



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



17 Jahre

Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Die kalte Winterzeit ist da und gerade der Übergang von Herbst zum Winter ist kalt, feucht und windig. Genau das Wetter für Erkältungen, Schnupfen, Heiserkeit und Husten. In der chinesischen Medizin ist die Kälte das klimatische Agens, das mit dem Funktionskreis Niere/Blase verbunden ist. Dieser Funktionskreis ist mit unterschiedlichen Naturaspekten assoziiert; in diesem Fall Winter, Knochen, Angst, Wasser, die Farbe Schwarz usw.

Der Winter beginnt mit der längsten Nacht, wenn die Sonne im Wendekreis des Steinbocks steht, dann wenn alles Leben sich zurückzieht, die pflanzliche Welt sich im Erdboden konzentriert, wenn Tiere in den Winterschlaf fallen und sich auf den nächsten Frühling vorbereiten, wenn die Kälte alles Leben auf seinen Kern zurückdrängt. Es ist die Zeit der Ruhe und der Beschränkung auf das Wesentliche. Einkehr, Muse, Klausur. Weihnachtszeit. Das Wesentliche wach halten: die Liebe zum Leben.

Heute ist die Weihnachtszeit weit davon entfernt. Eine Antwort auf die Frage zur Bedeutung von Weihnachten in New York war: „Eine gute europäische Marketingfindung“. Früher hieß es: „Alles Gute kommt aus Amerika“.

Man muss nicht Verfechter der strengen Formel „Zurück zur Natur“ sein, um die Bedeutung jahresrhythmischer Vorgänge in der Natur zu würdigen und zu erkennen, dass biologische Organismen auf Rhythmen des Öffnens und Schließens, der Aktivität und Ruhe, des Festhaltens und Loslassens angewiesen sind.

Und so könnte man mit Hilfe des chinesischen Funktionskreis-Denkens schließen: In jeder kleinen Erkältung steckt der Winter und die Forderung an den Erkälteten, sich zurück zu ziehen und zu ruhen, vielleicht auch, um sich ein wenig an die „Liebe zum Leben“ zu erinnern.

Wir wünschen es Ihnen.



Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung
Michael Brehm & Bettina Meinnert



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

„Es ist wieder schöner geworden bei Euch“ hört man Patienten sagen, die nach längerer Pause zum zweiten oder dritten Aufenthalt angekommen sind. Das wird wohl so sein, jedenfalls haben wir uns in den letzten Jahren viel Mühe gegeben mit der inneren und äußeren Verschönerung des Anwesens. Galt es doch, den anfangs etwas derb-rustikalen Eindruck des Hauses freundlicher, einladender zu gestalten, ohne die Naturnähe zu verstecken. – Aber Vorsicht! „Eine Klinik, die in ihren Prospekten auf die Schönheit der Umgebung hinweist, ist kein echtes Krankenhaus, sondern nur eine Kureinrichtung“. So jedenfalls argumentiert eine private Krankenversicherung in einem Gerichtsverfahren, das ein Patient von uns angestrebt hat, um seine Kostenübernahme zu erwirken. So ein Blödsinn, denken wir; dann könnte man auch sagen, „Eine Klinik, in der das Essen gut ist und die Schwestern und Ärzte sich Zeit nehmen, kann kein herkömmliches Krankenhaus sein“. – Ist es so, dass Medizin und Humanität sich ausschließen? –

Wir verlassen den imaginären Gerichtssaal und wenden uns dem fast kahlen, immer noch farbig durchwirkten Wald zu, treten vom neu angelegten Parkplatz durch das große Ω -förmige Tor aus Stahl und Holz, durchqueren den kleinen Park, der Parkplatz und Klinik voneinander trennt und treten ein. Wir setzen uns auf die Eschenholzbank unter dem Filzmond im neu gestalteten Eingangsbereich und zählen auf, was in den letzten Jahren neu dazu gekommen ist: ein kleiner behinderten-gerechter Panorama-Weg, ein Gartenpavillon mit Blick auf Blumen, Gemüsebeete, Wald und Teich, ein ganz neu gestalteter Essraum, ungezählte Verschönerungen an Haus und Garten... Schönheit hat ihren Wert in sich, aber sie hilft auch der Therapie.

Ich wünsche Ihnen ein Frohes Fest und ein gutes Jahr 2013,
Ihr Christian Schmincke

Tipps aus der Pflege

Schwester Elke und Schwester Rosa



Zwiebel-Honig-Sirup bei Bronchitis

Erleichtert das Abhusten von feststehendem Schleim

Man nimmt eine mittelgroße Zwiebel, entfernt die äußere Schale und schneidet sie in kleine Würfel. Diese bitte in ein Schraubglas geben, und mit flüssigem Imkerhonig komplett bedecken.

Schon nach ca. zwei Stunden kann man den Honig ablöffeln.

Die Flüssigkeit der Zwiebel mit ihren Schwefel-Senf-Ölen geht in dieser Zeit in den Honig über und verflüssigt ihn. Dabei verringern die Zwiebelwürfel natürlich ihr Volumen.



©Andre - Fotolia

Um das Abhusten feststehenden Schleims bei akuter Bronchitis zu erleichtern, nimmt man mehrmals am Tag einen Teelöffel.

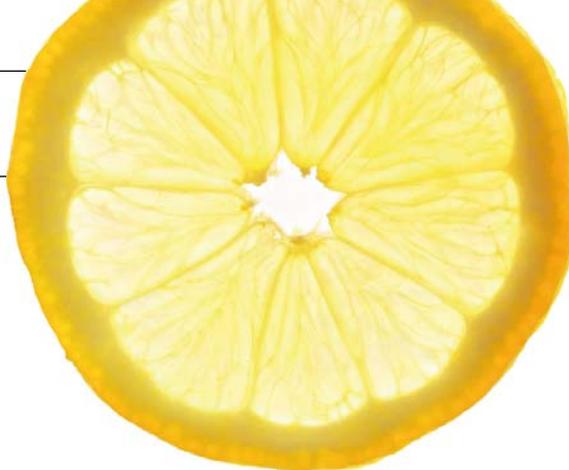
Ein Hinweis für empfindliche Gemüter: Geschmacklich ist der Zwiebel-Honig-Sirup keine große Herausforderung und der Benefit ist so groß, dass auch Kinder die Anwendung tolerieren.

Tipp am Ende: Empfindliche Personen können die Zwiebeln zur

Not abseien, so dass der

Honig-Sirup ohne Zwiebelreste verwendbar wird.

Die Honig-Zwiebel Mischung ist mehrere Wochen haltbar.



©Jimmy K. - Fotolia

Raumbeduftung

Hilfreich zur Vorbeugung gegen Erkältung

Um Erkältungen vorzubeugen, kann eine Raumbeduftung mit verschiedenen Aromen hilfreich sein. Z.B. eine Mischung aus Zitronenöl und Zedernöl. Dazu 2 – 3 mal täglich 4 Tropfen Zitronenöl und 2 Tropfen Zedernöl in einer Duftlampe verdampfen lassen. Der Raumduft bekommt tendenziell eine antivirale und antibakterielle Wirkung und ist dazu noch konzentrationsfördernd. Bitte nur biologisch reine Öle verwenden.



©WasserkMediaMicro - Fotolia

Tipps aus der Körpertherapie

QiGong Übung mit Mona Blasek – Mit dem Scheitel in die Wolken tauchen

Die Füße stehen fußbreit auseinander parallel ausgerichtet. Die Unterarme werden aus der hängenden Grundstellung ein wenig angehoben, so als würden die Handgelenke an Fäden nach oben gezogen werden. Sie ruhen wie auf einem Geländer abgelegt vor dem Körper. Während der Körper sich auf die Fußballen stellt, wird die Bewegung durch die nach unten drückenden Hände unterstützt. Die Hände erreichen ihre Endposition dann, wenn sie an den Seiten vorbei geführt wurden. Der Nacken ist gestreckt. In der Vorstellung taucht der hintere Teil des Scheitels in die Wolken. Danach langsames Niedersinken auf die Fersen. Die Arme steigen wie von selbst in die Ausgangsposition auf das Geländer zurück. Insgesamt 6 mal wiederholen.

Die Übung macht alle Meridiane durchlässig, vom untersten Punkt Ni1 unter dem Ballen bis zum Scheitelpunkt geht eine Welle durch den Körper. Wichtig: Die Sprunggelenke dürfen nicht zur Seite knicken. Anfänger bitte die Fersen nur wenig heben.



Wir sind auf facebook, treten Sie in den Dialog mit uns :-)

Seit Ende 2011 zeigt die Klinik am Steigerwald auch auf facebook ihr besonderes Profil. Doch was sind wir ohne unsere Patienten? Wir sind daher gespannt auf jede Meinung, jeden Erfahrungsbericht, jede Anregung, jede Frage und natürlich jedes Lob. Hauptsache, es kommt Leben auf die Seite. Sicherlich helfen die Beiträge auch Interessierten, die sich bisher noch nicht sicher sind, ob die Chinesische Medizin oder ein Aufenthalt in unserer Klinik der richtige



Weg zu einem gesünderen Leben ist. Zudem erfahren unsere «Fans» als erste alle interessanten Neuigkeiten aus der Klinik und Termine für Infotage, Vorträge etc. Anregungen für einen gesunden Lebensstil nach chinesischen Grundsätzen sowie viele andere nützliche Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag komplettieren den Service unseres Auftretts. Um uns zu folgen, melden Sie sich bei facebook an, geben in der Suchmaske oben «Klinik am Steigerwald» ein und wählen das Profil mit unserem Logo aus. Dann

nur noch auf den «Gefällt mir»-Button klicken – fertig! Wir freuen uns schon jetzt auf jedes bekannte und neue Gesicht und einen regen Austausch.

Einblicke in den Zauberberg

Mit dem Klinik-Boulevard wollen wir uns auch von unserer privateren Seite zeigen und Ihnen gegenwärtig bleiben, ganz so, wie viele ehemalige Patienten es sich wünschen. Bei mehr als 90 Mitarbeitern gibt es immer Bewegungen, neue Mitarbeiter werden eingestellt, andere gehen in den Mutterschutz usw. Hier unser kleiner Personalparcours:



Alexandra Kemmer

Krankenschwester mit 20-jähriger Berufserfahrung auf fast allen Fachstationen der Medizin hat es jetzt nach mehrmaliger Bewerbung endlich auch zu uns geschafft. Ab November komplettiert die gebürtige Werneckerin das Stationsteam und macht den Eindruck, als wäre sie schon immer bei uns. Herzlich Willkommen.



Svenja Bäuerlein

hat bei uns in der Ambulanz am 1.9.2012 ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten begonnen. Ihr macht die vielfältige und abwechslungsreiche Arbeit in unserem Ambulanzteam große Freude. Herzlich Willkommen.



Babara Wischnowski

Pflegehelferin, verlässt die Klinik zum 31.12.2012. Wir danken ihr für ihre gute Arbeit auf der Station und wünschen ihr für ihre neuen Wege von Herzen alles Gute.



Maria Stotskij

hat Ende August ihre Ausbildung als medizinische Fachangestellte in unserer Ambulanz beendet. Wir danken ihr für ihre Freundlichkeit und große Zuverlässigkeit. Das Klinikteam wünscht ihr viel Erfolg für ihren weiteren beruflichen Werdegang und von Herzen alles Gute.



Jeanette Gratzky und Jessica Ramich unterstützen als FÖJler das Gartenteam und den Waldkindergarten. Benedikt Raphael, Julia Friedmann und Johanna Marx (nicht im Bild) unterstützen als FSJler das Pflege-Team. Sie alle bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.



Franz-Josef Sahlender

erfahrener Altenpflege-Helfer, verstärkt ab Dezember das Pflgeteam. Schon seit langem hat er Interesse an einer Arbeit bei uns, jetzt hat es endlich geklappt. Nicht nur das Pflgeteam ist sehr erleichtert wieder einen männlichen Kollegen in ihren Reihen zu haben. Mit über 20 Jahren Berufserfahrung eine echte Stütze auf der Station. Herzlich Willkommen.



Liesa Kirschbaum

Kennen gelernt hat die junge Frau die Klinik als Schülerin im Rahmen eines Schulpraktikums. Das hat ihr gefallen und so viel Interesse wachgerufen, dass sie ein Pflegepraktikum von mehreren Wochen bei uns absolvierte und anschließend immer wieder als Aushilfe arbeitete. Jetzt ist die Studentin der Physiotherapie Mini-Jobberin in der Pflege und arbeitet vor allem am Wochenende.



Patricia Warta

bereichert seit dem 1.9.2012 unser Ambulanzteam. Am Tag der offenen Tür hat die gelernte Arzthelferin Feuer gefangen und hat den Wechsel vom Sekretariat im Energiebereich in den Klinikalltag mit Freuden vollzogen. Wir freuen uns, dass sie da ist.



Lisa Menne

Ambulanzärztin, wird uns zum 31.12.2012 verlassen. Viele Patienten und Mitarbeiter sind sehr traurig darüber. Sie wird mit ihrer ruhigen und besonnenen Art in unserer Ambulanz sehr fehlen. Wir wünschen ihr bei der eigenen Praxisgründung in der Nähe von Koblenz am Rhein viel Glück und hoffen auf guten Kontakt.



Ronja Wagner,

Ambulanzleitung, hat im Juli ihr zweites Kind bekommen. Die kleine Milla ist gesund und munter und hält ihren großen Bruder Finn auf Trab. Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf ihr Wiederkommen.



Atemwegserkrankungen und TCM

von Dr. Christian Schmincke

Der Funktionskreis „Lunge“ in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wenn von Atemwegserkrankungen die Rede ist, denken wir zunächst an Husten, Schnupfen, Heiserkeit, vielleicht noch an hartnäckigere Verlaufsformen wie Nebenhöhlenkatarrhe, chronische Bronchitis, Asthma oder auch an Allergien in den genannten Organen. Ganz andere Assoziationen werden geweckt, wenn wir Atem- und Atemwegserkrankungen von der psychosomatischen Seite her begreifen und an die verschiedenen Richtungen der Atemtherapie erinnern, die über eine Regulierung der Atemfunktion emotionale Stabilität und Schwingungsfähigkeit ebenso zu verbessern trachten wie Körperhaltung und Beweglichkeit des Menschen. Diese beiden Dimensionen, die sich mit dem Begriff Störung der Atmungsfunktion auftun, finden wir als Einheit gedacht in der chinesischen Vorstellung von der Lunge oder genauer von dem Funktionskreis Lunge-Dickdarm. Dieser Funktionskreis ist der Wandlungsphase „Metall“ zugeordnet; er steht für zweierlei, einmal für das rhythmische Prinzip, den rhythmischen Aspekt unserer Vitalität und zweitens für die Stoff austauschenden Funktionen unserer Oberflächen-Organen Haut und Schleimhäute.

Im Gegensatz zum Verdauungstrakt haben die Atemwege Sackgassen-Charakter. Versorgung und Entsorgung, Einströmen und Abströmen von Luft benutzen denselben Weg. Im Verlauf eines Atem-Zyklus findet zwei mal eine Richtungsumkehr statt. Diese fortwährende rhythmische Bewegung zwischen Geben und Nehmen, deren Unterbrechung bekanntlich binnen Minuten zum Tode führt, hat sich tief in unsere Vitalität eingegraben. Dies erklärt, weshalb die chinesische „Lunge“ das Rhythmusorgan schlechthin ist. Die Lunge steht für Austausch, Resonanz, Kommunikation. Im Mitschwingen-Können oder Nicht-Mitschwingen-Können steckt zudem eine Filter- oder Abwehrfunktion. Das gilt für klimatische Belastungen ebenso wie für das Befinden im sozialen Kontakt. Die Doppelbedeutung von „Atmosphäre“ entspricht ganz der chinesischen Psychosomatik: Frische Luft, Kühle, Hitze, können mich beleben oder mich überfordern und zur Abgrenzung veranlassen; andererseits, wenn ich in eine fröhliche Gesellschaft gerate, kann ich mich anstecken lassen, oder alles strengt mich nur an, ich muss mich abgrenzen, um nicht verletzt zu werden. Bei Menschen, die in ihrer Kindheit eine Atopie entwickeln (Atopie

= Heuschnupfen + Asthma) sehen wir oft diese doppelte Abwehrschwäche, nämlich Infektanfälligkeit kombiniert mit großer Empfindlichkeit und schneller Überforderung im sozialen Kontakt.

Der „gesunde“ Atemwegsinfekt

Gemäß dem bekannten Credo der Naturheilkunde, dass Therapie stets die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken habe, orientiert sich die Immun-Therapie der chinesischen Medizin an dem Vorbild des komplikationslos ablaufenden akuten Atemwegsinfektes, wie er bei einem gesunden Menschen zu beobachten ist: Wie bearbeitet und verarbeitet ein intaktes Immunsystem einen Infekt? Der Angriff kommt von außen. Unsere Medizin nennt es Virus-Attacke, die Chinesen sprechen von Wind-Kälte-Belastung. Durch sie wird die Abwehrenenergie des Menschen, sein „Wei Qi“ alarmiert. Der Mensch muss niesen, hat ein Kribbeln in der Nase, ein Kratzen im Hals, er fröstelt, Krankheitsgefühl stellt sich ein. Im natürlichen Fortgang der Erkrankung strömt jetzt abwehrstärkende Lymphe in die Schleimhäute. Das dadurch bedingte Anschwellen führt zu Symptomen wie verstopfter Nase, Druck-Gefühl über den Nebenhöhlen, trockenem Reizhusten. Im weiteren Verlauf erleben viele Menschen, wie sich der Schwerpunkt der Erkältung von oben (Nase, Hals) nach unten (Richtung Bronchien) verschiebt, aus Schnupfen und Halsweh wird Husten. Nach dem Anschwellungsstadium folgt die Sekretionsphase, in der schleimiges Sekret aus Nase, Rachen oder Bronchien ausgeworfen wird. Anschließend tritt eine Beruhigung ein, der Patient fühlt sich ein wenig müde, aber erneuert. Wenn der Infekt einen Verlauf nimmt wie eben beschrieben, benötigt der Mensch kaum Hilfe, vielleicht zu Beginn Lindenblüten- oder Holunderblütentee zur vorsichtigen Immun-Anregung, später, wenn nötig, das eine oder andere schleimauswurf-fördernde Mittel, vor allem aber Ruhe, Entspannung, Zurückhaltung beim Essen, Wärme.

Vom akuten zum chronischen Infekt

Leider sehen wir diesen Idealverlauf des Atemwegsinfektes immer seltener. Der leistungsbezogene Mensch hat verlernt, das Immunsystem „machen zu lassen“ und damit physiologische Prozesse zu ertragen, die seine Fitness- vorübergehend außer Kraft setzen. Er geht also weiter zur Arbeit, nimmt „wichtige“ Termine wahr, schont sich nicht. Gleichzeitig wird zuviel gegessen oder getrunken oder geraucht.

Das Immunsystem ist beschäftigt mit der Nahrung und nicht mit dem Virus. So kann es seinen Weg durch die verschiedenen Stufen des Abwehrprozesses nicht finden. Die Folge sind unzureichende Abwehrleistungen, Ausbleiben der Schleimsekretion, Sekretstau in den verschiedenen Etagen. Der Infekt versickert und kommt nach wenigen Wochen als Stirnhöhlenentzündung oder Bronchitis wieder. – Schließlich wird der Infekt chronisch, und führt, langfristig, zu einer entzündlichen Dauer-Schädigung der Schleimhäute. Wir sehen in unseren Praxen gehäuft Patienten mit chronischen Nebenhöhlenentzündungen, bei Kindern eher chronischen Mittelohrentzündungen, Schleimhautschädigungen im Bereich der Stimmritze mit Neigung zu Heiserkeit, bei Kindern Pseudokrupp Anfälle, chronischer Husten, Asthma, COPD, auf Dauer nachhaltige Störung der Atemfunktion.

Ein Sonderfall des misslingenden Infektes ist die Allergie. Sie entwickelt sich leicht, bei entsprechend disponierten, eher zarten Naturen, im Rahmen von chronifizierten Atemwegsinfekten. Allergie bedeutet - chinesisch gesehen - auf eine kurze Formel gebracht, Überaktivität wegen Ineffektivität. Den Schleimhäuten gelingt es nicht, die in einer entsprechenden Phase angesagte Schleimproduktion aufzunehmen, stattdessen produzieren sie übertriebene Entzündungsreaktionen mit Brennen, Trockenheit, Jucken in den oberen Schleimhäuten, Verkrampfungsneigung in den Bronchialschleimhäuten.

Den akuten Infekt ernst nehmen

Unsere ärztliche Arbeit besteht zunächst einmal darin, den Patienten klarzumachen, dass ein gut und produktiv durchlebter Infekt ein kaum zu ersetzender Gesundbrunnen ist. Das heißt, der Infekt muss ernst genommen, die Arbeit soll niedergelegt oder wenigstens um zwei Gänge zurückgeschaltet werden. Auch das Abschwellspray fällt dem Immunsystem in den Rücken, Schwellung der Schleimhäute bedeutet ja gerade gesteigerte immunologische Aktivität. Für eine verstopfte Nase gibt es andere Lösungen (z.B. Meersalz-Spray oder Akupressur). Ähnliches gilt für Antibiotika, die zudem ihre Wirksamkeit als Helfer in seltenen Notfällen einbüßen, wenn sie als Allerweltsmittel missbraucht werden.

Therapie mit chinesischen Arzneipflanzen

Das mächtigste und differenzierteste Instrumentarium für die Behandlung von Atemwegserkrankungen bietet die chi-



nesische Arzneitherapie. Sie erlaubt es ebenso hochakute Infekte mit Fieber und ausgeprägten Entzündungserscheinungen zu behandeln wie auch Endzustände alter chronifizierter Krankheitsverläufe. Therapeuten, die gelernt haben, auf der komplexen Klaviatur der chinesischen Arzneitherapie, dem Immunsystem mit den passenden Mitteln zur rechten Zeit die passende Melodie vorzuspielen, können in den unterschiedlichsten Situationen von der Jahrzehnte alten, immer wieder aufflammenden Stirnhöhlenentzündung bis zum akuten Asthmaanfall wunderbar Hilfe leisten.

Akupunktur

Die Akupunktur bietet über den Dickdarmmeridian, der vom Zeigefinger bis zur Nase verläuft, eine Anzahl von Punkten, mit denen man auf Nase und Nebenhöhlen einwirken, die Verstopfung der Nase lösen, eine ausleitende Sekretion fördern und einen Schmerz der Nebenhöhlen abbauen kann. Zusätzlich wird man Punkte auf dem Magenmeridian (zuständig für die „Verdauung“ der toxischen Infektschlacken und für das Schleim-Management) und natürlich den Lungenmeridian behandeln.

Psychosomatik der chinesischen „Lunge“

Zu Beginn sprachen wir über die psychosomatische Doppelnatur der „Lunge“ wie die TCM sie versteht. So ist bemerkenswert,

dass gerade die allergische Schleimhaut-Entzündung sich auch durch Maßnahmen wirksam behandeln lässt, die nicht direkt an den Schleimhäuten angreifen. Die Akupunktur wurde schon genannt. Hilfreich bei Heuschnupfen und Asthma können aber auch Maßnahmen sein wie eine Atemmassage nach Glaser oder regelmäßiges Qi Gong Üben. Ein Lösen von Spannung, ein Einregulieren der rhythmischen Energien des Funktionskreises „Lunge“ hat in der Tat einen ganz direkten Einfluss auf die Schleimhäute – eine Behandlungsoption, die in der konventionellen Medizin leider immer noch zu wenig gesehen wird.

Um ein Beispiel von der anderen Seite zu nennen: Pflanzen, die verordnet werden um den Flüssigkeitshaushalt ausgetrockneter Schleimhäute zu regulieren, haben, im gleichen Atemzug, eine stark beruhigende Wirkung auf die Psyche nervös-übersensibler Menschen. Welche der genannten Wirkungen die primäre ist, die psychische oder die somatische, und welche dann nur als abgeleitet zu verstehen ist, diese Frage stellt sich für den mit dem Funktionskreis Lunge vertrauten Therapeuten nicht.

Was man selbst im Infekt tun kann

Wer sich in dieser frühen Infektphase, in der sich die Entzündung noch nicht in den Schleimhäuten festgesetzt hat, eine Rezeptur zusammenstellen möchte, kann es versuchen mit Lindenblüten, Holunder, Minze und frischem Ingwer. Alles Pflan-

zen, die die Schleimhäute ein wenig reizen, wärmen (außer der Minze) und das Schwitzen fördern. Aber wohlgemerkt, schweißtreibende Maßnahmen sind nur im allerfrühesten Stadium des Infektes angezeigt.

Erkältung und chronische Krankheit

Ganz am Ende unserer Ausführung möchten wir eine wichtige Erkenntnis der Chinesischen Medizin nicht verschweigen: Viele Krankheiten vom Charakter einer chronischen oder autoimmunen Entzündung wie Rheuma, chronische Darmentzündung, Multiple Sklerose usw. lassen sich in ihrer Entstehung zurückführen auf wiederholt nicht erfolgreich durchgestandene Atemwegsinfekte. Auch dies für uns ein Grund, diese oft als Bagatellerkrankungen verniedlichten kleinen Alltagskrisen ernst zu nehmen. Wie heißt es doch: Wer die kleinen Krankheiten ernst nimmt, bleibt von den großen Krankheiten verschont.



Hier kommen Sie zu Wort

Starke Schmerzen nach Auffrisch-Impfung

Eine Patientin berichtet:

Am Donnerstag, den 11. September 2009 ließ ich mir routinemäßig nach über 10 Jahren eine Tetanus-Diphtherie-Auffrischimpfung geben. Bereits in der Nacht konnte ich vor Schmerzen im Arm nicht mehr normal schlafen. Als am Samstag die Schmerzen noch schlimmer geworden waren, fuhr mich mein Mann ins Krankenhaus, wo aber nichts festgestellt werden konnte und mir lediglich mitgeteilt wurde, ich könne auch die zehnfache Menge an Schmerztabletten schlucken.

Am Montag ging ich zu dem Arzt, der mich geimpft hatte. Aber auch dieser konnte mir nicht helfen. So suchte ich einen chinesischen Arzt auf, der regelmäßig Problemfälle behandelt und dieser stellte eine Nervenentzündung aufgrund der Impfung fest. Seine Akupunktur konnte aber nicht verhindern, dass sich meine Nerven in beiden Armen, im Rücken und im Kopf entzündeten. Deshalb gab er mir auch Cortison und Infusionen. Die Schmerzen waren höllisch und auch höchstdosiert verschafften meine Schmerzmittel keine Linderung. Zudem musste ich ständig die betroffenen Körperteile kühlen, da ich ansonsten gar nicht liegen konnte, bzw. es mir durch die Hitze so schlecht ging, dass mir nichts anderes übrig blieb. Da ich auf diese Weise kaum mehr schlafen konnte, bekam ich Diazepam. Da dies aber abhängig macht, ging ich damit sehr sparsam um. Mein Mann fuhr mich in ein Unikrankenhaus, in dem die Ärzte aber nichts finden konnten. Aufgrund des dortigen Eingriffes (Lumbalpunktion) ging es mir noch viel schlechter. Auch konnte ich deshalb nur auf der Seite liegen, was die fatale Folge hatte, dass ich solche Venenschmerzen hatte, dass ich wirklich vor Schmerzen schrie. Zusätzlich hatte ich regelmäßig starke Herzbeschwerden (Herzrasen oder es fühlte sich so an, als wenn mein Herz ein Schneeflug im Tiefschneeeinsatz wäre). Mittlerweile wog ich nur noch 40 kg und mein Allgemeinzustand war so schlecht, dass ich weder ein Glas heben, teilweise nicht einmal mehr zu einem Gespräch fähig war. Kurzum, ich war ein Pflegefall. Unsere 5 Kinder mussten mich versorgen und ich rechnete mit meinem Tod. Natürlich suchte mein

Mann bei etlichen anderen Mediziner Rat, aber diese sagten, dass das ein Impfschadensfall wäre und sie da nichts machen könnten. Auch bei meiner ADHS-Ärztin hatten wir zweimal nachgefragt, ob denn die Verbindung meines Medikamentes, das ich seit Juni/Juli 2009 nahm und von Anfang an gut vertrug, mit einer Tetanus-Diphtherie-Impfung so etwas auslösen könnte, was jedes Mal verneint wurde. Auch mein chinesischer Arzt testete das ADHS-Medikament bei mir und erklärte, dass ich es gut vertragen würde.

Anfang Dezember 2009 telefonierte ich mit einem Arzt der Klinik am Steigerwald. Dieser fragte gründlich und erklärte mir dann, dass er eine Verbindung zwischen der Tetanusimpfung und der vor kurzem angefangenen Einnahme der ADHS-Medikamente vermute, da beide Auswirkungen auf die Nerven haben.

Ich setzte schrittweise die Medikamente ab und bemerkte eine leichte Verbesserung, sodass wir an Weihnachten 2009 wieder Hoffnung geschöpft hatten.

Im Januar war ich dann 4 Wochen stationär in der Klinik am Steigerwald. Ich konnte zwar dort nur eine minimale Verbesserung spüren, aber die Körpertherapien, Vorträge, einfach regelmäßig eine warme Mahlzeit zu erhalten, viele sehr freundliche Leute taten mir gut und ich hatte die große Hoffnung, dass die Dekokte schon irgendwann auch durchschlagend werden helfen können.

Und das taten sie auch. Es dauerte zwar noch Monate und auch danach schmerzten meine Arme immer wieder, wenn ich einen Infekt hatte, aber mittlerweile merke ich gar nichts mehr davon. Auch kann ich wieder Sport treiben und arbeiten.

Den Ärzten der Klinik am Steigerwald sind wir, meine Familie, Verwandten, Freunde und ich, sehr dankbar.

Sylvia Rohrmüller
Klinikaufenthalt 2010



Gebratene Kürbisspalten mit Apfeltopping

Für 4 Personen
Zeitaufwand ca. 55 min.

500 g Hokkaidokürbis
2 EL Olivenöl
2 TL Apfeldicksaft
Prise Salz

Für das Topping

30 g Walnüsse
1 EL Apfeldicksaft
1 Zitrone
100g Apfel, geputzt
1 EL Olivenöl
½ Knoblauchzehe
Msp. Salz
Prise Cayennepfeffer
1 TL Balsamessig

1. Für das Topping die Walnüsse fein hacken. Apfeldicksaft erhitzen, Nüsse darin karamellisieren, auf einen Teller geben und erkalten lassen
2. Zitrone waschen, die Hälfte der Schale fein abreiben, Saft auspressen, Apfel in sehr kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb vermischen.
3. Knoblauch fein hacken, kurz in Olivenöl erhitzen und mit den karamellisierten Nüssen unter die Apfelwürfel mischen. Mit Salz, Cayennepfeffer sowie Balsamesig würzen und 20 min. durchziehen lassen.
4. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
5. Für den Kürbis das Olivenöl mit Apfeldicksaft und Salz verrühren. Kürbis in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Ölmischung bestreichen. Im Ofen ca. 10 min. garen. Der Kürbis sollte noch leicht Biss haben.
6. Kürbisspalten etwas abkühlen lassen und mit dem Apfeltopping servieren.

Ihre Burgl Weiß



für die kalten Tage

Dies und Das, für jeden was

Ein künstlerisches „Namensschild“ für die Klinik oder „Unter dem Filzmond“:



Das Wort Blickfang wird in unserem Hause groß geschrieben. So werden immer wieder neue Verschönerungen im Haus und auf dem Gelände vorge-

nommen. Patienten und Mitarbeiter würdigen und genießen dies auf gleiche Weise. In diesem Herbst wurde das neue Klinikschild in seine endgültige Form und an seinen endgültigen Standort gebracht. Es bildet jetzt mit dem neuen Tor eine künstlerische Ein-



heit und heißt Besucher Willkommen. Ebenfalls neu ist der „Filzmond“ im Foyer der Klinik. Eine Eschenholzbank, die mit ihrer Filzaufgabe die Atmosphäre des Filzmondes weiterführt, lädt ein zum Verweilen. Unsere „Hausfarbe“, zärtlich „Klinik-rot“ genannt, schmückt jetzt den Aufzugschacht.

Das Fahren mit dem Aufzug vermittelt jetzt ein wärmeres Gefühl, sogar Aufzugmuffel benutzen ihn jetzt lieber. Für die künstlerische Gestaltung ist vor allem Bernd Henning verantwortlich, der mit Unterstützung vieler Mitarbeiter immer weiter am Gestaltungskonzept der Klinik arbeitet und uns immer wieder mit neuen Kreationen überrascht.

Redaktion Happinez im Haus

Frau Schönemann, Medizinredakteurin des Bauer-Verlags plant eine Klinikvorstellung in der Januar-Ausgabe 2013 der Frauenzeitschrift HAPPINEZ. Diese zeichnet sich aus durch Liebe zum Detail, schöne Bilder und orientiert sich thematisch an Ganzheitlicher Medizin, Meditation, Yoga und spirituellen Lehren aus Ost und West. Frau Wassermann, beauftragte Redakteurin, besuchte unser Haus, sprach mit Patienten, Ärzten und Therapeuten. Eine versierte Fotografin schoß Bilder vom gesamten Umfeld. Wir sind auf das Ergebnis gespannt.

Psychotonik-Symposium

Am 13. und 14.10.2012 veranstaltete die Klinik zusammen mit dem Lehrinstitut für Psychotonik LIP in Zürich zum 100sten Geburtstag von Prof. Volkmar Glaser ein Psychotonik-Symposium unter dem Titel „Die soziale Dimensi-



on der Meridiane. Zur Veranstaltung eingeladen wurden alle ehemaligen Psychotonik-Seminaristen, deren Adressen vorlagen. Hinzu kamen viele Interessierte, die im Vorfeld schon eine Teilnahme signalisierten. Über hundert Teilnehmer zählte die Veranstaltung.



Der Samstagnachmittag stand ganz im Zeichen von Fachvorträgen und persönlichen Erinnerungen. Ein großartiges Buffet leitete über in das Abendprogramm mit Tango-Vorführung und anderen künstlerischen Beiträgen. Der Abend klang bei ausgelassener Musik aus. Kleine Workshops füllten den Sonntagmorgen bis zum Mittag aus. Alle Teilnehmer waren hoch erfreut



darüber, sich privat und fachlich austauschen zu können, längst verloren Geglaupte wieder zu sehen und neue Vereinbarungen einzugehen. Der Vorschlag zur Wiederholung der Veranstaltung stieß auf große Resonanz.



Termine

Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:
Jeweils dienstags
von 14.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
29.01., 19.02., 26.03., 16.04.,
22.05., 18.06. 2013

Interessierte können Einblick in die
Einrichtungen nehmen und werden
eingehend über die angewandten
Behandlungsmethoden und das zu-
grundeliegende Konzept informiert.

Vorträge von Dr. Schmincke

Sonntag 03.03.2013
Uhrzeit noch nicht bekannt

Samstag, 27.04.2013
Uhrzeit noch nicht bekannt

Quälende Schmerzen, taube Füße, unruhige Beine! Polyneuropathie und Rest- less Legs mit Chinesischer Medizin behandeln

Im Rahmen der Schweinfurter
Gesundheitsmesse – Eintritt frei

Schmerzende Gelenke, beschränkte Beweglichkeit – Arthrose behandeln mit Chinesischer Medizin

Im Rahmen der Bad Kissinger
Gesundheitstage – Eintritt frei

Samstag, 16.03.2013
von 14.30 – 16.00 Uhr

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung – Nachsorge und Hilfen aus der Chinesischen Medizin

Im Rahmen der Nürnberger
Gesundheitsmesse Inviva und
in Zusammenarbeit mit dem
Seniorenamt Nürnberg

Sonntag, 28.04.2013
Uhrzeit noch nicht bekannt

Kopfschmerzen und Migräne – Hilfen aus der Chinesischen Medizin

Im Rahmen der Bad Kissinger
Gesundheitstage – Eintritt frei

Patienteninformationstage Klinik am Steigerwald

Die bisherigen 29 Patienteninforma-
tionstage in der Klinik trafen auf ein
großes Interesse und eine rege Teilnah-
me. Die größtenteils ausgebuchten Tage
hatten unter anderem Themen wie
Polyneuropathie, chronische Bauchent-
zündungen, Fibromyalgie und Rücken-
schmerzen.

Ablauf der Veranstaltungen

Am Vormittag ab 11.00 Uhr hält Chef-
arzt Dr. Schmincke einen ausführlichen
Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild.
Anschließend gibt es Zeit für Fragen
aus dem Publikum. Um 13.00 Uhr be-
kommen Sie ein leckeres vegetarisches
Mittagessen. Um 14.00 Uhr finden
zwei Angebote parallel statt. Im Haupt-
angebot berichten ehemalige Patienten
über ihren Krankheitsverlauf und ihre
Behandlungserfahrungen in der Klinik.
Im Nebenangebot können interessier-
te Teilnehmer einen Körpertherapie-
Workshop besuchen z.B. QiGong. Um
15.30 Uhr treffen sich beide Gruppen
zur Abschlussrunde. Interessierte kön-
nen nach Ende der Veranstaltung bei
einer Führung die Klinik besichtigen.
Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mit-
tagessen 25,- Euro pro Person und ist
auf 50 Teilnehmer begrenzt. Wegen der
großen Anfrage ist eine vorherige ver-
bindliche Anmeldung wichtig.

Chronisch entzündliche Darmkrankheiten, CED

am Sa. 19.01.2013
am Sa. 16.02.2013

Polyneuropathie und Restless Legs

am So. 20.01.2013
am So. 17.02.2013

Kopfschmerzen und Migräne

am Sa. 13.04.2013

Rückenschmerzen

am So. 14.04.2013

Gelenkerkrankungen

am Sa. 08.06.2013

Anmeldung bei Wolfgang Korn unter
Tel. 0 93 82 / 949-207

Wer als ehemaliger Patient bei einer
solchen Veranstaltung über seine Erfah-
rungen berichten möchte, um dadurch
Interessierten den Zugang zur Chinesi-
schen Medizin zu erleichtern, darf sich
gerne an Bettina Meinnert oder Michael
Brehm wenden, Tel. 09382 / 949-203.
Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihr
Engagement.

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 von Wolfgang Korn.

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

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 Wolfgang Korn

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Fotos
Luzia Schmincke,
Michael Brehm

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

Ich möchte, dass folgende Person regelmäßig
von der Klinikarbeit erfährt.
Bitte schicken Sie die Zeitung auch an:

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Coupon

Coupon