

Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt ist eng miteinander verknüpft. Dies zeigt sich bei der Problematik der zunehmenden Antibiotikaresistenzen besonders deutlich. Weltweit sterben jährlich Millionen von Menschen, weil Bakterien resistent sind und die eingesetzten Antibiotika nicht mehr wirken. Bakterien können sich rasch zwischen Mensch, Tier und Umwelt verbreiten. Deshalb müssen nachhaltige Lösungen für die Resistenzproblematik gemeinsam mit Akteuren aus der Humanmedizin, der Tiermedizin und den Umweltwissenschaften erarbeitet werden. Der One-Health-Ansatz ist zentral für den Erhalt der Gesundheit.

Hier leistet die ganzheitliche Komplementärmedizin einen wichtigen Beitrag. Die Biolandwirtin Eva Ulm verzichtet auf ihrem Betrieb seit mehreren Jahren ganz auf Antibiotika. Dies kommt nicht nur den Milchkühen und den Kälbern zugute,

**«Der Verzicht auf Antibiotika kommt nicht nur den Milchkühen und den Kälbern zugute, sondern auch uns Menschen.»**

sondern auch uns Menschen. Der Verein Kometian setzt sich für die nachhaltige Nutztiergesundheit ein und bietet den Betrieben komplementärmedizinische Beratungen an. Ein sehr sinnvolles Angebot, welches ich auch als Mitglied des Beirats von Kometian unterstütze. Bei beratenen Betrieben konnten die Antibiotika innert sechs Jahren um 50 Prozent reduziert und auch Gesundheitskosten eingespart werden.



**Edith Graf-Litscher**  
Nationalrätin, Präsidentin Dakomed



Eva Ulm, Agraringenieurin ETH und Biolandwirtin, mit Kuh «Schiefer».

Im Gespräch mit der Biolandwirtin Eva Ulm vom Gerbehof

# Tierhaltung ohne Antibiotika

Biolandwirtin Eva Ulm verzichtet auf ihrem Hof seit Jahren auf Antibiotika, dank ausgeklügeltem Management und Komplementärmedizin. Sie zeigt, wie sich Medikamenteneinsätze und damit multiresistente Keime in der Land- und Viehwirtschaft reduzieren lassen.

**Frau Ulm, auf Ihrem Biobauernhof halten Sie je nach Saison bis zu vierzig Milchkühe und ihre Kälber. Seit acht Jahren verzichten Sie in Ihrem Betrieb auf Antibiotika. Wie geht das?**

Mit einer Optimierung des Betriebsmanagements und mit Prophylaxe. Hier sehe ich in der Schweizer Viehwirtschaft grundsätzlich noch brachliegendes Potenzial. Ich nehme mir die Natur zum Vorbild. Die Homöopathie und einzelne phytotherapeutische Anwendungen spielen eine wichtige Rolle.

**Was verstehen Sie unter einer Optimierung des Managements?**

Zum Beispiel: In vielen Ställen werden die Kälber gleich nach der Geburt von der Mut-

ter getrennt und weggesperrt. Die Kälber sind deshalb unter anderem anfälliger für Durchfallerkrankungen. Die Mutterkuh wiederum hat häufiger Probleme mit der Nachgeburt. Wir lassen die Kälber nach

**«Multiresistente Keime können auch im Mist oder im Garten vorkommen.»**

Eva Ulm

der Geburt bei der Mutter, die das Junge dann abschleckt und säugen lässt. Diese sogenannte Biestmilch sorgt beim Kalb für den Aufbau eines guten Immunsystems. Wird die Kuh wiederum gesäugt, geht die Nachgeburt besser ab. Dank diesem natürlichen Vorgang haben unsere Tiere weniger Folgeerkrankungen.

**Und wenn ein Tier trotzdem krank wird?**

Dann wende ich in erster Linie homöopathische Mittel an. Der Einsatz von Homöopathie braucht Geduld, Vertrauen und Erfahrung. Und viel Beobachtung. Kleine Zeichen, etwa, dass die Kuh wieder frisst oder die Ohren stellt, anstatt in sich gekehrt dazuliegen, zeigen mir, dass



## Eva Ulm

Eva Ulm betreibt mit ihrem Partner Christoph Huert den Gerbehof ([www.gerbehof.ch](http://www.gerbehof.ch)) mit Bioproduktion in Bibern im Kanton Solothurn. Die studierte Agraringenieurin ist Vorstandsmitglied des Vereins Kometian.

## Kometian

Der Verein Kometian setzt sich für nachhaltige Nutztiergesundheit und komplementäre Tiermedizin ein. Dank eines erfolgreichen Ressourcenprojektes konnte Kometian den Antibiotikaeinsatz auf den beratenen Betrieben innert sechs Jahren um 50 Prozent reduzieren.

Kometian bietet eine 24h-Beratungshotline an: 032 588 45 01

Weitere Informationen: [www.kometian.ch](http://www.kometian.ch)

die Behandlung anschlägt. Wirkt die Behandlung nicht, dann habe ich womöglich etwas übersehen. Auch Fieber verstehe ich als Teil des Heilungsprozesses.

### Kommt der Tierarzt überhaupt noch zu Ihren Kühen?

Zwischen Weihnachten und Neujahr kommt er vielleicht zweimal (lacht). Auf unserem Hof pflegen wir eine saisonale Abkalbung. Die Kühe kalben alle um dieselbe Zeit, das ist bei uns Ende Jahr. Der Tierarzt macht dann vor allem Substitutionstherapien, verabreicht zum Beispiel Kalzium bei Milchfieber, einer typischen Krankheit bei älteren Kühen. Kürzlich hatte sich eine Kuh ihr Horn bis auf den Knochen verletzt. Hier musste ich ihn eben-

falls beiziehen. Er steht einer homöopathischen Unterstützung offen gegenüber, die Mittelwahl überlässt er jedoch mir.

### Wie fanden Sie zur Homöopathie?

Während eines Praktikums 1992 für mein Studium an der ETH kam ich erstmals mit den Kügelchen in Berührung. Es entsprach mir, da wir auch zu Hause nicht wegen jedem Wehwehchen zum Arzt rannten. Ein Vorwurf an die Komplementärmedizin ist ja manchmal, dass die Tiere leiden müssten, wenn der Tierarzt nicht gerufen wird. Das richtige homöopathische Mittel kann aber sehr schnell wirken. Voraussetzung dafür ist seine kompetente Anwendung. Dazu gehört auch, die Grenzen der Selbstbehandlung zu kennen. Denn sie geht mit einer grossen Verantwortung einher.

### Der One-Health-Ansatz verbindet die Gesundheit von Menschen, Tieren, Pflanzen und Umwelt. Ist das eine gesunde, fördert es die Gesundheit des anderen. Stimmen Sie damit überein?

Ja, alles ist miteinander verbunden. Der Mensch hat Einfluss auf das Tier und umgekehrt. Jeder Betrieb ist dabei wie ein eigener Mikrokosmos. Als mein Partner und ich den Hof 1998 übernommen haben, waren die Tiere angebunden und litten häufig an Klauen- oder Fruchtbarkeitsproblemen. Eine Kuh hat einen natürlichen Bewegungsdrang, das Anbinden entspricht nicht ihrem natürlichen Wesen.

«Das richtige homöopathische Mittel kann sehr schnell wirken. Voraussetzung dafür ist seine kompetente Anwendung.»

Eva Ulm



Die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt ist eng miteinander verknüpft. Die Lebenswelten von Menschen und Tieren kommen sich immer näher, dadurch können Krankheiten leichter überspringen. Der One-Health-Ansatz koordiniert die Zusammenarbeit zwischen den Bereichen.

Mit der natürlicheren Haltung verbesserte sich die Gesundheit der Tiere und der Medikamenteneinsatz reduzierte sich. Solche Massnahmen verstehe ich auch unter der eingangs erwähnten Optimierung des Managements.

**Zur Optimierung zählt auch, dass Sie keine fremden Kälber und Kühe mehr zukaufen.**

Vor einigen Jahren erlitt eine Mutterkuh eine Fehlgeburt. Um die Milchproduktion trotzdem anzuregen, kauften wir nur gerade vom Nachbarshof ein Kalb zu, damit sie es säugen konnte. Man würde denken, beim Nachbarn zirkulierten ähnliche Mikroorganismen wie bei uns. Doch wir hatten anschliessend über längere Zeit mit Husten und anderen Gesundheitsproblemen bei den Tieren zu kämpfen. Eine Untersuchung von Janine Braun vom Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL zeigte kürzlich, dass multiresistente Keime mittlerweile überall vorkommen können. Im Garten oder im Mist, nur weil man zum Beispiel einmal Stroh von einem mit Antibiotika arbeitenden Hof zukaufen musste. Viele werden so schnell Teil eines Systems, selbst wenn sie es nicht wollen. Die Landwirtschaft und auch die Bundesämter haben die Augen zu lange vor dieser Thematik verschlossen.

### Was würden Sie empfehlen, wenn jemand mit Komplementärmedizin Antibiotika im Viehbetrieb reduzieren möchte?

Die Geduld nicht zu verlieren. Man benötigt Durchhaltewillen und Erfahrung. Dieselben Massnahmen wirken nicht in jedem Betrieb gleichermaßen, sie müssen angepasst werden. Bestandesbehandlungen in grossen Geflügel- oder auch in Schweinemastbetrieben können ohne professionelle Betreuung zum Verlust des gesamten Bestandes führen. Bei einzeln gehaltenen Tieren wie Schweinen, Schafen, Ziegen oder Kühen kann man sich hingegen vorsichtig an die Homöopathie herantasten. Allgemein ist die Hürde zum Einstieg bei den Milchkühen niedriger als bei anderen Tierarten. Für die Verarbeitung der Milch von mit Antibiotika behandelten Kühen bestehen Sperrfristen. Dies bietet einen gewissen Anreiz, Alternativen anzuwenden.

### Wo steige ich als Viehhalterin also ein?

Zum Einsteigen bietet sich die erste Geburt einer Kuh an. Ihr Geburtskanal ist noch eng. Sie hat Schmerzen, ist nervös. Hier gibt es ein homöopathisches Mittel, Gelsemium, das seine Wirkung zuverlässig innerhalb von fünf Minuten entfaltet. So lässt sich Erfahrung sammeln. Um Husten vorzubeugen, geben wir unseren Kälbern zudem Tannenzweige zum Knabbern. Das ist ein einfaches Beispiel aus der Phytotherapie. Aber genauso wichtig scheint mir, dass es mit Kometian eine gute Anlaufstelle gibt, wo sich Halter und Halterinnen niederschwellig informieren und beraten lassen können. Seit letztem September ist Beratung ganz einfach per Telefonanruf möglich.

Interview: Tanya Karrer

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

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

Das Schweizer Infoportal für Komplementärmedizin



### Was tut der Verdauung gut?

Verstopfung vorbeugen und natürlich behandeln



# Krisenstimmung bereits in jungen Jahren

**Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Depressionen. Fachleute gehen von einer hohen Dunkelziffer aus. Wie geht die integrative Medizin mit solchen Fällen um?**

Laut der Studie «Swiss Corona Stress» leiden 29 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 24 Jahren unter Depressionen. Durch die Corona-Krise sind die Zahlen gestiegen. Vor allem die zweite Welle hat die Psyche vieler Menschen laut der Studie stark geschädigt. Rund 6 Prozent mehr Menschen haben während des zweiten Corona-Jahres an Depressionen gelitten. Beim Beratungstelefon von Pro Juventute hat der Betreuungsaufwand seit der Corona-Krise um 40 Prozent zugenommen, wie Anja Meier, Verantwortliche Politik & Medien der Stiftung Pro Juventute, informiert.

«Ein Grossteil der Beratungen dreht sich um Kinder und Jugendliche, die unter Depressionen, Ängsten und Suizidgedanken leiden. Insgesamt sind unsere Beratungsgespräche länger und komplexer geworden.» Weil derzeit viele Jugendpsychologinnen und -psychologen ausgebucht sind, dient das Beratungstelefon von Pro Juventute umso häufiger als Alternative. Neben der Corona-Krise, die viele junge Menschen stark beschäftigte, sorgen der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel wie auch persönliche Themen rund um die Pubertät für Verunsicherungen. «Die Kinder und Jugendlichen befinden sich in einer verletzlichen Lebensphase. Sie verfügen noch kaum über gefestigte Strategien im Umgang mit Krisen und Unsicherheiten», erklärt Anja Meier.

## Unter dem Deckmantel anderer Symptome

Obwohl die Zahlen eine deutliche Sprache sprechen, werde das Phänomen der Depressionen bei Kindern und Jugendlichen von der Medizin immer noch unterschätzt, bedauert Dr. med. Simon Feldhaus, Chefarzt Paramed-Gruppe im Am-

**«Der Alltagsstress und der hohe Leistungsdruck in Schule und Ausbildung sind für viele Jugendliche ein grosses Problem.»**

Dr. med. Simon Feldhaus

bulatorium für Komplementärmedizin in Baar ZG. Er spricht von einer grossen Dunkelziffer. Der Facharzt für Allgemeinmedizin behandelt regelmässig Kinder und Jugendliche mit Depressionen. «Häufig zeigen sich Depressionen bei jungen Menschen unter dem Deckmantel anderer Symptome wie chronischen Bauchschmerzen, Kopfweh, Schwindel oder Kreislaufstörungen.» Besonders Bauchprobleme und Übelkeit würden oft als Reizdarmsymptome missverstanden. Doch:



Kinder und Jugendliche befinden sich in einer verletzlichen Lebensphase.

## Hilfsangebote im Web:

[www.147.ch](http://www.147.ch) - Unterstützung speziell für Jugendliche

[www.143.ch](http://www.143.ch)

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

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

[www.reden-kann-rettchen.ch](http://www.reden-kann-rettchen.ch)

[www.vask.ch](http://www.vask.ch) - Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker

«Wenn keine Ursachen dafür zu finden sind, lässt dies Rückschlüsse auf eine mögliche Depression zu», sagt Simon Feldhaus.

## Trauma, Leistungsdruck

Gründe für eine Depression bei Kindern und Jugendlichen finden sich einerseits bei einer Veränderung der Stoffwechselfvorgänge im Gehirn; dort kommt es zu einem Mangel an wichtigen Botenstoffen. Andererseits führen externe Ereignisse wie ein Todesfall zu einer Traumatisierung - meist verbunden mit Stress in der Schule oder der Familie. «Der Alltagsstress und der hohe Leistungsdruck in Schule und Ausbildung sind für viele Jugendliche ein grosses Problem», stellt Simon Feldhaus fest. Immer wieder komme es auch zu Kombinationen von Burn-out-Symptomen und Depressionen.

## Darm-Hirn-Achse

Bei der Behandlung der betroffenen Kinder und Jugendlichen strebt die integrative Medizin die Bekämpfung der Ursachen einer Depression an. Im Falle einer Depression, die ohne erkennbare Ursache auftritt (endogene Depression), spricht Simon Feldhaus von der Darm-Hirn-Achse und setzt dabei auf die Verbesserung des Darmklimas mithilfe von Probiotika, kombiniert mit Hydroxytryptophan und anderen Aminosäuren als stimmungverbesserndem Nahrungsergänzungsmittel. «Der Darm steht in enger Verbindung mit den Hirnzellen. Deshalb arbeiten wir bewusst mit Probiotika als Basis. Gleichzeitig helfen wir dem Gehirn mit Mikronährstoffen beim Aufbau des Neurotransmitters Serotonin», erklärt Simon Feldhaus. Ergänzt werde diese Behandlung, abgestimmt auf die Patientin bzw. den Patienten, mit komplementärmedizinischen Therapien wie Homöopathie, Traditioneller Chinesischer Medizin, Körper-

therapien usw. «Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Therapien. Wurde die Depression beispielsweise durch ein Trauma ausgelöst, haben wir mit der Homöopathie gute Erfahrungen gemacht, ebenso bei stressbedingten Ursachen», berichtet der Schul- und Komplementärmediziner.

## Veränderung der Lebensführung

Mit dem Ziel einer nachhaltigen Therapie-wirkung berücksichtige die integrative Medizin stets die gesamte Lebenssituation eines Menschen, sprich auch die Ernährung, die Schlafgewohnheiten, die Bewegung usw. «Zusammengefasst geht es um die Lebensführung an sich. Wenn es nicht gelingt, die Belastungssituation zu verbessern, ist es schwierig, eine Wiederbelebung der Depression zu verhindern», gibt Simon Feldhaus zu bedenken. Sind bei Depressionen Drogen im Spiel, gelte es, die betroffene Person aus ihrem bisherigen Umfeld bzw. Freundeskreis herauszuholen, um die Rückfallgefahr zu reduzieren.

Text: Fabrice Müller

**Angehörige von Jugendlichen mit Depressionen können zusätzlich helfen, indem sie ...**

- ... möglichst früh professionelle Hilfe suchen: je früher, umso höher sind die Heilungschancen.
- ... die erkrankte Person darin unterstützen, an einer Therapie dranzubleiben.
- ... für die Betroffenen da sind und ihnen zuhören.
- ... versuchen, zu verstehen, wie sich eine Depression anfühlt.
- ... die Krankheit ernst nehmen, ohne sie herunterzuspielen, aber auch nicht zu dramatisieren.
- ... bereit sind, die Erkrankung gemeinsam auszuhalten und durchzustehen.
- ... geduldig bleiben und die Betroffenen nicht unter Druck setzen.

## Verwöhnprogramm für schmerzende Füsse

**Schmerzende Füsse brauchen besondere Pflege. Ausgesprochen angenehm sind warme oder kalte Fussbäder. Sie helfen gegen die Schmerzen und entspannen.**

Wer unter starken Schmerzen in den Füßen leidet, kann sich mit einem Fussbad viel Gutes tun. Es fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen und Entzündungen und unterstützt die Beweglichkeit. Ausserdem helfen Fussbäder, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Für ein Fussbad zu Hause brauchen Sie lediglich eine Sitzgelegenheit, ein sauberes Becken, Wasser, wenn gewünscht, pflanzliche Zusätze und allenfalls ein Thermometer.

## Warme Fussbäder

Warme Fussbäder entspannen, da sie die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur erhöhen. Bei chronischen Schmerzen helfen maximal 37 Grad warme Fussbäder während 5 bis 20 Minuten. Vorsicht: Bei akuten Entzündungen sollten Sie warme Fussbäder unbedingt unterlassen, denn Wärme verstärkt die Entzündung.

## Kalte Fussbäder

Kalte Fussbäder sind wohltuend bei akut entzündeten rheumatischen Gelenken. Das kalte Wasser kühlt den Körper und mildert so relativ rasch die Schmerzen. Die Gefässe ziehen sich zusammen und unterstützen das Abschwellen der Gelenke. Ein kaltes Fussbad sollte maximal eine Minute dauern und nicht mehr als 18 Grad warm sein.



Ein Fussbad fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen.

## Wechselfussbäder

Wechselfussbäder sind abwechselnd heisse und kalte Bäder. Füllen Sie 35 bis 38 Grad warmes Wasser in ein Becken und 15 Grad kaltes Wasser in ein zweites. Je grösser die Temperaturdifferenz, desto besser ist die Anwendung. Beginnen Sie sanft, zum Beispiel mit 35 und 15 Grad. Halten Sie beide Beine zuerst fünf Minuten ins warme Wasser, dann zehn Sekunden ins kalte. Wiederholen Sie das Ganze zwei bis vier Mal. Hören Sie immer mit kaltem Wasser auf.

## Temperaturansteigende Bäder

Für temperaturansteigende Bäder füllen Sie 32 Grad warmes Wasser in ein Becken, bis es die Fussknöchel erreicht. Danach giessen Sie während rund 20 Minuten immer mehr Wasser in höheren Temperaturen ein, bis Sie eine Temperatur von 42 Grad erreicht haben.

Text: Lisa Heyl

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.

Verschiedene Behandlungsansätze bei Diskushernie

# Was tun bei einem Bandscheibenvorfall?

**Ein Bandscheibenvorfall kann auf unterschiedliche Arten behandelt werden. Mit Feldenkrais stellen wir Ihnen eine Komplementärtherapie, mit Osteopathie eine manuelle schulmedizinische Therapie und mit TCM eine alternativmedizinische Therapie vor.**

### Feldenkrais:

#### neue Bewegungsmuster erlernen

Feldenkrais ist eine Methode, die Menschen ihre Bewegungsmuster bewusst macht und sie dabei unterstützt, neue Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. Gemäss dem Schweizerischen Feldenkraisverband orientieren sich die Therapeutinnen und Therapeuten an der schulmedizinischen Erklärung, wonach ein Bandscheibenvorfall hauptsächlich auf Abnützungerscheinungen zurückzuführen sei. Die Feldenkrais-Methode setzt den Fokus jedoch auf die Bewegungs- und Haltungsweise: «Bandscheibenvorfälle ergeben sich, wenn man sich über längere Zeit nicht der eigenen Struktur entsprechend bewegt hat.»

Die Behandlung erfolgt zuerst mit Einzelstunden. Die Therapeutin oder der Therapeut führt mit der Person zusammen

**«Als Osteopathin ist es auch meine Aufgabe, Patientinnen und Patienten in ihrem Schmerzmanagement zu schulen.»**

Natascha Meuwly

eine auf sie abgestimmte Abfolge von Bewegungen aus oder bewegt sie, während die Person selbst passiv bleibt. Die betroffene Bandscheibe wird geschont, damit sie sich erholen kann und neue Bewegungsmuster entstehen. In einem weiteren Schritt können auch Gruppenstunden sinnvoll sein, in denen das Gelernte gefestigt wird.

### Osteopathie:

#### vieles geschieht «hands-off»

«Weil Bandscheibenabnützungen zwar weit verbreitet sind, aber längst nicht bei allen Menschen Probleme verursachen, müssen auch ungünstige Umgebungsfaktoren wie schlechter Schlaf, psychische Belastungen oder Einsamkeit als Ursa-



**Manuelle Techniken sind nur ein Teil der Behandlung. Genauso wichtig ist das Gespräch mit den Patientinnen und Patienten.**

chen betrachtet werden», sagt Natascha Meuwly. Sie ist SuisseOsteo-Mitglied und betreibt in Düringen eine Praxis für Osteopathie.

In der osteopathischen Behandlung werden verschiedene manuelle Techniken eingesetzt, um Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Dazu zählen etwa ableitende Drainagetechniken, die auf das umliegende Gewebe und die Entzündung einwirken, und Mobilisationen zur Anregung der lokalen Durchblutung. Die manuelle Arbeit sei jedoch nur ein Teil der Therapie, sagt Natascha Meuwly: «Als Osteopathin ist es auch meine Aufgabe, Patientinnen und Patienten in ihrem Schmerzmanagement zu schulen und mit ihnen Methoden zu entwickeln, die sie in schwierigen Phasen entlasten können.» Obwohl die Osteopathie als manuelle Therapie gilt, geschehe deshalb vieles «hands-off».

### TCM:

#### Akupunktur und Tuina-Massage

Aus Sicht der TCM gäbe es «den» Bandscheibenvorfall so nicht, sagt die TCM-Therapeutin Olivia Steiner, die im Namen des TCM-Fachverbands Schweiz Auskunft gibt: «Wir übersetzen westliche Diagnosen in eigene TCM-Diagnosen.» Aus TCM-Sicht macht es beispielsweise einen grossen Unterschied, ob die Probleme akut auftreten oder chronisch sind, wo sich die Schmerzen zeigen, wie sie sich äussern und welche Begleitscheinungen mit ihnen verbunden sind. Die Diagnosen können entsprechend unterschiedlich ausfallen. Am häufigsten lauten sie auf Qi- und Blut-Stagnation durch Fehlbelastung, Nierenmangel durch Überanstrengung oder das Eindringen von Wind, Feuchtigkeit und Kälte.

Die auf die Diagnose abgestimmte Behandlung will immer den Menschen als Ganzes stärken. Sie erfolgt hauptsächlich durch Akupunktur und die traditionelle chinesische Tuina-Massage. Dabei lockert der Therapeut oder die Therapeutin Haut, Muskulatur und Bindegewebe, mobilisiert Gelenke und behandelt Akupunkturpunkte und Meridiane. Bei einem akuten Bandscheibenvorfall werden oft zuerst Fernpunkte an Beinen und Händen und danach erst der Rücken behandelt.

Text: Karin Meier

## Wichtiger Hinweis

Ein Bandscheibenvorfall bedingt eine ärztliche Diagnose. Je nach Schweregrad können die drei hier vorgestellten Therapien allein oder ergänzend zur schulmedizinischen Betreuung eingesetzt werden.

## Mehr Informationen

Ausführliche Angaben über die Behandlung von Bandscheibenvorfällen sowie Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie bei diesen Verbänden:

- SuisseOsteo:  
[www.suisseosteo.ch](http://www.suisseosteo.ch)
- Schweizerischer Feldenkrais Verband SFV:  
[www.feldenkrais.ch](http://www.feldenkrais.ch)
- TCM-Fachverband Schweiz:  
[www.tcm-therapeuten.ch/bandscheibe](http://www.tcm-therapeuten.ch/bandscheibe)

**www.millefolia.ch**

Das Schweizer Infoportal 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

**Gönner** Alpstein Clinic | AMEOS Seeklinikum Brunnen | ASCA Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin | A. Vogel AG | Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel GmbH | Ceres Heilmittel AG | Cranio Suisse® | Dr. B. K. Bose Stiftung | Dr. Noyer AG | Dr. Noyer AG, TCM-Förderfonds | ebi-pharm ag | ErfahrungsMedizinisches Register EMR | Foederatio Phytoterapica Helvetica | Hänssler AG | H-M-Stiftung | Homöopathie Schweiz | KineSuisse - Berufsverband für Kinesiologie | Klinik Arlesheim | Max Zeller Söhne AG | Paramed AG | Permamed 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 | Stiftung Sokrates | St. Peter Apotheke | Swiss Mountain Clinic AG | Verband Anthroposophische Pflege in der Schweiz - APIS-SAES | Verband Rhythmische Massage Schweiz VRMS | WALA Arzneimittel

### Impressum

Dachverband Komplementärmedizin  
Amthausgasse 18, 3011 Bern  
[www.dakomed.ch](http://www.dakomed.ch); E-Mail: [info@dakomed.ch](mailto:info@dakomed.ch)  
Redaktionsleitung: Walter Stüdeli, Isabelle Zimmermann; Fotos: istock, pixabay, Tanya Karrer, unsplash, zvg; Gestaltung: [www.bueroz.ch](http://www.bueroz.ch)  
Druck: Funke Lettershop AG, Zollikofen  
[facebook.com/millefolia](http://facebook.com/millefolia)

