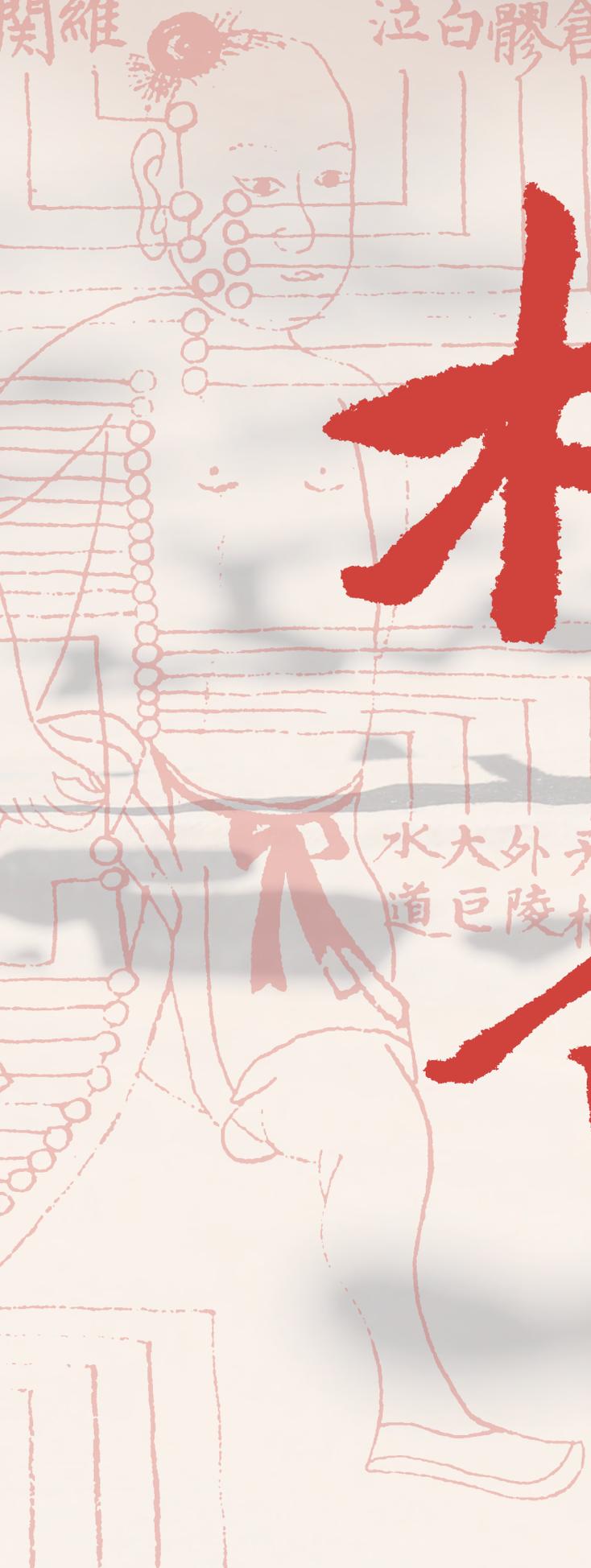




下頭
關維

承四巨地水氣
泣白膠倉突舍



英

水大外天滑
道巨陵樞

舍

内隔衝解
庭谷陽谿



Klinik
am Steigerwald
Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

26
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

25 Jahre Klinik am Steigerwald „Chancen und Krisen“

Einen ungewöhnlichen Plakateinband finden Sie um diese Klinikzeitung. Wenn Sie die Hefung vorsichtig lösen, können Sie es als kleines Plakat verwenden. Auf der einen Seite ein Potpourri von Bildern aus den vergangenen 25 Klinikjahren, eine Fülle von Eindrücken; auf der anderen Seite ein fast leeres kleines Plakat, was als Meditations- oder Gedankenhilfe aufgehängt werden könnte. Die beiden chinesischen Zeichen auf der Innenseite des Plakates bedeuten zusammen „Krise und Chance“. Die Chinesen benutzen für beide Zustände das gleiche Zeichen. Allein über diese Tatsache zu meditieren lohnt sich, egal, ob Sie sich das Plakat dafür an die Wand hängen oder nicht.

Auch für und in dieser Klinik ist dieses Motto immer wieder auch Programm. Für viele, sehr viele Patienten bot und bietet die Klinik am Steigerwald mit ihren Therapien oft eine (letzte) Chance. Gleichzeitig gehen die Patienten im Zuge ihrer Behandlung immer wieder durch tiefe Krisen. Die Klinik hat in den vergangenen 25 Jahren so viele Chancen genutzt, aber auch einige Krisen gemeistert. Zu den Chancen gehören immer wieder neue Menschen, die Weiterentwicklung der Therapien, das Wachsen der Klinik insgesamt. Zu den Krisen gehören Zeiten des Ärztemangels oder die Bewältigung der aktuellen Corona-Situation.

Ob in „Krankheit bewältigen“ oder im „Führen einer Klinik für Chinesische Medizin“ bleibt im Erleben von Krisen und Chancen, dass das eine oft aus dem anderen geboren wird und kreisförmig ineinander übergeht. So hoffen wir für die Klinik am Steigerwald auf weitere 25 Jahre im gesunden Wechsel von Krisen und Chancen. Und für die Leserinnen und Patientinnen erhoffen wir, dass Sie Chancen nutzen und aus Krisen gestärkt hervorgehen können.



Michael Brehm & Bettina Meinnert
Redaktion der Klinikzeitung



Es geht weiter mit neuen Ärztinnen im Team

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Anfang dieses Jahres sah es düster aus für die Klinik am Steigerwald. Geplante und ungeplante Kündigungen, insbesondere im Jahr 2020, hatten zu einer personellen Auszehrung unserer ärztlichen Abteilung geführt. Wir mussten die Bettenbelegung auf 70% reduzieren, die Patienten-Warteliste wurde immer länger. Was blieb uns übrig, als geduldig wieder und wieder zu inserieren und die Werbetrommel zu schlagen (wir haben berichtet).

Und dann geschah das Wunder. Zwei Ärztinnen und ein Arzt, Mitglieder unserer Arbeitsgemeinschaft DECA und in früheren Jahren ärztlich bei uns tätig, hörten den Notruf, ließen ihre eigenen Patienten in Oberbayern und in Hamburg vor den Praxistüren stehen und sprangen bei uns ein, sechs Wochen lang – unsere Rettung.

Den Ärztinnen und Ärzten, die als klinikeigene oder als Wanderärzte, in diesen Monaten alles gegeben haben, sei an dieser Stelle gedankt.

Im Augenblick sind wir guter Hoffnung, dass die große Personalnot so bald nicht wiederkommt. Denn es ist ein zweites Wunder geschehen: Nachdem unser unablässiges Inserieren im Deutschen Ärzteblatt bisher nur mäßig erfolgreich war, hat es jetzt auf einmal gezündet: Seit Juni haben sich acht Bewerber, Ärztinnen und Ärzte, in der Klinik vorgestellt, alle motiviert, die Chinesische Medizin im klinischen Umfeld zu praktizieren. Drei erfahrene Kolleginnen haben ihren Dienst schon angetreten. Wir sind hochzufrieden und gerüstet, uns neuen Herausforderungen zu stellen: Fachleute in Berlin und München empfehlen uns schon als Anlaufstelle für Patienten mit dem Post-Covid-Syndrom. Wir sind bereit.

Herzlich Ihr

Dr. Christian Schmincke

Die Kultur des Einfachen – Rituale der Entlastung Reiscongé, heißes Wasser, Spazierengehen

Die chinesische Ernährungskultur kennt etwas, das für westliche Gewohnheiten erst einmal fremd ist. Das Essen und Trinken von „Nichts“. Wenn die westliche Fülle der Ernährung an ihre Grenzen stößt, ist schnell die Rede von Diät oder von Fasten. In westlichen Ernährungsvorstellungen hat das „Nichts“ geradezu eine prosaische Leere. Nichts ist halt nichts. Unsere östlichen Nachbarn hingegen beschreiben dieses Nichts mit Reiscongé und heißem Wasser. Beginne den Tag mit einer Schale warmen Wassers. Esse tagsüber eine Reissuppe und schließe den Tag wieder mit einer Schale

warmen Wassers. Zwischendrin sind kleine Spaziergänge im Wald oder auf Feldwegen Anreger für mentale Verarbeitung des Erlebten oder einfach zum Verharren im Moment die angemessene Aktivität. Das Reiscongé besteht aus einer Tasse Basmati Reis, der ein oder zwei Stunden in viel Wasser gekocht, sich zur Suppe auflöst. Reis als Lebensmittel von neutralem Geschmack transzendiert zum östlichem Speise-Nichts. Das warme Wasser, nach chinesischer Lesart ebenfalls von neutralem Geschmack, versorgt ohne zu belasten den Organismus mit Qi.

Apfel-Birnen-Kuchen

Für den Teig und die Brösel:

250 g Dinkelvollkornmehl
250 g Dinkelmehl
150 g Zucker
1 Ei
250 g kalte Butter
1 Päckchen
Weinsteinbackpulver
1 Prise Vanille
1 Prise Zimt
3 Essl. Mandelblättchen

Für den Belag:

ca. 1 kg Äpfel/Birnen,
Eine Hand voll Rosinen
(Verwenden Sie frisches Obst,
Beeren oder Rhabarber je
nach Jahreszeit)

Alle Zutaten zügig mit dem Knet-
haken oder von Hand zu einem
Bröselteig kneten.

2/3 der Brösel in eine gefettete
Springform geben, etwas fest
drücken.

Rohe Äpfel und Birnen in Stücke
geschnitten mit den Rosinen auf
den Teig verteilen und 1/3 der
Brösel locker über das Obst ver-
teilen.

Bei 160 Grad, Umluft ca. 20 Min
backen.

Als veganen Kuchen, das Ei mit
veggEi oder Tofu ersetzen und
Margarine statt Butter verwen-
den.

Gut wird der Kuchen auch mit
glutenfreiem Mehl.

(z. B. 500 g Kastanienmehl,
250 g Reismehl, 250 g Hirsemehl).



Tipp aus der Körpertherapie

Kommen Sie wieder ins Geh-Fühl

Hilfen für den Fuß mit einem Tennisball

den Vorteil gegenüber neuen, dass sie weicher sind. Im Prinzip können Sie aber jeden kleinen elastischen Ball nehmen.

Übung im Stehen: Legen Sie sich einen Tennisball unter die Fußsohle eines Fußes und rollen Sie den Ball langsam mit moderatem Druck vom Ballen zu den Fersen und zurück zum Ballen. Bleiben Sie an den Stellen etwas länger, die unter dem Druck schmerzen. Massieren Sie mit dem Ball an den Schmerzpunkten et-

Besorgen Sie sich alte Tennisbälle, entweder beim Tennisverein oder aus dem Internet. Die alten Tennisbälle haben

die alten Tennisbälle haben den Vorteil gegenüber neuen, dass sie weicher sind. Im Prinzip können Sie aber jeden kleinen elastischen Ball nehmen. Übung im Stehen: Legen Sie sich einen Tennisball unter die Fußsohle eines Fußes und rollen Sie den Ball langsam mit moderatem Druck vom Ballen zu den Fersen und zurück zum Ballen. Bleiben Sie an den Stellen etwas länger, die unter dem Druck schmerzen. Massieren Sie mit dem Ball an den Schmerzpunkten et-

was intensiver und dauernder, bis eine leichte Schmerzlinderung eintritt. Jetzt können Sie die Sohle etwas detailreicher berollen: rollen Sie den Ball am Ballen von links nach rechts und zurück und probieren Sie unterschiedliche Druckstärken. Lassen Sie den Ball mehr an der Innenseite der Sohle entlangwandern und zurück an der Außenseite der Sohle. Lernen Sie Ihre Fußsohle kennen: ihre Schmerzpunkte, ihre belastbaren Regionen und die Wohlfühlzonen. Wechseln sie nach fünf Minuten zum anderen Fuß. Danach laufen Sie bitte einige Schritte durch die Wohnung und achten darauf, wie sie den Boden unter Ihren Füßen empfinden: weicher, härter, breiter, schmerzärmer? Verändert sich vielleicht zusätzlich das Bewegungsempfinden der Beine oder des Beckens? Bitte täglich ein paar Minuten üben.

Unsere Füße sind versteckt in Schuhen und wir benutzen Sie weitestgehend unbewusst. Dabei vergessen wir, dass sie uns fast das ganze Leben durch die Welt tragen. Zum Dank sollten wir sie einige Minuten des Tages pflegen und achten. Die Durchblutung wird angeregt, die Verbindung zum ganzen Körper angespielt und auch die Fußreflexzonen massiert. Auch haben alle Meridian-Umläufe am Fuß ihre Anfangs- und Endpunkte.



Michael Brehm



Mmmh

foto: Christoph Hämel

Mit dem Klinik-Boulevard wollen wir uns auch von unserer privaten Seite zeigen und Ihnen gegenwärtig bleiben, ganz so, wie viele ehemalige Patienten es sich wünschen. Bei mehr als 100 Mitarbeitern gibt es immer Bewegungen, neue Mitarbeiter werden eingestellt, andere gehen in den Mutterschutz usw. Hier unser kleiner Personalparcours:



Dr. med. Ghesal Chopan

Ist die Dritte im neuen Ärztinnentrio. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Hellwach und quirlig ist sie und es gibt fast nichts, was sie noch nicht gemacht hat. Ihr großes spirituelles Interesse und die Frage nach: "Was ist Heilung" hat sie die ganze Welt bereisen lassen. Unter anderem hat sie Yoga und Meditation unterrichtet. Alle diese beruflichen und privaten Erfahrungen befähigen dazu, sich mit Freude in die Chinesische Medizin zu begeben. Man hat das Gefühl, dass sie schon lange da ist. Auch hier ein herzliches Willkommen im Team.



Monika Bonensteffen

war Stationsärztin und stellvertretende Oberärztin. Sie hat sich entschieden, die Klinik zu verlassen und in Zukunft im Bereich der Psychosomatik tätig zu sein. Sowohl ihre Patienten, aber auch Mitarbeiterinnen werden sie vermissen. Alles Gute und viel Glück.



Evelyn Ellwart

Umfassende therapeutische Ausbildungen in Gesprächstherapie, systemischer Familientherapie und viele mehr, ebenso wie ein Masterstudium der Sinologie und Philosophie, ein Schwarzgurt in Karate und Kenntnisse in japanischer Kalligraphie befähigen Evelyn Ellwart perfekt hier bei uns in der Klinik psychotherapeutisch tätig zu sein. Herzlich Willkommen.



Jörg Mandel

Selbst wenn man ihn nicht jeden Tag gesehen hat, so haben wir, die Mitarbeiter und die Patienten von ihm gekostet und genossen. Unser Koch Jörg Mandel verlässt die Klinik zugunsten neuer Wege und Herausforderungen. Wir werden ihn vermissen, als Mensch und „geschmacklich“. Danke für viele leckere Momente.



Stefanie Röhl

Hups, die kennen wir doch...eine neues bekanntes Gesicht in der Ambulanz. Freude. Steffi Röhl ist wieder da, obwohl sie doch eben noch ihre kleine Antonia bekommen und zwei Jahre Elternzeit erfolgreich gemeistert hat. Nach so viel Aufregung kann sie wieder den „ruhigen Arbeitsalltag unserer Ambulanz genießen“. Ehrlich gesagt erscheint es, als ob sie nie weg war.

Maria Albert

geht neue Wege. Nach fast 20 Jahren Arbeit mit Leidenschaft in der Klinik am Steigerwald sucht Maria noch einmal die Herausforderung einer neuen Aufgabe. Sie war eine tragende Säule auf der Station. Unsere Aromaöl-Expertin verlässt uns nun. Wir sind traurig, dass sie geht, aber wünschen ihr von Herzen Glück auf neuen Wegen.

Reyhan Payas

Verstärkt als eine von drei neuen Ärztinnen das Ärzteteam der Klinik. Wir sind sehr froh und dankbar sie im Team zu haben. Interessant ist, dass die gelernte Bankbetriebswirtin sich in der zweiten Ausbildung für Medizin entschieden hat. Ihr Interesse gilt schon lange der chinesischen Therapie, seit 10 Jahren praktiziert sie QiGong und Tai Qi. Sie hat eine Weiterbildung in Psychosomatik und hatte schon seit langer Zeit das Gefühl, dass sie hier im Haus irgendwann tätig sein würde. Wunderbar. Einen besseren Zeitpunkt diese Intuition wahr werden zu lassen gab es nicht. Herzlich Willkommen in der Steigerwald-Familie.



Svenja Glogner

Ist die zweite neue Ärztin im Bunde. Sie ist Fachärztin für innere Medizin und Kardiologie. Zuvor hat die vielseitig interessierte Ärztin Kunst studiert. Das Interesse an der Naturheilkunde besteht schon lange, bereits vor dem Medizinstudium absolvierte sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin. Bevor sie sich auf den Weg zur Klinik am Steigerwald machte, war sie kardiologische Oberärztin in Schweden. Mit ihrer ruhigen und konzentrierten Art passt sie hervorragend in unser Ärztinnenteam. Willkommen an Bord.



Christa Hoh

Sie ist nicht neu, nur anders. Unsere Christa Bärthlein aus der Verwaltung und der PR-Abteilung beschrieb am Telefon ihren Namen regelmäßig mit „wie ein kleiner Bart“. Und nun ist der Bart ab und sie glücklich verheiratet und heißt jetzt Christa Hoh. Wir gratulieren von Herzen und wünschen nichts als Glück.



Hufnagel, Anna

macht ein einjähriges Praktikum zur staatlich geprüften Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungslehre. Damit macht sie die gleiche Ausbildung wie unsere Leitung der Hauswirtschaft Svenja Keller. Sie unterstützt das Team bereits nach Kräften. Schön, dass sie da ist.



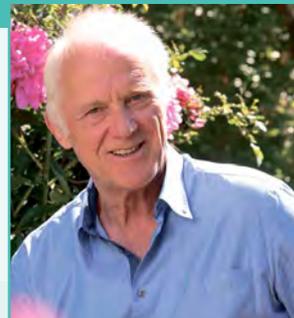
Erika Bechtel

Seit dem 01.08.2021 ist Erika Auszubildende zur medizinischen Fachangestellten in unserer Ambulanz. Sie bringt bereits Teamerfahrung mit, da sie eine abgeschlossene Ausbildung zur Industriekauffrau hat. Nun war das Interesse an medizinischen Themen groß und wir freuen uns, dass sie sich für die Klinik am Steigerwald entschieden hat. Willkommen im Team.



Corona: Die Folgen

von Dr. Christian Schmincke



Corona: „Die Zeit danach rückt näher“ und gibt zu denken.

Was ist zu kurz gekommen in den Monaten der Pandemie, wo besteht ein Nachholbedarf? Welche Folgekrankheiten und welche „Kollateralschäden“ werden uns die nächsten Monate und Jahre beschäftigen?

Vordergründig ins Auge fallen zunächst die jetzt wieder zu schließenden Lücken in der „normalen“ medizinischen Versorgung:

Während der Pandemie haben Patienten Termine verstreichen lassen zu Kontrolluntersuchungen z.B. bei Krebs oder Herz-, Kreislauferkrankungen. Sie haben auch Beschwerden unterdrückt oder gar nicht erst wirklich wahrgenommen, die sie normalerweise zum Arzt geführt hätten. Warum? Teils gab es keine Termine, teils hatte man Angst vor einer Ansteckung beim Arzt oder in der Klinik.

heit, Spontanverhalten, Sozialkontakten haben die Psyche einzelner, empfindlicher Personen und das soziale Klima insgesamt negativ geprägt. Geklagt wurde immer wieder über das Gefühl, eingesperrt, isoliert zu sein und in der Kommunikation nicht wirklich loslassen zu können, wozu das Tragen von Masken, die Abstandsregeln und allgemein ein Klima von Angst, Panik und Furcht vor gegenseitiger Bespitzelung der Bürger beigetragen haben mögen.

Erste Langzeitfolgen zeichnen sich ab: Psychiater beklagen weltweit eine Zunahme von gewaltsamen Konflikten in den Familien, von Depressionen und Angststörungen.

Natürlich sind auch hier die Alten mit ihrem ohnehin schon eingeschränkten Bewegungsradius und dem Mangel an belebenden und stabilisierenden Sozialkontakten besonders betroffen.

lich-leibliche Kommunikation. Natürlich hat die Risiko-Mathematik die einfacheren und scheinbar härteren Argumente.

Dagegen soll hier die Sichtweise einer Lehrerin wiedergegeben werden:

27 Schulanfänger, Mädchen und Buben, 6-7 Jahre alt sitzen in einem Klasserraum. Es ist der erste Schultag.

Ob sie ängstlich sind oder einfach nur gespannt: „Was kommt da jetzt Neues auf mich zu?“ Man kann es nur ahnen,



Schulalltag in Coronazeiten

Ähnliches gilt für die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, die ja zumindest bei entsprechend vorbelasteten Menschen durchaus sinnvoll sind. Auch sie haben Pandemie-bedingt viel seltener stattgefunden.

Inzwischen können diese Termine nachgeholt werden. In manchen Fällen wird es allerdings zu spät sein. Die Krankheits-Statistiken der nächsten Jahre werden es zeigen.

Zahlenmäßig viel schwerer zu erfassen sind die „weichen“ Folgen der Pandemie. Der zur Viruseindämmung immer wieder verordnete Lockdown und andere Einschränkungen von Bewegungsfrei-

Sorgen machen müssen wir uns auch um die Kinder

Wie schwer es heutzutage schon vor der Pandemie war, in die Leistungswelt der Erwachsenen hineinzuwachsen, erkennen wir z. B. daran, dass in Deutschland ca. 600.000 Kinder einer Langzeitbehandlung mit Psychostimulanzien unterworfen werden, damit sie in der Schule halbwegs funktionieren.

Auch das Tragen von Masken im Unterricht, das immer wieder in vielen Bundesländern angeordnet wurde, ist nicht so harmlos, wie es aussieht.

Wie stets geht es auch hier um Abwägungsfragen, Sicherheit gegen ganzheit-

vielleicht gibt die Körperhaltung Hinweise. Aber wirklich deutlich wird es nicht. Die kleinen Gesichter werden von den (nebenbei viel zu großen) Masken weitgehend verdeckt. Man lebt inkognito. Wie soll denn die Lehrerin im Unterricht checken, wie das Kind gerade drauf ist? Hat es verstanden oder hat es nicht verstanden? Ist es überhaupt geistig präsent oder hat es sich weggeträumt? Beschäftigt es sich gerade mit Problemen weit ab vom gegenwärtigen Unterricht – oder ist es vielleicht krank? Das Hin und Her von Blicken und Gesten, von Mimik



Isolation im Alltag durch Corona



Klinikschele

und Körperhaltung, und dies in Bruchteilen von Sekunden, das macht das kommunikative Kontinuum aus, das den Unterricht trägt und gestaltet. In diesem Nachrichten-Gewimmel bewegt sich die erfahrene Lehrerin wie der Fisch im Wasser. Das trägt sie und hält sie auf dem

Laufenden, u. a. auch damit sie frühzeitig merkt, wenn was nicht stimmt, wenn z. B. die Stimmung kippt. Denn unterrichten heißt spontan handeln, das muss alles in Echtzeit passieren, alles Sprechen und Zuhören, das Klären und Erklären ruht auf diesem Fundament. Wenn man sagt, auch Unterricht heißt Informationsaustausch, dann ist ein wesentlicher Teil dieses Informationsaustausches non-verbal. Es wird Jahre brauchen, bis kluge Sozialwissenschaftler rauskriegen, welche Folgen eine flächendeckende Maskierung hat, die den jüngsten unter den Schulkindern, aber bisweilen auch den LehrerInnen zugemutet wird.

Nach dem Unterricht gehen die Uhren wieder anders: da haben die Kinder intensiven körperlichen Kontakt miteinander im Guten wie im „Unguten“ und zwar ohne Maskierung.

„Schule“ bedeutet ja viel mehr als Informationsvermittlung. So hilfreich Videokonferenzen in Wissenschaft und Geschäftsleben sind, vor allem die kleinen Schulkinder brauchen Menschen zum Anfassen. Je mehr leibhaftiger Unterricht durch digitale Surrogate ersetzt wird, umso mehr ist zu befürchten, dass nicht nur das Wissensniveau absinkt, sondern auch die soziale Resilienz der Heranwachsenden Schaden nimmt.

Für diese Entwicklungen in den nächsten Jahren sollten LehrerInnen und SozialwissenschaftlerInnen sensibilisiert sein.

Es gibt noch andere Gefahren für unsere Gesundheit, jenseits der Virologie. Sie wurden in den letzten zwei Jahren weitgehend ausgeblendet. An (oder mit) der Covid-19 Erkrankung sind in Deutschland jedes Jahr ca. 50.000 Menschen gestorben.



Zusammen lernen in der Klinikschule

Um den betroffenen Menschen zu helfen und die Ausbreitung des Virus einzudämmen, wurde ein unvorstellbar hoher Einsatz geleistet in Wissenschaft, Finanzen und gesetzlichen Regulierungen.

Jeder der drei Gesundheitsgefahren, auf die ich im Folgenden exemplarisch aufmerksam machen möchte, fal-



Gemeinschaft wird wieder neu erfahren

len in Deutschland jährlich annähernd 100.000 bis 200.000 Menschen zum Opfer. Wenn die Gesellschaft diesen Problemfeldern nur einen Bruchteil der Mittel und der Aufmerksamkeit widmen könnte, wie der Pandemie, wäre vielen Menschen geholfen.

1. Belastung durch Feinstaub in Verbindung mit Stickoxiden und Ammoniak aus der Massentierhaltung. Geschädigt werden sowohl die Atmungsorgane wie auch die kleinen Blutgefäße, ähnlich wie durch Covid-19 Viren. Ein Synergismus ist denkbar. Eine Verminderung dieser Gift-Emissionen könnte deshalb u.a. auch helfen, die Menschen weniger empfindlich gegenüber Corona-Viren zu machen. – Hier warten Aufgaben auf Wissenschaft und Gesetzgebung.

2. Lärmbelastung; Verkehr, Baulärm, Landwirtschaft, Hobby-Gärtner, Heimwerker sind die Quellen. Auch hier rechnen die Wissenschaftler mit ca. 100.000 Todesfällen im Jahr. Die Gesetzgebung ist hier ebenso gefragt, wie die Kreativität der Maschinenbauer.

3. Die Zuckerkrankheit mit ihren zahlreichen Folgeerkrankungen ist eine riesengroße Herausforderung für unsere Gesellschaft. Der Diabetes mellitus Typ II ist im Wesentlichen ernährungsbedingt, er gilt als Geißel der wohlhabenden Nationen dieser Welt. In Deutschland sind 10% der Bevölkerung betroffen, in den USA fast doppelt so viel. Überernährung ist die wesentliche Krankheitsursache; wichtigster Suchtstoff ist der Zucker. Er treibt in die Überernährung. Die Anzahl der jährlichen „Drogentoten“, die dem Zucker und anderen Süßungsmitteln anzulasten sind, ist 400 mal so hoch wie die Anzahl der Heroin-Toten. Wie beim Feinstaub sehen wir auch hier eine eigentümliche „Allianz“ mit

der Corona-Erkrankung: Diabetiker haben deutlich schwerere Verläufe als Zucker-Gesunde. Seit Jahrzehnten werden Bundesregierungen ermahnt, eine deutliche Nahrungsmittelkennzeichnung durchzusetzen. Auch über eine wirksame Zuckerbesteuerung sollte nachgedacht werden. Vor allem aber wäre es an uns, an einem Bewusstseinswandel zu arbeiten, Zucker sparsam zu verwenden und z. B. kreative Lösungen für die Preisfrage zu ersinnen: Wie finde ich kleine Belohnungen für Kinder, ohne dabei immer wieder nur in der Süßwarenabteilung zu landen?

Ganz neu aufgetreten ist eine Krankheit, die man als Kind der Pandemie bezeichnen kann: Das Long-Covid- oder Post-Covid-Syndrom. Ganz neu sind diese Erkrankungen jedoch nicht. Es



Walderlebnis gemeinsam

handelt sich um Varianten des Chronischen Müdigkeits-Syndroms (CFS), das als Folge immunologischer Fehlentwicklungen schon lange bekannt ist. Mit dem CFS beschäftigt sich unsere Arbeitsgemeinschaft für Chinesische Medizin, die DECA, seit bald 40 Jahren. Wir konnten vielen der Betroffenen helfen und damit nebenbei auch demonstrieren, dass diese Menschen keine Fälle für die Psychiatrie sind, weil es sich um echte chronische Immunstörungen handelt. Auch die Post- und Long-Covid-Erkrankungen erweisen sich als zugänglich für unsere Behandlungen. Das hat sich inzwischen herumgesprochen.

Hier kommen Sie zu Wort

„Vorsicht! Chinesische Medizin könnte Ihr Leben verändern.“

von Patientin Maria Hörmann-Schwend

Anlässlich des Jubiläumsfestes zum 25-jährigen Bestehen der TCM-Klinik am Steigerwald, ist es mir ein Anliegen, meine Erfahrungen, Eindrücke und Wahrnehmungen als Patientin dieser Klinik zu schildern.

Ich bin Maria Hörmann-Schwend, 73 Jahre alt und komme aus dem südlichen Baden-Württemberg. Zum dritten Male bin ich schon in dieser, für mich so besonderen Klinik; zweimal stationär und einmal ambulant. Was war meine Triebfeder, ausgerechnet diese Klinik auszuwählen, welche für mich mittlerweile ein Kraftort, eine Heilose wurde?

Wobei ich mit Heilung nicht zwingend die vollständige, körperliche Genesung verbinde – was natürlich wunderbar wäre. Eher verknüpfe ich damit ein „Heilwerden“ an Körper, Seele und Geist.

So kann ich meine Krankheit annehmen, ein selbstbestimmtes Leben führen und meine Lebensfreude bewahren. Anlass war für mich, die frustrierende Aussage zweier Neurologen. Sie meinten nach der Diagnose „Polyneuropathie“ im Jahre 2018/2019: „Da kann man schulmedizinisch nicht viel ausrichten. Sie können sich mit Schmerzmitteln und/oder Psychopharmaka behandeln lassen.“ Dies war für mich, als schon medizinisch „alternativ“ ausgerichtete Patientin, keine Option.

Und wie es der Zufall will, fiel mir das Buch „Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs“ von Dr. Christian Schmincke in die Hände.

Schon beim Durchlesen wurde mir klar: Das Konzept der TCM kann meine Chance sein für meine Erkrankung. Völlige Gewissheit, den richtigen Ort gewählt zu haben, gaben mir dann noch der informative Vortrag von Dr. Schmincke zum Thema „PNP“, sowie das ausführliche beratende Gespräch mit einem der Ärzte. Somit trat ich die mehrwöchige, stationäre Behandlung in der Klinik am Steigerwald an, mit viel Zuversicht, Hoffnung und großer Bereitschaft für alles vorbehaltlos offen zu sein, was die Konzepte der TCM sowie die naturheilkundlichen Behandlungen anbelangte.

Und ich wurde nicht enttäuscht. Schon von Beginn an spürte ich ein Wohlfühlen in diesem Hause, nicht nur aufgrund der besonderen baulichen Atmosphäre. Insbesondere die Zugewandtheit, die Freundlichkeit, die Fürsorge und die Kompetenz, welche ich von allen Menschen hier im Haus erfahren durfte beeindruckten mich sehr.

Außerdem habe ich die fünf Säulen der TCM, die sprechende Medizin, die Akupunktur, die Körpertherapien, das Ernährungskonzept sowie die ergänzenden Naturheilverfahren als wirksam und nachhaltig erlebt; und dies nicht nur für die PNP, sondern auch für weitere Erkrankungen, die bei mir vorliegen.

Im Einzelnen bedeutete dies z. B.:

- eine zielgerichtete Akupunktur
- Narbenbehandlung
- durchdachte chinesische Arzneitherapie (Dekokte)
- angepasste, erfolgreiche Körpertherapien
- sehr wirksame Blutegelanwendungen
- Einreibungen
- ein spezielles Ernährungskonzept
- Wasseranwendungen
- Bewegungsübungen in der Gruppe
- psychologische Gespräche

Auf dieses großartige Konzept, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu erfassen, seine Stärken und Schwächen sowie seine Energiepotentiale zu erspüren, führe ich mein persönliches „heil werden“, mein „gesund werden“ zurück.

Dass dies nicht allein auf die Behandlung in der Klinik beschränkt ist, sondern auch eine möglichst konsequente Fortsetzung zu Hause finden sollte, ist aber notwendig. Was einen Körper, eine Seele oft über Jahrzehnte erkranken ließ, so meine Erkenntnis, lässt sich nicht „auf die Schnelle reparieren“.

Fazit: „Vorsicht! Chinesische Medizin könnte Ihr Leben verändern.“ Mit diesem Zitat eines, in dieser Klinik tätigen Arztes, möchte ich meinen persönlichen Erfahrungsbericht beschließen. Mit größter Wertschätzung für die hier in der Klinik geleistete Arbeit, verabschiede ich mich von diesem Hause und seinen Menschen.

Eine sehr dankbare Patientin im Oktober 2021



Lena Ramer, FSJlerin, Jakob Fackelmann, FSJler, Jakob Albert, Bundesfreiwilligendienst und Meret zur Lage, Praktikantin im Rahmen ihres Studiums des Integrierten Gesundheitsmanagements in Coburg unterstützen das Team in der Pflege und im Garten. Sie bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.



Lena Ramer



Jakob Fackelmann



Jakob Albert



Meret zur Lage

Jubiläumsveranstaltungen zu 25 Jahren Klinik am Steigerwald

Unsere Veranstaltungsreihe zu 25 Jahren Klinik am Steigerwald, 25 Seminare, Workshops, Vorträge und Musik hat zum Redaktionsschluss noch nicht geendet, aber es lassen sich schon einige Gedanken dazu sagen.

Jubiläen sind Jubelereignisse. Jubel und Stolz für die vergangene Zeit, die gelebten Höhen und Tiefen, Würdigung des Erreichten. Aber auch ein Jubel für erworbene Kompetenzen und Fertigkeiten, die es ermöglichen, den nächsten übersehbaren Zeitraum zu bewältigen und die neuen Herausforderungen anzugehen. Mit anderen Worten: das Jubiläum ist eine Feier für das Vergangene und das Zukünftige. Leider musste eine große Jubiläums-Feier in 2021 Corona bedingt ausfallen. Die 25 kleinen Veranstaltungen aber sollen genau das: Unser Wissen um Heilung, Linderung und Bewältigung chronischer Krankheiten, erworben aus 25 Jahren naturheilkundlichem Einsatz, dem Publikum präsentieren, ergänzt um kulturelle Angebote. Je nach aktueller Corona-Situation wurden einige dieser Veranstaltungen



live durchgeführt, einige Vorträge online aufgezeichnet, manches Angebot musste entfallen. Die aufgezeichneten Vorträge z. B. von Dr. Schmincke, Oberarzt Jan Hendriksen, Körpertherapeutin Isy Becker und Köchin Elke Römmelt kann man über unsere Homepage weiterhin ansehen.

Besondere Erwähnung sollen die beiden Konzerte finden, zum einen das Klavierkonzert mit Achim Hofmann, der mit Eigenkompositionen die Zuhörer jazzig verzauberte und ein Konzert des Duos Café Sehnsucht (Silvia Kirchhof und Achim Hofmann) aus Gerolzhofen mit dem Titel „geliebt, gelacht, geweint“, welches zum Redaktionsschluss noch nicht stattgefunden hat, seine Zuhörer aber sicher begeistern wird. Jede kleine Veranstaltung für sich war eine kleine Perle der Information oder der akustischen Freude. Danke allen MitarbeiterInnen, die sich daran beteiligt haben, dieses Programm zu verwirklichen. Im Jahre 2022 hoffen wir wieder auf einen großen Tag der offenen Tür.



Stimmungsvolles Klavierkonzert mit Achim Hofmanns eigenen Kompositionen



„Was ist Krankheit?“ Ein Vortrag mit Oberarzt Jan Hendriksen



Eine Hommage an jüdische Künstler – gegen das Vergessen
Konzertabend: Duo Café Sehnsucht mit Silvia Kirchhof und Achim Hofmann

Bienenweide im Klinikgarten



So manch eine Rasenfläche, die unbeachtet gelassen wird und wenig Sonne zu sehen bekommt, neigt zur Moosbildung und auch die Pflanzenvielfalt lässt zu wünschen übrig. Wenn das Wasser nicht gut abläuft, neigt der Boden zusätzlich zur Übersäuerung. Unsere Gärtnerin Uli Aumüller hat sich zusammen mit Jakob Albert, Bundesfreiwilligendienst, an die Arbeit gemacht und ein kleines Wiesenareal des Klinikgeländes biologisch aufgearbeitet. Ziel ist es, ein Kuschelgelände für Bienen zu schaffen. Sie haben die Grasnarbe abgetragen und lockerten den Boden. Bepflanzt wurde die Erde mit Pflanzen, die eine Blütezeit von Februar/März bis September/Oktober garantieren, u.a. mit Krokussen, Waldmeister, Natternköpfen, Holzapfel, Echinacea, Melde und Asten.



Patienteninformationstage 2022

Auch im Jahr 2022 werden die beliebtesten Patienteninformationstage stattfinden. Insbesondere zu den Themen: Polyneuropathie, Restless-Legs-Syndrom, chronische Bauchkrankungen, Fibromyalgie, CFS und Long-Covid, ADHS, Migräne und Rückenschmerzen.

Die genauen Daten, die aktuellen Hygiene- und Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.tcmklinik.de unter „Veranstaltungen“. Dort kann man sich auch direkt anmelden.



25 Jahre mit dabei! Zum Mitarbeiterfest am 19.08.2021 wurden die MitarbeiterInnen geehrt, die seit 25 Jahren an Bord sind. Und der Chef natürlich. Pamela Bauer, Karina Hillenbrandt-Hetzel, Diana Wagner, Dr. Christian Schmincke, Monika Rottler, Doris Hofstetter, Michaela Schulz, Tanja Reinstein (und Elke Lehner, nicht im Bild)

Die genauen Zeiten zu den einzelnen Veranstaltungen der Klinik finden Sie jeweils drei Wochen vorher unter www.tcmklinik.de oder erhalten Sie telefonisch in der Klinik unter Tel. 09382 / 949-207.

Lebenspflege

19./20.03.2022

Chinesische Heilmassage – Tui Na
Tomo Masic

Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 9 - 13 Uhr
160 Euro
Getränke, Snacks, ein Bio-Mittagessen inkl.

TuiNa ist die chinesische Variante der Heilmassage. Sie umfasst neben einer Vielzahl von Massagetechniken auch Akupressur, chiropraktische Manipulationen sowie passive und aktive Gelenkmobilisation. Sie beruht auf denselben theoretischen und diagnostischen Grundlagen der TCM wie die Akupunktur.



Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept. Nähere Informationen auf der Homepage: <https://www.tcmklinik.de/klinik-fuer-chinesische-medizin/fortbildungen/kurse.html>
Anmeldung bei Doris Hofstetter: fortbildung@tcmklinik.de
Tel. 0 93 82 / 949-233

Hausvorträge

Vortrag über die Klinikarbeit:
jeweils dienstags (wenn möglich)
von 14.00 Uhr bis ca. 15.15 Uhr

18.01.2022	22.02.2022
22.03.2022	26.04.2022
24.05.2022	28.06.2022
26.07.2022	23.08.2022
27.09.2022	25.10.2022
29.11.2022	20.12.2022

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter
Tel. 0 93 82 / 949-230

Vortrag über die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei chronischen Erkrankungen. Interessierte werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrundeliegende Konzept informiert. Aufgrund der bestehenden Corona-Regeln verzichten wir vorläufig auf die Führung durch das Haus.

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne «Die Klinikzeitung» der Klinik am Steigerwald kostenfrei zu. Sie erscheint halbjährlich.

Couvertierung und Versand erledigt für uns die Seubert Lettershop GmbH Würzburg.

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald
PR-Abteilung
97447 Gerolzhofen
oder per Fax
0 93 82 / 949-209
oder Sie rufen an:
0 93 82 / 949-207

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts
PR-Abteilung der Klinik am Steigerwald
Michael Brehm
Bettina Meinnert

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Fotos
Klinik am Steigerwald

Ja, bitte schicken Sie mir kostenfrei und regelmäßig «Die Klinikzeitung» zu.

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

Ich bin, bis auf schriftlichen Widerruf, damit einverstanden, dass meine Daten zum Versand der Klinikzeitung von der Klinik verwendet und an einen Versendungs-service weitergegeben werden dürfen. (Gemäß DSGVO)

Datum, Ort

Unterschrift

Coupon

Coupon

