



Zeit für ErNEUerung

ASCA-FORUM

Long Covid und die Chancen
der Komplementärmedizin

BLS-AED

Auf die Übung kommt es an

SELFCARE

Ressourcen für Therapeut*innen

Editorial



Liebe Therapeut*innen

ChatGPT und KI - Künstliche Intelligenz - sind Tagesthema. Erst seit wenigen Monaten auf dem Markt, finden rasant selbstlernende Programme ihren Weg in viele Branchen und heizen die Diskussion an, welche Berufszweige bald einmal durch KI-Applikationen abgelöst werden könnten: Die Finanzwirtschaft, die Medien und das Marketing, Rechtsdienste und Programmierer sind am ehesten betroffen, schreibt das Wirtschaftsmagazin **Forbes (31.03.2023)**. Am wenigsten tangiert seien die Landwirtschaft, das Handwerk - und Gesundheitsberufe!

Ein Versuch der **Washington Post (23.02.23)**, mittels generativer KI einen künstlichen Sigmund Freud zu erzeugen, wurde ein Fehlschlag. Denkbar seien höchstens Tools, welche automatisch produzierte Texte bieten (Windows könnte bald Textvorschläge für Ihre E-Mails machen) und die therapeutische Arbeit mit Tools wie Schlafberatung, Schmerztagbüchern und Ähnlichem ergänzen. Eine wirklich gute Nachricht für uns Therapeut*innen, denn unsere Branche lebt von emotionaler und nicht von artifizieller Intelligenz.

Frühling macht Lust auf ErNEUerung.

Die Frühlingsausgabe von **alternance** erscheint NEU digital mit aktiven Links zu weiterführenden Seiten. Neue Fachspezialistinnen: Das Expertinnenteam ist nun komplett. Wir stellen Ihnen das Team und seine Arbeit vor. Neu auf der ASCA-Methodenliste ist die Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht.

Haben Sie Erfahrung mit Long-Covid-Symptomatikern? Neu ist es interessierten ASCA-Therapeut*innen möglich, sich im Netzwerk ALTEA einzuschreiben. Lesen Sie weiter auf Seite 5.

Was bedeutet Frühling für Sie? Hegen Sie Ideen für eine neue Praxisgestaltung oder eine andere Einrichtung? Erneuern Sie Ihre Website oder erweitern Sie ihr Qualitätssicherungskonzept? Oder machen Sie eine Fastenkur, um Altes loszulassen und neue Energie zu gewinnen?

Für unsere Klient*innen bringt der Frühling mit seiner Wechselhaftigkeit erhöhte Schmerzpegel, gedrückte Stimmung und allgemeine Frühlingsmüdigkeit. In der zweiten Folge der Serie Selfcare erfahren Sie, wie Sie mit Techniken aus verschiedenen Methoden selbst in der Balance bleiben können.

Wie gefällt Ihnen das neue **alternance**? Ihr Feedback interessiert uns sehr.

Herzlichst
Ihre Sabine Lützen
Leiterin Komplementärmedizin
Stiftung ASCA

IN DIESER AUSGABE

- 2 Editorial
- 3 Die Stiftung ASCA stellt sich vor
- 4 ASCA-Forum Long Covid
- 6 Bleiben Sie in der Balance Selfcare für Therapeut*innen
- 10 So funktioniert die Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht
- 12 BLS-AED Auf die Übung kommt es an
- 14 Psychomotoriktherapie - viel mehr als nur Bewegung
- 16 Administrative Informationen Weiterbildung 2023
- 17 Save the Date 2023 Impressum

Die Stiftung ASCA stellt sich vor

Ein kompetentes Team

«Chacune parle sa langue.» Auf Deutsch und Französisch geht es hin und her. Unser fünfköpfiges «Team Expertise» ist vielseitig ausgebildet, zweisprachig und kennt sich in der komplementärmedizinischen Landschaft bestens aus. Kein Arbeitstag ist wie der andere, wir bewegen uns in einem Spannungsfeld zwischen Praxis und Berufsentwicklung in allen Sprachregionen der Schweiz.

Die vielseitige Arbeit der Fachspezialistinnen, meist selbst Therapeutinnen, verteilt sich auf verschiedene Bereiche. Einige Beispiele:

ASCA-AKKREDITIERUNG VON SCHULEN UND WEITERBILDUNGSANBIETERN

- Zusammenarbeit mit Schulen bei der Akkreditierung von Aus- und Weiterbildungskursen
- Einhaltung des Reglements
- Ansprechperson für Schulleitung und Studierende
- Mitglied der Schulkommission, welche über Anerkennungsanträge der Schulen entscheidet und das ASCA-Qualitätslabel vergibt
- Beratende Funktion der Medizinisch-Therapeutischen Kommission, welche über die Methodenliste entscheidet

ANERKENNUNG VON THERAPEUT*INNEN

- Zweitkontrolle der Dossiers bei der Registrierung
- Beratung von Therapeut*innen mit ausländischen Abschlüssen

VERNETZUNG

- Austausch mit den OdAs, Berufsverbänden und weiteren Organisationen
- Kontakt zu Versicherern und anderen Partnern



Lilian Spichtig

Fachspezialistin Komplementärmedizin Suisse Romande

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom TEN

So bleibe ich in Balance: wandern, skifahren, reisen und Wassersport.

Humor ist das natürlichste Gegenmittel bei Stress.



Andrea Isenschmid

Fachspezialistin Komplementärmedizin Deutschschweiz

Naturheilpraktikerin und Bioresonanz-Therapeutin

So bleibe ich in Balance: Familie, viel Zeit verbringen in der Natur mit unserer Hündin Yuma, lesen, Kraftlieder singen, meditieren.

Carpe Diem: Nutze den Tag.



Sabine Lützen

Leiterin Komplementärmedizin

M.A. KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Kinesiologie

So bleibe ich in Balance: Yoga, Chorsingen, Möbel und Keramik bemalen, möglichst oft über den eigenen Tellerrand hinausschauen.

Create positive change! Oder:

Auch kleine Kurswechsel bewirken eine grosse Veränderung.



Claudia Schmid

Fachspezialistin Komplementärmedizin Suisse Romande

So bleibe ich in Balance: Wege in der Ebene und den Bergen erwandern, den Flüssen folgen, ein feines Essen teilen und lachen in guter Gesellschaft.

Suche keine Abkürzungen, jede Erfahrung ist einen Umweg wert.



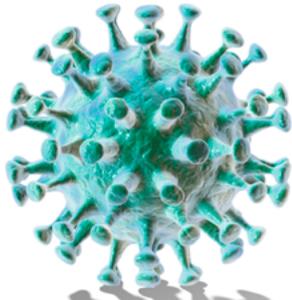
Dominique Amelle Tobler

Fachspezialistin Komplementärmedizin Deutschschweiz

Naturheilpraktikerin mit Zertifikat Oda AM in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde TEN

So bleibe ich in Balance: Bewegung in der Natur, sei es zu Fuss, mit Schneeschuhen, auf dem SUP oder Bike. Genussvolle, gesunde Ernährung. Malen, tanzen und Zeit mit Familie und Freunden verbringen.

Es ist, wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.



ASCA-Forum Long Covid und die Chancen der Komplementär- medizin

Andreas Krebs

«Die Pandemie endet, Long Covid bleibt» – so leitete Ursula Marthaler, Vizepräsidentin der Stiftung ASCA, das 16. Forum der Stiftung für Komplementärmedizin vom 19.11.2022 in Zürich ein. Das Thema: «Posttraumatisches Stresssyndrom nach zwei Jahren Covid-Pandemie».

«Psychisch kranke Menschen sind prädisponiert für schwere bis tödliche Covid-Verläufe. Sie leiden auch häufiger an Long Covid», sagte Arzt und Psychologe Prof. Christian Schubert, Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Uniklinik Innsbruck. Für ihn ist Covid-19 «eine psychische Pandemie. Eine Angsterkrankung, die uns erfasst hat.»

«Das Drama der Maschinenmedizin ist, dass sie über den ständigen Versuch, Symptome wegzumachen, Krankheiten chronifiziert.»

Schuld daran sei auch die «Infodemie der globalisierten Medien»: «Sie schürten die Angst, noch bevor das Virus da war.» Angst und Stress aber befeure Entzündungen und schwäche das Immunsystem. Betroffene seien dann empfänglich für virale Infektionen und langfristig für Allergien und Krebs. «Wir haben nicht genug gelernt aus der Geschichte. Massenpsychologische Propagandaaspekte sind äusserst gefährlich.» Am meisten kritisierte er aber seinen Stand: «Die Verantwortung ist bei der Medizin zu suchen.»

WIRD LONG COVID ZUR CASHCOW?

Die «moderne Medizin mit ihrer Maschinenideologie» klammere den Einfluss der Psyche immer noch weitgehend aus, sagte Schubert. «So kommen wir bei chronischen Erkrankungen wie Krebs oder Long Covid nicht weiter.» Als Ausweg präsentierte er das «Biopsychosoziale Modell» des US-amerikanischen Psychiaters George Engel (1923–1999). Der ging von einer Körper-Seele-Einheit aus. Schubert: «Nicht die Zelle, sondern die Gesellschaft macht uns krank.» Wir wüssten gar nicht genau, was Long Covid sei, so Schubert weiter. «Wir müssen aufpassen, dass wir nicht eine neue Krankheit definieren, die wir schon lange kennen, nur unter anderen Namen: Sickness behaviour und posttraumatische Entzündungserkrankung.» Es bestehe die Gefahr, dass Long Covid zur Cashcow der Maschinenmedizin werde. «Wenn wir jetzt das Psychische nicht beachten und in der Behandlung keinen ganzheitsmedizinischen Zugang wählen, wird das eine Katastrophe.» Für ihn steht fest, dass man bei der Behandlung von Long Covid weg von der rein körperlichen Behandlung hin zur Trauma-Therapie muss.

Long und Post Covid

Long Covid bezeichnet Symptome nach einer Infektion, die mehr als einen und bis zu drei Monate anhalten. Wenn die Symptome länger als drei Monate anhalten, sprechen Mediziner von Post Covid. In der Bevölkerung hat sich die Bezeichnung Long Covid für alle bleibenden Beschwerden etabliert. Sie wird auch in diesem Artikel verwendet.

ZURÜCK ZUR DEBATTENKULTUR

Florian Pelzer, Forscher an der Universität Witten/Herdecke, widmete seinen Vortrag dem Potenzial der Misteltherapie. Zunächst aber forderte er, dass die Debattenkultur wieder Einzug hält in das Studium angehender Mediziner. «Wenn es zu einem Thema nur eine Meinung gibt, ist es Politik. Wissenschaft hingegen ist Debatte. Und Debatten sind die Basis der Demokratie.» Dann stellte Pelzer die aktuelle Studienlage zum Thema Misteltherapie in der Behandlung von Long Covid vor. «Erste Empfehlungen aus Sicht der anthroposophischen Medizin wurden ausgearbeitet», sagte er. Abgeleitet wurden diese von der Behandlung bei krebsbedingter Fatigue. «Dazu haben wir Anfang 2022 eine Metaanalyse veröffentlicht, welche die Wirksamkeit der Misteltherapie belegt», sagt Pelzer. Explizit dankte er schliesslich dem Dachverband Komplementärmedizin Dakomed dafür, dass dank seines Wirkens der Bundesrat die Komplementärmedizin in die Behandlungsstrategie von Long Covid aufgenommen hat.



1



2



3

KINDER NICHT VOR INFEKTION SCHÜTZEN

Prof. em. Dr. med. Pietro Vernazza, von 2000 bis 2021 Chefarzt der Infektiologie am Kantonsspital St.Gallen, sprach sich aus für eine «differenzierte Gabe der Impfung». Eine Grundimmunisierung für besonders Gefährdete hält er für sinnvoll. «Kinder und Jugendliche hingegen sollte man nicht gegen Covid-19 impfen. Sie sind kaum betroffen von der Erkrankung.»

«Ein hoher Vitamin-D-Spiegel schützt vor schwerer Erkrankung.»

Das Beste, was man für Kinder tun könne, sei, dafür zu sorgen, dass sie eine Coronaerkrankung bekommen könnten. «Massnahmen, um dies zu verhindern, sind stupid», sagt Vernazza. «Die beste Immunabwehr baut man auf bei einer natürlichen Infektion. Wer eine Coronaerkrankung hatte, braucht keine Impfung.» Das gelte auch für Risikogruppen. Die Gefahr einer Long- Covid-Erkrankung werde durch die Impfung zwar reduziert. Es sei jedoch gut dokumentiert, dass auch die Impfung selbst zu Long Covid führen könne.

Ausführlich widmete sich Vernazza auch dem «Sonnenhormon»: «Vitamin D spielt bei allen chronischen Erkrankungen eine riesige Rolle», betonte er. «Ein hoher Vitamin-D-Spiegel schützt vor schwerer Erkrankung.» Leider gebe es jedoch keine Studien, die zeigten, dass das Risiko durch die Gabe von Vitamin D reduziert werde. Vielmehr sei der natürliche Blutspiegelwert entscheidend. «Trotzdem haben wir, evidenzlos, allen Patienten Vitamin D gegeben und damit gute Erfahrungen gemacht.»

Dieser Artikel erschien auf millefolia.ch.



Vitamin-D-Einnahme hilft doch

Nun gibt es Evidenz! Fast zeitgleich zum Forum vom November 2022 wurde eine Studie der amerikanischen Veterans Health Administration veröffentlicht, welche die These von Prof. Vernazza stützt und die Wirkung von Vitamin-D-Gaben belegt. Den Artikel von Prof. Vernazza lesen Sie auf Deutsch auf: corona-elefant.ch

Gibbons, J.B., Norton, E.C., McCullough, J.S. et al. Association between vitamin D supplementation and COVID-19 infection and mortality. *Sci Rep* 12, 19397 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24053-4>
<https://rdcu.be/c63jW>

1. Prof. Christian Schubert warnt davor, bei Long Covid die Psyche unberücksichtigt zu lassen.

2. Florian Pelzer findet, «Debatten sind die Basis der Demokratie, und Wissenschaft ist Debatte».

3. «Kinder gegen Covid-19 zu impfen, ist idiotisch», sagt Prof. em. Dr. med. Pietro Vernazza.

Fotos: ASCA

ASCA-Therapeut*innen nun auch im Verzeichnis des Netzwerks Altea

Das Netzwerk Altea, gegründet von der «Lunge Zürich», bietet auf seiner mehrsprachigen Website Fachleuten und Betroffenen die Möglichkeit, sich über Long Covid zu informieren und untereinander zu vernetzen.

Neu können sich ASCA-Therapeut*innen in das Verzeichnis eintragen und ihre Behandlungsschwerpunkte angeben. Eine gültige ASCA-Anerkennung der angebotenen Therapie ist dabei zwingend.

Betroffene können Angebote innerhalb der Schul- und Komplementärmedizin nach Kanton, Ort und Symptom filtern und mittels Stichworten durchsuchen.

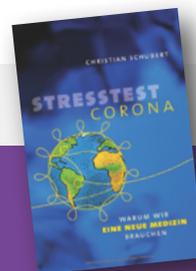
altea-network.com/directory

altea
Long COVID Network

Buchtipps Psycho-neuroimmunologie

Wie können wir das Zusammenspiel von Geist und Körper besser verstehen? 12 Expert*innen beleuchten diese Frage aus verschiedenen Perspektiven.

Christian Schubert: *Stresstest Corona - Warum wir eine neue Medizin brauchen*, 2021, ISBN 978-3-75575-840-2



Bleiben Sie in der Balance

Selfcare für Therapeut*innen

Die Stiftung ASCA hat bei ihren Berufsverbänden nachgefragt und interessante Empfehlungen aus den verschiedensten Methoden erhalten: Was können Therapeut*innen für sich selbst tun, um in stressigen Zeiten in Balance zu bleiben?



KINESIOLOGISCHE STRESSREDUKTION

ESR oder Emotional Stress Release ist eine Technik aus dem «Touch for Health»-Konzept der Kinesiologie, welche es ermöglicht, auf eine stressvolle Situation zu reagieren. Sie stellt eine wunderbare Übung zum Stress-Abbau dar – unabhängig davon, ob dieser in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft liegt.

- Sich an einen bequemen Ort setzen oder legen.
- An eine stressvolle Situation denken und Körperreaktionen wahrnehmen.
- Stresspegel, bezogen auf diese Situation, auf einer Skala von 0-10 beurteilen.
- Nun eine Hand mit der Handinnenfläche sanft auf die Stirn und die andere Hand an den Hinterkopf legen.
- Augen schliessen und tief ein- und ausatmen.
- Die belastende Situation vor dem geistigen Auge vorüberziehen lassen.
- Beobachten, was passiert.
- Tief ein- und ausatmen.
- Kreisen die Gedanken noch um das Ereignis?
- Die Körperreaktionen bewusst wahrnehmen: Werden diese langsamer und ruhiger?
- Schweiften die Gedanken sogar ab? Das ist ein Zeichen, dass der Stress sich abbaut.
- Weiterhin die Hände am Kopf halten.
- Nochmals tief ein- und ausatmen.
- Falls die Situation in der Zukunft liegt, sich den idealen Ablauf der Situation vorstellen.
- Hände nun vom Kopf lösen und nochmals im Körper nachspüren.
- Den Stresspegel, bezogen auf die Situation, auf einer Skala von 0-10 erneut beurteilen.
- In den Alltag zurückkehren.

Viele beobachten, dass die am anfänglichen Gefühle und Gedanken sich nach einigen Minuten verringern. Die Stressreduktion ist abgeschlossen.

KineSuisse
[kinesuisse.ch](https://www.kinesuisse.ch)

«AKTIVE RUHE» FÜR BALANCE IM ALLTAG

Aus der AlexanderTechnik stammt die «Aktive Ruhe», ein Instrument, das sich anbietet, um Klarheit, Balance und Gelassenheit in den Arbeitsalltag zu bringen. Sie eignet sich für eine kurze Fünfminuten-Pause zwischen zwei Klient*innen, kann aber auch beliebig verlängert werden.

Lege dich in Rückenlage auf die Liege oder den Boden. Die Beine sind aufgestellt, die Hände ruhen auf dem Bauch oder dem Becken. Der Kopf ruht auf einer für dich passenden Unterlage.

Leite deine Gedanken wie folgt:

- Ich erlaube Entspannung in der Halsmuskulatur, damit mein Kopf eine lockere Verbindung zur Wirbelsäule haben kann. Die Wirbelsäule denke ich lang und beweglich.
- Ich löse meine Schultergelenke, damit die Schultern sich seitlich weiten können. Mein Schultergürtel ruht und wird durch die Atmung, die den Brustkorb bewegt, fein mitbewegt.
- Ich lasse meine Arm- und Handgelenke sowie die Gelenke in den Fingern frei, damit die Arme sich längen und die Hände sich ausbreiten können.
- Ich erlaube meinen Hüftgelenken, locker zu sein, damit sich der untere Rücken längen und weiten kann.
- Ich löse meine Bein- und Fussgelenke sowie die Gelenke in den Füßen, damit die Beine sich längen können und die Füße einen klaren und entspannten Kontakt zur Unterlage haben.
- Ich lasse mich als Ganzes tragen. Ich denke über den Scheitelpunkt hinaus weiter in den Raum und über die Sitzbeinhöcker in die Gegenrichtung, damit der Rumpf seine ganze Länge und Weite erfahren kann.

AlexanderTechnik Schweiz
alexandertechnik.ch

MIT YOGA-THERAPIE INNERE RUHE KULTIVIEREN UND RESILIENZ STÄRKEN

Um Klient*innen behandeln zu können, benötigt es Klarheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Für Komplementärtherapeut*innen, die mit Yoga-Therapie arbeiten, ist das regelmässige Üben der persönlichen Yogapraxis eine wertvolle Ressource. Diese umfasst die harmonische Verbindung von Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Meditation und ermöglicht neben Selbstermächtigung und Selbsttherapie auch Selbstreflexion. Damit eine Yogapraxis ihre volle Wirkung entfalten kann, muss sie unbedingt schrittweise an die Fähigkeiten und Wünsche der Übenden angepasst werden. Da sie vielschichtige Impulse auf das Bewegungs-, Nerven-, Immun- und mentale System setzt, ist die Reaktion der Yogaübenden sehr individuell.

FINGERSTREICHEN MIT RUHIGER, LANGER ATMUNG

- Setz dich aufrecht hin, leg deine Hände entspannt auf die Oberschenkel und schliess die Augen. Alternativ kannst du auch bequem auf dem Rücken liegen, Arme seitlich abgelegt.
- Die Fingerspitzen von Daumen und Zeigfinger beider Hände berühren sich locker.
- Streiche nun mit dem Daumen die Innenseite des Zeigfingers hinunter bis zur Fingerwurzel und danach wieder zurück zur Fingerspitze.
- Verbinde diese feine Bewegung mit einer entspannten Einatmung bzw. einer langen Ausatmung.
- Danach wechsele zum Mittelfinger, Ringfinger usw. und fahre mit dem Fingerstreichen im Rhythmus der Atmung fort.

Über einen längeren Zeitraum geübt, kann diese Übung Stress abbauen, zu mehr innerer Ruhe führen und letztlich die Resilienz stärken, insbesondere wenn sie in einer passenden Yogapraxis eingebettet ist.

Yoga KomplementärTherapie Schweiz
ktyoga.ch



YOGA ENTSPANNT, ERFRISCHT UND REGENERIERT

Nach einem gefüllten Arbeitstag wirkt eine Tiefenentspannung, die in kurzer Zeit zu Erholung und Regeneration führt, erfrischend und erquickend auf Körper und Geist. Yoga bietet in Form von Atem-Achtsamkeit und meditativer Ausrichtung eine reiche Palette zur Regeneration.

ATEM-ACHTSAMKEIT

Einen angenehmen Ort mit einer Yogamatte und einer Kuschedecke für sich einrichten und bewusst ankommen. Liegend mit angewinkelten Beinen den Schustersitz, «Baddha Konasana», einnehmen, dabei bei Bedarf Kopf und Rücken mit einer Decke oder einem Kissen unterlegen. Die Hände auf den Bauch legen und 2-4 Minuten sanft in den Bauchraum ein- und ausatmen. Bei der Ausatmung den Atem über den geöffneten Mund loslassend ausströmen lassen, dabei entspannt sich der Geist und eine innere Balance stellt sich ein.

YOGA NIDRA

Die Totenstellung, «Savasana», einnehmen, die gestreckten Beine leicht gespreizt, die Handflächen nach oben zeigend und die Augen sanft geschlossen. Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper von den Fusssohlen bis zum Scheitelpunkt geerdet auf dem Boden wahrnehmen. Die Achtsamkeit zu den Nasenöffnungen führen und spüren, wie der Atem ein- und ausfließt. Danach die Konzentration auf die Brustmitte lenken und während 10-15 Minuten in einer klaren Ausrichtung in diesem Raum verweilen. Sich über die Atembetrachtung und die Wahrnehmung des Körpers vom Scheitelpunkt bis zu den Fusssohlen zurück in den äusseren Bereich führen.

Yoga Schweiz
yoga.ch



RESSOURCEN PFLEGEN

«Selber tun, was man den eigenen Klient*innen empfiehlt», dürfte wahrscheinlich der beste Ratschlag sein, den wir unseren homöopathisch tätigen Therapeut*innen ans Herz legen können, um in herausfordernden Situationen die eigene Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist sicherlich die immer wieder notwendige Reflexion der aktuellen Situation und des eigenen Handelns:

«Eigene Ressourcen-Töpfe immer wieder aktiv füllen.»

- Zu spüren, wann einem eine Situation über den Kopf zu wachsen beginnt, und dann die Kraft und manchmal auch den Mut zu haben, innezuhalten.
- Einen Schritt zurückzutreten und eigene Ressourcen zu suchen und vor allem zu aktivieren, die einem auf eine ganz individuelle Art und Weise guttun.

Und so individuell wie die homöopathische Arzneimittelverschreibung ist es auch mit den Ressourcen. Jede*r Homöopath*in kennt eine Vielzahl an konkreten und spezifischen Massnahmen, die Klient*innen parallel zu einer homöopathischen Behandlung darin unterstützen, in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen und in diesem auch zu bleiben. Ob das ein Spaziergang in der freien Natur, eine ausgiebige Massage, ein Lauf durch den Wald, ein schönes Buch auf dem Sofa, ein gemütliches Nachtessen mit Freunden oder etwas ganz anderes ist, hängt von den individuellen Vorlieben und Erfahrungen ab. Wir alle haben verschiedene Ressourcen-Töpfe zur Verfügung, von denen man in stressigen Zeiten zehren kann. Wichtig ist aber, dass wir darauf achten, diese immer wieder aktiv zu füllen.

Homöopathie Verband Schweiz HVS
hvs.ch

NEUE ASCA-METHODE

Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

ENGPASSDEHNUNGEN ÜBEN

Diese Übung eignet sich gut für Manualtherapeut*innen und wirkt bei Beschwerdebildern wie Karpaltunnel-Syndrom, Sehnenscheidenentzündung, Mausarm, Tennisellenbogen, Golfarm.

Wichtige Regeln:

- Bewegungen nur ganz langsam ausführen.
- Hohe Intensität < 10, aber > 8 = gerade noch möglich ohne mentale oder körperliche Gegenspannung.
- Die Atmung begleitet die Bewegung.

Ablauf in drei Schritten:

- 1 Intensive passive Dehnung (Skala 8 bis 9)
30 Sek. in der Grundposition
- 2 Dehnposition Kraftanspannung (Isometrie)
10 Sek. Hände und Finger max. in die Unterlage drücken (in voller Dehnung), anschliessend Dehn-Intensivierung 20 Sek. Dieser Schritt 10 Sek./20 Sek. wird drei Mal wiederholt (grosses Bild)
- 3 Aktive Dehnung (Ansteuerungstraining)
10 bis 15 Sek. (wie im kleinen Bild)

Übungsdauer: 2 Min. 15 Sek.

svslb.ch



ASCA-Methoden

So funktioniert die Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Martin Schuppli

Mit der von Liebscher & Bracht entwickelten Osteopressur werden fehlprogrammierte Muskelspannungen gelöscht – und zwar mit Druck auf bestimmte Knochenrezeptoren. Der Schmerz wird dadurch nach wenigen Minuten stark reduziert oder weitgehend beseitigt.

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Schmerzbehandlung ist die Anamnese. Zuerst nehmen sich die Liebscher & Bracht-Therapeut*innen ausführlich Zeit, Patient*innen den Ablauf der Behandlung zu erklären, und erfassen danach anhand von Arztberichten, Röntgenbildern, Diagnosen usw. die genaue Schmerzgeschichte.

Die Therapeut*innen nehmen die Schmerzzustände auf und ergründen den exakten Schmerzpunkt. Sie hinterfragen, wann und in welchen Situationen der Schmerz besonders stark auftritt. So wollen sie verstehen, wann und wo genau der Schmerz entsteht. Die Therapeut*innen dokumentieren den aktuellen Schmerzzustand evtl. auch mit Fotos und erklären den Patient*innen genau, warum der Schmerz entsteht. Nach der Anamnese kann die Behandlung durch die Osteopressur beginnen.

MIT DAUMENDRUCK SCHMERZ LÖSEN

Mit der von Liebscher & Bracht entwickelten Osteopressur werden fehlprogrammierte Muskelspannungen gelöscht. Dabei wird – nur mit den Händen – Druck auf bestimmte Knochenpunkte ausgeübt. In der Knochenhaut sitzen Alarmschmerz-Rezeptoren, die als biologische Informationsschalter für das Gehirn fungieren. Der fest-

gefahrene Schmerzzustand wird durch die Osteopressur gelöst, das muskulär-fasziale Gleichgewicht wiederhergestellt und der Schmerz dadurch nach wenigen Minuten stark reduziert oder bereits beseitigt.

ENGPÄSSE ZU HAUSE DEHNEN

Sind die Schmerzen durch die Osteopressur gelindert oder beseitigt, ist der Körper optimal für die Engpassdehnungen vorbereitet. Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt.

Die Übungen und Bewegungsformen unterstützen die Effekte der Osteopressur und sorgen dafür, dass die normalisierten Spannungszustände dauerhaft im Gehirn «einprogrammiert» werden. Die Engpassdehnungen sind fester Bestandteil der Therapie, ermöglichen eine dauerhafte Schmerzfreiheit und bringen den Körper langfristig wieder in Bewegung. Dazu tragen Faszien-Rollmassagen mit bei. Die Therapeut*innen leiten die Patient*innen exakt in den Übungen an. Diese ausführliche Anleitung gewährleistet, dass die Übungen auch zu Hause leicht durchgeführt werden können.



BEHANDLUNGS- UND ERFOLGSKONTROLLE

Der durch die Behandlung erreichte, verbesserte Schmerzzustand kann dauerhaft eingestellt werden. Ob diese dauerhafte Schmerzreduktion gelingt – oder sogar eine noch weitere Verbesserung des Schmerzzustandes – hängt im Wesentlichen davon ab, wie regelmässig Patient*innen die Engpassdehnungen durchführen. Unter Umständen weisen die behandelten Stellen blaue Flecken auf – das ist bei bestimmten Bindegewebstypen üblich.

NACHBETREUUNG IST GARANTIERT

Patient*innen werden nach der Behandlung nicht alleingelassen. Sie können ihren Zustand selbstständig zu Hause kontrollieren und sich bei Fragen zu den Engpassdehnungen an ihre Liebscher & Bracht-Therapeutin bzw. den -Therapeuten wenden. Dasselbe gilt, wenn sich der Schmerzzustand verändert.

Interview

Christian Gut und Mirco D'Angelo, wie sind Sie zu L & B-Schmerztherapeuten geworden?

CG: Ein Kunde unseres Gesundheitszentrums hat mir von der Liebscher & Bracht-Schmerztherapie erzählt und provokant gesagt, dass 80 bis 90 Prozent aller Patient*innen bereits nach nur einer Behandlung schmerzfrei seien. Die Aussage liess mich nicht los und ich begann zu recherchieren. Ein Interview mit Sportwissenschaftler Professor Froböse machte mich neugierig. Und ich meldete mich an, diese Schmerz- und Bewegungstherapie zu erlernen.

MD: Im Jahr 2015 quälten mich schon über zwei Jahre Schmerzen in der rechten Schulter. Das ging so weit, dass ich vor Schmerzen nicht mehr normal schlafen konnte und bei jeder Drehung im Bett aufwachte. Nach einer Odyssee bei Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen wurde mir ein Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht empfohlen. Nach nur drei Wochen Therapie und konsequenter Durchführung der Übungen lag der Restschmerz noch bei circa zehn Prozent. Den Arm heben und schlafen war wieder möglich. Nach sechs Wochen verspürte ich keine Schmerzen mehr.

Was motiviert Sie in Ihrer täglichen Praxisarbeit?

MD: Bei dieser Therapieform handelt es sich um spezielle Bewegungsabläufe, die sowohl präventiv als auch zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden. Das Potenzial dieser Methode in der Schmerztherapie hat mich sofort in ihren Bann gezogen.

CG: Mich fasziniert, dass wir mit der Liebscher & Bracht-Therapie vielen Menschen mit Schmerzen helfen und ein breites Spektrum an Schmerzen erfolgreich behandeln können.



Mit der Gründung des Berufsverbandes ist die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht in der Schweiz angekommen. Wer kann Mitglied werden und welchen Vorteil bietet eine Verbandsmitgliedschaft?

CG: Der Verband wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie im schweizerischen Gesundheitswesen zu etablieren und eine Anerkennung der Methode in den Zusatzversicherungen der Krankenkassen zu erreichen.

MD: Mitglied können alle zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeut*innen werden. Mit einer breiten Mitgliederbasis erhalten wir die Akzeptanz als Verband.

Worin unterscheiden sich die Anforderungen des Schweizerischen Verbands von den Ausbildungen der deutschen Liebscher & Bracht GmbH?

CG: Der Ausbildungslehrgang für eine zukünftige Anerkennung als Therapeut*in bei der Stiftung ASCA wurde an die schweizerischen Vorgaben und Richtlinien angepasst. Dieser Lehrgang baut auf der Ausbildung der deutschen Liebscher & Bracht GmbH auf. Alle absolvierten Module sind integrierter Bestandteil des gesamten Ausbildungslehrgangs. Detaillierte Angaben können Interessierte auf der Verbandshomepage svslb.ch einsehen und herunterladen.

**Christian Gut, L & B-Schmerztherapeut
Mirco D'Angelo, L & B-Schmerztherapeut**
Schweizerischer Verband zur Förderung der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
svslb.ch

ASCA-Methode 245 Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht seit 1.1.2023 als Zusatzmethode registrierbar

**Methodenausbildung Stufe 2
280 Stunden mit Abschlussprüfung des SVSLB**

Als L-Methode kann sie als Zusatzmethode für Manualtherapeut*innen registriert werden: Naturheilpraktiker*innen, Pflegefachpersonen, Masseur*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen und KomplementärTherapeut*innen KT mit manueller Fachrichtung.

BLS-AED

Auf die Übung kommt es an

Sabine Lützen

Leben retten ist Teamarbeit. Auch das Team der ASCA begab sich auf die Knie und übte einen halben Tag, um das Zertifikat BLS-AED zu erlangen.

Die Wahl fiel auf Swimsports, einen Anbieter von Lebensrettungskursen – vor allem im Bereich Schwimmen und Wassersport. Kursleiter Raphaël Durgniat schilderte uns seine Erlebnisse. Leider sei die Bevölkerung auf Notfallsituationen noch viel zu wenig vorbereitet. «Man kann nicht früh genug anfangen. In den J+S-Kursen werden schon 12-Jährige sensibilisiert, an den Puppen zu üben, um im Ernstfall nicht zu zögern und wertvolle Zeit zu verlieren.» Bei einem Herzstillstand hat der Körper nur vier Minuten lang den nötigen Sauerstoff, um das Gehirn genügend zu versorgen. Deshalb muss die Zirkulation des Blutkreislaufs mit einer Herzdruckmassage so lange aufrechterhalten werden, bis professionelle Hilfe kommt. Doch wie lange kann so etwas dauern?

«Stayin' Alive»

Nach einer kurzen Einführung ging es zur Sache. An lebensechten Puppen, welche mit einem Tablet verbunden sind, konnten wir unsere Technik selbst überprüfen und auf der Anzeige ablesen, ob die Position der Hände, die Tiefe des Drucks und der Rhythmus stimmten. In den Übungsphasen von zwei bis sechs Minuten konnte man an Erwachsenen-, Kinder- und Babypuppen üben. Während des Übens erinnerte ich mich an die tragische Geschichte meines Vaters, der vor Jahren einen Herzinfarkt erlitt und zum grossen Glück direkt seinem Mitarbeiter, einem freiwilligen Feuerwehrmann, vor die Füsse fiel. Er konnte ihn in geschickter koordinierter Teamarbeit zusammen mit seinen Arbeitskollegen wiederbeleben und die 20 Minuten dauernde Herzmassage so gut ausführen, dass mein Vater keine bleibenden Hirnschäden davontrug.

Während der Übungen ertönte der Bee-Gees-Song «Stayin' Alive» in meinen Ohren und ich versuchte, mit meiner eigenen ruhigen Atmung das Tempo meiner Hände zu kontrollieren. «Bei einer Rettung muss man sich gut vom Geschehen rundherum abgrenzen. An einer Unfallstelle gibt es immer Besseres, die einem reinreden wollen. Die Notfallnummer 144 und andere medizinische Fachleute können professionell helfen.»

Sechs schier endlose Minuten. Wie lange kann man das Drücken durchhalten? Sind mehrere Ersthelfer*innen vor Ort, wird normalerweise nach zwei Minuten gewechselt, bevor man zu müde wird, so der Kursleiter.

Im zweiten Teil übten wir im Team mit dem Defibrillator den korrekten Ablauf der lebensrettenden Massnahmen im Rollenspiel. Opfer ansprechen – Unfallstelle sichern – die 144 rufen. Die AED-Übungsgeräte kontrollierten die richtige Lage, Tempo und Tiefe der Herzdruckmassage.

In der Schweiz werden jedes Jahr 26 Personen verurteilt wegen unterlassener Hilfeleistung, so der Kursleiter. Wenn man im Notfall gar nichts unternimmt, macht man sich strafbar. Wer sich eine Herzdruckmassage nicht zutraut, soll wenigstens die 144 anrufen oder Hilfe herbeirufen. «Ein Anruf bei der 144 ist sinnvoll. Sie sagen dir genau, was zu tun ist. So bist du nicht allein in dieser Situation», rät Durgniat.

Dies war nun schon mein dritter Kurs, aber nach acht Jahren hatte ich einen Refresher nötig. Das gemeinsame Üben hat sich für das ASCA-Team gelohnt – ein Weiterbildungstag mit einem tieferen Sinn.

swimsports.ch



1



2



3



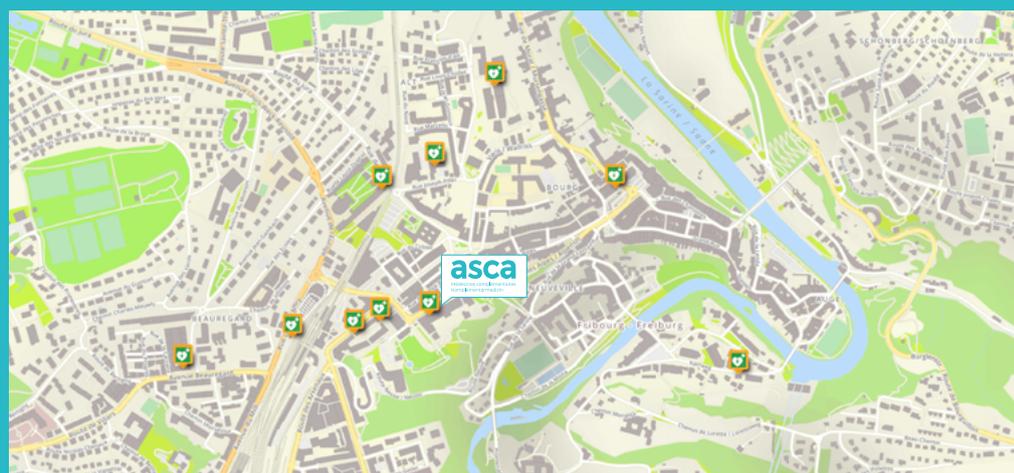
1. Es lohnt sich, in Ruhe einen Blick in den Koffer zu werfen und sich das AED-Gerät anzuschauen

2. Das ASCA-Team als Ersthelfer*innen

3. Denkbar einfach, aber doch braucht es Übung, bis man ein Gefühl für die Herzmassage entwickelt!

Wo befindet sich der nächste Defibrillator?

www.defikarte.ch zeigt die Standorte



ASCA-Methoden Psychomotorik- therapie – viel mehr als nur Bewegung



«Von seiner Geburt an ist der Mensch in Bewegung; von seiner Geburt an wirkt der Mensch durch seine Bewegung auf seine Umwelt ein; von seiner Geburt an benutzt der Mensch in seinem Einwirken auf die Umwelt seinen Körper – als Aufforderung oder als Ablehnung. (...) Ein Säugling kommuniziert demzufolge von der Geburt an durch seinen Körper und seine Bewegung mit der Welt. (...) Von dem Augenblick an, wo der Säugling beginnt, sich zu bewegen und sich fortzubewegen, sind Körper und Motorik nicht nur einfach Bewegung, sondern bereits Welteroberungen.»

Julian de Ajuriaguerra Neuropsychiater und Psychoanalytiker; Vorreiter der Psychomotorik

Psychomotoriktherapie befasst sich mit der Wechselwirkung von Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Bewegen und Verhalten. Sie setzt beim körperlichen Ausdruck und beim **Bewegungsverhalten** an, berücksichtigt aber auch die emotionalen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen. Als ganzheitliche Methode bezieht sie die psychische wie die körperliche Dimension gleichermaßen in die Arbeit mit ein.

FÖRdert DIE ENTWICKLUNG

Zu ihrer Klientel gehören Menschen aller Altersstufen mit motorischen, sensorischen, emotionalen und sozialen Entwicklungsauffälligkeiten oder Beeinträchtigungen, häufig in einer kombinierten Symptomatik. Psychomotoriktherapie fördert die Entwicklung sensomotorischer und sozioemotionaler Kompetenzen, stärkt die Selbstwirksamkeit sowie die Handlungs- und Interaktionskompetenz der Klient*innen.

AN DER SCHNITTSTELLE VON BILDUNG UND GESUNDHEIT

Als Profession ist die Psychomotoriktherapie an der Schnittstelle von Bildung und Gesundheit angesiedelt.

Sie ist interdisziplinär geprägt und orientiert sich an den Erkenntnissen verschiedener Bezugsdisziplinen wie der Psychologie, der Heilpädagogik, der Sport- und Bewegungswissenschaften, der Erziehungs-, Sozial- und Neurowissenschaften sowie der Medizin.

Zum Berufsauftrag und den Tätigkeitsfeldern der Psychomotoriktherapeut*innen gehören Gesundheitsförderung und Prävention, Abklärung und Diagnostik, Therapie, Beratung, interdisziplinäre Zusammenarbeit, Dokumentation, Supervision und Weiterbildung. Im Rahmen der Abklärung erfassen sie mittels qualitativer und normierter Instrumente Entwicklungsauffälligkeiten, -verzögerungen oder Beeinträchtigungen in folgenden Bereichen:

- Motorik und Praxis
- Wahrnehmung und Körperschema
- Tonische Regulation
- Grafomotorik
- Ausgewählte kognitive Aspekte (Selbstregulation, Handlungsplanung etc.)
- Emotionale, soziale und kommunikative Kompetenzen
- Spielentwicklung

Psychomotoriktherapeut*innen orientieren sich an diagnostischen Bezugssystemen wie der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF), der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) und dem Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM-5).

STÄRKEN UND -RESSOURCEN DER KLIENT*IN- NEN IM MITTELPUNKT

Sie gestalten eine entwicklungsfördernde Beziehung, regen an zum selbsttätigen, problemlösenden Handeln und schaffen Räume für erfahrungsbasiertes Lernen. In der Therapie setzen sie ein breites Repertoire an bewegungs- und erlebnisorientierten Methoden, unterschiedliche Spielformen, verbalen und nonverbalen Dialog, Selbstreflexion, kreative Medien sowie spielerisches Üben und Variieren von Bewegungs- und Handlungsabläufen ein.

VERSCHIEDENHEIT ALS CHANCE

Tätigkeitsfelder und Verankerung

Psychomotoriktherapie kommt in Vorschulinstitutionen ebenso zum Einsatz wie in der Schule, in sozialpädagogischen Einrichtungen oder allgemein im Gesundheitswesen. Sie gehört zum Grundangebot der Sonderpädagogik, ist in allen Kantonen in der Bildungsgesetzgebung verankert und wird für Kinder mit besonderem Bildungsbedarf umfassend finanziert. **In einigen Kantonen ist die Psychomotoriktherapie auch im Gesundheitsgesetz verankert.** Im Gesundheitsbereich übernehmen gewisse Krankenkassen über die Zusatzversicherung die Leistungen für alle Altersgruppen. ASCA anerkennt die Psychomotoriktherapie als Methode der Komplementärtherapie.

SEIT DEN 1960ER JAHREN

Ihre Ursprünge liegen in der französischen Neurologie und Psychiatrie sowie im künstlerisch-bewegungspädagogischen Bereich. 1964 gründete Suzanne Naville gemeinsam mit Julian de Ajuriaguerra den ersten Ausbildungslehrgang «Rééducation de la Psychomotricité» an der Universität Genf in Zusammenarbeit mit dem medizinischen Zentrum «Service Médico-Pédagogique». In ganzheitlicher Weise sollten neurologische, psychotherapeutische sowie tänzerische und musikalische Elemente miteinander verbunden werden. Im Jahr 1969 baute Suzanne Naville in Zusammenarbeit mit dem Kinderpsychiater Alfons Weber ein Ambulatorium für Psychomotoriktherapie im Kinderspital Zürich sowie die erste Deutschschweizer Ausbildung der Psychomotoriktherapie am Heilpädagogischen Seminar Zürich auf.

AUSBILDUNG UND ANERKENNUNG

In der Schweiz kann Psychomotoriktherapie an zwei Fachhochschulen studiert und folgende Titel können erworben werden:

- Haute École de Travail Social (HETS), Genève: Master of Science HESSO en Psychomotricité
- Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH), Zürich: Bachelor of Arts HfH in Psychomotor Therapy

Die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) anerkennt die Hochschuldiplome in Psychomotoriktherapie (dipl. Psychomotoriktherapeut*in EDK) und befähigt sie zur Tätigkeit sowohl im pädagogisch-therapeutischen als auch im medizinisch-therapeutischen Bereich. Diese Hochschuldiplome sind Voraussetzung für eine ASCA-Akkreditierung.

50 JAHRE BERUFSVERBAND

Psychomotorik Schweiz repräsentiert den Berufsstand mit etwa 1000 Mitgliedern. Er vertritt deren Interessen gegenüber Behörden, Vertragspartnern, der Politik und der Öffentlichkeit auf nationaler, regionaler und kantonaler Ebene. Seit seiner Gründung vor 50 Jahren hat sich Psychomotorik Schweiz als anerkannter Ansprechpartner im Schweizerischen Bildungs- und Gesundheitswesen etabliert. Auf internationaler Ebene ist der Verband Mitglied des Europäischen Forums für Psychomotorik (EFP), der Dachorganisation der europäischen Berufsverbände der Psychomotoriktherapeut*innen.

Psychomotorik Schweiz
psychomotorik-schweiz.ch



©psychomotorik-schweiz.ch

Freiberufliche Praxen

Je nach kantonaler Gesetzgebung arbeiten Psychomotoriktherapeut*innen vorwiegend in eigener Praxis oder in Anstellung. Eine ASCA-Akkreditierung für die Methode **826 Psychomotorik** kann mit dem eidg. Diplom «dipl. Psychomotoriktherapeut*in EDK» beantragt werden.

Administrative Informationen Weiterbildung 2023

Das Weiterbildungskontrollformular 2023 finden Sie im Anhang des Newsletters und auf unserer Internetseite. Die Bescheinigungen müssen uns unaufgefordert nach Abschluss der Weiterbildung, spätestens aber bis zum 31. Dezember 2023 zugestellt werden. Ihnen beiliegen muss das vollständig ausgefüllte und unterschriebene Weiterbildungskontrollformular. Ihren aktuellen Stand der Weiterbildung können Sie auf Ihrem Profil auf www.myasca.ch einsehen.

ÄNDERUNG DER REGELUNG FÜR DIE KONTROLLPERIODE 2023

Zusätzlich zu den im Ausführungsreglement in den Artikeln 10 und 11 anerkannten Weiterbildungsarten wird die Stiftung ASCA für die Kontrollperiode 2023 folgende Weiterbildungen anerkennen:

100 % der Stunden im Fernunterricht (Online-Kurs) mit Bestätigung über den erfolgreichen Abschluss des Kurses. Webinare ohne Präsenzkontrolle werden nicht akzeptiert. Der Kursveranstalter muss deklarieren, dass 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 OdA-Zulassung
- eidg. Diplom «Beratungsperson mit Fachrichtung Supervisor*in-Coach oder mit Fachrichtung Organisationsberater*in»
- eidg. Diplom «Berater*in im psychosozialen Bereich» und 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

ASCA-anerkannte Anbieter und OdA-akkreditierte Schulen sind wie bisher berechtigt, ihre Supervisionen als Weiterbildungskurse zu deklarieren.

100 % der unter Mentorat absolvierten Stunden

Als Mentor*innen werden anerkannt:

- Mentor*innen mit Akkreditierung der OdA AM oder mit gleichwertiger Anerkennung durch die Stiftung ASCA.

NEUES DATENSCHUTZGESETZ

Das totalrevidierte Datenschutzgesetz tritt am 1. September 2023 in Kraft. Es hat zum Ziel, die Bearbeitung persönlicher Daten zu verbessern, und gewährt den Schweizer Bürger*innen neue Rechte. Mit dieser Gesetzesänderung gehen auch einige Verpflichtungen für Unternehmen einher.

Die Stiftung ASCA wird Sie demnächst per Newsletter darüber informieren, was Sie als Therapeut*in beachten müssen.



Stellungnahme Dakomed

*Volksinitiative
«Ja zu einer unabhängigen
Naturheilkunde» zur
Ablehnung empfohlen*

Die Stiftung ASCA und der Dachverband Komplementärmedizin Dakomed empfehlen, diese Volksinitiative nicht zu unterstützen. Das Komitee hat noch bis zum 24. April 2024 Zeit, 100.000 Unterschriften zu sammeln. Weitere Informationen und die detaillierte Stellungnahme des Dakomed finden Sie auf:

www.dakomed.ch



Save the Date 2023

ASCA-FORUM

23. September CHUV Lausanne

Le microbiote : premier ou deuxième cerveau ?

25. November Kunsthaus Zürich

Dynamisches Atmen auf verschiedenen Kontinenten

Die ASCA-Foren finden am 23. September im CHUV in Lausanne (auf Französisch) zum Thema «Das Mikrobiom: erstes oder zweites Gehirn?» und am 25. November im Vortragssaal im Kunsthaus in Zürich (auf Deutsch) zum Thema «Dynamisches Atmen auf verschiedenen Kontinenten» statt. Die Veranstaltungen werden live übertragen und simultan ins Deutsche bzw. Französische übersetzt. Dies ermöglicht Ihnen, vor Ort oder von zu Hause aus auf Deutsch oder Französisch daran teilzunehmen. Das Programm sowie die Möglichkeit zur Einschreibung erhalten Sie zwei Monate vor den Foren per E-Mail.

SWISS CONGRESS OF INTEGRATIVE MEDICINE (SCIM)

17. Juni Universität Freiburg

« Le sport dans le sang » auf Französisch

In Partnerschaft mit der Stiftung ASCA findet der 6. SCIM-Kongress am 17. Juni 2023 in der Universität Freiburg statt. Zum Thema «Sport im Blut» - «Le sport dans la sang» wurden namhafte Referent*innen eingeladen: Prof. Pierre-Yves Rodondi, Laurent Berset, Dr. Denis Riché, Christian Bourrel, Dr. Gwendoline Baruchet, Dr. Eric Kiener und Mr. Marcel Bony, Cédrian Bou Assaf sowie die Olympionikin Laurence Rochat.



Die Veranstaltung findet in französischer Sprache ohne Übersetzung statt. Programm und Anmeldung auf scim.ch.

Impressum

alternance 1/2023

Redaktionsleitung: Sabine Lützen

Layout und Realisation: Grégoire Bossy

Übersetzungen und Korrektorat: Marylin Krieg und Nicole Häfliger

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

Fondation | Stiftung ASCA

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