

Erfolge, wohin man schaut! Prinz Charles kuriert seine Erkältungen mit Globuli. Die Nachbarin bringt ihre Migräne mit Cranio-Sacral-Therapie weg. Und Sie? Die Komplementärmedizin eröffnet neue Möglichkeiten, den Weg zur eigenen Gesundheit zu finden. Manuela Aeberhard

Komplementärmedizin von A bis Z

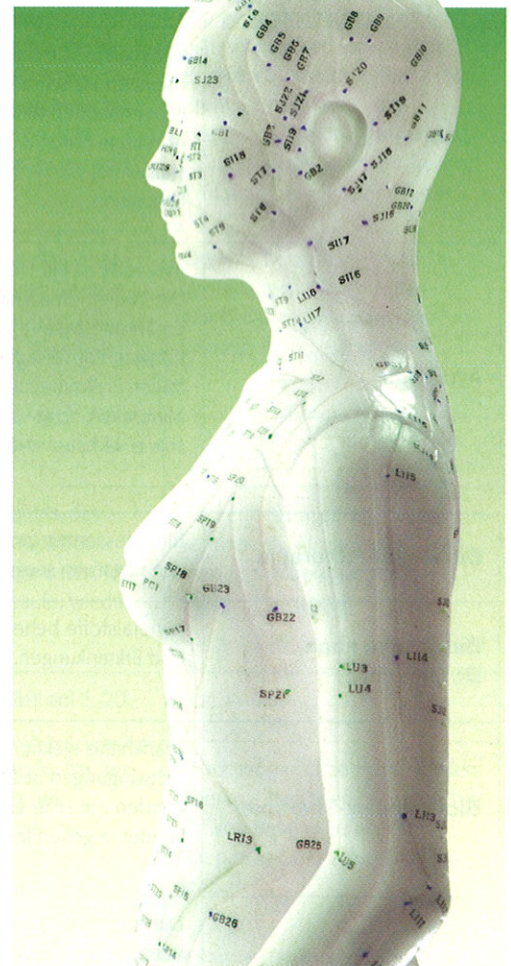
Komplementärmedizin ist der Sammelbegriff für eine Vielfalt von Behandlungsmethoden, Diagnoseverfahren und Heilmitteln. Wie die Bezeichnung Komplementärmedizin zum Ausdruck bringt, ergänzt sie die Schulmedizin. Zum Teil hat sie eine lange Tradition, zum Teil wurde sie erst in jüngerer Zeit entwickelt. Was komplementärmedizinische von schulmedizinischen Methoden vor allem unterscheidet, ist das zugrunde liegende Weltbild. Die Schulmedizin definiert Krankheiten vorwiegend als körperliches Geschehen. Sie diagnostiziert einen Defekt und versucht ihn im Sinne einer Reparatur ähnlich wie bei einer Maschine zu beheben. Die Sicht ist dabei vorwiegend auf die defekten Einzelteile gerichtet.

Anregung zur Selbstheilung

Die Komplementärmedizin hingegen betrachtet bei einer Krankheit den Menschen als Ganzes und bezieht in die Heilung auch energetische Phänomene mit ein. Sie will dem Menschen Anregung und Unterstützung zur Selbstheilung bieten und seine Widerstandskraft fördern. Jeder Mensch wird in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung sowie in seinem sozialen Umfeld erfasst. Dadurch wird seiner ureigenen Idee nach Gesundung vollumfänglich Rechnung getragen.

Wie vorgehen?

Mit dem vielfältigen Angebot in der Komplementärmedizin bahnt sich in der Gesellschaft von heute etwas Neues und Weitergehendes an: die Möglichkeit des Einzelnen, sich seine eigenen Gesundheitsquellen in noch umfassenderer Weise zu erschliessen. Bevor Sie sich für eine komplementärmedizinische Behandlung entscheiden, sollten Sie einerseits von einem schulmedizinischen Arzt abklären lassen, ob den Symptomen keine ernsthafte Krankheit zugrunde liegt. Anderer-



seits wird ein Therapeut oder eine Therapeutin der Komplementärmedizin feststellen, ob eine beabsichtigte Methode zur Behandlung der vorliegenden Beschwerden geeignet ist. Die folgende Übersicht dient Ihnen als erste Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Übersicht auf Seite 8

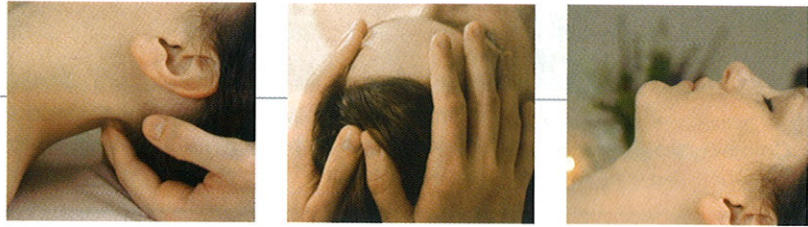
Komplementärmedizin von A bis Z

Methode von A bis Z	Wirkprinzipien	Einsatzmöglichkeiten
Akupressur	Druckmassage auf Punkten der Energiebahnen (Meridiane) im Körper	Muskel- und Gelenkprobleme, Verdauungsstörungen, Kreislaufbeschwerden
Akupunktur	Dünne Stahlnadeln werden in die Meridianpunkte eingestochen.	Chronische Schmerzen, Asthma, Raucherentwöhnung
Atemtherapie	In der Atemtherapie lernt man das selbstverständlich stattfindende Atmen bewusst wahrzunehmen und für sich zu verändern.	Asthma, Schlafprobleme, Nervosität
Atlaslogie	Minimalste Verschiebungen des obersten Halswirbels können Nervenbahnen blockieren. Die Atlaslogie bringt diesen obersten Halswirbel wieder in seine Urposition.	Kopfschmerzen, Schwindel, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, Hüftprobleme
Ayurveda	Ayurveda ist die Heilkunde Indiens. Die Therapiemaßnahmen umfassen Ernährungsberatung, Entgiftung des Körpers, Ölmassagen, Wärmedampfbäder, Heilmittel aus Pflanzen oder Mineralien, Yoga- und Atemübungen sowie Verhaltensregeln.	Die Stärke der ayurvedischen Medizin liegt in der Früherkennung von Befindlichkeitsstörungen. Gute Erfolge gibt es auch bei: Asthma, stressbedingten Störungen von Herz und Magen, depressiven Verstimmungen und Rheuma.
Bach-Blüentherapie	Blütenessenzen zur Harmonisierung von negativen seelischen Zuständen	Persönliche Krisen, mangelndes Selbstvertrauen, Notfallsituationen
Biochemie nach Dr. Schüssler	Mineralstoffe beheben Störungen und Erkrankungen.	Bei praktisch allen Erkrankungen zur Linderung der Beschwerden oder als ergänzende Maßnahme
Bioresonanz-Therapie	Krankhafte elektromagnetische Schwingungen des Menschen werden mit Hilfe eines Gerätes wieder in gesunde verwandelt.	Allergien, verschiedenste Schmerzzustände, Vorbereitung und Nachbehandlung von Operationen, durch Narben bedingte Störungen
Chinesische Medizin	Die traditionelle chinesische Medizin versteht den Körper als ein zusammenhängendes System, in dem alle Körperteile und Organe durch Energiebahnen miteinander verbunden sind. Krankheiten werden durch Einflussnahme auf diese Energiebahnen (Stechen mit Nadeln, Massieren, Medikamente) behandelt.	Die umfassenden Diagnoseformen der chinesischen Medizin eignen sich hervorragend, um diffuse Funktionsstörungen im Körper zu erkennen und zu behandeln.





Methode von A bis Z	Wirkprinzipien	Einsatzmöglichkeiten
Colon-Hydro-Therapie	Darmreinigung mit Wasser zur vollständigen Ausscheidung von Abfallstoffen	Stoffwechselprobleme, Abwehrschwächen, Verstopfung
Cranio-Sacral-Therapie	Harmonisierung der Flüssigkeit in Gehirn und Rückenmark	Schleudertrauma, Migräne, Rückenprobleme, Bandscheibenvorfälle
Homöopathie	Lesen Sie dazu den Artikel auf S. 22.	
Kinesiologie	Mit Hilfe verschiedener Muskeltests werden Energieblockaden im Körper aufgedeckt und wieder zum freien Fließen gebracht. Brain Gym ist eine kinesiologische Behandlungsform, die Energie im Gehirn zum Fließen zu bringen.	Kinesiologie ist ergänzend für alle gesundheitlichen Probleme hilfreich, weil es die mit dem Problem blockierte Energie löst. Brain Gym ist besonders geeignet bei: Konzentrationsstörungen, Lernschwierigkeiten, Prüfungsstress, Hyperaktivität.
Lymphdrainage	Die Lymphdrainage regt die Lymphgefäße an, überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren. Dazu wird mit sanftem Druck das Unterhautgewebe massiert.	Ödeme, Schwellungen nach Verletzungen, Atemwegserkrankungen mit starker Schleimbildung, Nervenschmerzen
Orthomolekulare Therapie	Lesen Sie dazu den Artikel auf S. 26.	
Osteopathie	Durch gekonnte Handgriffe des Osteopathen wird die Funktionsfähigkeit des Knochengerüsts, insbesondere der Wirbelsäule, wiederhergestellt.	Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Atemwegsprobleme, Verdauungsbeschwerden, Kreislaufstörungen
Phytotherapie	Lesen Sie dazu den Artikel auf S. 20.	
Reiki	Reiki ist eine Heilmethode, bei der durch sanftes Auflegen der Hände Energie übertragen wird. Universale Energie fließt mit der persönlichen Lebenskraft wieder zusammen.	Psychosomatische Beschwerden: Therapie begleitend bei jeglicher Art von Beschwerden, um die persönliche Lebenskraft zu stärken.
Tibetische Medizin	Die tibetische Medizin ist eng mit den philosophischen Grundprinzipien des Buddhismus verknüpft. Ursachen von Krankheiten werden als Unwissenheit oder Störung von Körpersäften (Luft, Galle, Schleim) gesehen.	Grundsätzlich können alle Krankheiten nach der tibetischen Medizin behandelt werden. Der Schwerpunkt liegt bei den chronischen und psychosomatischen Krankheiten.



Cranio-Sacral-Therapie: Erfolgreich bei Bandscheibenvorfall



Heike Breninek hatte vor sechs Jahren einen Bandscheibenvorfall. Mehrere Tage lang konnte sie nicht mehr aufstehen. Heute geht es ihr besser denn je, ohne dass sie operiert werden musste. Für sie war die Cranio-Sacral-Therapie die passende Methode.

Vista Special: Frau Breninek, wie kam es zum Bandscheibenvorfall?

Heike Breninek: Wie es halt so ist, beruflich sitze ich viel vor dem Computer, ich machte immer weniger Sport, und dann plötzlich, eine dumme Bewegung, und schon wars passiert. Ich lag mehrere Tage im Bett und konnte nicht mehr aufstehen. Der Notfallarzt musste kommen. Er gab mir Schmerzmittel, damit sich meine verkrampften Muskeln, die den Bandscheibenvorfall zu kompensieren versuchten, etwas lösen konnten.

Und wie ging es dann weiter?

Ich wusste, dass ich nicht operiert werden wollte. Aus meinem Bekanntenkreis hörte ich von einer Heilpraktikerin. Als ich dank den Medikamenten wieder aufstehen konnte, ging ich zu dieser Heilpraktikerin. Es war ein Zufall, dass sie auf Osteopathie und Cranio-Sacral-Therapie spezialisiert war. Durch diese gezielte Behandlung konnten sich meine Muskeln immer besser

entspannen. Nach zwei Monaten ging es mir schon wieder viel besser. Zwar noch nicht stabil, aber immerhin so, dass ich sagen konnte, es war fast so gut wie vor dem Bandscheibenvorfall.

Können Sie uns etwas darüber erzählen, wie so eine Cranio-Sacral-Therapiestunde abläuft? Was tut da die Therapeutin oder der Therapeut?

Die Behandlung findet liegend auf einem traditionellen Massagetisch statt. Meine Therapeutin arbeitet mit ihren Händen, legt sie an ganz verschiedenen Orten meines Körpers auf, je nachdem, wo gerade meine Beschwerden sind. Von der Ausbildung her weiss ja meine Therapeutin genau, wie die Energiebahnen im Körper verlaufen. Sie setzt ihre Hände so an, damit gezielte Reize über das Energie- und Nervensystem dorthin gelangen, wo ich Beschwerden habe. Meine Muskeln konnten sich im Rücken lockern und meine Bandscheibe fand wieder eine günstige Position. Das «Auflegen der Hände» hat übrigens gar nichts Mystisches oder Magisches an sich.

Wie geht es Ihnen heute?

Ich bin sehr zufrieden! Über allem bin ich auch sensibler geworden, ich nehme Veränderungen im Körper frühzeitiger wahr. Und da ich neben der Cranio-Sacral-Therapie selbst noch aktiv geworden bin mit Gymnastik, weiss ich mir heute auch gut selbst zu helfen. Wenn ich wieder einmal Schmerzen habe, gehe ich ganz gezielt in die Cranio-Sacral-Therapie. Aber da muss jeder seinen eigenen Weg finden und eigene Erfahrungen machen. Es braucht auch einen eigenen Willen dazu! ■