

Nr. 24/Dezember 2023

FOKUS: Homöopathie und Eigenverantwortung

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir hatten für diese Ausgabe des AKTUELL das Vergnügen, mit dem Co-Präsidium des Homöopathie Verbands Schweiz über den Verband und das Thema Eigenverantwortung zu sprechen. Rahel Häfeli und Rémy Schnell haben uns erklärt, dass der Homöopathie Verband Schweiz (HVS) als Berufsverband ausschliesslich für studierende und praktizierende Homöopathinnen und Homöopathen zuständig ist. Das Ziel des Verbands sind gute und sichere Arbeitsbedingungen. Er setzt sich auch generell für die Homöopathie in der Schweiz ein und dient gerne als Informationsstelle.

Den Verband beschäftigt momentan auch der Fachkräftemangel. Die ausgebildeten Homöopathinnen und Homöopathen würden die Arbeit zwar meist bis zur Pension mit Herzblut verrichten, es gäbe aber zu wenig Nachwuchs. Der jetzige Ausbildungsweg mit der höheren Fachprüfung für Homöopathie (HFP) sei herausfordernd und aufwendig. Jedoch hat er den Beruf auch aufgewertet. Homöopathinnen und Homöopathen verfügen über eine solide medizinische Grundausbildung und fungieren als Erstanlaufstelle im Gesundheitswesen.

Im Interview diskutieren wir die Rolle der Fachpersonen und die Möglichkeiten zur Selbstbehandlung.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre,

Fabienne Gigandet  
Co-Präsidentin Homöopathie  
Schweiz



Quelle: Bild von Bruno auf Pixabay

## Homöopathie und Eigenverantwortung

Co-Präsidentin Rahel Häfeli und Co-Präsident Rémy Schnell des Homöopathie Verbands Schweiz erklären im Interview mit AKTUELL, was sie unter Eigenverantwortung verstehen, welche Grenzen die Selbstmedikation hat und was man dafür unbedingt zuhause haben sollte.

Text und Interview: Homöopathie Schweiz

Was bedeutet für Sie Eigenverantwortung und was hat sie mit Homöopathie zu tun?

*Rahel Häfeli:* Die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten ist im medizinischen Bereich aus meiner Sicht sehr wichtig. Jede Person ist selbst für ihre Gesundheit verantwortlich. Diese Verantwortung kann und soll man weder an einen Alternativmediziner noch an eine Schulmedizinerin delegieren. Ich denke, diese Ansicht teilen unsere Patientinnen und Patienten. In eine homöopathische Behandlung schlittert man nicht einfach so hinein, unsere Patienten suchen uns gezielt und selbstbestimmt auf.

*Rémy Schnell:* Das hat auch mit unserem Gesundheitssystem zu tun. Die Alternativmedizin ist grösstenteils durch die Zusatzversicherung gedeckt, ausser sie wird von einem Schulmediziner praktiziert, dann bezahlt die Grundversicherung. Es gibt jedoch immer weniger Ärztinnen und Ärzte, die alternativmedizinisch arbeiten. Das bedeutet, dass unsere Patientinnen und Patienten



Quelle: Bild von Silke auf Pixabay

meist bereits bei der Wahl ihrer Versicherungsleistungen Eigenverantwortung übernehmen und nach Möglichkeit eine Zusatzversicherung abschliessen. Einen Teil der Kosten übernimmt dann die Krankenversicherung, den anderen Teil bezahlen die Personen selbst. Im Behandlungsprozess wird der Patient oder die Patientin ausserdem aktiv miteinbezogen. Dies hängt ebenfalls mit der Eigenverantwortung zusammen.

Was bedeutet Eigenverantwortung für die Patientinnen und Patienten? Hat sich das in den letzten Jahren verändert?

*Rahel Häfeli:* Die Nachfrage nach Alternativmedizin nimmt generell zu. Das ist die Einschätzung vieler Naturheilpraktiker. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass die Menschen mehr Eigenverantwortung übernehmen und deshalb auch eher alternativmedizinisch an ihrer Gesundheit arbeiten möchten.

*Rémy Schnell:* Einerseits hat nach der Covid-Pandemie mit Long Covid ein Wechsel stattgefunden. Man hat vermehrt versucht, alternativmedizinische Lösungen zu finden. Andererseits können wir auch beobachten, dass viele Menschen aufgrund der finanziellen Situation unter Druck kommen und überlegen, ihre Zusatzversicherung zu kündigen. Sie möchten nicht freiwillig einen alternativmedizinischen Weg gehen, bei dem sie zusätzlich zahlen müssen. Man beginnt zu überlegen, wo man sparen kann. Auch wenn es der eigenen Gesundheit nicht förderlich ist.

Wie stehen Sie zum Thema Selbstmedikation?

*Rémy Schnell:* Die Selbstmedikation gehört für mich zur Eigenverantwortung. Es ist aber ein heikles Thema. Wenn eine Person etwas Ahnung von der Homöopathie und den Arzneimitteln hat, die ihr guttun, dann spricht in meinen Augen nichts dagegen. Man muss dabei aber aufpassen: Es gibt immer wieder Menschen, die bei fehlendem Be-

handlungserfolg die Schuld bei der Homöopathie suchen. Stattdessen sollte man sich eingestehen, dass man selbst nicht weiterkommt und die Unterstützung einer Fachperson holen.

*Rahel Häfeli:* Wenn eine Person unsicher ist oder mit dem angewandten Mittel keinen Erfolg hat, sollte sie Rat bei einer Naturheilpraktikerin suchen. Dies gilt insbesondere für schwerwiegendere Erkrankungen oder chronische Beschwerden. Diese würde ich bei mir auch nicht selbst behandeln. Als betroffene Person fehlt einem die nötige Objektivität, um alle wichtigen Symptome zu sehen. Es ist wichtig, dass sich das jemand von aussen anschaut.

Wie schnell sollte eine Besserung eintreten?

*Rémy Schnell:* Die Wirkung tritt sehr schnell ein. Bei akuten Symptomen wie Husten oder Magendarmproblemen sollte die Besserung innerhalb von Stunden spürbar sein. Wenn diese Besserung nicht eintritt, dann sollte eine Fachperson aufgesucht werden. Wenn nur kurzfristig eine Besserung eintritt und sich der Zustand danach wieder verschlechtert gilt dies ebenfalls. Eine Fachperson kann zudem die Ursache der Symptome eher herausfinden.

*Rémy Schnell:* Mit dem Titel Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom und der damit erworbenen Fachkompetenz sind wir heute eine Erstanlaufstelle im Gesundheitswesen. Das heisst, man muss nicht zuerst zur Hausärztin, man kann auch direkt zum Homöopathen. *Rahel Häfeli:* Der Naturheilpraktiker hat die Verantwortung einzuschätzen, ob die Beschwerden behandelt werden können oder ob der Patient an eine Notfallstation oder eine schulmedizinische Praxis weiterverwiesen werden muss. Idealerweise arbeiten Homöopathen und Schulmediziner zum Wohle der Patienten Hand in Hand.

Wo holt man sich das notwendige Wissen für die Selbstmedikation?

*Rahel Häfeli:* Es gibt verschiedene Hausapothekenkurse von unterschiedlichen Anbietern. Zudem existieren sehr wertvolle Bücher. Ich würde mich von meiner Homöopathin oder in einer Drogerie beraten lassen. Die behandelnde Homöopathin kann auch Empfehlungen bezüglich der passenden Dosierung abgeben.

*Rémy Schnell:* Für viele ist es ein Prozess. Meinen Patientinnen und Patienten empfehle ich meist, eine Hausapotheke zuhause zu haben und gebe Tipps, welche sich eignet. Dann können sie mich anrufen oder eine Nachricht schicken, und ich kann ihnen erklären, welches Mittel sie einnehmen sollen. Sie lernen so mit der Zeit auch, ihre Symptome wahrzunehmen und zu beschreiben. Das ist Übungssache. Am Anfang muss man noch zehn Mal nachfragen und irgendwann erhält man einen vollständigen Bericht, mit dem man direkt ein akutes Mittel aus der Hausapotheke empfehlen kann.

*Rahel Häfeli:* Ich erlebe es auch so. Am Anfang rufen sie öfters an, um nachzufragen und irgendwann erzählen sie nur noch, was sie eingenommen oder was sie den Kindern gegeben haben.

Was sollte man zuhause haben?

*Rémy Schnell:* Man sollte eine homöopathische Hausapotheke haben. Dort sind Arzneimittel für Akutsituationen drin. Für begleitende Massnahmen wie Wickel, Auflagen oder Fussbäder, die ich auch immer wieder empfehle, hat man üblicherweise bereits alles zuhause. Für speziellere Wickel gibt es aber auch Wickelsets, die man kaufen kann.

*Rahel Häfeli:* Ich würde ein gutes Buch über natürliche Heilmittel und über akute Homöopathie sehr empfehlen. Wenn man krank ist, hat man in der Regel keine Energie für stundenlange Internetrecherchen. Dann ist es einfacher, wenn man in einem Buch nachschlagen kann.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

### Personen



Rahel Häfeli, Co-Präsidentin des Homöopathie Verbandes Schweiz (HVS) ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Homöopathie. Die gelernte Pflegefachfrau bildete sich an der ANHK (Akademie für Naturheilkunde) in Basel zur Homöopathin weiter und schloss im Jahr 2008 die Schweizerische Homöopathie Prüfung (SHP) ab. Seit 2009 führt sie ihre eigene Praxis in Döttingen im Kanton Aargau.



Rémy Schnell, Co-Präsident des Homöopathie Verbandes Schweiz (HVS) ist ursprünglich ausgebildeter Informatiker und über Umwege zur Homöopathie gekommen. Im Sommer 2009 hat er die Ausbildung in klassischer Homöopathie an der SKHZ (Schule für klassische Homöopathie) abgeschlossen und ist seit 2019 auch Naturheilpraktiker mit eidgenössischem Diplom in der Fachrichtung Homöopathie. Er arbeitet seit 2009 in seiner eigenen Praxis in Zürich.

## Eigenverantwortung – wer krank wird, ist selbst schuld?

Verfasserin: Homöopathie Schweiz



Im Laufe der sich entwickelnden Individualisierung hat unser Gesundheitsbewusstsein und das Streben nach Wohlbefinden sowie optimierter Leistungskraft stark zugenommen. Ein Markt aus Fitness-Apps, Sportangeboten, Achtsamkeitskursen, Nahrungsergänzungsmitteln, Schrittzählern und Schlafrackern lässt uns glauben, dass unsere physische und psychische Gesundheit einzig und allein von unserem Bemühen und unserer Disziplin abhängt. Dabei darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass dieser Fokus auf den gesunden Lebensstil lukrative Möglichkeiten für verschiedene Wirtschaftsbranchen mit sich bringt – Gesundheit als Geschäft.

Dass wir uns alle darum bemühen, ausgewogen zu essen, uns genügend zu bewegen und unseren Körper achtsam zu behandeln, ist wichtig und beugt vielen Krankheiten wenigstens zum Teil vor. Es ist aber nie eine Garantie für ein gesundes Leben. Es gibt einem eine – falsche - Sicherheit, wenn man die eigene Gesundheit komplett in der Hand zu haben glaubt. Dies ist nicht nur unzutreffend, es birgt auch Schwierigkeiten für kranke Menschen, sind sie doch dementsprechend selbst verschuldet krank geworden. Das kann zur Folge haben, dass nicht nur wir als Gesellschaft, sondern auch unser Gesundheits- und Sozialversicherungssystem zu wenig Unterstützung bieten und Menschen neben ihrer Krankheit auch mit einem sozialen Stigma zu kämpfen haben. Dies dürfen wir bei der Diskussion um Eigenverantwortung nicht vergessen.

## Förderung der Eigenheilkräfte von Judith Egli und Julia Emmenegger



Libertarian, 2016, 8. Auflage,  
ISBN 978-3-905353-42-6

Das Buch ist bereits in der 8. Auflage erschienen und seit über 25 Jahren ein handliches Nachschlagewerk. Es beinhaltet die Grundlagen zur Gesunderhaltung und zeigt auch auf, wie durch pflegerische Massnahmen (Bäder, Wickel, Kräuteranwendungen, angepasste Ernährung, nötige Ruhe) die Eigenheilkräfte angeregt werden können. Gepaart mit einer positiven Lebenseinstellung wird die Selbstheilung eingeleitet. Dazu braucht es keine besonderen Einrichtungen, keine kostspieligen Anschaffungen. Das Vorgehen und die korrekte Handhabung der Heilanwendungen sind für alle erlernbar. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer langjährigen Berufserfahrung der beiden Autorinnen.

## Natürliche Heilmittel von Brigitte Kurath



Calendula Verlag, 2023, 3. Auflage,  
ISBN 978-3-033-04172-1

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die nach sanften und wirksamen Möglichkeiten suchen, um Beschwerden zu lindern, sich und andere zu pflegen und gesund zu bleiben. Dazu stellt die Natur und die Volksmedizin einen riesigen Schatz an Heilmitteln und Erfahrungswissen zur Verfügung. Das Nachschlagewerk begleitet auf unkomplizierte, leicht verständliche Art und Weise auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Es finden sich eine grosse Auswahl der bewährtesten, von der Autorin über viele Jahre erprobten Anwendungen sowie den fachgerechten Einsatz von Wickeln, Bädern, Heilkräutern, ätherischen Ölen und vielem mehr. Speziell berücksichtigt wird die besondere Situation von Personen in homöopathischer Behandlung und die Pflege von Säuglingen und Kleinkindern. Wichtige Themen sind auch die Vorbeugung von Krankheiten sowie Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung.

## Schweizer Naturapotheke von Ruth Jahn

Sanft heilen mit bewährten Hausmitteln



Beobachter Verlag, 2021, 4. Auflage,  
ISBN 978-3-03875-380-3

Ergänzend zur Schulmedizin erfreuen sich Behandlungsmethoden und Naturheilmittel aus der traditionellen Schweizer Volks- und der Komplementärmedizin grosser Beliebtheit. Wie man mit Essigsocken Fieber senkt oder welche Kräutertees Halswelch lindern: Dieses Handbuch hilft, die eigene Gesundheit zu stärken, sich selbst zu kurieren und zu erkennen, wann eine ergänzende schulmedizinische Behandlung notwendig ist. Mit dem umfassenden Beschwerderegister lässt sich das jeweilige Leiden leicht und verlässlich zuordnen, einer Erkrankung kann vorgebeugt oder ein Symptom gelindert werden. Dieses Buch zeigt, wie welche Mittel wirken und wie man die benötigten Zutaten bereithält und zur Anwendung bringt – ob ein Frauen- oder Männerleiden auftritt oder ein Kind krank wird. Entstanden ist das Buch in Zusammenarbeit mit den Fachspezialistinnen für Komplementärmedizin der St.-Peter-Apotheke Zürich.

## Homöopathie Schweiz

Postfach 817, 3000 Bern 8  
Telefon: 031 306 20 20  
[www.homoeopathie-schweiz.org](http://www.homoeopathie-schweiz.org)  
[info@homoeopathie-schweiz.org](mailto:info@homoeopathie-schweiz.org)  
IBAN CH75 0900 0000 3002 4221 7

Homöopathie Schweiz ist die Patientenorganisation für Homöopathie in der Schweiz. Sie informiert transparent, umfassend und in hoher Qualität über die mehr als 200-jährige sanfte Heilmethode und vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder gegenüber Öffentlichkeit und Politik.

AKTUELL – Nr. 24/Dezember 2023

Mitgliederzeitschrift Homöopathie Schweiz erscheint halbjährlich (deutsch/französisch) in einer Gesamtauflage von 2200 Exemplaren  
Redaktion: Vorstand Homöopathie Schweiz  
Druck: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl