



## Rebalancing

**LEISTUNGSSPORT UND GESUNDHEIT**

Die integrative Medizin klettert die Rangliste hoch

**SENSIBLE DATEN**

Eine Gebrauchsanweisung

**ARBEITEN IN INSTITUTIONEN**

Vernetzen und vermehrt zusammenarbeiten



# Editorial

Liebe Therapeut\*innen

Das Thema Selbstfürsorge hat es bis in die heiligen Kunsthallen geschafft! Neugierig darauf, wie die Kunst das Thema angeht, besuchte ich diesen Sommer in Hamburg die Ausstellung «Well Beings» von Valentina Karga. Eine interaktive Installation mit Gewichtsdecken, Umarmungskissen und Plüschtieren. Bei gedämpftem Licht laufen beunruhigende Videoszenen mit Klimathemen, begleitet von verstörender Musik. Das riesige, zum Ausruhen einladende Sofa erinnert an prähistorische Figuren mit runden Formen: Diese Well Beings sind Wohlfühlwesen. Ich lege mich unter die Gewichtsdecke, eine mit Glaskügelchen gefüllte Kuschedecke, und spüre, wie die Schwere mich wie ein Kokon umhüllt und die Umgebung vergessen lässt. Die taktilen Reize aktivieren sofort meinen Parasympathikus und ich merke, wie ich mich schnell beruhige und die störenden Bilder und Töne ausblenden kann. Kinder, die den Raum betreten, wissen sofort, welches Well Being sie zum Kuschneln ausprobieren möchten. Erwachsene sind erst einmal zurückhaltender, sich für eines zu entscheiden, welches ihnen Ruhe vermittelt.

Täglich stehen Sie als Therapeut\*innen vor neuen Herausforderungen. Wir laden Sie ein, in Ruhe mit uns durchzuatmen – am ASCA-Forum vom 25. November in Zürich zum Thema «Dynamisches Atmen in verschiedenen Kulturen». Dies und mehr finden Sie in der neuen Ausgabe von *alternance*, unter anderem das neue Datenschutzgesetz, Arbeit mit Institutionen und Neues bei MyASCA.

Ich wünsche Ihnen ein entspannendes Lesevergnügen.

Herzlichst  
Ihre Sabine Lützen  
Leiterin Komplementärmedizin  
Stiftung ASCA



## IN DIESER AUSGABE

- 2 Editorial
- 3 Leistungssport und Gesundheit
- 6 Sensible Daten – eine Gebrauchsanweisung
- 10 Arbeiten in Institutionen
- 12 Interview Marc Devaud HFR
- 14 Nachhaltigkeit hat viele Gesichter
- 16 ASCA-Methoden Akupressur Therapie
- 18 Perspektivenwechsel Rebalancing
- 20 ASCA-Methoden Sanfter Druck Shiatsu
- 22 Optimal vorbereitet auf die Höhere Fachprüfung
- 23 Gleichwertigkeitsverfahren Zertifikat OdA AM
- 25 Team Administration
- 26 ASCA-Methodenliste 2024
- 27 Administrative Informationen
- 28 Forum/Impressum

# Leistungssport und Gesundheit

## Die integrative Medizin klettert die Rangliste hoch

Patricia Michaud

Lange hat sich der Spitzensport auf eine schnelle Schulmedizin ausgerichtet, wendet sich nun aber zunehmend alternativen Ansätzen zu, die eine nachhaltige Gesundheit anstreben. Der Schweizer Kongress für integrative Medizin (SCIM) nahm den Ball auf und stellte die diesjährige Ausgabe unter das Thema «Sport im Blut».

«Ich bin ein Mädchen aus dem Vallée de Joux, ein Bauernmädchen: Wenn man in der Natur lebt, spürt man, dass sie Kräfte hat», so Laurence Rochat, die ehemalige Profilingläuferin und Bronzemedaillegewinnerin im Staffellauf bei den Olympischen Spielen 2002. Und sie fügte hinzu: «Ich habe schon immer nach Lösungen gesucht, bei denen es um Selbstheilung geht.» Die ehemalige Meisterin gehörte zu den Gastredner\*innen beim Schweizer Kongress für integrative Medizin (SCIM). Die Ausgabe des diesjährigen Kongresses für Gesundheitsfachleute (Allgemeinmediziner\*innen, Naturheilpraktiker\*innen, KomplementärTherapeut\*innen etc.) fand am 17. Juni an der Universität Fribourg statt.

«Meinen ersten Asthmaanfall hatte ich im Alter von zehn Jahren; nicht gerade praktisch für eine Langläuferin ... », erzählte die per Videokonferenz zugeschaltete dynamische Vierzigjährige. Ein Jahr bevor sie ihre Medaille gewann, begann Laurence Rochat nach anderen Optionen zu suchen, «statt mich weiterhin damit zu begnügen, Ventolin zu nehmen». Als sie einen Heiler konsultierte, war dies die Offenbarung. Ein Jahrzehnt lang, bis zum Ende ihrer Karriere 2010, hat er ihr vor jedem Lauf geholfen, die «Bronchien zu öffnen». «Ich gab ihm jeweils meine exakte Abfahrtszeit an und achtete dabei auch auf mögliche Zeitverschiebungen.» Sie ist überzeugt, dass diese Behandlungen «dazu beigetragen haben, meine Asthmaanfälle um 70 bis 80 Prozent zu verringern». Die Waadtländerin kommt zum Schluss: Für Spitzensportler\*innen, deren Gesundheit das kostbarste Gut ist, ist es matchentscheidend, «das Beste aus beiden Welten zu nehmen», aus der Schul- und Komplementärmedizin.



### RESTLOS AUSVERKAUFT

Das Beste aus der Schul- und Komplementärmedizin zu bieten, genau das ist das Ziel der integrativen Medizin, eines Konzepts, das Anfang der 2000er-Jahre in den grossen amerikanischen Universitäten entwickelt worden war und für das sich die Schweiz seit rund zehn Jahren interessiert. Während ihrer Zeit als Verantwortliche des Gesundheitsbereichs der Mednat, Messe für Komplementärmedizin, Wohlbefinden und Ernährung, verfolgte Prisca Birchler, die Direktorin des SCIM, die Entwicklung der integrativen Medizin mit Begeisterung. Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, in Zusammenarbeit mit der Stiftung ASCA einen Kongress zu diesem Thema zu veranstalten, der sich an alle betroffenen Fachleute richtet – der SCIM war geboren.

*Für Spitzensportler\*innen, deren Gesundheit ihr kostbarstes Gut ist, ist es matchentscheidend, «das Beste aus beiden Welten mitzunehmen», aus der Schul- und Komplementärmedizin.*

**Laurence Rochat, ehemalige Profilingläuferin und Bronzemedaillegewinnerin im Staffellauf bei den Olympischen Spielen 2002**

Jede Ausgabe dieses Anlasses ist einem spezifischen Thema gewidmet. «Ich war lange im Sportbereich tätig, insbesondere als Wettkampfleiterin in einem grossen Tennisclub», erzählt Prisca Birchler. «Im Elitesport ist die Schulmedizin die Regel – mit etwas Alternativmedizin am Rande», stellt sie fest. Angesichts der Tatsache, dass immer mehr Sportler\*innen nach anderen Lösungen suchen (und dafür offen sind), schlug sie «dem Organisationsteam vor, den SCIM 2023 dem Thema integrative Medizin im Sportbereich zu widmen». Unter dem Motto «Sport im Blut» wechselten sich beim diesjährigen Kongress die Vorträge von Gesundheitsfachleuten mit Beiträgen ehemaliger Leistungssportler\*innen ab. «Ich war angenehm überrascht vom grossen Interesse an dieser Thematik, sowohl auf Seiten der Vortragenden als auch der Teilnehmenden», führt die Direktorin des SCIM an. Die Veranstaltung war auch restlos ausverkauft.

## DAS RICHTIGE GLEICHGEWICHT FINDEN

Der ehemalige Fussballnationalspieler Stéphane Henchoz, der 72 Länderspiele mit der Schweizer Männermannschaft absolviert hatte, erzählte in einer Podiumsdiskussion, dass er in seiner Zeit als Profi «beinahe jede existierende Medizin» in Anspruch genommen hatte. Als der Fussballer vor 15 Jahren als Leistungssportler aufhörte, blieb er als Trainer dem Spitzensport weiterhin treu. Er konnte eine «grosse Entwicklung» in der Sportmedizin beobachten. «Zu meiner Zeit waren die Behandlungen recht aggressiv; man dachte an eine kurzfristige Genesung und viel weniger an die langfristige Gesundheit des Sportlers.» Als Beispiel führte er die Kortisonspritzen an, «die eine normale gängige Praxis waren». Seitdem «müssen die Sportler bei ihrem Arzt nachdrücklich darum bitten, sie zu bekommen», sagte er sichtlich erfreut.

Auch wenn er – im Gegensatz zu vielen anderen Spielern seiner Generation – stets offen für alternative Behandlungsmethoden wie Homöopathie, Osteopathie oder Akupunktur war, bedauert Stéphane Henchoz, dass er sie nicht häufiger nutzen konnte. Ebenso bedauert er es, in manchen Situationen nicht besser auf seinen Körper gehört zu haben. Doch trotz der Entwicklung komplementärer Ansätze in der Sportmedizin bleibt eine Herausforderung für Leistungssportler unverändert: «Man muss das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe und Belastung finden; denn würde man als Profi jedesmal mit dem Training aufhören, wenn man Schmerzen hat, könnte man seine Karriere schlicht vergessen.»



## EIN UMFASSENDE RAHMEN FÜR DIE INTEGRATIVE MEDIZIN

Auch der Franzose Denis Riché, heute Mikronährstoffberater im Wallis, ist ein ehemaliger Leistungssportler. Der Fachmann für Sport, Verdauung und Immunsystem gilt als einer der besten Kenner der Mikroernährung und hat zahlreiche Bücher zu diesem Thema geschrieben. Am 17. Juni kam er nach Fribourg, um einen Vortrag mit dem Titel «Die Biologie und die olympische Mikroernährung» zu halten. Im persönlichen Gespräch erklärte er, was ihn seine Lehr- und Forschungsjahre erkennen liessen: Der Leistungssportler und seine karrierebedingten körperlichen Beschwerden dienen als sehr gutes Vergleichsmodell, um andere körperliche Störungen zu verstehen – wie etwa Autoimmunerkrankungen, Erschöpfungszustände, Fibromyalgie oder Endometriose. «Es gilt also einen systemischen Ansatz anzuwenden, der alle Faktoren miteinbezieht, einschliesslich jenen der Ernährung; nur indem man alle Elemente hinzuzieht, die Schwachstellen findet und an allen wichtigen Punkten ansetzt, kann man Blockierungen lösen und der Person wirklich helfen.»

Natürlich ist ein solcher Ansatz alles andere als normativ, «es kommt auf das Individuum an». Im Gegensatz dazu geht es beim klassischen Ansatz der Medizin und dessen Behandlungen «darum, die Fachgebiete zu zerstückeln, verschiedene Teile desselben Problems anzugehen, ohne jemals das Ganze wiederherzustellen». Aus Sicht von Denis Riché verfügt die Schweiz über alle Instrumente, um den systemischen Ansatz zu übernehmen, «der nur ein anderes Wort für integrative Medizin ist». Auch stellte er am SCIM 2023 fest: «Der Wille, gemeinsam vorwärtszukommen, ist definitiv vorhanden.» Der Mikroernährungsexperte bedauert jedoch das Fehlen eines umfassenden Rahmens, «um die Grundlage der integrativen Medizin zu untermauern und ihr in den Augen der akademischen Medizin Glaubwürdigkeit zu verleihen». Um das zu erreichen, «fehlen noch zwei, drei «grosse Namen», Spezialisten, die sich in diesem Bereich wirklich abheben». Andererseits «ist es wichtig, dass gemeinsame Anstrengungen unternommen werden, um mehr wissenschaftliche Literatur zu produzieren und Fallbeispiele zu sammeln und somit reproduzierbare und wissenschaftliche Modelle zu etablieren».

### WENIGER KORTISON, WENIGER OPERATIONEN

So viele Ergebnisse, die dazu beitragen würden, die Nachfrage der Patienten nach nicht-konventionellen Ansätzen zu stillen! Wie Stéphane Henchoz sieht auch die ehemalige Profitennisspielerin Timea Bacsinszky eine deutliche Entwicklung im Bereich des Spitzensports: «Die Sportler wenden sich mehr der Alternativmedizin zu, aber auch der körperlichen Vorbereitung und dem Konzept der Verletzungsprävention; sie realisieren, dass die Arbeit im Vorfeld dabei hilft, länger leisten können.» Konkret heisst das, «man schont den Körper, man entspannt ihn, man greift weniger auf Kortisonspritzen zurück, man lässt sich weniger schnell operieren etc.».

An Kortison hat die Silbermedaillengewinnerin im Doppel bei den Olympischen Spielen von 2016 sehr bittere Erinnerungen. «Infolge einer solchen Spritze bildete sich eine entzündete Zyste an der rechten Hand - meinem Arbeitsgerät also -, was eine Operation nach sich zog; durch das Ganze verlor ich etwa zwei Jahre, was in einer Sportkarriere äusserst lange ist ...» Die Tennisspielerin ist überzeugt: Gewisse homöopathische Salben sind weitaus wirksamer als das sehr verbreitete Voltaren. Akupunktur, Yoga, Osteopathie und Sportmassagen sind ein fester Bestandteil des wöchentlichen Programms von Timea Bacsinszky, die als Trainerin auch weiterhin auf dem Tennisplatz unterwegs ist. «Ich werde nicht jünger, das ist unabänderlich; eine gute Lebensweise ermöglicht es mir, weiterhin Tag für Tag mein Bestes zu geben.»

*«Gewisse homöopathische Salben sind weitaus wirksamer als das sehr verbreitete Voltaren.»*

**Timea Bacsinszky, ehemalige Profitennisspielerin**



# Das neue Bundesgesetz über den Datenschutz (DSG)

## Sensible Daten – eine Gebrauchsanweisung

Das neue Bundesgesetz über den Datenschutz (DSG) ist am 1. September 2023 in Kraft getreten und stellt einen wichtigen Schritt hin zu einem verstärkten Schutz von Daten und einer sichereren Nutzung personenbezogener Informationen dar.

Cédric Flotron, Rechtsanwalt für Datenschutz, antwortet auf unsere Fragen und erklärt Therapeut\*innen, wie diese neuen Bestimmungen umzusetzen sind.

### Welches sind die grundlegenden Änderungen des neuen Datenschutz-Gesetzes?

- Die **Terminologie** hat sich verändert, um sich allgemein anerkannten Begrifflichkeiten anzupassen: Bearbeitungsverzeichnis, Weitergabe oder Übermittlung von Daten, datenschutzverantwortliche Person ...
- **Neue Rechte** werden gewährt, wie das Recht auf **Übertragbarkeit** (Recht auf die Weitergabe oder Übermittlung personenbezogener Daten) oder das Recht auf Löschung der Daten;
- **Neue Pflichten** wurden eingeführt: die **erweiterte Informationspflicht** gegenüber Patient\*innen, wenn personenbezogene Daten durch Therapeut\*innen oder Dritte erhoben werden (Fakturierung, Online-Terminkalender ...). Eine **Datenschutzerklärung** muss die Patient\*innen knapp und verständlich über die Verwendung ihrer Daten informieren, um die Transparenz der Datenverarbeitung zu gewährleisten. Die Therapeut\*innen sind gehalten, **technische und organisatorische Massnahmen** einzuführen, damit die Datenverarbeitung dem DSG entspricht.

Sie sprechen mehrere Punkte an, die ASCA-Therapeuten direkt betreffen, wie die datenschutzverantwortliche Person, das Bearbeitungsverzeichnis, die Datenschutzerklärung und die Datenübermittlung.

### Wer ist die datenschutzverantwortliche Person und ist sie obligatorisch?

Das Gesetz definiert die datenschutzverantwortliche Person wie folgt: «die private (natürliche oder juristische) Person, die allein oder gemeinsam mit anderen über die Zwecke und Mittel der Verarbeitung personenbezogener Daten entscheidet».

Das Gesetz schreibt also vor, dass eine bestimmte Person für die Datenverarbeitung verantwortlich ist, sobald personenbezogene Daten gesammelt und verarbeitet werden – was bei einer therapeutischen Tätigkeit der Fall ist.

Konkret wäre dies in einer Einzelpraxis die therapeutische Fachperson. Sie muss ihre Rechte und Pflichten in Bezug auf das Gesetz kennen und wissen, wie diese in ihrer beruflichen Ausübung umgesetzt werden. Sie gilt in diesen Fragen als Bezugsperson ihrer Patient\*innen.

In einer Gemeinschaftspraxis ist einer therapeutischen Fachperson der Zugang zu Patientendaten ihrer Kolleg\*innen untersagt.

### Zum Bearbeitungsverzeichnis: Müssen alle Therapeut\*innen ein solches führen und wenn ja, was muss es enthalten?

Das Verzeichnis soll Auskunft geben, wie die Daten verarbeitet werden, und den Therapeut\*innen einen Überblick aller Verarbeitungsvorgänge im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten bieten.

Auch wenn das Gesetz Privatpersonen und KMU mit weniger als 250 Angestellten nicht dazu verpflichtet, empfehle ich es Therapeut\*innen und gegebenenfalls ihren Zulieferern dennoch, ein Verzeichnis führen, und zwar aufgrund der besonders schützenswerten Gesundheitsdaten.

### Im Verzeichnis muss enthalten sein:

- die Identität der für die Behandlung verantwortlichen Person (im Regelfall die therapeutische Fachperson);
- eine Beschreibung der Kategorien der betroffenen Personen (Patient\*innen, Angestellte) und der Daten der behandelten Personen (Adressen, Anamnese etc.);
- der Verarbeitungszweck (Patientendossier, Fakturierung, Termin);
- die Aufbewahrungsdauer der personenbezogenen Daten (im Gesundheitsbereich in der Regel 20 Jahre);
- eine allgemeine Beschreibung der Massnahmen zur Gewährleistung der Datensicherheit im Sinne des Gesetzes.

Zusammengefasst führen Therapeut\*innen ein internes Dokument

darüber, welche Daten durch wen und zu welchem Zweck verarbeitet werden. Wenn die Daten durch Dritte verwaltet werden (Fakturierung, Online-Terminkalender, Cloud für Patientendossiers), müssen diese zusichern, dass sie sich ebenfalls an das DSG halten.

Die Therapeut\*innen, die ihre Daten nur auf Papier oder auf ihrer eigenen Festplatte aufbewahren, müssen ebenfalls sicherstellen, dass diese geschützt sind (abgeschlossen oder durch ein Passwort gesichert).



**Vorlagen: Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten und Datenschutzerklärung**

Die Vorlagen stehen Ihnen auf Ihrem persönlichen Bereich myasca.ch zur Verfügung. Sie müssen an die besonderen Umstände und Tätigkeiten jeder Therapeutin bzw. jedes Therapeuten und an die aktuell vorherrschenden gesetzlichen Vorschriften in diesem Bereich angepasst werden.

<b>Verzeichnis der Verarbeitungstätigkeiten nach Art. 12 DSG</b>	Zustand:	(DATUM)
--	----------	---------

<b>Verantwortliche Person</b> (Name des Unternehmens, Adresse, für die Daten verantwortliche Person)
---

Verarbeitungstätigkeiten				(Externe) Empfänger, mit denen die Daten geteilt werden	Löschfrist	Technische und organisatorische Massnahmen	Letzte Änderung
Kategorie betroffene Personen	Verarbeitungstätigkeit/Verfahren	Zweck	Kategorie personenbezogene Daten				
Patient*innen	Online-Terminkalender	Terminvereinbarung	Nachname, Vorname, E-Mail, Telefon, ...	Online-Tool XY		Verschlüsselung	
Patient*innen	Patientendossier, Anamnese	Dokumentation der Patientendaten und der Entwicklung	Name, Adresse, Geburtsdatum, ...	CRM-Software XY	Aufbewahrungsdauer 20 Jahre (gesetzliche Frist)	Passwort/Firewall	
Patient*innen	Fakturierung	Fakturierung der Behandlung	Name, Adresse, Geburtsdatum, ...	Tarif-590-Software		Passwort/Firewall	
Website	Newsletter	Information, Patientenservice	E-Mail-Adresse, Vorname, ...	Mailingprogramm XY		Opt-in-Verfahren (Bestätigungslink)	
Website	Website	Information, Akquise von Patient*innen	IP-Adresse, ...	Google Analytics		Datenschutzerklärung, Cookie-Einwilligung	
Mitarbeitende	Lohnabrechnung	Lohnzahlung, Abrechnung der Sozialabgaben	Name, Adresse, Geburtsdatum, AHV-Nr., ...	Bank XY/Ausgleichskasse XY		Doppelte Authentifizierung	

Hinweis: Die Vorlage muss an die individuellen Bedürfnisse und aktuellen Vorschriften angepasst werden. Dieses Dokument wird ohne Gewähr zur Verfügung gestellt.

### Das DSG verlangt eine Datenschutzerklärung, wenn Daten erhoben werden. In welcher Form müssen die Therapeut\*innen diese vorlegen und was muss sie enthalten?

Die Datenschutzerklärung muss die Patient\*innen über ihre Rechte und Pflichten informieren sowie die gesetzlichen Pflichtangaben gemäss DSG enthalten.

### Muss die Datenschutzerklärung auf der Website verfügbar sein und gibt es Vorlagen dafür?

Die Erklärung muss tatsächlich auf der Website verfügbar gemacht werden, da die Therapeut\*innen eine aktive Informationspflicht gegenüber ihren Patient\*innen haben.

### Wann ist die Weitergabe von Daten an Dritte erlaubt?

Wenn die Patient\*innen dazu einwilligen oder das Gesetz es vorsieht. Es gibt jedoch Ausnahmen, bei denen die Weitergabe der Daten an Dritte gewährt wird (z. B. wenn die betroffene Person bereits über die entsprechenden Informationen verfügt), oder gesetzliche Einschränkungen (z. B. eine gesetzliche Geheimhaltungspflicht – Berufs- oder Amtsgeheimnis).



#### Weitergabe von Daten (Übertragbarkeit)

Die Patient\*innen haben das Recht, ihre personenbezogenen Daten in digitaler Form zu erhalten und/oder die Übermittlung an Dritte zu verlangen. Die Therapeut\*innen müssen daher in der Lage sein, sie in dieser Form (z. B. als PDF) zu übermitteln.

Wenn «grosse Dateien» via E-Mail verschickt werden, achten die Therapeut\*innen besonders auf die Plattform, die sie benutzen, um das DSG einzuhalten. So wird zum Beispiel SwissTransfer dem vergleichbaren Filesharing-Dienst WeTransfer vorgezogen.

### Worauf muss geachtet werden, wenn die Daten in elektronischer Form gespeichert werden?

Ihre Sicherheit muss gemäss anerkanntem aktuellem Stand des Wissens und der technischen Mittel optimal gewährleistet sein. Eine erhöhte Risikosituation entsteht bei der Datenübermittlung ins Ausland, bisweilen ohne Wissen der für die Datenverarbeitung hauptsächlich verantwortlichen Person.

Insbesondere die Nutzung von Diensten wie iCloud Drive, Google Drive oder Dropbox erfüllt diese Kriterien erwiesenermassen nicht. Die Therapeut\*innen dürfen dort keine personenbezogenen Daten ihrer Patient\*innen speichern, auch nicht als Backup.

Ich empfehle Therapeut\*innen, die Daten auf eine der folgenden Arten aufzubewahren:

- auf Papier in einem verschliessbaren Schrank oder
- auf einer passwortgeschützten Festplatte oder
- auf einer Cloud, welche die Daten in der Schweiz speichert und sich zur Einhaltung des DSG verpflichtet.



### Können Berichte, Rechnungen u. a. per E-Mail an Patient\*innen, Ärzt\*innen und Versicherer geschickt werden und sind dafür besondere Sicherheitsmassnahmen erforderlich?

Je sensibler die verarbeiteten Daten sind, desto höher sind die Anforderungen an die Sicherheit. Therapeut\*innen müssen die notwendigen Massnahmen ergreifen, um jegliche Sicherheitsverletzung (Verlust der personenbezogenen Daten, Änderung, Löschung, Offenlegung, Vernichtung oder Zugriff) durch Unbefugte zu verhindern.

In der Praxis müssen Therapeut\*innen die Einwilligung ihrer Patient\*innen für den Versand der Daten einholen und sollten vorzugsweise eine verschlüsselte E-Mail-Adresse benutzen.



### Wo finden interessierte Therapeut\*innen weitergehende Informationen über das Thema Datenschutz?

Sie finden je eine Vorlage für die Datenschutzerklärung und für das Verzeichnis der Datenverarbeitungsaktivitäten auf [myasca.ch](http://myasca.ch). Zusätzliche Informationen erhalten Sie in unseren Newslettern und auf den Websites der OÄ KT und AM.

#### NEU

Unser kostenloses Rechnungsprogramm ASCA590 beinhaltet nun auch den **Versand von Rechnungen und anderen Dokumenten (Berichte, Analyseergebnisse, ...) über eine verschlüsselte und sichere Adresse**, die den Anforderungen des DSG entspricht.

### Was tun im Falle eines Problems?

Die Patient\*innen müssen so schnell wie möglich informiert werden, wenn die Daten kompromittiert wurden, und die ergriffenen Massnahmen sind anzugeben. Die Patient\*innen müssen schnell reagieren können (z. B. ihr Passwort ändern). Nach einem schwerwiegenden Vorfall, zum Beispiel wenn ein USB-Schlüssel ohne Passwort mit sensiblen Patientendaten verlorengeht, ist grundsätzlich eine Meldung beim Eidgenössischen Datenschutz- und Öffentlichkeitsbeauftragten erforderlich.

#### Rechtsanwalt Cédric Flotron

eingetragen im Anwaltsregister des Kantons Waadt und Mitglied des Schweizerischen Anwaltsverbandes  
Anwaltspatent seit 2017  
CAS Datenschutz - Unternehmen und Verwaltung

Hinweis: Das Interview wurde im August 2023 geführt, bevor das Gesetz in Kraft trat. Es wurde auf Grundlage des Wissensstandes von August 2023 so genau und vollständig wie möglich verfasst. Eine Gewähr in rechtlichem Sinne kann trotzdem nicht geleistet werden. Jeder Fall erfordert eine besondere Analyse.

# Wussten Sie schon, *dass* ...

## ASCA Ihnen eine verschlüsselte Mailadresse schenkt?

Immer für Sie da,  
in der ganzen  
Schweiz.

ASCA-Therapeut\*innen finden in MyASCA ihre persönliche Mailadresse. Gratis und Datenschutzgesetz-konform!

# Arbeiten in Institutionen

## Vernetzen und vermehrt zusammenarbeiten

**Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® hat sich vertieft mit der Zusammenarbeit von KomplementärTherapeut\*innen und sozialen oder gesundheitlichen Institutionen auseinandergesetzt. Dabei wurde der Nutzen für beide Seiten deutlich. Zugleich tauchten weiterführende Fragen auf. Eine Standortbestimmung.**

In den letzten Jahren häuften sich bei der Cranio Suisse®-Geschäftsstelle verschiedenste Fragen rund um die Zusammenarbeit von Institutionen und KomplementärTherapeut\*innen. Mit Institutionen sind beispielsweise **Spitäler, Pflegezentren, Seniorenheime, Arztpraxen, Reha-Kliniken oder Ambulatorien** gemeint. Cranio Suisse® ist der Methodenverband, der in der Öffentlichkeit und den berufspolitischen Organisationen die Interessen von aktuell über 1300 aktiven Craniosacral Therapeut\*innen und acht Ausbildungsinstituten vertritt. Er ist damit der grösste komplementärtherapeutische Methodenverband der Schweiz.

### UNTERSCHIEDLICHE RECHTLICHE ARBEITSMODELLE

Es ist einerseits sehr erfreulich, dass die komplementärtherapeutische Arbeit eine immer breitere Anerkennung erfährt und das Bewusstsein für einen ganzheitlichen Ansatz im Gesundheitswesen wächst. Andererseits ergeben sich daraus neue, noch nicht gelöste Herausforderungen. Welche Form der Zusammenarbeit ist im individuellen Fall die richtige? Was sind Vor- oder Nachteile der jeweiligen Zusammenarbeitsform? Passt ein klassisches Anstellungsverhältnis, eine lose Zusammenarbeit oder eine Regelung mittels Kooperationsvertrag? Was muss zwingend vertraglich geklärt werden? Wie sieht es mit der Entlohnung aus? Wie kann abgerechnet werden?

*Passt ein klassisches Anstellungsverhältnis, eine lose Zusammenarbeit oder eine Regelung mittels Kooperationsvertrag? Was muss zwingend vertraglich geklärt werden?*

Um herauszufinden, welches Wissen und welche Erfahrungen bezüglich der Zusammenarbeit zwischen Institutionen und Craniosacral Therapeut\*innen schon vorhanden sind, hat Cranio Suisse® Gespräche mit Therapeut\*innen geführt, die auf unterschiedliche Art und Weise mit Institutionen zusammenarbeiten oder zusammengearbeitet haben. Da ist zum Beispiel die Craniosacral Therapeutin, die auch Physiotherapeutin ist und in einer 40%-Anstellung an einer ambulanten Institution arbeitet. Oder die ehemalige Pflegefachkraft, die während sieben Jahren als Craniosacral Therapeutin in einem Spital angestellt war. Die KomplementärTherapeutin, die in einem Heim für Demenzkranke als selbstständig Erwerbende Behandlungen anbietet. Oder jene Therapeutin, die mit einem Kooperationsvertrag in einem Gesundheitszentrum tätig ist.

## DIE HÜRDE DER ABRECHNUNG

Jede dieser Therapeut\*innen hat von Vor- wie auch Nachteilen ihrer Zusammenarbeit erzählt. Der Austausch und Wissenstransfer eines interdisziplinären Teams wird geschätzt. Oder die Tatsache, dass dadurch Menschen den Weg zu ihnen gefunden haben, die sonst wohl kaum auf die Idee gekommen wären, eine komplementärtherapeutische Methode auszuprobieren. Es sei angenehm, dass in den meisten Fällen die Infrastruktur zur Verfügung gestellt und die Abrechnung übernommen wird. Dass es Ferienregelungen, Sozialleistungen und einen Krankheitsschutz gibt. Hingegen müsse intern oftmals viel Überzeugungsarbeit geleistet werden, was kräftezehrend sei. Zuweilen ist die Zusammenarbeit gar an strukturellen Hürden gescheitert. **So scheint es noch keine befriedigende Lösung zu geben dafür, dass die Komplementär-Therapie über Zusatzversicherungen abgegolten wird, stationäre Behandlungen jedoch in der Regel als Fallpauschalen abgerechnet werden.** Cranio Suisse® hat sich zum Ziel gesetzt, sich weiter für eine gelingende Zusammenarbeit zwischen Institutionen und Therapeut\*innen zu engagieren. Künftig wird der Verband Informationsanlässe für seine Mitglieder organisieren und es soll ein Leitfaden erarbeitet werden, der sowohl Therapeut\*innen wie auch Institutionen Orientierung gibt bezüglich Verträgen. Best Practices sollen zusammengetragen und zur Verfügung gestellt werden. Therapeut\*innen ihrerseits können einen Teil beitragen, indem sie den Dialog suchen und Brücken zu Schul- und Alternativmediziner\*innen bauen. Und es ist deutlich geworden, dass es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und Kooperation von Methodenverbänden, Registrierstellen, Versicherern und Institutionen braucht, um sinnvolle und nachhaltige Lösungen für Therapeut\*innen und Institutionen zu finden und um damit auch dem zunehmenden Bedürfnis der Gesellschaft nach einer ganzheitlicheren Gesundheitsversorgung nachzukommen.

Weitere Informationen sowie eine Liste von anerkannten Therapeut\*innen finden Sie unter: [craniosuisse.ch](http://craniosuisse.ch)



**Wirkungsvoll**  
von Kopf bis Fuss

**cranio  
suisse®**

# Interview

## «Bei der Komplementärmedizin müssen wir einen Schritt weiter gehen»

Pierre Gumy

**Marc Devaud ist seit 2018 Generaldirektor des freiburger Spitals (HFR). Der ehemalige Pflegefachmann, Manager und schliesslich Informatikverantwortliche leitet heute die auf vier Standorte verteilte kantonale Spitaleinrichtung. Für ihn hat das HFR «bei der Koordination mit der Komplementärmedizin» eine wichtige Rolle zu spielen, sowohl für die Gesundheit der Patient\*innen als auch im Kampf gegen den Personalmangel.**

### Wie integriert das freiburger Spital (HFR) heute Komplementärtherapien konkret in sein Leistungsangebot?

Pflege- und medizinische Fachkräfte werden in zertifizierten Komplementärtherapien ausgebildet. In der Onkologie, Pädiatrie, Gynäkologie und der Palliativpflege werden diese therapeutischen Ansätze innerhalb des HFR schon seit langem angewendet. Diese Abteilungen haben die integrative Medizin zu einer Stärke gemacht, insbesondere in der Schmerzbehandlung und als Unterstützung bei Behandlungen im Bereich der psychischen Gesundheit. Für unser Spital haben diese Abteilungen Pionierarbeit geleistet. Und zwar eine so gute, dass sich auch andere Abteilungen für diese Art von Praktiken öffnen, um interne Kooperationen aufzubauen. Das HFR fördert die Weiterbildung seines Personals in Komplementärtherapien, um diese Dynamik zu voranzutreiben. Eine Dynamik, die von der Institution auch auf administrative Art unterstützt werden muss. Dabei geht es darum, diese Leistungen – so wie in der Schulmedizin üblich – koordiniert und protokolliert einzusetzen und nicht einfach auf gut Glück.

### Die Komplementärtherapien sind also ein Teil der Strategie des HFR. Welche Rolle spielen diese Therapien bei der Entwicklung des Spitals?

Die Strategie des HFR ist, eine ganzheitliche Pflege anzubieten, die Körper, Geist und Seele umfasst. Heute hat ein Patient während seines Aufenthalts im HFR Zugang zum Operationssaal, zur Ergotherapie, zu externen Anwendungen, zur medizinischen Hypnose sowie zur Seelsorge. Aber wir müssen noch weiter gehen. Seit Anfang dieses Jahres haben wir unsere Koordination mit externen Therapieangeboten verstärkt. Im Gesundheitszentrum von Riaz zum Beispiel verweisen die medizinischen Assistenten die Patienten an Ärzte und Therapeuten in ihrer Region, damit die nötige Betreuung und Pflege nach dem Spitalaufenthalt bestmöglich fortgesetzt werden kann. In Zukunft

möchte das HFR seine schulmedizinischen Spezialisten auch ausserhalb der Mauern zur Verfügung stellen, wie in Billens, dem ehemaligen Standort des HFR, der sich nach und nach in ein Gesundheitszentrum für Ärzte in Gruppenpraxen und KomplementärTherapeuten verwandelt hat. Dieser Standort könnte also der regionalen Bevölkerung eine vielfältige und integrative Gesundheitsversorgung bieten. Der Weg in die Hauptstadt des Kantons wäre dann nur noch bei schwerwiegenderen Eingriffen nötig. Im HFR Riaz ist ein vierter Stock geplant, um das Gesundheitszentrum auszubauen und, warum nicht, auch KomplementärTherapeuten aufzunehmen.

### Man spürt den Willen, am HFR eine integrative Medizin umzusetzen. Welche Herausforderungen sind noch zu bewältigen, bis es so weit ist?

Es sind viele. Ich selber bin überzeugt vom Nutzen der Komplementärmedizin. Bei einigen Therapien sind aber noch wissenschaftliche Studien für einen Wirknachweis vonnöten, damit sie neben der Schulmedizin bestehen können. Eine Zufriedenheitsumfrage des HFR zeigte, dass diese Therapien sowohl vonseiten der Patienten als auch der Pflegefachkräfte positiv aufgenommen werden. Eine integrative Medizin erhöht also zweifellos das Wohlbefinden des Patienten während eines Spitalaufenthalts. Aber inwiefern beeinflusst sie auch die Dauer des Aufenthalts? Um diese Frage zu beantworten, fehlen uns heute leider noch die Zahlen. Für mich jedoch stellt sich nicht die Frage, ob die Komplementärmedizin einen Platz im Spital haben sollen, sondern vielmehr, wie sie integriert werden kann. Es ist ein experimentelles Vorgehen in einem Spital, dessen medizinische Praktiken nach wie vor konventionell sind und durch feste Pauschaltarife finanziert werden, die sich nach der zu behandelnden Erkrankung richten. Für die Komplementärtherapien ist es eine Herausforderung, ihren Platz in diesem System zu finden.



**Man spricht von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit bei den Patienten, aber was bringt es konkret für den gesamten Gesundheitszustand?**

Das Ziel ist der bestmögliche Allgemeinzustand des Patienten, damit sein Spitalaufenthalt möglichst unbeschwert sein kann. Hypnose kann dazu führen, dass ein Kind in der pädiatrischen Abteilung zur Ruhe findet und auch seine Eltern beruhigt sein werden. Was die psychische Gesundheit betrifft, so kommt es vor, dass Patienten unter Ängsten leiden, ihr Zustand aber die Verabreichung von Beruhigungsmitteln nicht rechtfertigt. Hier können Komplementärtherapien eine Alternative zu einer Medikation bieten. Für das HFR verbessern diese Therapien das Betreuungsangebot vor und nach einem Spitalaufenthalt. So hätten vielleicht beispielsweise mit einer geeigneten, früh verabreichten Aromatherapie bei Säuglingen mit Atembeschwerden einige Spitalaufenthalte während der Bronchiolitis-Epidemie des vergangenen Winters vermieden werden können. Auch darf nicht vergessen werden, dass

*«Für mich stellt sich nicht die Frage, ob die Komplementärmedizin einen Platz im Spital haben soll, sondern vielmehr, wie sie integriert werden kann.»*

im Pflegesektor ein chronischer Personalmangel herrscht. Alle Fachkräfte der Branche sind wichtig! Indem man dem Personal vor Ort die Möglichkeit bietet, sich in der Komplementärmedizin weiterzubilden, eröffnet man ihm Perspektiven für die Weiterentwicklung der eigenen Kenntnisse und Kompetenzen, was eine echte Motivation für eine Karriere im Spitalbereich sein könnte.

**Welche Rolle spielen Sie als Direktor bei der Umsetzung einer integrativen Medizin im HFR?**

Die Abteilungen, die Pionierarbeit geleistet haben, sind motiviert, sich in diesem Bereich einzusetzen. Das ist eine Dynamik, um die ich mich kümmere. Jetzt, da das Vertrauen vorhanden ist und die Zusammenarbeit stattfindet, besteht meine Rolle darin, sie auf diesem Weg zu unterstützen. Das Spital ist ein hochspezialisierter Ort und der Weg

der integrativen Medizin ermöglicht es auch, zu einem ganzheitlichen Blick zurückzufinden. Ich schätze die Zusammenarbeit zwischen dem HFR und der Universität Freiburg für das Masterstudium in Medizin sehr. So lehrt Prof. Dr. Pierre-Yves Rodondi in seinem Studiengang für Hausärzte Best Practices bei der Zusammenarbeit zwischen Schul- und Komplementärmedizin. Auch Rückmeldungen der Patienten zeigen, wie gross der Bedarf an einem Dialog zwischen Ärzten, Therapeuten und Spezialisten während des gesamten Behandlungsverlaufs ist. Auch hier besteht meine Rolle darin, die Koordination zu ermöglichen – zum Beispiel mit Coworking Spaces oder durch die kürzlich erfolgte Integration externer Partner wie der Gesundheitsligen oder des Gesundheitsnetzes Gruyère im Spital von Riaz.

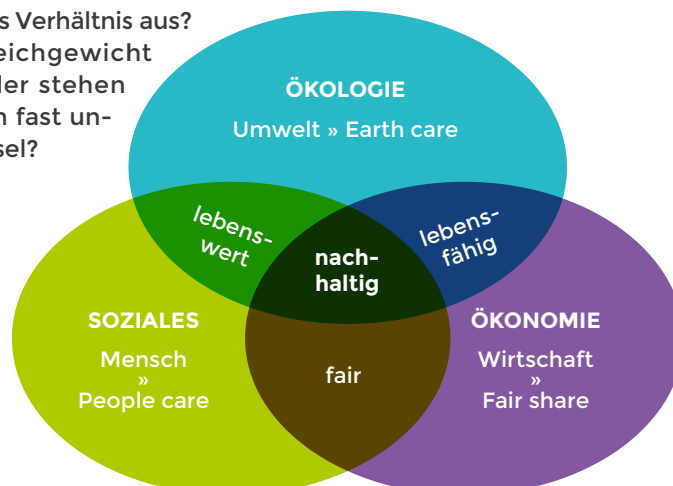
# Innovation Nachhaltigkeit hat viele Gesichter

Nachhaltigkeit kennt jeder Mensch und fast jede\*r von uns hat eine eigene Interpretation dafür. Während die einen den ökologischen Aspekt betrachten, nutzen andere das Wort für «langanhaltend». Ist es nicht auch Ihr Wunsch, dass es Ihren Klient\*innen nachhaltig besser geht?

Nüchtern betrachtet hat Nachhaltigkeit drei Dimensionen: eine ökologische, eine soziale und eine ökonomische. Alle drei Dimensionen beeinflussen wir mit jeder Geschäftsentscheidung – im Kleinen genauso wie im Grossen.

Ein simples Beispiel ist der Kauf von WC-Papier. Was ist Ihnen dabei wichtig? Ein schönes Aussehen, oder ein günstiger Preis? Wird es ausschliesslich aus Altpapier hergestellt, nicht chemisch gebleicht und kommt es mit wenig Verpackungsmaterial aus, ist die ökologische Dimension im Plus. Wurde es in der Schweiz hergestellt, können wir davon ausgehen, dass weder Kinderarbeit noch Hungerlöhne im Spiel waren. Somit ist auch die soziale Seite im Plus. Haben Sie einen fairen Preis dafür gezahlt? Mit grosser Wahrscheinlichkeit, ja. Somit ist auch die ökonomische Seite im Plus. Ihr WC-Papier ist also nachhaltig.

Wenn Sie diese Art der Betrachtung auf alle Produkte anwenden, wie sieht dann das Verhältnis aus? Wird das Gleichgewicht gehalten, oder stehen Sie vor einem fast unlösbaren Rätsel?



## NACHHALTIGKEIT GEWINNT AN BEDEUTUNG

Nachhaltigkeit gewinnt im Geschäfts- und Privatleben an Bedeutung. Grossunternehmen müssen vermehrt Nachhaltigkeitsnachweise erbringen und ihre Lieferketten untersuchen. Sehr oft stecken in diesen Ketten Kleinstunternehmen und diese müssen dann auch einen Nachhaltigkeitsnachweis erbringen.

Viele Privatpersonen möchten Produkte und Leistungen, die nicht nur gesund sind, sondern auch ohne Umweltbelastungen entstehen. Auch sie fragen vermehrt, woher etwas kommt oder wie etwas hergestellt wird.

In Zukunft werden Menschen vermehrt nach diesen Dingen fragen. Da ist es gut, eine klare Antwort parat zu haben. Mit den 5 Rs und einfachen Fragen dazu finden Sie Ihre Antworten und erste Ansatzpunkte für mehr Nachhaltigkeit in Ihrem Geschäftsalltag.

## REDUCE

Reduzieren ist alles andere als verzichten. Reduzieren gehört zu den kleinen Verhaltensänderungen, die wirklich Grosses bewirken können. Ich bin mir sicher, viele von Ihnen legen «etwas weniger» auch Ihren Klient\*innen ans Herz.

In der Praxis kann REDUCE bedeuten:

- Weniger Material zu verbrauchen, indem nur die wirklich benötigte Menge eingesetzt oder abgegeben wird.
- Geräte komplett vom Stromnetz zu trennen. Damit wird weniger Strom verbraucht, und das macht sich auch finanziell positiv bemerkbar.
- Falls Ihnen dies möglich ist: die Heizung im Winter ein klein wenig herunterzustellen. Schon ein Temperaturunterschied von einem Grad macht sich beim CO<sub>2</sub>-Ausstoss deutlich bemerkbar.

Eine gute Frage dazu:  
Brauche ich das wirklich?

## REUSE

Wiederverwenden ist ein ganz einfaches Mittel zu mehr Nachhaltigkeit. Die Werbung suggeriert uns gerne, dass Einweg praktisch ist. Gut ist es deswegen noch lange nicht. Wo immer möglich Materialien zu nutzen, die wiederverwendet werden können, leistet einen grossen Beitrag.

In der Praxis kann REUSE bedeuten:

- Papierhandtücher gegen Stoffhandtücher tauschen. Ein einfaches Mittel, um Abfall zu reduzieren.
- Elektronische Geräte nicht neu kaufen, sondern gebraucht erwerben. Das freut auch Ihr Portemonnaie.
- Putzmittel einsetzen, die nachfüllbar sind. Damit wird der Anteil an Plastikmüll reduziert.

Eine gute Frage dazu:  
Wie müsste das beschaffen sein, damit ich es mehrmals nutzen kann?

## RECYCLE

Verwertung ist nicht nur bei PET möglich. Sehr viele Materialien können durch Recycling im Kreislauf gehalten werden. Mit jedem Kreislauf werden so die Ressourcen vom Ursprungsmaterial gespart, und das hat einen grossen Einfluss auf unser Klima.

**In der Praxis kann RECYCLE bedeuten:**

- Alle Plastikflaschen sammeln und in den entsprechenden Recycling-Kreislauf geben. Das erhöht den Anteil an wiederverwendeten Kunststoffen.
- Produkte nutzen, die in recyclebaren Behältern angeboten werden. Eine unbeschichtete Papiertüte kann wieder in den Kreislauf. Eine Papierverpackung, die innen eine Kunststoffbeschichtung aufweist, muss in die Verbrennung.
- Für kleine Aufmerksamkeiten, die Sie Ihren Klient\*innen zum Geburtstag oder zur Weihnachtszeit schenken, Recycling-Material nutzen. Ein kleines Täschchen aus Stoffresten oder ein Heft aus Papierresten sieht genauso schön aus, belastet unsere Umwelt aber weniger.

**Eine gute Frage dazu:**

**Was genau passiert damit, nachdem ich es benutzt habe?**

## REFUSE

Ablehnen ist eine wunderbare Möglichkeit, mehr Nachhaltigkeit in den Geschäftsalltag zu bringen. Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie im Bahnhof zugegriffen haben, als die lustig gekleidete Dame Ihnen etwas entgegengestreckt hat? So etwas passiert auch im Geschäftsalltag.

**In der Praxis kann REFUSE bedeuten:**

- Bei altbewährten, einfachen Lösungen zu bleiben, anstatt das tolle neue Gerät anzuschaffen.
- Potentielle Klient\*innen zu jemand anders zu schicken, wenn der Bauch nein sagt.
- Das Geschäftskonto bei einer nachhaltigen Bank belassen, auch wenn eine neue Bank mit tieferen Kosten lockt.

**Eine gute Frage dazu:**

**Tut das mir und meinem Geschäft wirklich gut?**



## RETHINK

Umdenken ist eine grossartige Methode für mehr Nachhaltigkeit und sehr oft auch für mehr Lebensqualität. Denken Sie Ihr Geschäft einmal neu und schöpfen sie gedanklich aus dem Vollen.

**In der Praxis kann RETHINK bedeuten:**

- Den eingespielten Ablauf einmal aus der Distanz und mit fremden Augen betrachten. Dieses bewusste Hinschauen lässt fast immer kleine Änderungen erkennen, mit denen eine grosse Wirkung erzielt werden kann – für mehr Nachhaltigkeit, mehr Kundenzufriedenheit oder tiefere Kosten.
- Das eigene Können gedanklich stärker mit den Vorlieben verbinden und der Fantasie freien Lauf lassen. Sehr oft entstehen so neue Erkenntnisse, die im besten Fall zu neuen, attraktiven Geschäftsideen führen.
- Die Begrüssung Ihrer Klient\*innen umgestalten. Aus einem «Wie geht es Ihnen?» ein «Was haben Sie heute schon Tolles erlebt?» werden lassen. Damit geht die Energie schon in eine positive Richtung, bevor Sie mit der Arbeit beginnen.

**Eine gute Frage dazu:**

**Wie würde das aussehen, wenn ich einen Zauberstab hätte?**

Für den Start in ein nachhaltiges Geschäftsleben ist dieses einfache Tool sehr hilfreich.



Christine Abbühl begleitet Kleinunternehmen auf ihrem Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Als Impulsgeberin legt sie grossen Wert auf individuelle Lösungen, die mit Spass und Leichtigkeit umgesetzt werden können.  
urpunkt.ch



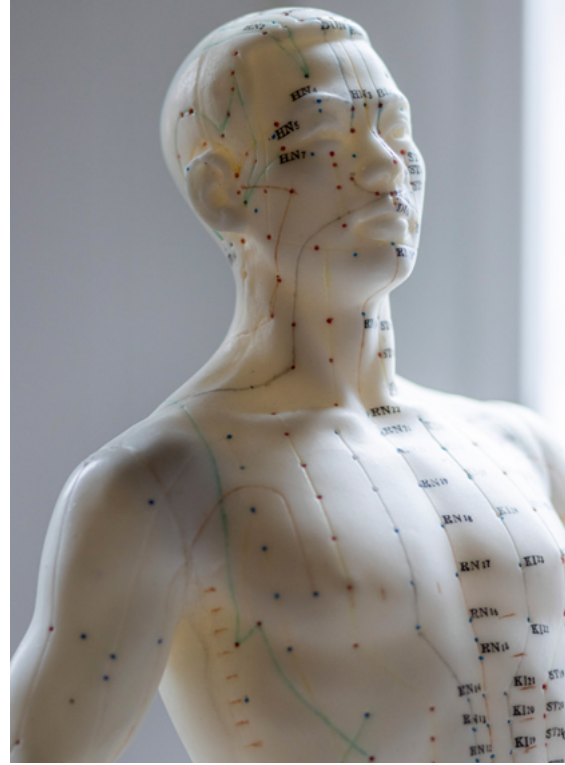
urpunkt

## INSPIRATION

Im Podcast *Unternehmerinnen und ihre Nachhaltigkeit* kommen Unternehmerinnen aus den verschiedensten Branchen zu Wort. Sie erzählen von ihren Nachhaltigkeitsbestrebungen, -ansätzen und -herausforderungen.

# ASCA-Methoden Akupressur Therapie – eine Kompetenz der altchinesischen Medizin

Als Teil der Chinesischen Medizin wird die Akupressur bei akuten und chronischen, physischen und psychischen Krankheitsverläufen in Anspruch genommen. Sorgfältig auf die Beschwerden und Anliegen von Klient\*innen abgestimmt, beinhaltet eine Therapiesitzung ein prozesszentriertes Begleitgespräch und eine Körperbehandlung.



Die Akupressur Therapie ist Teil der über 5000-jährigen Chinesischen Medizin. Seit 2016 zählt sie zu den vom Bund anerkannten Methoden der Komplementärtherapie. International in vielen Formen praktiziert, liegt die Zielsetzung der Akupressur Therapie generell darin, den Qi-Fluss zu optimieren und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Durch das Ausgleichen des Leitbahnsystems wird das Herstellen eines Gleichgewichts im Körper angestrebt und unterstützt. Akupressur wirkt gesundheitsfördernd, entspannend und kräftigend.

Die Dauer einer Sitzung beträgt zwischen 30 und 90 Minuten. In Ergänzung zu den manuellen Ausrichtungen über die Energieleitbahnen (Meridiane) kommen auch Moxa, Ohr-Akupressur mit Behandlungsstäbchen oder Qi-Massage/Tui Na zur Anwendung. Während der meisten Behandlungen liegen die Klient\*innen bekleidet auf dem Behandlungstisch.

## UNGLEICHGEWICHT ENTDECKEN

Die Akupressur Therapie erfolgt prozesszentriert in mehreren Sitzungen und Therapieschritten. Das Zusammenwirken von Klientin\*in und Therapeut\*in nimmt dabei stets eine tragende Rolle ein, gestaltet doch die betroffene Person eigenverantwortlich ihren Genesungsprozess mit. Dies beginnt mit der Befunderhebung, welche basierend auf der Chinesischen Medizin erstellt wird. Leidet die Person beispielsweise unter Nackenschmerzen, wird im Gespräch erörtert, welche Umstände zu diesem Ungleichgewicht geführt haben und welche weiteren Faktoren noch damit in Zusammenhang stehen könnten (zum Beispiel chronischer Stress, Überbelastung am Arbeitsplatz, Unfälle, Ängste).

Über die Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin wird betrachtet, welche Elemente und Meridiane betroffen sind und welche Emotionen und Verhaltensweisen auf ein Ungleichgewicht hindeuten. Hierbei fließen auch Erkenntnisse aus der westlichen Medizin mit ein. Aus der Befunderhebung werden die Zielsetzungen und der Therapieplan abgeleitet, gefolgt von der Festlegung der zu behandelnden Energieleitbahnen und Akupunkte, auch bekannt als Akupunkturpunkte.

*Wenn Qi frei und ungehindert fließt,  
befinden sich Körper, Geist und Seele in  
einem ausgeglichenen, gesunden und  
harmonischen Zustand.*

## QI WIEDER ZUM FLIESSEN BRINGEN

Das Qi, auch Lebenskraft oder Lebensenergie genannt, fließt in den Energieleitbahnen. Diese bilden im Körper ein anatomisch unsichtbares Netzwerk, welches alle Grundsubstanzen und Organe miteinander verknüpft. Wenn die Therapeutin oder der Therapeut mit manuellem Druck die Akupunkte behandelt, werden über die Energieleitbahnen Körper und Geist beeinflusst. Nun beginnen sich stagniertes Qi sowie psychophysische Verhärtungen und Spannungen zu lösen. Ist der Qi-Fluss optimiert und sind die Selbstheilungskräfte aktiviert, stellt sich ganzheitlich ein neues Gleichgewicht ein.



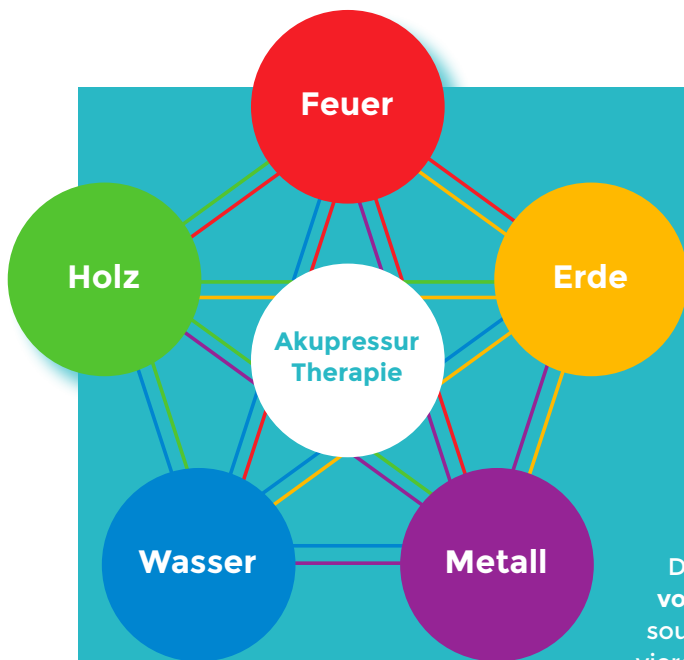
## PROZESSBEGLEITUNG

Schritt für Schritt werden die Lebenseinflüsse, Erfahrungen und prägenden Erlebnisse in einem neuen, ganzheitlichen Kontext reflektiert. Die gewonnenen Erkenntnisse werden mit den Gefühlen und Gedanken sowie den Verhaltens- und Körpermustern vernetzt. Daraus entwickelt sich eine gestärkte, eigenständige Lebensweise.

## BERUFSBEGLEITENDE AUSBILDUNG

Die Ausbildung in Akupressur Therapie erfolgt berufsbegleitend und ist je nach Bildungsanbieter\*in lehrgangsmässig oder modular aufgebaut. Den diplomierten Akupressur Therapeut\*innen steht der Weg zur Höheren Fachprüfung als «KomplementärTherapeutIn mit eidgenössischem Diplom in der Methode Akupressur» offen.

**Akupressur Verband Schweiz**  
[akupressur-verband.ch](http://akupressur-verband.ch)



## *Bleib in der Balance*

Gemäss der Theorie der Fünf Elemente oder Wandlungsphasen haben wir verschiedene Anteile in uns: die aktive Energie des Holzes, die Leidenschaft des Feuers, das Umsorgende der Erde, die Klarheit des Metalls und die Tiefe des Wassers. Wenn unsere Elemente einigermassen ausgeglichen sind, führt das zu Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn eines der Elemente überhandnimmt und ein anderes unterversorgt wird, können jedoch Beschwerden oder Krankheiten entstehen.

Die **Kraft** der Genesung und der Veränderung kommt **von innen**. Zur Akupressur Therapie gehört es, die Ressourcen zu stärken, die Selbstregulierungskräfte zu aktivieren und die Resilienz zu fördern. Dazu können wir auch Methoden vorschlagen, die ein Teil der Akupressur Therapie sind, z. B. Qi Gong. Mit den einfachen, meditativen Übungen

dieser antiken chinesischen Tradition der Selbstregulierung können wir gezielt unsere Lebensenergie kräftigen, die Mitte stärken und innere Ruhe finden.

**Übung, um die Mitte, das Hara, zu stärken:** Lege deine Hände auf den Bauchnabel und atme ruhig ein und aus. Stelle dir vor, wie deine Qi-Kugel mit Energie aufgefüllt wird. Im Anschluss verteile dieses Qi im ganzen Körper, indem du bis in deine Füsse hinunterstreichst und auch in deine Fingerspitzen. (Ren Mo 8 / Shen Que)

**Kreislaufprobleme bei starker Hitzeeinwirkung:** Umschlinge mit deiner linken Hand deinen rechten Mittelfinger, streiche bis zur Fingerkuppe. Dann halte dort den obersten Punkt der Fingerkuppe. IMMER mit der rechten Hand beginnen! (Pe 9+ / Zhong Chong)

**Wiederbelebungspunkt bei Hitze, Angstzuständen:** Drücke mit einem Finger in die Grube zwischen Nase und Oberlippe. Es ist ein Notfallpunkt. (Du Mo 26 / Ren Zhong)

# Perspektivenwechsel Rebalancing oder Wie man in sein eigenes Gleichgewicht zurückfindet

Nicole Häfliger

Manchmal hat man auch einfach Glück im Leben. Zum Beispiel dann, wenn man angefragt wird, einen Erfahrungsbericht zu einer Therapieform zu schreiben, von der man zuvor noch nicht mal den Namen kannte. Gerne offen für Neues, ganz besonders dann, wenn das Neue spannend und so vertrauenswürdig daherkommt, sagte ich freudig zu ... und bin mir dafür sehr dankbar.

## VORAB EINE KURZE VORSTELLUNG

Rebalancing ist eine alternative Therapiemethode, die Ende der 70er Jahre aus einem Erfahrungs- und Gedankenaustausch von Praktizierenden unterschiedlichster Methoden<sup>1</sup> entstanden ist. Beindruckend, aber wenig überraschend, dass ausgerechnet ein Netzwerk diese Therapieform hervorbringen sollte. Im Mittelpunkt der Körpertherapie steht nämlich ebenfalls ein Netzwerk, und zwar das der Faszien – des Bindegewebes, das unseren Körper im Innersten zusammen- und beweglich hält. Ein so komplexes wie faszinierendes Konstrukt, dessen sich die Wissenschaft erst in jüngerer Zeit angenommen hat und im Nachhinein verschiedenen alternativen Ansätzen recht gibt. Sie können sich gerade nicht viel darunter vorstellen? Nun, dann geht es Ihnen wie mir, als ich in die erste von zehn Sitzungen kam.

Gerade dieser Ansatz, dass eine Behandlung nicht länger als zehn Sitzungen dauern wird, gefiel mir auf Anhieb. Einerseits geht es hier ganz offensichtlich nicht darum, Patient\*innen kostspielig jahrelang zu therapieren. Andererseits ist diese Therapie eine in sich geschlossene, runde Sache, die nach einem festen Muster und einer ganz bestimmten Logik abläuft:

*Was ist der erste Schritt in ein selbständiges Leben? Die erste eigene Wohnung? Nein. Es ist der erste Atemzug, den wir kurz nach der Geburt tätigen – die erste selbständige Handlung überhaupt. Die erste der zehn Sitzungen ist also dem Atmen und somit dem Brustkasten gewidmet. Womit sich die zweite Sitzung befasst? Sie ahnen es vielleicht bereits: mit den Füßen, auf die wir uns stellen, wenn wir die ersten eigenen Schritte wagen. Und so geht es weiter, auf bemerkenswerte Art einleuchtend und einfach. Und gerade deswegen alles andere als selbstverständlich.*

## KÖRPER IM SCHIEFSTAND

«Ich mag die einfachen Dinge», sagte meine Therapeutin, als wir in der ersten Sitzung meine Körperhaltung studierten, und sie mir eine entwaffnend simple Übung empfahl. Das Studieren der Körperhaltung ist ein fester Bestandteil jeder einzelnen Sitzung. Auch hier ist das Netzwerk, das Zusammenspiel mehr als nur ein Bild: Ein Leitgedanke des Rebalancings ist, dass sich innere Einstellung und äussere Haltung wechselseitig beeinflussen. Wenn jemand sehr ängstlich ist, spiegelt sich dies in einer ängstlichen Körperhaltung wider. Schultern werden hochgezogen, der Nacken verspannt sich, der Rücken ist gebückt ... So weit, so bekannt. Weniger bekannt ist, dass es auch

umgekehrt funktioniert. Mit dem Ändern der Körperhaltung kann die psychische Haltung zum Teil in erstaunlichem Masse beeinflusst werden. Nur ... bevor wir etwas ändern können, müssen wir uns dessen bewusst werden, dass etwas schief läuft und – im wahrsten Sinne des Wortes – schief steht.

*Bevor wir etwas ändern können, müssen wir uns dessen bewusst werden, dass etwas schief läuft und – im wahrsten Sinne des Wortes – schief steht.*

## GEFÜHLEN BEGEGNEN

Mit offenem Mund stand ich vor dem Spiegel und nickte erstaunt. Die Therapeutin hatte recht, meine Arme hingen nicht locker an der Seite, sondern leicht schräg vor meinem Körper. Eine Haltung, die nach vorne gebeugte Schultern zur Folge hatte, was mit den Jahren schmerzhafte Verspannungen und Entzündungen nach sich zog. Die Übung: «Stell dich hin und lass die Arme an deiner Seite locker runterhängen. Mach das jeden Tag» war in ihrer Einfachheit nicht zu überbieten. Ebenso wenig zu überbieten war ihre Wirkung. Als ich nämlich das erste Mal die Arme bewusst nach hinten zog, löste dies unwillkürlich eine Angstreaktion aus: «Nein, tu

<sup>1</sup> Allen voran Rolfing (entwickelt von Ida Rolf), aber auch Feldenkrais, Trager, Postural Integration, Alexandertechnik, Osteopathie, Polarity, Shiatsu, Akupunktur.

das nicht, dann bist du ungeschützt!», schoss mir durch den Kopf. Verwundert nahm ich diese unbewusste Reaktion wahr und beobachtete in den folgenden Tagen und Wochen, wie sich dieses Gefühl der Schutzlosigkeit mit jedem Tag, an dem ich die Übung wiederholte, sichtlich zu legen begann.

## GESCHENKE ERHALTEN

Was sich über so viele Jahre anzustauen vermochte – ich bin 47 –, kann nicht in einem einfachen Wisch vom Tisch gefegt werden, dessen bin ich mir bewusst. Umso mehr betrachte ich es als Geschenk, dass sich innerhalb der letzten vier Wochen bereits so viel getan hat. Wie etwa meine seit Monaten andauernden Rückenschmerzen, die ich nicht wie sonst mit Krafttraining loswerden konnte. Verschwunden sind sie seit der ersten Sitzung. So still und heimlich, dass es mir erst beim Gespräch zu Beginn der zweiten Sitzung aufgefallen ist.

*Langsame, lange und anhaltende  
Streichbewegungen lösen verklebte  
Faszien, ordnen und richten  
neu aus.*

Die gesamte, aus zehn Sitzungen bestehende Behandlung beginnt mit einem langen Gespräch, in dem es um die medizinische und psychische Vorgeschichte – Krankheiten, Unfälle, Operationen, Traumata –, um den jetzigen Stand im Leben und um Änderungswünsche geht. Die folgenden einzelnen Sitzungen beginnen jeweils mit einer erneuten Standortbestimmung und der anschliessenden gemeinsamen Betrachtung der Körperhaltung. Den grössten Teil aber macht die Körpertherapie aus, bei der neben der Gelenklockerung die tiefe Bindegewebsmassage im Mittelpunkt steht. Langsame, lange und anhaltende Streichbewegungen lösen verklebte Faszien, ordnen und richten neu aus.

Es schmerzt mitunter, wenn die Verklebungen, die ihrerseits Verspannungen und Muskelschmerzen auslösen, zu stark und alt sind, aber wenn ich – so wie mich meine Therapeutin darum bittet – in den Schmerz hineinatme, ist er nicht nur auszuhalten, sondern wird auch spürbar weniger. So empfand ich die bisherigen zwei Sitzungen als herrlich tiefenentspannend und heilend gleichermassen: Seit der ersten Sitzung sind nicht nur meine anhaltenden Rückenschmerzen passé, sondern auch das Gefühl, ich könne nicht tief genug Luft holen. Seit der zweiten Sitzung weiss ich endlich um die Ursache für meine immer mal wieder auftretenden undefinierbaren Schmerzen im rechten Oberschenkel, die mich nun geschlagene 15 Jahre lang begleiten. Auf die nächsten Sitzungen, die Überraschungen, Erklärungen und Aha-Erlebnisse freude ich mich jetzt schon sehr.

## AKTIVES MITARBEITEN

Die Grundidee des Rebalancing ist die eines ineinandergreifenden, zusammenarbeitenden Netzwerks. So wie jede Zelle in unserem Körper mit jeder anderen interagiert, so wie Geist, Psyche und Körper einander wechselseitig beeinflussen, so wird man als Patient oder Patientin nicht einfach nur «von aussen» behandelt, sondern ist aktiv an der Behandlung beteiligt. Sei es bei den Gesprächen, bei den Körperhaltungsstudien, beim Spüren und «Mitatmen» während der Massage oder beim Durchführen der Übungen, die man als Hausaufgabe auf den Weg mitgegeben bekommt.

*Ob ich diese wenigen, äusserst einfachen Hausaufgaben-Übungen pflichtbewusst jeden Tag absolviere? Natürlich nicht. Wäre es kein Problem, mir das bisschen Zeit zu nehmen, dann hätte ich diese Therapie vermutlich gar nicht nötig. So einfach ist das.*

**Rebalancer Verband Schweiz (RVS)**  
[rvs-rebalancing.ch](http://rvs-rebalancing.ch)



# ASCA-Methoden Sanfter Druck

**Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck» und meint, mit dem Energiefluss im Körper in Kontakt zu treten und ihn zu unterstützen. Shiatsu wurzelt in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre und integriert Elemente der Gesundheitsförderung.**

Shiatsu ist in Japan als eigenständiger Gesundheitsberuf offiziell anerkannt und hat sich seit Ende der Siebzigerjahre weltweit verbreitet und als Methode weiterentwickelt. In der Schweiz hat sich Shiatsu in den letzten 45 Jahren etabliert und ist als Beruf anerkannt. Shiatsu unterstützt die Genesung von Menschen mit Beschwerden, mit Befindlichkeits- und Leistungsbeeinträchtigungen und Erkrankungen sowie Menschen in der Rehabilitation.

Gemäss den Erkenntnissen der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehren ist der Mensch eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Sein Leben ist von ständigen Wandlungsprozessen geprägt. Er pflegt seine Gesundheit dadurch, dass er im Einklang mit sich, seiner Umgebung, der Natur und dem Universum lebt. Wiederholte und starke Störungen des eigenen Energieflusses (im Japanischen «Ki» genannt) können die Selbstregulation beeinträchtigen, was zu einem energetischen Ungleichgewicht auf körperlicher, seelischer und/oder geistiger Ebene führen kann. Werden diese rechtzeitig beachtet, kann eine Wandlung hin zu stärkeren Beschwerden, Erkrankungen oder Lebenskrisen vermieden werden. In diese Dynamik greift Shiatsu als effiziente Methode in der Stärkung der Selbstregulation, Förderung der Selbstwahrnehmung und Genesungskompetenz ein.

## BEHANDLUNG DER MERIDIANE UND FÖRDERUNG DER SELBSTWAHRNEHMUNG

Während einer Shiatsu-Behandlung liegt die Klientin oder der Klient be-

kleidet auf einem Futon. Je nach Situation ist das Arbeiten auch im Sitzen oder auf einer Liege möglich. Die Behandlung erfolgt in aufmerksamer Verbindung mit dem energetischen Geschehen und dem Atemrhythmus. In einer Shiatsu-Behandlung werden über die Berührung des Körpers und der Meridiane die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki im Sinne der Fünf Wandlungsphasen unterstützt. Die körperliche, seelische und geistige Ebene wird berührt und integriert. Dazu wenden Therapeut\*innen Druck im Sinne von Einsinken mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen, Knien oder Füssen an. Auch Dehnungen und Rotationen können den Fluss des Ki beeinflussen. In Abgrenzung zur Alternativmedizin werden im Shiatsu keine Instrumente verwendet. Im Shiatsu werden, wie in allen Methoden der Komplementärtherapie, keine invasiven Techniken eingesetzt.

Das begleitende Gespräch trägt dazu bei, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu entwickeln und zu verankern, unterstützt die Selbstwahrnehmung und eine gesundheitsfördernde Handlungsmotivation und -fähigkeit nachhaltig. Therapeut\*in und Klient\*in entwickeln gemeinsam Alternativen zur Lebensführung (Ernährung, Atem- und Körperübungen, Lebensgestaltung).

Bei fachkundiger Ausübung von Shiatsu bestehen keine Risiken. KomplementärTherapeut\*innen der Methode Shiatsu sind sich bewusst, dass ihre Arbeit schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen kann, sie jedoch nicht ersetzt.

## ALLEN LEBENSHASEN ANGEPASST

Da Shiatsu sehr sanft ist, kann es in allen Phasen des Lebens angewendet werden, von der Schwangerschaft bis zur Sterbebegleitung. Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters, so auch für Babys und Kleinkinder. Hierfür gibt es spezielle Ausbildungen, die Behandlung wird dem Alter des Kindes angepasst. Zur Ausbildung gehört auch das Wissen über die Meridianentwicklung im Kindesalter.

## FORSCHUNGSERGEBNISSE

Mittlerweile gibt es einige Studien zu Shiatsu und dessen Wirkungsweise. Beispielweise jene aus dem Jahr 2019 zu chronischen Rückenschmerzen. Dabei wurde das Schmerzempfinden von Patient\*innen mit chronischen Rückenschmerzen unmittelbar nach einer Shiatsu-Behandlung und im Verlauf einer 4–8-wöchigen Behandlungsserie untersucht. Die Versuchsgruppe erhielt wöchentlich einmal Shiatsu. Dies führte zu einer unmittelbaren und auch länger andauernden Reduktion der Rückenschmerzen im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Eine andere Studie kam zum Schluss, dass Shiatsu bei Migräne-Patient\*innen eine gute Wirkung zeigt, allein oder in Kombination mit Schmerzmitteln. Die Einnahme von Medikamenten konnte verringert werden und im Gegensatz zu den Schmerzmitteln zeigten sich bei Shiatsu keinerlei Nebenwirkungen.

Eine Übersicht zur Forschung ist auf der Webseite der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu finden. Ein anschauliches Video auf YouTube gibt Einblick in den Behandlungsablauf. Weitere Informationen zu Shiatsu, zum Beruf Shiatsu-Therapeut\*in und zur Ausbildung:

**Shiatsu Gesellschaft Schweiz**  
[shiatsuverband.ch](http://shiatsuverband.ch)

**SHIATSU** 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu



*«Über die Berührung des Körpers werden die Lebensfunktionen und die freie Bewegung des Ki durch die Meridiane unterstützt.»*

*Bei vielen Beschwerden hat sich Shiatsu bewährt*

**Beispiele:**

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Menstruationsbeschwerden
- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit
- Genesung und Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- Wechseljahre

*Selfcare für Therapeut\*innen*

**SAGE ÖFTER «NEIN»**

Selbstfürsorge bedeutet, Bedürfnisse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrzunehmen und diesen, wenn möglich, nachzukommen. Dadurch bauen wir Stress ab und beruhigen unser Nervensystem.

Im Shiatsu kennen wir Makko-Ho-Übungen zur Dehnung der Meridiane. Die Übungen sind ideal, um Spannungen zu lösen, den Energiefluss im Körper und in den Organen anzuregen und zu harmonisieren und dadurch Blockaden zu lösen.

Die erste Übung «Metall» aktiviert den Lungen- und den Dickdarm-Meridian. Diese haben z. B. mit Abgrenzung (und damit «Nein sagen») zu tun, aber auch mit der Aufnahme und dem Austausch von Ki.

Die Übung wird mit dem Atem verbunden: Beim Öffnen der Arme einatmen und beim Vornüberbeugen durch den Mund ausatmen. Einen bis zwei Atemzüge in der Dehnung bleiben und sich dabei vorstellen, wie mit dem Ausatmen stagnierende Energie gelöst und mit dem Einatmen frische Energie aufgenommen wird. Mit einer Ausatmung aus der Übung herauskommen und für einen Moment den Unterschied zur Ausgangssituation spüren. Zwei- bis dreimal wiederholen.



# Prüfungsvorbereitung eidg. Diplom OdA AM

## Optimal vorbereitet auf die Höhere Fachprüfung

Seit der Volksabstimmung vom 17.5.2009 «Zukunft mit Komplementärmedizin», die vom Stimmvolk mit 67% Zustimmung wuchtig angenommen wurde, hat sich in der Berufsbildung viel getan. Als Gründungsmitglied des Vereins OdA AM (Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz) war die Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS von Anfang an in der Entwicklung und Einführung der Berufsbilder engagiert und ist es bis heute.

Zentrales Anliegen des nationalen Berufsverbands NVS ist die Sicherstellung der Anerkennung jener Therapeut\*innen, welche lange vor der Einführung der eidgenössischen Diplome ihre umfangreichen Ausbildungen abgeschlossen haben. Daneben bietet sie Unterstützung für die, welche sich dafür entscheiden, die Höhere Fachprüfung (HFP) in Angriff zu nehmen. Bereits 2015 wurde der erste Kurs in Humoralmedizin auf Deutsch angeboten, 2016 auch auf Französisch und Italienisch.

### WISSEN, WAS UND WIE GEPRÜFT WIRD

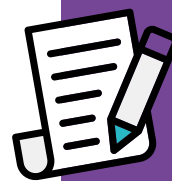
Die NVS bietet umfassende Prüfungsvorbereitungen an. Um die Grundlagen zu erarbeiten oder zu repetieren, ist das Angebot thematisch gegliedert.

Der viertägige Intensivkurs «**Grundlagen Humoralmedizin**» richtet sich an Therapeut\*innen, die sich mit den Grundlagen der Humoralmedizin vertraut machen wollen. Sie erarbeiten einen auf der Humoralmedizin basierenden Überbau, in welchem sich die von den Kursteilnehmer\*innen praktizierten Diagnoseformen und Therapiemethoden eingliedern lassen. Das Seminar «**Fallbeispiele Humoralmedizin**» eignet sich besonders zur Vertiefung. An verschiedenen Beispielen aus der Praxis konzentriert sich dieser Kurs auf die humoralmedizinische Vorgehensweise der Befundaufnahme, die Diagnosefindung und die Erstellung eines Therapiekonzeptes. Diese praktischen Übungen sind eine optimale Vorbereitung auf den Prüfungsteil zur praktischen Arbeit. Die beiden Intensivkurse «**Phytotherapie 1+2**» und «**Die 5 Diagnosetechniken der TEN**» frisken das Wissen auf und berücksichtigen die humoralmedizinischen Aspekte.

Wenn der Abgabetermin für die Fallstudie näher rückt, unterstützt der Kurs «**Verfassen einer Fallstudie**» optimal. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Themen Berufsbild, Kriterien für die Auswahl eines Fallbeispiels, Inhalt, Elemente und Aufbau der Studie sowie Arbeitsschritte und Hilfsmittel. Als letzter Kurs der Seminarreihe eignet sich «**Präsentation einer Fallstudie und praktische Arbeit**». An diesem Kurstag, der zeitnah vor den Prüfungen stattfindet, geht es um die Präsentation der eigenen Arbeit vor einem Expertengremium (Prüfungsteil P2) und die praktische Arbeit im Prüfungsteil P4. Die Stärken und Schwächen der eigenen Arbeit werden analysiert und Antworten auf inhaltlich kritische Fragen erarbeitet. Die Anforderungen und Bewertungskriterien der praktischen Arbeit werden nochmals besprochen und Fragen in diesem Zusammenhang geklärt.

Alle diese NVS-Seminare sind vom SBFI anerkannt. Prüfungsvorbereitungskurse werden nach absolvierter Höherer Fachprüfung ab einem kumulierten Betrag von CHF 1000.00 mit 50% vom SBFI rückerstattet (auch bei Nichtbestehen).

[nvs.swiss](https://nvs.swiss)



### Sonderkonditionen für ASCA-Therapeut\*innen

2024 profitieren ASCA- anerkannte Therapeut\*innen für alle NVS-Kurse von den **vergünstigten** Mitgliedertarifen. Das aktuelle Kursprogramm und die Möglichkeit zur Anmeldung mit Mitgliedertarif finden Sie direkt auf:

[nvs.swiss/aktuelle-veranstaltungen](https://nvs.swiss/aktuelle-veranstaltungen)

Weitere Informationen:

[seminare@nvs.swiss](mailto:seminare@nvs.swiss)

oder telefonisch: 071 352 58 80

# Gleichwertigkeitsverfahren

## Zertifikat OdA AM



Organisation der Arbeitswelt **ALTERNATIVMEDIZIN SCHWEIZ**  
 Organisation du monde du travail de la **MÉDECINE ALTERNATIVE SUISSE**  
 Organizzazione del mondo del lavoro della **MEDICINA ALTERNATIVA SVIZZERA**

**Das Zertifikat OdA AM profitiert von einer hohen Akzeptanz bei Behörden, Krankenversicherern und Berufsverbänden im Berufsfeld CAM. Mit dem Gleichwertigkeitsverfahren können langjährig Praktizierende das Zertifikat erwerben.**

Es ist ein Nachweis für einen Ausbildungsabschluss mit unbeschränkter Gültigkeit und befähigt zur selbständigen Praxistätigkeit als Naturheilpraktiker\*in unter Mentorat vorbehaltlich einer Berechtigung zur Berufstätigkeit gemäss kantonaler Gesetzgebung.

Zudem ermöglicht es während fünf Jahren ab Ausstellungsdatum die Zulassung zur Höheren Fachprüfung OdA AM, sofern die weiteren Zulassungsbedingungen (gemäss geltender Prüfungsordnung) erfüllt werden. Unter anderem bedingt dies zusätzlich das Modulzertifikat M7 (Mentorat) oder eine entsprechende Gleichwertigkeitsbescheinigung.

Das Zertifikat OdA AM kann beim Prüfungssekretariat beantragt werden, sobald die Modulzertifikate M1 bis M6 oder eine Bescheinigung für eine Gleichwertigkeit der Abschlüsse vorliegt.

### ODA-ZERTIFIKAT MIT DEM GLEICHWERTIGKEITSVERFAHREN

Nach wie vor können Anträge für ein Gleichwertigkeitsverfahren für die Modulabschlüsse M1 bis M6 zur Erlangung des OdA AM-Zertifikat für langjährige Praktizierende eingereicht werden.

Es richtet sich an Naturheilpraktiker\*innen der Fachrichtungen Homöopathie, TCM und TEN, welche **bis zum 21. November 2022** respektive in der Fachrichtung Ayurveda-Medizin **bis zum 04. April 2023** über eine mindestens fünfjährige Berufspraxis verfügen.

Praktizierende, welche die Bedingungen erfüllen und A-Mitglied bei einem der folgenden Fachverbände sind, können den Antrag direkt beim Fachverband einreichen: FV-TCM, NVS, HVS, SVANAH, APTN.

Andere Praktizierende müssen ihren Antrag bei der OdA AM einreichen. Bei Unklarheiten empfiehlt es sich, vor Antragsstellung ein Beratungsticket beim Sekretariat der OdA AM zu buchen, damit die individuelle Situation durch eine Fachperson abgeklärt werden kann.

Anträge können bis zum **31.12.2024** eingereicht werden.

Weitere Informationen, Reglemente und Antragsformulare für das Zertifikat OdA AM und das Gleichwertigkeitsverfahren sind auf der OdA AM-Website ersichtlich.  
[oda-am.ch](http://oda-am.ch)

**Gabriela Glaus**  
 Leitung QSK OdA AM

Immer für Sie da,  
in der ganzen  
Schweiz.

**asca**

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

# Wussten Sie schon?

Auch frisch diplomierte  
Therapeut\*innen können sich  
*ohne Wartezeit*  
registrieren lassen.

Die ZSR/GLN-Nummern erhalten Sie bei uns  
innert 30 Tagen und können dann  
Ihre Praxis professionell starten.

Mit Anerkennung  
unserer Partnerversicherer.



# Team Administration

## Immer ein offenes Ohr für Sie

Die Stiftung ASCA hat gleich zwei Sekretariate: Auf Deutsch und auf Französisch/Italienisch berät Sie unser Team bei Fragen rund um Ihre Anerkennung, Registrierung sowie Weiterbildung und bietet Support bei Fragen zu MyASCA.



**Philipp Eberhard**  
Leiter Verwaltung  
Jurist MLaw,  
CrossFit-Coach

*So bleibe ich in Balance: Sport treiben, kochen und fast so viel schlafen wie unsere Katzen.  
Motto: Nicht die Grösse eines Menschen, sondern die Grösse seines Herzens zählt.*



**Alexandra Zbinden**  
Mitarbeiterin Administration Deutschschweiz  
Kauffrau EFZ, Reisefachfrau, Shiatsu-Therapeutin, Aura-Soma-Beraterin, Qi-Gong-Lehrerin

*So bleibe ich in Balance: Yoga, Meditation, Aroha, Kochen, bewusste Lebensfreude, viel lachen mit Freunden und Familie, tiefgründige Gespräche, Bewegung in der Natur, im Wald und am Wasser.  
Motto: Bewusstseins-schulung ist die Schule des Lebens und wohl wichtigste Weiterbildung unserer Zeit – FREUDE ist gelebte LIEBE.*



**Fabienne Fasel**  
Mitarbeiterin Administration Deutschschweiz  
Kauffrau EFZ, Bioresonanz- und Komplementärtherapie für Tiere, Reiki-Meisterin und -Lehrerin

*So bleibe ich in Balance: Pilates, Natur, Tiere.  
Motto: Alles ist möglich.*



**Laura Bays**  
Mitarbeiterin Administration Suisse Romande und Ticino

*So bleibe ich in Balance: Wandern, Reisen und Zeit mit meiner Familie verbringen  
Motto: Ich schaue nicht mehr zurück, das Leben liegt vor mir.*



**Samira Neuhaus**  
Mitarbeiterin Administration Deutschschweiz  
Kauffrau EFZ, Ayurveda-Therapeutin

*So bleibe ich in Balance: Salsa tanzen, kochen, gut essen und geniessen.  
Motto: «Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.» (Walt Disney)*



**Carine Cotting**  
Mitarbeiterin Administration Suisse Romande  
Kauffrau EFZ

*So bleibe ich in Balance: Ich verbringe Zeit mit meiner Familie und meinen Kindern, höre Musik, wandere in den Bergen und fahre Ski.  
Motto: Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.*



**Susanne Trachsel**  
Mitarbeiterin Administration Deutschschweiz, Weiterbildung

Kauffrau EFZ, Fachfrau für medizinische Entspannung AT/PME, medrelax Zürich  
*So bleibe ich in Balance: Theater und Schauspiel, Kräuter und Wandern, Gartenpflege.  
Motto: Beobachte die Natur – so bleibst Du auf der Spur!*



**Anaïs Sciboz Morand**  
Mitarbeiterin Administration Deutschschweiz  
Kauffrau EFZ

(Ausbildung an der United School of Sports)  
J+S-Leiterin Eiskunstlauf  
*So bleibe ich in Balance: mit frischer Luft und einem gesunden, positiven Umfeld.  
Motto: Das Leben ist wie ein Velo; man muss weiterfahren, um im Gleichgewicht zu bleiben.*



**Cindy Gugler**  
Mitarbeiterin Administration Suisse Romande, MyASCA-Support  
Fachangestellte Gesundheit EFA

*So bleibe ich in Balance: Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, Musik, Reisen und die Natur geniessen, im und auf dem Wasser, im Garten und beim Wandern.  
Motto: Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.*

# Methodenliste

## Änderungen 2024

Stand der Änderungen 01.10.2023

Neue Methoden für alle Therapeut*innen				
ASCA-Nr.		Methoden	Erklärung	Ab
8011		Berufspraxis im Rahmen der Zulassung zur HFP-Kunsttherapie der OdA-ARTECURA-Fachrichtung Musiktherapie	Neue, auf 5 Jahre beschränkte Registrierungsnummer zum Berufseinstieg gemäss OdA ARTECURA	01.01.2024
8021		Berufspraxis im Rahmen der Zulassung zur HFP-Kunsttherapie der OdA-ARTECURA-Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie	Neue, auf 5 Jahre beschränkte Registrierungsnummer zum Berufseinstieg gemäss OdA ARTECURA	01.01.2024
8031		Berufspraxis im Rahmen der Zulassung zur HFP-Kunsttherapie der OdA-ARTECURA-Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie	Neue, auf 5 Jahre beschränkte Registrierungsnummer zum Berufseinstieg gemäss OdA ARTECURA	01.01.2024
8041		Berufspraxis im Rahmen der Zulassung zur HFP-Kunsttherapie der OdA-ARTECURA-Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie	Neue, auf 5 Jahre beschränkte Registrierungsnummer zum Berufseinstieg gemäss OdA ARTECURA	01.01.2024
8051		Berufspraxis im Rahmen der Zulassung zur HFP-Kunsttherapie der OdA-ARTECURA-Fachrichtung Intermediale Therapie	Neue, auf 5 Jahre beschränkte Registrierungsnummer zum Berufseinstieg gemäss OdA ARTECURA	01.01.2024
Änderungen der Ausbildungsanforderungen für bestehende Methoden				
269		Bioresonanz	150 Ausbildungsstunden (bisher 80h)	01.01.2024
665		Ausleitende Verfahren	Änderung der Methodenkategorie: Kategorie C (Naturheilpraktiker*innen WAM, TCM, AVM und Ärzt*innen) (bisher Kategorie B)	01.07.2023
755		Posturologie	Änderung der Methodenkategorie Kategorie C wurde hinzugefügt (bisher B/F) sowie die zusätzlichen Hauptmethoden: 133 Massagetherapie, 185 Etiopathie, 180 Craniosacral Therapie 199 Kinesiologie, 212 Ortho-Bionomy, 234 Medizinische*r Masseur*in mit eidgenössischem Fachausweis / FA SRK	01.10.2023
771		Klangtherapie	Änderung der Methodenkategorie: Kategorien D/E/H/J wurden hinzugefügt (bisher nur B/C)	01.07.2023
262		Schröpfen (WAM)	Anpassung der Ausbildungsstunden an den Bildungsplan der OdA AM-anerkannten Schulen für Naturheilkunde TEN. Für die Registrierung als Einzelmethode (B) gelten weiterhin die Anforderungen gemäss ASCA-Methodenliste.	01.07.2023
807		Hydrotherapie		
459		Kneipp-Therapie		
Weitere Änderungen				
234		Medizinische*r Masseur*in mit eidgenössischem Fachausweis / FA SRK	Neue Bezeichnung inkl. FA SRK	01.07.2023

# Administrative Informationen

## Professionell und kostenlos: das Abrechnungsprogramm ASCA590

Wussten Sie, dass über 2500 ASCA-Therapeut\*innen regelmässig unsere professionelle Abrechnungssoftware ASCA590 benutzen? Wir stellen Ihnen neue Funktionen vor, welche von ASCA exklusiv für ASCA-Therapeut\*innen entwickelt wurden.

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. Das Programm wird seit Januar 2022 genutzt und erfreut sich mit rund 2500 regelmässigen Benutzer\*innen grosser Beliebtheit.

### FUNKTIONEN VON ASCA590

- Rechnungen im Format Tarif 590 erstellen und verwalten
- QR-Rechnungen erstellen
- Rechnungen verschlüsselt per E-Mail direkt an Patient\*innen senden
- Patientendaten zur schnellen Wiederverwendung speichern
- **Neu: Anhänge verschlüsselt via E-Mail an Patient\*innen senden**
- **Neu: Zahlungen verwalten**
- **Neu: Daten für Ihre Buchhaltung exportieren**

### ERSTE SCHRITTE MIT ASCA590

Melden Sie sich mit Ihrer ZSR-Nummer und Ihrem MyASCA-Passwort auf [myasca.ch](http://myasca.ch) an, klicken Sie im Menü oben rechts auf ASCA590 und beginnen Sie mit der Rechnungsstellung.

### DIE NEUEN FUNKTIONEN VON ASCA590

Seit August können Sie Zahlungen verwalten und Daten für die Buchhaltung exportieren. Somit haben Sie stets den Überblick, welche Rechnungen mit welchem Zahlungsmittel bezahlt wurden. Zusätzlich können Sie Ihre Umsatzzahlen für bestimmte Zeiträume einsehen und exportieren. Videoanleitungen dazu finden Sie im Menü «Hilfe» der Software.

### IHR SUPPORT

Unser kostenloser Support steht Ihnen von Montag bis Donnerstag (ausser an Feiertagen) zur Verfügung.  
[myasca@asca.ch](mailto:myasca@asca.ch)

026 351 10 28 (9–11 Uhr und 14–16 Uhr)

### Vorteile von ASCA590

- Kostenlose Benutzung und Support für ASCA-Therapeut\*innen
- Einfach zu bedienen
- Online-Software, die überall mit einem Computer, Tablet oder Smartphone verwendet werden kann
- Sicher: Daten werden in der Schweiz gespeichert gemäss den Anforderungen des neuen Datenschutzgesetzes nDSG
- **Kostenloser Versand von Rechnungen und Anhängen mit verschlüsselter E-Mail**
- Keine Registrierung: einfaches Einloggen mit Ihrer ZSR-Nummer und dem MyASCA-Passwort

# asca

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

# ASCA-Forum Zürich



**asca**

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

## «DYNAMISCHES *Atmen* AUF VERSCHIEDENEN KONTINENTEN»

ASCA-FORUM, 25. November 2023  
im Vortragssaal Kunsthaus Zürich

### DYNAMISCHES ATMEN AUF VERSCHIEDENEN KONTINENTEN

**Samstag, 25. November 2023**  
09.30 bis 16.30

**Atem und seine verhinderte Kraft**  
mit Atem, Bewegungs- und Spür-  
übungen **Ingeborg Becker Atem-**  
**therapie Middendorf**

**Lomilomi: Bedeutung des Atems**  
**in Hawaii - Ha (Atem)**  
mit Atemübungen  
**Noelle Delaquis Aloha Spirit**

**Nishino Atemtechnik** Wie sich  
bewusstes Atmen auf Körper und  
Psyche auswirkt **Dr. Timur Ucmak**

**Faszination Freitauchen** Innere  
Ruhe und richtige Atemtechnik  
**Nik Linder, Apnoetaucher**

Das ASCA-FORUM 2023 findet  
diesmal im Vortragssaal des **Kunst-**  
**hauses in Zürich** (auf Deutsch)  
statt. Diese Veranstaltung wird live  
übertragen und simultan ins Fran-  
zösische übersetzt. Dies ermöglicht  
Ihnen, vor Ort oder von zu Hause  
aus auf Deutsch oder Französisch  
teilzunehmen. Die Anmeldung  
erhalten Sie per E-Mail.

*Das 18. ASCA-Forum*  
«Der Darm, erstes oder zweites  
Gehirn» vom 23. September  
2023 im CHUV Lausanne mit  
ca. 300 Therapeut\*innen vor  
Ort und über 800 online war  
ein grosser Erfolg. Lesen Sie  
darüber **online** auf Millefolia -  
das Schweizer Newsportal für  
Komplementärmedizin  
[millefolia.ch](http://millefolia.ch)



## Impressum

alternance 2/2023

**Redaktionsleitung:** Sabine Lützen

**Layout und Realisation:** Grégoire Bossy

**Übersetzungen:** Marylin Krieg und Nicole Häfliger

**Korrektorat:** 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](mailto:stiftung@asca.ch)

