



Gehören Sie zu den über 70 Prozent der Schweizer Bevölkerung, die offen sind für Komplementärmedizin? Dann lesen Sie die folgenden Seiten! Die Journalistin Nell Andris berichtet über überraschende Erkenntnisse (Säure-Basen-Haushalt), neuste Sportler-Trends (Mikro-nährstoffe) und zeigt Ihnen die verschiedenen Wege der Integrativen Medizin: vom traditionellen Heiltee über Seelenblüten zu asiatischer Heilkunst und Homöopathie gegen Sommerbeschwerden. Unser Tipp: Falls Sie je Spitalpflege benötigen und über den Zusatz «ganze Schweiz» verfügen, sollten Sie als Alternative einmal ein Spital mit einer komplementärmedizinischen Abteilung in Erwägung ziehen. Zum Beispiel das Regionalspital Emmental in Langnau.

SF zwei TV-THEMA

Komplementär-, Alternativ- oder sanfte Medizin? Nein – Integrative Medizin heisst das neue Zauberwort! Was steckt dahinter, wenn die Schulmedizin Naturärzten, Therapeuten und Kräuterfrauen die Hand reicht? Dr. Peter Heusser, Dozent für Anthroposophische Medizin an der Universität Bern und Leitender Arzt der Lukas Klinik Arlesheim BL, redet Klartext.

Neuer Trend aus den USA

Integrative Medizin – was bedeutet das?

Welche Trends stellen Sie fest?

Dr. Peter Heusser: Erstens: Ein wachsendes Bedürfnis der Patienten, nicht nur als molekularbiologische Maschinerie aufgefasst zu werden. Zweitens: die zunehmende Beliebtheit von medizinischen Methoden aus der traditionellen Komplementärmedizin oder der neuen, geisteswissenschaftlich erweiterten Medizin. Drittens: das Bestreben der Schulmedizin, aus diesen Richtungen Elemente bei sich zu integrieren.

Was bedeutet der neue Begriff «Integrative Medizin»?

Eine Medizin, die Elemente aus verschiedenen wissenschaftlichen und medizinischen Richtungen entsprechend dem Bedarf des Patienten sinnvoll zu einem Ganzen kombiniert. Dabei hilft es nicht, wenn man «Rosinen pickt», indem man aus verschiedenen Bereichen nur einzelne Elemente nimmt.

Das würde man besser Aggregation statt Integration nennen.

Wie integriert die reine Schulmedizin bis jetzt?

Die Schulmedizin integriert vorerst eher im Sinn von Rosinenpicken. Die neuerdings von amerikanischen Schulmedizinern vorangetriebene «Integrative Medicine» fügt zwar statistisch erfolgreiche komplementärmedizinische Therapien hinzu, unternimmt aber bisher kaum Anstrengungen, eine echt ganzheitliche Gesamtsicht des Menschen zu entwickeln, bei der aus den Teilen auch konzeptionell ein Ganzes entsteht.

Können Sie mir ein Behandlungsbeispiel nennen?

Wenn jemand zum Beispiel Krebs hat, machen wir eine schulmedizinische Diagnose mit der üblichen physisch-körperlichen Un-



Fotos: RDB/Heimer-H. Schmitt | Bildstreifen: Corbis, Getty Images, Prisma, Health & Medicine, Beauty & Health, RDB



STECKBRIEF

Dr. Peter Heusser, 57, Leitender Arzt an der Lukas Klinik in Arlesheim BL und Dozent für Anthroposophische Medizin an der «Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin» (KIKOM) der Universität Bern.

Sein Fachgebiet ist die ganzheitliche Behandlung bei Krebskrankheiten auf Grundlage der anthroposophisch erweiterten Medizin. Dabei arbeitet er insbesondere mit dem Krebsmittel «Iscador», das aus Misteln gewonnen wird.

Er engagiert sich stark dafür, dass Komplementärmedizin wieder vermehrt kassenpflichtig wird. Er ist verheiratet und lebt in Dornach BL.

tersuchung, Labor, Röntgen, Ultraschall oder was sonst nötig ist. Gleichzeitig achten wir auf Symptome, die über die Funktionsweise der Lebenskräfte Aufschluss geben, und berücksichtigen die Beteiligung des Seelisch-Geistigen in Krankheit und Genesung.

Therapeutisch geben wir abgesehen von einer medizinisch nötigen Operation, Bestrahlung, Chemo- oder Schmerztherapie auch mineralische oder pflanzliche Präparate und äussere Kompressen zur Anregung von Organfunktionen, Misteltherapie mit «Iscador» zur Stimulierung der Immunabwehr, Heileurhythmie, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Kunsttherapie wie Malen oder Musik zur Harmonisierung von seelischen Prozessen und Biografiearbeit als Hilfeleistung zur geistigen Krankheitsverarbeitung, bei der es auch um Sinn- und Schicksalsfragen geht. Das alles im Rahmen eines ganzheitlichen Menschenbildes.

Warum ist Ihnen das Berücksichtigen von Seele und Geist bei der Heilung wesentlich?

Die Schulmedizin fasst den Menschen im Wesentlichen als molekularbiologische Maschinerie auf, versteht nur das Materielle im Körper. Das Seelische und Geistige hält sie für das Resultat von Gehirnprozessen. Es kommt darauf an, dass man Seele und Geist erlaubt, sich mit ihren Verletzungen zu zeigen und harmonisierende Genesungsprozesse anzuregen.

Sind die Naturheilmethoden nicht einfach jene Dinge, die unsere Grossmütter schon wussten?

Keineswegs. Die alte Volksmedizin ist fast verschwunden, eine natur- und menschengemässe Medizin muss neu entwickelt werden.

Sind unsere Fortschritte in der Forschung eine Bereicherung für die

natürlichen Heilmethoden?

Ja. Denn die Forschungsmethodik als solche gab es früher nicht, und sie kann auch auf die natürlichen Heilmethoden angewendet werden. Allerdings muss sich die Forschungsmethode gleichzeitig an das «Forschungsobjekt» anpassen: die Gesetzmässigkeiten des Lebendigen, Seelischen und Geistigen sind nicht dieselben wie die Gesetze der Moleküle.

Wäre es wichtig, dass die Krankenkassen wieder mehr an alternative Methoden zahlen?

Selbstverständlich. Besonders für Kinder, Schwangere und die vielen chronisch Kranken, zu denen alte und weniger bemittelte >



Hämorrhoiden und andere Analeiden

Ein Dusch-WC verschafft Linderung.

Rund 50 % der Erwachsenen über 30 Jahre sind von Hämorrhoidal- und anderen Analbeschwerden betroffen. Diese werden fälschlicherweise oft auf mangelnde Hygiene zurückgeführt. Tatsache ist jedoch, dass es dafür unterschiedliche Gründe gibt.

Gründliche Reinigung

Die Reinigung mit Toilettenpapier ist oft nicht gründlich genug, was zu Entzündungen führen kann. Jedoch auch Parfümstoffe von feuchten Reinigungstüchern oder zu starkes Reiben mit Papier können die empfindliche Haut

in diesem Bereich unnötig reizen oder sogar verletzen.

Ein Dusch-WC beugt vor und lindert

Effektive Analhygiene ist nur mit Wasser möglich – zum Beispiel mit einem Dusch-WC. Denn Wasser erlaubt eine restlose und schonende Reinigung der Analregion, was Entzündungen vorbeugt und bestehende Leiden lindert. Die berührungslose Reinigung mit der körperwarmen oder kalten Dusche und der angenehme Warmluftföhn sorgen für anhaltende Sauberkeit.

Der Facharzt meint: „Entzündungen im Analbereich sind häufig auf ungenügende oder übertriebene mechanische Reinigung mit Papier zurückzuführen. Die hygienische Reinigung mit Wasser bringt solche Beschwerden zum Verschwinden.“

Dr. med. Martin Singeisen,
Facharzt FMH für Magen- und Darmkrankheiten, Wattwil



INFO-GUTSCHEIN

Bitte senden Sie mir

- Informationen zu den Balena Dusch-WC.
- die Informationsbroschüre ‚Analhygiene‘ der Gastromed Suisse.

Name/Vorname

Strasse PLZ/Ort

Telefon

■ GEBERIT

Geberit Balena AG, Soorpark, 9606 Bütschwil www.balena.ch
info@balena.ch, Telefon 0848 662 663 (Lokaltarif), Fax 071 982 80 17

GSPRT/2

Menschen gehören, sind komplementärmedizinische Heilmittel oft unverzichtbar, da sie weniger Nebenwirkungen haben als die konventionelle Pharmakotherapie. Das hat das Programm Evaluation Komplementärmedizin PEK gezeigt.

Welche Behandlungsart kommt teurer: die schulmedizinische oder die ganzheitliche?

Das PEK hat gezeigt, dass die arztbezogenen Kosten der Komplementärmedizin bis um die Hälfte geringer sind als die der Schulmedizin. Die patientenbezogenen Kosten für Komplementärmedizin sind zwar ähnlich, aber tendenziell immer noch günstiger. Auch ausländische Daten zeigen, dass ein kostensparendes Potenzial in der Komplementärmedizin liegt. Beispiel: weniger Spitalaufenthalte dank Anthroposophischer Medizin bei Chronischkranken.



Mehr als eine Maschine. «Der Mensch ist in jeder Krankheit Mensch, deshalb wird in Zukunft die Schulmedizin integrativ und ganzheitlich sein müssen.»
Dr. Peter Heusser

Wie viel ist uns die Gesundheit wert?

Es wird viel für die Gesundheit selbst bezahlt. Aber die Schere zwischen Reichen und Armen öffnet sich auch in der Schweiz immer mehr. Für kinderreiche Familien, Alte und Chronischkranke, die dann auch nicht mehr in Zusatzversicherungen aufgenommen werden, ist entscheidend, dass die ärztlich verordnete Komplementärmedizin von der Grundversicherung übernommen wird.

Für welche Krankheiten eignet sich die Integrative Medizin ...

Für alle Krankheitsbereiche, denn der Mensch ist in jeder Krankheit Mensch – also mehr als eine Maschine. Deshalb wird die zukünftige Schulmedizin integrativ und ganzheitlich sein müssen.

... und für welche nicht?

Im Konzept der Integrativen Medizin ist auch die Unfall- und Intensivmedizin mit eingeschlossen. Integrativ würde dann zum Beispiel heissen, dass man abgesehen von der chirurgischen Versorgung auch pflanzliche Substanzen geben kann, welche die Wundheilung fördern.

Was bedeutet für Sie der Begriff «vollständig gesund sein»?

Gesundheit bedeutet ein harmonisches Zusammenwirken von Prozessen der physi-



Von Alternativmedizin bis Spagyrik

Komplementärmedizin – da herrscht ein Begriffswirrwarr. Dr. Peter Heusser, Dozent für Anthroposophische Medizin an der Universität Bern, erklärt, was die einzelnen Begriffe bedeuten.

Integrative Medizin: Sie kombiniert Elemente aus verschiedenen medizinischen Richtungen individuell zu einem Ganzen.

Komplementärmedizin: «Ergänzend», also hat auch das Konventionelle Platz. Bezeichnet die von Ärzten zusätzlich zu schulmedizinischen Massnahmen ausgeübte sanfte Medizin.

Sanfte Medizin: Medizin mit weniger Nebenwirkungen, zum Beispiel durch Pflanzenpräparate und homöopathische Mittel. Allerdings können auch Pflanzen Nebenwirkungen haben, jedoch in der Regel bedeutend weniger als allopathische Mittel.

Alternativmedizin: Bei uns oft gebraucht für die von Laien nach Schnellkursen ausgeübten unkonventionellen Heilverfahren. Qualitativ eher problematisch.

Anthroposophische Medizin: Naturwissenschaftliche, von regulär ausgebildeten Ärzten ausgeübte Medizin, die durch geisteswissenschaftliche Erkenntnisse erweitert wird und den ganzen Menschen – Körper, Leben, Seele und Geist – berücksichtigt.

Naturmedizin: (natürliches Heilen) Heilmethoden, die sich nur auf Substanzen und Prozesse der Natur stützen. Nicht immer optimal, da der Mensch nicht nur ein Naturwesen ist wie das Tier, sondern auch ein Kulturwesen. Er kann die Substanzen und Prozesse der Natur zum Menschengebrauch weiterentwickeln.

Das gilt für die konventionelle Pharmazie wie für pharmazeutische Verfahren der Spagyrik, der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin. Die Frage ist, in welcher Art die weitergeführten Naturprozesse der menschlichen Organisation entsprechen.

Homöopathie: Heilmethode, die mit rhythmisch verdünnten (= potenzierten) Substanzen Krankheitsprozesse behandelt, die jenen Krankheitsprozessen ähnlich sind, welche durch dieselben Substanzen im unverdünnten Zustand hervorgebracht werden.

Spagyrik: Diese Art der Verarbeitung von Arzneipflanzen bewirkt im menschlichen Organismus eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Pflanzen werden in einem vielstufigen Prozess verarbeitet und in flüssiger Form unter die Zunge gesprüht. Sie bewähren sich bei akuten wie bei chronischen Krankheiten.

Phytotherapie/Pflanzenheilkunde: Die schulmedizinische Richtung stützt sich nur auf analysierte Wirkstoffe und deren Chemie, die komplementärmedizinische Richtung auch auf ganzheitliche Lebenskräfte, die in den Pflanzen wirken.

Ganzheitliche Heilmethoden: Solche, die nicht nur die Moleküle und den physischen Körper, sondern auch die Faktoren des Lebens, des Seelischen und des Geistigen berücksichtigen.

Schulmedizin: An Universitäten gelehrt, naturwissenschaftlich begründete Medizin; stellt molekulare Grundlage von Krankheiten ins Zentrum. Der Umgang mit Selbstheilungskräften ist ihr weniger geläufig. Sehr erfolgreich in der Akut- und Notfallmedizin. Auch ein naturheilkundlicher Arzt braucht eine schulmedizinische Grundlage.

schen, lebendigen, seelischen und geistigen Organisation des Menschen. Das ist kein statischer Zustand, sondern ein durch andauernde innere Tätigkeit stets neu zu schaffendes und aufrechtzuerhaltendes Gleichgewicht.

Was muss gut funktionieren, damit der Mensch als gesund gilt?

Sorge tragen zum physischen Körper, rhythmisch leben mit gesunder, eher sparsamer Ernährung und genug Bewegung zur Pflege der Lebensfunktionen, Üben des seelischen Gleichgewichts und Harmonie mit sich und seinen Mitmenschen, warmes Interesse für alles Schöne, Gute und Wahre sowie Verankerung im geistigen Grund der Welt.

Kann der Mensch auch gesund alt werden und sterben, ohne zu leiden?

Das ist eine Illusion. Jeder Mensch hat in seinem Schicksal körperliche oder seelische Leidensperioden, die zum Leben gehören wie der Regen zum Wetter. Und wie dieser für die Natur fruchtbar, so ist es auch das Leiden für den Menschen. Jeder kann bei sich selbst feststellen, wie viel mehr man durch schwierige Zeiten gereift ist als durch angenehme Lebensphasen. Das entbindet die Ärzte und Pfleger nicht von der Verpflichtung, nach bestem Wissen und Gewissen gegen dieses Leiden zu helfen. Denn das ist unsere Aufgabe: den Menschen gerade bei schweren Schicksalen zu helfen.



BODY SPRAYS



Der Frischekick



FÜR GESICHT UND KÖRPER

Als Duftbegleiter im Kleinformat finden diese fünf Kreationen für verschieden Situationen in jeder Handtasche Platz und begleiten Sie in Ihrem Alltag: Wohlfühlen, Erfrischen, Unterwegs, Drei Rosen und Für alle Fälle.

Senden Sie mir Ihren Produktkatalog

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

farfalla

Farfalla Essentials AG, Florastrasse 18, 8610 Uster
Telefon 044 905 99 00, www.farfalla.ch