

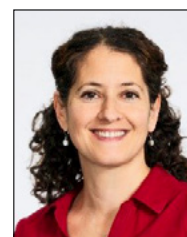
ÜBERSICHT ÜBER HÄUFIG ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE METHODEN IN DER PÄDIATRIE

Katayun Hojat, Mercedes Ogal, Tido von Schoen-Angerer

Diese Übersicht mit Kurzbeschreibungen häufig angewandter komplementärmedizinischer Methoden ermöglicht einen Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen der Therapieverfahren. Die Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Erfahrungs Medizinische Register (EMR), die bekannteste Registrierstelle für Komplementärtherapeut:innen

und Naturheilpraktiker:innen, listet über einhundert komplementär- und alternativmedizinische Methoden sowie Methodengruppen und staatlich anerkannte Berufsabschlüsse auf.

Wir trafen eine sinnvolle Auswahl für die Pädiatrie und hoffen, damit einen guten Einblick geben zu können.



Katayun Hojat

Mercedes Ogal
Tido von Schoen-Angerer

Methoden	Beschreibung	Verbände/Homepage
Anthroposophische Medizin (AM)	Die AM bemüht sich zu verstehen, wie Körper, Geist und Emotionen in den verschiedenen Systemen des Körpers zusammenwirken, und versucht, die natürlichen Heilungskräfte zu unterstützen. Sie zielt darauf ab, das allgemeine Gleichgewicht des Menschen wiederherzustellen, indem sie mit natürlichen Heilmitteln, äusseren Behandlungen sowie Kunst- und Bewegungstherapien arbeitet. <i>Wir verweisen auf den Artikel Atemwegserkrankungen in diesem Heft für weitere Angaben.</i>	VAOAS
Atemtherapie	Diese Therapieform konzentriert sich auf das Bewusstsein des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum und legt Wert auf die Integration der Erfahrungen in den Alltag. Bei der Befunderhebung orientieren sich die Therapeuten am Atembild, der Körperhaltung, der Stimme und den Äusserungen der Klienten. Wichtige Faktoren sind die Atemqualität, Muskelspannung, Haltung und Bewegungsfluss. Durch atem- und körperorientierte Übungen sowie Atembehandlungen werden Empfindungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung gefördert.	www.atem-schweiz.ch
Aromatherapie	Eine besondere Form der Pflanzenheilkunde, bei der ätherische Öle aus Pflanzen zur Förderung der Gesundheit verwendet werden. Diese ätherischen Öle haben heilende Eigenschaften und können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, um die Lebenskraft zu stärken. Die Wirkstoffe von ätherischen Ölen können auf verschiedene Weise aufgenommen werden: durch Inhalation über den Geruchssinn, durch die Haut bei Massagen mit verdünnten Ölen und durch die Verdauungsorgane bei oraler Einnahme – wobei auf die orale Einnahme bei Kindern verzichtet werden sollte.	arthes.ch

<https://doi.org/10.35190/Paediatria.d.2025.1.6>

Korrespondenz:
katayun.hojat@
lindenhofgruppe.ch

Ayurveda	Ayurveda (Sanskrit: Ayus = Leben, Veda = Wissen) stammt aus der vedischen Hochkultur Indiens und gilt als das älteste Gesundheitssystem der Welt, basierend auf dem Wissen über die Einheit des Menschen mit der Natur und der Erhaltung des Gleichgewichts der bioenergetischen Prinzipien (Vata, Pitta, Kapha). Therapeut:innen führen Befunderhebungen durch, bieten individuelle Beratung und Coaching in Ernährung, Lebenshygiene und Psychologie an. Sie nutzen differenzierte Teil- und Ganzkörper-Manuel-Therapien und behandeln nichtinvasiv, im Gegensatz zu Ayurveda-Medizinern.	www.vsamt.ch www.ayurveda-verband.ch
Bachblüten-Therapie	Eine vom britischen Arzt Edward Bach entwickelte Methode, deren Grundlage 38 Blütenessenzen bilden, deren Einnahme seelische oder emotionale Störungen im Menschen beheben und somit auch bei Krankheiten eingesetzt werden können. Krankheit oder eine Krise bedeutete für Dr. Bach eine seelische Gleichgewichtsstörung. Ziel: den Einklang/die Harmonie und damit den Kontakt zum eigenen «Lebensplan» wieder herzustellen.	www.vdh-heilpraktiker.de/wissen/therapie-infoblaetter/bachbluetentherapie/
Bewegungs- und Körpertherapie	Der Mensch drückt Befinden, Gefühle und Gedanken durch Bewegungen, Gesten und Mimik aus. In der Bewegungs- und Körpertherapie werden körperliche und seelische Erfahrungen sichtbar gemacht und in einen biografischen Zusammenhang gebracht. Blockaden in Bewegungs-Haltungs- und Gefühlsmustern werden erkennbar und können bearbeitet werden. Die Klienten erleben gesundheitsfördernde Bewegungen, die Körperhaltung und Koordination verbessern. Gleichgewichtsschulung stärkt die Stabilität, während Atemschulung und Berührungsarbeit die Selbstwahrnehmung aktivieren. Freie Bewegung und Tanz bieten Zugang zu eigenen Gefühlen und fördern die kreative Ausdrucksfähigkeit. Der Einsatz verschiedener Materialien regt zum Experimentieren an und weckt Bewegungsfreude. Die Therapie soll die körperliche und psychische Gesundheit fördern, erschliesst persönliche Ressourcen und stärkt soziale Fähigkeiten sowie individuelle Kreativität.	www.bgb-schweiz.ch
Biodynamik	Sie zielt darauf ab, den Menschen mit seiner ursprünglichen Ganzheit und Lebendigkeit in Kontakt zu bringen, was zu einer gesteigerten Resilienz führt. Entwickelt von Gerda Boyesen in den 1950er- und 1960er-Jahren, basiert die Therapie auf den Arbeiten von Sigmund Freud und Wilhelm Reich und ist mittlerweile in Europa verbreitet. Ungleichgewichte zwischen Körper, Seele und Geist äussern sich in Spannungen und Blockaden. Boyesen erkannte die wichtige Rolle des vegetativen Systems, insbesondere des Darms, bei der Verarbeitung psychischer Erlebnisse, was sie als «Psychoperistaltik» bezeichnete. Ziel der Therapie ist es, durch Körperbehandlungen ein Gleichgewicht (Homöostase) herzustellen, damit Klienten ein freies energetisches Strömen im Körper wahrnehmen und das Erlebte durch Selbstregulation und Gespräche integrieren können.	www.gbpev.de
Bioresonanztherapie	Diese basiert auf der Annahme, dass im Körper ein elektromagnetisches Feld existiert. Bei Störungen dieser Schwingung können Krankheiten ausgelöst werden. Es werden elektromagnetische Wellen im ultrafeinen Bereich benutzt, um körpereigene Reaktions- und Regulationskräfte zu aktivieren.	www.heilpraktiker.org/bioresonanzdiagnostik

Craniosacral Therapie	Durch sanfte und ruhende Berührungen ist das Ziel dieser Therapieform (eine Unterform der Osteopathie) eine Steigerung von Harmonie und Balance sowohl im Körper als auch im Geist. Ihr Hauptziel besteht darin, die Selbstregulierung des Körpers zu unterstützen, die Selbstwahrnehmung zu erweitern und die natürlichen Selbstheilungskräfte zu fördern. Die Craniosacral Therapie will dazu beitragen, dass Menschen in Balance sind und eine erhöhte Resilienz im Alltag entwickeln können.	www.craniosuisse.ch
Eutonie	Eine Körperarbeit, die auf dem bewussten Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers in Beziehung zur Umwelt basiert. Die Therapeut:innen arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und nutzen verbale Anleitungen sowie Bewegungsstudien, um neue Erfahrungen zu ermöglichen. Die Eutonie-Arbeit soll zu einer ausgewogenen und flexiblen Körperspannung führen, die Gesundheit, persönliche Entwicklung, soziale Fähigkeiten und Kreativität fördern. Selbstständigkeit und Verantwortungsübernahme sollen gestärkt werden.	www.eutonie.ch
Heileurythmie	Durch Bewegungsübungen, die alle Ebenen des Menschen ansprechen, unterstützt sie die eigenaktive Gesundheit. Als Teil der anthroposophischen Medizin basiert Heileurythmie auf den inneren Bilderkräften, die den Organismus beleben und in Sprache und Musik zu finden sind. In der Ausbildung lernen Therapeut:innen, diese Bewegungen zu verfeinern und therapeutisch anzupassen. In der Therapie führen Klient:innen angepasste Bewegungen aus und begleiten sie mit innerer Aktivität und Bewusstsein. Heileurythmie wird zur Behandlung körperlicher und psychischer Erkrankungen in Kliniken, Praxen und in der Heilpädagogik eingesetzt und kann von Säuglingen bis zu älteren Menschen angewendet werden, meist in Form von Einzeltherapie.	www.heileurythmie.ch
Homöopathie	Die Basis einer homöopathischen Behandlung bildet die Verschreibung von Arzneimitteln nach dem Ähnlichkeitsprinzip. Dieses von Samuel Hahnemann (1755-1843, Begründer der Homöopathie) aufgestellte Prinzip besagt, dass zur Behandlung bestimmter Symptome erkrankter Personen ein Arzneimittel eingesetzt werden soll, welches in gesunden Probanden möglichst ähnliche Symptome erzeugt. Homöopathische Arzneimittel werden in der Regel in potenzierte Form verschrieben, d. h. die Ausgangssubstanz wird nach einem definierten Verfahren seriell verdünnt und dabei unter Einsatz mechanischer Energie intensiv gemischt. <i>Für mehr Informationen verweisen wir auf den gesonderten Artikel in dieser Ausgabe.</i>	www.homoeopathie-schweiz.org
Hypnose	Die medizinische Hypnose ist ein aktiver, alternativer Bewusstseinszustand der oft, jedoch nicht immer Entspannung beinhaltet und währenddessen die Konzentration so gesteigert ist, dass Suggestionen akzeptiert werden, so dass natürliche und mentale Fähigkeiten optimal genutzt werden können. Einige Indikationen: Bettnässen, Nägel kauen, Ängste (vor Hunden, im Dunkeln etc.), Heimweh, Schule und Lernen, Konzentration, Schlafstörungen, Stottern, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Mobbing, Suchtproblematiken.	www.smsch.ch www.hypnose.ch verband-schweizer-hypnose-therapeuten.ch

Kinesiologie	Kinesiologie ist eine Methode der Komplementärtherapie, die Menschen mit somatischen und psychosomatischen Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen sowie nach Unfällen und medizinischen Eingriffen unterstützt. Sie betrachtet psychische, strukturelle und ernährungsbedingte Faktoren, die den Energiefluss beeinträchtigen. Durch kinesiologische Muskeltests werden Ungleichgewichte im Energiesystem identifiziert, und individuelle Ausgleichstechniken werden entwickelt. Der Energieausgleich erfolgt durch Berührung, Bewegung, Energie und Atem in Bezug auf spezifische Themen. Klienten aktivieren ihre Ressourcen und erfahren, wie die Harmonisierung der Energien die Selbstregulierungskräfte des Körpers stärkt.	www.kinesuisse.ch
Maltherapie/ Kunsttherapie	Die Maltherapie für Kinder gibt ihnen eine spielerische Ausdrucksform. Kinder verstehen ihre Gedanken und Gefühle dadurch besser und teilen diese auf einfache Weise mit. Sie lernen, mit ihren Ängsten und Sorgen umzugehen. Ausserdem entdecken sie ihre kreativen Fähigkeiten, was wiederum ihr Selbstvertrauen stärkt.	www.gpk.ch
Musiktherapie	<i>Musiktherapie ist der gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. In der rezeptiven Musiktherapie spielt der Therapeut dem Patienten Musik vor und lässt die Töne auf ihn wirken. In der aktiven Musiktherapie erzeugt der Patient selbst Klänge und darf verschiedene Instrumente ausprobieren.</i> <i>«Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist».</i> Victor Hugo	www.musictherapy.ch
Osteopathie	Es werden Blockaden, Fehlstellungen oder Verspannungen im Bewegungsapparat, den Knochen, Muskeln und Organen erspürt und mit bestimmten Techniken gelöst. Angewandt v.a. bei Neugeborenen nach der Geburt, Babys mit Einschlafproblemen, Kopfasymmetrien (Plagiocephalie) und Schmerzen beim Zahnen, Kinder im Wachstum, Jugendlichen mit Kopfschmerzen, Skoliosen oder auch unterstützend während kieferorthopädischen Behandlungen.	www.fso-svo.ch
Phytotherapie	Die «Pflanzenheilkunde» ist eine sehr alte Heilmethode, die vor allem Extrakte aus Blüten, Wurzeln, Rinde oder Samen verschiedener Pflanzen nutzt. Auch Mineralien oder tierische Produkte können verwendet werden. <i>Wir verweisen auf den Artikel Atemwegserkrankungen in diesem Heft für weitere Informationen.</i>	www.smgp-sspm.ch
Reiki	Reiki ist eine alte japanische Heilkunst, bei der universelle Energie durch die Hände fliesst, um den Körper zu revitalisieren und zu regenerieren. Diese Therapie ist besonders sanft und kann vielfältig eingesetzt werden. Reiki fördert tiefe Entspannung, unterstützt die natürliche Heilung und stärkt das Immunsystem.	www.reiki.swiss
Sophrologie	Die Sophrologie ist eine Form der Bewusstseinsschulung, bei der verschiedene Atem- und Entspannungstechniken zu therapeutischen und präventiven Zwecken eingesetzt werden. Dem Begriff «Sophrologie» liegen drei griechische Wörter zugrunde: «sos» bedeutet Harmonie, Ausgeglichenheit, Gleichgewicht, «phren» steht für Bewusstsein und «logos» für Wort, Wissenschaft. Der Begriff bedeutet übersetzt so viel wie «die Wissenschaft von der Ausgeglichenheit des Bewusstseins». Ziel der Sophrologie ist demnach das Erlangen einer Ausgewogenheit zwischen Körper, Seele und Geist.	www.sophrologiesuisse.com

Tibetische Medizin/ Healing	Die Tibetische Medizin hat als drittes grosses asiatisches Medizinsystem – neben der Chinesischen und Ayurvedischen Medizin – Wertvolles für die moderne Praxis zu bieten. Ihre universellen und zeitlosen Prinzipien ermöglichen praktisch umsetzbare Therapiemöglichkeiten vor allem bei psychosomatischen und chronischen Erkrankungen. Die Tibetische Medizin, Sowa Ripga («Das Wissen vom Heilen») hat eine eigene mit der buddhistischen Psychosomatik verbundene Tradition. Sie beruht auf einer «3-Säfte-Lehre». Herzstück ist das «MindBody-Konzept», Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes, das sich durchgängig in Theorie, Diagnostik und Praxis wiederfindet. Die Lehrinhalte der «4 Tantras» des Gyud-Shi, des klassischen Lehrbuchs der Tibetischen Medizin, repräsentieren ein einzigartiges medizinthoretisches Modell. Das tibetische Pulsieren ist eine Unterform, dessen Hauptziel es ist den Körper mit seinen Instinkten, den Emotionen mit den Gefühlen und den Geist mit seinem Denken in Einklang zu bringen, zu stärken. Es wird versucht durch sanften Druck blockierende Energien wieder ins Fliesen zu bringen.	www.gstf.org/tibet/medizin
TCM (Akupunktur)/ traditionell chinesische Medizin	Die Akupunktur ist eine der fünf Säulen der verschiedenen Behandlungsmethoden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch das Setzen von dünnen Nadeln an genau definierte Akupunkturpunkten werden Energieblockaden gelöst und die Durchgängigkeit der Meridiane wieder hergestellt. Die Akupressur arbeitet mit der Massage der Akupunkturpunkte. Ebenso können diese Punkte auf durch Laser oder durch feinste kleine Dauernadeln oder Moxibustion stimuliert werden. Eine weitere Säule der TCM ist die Kräutherapie (mit chinesischen oder westlichen Kräutern), die als Pillen, Tee oder Dekokt eingenommen werden. Weitere Säulen sind Tai Chi, Tuina und die Ernährungstherapie.	www.akupunktur-tcm.ch
Toyohari (Schmerzlose Akupunktur) Shonishin	Diese verfeinerte, sanfte japanische Kontakt-Nadelungsmethode, bei der nicht in die Haut eingedrungen wird, reguliert die Lebens- und Körperenergie. Der Effekt der Nadelung wird sofort am Puls kontrolliert. Diese Therapie ist besonders für Kinder und für Personen geeignet, welche Angst vor Nadeln haben. Indikationen bei Kindern: Unruhe, 3 Monatskoliken, Verdauungsstörungen, Allergien, Entwicklungsstörungen, Schlafstörungen. Shonishin ist die japanische Kinderakupunktur, welche mit Streichungen, Druck-, Massage- und Vibrations-techniken entlang der Meridiane und an einzelnen Punkten arbeitet.	www.toyohari.ch www.shonishin.de/index.htm
Tomatis	Mit Klangkontrasten, die so arrangiert sind, dass sie das Gehirn auf natürliche Weise stimulieren, wirkt die Tomatis® Methode auf die Plastizität des Gehirns. So kann es Veränderungen besser analysieren und somit aufmerksamer auf äussere (und neue) Ereignisse reagieren. Neue Informationen werden besser integriert, das Lernen fällt leichter.	www.a-p-p.ch

Yogatherapie	Eine therapeutische Anwendung ganzheitlicher Yoga-Methoden. Es werden Ungleichgewichte evaluiert, um Beschwerden zu lindern und den Genesungsprozess zu fördern. Gemeinsam mit den Klienten:innen entwickeln die Therapeut:innen eine individuelle Therapieform, die Körperübungen (Âsana), Atemtechniken (Prânâyâma) sowie Entspannungs- und Konzentrationsmethoden umfasst. Die Klient:innen üben regelmässig zu Hause, während die Therapeut:innen die Praxis überwachen und anpassen. Yoga-Therapie kann individuell oder in Kleingruppen durchgeführt werden, wobei die Gruppeninteraktion Ressourcen zur gegenseitigen Unterstützung fördert. Ziel ist die Stärkung der Selbstwahrnehmung.	www.yoga.ch
---------------------	--	--------------------

Für das Literaturverzeichnis verweisen wir auf unsere Online Version des Artikels.

Autor:innen

Dr. med. Katayun Hojat, Neonatologie und Wochenbettstation, Lindenhofspital, Bern

Dr. med. Mercedes Ogal, Integrative Medizin Innerschweiz AG, Brunnen

Dr med. Tido von Schoen-Angerer, Centre médical de la Chapelle, Grand Lancy et Service de pédiatrie générale, hôpital des enfants HUG, Genève

Die Autor:innen haben keine finanziellen oder persönlichen Verbindungen im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.