

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 5

Artikel: Ganzheitlich gesund werden
Autor: Dahinden, Maja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724608>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Kügelchen, Tropfen, Kapseln – die Homöopathie basiert auf der Grundidee, «Ähnliches mit Ähnlichem» zu heilen.

Ganzheitlich gesund werden

Alternative Heilmethoden liegen im Trend. Welche Therapie ist für wen geeignet? Welche sind von den Krankenkassen anerkannt?

VON MAJA DAHINDEN

Den verschiedensten alternativen Heilmethoden ist eines gemeinsam: Sie verstehen den Menschen nicht als ein Gebilde aus verschiedenen Organen und Systemen, sondern als ein aus dem Zusammenspiel von körperlichen, seelischen und geistigen Vorgängen bestehendes Ganzes. So gesehen ist Krankheit ein Zeichen dafür, dass das Ganze mehr oder weniger aus dem Gleichgewicht geraten ist. Naturheilverfahren versuchen deshalb, Krankheiten zu lindern oder bei der Heilung mitzuhelfen, indem sie die Selbstregulierungskräfte des Organismus anregen.

Doch das Angebot an alternativen Heilmethoden ist gross und daraus die für sich stimmige Therapie herauszufiltern oft ein langwieriges Unterfangen. Was die Qual der Wahl jedoch erleichtern mag: Seit 1999 sind sechs komplementärmedizinische Methoden in der Grundversicherung eingeschlossen, nämlich Akupunk-

tur, anthroposophische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, Phytotherapie und traditionelle chinesische Medizin. Das heisst, die Kassen müssen diese Therapien bezahlen, wenn der verschreibende Arzt einen FMH-Titel sowie eine anerkannte Zusatzausbildung vorweisen kann. Hier ein Überblick.

Homöopathie

Einige unscheinbare Kügelchen, das ist alles. Wie sie wirken, bleibt ein Stück weit rätselhaft. Trotzdem ist Homöopathie in der Schweiz die am meisten verbreitete alternative Heilmethode. Sie arbeitet mit hoch verdünnten und potenzierten Arzneimitteln, in denen der Wirkstoff meist nicht mehr nachzuweisen ist. Das Wort Homöopathie ist aus den griechischen Wörtern Homoios (=ähnlich) und Pathos (=Leiden) abgeleitet. Der Begründer der klassischen Homöopathie ist der Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843). Die Grundidee seines neuartigen Heilungsansatzes beschrieb er mit den

Worten: «Similia similibus curentur» – Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden.

Dies bedeutete eine völlige Umkehr des medizinischen Denkens. Bis heute «vertreibt» die Schulmedizin Krankheiten, indem sie gezielt gegen Beschwerden vorgeht. Bei einer homöopathischen Behandlung hingegen erhält ein Patient ein homöopathisches Mittel, das bei jedem Gesunden Krankheitssymptome hervorrufen würde, die den Symptomen des Kranken ähnlich sind. Einer der grössten Anwendungsbereiche der Homöopathie sind chronische oder immer wieder auftretende Erkrankungen wie Asthma, Ohrenentzündungen oder Migräne.

Zu beachten: Als Nebenwirkung homöopathischer Heilmittel zeigt sich manchmal eine Erstverschlechterung der Symptome, die mehrere Tage andauern kann. Und: Bei einer homöopathischen Behandlung sollte auf Kaffee, Schwarz- und Pfefferminztee sowie Alkohol verzichtet werden. Auch kräuterhaltige

Zahnpasta oder ätherische Öle können die Wirkung homöopathischer Mittel beeinträchtigen.

Weitere Informationen: SVHA Schweizer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte, Sekretariat, Dorfhaldestr. 5, 6052 Hergiswil, Tel. 041 630 07 60, Internet www.swiss-homeopathy.ch

Neuraltherapie

So seltsam es auch tönt: Die Heilung für Kopfschmerzen kann in den Mandeln liegen und Gallenkoliken werden beispielsweise von einer Narbe am Schienbein ausgelöst. Die Aufgabe der Neuraltherapie besteht nun darin, diese so genannten Störfelder zu entdecken und mit Procain, einem örtlichen Betäubungsmittel, zu behandeln, indem man kleine Mengen davon ins Störfeld einspritzt. Neuraltherapie wirkt über das vegetative Nervensystem, ein Netz, welches sämtliche Organe und Körperteile mit vielen feinsten Nervenfasern verbindet. Mit der Injektion von Procain werden störende Nervenimpulse für ein paar Minuten abgestellt. Ein gesund reagierender Organismus kann in



BILDER: TRES CAMENZIND; PRISMA

Akupunkturadeln, an der richtigen Stelle platziert, können von Beschwerden befreien.

dieser Zeit wieder seine normalen Impulse in die Nerven senden und beispielsweise Schmerzempfindung auslöschen. Es ist ähnlich wie bei einem Computer, welcher bei einem Neustart die alten Inhalte löscht und ein unbelastetes «gesundes» Programm lädt.

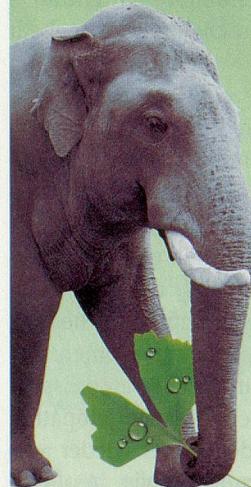
Neuraltherapie beinhaltet nicht nur das Ausschalten von Störfeldern (Störfeldtherapie), sondern auch die Behandlung im Bereich der Beschwerden selbst (Segmenttherapie). Ihr Entdecker ist der Arzt Ferdinand Huneke (1891–1966).

Neuraltherapie wird erfolgreich eingesetzt bei Migräne, Spannungskopfweh, Gesichtsschmerzen, Schulter-, Rücken- und Nackenschmerzen, Menstruationsschmerzen, Wechseljahrbeschwerden, Beinkrämpfen, kalten Füßen, Restless-Legs-Syndrom, Narbenschmerzen, Schmerzen bei Gürtelrose und Nervenschmerzen.

Weitere Informationen: Schweiz. Ärztegesellschaft für Neuraltherapie nach Huneke SANTH, Präsident: Dr. med. A. Beck, Kornhausplatz 7, 3011 Bern, Tel. 031 311 66 69, www.neuraltherapie.ch oder www.schmerzklinik.ch

INSEKT

Mit Ginkgo fit im Kopf bleiben



Das Gehirn macht zwar nur 3 % unseres Körpergewichts aus, aber verbraucht in der Regel 22 % des Sauerstoffs, den wir einatmen. Deshalb lässt die geistige Leistungsfähigkeit z.B. spürbar nach, wenn bei gestörter Durchblutung weniger Sauerstoff ins Gehirn gelangt. Erste Symptome für diesen Sauerstoffmangel des Gehirns und gleichzeitig Alarmsignale sind Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Abgeschlagenheit und oft auch Schwindelzustände. In dieser Situation können die Wirkstoffe aus dem Ginkgo-biloba-Blatt Abhilfe schaffen.

In diversen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Blätter des Ginkgo-Baumes Wirkstoffe enthalten, welche die Durchblutung fördern und den Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgen. Damit kann man der Arterienverkalkung vorbeugen oder deren Auswirkungen spürbar lindern. Neuste Untersuchungen zeigten gar genau so gute Erfolge in der Demenztherapie wie die herkömmlichen synthetischen Präparate.

Wie wirkt ein Ginkgo-biloba-Spezialextrakt?

Der Ginkgo-biloba-Spezialextrakt EGB 761 wirkt auf mehrfache Weise, denn er regelt das natürliche Gleichgewicht der betroffenen Körperfunktionen. Er verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und sichert so die Sauerstoffzufuhr vor allem zum Gehirn. Die Gefäße werden geschützt und schlecht durchblutetes Gewebe erhält wieder mehr Sauerstoff und wichtige Nährstoffe. Dieser Spezialextrakt von Tebofortin wird durch ein spezielles Verfahren gewonnen und kann daher nicht mit anderen Ginkgo-biloba-Extrakten verglichen werden. Er eignet sich für die Langzeittherapie bei Beschwerden wie Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Schwindelgefühl infolge Arteriosklerose.



Aus der Natur.
Für den Menschen.

SCHWABE Pharma AG, Spezialist für pflanzliche Heilmittel, 6403 Küssnacht a.R.

Lesen Sie bitte die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Phytotherapie

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde umfasst alle Heilpflanzen, von harmlosen wie der Kamille bis hin zu stark wirkenden wie Digitalis und Tollkirsche. Dabei ist zu betonen, dass die Bezeichnung «harmlos» keineswegs bedeutet, dass diese Heilpflanzen weniger wirksam wären. Sie will vielmehr besagen, dass man von diesen Pflanzen keinen unmittelbaren, intensiven Effekt erwarten kann und dass sie auch keine wesentliche Toxizität (Giftigkeit) aufweisen, sodass man sie ohne Schaden auch über eine längere Zeit hinweg kurmäßig einnehmen darf.

Der Begriff Phytotherapie stammt aus dem griechischen Phyton = Pflanze. Sie ist aus der überlieferten, volkstümlichen Kräuterheilkunde entstanden. Phytotherapie lässt sich erfolgreich einsetzen bei Verstopfungsproblemen, Behandlungen von Leberschäden, Magenkrankheiten, verschiedenen Hautkrankheiten, Erkrankungen von Nieren, Harnleiter und Blase, verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkältungskrankheiten und Verletzungen; gute Erfolge auch bei psychischen Störungen (z. B. Johanniskraut), Ein- und Durchschlafstörungen sowie verschiedenen Atemwegserkrankungen und klimakterischen Beschwerden.

Zu beachten: Die Wahl geeigneter Heilmittel verlangt ein umfassendes Wissen und Erfahrung. Wegen möglicher Neben- und Wechselwirkungen sollten Sie deshalb auf eine Selbstmedikation verzichten. Wenn Sie gleichzeitig chemisch-pharmazeutische Präparate einnehmen, kann dies die Wirkung der Heilpflanzen abschwächen.

Weitere Informationen: Phytotherapie Verband Schweiz, Dorfstr. 15, 8330 Pfäffikon, Tel. 01 950 32 95, Internet www.phyto-verband.ch – oder: Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie, Keltenstrasse 40, 8044 Zürich (nur schriftliche Anfragen), Internet www.smgp.ch

Traditionelle chinesische Medizin

In China wurden die Ärzte früher dafür bezahlt, dass die Bevölkerung gar nicht erst erkrankte. Diese Ausrichtung führte dazu, dass in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) das Schwergewicht auf möglichst gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Massnahmen gelegt wurde. Mit den diagnostischen Techniken der TCM wie zum Beispiel Zungen-, Puls- und Gesichtsdiagnostik lassen

sich Krankheiten erkennen, bevor sie «ausbrechen». So können sie korrigiert und der Patient wieder zur «dynamischen Gesundheit» zurückgeführt werden, bevor es zu dem uns bekannten eigentlichen Krankheitsbild kommt. Das Einsatzgebiet der TCM sind akute und vor allem auch chronische Beschwerden, die sich als körperliche Krankheiten, Geistes- oder Gemütssymptome zeigen können.

Weitere Informationen: TCM International AG, Bahnhofstr. 40, 7001 Chur, Tel. 081 252 61 91, Internet www.tcmmmed.ch – oder: Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin SBO-TCM, Luzernerstr. 69, 6030 Ebikon, Tel. 041 429 81 89, Internet www.sbo-tcm.ch

Akupunktur

Die Akupunktur (acus = die Nadel, punctura = der Stich) ist ursprünglich eine Behandlungsmethode aus dem grossen Medizinkonzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Über 700 Akupunkturpunkte am menschlichen Körper sind bekannt und jeder beschreibt ein spezifisches Beschwerdebild bzw. einen Symptomkomplex. Doch ist es bei dieser Methode nicht damit getan, blass Nadeln in die entsprechenden Punkte zu stechen. Stichtiefe, Stichwinkel oder schnelles bzw. langsames Stechen und Ziehen sind nur einige Aspekte, die der Therapeut beherrschen muss.

Akupunktur wird erfolgreich angewandt bei der Behandlung von akuten und vor allem chronischen Schmerzen, verschiedenen Kopfschmerzformen, Migräne, Bronchitis, Asthma, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Schmerzen am Bewegungsapparat wie Muskelschmerzen, Tennisarm, Ischialgie, Schmerzen in Schulter und Nacken, Rückenschmerzen; Mithilfe bei Nikotin- und Alkoholentwöhnung sowie bei Essstörungen.

Weitere Informationen: ASO Assoziation Schweizerischer Ärztegesellschaften für Akupunktur und chinesische Medizin, Postfach, 8575 Bürglen, Telefon 071 634 66 19, Internet www.akupunktur-tcm.ch

Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin versteht sich als eine geisteswissenschaftliche Erweiterung der Schulmedizin. Sie wurde 1920 von Rudolf Steiner (1861–1925) in Zusammenarbeit mit der Ärztin Ita Weg-

In der Phytotherapie werden die unterschiedlichsten Heilpflanzen therapeutisch angewendet.

man und anderen Ärzten begründet. Vereinfacht dargestellt besteht der Mensch nach anthroposophischen Gesichtspunkten aus vier «Wesensgliedern», deren geistige Kräfte sowohl die körperliche Konstitution als auch die seelisch-geistige Innenwelt schaffen: der physische Leib, der Ätherleib, der Astralleib und das Ich.

Im gesunden Menschen wirken diese vier Komponenten harmonisch zusammen. Krankheit entsteht dann, wenn das Gleichgewicht der vier Wesensglieder gestört wird. Bei einer Behandlung geht es darum, die Kräfte auszubalancieren. Dafür stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Zum Beispiel Malen, Modellieren oder Heileurythmie, letzteres eine spezifische Bewegungstherapie. Auch Bäder und Massagen werden eingesetzt. Die anthroposophische Medizin richtet sich nicht nur auf bestimmte Erkrankungen, sondern unterstützt den Körper, indem sie Organe, Organsysteme und körperliche Prozesse dem «gesunden Urbild» angleicht, Ressourcen weckt und den Menschen in einen Gesundungsprozess hineinbegleitet.

Weitere Informationen: Verein für ein anthroposophisch erweitertes Heilwesen, Postfach, 4144 Arlesheim, Tel. 061 701 15 14, Internet www.anthrosana.ch

Weitere Tipps: Naturärzte-Vereinigung der Schweiz NVS, Postfach 127, 9101 Herisau, Tel. 071 352 58 80, Internet www.naturaerzte.ch

