

Aus- und Weiterbildung im Bereich Naturheilkunde und Komplementärtherapie

Neugierig in Bezug auf eine Heilpraktiker-Ausbildung? Informiere dich hier über Aus- und Weiterbildungen in Alternativmedizin und traditionellem Heilwissen – von Schnupperkursen über Methoden-Branchenzertifikate bis zu den eidgenössischen Diplomen als Naturheilpraktiker oder Komplementärtherapeutin. Hier findest du zudem Beschreibungen von über 50 Methoden der Erfahrungsmedizin und erfährst, was für Abschlüsse damit möglich sind, wie der Berufsalltag aussieht, was du in Sachen Krankenkassen und Bewilligungen wissen musst, warum es verschiedene Register und Qualitätslabel gibt und wie du sie erlangst.



Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	4
1.1.	Im Reich der Alternativmedizin	4
1.2.	Was du in diesem Ratgeber findest	5
2.	Methodenbeschreibungen	7
2.1.	Akupressur-Therapie	7
2.2.	AlexanderTechnik	7
2.3.	Anthroposophische Medizin.....	8
2.4.	APM-Therapie (Akupunkt-Massage-Therapie).....	8
2.5.	Aquatische Körperarbeit	8
2.6.	Aromatherapie.....	8
2.7.	Atemtherapie	9
2.8.	Autogenes Training	9
2.9.	Ayurveda (Ayurveda-Medizin, Ayurveda-Therapie)	9
2.10.	Bachblüten-Therapie	10
2.11.	Bindegewebsmassage	10
2.12.	Biodynamik	10
2.13.	Bioresonanz	12
2.14.	Craniosacral-Therapie	12
2.15.	Energetisches Heilen	12
2.16.	Esalen-Massage.....	13
2.17.	Eutonie	13
2.18.	Farbpunktur.....	13
2.19.	Farbtherapie.....	13
2.20.	Faszientherapie	14
2.21.	Feldenkrais-Therapie.....	14
2.22.	Fussreflexzonen-Massage	14
2.23.	Hatha-Yoga	15
2.24.	Heileurythmie	15
2.25.	Homöopathie	15
2.26.	Hot Stone-Massage	16
2.27.	Kinesiologie	16
2.28.	Lymphdrainage, manuelle	16
2.29.	Ortho-Bionomy	16
2.30.	Pendeln/Radiästhesie	17
2.31.	Phytotherapie.....	17
2.32.	Polarity	17
2.33.	Posturale Integration.....	18
2.34.	Rebalancing	18
2.35.	Reflexzonentherapie.....	18
2.36.	Reiki	18
2.37.	Rhythmische Massage-Therapie	19
2.38.	Schröpfen	19
2.39.	Schüsslersalze.....	19
2.40.	Shiatsu	19
2.41.	Spiraldynamik.....	20
2.42.	Strukturelle Integration (Rolfing®).....	20
2.43.	Tai-Chi (TCM)	20
2.44.	Taping (Tape-Kurse).....	21
2.45.	TCM – Traditionelle Chinesische Medizin	21
2.46.	TEN – Traditionelle Europäische Naturheilkunde	21
2.47.	Thai-Massage	22
2.48.	ThetaHealing	22
2.49.	Tibetische Medizin.....	22
2.50.	Touch for Health	23

2.51.	Trager-Therapie.....	23
2.52.	Wickel/Auflagen.....	23
2.53.	Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich.....	23
2.54.	Yoga-Therapie.....	24
2.55.	Zilgrei.....	24
3.	Berufsbilder, Voraussetzungen, Aussichten.....	25
3.1.	Wie sieht die fachliche Arbeit aus?.....	25
3.2.	Arbeitsformen.....	26
3.3.	Persönliche Voraussetzungen für eine Tätigkeit in AM/KT.....	26
3.4.	Berufsaussichten.....	27
4.	Papierkram: Berufsausübungsbewilligung, Krankenkassenanerkennung und Qualitätssicherung.....	28
4.1.	Zulassung zur AM-/KT-Tätigkeit: Kantonale Berufsausübungsbewilligung, Meldepflicht u.ä.....	28
4.2.	Kostenbeteiligung der Krankenkassen.....	29
4.3.	Qualitätssicherung: Wichtige Organisationen und Register.....	29
4.3.1.	ASCA = Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin.....	30
4.3.2.	Berufsverbände/Methodenverbände im Bereich AM/KT.....	30
4.3.3.	EMR = Erfahrungsmedizinisches Register.....	31
4.3.4.	NVS = Naturärzte Vereinigung Schweiz.....	31
4.3.5.	OdA AM = Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin.....	32
4.3.6.	OdA KT = Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie.....	32
4.3.7.	SPAK = Schul-Prüfungs- und -Anerkennungs-Kommission.....	32
4.3.8.	SVNH = Schweizerischer Verband für natürliches Heilen.....	32
4.4.	Warum so viele Qualitätslabel? – Etwas Geschichte zur AM/KT-Akzeptanz in der Schweiz.....	32
4.5.	Warum können manche Methoden nirgends registriert werden?.....	35
5.	Registrierungsmöglichkeiten und Abschlüsse.....	37
5.1.	Methoden-Gruppen 1–5.....	37
5.2.	Methodentabelle.....	39
6.	Ausbildungen.....	44
6.1.	Ausbildungen ohne oder mit eingeschränkter Anerkennungs-/Registrierungsmöglichkeit (Methoden-Gruppe 1).....	45
6.2.	Ausbildungen mit Registrierungsmöglichkeiten bei EMR, ASCA und/oder SVNH, ohne Fortsetzung zur HFP (Methoden-Gruppe 2).....	45
6.3.	Ausbildungen in komplementärtherapeutischen Methoden gemäss OdA KT (Methoden-Gruppe 3).....	46
6.3.1.	Branchenzertifikat OdA KT.....	46
6.3.1.2.	KT-Modul 2: Trunc Commun KT.....	48
6.3.1.3.	KT-Modul 3: Praktikum KT.....	48
6.3.1.4.	KT-Modul 4: Kompetenzorientierte KT-Abschlussprüfung.....	48
6.3.1.5.	Schulen und Ausbildungsangebote.....	48
6.3.2.	KomplementärTherapeut/in mit eidg. Diplom (HFP).....	49
6.4.	Ausbildungen in Naturheilkunden gemäss OdA AM (Methoden-Gruppe 4).....	51
6.4.1.	Zertifikat OdA AM.....	52
6.4.2.	Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom (HFP).....	53
6.5.	AM/KT-Ausbildungen für Ärztinnen und Ärzte (Methoden-Gruppe 5).....	54

Text: Content-Team Modula AG

Redaktionelle Leitung: Stefan Schmidlin, Modula AG

Quellen: Website des schweizerischen Sekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

(www.sbfi.admin.ch/sbfi/de/home.html), Website www.berufsberatung.ch (offizielles schweizerisches

Informationsportal der Studien-, Berufs- und Laufbahnberatung) sowie Websites und anderweitige Informationen der Organisationen der Arbeitswelt, Verbände und Bildungsanbieter

Erstausgabe: April 2025

1. Einleitung

1.1. Im Reich der Alternativmedizin

Gelöste Blockaden, fließende Energien und wiedergewonnenes Gleichgewicht – wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, vertrauen viele Menschen nicht allein der hochspezialisierten und oft als menschenfern empfundenen Schulmedizin, sondern suchen Hilfe bei alternativen Gesundheitspraktiken. Die Naturheilkunde und komplementärtherapeutische Methoden bauen auf traditionellen Gesundheitslehren aus verschiedenen Weltgegenden auf und pflegen einen ganzheitlichen Zugang: Bei ihnen steht nicht die Beschwerde im Zentrum der Behandlung, sondern der Mensch – oft verstanden als Einheit aus Körper und Geist sowie Energien, die nach Ausgleich streben. Sanfte Mittel und Methoden tragen zur Steigerung des Wohlbefindens bei und aktivieren die menschlichen Selbstheilungskräfte.

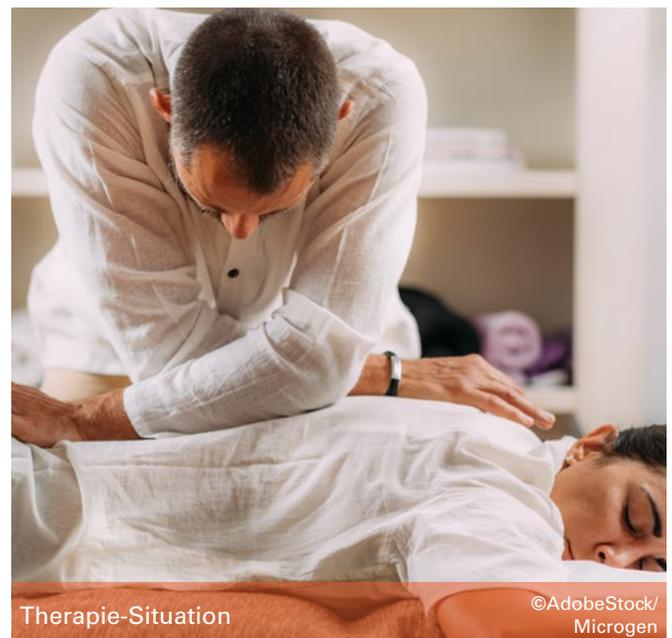
Traditionelles Heilwissen begegnet uns in vielen Formen und Schattierungen: einerseits als umfassende Gesundheitslehren mit ihren eigenen Mitteln und Vorgehensweisen – wie z.B. die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) – und andererseits in Form zahlreicher und vielfältiger, althergebrachter oder auch neu entwickelter komplementärtherapeutischer Methoden. Letztere arbeiten mit unterschiedlichen Mitteln, manuell durch Berührung oder Druck, sensorisch mit Klängen oder Riechimpulsen, energetisch oder geistig medial – um einige zu nennen.

Naturheilkunde, oft auch Alternativmedizin genannt, wird immer weniger nur als Alternative oder gar Gegenspieler zur Schulmedizin verstanden, sondern immer mehr als Ergänzung dazu, besonders prominent bei der Behandlung von Krebserkrankungen. So sprechen auch medizinische Bildungseinrichtungen und Kliniken zunehmend von «integrativer Medizin» und meinen damit die Kombination von Schulmedizin und alternativen Heilkunden und -methoden als sich ergänzende therapeutische Möglichkeiten.

Auch als Tätigkeitsfeld ist die Alternativmedizin attraktiv. Helfen und Heilen – in Eigenregie und in einem selbstbestimmten Pensum – werden von vielen einschlägigen Fachleuten als sinnstiftend und erfüllend beschrieben. Viele Interessierte nehmen erst im mittleren Erwachsenenalter eine Tätigkeit in der Alternativmedizin auf – nicht selten, weil die Lebensbilanz nach zwei Jahrzehnten im Erstberuf nicht mehr befriedigen kann.

Das Angebot an Ausbildungen in der Alternativmedizin ist überwältigend. Ausbildungen können ein paar Stunden oder über vier Jahre dauern. Bis 2015 gab es in der Alternativmedizin keine offiziellen Regelungen und Abschlüsse. Seither gibt es zwei eidgenössische Diplome und daneben weiterhin nicht offizielle Abschlüsse und Zertifizierungen, wie Branchenzertifikate und Verbandszertifikate, die gutes Ansehen genießen. Kleine und grosse Schulen bieten viele verschiedene Kurse und Kursformen an – vom Schnupperwochenende über Spezialkurse zu Einzelthemen hin zu umfassenden, langen und kostspieligen Lehrgängen mit und ohne Anschlussmöglichkeit im offiziellen Schweizer Berufsbildungssystem. Da stehst du schnell vor Fragen wie: Welchen Schulen kann ich vertrauen? Welche Abschlüsse bringen mich zu meinem persönlichen Ausbildungsziel? Wo soll ich mit der Ausbildungsplanung beginnen?

Und genau da will dieser Ratgeber Hand bieten: Nach einem Streifzug durch verschiedene Methoden zur Inspiration zeigen wir auf, welche Wege für



Therapie-Situation

©AdobeStock/
Microgen

welche Methoden vorgegeben oder möglich sind – denn nicht alle Methoden führen zu denselben Zielen. Weiter beschreiben wir, welche Faktoren bei den Ausbildungen und persönlichen Bildungszielen zu bedenken sind. Ausserdem stellen wir die wichtigen Einrichtungen und Organisationen vor, mit denen du im Lauf deiner Ausbildung und Tätigkeit zu tun haben wirst. Je nachdem, wie und womit man sich in der Alternativmedizin positionieren möchte, verlangt die Ausbildung nämlich ganz schön Biss und Organisationstalent – und da lohnt es sich, von Anfang an zu wissen, worauf alles zu achten ist.

Wir wünschen dir eine ganzheitlich-erhellende Lektüre! Und wenn doch nicht alles klar sein sollte, kannst du gern **bei unserer persönlichen Bildungsberatung** anknöpfen.

1.2. Was du in diesem Ratgeber findest

Zuerst tauchen wir in Kapitel 2 ganz konkret in die Welt der Alternativmedizin ein und stellen über fünfzig Methoden der Alternativmedizin und Komplementärtherapie (im Folgenden «AM/KT») vor. Die Beschreibungen sollen zum Stöbern einladen – und zum Staunen über die Vielfalt der medizinischen Erklärungsmodelle und Behandlungsformen. Mit Ausnahme der Anthroposophischen Medizin handelt es sich bei allen dargestellten Methoden um solche, in die du ohne eine spezifische berufliche Vorbildung einsteigen kannst, die sich aber auch für Gesundheitsfachpersonen eignen.

In Kapitel 3 skizzieren wir, wie die Arbeit im Bereich AM/KT aussieht und stellen die Tätigkeiten von Naturheilpraktikern und Komplementärtherapeutinnen vor¹. Weiter erfährst du, welche persönlichen Voraussetzungen nötig sind für eine erfolgreiche Tätigkeit im Bereich AM/KT und wie es um die Berufsaussichten steht.

Kapitel 4 wendet sich dem «Papierkram» zu. Das klingt knochentrocken – aber Tatsache ist: Wer in der AM/KT tätig werden will, muss sich mit diversen administrativen Fragen auseinandersetzen. Da geht es um Anerkennung und Qualitätssicherung, um kantonale Bewilligungen und die Möglichkeit, Behandlungskosten über Krankenkassen abzurechnen. Je nachdem, wie deine persönlichen Berufsziele aussehen, beeinflussen diese Themen die Wahl der

Ausbildung. Deshalb lohnt es sich, dich frühzeitig damit zu befassen. Was du hier auch nachlesen kannst, ist, wer NVS, SVNH, EMR, ASCA usw. sind und warum so viele Organisationen und Institutionen in der AM/KT die Finger im Spiel haben. Ein spannender Blick zurück in die Geschichte des Schweizer Gesundheitswesens!

In Kapitel 5 geht es ebenfalls sehr bürokratisch zu. Hier geht es um die Abschlüsse und Registrierungs- oder Anerkennungsmöglichkeiten, die es für jede einzelne Methode gibt – denn die sind nicht für alle Methoden die gleichen. Wir haben zu jeder einzelnen der in Kapitel 2 vorgestellten Methoden die Bedingungen zusammengetragen, die für deren Registrierung und/oder Anerkennung gelten. Weiter haben wir die Methoden zu Gruppen mit gleichen Voraussetzungen und Möglichkeiten zusammengefasst – denn für sie gibt es jeweils passende Ausbildungen. Dieses Kapitel wird dir helfen, die Möglichkeiten und Ziele, die du mit deiner Wunschmethode hast bzw. erreichen kannst, zu überblicken.

In Kapitel 6 schliesslich stellen wir die Bildungswege vor, die es im Bereich AM/KT gibt und zwar geordnet nach den Methoden-Gruppen, die wir in Kapitel 5 vorgestellt haben. Hier erfährst du wichtige Details zu den Bildungswegen, die zu den Schulabschlüssen, Branchenabschlüssen und eidg. Diplomen führen. Ausserdem zeigen wir hier auch AM/KT-Ausbildungsmöglichkeiten für Ärztinnen und Ärzte auf.

Mit Hilfe der Kapitel 4, 5 und 6 kannst du sehen, was für eine Ausbildung in deiner Wunschmethode nötig ist, ob du damit die gewünschten Zertifizierungen und Registrierungen erhalten kannst und welches der höchste Abschluss ist, den du damit erlangen kannst.

Konkrete Bildungsgänge und Schulen führen wir in diesem Ratgeber nicht auf. Eine Vielzahl von Angeboten findest du **hier**.

Achtung: Wir haben alle Inhalte sorgfältig recherchiert und überprüft. Trotzdem dienen alle Angaben nur zur Orientierung und sind ohne Gewähr, denn im Bereich von AM/KT ist vieles in Bewegung. Das gilt für die Anzahl Methoden, mit denen das Branchenzertifikat OdA KT erworben werden kann, ebenso wie für die Registrierungsmöglichkeiten und -bedingungen bei EMR oder ASCA (siehe Kap. 4.), die Anerkennung von Bildungsgängen usw.

¹ Bei der Verwendung der weiblichen Form ist in diesem Ratgeber auch stets die männliche Form mitgemeint – und umgekehrt.



Mit [Ausbildung-Weiterbildung.ch](https://www.ausbildung-weiterbildung.ch) sofort zum richtigen Lehrgang und zur richtigen Schule

Lohnt sich eine Weiterbildung für mich?

- Arbeitsmarktstudien | Lohnstudien | Karriere-Ratgeber «So finanzieren Sie Ihre Weiterbildung richtig»

Welches ist für mich der richtige Lehrgang?

- Bildungsberatung | Selbsttests zum Thema eigene Berufung finden | Kurs- und Lehrgangsbewertungen | Selbsttests «Welcher Lehrgang ist für mich geeignet?» | Info-Grafik «Bildungssystem Schweiz» | Erfolgsstories und Erfahrungsberichte von Absolventen

Welches ist für mich die richtige Schule?

- Ratgeber «So entscheiden Sie sich für den richtigen Bildungsanbieter» | Checkliste | Schulberatung

Hier findest du eine Übersicht über die verschiedenen Entscheidungshilfen von [Ausbildung-Weiterbildung.ch](https://www.ausbildung-weiterbildung.ch): www.ausbildung-weiterbildung.ch/Bildungshilfe

2. Methodenbeschreibungen

Hier stellen wir von Akupressur bis Zilgri über fünfzig AM/KT-Methoden vor und skizzieren, auf welchen Grundlagen sie beruhen bzw. von wem sie entwickelt wurden, wie die Behandlungen aussehen und wie sie ihre Wirkung entfalten.

In Rahmen dieses Ratgebers können wir unmöglich alle existierenden Methoden darstellen. Einerseits sind es zu viele, andererseits kommen immer wieder neue dazu, während andere in Vergessenheit geraten. Wir haben uns deshalb auf etwas über fünfzig Methoden beschränkt und bei der Auswahl auf die folgenden Punkte geachtet:

- gut etablierte altbekannte sowie aktuell beliebte Methoden
- Methoden, die man ohne einschlägige Vorbildung erlernen und mit denen man sich später bei verschiedenen Qualitätslabels registrieren lassen kann
- Methoden, die zum Branchenzertifikat OdA KT oder zum Zertifikat OdA AM führen
- Methoden, mit denen sich Personen mit medizinischer Vorbildung registrieren lassen können

Falls du nach **Bewegungs- und Körpertherapie, Osteopathie** oder **Kunsttherapie** suchst, wirst du hier nicht fündig:

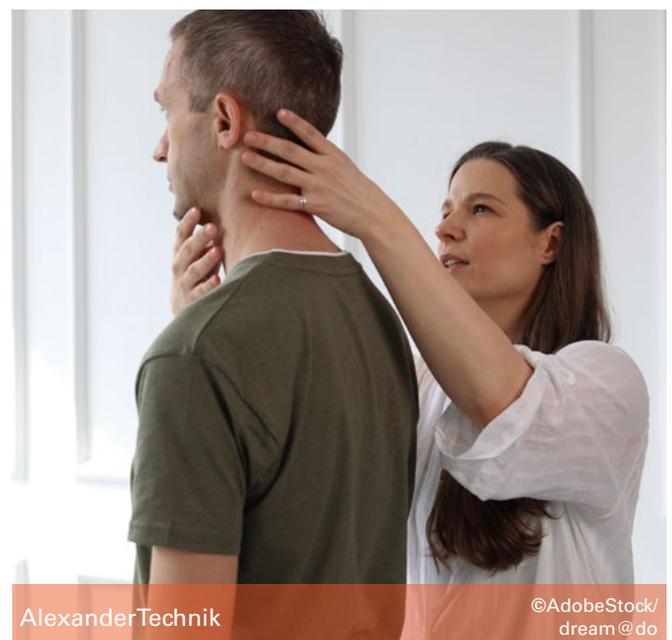
- Obwohl die Bewegungs- und Körpertherapie zu den von der OdA KT anerkannten Methoden gehört und das Branchenzertifikat OdA KT damit erworben werden kann, werden in der Schweiz aufgrund der zu kleinen Nachfrage keine Ausbildungen darin angeboten. Vermutlich wird diese Methode 2025 von der OdA KT-Methodenliste gestrichen (ein ähnliches Schicksal droht übrigens auch der Eutonie und der Biodynamik).
- Die Ausbildung zur eidg. dipl. Kunsttherapeutin (Höhere Fachprüfung) haben wir hier nicht aufgenommen, da die Ausbildung je nach Kunstrichtung (Tanz, Musik, Sprache usw.) einschlägige berufliche Vorbildung und Erfahrung verlangt. Mehr zur Ausbildung in Kunsttherapie (HFP) findest du [hier](#).
- Die Osteopathie folgt einem anderen Bildungsweg als die anderen AM/KT-Methoden. Sie ist in der Schweiz ein Hochschulberuf. Die Ausbildung erfolgt an Fachhochschulen und führt zum Masterabschluss. Mehr zur Osteopathie-Ausbildung findest du in unserem Ratgeber zu Gesundheitsberufen.

2.1. Akupressur-Therapie

Akupressur ist eine sanfte, nicht-invasive Körpertherapiemethode, die ihren Ursprung in der TCM (siehe Kap. 2.45.) hat. Die Therapeutin drückt oder presst am bekleideten Körper des Klienten mit Fingern, Handflächen, Ellbogen, Knien oder speziellen Werkzeugen unterschiedlich stark auf bestimmte Punkte, sog. Akupunkte. Damit sollen blockierte Energien freigesetzt, der Energiefluss Qi harmonisiert und die Selbstregulierungskräfte aktiviert und gestärkt werden.

2.2. AlexanderTechnik

AlexanderTechnik ist eine Methode zur Verbesserung von Verhaltens- und Bewegungsmustern sowie zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens. Entwickelt wurde sie Ende des 19. Jahrhunderts vom australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander und basiert auf der Idee, dass der Mensch am besten funktioniert, wenn die sog. Primärsteuerung, d.h. das Zusammenwirken von Kopf und Wirbelsäule, zum ganzen Organismus im Lot ist. Ist die Primärsteuerung eingeschränkt, z.B. durch eine falsche Körperhaltung, dann ist auch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele gestört, was die Lebens- und Arbeitsgestaltung beeinträchtigt.



AlexanderTechnik

©AdobeStock/
dream@do

In der Therapie wird die Klientin mit verbalen Anleitungen und feinen manuellen Berührungs- und Bewegungsimpulsen auf ungünstige Gewohnheiten hingewiesen, sodass sie die (korrekte) Bewegung neu, d.h. flüssig, angenehm und schmerzfrei erfahren kann. So sollen Muskelverspannungen reduziert und die ausgeglichene und freie Bewegung gefördert werden.

2.3. Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin entstand anfangs 20. Jahrhundert und beruht auf den Lehren von Rudolf Steiner (1861–1925), dem österreichischen Philosophen und Begründer der Anthroposophie, sowie der niederländische Ärztin Ita Wegman (1876–1943).

Die anthroposophische Medizin versteht sich als Erweiterung der Schulmedizin. Sie betrachtet den Menschen als Einheit aus Körper, Seele und Geist. Eines ihrer zentralen Konzepte ist der «viergliedrige Mensch». Dieser besteht aus dem physischen Körper, dem Ätherleib (Lebenskräfte), dem Astralleib (Seelenkräfte) und dem Ich (Geist). Krankheit wird als ein Ungleichgewicht in diesen Ebenen verstanden. Die Therapie zielt darauf ab, sie wieder ins Lot zu bringen. Zu den Behandlungsmethoden gehören pflanzliche und mineralische Arzneimittel sowie Therapien wie Kunsttherapie, Rhythmische Massage (siehe Kap. 2.37.) und Heileurythmie (siehe Kap. 2.24.).

Die erste anthroposophische Klinik wurde 1921 in Arlesheim gegründet. Heute findet die anthroposophische Medizin in zahlreichen Kliniken, Arztpraxen und therapeutischen Einrichtungen weltweit Anwendung, vor allem aber in der Schweiz, in Deutschland und in den Niederlanden.

2.4. APM-Therapie (Akupunkt-Massage-Therapie)

APM ist eine Form der Massage, in der TCM (siehe Kap. 2.45.) mit manualtherapeutischen westlichen Techniken vereint wird. Nach der Befunderhebung am Ohr und mit Bewegungstests stimuliert der Therapeut mit einem Massagestäbchen die Meridiane (Energiebahnen, siehe TCM) des Klienten auf der nackten Haut und bewegt anschliessend Becken, Wirbelsäule und Gelenke. Dadurch sollen energetische Blockaden gelöst, Beschwerden gelindert, die

Selbstheilungskräfte gefördert und das energetische und statische Gleichgewicht des Klienten wiederhergestellt werden.

Die APM-Therapie wurde vom deutschen Masseur Willy Penzel in den 1950er-Jahren entwickelt, der damit die energetischen Gesetzmässigkeiten des Körpers gemäss TCM in eine «schulmedizinisch logische und nachvollziehbare» Behandlungstechnik integrierte. Das heutige APM-Theoriekonzept stützt sich auf Penzel und dessen Mitarbeiter Klaus Radloff, der die Therapie Ende der 1970er-Jahre weiterentwickelte.

2.5. Aquatische Körperarbeit

Aquatische Körperarbeit ist im warmen Wasser praktizierte Körpertherapie. Der Körper der Klientin wird «schwebend» im Wasser gehalten und mit verschiedenen Bewegungen massiert und gedehnt. Die Verbindung von Wärme, Ruhe, Schwerelosigkeit, therapeutischer Berührung und langsamen Bewegungen kann das Wohlbefinden verbessern und die Wahrnehmung und Emotionen der Klientin verändern.

In der Schweiz gibt es v.a. zwei Behandlungsformen: das WATSU (WasserShiatsu) und das WATA (WasserTanzen). WATSU wurde in den 1980er-Jahren vom US-amerikanischen Shiatsu-Meister Harold Dull entwickelt, der seine Shiatsu-Techniken im warmen Wasser anzuwenden begann. WATSU hat seine Wurzeln im Zen-Shiatsu, einer Form der japanischen Körperarbeit, die sich aus dem traditionellen Shiatsu (siehe Kap. 2.40.) entwickelt hat. WATA wurde 1987 von den Schweizern Arjana Brunschwiler und Aman Schroter entwickelt. Seine Wurzeln hat WATA im Tanz. Der Fokus liegt auf rhythmischen Bewegungen, zu denen die Klientin (oft mit einer Nasenklemme zum Untertauchen gerüstet) auch ganz unter Wasser geführt wird.

2.6. Aromatherapie

Aromatherapie ist eine Form der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), die natürliche Düfte (ätherische Öle) ausgewählter Aromapflanzen wie Rose, Lavendel oder Salbei zur Behandlung von körperlichen Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen einsetzt, so etwa Lavendel zur Beruhigung oder Zitrusöle zur Anregung und Belebung. Die Düfte und Öle finden auf unterschiedliche Weise Anwendung, zum Bei-

spiel über Duftlampen, im Badewasser, durch Inhalation, Mundspülungen, Massagen oder Kompressen.

Bereits die alten Hochkulturen im Mittelmeerraum und in Asien verwendeten Aromapflanzen für therapeutische und rituelle Zwecke. Im Mittelalter wurden ätherische Öle zum Schutz vor der Pest geschätzt. Auch die Tradition europäischer Klostergärten zeigt, wie lange Duftpflanzen bereits zur Behandlung von Beschwerden und zur Gesunderhaltung eingesetzt wurden.

Als Begründer der modernen Aromatherapie gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé, der nach einem Laborunfall im Jahr 1910 seine schweren Verbrennungen mit Lavendelöl behandelte. Er war erstaunt, dass seine Verbrennungen rasch und ohne Narbenbildung verheilten, woraufhin er die Heilwirkung ätherischer Öle weiter erforschte.

2.7. Atemtherapie

Atemtherapie unterstützt die natürliche Atembewegung und fördert die Selbstwahrnehmung. Gearbeitet wird mit Atemübungen, Bewegungen, Berührungen und begleitenden Gesprächen. Durch die Harmonisierung des Atemflusses sollen physische und psychische Blockaden gelöst sowie das Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte gefördert werden.

Mit den Aufgaben und der Wirkung des Atmens beschäftigen sich Menschen schon seit Jahrtausenden. Insbesondere in der östlichen Welt entwickelten sich viele Atem- und Bewegungsschulen wie Yoga oder Qi Gong, die den Atem als zentrales Element in ihrer Praxis integrierten. Vor dem Hintergrund östlicher Philosophien wurden ab dem 19. Jahrhundert in der westlichen Welt ganzheitliche Atemtherapien entwickelt, die zunehmend auch die Körper-Seele-Beziehung thematisierten. Diese legten den Grundstein für die moderne Atemtherapie, die heute in verschiedenen Ausprägungen praktiziert wird.

2.8. Autogenes Training

Autogenes Training wurde in den 1920er-Jahren vom deutschen Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt. Es basiert auf der

(von der Hypnose inspirierten) Idee, dass man durch Selbstsuggestion bzw. die Konzentration auf verschiedene Körperempfindungen wie Schwere, Wärme oder auf Herzschlag und Atmung einen Zustand tiefer Entspannung erreichen und dadurch Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern kann.

Autogenes Training findet im entspannten Sitzen oder im Liegen statt. Gedankliche Formeln wie «mein rechter Arm ist ganz schwer» werden wiederholt, erst auf die Wahrnehmung eines Körperteils gerichtet und von dort auf den ganzen Körper ausgedehnt. Mit derart geleiteten Vorstellungen stellt sich nach einiger Zeit und Übung ein Entspannungszustand ein, der in einer nächsten Phase zur Vorstellung mit Bildern übergehen kann (Wach-Traum-Technik, die zu Reflexion und vertiefter Selbsterkenntnis führen kann).

Heute wird autogenes Training professionell in der Psychotherapie, im Gesundheitswesen und im Sport eingesetzt und zudem von vielen Menschen individuell praktiziert.

2.9. Ayurveda (Ayurveda-Medizin, Ayurveda-Therapie)

Der Ayurveda ist ein traditionelles indisches Medizinsystem, das aus der vedischen Hochkultur Indiens stammt und von der Einheit des Menschen mit der Natur ausgeht. Es wurde vor rund 3000 Jahren das erste Mal schriftlich festgehalten. Ayurveda basiert auf drei bio-energetischen Funktionsprinzipien (Doshas), die alle Abläufe und Funktionen im Körper steuern.



Ayurveda-Ölmassage

©AdobeStock/
Rido

ern und aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde hervorgehen. Von den drei Dosha ist «Vata» zuständig für die Bewegung und Steuerung der Lebensvorgänge, «Pitta» für den Stoffwechsel und «Kapha» für Struktur und Zusammenhalt. Jeder Mensch hat seine einzigartige Dosha-Kombination. Krankheiten und andere Beschwerden sind Zeichen für unausgeglichene Doshas.

Mit Hilfe von Ayurveda werden das Gleichgewicht der Doshas wiederhergestellt und so die körperliche und geistige Widerstandskraft gestärkt. Dies geschieht durch die Kombination aus einer geistig-seelischen Begleitung, individuell angepasster Ernährung und Lebenshygiene sowie manuelle Teil- und Ganzkörperbehandlungen.

Ayurveda wird von KT-Therapeutinnen (Ayurveda-Therapie) und Naturheilpraktikern AM (Fachrichtung Ayurveda Medizin) praktiziert:

- Die Ayurveda-Therapeutin stellt ihre Diagnosen aufgrund von Befragung und Beobachtung und arbeitet mit äusseren Anwendungen wie Ölgüssen, Kräuterpackungen, Wärmebehandlungen und Schwitzkuren, oft ergänzt mit Empfehlungen zur Ernährung und Lebensweise.
- Der Naturheilpraktikerin mit Fachrichtung Ayurveda steht die Anwendung des ganzen Medizinsystems offen, d.h. sie erstellt ihre ayurvedisch-medizinische Diagnose zusätzlich mittels Puls-Diagnose, verordnet ayurvedische Arzneimittel und wendet auch invasive Behandlungsmethoden an. Oft delegiert sie die äusserlichen Behandlungen an Ayurveda-Therapeuten.

2.10. Bachblüten-Therapie

Die Bachblüten-Therapie wurde in den 1930er-Jahren vom britischen Arzt und Homöopathen Edward Bach (1886–1936) entwickelt. Bach war der Überzeugung, dass körperliche Erkrankungen auf einem emotionalen oder psychischen Ungleichgewicht beruhen und deren Harmonisierung der Schlüssel zur Heilung ist. Er identifizierte 38 krankheitsauslösende Gemütszustände, wie Unsicherheit, Angst, Einsamkeit usw. Für jeden dieser Gemütszustände fand Bach ein Blütenextrakt, das die Symptome lindern sollte. Das Behandlungsspektrum mit den nach ihm benannten «Bachblüten» wurde seither weiterentwickelt und es entstanden zahlreiche neue Blütenmittel aus anderen Pflanzen.

2.11. Bindegewebsmassage

Bindegewebsmassage ist eine Form der Reflexzonenmassage, die sich auf die Behandlung des subkutanen Bindegewebes (untere Hautschicht) konzentriert. Sie hat zum Ziel, Verklebungen und Verhärtungen des dortigen Bindegewebes zu lösen, und wird sowohl zur Schmerztherapie als auch zur allgemeinen Entspannung eingesetzt. Bei der Bindegewebsmassage drückt der Therapeut seine Finger oder Handflächen auf die Haut und stimuliert diese mit kreisenden Bewegungen und sanften Dehnungen, wobei über die Nervenverbindungen auch andere Organe und Körperbereiche angeregt werden.

Die Bindegewebsmassage wurde in den 1920er-Jahren von der deutschen Physiotherapeutin Elisabeth Dicke (1884–1952) entwickelt. Dicke litt unter schweren Durchblutungsstörungen am Bein und an Rückenschmerzen. Durch Eigenmassagen im Bereich des Beckens, besonders an Stellen, an denen sie Schwellungen unter der Haut wahrnahm, vermochte sie, die Durchblutung zu verbessern und sogar die drohende Beinamputation abzuwenden. Diese Massagetechnik wandte Dicke in der Folge an Patienten an und entwickelte sie mit einer Fachkollegin und einem Sportmediziner weiter. Heute gehört die Bindegewebsmassage zu den Behandlungsmethoden der Physiotherapie.

2.12. Biodynamik

Biodynamik ist eine Form der Körperarbeit. Ihr Ziel ist die Wiederherstellung der natürlichen Zirkulation der Lebensenergie, verstanden als natürlicher Haushalt der Bedürfnisse und Gefühle. Bei der Bearbeitung von verspannten Muskeln und Blockaden im Gewebe treten verdrängte Emotionen spontan wieder hervor und können thematisiert und transformiert werden. Der Körper entspannt sich, die Lebensenergie kann wieder frei fließen und führt zu verstärkter Resilienz.

Die Therapeutin erhebt im Gespräch mit der Klientin sowie durch Beobachtung von Haltung, Atmung und Ausdrucksweise deren gesundheitliche Situation. Mit Hilfe von verschiedenen Massagetechniken, Bildern, Berührungen und Gesprächen wirkt sie auf Verspannungen ein. Als Feedback über die im Lauf der Behandlung veränderten Energieflüsse dienen ihr die Bauchgeräusche, die sie mit einem Stethoskop anhört.



Die richtige Aus- oder Weiterbildung noch nicht gefunden? **Jetzt von einer Bildungsberatung profitieren!**

Das Schweizer Bildungssystem lässt viele verschiedene Wege zu, um die beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

Die vielen Optionen können aber auch verwirren und überfordern.

Mit welcher Ausbildung oder Weiterbildung bin ich auf dem richtigen Weg?

In unserer telefonischen Bildungsberatung führen wir dich durch den «Bildungs-Dschungel» und zeigen dir Schritt für Schritt deine Möglichkeiten auf.

Deine Vorteile:

Du erhältst

- Vorschläge für passende Kurse, Seminare oder Lehrgänge aufgrund deiner Angaben im Fragebogen
- Einen Überblick über die verschiedenen Bildungsstufen und Bildungsarten
- Auskunft über das Bildungssystem Schweiz

Du verfügst damit über eine erste Übersicht, die dich bei der Suche nach bzw. Entscheidung für die richtige Aus- oder Weiterbildung unterstützen kann.

Jetzt anmelden und deine Weiterbildungspläne konkretisieren.

www.ausbildung-weiterbildung.ch/Bildungshilfe/Bildungsberatung

Die Biodynamik wurde von der norwegischen Physiotherapeutin und Psychologin Gerda Boyesen (1922–2005) in den 1950er-Jahren auf der Basis von Theorien von Sigmund Freud (Libidotheorie) und dessen Schüler Wilhelm Reich (Charakteranalyse) entwickelt. Letzterer erläuterte die Entstehung des sog. Muskelpanzers, einer chronisch gewordenen muskulären Spannung, die sich bei jeder neurotischen Störung zeige. Boyesen entdeckte, dass sich Disharmonien von Psyche und Körper nicht nur in den Muskeln zeigen, sondern auf allen körperlichen Ebenen (Haut, Bindegewebe, Faszien, Knochen usw.), und zwar in Form eines sog. Gewebepanzers, den sie «Psychoperistaltik» nannte und auf den sie mit verschiedenen Mitteln zur Spannungslösung einzuwirken begann.

2.13. Bioresonanz

Die Bioresonanztherapie wurde 1977 von den Deutschen Franz Morell (Arzt) und Erich Rasche (Elektroingenieur) entwickelt und basiert auf der Annahme, dass der menschliche Körper elektromagnetische Schwingungen aussendet und dass äussere Reize und Belastungen negativ auf dieses Schwingungsfeld einwirken und die Entstehung von Krankheiten begünstigen.

Die Bioresonanztherapie will mit Hilfe eines speziellen Geräts diese Schwingungen messen, aufnehmen, modifizieren und anschliessend in den Körper zurückführen. Während der Behandlung hält die Klientin zwei Elektroden in den Händen, die elektrische Signale messen. Mit Hilfe eines Filters werden gesunde und krankhafte Schwingungen erkannt und separiert. Die krankhafte Schwingung wird dann invertiert (d.h. umgekehrt) und dem Körper über eine Elektrode wieder zugeführt. So sollen sich die krankhafte und die invertierte Schwingung gegenseitig auflösen und somit Beschwerden lindern.

2.14. Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie vertraut auf die Fähigkeit von Körper, Geist und Seele, sich selbst zu regenerieren. Dabei geht sie davon aus, dass der Körper einen eigenen Rhythmus hat, den Craniosacral-Rhythmus. Dieser entsteht durch die Bewegung der Gehirnflüssigkeit, die zwischen dem Schädel (Cranium) und dem Kreuzbein (Sacrum) zirkuliert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper



und ist für dessen Entwicklung und Funktionieren zuständig.

In der Therapie spüren Craniosacral-Therapeuten diesen Rhythmus mit ihren Händen auf und geben an verschiedenen Punkten des Körpers (v.a. am Schädel, Nacken, Rücken und Kreuzbein) mit sehr leichten Berührungen sanfte Impulse. Damit regen sie den Rhythmus an und versuchen so, Spannungen und Blockaden ihrer Klientinnen zu lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.

Die Craniosacral-Therapie entstand im 20. Jahrhundert als Spezialform aus der Osteopathie. In den 1970er-Jahren prägte der US-amerikanische Osteopath John E. Upledger (1932–2012) den Begriff «Craniosacral-Therapie», schrieb wegweisende Standardwerke und verhalf ihr zur Anerkennung als eigenständige Therapieform.

2.15. Energetisches Heilen

Energetisches Heilen (auch geistiges oder mediales Heilen genannt) geht von der Annahme aus, dass der Mensch nicht nur physisch existiert, sondern von einem Energiefeld (auch Aura genannt) umgeben ist. Ungleichgewichte und Störungen in diesem Energiefeld können sich auf den physischen Körper auswirken und zu Krankheiten führen. Energetisches Heilen versucht, solche Disharmonien zu beseitigen.

Energetisches Heilen erfolgt oft über die Arbeit mit den Händen, mit denen das Energiefeld erspürt, positive Energien übertragen und Blockaden gelöst werden. Ergänzend dazu kommen Techniken wie Meditation oder Atemübungen zum Einsatz. Weitere energetische Therapieformen sind das aus Japan kommende Reiki (siehe Kap. 2.36.) oder die aus Indien stammende Chakra-Massage.

Der Ursprung des energetischen Heilens lässt sich nicht auf einen spezifischen Zeitpunkt oder eine einzige Kultur zurückführen. Vielmehr handelt es sich um Konzepte und Praktiken, die in unterschiedlichen Kulturen unabhängig voneinander entwickelt wurden, beispielsweise basierend auf dem Chi der TCM (siehe Kap. 2.45.) oder dem Prana der indischen Ayurveda-Medizin (siehe Kap. 2.9.).

2.16. Esalen-Massage

Die Esalen-Massage ist eine Ganzkörpermassage, die die klassische (schwedische) Massage mit verschiedenen anderen Massagetechniken und Formen der Körperarbeit verbindet. Sie geht von der Einheit von Körper, Geist und Gefühlen eines Menschen aus und zielt darauf ab, dem Klienten zu einer bewussten Wahrnehmung dieser Einheit zu verhelfen.

Practitioner (so heissen Esalen-Therapeutinnen) streichen über die Gesamtlänge des Körpers und bewegen die Gelenke. Sie arbeiten mit langsamen, wiegenden Bewegungen, stets im Einklang mit der Atmung, ohne Kneten und Klopfen. So lockert die Esalen-Massage die Muskulatur, steigert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel und das Lymphsystem an. Practitioner fühlen sich in ihre Klienten ein. Durch die sanften Bewegungen können sie bei ihnen einen Prozess des Loslassens in Gang setzen, der tiefes Wohlbefinden aufkommen lässt.

Die Esalen-Massage wurde in den 1960er-Jahren an der US-amerikanischen Westküste in Kalifornien entwickelt, im dortigen Esalen-Institut, und seither weiter verfeinert und ausgebaut.

2.17. Eutonie

Eutonie ist sowohl Schulung von Körperwahrnehmung und Bewegung als auch Therapie und hat pädagogische, therapeutische und künstlerische Dimensionen. Sie fördert die Wahrnehmung der Haut,

des Skeletts und der Haltung in verschiedenen Positionen und strebt kraftsparende Bewegungen an, die ihrerseits die Selbstregulierungskräfte des Körpers verbessern sollen. Die Therapie erfolgt einzeln oder in Gruppen und arbeitet mit verbalen Anleitungen zur Bewegung und Choreographien sowie durch Berührung.

Die Methode wurde von der deutsch-dänischen Rhythmiklehrerin und Pädagogin Gerda Alexander (1908–1994) entwickelt und basiert auf dem Prinzip der ausgeglichenen Spannung (Griechisch: eu = gut, tonos = Spannung) und der Tonusadaptation, d.h. der Anpassung der Muskelspannung, in der sich die körperlichen, psychischen und emotionalen Aktivitäten spiegeln.

2.18. Farbpunktur

Farbpunktur ist eine Methode, die auf der TCM basiert (siehe Kap. 2.45.) und farbiges Licht als Heilmittel einsetzt. Sie geht von der Annahme aus, dass die verschiedenen Wellenlängen von farbigem Licht neben unterschiedlichen Energien auch unterschiedliche Informationen enthalten. Diese Informationen sollen durch das Bestrahlen von Akupunkturpunkten mit farbigem Licht über die Meridiane den betroffenen Organen und Körpersystemen zugeführt werden und diese dabei unterstützen, zu einer harmonischen Grundschwingung zurückzufinden.

Die Methode wurde in den 1980er-Jahren vom deutschen Heilpraktiker Peter Mandel (geb. 1941) auf der Basis von physikalischen Erkenntnissen über das Farbspektrum und dem Wissen über Meridiane und Akupunkturpunkte der TCM entwickelt.

2.19. Farbtherapie

Farbtherapie geht von der Annahme aus, dass jede Farbe eine spezifische Schwingung und Energie besitzt, die auf verschiedene Bereiche von Körper, Geist und Seele positiv einwirken und das Gleichgewicht wiederherstellen können. Farben werden dabei als Energien mit unterschiedlichen Wellenlängen verstanden, die auf der Ebene der Zellkommunikation wirken.

In der Farbtherapie kommen die Farben des sichtbaren Spektrums (Regenbogenfarben) therapeutisch in verschiedener Form zur Anwendung, so etwa als

farbige Materialien und Gegenstände, als farbiges Licht zur Bestrahlung bestimmter Körperregionen, die Beschwerden verursachen, oder als Ausgleichsmassage mit farbaktivierten Ölen.

Menschen haben den verschiedenen Farben schon immer spezifische Bedeutungen, Symbolkraft und Wirkungen beigemessen. Belege lassen sich in allen Kulturkreisen finden. Die moderne Farbtherapie nahm ihren Anfang im ausgehenden 19. Jahrhundert mit dem Amerikaner Edwin Dwight Babbit (1828–1905), ist seither vielfältig weiterentwickelt worden und in viele Lebensbereiche eingeflossen, von KT/AM über Innendekoration zur Modeberatung usw.

2.20. Faszientherapie

Faszientherapie ist sowohl eine manuelle als auch eine Bewegungstherapie. Wie die Strukturelle Integration (siehe Kap. 2.42.) setzt auch diese Methode bei den Faszien an, d.h. dem Bindegewebe, das alle Strukturen des Körpers (Knochen, Muskeln, Organe, Gefäß- und Nervensystem) umhüllt und miteinander verbindet. Faszien stehen direkt mit dem zentralen Nervensystem in Verbindung. Auf Stresssituationen (emotional, physisch und psychisch) reagieren Faszien empfindlich in Form von Kontraktionen. Solche Kontraktionen beeinträchtigen nicht nur die Funktion des Organs, das sie umhüllen, sondern auch die gesamte Gewebekette, an die sie angeschlossen sind, haben also Auswirkungen auf den ganzen Kör-



per und – da die beiden in der Faszientherapie als Einheit gesehen werden – auch auf die Psyche.

Blockierte Faszien löst der Faszientherapeut mit gezielten Berührungen. Einfühlsame Berührungen, das «Zuhören mit den Händen», können tieferliegende Bedürfnisse ansprechen und die Selbstregulation der Klientin unterstützen. Die manuelle Behandlung wird durch Bewegungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Gespräche ergänzt.

Die Faszientherapie wurde in den 1980er-Jahren vom französischen Physiotherapeuten und Osteopathen Denis Bois entwickelt und basiert auf bestimmten Leitmotiven der Osteopathie, wie der Existenz einer inneren Bewegung im Körper als autonomes Selbstregulationsprinzip, der Bedeutung der freien Zirkulation von Flüssigkeiten und der Faszie als Ursache von Krankheit.

2.21. Feldenkrais-Therapie

Die Feldenkrais-Therapie wurde vom israelischen Physiker und Judo-Experten Moshe Feldenkrais (1904–1984) ab den 1940er-Jahren entwickelt. Sie basiert auf den Annahmen, dass Bewegung die Basis für menschliches Denken, Handeln und Fühlen ist und dass das Nervensystem zu lebenslangem Lernen und Umlernen fähig ist. Beschwerden wie Schmerzen werden als Folge falscher Bewegungsabläufe gesehen (Fehlbelastung, Überbelastung). Mit bewussten Bewegungsübungen sollen Bewegungsabläufe verändert und Beschwerden behoben werden.

Die Feldenkrais-Therapie kommt in Gruppen und in Einzelform zum Einsatz. Einzelbehandlungen finden meist nonverbal statt. Der Klient liegt bekleidet auf einer Liege, während die Therapeutin die Bewegungen an seinem Körper ausführt. In der Gruppentherapie leitet der Therapeut die Klientinnen mit Worten dazu an, verschiedene Bewegungsabläufe zu erforschen. Der Fokus liegt dabei auf bewusst ausgeführten Bewegungen sowie der Wahrnehmung der eigenen Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster.

2.22. Fussreflexzonen-Massage

Fussreflexzonen-Massage basiert auf der Idee, dass bestimmte Bereiche des Fusses (Reflexzonen) mit verschiedenen Organen und Körperteilen verbun-

den sind. Wenn diese Reflexzonen mit kreisenden, knetenden oder streichenden Bewegungen massiert werden und Druck auf sie ausgeübt wird, wirkt das auf die damit verbundenen Körperpartien ein. So können dortige Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die Fussreflexzonen-Massage ist Bestandteil traditioneller fernöstlicher Massagetechniken. In der westlichen Welt wurde sie im frühen 20. Jahrhundert durch den US-amerikanischen Arzt William H. Fitzgerald (1872–1942) populär gemacht, der sich von volksmedizinischen Konzepten der amerikanischen Ureinwohner dazu hatte anregen lassen. Fitzgerald teilte den menschlichen Körper in Längs- und Querzonen ein und übertrug diese auf die Fusssohle. Um die Mitte des 20. Jahrhunderts erweiterte die US-amerikanische Masseurin Eunice Ingham (1909–1974) das Zonenmodell und verfeinerte die Grifftechniken, was zur heutigen Form der Fussreflexzonen-Massage führte.

2.23. Hatha-Yoga

Hatha-Yoga (hierzulande oft nur «Yoga» genannt) ist ein Teil von Yoga, einer Lebensphilosophie aus dem alten Indien, die aus acht Komponenten besteht und die vollkommene Kontrolle über den Körper und seine Funktionen sowie das dadurch mögliche Freisetzen des Geistes und schliesslich die Erleuchtung zum Ziel hat. Hatha-Yoga konzentriert sich auf den Körper und dessen Entspannung und kombiniert Körperübungen und -stellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrations- und Meditationstechniken. Es verbessert die Beweglichkeit und kann auch die Kraft, Durchblutung usw. positiv



Hatha-Yoga

©AdobeStock/
visualspectrum/Stocksy

beeinflussen. Regelmässiges Hatha-Yoga fördert die Selbstwahrnehmung und kann zur physischen und psychischen Gesundheit beitragen.

Hatha-Yoga wird unter Anleitung in Gruppen oder, vor allem zu gezielt therapeutischen Zwecken, einzeln praktiziert.

2.24. Heileurythmie

Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie der anthroposophischen Medizin (siehe Kap. 2.3.). Sie ist eine Weiterentwicklung der Eurythmie (Griechisch für «die schöne Bewegung») und arbeitet mit Worten, Lauten und Melodien, die sie in Bewegungen umsetzt. Bei der Heileurythmie dienen diese Bewegungen gezielt als therapeutische Mittel. Jede Bewegung spricht bestimmte Körperregionen und innere organische Prozesse an. Eine Bewegung, die beispielsweise einem «A» entspricht, kann die Atemwege beeinflussen. Die Befunderhebung erfolgt im Gespräch sowie durch die visuelle Wahrnehmung und spezifische Bewegungsübungen.

Heileurythmie kann allgemein oder zu therapeutischen Zwecken und zur Anregung der Selbstheilungskräfte angewendet werden. Sie findet einzeln oder in Gruppen statt. Die Bewegungen werden mit Händen, Armen, Beinen und Füßen in der Regel im Stehen und ohne Berührung ausgeführt.

2.25. Homöopathie

Die Homöopathie ist ein eigenständiges, Ende des 18. Jahrhunderts in Deutschland entwickeltes Medizinsystem, das Leiden und Krankheiten mit homöopathischen Heilmitteln nach dem Ähnlichkeitsprinzip (siehe weiter unten) behandelt. Die Wirkstoffe, die in der Homöopathie eingesetzt werden, bestehen aus Pflanzen, Mineralien oder tierischen Stoffen, die in hoher Konzentration häufig giftig sind. Entsprechend werden sie «potenziert», d.h. stark verdünnt und dabei «verschüttelt» und verrieben. Sie werden in Form von Globuli (Zuckerkügelchen), flüssig oder als Tabletten verabreicht.

Die Homöopathie geht auf den deutschen Arzt, Apotheker und Chemiker Samuel Hahnemann (1755–1843) und seine Experimente mit Chinarinde zurück. Dabei hatte er festgestellt, dass sie in hoher Dosis-

rung beim gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorruft wie Malaria, d.h. die Krankheit, gegen die Chinarinde zur Heilung eingesetzt wird. Dies führte ihn zur Annahme, dass Krankheiten durch Substanzen geheilt werden können, die ähnliche Symptome hervorrufen wie sie selbst (Ähnlichkeitsprinzip, auch Simile-Prinzip genannt).

2.26. Hot Stone-Massage

Bei der Hot Stone-Massage, einer Wellness-Behandlung, werden glatt geschliffene Basaltsteine in einem Wasserbad erhitzt und auf bestimmte Punkte des Körpers gelegt, um die Muskulatur zu entspannen. Mit weiteren warmen Steinen wird der Körper in langsamen, kreisenden Bewegungen sanft ausgestrichen. Diese Massage kann mit oder ohne Öl durchgeführt werden.

Die Hot Stone-Massage hat ihren Ursprung in Kulturen aus Asien, Nord- und Südamerika. Insbesondere die indianischen und hawaiianischen Schamanen nutzten heiße Steine für Rituale und Heilzwecke. Bei uns wurde die Hot Stone-Massage in den 1990er-Jahren populär; sie wird seither in vielen Spa- und Wellness-Einrichtungen weltweit angeboten.

2.27. Kinesiologie

Kinesiologie geht von der Annahme aus, dass die Muskulatur über Energiekreisläufe mit bestimmten Organen und Körperbereichen verbunden ist. Dieser Energiefluss kann durch Nahrungsmittel, emotional belastende Situationen und anderes gestört werden, was sich in Form von geschwächten und verkrampften Muskeln zeigt.

Mittels Muskeltests prüft der Therapeut den Widerstand bestimmter Muskeln auf sanften Druck und diagnostiziert so energetische Blockaden. Durch das Berühren von Akupunkturpunkten, den Einsatz von Klängen, das Bewusstmachen von Atmung und Bewegungsabläufen und andere Ausgleichstechniken sollen Blockaden gelöst, energetischer Ausgleich geschaffen und dadurch Ressourcen gestärkt und Selbstregulationsprozesse aktiviert werden.

Begründer der Kinesiologie war der US-amerikanische Chiropraktiker George Goodheart (1918–2008), der die Erkenntnisse der Chiropraktik mit Prinzipien der TCM (siehe Kap. 2.45.) kombinierte und in den

1960er-Jahren das Diagnosesystem mit spezifischen Muskeltest entwickelte.

2.28. Lymphdrainage, manuelle

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Massagetechnik, die den Lymphabfluss aktiviert und Stauungen im Gewebe beseitigt. Lymphgefässsysteme im Körper haben die Aufgabe, Gewebsflüssigkeit aufzunehmen und in die Blutgefässe zu leiten. Ist diese Funktion gestört, z.B. nach einer Operation, wegen einer chronischen Krankheit oder einer Verletzung, kann dies dazu führen, dass sich die Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen ansammelt, was wiederum zu Schwellungen führen kann.

Die Technik der manuellen Lymphdrainage geht auf den dänischen Masseur und Physiotherapeuten Emil Vodder (1896–1986) zurück. Er entwickelte in den 1930er-Jahren vier Grundgriffe («stehender Kreis», «Drehgriff», «Pumpgriff», «Schöpfggriff»), die sanft und oft kreisförmig ausgeführt werden. Mit den dadurch entstehenden Dehnreizen wird die Motorik der Lymphgefässe angeregt.

2.29. Ortho-Bionomy

Ortho-Bionomy ist eine sanfte Körpertherapie. Sie kombiniert die Prinzipien von Osteopathie und Physiotherapie mit östlichen Vorstellungen der Lebensenergie und basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch über Korrekturmechanismen verfügt, mit denen er psychische und physische Probleme selbst bewältigen kann. Ziel der Ortho-Bionomy ist es, diese natürliche Selbstkorrektur zu stimulieren.

Mit verschiedenen manuellen Behandlungstechniken lassen sich in der Ortho-Bionomy-Behandlung Fehlhaltungen, muskuläre Verspannungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit der Gelenke erkennen. Gleichzeitig regen sie den Körper an, sich selbst zu regulieren und die Spannung, Ausweichhaltung oder Ähnliches «loszulassen».

Ortho-Bionomy wurde vom kanadischen Osteopathen und Judolehrer Arthur Lincoln Pauls (1929–1997) auf der Basis von Erkenntnissen des US-amerikanischen Osteopathen Lawrence Jones (1912–1996) entwickelt. Ausgehend von Jones' Feststellung, dass sich Verkrampfungen der Muskulatur durch die Verstärkung bestimmter Körperpositionen

und Gelenkstellungen lösen lassen, entwickelte Pauls in den 1970er-Jahren sein eigenes Behandlungsverfahren.

2.30. Pendeln/Radiästhesie

Radiästhesie beruht auf der Annahme, dass der menschliche Körper empfindlich auf (nicht sichtbare) elektromagnetische Felder oder andere Energieformen reagiert. Mit Instrumenten wie einem Pendel oder einer Wünschelrute sollen verborgene Energien, Wasserquellen oder mineralische Lagerstätten aufgespürt bzw. wahrgenommen werden.

Beim Pendel handelt es sich um einen Faden oder eine Kette, an deren Ende ein kleines Gewicht hängt. Der Anwender hält das Pendel ruhig in der Hand, stellt eine Frage oder konzentriert sich auf ein bestimmtes Thema. Durch kleine, unbewusste Muskelbewegungen beginnt das Pendel zu schwingen, wobei die Richtung und die Art der Schwingungen als Antwort auf die gestellte Frage interpretiert werden. Wünschelruten funktionieren ähnlich. Sie bestehen oft aus einem elastischen Zweig oder einer Metallstange, die in den Händen gehalten wird. Sie reagieren auf energetische Felder mit Ausschlägen oder Bewegungen (z.B. Drehungen).

Die Wurzeln der Radiästhesie gehen in früheste Zivilisationen zurück. Im 19. und 20. Jahrhundert wurde die Radiästhesie weiterentwickelt und systematisiert und der Fokus weniger auf das Auffinden von Wasser oder Metallen gelegt, sondern auch auf Diagnosen sowie Heilungsmöglichkeiten im medizinischen Bereich.

2.31. Phytotherapie

Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) beschäftigt sich mit der heilenden Wirkung von Pflanzen und deren Einsatz zur Vorbeugung und Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Die Wirkstoffe der Pflanzen und Kräuter werden extrahiert und zu Salben, Ölen, Tees oder Tinkturen verarbeitet und je nach Situation und medizinischem Befund verabreicht. Neben isolierten Wirkstoffen werden auch ganze Pflanzen oder Pflanzenteile wie Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten und Samen verwendet.

Phytotherapie ist eine der ältesten medizinischen Heilpraktiken und wichtiger Bestandteil verschiede-



ner traditioneller Medizinsysteme. Heute kombiniert die Phytotherapie jahrtausendealtes volksmedizinisches Wissen mit Erkenntnissen aus Medizin und Wissenschaft.

2.32. Polarity

Polarity geht von der Einheit von Körper, Seele und Geist aus, die in einem wandelbaren, labilen Gleichgewicht stehen, einem darin zirkulierenden Energiefluss und dem jedem Menschen innewohnenden Wissen um die eigene Gesundheit. Krankheiten sind der Ausdruck von Behinderungen im Energiefluss.

Über Gespräche, Beobachtung von Körper, Haltung und Verhalten sowie Bewegungstests verschafft sich die Therapeutin ein Bild vom Zustand ihres Klienten, analysiert den Energiefluss und schlägt Massnahmen zu dessen Anregung oder Ausgleich vor. Therapeutisch ruht Polarity auf fünf Säulen: Durch 1) das Einfühlungsvermögen der Therapeutin, 2) Körper- und Energiearbeit mit den Händen am bekleideten Körper, 3) Polarity-Yoga (Dehnung, Strecken und andere Übungen zur Befreiung des Energieflusses), 4) spezielle Ernährung zur Reinigung und Entschlackung und 5) Gespräche sollen der Zugang zu den eigenen Ressourcen verbessert und die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Polarity wurde vom US-amerikanischen Osteopathen, Chiropraktiker und Neuropathologen Randolph Stone (1890–1981) aus langjähriger eigener Forschung (u.a. Energie-Anatomie) und auf der Basis verschiedener östlicher Gesundheitslehren entwickelt und von seinen Nachfolgern in die heutige Form gebracht.

2.33. Posturale Integration

Posturale Integration (von engl. «posture», Haltung) ist eine psychosomatische Körpertherapie, die von der Vorstellung ausgeht, dass die Bewegungen und die Haltung eines Menschen von seinen Erfahrungen geprägt werden und sich die Lebensgeschichte in seiner Körperhaltung widerspiegelt. So zeigen sich etwa verdrängte seelische Probleme oft in Form von Verspannungen.

Durch die Massage der Muskulatur und des Bindegewebes sowie mit Atem- und Energiearbeit will die Posturale Integration durch Verspannungen entstandene «Muskelpanzer» abbauen und die zugrundeliegenden Erlebnisse freilegen. Dabei sollen die «störenden» Gefühls- und Gedankenmuster gelöst werden und eine neue körperliche und geistige Flexibilität entstehen, die die Lebenskraft steigert.

Die Methode der Posturalen Integration wurde Anfang der 1960er-Jahre vom US-amerikanischen Philosophieprofessor Jack W. Painter (1933–2010) entwickelt, der sich dazu verschiedener östlicher und westlicher Therapiemethoden bediente. Auf Körperebene orientierte er sich im Wesentlichen an seiner Lehrerin Ida Rolf und der von ihr entwickelten Strukturellen Integration (siehe Kap. 2.42.).

2.34. Rebalancing

Rebalancing ist eine ganzheitliche, integrative Massage- und Körpertherapie zur Aktivierung der Selbstregulierungskräfte und Unterstützung der Neuausrichtung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Gearbeitet wird mit achtsamen Berührungen der Haut, mit Gesprächen, gezielter manueller Arbeit an den Faszien, mit Gelenklockerungen sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Eine Rebalancing-Behandlung ist in der Regel in zehn aufeinander aufbauende Sitzungen gegliedert. Die ersten sieben Sitzungen befassen sich mit einzelnen Körperbereichen und den damit verbundenen Lebensthemen (1 Brustkorb, 2 Füsse/Beine, 3 Schultern/Arme, 4 Beckenboden, 5 Bauch, 6 Körperrückseite, 7 Kopf/Hals/Nacken), die letzten drei Sitzungen dienen der Integration und Vernetzung.

Rebalancing wurde 1980 erstmals als eigenständige Körpertherapie so genannt. Entwickelt hat sie sich Ende der 1970er-Jahre in Indien im Umfeld des spi-

rituellen Lehrers Bhagwan Shree Rajnesh («Osho», 1931–1990), der sich mit Körpertherapeuten, Lehrkräften und Praktizierenden verschiedener Therapiemethoden (darunter Feldenkrais, AlexanderTechnik, Osteopathie und Shiatsu) austauschte mit dem Ziel, ganzheitlicher zu arbeiten.

2.35. Reflexzonen-therapie

Die Reflexzonen-therapie basiert auf der Annahme, dass bestimmte Zonen an den Füßen, Händen, Ohren und anderen Körperpartien mit verschiedenen Organen und Körperstrukturen in Verbindung stehen. Auf solche sog. Reflexzonen übt der Therapeut mit dosierten Grifftechniken gezielten Druck aus. Durch diese Stimulation sollen Wechselwirkungen in den mit der Reflexzone verbundenen Organen ausgelöst, Blockaden im Energiefluss gelöst und die Selbstheilungskräfte der Klientin aktiviert werden.

Mit Reflexzonen befassen sich verschiedene Länder und Kulturen schon seit Jahrtausenden. Die Reflexzonen-therapie, wie wir sie heute kennen, wurde Anfangs 20. Jahrhundert vom US-amerikanischen Hals-Nasen-Ohren-Arzt William H. Fitzgerald (1872–1942) entwickelt (u.a. beeinflusst durch seine Kontakte mit Praktiken der nordamerikanischen Cherokee) und verschiedenorts weiterentwickelt, so auch von der US-amerikanischen Masseurin Eunice Ingham (1909–1974), die sich hauptsächlich auf Fussreflexzonen konzentrierte und die Anwendung von reiner Schmerzlinderung zur Therapie erweiterte. Die Methode wird laufend und vielerorts weiter erforscht und verfeinert.

2.36. Reiki

Der Begriff Reiki ist japanisch und bezeichnet sowohl die Lebensenergie Reiki (wie Qi im TCM und Prana des Ayurveda) als auch die Reiki-Behandlung. Letzteres ist eine energetische Methode, die insbesondere über Handauflegen, aber auch mit Massage, Klopfen und Streichen erfolgt und bei der die Reiki-Praktizierende die universelle Energie kanalisiert und auf ihren Klienten überträgt. Die Energie fließt von selbst dorthin, wo dieser sie braucht; eine Diagnose ist deshalb nicht nötig. Ziel von Reiki ist die körperliche, geistige, seelische und soziale Gesundheit und die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Reiki wurde vom japanischen Mönch Usui Mikao (1865–1926) entwickelt und gelangte über die Ausbildung und Verbreitung von Lehrmeistern aus Japan in die USA und von dort in den 1980er-Jahren nach Europa.

2.37. Rhythmische Massage-Therapie

Die Rhythmische Massage ist eine eigenständige Form der Massagebehandlung nach den Vorstellungen und Erkenntnissen der anthroposophischen Medizin (siehe Kap. 2.3.). Sie wurde von der niederländischen Ärztin Ita Wegman (1876–1943) zwischen 1921 und 1940 entwickelt.

Die Rhythmische Massage-Therapie zeichnet sich durch sanfte, rhythmische Bewegungen aus, die im Einklang mit dem Atemrhythmus der Klientin durchgeführt werden und zugleich alle anderen Körperrhythmen ansprechen. Dabei werden spezifische Grifftechniken und Streichungen wie Effleurage, Kneten, Friktion und Walken angewendet.

Die Behandlung erfolgt in der Regel direkt auf der Haut an der liegenden (seltener auch sitzenden) Klientin und sendet regulierende Impulse an Nerven-Sinnes-Prozesse sowie Stoffwechsel-Gliedmassen-Prozesse.

2.38. Schröpfen

Schröpfen ist eine traditionelle Behandlungsmethode mit Unterdruck auf verschiedene Stellen am Körper. Dazu wird die Luft in sog. Schröpfgläsern oder Schröpfköpfen erhitzt und diese mit der Öffnung zur Haut, z.B. auf Hautstellen über Muskelverhärtungen, gesetzt. Beim Abkühlen der Luft in den Gläsern entsteht ein Unterdruck, der sich als Sog auf das Gewebe auswirkt. Dadurch sollen das darunterliegende Bindegewebe und die Muskulatur besser durchblutet und der Lymphfluss verbessert werden. Schröpfen soll dem Körper helfen, Giftstoffe und Abfallprodukte abzubauen, und durch die Verbindung zu verschiedenen Reflexzonen auch die inneren Organe anregen.

Es gibt drei Schröpfarten: trockenes Schröpfen (heute üblich), bei dem die Haut nicht verletzt wird, blutiges Schröpfen (früher üblich), bei dem die Haut leicht angeritzt wird, um Blut auszuleiten, sowie die Schröpfmassage, bei der der Schröpfkopf über den zuvor eingeöhlten Körper verschoben wird.



Schröpfen

©AdobeStock/
wildworx

2.39. Schüsslersalze

Schüsslersalze sind homöopathisch aufbereitete Mittel zur Unterstützung der Mineralstoffversorgung der Körperzellen und Linderung leichter Gesundheitsbeschwerden. Sie gehen auf den deutschen Arzt und Homöopathen Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) zurück, der diese Heilmethode als vereinfachte Form der Homöopathie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelte. Schüssler war davon überzeugt, dass viele Krankheiten auf ein Ungleichgewicht im Mineralhaushalt der Zellen zurückzuführen sind, das sich mit potenzierten Mineralsalzen ausgleichen lässt. Er identifizierte zunächst zwölf essenzielle Mineralsalze, die er als «Funktionsmittel» bezeichnete. Jedes dieser Salze sollte spezifische Körperfunktionen unterstützen und bei verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden helfen. Später wurden die ursprünglichen zwölf Salze durch weitere Ergänzungsmittel erweitert, um ein breiteres Spektrum an Beschwerden abzudecken.

2.40. Shiatsu

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Körpertherapie, die aus der Tuina-Massage der TCM (siehe Kap. 2.45.) und frühmodernen japanischen Massagetechniken – kombiniert mit Erkenntnissen der westlichen Anatomie und Physiologie – hervorgegangen ist.

Shiatsu heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck» und beschreibt dessen Haupttechnik, bei der mit Fingern Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt wird. Zum Einsatz kommen aber auch Hände,

Ellbogen und Knie. Während der Behandlung liegt der Klient bekleidet auf einer weichen Unterlage. Wirkung wird nicht nur durch den Druck erzielt, sondern auch durch Dehnungen und Rotationen der Gelenke, die entstehen, wenn der Körper des Therapeuten mit Gewicht in die behandelten Körperpartien einsinkt. Der Behandlung geht in der Regel eine Hara-Diagnose (durch Abtasten) voraus; «Hara» bedeutet «Bauch» und dieser gilt als «energetische Erdmitte des Menschen». Shiatsu soll Energien im Körper ausgleichen und Selbstheilungskräfte sowie Wohlbefinden verbessern.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan von verschiedenen Vertretern Kombinationen traditioneller japanischer Heilmethoden mit Erkenntnissen der westlichen Anatomie und Physiologie entwickelt und schliesslich unter dem Begriff «Shiatsu» zusammengefasst und als eigenständige Therapieform im dortigen Gesundheitswesen etabliert.

Shiatsu gibt es in verschiedenen Ausprägungen, die sich unterschiedlich stark auf die Meridianlehre und andere Grundprinzipien der TCM und die Prinzipien Wu Wei (Absichtslosigkeit des therapeutischen Handelns) sowie Kyo und Jitsu (energetische Zustände von Leere und Fülle) berufen.

2.41. Spiraldynamik

Die Spiraldynamik ist eine Bewegungs- und Haltungsschulung mit dem Ziel, das natürliche Bewegungsmuster des menschlichen Körpers zu fördern und dadurch Fehlbelastungen, Schmerzen und Verletzungen zu vermeiden bzw. zu lindern. Zentral ist dabei das Prinzip der Spirale, dem viele Funktionen des menschlichen Bewegungsapparats folgen, wie sich an gedrehten Knochen, gekreuzten Bändern und diagonalen Muskelverläufen an Rumpf und Beinen zeigt. Mit Blick auf solche Strukturen kann die Spiraldynamik komplexe dreidimensionale Bewegungsabläufe diagnostisch erfassen, Beschwerden analysieren und ihnen entgegenwirken.

In der Spiraldynamik lernen die Klientinnen, ihre Bewegungsgewohnheiten zu analysieren und zu verbessern. Geachtet wird dabei auf die korrekte Ausrichtung und Koordination von Füßen, Beinen, Wirbelsäule, Schultern usw.

Die Spiraldynamik wurde in den 1980er-Jahren vom Schweizer Arzt und Bewegungsspezialisten Chris-

tian Larsen (geb. 1956) und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte entwickelt. Heute findet sie vor allem in der Physiotherapie, im Tanz und im Sport Anwendung.

2.42. Strukturelle Integration (Rolfing®)

Die Strukturelle Integration (SI) kombiniert manuelle Behandlungen mit Bewegungs- und Aufmerksamkeitsschulung. Dabei steht die Stellung von Füßen, Beinen, Becken, Brustkorb und Kopf zueinander im Zentrum. Wie die Faszientherapie (siehe Kap. 2.20.) setzt die SI therapeutisch bei den Fasziennetzen an, d.h. dem Bindegewebe, das alle Strukturen des Körpers (Knochen, Muskeln, Organe, Gefäss- und Nervensystem) umhüllt. Die elastische Hülle des Fasziennetzes ist als «Organ der Form» (so Ida Rolf) massgeblich an der Körperhaltung und der Art, wie wir uns bewegen, beteiligt. Die optimale Anordnung und ein ausgewogenes Zusammenspiel aller Körperelemente sollen die Körperstruktur verbessern und zu mehr seelischem und körperlichem Wohlbefinden führen.

Die SI arbeitet strukturell (am Fasziennetz mit Berührungen, Massagen und Bewegungen), funktionell (durch Bewegungsschulung) und psychobiologisch, indem sie die Körperwahrnehmung der Klientin und deren Verständnis dafür, was der Körper in Haltung und Bewegung widerspiegelt, fördert. Eine Behandlung mit SI besteht aus zehn systematisch aufeinander aufbauenden Sitzungen und findet bekleidet im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung statt.

Entwickelt wurde SI Mitte des 20. Jahrhunderts von der US-amerikanischen Biochemikerin und Physiologin Ida Rolf (1916–1979). Rolf war davon überzeugt, dass viele körperliche Beschwerden und Schmerzen durch Fehlhaltungen und Ungleichgewichte im Körper verursacht werden. SI wird nach ihrer Erfinderin auch «Rolfing» genannt. Wer die SI-Ausbildung in einer Bildungsstätte des US-amerikanischen «Rolf Institute of Structural Integration» absolviert hat, darf für seine SI-Arbeit den geschützten Markennamen «Rolfing» verwenden.

2.43. Tai-Chi (TCM)

Tai-Chi (auch Taiji, Taijiquan, in der Schweiz auch «Schattenboxen» genannt) ist eine traditionelle chi-

nesische Kampfkunst, wird in jüngerer Zeit aber vor allem als Bewegungslehre betrachtet. Tai-Chi beruht auf den Prinzipien der TCM (siehe Kap. 2.45.). Es besteht aus Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen sowie langsamen Bewegungsabfolgen, die es mit Konzentration und Meditation kombiniert. So stärkt Tai-Chi das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Tai-Chi wird in verschiedenen Stilen gelehrt und praktiziert und in der Naturheilkunde therapeutisch eingesetzt. Es soll den Fluss der Lebensenergie Qi stimulieren und dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, Beschwerden lindern und den Geist beruhigen.

2.44. Taping (Tape-Kurse)

Taping, auch bekannt als «kinesiologisches Taping» oder «Kinesio-Taping», ist eine Verband- und Therapietechnik mit speziellen, oft in kräftigen Farben gehaltenen Klebebändern. Diese werden auf verletzte Körperpartien aufgeklebt und über einen gewissen Zeitraum dort belassen. Bei Bewegungen hebt das Tape die Haut an und verbessert dabei den Lymphfluss und die Durchblutung. So sollen Schmerzen gelindert, Entzündungen reduziert und die Heilung beschleunigt werden.

Taping wurde vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase (starb 2003) in den 1970er-Jahren entwi-



Taping

©AdobeStock/
andreaobzerova

ckelt. Bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 erlangte das kinesiologische Tape grosse Aufmerksamkeit, als viele Athletinnen und Athleten «farbige Streifen» – auf ihren Körpern trugen. Seitdem hat sich Taping auch ausserhalb des Sports etabliert, etwa in der Physiotherapie, Ergotherapie und in der Schmerztherapie. Anders als die davor üblichen starren Sporttapes unterstützt das elastische Kinesio-Tape den Heilungsprozess bei Verletzungen, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

2.45. TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

Die TCM ist ein alternativmedizinisches Gesamtsystem aus China, wo es vor 2300 begründet und seither stetig weiterentwickelt wurde. Sie beruht auf drei Grundkonzepten: der Yin-Yang-Theorie (d.h. dem Prinzip zweier gegensätzlicher, sich ergänzender Prinzipien/Kräfte) und der Theorie der fünf Wandlungsphasen (Umwandlungsprozesse im Bereich des Lebendigen vom Werden über Wandlung zum Vergehen) sowie den drei Schätzen JING (Essenz), SHEN (Geist) und QI (Energie), die über definierte Bahnen (Meridiane) im Körper fliesst. Gestützt auf diese Grundkonzepte versteht die TCM Krankheiten als Disharmoniemuster. Diagnostiziert und therapiert werden individuelle Disharmoniemuster der Patientinnen und Patienten.

Die TCM therapiert mit Impulsen an bestimmten Punkten der Körperoberfläche durch Akupunktur (Nadeln) und Moxibustion (Erwärmung), mit pflanzlichen und mineralischen Arzneimitteln sowie über Diäten und Ernährung. Den Energiefluss (Qi) harmonisiert die TCM zudem über die Bewegungsform Qi Gong und eine eigene manuelle Technik, die sog. Tuina-Massage (auch «Anmo-Massage» genannt), die manuelle Massage, Bewegungs- und Chirotherapie sowie die Mobilisation und Dehnung von Gelenken kombiniert.

TCM lässt sich in der Schweiz als AM-Fachrichtung mit den Schwerpunkten Akupunktur/Tuina und/oder chinesische Arzneimitteltherapie erlernen.

2.46. TEN – Traditionelle Europäische Naturheilkunde

Die Traditionelle europäische Naturheilkunde (TEN) ist ein eigenständiges, in Europa seit der griechischen Antike schriftlich festgehaltenes und weiter-

entwickeltes Medizinsystem, das unter anderem in der Schweiz bis im 19. Jahrhundert als medizinischer Standard galt. Dann wurde die TEN von neuen wissenschaftlichen Theorien und Erkenntnissen (d.h. der aufkommenden «Schulmedizin») konkurriert und teilweise verdrängt.

Die TEN geht von der natürlichen Selbstheilungskraft der Menschen aus, die durch ungünstige Einflüsse, etwa falsche Ernährung, einem Mangel an Bewegung, Schlaf oder frischer Luft sowie durch körperliche oder seelische Belastungen gestört werden kann, wodurch Krankheiten entstehen. Die TEN-Behandlung richtet sich ebenso auf die Symptome wie auf die Wiederherstellung der Selbstheilungskraft. Sie findet mit natürlichen Mitteln statt, d.h. mit physikalischen Therapien, über Ernährung und Bewegung, manuelle Therapien, Ausleitungsverfahren (Schröpfen, Fasten, Schwitzkuren usw.) und mit pflanzlichen oder mineralischen Heilmitteln.

2.47. Thai-Massage

Wie verwandte fernöstliche Massagetechniken geht die Thai-Massage vom Konzept der Lebensenergie aus, die mit Atmung und Nahrung in den menschlichen Körper gelangt, sowie von der Vorstellung, dass der Körper von unsichtbaren Energielinien durchzogen wird und Krankheiten durch Störungen des Energieflusses und -gleichgewichts entstehen.



Thai-Massage

©AdobeStock/
Lifeisbeautiful

Die Thai-Massage behandelt die zehn wichtigsten Energielinien (Sen) des Körpers mit Druckpunkt-massage, Dehnungen und Gelenkmobilisation und arbeitet manchmal auch energetisch sowie mit Meditation. So sollen Blockierungen der Lebensenergie beseitigt und damit Erkrankungen und Schmerzen positiv beeinflusst werden.

Die Thai-Massage ist Teil des traditionellen thailändischen Medizinsystems, das sich aus dem indischen Ayurveda (siehe Kap. 2.9.) und Einflüssen der TCM (siehe Kap. 2.45.) entwickelt hat. Sie wurde über Jahrhunderte nur in Tempeln und Klöstern in Thailand und nur von Mönchen praktiziert und gelehrt. Seit den 1990er-Jahren wird sie auch in den westlichen Ländern und von anderen Fachleuten gelehrt.

2.48. ThetaHealing

ThetaHealing ist eine ganzheitliche Methode, die mit dem Einsatz von Theta-Gehirnwellen versucht, die Selbstheilungskräfte der Klientin zu aktivieren. Theta-Gehirnwellen beschreiben eine Aktivität des menschlichen Gehirns, die vermehrt bei Schläfrigkeit und im Leichtschlaf vorkommt.

Durch angeleitete Meditation werden Klientinnen in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt. Nun kann der oder die «Practitioner» (so nennen sich ThetaHealing-Therapierende) Zugang zu deren unbewussten Überzeugungen und Gefühlen erhalten und diese verändern. Dabei soll der Energiefluss im Körper harmonisiert und positiv auf Gesundheit und Lebensqualität eingewirkt werden.

2.49. Tibetische Medizin

Die traditionelle Tibetische Medizin hat ihren Ursprung in Tibet, Bhutan und Teilen Indiens. Sie verbindet Einflüsse aus dem indischen Ayurveda, der chinesischen Medizin und der griechisch-arabischen Medizin. Die Tibetische Medizin geht von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen aus und davon, dass Krankheiten durch die drei Geistesgifte (Anhaftung, Hass und Verblendung) verursacht werden, die wiederum Einfluss auf die drei sog. Nyepa haben, das sind die Körperenergien Wind, Galle und Schleim. Die Nyepa sind eng mit den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum verbunden, über die der Mensch mit der äusseren Welt in Kontakt steht.

Um das Ungleichgewicht der Nyepa zu bestimmen und zu einem Befund zu gelangen, wird mit der Puls- und der Zungendiagnose sowie mit Patientenbefragungen gearbeitet. Häufig findet die Therapie über die Ernährung bzw. in Form von Ernährungsempfehlungen statt. Als Ergänzung kommen Meditation, Schröpfen, Wickel, Heilkräuter und Moxibustion zum Einsatz.

2.50. Touch for Health

Die Körpertherapie Touch for Health (etwa «Gesund durch Berührung») basiert auf dem Energie- und Meridiankonzept der TCM (siehe Kap. 2.45.) und stellt eine vereinfachte Form der Kinesiologie (siehe Kap. 2.27.) dar.

Anhand von Muskeltests werden in der Touch for Health-Behandlung Fehlfunktionen wie Blockaden, Unter- oder Überenergien erfasst. Durch Berühren von Reflexpunkten, Ausstreichen der Meridiane, Massage bestimmter Muskelgruppen und spezielle Ernährung sollen solche Ungleichgewichte ausgeglichen werden.

Touch for Health geht auf den US-amerikanischen Chiropraktiker John Thie (1933–2005) zurück. Er war Schüler von George Goodheart, dem Begründer der Kinesiologie, und wollte Goodhearts Methode, die ursprünglich nur von medizinisch ausgebildeten Praktikern angewendet wurde, einem grösseren Anwenderkreis zugänglich machen. Dazu schuf Thie eine vereinfachte Therapieform. Viele spätere kinesiologische Methoden gehen auf Touch for Health zurück.

2.51. Trager-Therapie

Die Trager-Therapie ist eine ganzheitliche Körper- und Bewegungstherapie, die vom US-amerikanischen Mediziner und Chiropraktiker Milton Trager in den 1920er-Jahren entwickelt wurde. Sie basiert auf der Idee, dass Spannungen und Einschränkungen im Körper durch gezielte, leichte sowie bewusste Bewegungen und manuelle Techniken gelöst werden können. Dabei arbeitet der Therapeut mit sanften Schwingungen, Dehnungen und Wiegebewegungen, die darauf abzielen, das Nervensystem der Klientin zu beruhigen und tiefsitzende Muskelverspannungen zu lösen.

Ein wichtiger Bestandteil der Methode sind Mentastics («mentale Gymnastik»), mentale und physische Übungen, die der Klientin helfen sollen, die im Therapieprozess gewonnenen Erkenntnisse und Bewegungsmuster in den Alltag zu integrieren. Die Trager-Therapie wird einzeln oder in Gruppen praktiziert, in Gruppentherapie allerdings nur in Form von Mentastics.

2.52. Wickel/Auflagen

Bei Wickeln (auch Umschläge genannt) handelt es sich um Tücher, die in Wasser eingetaucht werden, das mit Heilkräutern oder anderen Wirkstoffen versetzt ist, und anschliessend um einen Körperteil gewickelt werden. Auflagen werden hingegen nur auf die zu behandelnde Körperpartie aufgelegt.

Die Wirkung von Wickeln und Auflagen beruht auf der Eigenschaft von Wasser, Kälte und Wärme zu leiten. Warme Wickel fördern die Durchblutung, kalte Wickel verringern sie, was abschwellend, entzündungshemmend und/oder fiebersenkend wirkt (wie beim altbewährten Hausmittel der kalten Wadenwickel bei Fieber). Die thermischen Reize können zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung, Beruhigung oder Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels eingesetzt werden.

Wickel und Auflagen können fix-fertig in der Apotheke gekauft oder aus Taschentüchern, Leinenservietten, Kniestrümpfen usw. und den gewünschten Wirksubstanzen (Zwiebeln, Ingwer, Lavendel, Quark usw.) selbst hergestellt werden.

2.53. Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich

Der Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich (WBA) ist eine manuelle Körpertherapie und basiert auf der Annahme, dass viele Beschwerden im Bewegungsapparat auf eine Fehlstellung (Dysbalance) der Wirbelsäule und des Beckens zurückzuführen sind. Weiter geht die WBA davon aus, dass die Balance bzw. Gesundheit der Wirbelsäule für das Wohlbefinden des gesamten Körpers entscheidend ist.

In der WBA werden verschiedene Behandlungsformen (Akupunkt-Massage, Ohrakupunktur, Massage, Dehn-, Bewegungs- und Schwingtechniken) mit einer Haltungsschulung kombiniert. Damit sollen

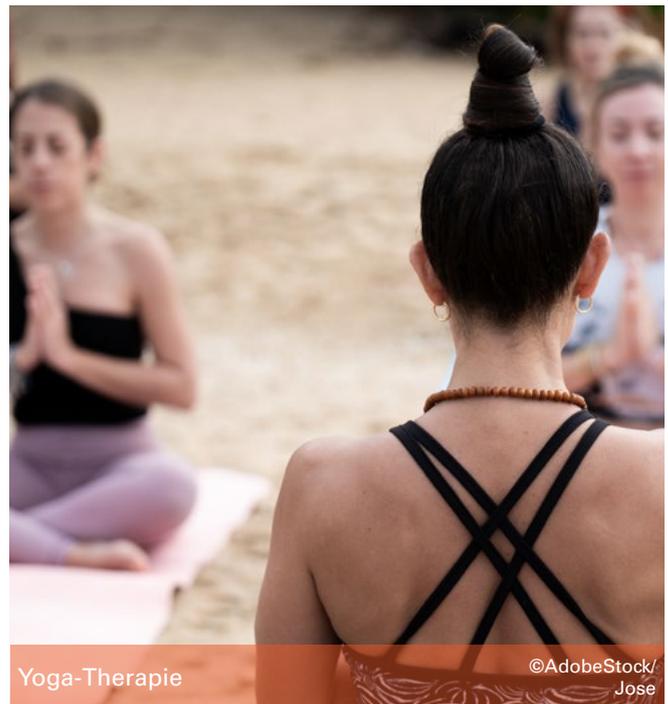
Fehlhaltungen korrigiert und Kreuzbein, Becken und Wirbelsäule nachhaltig in ihre natürliche Position gebracht werden.

Der WBA wurde vom Schweizer Masseur und Naturarzt Rolf Ott in den 1980er-Jahren entwickelt. Ein zentraler Bestandteil der WBA nach Ott ist das patentierte Schwingkissen: Der Klient liegt mit entkleidetem Oberkörper und Bauch nach unten auf diesem Kissen, während die Therapeutin die verschiedenen Techniken ausführt.

2.54. Yoga-Therapie

Die Yoga-Therapie hat sich aus den klassischen Yoga-Systemen Hatha-Yoga, Patanjali-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga und Bhakti-Yoga entwickelt. Die Techniken und Arbeitsweisen der verschiedenen Yoga-Systeme werden in der Yoga-Therapie kombiniert, um individuelle Konzepte und Strategien für den Klienten zu erarbeiten. Yoga-Therapie wird einzeln oder in kleinen Gruppen praktiziert – immer auch unter Berücksichtigung der modernen medizinischen Erkenntnisse.

Die Wurzeln des traditionellen Yoga stammen aus alten indischen Kulturen, in denen Yoga als eine ganzheitliche Disziplin betrachtet wurde, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt (siehe Kap. 2.23.). Die Anwendung von Yoga als Therapieform begann im 20. Jahrhundert. Swami Kavalayananda (1883–1966) und T. Krishnamacharya (1888–1989) sind zwei der einflussreichsten Pioniere, die wissenschaftliche Untersuchungen zur gesundheitlichen Wirkung von Yoga anstellten. Ihre Arbeit wurde weitergeführt und verfeinert von Schülern wie B.K.S. Iyengar und T.K.V. Desikachar, die die Prinzipien von Yoga spezifisch zur Behandlung von körperlichen und psychischen Beschwerden nutzten.



2.55. Zilgrei

Zilgrei ist eine Methode, die Körperhaltungen und Bewegungen mit einer speziellen Atemtechnik kombiniert. Sie basiert auf Elementen der klassischen manuellen Medizin, von Atem- und Bewegungstherapien und Yoga und wird hauptsächlich zur Selbstbehandlung angewendet. Mit Zilgrei sollen Muskelspannungen ausgeglichen und Schmerzen beseitigt oder gelindert werden.

Die Methode wurde Ende der 1970er-Jahre vom deutschen Chiropraktiker Hans Greissing (1925–2002) und seiner Patientin Adriana Zillo (geb. 1933) entwickelt, deren Namensanfänge zusammen den Namen der Methode ergeben.

3. Berufsbilder, Voraussetzungen, Aussichten

3.1. Wie sieht die fachliche Arbeit aus?

Die Alternativmedizin ist ein wunderbar vielfältiges Gebiet – entsprechend vielfältig sind auch die Tätigkeiten, die in diesem Bereich anzutreffen sind. Sie reichen von komplett freien Praktiken bis zu Gesundheitsberufen, die eidgenössisch reglementiert sind und für deren Ausübung in manchen Kantonen eine Bewilligung eingeholt werden muss.

Wer in der Alternativmedizin arbeitet, geht in der Regel von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aus. Liegen Beschwerden vor, wird dies als Ausdruck eines gestörten Gleichgewichts verstanden. Alternativmedizinische Fachpersonen unterstützen Menschen dabei, ihr körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden, aktivieren deren Selbstheilungskräfte und steigern ihr Wohlbefinden.

Im Bereich der Alternativmedizin gibt es in der Schweiz seit 2015 zwei offiziell geregelte Berufe: den Beruf der Komplementärtherapeutin und den des Naturheilpraktikers. Beide Berufstitel werden über eine Höhere Fachprüfung erworben und führen zu einem eidgenössischen Diplom (Informationen zu diesen Abschlüssen und einen Überblick über das Schweizer (Berufs-)Bildungssystem findest du [hier](#)). Viele Fachleute arbeiten aber ohne eidg. Diplom, auf der Basis von Schul-, Branchen- oder Verbandsabschlüssen. Ihre fachliche Arbeit – mit oder ohne eidg. Diplom – sieht in etwa so aus:

Naturheilpraktiker arbeiten in verschiedenen Fachrichtungen, vor allem Ayurveda-Therapie, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN). Jede dieser Richtungen beruht auf bestimmten Vorstellungen über die Vorgänge im menschlichen Körper und über Faktoren, die das gesunde Gleichgewicht stören – oder unterstützen, z.B. auf der Theorie von Yin und Yang, dem Ähnlichkeitsgesetz, dem Prinzip der vier Elemente oder dem System der Energiemeridiane und Kreuzungspunkte. Auf der Basis dieser Konzepte versuchen Naturheilpraktikerinnen, die Ursachen einer Störung zu finden und daraus Behandlungsmethoden abzuleiten. Sie behandeln mit physikalischen Methoden wie Kneipptherapien oder Akupressur; auch nutzen sie Wirkstoffe aus der Natur zur inneren und äusseren Anwendung in Form von Tees, Wickeln, Salben oder

homöopathischen Verabreichungen und regen so die Selbstregulation und die Selbstheilungskräfte des Patienten an. Naturheilpraktiker verfügen über umfassende (schul)medizinische Kenntnisse und werden oft als medizinische Erstanlaufstelle aufgesucht.

Komplementärtherapeutinnen sind Fachpersonen in einer oder mehreren Methoden. Das Methodenspektrum ist breit und umfasst energetische und mediale Methoden ebenso wie suggestive und imaginative Therapien und erstreckt sich – je nach Definition von KT – bis zu Coaching und Beratung. Manche Methode fallen mehr in die Domäne des Gesundheitswesens, andere mehr in den Wellnessbereich; die Grenzen sind fließend. In diesem Ratgeber fokussieren wir bei KT auf Methoden, die manuell und weitgehend ohne Hilfsmittel direkt am Körper der Klientinnen und Klienten arbeiten. KT-Therapeutinnen arbeiten nicht invasiv, d.h. sie nehmen kein Blut ab, verabreichen keine Heilmittel usw., und gelten nicht als medizinische Erstanlaufstellen.

Sowohl Naturheilpraktikerinnen als auch Komplementärtherapeuten hören sich zunächst die Anliegen der Menschen, die sie aufsuchen, an. Übrigens werden die Therapierten von Naturheilpraktikerinnen «Patienten und Patientinnen» genannt, diejenigen von Komplementärtherapeuten «Klientinnen



Akupunktur

©AdobeStock/
Peakstock

und Klienten». Die Patienten oder Klientinnen erzählen, was ihnen persönlich auffällt und Schwierigkeiten bereitet (oft bringen sie bereits eine schulmedizinische Diagnose mit). Dann ist es die Aufgabe des Naturheilpraktikers oder der Komplementärtherapeutin, das Beschriebene anhand der Erklärungsmodelle der eigenen Methode nachzuvollziehen, Hypothesen über mögliche Ursachen aufzustellen, diese mit gezielten Nachfragen und Untersuchungen zu erhärten oder anzupassen, dann legt sie in Absprache mit den Betroffenen die Behandlungsziele und das Vorgehen fest. Im Lauf der Behandlung werden der Heilungsverlauf oder Veränderungen der Symptome besprochen und die Behandlung nötigenfalls angepasst.

Fachleute der AM/KT kennen die Grenzen des eigenen Wissens und Könnens sowie die Möglichkeiten der verfügbaren Methode. Sie sind in der Lage abzuschätzen, ob sie mit den vorhandenen Therapiemitteln wirksam und ohne Gesundheitsgefährdung arbeiten können. Falls daran auch nur der geringste Zweifel besteht, müssen sie die Betroffenen an besser geeignete Fachleute weiter verwiesen oder schulmedizinische Institutionen beiziehen. Bei ihrer Arbeit beachten sie die Standesregeln bzw. den Ehrenkodex ihres Verbands oder Qualitätslabels (z.B. betreffend Dokumentations- und Schweigepflicht, Respekt des Individuums, den Umgang mit therapeutischer Macht usw.).

Nicht selten bilden sich auch Gesundheitsfachleute alternativmedizinisch weiter und bringen AM/KT-Methoden als Ergänzung in ihrem Beruf zum Einsatz, zum Beispiel fliessen Feldenkrais-Konzepte in der Physiotherapie ein, Shiatsu in die medizinische Massage und Homöopathie in die Behandlungsmöglichkeiten eines Hausarztes HMO.

3.2. Arbeitsformen

Naturheilpraktiker und Komplementärtherapeutinnen arbeiten in eigener fachlicher Verantwortung. Dies tun sie meistens als Selbständigerwerbende in ihrer eigenen Praxis oder in einer Gemeinschaftspraxis. Die Möglichkeiten zur Arbeit in Anstellung sind begrenzt (nehmen tendenziell glücklicherweise eher zu) und bieten sich zum Beispiel in medizinischen Gesundheitszentren, Reha-Zentren, Einrichtungen der Gesundheitsvorsorge usw., wo Fachleute der Alternativmedizin eng mit anderen Fachleuten des Gesundheitswesens zusammenarbeiten.

Wer selbständig arbeitet, hat neben den Fachaufgaben auch betriebswirtschaftliche und handfeste praktische Aufgaben. Erwähnt seien hier etwa Miete und Pflege der Praxisräumlichkeiten inkl. Putzen und Wäschewaschen, der Einkauf von Materialien und die ganze Administration von Marketing und Klientenakquisition über die Behandlungsdokumentation bis zur Buchhaltung samt Jahresabschluss und Steuererklärung. Ein beachtlicher Teil der täglichen Arbeitszeit kann auf die Suche von Terminen, das Ausstellen von Krankenkassenbescheinigungen, das Beantworten von E-Mails usw. entfallen. Bei Arbeit in Anstellung entfällt ein Teil dieser Aufgaben. Hier gewinnt dafür der Austausch in den interdisziplinären Teams an Gewicht.

Teilzeitarbeit ist in der Alternativmedizin weit verbreitet – sowohl bei Selbständigen wie auch bei Angestellten. Bei der Festlegung des Pensums gilt es, Folgendes zu bedenken: Wer sich bei der AHV als selbständig erwerbend anmelden will, etwa um sich im EMR registrieren zu können (siehe Kap. 4.) oder um die Zulassung zur Höheren Fachprüfung zu bekommen (siehe Kap. 6.), muss in vorgegebener Zeit genügend Praxisstunden sammeln und sollte deshalb ein gewisses Pensum nicht unterschreiten.

Unabhängig von Arbeitsform und Pensum empfiehlt es sich, sich regelmässig weiterzubilden. Manchmal ist es auch mehr als eine Empfehlung: Wer verbandszertifiziert und/oder bei Qualitätslabels registriert ist, muss jährliche Weiterbildungen in einem vorgegebenen Mindestumfang nachweisen, um die Zertifizierung bzw. Mitgliedschaft nicht zu verlieren.

3.3. Persönliche Voraussetzungen für eine Tätigkeit in AM/KT

Naturheilpraktikerinnen und Komplementärtherapeuten brauchen für eine erfolgreiche Tätigkeit eine Reihe von Fähigkeiten und Eigenschaften:

- ein tiefgreifendes Interesse an Heilkunde und Naturheilmitteln und die Fähigkeit, sich in ein heilkundliches System einzudenken
- Interesse an Menschen und ihren individuellen Situationen und Sichtweisen und der Wunsch, ihnen fachlich beizustehen
- Interesse für schulmedizinische Erklärungsmodelle in Anatomie, Physiologie und Pathologie

- Fähigkeit, zu den zu behandelnden Menschen eine wertschätzende und vertrauensvolle Beziehung aufzubauen
- physische und psychische Belastbarkeit
- keine Berührungangst
- Fähigkeit, vorurteilslos zuzuhören, das eigene Verständnis durch Nachfragen abzusichern und erst dann zu analysieren und Schlussfolgerungen zu ziehen
- Fähigkeit zur kritischen Einschätzung der eigenen Handlungsweise und zur Abgrenzung
- hohes Verantwortungsbewusstsein und Einhalten der Standes- bzw. Verhaltensregeln
- Respekt für die Meinungsfreiheit und für andere Methoden (Wer nur die eigene Methode anerkennt und andere Methoden belächelt oder schlecht macht, erweist der AM/KT keinen guten Dienst.)
- betriebswirtschaftliche und administrative Fähigkeiten
- Bereitschaft zur Vernetzung und zum inner- wie interdisziplinären Austausch
- Bereitschaft zur permanenten Weiterbildung
- für Erwerb des eidg. Diploms: Abschluss der Sekundarstufe II (Lehrabschluss mit EBA oder EFZ oder schulischer Abschluss wie Maturität oder Fachmittelschulabschluss)

Wenn du Lust hast, in einem Online-Test herauszufinden, ob du zu einer Tätigkeit in der AM/KT berufen bist, dann geh über die folgenden Links zu unse-

rem «[Berufungstest Komplementärtherapie](#)» oder zu unserem «[Berufungstest Naturheilkunde](#)»

3.4. Berufsaussichten

Die Nachfrage nach alternativmedizinischer und komplementärtherapeutischer Beratung und Behandlung ist in der Schweizer Bevölkerung fest verankert und dürfte weiter zunehmen.

Allerdings ist auch mit zunehmender Reglementierung und wachsender Konkurrenz zu rechnen, was bedeutet, dass für eine erfolgreiche Praxis neben fachlichen Fähigkeiten immer mehr betriebswirtschaftliches Geschick (Marketing, Kundenakquisition, Netzwerkaktivitäten usw.) nötig ist.

Wie sich die Einführung der beiden eidg. AM/KT-Diplome 2015 und die zunehmende Reglementierung längerfristig auf bereits AM/KT-Praktizierende auswirken, ist nicht absehbar. Möglicherweise führt sie dazu, dass manche Praktizierende ihr Recht auf Berufsausübung verlieren, wenn sie sich nicht gemäss jüngerer Regelungen weiterqualifizieren.

Wer sich auf lange Frist alle Türen offenhalten will, ist sicher gut beraten, einen möglichst «hohen» Abschluss anzustreben, d.h. das Branchenzertifikat OdA KT, das Zertifikat OdA AM oder wenn möglich ein eidg. Diplom.



Feldenkrais-Therapie

©AdobeStock/
ninelutsk

4. Papierkram: Berufsausübungsbewilligung, Krankenkassenanerkennung und Qualitätssicherung

Wer sich mit einer Tätigkeit in der AM/KT selbständig machen oder eine Anstellung in sog. «eigener fachlicher Verantwortung» antreten will, braucht neben dem alternativmedizinischen Wissen und den therapeutischen Fähigkeiten auch eine solide Portion Geschäftssinn und die Bereitschaft, sich mit Papierkram auseinanderzusetzen – und zwar über das jeder Branche zugrunde liegende betriebswirtschaftliche Spektrum hinaus.

Auf diese zusätzlichen Aufgaben gehen wir in diesem Kapitel ein: zuerst auf die Frage, wer überhaupt wo tätig sein darf, dann auf die Frage nach der Kostenbeteiligung der Krankenkassen und schliesslich auf Fragen der Qualitätssicherung, d.h. mit welchen Gütesiegeln du dich gegenüber deinen Klientinnen und Patienten, den Behörden, Institutionen und Krankenkassen ausweisen kannst. Dort kannst du auch lesen, warum es so viele wichtige Einrichtungen im Bereich AM/KT gibt und was sie tun bzw. wofür sie wichtig sind.

4.1. Zulassung zur AM-/KT-Tätigkeit: Kantonale Berufsausübungsbewilligung, Meldepflicht u.ä.

Wer im Bereich AM/KT arbeiten will, braucht zusätzlich zur Ausbildung und dem richtigen Abschluss manchmal auch das Okay der Gesundheitsbehörde. Ob ein solches nötig ist, hängt davon ab, wo man tätig werden möchte.

Die Ausübung von Gesundheitsberufen wird in der Schweiz von den Kantonen geregelt. Im Bereich AM/KT ist zur Praxistätigkeit in eigener fachlicher Verantwortung (selbständig oder angestellt) in manchen Kantonen eine Berufsausübungsbewilligung (BAB) nötig, in manchen gilt eine Meldepflicht. Einige Kantone regeln diese Tätigkeiten gar nicht, d.h., dort kann man frei – ohne Genehmigung der Gesundheitsbehörde – tätig werden.

Für Tätigkeiten, die nicht in eigener Verantwortung, sondern unter Aufsicht oder Mentorat erfolgen (das ist der Fall während der Ausbildung), gelten in vielen Kantonen gesonderte (leichtere) BAB-Regeln, um die sich vor allem die Vorgesetzten kümmern müssen.

Wenn eine BAB nötig ist, wird diese häufig aufgrund von vorhandenen Abschlüssen wie dem Branchen-



zertifikat OdA KT oder dem eidg. Diplom als Naturheilpraktiker oder aufgrund von Anerkennungen bei ASCA oder EMR (siehe Kap. 4.3.) erteilt.

Hier drei Beispiele von A bis Z:

- Im Kanton Appenzell-Ausserrhodan müssen Naturheilpraktikerinnen mit eidg. Diplom einen BAB-Antrag stellen. Heilpraktiker ohne eidg. Diplom können die BAB durch Bestehen der kantonalen Heilpraktikerprüfung erlangen. Komplementärtherapeutinnen brauchen eine BAB und können diese unter Vorlage des eidg. Diploms oder des Branchenzertifikats OdA KT beantragen.
- Im Kanton Aargau müssen Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom einen BAB-Antrag stellen. Komplementärtherapeutinnen (mit oder ohne eidg. Diplom) brauchen hingegen keine BAB.
- Im Kanton Zürich brauchen weder Naturheilpraktikerinnen noch Komplementärtherapeuten eine BAB; auch besteht keine Meldepflicht. Wenn sie aber unter ihrem Titel als «eidg. dipl. Naturheilpraktiker», «Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom» oder mit einer Urkunde der SVNH praktizieren wollen, müssen sie beim kantonalen Gesundheitsamt eine Bewilligung zur Titelführung beantragen.

Wer in mehreren Kantonen gleichzeitig tätig ist, braucht – je nach Kantonen – mehrere BAB. Allerdings gibt es hier Erleichterungen, wenn man in einem Kanton nicht mehr als 90 Tage pro Jahr praktizieren möchte.

Achtung: Wenn du in der AM/KT tätig werden willst, erkundige dich beim Gesundheitsamt deines gewünschten Arbeitskantons über die aktuell gültigen Regeln. Verstösse gegen die kantonalen Regelungen, sind strafbar.

Eine Zusammenstellung der kantonalen Regelungen findest du [hier](#).

4.2. Kostenbeteiligung der Krankenkassen

Ein wichtiger Aspekt bei der Tätigkeit als Naturheilpraktikerin oder Komplementärtherapeut sind die Behandlungskosten und die Frage, wer diese trägt. Im Normalfall tun das die Klientinnen und Patienten, aber bei manchen Methoden übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. Für die Behandelten ist dies natürlich eine Erleichterung.

Grundsätzlich sieht die Kostenübernahme durch Krankenkassen bei AM/KT so aus: Die obligatorische Krankenpflegeversicherung nach Krankenversicherungsgesetz (KVG), d.h. die Grundversicherung, übernimmt die Kosten für anthroposophische Medizin, Arzneimitteltherapie der TCM, Akupunktur, klassische Homöopathie und Phytotherapie, wenn die Behandlungen von schulmedizinisch (also an Universitäten) ausgebildeten Ärzten mit komplementärtherapeutischer Weiterbildung vorgenommen werden. Das bedeutet z.B., die Kosten für eine Akupunkturbehandlung gegen Migräne durch eine Fachärztin für Neurologie zahlt jede Krankenkasse aus der Grundversicherung.

Die Behandlungskosten von nichtärztlichen Therapeutinnen und Naturheilpraktikern sind durch die Grundversicherung nicht gedeckt. Viele Krankenkassen bieten aber freiwillige Zusatzversicherungen für AM/KT an. Jede Krankenkasse entscheidet frei, an welche Behandlungen sie aus so einer Zusatzversicherung Beiträge leistet. Viele Kassen orientieren sich bei der Auswahl unterstützter Behandlungen an den beiden Qualitätslabels (siehe Kap. 4.3.) ASCA und EMR, die Übersichtslisten über die von ihnen anerkannten alternativmedizinischen Methoden und Therapierenden bieten. Manche Krankenkassen orientieren sich auch an der SVNH-Zertifizierung oder der SPAK oder treffen mit Branchenverbänden direkte Vereinbarungen über die finanzielle Unterstützung.

Wenn du künftig eine eigene Praxis führen möchtest, ergeben sich für dich folgende Aufgaben:

- Kläre ab, ob du die Methode, die du praktizieren willst, registrieren und/oder anerkennen lassen kannst.
- Wenn ja: Achte bei der Wahl deiner AM/KT-Schule darauf, dass deren Ausbildung die Bedingungen für die spätere Registrierung bei den für Krankenkassen relevanten Registern/Qualitätslabels ermöglicht (Stundenzahl Methodenausbildung, medizinische Grundlagen usw.; siehe Kap. 5.).
- Kläre später in der Praxis mit deinen Patientinnen und Klienten im Voraus ab, ob sie über eine Krankenkassen-Zusatzversicherung verfügen, die sich an den Kosten deiner Behandlungen beteiligt. Wenn dies der Fall ist, holst du bei der Krankenkasse am besten eine Leistungszusage ein.

4.3. Qualitätssicherung: Wichtige Organisationen und Register

Das Angebot an AM/KT-Therapeutinnen ist gross, ebenso das Angebot an Ausbildungen im Bereich AM/KT. Welchem Kursanbieter kann man vertrauen? Wem können sich Patientinnen und Klienten anvertrauen? Wer arbeitet seriös?

Obwohl die Qualität vieler Therapeuten und Bildungsangebote hoch ist, gibt es auch zweifelhafte Fälle, oder wie es der Schweizerischer Verband für Natürliches Heilen (SVNH) unverblümt formuliert: «Zu gross ist der Markt an «Heilversprechern» und manipulativer Scharlatanerie» (svnh.ch/svnh-zertifizierung, Stand Januar 2025). Diesem Missstand begegnet der SVNH seit über dreissig Jahren mit seinem Zertifizierungsverfahren und Zertifikat für Therapierende, mit dem er Klienten die Sicherheit geben will, dass sie sich in seriösen Händen befinden.

Das Zertifikat des SVNH ist nicht das einzige Qualitätslabel, mit dem sich Therapierende auszeichnen lassen können, und es war auch nicht das erste. Wichtig sind heute besonders die beiden Register EMR und ASCA und die Labels der Verbände.

Die Qualitätssicherung in der AM/KT setzt an zwei Punkten an:

- An den Vorgaben für qualitätsvolle Ausbildungen (Inhalt und Umfang, praktische Erfahrung). Diese stammen in der Regel vom einschlägigen Methoden- oder Berufsverband bzw. der Trägerschaft der Abschlussprüfung. Hier besteht für Schulen die Möglichkeit, sich und/oder ihre Bildungsgänge

bei den Verbänden akkreditieren zu lassen. Wichtig für alle, die eine Ausbildung angehen möchten: Bei der Wahl der Ausbildung ist deshalb darauf zu achten, dass die Ausbildung oder die Schule vom entsprechenden Verband anerkannt oder akkreditiert ist.

- An den Vorgaben zur Registrierung, Zertifizierung oder Zulassung von Therapierenden. Die Verbände und Register geben genau vor, welche Bedingungen Therapierende hinsichtlich Ausbildungsumfang und -inhalten sowie praktischer Erfahrung und professionellem Verhalten erfüllen müssen, damit sie zugelassen bzw. eingetragen werden – und somit den Eintrag oder die Zugehörigkeit als Qualitätslabel für sich beanspruchen können.

An solchen Labeln orientieren sich viele Menschen auf ihrer Suche nach einer Therapeutin oder einem Naturheilpraktiker, indem sie direkt auf die einschlägigen Websites gehen und in den dortigen Listen eine für die gewünschte Methode qualifizierte Fachperson in ihrer Umgebung suchen. An solchen Labeln orientieren sich auch die Krankenkassen beim Entscheid, an welche Behandlungen sie Beiträge leisten. Und schliesslich dienen sie auch Kliniken und anderen Gesundheitseinrichtungen bei Anstellungs- und Kooperationsentscheiden sowie kantonalen Gesundheitsämtern beim Entscheid für oder gegen eine Berufsausübungsbewilligung.

In den folgenden Abschnitten stellen wir die einschlägigen Instanzen kurz in alphabetischer Reihenfolge vor. Wer wissen will, wie es dazu kommt, dass



Fussreflexzonenmassage

©AdobeStock/
Rido

so viele Instanzen im Spiel sind, findet einige Erklärungen in unserem historischen Rückblick in Kapitel 4.4. Schliesslich nimmt Kapitel 4.5. kurz dazu Stellung, warum manche Methoden (noch) nirgends registriert werden können.

4.3.1. ASCA = Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin

Die Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin ASCA hat seit 1991 für über 150 Behandlungsmethoden Qualitätsanforderungen definiert. Dabei konzentriert sie sich auf die Bildungsanbieter und gibt für jede Methode den minimal geforderten Ausbildungsrahmen vor. Schulen, deren Lehrpläne die ASCA-Anforderungen erfüllen, können sich bei der ASCA akkreditieren lassen. Die Angaben zu den von der ASCA anerkannten Methoden und registrierten Therapeutinnen sind online einsehbar und werden von Krankenkassen sowie von Patientinnen und Klienten auf der Suche nach qualifizierten Therapeutinnen genutzt.

Wer seine Ausbildung an einer ASCA-akkreditierten Schule abschliesst, kann sich gleich nach Erhalt des Diploms bei der ASCA als Therapeutin registrieren lassen. Wer seine Ausbildung an einer nicht ASCA-akkreditierten Schule absolviert hat, kann sich über eine Gleichwertigkeitsprüfung anerkennen und registrieren lassen.

Wer das ASCA-Label behalten will, muss sich jährlich weiterbilden und die Weiterbildungen der ASCA melden, andernfalls erfolgt der Ausschluss.

Anmerkung: Für die Registrierung bei der ASCA ist kein Nachweis der Praxiserfahrung nötig (anders als beim EMR). Im frühen Karrierestadium (d.h., wenn die Ausbildung in der Methode und in den medizinischen Grundlagen im geforderten Umfang geleistet worden ist) bietet sich bei der ASCA daher die Möglichkeit, sich bald zu registrieren und dank dem ASCA-Label einfacher neue Klientinnen zu gewinnen.

4.3.2. Berufsverbände/Methodenverbände im Bereich AM/KT

Hinter den meisten Methoden der Alternativmedizin steht – wie bei allen Berufen – ein eigener Berufs- oder Methodenverband. Er bildet die Trägerschaft

des Berufsbilds und der Ausbildung und unterstützt seine Mitglieder in verschiedenen Belangen, z.B. in Versicherungs- und Abrechnungsfragen (wie Hilfsmittel zur Rechnungsstellung), bei der Selbständigkeit, der Altersvorsorge (z.B. mit Pensionskassenlösungen). Weiter organisieren diese Verbände Weiterbildungen, vertreten ihre Mitglieder und den Beruf nach aussen und führen in der Regel öffentliche Listen der von ihnen anerkannten Therapeutinnen und Therapeuten.

Berufsverbände können sich einem Dachverband (z.B. Dachverband Komplementärmedizin) anschliessen und als Organisation der Arbeitswelt (OdA) oder als Teil einer solchen organisiert sein. So können sie ihre Interessen gemeinsam vertreten, auch in der Gesundheitspolitik, und die Trägerschaft für methodenübergreifende Berufsabschlüsse mitübernehmen.

Wenn ein Berufsverband keiner OdA oder keinem Dachverband angeschlossen ist, ist das kein schlechtes Zeichen. Das Aufnahmeverfahren ist für einen Berufs-/Methodenverband mit viel Aufwand verbunden (Abgleich der Ausbildungsanforderungen, Anpassung der Lehrpläne usw.). Vor allem kleinen Verbänden fehlen dazu leicht die Ressourcen.

Die Regelungen der einzelnen Verbände zur Mitgliedschaft, Gültigkeit der Anerkennung, Weiterbildungspflicht usw. variieren.

4.3.3. EMR = Erfahrungsmedizinisches Register

Das EMR ist ein Qualitätslabel für Praktizierende der Erfahrungsmedizin (= Überbegriff für AM und KT). Im Kern ist das EMR eine Liste von Methoden. Zu jeder Methode werden die Bedingungen aufgeführt, unter denen sich Therapierende registrieren lassen können (Branchenzertifikat OdA KT oder Anzahl besuchter Unterrichtsstunden in Methode und medizinischen Grundlagen, Anzahl selbständig, nicht im Rahmen der Ausbildung durchgeführter Behandlungen). Zu jeder Methode wird weiter angegeben, welche Krankenkassen über ihre Zusatzversicherungen Behandlungen in dieser Methode unterstützen, sofern der aufgesuchte Therapeut dafür beim EMR registriert ist.

Im EMR werden auch verschiedene Methoden erfasst, die nicht oder nicht eindeutig in den Bereich der Alternativmedizin fallen, aber auch nicht zum Spektrum der durch die obligatorische Grundver-

sicherung gedeckten Behandlungsformen gehören (z.B. Osteopathie, Myofunktionelle Therapie).

Die Angaben zu den vom EMR anerkannten Methoden und registrierten Therapeuten sind online einsehbar und werden von Krankenkassen sowie von Patienten und Klientinnen auf der Suche nach qualifizierten Therapeutinnen genutzt.

4.3.4. NVS = Naturärzte Vereinigung Schweiz

Die Naturärztevereinigung* Schweiz (NVS) ist der älteste schweizerische Berufs- und Interessenverband im Bereich AM/KT. Sie vereinheitlichte als Erste die Ausbildung der Naturärzte*, schuf verbandsinterne Prüfungen und begründete die «Schul-Prüfungs- und -Anerkennungs-Kommission (SPAK)» – das erste AM/KT-Qualitätslabel in der Schweiz.

Die NVS setzt sich für die gesellschaftliche und staatliche Anerkennung von AM/KT-Fachrichtungen und Methoden ein. Ihre Mitglieder unterstützt sie in allen Bereichen der Ausbildung, der praktischen Arbeit und der Weiterbildung. Zudem verfügt sie über einen Fonds zur Unterstützung von Weiterbildungen und bietet Verbänden die Übernahme von Verbandsarbeit an. Über die SPAK stellt sie Therapierenden in zahlreichen Methoden die Möglichkeit zur Registrierung zur Verfügung und verleiht ihnen dadurch ein vielseitig anerkanntes Gütesiegel. Allerdings scheint die SPAK-Zertifizierung zu Gunsten der Zertifikate der OdA KT und der OdA AM, an deren Gestaltung



die NVS massgeblich beteiligt war und ist, Bedeutung zu verlieren.

*ACHTUNG: Spätestens seit der Etablierung der Berufe «Naturheilpraktikerin» und «Komplementärtherapeut» auf Bundesebene (mit eidg. Diplom) 2015 gilt die Bezeichnung «Naturarzt/Naturärztin» als irreführend (Arzt/Ärztin ist ein universitärer Gesundheitsberuf) und darf nicht mehr als Berufsbezeichnung benutzt oder als Ausbildungsziel angegeben werden.

4.3.5. OdA AM = Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin

Die «Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin» (OdA AM) entstand als Zusammenschluss von Berufs- und Fachverbänden der vier alternativmedizinischen Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN).

Die OdA AM erarbeitete einen modularen Ausbildungsbaukasten, der methodenspezifische und methodenübergreifende Module enthält und über den Zwischenabschluss «Zertifikat OdA AM» (in einer Fachrichtung) zur Höheren Fachprüfung (HFP) «Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom» führt. Diese HFP wird in einer der vier Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, TCM oder TEN absolviert. Die OdA AM ist die Trägerschaft des Zertifikats AM und der HFP «Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom».

4.3.6. OdA KT = Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie

Die «Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie» (OdA KT) entstand als Zusammenschluss von Berufs- und Fachverbänden von körpertherapeutischen Methoden wie Akupressur, Craniosacral-Therapie, Polarity oder Shiatsu. Diese erarbeiteten einen gemeinsamen modularen Ausbildungsbaukasten, der methodenspezifische und methodenübergreifende Module enthält und über den Zwischenabschluss «Branchenzertifikat OdA KT» (in einer Methode) zur Höheren Fachprüfung (HFP) und zum Abschluss «Komplementärtherapeut/in OdA KT (in einer Methode) mit eidg. Diplom» führt.

Die OdA KT bildet die Trägerschaft für die HFP «Komplementärtherapeut/in mit eidg. Diplom». Wie das Branchenzertifikat OdA KT ist die HFP ein methodenübergreifender Abschluss. Es kann in einer

von über zwanzig Methoden (siehe Kap. 5.2., Methoden-Gruppe 3) erlangt werden. Die OdA KT entscheidet auch über die Aufnahme weiterer Methoden in ihren Methodenkatalog.

4.3.7. SPAK = Schul-Prüfungs- und -Anerkennungskommission

Siehe NVS = Naturärzte Vereinigung Schweiz.

4.3.8. SVNH = Schweizerischer Verband für natürliches Heilen

Der Schweizerische Verband für natürliches Heilen (SVNH) vertritt zahlreiche energetische, mediale, Körper- und andere Methoden. Die Zertifizierung durch den SVNH gilt als Qualitätslabel und ist besonders interessant für Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Methoden arbeiten, die weder beim EMR noch bei der ASCA registriert werden können. Der SVNH hat mit verschiedenen Krankenkassen direkte Abkommen über die Anerkennung von SVNH-zertifizierten Therapeutinnen geschlossen.

Für die SVNH-Zertifizierung muss eine zweiteilige Prüfung bestanden werden: In der Eignungsprüfung wird die persönliche Eignung einer Person für eine therapeutisch-heilerische Tätigkeit geprüft. In der Fachprüfung, die in Form einer Behandlung zu absolvieren ist, werden das Fachwissen, dessen praktische Anwendung, der Umgang mit den Klienten und die Gestaltung einer Therapiesitzung geprüft.

4.4. Warum so viele Qualitätslabel? – Etwas Geschichte zur AM/KT-Akzeptanz in der Schweiz

ASCA, SPAK, NVS, SVNH, EMR ... Warum gibt es im Bereich Alternativmedizin in der Schweiz so viele verschiedene Qualitätslabel? – Die Antwort liegt in der Vergangenheit: Wegen historischen Ereignissen und Entwicklungen in der Bevölkerung, im Gesundheitswesen und in der Gesetzgebung der Kantone und des Bundes. Im Folgenden zeigen wir die entscheidenden Ereignisse kurz auf.

Je weiter sich die medizinischen Wissenschaften vom althergebrachten natürlichen Heilwissen entfernten, umso mehr wurden traditionelle Heilme-

thoden von der akademischen Medizin als unliebsame Konkurrenz empfunden und als Scharlatanerie und Quacksalberei abgetan. Dennoch blieben traditionelle Heilpraktiken in der Bevölkerung gut verankert.

Wer wo praktizieren durfte – Ärzte, Heilpraktiker, anderes Gesundheitspersonal – wird und wurde von den einzelnen Kantonen geregelt. Im Jahr 1880, gut drei Jahrzehnte nach der Gründung des Bundesstaates (1848), wurden die Medizinalprüfungen der Ärzte an den Universitäten aber zur Sache des Bundes erklärt. Seither verleiht das eidgenössische Arztdiplom seinen Inhaberinnen das Recht, in der ganzen Schweiz zu praktizieren. Bei der Zulassung zum Praktizieren im Bereich Alternativmedizin galt (und gilt) weiterhin kantonales Recht – und zwar recht unterschiedliches. In einigen Kantonen blieb Heilpraktikern das Praktizieren generell freigestellt, in anderen wurde es verboten, wieder andere etablierten kantonale Heilpraktikerprüfungen, die es zu bestehen galt, wenn man im entsprechenden Kanton arbeiten wollte.

Das Nebeneinander von Schulmedizin und Alternativmedizin gestaltete sich seit dem 19. Jahrhundert als Wechsel von Phasen mit freierer Heiltätigkeit und wiederkehrenden Versuchen, alternativmedizinische Tätigkeiten stärker einzuschränken. So trat beispielsweise im Kanton Appenzell Ausserrhodens 1823 (also noch vor der eidgenössischen Regelung zur schweizweiten Zulassung von Ärzten von 1880) eine «Sanitätsverordnung» in Kraft. Diese setzte der bisher nicht reglementierten Tätigkeit von Heilpraktikern ein Ende und besagte, dass sowohl Ärzte mit Universitätsabschluss als auch Heilkundige, die im Kanton praktizieren wollen, entweder Zeugnisse

und Examina ihrer Ausbildung vorlegen oder eine kantonale Prüfung bestehen müssen. Diese Verordnung wurde in der Folge mehrmals erneuert, ergänzt und verschärft, bis 1865 überhaupt nur noch Ärzte, Apotheker und Hebammen mit Patent im Kanton tätig sein durften. Für Naturheilpraktiker galt damit faktisch ein Berufsverbot. Da hatten die kantonalen Gesetzgeber die Rechnung aber ohne die Bevölkerung gemacht. Diese wehrte sich gegen das Berufsverbot und beschloss an der Ausserrhoder Landsgemeinde 1871, den Patentzwang aufzuheben und alternative, nicht-akademische Heiltätigkeiten wieder zuzulassen.

Da sich die Zulassungsfrage im Kern um handfeste wirtschaftliche Interessen und Privilegien drehte, nahmen die Anfeindungen der Schulmedizin gegen die Naturheilkunde mit der Aufhebung des Patentzwangs natürlich nicht ab. Um ihren Kritikern weniger Angriffsfläche zu bieten, gründeten Heilpraktiker, Naturärzte (der Begriff war damals noch unproblematisch, siehe Kap. 4.3.4.) und Homöopathen deshalb 1920 gemeinsam den Berufsverband «Organisation für freie Heil-Praxis» mit Sitz in Herisau – heute «Naturärzte Vereinigung Schweiz NVS». Der Verband sicherte die Ausbildungsqualität seiner Mitglieder und verabschiedete 1932 ein Reglement für verbandsinterne Prüfungen. Auf deren Basis schuf er mit der «Schulprüfungs- und Anerkennungs-Kommission», kurz SPAK, das erste alternativmedizinische Qualitätslabel in der Schweiz.

Das Wechselspiel zwischen Anerkennung und Zulassung der Alternativmedizin einerseits und ihrer Ächtung andererseits ging unbeirrt weiter und brachte rund 60 Jahre später das zweite schweizerische Qualitätslabel hervor – diesmal im Kanton Bern. Als



dort 1983 ein neues Gesundheitsgesetz die Alternativmedizin wieder stärker zu reglementieren und einige Tätigkeiten – insbesondere das Geistige Heilen – ganz zu verbieten drohte, wurde von verschiedenen Therapeutinnen und Gönnern der «Schweizerische Verband für Natürliches Heilen», kurz SVNH gegründet. Er wollte (anders als der NVS) nicht nur Naturheilpraktik im engeren Sinn, sondern alle alternativen Heilmethoden fördern, Geistiges Heilen eingeschlossen. Dazu definierte er unter anderem einen Verhaltenskodex. Therapeutinnen, die Mitglied werden wollten, mussten eine entsprechende Prüfung bestehen. Zusätzlich bot der SVNH ab 1994 schrittweise in rund 15 Heilverfahren eigene spezifische Fachprüfungen an. Vom SVNH zertifizierte Therapierende tragen das Gütesiegel des Verbands.

Die Triebfedern hinter der Schaffung alternativmedizinischer Qualitätslabel waren nicht nur Fragen der Praxiszulassung und Anerkennung – es ging auch um Geld, konkret um die Beteiligung der Krankenkassen an den Behandlungskosten. Die zunehmende Verbreitung und Beliebtheit alternativer Heilmethoden – ganz besonders auch anfangs der 1960er-Jahre in der Folge der Contergan-Katastrophe, die das Vertrauen in Schulmedizin und Pharmaindustrie in seinen Grundfesten erschütterte – führte dazu, dass immer mehr Krankenkassen freiwillige Beiträge an alternativmedizinische Behandlungen bezahlten. Um nicht jeden Versicherungsfall einzeln abklären zu müssen, gründeten Krankensicherungsfachleute und Therapeutinnen 1991 gemeinsam die «Schweizer Stiftung für Komplementärmedizin ASCA». Ihre Hauptzwecke waren (und sind bis heute) die Überprüfung von Methoden, die Anerkennung von nichtärztlichen Therapeutinnen und die Akkreditierung von Bildungsanbietern. Die ASCA, das dritte schweizerische Qualitätslabel im Bereich Alternativmedizin, wurde ergänzend zu den Prüfungen von NVS/SPAK und ungefähr zeitgleich mit dem SVNH zur Referenz für viele Krankenkassen und Gesundheitsbehörden.

Nur drei Jahre später, mit der Revision des Bundesgesetzes über die Krankenversicherung (KVG) 1994, waren die Krankenkassen allerdings gezwungen, ihre Praxis zu ändern. Mit dieser Revision wurde die Krankenpflegeversicherung für jede und jeden in der Schweiz obligatorisch – jedenfalls die Grundversicherung. Diese übernahm nur die Kosten für namentlich aufgelistete schulmedizinische Leistungen. Weitere Versicherungsleistungen – wie die Beteiligung an Kosten von alternativmedizinischen und

komplementärtherapeutischen Behandlungen – wurden aus der Grundversicherung ausgeschlossen. Krankenkassen konnten sich an solchen nun nur noch im Rahmen von Zusatzversicherungen beteiligen (diese unterstehen nicht dem KVG, sondern dem Bundesgesetz über den Versicherungsvertrag VVG).

Nach 1994 wollten fünf grosse Krankenkassen unter der neuen rechtlichen Situation eigene Bewertungsmassstäbe schaffen, um festlegen zu können, an welchen alternativmedizinischen Behandlungen sie sich über ihre Zusatzversicherungen kostenmässig beteiligen. Sie beauftragten die Firma Eskamed AG, geeignete Kriterien auszuarbeiten. Als Ergebnis wurde 1999 als viertes Qualitätslabel in der Schweiz das «Erfahrungsmedizinische Register» (EMR) ins Leben gerufen, wobei der Begriff «Erfahrungsmedizin» als Oberbegriff für Alternativmedizin und Komplementärtherapie verstanden wird. Das EMR erhielt die Form einer Liste von Methoden und den jeweiligen Zulassungsbedingungen, unter denen sich Therapeutinnen registrieren können. Das EMR dient seither vielen Krankenkassen als Entscheidungsgrundlage für ihre Leistungen aus den Zusatzversicherungen.

Im Jahr 2009, 15 Jahre nach der KVG-Revision, führte der völlige Ausschluss der Alternativmedizin aus der Grundversicherung zur Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin». Diese verlangte, dass die Komplementärmedizin in jeder Beziehung der Schulmedizin gleichgestellt und in der Grundversicherung nach KVG verankert würde. Bundesrat und Parlament empfahlen die Initiative zur Ablehnung, verfassten aber einen Gegenentwurf. Der Gegenentwurf schlug vor, dass fünf komplementärmedizinische Fachrichtungen und Behandlungsmethoden (anthroposophische Medizin, Arzneimitteltherapie der TCM, Akupunktur, klassische Homöopathie und Phytotherapie) wieder in die Grundversicherung aufgenommen würden – allerdings nur Behandlungen, die von Ärztinnen mit Facharztstitel und einer komplementärtherapeutischen Weiterbildung vorgenommen werden. Zur Abstimmung kam nur der Gegenvorschlag – und er wurde mit grosser Mehrheit angenommen. Seither dürfen Ärzte die genannten Methoden über die Grundversicherung abrechnen. Die von nicht-ärztlichen Therapeutinnen erbrachten Leistungen fallen weiterhin in den Bereich der Zusatzversicherungen.

Ein wichtiger Impuls für die Anerkennung der Alternativmedizin in der Schweiz kam nach der Jahrtau-

sendwende aus dem Berufsbildungssystem. Anfangs 2000 war die revidierte Bundesverfassung und als Folge davon 2004 ein neues Berufsbildungsgesetz in Kraft getreten. Damit wurden alle Ausbildungsbereiche, die bis dahin nicht staatlich oder auf Bundesebene geregelt waren (Gesundheit, Kunst, Soziales, Land- und Forstwirtschaft), dem Berufsbildungsgesetz und damit der Verantwortung des Bundes unterstellt. Das bedeutete, dass erstmals eidgenössisch anerkannte Lehrberufe und Weiterbildungen im Bereich der Gesundheit (Medizin und Alternativmedizin) geschaffen bzw. definiert werden mussten.

Zur Erarbeitung der neuen Berufsbilder Alternativmedizin bildete das damalige Bundesamt für Berufsbildung und Technologie BBT (heute Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBF) die Koordinationsgruppe Komplementärmedizin, in der viele Branchen- und Interessenverbände der Alternativmedizin (inkl. NVS und SVNH) vertreten waren. 2005 präsentierte die Gruppe den Vorschlag, zwei separate Bereiche zu definieren, und zwar Alternativmedizin und Komplementärtherapie, und dafür je einen Berufsabschluss zu schaffen. Zwei Arbeitsgruppen, aus denen später die OdA Komplementärtherapie (OdA KT) und die OdA Alternativmedizin (OdA AM) hervorgingen, erarbeiteten Berufsbilder, Prüfungsordnungen und Bildungswege für die beiden neuen Berufe auf der Ebene der höheren Berufsbildung. Beide wurden 2015 durch das SBF genehmigt. Seither kann in der Schweiz im Bereich der Alternativmedizin über zwei Höhere Fachprüfungen die Berufsbefähigung zum «eidg. dipl. Komplementärtherapeuten» und zur «eidg. dipl. Naturheilpraktikerin» erlangt werden. 2016 wurden die ersten Diplome vergeben.

Die beiden alternativmedizinischen Berufe mit eidgenössischem Diplom können gut als fünftes Qualitätslabel bezeichnet werden. Ihre Einführung hat im Berufsfeld Alternativmedizin viele Veränderungen nach sich gezogen. So haben zum Beispiel einige Kantone ihre Zulassungsbedingungen für die Berufsausübung geändert und fordern nun statt dem Bestehen einer kantonalen Heilpraktikerprüfung die Vorlage des eidgenössischen Diploms. Auch hat das EMR die Regeln der Registrierung für Therapierende mit Methoden, die in den Bereich der beiden eidg. Diplome fallen, an die Anforderungen der beiden Berufe angeglichen, und viele Schulen haben ihre Lehrgänge so angepasst, dass vom Schul- oder Branchenabschluss die Weiterbildung zum eidg. Diplom möglich ist.



Nicht zuletzt infolge des Zusammenschlusses zu Verbänden, Qualitätssicherung und viel gesundheitspolitischem Lobbying und Feinarbeit genießt die AM/KT als Teil des Gesundheitswesens weithin gutes Ansehen. Aber ihre Geschichte verläuft nicht gradlinig, obwohl der Graben zwischen Schulmedizin und Alternativmedizin vielerorts überwunden ist, wie nicht zuletzt die vielerorts etablierte «integrative Medizin» belegt, die Schulmedizin mit AM/KT-Methoden kombiniert. Das politische Seilziehen geht weiter, wie sich in der Motion des Walliser Nationalrats Philippe Nantermod (FDP) im September 2024 zeigte: Er forderte den Ausschluss von ärztlichen alternativmedizinischen Leistungen aus der Krankenpflege-Grundversicherung und stiess damit – vor dem Hintergrund der explodierenden Kosten im Gesundheitswesen – im Nationalrat auf grosse Zustimmung.

4.5. Warum können manche Methoden nirgends registriert werden?

Wenn es für einzelne alternativmedizinische oder komplementärtherapeutische Methoden keine Anerkennungs- oder Registrierungsmöglichkeiten gibt, macht das keine Aussage über die Qualität und Seriosität der Methode oder der Ausbildung an sich. Für das Fehlen solcher Möglichkeiten gibt es verschiedene Gründe, z.B.:

- Alle neuen oder neu in der Schweiz angebotenen Methoden beginnen ohne offizielle Anerkennung. Einige können sich im Erfolgsfall im Lauf der Zeit

Papierkram: Berufsausübungsbewilligung, Krankenkassenanerkennung und Qualitätssicherung

etablieren und Schritt für Schritt zu immer grösserer Akzeptanz und Anerkennung kommen (z.B. Bachblüten-Therapie).

- Bewährte Hausmittel können über Generationen im Einsatz bleiben, ohne eine staatliche Anerkennung zu brauchen (z.B. Wickel und Umschläge).
- Die betreffende Methodenausbildung enthält keine umfassende alternativmedizinische Grundlagenausbildung. Deshalb ist die Methode für Personen ohne medizinische oder alternativmedizinische Ausbildung nicht registrierbar. Personen, die über eine solche verfügen, können sich mit der Methode z.B. beim EMR registrieren lassen (z.B. Orthomolekulare Therapie oder Schröpfen für Naturheilpraktikerinnen)
- Vertreter alter und etablierter oder neuerer Methoden wollen oder können nicht den Aufwand leisten, den eine offizielle Anerkennung verlangt. Manchmal fusionieren sie mit bestehenden Verbänden anerkannter Methoden oder integrieren ihre Methode in eine anerkannte Ausbildung (z.B. Schüsslersalze und Irisdiagnostik als Teil von TEN = Traditionelle europäische Naturheilkunde).

Anzeige



Mit **Ausbildung-Weiterbildung.ch**
sofort zum richtigen
Lehrgang und zur
richtigen Schule

Lohnt sich eine Weiterbildung für mich?

→ Arbeitsmarktstudien | Lohnstudien | Karriere-Ratgeber «So finanzieren Sie Ihre Weiterbildung richtig»

Welches ist für mich der richtige Lehrgang?

→ Bildungsberatung | Selbsttests zum Thema eigene Berufung finden | Kurs- und Lehrgangsbewertungen | Selbsttests «Welcher Lehrgang ist für mich geeignet?» | Info-Grafik «Bildungssystem Schweiz» | Erfolgsgeschichten und Erfahrungsberichte von Absolventen

Welches ist für mich die richtige Schule?

→ Ratgeber «So entscheiden Sie sich für den richtigen Bildungsanbieter» | Checkliste | Schulberatung

Hier findest du eine Übersicht über die verschiedenen Entscheidungshilfen von Ausbildung-Weiterbildung.ch: www.ausbildung-weiterbildung.ch/Bildungshilfe

5. Registrierungsmöglichkeiten und Abschlüsse

In diesem Kapitel erfährst du, bei welchen der in Kap. 2. vorgestellten Methoden im Einzelnen welche Abschlüsse und Registrierungen/Anerkennungen möglich sind und was für Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen. Die Angaben findest du in Form einer Tabelle mit den Methoden in alphabetischer Reihenfolge.

Die verschiedenen Voraussetzungen und Möglichkeiten haben wir gebündelt und die Methoden in fünf Gruppen mit gleichen oder ähnlichen Gegebenheiten zusammengefasst. Die Nummer der Methoden-Gruppe steht in der ersten Spalte, noch vor dem Methoden-Namen.

Für jede dieser Gruppen gibt es spezifische Ausbildungen. Diese beschreiben wir in Kapitel 6. Dort erfährst du auch weitere Details, z.B. was mit «Kontaktstunden» genau gemeint ist und wie die Wege von den OdA-Zertifikaten zu den eidgenössischen Diplomen aussehen.

Die Informationen sind ziemlich dicht gepackt. Die zwei Lesebeispiele weiter unten (siehe Kap. 5.1.) können dir nötigenfalls bei Lesen der Tabelle helfen.

5.1. Methoden-Gruppen 1–5

Die Methoden-Gruppen sind charakterisiert, wie folgt:

1: Methoden ohne oder mit eingeschränkter Anerkennungs-/Registrierungsmöglichkeit. Die Ausbildungen in diesen Methoden stehen allen offen und führen zu einem schuleigenen, idealerweise vom Methodenverband anerkannten Zertifikat oder Diplom; Absolventinnen haben die Möglichkeit, die Methode privat anzuwenden oder eigenverantwortlich gegen Bezahlung anzubieten; mit diesen Methoden kann man sich nicht registrieren. (Beispiele: Pendeln, Taping).

Allerdings ist bei manchen Methoden eine EMR-, ASCA-Registrierung und/oder SVNH-Anerkennung möglich für Absolventinnen, die bereits über einen bestimmten AM/KT-Abschluss oder eine medizinische Berufsbildung verfügen (siehe EMR-, ASCA-, SVNH-Spalten) und sich die Methode als Zusatzqualifikation aneignen. (Beispiele: Aromatherapie, Schüsslersalze).

2: Methoden mit Registrierungsmöglichkeiten bei EMR, ASCA und/oder SVNH, keine Möglichkeit zur HFP. Die Ausbildungen in diesen Methoden stehen allen offen und führen zu einem schuleigenen, idealerweise vom Methodenverband anerkannten Zertifikat oder Diplom; Absolventinnen haben die Möglichkeit, die Methode professionell gegen Bezahlung anzubieten. Mit Abschlüssen in diesen Methoden kannst du dich beim EMR und/oder der ASCA registrieren und/oder vom SVNH zertifizieren lassen, sofern die je Methode festgelegten Voraussetzungen erfüllt sind. (Beispiele: Autogenes Training, Medialität, Zilgri)

3: Methoden mit Registrierungsmöglichkeiten bei EMR, ASCA und/oder SVNH sowie Möglichkeit zum Branchenzertifikat OdA KT und zur Fortsetzung bis HFP. Die Ausbildungen in diesen Methoden stehen allen offen und führen zu einem schuleigenen, idealerweise vom Methodenverband anerkannten Zertifikat oder Diplom; die Abschlüsse werden teilweise von EMR, ASCA und/oder SVNH anerkannt und können dort registriert bzw. zertifiziert werden – sofern die in den entsprechenden Spalten genannten Voraussetzungen erfüllt sind. Mit diesen Methoden kann das Branchenzertifikat OdA KT erworben werden. Da-



Gesprächssituation

©AdobeStock/
itchaznong

für müssen alle KT-Module bestanden sein (siehe Kap. 6.3.1.) und die von der OdA KT verlangte Mindestanzahl an Ausbildungs-Kontaktstunden (siehe Spalte «OdA KT (Zertifikat)») nachgewiesen werden (diese ist nicht zwingend identisch mit der geforderten Stundenzahl bei EMR oder ASCA). Absolventinnen haben die Möglichkeit, die Methode professionell gegen Bezahlung anzubieten. Mit dem Branchenzertifikat OdA KT steht ihnen offen, später die Höhere Fachprüfung zur eidg. diplomierten Komplementärtherapeutin abzulegen. (Beispiele: Akupressur, Shiatsu)

4: Methoden mit Registrierungsmöglichkeiten bei EMR, ASCA und/oder SVNH sowie Möglichkeit zum Zertifikat OdA AM und zur Fortsetzung bis HFP. Die Ausbildungen in diesen Methoden und Heilkunden stehen allen offen und führen zu einem schuleigenen, idealerweise vom Methodenverband anerkannten Zertifikat oder Diplom; die Abschlüsse werden teilweise von EMR, ASCA und/oder SVNH anerkannt und können dort registriert bzw. zertifiziert werden – sofern die genannten Voraussetzungen erfüllt sind. Mit diesen Methoden kann das Zertifikat OdA AM erworben werden. Dafür müssen alle AM-Module bestanden sein (siehe Kap. 6.4.1.) und die von der OdA AM verlangte Mindestanzahl an Ausbildungs-Kontaktstunden (siehe Spalte «OdA AM (Zertifikat)») nachgewiesen werden (diese ist nicht zwingend identisch mit der geforderten Stundenzahl bei EMR oder ASCA). Absolventen haben die Möglichkeit, die Methode professionell gegen Bezahlung anzubieten. Mit dem Zertifikat OdA AM steht ihnen offen, später die Höhere Fachprüfung zum eidg. diplomierten Naturheilpraktiker abzulegen. (Beispiel: Ayurveda-Medizin, TCM)

5: Methoden und Ausbildungen ausschliesslich für Ärztinnen und Ärzte (im Beruf oder in Ausbildung).

Zwei Lesebeispiele:

- **Bachblüten-Therapie:** Sagen wir, du hast einen Schnupperkurs in Bachblüten-Therapie besucht. Die Methode hat dir gefallen und du hast daraufhin eine Ausbildung im Umfang von 70 Stunden absolviert und die Methode eingehend kennengelernt. Nun möchtest du dich als Anbieterin der Bachblüten-Therapie registrieren lassen. Was fehlt dir noch? Wenn du Ärztin oder eidg. dipl. Naturheilpraktiker bist, fehlt nichts und du kannst dich ohne Weiteres beim EMR registrieren lassen. Ohne einen dieser beiden Berufe kannst du dich nicht beim EMR registrieren, wohl aber bei der ASCA und beim SVNH. Allerdings musst du für die ASCA-Registrierung zusätzlich den erfolgreichen Abschluss eines Kurses in schulmedizinischen Grundlagen im Umfang von 150 Stunden nachweisen und/oder für die Registrierung beim SVNH die vom Verband vorgegebene Prüfung in Bachblüten-Therapie bestehen.
- **Craniosacral-Therapie:** Du arbeitest schon seit einigen Jahren als Craniosacral-Therapeutin. Die Ausbildung hast du 2012 abgeschlossen, bist Inhaberin des Verbandsdiploms «Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse» und bei der ASCA registriert. Um deine berufliche Zukunft zu sichern, schwebt dir als Fernziel das eidg. Diplom Komplementärtherapeutin in dieser Methode vor Augen. Dein nächstes Ziel ist deshalb der Erwerb des Branchenzertifikats OdA KT. In der Tabelle siehst du, dass dafür 500 Stunden Methoden-Ausbildung erforderlich sind. Für deinen Abschluss reichten damals 300 Stunden. Auch bist du unsicher, was mit den KT-Modulen genau gemeint ist. Was tun? Erstens: In Kapitel 6.3.1 findest du Informationen zu den KT-Modulen. Schau dir an, was dir noch fehlt, und suche dann eine Schule, bei der du die nötigen Aufbaukurse zur Methoden-ausbildung absolvieren und die fehlenden KT-Module besuchen kannst.

5.2. Methodentabelle

Methoden- gruppe	Methode	EMR-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) • selbst durchgeführte Behandlungen (B) oder Vorbildung	ASCA-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) oder Vorbildung	SVNH-Zertifizie- rung aufgrund von	OdA KT (Bran- chenzertifikat) KT-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	OdA AM (Zertifikat) AM-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	Möglichkeit HFP / eidg. Diplom
3	Akupressur	200 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	250 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 504 MA		ja (KT)
3	AlexanderTechnik	1010 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	1000 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 1010 MA		ja (KT)
5	Anthroposophische Medizin	Nur für Ärzte: 1200 MA	Nur für Ärzte FMH (ohne Stunden- angabe)				
3	APM-Therapie (Akupunktmassage- Therapie)	150 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	150 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 501 MA		ja (KT)
3	Aquatatische Körperarbeit	Branchenzertifikat OdA KT	Branchenzertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 505 MA		ja (KT)
1	Aromatherapie	Nur dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 100 MA	Nur dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 450 MA + 150 MG				
3	Atemtherapie	600 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 600 MA		ja (KT)
2	Autogenes Training	150 MA + 150 MG + 250 B	150 MA + 150 MG				
4	Ayurveda-Medizin (als Fachrichtung AM)	Zertifikat OdA AM	Zertifikat OdA AM			AM-Module inkl. 1000 MA	ja (AM)
3	Ayurveda-Therapie	Branchenzertifikat OdA KT	Branchenzertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
2	Bachblüten-Therapie	Nur für dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 50 MA	70 MA + 150 MG	Prüfung			
3	Bewegungs- und Körpertherapie	Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 700 MA		ja (KT)
2	Bindegewebssmassage	150 MA + 150 MG + 250 B	Nur für Med. Masseure, dipl. Natur- heilpraktiker TEN und Physiothera- peuten: 150 MA + 150 MG				

Methoden- gruppe	Methode	EMR-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) • selbst durchgeführte Behandlungen (B) oder Vorbildung	ASCA-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) oder Vorbildung	SVNH-Zertifizie- rung aufgrund von	OdA KT (Bran- chenzertifikat) KT-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	OdA AM (Zertifikat) AM-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	Möglichkeit HFP / eidg. Diplom
3	Biodynamik	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	150 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
2	Bioresonanz	Nur für dipl. Naturheilpraktiker TEN und Ärzte: 224 MA	Nur für Homöopathen, Osteopathen, Pflegefachleute HF, Apotheker, dipl. Naturheilpraktiker: 150 MA + 450 MG	Prüfung			
3	Craniosacral-Therapie	300 MA + 340 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	300 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
2	Energetisches Heilen			Prüfung			
2	Esalen-Massage	200 MA + 150 MG + 250 B	200 MA + 150 MG				
3	Eutonie (Gerda Alexander)	1000 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	1000 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 1200 MA		ja (KT)
2	Farbpunktur	150 MA + 150 MG + 250 B	150 MA + 150 MG	Prüfung			
2	Farbtherapie	90 MA + 150 MG + 250 B	100 MA + 150 MG	Prüfung			
3	Faszientherapie	250 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
3	Feldenkrais-Therapie	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 600 MA		ja (KT)
2	Fussreflexzonen-Mas- sage	100 MA + 150 MG + 250 B	100 MA + 150 MG	Prüfung			
2	Hatha-Yoga	300 MA + 150 MG + 250 B	250 MA + 150 MG				
3	Heileurythmie	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 580 MA		ja (KT)
4	Homöopathie (als Fachrichtung AM)	Zertifikat OdA AM	500 AM + 450 MG oder Zertifikat OdA AM	Prüfung		AM-Module inkl. 800 MA	ja (AM)
1	Hot Stone-Massage						

Methoden- gruppe	Methode	EMR-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) • selbst durchgeführte Behandlungen (B) oder Vorbildung	ASCA-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) oder Vorbildung	SVNH-Zertifizie- rung aufgrund von	OdA KT (Bran- chenzertifikat) KT-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	OdA AM (Zertifikat) AM-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	Möglichkeit HFP / eidg. Diplom
3	Kinesiologie	500 MA + 350 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
2	Lymphdrainage, manuelle	150 MA + 150 MG + 250 B	150 MA + 150 MG	Prüfung			
2	Ortho-Bionomy	150 MA + 150 MG + 250 B	350 MA + 150 MG				
1	Pendeln/Radiästhesie						
2	Phytotherapie	Nur für dipl. Naturheilpraktiker, Heilpraktiker Tibetische Medizin und Ärzte: 500 MA	300 MA + 450 MG	Prüfung			
3	Polarity	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
1	Posturale Integration	600 MA + 150 MG + 250 B	Nur für Med. Masseur, therapeutische Masseur, Naturheilpraktiker TEN, Osteopathen: 200 MA + 150 MG				
3	Rebalancing	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
3	Reflexzonentherapie	500 MA + 340 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	Branchenzertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
2	Reiki	Nur für Therapeuten ab dem 3. Reiki-Grad, dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 60 MA	Nur für dipl. Naturheilpraktiker, Ärzte, Pflegefachleute HF, registrierte Masseur: 70 MA + 150 MG	Prüfung			
3	Rhythmische Massage, anthroposophische	300 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	300 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
1	Schröpfen	Nur für dipl. Naturheilpraktiker TEN und Ärzte: 50 MA	Nur für dipl. Naturheilpraktiker TEN: 50 MA + 450 MG				
1	Schüsslersalze	Nur für dipl. Naturheilpraktiker TEN und Ärzte: 50 MA	Nur für dipl. Naturheilpraktiker TEN, dipl. Naturheilpraktiker Homöopathie: 50 MA + 450 MG				

Methoden- gruppe	Methode	EMR-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) • selbst durchgeführte Behandlungen (B) oder Vorbildung	ASCA-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) oder Vorbildung	SVNH-Zertifizie- rung aufgrund von	OdA KT (Bran- chenzertifikat) KT-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	OdA AM (Zertifikat) AM-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	Möglichkeit HFP / eidg. Diplom
3	Shiatsu	500 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	500 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)
1	Spiraldynamik	Nur für Ärzte, Apotheker, Med. Masseure, Transportsanitäter und Personen mit Branchenzertifikat OdA KT oder HF- oder FH-Abschluss im Gesundheitswesen: 650 MA	Nur für Osteopathen, Physiothera- peuten: 400 MA				
3	Strukturelle Integration (Rolfing)	650 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	650 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 609 MA		ja (KT)
2	Tai-Chi (TCM)	Nur für dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 250 MA	250 MA + 150 MG				
1	Taping (Tape-Kurse)						
2	Thai-Massage	150 MA + 150 MG + 250 B	150 MA + 150 MG				
2	ThetaHealing			Prüfung			
2	Tibetische Medizin	600 MA + 600 MG + 250 B	600 MA + 450 MG				
1	Touch for Health	(Kann im EMR nicht mehr neu registriert werden.)	Nur für dipl. Naturheilpraktiker, Ärzte, Kinesiologen, registrierte Masseure, APM-Therapeuten, Reflexologen: 70 MA + 150 MG				
4	Traditionelle Chinesi- sche Medizin TCM (als Fachrichtung AM)	Zertifikat OdA AM	Zertifikat OdA AM			AM-Module inkl. 1500 MA	ja (AM)
4	Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN (als Fachrichtung AM)	Zertifikat OdA AM	Zertifikat OdA AM			AM-Module inkl. 1000 MA	ja (AM)
3	Trager-Therapie	200 MA + 150 MG + 250 B oder Branchenzertifikat OdA KT	250 MA + 150 MG oder Branchen- zertifikat OdA KT		4 KT-Module inkl. 500 MA		ja (KT)

Methoden- gruppe	Methode	EMR-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) • selbst durchgeführte Behandlungen (B) oder Vorbildung	ASCA-Registrierung Vorausgesetzte Anzahl Stunden: • Methodenausbildung (MA) • med. Grundlagen (MG) oder Vorbildung	SVNH-Zertifizie- rung aufgrund von	OdA KT (Bran- chenzertifikat) KT-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	OdA AM (Zertifikat) AM-Module mit Mindestanzahl Ausb./ Kontakt-Std. in Methode (MA)	Möglichkeit HFP / eidg. Diplom
1	Wickel/Auflagen	Nur für dipl. Naturheilpraktiker und Ärzte: 50 MA	Nur für dipl. Naturheilpraktiker, Osteopathen, Med. Masseure: 50 MA + 450 MG				
2	Wirbelsäulen-Basis- Ausgleich	250 MA + 150 MG + 250 B	Nur für dipl. Naturheilpraktiker, Osteopathen, Med. Masseure, Akupressur-Therapeuten: 150 MA + 150 MG	Prüfung			
3	Yoga-Therapie	Branchenzertifikat OdA KT	Branchenzertifikat OdA KT	Prüfung	4 KT-Module inkl. 650 MA		ja (KT)
2	Zilgrei		200 MA + 150 MG (seit 1.1.2025 keine neue Akkreditierung)				

6. Ausbildungen

Im Bereich AM/KT gibt es keine allgemeingültigen Regeln für die Ausbildungsgestaltung und den Abschluss – mit zwei Ausnahmen: Mit Inkrafttreten der beiden Höheren Fachprüfungen im Jahr 2015 (siehe Kap. 6.3.2. und 6.4.2.) wurden diese beiden Ausbildungen reglementiert und ins offizielle schweizerische Bildungssystem integriert. Für alle anderen Ausbildungen gilt: Ob ein Abschluss berufsbefähigend ist und wie viele Stunden theoretische und praktische Ausbildung in welchen Bereichen dafür nötig sind, hängt von der Methode ab und wird grundsätzlich von den Verbänden definiert, in denen die Berufsleute der einzelnen Methoden zusammengeschlossen sind. Als Faustregel schlagen wir deshalb vor: Wähle eine Ausbildung, die zu einem Abschluss führt, der vom einschlägigen Verband anerkannt ist.

Die fachliche Anerkennung durch die Methodenverbände ist aber nur die halbe Geschichte. Für die Gestaltung der AM/KT-Ausbildung sind auch die Themen wichtig, die wir in Kapitel 4 behandelt haben (z.B. in welchem Kanton du tätig werden möchtest; ob du die Behandlungskosten über eine Krankenkassen-Zusatzversicherung abrechnen willst). Deshalb haben wir die AM/KT-Methoden in Gruppen mit gleichen Bedingungen und Möglichkeiten eingeteilt (siehe Kap. 5.). Hier in Kap. 6. zeigen wir nun auf, wie die Ausbildungen zu den in Kapitel 5. aufgezeigten Methoden-Gruppen aussehen.



Pulsdiagnose

©AdobeStock/
ahockwin

Bevor wir auf die Ausbildungen eingehen, hier noch dies: Zu den meisten AM/KT-Methoden gibt es kurze Einführungskurse, Schnupperwochenenden oder Basisseminare von wenigen Stunden oder Tagen Dauer. Diese richten sich an Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse und sind dafür gedacht, einen ersten Eindruck von einer Methode und Basiswissen zu vermitteln. In solchen Einführungen lernst du z.B. bei der Aromatherapie einige Arten und Verwendungsmöglichkeiten von Pflanzen und Ölen kennen und ausgewählte Rezepturen selber mischen; in anderen Einführungen bekommst du je nach Methode Einblick in Grifftechniken, in die Verwendung von Materialien und Wirkstoffen oder in Wege zur Erhebung von Leidensursachen. So schnupperst du in Methoden hinein – erwirbst aber nur in den wenigsten Fällen das ganze Methodenwissen. Manche umfassenderen Ausbildungen setzen einen solchen Einführungskurs voraus. Das scheint sinnvoll, weil so sichergestellt wird, dass die Teilnehmenden eine konkrete Vorstellung davon haben, was sie in der Ausbildung erwartet.

Zur Planung deiner Ausbildung: Du brauchst nicht von Anfang an zu wissen, ob du auf ein eidg. Diplom hinarbeiten möchtest. Oft schnuppern Interessierte erst einmal in eine Methode hinein, dann in eine andere, besuchen vielleicht hier und dort aus Neugier weitere Kurse und fassen erst allmählich den Entschluss, selber beruflich in die AM/KT einzusteigen. Bei solchem schrittweisem Vorgehen empfiehlt es sich, alle Kurszertifikate zu sammeln, zu notieren, wie viele Stunden Präsenzzeit, praktische Übungen und Selbstlernzeit dazugehörten usw., damit die Stunden ggf. an weitere Ausbildungen angerechnet werden können. Auch gilt zu bedenken, dass nicht alle Schuldiplome unbeschränkt gültig sind. Gerade bei modularen Ausbildungen verlieren Modul-Zertifikate oft nach fünf Jahren ihre Gültigkeit. Wer auf einen eidg. Abschluss hinarbeitet, sollte das in seinem Zeitplan berücksichtigen.

Was wir im Folgenden aufzeigen, sind aber nicht Schnupperkurse und andere minimale Bildungswege, sondern die maximalen Wege, die du mit einer AM/KT-Methode gehen kannst. Die Dauer der Maximalmöglichkeiten variiert sehr stark. So wirst du sehen, dass du in einigen Methoden (z.B. Taping, Hot-Stone-Massage) schon nach ein bis zwei Tagen fertig ausgebildet bist, während du bei vielen anderen mit einer dreijährigen Ausbildung und bis zum

Erwerb z.B. des eidg. Diploms als Heilpraktikerin mit mindestens viereinhalb Jahren Ausbildungszeit rechnen muss. Die längeren Ausbildungen sind übrigens alle berufsbegleitend konzipiert und meist neben einem Arbeitspensum von max. 70–80 Prozent machbar.

Und zuletzt noch dies: Ausbildungen in der AM/KT muss man selbst finanzieren – und das kann ganz schön ins Geld gehen (Branchenzertifikat OdA KT Kinesiologie z.B. ca. CHF 35 000, Zertifikat OdA AM Ayurveda ca. CHF 60 000). Öffentliche Gelder gibt es dafür nicht, mit zwei Ausnahmen: Wer die Prüfung zum eidg. Diplom als Naturheilpraktikerin oder als Komplementärtherapeut ablegt, kann beim Bund nachträglich einen Beitrag an die Ausbildungskosten (der letzten sieben Jahre vor HFP) in der Höhe von max. CHF 10 500 beantragen.

6.1. Ausbildungen ohne oder mit eingeschränkter Anerkennungs-/Registrierungsmöglichkeit (Methoden-Gruppe 1)

Für manche Methoden (unsere Methoden-Gruppe 1) gibt es nur kurze Ausbildungen ohne weitere Möglichkeiten der Anerkennung oder Registrierung, zum Beispiel:

- Hot Stone-Massage
- Pendeln/Radästhesie
- Taping

Diese Methoden lassen sich in kurzer Zeit, d.h. in einigen Stunden oder ein bis acht Tagen, erlernen. Zu



Hot Stone-Massage

©AdobeStock/
gudenkoa

einigen Methoden werden auch längere Ausbildungen bzw. Aufbau- und Spezialisierungskurse angeboten. Absolventinnen erhalten ein schuleigenes Zertifikat und haben die Möglichkeit, die Methode privat anzuwenden oder eigenverantwortlich gegen Bezahlung anzubieten. Zur gewerblichen Tätigkeit eignen sich diese Abschlüsse vor allem dann, wenn sie mit einer einschlägigen Haupttätigkeit kombiniert werden können, z.B. Taping für Mitarbeitende in Fitnesszentren oder Hot Stone-Massage als Zusatzservice in einem Wellnessbad oder Kosmetikstudio.

Bei einigen Methoden dieser Gruppe können sich Inhaberinnen eines einschlägigen Abschlusses (z.B. OdA KT- oder OdA AM-Abschluss, Arztdiplom oder vergleichbare Ausbildung) dafür bei EMR, ASCA und/oder SVNH registrieren lassen (die dafür geforderte Anzahl methodischer Ausbildungsstunden findest du in der Tabelle in Kap. 5.). Beispiele solcher Methoden sind:

- Aromatherapie
- Schröpfen
- Schüsslersalze
- Touch for Health
- Wickel/Auflagen

6.2. Ausbildungen mit Registrierungsmöglichkeiten bei EMR, ASCA und/oder SVNH, ohne Fortsetzung zur HFP (Methoden-Gruppe 2)

Zu vielen AM/-KT-Methoden gibt es umfassende fachliche Ausbildungen, die auf eine professionelle Tätigkeit in eigener fachlicher Verantwortung vorbereiten, auf die Anforderungen von EMR und/oder ASCA ausgerichtet sind oder via SVNH anerkannt werden können, die aber nicht zum Branchenzertifikat OdA KT oder zum Zertifikat OdA AM und den entsprechenden, seit 2015 existierenden Höheren Fachprüfungen (HFP) und eidg. Diplomen führen. Dass das so ist, hat historische Gründe, z.B. dass eine Ausbildung konzipiert und von EMR und/oder ASCA anerkannt wurde, bevor die beiden OdA und HFP überhaupt existierten (siehe Kap. 4.4.), der Abschluss aber immer noch gefragt ist und deshalb von Schulen angeboten wird, und auch, dass sich der Verband der entsprechenden Methode z.B. (noch) nicht der OdA KT angeschlossen hat oder die Ausbildung gemäss Baukastensystem der OdA KT (siehe Kap. 4.3.2.) nicht zur Methode passt.

Die Ausbildungen in diesen Methoden variieren in Länge und Aufbau und schliessen in der Regel mit einer Prüfung ab (Details erhältst du bei den anbietenden Schulen). Sie sind in der Regel berufsbegleitend konzipiert und dauern oft zwei bis drei Jahre.

Hier zur Veranschaulichung drei Beispiele:

- Die Ausbildung in **Phytotherapie** ist Bestandteil von umfassenderen Ausbildungen wie TEN und TCM, kann aber auch als separate und eigenständige Methode in 300 Ausbildungsstunden erlernt werden (zu rechnen ist mit ca. zwei bis drei Jahren). Wer sich mit dieser Methode bei der ASCA registrieren lassen will, braucht neben der methodischen Ausbildung den Nachweis von 450 Ausbildungsstunden in medizinischen Grundlagen. Diese werden von vielen Schulen als separates Modul angeboten (ASCA führt eine Liste mit von ihr anerkannten Anbietern). Die Ausbildungen in Phytotherapie und medizinischen Grundlagen enden je mit einer Prüfung. Die beiden bestandenen Prüfungen ermöglichen es, sich direkt bei der ASCA registrieren zu lassen – d.h. der Nachweis von eigenen Behandlungsstunden ist nicht nötig. (Die Registrierung beim EMR ist nur für Ärztinnen und eidg. dipl. Naturheilpraktiker möglich.)
- Die Ausbildung in **Ortho-Bionomy** ist eine eigenständige therapeutische Ausbildung. Sie dauert zwei bis drei Jahre und umfasst 350–400 Ausbildungsstunden in der Methode. Die meisten Schulen bieten parallel dazu die 150 Ausbildungsstunden in medizinischen Grundlagen an, die die Registrierung bei EMR und ASCA verlangt. Nach Bestehen der beiden Abschlussprüfungen kannst du dich sofort bei der ASCA registrieren. Für die Registrierung beim EMR brauchst du zusätzlich 250 Stunden eigens durchgeführter Behandlungen. Die Registrierung bei der ASCA, die vor der Registrierung beim EMR möglich ist, wird dir helfen, die dafür nötigen Klientinnen zu gewinnen.
- Die Ausbildungen in **Energetischem Heilen** dauern unterschiedlich lange – von ein paar Wochenenden bis zu drei Jahren, wobei zwischen den Ausbildungsblöcken meist einige Zeit liegt, um das Gelernte zu verinnerlichen und zu üben. Abschlüsse in dieser Methode werden von EMR und ASCA nicht anerkannt. Der SVNH bietet hingegen die Möglichkeit, sich über eine umfassende Prüfung zertifizieren zu lassen. Die Prüfung ist zweiteilig und besteht aus einer Prüfung zur therapeutischen Eignung und einer Prüfung der Fachkenntnisse in der Methode.

6.3. Ausbildungen in komplementärtherapeutischen Methoden gemäss OdA KT (Methoden-Gruppe 3)

6.3.1. Branchenzertifikat OdA KT

Heute (anfangs 2025) besteht für rund zwei Dutzend KT-Methoden (anfänglich, d.h. 2015, waren es erst fünf Methoden) die Möglichkeit, eine umfassende Ausbildung zu absolvieren, die auf eine professionelle Tätigkeit in eigener fachlicher Verantwortung vorbereitet und mit dem Branchenzertifikat OdA KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) abgeschlossen werden kann. In diesen Methoden ist das Branchenzertifikat OdA KT (noch) nicht zwingend, denn es lässt sich auch mit dem Verbandsabschluss der jeweiligen Methode praktizieren. Allerdings bürgert sich das 2015 geschaffene Branchenzertifikat OdA KT, das auch methodenübergreifende Berufskennnisse attestiert, immer stärker ein. Wer seine Berufsaussichten langfristig erhalten will, ist deshalb gut beraten, das Branchenzertifikat zu erwerben. Dies ist auch nachträglich möglich (über ein Gleichwertigkeitsverfahren der OdA KT), d.h. für Therapeutinnen, die bereits auf der Basis eines Verbandsabschlusses praktizieren.

Anders als der Verbandsabschluss öffnet das Branchenzertifikat OdA KT den Weg zur Höheren Fachprüfung (HFP) und damit zum offiziellen Berufsabschluss als Komplementärtherapeut/in mit eidg. Diplom in der entsprechenden Methode.

Die Ausbildung in den «OdA KT-Methoden» (Methoden-Gruppe 3, siehe Tabelle Kap. 5.2.) lässt sich berufsbegleitend in etwa drei Jahren absolvieren. Der Unterricht findet – je nach Schule und Lehrgang – an Wochenenden und in Randzeiten, manchmal auch in mehrtägigen, über das Jahr verteilten Unterrichtsblöcken statt. Die Ausbildung erfolgt nach einem Baukastensystem, das den Anforderungen der einzelnen Methoden-Berufsverbände (für das Methodendiplom), der Krankenkassen (für die EMR-/ASCA-Anerkennung) sowie den Vorgaben des Bundes für Weiterbildungen auf der Tertiärstufe gerecht wird. Der Abschluss, das Branchenzertifikat OdA KT, ermöglicht die sofortige Registrierung bei EMR und ASCA.

Der Baukasten enthält vier Module: 1) die methodenspezifische Ausbildung, 2) den sog. «Tronc Commun KT», das sind methodenübergreifende Fächer für alle KT-Ausbildungen, 3) die selbständige praktische Anwendung der Methode und 4) die Abschlussprüfung:



Für jedes Modul wird ein Mindestumfang an Ausbildungszeit gefordert. Dabei werden zwei Begriffe verwendet:

- **Lernstunden:** Als Lernstunden gelten alle Stunden, sowohl die Stunden des Selbststudiums als auch die Kontaktstunden. Eine Lernstunde dauert 60 Minuten und umfasst den Unterricht/die effektive Lernzeit und die anschliessende Pause (10–15 Min.).
- **Kontaktstunden:** Als Kontaktstunde zählt die Zeit im Präsenzunterricht (auch online, sofern synchron) und bei den Prüfungen. Dauer: 60 Minuten inklusive Pause (10–15 Min.).

KT-Praktizierende, die sich die geforderten Kenntnisse bereits auf anderem Weg (formal in Kursen oder nicht formal, auch im Ausland) angeeignet haben, können das Branchenzertifikat über ein von der OdA KT genau beschriebenes Gleichwertigkeitsverfahren erwerben.

In den folgenden Unterkapiteln findest du Erklärungen zu den vier KT-Modulen und ihren Inhalten.

6.3.1.1. KT-Modul 1: Methode KT

In diesem Modul erfolgt die eigentliche Ausbildung in der Methode. Der Umfang beträgt mindestens 500 Kontaktstunden (genauere Zahlen siehe Tabelle Kap. 5.2.).

Die Methodenausbildung erfolgt in drei Bereichen:

- **Methode KT:** theoretisches Wissen über die Geschichte und Entstehung der Methode, die zugrundeliegenden Konzepte, ihre Theorien und Anwendungsmöglichkeiten sowie Erwerb praktischer Kompetenzen wie methodenspezifischer Handgriffe, Bewegungen, Bewegungsabläufe, Behandlungsabläufe usw.
- **Methodenspezifisches medizinisches Wissen:** medizinische Kenntnisse, die für die Methode wichtig sind und über das medizinische Grundlagenwissen hinausgehen, z.B. über bestimmte Knochen- oder Muskelstrukturen, Faszien oder über den Verlauf von Nervensträngen oder das Zusammenspiel von Organen.

- **Methodenspezifische Eigenprozesse:** Hier geht es um die Erfahrung «am eigenen Leib». Alle Auszubildenden müssen eine bestimmte Anzahl von Behandlungen (in der Shiatsu-Ausbildung werden hier z.B. 24 Behandlungen verlangt) selbst als Klientin bei einem Therapeuten der entsprechenden Methode erhalten und diese Erfahrungen in einer Zusammenfassung reflektieren.

6.3.1.2. KT-Modul 2: Tronc Commun KT

Im KT-Modul 2, dem sog. Tronc Commun KT, werden die allgemeinen Kenntnisse und Kompetenzen vermittelt, die für Gesundheitsberufe auf der Tertiärstufe im Schweizer Bildungssystem nötig sind. Die Lerninhalte sind für alle Methoden gleich und umfassen die folgenden Lerneinheiten:

Berufsspezifische Grundlagen / BG (mind. 56 Kontaktstd.)

- BG 1 Gesundheitsverständnis, Menschenbild, Ethik
- BG 2 Berufsidentität, Praxisführung

Sozialwissenschaftliche Grundlagen / SG (mind. 104 Kontaktstd.)

- SG Psychologie, Kommunikation, Gesprächsführung

Medizinische Grundlagen / MG (mind. 180 Kontaktstd.)

- MG 1 Nothilfe, Reanimation
- MG 2 Biologie, Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre, Pharmakologie
- MG 3 Klientensicherheit / Therapeutinnensicherheit

6.3.1.3. KT-Modul 3: Praktikum KT

In diesem Modul, dem Praktikum KT, wird die praktische Anwendung der Methode erlernt und geübt. Zudem werden Erfahrungen mit der Gestaltung einer Therapiesitzung und dem Umgang mit Klientinnen gesammelt. Das Praktikum KT umfasst mindestens 250 Lernstunden (davon mind. 41 Kontaktstunden für Hospitanz) und erfolgt in dreierlei Form:

Hospitanz: Zuschauen bei Behandlungen der Mentorin und Erstellen eines Behandlungsprotokolls, das danach mit der Mentorin besprochen wird.

Mentorierte praktische Arbeit: Durchführen eigener Behandlungen an Klienten unter Beobachtung; das

geschieht zunächst in Form von gegenseitiger Behandlung und Beobachtung in der Lerngruppe, dann in Form von Behandlungen eigener Klientinnen unter Beobachtung des Mentors. Auch hier wird zu jeder Behandlung ein Protokoll erstellt und entweder mit der Lehrperson oder dem Mentor besprochen.

Behandlungen für die Falldarstellung: 15 selbständige, protokollierte Behandlungen an zwei bis drei verschiedenen Klientinnen, die als Grundlage für die Falldarstellungen der Abschlussprüfung dienen.

Viele Schulen haben die Praktikumsstunden in die Ausbildung integriert und auf die Ausbildung verteilt. Zum Beispiel so:

- 1. Jahr gegenseitige Behandlungen der Ausbildungsteilnehmenden in Übungsgruppen
- 2. Jahr Behandlungen von Verwandten, Bekannten und Freunden
- 3. Jahr Behandlungen von «Fremden», womit auch das Akquirieren von Klientinnen erlernt und geübt werden kann.

6.3.1.4. KT-Modul 4: Kompetenzorientierte KT-Abschlussprüfung

Die Abschlussprüfung wird von der Schule organisiert und von schuleigenen Lehrkräften sowie von Expertinnen abgenommen. Nach Vorgabe der OdA KT besteht die Prüfung aus einer schriftlichen Teilprüfung auf der Basis der im Praktikum KT erfolgten «Behandlungen für Falldarstellungen», einer praktischen Teilprüfung in Form der kompletten Erstbehandlung eines unbekanntes Klienten samt Protokollierung (max. 90 Min.) und einer mündlichen Teilprüfung, in der die praktische Prüfung reflektiert und auf Fachfragen geantwortet werden muss (30 Min.).

6.3.1.5. Schulen und Ausbildungsangebote

Die Schulen, die Ausbildungen in den von der OdA KT erfassten Methoden anbieten, sind frei darin, wie sie die Elemente des Baukastens konkret in Bildungsgänge umsetzen. Entsprechend unterschiedliche Angebote gibt es.

Für den Bildungsweg wichtig ist die Unterscheidung von Ausbildungen, die von der OdA KT akkreditiert sind, und Ausbildungen, die nicht von der OdA KT akkreditiert sind:

OdA KT-akkreditierte Ausbildungen: Für einige Methoden gibt es Schulen, die alle vier Module des OdA KT-Baukastens anbieten und deren Lehrgänge von der OdA KT akkreditiert sind. Wer eine solche Ausbildung besucht hat und die Abschlussprüfung besteht, erhält gleichzeitig mit dem Schuldiplom auch das Branchenzertifikat der OdA KT.

OdA KT-akkreditierte Ausbildungen gibt es für Akupressur, APM-Therapie, Atemtherapie, Ayurveda-Therapie, Craniosacral-Therapie, Heileurythmie, Kinesiologie, Reflexzonenmassage, Rhythmische Massage, Strukturelle Integration, Shiatsu und Yoga-Therapie.

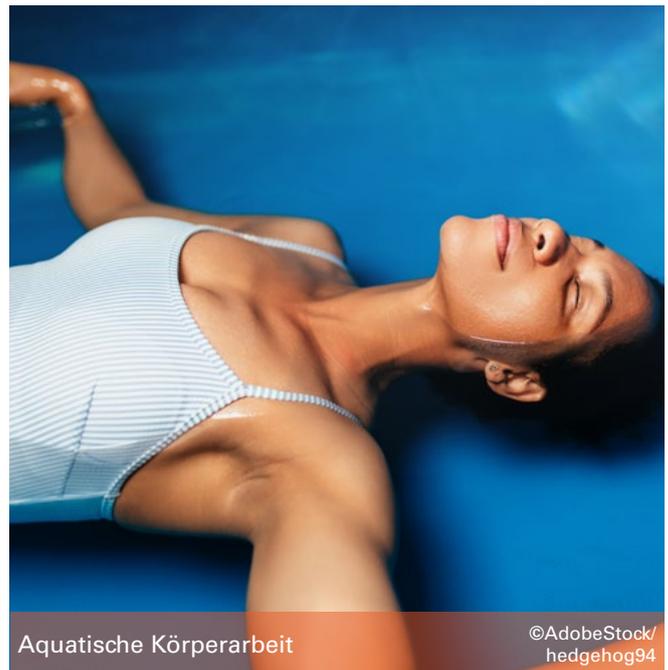
Die OdA KT-führt eine Liste der von ihr akkreditierten Ausbildungen.

Nicht OdA KT-akkreditierte Ausbildungen: Für einige Methoden gibt es keine Schulen, die alle Module des Baukastens anbieten, und deshalb auch keine OdA KT-akkreditierten Ausbildungen. An manchen Schulen kann nur die Methodenausbildung (KT-Modul 1) erlernt werden, andere bieten zusätzlich die Ausbildung in den medizinischen Grundlagen (Teil von KT-Modul 2) oder andere einzelne Lernstoffe des Baukastens an. Wer seine Ausbildung an einer solchen Schule macht, kann alle Module und Modulbestandteile, die noch fehlen, an anderen Schulen nachholen, die Leistungsausweise bei der OdA KT einreichen und dort das Branchenzertifikat OdA KT beantragen.

In dieser Form angeboten werden Ausbildungen in AlexanderTechnik, Aquatischer Körperarbeit, Biodynamik, Eutonie, Faszientherapie, Feldenkrais-Therapie, Polarity, Rebalancing und Trager-Therapie.

Es gibt Schulen, die KT-Ausbildungen in einem zweistufigen Modell anbieten:

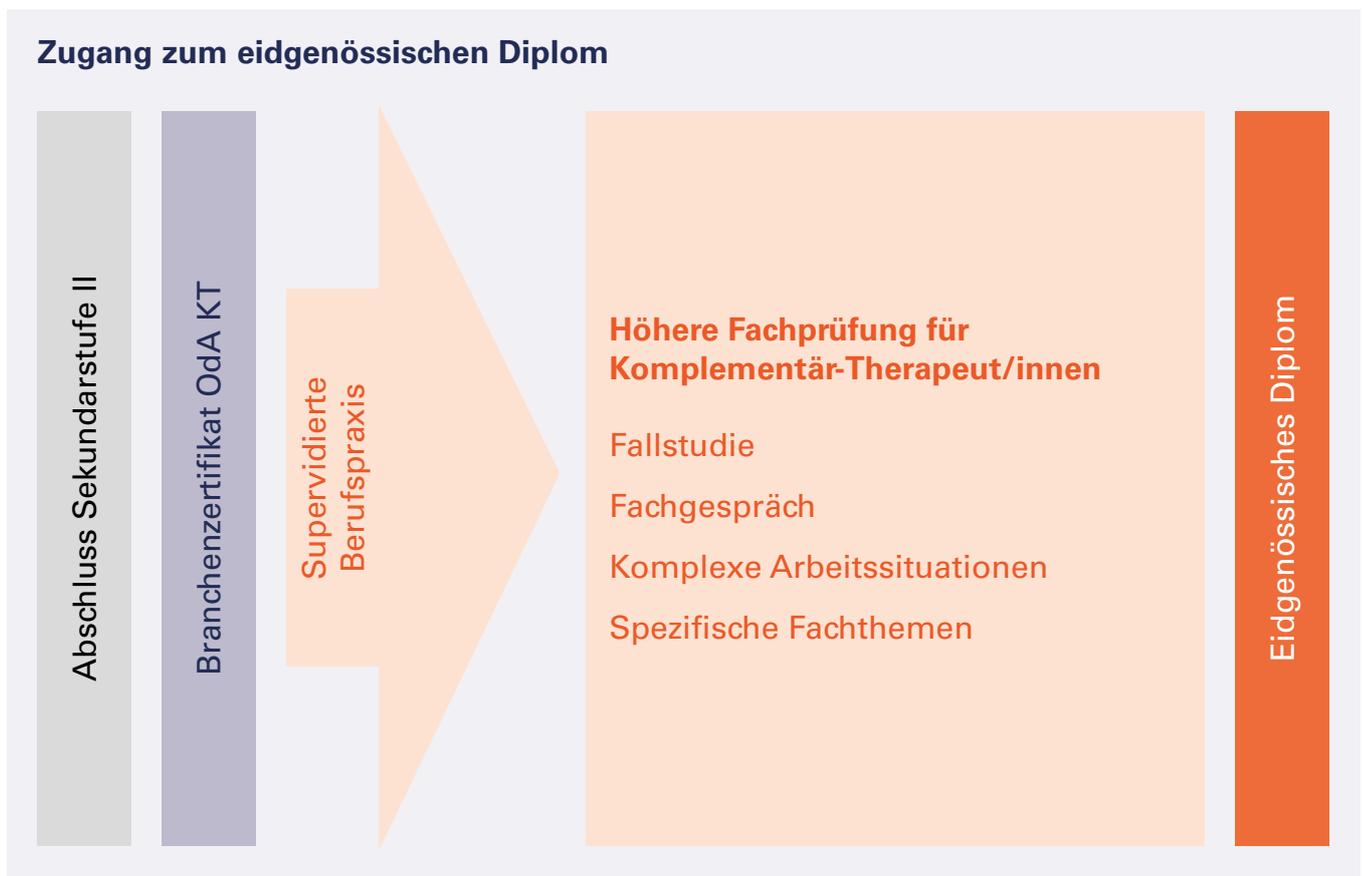
1. Basisausbildung mit Schuldiplom, die die geforderten Ausbildungsstunden für eine EMR- und/oder ASCA-Registrierung enthält
2. Aufbaumodule zum Branchenzertifikat



Dieses zweistufige Modell ist historisch gewachsen (siehe Kap. 4.4.): Erst orientierten sich die Schulen bei der Ausgestaltung ihrer Lehrgänge an den Vorgaben der ASCA, dann am EMR, dann an den von der OdA KT und der OdA AM entwickelten Zertifikatsabschlüssen. Das zweistufige Modell wird nur noch von wenigen Schulen angeboten. Die meisten Schulen haben ihren Lehrplan an die Anforderungen zum Abschluss mit Branchenzertifikat OdA KT angepasst.

6.3.2. KomplementärTherapeut/in mit eidg. Diplom (HFP)

Wer das Branchenzertifikat OdA KT erworben hat, kann auf die Höhere Fachprüfung (HFP) zum eidg. Diplom als Komplementärtherapeutin der entsprechenden Methode hinarbeiten. Anders als das Branchenzertifikat OdA KT setzt die HFP einen Abschluss auf Sekundarstufe II voraus (eidg. Berufsattest, eidg. Fähigkeitszeugnis, Maturität oder gleichwertig).



Wie die Baukasten-Grafik zeigt, braucht es für die HFP nach Erlangen des Branchenzertifikats OdA KT eine Phase der sog. «supervidierten Berufspraxis». Darin muss Berufserfahrung gesammelt werden, und zwar entweder beruflich selbständig (im Sinn der AHV-Bestimmungen) oder in einer vertraglich geregelten Anstellung. Insgesamt sind mind. 600 eigene Behandlungsstunden zu leisten (das entspricht ca. zwei Jahren bei 50-Prozent-Pensum oder drei Jahren bei 30-Prozent-Pensum). Zudem werden für die HFP mind. 36 Std. Supervision einzeln oder in Gruppen verlangt (davon mind. 8 Std. einzeln). Die Supervisionen müssen von mind. zwei verschiedenen, von der OdA KT zugelassenen Supervisorinnen oder Supervisoren vorgenommen werden und dienen dazu, die Weiterentwicklung der fachlichen, personalen und sozialen Kompetenzen zu fördern.

Die Art der Prüfungsvorbereitung ist freigestellt. Einige Schulen bieten Kurse zur Vorbereitung auf die HFP an. Manche Schulen bieten auch akkreditierte Lehrgänge an, die die ganze Ausbildung vom Einstieg in eine Methode über das Branchenzertifikat OdA KT bis zur HFP und zum eidg. Diplom anbieten.

Hier gibt es gute Nachrichten zur Finanzierung: Die HFP führt zu einem eidgenössischen Abschluss der höheren Berufsbildung; da der Bund diese finanziell unterstützt, kann nach Ablegen der Prüfung ein Antrag auf einen Beitrag an die Kosten der Vorbereitungskurse der letzten sieben Jahre gestellt werden (bis zur Hälfte der Kurskosten, max. CHF 10 500; siehe [hier](#)).

Bei der Anmeldung zur HFP müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein bzw. Nachweise vorgelegt werden:

- Branchenzertifikat OdA KT der entsprechenden Methode (die Anlaufstelle für die Anerkennung ausländischer Abschlüsse ist das Schweizerische Rote Kreuz)
- zur supervidierten KT-Berufspraxis (mind. 600 Behandlungsstunden): AHV-Nachweis über selbständige Tätigkeit oder Anstellungsvertrag, aus dem der Umfang der erbrachten Behandlungsstunden hervorgeht
- 36 Std. Supervision bei von der OdA KT zugelassenen Supervisoren

- Berufshaftpflichtversicherung
- Abschluss auf Sekundarstufe II

Die HFP dauert rund fünf Stunden und besteht aus schriftlichen und mündlichen Teilprüfungen: Vorgängig muss eine Fallstudie verfasst werden (schriftlich, ca. 15–20 Seiten), zu der während der Prüfung ein Fachgespräch zu führen ist (mündlich, 45 Min.). In weiteren schriftlichen (2x 105 Min.) und mündlichen (30 Min.) Prüfungsteilen werden die Fähigkeiten zur Analyse und Reflexion komplexer Arbeitssituationen und zur Bearbeitung spezifischer Fachthemen geprüft.

Wer die HFP besteht, erhält das eidg. Diplom und den Titel «KomplementärTherapeut/in mit eidgenössischem Diplom [Methode]». Das Diplom ist der höchste Abschluss im Bereich Komplementärtherapie. Der Berufstitel ist eidg. geschützt und attestiert seiner Trägerin ein vertieftes Verständnis ihres Berufsbilds und die für eine verantwortungsvolle Berufsausübung geforderten Handlungskompetenzen. Die Anforderungen für die HFP sind relativ hoch mit dem Resultat, dass man sich bei diesem Titel darauf verlassen kann, dass ihn nur «Vollprofis» tragen.

6.4. Ausbildungen in Naturheilkunden gemäss OdA AM (Methoden-Gruppe 4)

Wer sich in den naturheilkundlichen Fachrichtungen

- Ayurveda-Medizin (Achtung: nicht zu verwechseln mit «Ayurveda-Therapie», die zur Methoden-Gruppe 3 gehört)
- Homöopathie
- Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN oder
- Traditionelle Chinesische Medizin TCM

ausbilden lassen möchte, hat eine umfangreiche Aufgabe vor sich. Bei diesen «Methoden» – unserer Methoden-Gruppe 4 – handelt es sich um vier umfassende traditionelle Medizinsysteme, die auf eigenen Konzepten beruhen, mit den zugehörigen Methoden behandeln und mit pflanzen- und mineralstoffbasierten Heilmitteln und Substanzen arbeiten und z.B. Tees, Salben, Auszüge und Öle, Verreibungen und homöopathische Potenzierungen anwenden.

Seit der Einführung des Berufs des Naturheilpraktikers bzw. der Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom im Schweizer Berufsbildungssystem 2015 richten sich die Ausbildungen in Ayurveda-Medizin, Homöopathie, TEN und TCM an den Vorgaben der OdA AM aus.

Wer sich umfassend in einer dieser Gesundheitslehren ausbilden lässt, erwirbt zuerst das Zertifikat OdA AM und legt – nach Möglichkeit – später die Höhere Fachprüfung (HFP) zum/zur Naturheilpraktiker/in mit eidgenössischem Diplom ab. – Warum schreiben wir «nach Möglichkeit»? Die Einführung der HFP und des eidg. Diploms Naturheilpraktiker/in haben Bewegung in die Alternativmedizin bzw. ihre Einbettung ins schweizerische Gesundheitswesen gebracht. Sie führen zu zunehmender Akzeptanz seitens der Schulmedizin und verschiedener Institutionen. Beispielsweise haben einzelne Kantone ihre Vorgaben für die Bewilligung zur Berufsausübung (siehe Kap. 4.1.) daran angepasst. Wer sich jetzt für eine Ausbildung entscheidet und sich seine Berufschancen langfristig erhalten will, ist mit dem eidg. Diplom deshalb auf der sicheren Seite – denn es ist ungewiss, wie lange mit anderen Abschlüssen (den bisherigen Verbandsabschlüssen) praktiziert werden kann.

Die Ausbildungen zum Zertifikat OdA AM und zum eidg. Diplom erfolgen nach einem Baukastenprinzip, das den Anforderungen der Berufsverbände (für die Ausbildung in der Fachrichtung), der Krankenkassen (für die EMR- und ASCA-Anerkennung) und der Kantone (für die Berufsausübungsbewilligung) sowie den Berufsbildungsvorgaben des Bundes gerecht wird.

Die Ausbildung umfasst sechs Module, die zum Zertifikat OdA AM führen, und ein (manchmal so bezeichnetes) siebtes Modul, das den Zugang zur HFP und zum eidg. Diplom öffnet:

M1	Medizinische Grundausbildung
M2	Fachrichtung
M3	Gesundheit und Ethik
M4	Arbeit als Therapeut
M5	Betrieb führen und managen
M6	Praktische Ausbildung
M7	Berufspraxis unter Mentorat

6.4.1. Zertifikat Oda AM

Die Ausbildungen dauern drei bis vier Jahre und sind berufsbegleitend konzipiert. Der Unterricht findet – je nach Schule und Lehrgang – an Wochenenden und in Randzeiten statt, manchmal auch in mehrtägigen, über das Jahr verteilten Blöcken.

Der Lernstoff ist auf sechs Module verteilt. Jedes Modul schliesst mit einer Prüfung ab (teilweise mündlich und schriftlich). Die Module behandeln die folgenden Themen:

M1 – Medizinische Grundausbildung (1500 Lernstd., davon mind. 700 Präsenzstd.): naturwissenschaftliches Grundlagenwissen, Biologie, Anatomie, Physiologie, Pathologie, Psychopathologien, medizinische und klinische Untersuchungen, medizinische Notfallmassnahmen, Pharmakologie, Epidemiologie, Hygiene und Infektionsschutz, Überweisungspraxis, Therapiekonzepte.

M2 – Fachrichtung (1000–1700 Lernstd., davon mind. 800–1000 Präsenzstd.): Grundlagen der Ayurveda-Medizin, Homöopathie, TCM oder TEN, dazu gehören Befunderhebung, Diagnose, Indikationen und Kontraindikationen zur Behandlung mittels dieser Fachrichtung, Erstellen von Plänen zur Behandlung, zu Verabreichungen, zur Ernährung, psychologische Begleitung, manuelle Behandlungstechniken, Heilmittelzubereitung, Evaluation und Anpassung von Therapieprozessen usw.

Die Fachrichtung TCM kann in zwei Richtungen absolviert werden: mit Schwerpunkt Akupunktur/Tuina oder mit Schwerpunkt Chinesische Heilmitteltherapie. Die Ausbildung ist auch mit beiden Schwerpunkten gleichzeitig möglich und umfasst dann 2000 Lernstunden (davon mind. 1100 Präsenzstd.).

Die mündlichen und schriftlichen M2-Abschlussprüfungen werden zentral und einheitlich durch die Trägerorganisation der jeweiligen Fachrichtung durchgeführt. Der Modulabschluss M2 entspricht der früheren Abschlussprüfung der einzelnen Naturheilkunden.

M3 – Gesundheit und Ethik (60 Lernstd., davon mind. 28 Präsenzstd.): behandelt berufsethische Grundsätze und vermittelt die Kompetenzen zum Erhalt der eigenen Gesundheit und des Gleichgewichts und zum Einsatz für Gesundheit in der Gesellschaft.



Therapie-Situation

©AdobeStock/
junce11

M4 – Arbeit als Therapeut (300 Lernstd., davon mind. 104 Präsenzstd.): behandelt Themen wie die Gestaltung der Beziehungen mit Klientinnen und Bezugspersonen, Gewährleistung der Patientenführung nach alternativmedizinischen Grundsätzen, Grundprinzipien der Zusammenarbeit, weiterführende therapeutische Behandlungskonzepte, eigene fachliche Weiterentwicklung, Beschaffen und Weitergabe von Wissen, Arbeit im Team, Aufbau eines fachlichen Netzwerks.

M5 – Betrieb führen und managen (90 Lernstd., davon mind. 28 Präsenzstd.): Praxisführung, Verträge, Steuern, Versicherungen, Abrechnungswesen, Handeln nach berufsethischen Prinzipien, Qualitätssicherung der eigenen Arbeit. In der Abschlussprüfung muss z.B. ein Mini-Businessplan erstellt und so gezeigt werden, dass man in der Lage ist, die verschiedenen Aspekte einer zukünftigen selbständigen Tätigkeit oder in einer Gruppenpraxis betriebswirtschaftlich sinnvoll anzugehen.

M6 – Praktische Ausbildung (600 Lernstd.; bei TCM mit zwei Schwerpunkten 800 Lernstd.): In der praktischen Ausbildung werden die erlernten theoretischen und bereits eingeübten praktischen Kompetenzen angewendet, vertieft, reflektiert und gefestigt. Sie befähigt die Studierenden zum eigenständigen Behandeln von Patienten.

Lernorte für die praktische Ausbildung sind Praktikumsstätten (Ambulatorien oder Kliniken) der Bildungsanbieter, Berufspraxen, Kliniken und andere Arbeitsorte des Gesundheitswesens, an denen die beruflichen Kompetenzen praktisch geübt werden können.

M6 unterscheidet sich klar vom praktischen Lernen in M2. In M6 werden reale Patientinnen und Patienten in der Regel über einen längeren Zeitraum behandelt und sowohl Behandlungsverläufe wie Beurteilungen dokumentiert. In M2 wird an Bekannten (häufig andere Ausbildungsteilnehmende) und anderen Nicht-Patienten geübt.

Im Rahmen der praktischen Ausbildung ist auch ein sog. Kurzpraktikum in Institutionen und Praxen des Gesundheitswesens ausserhalb der Komplementärmedizin möglich.

Die Ausbildung wird von verschiedenen Schulen angeboten. Es steht den Schulen frei, in welcher Form sie die Ausbildungsinhalte anbieten. Sowohl die Schulen als auch die Ausbildungen bzw. Module müssen von der OdA AM akkreditiert sein. Die OdA AM führt eine Liste der akkreditierten Anbieter und Module. Bei manchen Schulen wird die praktische Ausbildung (M6) im Rahmen der Ausbildung organisiert, manche Schulen bieten nur die Begleitung und überlassen die Praktikumssuche den Auszubildenden.

Wer alle sechs Modulabschlüsse erarbeitet hat (oder gleichwertige Leistungen belegt hat), erhält das Zertifikat OdA AM (Achtung: Wer sich mit der Ausbildung Zeit lässt, sollte die Gültigkeitszeit der Modulabschlüsse im Auge behalten; diese ist in der Regel fünf Jahre). Das Zertifikat ist eine Voraussetzung für die Zulassung zur HFP zum Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom.

In vielen Kantonen, in denen die Tätigkeit als Naturheilpraktiker bewilligungspflichtig ist, ermöglicht das Zertifikat OdA AM die Tätigkeit unter Mentorat oder Supervision, die ebenfalls für die Anmeldung zur HFP verlangt wird.

6.4.2. Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom (HFP)

Der Weg vom Zertifikat OdA AM bis zum eidg. Diplom besteht aus zwei Teilen: dem selbständigen, aber teilweise von einem Mentor begleiteten Sammeln von Berufserfahrung und der Höheren Fachprüfung (HFP).

Die «Berufspraxis unter Mentorat» ist das siebte Modul (M7) der Ausbildung in Naturheilkunde und dient der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Bei den Mentorinnen handelt es sich um erfahrene und von der OdA AM akkreditierte Fachleute derselben naturheilkundlichen Fachrichtung.

Für M7 müssen mind. 800 geleistete Behandlungsstunden in mind. zwei Jahren (ca. Pensum von mind. 50 Prozent) oder maximal fünf Jahren dokumentiert werden. Zusätzlich müssen 60 Mentorstunden absolviert werden (regelmässig über den ganzen Zeitraum verteilt, mind. 3 Std. pro Halbjahr), einzeln oder in Gruppen.

Die spezifischen Anforderungen an das Mentorat sind genau definiert. Das Mentorat muss man selbst organisieren. Wer alle Mentorstunden beisammen hat, füllt zusammen mit der letzten Mentorin eine Selbstdeklaration aus und beantragt damit bei der OdA AM, bzw. deren Qualitätssicherungskommission QSK AM, den Modulabschluss M7. Nun steht der Weg zur Prüfungsanmeldung offen.

Voraussetzungen für die Zulassung zur HFP sind:

- Abschluss der Sekundarstufe II (eidg. Berufsattest, eidg. Fähigkeitszeugnis, Maturität) oder gleichwertig
- Nachweis von mindestens zwei Jahren Berufspraxis in der gewählten Fachrichtung
- Modulabschlüsse M1–M7 bei akkreditierten Anbietern oder Gleichwertigkeitsbestätigungen (die Anlaufstelle für die Anerkennung ausländischer Abschlüsse ist das Schweizerische Rote Kreuz)
- Mindestalter von 25 Jahren
- Abgabe einer Fallstudie
- Zentralstrafregisterauszug ohne Eintrag, der mit dem Prüfungszweck unvereinbar ist

Die HFP ist mehrteilig: Vorgängig ist eine Fallstudie zu erstellen (max. 50 Seiten), die in einer mündlichen Prüfung (45 Min.) mit Fachleuten diskutiert werden muss. Dazu kommt eine praktische Prüfung. Diese erfolgt in Form der Anamnese und Behandlung eines neuen, nach Fachrichtung passend ausgewählten Patienten. Anamnese, Behandlung und Therapieplan gilt es im Anschluss zu analysieren, zu präsentieren und im Fachgespräch zu begründen.

Wer die Prüfung bestanden hat, erhält das eidg. Diplom und kann den geschützten Titel «Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom in [Fachbereich, z.B. Homöopathie]» führen. Als Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom gehörst du zu den Fachpersonen im Gesundheitswesen und berätst, behandelst, begleitest und unterstützt Menschen bei gesundheitlichen Störungen auf der Basis des von dir erlernten alternativmedizinischen Gesamtsystems. Auch hier gilt: Die Anforderungen für die HFP sind relativ hoch mit



dem Resultat, dass man sich bei diesem Titel darauf verlassen kann, dass ihn nur «Vollprofis» tragen.

6.5. AM/KT-Ausbildungen für Ärztinnen und Ärzte (Methoden-Gruppe 5)

Ärztinnen und Ärzte können sich als Zusatzqualifikation viele KT-Methoden aneignen und teilweise auch damit registrieren lassen (Methoden-Gruppen 1–3). Die allermeisten Methoden bieten keine separaten Weiterbildungen für Ärzte an, sondern erlassen ihnen – wie anderen Teilnehmenden mit schulmedizinischer Vorbildung – gewisse Lernleistungen (aus naheliegenden Gründen natürlich die «medizinischen Grundlagen»).

Bei den AM-Methoden (Methoden-Gruppe 4) bietet sich Ärztinnen eine zusätzliche Möglichkeit, nämlich die Ausbildung in der AM-Fachrichtung Anthroposophische Medizin. Diese steht nur ihnen offen (unsere Methoden-Gruppe 5).

Die Ausbildung in Anthroposophischer Medizin erfolgt beispielsweise in einer zweijährigen berufs begleitenden Ausbildung für Fachärztinnen, Assistenzärzte sowie Studierende an der Akademie Arlesheim für Anthroposophische Medizin. Die Anlaufstelle für verschiedene Aus- und Weiterbildungen in Anthroposophischer Medizin ist die VAOAS, die Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz.

Alle in den vorangehenden Abschnitten von Kapitel 6 beschriebenen AM/KT-Ausbildungen werden von

privaten Bildungseinrichtungen angeboten. Bei der Weiterbildung für Ärztinnen und Ärzte wird eine erfreuliche Entwicklung sichtbar, nämlich der Schritt zur «integrativen Medizin», d.h. zur Kombination von moderner wissenschaftlicher Medizin mit den Erkenntnissen und Methoden traditioneller Medizinsysteme. Sichtbar wird sie unter anderem dadurch, dass die Universitäten entsprechende Angebote in ihr Studienprogramm integrieren. So gehört zu den Einrichtungen der Universitäten Bern und Zürich je auch ein Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM) mit entsprechenden Studienangeboten für Studierende der Medizin. Zudem bieten sie ihnen die Möglichkeit, das Wahlstudienjahr in der anthroposophischen Klinik in Arlesheim zu absolvieren. Auch AM/KT-Weiterbildungen stehen auf ihren Programmen, so etwa an der Universität Zürich eine zweisemestrigere Weiterbildung in TCM für Ärzte oder ein Nachdiplomstudium (CAS) in Ethnobotanik und Ethnomedizin für Ärzte und andere Hochschulabsolventinnen (MSc) mit einschlägiger Berufserfahrung.

Wie intensiv sich die wissenschaftliche Medizin mit AM/KT-Methoden auseinandersetzt und die Kombination fördert, wird auch an den Zielen und Aktivitäten des Schweizer Fachverbands Mind Body Medicine (SFMBM) deutlich, der sein Domizil am IKIM der Universität Zürich hat: «Mind Body Medicine ist ein innovatives, integratives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet, Self Care vermittelt und sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden kann.» (<https://sfmbm.org/>; aufgerufen Januar 2025) – Ähnliche Formulierungen finden sich bei vielen AM/KT-Organisationen. Weiter ist auf der Website des SFMBM zu lesen: «Wir kommen den Bedürfnissen der Schweizer Bevölkerung nach einer evidenzinformierten, ganzheitlichen und ressourcenstärkenden Behandlung der Komplementärmedizin nach und machen die Mind Body Medicine als komplementär- und integrativmedizinische Fachdisziplin sichtbar.»

Übrigens: Mit einer Weiterbildung in AM können Ärzte entsprechende Behandlungen über die obligatorische Krankenpflegeversicherung, d.h. die bei allen Krankenkassen gleichwertige Grundversicherung, abrechnen (siehe Kap. 4.2.). Auch dies spricht für die gesellschaftliche und institutionelle Überwindung des Grabens zwischen Schul- und Alternativmedizin.

[Ausbildung-Weiterbildung.ch](http://ausbildung-weiterbildung.ch) bietet bildungsinteressierten Personen zahlreiche Informationen und Entscheidungshilfen wie **Fragen-Antworten, Tipps, Ratgeber, Selbsttests** oder **Bewertungen** von Lehrgangsteilnehmenden für die Wahl des richtigen Bildungsangebots und der passenden Schule. [Ausbildung-Weiterbildung.ch](http://ausbildung-weiterbildung.ch) – Schnell, treffend, kompetent.

Folgende Ratgeber gibt es auf ausbildung-weiterbildung.ch gratis zum Download

Karriere	8. Privatschulen
Selbstmarketing	8.1 Privatschulen
1. Kaufmännische Aus- und Weiterbildung	9. Hochschulen
1.1 Betriebswirtschaft	9.1 Schweizer Hochschulen
1.2 Finanzplanung, Banken und Versicherungen	9.2 Management auf Master-Stufe MBA, EMBA, MAS
1.3 Marketing, Kommunikation und Verkauf	10. Seminare
1.4 Personal, Organisation, Projekt- und Prozessmanagement	10.1 Den Erfolg von Seminaren und Trainings messen
1.5 Rechnungswesen, Controlling, Treuhand, Steuern	10.2 Seminare erfolgreich planen und organisieren
2. Sprachschulen/-reisen/-aufenthalte	11. Andere Aus- und Weiterbildungs- bereiche
2.1 Sprachen	11.1 Beauty, Fitness und Wellness
3. Informatik	12. Berufliche Neuorientierung
3.1 Informatik	12.1 Berufliche Neuorientierung
3.2 Quereinstieg in die Informatik	13. Allgemeine Ratgeber
4. Industrie/Gewerbe	13.1 So entscheiden Sie sich für den richtigen Bildungsanbieter
4.2 Strassen-, Schienen- und Luft-Verkehr	13.2 So finanzieren Sie Ihre Weiterbildung richtig
4.3 Logistik und Supply Chain Management	13.3 So entscheiden Sie sich für den richtigen Seminaranbieter
4.4 Gebäudetechnik	13.4 Die richtige Weiterbildung finden / Trouvez la formation appropriée / Trovare la giusta formazione continua
4.5 Instandhaltung und Facility Management	13.5 Weiterbildung in der Schweiz für Interessierte aus dem Ausland
4.6 Elektrotechnik und Elektroinstallationen	13.6 Future Skills
4.7 Maschinen- und Metallbau	13.7 Die eigene Berufung finden
4.8 Innendekoration und Inneneinrichtung	14. Ratgeber für Arbeitgeber
4.9 Baugewerbe und Architektur	14.1 Kooperationen zwischen Bildungsanbietern und Unternehmen
4.10 Fahrzeuge und Transportmittel	
5. Gesundheit	
5.1 Gesundheit und Medizin	
5.2 Naturheilkunde und Komplementärtherapie	
6. Bildung/Soziales	
6.1 Berufliche Erwachsenenbildung	
6.2 Sozialarbeit, Betreuung	
6.3 Quereinstieg in die soziale Arbeit	
7. Gastronomie, Hotellerie und Tourismus	
7.1 Küche, Restauration, Hauswirtschaft, Reception	

[Hier geht es direkt zu den Ratgebern.](#)