



Komplementärtherapie und Alternativmedizin

Berufe / Methoden und Fachrichtungen



Inhalt

Editorial	5
-----------------	---

Ganzheitliche Unterstützung der Gesundheit.....7

Berufe der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) im Überblick.....	8
Das Schweizer Bildungssystem.....	10
Gut zu wissen	12
Ergänzung zur Schulmedizin.....	12
Komplementärtherapie.....	13
Alternativmedizin	14
Die meistverbreiteten Methoden der KAM.....	15
Rahmenbedingungen für die Berufsausübung.....	16
Ausbildung.....	17
Merkmale der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM).....	20

Fachrichtungen und Methoden.....23

Zum Beispiel

Barbara Spahni KomplementärTherapeutin HFP Atemtherapie.....	36
Martin Schmid KomplementärTherapeut Shiatsu.....	38
Franziska Seiler Naturheilpraktikerin HFP Homöopathie	40
Jeremy Lim Naturheilpraktiker Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	42

Medien und Links

45



Dieses Heft richtet sich an Personen, die eine komplementärtherapeutische oder alternativmedizinische Ausbildung in Angriff nehmen wollen. Im Zentrum stehen die Wege, die zum Erhalt eines eidgenössischen Diploms als KomplementärTherapeutin oder -Therapeut HFP respektive in der Alternativmedizin als Naturheilpraktikerin oder -praktiker HFP führen.

Die Komplementärtherapie mit ihren 19 Methoden ergänzt das bestehende Dienstleistungsangebot des Schweizer Gesundheitswesens. Die Fachleute in diesem Bereich arbeiten an und mit dem Körper und setzen die Mittel der Berührung, der Bewegung, der Atem- und Energiearbeit ein – immer in Verbindung mit Anleitung und Gespräch.

Die Alternativmedizin mit ihren vier Fachrichtungen versteht sich als Erstanlaufstelle für eine Vielzahl von Krankheitsbildern. Hier kommen auch Medikamente, Geräte und invasive Verfahren zum Einsatz. Anerkannte Methoden der Alternativmedizin sind die Ayurveda-Medizin, die Homöopathie, die Traditionelle Chinesische Medizin TCM und die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN.

Neben diesen beiden höheren Fachprüfungen existieren weitere nicht-ärztliche, eidgenössisch anerkannte, ganzheitliche Therapieberufe: die Kunsttherapie HFP mit ihren fünf Fachrichtungen und die Osteopathie FH. Wir erwähnen sie in diesem Heft, vertiefen sie aber nicht weiter. Zu nennen sind schliesslich die universitär ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte, die komplementärmedizinische Fachausweise in Phytotherapie, Homöopathie, anthroposophisch erweiterter Medizin oder Traditioneller Chinesischer Medizin erworben haben.

Auf den Seiten **«Gut zu wissen»** erläutern wir, was unter Komplementärtherapie und Alternativmedizin verstanden wird. Wir zeigen Bildungswege, Anforderungen und Arbeitsweisen der Praktizierenden.

Im Kapitel **«Fachrichtungen und Methoden»** finden sich Kurzbeschriebe der anerkannten Methoden der Komplementärtherapie. Ebenso werden die vier Fachrichtungen der Alternativmedizin vorgestellt.

Vier Porträts von Berufsleuten vermitteln schliesslich im Kapitel **«Zum Beispiel»** ein lebendiges Bild der Tätigkeit einer KomplementärTherapeutin HFP und eines KomplementärTherapeuten sowie einer Naturheilpraktikerin HFP und eines Naturheilpraktikers.

EFZ, BP, HFP oder CAS, DAS, MAS – was bedeuten diese Abkürzungen und wie finde ich mich mit den Bildungsstufen zurecht? Ein Blick ins Kapitel **«Das Schweizer Bildungssystem»** mit einer grafischen Darstellung und der Beschreibung von wichtigen Ausbildungen und Abschlüssen verschafft Klarheit.

Eine **Checkliste** unterstützt Sie bei der Wahl der richtigen Ausbildung im Bereich der Komplementärtherapie und Alternativmedizin. Sie ist kostenlos unter www.shop.sdbb.ch unter «Downloads» im Bestellbereich dieses Heftes zugänglich.



Ganzheitliche Unterstützung der Gesundheit

Die Angebote der Komplementärtherapie und Alternativmedizin entsprechen einem breiten gesellschaftlichen Bedürfnis. Auf der Stufe höhere Berufsbildung können zwei eidgenössisch anerkannte Abschlüsse erlangt werden: das eidg. Diplom KomplementärTherapeut/in HFP im Bereich Komplementärtherapie und das eidg. Diplom Naturheilpraktiker/-in HFP im Bereich Alternativmedizin. Sie stehen im Zentrum der vorliegenden Broschüre.

Viele Personen in diesem Berufsfeld haben zunächst eine Erstausbildung absolviert und sind dann in die Komplementärtherapie oder die Alternativmedizin eingestiegen. Am meisten verbreitet ist die selbstständige Erwerbstätigkeit, oft in Teilzeit. So unterschiedlich sie im Einzelnen sind: Alle Methoden der Komplementärtherapie und Fachrichtungen der Alternativmedizin gehen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus. Gesundheit oder Krankheit können nicht auf einzelne Symptome oder Organe reduziert werden, sondern sind Ausdruck eines dynamischen, ganzheitlichen Geschehens.

Begriffsverwendung in dieser Broschüre

Naturheilkunde, Alternativtherapie, Erfahrungsmedizin – es gibt viele Begriffe zur Beschreibung des Gegenstandes dieser Publikation. Viele davon sind nicht klar definiert. Wir verwenden als allgemeine Begriffe «Komplementär- und Alternativmedizin» (KAM), «komplementär- und alternativmedizinisch», «Therapeut/in» und «Praktizierende». Dabei folgen wir der international üblichen Bezeichnung, die im englischsprachigen Raum «Complementary and alternative medicine» (CAM) lautet. Die Begriffe «Komplementärtherapie» (KT) sowie «KomplementärTherapeutin» oder «KomplementärTherapeut» und «Alternativmedizin» (AM) sowie «Naturheilpraktikerin» oder «Naturheilpraktiker» gebrauchen wir spezifisch; sie beziehen sich auf die eidgenössisch anerkannten Berufsabschlüsse.

Berufe der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) im Überblick

	Komplementärtherapie	Alternativmedizin
Branchenzertifikate	Branchenzertifikat OdA KT	Zertifikat OdA AM
Höhere Berufsbildung	KomplementärTherapeut/in HFP Methoden: <ul style="list-style-type: none"> • Akupressur Therapie • Alexander Technik • APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie) • Aquatische Körperarbeit • Atemtherapie • Ayurveda Therapie • Craniosacral Therapie • Faszientherapie • Feldenkrais Therapie • Heileurythmie • Kinesiologie • Polarity • Rebalancing • Reflexzonentherapie • Rhythmische Massage Therapie • Shiatsu • Strukturelle Integration • Trager Therapie • Yoga Therapie 	Naturheilpraktiker/in HFP Fachrichtungen: <ul style="list-style-type: none"> • Ayurveda-Medizin • Homöopathie • Traditionelle Chinesische Medizin TCM • Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN
Hochschulen		
Fähigkeitsausweise für Ärztinnen und Ärzte		

Die hier aufgeführten Fachrichtungen der Naturheilpraktikerinnen und -praktiker HFP sowie die Methoden der KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP werden im Kapitel «Fachrichtungen und Methoden» näher beschrieben.

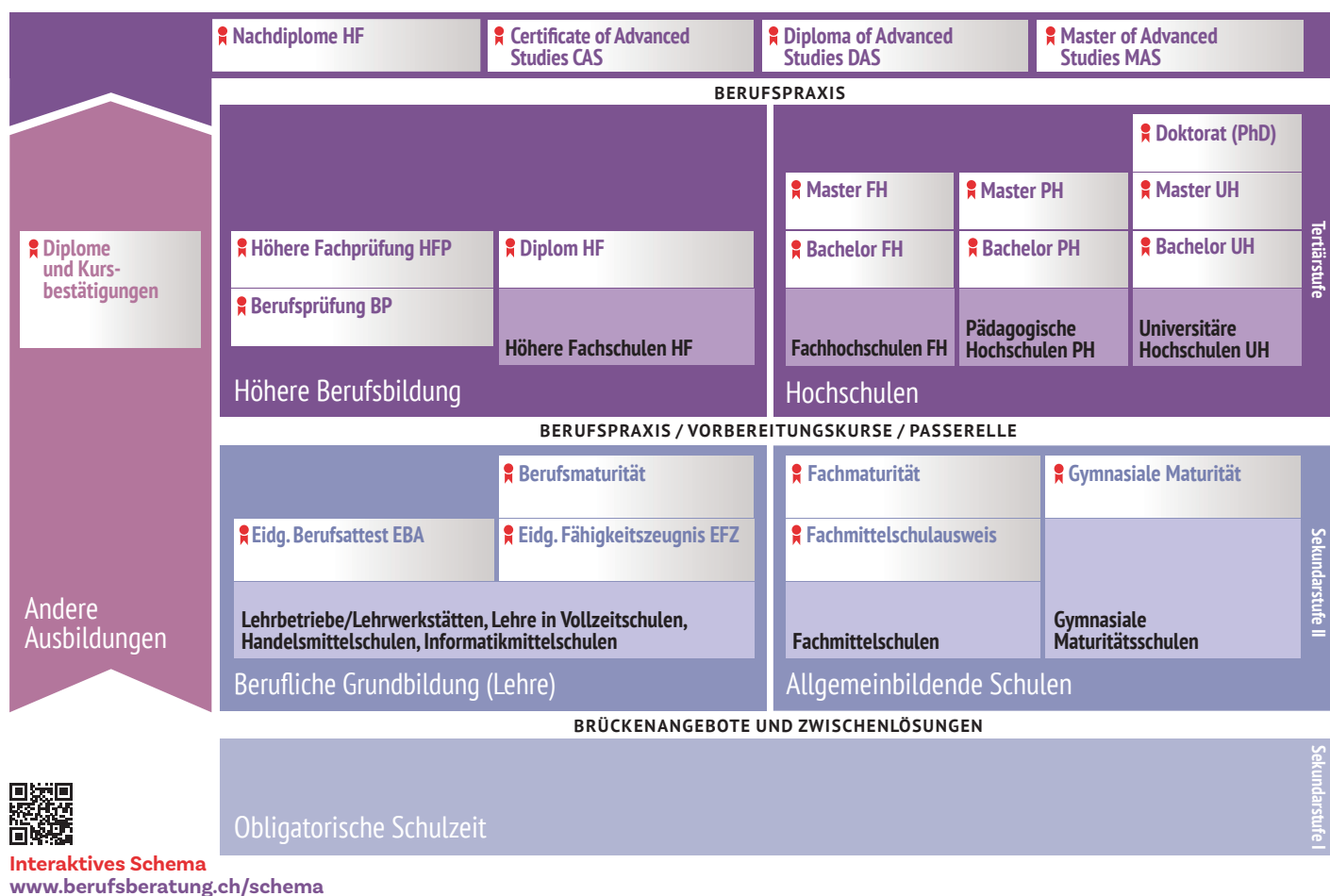
Kunsttherapie	Osteopathie	Ärztliche Komplementär- und Alternativmedizin KAM
<p>Kunsttherapeut/in HFP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Tanztherapie • Drama- und Sprachtherapie • Gestaltungs- und Maltherapie • Intermediale Therapie • Musiktherapie 		
	Osteopath/in FH mit Masterabschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Anthroposophisch erweiterte Medizin • Traditionelle Chinesische Medizin • Homöopathie • Phytotherapie



www.berufsberatung.ch/berufssuche

Informationen zu den hier aufgeführten sowie zu weiteren Berufen

Das Schweizer Bildungssystem



Eidgenössisches Berufsattest (EBA)

Die zweijährige berufliche Grundbildung schliesst mit einem eidgenössischen Berufsattest (EBA) ab und stellt schulisch einfachere Anforderungen an die Lernenden als die drei- oder vierjährigen Berufslehren EFZ. Die Ausbildung findet in der Regel an den drei Lernorten Lehrbetrieb, Berufsfachschule und überbetriebliches Kurszentrum statt. Wer die berufliche Grundbildung mit Berufsattest EBA mit guten Noten abschliesst, kann je nach Beruf in das zweite Lehrjahr der anspruchsvolleren beruflichen Grundbildung EFZ einsteigen.

Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis (EFZ)

Die drei- oder vierjährige berufliche Grundbildung schliesst mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis (EFZ) ab. Die Dauer unterscheidet sich je nach Beruf. Die Ausbildung findet in der Regel an den drei Lernorten Lehrbetrieb, Berufsfachschule und überbetriebliches Kurszentrum statt. Die berufliche Grundbildung EFZ eröffnet den Zugang zu vielen Weiterbildungen auf Stufe höhere Berufsbildung, zum Beispiel zu eidgenös-

schen Prüfungen (Berufsprüfung und höhere Fachprüfung) oder zu Bildungsgängen an höheren Fachschulen.

Berufsabschluss für Erwachsene

Für Personen ohne berufliche Grundbildung gibt es verschiedene Wege, ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis (EFZ) oder ein eidgenössisches Berufsattest (EBA) zu erwerben:

1. die Zulassung zur Abschlussprüfung
2. die Validierung von Bildungsleistungen
3. die verkürzte berufliche Grundbildung
4. die berufliche Grundbildung

Die Voraussetzungen und das Vorgehen für die vier Wege sind unterschiedlich.

www.berufsberatung.ch/berufsabschluss-nachholen

Berufsmaturität (BM)

Bei sehr guten schulischen Leistungen kann während oder nach der beruflichen Grundbildung EFZ zusätzlich die Berufsmaturitätsschule besucht werden. Die Berufsmaturität vermittelt eine erweiterte Allgemeinbildung und ermöglicht das Stu-

dium an einer Fachhochschule, je nach Studienrichtung prüfungsfrei oder mit Aufnahmeverfahren. Berufsmaturandinnen und Berufsmaturanden haben die Möglichkeit, sich mit der sogenannten «Passerelle» auf eine Ergänzungsprüfung vorzubereiten, die ihnen den Zugang zu universitären und Pädagogischen Hochschulen verschafft.

Gymnasiale Maturität

Gymnasiale Bildungsgänge zielen auf eine breite und vertiefte Allgemeinbildung. Sie schliessen mit einem eidgenössisch anerkannten gymnasialen Maturitätsausweis ab, welcher den direkten Eintritt an die universitären und Pädagogischen Hochschulen ermöglicht. Die Zulassung zu den Fachhochschulen ist mit Zusatzleistungen verbunden. Die Dauer der Lehrgänge variiert von Kanton zu Kanton zwischen drei und sechs Jahren. Erwachsene können die Maturität auf dem zweiten Bildungsweg nachholen, indem sie eine vorbereitende öffentliche oder private Schule besuchen oder sich direkt für die schweizerische Maturitätsprüfung anmelden.

Fachmittelschulen (FMS) und Fachmaturität

Die dreijährige Fachmittelschulbildung schliesst mit einem schweizerisch anerkannten Fachmittelschulabschluss ab und bereitet auf eine Ausbildung an einer höheren Fachschule vor, zum Beispiel in den Berufsfeldern Gesundheit, Soziales, Pädagogik. Mit einer einjährigen Zusatzausbildung kann die Fachmaturität erworben werden, welche den Zugang zu bestimmten Studiengängen an Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen ermöglicht, je nach Studienrichtung prüfungsfrei oder mit Aufnahmeverfahren. Fachmaturandinnen und Fachmaturanden haben die Möglichkeit, sich mit der sogenannten «Passerelle» auf eine Ergänzungsprüfung vorzubereiten, die ihnen den Zugang zu universitären und Pädagogischen Hochschulen verschafft.

Berufsprüfung (BP)

Die Berufsprüfung führt zu einem eidgenössischen Fachausweis. Dieser bestätigt, dass Absolventinnen und Absolventen über die nötigen beruflichen Kenntnisse verfügen, um eine Vorgesetztenfunktion zu übernehmen oder eine Funktion zu erfüllen, die fachlich wesentlich höhere Anforderungen stellt als die berufliche Grundbildung. Voraussetzungen für die Zulassung zu einer Berufsprüfung sind in der Regel eine abgeschlossene berufliche Grundbildung oder eine vergleichbare Ausbildung und Berufspraxis im entsprechenden Fachgebiet von meist zwei bis drei Jahren. Die Vorbereitung auf eine Berufsprüfung erfolgt in berufsbegleitenden Kursen.

Höhere Fachprüfung (HFP)

Mit der höheren Fachprüfung erwerben Berufsleute ein eidgenössisches Diplom, das sie für Kaderstellen qualifiziert, die sehr gute Fach- und

Führungskennnisse verlangen. Voraussetzungen für die Zulassung zu einer höheren Fachprüfung sind eine bestandene Berufsprüfung oder eine andere anerkannte Vorbildung sowie mehrjährige Berufspraxis im entsprechenden Fachgebiet von in der Regel vier bis acht Jahren. Die Vorbereitung auf eine eidgenössische höhere Fachprüfung erfolgt in berufsbegleitenden Kursen.

Höhere Fachschulen (HF)

Die Bildungsgänge von höheren Fachschulen vermitteln Studierenden Kompetenzen, die sie befähigen, in ihrem Bereich selbstständig Fach- und Führungsverantwortung zu übernehmen. Voraussetzung für den Besuch einer höheren Fachschule ist in der Regel eine abgeschlossene berufliche Grundbildung, ein Fachmittelschulabschluss oder eine gleichwertige Qualifikation im entsprechenden oder in einem verwandten Bereich. Zudem sind je nach Bereich Eignungsverfahren zu absolvieren. Die Bildungsgänge HF sind praxisorientiert und vermitteln in erster Linie Fachwissen des jeweiligen Bereichs. Sie werden als Vollzeit- und/oder berufsbegleitende Studien angeboten. Nachdiplomstudien (NDS) HF erlauben den Studierenden eine weitere Spezialisierung und/oder Vertiefung. Sie sind in der Regel berufsbegleitend und dauern etwa ein Jahr.

Fachhochschulen (FH)

Fachhochschulen bieten in mehrjährigen, mehrheitlich vollzeitlichen Ausbildungsgängen eine breite Aus- und Weiterbildung an. Fachhochschulabgängerinnen und -abgänger sind sehr gut qualifizierte Spezialistinnen und Spezialisten. Sie arbeiten auf allen Kaderstufen. Zulassungsvoraussetzung für die Aufnahme ist in der Regel eine abgeschlossene berufliche Grundbildung mit Berufsmaturität oder eine Fachmaturität. Wer keine einschlägige Berufspraxis hat wie zum Beispiel Personen mit einer gymnasialen Maturität, muss in der Regel eine mindestens einjährige praktische Tätigkeit in einem der Studienrichtung entsprechenden Bereich absolvieren. Für viele Studiengänge werden zudem Aufnahmeverfahren durchgeführt.

Pädagogische Hochschulen (PH)

Die Ausbildung zur Lehrperson für die Vorschul-, die Primar- und die Sekundarstufe I erfolgt in den meisten Fällen an Pädagogischen Hochschulen. Für die prüfungsfreie Zulassung wird in der Regel eine gymnasiale Maturität oder aber eine Berufs- oder Fachmaturität mit erfolgreich absolviertem Passerellenprogramm verlangt. Kandidatinnen und Kandidaten mit einer Fachmaturität Pädagogik werden prüfungsfrei zum Studiengang Vorschul- und Primarstufe zugelassen. Nach Bestehen einer Prüfung haben zum Teil auch Inhaberinnen und Inhaber anderer Abschlüsse Zugang zu einer Pädagogischen Hochschule.

Universitäre Hochschulen (UH)

Im Unterschied zu den Fachhochschul-Studiengängen sind die Uni- und ETH-Studien stärker theoretisch und wissenschaftlich ausgerichtet. Wer ein solches Studium absolvieren will, braucht in der Regel eine gymnasiale Maturität. Zum Studium zugelassen wird auch, wer über eine Berufs- oder Fachmaturität mit erfolgreich absolviertem Passerellenprogramm verfügt oder wer einen Bachelorabschluss einer anerkannten Schweizer Fachhochschule oder Pädagogischen Hochschule vorweisen kann.

Bachelor und Master

Bachelor und Master sind die Hochschulabschlüsse an Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen und Universitäten/ETH. Der Bachelor ist der Abschluss nach einer Studienzeit von mindestens drei Jahren. An den Fachhochschulen ist der Bachelor meist der berufsqualifizierende Regelabschluss. Der Master ist ein auf einem Bachelor aufbauender Abschluss nach einem weiteren, vertiefenden Studium von eineinhalb bis zwei Jahren. An Universitäten/ETH ist der Master der Regelabschluss. Der «konsekutive» Masterstudiengang schliesst an das gleichnamige Bachelorstudium an. Der «spezialisierte» Master ist meist ein fächerübergreifender Studiengang mit einem thematischen Schwerpunkt. Beide Masterabschlüsse dürfen nicht mit dem Weiterbildungsstudiengang Master of Advanced Studies (MAS) verwechselt werden.

Certificate of Advanced Studies (CAS)

Mit Certificate of Advanced Studies (CAS) werden berufsbegleitende Weiterbildungslehrgänge bezeichnet, für die mindestens 300 Stunden aufgewendet werden müssen.

Diploma of Advanced Studies (DAS)

Mit Diploma of Advanced Studies (DAS) werden berufsbegleitende Weiterbildungslehrgänge bezeichnet, für die mindestens 900 Stunden aufgewendet werden müssen.

Master of Advanced Studies (MAS)

Mit Master of Advanced Studies (MAS) werden meist berufsbegleitende Weiterbildungsstudiengänge bezeichnet, für die mindestens 1800 Stunden aufgewendet werden müssen.

Direkte Bundesbeiträge für die höhere Berufsbildung

Zur Vorbereitung auf eine eidgenössische Berufsprüfung (BP) oder eine eidgenössische höhere Fachprüfung (HFP) bieten die Berufsverbände sowie öffentliche oder private Schulen meist spezielle Kurse an, die berufsbegleitend besucht werden können. Nicht selten ist der Besuch der Kurse Bedingung für die Zulassung zur Prüfung. Wer einen solchen Vorbereitungskurs besucht, kann beim Bund einen Antrag zur Kostenbeteiligung stellen. In der Regel wird etwa die Hälfte der Kurskosten zurückerstattet. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.sbfi.admin.ch/bundesbeitraege



Ergänzung zur Schulmedizin

Komplementär- und alternativmedizinische Verfahren KAM ergänzen die Schulmedizin. Sie sind in breiten Bevölkerungskreisen akzeptiert. Auch in der Verfassung ist verankert, dass der Bund und die Kantone diese im Rahmen ihrer Zuständigkeiten berücksichtigen müssen.

In der höheren Berufsbildung gibt es zwei eidgenössisch anerkannte Diplome im Bereich der Komplementärtherapie und Alternativmedizin:

- KomplementärTherapeutin und -Therapeut HFP (Komplementärtherapie)
- Naturheilpraktikerin und -praktiker HFP (Alternativmedizin)

Diese beiden höheren Fachprüfungen stehen im Zentrum der vorliegenden Publikation. Ihre Träger sind die Organisation der Arbeitswelt Komplementär-Therapie (Oda KT) respektive die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin (Oda AM).

Die Stiftung für Komplementärmedizin ASCA führt 18 000 akkreditierte ASCA-Therapeutinnen und -Therapeuten, beim EMR sind über 27 000 zertifiziert. Rund 3700 Personen besitzen ein Branchenzertifikat der Oda KT, 1600 Personen sind eidgenössisch diplomierte KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP. Im Bereich der Alternativmedizin besitzen 1600 Personen ein Zertifikat der Oda AM, 1500 sind eidgenössisch diplomierte Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP.

Erfahrungsmedizin in anderen Berufen

Es gibt in der Schweiz eine grosse Zahl von Ärztinnen und Ärzten, die ergänzend zu ihrer Facharztausbildung eine Weiterbildung in der KAM mit einem entsprechenden Fähigkeitsausweis absolviert haben und diese Methoden in ihren Behandlungen einsetzen. Derzeit existieren folgende Fähigkeitsausweise

(in Klammer die Ärzteorganisation):

- Anthroposophisch erweiterte Medizin (VAOAS)
- Homöopathie (SVHA)
- Phytotherapie (SMGP)
- Traditionelle Chinesische Medizin (ASA)

Der Dachverband Union Schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen (UNIONCOMED) vereinigt über 1000 solcher Ärztinnen und Ärzte.

Zudem existieren weitere nicht-ärztliche, staatlich anerkannte, erfahrungsmedizinische Therapieberufe. Auch sie bilden eine Ergänzung zur ärztlichen Grundversorgung.

- Kunsttherapie HFP (Oda ARTECURA)
- Osteopathie FH (Schweizerischer Osteopathieverband FSO-SVO)

Informationen zu diesen Berufen finden Sie auf den Websites der jeweiligen Berufsverbände, siehe Kapitel «Medien und Links».



Komplementärtherapie

Die Komplementärtherapie ergänzt das bestehende Dienstleistungsangebot des Schweizer Gesundheitswesens. Sie umfasst 19 von der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (Oda KT) anerkannte, komplementärtherapeutische Methoden. Über eine Ausbildung in einer dieser Methoden kann das Branchenzertifikat der Oda KT erlangt werden. Es bildet die Voraussetzung zur Zulassung an die höhere Fachprüfung für KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP, die zum eidgenössischen Diplom führt. Die Komplementärtherapie sieht Genesung als ein individuelles Geschehen, das die Wechselwirkungen von Körper, Seele und Geist umfasst. Ihre Methoden sind körper- und prozesszentriert ausgerichtet. Die Methoden zielen auf die Aktivierung der Selbstregulation, Selbstwahrnehmung und Stärkung der Genesungskompetenz der Klientin oder des Klienten. Wichtige komplementärtherapeutische Instrumente sind Berührung, Bewegung, Atem und Energie in Verbindung mit Anleitung und Gespräch.

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP sind Gesundheitsfachpersonen, die die Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen, mit Erkrankungen sowie von Menschen in der Rehabilitation fördern. Sie können ohne ärztliche Zuweisung arbeiten und sind mehrheitlich selbstständig in eigener Praxis tätig; vereinzelt sind sie auch in Institutionen des Gesundheits-, Erziehungs- und Sozialwesens angestellt.

Im Gegensatz zur Alternativmedizin setzt die Komplementärtherapie keine Medikamente oder Apparate ein. KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP erstellen auch keine eigentlichen Diagnosen und treten, im Unterschied zur Alternativmedizin, nicht als Erstanlaufstelle auf.

Die Berufsausübung von KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP ist in einzelnen Kantonen melde- oder gar bewilligungspflichtig.



Die 19 Methoden der Komplementärtherapie

Zurzeit sind von der Oda KT folgende Methoden als Methoden der Komplementärtherapie anerkannt.

- Akupressur Therapie
- Alexander Technik
- APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie)
- Aquatische Körperarbeit
- Atemtherapie
- Ayurveda Therapie
- Craniosacral Therapie
- Faszientherapie
- Feldenkrais Therapie
- Heileurythmie
- Kinesiologie
- Polarity
- Rebalancing
- Reflexzonentherapie
- Rhythmische Massage Therapie
- Shiatsu
- Strukturelle Integration
- Trager Therapie
- Yoga Therapie

Alternativmedizin

Die Alternativmedizin basiert auf ganzheitlichen und traditionellen Konzepten, die Körper, Psyche und Geist des Menschen mit seinem Umfeld in die Diagnose und Therapie von Krankheiten miteinbeziehen. Die reglementierte Ausbildung in der Alternativmedizin umfasst derzeit vier Fachrichtungen.

- Ayurveda-Medizin
- Homöopathie
- Traditionelle Chinesische Medizin TCM
- Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN

Die anerkannten Gesundheitsfachpersonen der Alternativmedizin werden als eidgenössisch diplomierte Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP bezeichnet. Sie stellen Krankheiten mit den Mitteln ihres Fachgebiets fest, lindern diese und regen zur Heilung an.

Sie behandeln, beraten, begleiten und unterstützen die Menschen bei akuten und chronischen Gesundheitsstörungen. Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP verstehen sich auch als medizinische Erstanlaufstellen – im Unterschied zu Fachpersonen der Komplementärtherapie. Sie decken damit einen Teilbereich der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung ab. Die Konzepte der Alternativmedizin müssen deshalb für jedes Lebensalter und sowohl für akute als auch chronische Krankheiten Diagnose und Therapie anbieten. Dabei werden neben invasiven (hautverletzenden) Verrichtungen und apparativen Techniken auch nichtverschreibungspflichtige Arzneimittel eingesetzt, die auf pflanzlichen Wirkstoffen, Tierextrakten, Vitaminen,

Mineralen oder ähnlichen Ausgangsstoffen beruhen.

Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP arbeiten mehrheitlich selbstständig in einer eigenen Praxis oder in Gemeinschaftspraxen, selten als Angestellte in Kliniken, Ambulatorien, Kompetenz- und Reha-Zentren oder im Rahmen der betrieblichen Krankheitsversorgung und Präventionsprogrammen.

Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP unterliegen in den meisten deutschschweizerischen Kantonen einer Bewilligungspflicht. Zudem existieren für sie Regelungen für die Anwendung und Abgabe von Arzneimitteln gemäss Schweizerischem Heilmittelinstitut (Swissmedic).



Die meistverbreiteten Methoden der KAM

Die folgende Liste zeigt exemplarisch die grosse Anzahl an Methoden, diagnostischen und therapeutischen Anwendungen und Fachrichtungen der KAM. Die mit einem Stern versehenen Methoden sind von der Organisation der Arbeitswelt Komplementär-Therapie (OdA KT) anerkannt, die vier Fachrichtungen der OdA Alternativmedizin sind mit zwei Sternen markiert. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Adveda-Eugemed-Methode
 Akupressur Therapie*
 Akupunktur
 AlexanderTechnik*
 Alternativmedizin
 Anthroposophische Medizin
 APM-Therapie
 (Akupunktmassage-Therapie)*
 Aquatische Körperarbeit*
 Aromatherapie
 Asiatische Körper- und Energiearbeit
 Atemtherapie*
 Augendiagnostik
 Aura-Soma-Therapie
 Ausleitende Verfahren
 Autogenes Training
 Ayurveda Therapie*
 Ayurveda für Ärzte
 Ayurveda-Ernährung
 Ayurveda-Ernährung und -Massage
 Ayurveda-Heilmittel
 Ayurveda-Massage
 Ayurveda-Medizin**
 Bachblüten-Therapie
 Bewegungs- und Körpertherapie
 Bewegungs- und Tanztherapie
 Bindegewebsmassage
 Biochemie nach Schüssler
 Biodynamik
 Biofeedback
 Bioresonanztherapie
 Boeger-Therapie
 Bowtech
 Brain Gym
 Chinesische Arzneimitteltherapie
 Chinesische Ernährungstherapie

Colon-Hydro-Therapie
 Craniosacral Therapie*
 Diätetik
 Dorn-Therapie
 Drama- und Sprachtherapie
 Elektroakupunktur nach Voll
 Elektrotherapie
 Emotionelle Erste Hilfe EEH
 Entwicklungs- und Lerntherapie
 nach PÄPKi
 Ernährung
 Esalen Massage
 Eutonie
 Farbpunktur
 Farbtherapie
 Faszientherapie*
 Feldenkrais Therapie*
 Figurenspieltherapie
 Funktionelle Biometrie
 Funktionelle Orthonomie
 und Integration
 Fussreflexzonen-Massage
 Gestaltungs- und Maltherapie
 Heileurythmie*
 Homöopathie**
 Hydrotherapie
 Intermediale Therapie
 Kinesiologie*
 Klassische Massage
 Komplementärtherapie
 Kunsttherapie
 Lichttherapie
 Lomilomi-Therapie
 Lymphdrainage
 Magnetfeldtherapie
 Massagepraktiken
 Medizinische Massage
 Meridian-Therapie
 Mesotherapie
 Metamorphosis
 Musiktherapie
 Myofunktionelle Therapie
 Neuraltherapie
 Organisch-rhythmische
 Bewegungsbildung Medau
 Ortho-Bionomy

Orthomolekulare Therapie
 Osteopathie
 Ozontherapie
 Personal Health Coach
 Pferdegestützte Therapie
 Phytotherapie
 Polarity*
 Posturale Integration
 Psychomotoriktherapie
 Psychozonenmassage
 Qi-Gong
 Rebalancing*
 Rebirthing
 Reflexzonentherapie*
 Reiki
 Rhythmische Massage Therapie*
 Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie
 Shiatsu*
 Sophrologie
 Spiraldynamik
 Sport- und Bewegungstherapie
 Strukturelle Integration*
 Sumathu-Therapie
 Sympathico-Therapie
 Tai-Chi
 Thai-Massage
 Therapeutische Massagen
 Therapeutische Sprachgestaltung
 Thermographie
 Tibetische Medizin
 Tomatis
 Touch for Health
 Traditionelle Chinesische
 Medizin TCM**
 Traditionelle Europäische
 Naturheilkunde TEN**
 Trager Therapie*
 Tuina
 Vitalpraktik nach Vuille
 WS-Basis Ausgleich
 Wickel
 Yoga Therapie*

Rahmenbedingungen für die Berufsausübung

Anforderungen

Die Tätigkeit in den komplementär- und alternativmedizinischen Berufen erfordert eine hohe Bereitschaft, sich mit Menschen mit Beschwerden jeglichen Alters auseinanderzusetzen und sie auf ihrem Weg zu begleiten. Das verlangt eine gute Kommunikationsfähigkeit, die auf einem echten Interesse am Gegenüber basiert. Ein ganzheitliches Wahrnehmen der Persönlichkeit und der Situation von Patientinnen und Patienten oder Klientinnen und Klienten steht im Zentrum.

Tätigkeiten in der KAM verlangen – neben dem grundlegenden Fachwissen – vor allem Empathie, Belastbarkeit, Selbstständigkeit und die Fähigkeit, sich abzugrenzen. Weil Komplementär-Therapeutinnen und -Therapeuten HFP sowie Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP vorwiegend selbstständig erwerbend sind, sind auch unternehmerische Qualitäten wichtig.

Vollzeit oder im Nebenberuf

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP sowie Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP arbeiten meist selbstständig in einer eigenen Praxis oder in einer Gemeinschaftspraxis, seltener als Angestellte. Viele von ihnen arbeiten Teilzeit und gehen einer zweiten Erwerbsbeschäftigung nach – oft im angestammten

Beruf – oder sie leisten Familienarbeit. KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP und Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP müssen sich im Markt behaupten. Um Klientinnen und Klienten zu gewinnen, ist Mund-zu-Mund-Propaganda entscheidend. Wichtig sind zudem die Anerkennung durch die Registrierstellen und die Pflege des persönlichen Netzwerkes. Als Mitglied eines Berufsverbandes werden Praktizierende in dessen Therapeutenliste geführt.

Die Registrierstellen

Registrierstellen überprüfen Therapeutinnen und Therapeuten anhand definierter Qualitätskriterien auf deren Gesuch hin. Sie führen Register anerkannter Therapeutinnen und Therapeuten. Diese erleichtern den Klientinnen und Klienten die Suche nach ausgebildeten Fachpersonen. Zudem dokumentieren sie gegenüber den Krankenversicherern, dass die vergüteten Leistungen von kundigen Fachpersonen erbracht wurden. Die Aufnahme in solche Register ist mit Gebühren verbunden und muss regelmässig erneuert werden. Die wichtigsten Registrierstellen sind die Registrierstelle ASCA (Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin), das EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) und SPAK (NVS). Zudem führen einige Krankenkassen eigene Register, zum Beispiel Assura, EGK oder Visana.

Als einzige Registrierstelle der Schweiz besucht und zertifiziert die SPAK auch die Praxisräume der von ihr registrierten Fachpersonen (bei Eintritt, Standortwechsel, Wiederaufnahme der Tätigkeit und turnusgemäss).

Daneben gibt es eine grosse Zahl von Methodenverbänden, siehe Kapitel «Medien und Links», die Listen von geprüften Therapeutinnen und Therapeuten führen. Die Aufnahme ist häufig an bestimmte Anforderungen geknüpft.

Kostenübernahme durch Krankenkassen

Die Krankenkassen übernehmen Leistungen der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) wie folgt: Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) übernimmt erfahrungsmedizinische Behandlungen, sofern diese von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden, die zusätzlich zu ihrer konventionellen Facharztausbildung eine Weiterbildung in einem der folgenden Bereiche durchlaufen und mit Fachausweis abgeschlossen haben:

- Anthroposophische Medizin
- Akupunktur und Arzneimitteltherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Homöopathie
- Phytotherapie

Daneben bieten viele Krankenkassen Zusatzversicherungen an, die Leistungen für komplementär- und alternativmedizinische Behandlungen, welche nicht von einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden, abdecken. Der Leistungsumfang variiert je nach Versicherungsmodell und Kasse. Zudem beschränken einzelne Kassen die Kostenübernahme auf bestimmte Therapieformen. Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass die Behandlung durch eine registrierte Therapeutin oder einen registrierten Therapeuten durchgeführt wurde.



Ausbildung

Es führen viele Wege in die Komplementär- und Alternativmedizin (KAM). Die meisten Praktizierenden verfügen über einen Erstberuf und sind, in unterschiedlichem Alter, umgestiegen – aus Gesundheitsberufen, pädagogischen Berufen, aber auch aus anderen Berufsfeldern. Zunehmend steigen auch junge Leute nach Abschluss einer beruflichen Grundbildung, einer Fachmittelschule oder eines Gymnasiums in einen KAM-Beruf ein. Es gibt viele Methoden der Komplementärtherapie und Fachrichtungen der Alternativmedizin. Entsprechend zahlreich sind die Ausbildungen. Eine

Liste von über 100 Methoden, diagnostischen und therapeutischen Anwendungen und Fachrichtungen finden Sie auf Seite 15 «Die meistverbreiteten Methoden der KAM».

Der Königsweg in die Komplementär- und Alternativmedizin geht über eine durch die OdA KomplementärTherapie respektive OdA Alternativmedizin akkreditierte Ausbildung und führt zum Branchenzertifikat OdA KT respektive zum Zertifikat OdA AM. Es sind aktuell rund 35 komplementärtherapeutische Ausbildungen und 30 Schulen der Alternativmedizin akkreditiert.

Neben diesen akkreditierten Ausbildungen existieren weitere Bildungsanbieter, die sich etwa bei der Stiftung ASCA finden lassen; der Weg zum (Branchen-)Zertifikat führt dann über ein Gleichwertigkeitsverfahren. Ein (Branchen-)Zertifikat ist eine Voraussetzung für die Zulassung zu den höheren Fachprüfungen KomplementärTherapeut/in HFP oder Naturheilpraktiker/in HFP.

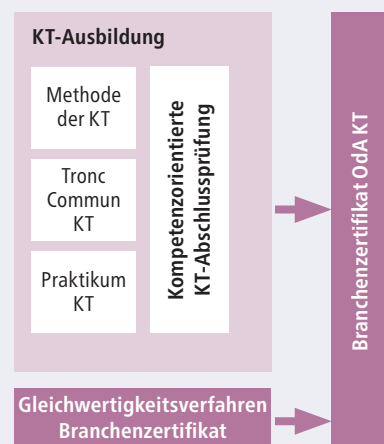
Der Weg zum Branchenzertifikat OdA KT

Trägerin des Branchenzertifikates OdA KT und der höheren Fachprüfung für KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP ist die OdA KomplementärTherapie. Hier sind 32 Berufsverbände und ein Schulverband organisiert.

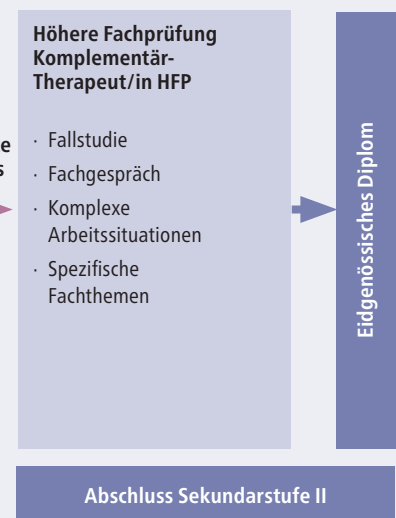
Die Ausbildung zum Branchenzertifikat OdA KT umfasst mindestens 2660 Lernstunden (Teilzeit über mindestens drei Jahre), wobei der Stundenaufwand je nach Methode stark variiert. Den Kern der Ausbildung bildet eine der von der OdA KomplementärTherapie anerkannten Methoden. Ein weiterer Teil ist der «Tronc Commun», der gemeinsame Stamm aller akkreditierten komplementärtherapeutischen Ausbildungen.

Ausbildungs- und Prüfungsarchitektur OdA KomplementärTherapie

Zugang zum Branchenzertifikat



Zugang zum eidgenössischen Diplom

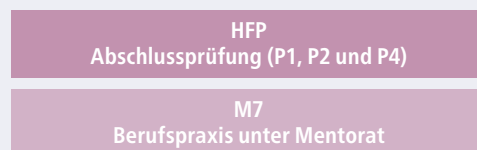


Der Weg zum Zertifikat Oda AM

Trägerin des Zertifikates Oda AM und der höheren Fachprüfung für Naturheilpraktikerinnen und Naturheilpraktiker HFP ist die Oda Alternativmedizin. Mitglied sind neun Berufsorganisationen der Alternativmedizin sowie der Verband Fachschulen Naturheilkunde Schweiz (eduCAM Swiss). Zur Erreichung des Zertifikates Oda AM sind 4050 bis 4250 Lernstunden erforderlich. Den grössten Anteil daran haben die medizinische Grundausbildung und die Fachrichtungsausbildung. Gesundheit und Ethik, Arbeiten als Therapeut, Führen einer Praxis und praktisches Arbeiten kommen noch dazu. Die Ausbildung basiert auf einer modularen Struktur. Einzelne Schulen bieten Bildungsgänge an, die flexible Lernzeiten ermöglichen. Nach Abschluss der Module 1 bis 6 erhalten die Studierenden das Zertifikat Oda AM.

Ausbildungs- und Prüfungsarchitektur Oda Alternativmedizin

Eidgenössisches Diplom



Zertifikat Oda AM



M1 Medizinische Grundausbildung

1500 Lernstunden, davon mindestens 700 Präsenzstunden

M2 Fachrichtung

Ayurveda-Medizin, Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN: 1700 Lernstunden, davon mindestens 1000 Präsenzstunden

Homöopathie, TCM: 1500 Lernstunden, davon mindestens 800 Präsenzstunden

M3 Gesundheit und Ethik

60 Lernstunden, davon mindestens 28 Präsenzstunden

M4 Arbeit als Therapeut/in

300 Lernstunden, davon mindestens 104 Präsenzstunden

M5 Betrieb führen und managen

90 Lernstunden, davon mindestens 28 Präsenzstunden

M6 Praktische Ausbildung

600 Lernstunden

M7 Berufspraxis unter Mentorat

Mindestens zwei Jahre bei einer 50 %-Tätigkeit, maximal fünf Jahre ab Zertifikat Oda AM

Zulassung zur höheren Fachprüfung (HFP)

Voraussetzungen in der Komplementärtherapie:

- Abschluss auf mindestens Sekundarstufe II oder äquivalent
- Branchenzertifikat Oda KT
- Komplementärtherapeutische Berufspraxis
- Nachweis über absolvierte Supervision

www.oda-kt.ch/hoehere-fachpruefung/zulassungsbedingungen

Voraussetzungen in der Alternativmedizin:

- Abschluss der Sekundarstufe II (eidg. Fähigkeitszeugnis, Maturität) oder eines gleichwertigen Abschlusses
- Zertifikat Oda AM
- Mindestens zwei Jahre Berufspraxis in der entsprechenden Fachrichtung mit Abschluss Modul M7
- Mindestalter 25 Jahre
- Auszug Zentralstrafregister, ohne Eintrag, welcher mit dem Prüfungszweck unvereinbar ist

www.oda-am.ch/de/hoehere-fachpruefung/zulassungsbedingungen

Titelbezeichnungen nach Abschluss der höheren Fachprüfung

- KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom / KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom
- Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom / Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in Fachrichtung ...

Gleichwertigkeitsverfahren

Wer eine Ausbildung im Ausland absolviert hat oder sich aus einem verwandten Beruf in Komplementärtherapie oder Alternativmedizin weitergebildet hat, kann seine formal oder nicht formal erworbenen Kompetenzen als gleichwertig zu den Anforderungen des (Branchen-) Zertifikats (respektive einzelner Ausbildungsteile) anerkennen lassen. Dieses Verfahren steht auch Personen offen, die aus dem Ausland kommen oder eine nicht akkreditierte Ausbildung absolviert haben. Wenn eine vollständige Gleichwertigkeit vorliegt, kann das Zertifikat Oda AM respektive das Branchenzertifikat Oda KT beantragt werden.

www.oda-kt.ch/branchenzertifikat/gleichwertigkeitsverfahren
www.oda-am.ch/de/hoehere-fachpruefung/gleichwertigkeitsverfahren/

Eine gute Ausbildung finden

Die Anbieter von komplementärtherapeutischen und alternativmedizinischen Lehrgängen – Institute, Schulen oder Einzelpersonen – unterliegen keinen besonderen Regelungen; einzig im Kanton Zug gibt es kantonal anerkannte Bildungsgänge. Dennoch existieren Qualitätskontrollen.

- Die Oda KomplementärTherapie und die Oda Alternativmedizin akkreditieren Bildungsgänge für die von ihnen anerkannten Methoden respektive Fachrichtungen.
- Die ASCA führt eine Liste der von ihr akkreditierten Lehrgänge.
www.asca.ch
- Viele Schulen oder Ausbildungsinstitute unterziehen sich freiwilligen Minimalstandards und verfügen über das Qualitätslabel von eduQua oder ISO 29990.

- Der Verband Fachschulen Naturheilkunde Schweiz (eduCAM Swiss) listet eine Reihe von Schulen auf, die Mitglied im Verband sind.
www.educamsuisse.ch
- Schliesslich gibt es viele Dach-, Berufs- oder Methodenverbände, die die Qualität von Ausbildungen kontrollieren.

Finanzierung der Ausbildung

Die Kosten für eine Ausbildung zum (Branchen-)Zertifikat und zum anschliessenden eidgenössischen Diplom betragen in der Komplementärtherapie CHF 30 000.– bis 45 000.–, in der Alternativmedizin CHF 55 000.– bis 65 000.–.

Die Ausbildungen werden vom Bund bis zum Maximalbetrag von 10 500 Franken unterstützt. Voraussetzung ist, dass ein Bildungsangebot unter den subventionsberechtigten Kursen auf der Liste des Bundes aufgeführt ist. Auch die für die Zulassung zur höheren Fachprüfung geforderten Supervisionsstunden sind subventionsberechtigt. Die Absolvierenden stellen dafür selbst Antrag. Ausbezahlt werden die Beiträge nach der Prüfung, unabhängig vom Prüfungserfolg.
www.sbf.admin.ch/bundesbeitraege

Checkliste zur Wahl einer Ausbildung

Hinweise, Tipps und eine Checkliste zur Wahl einer Ausbildung in der KAM finden Sie als PDF im Downloadbereich auf:

www.shop.sdbb.ch > Komplementärtherapie und Alternativmedizin.



Merkmale der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM)

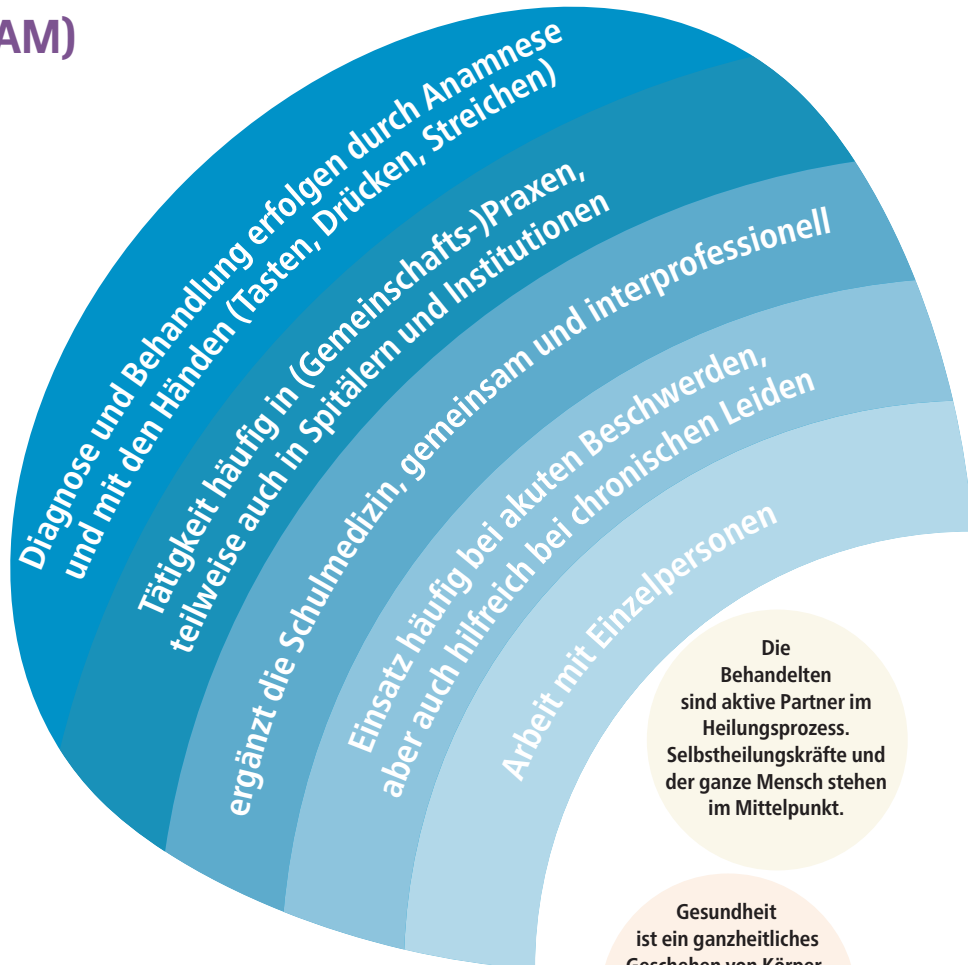
OSTEOPATHIE

HAUPTSÄCHLICH DREI TECHNIKEN

Strukturelle und parietale Osteopathie
(Bewegungsapparat, Muskeln, Gelenke, ...)

Viszerale Osteopathie
(innere Organe, Gefäße und ein Teil des Nervensystems)

Cranio-sacrale Therapie
(Schädel sowie rhythmischer Fluss des Gehirnwassers)



ALTERNATIVMEDIZIN

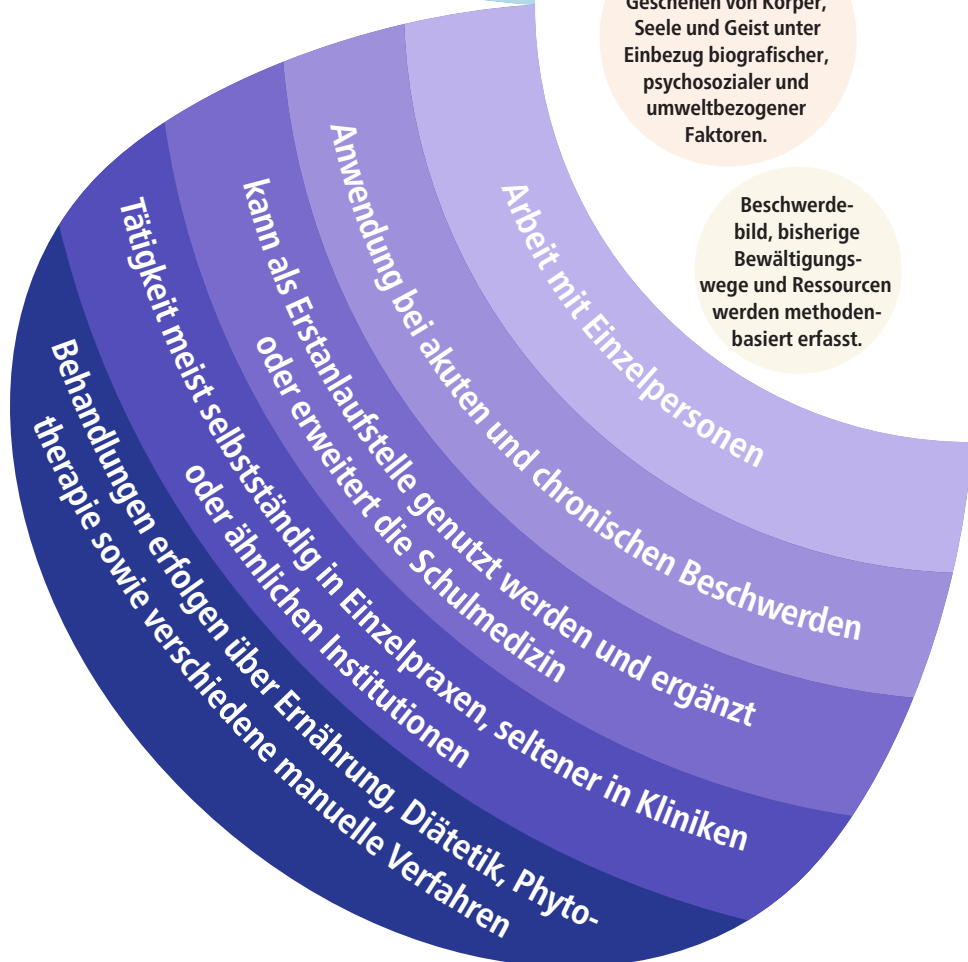
VIER VON DER ODA AM ANERKANNTE FACHRICHTUNGEN

Ayurveda-Medizin

Homöopathie

Traditionelle Chinesische Medizin TCM

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN





KUNSTTHERAPIE

FÜNF FACHRICHTUNGEN

Bewegungs- und Tanztherapie
Drama- und Sprachtherapie
Gestaltungs- und Maltherapie
Intermediale Therapie
Musiktherapie

KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

19 VON DER ODA KT ANERKANNTE METHODEN

Akupressur Therapie
Alexander Technik
APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie)
Aquatische Körperarbeit
Atemtherapie
Ayurveda Therapie
Craniosacral Therapie
Faszientherapie
Feldenkrais Therapie
Heileurythmie
Kinesiologie
Polarity
Rebalancing
Reflexzonentherapie
Rhythmische Massage Therapie
Shiatsu
Strukturelle Integration
Trager Therapie
Yoga Therapie



Fachrichtungen und Methoden

Die Alternativmedizin umfasst vier unterschiedliche Fachrichtungen. Wir stellen diese Fachrichtungen auf den folgenden zwei Seiten alphabetisch geordnet vor. Die Komplementärtherapie umfasst derzeit 19 Methoden. Ihre Beschreibungen folgen auf den weiteren Seiten. Ausführlichere Beschreibungen finden Sie zudem auf den Webseiten der beiden OdA Alternativmedizin und KomplementärTherapie (OdA AM und OdA KT), aber auch auf den Webseiten der einzelnen Berufs- und Fachverbände oder der Webseite des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR). Adressen sind im Kapitel «Medien und Links» zu finden.

Die Ausbildung in einer der Fachrichtungen respektive Methoden bildet die fachliche Basis zur Erlangung des Zertifikats OdA AT respektive des Branchenzertifikats OdA KT. Diese Zertifikate bilden zusammen mit Erfahrungen in der Berufspraxis die Voraussetzung für den Zugang zur höheren Fachprüfung (HFP) zur Erlangung eines eidgenössischen Diploms.

Die insgesamt 23 Beschreibungen zeigen nur einen Ausschnitt aus der grossen Zahl erfahrungsmedizinischer Verfahren. Eine Liste der wichtigsten Methoden findet sich auf Seite 15 «Die meistverbreiteten Methoden der KAM». Noch länger sind die Listen der «Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin ASCA» und der Registrierstelle des Berufsverbandes NVS, der SPAK, die im Internet zu finden sind. Die vorgestellten Fachbereiche und Methoden unterscheiden sich. Entdecken Sie deren Vielfalt und prüfen Sie, welche Ihnen zusagen könnten. Lassen Sie sich anregen, weiter zu recherchieren!

Ayurveda-Medizin

Ayurveda ist ein ganzheitliches Medizinsystem, das seinen Ursprung in Indien hat. Ayurveda, das «Wissen vom Leben», bietet individuelle Ansätze sowohl für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit als auch zur Behandlung von chronischen Erkrankungen und Beschwerden.

Auf Basis der ganzheitlichen Befunderhebung und ayurvedischen Diagnose werden individuell auf die Patientinnen und Patienten abgestimmte Therapieansätze zusammengestellt – nachhaltige Lösungen, welche die Ursachen für bestehende Beschwerden ergünden. Ayurveda versteht den Menschen ganzheitlich, als Einheit mit der Natur und ihren Rhythmen, kontinuierlich von äusseren und inneren Faktoren beeinflusst und verändert. Das Individuum steht dabei im Zentrum der therapeutischen Begleitung.

Um die Wirkung bestmöglich zu entfalten und individuell auf die Besonderheiten des Einzelnen einzugehen, werden vielfältige Therapiemassnahmen eingesetzt: Ernährungstherapie, Empfehlungen für die Lebensführung, manualtherapeutische Behandlungen sowie, je nach Gesundheitssituation, Ausleitungsverfahren und Phyto- oder Arzneimitteltherapie. Für einen optimalen Therapieverlauf wird regelmässig auch interdisziplinär mit der Schulmedizin, anderen anerkannten Fachrichtungen oder KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP aus verschiedenen anerkannten Methoden zusammengearbeitet.

Im Gegensatz zur Ayurveda-Therapie (im Rahmen des Berufsbildes der Komplementärtherapie) wird in der Ayurveda-Medizin eine komplette ayurvedisch-medizinische Befunderhebung (u. a. Puls-Diagnose) erstellt; es werden ayurvedische Arzneimittel verordnet und auch invasive Behandlungsmethoden angewendet. Es gibt keine Behandlungseinschränkungen auf funktionelle Krankheitszustände. Es kann eine Zusammenarbeit zur Ausführung der manualtherapeutischen Behandlungen zwischen Naturheilpraktikerinnen und -praktikern HFP Fachrichtung Ayurveda-Medizin und KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP Methode Ayurveda Therapie geben.

www.vsamt.ch

www.amvs.ch

www.ayurveda-verband.ch

Homöopathie

Die Homöopathie ist eine eigenständige, über 200 Jahre alte, in sich geschlossene, ganzheitliche Heilmethode, bei der nach feststehenden Regeln Einzelarzneimittel angewendet werden. Sie ist eine Regulationsmedizin und kann immer dann erfolgreich eingesetzt werden, wenn der Organismus zu einer Heilreaktion angeregt werden kann. Die zentralen Säulen des homöopathischen Heilsystems sind

- die Lebenskraft als ursächliches Lebensprinzip;
- das Ähnlichkeitsgesetz;
- die Arzneimittelprüfung am gesunden Menschen und
- die Potenzierung der homöopathischen Arzneimittel.

Die Homöopathie charakterisiert sich insbesondere über das Ähnlichkeitsgesetz, das festschreibt, dass eine Krankheit mit einem Mittel behandelt werden muss, welches bei einer gesunden Person ähnliche Symptome hervorruft, wie sie eine kranke Person zeigt. Die Homöopathie erfasst in ausführlichen Anamnesegesprächen ganzheitlich die individuellen Symptome und Persönlichkeitsmerkmale des Patienten oder der Patientin gemäss den homöopathischen Grundsätzen und unter Einbezug vorliegender pathologischer Befunde. Sie behandelt Patientinnen und Patienten mit geprüften potenzierten homöopathischen Einzelarzneimitteln etwa aus dem pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Naturreich.

www.hvs.ch



Traditionelle Chinesische Medizin TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein umfassendes Medizinsystem, das im Laufe der letzten 2500 Jahre in China entstanden ist. Gegenüber der westlichen Schulmedizin, die oft als zu symptombezogen kritisiert wird, nimmt die TCM für sich in Anspruch, eine funktionelle und ganzheitliche Medizin zu betreiben. Sie strebt eine ursachenbezogene Behandlung oder Therapie an und arbeitet an der Wurzel des Krankheitsgeschehens. Die zentralen Grundkonzepte der Chinesischen Medizin sind die Yin-Yang-Theorie, die Theorie der fünf Wandlungsphasen sowie der drei Schätze Jing (Essenz), Qi (Energie) und Shen (Geist). Aufbauend auf diesen Grundkonzepten werden in der TCM Krankheits- oder Disharmoniemuster der Patientinnen und Patienten erkannt und differenziert. Es werden daher nicht Krankheiten, sondern immer individuelle Disharmoniemuster therapiert. Zu den therapeutischen Methoden der TCM gehören

- die Akupunktur und Moxibustion, welche Körperfunktionen gezielt über spezifische Punkte an der Körperoberfläche beeinflussen;
- die Arzneimitteltherapie, welche pflanzliche, mineralische und tierische Stoffe beinhaltet;
- die Diätetik, die Ernährung nach den «fünf Elementen»;
- die Tui Na Massage sowie
- Qigong, welche beide darauf abzielen, den Qi-Fluss wieder in Einklang zu bringen respektive zu harmonisieren.

www.tcm-fachverband.ch

Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN

Aus der griechischen und römischen Antike stammen erste schriftliche Zeugnisse der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). Diese wurde geprägt von Persönlichkeiten wie Hippokrates, Dioskurides, Galen, Hildegard von Bingen, Paracelsus und in neuerer Zeit Kneipp, Schüssler, Aschner, Pfarrer Künzle und vielen anderen mehr.

Die TEN ist ein umfassendes und ganzheitliches Medizinsystem mit dem Menschen als individueller Einheit von Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt. Ihr Ansatz ist ganzheitlich, saluto-genetisch und ressourcenorientiert. Dieses Denkmodell ist geprägt durch die Elemente Luft, Feuer, Erde und Wasser. Basierend auf der Elementenlehre entstand die Humorallehre (Vier-Säfte-Lehre), die sich im menschlichen Organismus in den Säften (Humores) Sanguis (Blut), Phlegma (Schleim), Chole (Gelbgalle) und Melanchole (Schwarzgalle) zeigt. Diese sind nicht als Flüssigkeiten, sondern als spezifische Wirkprinzipien zu verstehen, denen die Qualitäten warm/kalt und feucht/trocken zugeordnet werden. Sie definieren damit individuell die Konstitution der Menschen.

www.ig-ten.ch



Akupressur Therapie

Als Teil der über 5000 Jahre alten Chinesischen Medizin werden in der Akupressur Gesundheit und Wohlbefinden individuell und ganzheitlich betrachtet und behandelt. Die Akupressur Therapie wird bei akuten und chronischen, physischen oder psychischen Krankheitsverläufen in Anspruch genommen. Sorgfältig auf die Anliegen und Beschwerden der Klientinnen und Klienten abgestimmt, beinhaltet eine Therapiesitzung ein prozesszentriertes Begleitgespräch und eine Körperbehandlung. Es gibt verschiedene Formen der Akupressur, deren Übereinstimmung in ihrer Zielsetzung liegt: Eine Behandlung ist generell darauf ausgerichtet, den Qi-Fluss zu optimieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Durch das Ausgleichen des Leitbahnsystems wird das Herstellen eines Gleichgewichts im Körper angestrebt und unterstützt. Die Wirkung ist gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend.

Im Gegensatz zur Akupunktur, bei der mit Nadeln gearbeitet wird, nutzen die Akupressurtherapeutinnen und -therapeuten die eigenen Hände und Finger als Instrument. Zu den manuellen Ausrichtungen über die Energieleitbahnen kommen auch Moxa, Schröpfen oder Ohr-Akupressur mit Behandlungsstäbchen zur Anwendung. Während der meisten Behandlungen liegen die Klientinnen und Klienten vollständig bekleidet auf dem Behandlungstisch.

www.akupressur-verband.ch



Alexander Technik

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP der Methode Alexander Technik sind Gesundheitsfachpersonen, die Körper, Seele, Geist und Umfeld des Menschen ansprechen. Sie unterstützen Klientinnen und Klienten, die im Alltag und Beruf an unterschiedlichen Symptomen leiden – zum Beispiel Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen, Atem- und Stimmbeschwerden, Schwindel und Erschöpfung. Die Therapierenden gestalten Genesungsprozesse durch ihre spezifische Berührungs- und Bewegungsarbeit und eine prozesszentrierte Gesprächsführung. Sie fördern die Klientinnen und Klienten in ihrer Selbstwahrnehmung, sodass sie belastenden Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten auf die Spur kommen. Sie vermitteln körperliche Neuerfahrungen, welche die körperlichen und geistigen Ressourcen der Klientinnen und Klienten stärken. Fallbezogen beziehen sie Bezugspersonen und andere Fachpersonen mit ein. Sie arbeiten selbstständig in eigener Praxis und auch angestellt in Institutionen des Gesundheits-, Erziehungs- und Sozialwesens.

www.alexandertechnik.ch

APM-Therapie

Die APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie) basiert auf einer Synthese östlicher Energielehre und westlicher manualtherapeutischer Techniken. Sie eignet sich besonders zur Behandlung von funktionellen und vegetativen Störungen, Beschwerden des Bewegungsapparates und zur Schmerztherapie.

Am Anfang jeder Behandlung steht eine sorgfältige Befunderhebung mit spezifischen Methoden wie Ohrtastbefund, Sand- und Seidentastung, Puls- und Beckentastbefund.

Danach werden Meridiane und Akupunkturpunkte gemäss der Meridianlehre und den fünf Wandlungsphasen mit einem Therapiestäbchen – ohne Nadeln – stimuliert. Dies gleicht energetische Ungleichgewichte aus, löst Blockaden und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Ergänzend erfolgt die Behandlung von Becken, Wirbelsäule und Gelenken. Der Energiefluss wird harmonisiert und die Widerstandskraft gestärkt. Die APM-Therapie eignet sich für Menschen jeden Alters.

www.apm-schweiz.ch

Aquatische Körperarbeit

Die um 1980 begründete Aquatische Körperarbeit verbindet die natürliche Wirkung des warmen Wassers auf Körper, Geist und Gefühle mit sanfter therapeutischer Berührung und Bewegung. Ihre Wurzeln liegen in traditionellen östlichen Behandlungsformen wie dem Zen-Shiatsu. Sie ist geprägt durch ein westliches Gesundheitsverständnis.

In der Aquatischen Körperarbeit werden Klientinnen und Klienten in ca. 35 °C warmem, ungefähr brusthohem Wasser behandelt. In einem Vorgespräch, an Land oder im Wasser geführt, werden die Beschwerden sowie das Anliegen der Klientinnen und Klienten thematisiert und ein umfassender Befund unter Einbezug ihrer Ressourcen aufgenommen. Im Rahmen einer Einstimmung werden die Klientinnen und Klienten auf die Therapie im Element Wasser vorbereitet und auf spezifische Besonderheiten der Behandlung, wie die Veränderung des Auftriebs und dessen Wirkung auf Bewegungen des Brustkorbes während der Atmung, aufmerksam gemacht. Die Praktizierenden tragen dazu bei, dass sich die Klientinnen und Klienten im Element Wasser sicher fühlen und ermutigen sie, ihre Wahrnehmungen zu äussern.

Das warme Wasser wirkt in der Regel spannungsreduzierend und entspannungsfördernd. Die Therapeutin lagert die Klientin, den Klienten auf ihren Armen und führt dabei langsame wiegende, wellen- und spiralförmige Bewegungen aus. Die Aufmerksamkeit der Klientin, des Klienten wird auf ihr Inneres gelenkt. Oft entsteht durch den Wegfall von Aussenreizen im Wechsel von Bewegung und Stille ein Eindruck des Schwebens, von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung. Aquatische Körperarbeit kann Klientinnen und Klienten so mit ihren tiefsten Ressourcen wie der Erfahrung von Loslassen, innerer Ruhe, Geborgenheit, Verbundenheit und Urvertrauen in Kontakt bringen.

www.iaka.ch

Porträt S. 36

Atemtherapie

Die Atemtherapie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass die Atmung und der Körper in einem engen Zusammenhang stehen. Die Atmung reagiert unmittelbar auf physische und psychische Veränderungen. Obwohl sie permanent unwillkürlich abläuft, ist sie die einzige Körperfunktion, die auch willentlich gesteuert werden kann. Ein Ziel der Atemtherapie ist die Förderung der Selbstwahrnehmung. Die Bewusstwerdung des Atems in seinem Rhythmus und seinem Bewegungsraum dient als Leitfaden. Dabei wird grosser Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt. Bei der Befunderhebung orientieren sich die KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP am Atembild, am körperlichen Spannungs-, Haltungs- und Bewegungsbild, an der Stimme, am Energiegeschehen und an den Äusserungen der Klientinnen und Klienten im Gespräch. Dabei berücksichtigen die Therapierenden Faktoren wie die Qualität des Atems, die Grundspannung der Muskulatur, die Haltung und den Bewegungsfluss, den Klang der Stimme, das Beziehungsverhalten sowie die ganzheitliche Ausstrahlung. Gemeinsam mit der Klientin oder dem Klienten werden der Befund besprochen und mögliche Behandlungsschritte festgelegt. Atem- und körperorientierte Übungen sowie Atembehandlungen (auf der Kleidung oder auf der Haut) mit Druck, Dehnung und Bewegung fördern die Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit der Klientinnen und Klienten. Das begleitende Gespräch unterstützt die achtsame Wahrnehmung des Atems in seiner Bewegung und Qualität.

www.atem-schweiz.ch

Ayurveda Therapie

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP der Methode Ayurveda Therapie behandeln Personen mit Beschwerden ohne ärztliche Zuweisung in eigener Praxis oder in Praxisgemeinschaften und arbeiten nach dem übergeordneten Kompetenzprofil ohne Heilmittel und nicht invasiv.

Ayurveda (Sanskrit: Ayus = Leben, Veda = Wissen) stammt aus der vedischen Hochkultur Indiens und gilt als das älteste heilkundige Gesundheitssystem der Welt. Die Basis ist das zeitlose Wissen über die Einheit des Menschen mit der Natur. Die Gesundheit des Menschen beruht in erster Linie auf der Erhaltung bzw. Wiederherstellung des Gleichgewichts der bioenergetischen Funktionsprinzipien (Vata, Pitta, Kapha). Die persönliche Konstitution (Prakriti) und deren Abweichung (Vikriti) wird mittels der Befunderhebung sowie Beobachtungen des Körpers, insbesondere Puls und Zunge, ermittelt.

Ayurveda-Praktizierende unterstützen Klientinnen und Klienten, die verschiedenen Aspekte von Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen, aufgetretene physiologische Störungen zu beseitigen und in Zukunft zu vermeiden. Neben der wichtigen geistig-seelischen Begleitung arbeiten Ayurveda Praktizierende mit dem Ziel, den Fluss der Lebensenergie (Prana) auszugleichen mit:

- manuellen Teil- und Ganzkörperbehandlungen (auf einer Behandlungsliege). Diese werden entweder trocken oder unter Verwendung von Ölen, Pulvern und Pasten durchgeführt.
- individuell angepasster Ernährung (inklusive Gewürze/Kräuter) und Lebenshygiene.
- Anleitungen zu einfachen Yogaübungen, Atemübungen oder Meditationen.

www.vsam.ch

Craniosacral Therapie

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP mit Methode Craniosacral Therapie behandeln Menschen mit somatischen und psychosomatischen Beschwerden. Sie tragen zur Genesung bei und ermöglichen eine nachhaltige Stärkung von Selbstregulierungskräften und Genesungskompetenz. Die Therapierenden arbeiten ganzheitlich, ressourcenzentriert und lösungsorientiert mit sanften und achtsamen Berührungen am ganzen Körper. Ihre geschulte Sensibilität ist die Grundlage, um rhythmische Bewegungen innerhalb des Körpers wahrzunehmen. Der therapeutische Prozess, in welchem oft die Gefühlsebene angesprochen und tiefere Daseinsebenen berührt werden, wird im Gespräch begleitet. Im Zentrum der Therapie stehen die anatomische Struktur und Funktion sowie die tieferliegende Fähigkeit von Körper, Geist und Seele, sich selbst zu regenerieren und Gesundheit zu erhalten. Die Praktizierenden erarbeiten mit ihren Klientinnen und Klienten, wie der therapeutische Prozess in den Alltag transferiert werden kann. Sie arbeiten freiberuflich in eigener Praxis oder in Gesundheitszentren, Spitälern und ähnlichen Institutionen.

www.craniosuisse.ch

Faszientherapie

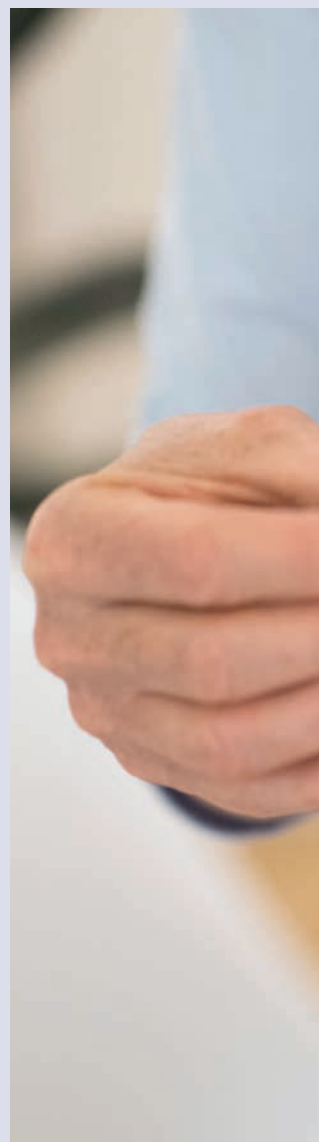
Faszien sind Bindegewebsmembranen, die alle Strukturen des Körpers (Haut, Knochen, Muskeln, Organe, Gefäss- und Nervensystem) umhüllen, durchdringen und miteinander verbinden. Sie sind für die Stabilität des gesamten Körpers, das harmonische Zusammenspiel der verschiedenen Strukturen untereinander und für ihre jeweiligen Funktionen unerlässlich. Die Gesamtheit der Faszien stellt das grösste und wichtigste Sinnesorgan des Körpers dar und ist direkt mit dem zentralen Nervensystem verbunden. Die Faszien spielen daher eine entscheidende Rolle bei der Körperwahrnehmung, der Selbstwahrnehmung, Schmerzprozessen und der Verarbeitung von Emotionen.

Die Wirkung der Faszientherapie wird zum einen durch gezielte sanfte Berührungen erzielt, die darauf abzielen, die Spannung in den Faszien zu normalisieren und dem Faszienengewebe seine Anpassungsfähigkeit zurückzugeben. Ungleichgewichte in verschiedenen Geweben, in Gelenken, in Organen und im Schädelbereich können auf diese Weise ausgeglichen werden. Zum anderen spricht jede Berührung die Beziehungsebene an. Ein einfühlsames «Zuhören» mit den Händen erkennt die tieferen Bedürfnisse des Körpers und unterstützt ihn in seiner Selbstregulation.

Der manuelle Teil der Therapie wird durch Bewegungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung namens Gymnastique Sensorielle, durch Méditation Pleine Présence und durch Gesprächsführung ergänzt. Auf diese Weise begleiten Therapierende die Klientin und den Klienten im therapeutischen Prozess und helfen ihnen, bei sich selbst das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt wahrzunehmen. Die Klientinnen und Klienten stehen im Mittelpunkt der Therapie und lernen, ihren Alltagsablauf bewusst und sinnvoll zu gestalten und Strategien zu entwickeln, um ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Die Faszientherapie wird bei akuten oder chronischen Schmerzen, psychosomatischen Erkrankungen, Stress, allgemeinem Unwohlsein und vielem mehr angewendet. Sie wird auch präventiv eingesetzt.

www.asfascia.ch



Feldenkrais Therapie

Die Feldenkrais Therapie ist eine bewegungstherapeutische Methode, die von der Voraussetzung ausgeht, dass der Mensch über das Bewusstsein von Bewegungsabläufen und -mustern seine Lebensqualität und seine Gesundheit (körperlich, geistig und seelisch) verbessern kann. Die Feldenkrais Therapie ist benannt nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Pinchas Feldenkrais (1904–1984). Sein Interesse galt dem Menschen und dem Leben im weitesten Sinn. Er beschäftigte sich insbesondere mit Biomechanik, Neurologie und mit Veränderungs- und Lernprozessen.

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP der Feldenkrais Therapie arbeiten mit Menschen unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebenslagen mit dem Ziel, körperliche und geistige Funktionen zu erhalten und zu verbessern. Sie benützen dabei Berührung, Bewegungsführung und -begleitung in der Einzeltherapie und geben verbale Bewegungsanleitungen in der Gruppentherapie. Sie arbeiten oft selbstständig in der eigenen Praxis oder sind in Institutionen des Gesundheitswesens (Spitäler, Rehabilitationskliniken, Altersheime etc.) angestellt.

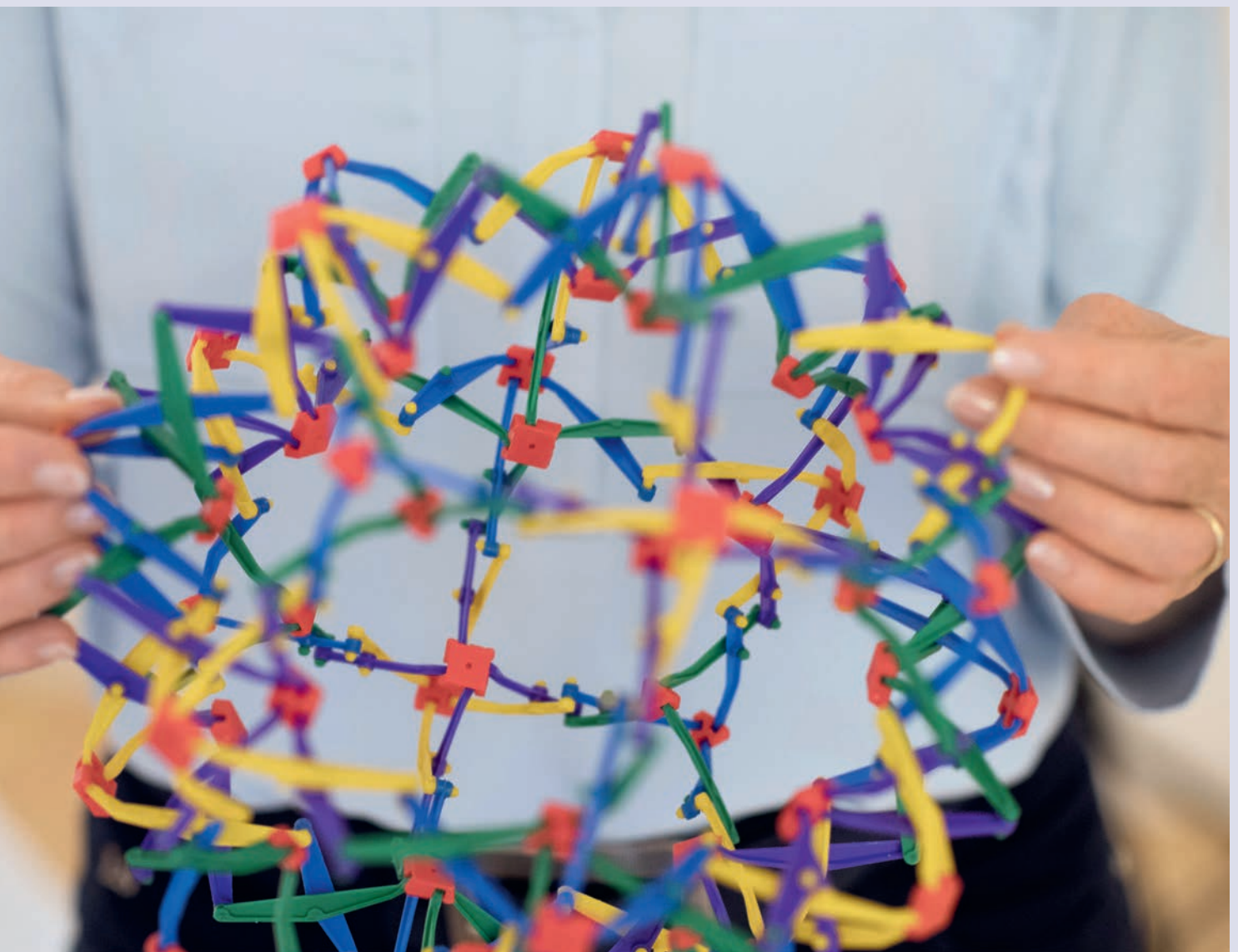
www.feldenkrais.ch

Heileurythmie

Mit Bewegungsübungen, die alle Ebenen des Menschen ansprechen und miteinander verbinden, helfen Heileurythmistinnen und Heileurythmisten ihren Klientinnen und Klienten, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ihre Gesundung eigenaktiv in die Hand zu nehmen. Die Heileurythmie gehört zum therapeutischen Spektrum der anthroposophischen Medizin. Ihr Ansatzpunkt sind die inneren Bildekräfte, die den menschlichen Organismus beleben und formen. Diese Kräfte finden sich auch in den Gesetzmässigkeiten von Sprache und Musik. In der Ausbildung üben die Studierenden, die eigenen Bewegungen so zu verfeinern, dass sie diese Kräfte ausdrücken können. Später lernen sie, diese Bewegungen zu modifizieren und therapeutisch zu verstärken. In der Therapie führen die Menschen die auf ihre Situation angepassten Bewegungen im Sitzen, im Stehen oder auch im Gehen aus und lernen, wie sie diese mit innerer Aktivität und Bewusstsein begleiten müssen, damit sie wirksam werden. Diese Prozesse in Gang zu bringen, ist die Aufgabe der Heileurythmistinnen und Heileurythmisten.

Mit Heileurythmie werden körperliche und psychische Erkrankungen behandelt. Sie wird in Kliniken und freien Praxen (akute und chronische Erkrankungen) und in der Heilpädagogik (Entwicklungsstörungen) ausgeübt. Sie kann vom Säugling bis zum betagten Menschen eingesetzt werden und findet in der Regel als Einzeltherapie statt.

www.heileurythmie.ch



Kinesiologie

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP der Methode Kinesiologie behandeln und unterstützen Menschen bei somatischen und psychosomatischen Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und psychischen Leiden, medizinisch abgeklärten Beschwerden und Krankheiten sowie nach Unfällen und medizinischen Eingriffen. Dabei stellen sie die Menschen mit ihren unterschiedlichen Lebenssituationen in den Fokus der lösungs-, ressourcen- und prozessorientierten Begleitung. Im gemeinsamen Gespräch erfassen sie die Ausgangslage und definieren ein Therapieziel. Die Behandlung erfolgt ganzheitlich und individuell, mit dem Ziel, die Selbstregulationskräfte des Organismus zu stärken, eine nachhaltige Veränderung zu ermöglichen und Genesungsprozesse zu initiieren.

Die Methode Kinesiologie geht davon aus, dass psychische, strukturelle sowie ernährungs- und stoffwechselbedingte Faktoren mit Beeinträchtigungen des Energieflusses der Person einhergehen, die sich im körperlichen, seelischen und geistigen Erleben ausdrücken. Mittels kinesiologischer Muskeltests werden einerseits Ungleichgewichte im Energiesystem aufgedeckt und geeignete Ausgleichstechniken individuell ermittelt. Andererseits kann die Therapeutin oder der Therapeut die Veränderungen der Muskelspannung nutzen, um die Körperwahrnehmung des Gegenübers zu aktivieren. Der Energieausgleich wird über die therapeutischen Mittel 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 eine Harmonisierung der Energien zu einer ganzheitlichen Stärkung der Selbstregulierungskräfte des Organismus führt. Die kinesiologische Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung auf einer Behandlungsliege liegend, stehend oder im Sitzen. Die KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP arbeiten überwiegend selbstständig in eigener Praxis oder in Praxisgemeinschaften.

www.kinesuisse.ch



Polarity Therapie

Die Polarity Therapie verbindet alte Heiltraditionen aus westlichen und östlichen Kulturen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ihr Name leitet sich vom Konzept der Polarität ab, wonach Energie im Körper zwischen zwei Polen fließt – ähnlich einem elektrischen Stromkreis. Ziel der Polarity Therapie ist es, ein Ungleichgewicht zwischen diesen Polen auszugleichen. Durch die Harmonisierung des Energieflusses werden Blockaden gelöst, die Selbstregulation gefördert und so Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig unterstützt.

Polarity-Therapeutinnen und -Therapeuten begleiten Menschen in ihrem individuellen Heilungsprozess, basierend auf den fünf Säulen der Methode:

1. **Achtsamkeit und Präsenz:** Die innere Haltung der Therapeutinnen und Therapeuten ist ein essenzieller Bestandteil der Polarity Therapie. Eine neutrale, achtsame und empathische Präsenz schafft einen geschützten Raum für den Heilungsprozess. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Energie und die wertfreie Begleitung der Klientinnen und Klienten sind zentrale Prinzipien.
2. **Gespräch und Prozessbegleitung:** Durch ein achtsames Gespräch wird die aktuelle Lebenssituation der Klientinnen und Klienten erfasst. Dabei werden Anliegen und Therapieziele geklärt. Oft können emotionale Blockaden oder innere Konflikte, die sich bereits körperlich manifestiert haben, so bewusst gemacht und bearbeitet werden.
3. **Körperarbeit:** Die Polarity Körperarbeit basiert auf der Kontaktierung spezifischer Punkte im Körper. Diese Punkte befinden sich entlang von Chakren, Reflexzonen, Meridianen und energetischen Strukturen. Je nach Bedarf erfolgt die Berührung sanft, mit tiefem oder sehr tiefem Druck oder in einer schaukelnden Bewegung. Diese Techniken unterstützen den Energiefluss, lösen Blockaden und helfen dem Körper, sein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.
4. **Polarity Ernährung und Reinigungskur:** Die Polarity Therapie integriert die Prinzipien des Ayurveda, wonach viele Krankheiten im Verdauungssystem beginnen und eine bewusste Ernährung das energetische Gleichgewicht unterstützt.
5. **Polarity Yoga:** Dehn- und Bewegungsübungen unterstützen den Energiefluss und können einfach in den Alltag integriert werden. Sie helfen, körperliche Verspannungen zu lösen und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Die Polarity Ernährung/Reinigungskur und das Polarity Yoga werden auch in Gruppentreffen oder Seminaren vermittelt.

www.polarity-schweiz.ch

Rebalancing

Rebalancing ist eine ganzheitliche Massage- und Körpertherapie. Eine Behandlung beinhaltet achtsame Berührungen, tiefe fasziale Bindegewebsmassage, Gelenklockerungen und Körperlesen. Zu einer Behandlung gehören auch das wertschätzende Gespräch, der Einbezug von aktiven Bewegungen und bewusstem Atmen sowie das gemeinsame Finden von Übungen für den Alltag.

Mithilfe des Körperlesens können Ursachen von Verspannungen und Schmerzen erkannt und Zusammenhänge zwischen inneren Einstellungen, Haltungsmustern und daraus resultierenden Beschwerden bewusst werden. Die gezielte Arbeit mit dem faszialen Bindegewebe hilft, Haltungs- und Spannungsmuster sowie Schmerzen zu lösen und das Körperbewusstsein zu vertiefen, sodass sich nachhaltige Veränderungen entfalten können. Rebalancing ist geeignet für Menschen mit akuten und chronischen Beschwerden, wie Muskel- und Gelenkschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Engegefühle, sowie für Menschen, die ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern und ihre Körperwahrnehmung verfeinern möchten, um somit leichter in die Balance finden zu können. Therapeutinnen und Therapeuten der Methode Rebalancing verfügen über fundierte Kenntnisse der Faszienanatomie und kennen wirkungsvolle Möglichkeiten, das Faszienengewebe zu behandeln. Sie begegnen, beobachten und kommunizieren achtsam und wertschätzend.

www.rvs-rebalancing.ch

Reflexzonentherapie

Reflexzonentherapie ist eine komplementärtherapeutische Methode, die neben den Selbstheilungskräften auch die Grundregulationssysteme stärkt und ausgleicht. Reflexzonen befinden sich an Füßen, Händen, Kopf, Ohren und am ganzen Körper. Mittels ihres Tastsinns oder ihres Sehsinns sind die Reflexzonentherapeutinnen und -therapeuten in der Lage, Belastungen an den Reflexzonen aufzuspüren, denn sogenannte Störfelder können zu Auffälligkeiten im Gewebe und im Energiefluss führen. Diese Reflexzonen werden durch gezielten, angepassten Druck oder durch beruhigende Berührung behandelt, sodass sie wieder in ihr Gleichgewicht zurückgeführt werden können.

Diese Methode wirkt ganzheitlich: Die Behandlung umfasst immer die Einheit von Körper, Seele und Geist. Eine Heilung/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.

In einem ersten Gespräch verschaffen sich die Therapierenden ein möglichst umfassendes Bild der Klientin oder des Klienten. In einem Klima der Wertschätzung gehen die Therapierenden individuell auf die Klientinnen und Klienten und ihre aktuelle Situation ein. Danach werden gemeinsam die Ziele und Behandlungsschwerpunkte festgelegt. Jede Behandlung erfasst bewusst den ganzen Menschen und ist für jedes Alter geeignet. Das achtsame Wahrnehmen der auftretenden Reaktionen während und nach der Behandlung fördert das Körperbewusstsein des Gegenübers und liefert den Therapierenden wichtige Informationen für die weitere Gestaltung der Therapie. Besonders die Reflexzonentherapie am Fuss fühlt sich gut an und unterstützt die Gesundheit.

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.

www.svrt.ch



Rhythmische Massage Therapie

Die Rhythmische Massage Therapie regt die Bildkräfte im menschlichen Organismus an. Sie stärkt so die belebenden und gestaltenden Kräfte. Rhythmische, atmende Griffabfolgen, je nach Indikation abgewandelt, bilden ihre Basis. Dabei richtet sich der Blick auf die Prozesse im menschlichen Körper; die Ausrichtung der therapeutischen Intervention erfolgt nach den Grundlagen der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Ort, Intensität und Richtung der Massage werden mit der Intention der Behandlung künstlerisch abgewandelt. Lebendig rhythmische Griffabfolgen fördern Lebens- und Gesundungsprozesse. Grundprinzip der Rhythmischen Massage Therapie ist es, mit saugender Qualität Weite im Gewebe anzuregen. Dadurch wird das Gewebe entspannt, die Atmung vertieft und die Durchblutung gefördert.

Die Rhythmische Massage Therapie stärkt den Menschen in seiner Mitte und somit die Gesundheits- und Selbstregulierungskräfte. Der ressourcenorientierte Ansatz unterstützt Homöostase und Heterostase gleichermaßen. Die Methode wird sowohl bei körperlichen als auch bei seelischen Erkrankungen angewandt, kommt in Kliniken und freien Praxen bei akuten und chronischen Erkrankungen zum Einsatz. Sie unterstützt Menschen mit Entwicklungsschwierigkeiten in Sozialtherapie und Heilpädagogik. Die Therapiemethode besteht seit den 1920er-Jahren.

www.atka.ch

www.vrms.ch

Shiatsu

Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten fördern die Genesung von Menschen mit Beschwerden, Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen oder Erkrankungen. Ebenso begleiten sie Menschen in der Rehabilitation oder während Veränderungsprozessen wie zum Beispiel Schwangerschaft, Wechseljahre oder Lebenskrisen.

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform orientiert sich am holistischen System der fünf Wandlungsphasen, an Yin und Yang und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), um den Fluss des Ki (Lebensenergie) anzuregen und auszugleichen. Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten arbeiten mit Daumen, Händen, Ellbogen und Knien in fließenden Bewegungen entlang der Meridiane. Je nach Bedarf werden weitere Techniken wie Rotationen der Gelenke oder Dehnungen eingesetzt.

Die Behandlung findet meist auf einer Matte am Boden statt. Mit Shiatsu-spezifischen Techniken wird der Energiefluss im Körper der Klientinnen und Klienten angeregt, wieder in die Balance zu finden. Mittels Gespräch, Beobachtung und Berührung erfassen die Praktizierenden den Menschen in seiner Ganzheit und beziehen seine individuelle Lebenssituation in die Behandlung mit ein. Sie arbeiten ganzheitlich, ressourcenorientiert und lösungsorientiert.

Ziel der Methode ist es, energetischen Blockaden zu lösen, Energiemangel zu stärken und die natürlichen Selbstregulierungskräfte zu stimulieren. Durch den aufmerksamen Körperkontakt werden Selbstregulation und Selbstwahrnehmung gefördert. Begleitende Gespräche unterstützen die Klientinnen und Klienten, gewonnene Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren und bestehende, neue oder vergessene Ressourcen zu nutzen. Shiatsu zeigt oft gute Erfolge bei körperlichen Beschwerden, wie Schmerzen am Bewegungsapparat, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen, bei seelischen Belastungen, wie Burnout, Schlafstörungen oder Angstzustände, und in der Schwangerschaft oder Rehabilitation. Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten führen eine eigene Praxis. Vereinzelt sind sie auch in Institutionen angestellt.

www.shiatsuverband.ch

www.shiatsu-leben.ch



Strukturelle Integration

Strukturelle Integration ist eine Therapie, in deren Verlauf das Faszienetz des gesamten Körpers behandelt wird. Dabei arbeiten sich die Therapierenden systematisch vom oberflächlichen zum tiefen Faszien-gewebe vor. Ziel ist es, die Haltung, Balance und Effizienz des Körpers zu verbessern. Strukturelle Integration setzt an den Ursachen von Beschwerden an, eliminiert oder lindert diese und wirkt deshalb besonders nachhaltig.

Zum ganzheitlichen Therapieverständnis der Strukturellen Integration gehört die Erkenntnis, dass sich körperliches und seelisches Wohlbefinden gegenseitig beeinflussen. Strukturelle Integration wirkt deshalb auch häufig positiv auf das emotionale und seelische Befinden.

Strukturelle Integration eignet sich bei einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden. Sie bewirkt:

- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Erhöhen der Beweglichkeit, Wiederherstellen der Beweglichkeit nach Operationen
- Verbesserung der Bewegungsqualität (z. B. für Sportlerinnen und Sportler)
- Eliminieren oder Lindern von chronischen Beschwerden und Schmerzen

Erreicht werden diese Wirkungen im Verlauf mehrerer manueller Behandlungen des Fasziennetzes. Dabei werden Verklebungen des Gewebes gelöst und der ganze Körper neu ausbalanciert. Die Schulung der Klientinnen und Klienten in Bezug auf ihre Körperwahrnehmung und gesunde Bewegungsmuster unterstützt die nachhaltige Wirkung der Therapie.

Der Therapieprozess folgt grundsätzlich einem anatomisch durchdachten Ablauf. Die einzelnen Behandlungen werden jedoch gezielt auf die Ausgangslage und persönlichen Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten angepasst.

www.rolfing.ch



Trager Therapie

Die Trager Therapie ist eine Form der integrativen Berührung, die es ermöglicht, tief sitzende Verspannungen auf körperlicher und seelischer Ebene zu lösen. Im Dialog mit dem vegetativen Nervensystem und der Faszienstruktur führt sie in einen Zustand tiefer Entspannung.

Die neugierige, spielerische und schmerzlose Arbeit lädt ein, sich selbst, den eigenen Körper und seine Bewegungen auf subtilere Art und Weise zu erfahren. Dabei wird eine Verschiebung der gewohnten Muster im Nervensystem hin zu etwas Freierem und weg vom Schmerz unterstützt. Sanfte und klare Berührungen, sich wiederholende Bewegungen, leichter Druck und Wellenbewegungen des Körpers laden ein, Entspannung, Elastizität und Bewegungsfreiheit zu erfahren. Spannungsmuster, die oft Schmerzen verursachen, können so gelöst werden.

Die Trager Therapie findet im Stehen, Sitzen und auf dem Behandlungstisch in lockerer Kleidung oder Unterwäsche statt. In jeder Sitzung wird auf die spezifischen Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten eingegangen. Im Vordergrund der therapeutischen Zielsetzung stehen deren Selbstregulation und Stärkung. Bewegungsideen für zu Hause laden dazu ein, die während der Behandlung entstandenen freieren Gefühle, welche mit einer verbesserten Funktion verbunden sind, zu vertiefen und zu erforschen.

Die Trager Therapie wurde von dem Arzt und Physiotherapeuten Dr. Milton Trager (1908–1998) begründet. Sie bietet ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten und wird als Einzeltherapie in freien Praxen und teilweise in Rehabilitationskliniken angeboten.

www.trager.ch

Yoga Therapie

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP, die Yoga Therapie einsetzen, unterstützen Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden auf körperlicher und mentaler Ebene. Wie Studien zeigen, ist Yoga Therapie unter anderem eine hilfreiche Ergänzung bei stressbedingten Symptomen, Schmerzen, Schlafstörungen, Krebs, Depressionen oder Angststörungen usw. Die Therapie wird – unter aktiver Mitarbeit der Klientin und des Klienten – als ressourcenorientierter Prozess gestaltet. In der ersten Sitzung wird gemeinsam eine kurze, therapeutische Yogaübungssequenz für zu Hause entwickelt. Um nachhaltig wirksam zu sein, muss sie an die individuellen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Wünsche der Klientin und des Klienten angepasst sein und regelmässig geübt werden. In jeder weiteren Therapiesitzung wird das Yogaprogramm reflektiert und weiterentwickelt.

Dies alles setzt Professionalität in der Beziehungsgestaltung, Gesprächsführung und Prozessbegleitung voraus, aber auch den sorgfältigen Einsatz der Yogatools wie Körper-, Atem-, Entspannungs-, Achtsamkeitsübungen, Meditation usw. Die Klientinnen und Klienten werden befähigt, aktiv ins Handeln zu kommen, sich Gutes zu tun, sich besser wahrzunehmen und zu regulieren, stress-resilienter zu werden und so etwas für ihr körperliches und mentales Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu tun.

KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP arbeiten selbstständig in eigener Praxis, in Spitälern, Heimen, Rehabilitationszentren oder sozialen Institutionen. Yoga Therapie als Körpertherapie ist für alle Menschen geeignet und wird im Einzel- und im therapeutischen Kleingruppensetting angeboten.

www.ktyoga.ch

www.yoga.ch

www.swissyoga.ch



Zum Beispiel

In diesem Kapitel kommen vier Berufsleute zu Wort: ein Naturheilpraktiker Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und eine Naturheilpraktikerin HFP Homöopathie sowie eine KomplementärTherapeutin HFP Atemtherapie und ein KomplementärTherapeut Shiatsu. Mit der Auswahl der Personen dokumentieren wir die Vielfalt der Tätigkeiten, Arbeitsbedingungen und Altersgruppen, die in der Komplementärtherapie oder Alternativmedizin tätig sind. Lassen Sie sich von den Porträts für Ihre eigene Laufbahn inspirieren!

Der Atem ist ein Schlüssel zur Gesundheit

«Du liegst entspannt da. Gib die Arme und Hände auf die Liege ab, die Schultern, den Rücken, die Beine und die Füße. Auch dein Kopf sinkt in das Kissen. Die Gedanken lässt du ziehen wie Wolken am Himmel. Bei jedem Atemzug gibst du noch mehr von deinem Gewicht ab.»

Barbara Spahni blickt ruhig auf den Körper ihrer Klientin, wir nennen sie Rosa. Dann beginnt sie, ihn auszustreichen, an den Beinen, den Rippen, den Schultern. Später drückt sie die Füße stärker, mit beiden Händen, einer Zitrone gleich, schiebt die Hände seitlich unter den Körper von Rosa, den sie, nicht sichtbar, mit ihren Fingerkuppen sanft zu dehnen beginnt, oder zieht an den Armen. Sie schüttelt sie leicht, «lass sie ganz fallen», sagt sie zu Rosa, und führt sie sanft nach oben.

Mit so wenig wird so viel erreicht

Das alles wirkt unscheinbar. Barbara Spahni verwendet kein Werkzeug für ihre Behandlung, auch kein Öl oder Nadeln, behutsam, langsam sind ihre Bewegungen. Aber Barbara Spahni hat einen mächtigen Verbündeten bei ihrer Arbeit: Rosas Atem. Sie beobachtet ihn genau, ertastet ihn und stimmt ihre Handlungen auf die Atembewegung ab. Sie will ihm Raum geben und ihn zum Fliessen bringen. Sie befreit den Atem aus den Fesseln, in die ihn Sorgen oder Schmerzen legten; und mit den Fesseln werden auch Sorgen und Schmerzen klein. Drei Atemräume gibt es: den unteren Atemraum, der Ort des Instinkts, der Standfestigkeit, der Verwurzelung; den mittleren Atemraum, Ort der Gefühle, der Achtsamkeit und Hingabe; und den oberen Atemraum, den Ort des Denkens, des Bewusstseins, des Handelns. Eine Klientin sagte ihr einmal: «Ich hätte nie gedacht, dass man mit so wenig so viel erreichen kann.»



Barbara Spahni ist Atemtherapeutin. Sie hat ursprünglich Lehrerin gelernt und viele Jahre in diesem Beruf gearbeitet. Weil sie sich vertieft mit Psychologie

beschäftigen wollte, begann sie mit 39 Jahren eine Ausbildung in körperzentrierter psychologischer Beratung, auf welche die Ausbildung zur Atemthera-

Berufslaufbahn

Alter	Tätigkeit/Abschluss
16–21	Ausbildung zur Primarschullehrerin
22–42	Tätigkeit als Klassenlehrperson in einer Primarschule
42–50	Stellvertretungen als Lehrerin
39–42	Ausbildung am «Institut für Körperzentrierte Psychotherapie» in Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP
42–44	Ausbildung am «Institut für Körperzentrierte Psychotherapie» in Ganzheitlich-Integrativer Atemtherapie IKP
42	Gründung einer eigenen Praxis für Körperzentrierte Psychologische Beratung und Atemtherapie
Ab 51	Mitglied im Vorstand AFS Atemfachverband Schweiz, ab 54 als dessen Präsidentin
Ab 52	Prüfungsexpertin höhere Fachprüfung für KomplementärTherapeutinnen und -Therapeuten HFP

Barbara Spahni

KomplementärTherapeutin HFP Atemtherapie

peutin folgte. Mit 42 Jahren eröffnete sie eine eigene Praxis und hörte allmählich auf, zu unterrichten. «Viele Atemtherapeutinnen und -therapeuten haben einen zweiten Job, auch ich hatte das, weil es anfangs nicht reichte», sagt sie. «Aber als ich den Mut hatte, mich ganz auf die Atemtherapie zu konzentrieren, wuchs die Zahl meiner Klientinnen und Klienten.» Zwanzig bis 25 Behandlungen pro Woche gelten in der Komplementärtherapie als Vollzeitbeschäftigung.

Weit mehr als eine Methode bei Atemproblemen

Atemtherapie therapiert nicht den Atem, sondern mit ihm. Natürlich behandle sie auch Menschen etwa mit Asthma oder einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), sagt Barbara Spahni. Aber die meisten Klientinnen und Klienten kommen wegen anderer Beschwerden zu ihr. Vielleicht sind es seelische Nöte wie Erschöpfung oder Angst, die den Menschen den Atem nehmen oder zum Hyperventilieren bringen, vielleicht Dinge wie muskuläre Erkrankungen, Verspannungen oder eine Rekonvaleszenz. «Vor Kurzem behandelte ich einen 75-jährigen Mann mit Schlafproblemen, der sich auch schnell aufregte. Es klingt komisch: Aber nach drei Behandlungen erkannte seine Frau ihn kaum wieder.» Manchmal berühre sie die Menschen in ihrem tiefsten Innern und sie beginnen zu weinen. Dann spricht Barbara Spahni sie bereits während oder nach der Behandlung darauf an. Auch in der Atemtherapie spielt, wie in allen Methoden der Komplementärtherapie, das Gespräch eine wichtige Rolle, und auch sie stärkt die Selbstwahrnehmung und Genesungskompetenz der Menschen. Nicht selten gibt sie ihren Klienten

und Klienten Atemübungen mit nach Hause. Und sie leitet auch Gruppen an: «Düreschnuufe» heisst ihr Kurs, den man online oder vor Ort besuchen kann.

Präsidentin des AFS Atemfachverbands Schweiz

Barbara Spahni begleitet gerne Leute auf ihrem Lebensweg, schon als Lehrerin, heute mit der Atemtherapie. Die jüngste Klientin, die sie behandelte, war vier, der älteste 92 Jahre alt. Und sie engagiert sich für den Beruf selber. Vier Jahre nach dem Start ihrer Praxis

übernahm sie die Öffentlichkeitsarbeit des AFS Atemfachverbands Schweiz, fünf Jahre später trat sie in dessen Vorstand ein, inzwischen ist sie Präsidentin. «Der Verband ist der gemeinsame Ort verschiedener Richtungen der Atemtherapie», sagt Barbara Spahni, «aber es gibt nur noch drei akkreditierte Schulen.» Er bietet Kurse und Weiterbildungen an, engagiert sich im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit und Standespolitik, organisiert Interventionen und führt eine Liste mit rund 400 Therapierenden.



«Shiatsu stärkt die Selbstwahrnehmung»

Sara (die eigentlich anders heisst) geht es gut. Sie hat eine gute Arbeit, eine gute Partnerschaft, ein zufriedenes Leben. Ihre Augen können strahlen, wenn sie sich lebendig fühlt, sie ist dann voller Taten-drang. Jetzt leuchten Saras Augen wieder, nach der Stunde bei Martin Schmid. Wie leicht sie sich fühlt!

Manchmal ist das anders. Dann spürt Sara ihre rechte Hüfte und fühlt sich schief. Oder unsicher. Sie ist Sozialpädagogin und begleitet Familien in Not, da geht es um Gewalt, Drogen, Kinderschutz. «Ich fokussiere mich bei meiner Arbeit oft auf andere. Hier, bei Martin Schmid, liegt der Fokus bei mir.» Klarheit ausstrahlen ist ein Thema, Unangenehmes ansprechen.

Befundaufnahme über die Hände

Heute fühlt sich Sara fähig. Sie erzählt, dass die Woche voller Termine war. «Ohne Frühstück sollte ich nicht aus dem Haus.» Martin Schmid macht Notizen. Auf einem Formular hält er Dinge wie das Therapieziel fest oder die Entwicklung seit dem letzten Termin. «Das Gespräch ist ein wichtiger Teil der Behandlung», sagt er. Dann liegt Sara auf dem grossen Futon in der Mitte des Raums. Neben ihr kniet Martin Schmid. Seine Hände liegen auf Saras Bauch, zuerst ruhig, dann tastend, in unterschiedlichen Positionen. Das sei ein weiterer Teil der Befundaufnahme, sagt Martin Schmid. Der Bereich, den er befühlt, heisst Hara – die Kraftmitte des Menschen im Bereich um den Nabel. Seine Zonen entsprechen den fünf Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall und den zugeordneten Organen. Manche Stellen sind weich, manche angespannt. Immer aber deuten sie auf Gefühle wie unterdrückte Wut, Freude, Lebenslust oder Trauer. «Es braucht Erfahrung, sensibel auf diese Signale zu reagieren», sagt Martin Schmid.



Am Anfang war er selber Klient

Martin Schmid absolvierte vor Kurzem die Prüfung zum KomplementärTherapeuten HFP mit eigenössischem Diplom. Ursprünglich hat er eine kaufmännische Lehre gemacht und sich dann zum Sozialpädagogen fortgebildet. Im Laufe der Ausbildung plagten ihn Rückenschmerzen und er kam mit Shiatsu in Kontakt. Zuerst hatte er keine Ahnung:

«Shiatsu?», fragte er. «Nein, ich will keinen Kampfsport machen.» Aber dann verliebte er sich in die Methode. Sie half gegen seine Schmerzen und später gönnte er sich die Behandlung zur Entspannung. Schliesslich wollte er selber Shiatsu lernen. «Hier geht es um den einzelnen Menschen, den ich unterstützen kann», sagt er. «Mir gefällt es, dass Shiatsu über die Körperarbeit

Berufslaufbahn

Alter	Tätigkeit/Abschluss
16–19	Kaufmännische Grundbildung als Kaufmann EFZ bei Kaba, Wetzikon (ZH)
29–33	Ausbildung zum Sozialpädagogen HF, Krisenintervention Florhof, Zürich
39–43	Ausbildung an der Ko Lebensschule mit Abschluss Branchenzertifikat OdA KT Methode Shiatsu
45	Höhere Fachprüfung zum KomplementärTherapeuten HFP mit eidgenössischem Diplom

Martin Schmid

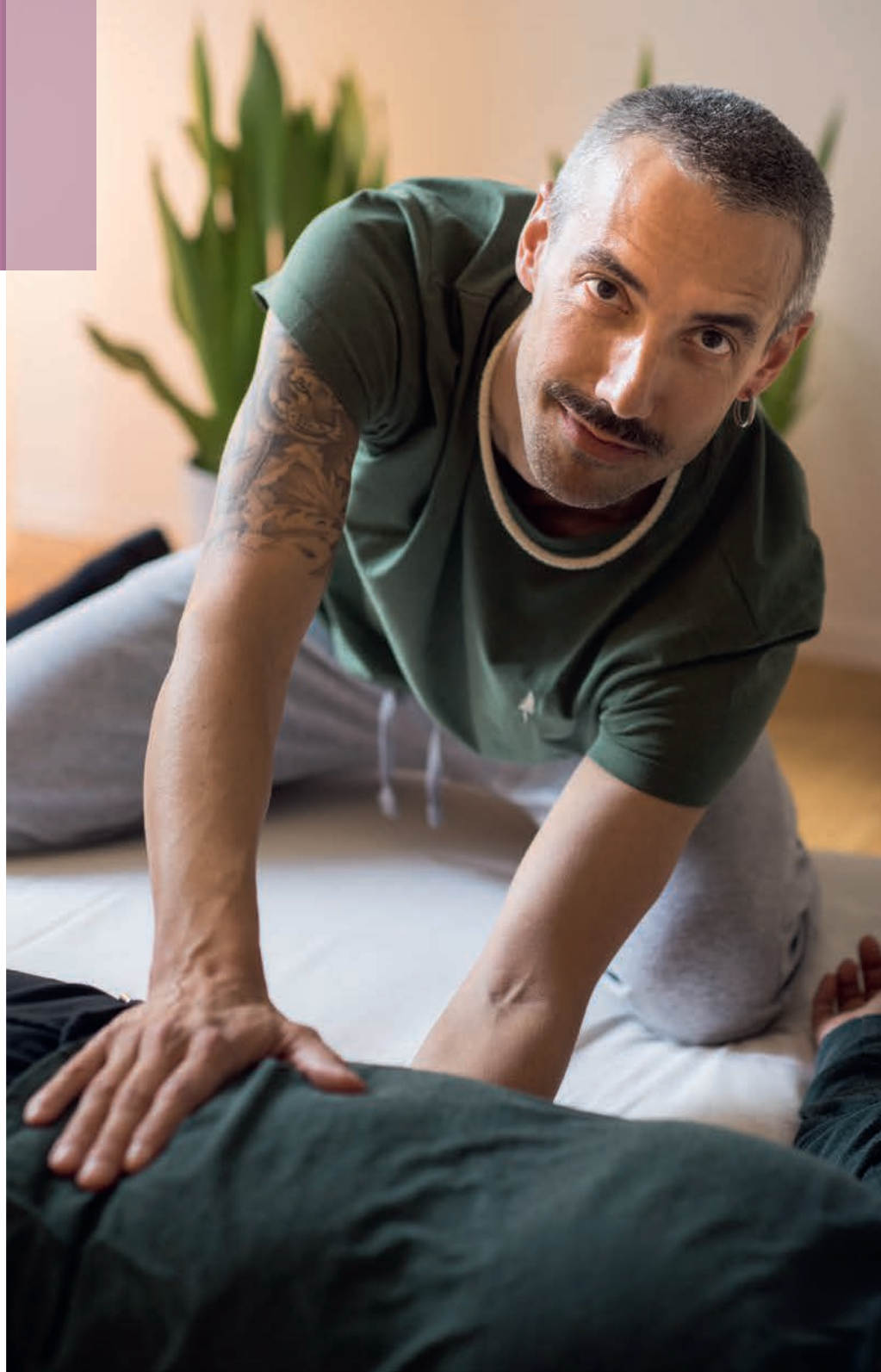
KomplementärTherapeut Shiatsu

die Seele des Menschen berühren kann.» Die Themen sind manchmal existenziell. Nicht alle Klientinnen und Klienten öffnen sich im Gespräch oder entspannen sich in der Behandlung. Anspruchsvoll sei aktuell die Arbeit mit einer von Burnout betroffenen Person, die nach einem Klinikaufenthalt mit Depressionen zu ihm kam. Es ist wichtig, dass sie parallel eine Gesprächstherapie besucht, sagt Martin Schmid. «Das kann meine Arbeit entlasten. Shiatsu hat Grenzen.» Manchmal rate er zu einer schulmedizinischen Abklärung oder einer weiteren Therapie.

Meridianpunkte aktivieren

Inzwischen hat Martin Schmid begonnen, den Körper von Sara sanft zu schaukeln. Die Technik heisst Kempiki, japanisch Welle, und hilft Sara, loszulassen. Später dehnt er ihre Glieder, beugt ihr rechtes Bein über sein eigenes, nun schon mit kräftigerem Zug, bald auch in Rotation. «Wie fühlt sich deine Hüfte jetzt an», fragt Martin Schmid? Immer wieder nimmt er auf diese Weise Rücksprache. Denn wichtiger als seine eigene Wahrnehmung sei die der Klientinnen und Klienten. «Wie eine Banane bin ich mir anfangs vorgekommen», antwortet Sara, «jetzt bin ich gerade.»

Und dann fängt Martin Schmid an, mit dem Daumen einzelne Körperstellen anzuregen, Meridianpunkte, über die die Lebensenergie fließt. Martin Schmid aktiviert gerade Saras Dünndarm-Meridian, der 19 solche Punkte umfasst – zum Beispiel beim Schultergelenk. Später arbeitet er auch an den Füßen, die besonders dichte und gut erreichbare Reflexzonen aufweisen. «Wohlfühl-schmerz», nennt Sara das Gefühl, das sie spürt. Die Energien kommen wieder in Fluss.



Die Selbstwahrnehmung stärken

Martin Schmid arbeitet an drei Tagen in seiner Praxis, höchstens fünf Behandlungen pro Tag. Pro Sitzung verrechnet er 140 Franken. Daneben übt er wieder eine kaufmännische Tätigkeit aus, ein guter Kontrast zu Shiatsu. Ihm sei der Start in die Berufspraxis erstaunlich gut gelungen, sagt Martin Schmid. Er sei auf Instagram präsent, und anfangs habe er Flyer in die Briefkästen verteilt. Aber seit einem halben Jahr mache er keine Werbung mehr.

Dann ist die Behandlung abgeschlossen. Nochmals ein Gespräch: «Was nimmst du mit?» Ein Bild vielleicht, sagt Sara, das sie während der Behandlung gesehen habe. Bei früheren Therapien waren es der Hochsitz eines Jägers oder eine Giraffe. «Das Hauptziel von Shiatsu ist es, die Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation der Menschen zu stärken», sagt Martin Schmid. Dazu gehören auch Übungen für zu Hause zur Belebung der Meridiane, Positionen im Stehen, Sitzen, Liegen.

Wie auf einer Fernwanderung

Matteo ist zehn Jahre alt. Er lässt sich schnell ablenken und hat eine kurze Zündschnur. Zur Lehrerin war er schon respektlos und mit Schulkameraden gibts manchmal Streit. Vereinzelt hat er Kopfweg, träumt schlecht oder hat Zuckungen im Gesicht. Kürzlich wurde er von einer Zecke gebissen und am Hals zeigt sich eine Schuppenflechte.

Was ist das für ein Bild? Was erzählt Matteos Körper? Was könnte ihm helfen? Fragen wie diese treiben die Homöopathin Franziska Seiler um. Wenn Matteo mit seiner Mutter in Behandlung kommt, dann begibt sie sich auf Spurensuche. Sie fragt Matteo, wie es ihm geht, was er erlebt hat, und erkundigt sich nach den erwähnten Symptomen. Was hast du geträumt? Wie geht es mit deiner Lehrerin? Zeigst du mir den Zeckenbiss? Vor sechs Wochen hat sie ihm eine Gabe Globuli aus der Pflanze Stramonium gegeben, dem Stechapfel. Aber Franziska Seiler weiss, dass auch andere Arzneien den Bedürfnissen von Matteo entsprechen können. Auch Hyoscyamus könnte helfen, das aus dem schwarzen Bilsenkraut gewonnen wird. Da ist eine genaue Differenzierung der Mittel nötig.

Die Suche nach der richtigen Arznei

Vielleicht ist dies der Kern der Homöopathie: Die Suche nach der richtigen Arznei. An ihrem Anfang steht ein ausführliches Gespräch von mindestens einer Stunde, auf das mit jeder Konsultation weitere Gespräche folgen. Hier werden Fragen zur Krankengeschichte, psychischen Verfassung und sozialen Situation und zu aktuellen Beschwerden und Lebensumständen gestellt. Dieses Gesamtbild der Patientin oder des Patienten ist die Basis, um ein passendes Einzelmittel auszuwählen. Das können Globuli sein, aber auch



Berufslaufbahn

Alter	Tätigkeit/Abschluss
17–22	Berufliche Grundbildung als medizinische Praxisassistentin EFZ
20–22	Tätigkeit in verschiedenen Arztpraxen und im Spital Emmental, Burgdorf (BE)
21–23	Berufsmaturität
27–31	Ausbildung zur Homöopathin an der ANHK (Huber Widemann Schule), Basel
32	Praktikum im Khula Natural Health Centre in Südafrika
32	Eröffnung ihrer eigenen Praxis «Pustebume»
seit 22	Diverse Homöopathie-Weiterbildungen im In- und Ausland
Seit 32	Vorstandsmitglied beim Homöopathieverband Schweiz (HVS)
Seit 34	Vorstandsmitglied bei hmswiss – Homeopathy I Projects I International
Seit 34	Dozentin an der ANHK (Huber Widemann Schule), Basel
Seit 34	Mitglied Organisationskomitee Gesundheitsmesse «Rendez-vous Gesundheit»
Seit 35	Administrative Mitarbeiterin beim Gewerbeverein Huttwil

Franziska Seiler

Naturheilpraktikerin HFP
Homöopathie

Tabletten, Tropfen, Salben oder Sprays. Es existieren rund 5000 homöopathische Arzneimittel, die Hälfte davon sind Kombinationspräparate. Eine der wichtigsten Anschaffungen, die Franziska Seiler für ihre Praxis tätigte, war eine Software. Sie ermöglicht die symptom-basierte Arzneimittelsuche und die Patientenverwaltung.

Heilung braucht Zeit

Heute entlässt Franziska Seiler Matteo und seine Mutter aber ohne neue Medikation. Der Körper braucht Zeit, sagt sie, Heilung braucht Zeit – das sei wie eine Fernwanderung. Sie wolle die Anlagen eines Menschen nicht verändern, Fieber drücke sie nicht weg, auch nicht mit Homöopathie. In ihrem ursprünglichen Beruf als medizinische Praxisassistentin (MPA) wurde das oft anders gesehen: «Die Bestellungen von Medikamenten waren teilweise enorm», blickt Franziska Seiler zurück. «Die Schulmedizin ist für akute Fälle super, aber wenn es chronisch wird, kommt sie an Grenzen.» Genau darum habe sie die Homöopathie gewählt: Weil sie Krankheit als ganzheitliches Geschehen begreift und weil sie die Ressourcen des Menschen stärke.

Mit und neben der Schulmedizin

Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten von Franziska Seiler lässt sich auch schulmedizinisch versorgen. Die Homöopathin findet das dann nützlich, wenn Blutbilder oder klinische Untersuchungen zum Befund beitragen können. Als ehemalige MPA wisse sie auch genau, wann es sinnvoll sei, den Hausarzt aufzusuchen. Aber es können auch Konflikte entstehen, wenn Patientinnen oder Patienten konventionelle Arzneien zu sich nehmen und den Krankheitsverlauf stören. Nicht immer genießt die Homöopathie genügend Vertrauen.



Es passt nicht in unser physikalisches Weltbild, dass die Wirkung einer Arznei durch Verdünnung gesteigert werden kann. Dabei habe eine Vielzahl guter Studien nachgewiesen, dass homöopathische Arzneien wirken.

Eigene Praxis

Franziska Seiler hat sich nach ihrer Ausbildung sofort selbstständig gemacht. Ihre Praxis erlebte rasch eine lebhaftere Nachfrage, die zusätzlich stieg, als sie ihr Teilpensum in der Pneumologie im Spital Emmental in Burgdorf (BE)

aufgab. Mit dem, was sie tut, ist sie glücklich. Sie ist gerne mit ihren Patientinnen und Patienten auf «Fernwanderung». Manchmal stellen sich die Erfolge nur zögerlich ein, manchmal aber rasch. Eine Patientin litt vor und während ihrer Menstruation unter starken Schmerzen; im Grunde ging es ihr nur während rund fünf Tagen pro Monat gut. Mit einer einzigen Gabe erreichte Franziska Seiler, dass sich die Verhältnisse umkehrten. «Wenn ich solche Dinge erlebe, kann ich über die Wirkung dieser Mittel nur staunen», sagt sie.

«TCM bringt die Energien ins Gleichgewicht»

Zehn Leute sind da. Sie laufen sich warm, bringen Seile zum Schwingen, dehnen die Beine. Das ist die «Backyard Performance», jeden Montag- und Mittwohabend auf dem Sportplatz Deutweg in Winterthur (ZH). Frauen und Männer sind dabei. Und ein Coach: «Ich bin Jeremy Lim und leite das Training», sagt er auf einem YouTube-Clip in die Kamera.

Vom Feinmechaniker zum Sport zur TCM

Ursprünglich hat Jeremy Lim Feinmechaniker gelernt. Aber als er nach langen Reisen in die Schweiz zurückkam, orientierte er sich um. «Ich spielte

in der obersten Schweizer Liga American Football, jetzt wurde der Sport zum Beruf.» Er hat Ausbildungen zum Fitnessinstructor, Personal Trainer und Leistungssport-Trainer gemacht und arbeitet bis heute in diesem Bereich. Aber irgendwann fragte er sich, ob das alles ist. Und erinnerte sich an früher. Früher, wenn er krank war, musste er «stinkende Suppen essen», erzählt er lachend, Kräuteresenzen seines Vaters, eines malaysischen Chinesen. In der Schule habe er manchmal selber Kräuterkugeln verteilt, er war der «China-Doktor». Das ist er jetzt wieder. Jeremy Lim hat 2011 die Ausbildung in Akupunktur und Tuina, einer Massagetechnik, begonnen und neun Jahre später mit Diplom des TCM Fachverbands abgeschlossen (heute äquivalent mit dem Zertifikat der OdA Alternativmedizin). Durchschnittlich benötigt man dafür im Nebenzustudium vier bis fünf Jahre, aber Jeremy arbeitete als selbstständiger Personal Trainer und reiste viel. Als Nächstes

könnte er die höhere Fachprüfung absolvieren. «Ich mache das später», sagt er aber, «und lerne vermutlich auch eine der weiteren Säulen der TCM, wie Qigong, chinesische Arzneimittel oder Ernährung». Jetzt sei er einfach als Therapeut tätig und sammle Erfahrungen.

Die Energie zum Fließen bringen

Heute ist Michaela bei ihm. Sie leidet unter einem Schiefstand des Grosszehs, ein Hallux, der genetisch bedingt sein, aber auch durch eine muskuläre Dysbalance oder falsches Schuhwerk entstehen kann. Michaela kommt immer wieder in die Praxis von Jeremy Lim, manchmal wöchentlich, manchmal monatlich, wenn die Schmerzen zu gross sind. Was sie in dieser Stunde erwartet, weiss sie: Ein rund zehnmütiges Gespräch und eine Anamnese über Puls und Zunge, dann die Akupunktur, manchmal zusammen mit Tuina. «Bei einer neuen Patientin brauchen Gespräch und Anamnese



Berufslaufbahn

Alter	Tätigkeit/Abschluss
17–21	Berufslehre als Feinmechaniker EFZ
24–28	Fitnessinstructor BP (heute: Spezialist Bewegungs- und Gesundheitsförderung BP)
24–35	Berufstätigkeit in Fitnessstudios in Winterthur und Zürich
26–27	Dipl. Reha Trainer, SAFS
28–29	Dipl. Personal Trainer SAFS
29	Beginn Selbstständigkeit
30–31	Trainer Leistungssport BSA
31–40	TCM-Ausbildung zum dipl. Akupunkteur (TCM-FVS) und dipl. Tui Na / An Mo Therapeut (Biomedica)
37	Eröffnung eigener Praxis
Seit 40	Diverse Weiterbildungen

Jeremy Lim

Naturheilpraktiker Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

deutlich länger», sagt Jeremy Lim. «Dann betrachte ich den Körper und untersuche ihn wenn nötig (etwa durch Inspektion, Betasten, Beklopfen, Abhören). Ich frage nach der Lebenssituation und bisherigen Krankheiten, nach Lebensstil und familiären Belastungen, kläre Ressourcen und informiere über Datenschutz oder Kosten.»

Nach Mustern suchen

Inzwischen hat Jeremy Lim begonnen, feine Nadeln in die Füße von Michaela zu stechen. Dabei spricht er lokale Schmerzpunkte (Ashipunkte) direkt an und bringt das Qi, die Energie, wieder zum Fließen. Michaela spürt dabei kaum etwas, nur ein Ziehen oder ein dumpfes Gefühl. Um die Wirkung zu erhöhen, kann Jeremy Lim die Nadeln bewegen, sie mithilfe von Moxa-Kegeleln erhitzen oder unter Strom setzen. Danach nadelt der Naturheilpraktiker weitere Körperstellen. So regt er den ganzen Körper an und bringt die Energien ins Gleichgewicht – er beruhigt sie oder regt sie an. «In der Anamnese suche ich nach Mustern der Menschen, die etwa zu Kopfweg oder einer schlechten Verdauung, emotionalen Spannungen oder störendem Verhalten führen», erklärt Jeremy Lim. «Michaela hat u. a. ein schwaches Milz-Qi – eine schwache Verdauung. Mit den Nadeln oder der Tuina-Massage stärke ich es wieder.» Das ist stark vereinfacht gesagt. Denn dahinter stehen das komplexe Zusammenspiel von Yin und Yang, die Theorie der fünf Wandlungsphasen und die Kraft von Jing (Essenz), Qi (Energie) und Shen (Geist). «Im Gespräch mit Jeremy habe ich plötzlich verstanden, warum ich zu viel blinzle oder aufbrausend sein kann», sagt Michaela. Ein Dutzend Nadeln stecken nun in ihrem Körper,

rund eine halbe Stunde lang. Jeremy geht zeitweise aus dem Raum, damit sich Michaela entspannen kann.

Die eigenen Grenzen kennen

Jeremy Lim arbeitet gerne mit Menschen und sucht mit ihnen zusammen nach den Wurzeln ihrer Krankheit. «Die TCM gibt mir dafür viele Werkzeuge an die Hand.» Eine Patientin habe ihm gesagt, dass sie zum ersten Mal seit Jahren wieder Freude verspüre – solche Erfolge sind schön. Ein anderer Patient sei an Krücken gehend

zu ihm gekommen; nach einer Stunde konnte er wieder frei gehen. «Wenn mir das jemand erzählen würde, ich würde es nicht glauben», lacht Jeremy Lim und ergänzt: «Ich kenne meine Grenzen. Eine der ersten Fragen, die ich mir in der Anamnese stelle, lautet: Ist das ein Notfall? Sollte eine schulmedizinische Abklärung stattfinden? Oder kann ich die Behandlung selbst verantworten?» In den meisten Fällen sei Letzteres möglich.





Ergänzende Adressen

Aus- und Weiterbildung



www.berufsberatung.ch

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

www.berufsberatung.ch/berufssuche

Beschreibung von fast 2000 Berufen

www.berufsberatung.ch/studium

Der Schweizer Studienführer online (FH, PH, UNI/ETH)

www.berufsberatung.ch/awd

Die grösste Aus- und Weiterbildungsdatenbank der Schweiz

www.berufsberatung.ch/laufbahn

Plattform zu Laufbahnfragen mit kurzen Fragebögen zur Standortbestimmung und zahlreichen Informationsseiten zu Arbeitsmarkttrends und Weiterbildungsmöglichkeiten

www.berufsberatung.ch/berufsabschluss-nachholen

Informationen zum Berufsabschluss für Erwachsene

www.berufsberatung.ch/branchen

Überblick über die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in den einzelnen Branchen

www.berufsberatung.ch/berufstaetig

Informationen zu Karriereplanung, Berufswechsel sowie branchenspezifischen Aus- und Weiterbildungen

www.berufsberatung.ch/biz

Adressen der kantonalen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungen

www.swissuniversities.ch

Rektorenkonferenz der Schweizer Hochschulen

www.sbf.admin.ch

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBF

Medien und Branchenspezifisches



www.shop.sdbb.ch

Der SDBB Verlag bietet weiterführende Medien an, auch zu Themen dieses Hefts. Viele davon liegen in den BIZ der Kantone auf und können zum Teil ausgeliehen werden.

www.camsuisse.ch

CAMsuisse - Zusammenschluss von Berufsorganisationen mit eidg. anerkannten Abschlüssen KAM

www.oda-am.ch

Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz

www.oda-kt.ch

Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie

www.artecura.ch

Organisation der Arbeitswelt für Kunsttherapie

www.fso-svo.ch

Schweizerischer Osteopathieverband

www.unioncomed.ch

UNIONCOMED, Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen

www.vaoas.ch

Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz

www.svha.ch

Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte

www.smgp-sspm.ch

Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie

www.akupunktur-tcm.ch

Assoziation Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin

www.asca.ch

ASCA, Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin

www.educamswiss.ch

eduCAM Swiss, Verband Fachschulen Naturheilkunde Schweiz

www.emr.ch

EMR, Erfahrungsmedizinisches Register

www.nvs.swiss

SPAK, Schulprüfungs- und Anerkennungs-Kommission (Qualitätssicherungsstelle der NVS)

www.svkh.ch

SVKH, Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel

www.svanah.ch

SVANAH, Schweizer Verband der anerkannten Naturheilpraktiker/innen

www.nvs.swiss

NVS, Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS

Weitere Verbandsadressen sind im Kapitel «Fachrichtungen und Methoden» bei den einzelnen Beschreibungen aufgeführt.

Impressum

Neuaufgabe 2025

© 2025 SDBB, Bern. Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-03753-469-4

Herausgeber:

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung I
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB
SDBB Verlag, www.sdbb.ch, info@sdbb.ch
Das SDBB ist eine Fachagentur der Kantone (EDK) und
wird vom Bund (SBFI) unterstützt.

Redaktion: Daniel Fleischmann, Schaffhausen

Fachlektorat: Regula Luginbühl, SDBB

Korrektorat: Cavelti AG, Gossau

Fotos: Fabian Stamm, Winterthur

Grafik und Umsetzung: Andrea Lüthi, SDBB

Druck: Cavelti AG, Gossau

Vertrieb, Kundendienst:

SDBB Vertrieb

Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen

Tel. 0848 999 001, vertrieb@sdbb.ch

www.shop.sdbb.ch

Artikelnummer: LI1-3120

Wir danken allen beteiligten Personen für ihre Mitarbeit.
Mit Unterstützung des SBFI.

Medizin

