



**Dachverband  
Komplementär-  
medizin**

**Komplementärmedizin –  
ein Leitfaden für  
Patientinnen und Patienten**



# Vorwort

Der Dachverband Komplementärmedizin Dakomed gibt Ihnen mit dem vorliegenden Leitfaden eine Entscheidungshilfe über die Anwendung von Komplementärmedizin. Er möchte Ihnen Mut machen, mit Ihrer Ärztin, Ihrer Naturheilpraktikerin, Ihrer Komplementärtherapeutin über Ihre Wünsche und Anliegen zu sprechen. Dieser Leitfaden empfiehlt Ihnen keine konkreten Methoden, Therapien oder Heilmittel. Er wird Ihnen jedoch helfen,

> herauszufinden, was Sie von einer komplementärmedizinischen oder komplementärtherapeutischen Behandlung erwarten können,

> einen qualifizierten Komplementärarzt, Naturheilpraktiker oder Komplementärtherapeuten zu finden,

> und abzuklären, welche Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

*Im Namen des Vorstandes*

---

**Edith Graf-Litscher**

Präsidentin, Nationalrätin SP TG

**Heidi Schönenberger**

Organisation der Arbeitswelt  
Alternativmedizin

---

**Dr. med. Gisela Etter**

Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen

**Christian Vogel**

Organisation der Arbeitswelt  
KomplementärTherapie

# Vielfalt und Kompetenz

## Einführung

Umfragen zeigen, dass bis zu 70 Prozent der Schweizer:innen Komplementärmedizin nutzen. Sie wird von mehr als 1000 Ärzt:innen mit FMH-anerkannter Weiterbildung und von über 15 000 nicht ärztlichen Therapeut:innen angeboten, davon 4000 Naturheilpraktiker:innen und Komplementärtherapeut:innen mit eidgenössischem Diplom oder Zertifikat. Grosse Bedeutung hat sie auch in der Selbstanwendung, namentlich bei rezeptfreien Medikamenten.

Hauptgründe für die Anwendung von Komplementärmedizin sind die Erhaltung der Gesundheit, der Schutz vor Krankheit und die Behandlung eines breiten Spektrums von chronischen und akuten Krankheiten. Der therapeutische Nutzen und der Beitrag qualifizierter Komplementärmedizin zur Gesundheitskompetenz und zur Selbstverantwortung der Patienten sind durch zahlreiche Studien nachgewiesen.

Konventionelle Therapien lassen sich sehr gut mit komplementärmedizinischen Ansätzen zum Wohl der Patient:innen verbinden.

## Definition

«Komplementärmedizin» steht als Sammelbegriff für eine Vielfalt von Diagnoseverfahren, Heilmethoden sowie Heilmitteln, die von Ärzt:innen, Naturheilpraktiker:innen, Komplementärtherapeut:innen und in der Selbstmedikation angewendet werden. Die meisten Fachrichtungen und Methoden haben eine lange, einige eine jahrtausendealte Tradition. Komplementärmedizin wird oft als übergeordneter Begriff im Gesundheitswesen verwendet. Die von den Naturheilpraktiker:innen praktizierten Fachrichtungen werden unter dem Begriff Alternativmedizin zusammengefasst. Als Komplementärtherapie bezeichnet man eine Vielzahl von Therapien, die neben der Stärkung der Selbstregulation, die Selbstwahrnehmung und Genesungskompetenz fördern. Weitere Begriffe wie Natur-, Erfahrungs-, Ganzheits- oder Volksmedizin werden oft als Synonyme verwendet.

## Gesundheit und Krankheit

Die konventionelle Medizin und die Komplementärmedizin haben unterschiedliche Behandlungsansätze:

Die konventionelle Medizin orientiert sich an Symptomen und organischen Veränderungen (Pathogenese). Die Komplementärmedizin fragt nach dem weiteren Hintergrund einer Krankheit, nach Biografie und Umfeld des Menschen, seinen Stärken und Schwächen. Sie sucht ihn von seinen eigenen Ressourcen her zu heilen (Salutogenese); in dem sie das Schwergewicht auf die Stärkung der Selbstregulation sowie die Förderung der Selbstwahrnehmung und der Selbstverantwortung legt und Patient:innen im Umgang mit Beschwerden und Krankheiten begleitet.

### **Therapievielfalt in der Komplementärmedizin**

In der Schweiz gibt es vier von der Grundversicherung vergütete und damit breit anerkannte ärztliche Methoden der Komplementärmedizin:

Akupunktur sowie chinesische Arzneimitteltherapie TCM, anthroposophisch erweiterte Medizin, Homöopathie und Phytotherapie (westliche Pflanzenheilkunde). Diese werden von Ärzt:innen mit FMH-Fähigkeitsausweis in einer der oben genannten Fachrichtungen ausgeführt.

Die nicht ärztliche Komplementärmedizin ist einerseits unterteilt in die von Naturheilpraktiker:innen ausgeübten vier Fachrichtungen Ayurveda-Medizin, Homöopathie, Traditionelle chinesische Medizin TCM und Traditionelle europäische Naturheilkunde TEN, andererseits in die verschiedenen Methoden der Komplementärtherapie\*.

Auch die verschiedenen Fachrichtungen der Kunsttherapie sind Teil der Behandlungsvielfalt.

### **Chancen und Grenzen der Komplementärmedizin**

Alle Methoden der Komplementärmedizin gehen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus und jede versucht von ihrem Ansatz her den ganzen Menschen einzubeziehen. Das Wohl der Patient:innen hat immer Priorität. Je nach Situation wird die konventionelle Medizin einbezogen oder vorübergehend auch vorgezogen, dies vor allem bei Notfällen und akut lebensbedrohenden Krankheiten. Behandlungen mit den Arzneimitteln der Komplementärmedizin dauern manchmal länger als konventionelle Therapien, da die angestrebten Prozesse Zeit benötigen. Selbstkompetenz und Selbstverantwortung der Patient:innen haben in der Komplementärmedizin einen hohen Stellenwert.

In Drogerien und Apotheken finden Sie kompetente Ansprechpersonen für die Selbstmedikation mit vielfältigen Arzneimitteln der Komplementärmedizin sowie Informationen über mögliche Therapieformen. Auch das Pflegefachpersonal und Hebammen in den Spitälern können Sie oft kompetent beraten.

*\*Liste der aktuell von der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda) anerkannten Methoden siehe [www.oda-kt.ch](http://www.oda-kt.ch)*

# Worauf sollten Sie bei Ihrer Wahl achten?

> Verlangen Sie vor Behandlungsbeginn eine Diagnose und ein entsprechendes Behandlungskonzept.

> Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin, Ihrer Naturheilpraktikerin oder Ihrer Therapeutin über mögliche für Ihr Anliegen sinnvolle Therapien. Nutzen Sie dazu auch die Adressen auf Seite 10.

> Wählen Sie Ihren Arzt, Naturheilpraktiker oder Therapeuten sorgfältig aus. Achten Sie auf die Ausbildung sowie die Mitgliedschaft in Standesorganisationen. Auch Ihr Krankensversicherer oder das Pflegepersonal in Spitälern und Heimen kann Sie bei der Auswahl unterstützen.

> Wenn Sie ein komplementärmedizinisches Arzneimittel in Betracht ziehen, so informieren Sie sich beim Fachpersonal Ihrer Drogerie oder Apotheke. Teilen Sie Ihrer Ärztin, Naturheilpraktikerin oder Therapeutin mit, welche Medikamente oder pflanzlichen Produkte Sie einnehmen. Auch pflanzliche oder komplementärmedizinische Arzneimittel und orthomolekulare Produkte (z. B. Enzyme, Vitamine) treten in Wechselwirkung mit konventionellen Medikamenten und können deren Wirkung beeinflussen.

> Teilen Sie sowohl Ihrem Arzt als auch Ihrem Naturheilpraktiker und Therapeuten mit, welche Behandlungen Sie in Anspruch nehmen. Nur so ergibt sich ein vollständiges Bild und die verschiedenen Therapien können koordiniert und zielgerichtet eingesetzt werden.







# Was bezahlt der Versicherer?

## Grundversicherung

Seit Januar 2012 sind die ärztlichen Leistungen der Komplementärmedizin Pflichtleistungen der Grundversicherung OKP, wenn sie von Ärzt:innen mit entsprechendem FMH-Fähigkeitsausweis (Akupunktur sowie chinesische Arzneimitteltherapie TCM, anthroposophisch erweiterte Medizin, Homöopathie und Phytotherapie) erbracht werden. Die Leistungspflicht des Versicherers ist durch die ausgewiesene Qualifikation der Ärzt:innen definiert. Arzneimittel der Komplementärmedizin, die in der Spezialitätenliste aufgeführt sind, können alle Ärzt:innen auf Kosten der Grundversicherung verschreiben.

## Zusatzversicherung

Behandlungen durch Naturheilpraktiker:innen und Komplementärtherapeut:innen oder andere nicht von der Grundversicherung abgedeckte Massnahmen können über die freiwilligen Zusatzversicherungen versichert

werden. Das Gleiche gilt für gewisse Medikamente, die nicht in der Spezialitätenliste (siehe «Grundversicherung») enthalten sind. Prämien und Leistungen der einzelnen Zusatzversicherungen sind allerdings sehr unterschiedlich. Einige Krankenversicherer publizieren auf ihrer Website die komplementärmedizinischen Therapien, an die sie eine anteilmässige Rückerstattung leisten, sofern anerkannte Therapeut:innen sie durchführen. Einige Kranken- und Unfallversicherer führen auch entsprechende Therapeuten-Listen.

*Fragen Sie vor Beginn einer komplementärmedizinischen Therapie bei Ihrem Versicherer nach, für welche Kosten er aufgrund Ihrer Versicherungspolice aufkommt. Am sichersten ist es, wenn Sie sich von Ihrem Versicherer schriftlich bestätigen lassen, ob die von Ihnen gewünschte Therapie bei den von Ihnen gewählten Naturheilpraktiker:innen oder Therapeut:innen anteilmässig übernommen wird.*

# Nützliche Adressen

---

## Ärzte mit Fähigkeitsausweis in Komplementärmedizin

> [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch) Das offizielle und vollständige Verzeichnis der Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz. Es umfasst über 30 000 Einträge und wird täglich aktualisiert. Wählen Sie den Fähigkeitsausweis aus, der Ihnen zusagt.

> [www.unioncomed.ch](http://www.unioncomed.ch) Auf der Website der Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen finden Sie die Links zu den jeweiligen Fachgesellschaften mit den Listen der Ärzt:innen mit einem entsprechenden Fähigkeitsausweis.

---

## Naturheilpraktiker, Komplementärtherapeuten und verschiedene Therapieformen

> [www.oda-am.ch](http://www.oda-am.ch) Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM: Über die Berufsverbände der Oda AM können qualifizierten Naturheilpraktiker:innen mit einem eidgenössisch anerkannten Abschluss, einem Zertifikat Oda AM oder einer Anerkennung des Berufsverbands gefunden werden.

> [www.oda-kt.ch](http://www.oda-kt.ch) Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie Oda KT: Über die Berufsverbände der Oda KT können qualifizierte KomplementärTherapeut:innen mit einem eidgenössisch anerkannten Abschluss, einem Branchenzertifikat oder einer Anerkennung des Berufsverbands gefunden werden.

> [www.nareg.ch](http://www.nareg.ch) NAREG – Das nationale Register der Gesundheitsberufe bietet eine Suche nach Personen in Gesundheitsberufen, inkl. diplomierte Naturheilpraktiker:innen.

> [www.asca.ch](http://www.asca.ch) Die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin bietet eine Suche nach anerkannten Therapeut:innen im Bereich der Komplementärmedizin.

> [www.spak.ch](http://www.spak.ch) Das Qualitätslabel der Naturärzte Vereinigung der Schweiz bietet eine Suche nach Methoden und Therapeut:innen.

> [www.emr.ch](http://www.emr.ch) Das EMR – Erfahrungsmedizinisches Register bietet eine Suche nach Therapeut:innen mit EMR-Qualitätslabel.

> [www.aptn.ch](http://www.aptn.ch) Association des Praticiens en Thérapies Naturelles Suisse APTN

---

## Drogerien und Apotheken

Drogerien und Apotheken bieten kompetente Fachberatung für die Selbstmedikation mit einem vielfältigen Angebot von Arzneimitteln der Komplementärmedizin.

> [www.sdv.ch](http://www.sdv.ch) Der Schweizerische Drogistenverband SDV informiert auf der Internet-Plattform [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch) fundiert und kompetent über Gesundheitsfragen und verschiedene Therapien.

> [www.kmphyto.ch](http://www.kmphyto.ch) Die Pharmazeutische Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie (FG KMPPhyto) vereint Apotheker:innen mit einer Weiter- oder Fortbildung in Komplementärmedizin und Phytotherapie.

---

## Spitäler

> [www.integrative-kliniken.ch](http://www.integrative-kliniken.ch) ist die Vereinigung der integrativen Spitäler, Kliniken, Institute, Zentren und Abteilungen. Der Verein fördert die stationäre integrative Medizin in der Schweiz.

---

## Patientenorganisationen

> [www.anthrosana.ch](http://www.anthrosana.ch) anthrosana – Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen

> [www.homoeopathie-schweiz.org](http://www.homoeopathie-schweiz.org) Homöopathie Schweiz

> [www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch) Dachverband der Schweizerischen Patientenstellen

> [www.spo.ch](http://www.spo.ch) Patientenschutz Schweiz

> [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch) vitaswiss – Volksgesundheit Schweiz



**www.  
millefolia  
.ch**

Besuchen Sie jetzt  
unser Newsportal für  
Komplementärmedizin  
[millefolia.ch](http://millefolia.ch)

**lindern  
heilen  
stärken**



## Dachverband Komplementärmedizin

Der Dachverband Komplementärmedizin wurde am 30. Oktober 2009 gegründet. Er setzt sich für die breite Anerkennung, Berücksichtigung und Förderung der Komplementärmedizin im Schweizerischen Gesundheitswesen ein wie auch für die Umsetzung des Verfassungsartikels 118a Komplementärmedizin: «Bund und Kantone sorgen im Rahmen ihrer Zuständigkeiten für die Berücksichtigung der Komplementärmedizin.» Die Kernanliegen unseres Verbandes sind: die Förderung der integrativen Medizin (Zusammenarbeit von konventioneller Medizin und Komplementärmedizin), die Förderung von Lehre und Forschung, die Sicherstellung der Heilmittelvielfalt und die Regelung der kantonalen Berufszulassung und Arzneimittelabgabe für nicht ärztliche Therapeut:innen.

## Mitglieder

anthrosana – Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen, Förderverein Anthroposophische Medizin, Infirmières spécialiées en médecines alternatives et complémentaires ISMAC, integrative-kliniken.ch, NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz, Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM, Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie Oda KT, Schweizerischer Drogistenverband SDV, Schweizerische Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin SGZM, Schweizerische Pharmazeutische Fachgesellschaft für Komplementärmedizin und Phytotherapie FG KMPhyto, Schweizerische Tierärztliche Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin camvet.ch, Schweizerischer Verband für komplementärmedizinische Heilmittel SVKH, Union schweizerischer komplementärmedizinischer Ärzteorganisationen, und die vitaswiss – Volksgesundheit Schweiz. (Stand 2022)

## Besten Dank für Ihre Spende!

Sehr geehrte Freundinnen und Freunde der Komplementärmedizin

Der Dachverband Komplementärmedizin setzt sich zum Wohl der Patientinnen und Patienten für die volle Anerkennung der Komplementärmedizin im Schweizerischen Gesundheitswesen ein. Da hinter dem Dachverband keine finanzstarke Pharmaindustrie steht, sind wir auf Ihre Spende zur Weiterführung unserer Arbeit angewiesen.

Dank Ihrer Spende können wir den Druck auf Politik und Behörden aufrechterhalten und Sie weiterhin über unsere Projekte und Massnahmen informieren.

Spendenkonto IBAN CH87 0900 0000 7009 0700 0

---

## Impressum

Herausgeber: Dachverband Komplementärmedizin,

Amthausgasse 18, 3011 Bern, Telefon 031 560 00 24,

www.dakomed.ch, E-Mail: info@dakomed.ch

Redaktion: Isabelle Zimmermann, Walter Stüdeli

Fotos: Mark Nolan / Gestaltung: www.bueroz.ch

Druck: Funke Lettershop



**Jetzt bequem mit  
TWINT spenden**

Scannen Sie den QR-Code mit  
Ihrer TWINT-App, geben Sie den  
gewünschten Betrag ein und  
bestätigen Sie die Zahlung.



Diese Broschüre ist auch in französischer Sprache erhältlich.

© Dachverband Komplementärmedizin 2022