



Interessengemeinschaft  
Traditionelle Europäische  
Naturheilkunde

Zur Verfügung gestellt ist diese Broschüre von der IG TEN, einer schweizerisch-deutschen Interessengemeinschaft naturheilkundlicher Berufsverbände und Schulen.

#### Diese Verbände geben Auskunft über lokale TEN-Therapeutinnen und -Therapeuten:

##### NVS

Naturärzte Vereinigung der Schweiz,  
[www.naturaerzte.ch](http://www.naturaerzte.ch)

##### Svanah

Schweizer Berufsverband der anerkannten  
Naturheilpraktiker, [www.svanah.ch](http://www.svanah.ch)

#### Diese Schulen bieten TEN-Aus- und Weiterbildungen an:

##### Bodyfeet

Bodyfeet AG, Thun, [www.bodyfeet.ch](http://www.bodyfeet.ch)

##### Heilpraktiker-Akademie Baden-Württemberg

im Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
Landesverband Baden-Württemberg e. V.,  
[www.fdh-bw.de](http://www.fdh-bw.de)

##### HPS

Heilpraktikerschule HPS GmbH, Luzern,  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

##### Paramed

Paramed AG, Kompetenzzentrum für Ganzheits-  
medizin, Baar, [www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

##### Schule für angewandte Naturheilkunde

Schule für angewandte Naturheilkunde, Zürich,  
[www.nhk.ch](http://www.nhk.ch)

#### Kontakt und Korrespondenz IG TEN Schweiz:

Daniela Weinig, Geschäftsführung  
Mobile 079 415 22 07  
[kontakt@ig-ten.ch](mailto:kontakt@ig-ten.ch), [www.ig-ten.ch](http://www.ig-ten.ch)



#### Patientinnen und Patienten in der TEN

Ziel der TEN ist es, Krankheiten zu heilen oder mindestens zu lindern. Menschen, welche die TEN in Anspruch nehmen, möchten mit einem individuellen Therapiekonzept behandelt werden. Dabei sollen nicht nur Symptome und Krankheitszeichen beachtet werden; konstitutionelle Stärken und Schwächen, soziale oder ökologische Belastungsfaktoren werden miteingefasst und im Behandlungskonzept berücksichtigt.

TEN-Methoden können unter anderem bei folgenden Erkrankungen zur Anwendung kommen:

- Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Gelenke
- Akute und chronifizierte Schmerzsyndrome, Migräne
- Rheumatische Erkrankungen, Fibromyalgie
- Degenerative Prozesse, entzündliche und nicht-entzündliche Arthrose
- Krankheiten des Bindegewebes und der Gefässe
- Probleme und Entzündungen des Verdauungstraktes
- Störungen des Nervensystems (sensorisch, motorisch und rhythmisch)
- Haut- und Schleimhauterkrankungen
- Störungen des Immunsystems, Allergien
- Erkrankungen des Urogenitaltraktes
- Hormonelle Störungen und Unregelmässigkeiten
- Psychosomatische Störungen, Depressionen, Schlafstörungen, Suchtverhalten (auch Essstörungen), Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen
- Psychische und physische Erschöpfungszustände



#### Möglichkeiten und Grenzen der TEN

Mit der TEN können akute und chronische Krankheiten behandelt werden. Die TEN wird ebenso zur Gesundheitsförderung und -erhaltung eingesetzt und erfüllt dabei nachhaltig wirkende, präventive Aufgaben. Die TEN kann auch palliative Betreuung bedeuten.

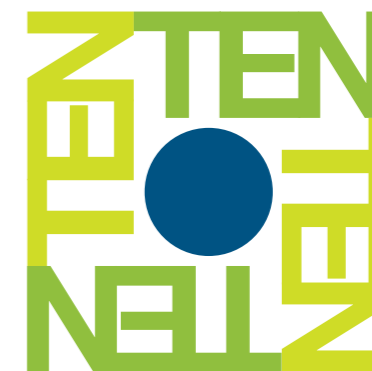
Ihre Grenzen erreicht die TEN dort, wo zur Abwendung von Lebensgefahr oder dauerhafter Schädigung eine konventionell-medizinische Behandlung erfolgen muss, wo Operationen unumgänglich sind oder wo kein Rückgang der Krankheitszeichen festzustellen ist.

#### Kosten

Die TEN wird von Naturheilpraktikerinnen und -praktikern meist in selbständiger Praxis ausgeübt. Viele Zusatzversicherungen übernehmen anteilmässig Behandlungskosten für TEN. Die Krankenkassen bieten verschiedenste Versicherungsmodelle an. Vor Beginn einer Behandlung ist unbedingt abzuklären, ob die gewählte Therapeutin, der gewählte Therapeut und deren Methoden von der Krankenkasse anerkannt werden.

#### Zukunft des TEN-Berufs

Voraussichtlich im Jahr 2014 soll in der Schweiz – europaweit einmalig – der Beruf des «Eidg. Dipl. Naturheilpraktikers, Fachrichtung TEN» offiziell anerkannt werden.



Interessengemeinschaft  
Traditionelle Europäische  
Naturheilkunde

Merkblatt für Interessierte  
sowie Patientinnen und Patienten

## Vorwort

Diese Broschüre stellt die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN vor und führt auf einen naturheilkundlichen Weg hin zu Gesundheit und Wohlbefinden. Sie zeigt,

- wofür die TEN steht
- was Interessierte sowie Patientinnen und Patienten von der TEN erwarten dürfen
- wo Informationen über praktizierende TEN-Therapeutinnen und TEN-Therapeuten zu finden sind

## Die TEN – ein Überblick

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN ist ein umfassendes und ganzheitliches Medizinsystem mit einer Vielzahl diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten, bei dem der Mensch mit seiner individuellen Konstitution im Mittelpunkt steht. Erste schriftliche Zeugnisse der TEN stammen aus der griechischen und römischen Antike, spätere Werke aus ganz Europa und Persien.

Geprägt haben die Naturheilkunde bis heute Persönlichkeiten wie Aeskulap, Hippokrates, Dioskurides, Galen, Avicenna, Hildegard von Bingen, Paracelsus und in neuerer Zeit Sebastian Kneipp, Heinrich Schüssler, Rudolf Steiner, Maximilian Bircher-Benner, Bernhard Aschner, Pfarrer Künzle, Alfred Pischinger und Heinrich Reckeweg.

Mit der Entwicklung der konventionellen Medizin und deren Pharmakotherapie seit dem 19. Jahrhundert verlor die TEN leider an Aufmerksamkeit und rückte in den Hintergrund. Dank der wieder wachsenden Wertschätzung von individuellen und konstitutionsorientierten Ansätzen in der Medizin erlebt die TEN heute eine Renaissance als wertvolle Behandlungsmöglichkeit, auch in Ergänzung zur konventionellen Medizin und anderen komplementärmedizinischen Therapien.

Seit einigen Jahrzehnten öffnet sich die TEN auch neuen Wissens- und Verständnisquellen aus interdisziplinär forschenden Natur- und Geisteswissenschaften. Es wurden zusätzliche Diagnose- und Behandlungsverfahren entwickelt, welche sich zum Beispiel neue Möglichkeiten der Messung und der Übertragung von Informationen und Schwingungen an Organen oder Geweben zunutze machen.

Tradition ist nicht die Anbetung  
der Asche, sondern die Weiter-  
gabe des Feuers. Gustav Mahler



## Die Ganzheitlichkeit in der TEN

Der Ansatz der TEN ist ganzheitlich, salutogenetisch und ressourcenorientiert. Sie geht vom Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist aus.

Jeder Mensch wird verstanden als einzigartig in seiner Persönlichkeit und seinem Organismus, in seiner Krankheits- und Gesundheitsgeschichte, in seinem sozialen und ökologischen Umfeld – denn alle diese Aspekte beeinflussen die Gesundheit. Das TEN-Therapiekonzept trägt sowohl der körperlichen Konstitution Rechnung, als auch dem seelisch-geistigen Wesen. Die TEN fördert die Regulationsfähigkeit der Körperfunktionen und unterstützt durch die Wiederherstellung des inneren und äusseren Gleichgewichts den Menschen und seine Selbstheilungskräfte. Sie fördert Eigenverantwortung, Selbständigkeit und Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten und respektiert deren Selbstbestimmungsrecht.

Man kann den Körper nicht ohne  
die Seele heilen und die Seele nicht  
ohne den Körper. Hippokrates



## TEN - Diagnosemöglichkeiten

Ergänzend zur ausführlichen Anamnese und zur klinischen Untersuchung kommen in der TEN traditionelle und moderne Diagnosetechniken zum Zug. Sie helfen, ein umfassendes Bild des Menschen unter verschiedenen Gesichtspunkten zu erhalten. Sie verlangen vom Therapeuten, der Therapeutin fundiertes Fachwissen, geschulte Wahrnehmung und ein feines Differenzierungsvermögen.

- Manuelle und visuelle Untersuchung von Körperstruktur, Bindegewebe und Hautbild
- Antlitzdiagnose: Krankheitszeichen im Gesicht werden gefunden
- Augendiagnose: die Zeichen von Iris, Bindehaut und Lid zeigen die Konstitution und geben Hinweise auf die Krankheitsentstehung
- Pulsdiagnose: Qualität und Stärke des Pulses geben Informationen über die Lebensenergie und die Säfte im gesamten Organismus
- Zungendiagnose: durch Betrachten der Organzonen und des Belages auf der Zunge werden Hinweise auf deren entsprechende Organfunktionen gefunden
- Reflexzonen- und Segmentdiagnostik: Reflex- und Organzonen können Hinweise auf Störungen innerer Organe oder Organsysteme geben

Zu den neuzeitlichen Diagnosetechniken gehören labor- und apparategestützte Analysen. Diese können ergänzend zur Erfassung von Belastungsfaktoren beigezogen werden.

- Laboranalytische Diagnostik: Haarmineral-, Speichel- und Stuhlanalysen zeigen Ungleichgewichte von Vitalstoffen, Verdauungs- und Resorptionsstörungen sowie Umweltgiften
- Biophysikalische Diagnostik: apparative Messverfahren, welche zum Beispiel aufgrund von Frequenzmessungen eine physikalisch-energetische Auswertung des gesamten Organismus ermöglichen



## Therapiemethoden in der TEN

Die Auswahl der Therapiemethode(n) erfolgt aufgrund der Konstitutionsdiagnose sowie erkennbarer funktioneller Störungen und des daraus abgeleiteten Therapiekonzeptes. Dieses wird mit der Patientin, dem Patienten besprochen und den vorhandenen Möglichkeiten und Bedürfnissen angepasst.

- Diätetik: Ordnungstherapie, die Lehre von der gesunden Lebensführung
- Ernährungsheilkunde: individuell angepasste Auswahl und Zubereitung der Nahrung
- Phytotherapie: Pflanzenheilkunde, innerlich und äusserlich anwendbar
- Spagyrik: Zubereitungen von Heilpflanzen nach Paracelsus
- Hydrotherapie: Wasser- und Wickelanwendungen nach Kneipp
- Physikalische und manuelle Therapien wie Massagen, Einreibungen, Körperübungen
- Ausleitende Verfahren wie Schröpfen, Blutegel, Baunscheidtieren, Darmreinigung mittels Salzen, Colon-Hydrotherapie
- Regulationsmethoden wie Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Meditationstechniken, Atemtherapie, Klimatherapie
- Informationsmedizin: Anwendung elektromagnetischer Geräte, z.B. zur Verbesserung der «Kommunikations-» und Funktionsfähigkeit von Organen und Geweben
- Reflexzonentherapie, Chiropraktik, Osteopathie, etc.