

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Infektionen und Immunabwehr sind wichtige Themen, wenn es auf den Winter und die kältere Jahreszeit zugeht. Gerade komplementäre Therapieansätze bieten bei grippalen Infekten und viralen Erkrankungen eine wertvolle Unterstützung. Durch den Einsatz von Komplementärmedizin können zudem Antibiotika eingespart und das Mikrobiom im Darm geschont werden. Für ein gut funktionierendes Immunsystem ist ein gesundes Mikrobiom wichtig.

«Durch den Einsatz von Komplementärmedizin kann das Mikrobiom im Darm geschont werden.»

Natürliche Präparate sind gut verträglich und beliebt. Speziell für ältere Menschen, für Kinder und in der Schwangerschaft eignet sich auch die Anwendung von homöopathischen Heilmitteln. Interaktionen mit anderen Medikamenten sind sehr selten, was besonders wichtig ist in der Behandlung von älteren und mehrfach erkrankten Menschen.

Der Klimawandel und die Covid-19-Pandemie unterstreichen die Wichtigkeit einer ganzheitlichen Sichtweise auf die menschliche Gesundheit, die auch mit unserer Umwelt zusammenhängt. Komplementärmedizin bietet nachhaltige und ökologische Lösungen! Besonders erfreulich ist, dass die Komplementärmedizin in die S3-Leitlinien der Krebstherapien Eingang gefunden hat. Dies ist ein erfolgreicher Meilenstein für die Anerkennung der integrativen Medizin und unterstreicht die langjährigen und guten Erfahrungen in der Praxis.



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



Stefan Fehr, eidg. dipl. Drogist und Naturheilpraktiker.

Im Gespräch mit Stefan Fehr von der Klosterdrogerie St. Gallen

Das Immunsystem braucht Pflege

Drogist und Naturheilpraktiker Stefan Fehr kennt viele Wege, um das Immunsystem zu stärken. Sei es mit Phytotherapie, orthomolekularer Medizin, Homöopathie oder Spagyrik.

Spätestens seit Covid-19 ist das Immunsystem in aller Munde. Herr Fehr, was ist das eigentlich?

Es ist, in einfachen Worten, das Abwehrsystem des Menschen. Es dient dazu, unerwünschte Keime wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten oder fremde Stoffe wie Pollen zu eliminieren, bevor sie krank machen.

Es gibt zwei verschiedene Arten. Was ist der Unterschied zwischen dem angeborenen und dem erworbenen Immunsystem?

Das angeborene Immunsystem reagiert sehr schnell auf Fremdstoffe. Zu ihm gehören Schleimhäute, Körperflüssigkeiten wie

Speichel oder Schleim, die Magensäure oder das Flimmerhaarepithel, das den gesamten Atmungstrakt auskleidet. Auch die weissen Blutkörperchen gehören zum Abwehrsystem. Zunehmend in den Fokus rückt auch die Darmflora. Das angeborene Immunsystem reagiert sehr schnell, aber nicht immer ausreichend.

Dann kommt das erworbene Immunsystem ins Spiel?

Dieses produziert spezifisch Antikörper gegen Erreger. Dieser Prozess kann aber Stunden bis Tage dauern. Dafür bildet sich ein sogenanntes Immungedächtnis. Bei einer erneuten Infektion mit demselben Erreger kann das Immunsystem so schnell

und spezifisch reagieren. Der Schutz dauert allerdings oft nur eine gewisse Zeit an, wie wir gerade in den letzten zwei Jahren bei den Covid-19-Antikörpern gesehen haben.

Lässt sich das Immunsystem stärken, gerade im Hinblick auf den Winter?

Ich finde, man muss das Immunsystem grundsätzlich pflegen. Aus dem Drogeriesortiment eignet sich sicher die Phytotherapie zur präventiven Stimulierung des Immunsystems. Der Sonnenhut beispielsweise ist gut erforscht. Man weiss von ihm, dass er die Bildung von Abwehrzellen wie Leukozyten anregt. Auch die Taigawurzel (sibirischer Ginseng) oder



Stefan Fehr

Stefan Fehr ist Drogist mit eidgenössischem Diplom sowie Naturheilpraktiker. 1987 übernahm er die Klosterdrogerie in St. Gallen. Seit zwei Jahren leitet die jüngere seiner beiden Töchter die Geschäfte der auf Komplementärmedizin spezialisierten Drogerie. Ausführliche Beratungen und Behandlungen bietet Fehr in der an die Drogerie angeschlossenen Naturheilpraxis an.

Holunderblüten können Erreger abwehren, bevor diese krank machen.

Was gibt es neben der Phytotherapie noch?

Zum Beispiel die orthomolekulare Medizin. Das sind Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente. Die fünf wesentlichen sind Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen. Von ihnen weiss man, dass sie das Immunsystem unterstützen. Zink hat eine antivirale Wirkung. Vitamin A fördert eine intakte Schleimhaut. Diese stellt eine erste Barriere gegen Erreger dar. Eine gute Versorgung lässt sich über Ernährung oder Supplemente erreichen.

«Ausgeglichenheit ist grundlegend. Sie lässt uns den Alltag gelassener angehen.»

Stefan Fehr

Dann spielt also auch eine gesunde Ernährung eine Rolle?

Alle sprechen von gesunder Ernährung, aber niemand weiss so genau, was das ist (lacht). Ich sage jeweils, man solle sich einen Teller vorstellen. Die Hälfte darauf sollte aus Gemüse oder Salat bestehen, ein Viertel aus möglichst vollwertigen Kohlehydraten und ein Viertel aus Eiweisssträngern wie magerem Fleisch, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten. Es klingt einfach, ist aber manchmal schwer zu erreichen.

Sie messen der Lebensführung allgemein einen hohen Stellenwert in Bezug auf das Immunsystem zu. Was macht eine gute Lebensführung aus?

Bewegung ist ein sehr wichtiger Teil. Sie fördert die Durchblutung, unterstützt die Bildung von Abwehrzellen und macht diese aktiver. Eine halbe Stunde zügig laufen pro Tag macht uns Menschen auch resistenter gegenüber Kälte, Hitze oder Nässe. Aber Bewegung sollte auch Spass machen.

Dann gibt es auch seelische Faktoren? Ausgeglichenheit ist grundlegend. Sie lässt uns den Alltag gelassener angehen. Man

erträgt mehr, wird nicht gleich aus der Bahn geworfen. Auch regelmässiger Schlaf fördert die Ausgeglichenheit.

St. Gallen hat den ältesten Kneipp-Verein der Schweiz. Auch Kneipp-Anwendungen sollen das Immunsystem stimulieren.

Ich finde tatsächlich, dass zum Beispiel Kaltwaschungen und Wechselduschen sehr effizient sind. Leider gehen diese Anwendungen vergessen. Sie sind zeitintensiv und man muss sich dazu überwinden. Bei jungen Leuten hat dies im Tagesablauf kaum mehr Platz.

Oft möchten Kunden in der Drogerie nur rasch etwas über die Ladentheke kaufen. Wie können Sie dennoch eine individuelle Behandlung erreichen?

Wir versuchen im Gespräch, das Wesentliche herauszuschälen und genau hinzuhören. Dann kann man mit einer individuellen Zusammenstellung der Therapie viel erreichen. Die Therapie richtet sich sehr stark nach der geschilderten Symptomatik der Kunden.

Mit welchen häufigen Symptomen kommen die Menschen denn in Ihre Drogerie?

Einerseits viele Mütter mit Kindern, die an wiederkehrenden Infekten leiden. Hier mache ich gute Erfahrungen mit Homöopathie, oft mit Tuberculinum oder Calcium carbonicum. Diese können auch über zwei bis drei Monate eingenommen werden. Es ist ein Mittelding zwischen Prophylaxe und Therapie.

Und andererseits?

In letzter Zeit ist Long Covid ein grosses Thema. Die Betroffenen klagen über hartnäckigen Reizhusten über mehrere Wochen hinweg oder leiden an grosser Erschöpfung trotz guter Lebensführung.

Was können Sie bei Long Covid ausrichten?

Ich arbeite hier gerne mit der orthomolekularen Medizin. Zum Beispiel mit einer Kombination von B-Vitaminen, Vitamin D, Zink und dem Coenzym Q10. Die Mitochondrien sind zentral für die Energiegewinnung und spielen vermutlich auch bei Long Covid eine Rolle. Mit Q10 lässt

sich ihre Leistung verbessern. Bisher hatte ich viele gute Rückmeldungen zu dieser Therapie.

Und wann schicken Sie Ihre Kunden zum Arzt?

Wenn mehrere Beschwerdebilder ineinandergreifen, wenn eine Erkrankung schon weit fortgeschritten ist, der Patient viele verschiedene Medikamente einnehmen muss oder für weitere diagnostische Abklärungen.

«Bewegung ist ein sehr wichtiger Teil. Sie fördert die Durchblutung, unterstützt die Bildung von Abwehrzellen und macht diese aktiver.»

Stefan Fehr

Das Darmmikrobiom ist ein populäres Thema. Auch in Ihrer Drogerie und Praxis?

Darmbeschwerden sehe ich tatsächlich. Die Betroffenen sind von der Schulmedizin austherapiert und suchen bei uns Hilfe. Sie hatten Darmspiegelungen, Blutanalysen und Stuhlproben ohne Auffälligkeiten. Die Diagnose: Reizdarmsyndrom. Ich biete in diesem Bereich spezielle Stuhltests und Beratung an und schlage mit den Patienten alternative Behandlungswege, zum Beispiel mit Bitterstoffen, Milchsäure und Probiotika, ein. Dank zunehmender Forschung wird die Bedeutung eines gesunden Mikrobioms immer klarer. Deshalb ist eine gute Darmfunktion auch für das Immunsystem von grosser Bedeutung. Auch sie braucht Pflege.

Interview: Tanya Karrer

Ratgeber

So stärken Sie Ihr Immunsystem

Kraftlos? Müde? Erkältet? Vitaminreiche Ernährung beugt Mangelerscheinungen vor und macht Ihr Immunsystem wieder fit.

Das Immunsystem bekämpft täglich Tausende von Krankheitserregern. Hinzu kommen diverse äussere Faktoren, die unsere Abwehr zusätzlich strapazieren. Dazu gehören beispielsweise wenig Schlaf, schlechte Ernährung, wenig Bewegung und Stress. Kein Wunder, reagiert unser Körper dann mit Müdigkeit oder einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen.

Schaffen Sie gute Voraussetzungen

Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem ist eine funktionierende Verdauung. Dazu braucht es wiederum eine gesunde Ernährung. Die Kombination der Lebensmittel ist dabei ebenso wichtig wie deren Qualität und Zubereitung. Das heisst zum Beispiel: Bauen Sie so viel frisches, rohes Gemüse und Früchte wie möglich in den Speiseplan ein. Auch im Winter gibt es ein grosses Angebot an saisonalem Gemüse. Wichtig: Salat nach dem Waschen nicht im Wasser liegen lassen. Gemüse

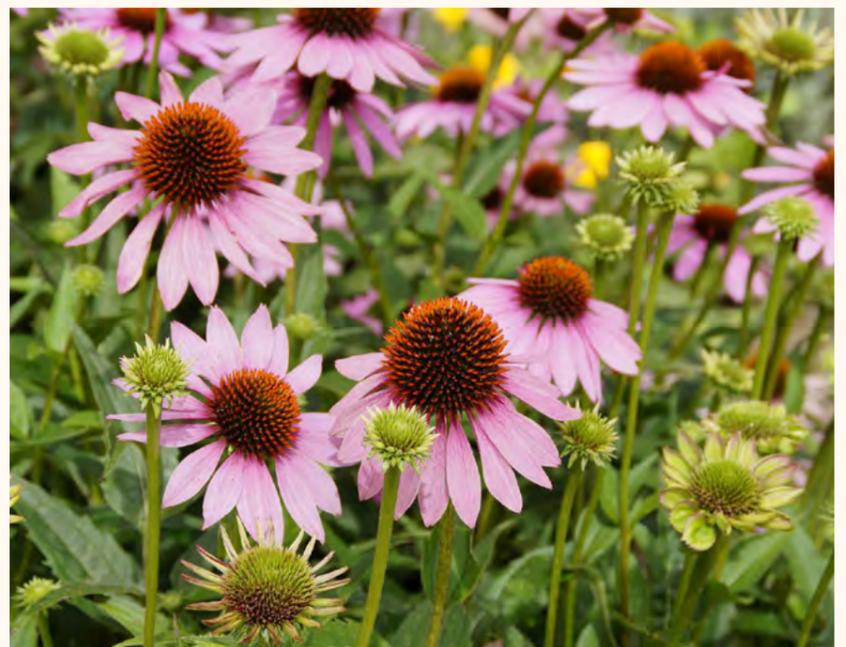
nur kurz braten oder dünsten, damit möglichst wenig hitzeempfindliche und wasserlösliche Nährstoffe verloren gehen.

Stärkung von innen

Oft wird das Immunsystem aufgrund einer mangelnden Versorgung mit Vitamin- und Mineralstoffen geschwächt. Besonders der Zufuhr von Vitamin C und Zink sollte Beachtung geschenkt werden. Es kann sinnvoll sein, fehlende Nährstoffe mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten zu ergänzen. Pflanzliche, spagyrische oder homöopathische Heilmittel mit Echinacea oder Taigawurzel stimulieren die Abwehrkräfte zusätzlich.

Stärkung von aussen

Verschiedene äussere Faktoren beeinflussen das Immunsystem positiv oder eben negativ. Der individuelle Lebenswandel trägt massgeblich dazu bei, wie häufig Infektionskrankheiten auftreten und wie ihr Verlauf ist. Regelmässige Bewegung und Fitness, besonders an der frischen Luft, entspannen und fördern die Durchblutung der Abwehrgane. Dadurch können sie sich besser regenerieren. Auch Wärme tut gut: Kalte Hände und Füsse



Pflanzliche Heilmittel mit Sonnenhut stimulieren die Abwehrkräfte.

führen dazu, dass sich die Blutgefässe verengen, wodurch sich die Durchblutung verschlechtert und die Abwehr geschwächt wird. Dank regelmässigen Saunagängen

wird der Körper ebenfalls besser durchblutet, «Abfallstoffe» über die Haut entsorgt und die Regeneration des Körpers verbessert.

Lisa Heyl

Rheumatische Beschwerden frühzeitig und natürlich therapieren

Steife Finger am Morgen, geschwollene Knöchel? Bereits junge Leute leiden oft an rheumatischen Beschwerden. Bei einer Entzündung oder chronischen Schmerzen in den Gelenken hilft ein Medizinalbad oder eine Fangopackung.

Unter dem allgemeinen Begriff Rheuma (von griechisch rheo: «ich fliesse») werden alle unerklärlichen, schmerzhaften Symptome und Erkrankungen der Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke zusammengefasst. Rheuma zeigt sich durch Schmerzen, Knirschgeräusche, Deformationen und Bewegungsschwierigkeiten unterschiedlichen Grades. Spezialisten diagnostizierten bereits über 200 rheumatische Erkrankungen, darunter Arthrose, Ischias und rheumatoide Polyarthrit. Anders als man oft denkt, ist Rheuma nicht nur eine Alterskrankheit; auch junge Menschen sind betroffen.

Ursachen von Rheuma

Die Abnutzung der Gelenke gehört zum Alterungsprozess des Körpers. Die meisten Gelenkerkrankungen werden durch Überlastung, Abnutzung, ungünstige oder übermässige Belastung (immer die gleiche Bewegung) der Weichteile verursacht. Aber auch andere Auslösefaktoren sind möglich, zum Beispiel: erbliche Krankheiten, Erkältungen, Krankheitserreger (Viren, Bakterien usw.) oder Stoffwechselstörungen (Ablagerung von Harnsäure und anderen Kristallen im Gewebe und in den Gelenken). Einige Ursachen von Rheumaerkrankungen sind bekannt, andere noch nicht. Die genaue Krankheitsursache kann nur durch ärztliche Untersuchungen herausgefunden werden.

Die Wohltat der Wärme

Verschiedene Wärmetherapien haben sich bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen besonders bewährt:

Ultraschalltherapie: Nach dem Auftragen eines Gels bewegt der Therapeut oder die Therapeutin bei der Ultraschalltherapie einen 5 bis 6 Quadratzentimeter grossen Ultraschallsender in kreisenden Bewegungen über die betroffene Körperregion. Ziel ist die Verbesserung der Durchblutung und des Zellstoffwechsels, wobei die Schmerzschwelle steigt.

Kurzwellentherapie: Kurzwellentherapie hilft gegen Schmerzen durch Anregung der Durchblutung. Bei dieser Methode wird Wechselstrom von hoher Frequenz, aber geringer Stärke eingesetzt (für den menschlichen Körper ungefährlich).

Infrarottherapie: Kurzwellige Strahlen dringen bei der Infrarottherapie tief ins Gewebe ein und verringern dadurch die Steifheit der Gelenke.

Mit Badetherapien Rheumaschmerzen lindern

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bädern auf den Organismus ist erwiesen. Dies war bereits in der Antike bekannt, wo man aus dem Baden eine richtige Lebenskunst machte. Auch heute noch ist das Baden als Therapieform erfolgreich, wie die vielen neu gebauten Thermalzentren in der Schweiz beweisen. Die Hydrotherapie kann man in Kurzentren oder bei sich zu Hause durchführen.

Thermalbad: Für ein Bad im Thermalwasser sucht man einen entsprechenden Kurort auf. Die heilenden natürlichen Zusatzstoffe, die das Bad enthält, kommen direkt am Ort vor: Wässer und Gase mit therapeutischer Wirkung oder Heilerden (Heil-

schlamm, Torf, Fango, Schlick). Das Bad kann auch in der Praxis eines Therapeuten oder einer Therapeutin genommen werden, wo die heilenden Stoffe wahlweise beigefügt werden.

Fango: Typisch für den Fango, eine feine Tonerde, ist seine Fähigkeit, Mineralien und Spurenelemente aus dem Thermalwasser aufzunehmen, mit dem er vermischt wird. Vor der Anwendung wird der Fango auf ungefähr 40 Grad erwärmt. Dann legt ihn der Therapeut oder die Therapeutin auf die betroffenen Bereiche (Rücken, Schultern, Knie usw.) und wickelt den Patienten oder die Patientin in Tücher. Nach 10 bis 15 Minuten entfernt man die Applikation. Rückstände werden abge-

pült; dann gönnt man sich eine Ruhephase.

Bad zu Hause: Nichts geht über ein gutes Bad zu Hause. Mit Badezusätzen wie Rosmarin, Schwefel, Heublumen oder Weidenrinde werden die Rheumaschmerzen gelindert. Medizinalbäder können auch genutzt werden, um Schlackenstoffe über die Haut auszuscheiden: Dem Badewasser werden ein paar Esslöffel Basensalz beigegeben. 30 bis 40 Minuten im Wasser bleiben, gründlich duschen, sanft trocken rubbeln und die schmerzenden Stellen mit Rosmarinöl, einer Wallwurzsalbe oder Arnikaextrakt einreiben. Und zum Schluss sollte man 30 Minuten ruhen.

Massagen bei Rheuma

Massagen verbessern die Durchblutung und entspannen die Muskulatur. Zudem haben sie eine emotional wohltuende Wirkung auf den Patienten oder die Patientin. Verwenden Sie Salben oder Gels, die zum Beispiel Johanniskraut, Wallwurz oder Arnika enthalten. Massagen wie die traditionelle chinesische Anmo-Tuina-Massage und die Esalen-Massage fördern die Entspannung und haben eine belebende Wirkung auf den Organismus.

Lisa Heyl



Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bädern ist erwiesen.

«Rheuma ist nicht nur eine Alterskrankheit; auch junge Menschen sind betroffen.»

Entdecken Sie unser Online-Newsportal www.millefolia.ch

**www.
millefolia
.ch**

Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin



**Natürliche Mittel bei Stress
und Nervosität**

Hilfe gegen
Stresssymptome



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.

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.

Leitlinie Komplementärmedizin in der Onkologie

Dr. med. Barbara Zeyen arbeitet als Spitalfachärztin und Psychoonkologin an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde am Inselspital Bern. Im Interview spricht sie über die Behandlung von Frauen mit Eierstockkrebs und die S3-Leitlinie Komplementärmedizin.

Rund 650 Frauen erkranken in der Schweiz jährlich an Eierstockkrebs. Wie behandeln Sie Patientinnen mit dieser Diagnose?

Die primäre und wichtigste Behandlung ist die Operation. Im Regelfall werden die Gebärmutter und die Eierstöcke entfernt. Oft hat sich der Eierstockkrebs zum Zeitpunkt der Operation schon ausgedehnt, sodass auch im übrigen Bauchraum Gewebe entfernt werden muss. Wegen der späten Diagnose ist danach meist eine Chemotherapie nötig.

Immer mehr Frauen überleben den Eierstockkrebs und die Behandlung. Gesund fühlen sie sich deswegen längst nicht alle. Warum ist das so?

Die Erkrankung selbst wie auch die Behandlung beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden stark. Hinzu kommt, dass auch das seelische Wohlbefinden leidet: Die Diagnose ist oft ein Schock, der verarbeitet werden muss. Die Behandlungen können ebenfalls belastend sein. Bei der anschliessenden Rückkehr in die Normalität werden viele Frauen von der Angst vor einem Rezidiv begleitet. All dies führt dazu, dass sie sich nicht gesund fühlen.

«Im deutschsprachigen Raum ist das Bedürfnis nach Komplementärmedizin gross und die Nachfrage hoch.»

Dr. med. Barbara Zeyen

Das Angebot einer begleitenden psychologischen Betreuung im Sinne stützender Gespräche ist deshalb wichtig. Nützlich kann auch der Einsatz von Komplementärmedizin sein.

Inwieweit orientieren Sie sich dabei an der S3-Leitlinie Komplementärmedizin?

Im deutschsprachigen Raum ist das Bedürfnis nach Komplementärmedizin gross und die Nachfrage hoch. Wir als Schulmedizinerinnen sollten zumindest wissen, worum es geht, was wir einer Patientin empfehlen können, wovon abzuraten ist und bei wem sie in Therapie gehen könnte.



Dr. med. Barbara Zeyen: «Wir als Schulmedizinerinnen sollten zumindest wissen, worum es geht, was wir einer Patientin empfehlen können, wovon abzuraten ist und bei wem sie in Therapie gehen könnte.»

Was ist die S3-Leitlinie?

Die S3-Leitlinie Komplementärmedizin ist Teil des Leitlinienprogramms Onkologie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF), der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (DKG) und der Deutschen Krebshilfe. Das 630 Seiten starke PDF kann kostenlos heruntergeladen werden: www.leitlinienprogramm-onkologie.de > Leitlinien > Komplementärmedizin

tin empfehlen können, wovon abzuraten ist und bei wem sie in Therapie gehen könnte. Die S3-Leitlinie Komplementärmedizin liefert all diese Informationen und ist deshalb sehr hilfreich. In den Zusätzen finden sich zudem Adressen von seriösen Anbietern auch aus der Schweiz. **Welche Methoden der Komplementärmedizin eignen sich bei der Behandlung von Frauen mit Eierstockkrebs?**

Gemäss S3-Leitlinie Komplementärmedizin sind vor allem körperliche Aktivität und Sport angezeigt. Ich empfehle meinen Patientinnen deshalb schon während der Therapie, zumindest spazieren zu gehen. Wenn in dieser Zeit bereits andere sportliche Aktivitäten möglich sind, umso besser. Direkt nach Abschluss der Therapie können die Frauen zudem eine dreimonatige Sportrehabilitation im Inselspital beginnen. Hilfreich können auch achtsamkeitsbasierte Therapien, Meditation und Yoga sein. Infrage kommen zudem körperliche Massnahmen wie Akupressur und Ingwer gegen Übelkeit und Erbrechen infolge der Chemotherapie, Akupunktur oder eine Misteltherapie. Bei vielen anderen Therapien ist die Datenlage gemäss der S3-Leitlinie Komplementärmedizin zu schwach, um Empfehlungen abzuleiten.

Was steht in der Sportrehabilitation auf dem Programm?

Nach dem Eingangstest wird ein individuelles Trainingsprogramm für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit erstellt. Neben dem individuellen Training finden auch Gruppenangebote wie Ballspiele, Schwimmen oder Entspannungsübungen statt. Die

Fortschritte werden nach sechs Wochen und am Ende der Reha getestet.

Welche Erfahrungen machen Ihre Patientinnen mit der Sportrehabilitation?

Alle Frauen verbessern ihre Ausdauer. Mindestens so wichtig ist ein anderer Aspekt: Oft ist der Eierstockkrebs im Stillen entstanden. Viele Patientinnen fühlen sich deshalb von ihrem Körper verraten. Mit dem Training schöpfen sie wieder Vertrauen in ihn. Ein wesentlicher Punkt ist weiter, dass die Frauen in der Reha schwach sein dürfen: Es ist selbstverständlich, dass sie müde sind, sich in einem Fitnessstudio noch nicht wohlfühlen und ihre Leistungsfähigkeit erst wieder aufbauen müssen.

Interview: Karin Meier



Das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin

Mitglieder anthrosana - Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen | Förderverein Anthroposophische Medizin | Infirmières spécialisées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC | integrative-kliniken.ch | NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz | Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM | Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie Oda KT | Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM | Schweizerische Pharmazeutische Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie FG KMPPhyto | Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin | Schweizerischer Drogistenverband SDV | Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH | UNION schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen | vitaswiss

Göner Alpinamed AG | Alpstein Clinic | AMEOS Seeklinikum Brunnen | Arktis BioPharma Schweiz GmbH | ASCA Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin | A. Vogel AG | Berufsverband der TierheilpraktikerInnen Schweiz BTS | Biologische Heilmittel Heel GmbH | Biomed AG | Bio-Medica Basel | Boiron SA | Ceres Heilmittel AG | Cranio Suisse® | Dr. B. K. Bose Stiftung | Dr. Noyer AG | Dr. Noyer AG, TCM-Förderfonds | ebi-pharm ag | ErfahrungsMedizinisches Register EMR | Foederatio Phytotherapica Helvetica | Hänssler AG | Heidag AG | Herbamed AG | H-M-Stiftung | Homöopathie Schweiz | Iscador AG | Klinik Arlesheim | Laboratoire homéopathique D. Schmidt-Nagel SA | Laboratoire homéopathique J. Reboh et fils SA | Maharishi Ayurveda Products | Max Zeller Söhne AG | NHK - Institut für integrative Naturheilkunde | Padma AG | Paramed AG | Permamed AG | Phytomed AG | Phytopharma AG | Regena AG | Regumed Regulative Medizintechnik GmbH | Samuel Hahnemann Schule GmbH | Schwabe Pharma AG | Schweizer Kneippverband | SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin | Spagyros AG | Stiftung Edith Maryon | Stiftung Sokrates | Swiss Mountain Clinic AG | Verband Anthroposophische Pflege in der Schweiz - APIS-SAES | Verband Rhythmische Massage Schweiz VRMS | Verfora AG | WALA Arzneimittel | Weleda AG

Impressum

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

