



ig | t e n

IG Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN  
CI Médecine Traditionnelle Européenne MTE  
CI Medicina Naturale Tradizionale Europea MTE

## Geschichte

Aus der griechischen und römischen Antike stammen erste schriftliche Zeugnisse der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN). Diese wurde geprägt von Persönlichkeiten wie Hippokrates, Dioskurides, Galen, Hildegard von Bingen, Paracelsus und in neuerer Zeit Kneipp, Schüssler, Aschner, Pfarrer Künzle und vielen anderen mehr.

## Die TEN im Überblick

Die TEN ist ein umfassendes und ganzheitliches Medizinsystem, mit dem Menschen als individuelle Einheit von Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt. Ihr Ansatz ist ganzheitlich, saluto-genetisch und ressourcenorientiert.

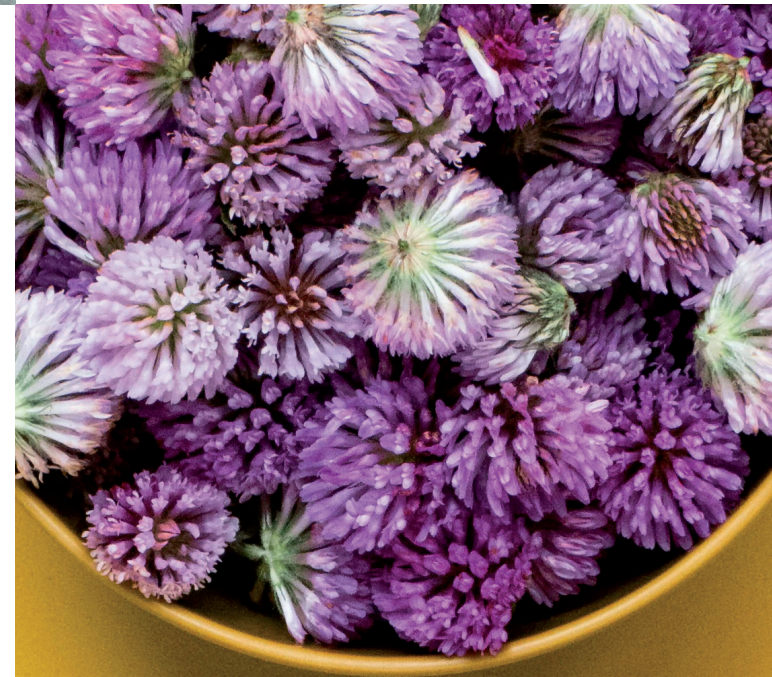
Dieses Denkmodell ist geprägt durch die Elemente Luft, Feuer, Erde und Wasser. Basierend auf der Elementenlehre entstand die Humorallehre (Vier-Säfte-Lehre), die sich im menschlichen Organismus in den Säften (Humores) Sanguis (Blut), Phlegma (Schleim), Chole (Gelbgalle) und Melanchole (Schwarzgalle) zeigt. Diese sind nicht als Flüssigkeiten, sondern als spezifische Wirkprinzipien zu verstehen, denen die Qualitäten warm/kalt und feucht/trocken zugeordnet werden und damit individuell die Konstitutionen der Menschen definieren.

## Der Verein IG TEN

Die Interessengemeinschaft TEN ist als Trägerorganisation der Fachrichtung TEN, im Rahmen des Berufsbildes Naturheilpraktiker/Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom, für deren Förderung und Weiterentwicklung zuständig.

Die IG TEN:

- führt im Auftrag / unter Aufsicht der OdA AM (Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Schweiz) die Modulprüfung M2, Fachrichtung TEN durch
  - stellt den Bildungsanbietern die für den Unterricht in der Fachrichtung TEN nötigen Unterlagen zur Verfügung und entwickelt diese bei Bedarf weiter
  - vertritt die Fachrichtung TEN in Gremien inner- und ausserhalb der OdA AM
  - unterstützt Verbände und Bildungsanbieter bei Massnahmen und Aktionen zur Verankerung der Fachrichtung TEN im Gesundheitswesen und im Bewusstsein der Öffentlichkeit
- > Auf unserer Website [www.ig-ten.ch](http://www.ig-ten.ch) finden Sie alle IG TEN-Mitglieder (akkreditierte Bildungsanbieter und Verbände) und weitere aktuelle Informationen
- > Informationen zur OdA AM: [www.oda-am.ch](http://www.oda-am.ch)



Traditionelle Europäische  
Naturheilkunde TEN



ig | t e n

IG Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN  
CI Médecine Traditionnelle Européenne MTE  
CI Medicina Naturale Tradizionale Europea MTE  
[kontakt@ig-ten.ch](mailto:kontakt@ig-ten.ch) | [www.ig-ten.ch](http://www.ig-ten.ch)

Ein ganzheitlicher Blick  
auf Gesundheit und  
Wohlbefinden.



## Jeder Mensch ist einzigartig

Das TEN-Therapiekonzept trägt sowohl der körperlichen Konstitution als auch dem seelisch-geistigen Wesen Rechnung. Die TEN fördert die Regulationsfähigkeit der Körperfunktionen und unterstützt durch die Wiederherstellung des inneren und äusseren Gleichgewichts den Menschen und seine Selbstheilungskräfte.

Die seelische und geistige Verfassung, die konstitutionellen Stärken und Schwächen, mögliche soziale und ökologische Belastungsfaktoren, Symptome, Krankheitszeichen und klinische Untersuchungen werden für die Anamnese einbezogen. Auf diesem umfassenden Bild des Menschen werden Therapiemethoden erarbeitet und eingesetzt.

## Möglichkeiten und Grenzen

Mit der TEN können akute und chronische Krankheiten behandelt werden. Ebenso eingesetzt wird diese zur Gesundheitsförderung und -erhaltung und erfüllt dabei nachhaltig wirkende, präventive Aufgaben. Zudem wird sie bei palliativer Betreuung verwendet.

Ihre Grenzen erreicht die TEN, wenn zur Abwendung von Lebensgefahr oder dauerhafter Schädigung eine konventionell-medizinische Behandlung erforderlich ist, wenn Operationen unumgänglich sind oder wenn keine Anzeichen von Besserung diagnostiziert werden können.

## Arbeitsmethoden

Ergänzend zur 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 erstellen. Die Auswahl der Therapiemethode(n) erfolgt aufgrund der Konstitutionsdiagnose sowie erkennbarer funktioneller Störungen und des daraus abgeleiteten Therapiekonzeptes.

### DIAGNOSEARTEN

- **Manuelle und visuelle Untersuchung** von Körperstruktur, Bindegewebe und Hautbild
- **Antlitzdiagnose** Zeichen im Gesicht können Hinweise zu Konstitution und Krankheiten geben
- **Irisdiagnose** Zeichen im Auge zeigen die Konstitution und sind Erkennungsmerkmale für die humorale Pathophysiologie
- **Pulsdiagnose** Qualität und Stärke des Pulses geben Informationen über die Lebensenergie, die Menge und die Qualität der «Säfte»
- **Zungendiagnose** beachtet werden Form, Farbe und Belag der Zunge
- **Reflexzonen- und Segmentdiagnostik** können Hinweise auf Störungen innerer Organe oder Organsysteme geben
- Zu den neuzeitlichen Diagnosetechniken gehören **labor- und apparategestützte Analysen** wie Haarmineral-, Speichel- und Stuhlanalysen, welche Ungleichgewichte im Stoffwechsel, Verdauungs- und Resorptionsstörungen sowie Belastungen mit Umweltgiften aufzeigen

### THERAPIEMETHODEN

- **Ernährungsheilkunde und Diätetik** die Lehren von der gesunden Lebensführung und der individuell angepassten Auswahl und Zubereitung der Nahrung
- **Phytotherapie** innerlich und äusserlich anwendbare Pflanzenheilkunde
- **Hydrotherapie** Wickel- und Wasseranwendungen
- **Physikalische und manuelle Therapien** wie beispielsweise Massagen, Reflexzonentherapie, Einreibungen, Blutegel ...
- **Ausleitende Verfahren** wie beispielsweise Schröpfen, Bauscheidtieren ...
- **Regulationsmethoden** wie Meditationstechniken, Atemtherapie, Klimatherapie, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung

## Kosten

Die TEN wird von Naturheilpraktikern/Naturheilpraktikerinnen meist in selbstständiger Praxis ausgeübt.

Die Zusatzversicherungen für alternative Behandlungen übernehmen Behandlungskosten anteilmässig. Bitte individuell vor Behandlungsbeginn abklären.