiter?

Die integrative Medizin hat grosses Entwicklungspotenzial, es gibt noch viel Luft nach oben. Hier in Basel wurde mit der Professur eine Basis geschaffen, sie ist aber noch ausbaufähig. Dafür gehe ich, wenn es fachlich passt, auf andere Forschende zu, es ergeben sich Kooperationen. Ich bin sehr zuversichtlich, dass das Thema der komplementärmedizinischen Forschung auch in den kommenden Jahren auf fruchtbaren Boden fällt.

Weshalb?

Wir befinden uns in einer Zeit, in der sich die Menschen ihrer Gesundheit bewusster werden. Sie fragen sich: Was kann ich alles tun, um gesund zu bleiben, und wenn ich krank bin, um gesund zu werden? Es findet ein Wandel statt, in welchem die Komplementärmedizin eine wichtige Rolle einnehmen darf und kann.

Hat die Corona-Pandemie einen Einfluss auf diesen Wandel?

Corona spaltet teilweise die Gesellschaft. Dies birgt jedoch auch immer die Chance, zusammen Gemeinsamkeiten zu finden. Mir ist wichtig, im Bereich der Komplementärmedizin auf Menschen zuzugehen, das Gespräch zu suchen und zu diskutieren, wie man gemeinsam etwas angehen und vorantreiben kann.

Interview: Tanya Karrer

Mit der Kraft der Natur gegen Aufmerksamkeitsstörungen

ADHS alternativ behandeln

Es muss nicht immer Ritalin sein, um ADHS-Symptome zu behandeln. Die Komplementärmedizin kennt eine Reihe von Behandlungsmethoden, mit denen ADHS bei Kindern und Erwachsenen alternativ therapiert werden kann.

Ernährung

Generell und speziell bei Kindern sollte der Verzehr von süssen und kalten Fruchtsäften, zu viel Brot mit Weizen, Milchprodukten, Süssigkeiten, salzigen Lebensmitteln und Mikrowellenkost vermieden werden. Verschiedene Zusatzstoffe wie zum Beispiel E102, E620-625, E407, Vanillin, Konservierungsstoffe und Farbstoffe gelten ebenfalls als ungesund und ADHS-fördernd. Besonders bei ADHS-Betroffenen wird eine ausgewogene Zusammensetzung jeder Mahlzeit bestehend aus Kohlenhydraten, Gemüse, Eiweiss und etwas Fett empfohlen. Die Mahlzeiten dürfen weder stark gewürzt noch stark gesalzen oder gezuckert sein. Ebenso sollte wenig frittiert, sondern eher gedämpft, gedünstet oder in Öl gebraten werden. Bananen kühlen und beruhigen die Verdauung.

Homöopathie

Durch die homöopathische Behandlung von ADHS sollen die Betroffenen ruhiger und konzentrierter werden. Ausserdem leiden sie weniger unter Nebenwirkungen. An der Universitätskinderklinik Bern wurden während einem Zeitraum von sieben Jahren 83 Kinder mit ADHS-Symptomen homöopathisch behandelt und im Rahmen einer Langzeitstudie begleitet. Dabei zeigte sich eine Verbesserung der ganzheitlichen visuellen Wahrnehmung, der Impulsivität und der geteilten Aufmerksamkeit. Der anschliessende Doppelblindversuch ergab, dass sich die Wirkung homöopathischer Arzneimittel klar von der des Placebos unterscheidet.

Pflanzenheilkunde

Indische Wissenschaftler untersuchten die Wirksamkeit und die Verträglichkeit eines pflanzlichen Extrakts aus Bacopa monnieri (kleines Fettblatt) hinsichtlich der Wirkung auf ADHS-Symptome von Kindern. Nach einem halben Jahr stellten die Forscher eine bis zu 50-prozentige Reduzierung von ADHS-typischen Symptomen fest. Bacopa ist ein wirksames Kraut

zur Behandlung von psychischen Funktionen wie Gedächtnisspanne und Konzentrationsfähigkeit. Zu den weiteren pflanzlichen Heilmitteln, die häufig bei ADHS eingesetzt werden, zählt zum Beispiel Ginkgo biloba, das hilft, die intellektuellen Fähigkeiten des Gehirns und den neuronalen Zellstoffwechsel zu verbessern. Die Kamille wie auch der grüne Hafer entspannen das Nervensystem und fördern einen ruhigen Geist. Aus der Wurzel der Valerianpflanze (Baldrian) wird ein Saft gewonnen, der in Tinkturen, Kapseln und Tabletten ebenfalls zur Behandlung von ADHS-Symptomen zum Einsatz kommt.

TCM/Akupunktur

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist ADHS eine Störung des Geistes als Folge des Ungleichgewichts von Yin und Yang. Die TCM-Behandlung zielt unter anderem darauf ab, das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen. Zu den Methoden der TCM gehören neben der Verordnung von Arzneipflanzen die Akupunktur, Körpertherapie wie Tuina, Shiatsu und Qi Gong sowie wärmende Anwendungen.

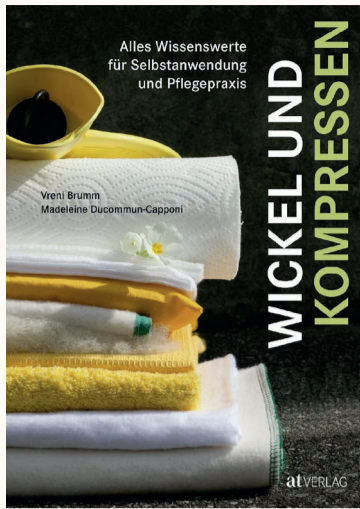


Kleines Fettblatt (Bacopa monnieri)

Hypnose

Die Hypnose hat das Ziel, den inneren Stress zu vermindern. Zudem wird im Unterbewusstsein an den Verhaltensmustern gearbeitet. Dadurch soll die Hypnosetherapie eine schnelle Verbesserung der ADHS-Symptome erzielen. Während die einen vor allem von Tiefenentspannung und positiven Visualisierungen profitieren, sprechen andere besser auf eine ursachenorientierte Hypnoanalyse, eine konkrete Arbeit an belastenden Emotionen oder gar eine Aktiv-Wach-Hypnose zur Aktivierung bei gleichzeitiger Fokussierung an. Grundsätzlich unterstützt die Hypnose die Kreativität und die Wahrnehmungsentwicklung, zudem führt sie zu neuen Lösungsansätzen.

Fabrice Müller



Buchtipps

Wickel und Kompressen

Wickel und Kompressen sind seit jeher bewährte Hausmittel. Sie fördern die Gesundheit, stärken die körpereigenen Kräfte, unterstützen den Schlaf, bauen Stress ab und lindern Schmerzen sowie gesundheitliche Beschwerden. Wichtig ist, Wickel und Kompressen fachgerecht anzuwenden.

«Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis», Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi, dritte, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2019.

Kalte Quarkkompressen selber machen

Ihre anschmiegsame feuchte Kälte bringt schnelle Linderung.

Anwendungsbereiche: akute Gelenkentzündungen; akuter Gichtschub; Akne; Halsschmerzen, Heiserkeit; stumpfe Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen (Bursitis); Brustdrüsenentzündungen beim Stillen

Wirkung: kühlend; entzündungshemmend; schmerzlindernd; abschwellend

Durchführung: Ein bis zwei Esslöffel Magerquark (dreissig Minuten vor Anwendung aus Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur aufbewahren) auf Haushaltspapier, Windeleinlage oder Gazewindel streichen. Päckchen daraus machen und auf betroffene Körperstelle legen. Zwischentuch und Watte darüberlegen, um Flüssigkeit aufzufangen. Mit Aussentuch oder elastischer Binde fixieren.

Anwendungsdauer: Kompressen müssen erneuert werden, sobald sie nicht mehr als kühlend empfunden werden. Anwendung darf mehrmals wiederholt werden.

Hinweise: Nur Magerquark und täglich frische Portionen verwenden. Quarkkompressen nicht bei offenen Wunden, Milcheiweiss-Kontaktallergie oder Abneigung gegen Geruch von Milchprodukten anwenden.

Kneippen

Gesund und fit durch das Jahr nach Sebastian Kneipp

Sie ist einfach anzuwenden, schnell wirksam und leicht umzusetzen im Alltag: Die Kneipp-Gesundheitslehre gilt als umfassendes europäisches Naturheilverfahren.

Die Kneipp-Anwendungen bilden ein ausgewogenes Therapiekonzept für Körper, Seele als auch Geist. Sie unterstützen und ergänzen sich in ihrer Wirkung gegenseitig. «Kneippen hält in allen vier Jahreszeiten gesund und fit», erklärt Erich Senn, Präsident des Schweizer Kneippverbands.

Sebastian Kneipp (1821–1897) entdeckte todkrank um 1850 die Heilkraft des Wassers. Daraufhin belebte er uraltes Wissen und baute die Wasserkuren systematisch aus. Seine Behandlungserfolge machten den bayrischen Pfarrer in aller Welt bekannt.

Vorbeugen ist besser als heilen

Heute ist ein Teil der Kneipp-Gesundheitslehre wissenschaftlich anerkannt. Durch seine permanente Weiterentwicklung gilt das Naturheilverfahren als zeitgemäss. Es ruht auf den fünf Säulen Lebensordnung, Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen (Hydrotherapie) und Heilkräuter (Phytotherapie). Der Experte: «Natürliche Lebensreize wie Wasser, Wärme, Kälte, Licht,

«Kneippen hält in allen vier Jahreszeiten gesund und fit.»

Erich Senn, Präsident Schweizer Kneippverband

Luft und Sonne sollen sowohl die körpereigenen Abwehrkräfte stärken als auch die Lebensfreude und die Lebensqualität steigern.»

Wesentlich in der Kneipp-Gesundheitslehre ist die Lebensordnung. Sie enthält ökologische, soziale und geistige Aspekte. Zudem umfasst sie positives Denken und Handeln wie auch Leben im Einklang mit den Naturgesetzen.

Natürlich gesund und fit

Als weitere Säule sieht das Kneippen eine ausgewogene, vitalstoffreiche Vollwertkost



Die Abwehrkräfte werden beim Kneippen durch Wärme und Kälte gestärkt.

vor aus möglichst frischen, saisonalen, regionalen und biologisch angebauten Lebensmitteln. Auch rät die Lehre, genügend Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte, ungezuckerte Frucht-, Beeren- oder Gemüsesäfte zu trinken.

Bewegung entspannt, stärkt Herz und Kreislauf. Erich Senn empfiehlt: «Bewegen Sie sich regelmässig, dem persönlichen Leistungsvermögen angepasst und wenn möglich an der frischen Luft.» Gesund und fit halten das ganze Jahr über zum Beispiel Gehen, Wandern und Nordic Walking. Im Sommer eignen sich Schwimmen und Stehpaddeln, im Winter Schneeschuhlaufen und Langlauf. Angenehm Radfahren lässt es sich in Frühling, Sommer und Herbst.

Pfarrer Kneipp, der «Wasserdoktor»

Herzstück der Kneipplehre ist die Säule der Wassertherapie mit ihren über hundert Anwendungen, zu denen Waschungen, Wickel, Auflagen, Kompressen, Bäder, Dämpfe, Güsse und Abhärtungsübungen wie Wassertreten, Barfuss- und Taulaufen, Schneegehen, Trockenbürsten, Sauna, Luft- und Sonnenbad gehören. Diese stärken die Körpersysteme und wirken harmonisierend etwa auf Atmung und Verdauung.

Sebastian Kneipp verfeinerte die Wasserbehandlungen, um sie individuell und

richtig dosiert einzusetzen. Er erkannte: «Nicht viele Anwendungen heilen, sondern die rechten Anwendungen und in der rechten Weise gemacht.» Erich Senn übersetzt: «Wichtig ist, die Anwendungen regelmässig und abwechslungsreich durchzuführen, die Reaktionsstärke allmählich zu steigern und die Grundregeln für kalte und warme Kneipp-Anwendungen zu beachten.» Jede Person reagiere anders.

Einfach kneippen

Kneipps Phytotherapie verwendet die naturgegebenen Wirkstoffe der ganzen Heilpflanze. Sie setzt die Heilkräuter gezielt ein, damit diese ihre sanfte Kraft entfalten. Innerlich werden sie etwa als Heilkräutertee oder Gewürz angewendet, äusserlich zum Beispiel als Kräutersalbe oder Kräuterzusatz für Bäder.

Über achtzig öffentliche, frei benutzbare Anlagen laden in der Schweiz zum Kneippen. Deren fünfzig zählt der Schweizer Kneippverband zu den schönsten. Sie befinden sich in der Natur, sind oft ausgestattet mit Ruhebänken, Grillstellen, ab und zu mit Kinderspielflächen.

Manuela Fey

Eine Liste mit öffentlichen Kneippanlagen finden Sie hier: kneipp.ch/kneippanlagen-ch-und-fl/

Entdecken Sie unser Online-Newsportal www.millefolia.ch

www.millefolia.ch

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin



Post-Covid-Syndrom komplementär behandeln

Erfolg versprechende Therapieansätze der Komplementärmedizin für die Behandlung von Corona-Spätfolgen.



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

Folgen der Pandemie

Psychische Erkrankungen nehmen deutlich zu

Die Coronavirus-Pandemie kann psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken. Betroffene sollten sich möglichst rasch Hilfe holen, sagt der Chefarzt der Klinik Schützen Rheinfelden Hanspeter Flury.

Als der Bundesrat im März 2020 den Lockdown ausrief, stand das Leben in der Schweiz Kopf. Auf den ersten Schock folgte ein Endlos-Marathon, der weiterhin anhält. Die plötzliche Fremdbestimmung in wichtigen Lebensbereichen, soziale Isolation, existenzielle Nöte und Erkrankungen an Covid-19 und Long Covid fordern ihren Zoll. Das Leiden mancher Menschen mit psychischen Erkrankungen verstärkt sich, vormals Gesunde erleiden Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen oder greifen zu Suchtmitteln. «Dringliche Anfragen für Behandlungen nehmen zu», sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH Hanspeter Flury. Er ist Chefarzt, Klinikdirektor und Vorsitzender der Geschäftsleitung der auf Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie spezialisierten Privatklinik Schützen in Rheinfelden.

Ganzheitliche Abklärung bei psychischen Erkrankungen

Die Patientinnen und Patienten werden nach Möglichkeit in den Ambulatorien in Rheinfelden oder Aarau behandelt. Benötigen sie eine stärkere Betreuung, kommt die Psychotherapeutische Tagesklinik zum



«Die Patientinnen und Patienten erleben die Natur mit allen Sinnen. So fokussieren sie auf den Augenblick und finden Entlastung von ihren Problemen.»

Dr. med. Hanspeter Flury



Positive Naturerfahrungen können den Heilungsprozess unterstützen.

Zug. Für eine noch grössere Behandlungsdichte ist ein stationärer Aufenthalt in der Klinik Schützen angezeigt. Die Abklärung und Diagnostik erfolgt in jedem Fall ganzheitlich, sagt Hanspeter Flury: «Unsere Fachärzte und Psychologinnen berücksichtigen auch körperliche Faktoren, die eine psychische Erkrankung auslösen oder begleiten können, das soziale Umfeld und die Ressourcen einer Person.»

Zum integrativen Ansatz der Klinik Schützen gehört eine grosse Vielfalt an schul- und komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden, die gut aufeinander abgestimmt sind. Dazu zählen unter anderem Wickel und Massagen, Tanz-, Musik- und Kunsttherapie, Achtsamkeit und Yoga, Homöopathie, Phytotherapie, Aromapflege sowie naturbasierte Therapie. Bei Letzterer werden Naturerfahrungen zur Unterstützung des Heilungsprozesses genutzt. «Die Patientinnen und Patienten

erleben die Natur mit allen Sinnen. So fokussieren sie auf den Augenblick und finden Entlastung von ihren Problemen. Weil sie dabei an positive Naturerfahrungen aus ihrer Kindheit anknüpfen, können sie eine wichtige Ressource reaktivieren», sagt Hanspeter Flury.

Ungeahnte Kräfte

Corona erschwert die Lebenssituation vieler Menschen und führt oft zu starken Belastungen. Jedoch bliebe weitgehend unbemerkt, dass die Pandemie auch Gutes hervorbringe, meint Hanspeter Flury: «Einige Patientinnen und Patienten, aber auch manche Mitarbeitende haben in der Krise ungeahnte Kräfte entwickelt. Es ist faszinierend, zu sehen, welche positiven Veränderungen bei ihnen stattgefunden haben.» Die Schutzmassnahmen hätten zudem den Wert von echten Begegnungen aufgezeigt. **Karin Meier**

So bleiben Sie trotz Pandemie stark

Vorbeugende Massnahmen: Mit Selbstfürsorge können seelische, körperliche und soziale Bedürfnisse ins Gleichgewicht gebracht werden. Dies heisst achtsam sein, Sport treiben, sich Interessantem und Sinnerfülltem widmen, Kontakte pflegen und sich mit Nahestehenden austauschen – so gut es in diesen aussergewöhnlichen Zeiten eben geht. Solange die Corona-Schutzmassnahmen bestehen, sind zudem Flexibilität und Optimismus gefordert. Weil psychische und körperliche Erkrankungen auch unabhängig vom Verhalten auftreten können, sind der Prophylaxe allerdings Grenzen gesetzt.

Kein Patentrezept: Wie viel Schlaf, Entspannung oder Begegnungen man braucht, ist von Mensch zu Mensch verschieden und ändert sich im Laufe des Lebens. Es gibt deshalb keine allgemeingültigen Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Jedoch ist es wichtig, gerade in längerfristig belastenden Zeiten darauf zu achten, im Gleichgewicht zu bleiben.

Erste Hilfe: Schlafstörungen, Pessimismus, Gefangensein im Gedankenkarussell, sozialer Rückzug, sinnloses Surfen im Internet und der übermässige Konsum von Alkohol- und anderen Genussmitteln können erste Alarmzeichen für eine beginnende psychische Erkrankung sein. Sprechen Sie mit Angehörigen und Freunden über Ihre Situation und suchen Sie Hilfe bei Ihrem Hausarzt.

Weitere Infos: Die Klinik Schützen hat auf ihrer Website ein Merkblatt zur psychischen Stärke in Corona-Zeiten veröffentlicht. klinikschuetzen.ch

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 OÄ AM | Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie OÄ 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

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 | Hänseler 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 | NVS Naturärzte Vereinigung 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: Pixabay,
Shutterstock, iStock, Universität Basel, zvg
Gestaltung: www.bueroz.ch
Druck: Funke Lettershop AG, Zollikofen
facebook.com/millefolia

