



Bleiben Sie in der Balance

ASCA-FORUM

Wenn der Schlaf zum Albtraum wird

JUBILÄUM

30 Jahre ASCA

SELFCARE

Ressourcen für Therapeut*innen



Editorial

Liebe Therapeut*innen

Corona ist auch 2022 ein Thema, denn inzwischen sind Long Covid und Post Covid in unseren Praxen angekommen. Wir liefern Ihnen nützliche Adressen aus allen Landesteilen, die Ihnen und Ihren Klient*innen bei Long Covid weiterhelfen können. In der Rubrik Selfcare zeigen wie Ihnen vielfältige Möglichkeiten auf, wie Sie Selbstfürsorge betreiben und Ihre eigenen Ressourcen schützen können. Diese Ausgabe von **alternance** ist Ihnen, unseren 18 000 Therapeut*innen, gewidmet. Wir sagen Ihnen heute einfach mal ganz herzlich DANKE für Ihre wertvolle Arbeit in der Komplementärmedizin.

Merci Grazie Danke

Haben wir 2021 stimmungsvoll unser 30-jähriges Jubiläum gefeiert, steht das Jahr 2022 für viel Neues bei der Stiftung ASCA. Eine neue Leitung mit unserem Präsidenten Laurent Berset, ein neuer Stiftungsrat, neue Mitglieder in der Direktion und Verstärkung im Fachspezialistenteam.

Seit 2018 bei der Stiftung ASCA, habe ich 2022 das Gebiet Komplementärmedizin übernommen. Als KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Kinesiologie kenne ich Ihre Arbeitswelt aus eigener Erfahrung. Mit meinem beruflichen Hintergrund im Bildungswesen bin ich gut vorbereitet auf die vielfältigen Themen und Entwicklungen, welche auf den therapeutischen Beruf zusteuern. In diesem dynamischen zweisprachigen Geschäftsfeld fühle ich mich als Mensch, der gerne Neues entdeckt und keine Routine mag, sehr wohl.

Und so weht auch bei **alternance** eine frische Brise, mit einem neuen Layout und einem Konzept, in dem wir Best-Practice-Beispiele über die Sprachgrenzen hinaus vorstellen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken.

Herzlichst
Ihre Sabine Lützen
Leiterin Komplementärmedizin
Stiftung ASCA

IN DIESER AUSGABE

- 2 Editorial
- 3 TCM in der Pandemie
- 4 Post Covid, Long Covid
- 6 Selfcare für Therapeut*innen
- 9 Methodenliste 2023
- 10 30 Jahre ASCA
- 12 Neubesetzung des ASCA-Stiftungsrates
- 14 Lomilomi oder das Prinzip der Ganzheitlichkeit
- 16 Was ist Reflexzonentherapie?
- 18 Information der Versicherer
- 20 Administrative Informationen
- 22 Forum Wenn der Schlaf zum Albtraum wird
- 24 Impressum

Wissenschaftliche Studie TCM in der Pandemie

DIE ANWENDUNG DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN WÄHREND DER COVID-19-PANDEMIE IN DER SCHWEIZ

Das Institut für Hausarztmedizin der Universität Freiburg interessierte sich für den Anteil der Ärzt*innen und Therapeut*innen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die während der ersten Pandemie- welle im Jahr 2020 in der Schweiz Patient*innen mit COVID-19-bedingten Symptomen in Konsultation hatten. Weiter sollte beschrieben werden, inwiefern COVID-19 die Anwendung im selben Zeitraum beeinflusst haben könnte.

Im Rahmen einer retrospektiven Studie und in Zusammenarbeit mit der Stiftung ASCA wurde zu diesem Zweck im Frühjahr 2021 eine Umfrage unter den in der Schweiz ansässigen TCM-Ärzt*innen und TCM-Therapeut*innen durchgeführt. Von 2102 möglichen Teilnehmenden beantworteten 320 (15 %) den Fragebogen, darunter 102 Ärzt*innen sowie 218 Therapeut*innen.

Die nachfolgende Abbildung illustriert die Stadien, in welchen die TCM gemäss den befragten Ärzt*innen sowie Therapeut*innen bei der Behandlung von COVID-19 während der ersten Welle eine Rolle spielte.

76 % der Teilnehmenden wurden mindestens von einer Patientin oder einem Patienten im Zusammenhang mit COVID-19 konsultiert, wobei dies überwiegend während der Rekonvaleszenz (76,3 %) und der Prävention (67,8 %) geschah. 19,8 % der Befragten gaben an, Patient*innen in der akuten Krankheitsphase behandelt zu haben. Die aufgesuchten Ärzt*innen und Therapeut*innen setzten für die Prävention (80,4 %) und Rekonvaleszenz (92,5 %) überwiegend auf die Akupunktur als Behandlungstechnik, wohingegen in der akuten Phase chinesische Arzneimittel den Vorrang hatten (59,3 %). Die Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus führten dazu, dass 73,5 % der TCM-Therapeut*innen und 35,6 % der TCM-Ärzt*innen ihre Praxen vom 16. März bis zum 27. April 2020 schliessen mussten. Einige konnten in dieser Zeit auf andere Konsultationsformen ausweichen. So stellten Telefonkonsultationen (30,4 %) und Hausbesuche (29,9 %) die wichtigsten Formen dar.

Diese Studie belegt, dass die TCM in der Schweiz bei COVID-19 Anwendung fand und verdeutlicht die Notwendigkeit einer besseren Berücksichtigung der TCM im Schweizer Gesundheitssystem. Das Institut für Hausarztmedizin der Universität Freiburg dankt allen Studienteilnehmenden sowie der Stiftung ASCA für die gute Zusammenarbeit bei der Durchführung dieser Studie¹.

Universität Freiburg, Institut für Hausarztmedizin
Prof. Dr. med. Pierre-Yves Rodondi
Angélique Bourqui MSC
unifr.ch/med/imf/de

1 Bourqui et al. Practicing traditional Chinese medicine in the COVID-19 pandemic in Switzerland – an exploratory study BMC Complementary Medicine and Therapies (2022) 22:240 <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03715-w>

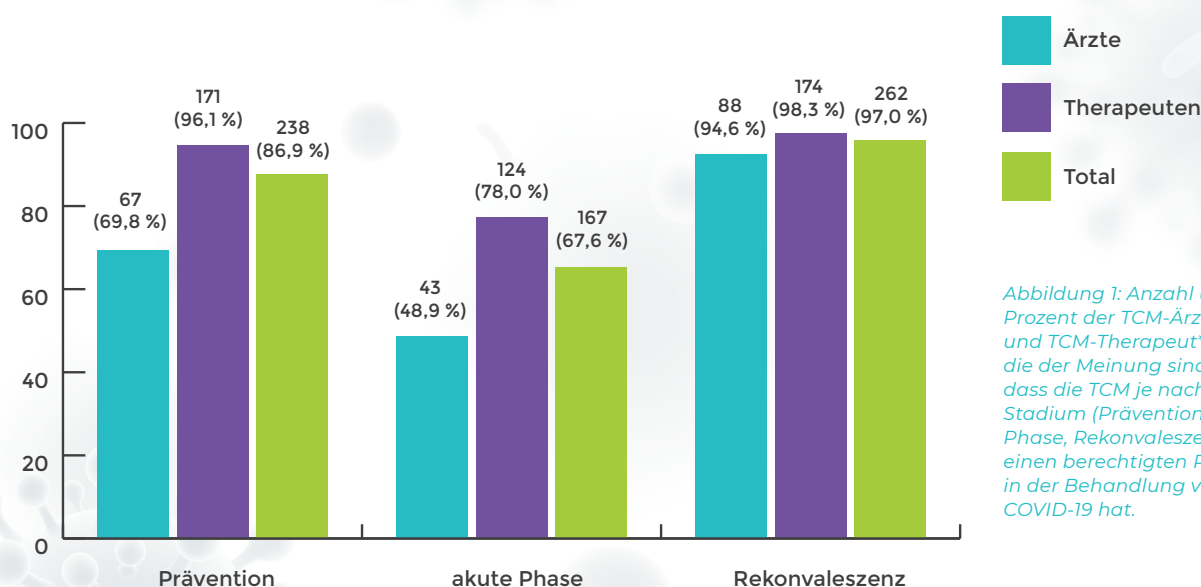


Abbildung 1: Anzahl und Prozent der TCM-Ärzt*innen und TCM-Therapeut*innen, die der Meinung sind, dass die TCM je nach Stadium (Prävention, akute Phase, Rekonvaleszenz) einen berechtigten Platz in der Behandlung von COVID-19 hat.

Post Covid, Long Covid

Neue Chancen zur Vernetzung von Schulmedizin und Komplementärmedizin

RESSOURCEN UND INFORMATIONEN FÜR IHRE PRAXIS

Long Covid hat viele Gesichter: Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall, Schwächegefühl bis hin zu Angst und Depressionen. Kürzlich fragte mich eine Kollegin um Rat: «Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kurzatmigkeit – kennst du das?» Einige Wochen zuvor hatte sie Covid, eine leichte Grippe, die nach drei Tagen wieder abgeklungen war. Und nun war sie in diesem bleiernem Zustand und kannte niemand, der gleichermassen betroffen war.

Long Covid hat in unseren komplementärtherapeutischen und alternativmedizinischen Praxen Einzug gehalten. Wie bei anderen systemischen Erkrankungen behandeln wir Patient*innen ganzheitlich. Stressreduzierende Therapien, Thoraxmobilisationen, Homöopathie, Phytotherapie und Bewegung – bis hin zu Traumatherapien von Patient*innen, welche beatmet wurden und unter Umständen das Sterben anderer Erkrankter miterleben mussten. **Alternance** hat recherchiert und stellt Ihnen Anlaufstellen in der ganzen Schweiz sowie Ressourcen für Ihre Praxis vor.

PARAMED

Das Paramed Ambulatorium in Baar bietet eine spezielle Covid-Sprechstunde an: «Wie auch bei anderen viralen Erkrankungen (besonders bekannt beim EBV-Virus) kann es auch bei einer COVID-19-Erkrankung zu einer postviralen anhaltenden Störung kommen. Wenn die Symptome mehr als drei Monate nach Erkrankung anhalten – auch wenn diese nur mit wenigen oder ohne Symptome verlaufen ist – sprechen einige Autoren von einem chronischen Long-Covid-Syndrom.»¹



Long Covid

Mögliche Symptome von Long Covid sind:

- ständige Müdigkeit und Schwäche (Chronic Fatigue Syndrom)
- Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen
- chronischer Hustenreiz oder ein dauerndes Gefühl von Atemnot
- Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns
- Anhaltende Schmerzen (vor allem in der Brustgegend) oder ein beschleunigter Puls

Quelle: [paramed.ch](https://www.paramed.ch)

Am häufigsten beschrieben ist das sogenannte «Fatigue Syndrom», also eine ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung. Paramed propagiert integrative Behandlungsansätze auf ihrer Webseite: «Die klassische Medizin hat hier wenig bis gar keine Behandlungsoptionen. Aus dem Bereich der integrativen Medizin gibt es verschiedene Ansätze. Zentral erscheint eine Störung der mitochondrialen Funktion, also der Energieproduktion in der Zelle, da das Coronavirus hier eine Schädigung verursachen kann. Aber auch Störungen im Bereich Immunsystem, Mikrobiom, Mikronährstoffe, Wärmehaushalt des Körpers müssen geprüft und individuell therapeutisch angegangen werden.»²

[paramed.ch](https://www.paramed.ch)

KLINIK ARLESHEIM

Die Klinik Arlesheim bietet einen interessanten Ratgeber für hausärztliche und therapeutische Praxen³. Und hier beobachtet man eine interessante Synergie von Schul- und Komplementärmedizin: viele Empfehlungen gesunder Lebensführung wie leichte Gymnastik, gesunde Ernährung, Alkohol vermeiden, guter Schlaf, Freundschaften pflegen, Hobbys nachgehen, angepasste Aktivitäten, die das Gehirn und den Körper in der postviralen Krankheitsphase massvoll anregen. [klinik-arlesheim.ch](https://www.klinik-arlesheim.ch)



ANLAUFSTELLEN, DIE HILFE BIETEN

Das Netzwerk ALTEA, gegründet von der Lunge Zürich, bietet auf seiner Website sowohl Long-Covid-Betroffenen als auch Ärzt*innen und Therapeut*innen die Möglichkeit, sich über diese neue Erkrankung zu informieren und sich mit anderen zu vernetzen.

altea-network.com

Der Verein Long Covid Schweiz bietet Anlaufstellen in einzelnen Kantonen.

long-covid-info.ch

Rechtsberatung zu Versicherungsfragen bietet der Verband Covid Langzeitfolgen.

covid-langzeitfolgen.ch

1 <https://www.paramed.ch/ambulatorium/post-long-covid-sprechstunde/>

2 <https://www.paramed.ch/ambulatorium/post-long-covid-sprechstunde>

3 Der Flyer ist in deutscher Sprache als PDF downloadbar auf www.klinik-arlesheim.ch, unter «Sprechstunde bei Post- und Long-Covid-Syndrom».

4 Calame Nathalie, Fauchère André, «COVID-19, STOP à la peur, OUI la naturopathie», Slatkine 2021

5 <https://www.carstens-stiftung.de/post-covid-carstens-stiftung-weitert-forschungsfoerderung-aus.html>

Viele Kliniken und Kantonsspitäler haben inzwischen spezielle Post-Covid- und Long-Covid-Sprechstunden eingerichtet.

Ein Chatbot auf der interaktiven französischsprachigen Plattform des Genfer Universitätsspitals HUG beantwortet Fragen zu Post-Covid-Symptomen. rafael-postcovid.ch

Das Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne bietet eine multidisziplinäre Long-Covid-Sprechstunde an. chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/informations-sur-le-coronavirus-covid-19/covid-long

STOP À LA PEUR, OUI À LA NATUROPATHIE ...

Dr. Nathalie Calame, Ärztin und Vizepräsidentin des Centre Prévention et Santé in Colombier bei Neuenburg und Co-Autorin des Ratgebers "Covid 19, STOP à la peur, OUI à la naturopathie"⁴ in französischer Sprache, betont die Förderung der Darmgesundheit, eine gesunde, frische Ernährung und präventive Behandlungen mit Vitamin D, Zink, Echinacea, Vitamin C und Magnesium. Sie empfiehlt naturheilkundliche Verfahren zur Unterstützung des Immunsystems und zur Vermeidung von vielfach auftretenden rezidiven Erkrankungen. cpsinfo.ch

FORSCHUNGSPROJEKTE

Die deutsche Carstens-Stiftung fördert zwei neue Forschungsprojekte zum Post-Covid-Syndrom:

Durch die Bereitstellung von weiteren 600 000 EUR werden zwei zusätzliche Forschungsprojekte ermöglicht, die wirksame Therapien aus dem Bereich der Komplementären und Integrativen Medizin (KIM) beim Post-COVID-Syndrom identifizieren sollen. Eines leitet Prof. Dr. Gustav Dobos, Universitätsklinikum Essen, das andere Dr. Michael Jeitler, Charité Berlin. Beide setzen auf eine Steigerung der Selbstwirksamkeit der Betroffenen, um die Symptombelastung zu verringern.⁵

Die Waadtländer Fondation Leenards hat ein Forschungsprojekt zu Long Covid finanziert, welches am Universitätsspital Genf (HUG) durchgeführt wird.



Bleiben Sie in der Balance **Selfcare für Therapeut*innen**

Die Stiftung ASCA hat bei ihren Berufsverbänden nachgefragt: **Wie können sich Therapeut*innen nach der Coronazeit regenerieren? Welche Empfehlungen können sie aus ihrer Methode geben, um selbst in der Balance zu bleiben? Anleitung zum Stressausgleich, Phytotherapie, Bewegung, Atemübungen, Visualisierung.**



DER ATEM SPIEGELT UNSER LEBEN

Eine Atemübung, die den Kreislauf aktiviert und die Zellen mit frischer Energie auflädt:

- Aufrechte Haltung, Füsse schulterbreit;
- Sich entspannen und einige Male locker durchatmen;
- Handflächen nach vorne drehen;
- Ausatmen;
- Durch die Nase einatmen und dabei die Arme gestreckt in einem grossen Bogen über die Körperseite nach oben heben;
- Am Ende des Einatmens sollten sich die Handflächen über dem Kopf berühren – die Arme sind noch nicht durchgestreckt und die Ellbogen leicht gebeugt;

- Atem kurz anhalten, ganzen Körper noch etwas strecken und dehnen, auch die Arme nach oben, als wollte man mit den Fingerspitzen die Decke berühren;
- Langsam und tief durch den leicht geöffneten Mund ausatmen, während die Hände gleichzeitig wieder gelöst werden und die Arme in einem grossen Halbkreis nach unten zurück in die Ausgangsstellung kommen;
- In der Ausgangsstellung entspannen und 2–3 x zwischenatmen;
- Tief ausatmen und Übung ein paar Mal wiederholen;
- Nachspüren.

Atemfachverband Schweiz AFS
atem-schweiz.ch

MIT POLARITY SELBER AUS DER ENGE KOMMEN

Uns Menschen stehen zwei Möglichkeiten der Regulation zur Verfügung – wir machen innere Anpassungen oder verändern das Umfeld. Während einer ausserordentlichen und langanhaltenden Situation wie der Pandemie sind Veränderungen im Umfeld kaum möglich, wenn man sich nicht ganz aus dem alltäglichen Leben zurückziehen will. Dann bleibt uns die Möglichkeit der Selbstregulation.

Im Polarity haben wir wunderbare Möglichkeiten, uns selbst in Bezug auf äussere Umstände zu regulieren:

- Wir beginnen einfach mal mit der Bereitschaft, mit dem zu sein, was gerade da ist und diesem die volle Aufmerksamkeit zu geben. Wir Menschen haben eher die Tendenz etwas, was da ist, weg-zuschieben, und wegzusehen und die Lösung im Aussen zu suchen. Nun haben wir die Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren. Indem wir z. B. die Angst wahrnehmen, anerkennen und benennen.
- In einem zweiten Schritt können wir der Angst einen Ausdruck geben, indem wir sie in die "Hand" nehmen und diesen Ausdruck oder diese Geste erkunden. Was nehmen wir wahr? Was sehen wir in diesem Ausdruck?
- In einem weiteren Schritt finden wir für die andere Hand als anderen Pol einen gegensätzlichen Ausdruck bzw. das Gegenstück zu Angst, wie z. B. Mut, und entdecken auch diese Seite wie bei der ersten Hand.
- In einem nächsten Schritt erkunden wir den Raum von Angst und Mut, der innerhalb dieser beiden Polen zwischen den beiden Händen entsteht.

Durch diesen gewonnenen und erlebbar gemachten Raum haben wir selber einen Weg geschaffen, aus der Enge herauszukommen,

die durch einseitige Gedanken, durch Entweder-Oder entstehen und Ausweglosigkeit auslösen kann.

Indem wir beide Pole zwischen den beiden Händen und den Raum dazwischen erkunden, pflegen wir das Sowohl-als-auch und es eröffnen sich mühelos neu gewonnene Perspektiven, deren Umsetzung einfach sind. Es entstehen Wahlmöglichkeiten, die es uns Menschen erlaubt, durch selbst gewonnene Einsichten mit der aktuellen Situation stimmig umzugehen und einen nächsten Schritt zu sehen. Anstatt zu hoffen oder Möglichkeiten zu konstruieren, deren Umsetzung in der Zukunft liegt.

Diese Übung können wir jederzeit und zu jedem Thema pflegen und können durch den wiedergewonnenen Raum die Balance halten oder jederzeit wiederherstellen.

Polarity Verband Schweiz
polarity-schweiz.ch

CRANIOSACRALEN RHYTHMEN LAUSCHEN

Im Rahmen der Selbstfürsorge besinnen wir uns auf die eigenen Ressourcen. Dazu kann ein Behandlungsaustausch mit Kolleg*innen gehören oder für sich selbst eine Craniosacral-Therapie-Sitzung zu buchen. Als Selbsthilfe empfiehlt sich das Zentrieren und das Erspüren der craniosacralen Rhythmen bei sich selbst. Dies kann sitzend oder liegend gemacht werden. Mit den Händen z. B. grossflächig die Oberschenkel berühren und den sehr langsamen und subtilen Bewegungen «lauschen» ...

CranioSuisse
craniosuisse.ch

STRESS AUS SICHT DER TCM

Maskenpflicht, Einschränkungen von Kontakten und Aktivitäten oder Praxisschliessungen haben vielerorts Stress ausgelöst. Wenn wir uns in unserer Freiheit eingeschränkt oder allgemein blockiert fühlen, frustriert oder zornig sind, führt dies aus Sicht der TCM zu Störungen der Leber. Typische Symptome sind Schulter-Nacken-Verspannungen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen oder Mensbeschwerden.

Das hilft:

- Bittere Tees wie Leber-Gallenblasen-Tees oder bitter schmeckende Lebensmittel
- Sport oder Bewegung in der grünen Natur, etwa im Wald
- Kreativität, etwa Malen, Musizieren, Singen, Tanzen, Basteln ...

TCM Fachverband Schweiz
tcm-therapeuten.ch

REIKI: SEIN GLEICHGEWICHT MIT DEN EIGENEN HÄNDEN BEWAHREN

Die Coronavirus-Pandemie hat die Welt in ein Klima der Angst gestürzt und ein andauerndes Gefühl der Ungewissheit und Unsicherheit erzeugt.

Reiki-Therapeut*innen wenden täglich Selbstpflege an, um sich aufzuladen und die innere Ausgeglichenheit wiederzuerlangen. Jeder kann sie jedoch ganz einfach selbst anwenden, um sein Wohlbefinden zu fördern.

SwissReiki
reiki.swiss



Lege deine Hände in einer entspannten Haltung für jeweils 5 Minuten auf

1. die Augen und die Stirn, um den Geist zu beruhigen;
2. die Mitte der Brust, um die Emotionen zu beruhigen;
3. den Solarplexus und den Bauchnabel, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.



- 1 Zielvorstellung sammeln (z. B. Glück erfahren) und sich vorstellen, dass beim Betreten des Kreises das Gefühl bzw. die Wirkung eintritt.
- 2 In den Kreis eintreten.
- 3 Die Suggestionen wirken lassen und nach Bedarf den Kreis wieder verlassen.

NETZWERKE UND NATÜRLICHE GANZHEITLICHE LÖSUNGEN

Therapeut*innen sind oft in einer guten Position, um selbst von einem Unterstützungssystem für schwierige Zeiten zu profitieren, wenn sie denn auch bereit dazu sind, es aufzusuchen. Die Mitgliedschaft in einem Berufsverband ermöglicht den Zugang zu nützlichen Informationen und die Teilnahme an Online-Diskussionsplattformen, wie sie der APTN während der schwierigen Covid-Monate organisiert hat. Dies ist eine gute Gelegenheit für Therapeut*innen, ihre Bedenken zu äussern, Informationen auszutauschen, die sowohl praktisch als auch nützlich für ihre Patient*innen sind, und um sich angesichts der Situation weniger isoliert zu fühlen. Der APTN setzt dieses Modell der Diskussionsplattform regelmässig fort.

In der Tat sind die Komplementarität der Therapien und der Informationsaustausch zwischen Therapeut*innen Schlüsselemente, um den Beruf zu optimieren und aufzuwerten. Man muss sich um seine eigene Gesundheit kümmern und neue Kraft schöpfen, um die Patient*innen behandeln zu können. Es gibt nichts Besseres, als wenn ein Kollege oder eine Kollegin uns eine entspannende Massage, eine Akupunktur- oder Reflexzonenbehandlung geben kann oder ein Rezept für eine geeignete Phytotherapie ausstellt und vor allem ein offenes Ohr hat.

So können Therapeut*innen **ganzheitliche Lösungen** anbieten, bei denen Ernährung und Phytotherapie zur Vorbeugung oder Behandlung kombiniert werden. Auch ist eine Laboranalyse empfehlenswert, um den Status der essenziellen Nährstoffe sowie das Profil von essenziellen Fettsäuren, Vitamin D, Antioxidantien und eventuell auch Lymphozyten für den Immunstatus gezielt zu bestimmen. Dies ermöglicht eine effektivere therapeutische Strategie.

KRAFT DER POSITIVEN VISUALISIERUNG

Gerade in Zeiten einer Pandemie ist es für Therapeut*innen umso wichtiger, dass ein individueller Ausgleich für die ganzheitliche Regeneration stattfindet. Nebst dem passenden Konstitutionsmittel und gesunder Lebensführung ist ein tragendes soziales Netzwerk von Bedeutung. Für den inneren Ausgleich ist es förderlich, bewusst Erholungszeit für sich selbst einzuplanen. Als weitere Möglichkeit dient die Übung der positiven Visualisierung.

Naturärzte Vereinigung Schweiz
nvs.swiss

Zum Beispiel bei Covid:

- Vitamin D3 in Kombination mit Meeresmagnesium, um die Aufnahme zu fördern.
- Zufuhr von Glykoproteinen aus dem Shiitake, um die Immunität zu fördern, die sich zum grossen Teil im Darm abspielt.
- Die Bakterien im Dickdarm, die kurzkettige Fettsäuren produzieren, welche die entzündungshemmenden Zytokine fördern, müssen vorrangig ernährt werden.
- Durch eine Ernährung, die reich an vorbiotischen Ballaststoffen ist, Antioxidantien auf dem Teller (reich an Polyphenolen) und in Nahrungsergänzungsmitteln wie Curcumin (ohne Nanoteilchen) oder Granatapfel.
- Omega-3-Fettsäuren (EPA-DHA) aus kleinen, fetten Fischen.
- In der Phytotherapie die Pflanzensynergie der Spagyrik Phylak (Immunität) zur Vorbeugung und Behandlung.
- Echinacea-, Zypresse-, Holunder-EPS gegen Viren und Astragalus-, Ginkgo-, Lakritz-EPS bei Bronchialbefall.

Um Stress zu bewältigen:

- Rhodiola, die Meisterpflanze, die im Wallis wächst (kombiniert mit Artemisia-Sternanis und Anea zur Unterstützung bei Long Covid).
- Yoga (Surya namaskar) einschliesslich Visualisierung positiver Gedanken.
- Bewegung durch Ausdauersport, der der körperlichen Verfassung angepasst ist, wie lange Spaziergänge/Wanderungen in Kombination mit Fitnessübungen, um den Muskeltonus zu erhalten und die Durchblutung zu fördern.

Verband Heilpraktiker und Therapeuten Schweiz
aptn.ch

ASCA-Methodenliste

NEUERUNGEN AB 1.1.2023

2151 OSTEOPATHIE MIT TEILANERKENNUNG SRK

In Zusammenarbeit mit dem **Schweizerischen Roten Kreuz SRK** wird eine neue temporäre Methodennummer eingeführt, welche Osteopath*innen mit erfolgreicher Teilanerkennung durch das SRK beantragen können.

Diese Nummer ist **2 Jahre nach dem Teilentscheid gültig**, damit die Antragsteller*innen die geforderten Ausbildungsteile nachholen und im Rahmen eines Praktikums Rechnung stellen dürfen. Ziel ist es, diese Antragstellenden nach 2 Jahren in den Status 215 Osteopathie GDK/SRK überführen zu können. Das SRK entscheidet über allfällige Verlängerungen und orientiert die ASCA über diese Fälle.

Diese Methode gilt analog zur Methode 2150 Osteopathie BSc FH in Ausbildung zum MSc FH in Osteopathie, welche bereits von Studierenden der HES Freiburg beantragt werden kann.

245 SCHMERZ- UND BEWEGUNGSTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT

Der **Schweizerische Verband zur Förderung der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht SVSLB** hat das Methodenanerkennungsverfahren erfolgreich durchlaufen.

In der Schweiz bereits recht etabliert, bleibt eine ASCA-Anerkennung nur einem kleinen Teil der bisher in Deutschland ausgebildeten Schmerztherapeut*innen vorbehalten. Die Ausbildung muss beim SVSLB in der Schweiz abgeschlossen und geprüft werden.

Voraussetzung für eine ASCA-Anerkennung ist neben der Ausbildungsbestätigung eine anerkannte Qualifikation in einer manuellen Methode: Naturheilpraktiker*innen, Masseur*innen, Physiotherapeut*innen, Pflegefachpersonen, Ärzt*innen und Komplementär-Therapeut*innen KT mit manueller Fachrichtung.

Weitere Informationen zur Anerkennung durch den Verband: svslb.ch

133 MASSAGETHERAPIE

In Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Berufs-Masseure SVBM und Ausbildungsanbietern ist diese neue ASCA-Methode in Anlehnung an den Lehrgang «Therapeutische Massage 33» entstanden.

Die Ausbildung von 400 Stunden beinhaltet die Methoden Klassische Massage, Manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage sowie eine Aufschulung.

Per 1. 1. 2023 können sich Therapeut*innen, welche die Aufschulung bzw. die Ausbildung bei einem bereits anerkannten Ausbildungspartner absolviert haben, für die **ASCA-Methode 133 Massagetherapie** registrieren lassen. Eine ASCA-Akkreditierung von weiteren Bildungsanbietern ist im Moment nicht vorgesehen.

Die **ASCA-Methode 169 Therapeutische Massage** wird wie bisher nur an Physiotherapeut*innen vergeben.

424 BIOFEEDBACK 425 NEUROFEEDBACK

Auf Antrag des Berufsverbandes BBNS werden die Methoden 424 Biofeedback und 425 Neurofeedback kombiniert. Die Ausbildungs-

dauer für 424 Biofeedback wird auf min. 400 h erhöht.

Tarif 590 Die Tarifiziffer 1076 Neurofeedback wird per Ende 2022 aufgehoben.

ASCA-Therapeut*innen mit der Methode 424 Biofeedback geniessen Besitzstandswahrung und können weiterhin mit der Tarifiziffer 1026 Biofeedback abrechnen.

270 LOMILOMI MASSAGE 271 LOMILOMI THERAPIE

Auf Antrag des Verbandes werden per 1. 1. 2024 für **270 Lomilomi Massage** keine neuen Therapeut*innen aufgenommen. Das Ausbildungsprogramm für **271 Lomilomi Therapie** wurde auf 330 h erweitert.

Stand 10.10.2022. Über allfällige weitere Neuerungen informieren wir Sie per Newsletter.

Erweiterte ASCA Stufe 1 mit 180 h

Die **Stufe 1 Schulmedizinisches Grundwissen** wird erweitert auf 180 Stunden

- MG1 Notfallmassnahmen, BLS-AED Generic Provider 3-4 h
- MG2 Schulmedizinische Grundlagen 146 h
- MG3 Klientensicherheit/Therapeutensicherheit 28 h

Der erweiterte Lehrplan Stufe 1 entspricht dem Tronc Commun der Oda KT (MG1, MG2 und MG3).

Die ASCA-akkreditierten Schulen sind derzeit in der Lehrplanrevision. Für Therapeut*innen wird bei Neuregistrierungen ab 1. 1. 2025 die erweiterte Stufe 1 mit 180 h vorausgesetzt. Verbindliche Informationen via Newsletter



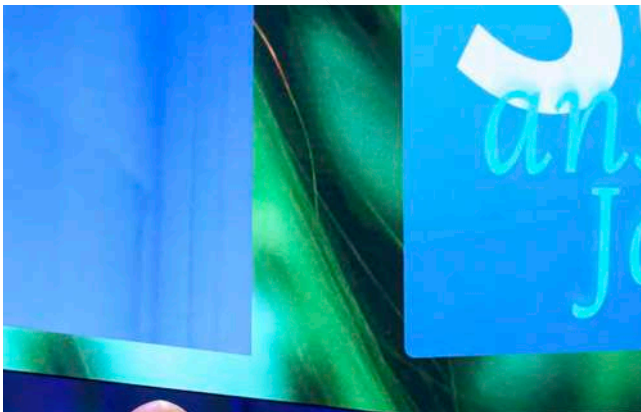
asca

Médecines complémentaires
Komplementärmedizin

30
Jahre

30
Jahre
ASCA

Am 6. November 2021 feierten wir mit Ihnen im Berner Kursaal unseren 30. Geburtstag. Wir danken allen Mitwirkenden und unseren ASCA-Therapeut*innen fürs Mitfeiern online oder vor Ort, die festliche Stimmung und das gemeinsame positive Engagement für die Komplementärmedizin.



Dr. Bertrand Piccard
Psychiater, Hypnose-
therapeut und Pionier



Dr. Daniel Koch
Langjähriger Leiter der
Abteilung «Übertragbare
Krankheiten» beim
Bundesamt für Gesund-
heit und «Mister Corona»





Stiftungsrat ASCA



Neubesetzung des ASCA-Stiftungsrates

Anlässlich seines 30-jährigen Bestehens haben beim Stiftungsrat der Schweizerischen Stiftung für Komplementärmedizin (ASCA) Erneuerungswahlen stattgefunden.

Wir danken den ausscheidenden Stiftungsratsmitgliedern für ihr enormes Engagement, mit dem sie sich über Jahrzehnte für die Ziele von ASCA eingesetzt haben. Ihnen gilt unsere grösste Wertschätzung für die geleistete Arbeit: 18 000 ASCA-anerkannte Therapeut*innen sowie 350 ASCA-anerkannte Schulen in der Schweiz. Das ist der beste Erfolgsbeweis für ihre 30-jährige Pionierarbeit! Diese Stabsübergabe wird den Fortbestand und die Weiterführung der Aktivitäten von ASCA in der Zukunft sicherstellen.

ZURÜCKGETRETENE STIFTUNGSRATSMITGLIEDER

Jean-Claude Maillard, Stiftungsrat

In den letzten 15 Jahren hat Jean-Claude Maillard seine 40-jährige Erfahrung im Bereich Krankenversicherung (Avenir/Groupe Mutuel) in die Stiftung ASCA eingebracht. Mit viel Fingerspitzengefühl und seinem Pragmatismus unterstützte er die Direktion bei ihren Kontakten mit den Versicherern. Seit 2010 hat er sich auch für die Gründung und Entwicklung des Zentrums für Integrale Medizin CMI ASCA in Freiburg eingesetzt: ein mutiges Projekt, das auch heute noch erfolgreich ist!

Willy Brunner, Stiftungsrat

Als Vertreter der Stiftung ASCA im Tessin und Mitglied des Stiftungsrats seit 2000 hat Willy Brunner seine Erfahrung als Versicherungs-Generalagent in unseren Dienst gestellt. Er setzte sich insbesondere für die Entwicklung der Dienstleistungen für Therapeut*innen ein (Ausbildung, Versicherungen, Kurse, Reisen usw.). Sein Beitrag ist bis heute von grosser Bedeutung für die Beziehungen zwischen ASCA und ihren Partnern und bleibt einer der wichtigsten Tätigkeitsbereiche der Stiftung.

Ueli Müller, Stiftungsrat

Ueli Müller war 40 Jahre lang im Bereich der Krankenversicherung tätig, unter anderem als Präsident

von santésuisse, und trat 2004 dem ASCA-Stiftungsrat bei. Dank seines grossen Engagements, seiner Loyalität und seiner Menschlichkeit hat Ueli Müller mit Hingabe und wertvollen Ratschlägen die Geschicke von ASCA massgeblich mitgestaltet.

Bernard Berset, Stiftungsratspräsident

Seit 30 Jahren ist Bernard Berset die treibende Kraft hinter der Stiftung ASCA und ihren unzähligen Projekten zur Anerkennung und Entwicklung der Alternativ- und Komplementärmedizin in der ganzen Schweiz. Die Stellung, die die Therapeut*innen in unserem Land heute geniessen, ist das Ergebnis des Kampfes, den er drei Jahrzehnte lang geführt hat – stets geleitet von seiner tiefen Überzeugung des hohen Stellenwertes der Komplementärmedizin.

AKTUELLE STIFTUNGSRATSMITGLIEDER

Unser Stiftungsrat ist in der glücklichen Lage, kompetente, aktive und der Komplementärmedizin verpflichtete Persönlichkeiten zu seinen Mitgliedern zählen zu können.

Ursula Marthaler, Stiftungsrats-Vizepräsidentin

In den letzten 20 Jahren hat Ursula Marthaler entscheidend zur Anerkennung von ASCA bei den Berufsverbänden und Versicherern in der

Deutschschweiz beigetragen. Als Vizepräsidentin, Vorstandsmitglied, Präsidentin der Schulkommission und der medizinisch-therapeutischen Kommission ist sie eine der starken Säulen unserer Organisation, nicht nur in strategischer Hinsicht, sondern auch im Bereich der Komplementärmedizin.

Nathalie Calame, Stiftungsrätin

Als Allgemeinmedizinerin, Naturheilpraktikerin und Homöopathin gehört Nathalie Calame zum Kreis jener, die schon früh für die komplementäre und integrative Medizin eingetreten sind. Als Lehrerin bildet sie seit fast 35 Jahren die Naturheilpraktiker*innen von morgen aus. Ihr Engagement bei ASCA zeigt sich durch ihre aktive Mitwirkung im Stiftungsrat und in unserer medizinisch-therapeutischen Kommission.

Christoph Ruby, Stiftungsrat

Als ausgebildeter Drogist mit einer 10-jährigen Erfahrung als Spezialist für Komplementärmedizin bei ASCA und dank seiner Ausbildung und Tätigkeit als Naturheilpraktiker für Traditionelle Chinesische Medizin unterstützt Christoph Ruby seit drei Jahren den Stiftungsrat in Fragen der Therapien, der Ausbildung und der Qualitätskontrolle in unserem Bereich. Er ist auch die Stimme der Therapeut*innen in unserem Rat.

Laurent Berset, neuer Stiftungsratspräsident

Der ausgebildete Rechtsanwalt übernahm 2016 als Generalsekretär die Leitung der Stiftung ASCA. In den letzten Jahren hat Laurent Berset die Kontakte zu den Versicherern, OdAs und Berufsverbänden gepflegt und ausgebaut und sich für die Rechte der ASCA-Therapeut*innen sowie die Schaffung neuer Dienstleistungen für alle Partner eingesetzt.

2022 wurde er vom Stiftungsrat einstimmig zum neuen Vorsitzenden des ASCA-Stiftungsrats gewählt.

NEUE STIFTUNGSRÄTE

Es ist uns eine Ehre, Ihnen die drei neuen Mitglieder des ASCA-Stiftungsrats vorzustellen. Wir sind überzeugt, dass ihre Profile und Persönlichkeiten die Stiftung ASCA, ihre Therapeut*innen und Partnerorganisationen in den verschiedenen Bereichen und Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert ist, vertreten, verteidigen und unterstützen werden. Ihre Erfahrungen in der Versicherungsbranche, im Management, in der Ausbildung und in der Politik sind ein Gewinn für unsere Zukunft.

Patrick Auderset, Stiftungsrat

Patrick Auderset ist Inhaber des eidgenössischen Fachausweises und Diploms Krankenversicherung und erlebte die Anfänge der Stiftung ASCA, als er noch bei der Avenir Krankenversicherung arbeitete. Danach wechselte er zur Groupe Mutuel, wo er fast 10 Jahre lang als Leiter des Bereichs Versicherungsleistungen tätig war und nun seit über 15 Jahren in führender Stellung für die TarMed-Prozesse sowie für den Freiburger Standort der Groupe Mutuel, unserer langjährigen Partnerin, verantwortlich ist. Seine Kompetenzen in den Bereichen Management und Versicherungen stellen einen eindeutigen Mehrwert für unseren Stiftungsrat dar.

Marco Romano, Stiftungsrat

Der gebürtige Tessiner mit einem Studium in Politik- und Sozialwissenschaften begann sein politisches Engagement schon früh und konnte ein breites Netzwerk in der ganzen Schweiz aufbauen. Seit 2011 ist Marco Romano Nationalrat und zudem Direktor der Stiftung IPT, die sich für die Wiedereingliederung und berufliche Orientierung einsetzt. Er wird die nötige politische Unterstützung leisten, um die Interessen unserer Branche zu verteidigen.

Bruno Mosconi, Stiftungsrat

Nach einer Ausbildung in Wirtschaft, Marketing und Krankenversicherung war Bruno Mosconi in der Förderung der Krankenversicherung, der Entwicklung von IT-Projekten und Marketingkonzepten für verschiedene Organisationen im Gesundheitsbereich tätig. Seit 2016 leitet er auch die Paramed-Gruppe (Schule und Zentrum für integrative Medizin) sowie drei weitere Ausbildungsinstitute. Bei den Herausforderungen der Zukunft wird sich der Rat auf seine multidisziplinäre Erfahrung in unserer Branche stützen können.

Wir wünschen unseren vier scheidenden Mitgliedern alles Gute für die Zukunft, danken ihnen nochmals für ihr unermüdliches Engagement und freuen uns auf eine vielversprechende Zusammenarbeit mit ihren Nachfolgern.



Bernard Berset

Präsident des ASCA-Stiftungsrates von 1999 bis 2021



Stiftungsrat

Im Vordergrund: Ursula Marthaler, Laurent Berset, Bernard Berset, Nathalie Calame.

In der zweiten Reihe: Patrick Auderset, Bruno Mosconi, Willy Brunner, Christophe Ruby

In der dritten Reihe: Jean-Claude Maillard, Ueli Müller, Marco Romano (abwesend)

ASCA-Methoden

Lomilomi oder das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Lomilomi ist eine aus Hawaii stammende komplementärtherapeutische Körpertherapie und wirkt sowohl präventiv, therapeutisch wie auch rehabilitativ. ASCA hat Lomilomi 2018 als Methode anerkannt.

Lomilomi – der Begriff bedeutet kneten, drücken, streichen – basiert auf der traditionellen Naturmedizin der Inseln im Pazifik und vereint in sich Elemente aus Osteopathie, Chiropraktik, Pflanzenheilkunde und Meditation. Die Körpertherapie ist zentraler Bestandteil des Gesundheitswesens Hawaiis und mit der lokalen Kultur eng verbunden.

Charakteristisch für Lomilomi sind Art und Weise der Massagebewegungen. Die betont langen Streichbewegungen – teils mit Händen und Fingern, teils mit den Vorderarmen – erfolgen intensiv und kraftvoll und erreichen damit auch tiefer gelegene Körperregionen.

DAS PRINZIP DER GANZHEITLICHKEIT

Lomilomi integriert Körper, Geist und Bewusstsein und folgt damit einer für die hawaiische Lebensphilosophie entscheidenden Überzeugung: der Ganzheitlichkeit. Im Denken der Inselwelt hat alles auf alles einen Einfluss und ist stets im Austausch mit allem – ähnlich dem bio-psychozialen Modell, wie es bei uns zunehmend Anerkennung findet.

««O ke aloha ka mea i ho»ōla ai.» –
«Es ist Aloha, das Leben und
Gesundheit bringt.»

Im Verlauf der Behandlung werden entsprechend sämtliche Einflüsse berücksichtigt, die auf die Menschen einwirken. So beginnt die Therapie mit einem Gespräch, dessen Ziel es ist, zwischen Klient*in und Therapeut*in ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Diese Informationen helfen zu verstehen, wo Beschwerden vorliegen, wo und wie die Klient*innen im Leben stehen, wie sie eingebettet sind in Familie, Gesellschaft und Beruf. Erst danach folgt die eigentliche Behandlung.

Einbezogen werden dabei nicht nur Muskeln, Faszien und Gelenke, sondern auch die Knochen, die nach hawaiischer Tradition Sitz von Kraft, Wissen und Erfahrungen sind. Ebenso Teil der Therapie sind die inneren Organe und der Bauch als Standort des enterischen Nervensystems, das nicht nur für die Funktion des Immunsystems wichtig ist, sondern auch für das gesamte Wohlbefinden der Menschen, sowohl physisch wie psychisch.

WIRKUNG

Im Mittelpunkt einer Lomilomi-Behandlung stehen die Stärkung der Selbstregulierungskräfte, des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, des Gleichgewichts und der Handlungsfähigkeit. Komplementärtherapeutisch kann eine Lomilomi-Behandlung auf verschiedene Beschwerden einen positiven Einfluss haben. Das zeigt eine Analyse der wissenschaftlichen Literatur zu Lomilomi und anderen Massagen, die auf einer vergleichbaren Technik basieren.

Die Studien haben ergeben, dass der bei Lomilomi eingesetzte Druck die Symptome bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder rheumatoider Arthritis zu lindern vermag. Gleichzeitig hilft die tiefe Berührung, depressive Verstimmungen zu verringern, das Nervensystem zu stabilisieren und die Immunfunktion des Körpers zu verbessern. Bei Krebsbehandlungen vermögen Lomilomi und vergleichbare Körpertherapien Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit, Angst und Depression zu lindern. Allerdings zeigt sich die Wirkung nur, wenn zuvor eine Beziehung zwischen Massagetherapeut*in und Klient*in aufgebaut wurde – etwas, worauf bei Lomilomi viel Wert gelegt wird.

Selfcare für ASCA-Therapeut*innen

LOMILOMI

Die Welt ist in Aufruhr: Klimawandel. Corona. Krieg. Um trotz dieser Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag bestehen zu können, brauchen auch Therapeut*innen Ressourcen und Stabilität.

Mittel dazu können die sogenannten «Hawaiian Healing Arts» sein, wie sie auf den pazifischen Inseln seit Jahrhunderten praktiziert werden. Zentrale Elemente der Healing Arts sind, zusätzlich zur Körperarbeit, die hawaiische Kampfkunst Lua, der hawaiische Tanz Hula, Musik und Selbstreflexion. Die aktive Beschäftigung unterstützt das innere Gleichgewicht, hilft Kraft zu tanken und Stress abzubauen.

Die Healing Arts basieren dabei auf den Werten von «Aloha», jener Bezeichnung, die für die einzigartige hawaiische Lebensphilosophie steht. Aloha meint das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele

und Geist, basierend auf einer inneren Einstellung, bei der sich Mitgefühl und Dankbarkeit im Zentrum befinden. So lehrt uns Aloha unter anderem, Freundlichkeit zu pflegen, stets das Gute in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit zu stellen und uns unter Stress immer wieder auf unseren Atem zu konzentrieren – um so Distanz zu gewinnen und die Balance wiederzufinden. Ein hawaiisches Sprichwort besagt: «O ke aloha ka mea i ho'ōla ai.» – «Es ist Aloha, das Leben und Gesundheit bringt.»

LOMILOMI PROFESSIONELL

Um als professionelle Lomilomi-Therapeut*in anerkannt und registriert zu werden, verlangt ASCA eine berufsbegleitende Fachausbildung von 330 Stunden. Zur Ausbildung gehören neben Massagetechnik, Anatomie und Pflanzenheilkunde auch Geschichte, Kultur, Sprache und Lebensphilosophie Hawaiis.

Diese Fachausbildung ist zurzeit nur bei «AlohaSpirit», Zentrum für hawaiische Körpertherapien und Kultur mit Sitz in Meilen, möglich. «AlohaSpirit» ist zudem europaweit die einzige von Hawaii anerkannte Ausbildungsstätte für Lomilomi. alohaspirit.ch



↑ 2019, AlohaSpirit: „E Mau ana ka Hula-Festival“ in Kona, Hawaii. Aufführung von Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit. (Kumu Keala Ching mit Noëlle Delaquais)



↑ 2019. AlohaSpirit: Hula-Aufführung der Hula-Schule Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit, in Kona, Hawaii. "E Mau Ana ka Hula"-Festival mit Na Wai Iwi Ola, Kumu Keala Ching. (v.l. Joo Nyun Schwaar und Gina Heusser) Copyright: Kawaiola/AlohaSpirit

Was ist Reflexzonentherapie?

Sicher haben Sie schon von der Fussreflexzonentherapie gehört – einer Fussmassage mit Druck auf die Reflexzonen, die bei intensiver Bearbeitung als ziemlich schmerzhaft empfunden werden kann. Diese natürliche Behandlungsmethode ist vom SBFI (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) und der OdA KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) bereits seit sechs Jahren unter dem Namen «Reflexzonentherapie» anerkannt.

Die Schmerzen in den Fussreflexzonen sind ein Abbild unserer Lebensgeschichte. Sie ermöglichen es uns, «den Finger auf den wunden Punkt zu legen», der unsere körperliche und/oder geistige Gesundheit beeinträchtigt, um Beschwerden mit geeigneten Massagetechniken «in den Griff» zu bekommen.

Wir werden von den Ereignissen, die wir im Alltag erleben, sowie von unseren Beziehungserfahrungen beeinflusst. Die Emotionen aus mitunter schwierigen Phasen, die wir durchlaufen, setzen sich in unserem Körper fest und machen uns zu schaffen. Was für eine Erleichterung, wenn wir diese Spannungen lindern oder sogar lösen können!

IN DER PRAXIS

Nehmen wir als Beispiel jene Person, deren Mutter verstorben ist: Als Einzelkind musste sie den unerwarteten Abschied allein verarbeiten und brauchte Ruhe und ein In-sich-Gehen, um mit dieser schmerzhaften Erfahrung fertig zu werden. Die grosse Entfernung zwischen ihrem Wohnort und der Wohnung ihrer Mutter belastete sie sehr. Die Reflexzonentherapie war für sie «entmüdend» und half ihr, den Kopf freizubekommen.

«Den Finger auf den wunden Punkt legen.»

Die Reflexzonentherapie eignet sich nicht nur zur Entspannung oder zur Stressminderung, sondern auch zur Behandlung von Organen, die nicht optimal arbeiten, um Schmerzen zu lindern und ihre Funktion zu stimulieren – oder zur Regulierung einer Drüse, die aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das Ziel der Anwendung von Techniken der Reflexzonentherapie ist die Homöostase, also die Selbstregulation.

Hier noch einige weitere Anwendungsbeispiele aus der Praxis: Bei Menstruationsschmerzen und wenn Menschen Schmerzmittel nicht gut vertragen, kann die Reflexzonentherapie eine schnelle Linderung bewirken und eine Alternative zur medizinischen Behandlung bieten. Die Regulierung der Hormone und die schmerzlindernde Wirkung erweisen sich als effizient. Auch bei Verstopfung, wenn die Einnahme von Abführmitteln nicht die gewünschte Wirkung erzielt, kann die Reflexzonentherapie wirksam und schnell helfen, den normalen Stuhlgang wiederherzustellen.

Die Reflexzonen befinden sich nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen, Ohren, im Gesicht, auf dem Rücken usw. Sie spiegeln sich auf dem Körper nach dem Prinzip des Hologramms wider. Bereits die Inkas, alten Ägypter und Chinesen kannten und nutzten diese Therapiemethode; heutzutage praktizieren wir sogenannte «moderne» Reflexzonentherapien, die ihren Ursprung in den USA haben. Nach wie vor werden im Rahmen der Reflexzonentherapie zahlreiche spezifische Techniken entwickelt.

GANZHEITLICHE BEGLEITUNG

Die Rolle der Reflexzonentherapeut*innen besteht auch darin, die Person durch einen individuellen und ganzheitlichen Ansatz zu begleiten. Gesundheit und Wohlbefinden sind ständigen Veränderungen unterworfen und daher dynamische Konzepte. Die Therapeut*innen berücksichtigen daher die Lebenssituation der Person zum Zeitpunkt der Behandlung. Denn die psychische Gesundheit der Person wird je nachdem, ob eine Konfliktsituation noch aktuell ist oder ob sie geklärt und gelöst werden konnte, anders beeinflusst.

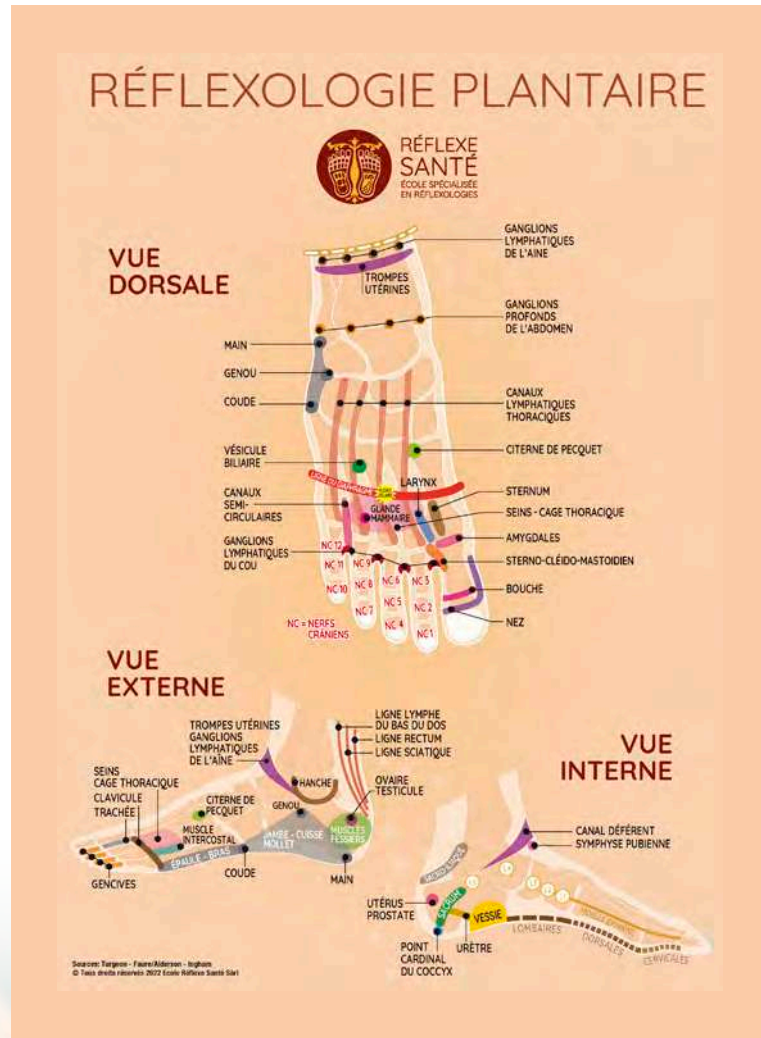
Die verschiedenen Kartographien der Reflexzonen sind nützliche Hilfsmittel und werden je nach Ansatz und Wunsch der Klientin oder des Klienten komplementär eingesetzt. Sie ermöglichen es, die Reflexzonentherapie je nach Grund der Konsultation zu verfeinern. Einige Reflexzonen-Karten orientieren sich am Nervensystem, andere an den Emotionen, während einige wiederum auf Ansätzen aus der Theorie der chinesischen oder ayurvedischen Medizin basieren.

Es gibt vielfältige «Berührungs-» oder «Grifftechniken» in der Behandlung der Reflexzonen; diese können von einer Sitzung zur anderen sehr unterschiedlich sein. So wird eine tiefe Berührung zur Entspannung nach einer sportlichen Leistung, um Muskelverspannungen zu lösen, ganz anders empfunden als ein sanfter Druck auf die Reflexzonen der Wirbelsäule nach einem chirurgischen Eingriff. Beispielsweise kann die Reflexzonentherapie nach einem Bandscheibenvorfall und komplementär zur Physiotherapie Erleichterung bringen und anhaltende postoperative Schmerzen verringern.

Die primäre Aufgabe der Reflexzonentherapie ist es, Wohlbefinden und Linderung zu verschaffen. Die Fähigkeit, zuzuhören, sich einzufühlen und nicht zu urteilen, sind daher wesentliche Eigenschaften der Therapeutin oder des Therapeuten. In diesen hektischen Zeiten ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, auf seinen Körper, seine Gefühle und seine Bedürfnisse zu hören; diese zu verstehen, ist bereits ein grosser Schritt hin zur Selbsterkenntnis. Manchmal müssen wir auf diesem Weg begleitet werden, und die Reflexzonentherapie kann sowohl bei physischen als auch psychischen Beschwerden effektive Hilfe bringen.

Angesichts der anerkannten Vorteile sollten diese Methoden mehr Raum in Krankenhäusern, Kliniken und Einrichtungen finden, um die Behandlungsmöglichkeiten der klassischen Medizin zu ergänzen und zu begleiten.

Isabelle Moinon
KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom
Methode Reflexzonentherapie
Mitglied des Schweizerischen Verbandes
für Reflexzonentherapie (SVRT)



proreflex

Pro Reflexo L'Association des professionnels de santé pratiquant la réflexothérapie
Rue du Jura 5, 2800 Delémont
proreflexo.ch



ASRT ASSOCIATION SUISSE DE RÉFLEXOTHÉRAPIE
SVRT Schweizerischer Verband für Reflexzonentherapie
Hörnlistrasse 14, 9500 Wil SG
svrt.ch

Information der Versicherer Neue Partnerversicherer der Stiftung ASCA

Helsana und Klug vertrauen bei ihrem neuen Produkt **COMPLETA EXTRA** seit dem 1. Januar 2022 auf das ASCA-Qualitätslabel und ihre Therapeut*innen.

Die Stiftung ASCA begrüsst herzlich zwei neue und wichtige Versicherungspartner in der Schweiz. Diese Zusammenarbeit stärkt die Position der Stiftung ASCA im Bereich der Komplementärmedizin und eröffnet ihren 18 000 Therapeut*innen neue Horizonte.

HELHANA

COMPLETA EXTRA erweitert den Deckungsumfang von **COMPLETA** und setzt das Produkt voraus, da die Leistungen darauf aufbauen. Die Zusatzversicherung sieht unter anderem zusätzliche Kostenbeiträge für Gesundheitsförderung, Komplementärmedizin, Prävention sowie für Brillen, Kontaktlinsen und Augenlaserkorrekturen vor.

Für ASCA-anerkannte Therapeut*innen deckt **COMPLETA EXTRA 75 % der Behandlungskosten bis maximal Fr. 750.–** pro Kalenderjahr für die 23 unten aufgeführten Methoden (mit oder ohne eidgenössisches Diplom).

Die Leistungen von Therapeut*innen, die ausschliesslich von ASCA anerkannt sind, werden **nur vom Produkt COMPLETA EXTRA** übernommen und nicht von den Produkten **COMPLETA** und **SANA**.

KLUG

ASCA-Therapeut*innen werden auch bei Versicherten, welche bei KLuG das Produkt **COMPLETA EXTRA** abgeschlossen haben, anerkannt. Da es sich um das gleiche Produkt handelt, sind auch die Bedingungen identisch.

Empfehlung

Klient*innen müssen sich bei der Krankenkasse vorgängig erkundigen, ob die ausgewählte Behandlungsmethode von ihrer Zusatzversicherung übernommen wird, und der*die behandelnde Therapeut*in von der Krankenkasse anerkannt ist.

Helsana KLuG

Vergütete ASCA-Methoden			
272	APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie)	218	Fussreflexzonenmassage Therapie
9210	APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie) – Branchenzertifikat KT	205	Klassische Massage
921	APM-Therapie (Akupunktmassage-Therapie) – KomplementärTherapeut*in ED	202	Manuelle Lymphdrainage
545	Naturheilkunde (AVM)	672	Massagetechniken
541	Ernährungsberatung (AVM)	234	Medizinische Massage EFA
546	Ayurvedische Massage	232	Medizinische Massage
8100	Naturheilpraktiker*in mit Zertifikat OdA AM in Ayurveda Medizin	664	Reflexologie (allgemein)
810	Naturheilpraktiker*in ED in Ayurveda-Medizin	9250	Reflexzonentherapie – BZ KT
9120	Ayurveda Therapie – Branchenzertifikat KT	925	Reflexzonentherapie – Komplementär-Therapeut*in ED
912	Ayurveda Therapie – Komplementär-Therapeut*in ED	250	Rhythmische Massage
206	Bindegewebsmassage	9280	Rhythmische Massage Therapie – BZ KT
		928	Rhythmische Massage Therapie – KomplementärTherapeut*in ED
		133	Massagetherapie (ab 1.1.2023)

asca



CSS

TRANSPARENTE RICHTLINIEN

Die CSS Versicherung engagiert sich für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit im Gesundheitswesen. Transparenz und Professionalität spielen dabei eine zentrale Rolle. Im Sinne der Transparenz werden in diesen Richtlinien daher wichtige Standards und Grundüberlegungen festgehalten. Alle Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Die aktuellen Richtlinien sind unter css.ch unter der Rubrik Leistungserbringer / Leistungen abrechnen / Komplementärtherapeuten Tarif 590 einsehbar.

Der Fachbereich Komplementärmedizin gehört zum Konzernbereich Leistungen und Produkte.

Hinweis: Die CSS anerkennt ASCA-Therapeut*innen nur für die Zusatzversicherungen UNO+, DUE+ und SANFIT (ehemalige Intras-Produkte).

Ansprechpersonen für OdAs,
Verbände und Therapeut*innen
info.therapeuten@css.ch

SWICA

ANERKENNUNGSBEDINGUNGEN FÜR NEU REGISTRIERTE THERAPEUT*INNEN

Seit Einführung der eidgenössischen Berufe in der Komplementärmedizin vertritt SWICA die Haltung, dass mittelfristig nur noch der Berufstitel zur SWICA-Anerkennung führen wird. In diesem Zusammenhang stehen wir in regelmässigem Austausch mit den Berufsorganisationen und den verschiedenen Fachverbänden.

Seit Januar 2022 anerkennt SWICA nur noch Therapeut*innen, die sich neu mit einem Branchenzertifikat oder eidgenössischen Diplom registriert haben. Somit betrifft die Änderung ausschliesslich **Neuregistrierungen** in Methoden mit den Berufstiteln der OdA AM, OdA Artecurea, OdA KT und Osteopath*innen. In den komplementärmedizinischen Methoden, in denen weder ein Branchenzertifikat noch ein eidgenössisches Diplom ausgestellt werden, bleiben die bisherigen Anerkennungsanforderungen bestehen. **Bereits anerkannte Therapeut*innen bleiben in Besitzstandswahrung.** Wir empfehlen jedoch, einen entsprechenden Berufstitel zu erlangen, um sich langfristig eine Anerkennung im Schweizer Gesundheitswesen zu sichern. Weitere Informationen erhalten Sie auch von Ihrem Fachverband oder bei der dafür zuständigen Berufsorganisation.

Infopoint für Therapeuten: swica.ch unter der Rubrik Über Swica / Partner / Leistungserbringer / Therapeuten

Administrative Informationen Abrechnungs- programm ASCA590

Die neue, kostenlose Abrechnungssoftware ASCA590 wurde exklusiv für ASCA-Therapeut*innen entwickelt und steht seit Januar zur Verfügung. Das Programm erfreut sich grosser Beliebtheit und zählt bereits 2000 regelmässige Benutzer*innen.

ZIEL VON ASCA590

Seit dem 1. Januar 2022 wird das PDF-Formular für die Rechnungsstellung nach Tarif 590 von der Gruppe der Versicherer nicht mehr aktualisiert.

Damit ASCA-Therapeut*innen weiterhin einfach und kostenlos Rechnungen stellen können, haben wir für Sie das Abrechnungsprogramm ASCA590 entwickelt. Ziel ist es, Ihnen kostenlos eine benutzerfreundliche, sichere und zuverlässige Software zur Verfügung zu stellen, mit der Sie Ihre Rechnungen erstellen und verwalten können.

FUNKTIONEN VON ASCA590

- Rechnungen im Format Tarif 590 erstellen und verwalten
- QR-Einzahlungsscheine generieren
- Rechnungen per E-Mail direkt an die Patient*innen senden
- Patientendaten zur schnellen Wiederverwendung speichern

VORTEILE VON ASCA590

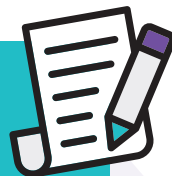
- Kostenlos für ASCA-Therapeut*innen
- Online-Software, die überall mit einem Computer, Tablet oder Smartphone verwendet werden kann.
- Einfach zu bedienen
- Ideal für Praxen mit einem kleinen bis mittleren Rechnungsvolumen
- Keine Registrierung, einfaches Einloggen mit Ihrer ZSR-Nummer und dem MyASCA-Passwort
- Speicherung der Daten in der Schweiz

WIE KANN ASCA590 BENUTZT WERDEN

Melden Sie sich mit Ihrer ZSR-Nummer und Ihrem MyASCA-Passwort auf MyASCA.ch an, klicken Sie im Menü oben rechts auf ASCA590 und beginnen Sie umgehend mit der Rechnungsstellung. Bitte beachten Sie, dass die Software nur von ASCA-Therapeut*innen benutzt werden kann.

SUPPORT

Bei Fragen steht Ihnen unser Support von Montag bis Donnerstag (ausser an Feiertagen) zur Verfügung.
E-Mail: myasca@asca.ch
Tel: 026 351 10 28 (9–11 Uhr und 14–16 Uhr)



Neuheiten auf MyASCA

Die Profile der Therapeut*innen werden auf der kommenden ASCA-Website viel umfangreicher als bisher. Neu können Sie die Angaben Ihres Profils jederzeit auf MyAsca verwalten und haben somit eine grosse Freiheit in der Gestaltung.

Sie können bereits jetzt Ihr Profil bearbeiten und Ihre Angaben speichern. Die aktualisierten Profile werden demnächst auf der neuen Website publiziert.

Loggen Sie sich auf MyASCA ein und klicken Sie auf die Schaltfläche «Profil bearbeiten» im violetten Feld. Sie können nun Ihre Angaben eingeben und Bilder hochladen.

Weiterbildung 2023

Die Regelung für die Kontrollperiode 2023 wird wie folgt angepasst:

Zusätzlich zu den im Ausführungsreglement in Art. 10 und 12 anerkannten Weiterbildungsarten wird die Stiftung ASCA für die Kontrollperiode 2023 folgende Weiterbildungen anerkennen:

- 100 % der Stunden im Fernunterricht (Online-Kurse) mit Bestätigung über den erfolgreichen Abschluss des Kurses. Webinare ohne Präsenzkontrolle werden nicht akzeptiert. Der Kursveranstalter muss deklarieren, in welcher Form die Präsenzkontrolle stattgefunden hat.
- 100 % der unter Supervision absolvierten Stunden

Als Supervisor*innen werden anerkannt:

- Supervisor*innen mit Aktivmitgliedschaft der Berufsverbände BSO oder ARS
- Supervisor*innen mit Zulassung der OdAs
- eidg. Diplom «Beratungsperson mit Fachrichtung Supervisor*in – Coach oder mit Fachrichtung Organisationsberater*in»
- eidg. Diplom «Berater*in im psychosozialen Bereich»
- eidg. Fachausweis als betriebliche*r Mentor*in
- BSO anerkannte Ausbildung in Supervision oder Aktivmitgliedschaft
- ARS anerkannte Ausbildung oder Aktivmitgliedschaft

- Psychiater*in SGPP
- Psychotherapeut*in ASP

- 100 % der unter Mentorat absolvierten Stunden

Als Mentor*innen werden anerkannt:

- Mentor*innen mit Akkreditierung der Oda MA oder gleichwertiger Anerkennung durch die Stiftung ASCA.

Weiterbildung 2022

Weiterbildungsnachweise 2022 sind uns unaufgefordert zuzustellen, sobald die Weiterbildung absolviert ist, spätestens aber am 31. Dezember. Sie müssen zwingend zusammen mit dem korrekt ausgefüllten und unterschriebenen Weiterbildungskontrollformular eingeschickt werden.

Das Weiterbildungsformular 2022 kann auf unserer Website oder auf [MyASCA.ch](https://www.myasca.ch) heruntergeladen werden.

SRC Leben retten ist Teamarbeit

BLS-AED-SRC-KURS OBLIGATORISCH BEI DER ERSTREGISTRIERUNG VON ASCA-THERAPEUT*INNEN

Bei Herzstillstand zählt jede Sekunde. Je mehr Personen spontan richtig reagieren können, weil sie Herzmassage und Defibrillatoranwendung bereits trainiert haben, umso höher sind die Überlebenschancen der betroffenen Person.

Seit 1.2.2022 ist für die erste Registrierung neuer ASCA-Therapeut*innen ein gültiges BLS-AED-SRC-Zertifikat (Generic Provider) erforderlich. Ausgenommen sind Therapeut*innen mit körperlicher Beeinträchtigung (IV-Ausweis).

Im Rahmen der Professionalisierung der therapeutischen Ausbildung als Gesundheitsberuf erhält diese Massnahme durchwegs positives Echo, insbesondere von medizinischem Personal, welches in der Regel die Wiederbelebungsmassnahmen immer wieder im Team trainiert und alle zwei Jahre ihr Zertifikat mit einem Refresher-Kurs erneuern muss. Das Zertifikat BLS-AED-SRC passt also in die Ausbildungslandschaft der First Responder und der medizinischen Berufe.



Normalerweise wird dieses Zertifikat von anerkannten SRC-Instruktor*innen ausgestellt, mit dem SRC-Label. Viele Schulen lassen im Rahmen der Schulmedizinischen Grundlagenausbildung (Stufe 1) diesen Kursteil (3 h) bereits auswärts machen oder engagieren inhouse eine*n SRC-lizenzierte*n Instruktor*in. Bereits registrierte Therapeut*innen müssen nichts unternehmen. Wir empfehlen Ihnen, sich im Rahmen eines Refresher-Kurses (3 h) alle zwei Jahre weiterzubilden.

[resuscitation.ch](https://www.resuscitation.ch)
[redcross-edu.ch/de/](https://www.redcross-edu.ch/de/)
[bls-aed-src-komplett](https://www.bls-aed-src-komplett.ch)

ASCA-Forum

Wenn der Schlaf zum Albtraum wird

Etwa jede vierte erwachsene Person ist von Schlafstörungen betroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Der Einfluss des Lebensstils ist dabei ebenso bedeutend wie psychische Faktoren oder umweltbedingte Einflüsse. Das 17. ASCA-Forum vom 24. September in Lausanne stellte den Schlaf und die Schlafstörungen ins Zentrum.

Der Schlaf des Menschen hat sich in den letzten Jahrhunderten immer wieder verändert. «Im Mittelalter etwa folgten die Menschen dem Lichtzyklus. Oft schliefen sie nicht in einem Stück. Mit der zunehmenden Nutzung von Gas und Strom veränderte sich auch unser Schlafrhythmus», berichtete der Gesundheitspraktiker Gérard Luder in seinem Referat «Naturheilkundlicher Ansatz bei Schlafstörungen». Schlaf war früher wie heute mit Angst und Sterben verbunden. «Schlaf erinnert uns ein wenig an den Tod», verglich die Sophrologin Dr. phil. Christiane Oppikofer. Beim Einschlafen konzentrierte man sich auf sich selbst. Dabei werde die Verbindung zum bewussten Leben getrennt. «Wir müssen uns mit Vertrauen in den Schlaf begeben; dabei fallen wir sozusagen ins Nichts. Wenn wir dieses Vertrauen nicht haben, kann es zu archaischen Angstzuständen kommen.»

SOPHROLOGIE FÜR KÖRPER UND GEIST

Mit Hilfe der Sophrologie werde – so Christiane Oppikofer – die Beziehung zum Schlaf harmonisiert, sodass jemand, der unter Schlafstörungen leidet, bewusster loslassen und den eigenen Schlaf verbessern könne. «Harmonie von Körper und Geist in Verbindung mit Kontemplation ist eine wichtige Fähigkeit und Voraussetzung, den Schlaf zu verbessern», betonte Christiane Oppikofer. Ausserdem gehe es darum, den persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus weiterzuentwickeln und dadurch den Schlaf, aber ebenso die Träume besser zu schützen. «Wir müssen unserem Körper vertrauen und zugleich lernen, im Leben auch passiv, kontemplativ zu sein.»

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Die Auswirkungen von Schlaflosigkeit sind vielfältig und reichen von Angstzuständen, einer schlechten mentalen Gesundheit bis zu Herz-Kreislaufstörungen, Stoffwechselproblemen, höheren Unfallrisiken und Suizid, wie Françoise Cornette, Psychologin und Somnologin, spezialisiert auf die nicht-pharmakologische Behandlung von Schlafstörungen, in ihrem Referat aufzählte. Für eine Schlafstörung gebe es selten nur einen Grund, betonte die Referentin, meist spielten verschiedene Faktoren wie Alter, Geschlecht, Genetik, Medikamente, Lebensgewohnheiten oder die Ernährung eine Rolle. Françoise Cornette setzt deshalb auf eine kognitive Verhaltenstherapie, die «dem Problem auf den Grund geht». Zur Anwendung kommen dabei Psychotherapie, Umgang mit Stress, die Förderung einer gesunden Lebensweise, Ernährung, Bewegung usw. «Ziel ist es, behindernde Glaubenssätze und negative Gedanken abzubauen und durch positive zu ersetzen. Wir wollen, dass unsere Patientinnen und Patienten sich nicht nur als Opfer sehen, sondern selber Verantwortung übernehmen», erläuterte Françoise Cornette.



1



2



4



HOLISTISCHER ANSATZ

In der Naturheilkunde betrachte man das Phänomen der Schlaflosigkeit stets aus der körperlichen, seelischen und geistigen Perspektive, zeigte Gérard Luder in seinem Vortrag auf. In diesem holistischen Modell spiele gerade bei Schlafproblemen unter anderem der Darm eine zentrale Rolle. «Jede Krankheit entsteht im Darm», sagte Gérard Luder. Vom Mund bis zum Anus könnten verschiedene Probleme entstehen, die dazu führen, dass der Mensch zu wenig oder gar kein Melatonin mehr produziere. Das Mikrobiom werde durch verschiedenste Einflüsse wie Antibiotika, falsche Ernährung, Chemotherapie, eine ungesunde Lebensweise, Stress usw. ins Ungleichgewicht gebracht. «Über eine ausgewogene Ernährung stärken wir die Darmflora, mit pflanzlichen Heilmitteln wirken wir auf die Gedankenwelt, die seelische Ebene des Menschen ein», erklärte der Referent und nannte Beispiele wie die Heilpflanze Tilia Tomentosa (Silberlinde), die gegen Stress und Nervosität wirkt, oder das homöopathische Mittel Sulfur, das unter anderem bei Menschen mit vielen Schlafunterbrüchen angewandt wird.



1 Gastgeber **Laurent Berset**, Präsident der Stiftung ASCA (rechts im Bild), und **Dr. Nathalie Calame**.

2 Gesundheitspraktiker **Gérard Luder**

3 **Dr. Nathalie Calame**, Ärztin, Naturheilkundin und Homöopathin im Centre Prévention et Santé in Colombier

4 **Françoise Cornette**, Psychologin und Somnologin (links im Bild), mit **Dr. Geoffroy Solelhac**, Chefarzt und Spezialist für Schlafmedizin am Zentrum für Schlafforschung im Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne

5 Die Sophrologin **Dr. phil. Christiane Oppikofer** in der Diskussionsrunde mit **Bruno Tourniaire**, Therapeut für Chromatotherapie

Fotos: ASCA

UMGANG MIT ALBTRÄUMEN

Viele Menschen leiden neben Schlafstörungen unter Albträumen. Laut Dr. Geoffroy Solelhac, Arzt und Spezialist für Schlafmedizin am Zentrum für Schlafforschung im Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne, bedeuten regelmässige Albträume eine Beeinträchtigung des sogenannten Angstlöschsystems. Dadurch entwickle sich eine Albtraumkrankheit mit Schlaflosigkeit bis hin zur Hyperwachsamkeit. «Angst ist in Albträumen die häufigsten Emotion. Bei traumatischen Albträumen sind die Trauminhalte stets wiederkehrend. Sie wirken sich negativ auf die Gesundheit aus.» Auslöser für solche Albträume können zum Beispiel Beta-Blocker, Anti-Infektionsmittel oder Alkoholzug sein. Der Spezialist für Schlafmedizin setzt auf die mentale Behandlung, in der gezielt an den Albträumen gearbeitet wird. Ziel sei es, die negativen Gefühle und Bilder in positive umzuwandeln. Dabei setzt Geoffroy Solelhac auch auf medizinische Hypnose.

LÄRM, LICHT UND STRAHLUNG

Neben gesundheitlichen und psychischen Gründen können oft auch Umwelteinflüsse wie etwa Lärm oder Elektrosmog zu Schlafstörungen führen. Dr. Nathalie Calame, Ärztin, Naturheilpraktikerin und Homöopathin im Centre Prévention et Santé in Colombier, verwies auf den grossen Störfaktor von Verkehrslärm auf die Schlafqualität, von dem mehr als 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung betroffen sind, wie die aktuelle SiRENE-Studie gezeigt habe. Lärm führe zu Stress und einer erhöhten Cortisol-Ausschüttung. «Dadurch steigt das Risiko für Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes, aber auch Demenz, wie eine Studie aus Dänemark gezeigt hat», informierte Nathalie Calame. Als weitere Störfaktoren für den Schlaf nannte sie das Licht, insbesondere das blaue Licht von Computern und Handys. Dieses verhindere die Ausschüttung von Melatonin. Ausserdem warnte die Referentin vor den Folgen von elektromagnetischen Strahlen, die neben Schlaflosigkeit andere Beschwerden wie Allergien, Kopfschmerzen, Nervenprobleme bis zu Krebs auslösen könnten. Diese Strahlen reduzieren die Produktion von Melatonin.

DER ANSATZ DER CHROMATOTHERAPIE

Bruno Tourniaire, Therapeut und Präsident der Schweizerischen Verbands für Chromatotherapie, präsentierte den chromatotherapeutischen Zugang bei Schlafstörungen. Dabei verwies er vor allem auf die Bedeutsamkeit der Elemente aus der Traditionellen Europäischen und Chinesischen Medizin, mit deren Hilfe die Gründe und verschiedenen Formen von Schlafstörungen verstanden werden können.

Autor: Fabrice Müller und Dr. Natalie Calame, publiziert mit freundlicher Genehmigung von **Millefolia – das Schweizer Newsportal für Komplementärmedizin.**
millefolia.ch

Info-Box für einen besseren Schlaf

- Natürliches Sonnenlicht oder helles Licht während des Tages sorgt für einen gesunden Tagesrhythmus. Dadurch werden die Tagesenergie wie auch die nächtliche Schlafqualität verbessert.
- Lichtquellen im Schlafzimmer sorgen für eine Reduktion des Schlafhormons Melatonin. Deshalb unbedingt Blaulicht von Bildschirmen vor dem Schlafen vermeiden.
- Der tageszeitliche Rhythmus des Körpers richtet sich nach Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Wer jeden Tag zur gleichen Zeit aufsteht und ins Bett geht, trägt langfristig zu einem besseren Schlaf bei.
- Magnesium ist verantwortlich für über 600 Reaktionen im Körper und besonders wichtig für besseren Schlaf. Studien zeigen, dass Magnesium die Entspannung und die Schlafqualität verbessern kann.



Impressum

alternance 1/2022

Redaktionsleitung: Sabine Lützen

Layout und Realisation: Grégoire Bossy

Übersetzungen: Marylin Krieg und AVL

Korrektur: Marylin Krieg und Nicole Häfliger

Bilder: von Autor*innen zur Verfügung gestellt, Adobe Stock

Druck: media f imprimerie SA, Freiburg

Fondation | Stiftung ASCA

Rue St-Pierre 6A, Postfach, CH-1701 Fribourg, stiftung@asca.ch

