

Paracelsus-Spital, Richterswil

Ein ganzheitliches Spital für alle

Das Paracelsus-Spital hat sich auf die anthroposophische Medizin spezialisiert, die es sorgsam mit der Schulmedizin verbindet – für eine natürliche und ganzheitliche Behandlung.

Auf den ersten Blick ist das Paracelsus-Spital einfach ein modernes kleines Regionalspital mit allem, was dazugehört: von der Notfallaufnahme rund um die Uhr bis zur modernen Medizintechnik in den Operationssälen und den wichtigsten Fachabteilungen. Und doch ist es etwas Besonderes. Es ist das einzige Spital im Kanton Zürich, das von der Gesundheitsdirektion einen Leistungsauftrag zur Grundversorgung in Komplementärmedizin hat. Deswegen ist das gemeinnützige, von einem Verein getragene Spital nicht etwa nur privat Versicherten vorbehalten, sondern steht auch den grundversicherten Patientinnen und Patienten offen.

Natürlich und ganzheitlich

Wie erfüllt das Paracelsus-Spital den komplementärmedizinischen Zusatzauftrag? Es ist spezialisiert auf die anthroposophische Medizin. Dabei ist das schulmedizinische Wissen und Können der Ärztinnen und Ärzte die selbstverständliche Grundlage für jede Diagnose und Behandlung. Der naturwissenschaftliche Zugang wird jedoch erweitert und das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist berücksichtigt. Um die Selbstheilungskräfte der Patientin / des Patienten zu fördern, werden Heilmittel aus dem Pflanzen- und Tierreich oder mineralischen Ursprungs einge-



Das Paracelsus-Spital in Richterswil vereint die anthroposophische Medizin mit der Schulmedizin und bietet eine breite Palette an komplementärmedizinischen Therapien an. (zvg)

setzt. Künstlerische Therapien ergänzen die Behandlung. Natürliche Heilmittel und kompetente Beratung dazu bilden übrigens seit gut einem Jahr auch das Schwerpunktangebot der Paracelsus-Apotheke beim Bahnhof Richterswil.

Das Behandlungsspektrum des Paracelsus-Spitals reicht von Innerer Medizin über Chirurgie, Gynäkologie und Urologie. Ganz neu gehört auch die Hämatologie dazu, die sich mit Erkrankungen des Blutes befasst, und ein Schwerpunkt Onkologie ist geplant. Weit über die Region hinaus bekannt ist die Geburtsabteilung. Hier finden wer-

dende Eltern zugleich die individuelle Betreuung eines Geburtshauses und die Sicherheit eines modernen Spitals.

Ja zur Komplementärmedizin

Der Geschäftsführer des Paracelsus-Spitals, Dr. Lukas Rist, ist gleichzeitig Gesamtprojektleiter der Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin», die eine stärkere Stellung der Komplementärmedizin im Gesundheitswesen fordert. Der Biologe hat zuvor am Paracelsus-Spital die Wirksamkeit natürlicher Heilmittel wie beispielsweise Mistelpräparaten erforscht, was ihn zum glaubwürdi-

gen Verfechter der Komplementärmedizin macht.

Das Paracelsus-Spital bietet in allen Fachbereichen auch ambulante Behandlungen an, zum Beispiel Physiotherapie und andere komplementärmedizinische Therapien. Die Küche des Paracelsus-Spitals verarbeitet vorwiegend biologisch-dynamische Frischprodukte aus regionalem Anbau. In der Cafeteria mit Gartensitzplatz und Aussicht über den Zürichsee ist die gesunde Kost für alle zu geniessen. (pd)

Paracelsus-Spital Richterswil, Bergstrasse 16. Telefon 044 787 21 21. www.paracelsus-spital.ch

Naturheilpraxis Michel Guichard, Rapperswil-Jona

Die Ernährung als tägliche Medizin

Zivilisationskrankheiten sind oftmals auf langjährige falsche Ernährung zurückzuführen – ein individuell angepasster Speiseplan hilft.

«Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein.» Dies schrieb der Vater der modernen Medizin, Hippokrates, vor mehr als 2400 Jahren. Tatsächlich sind diese Worte schon lange in Vergessenheit geraten, zu Gunsten der chemischen Pharmaprodukte und der industriellen Nahrung. Essen wurde zu einer Frage der Kalorien, Fettsäuren, Kohlehydrate, Proteine, Vitamine, Mineralsalze und sogar der Medikamente, die manchmal den Nahrungsmitteln beigefügt werden. Trotz dieser so genannten «gesunden» Zusätze ist eine Zunahme der chronischen Krankheiten und der Fettleibigkeit zu beobachten. Krankheiten, wie zum Beispiel Arteriosklerose, Kreislaufstörungen, Diabetes Typ 2, Allergien so-

wie Alterskrankheiten wie Alzheimer oder Parkinson, sind wie viele andere Symptome grösstenteils auf langjährige falsche Ernährung zurückzuführen – es sind dies die so genannten Zivilisationskrankheiten.

Individuell angepasste Ernährung

Dadurch, dass unser Körper ein System ist und als ein sehr komplexer Regelkreis funktioniert, soll nicht nur der Einfluss auf der Ebene der Zellen oder der Organe berücksichtigt werden, sondern auch auf derjenigen der Aufbereitung im Darm und des Transportes durch das Blut und jene der Lymphen. Eine angepasste Ernährung entlastet den Darm, den Transport sowie die Entgiftungsorgane.

Erfahrener Naturheilpraktiker

Michel Guichard, kantonally approbierter Naturheilpraktiker in Rapperswil, hat im Laufe seiner 15-jährigen Erfahrung mit Hilfe der Bioresonanz, der dynamischen Schröpfmassage respektive -drainage und Myoreflextherapie ein



Naturheilpraktiker Michel Guichard setzt auf eine angepasste Ernährung. (zvg)

Behandlungskonzept erarbeitet, welches die individuelle Belastung durch Unverträglichkeit und versteckte Allergien berücksichtigt. Die Transportflüssigkeiten werden dabei durch die Ernährungsumstellung saniert, die Blo-

ckaden und Stauungen des Kreislaufs durch Myoreflextherapie und Schröpfdrainage gelöst und die Entgiftungsorgane entlastet und aktiviert. (pd)

Naturheilpraxis Michel Guichard, Neue Jonastrasse 52, 8640 Rapperswil, Telefon 055 211 13 27.

Praxis Germaine Dhur Spillmann, Stäfa

Die heilende Kraft in uns

Atemtherapie/Atemmassage können praktisch in allen Lebenssituationen angewendet werden. Dabei geht es vor allem darum, die gesunden, heilenden Kräfte im Menschen zu fördern – sei dies im seelischen wie körperlichen Bereich. Durch Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreicht die Atemtherapie/Atemmassage eine Wohlspannung, die sogenannte Eutonie. Diese bewirkt eine allgemeine Steigerung der Widerstandskraft und trägt zur Förderung der Heilungsvorgänge auf körperlicher sowie auf seelischer Ebene bei.

Durch die Berührungsarbeit auf der Liege hat die Atemtherapie/Atemmas-

sage Auswirkungen auf das Körperempfinden, die Gefühle, die Gedanken und das soziale Umfeld der Klientinnen und Klienten. Die Atemgriffe, verbunden mit gezielten Körperübungen, können zur Lösung von Verspannungen und Blockaden beitragen und auch bei Atem- und Haltungsbeschwerden hilfreich sein. Das begleitende Gespräch fördert die Integration der neuen Erfahrungen und Erkenntnisse in den eigenen Alltag. (pd)

Praxis für Ganzheitliche Integrative Atemtherapie und Atemmassage, Germaine Dhur Spillmann, dipl. Atemtherapeutin IKP, Geissenstrasse 6, 8712 Stäfa. Telefon 044 926 11 37. www.proffrauen.ch/pages/dhur

Cosmos-Institut, Rapperswil

Achtsamkeit mit sich selbst

Die Wissenschaft bezeichnet die Gesundheit als Trend der Zukunft, denn Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dabei geht es nicht nur um körperliches Wohlbefinden, sondern um Gesundheit im ganzheitlichen Sinn. Dazu zählen zum Beispiel das Wahrnehmen und Leben unserer individuellen Bedürfnisse, die körperliche Bewegung, das Selbstwertgefühl, eine sinnvolle Lebensausrichtung genauso wie das Gefühl, geliebt zu werden und Liebe zu geben. Auch wenn die Umstände oder die Gegebenheiten des Lebens oft nicht geändert werden können, ist es möglich, die mentale Einstellung dazu zu verändern.

Es ist eine Frage der Werteüberzeugung, wie eine Situation betrachtet wird und welche Gefühle sie auslöst. Oft braucht es eine Veränderung des Blickwinkels, um im Alltag nicht zu verzweifeln, sondern stattdessen den Mut zur persönlichen Veränderung zu finden. Ganzheitliche Gesundheit ist Balance und Harmonie der physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene – die Einheit von Mensch und Kosmos. (pd)

Massagen, Beratung, Kosmetik und Ernährung (von den Krankenkassen anerkannt): Cosmos-Institut, Helene Mächler-Villiger, Neue Jonastrasse 110, 8640 Rapperswil. Tel. 055 210 00 90. www.cosmos-institut.ch

Rolf Ott & Elisabeth Urban, Au

Wohltuende Schwingungen

Der Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich schenkt mit sanften Schwingungen Entlastung und Entspannung.

Die Methode des Wirbelsäulen-Basis-Ausgleichs nach Rolf Ott® wurde vor bald drei Jahrzehnten vom gleichnamigen Schweizer begründet und beruht einerseits auf den Erkenntnissen der klassischen Akupunktur und andererseits auf denen westlicher Massage-, Dehn- und Bewegungstechniken. Aus dem Bewusstsein, dass eine gestörte Statik immer den Energiekreislauf negativ beeinflussen wird – und umgekehrt –, wird der WBA immer mit einer Akupunktur-Massage (APM) verbunden. Mit dem WBA ist es in relativ kurzer Zeit möglich, einen Beckenschiefstand in einer sehr sanften und angenehmen Art und Weise zu beheben. Dies bewirkt, dass das Skelett wieder im Lot ist und damit die Energien das Fließgleichgewicht wieder finden.

Patentiertes Schwingkissen

Bei der ganzen Behandlung kommt dem rechtlich geschützten Schwingkissen von NM eine ganz besondere Bedeutung zu. Durch sanftes Schwingen des Klienten auf dem Kissen – der Klient befindet sich dabei in Bauchlage – kommt es in der Kombination von Schwingung und Dehnung zu einer optimalen Entlastung der Wirbelsäule sowie zu einer Entspannung im ganzen Körper. Dabei werden alle Gelenke sehr sanft mobilisiert, und es kann sogar ein Regenerieren der Bandscheiben beobachtet werden. In vielen Fällen ist es schliesslich möglich, eine Fehllage durch die Methode des WBAs zu korrigieren, meistens aber zumindest, die unerträglichen Schmerzen zu beseitigen oder zu mildern. Schliesslich werden dem Patienten aber auch viele die Gesundheit fördernde und erhaltende Anweisungen mitgegeben, insbesondere erfolgt eine individuelle Beratung für gezielte Bewegung in Form eines Übungsprogramms. (pd)

Rolf Ott & Elisabeth Urban: Gemeinschaftspraxis für Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich, Untertortstrasse 3, 8804 Au. Telefon 044 680 32 33

Maja Konecnik, Stäfa

Linderung von den Füßen her

Die Fussreflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Arbeit am Menschen. Sie hilft, seelische und körperliche Blockaden zu lösen. Energie und Selbstheilungskräfte werden im ganzen Körper freigesetzt. Die Fussreflexzonenmassage kann bei unterschiedlichen Beschwerden, wie bei Kopfschmerzen und Nackenverspannungen, Magen-Darm-, Nieren-/Blasen- oder Menstruationsbeschwerden, Stress und emotionaler Anspannung, Linderung verschaffen. (pd)

Maja Konecnik, dipl. Fussreflexzonentherapeutin, Tödistrasse 8, 8712 Stäfa. Tel. 044 481 20 15 oder 079 521 34 14

Eva Flück, Hombrechtikon

Ganzheitliche Therapieform

Eva Flück, dipl. Krankenschwester und Fussreflexzonentherapeutin, führt seit zehn Jahren mit gutem Erfolg die Praxis für Fussreflexzonenmassage im Zentrum von Hombrechtikon. Als ganzheitliche Therapieform ist die Reflexzonenmassage bei vielerlei Beschwerden, aber auch als Massnahme zur Gesundheitserhaltung und -förderung einsetzbar. Bei akuten oder chronischen schweren Erkrankungen unterstützt die Fussreflexzonenmassage medizinische und/oder chirurgische Interventionen. (pd)

Informationen und Anmeldungen: Eva Flück, Telefon 055 244 53 81 oder eva.flueck@bluewin.ch.