



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



12 Jahre

Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, wir fragten Patienten und Besucher: «Was gefällt Ihnen hier in der Klinik am Besten?» Wir erhielten neben der Antwort «die therapeutische Zuwendung» sehr häufig den begeisterten Ausspruch «die Aussicht». Nun ist die Aussicht über die Mainebene mit Sicherheit zu allen Jahreszeiten atemberaubend schön. Trotzdem fiel beim Nachdenken über die Antwort auch die Doppeldeutigkeit des Wortes ins Blickfeld: «Die Aussicht auf...» eine sich stabilisierende Gesundheit, auf eine größere Lebensqualität, auf eine bessere Fähigkeit, Schmerz und Krankheit zu integrieren, darauf, eine gesündere Lebensführung auch über den stationären Aufenthalt hinaus aufrecht zu erhalten. Vor allem diese «Aussichten» sind es, die den Antrieb zum Durchhalten der oft anstrengenden Therapie geben.

Entsprechend der Aussicht über die schöne Mainebene ist auch die «therapeutische Aussicht» mal nebelverhangen im Grau verschwunden, mal gestochen scharf mit schier unendlich weitem Horizont.

Zur Auffrischung der Erinnerung an Ihr «Zimmer mit Aussicht» im doppelten Sinne, haben wir uns beim Titelbild dieser Ausgabe der Klinikzeitung Nr. 5 für die «gute Aussicht» entschieden.

Das gute Feedback auf die Ausgabe 4 hat uns sehr motiviert. Insbesondere das Thema «Hände» hat Ihr Interesse gefunden. Der mehrfache Vorschlag, eine Zeitung zum Thema «Standpunkt und Füße» zu machen, wird in der nächsten Sommerausgabe aufgegriffen – für so viele nackte Füße erschien es uns jetzt zu kalt.

Mit guten Aussichten gehen wir in das Jahr 2008 und freuen uns wie immer über Anregungen und Kritik von Ihrer Seite.

Eine Zeit voller guter Aussichten wünschen



Bettina Meinnert & Michael Brehm
Redaktion «Die Klinikzeitung»



Der Blick ins Weite

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte,

Bergschulter nennt man das wohl: Vorn fällt es erst steil ab, senkt sich dann weilig hinunter in die Ebene (ganz in der Ferne versteckt sich der Main) und hinten führt der Weg erst flach und dann immer steiler ansteigend zur Kammlinie des westlichen Steigerwaldes hinauf.

Die Klinik am Steigerwald steht also auf einer Bergschulter, einem kleinen Plateau auf halbem Wege zum Gipfel, 340m über dem Meeresspiegel, und das ist gut so. Denn wir haben beides: Den Schutz der hohen Bäume des Waldes und gleichzeitig den freien Blick auf Himmel, Landschaften, Dörfer, Landwirte, die klein wie Ameisen, die Reben schneiden oder ihre vielfarbigen Felder bearbeiten. Die westliche Richtung unseres Panoramablickes bietet uns Nebelbänke am Morgen, Sonnenuntergänge am Abend, Gewitterfronten in der Ferne und das Wetter von Morgen.

Windig ist es freilich hier am westlichen Hang. Böse Zungen haben die Klinik auch schon «Trainingslager für Windkrankheiten» genannt – Ansporn und Auftrag an unsere Ärzte, den betroffenen Patienten mit Rezepturen gegen «Wind-Kälte» oder «Wind-Feuchtig-

keit» zur Seite zu stehen. «Der Infekt soll ja rauskommen», wie schon Karl Valentin gesagt hat.

Wenn der Mensch vorne ans Fliegen denkt, dann heißt es hinten arbeiten, den Wald erwandern, Gehwerkzeuge und «Pumpe» üben, aber nicht blind und taub. Da sind die bemerkenswerten Formen der Bäume, Insekten, Mäuse, Salamander, die Vögel, das Grün der Pflanzen.

Eine vielgestaltige Natur und mittendrin die Klinik am Steigerwald.

Gerade der kranke Mensch braucht Landschaften, damit er das, was sich in seinem Innern abspielt in der Außenwelt anschauen kann und damit umgekehrt, diese Landschafts-Gestalten sich in seinem Innern abbilden können.

Und wenn ihm beim Blick ins Tal Flügel wachsen wollen, dann findet er beim Wandern in Begleitung der Bäume vielleicht seine Wurzeln wieder.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie, fliegend oder wandernd, das neue Jahr gut erreichen

Ihr Christian Schmincke



Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Thomas Hansen

Der goldene Drache ordnet seine Schwingen

Übungsablauf

Im vorderen Drittel eines Stuhles sitzen. Aufrecht und bequem in sich ruhen.

Manchmal tut es auch gut, sich anzulehnen und in den Stuhl hinein sinken zu lassen! Den Kontakt der Füße auf dem Boden wahrnehmen und den Kontakt der Sitzhöcker auf dem Stuhl spüren.

Die Hände liegen locker auf den Knien. Dann streichen Sie fließend über die Oberschenkel aufwärts, weiter über den Bauch bis zum Brustraum.

Der linke Arm öffnet sich nun waagrecht zur Seite, die rechte Hand streicht entlang der Innenseite des linken Armes bis zur Hand. Hand in Hand schwingen nun beide Arme

ausgestreckt hinüber zur rechten Körperseite, so dass nun die linke Hand über die Innenseite des rechten Armes entlang streichen kann, bis zur Schulter.

Danach fahren beide Hände von der Brust wieder abwärts, über den Bauch, die Oberschenkel und zurück zu den Knien.

Der Atem kommt und geht wie es ihm beliebt. Manchmal ergibt sich wie von selbst ein bestimmter Atemrhythmus im Einklang mit der Bewegung.

Wiederholen Sie die Übung, so lange sie Ihnen gut tut und spüren Sie nach.

Diese Übung hat etwas sehr Wohltuendes. Die sanften Berührungen über die Körpergrenzen unterstützen ein raumöffnendes Erleben des Körpers. Sich selber etwas Gutes zu tun, wird in der heutigen stressbelasteten Zeit immer wichtiger.

Tipp aus der Pflege

Sr. Pamela und Sr. Yvonne



Spitzwegerich-Tee bei Bronchitis und Erkältung

Für Spitzwegerich-Tee verwendet man nur die Blätter der Spitzwegerich-Pflanze. Sie wirken auf natürliche Weise entzündungshemmend und sind wohltuend bei Bronchitis und Erkältungen.

So wird's gemacht:

1 gehäufte Teelöffel Spitzwegerich (aus der Apotheke) mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, fünf Minuten ziehen lassen und abgießen.

Bis zu 4 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Pfefferminz – Wadenwickel bei hohem Fieber

2 Esslöffel Pfefferminzblätter mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen.

Bei Fieber über 39,5°C ein kleines Handtuch in den abgekühlten Pfefferminztee eintauchen, auswringen und die Waden nacheinander umwickeln.

Jeweils ca. 10 Minuten am Bein belassen, was mehrmals wiederholt werden kann.

Fieber danach kontrollieren. Es ist wichtig nur die Spitzen des Fiebers zu senken. Unter 39,0°C sollte man das Fieber ungestört seine Arbeit tun lassen.



Körpertherapie vorgestellt

Akupunkturmassage nach Penzel (APM)

In den späten 50-er Jahren wurde auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Behandlungsmethode der APM von Willi Penzel entwickelt. Begriffe wie Akupunktur-Massage, APM-Therapie und Meridianmassage sind untrennbar mit seinem Namen verbunden.

Die APM ist eine Tochtermethode der Akupunktur. Sie befolgt die Regeln und Gesetze der traditionellen Akupunktur und orientiert sich an den Meridianen. Die Behandlung wird mit einem Massagestäbchen durchgeführt. Jede Behandlung wird auf den individuellen und damit auch aktuellen Zustand des Patienten abgestimmt. Durch sanfte Massageerize entlang der Meridiane wird der Energiefluss des Körpers aktiviert, so dass sich ein Energiegleichgewicht im Körper einstellen kann. Allein aus dieser Vorgehensweise er-



Petra Thurn-Siwiek, APM-Therapeutin

geben sich oftmals erstaunliche Behandlungsergebnisse. Selbst starke Schmerzen und Beschwerden bessern sich häufig nach kurzer Zeit und wenigen Behandlungen.

Die Akupunktur-Massage ist eine Behandlung, die den ganzen Organismus anspricht, also sich auf Körper und Seele gleichermaßen auswirkt.

Bei uns in der Klinik praktiziert Frau Petra Thurn-Siwiek die Akupunkturmassage nach Penzel.

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 wünschten. Bei mehr als 90 Mitarbeitern gibt es immer Bewegungen, neue Mitarbeiter werden eingestellt, andere gehen in den Mutterschutz usw. Hier unser kleiner Personalparcours:

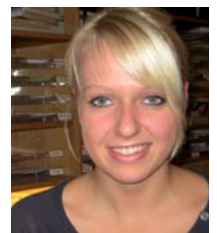


Sibylle Brincker und Patrick Kling

Seit September ist die Verwaltungsleitung durch das Team Patrick Kling und Sibylle Brincker besetzt. Wir freuen uns über die doppelte «Leitungspower». So können neue Projekte in Angriff genommen, alte mit doppelter Kraft weitergeführt werden.

Stefanie Achterberg

Auszubildende in der Ambulanz, erlernt seit August 2007 den Beruf der med. Fachangestellten. Sie hat sich bereits gut in das junge Team im Herzen des Hauses eingelebt.



Jan Hendriksen

neuer junger Arztkollege aus Berlin, seit Juli 2007 verstärkt er das Team der Stationsärzte. Der Vater einer kleinen Tochter hat sich an das ruhige Leben in Franken gewöhnt, für das Wochenende geht's dann ab nach Berlin.

Gudrun Scheidler

seit Mitte Oktober im Raumpflegeteam tatkräftig dabei. Vor 20 Jahren hat sie in der Waldesruh schon als Ausschankhilfe gearbeitet, damals bei der Firma Kugelfischer.

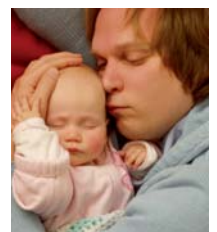


Ralf Heßmer

seit Anfang November als Stationsarzt tätig, erhöht den Männeranteil im Ärzteteam auf nahezu paritätische Besetzung. Der erfahrene Arzt besuchte die TCM-Fortbildungen im Haus und ist daher auf die Arbeit bei uns gut vorbereitet. Wir freuen uns auf die kompetente Verstärkung.

Johannes Demuth

Arzt, macht sein Versprechen wahr und verabschiedet sich in die achtmonatige Elternzeit. Töchterchen Josefin freut sich schon auf die gemeinsamen Abenteuer mit ihrem Papa. Die Verbindung zur Klinik hält er durch Fortbildungen und andere Veranstaltungen aufrecht.



Martina Kilb

Oberärztin, hat im Sommer 2007 von der Stationsarbeit in die ambulante Tätigkeit gewechselt. Sie kommt hier ihrer ehemals hausärztlichen Arbeit in Gerolzhofen wieder sehr nahe. Viele Patienten freuen sich über ihre warmherzige ärztliche Betreuung.

Anja Horosz

Ambulanzärztin, ist Mutter geworden. Am 6. September ist ihre Tochter Finja auf die Welt gekommen. Mutter und Tochter geht es gut. Mit Spannung erwartet das Team den ersten Besuch von den beiden. Herzlichen Glückwunsch!



Mona Voß

schon seit einigen Jahren Körpertherapeutin der Klinik, übernahm Anfang November die Leitung der Abteilung. Martin Häfner gab diesen Posten auf, da er seine Arbeitszeit in der Klinik reduzierte. Das Team der Klinik dankt ihm für sein langjähriges Engagement und heißt die neue Leiterin willkommen.

Homayoun Pakzamir

seit 2 Jahren Ambulanzarzt, verlässt die Klinik voraussichtlich im Januar 2008. Er will bei Lehrern in England und in China seine Kenntnisse der Chinesischen Medizin vertiefen, dann in eigener Praxis arbeiten. Wir wünschen ihm schon jetzt alles Gute für seine Pläne.



Wo sind eigentlich unsere ehemaligen Stationsärzte?

Diese Frage unserer Leserinnen und Leser greifen wir gerne auf. Auch in den folgenden Ausgaben wollen wir hier von «Ehemaligen» berichten.



Andreas Behrendt

Viele erinnern sich an den ruhigen, sympathischen Arzt aus Berlin. Von Anfang 1999 bis Mitte 2001 war Herr Behrendt in der Klinik beschäftigt. Danach arbeitete er fünf Jahre als ärztlicher Leiter des Centrums für Chinesische Medizin in Potsdam. Im September 2007 hat er nun seine eigene Praxis in Berlin Wilmersdorf eröffnet. Andreas Behrendt ist weiterhin als Dozent im Rahmen der Ärzteausbildung für die Klinik tätig.



Rolf Kuder

Von 1998 bis 2004 war Rolf Kuder als Stationsarzt, Ambulanzarzt und Oberarzt in der Klinik tätig. Von Patienten wie von Mitarbeitern sehr geschätzt, fiel der Abschied 2004 schwer. Gott sei Dank ist er nicht weit weg. Seit 2004 arbeitet er in eigener Praxis in Würzburg und ist noch eng mit der Klinik verbunden. Rolf Kuder ist weiterhin 2. Vorstand des Fördervereins für Chinesische Medizin in Deutschland.



Andrea Marzinzig

Die freundliche Fachärztin für Anästhesie hat sich von 2002 bis 2006 in der Klinik ganz der chinesischen Medizin verschrieben. Derzeit arbeitet sie Teilzeit wieder als Anästhesistin und seit Nov. 2007 auch in einer eigenen Praxis für TCM in den Räumlichkeiten des Sozialzentrums der Diakonie Nürnberg. Andrea Marzinzig ist durch ihre Tutorentätigkeit in der ärztlichen Fortbildung immer wieder eng mit der Klinik verbunden.

Speisen, die das Innere wärmen

aus dem Küchenkabinett von Burgel Weiß

Winterliche Sellerie-Suppe

Für 4 Personen

- 300 g Sellerie
- 50 g Birne
- 50 g säuerlicher Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1/8 l Sahne
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Walnüsse
- Zimt
- Schnittlauch

Sellerie, Birne und Apfel in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und in Öl goldgelb anbraten. Sellerie, Birne und Apfel dazugeben und kurz garen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazugeben, die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne knusprig rösten, mit Zimt bestreuen. Die fertige Suppe mit Walnüssen und Schnittlauch anrichten.



Kürbis sweet and sour

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

- 500 g Kürbisfleisch (ohne Schale und Kern)
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 Möhre
 - 1 mittelgroße Stange Lauch
 - 1/4 frische Ananas
 - 1 Zwiebel
 - 20 g Butter
 - 1 TL Maisstärke
- Soße:
- 2 EL Sesamöl
 - 4 EL Sojasauce
 - 4 EL Rohrohrzucker
 - 50 ml Apfelessig
 - 1 EL Tomatenpüree
 - Prise Meersalz
 - ein wenig Speisestärke

Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, Möhre schälen und beides in feine Streifen schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Ananas schälen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und klein hacken.

Butter erhitzen und Zwiebel darin anbraten, Kürbis, Paprika, Möhre und Lauch hinzufügen und kurz dünsten.

Inzwischen die Zutaten für die Sauce mit 400 ml Wasser verrühren. Sauce zum Gemüse geben und alles zugedeckt weich garen. Ananas hinzufügen, aufkochen und mit in wenig Wasser angerührter Speisestärke leicht binden.

Tipp: Das Gemüse schmeckt pur, aber auch zu Basmati- oder Jasminreis.

Guten Appetit, Ihre Burgel Weiß



sonnenessen

Das große Buch der ganzheitlichen Therapien

Herausgeber Rüdiger Dahlke

Von «A» wie Akupunktur bis «Z» wie Zahnmedizin und Zen bietet das große Buch der ganzheitlichen Therapien ein Panorama traditioneller und moderner Methoden der Komplementärmedizin. Jeder Beitrag enthält eine kompakte und verständliche Beschreibung der betreffenden Methode, schildert ihre Herkunft und erläutert die Anwendungsmöglichkeiten.

Unter 64 Stichworten kann sich der Leser über die verschiedenen Therapieformen informieren. Der Beitrag unter «C» wie Chinesische Medizin ist von Dr. Christian Schmincke verfasst. Ein sinnvolles Buch für alle, die eine Kurzinformation suchen, bevor sie sich in anderen Werken näher in eine Methode einlesen möchten.



Buchempfehlung

Nachlese zum Vortrag «Milch besser nicht!»

von Dr. Christian Schmincke

Am 15.11.2007 hatten wir eine besondere Ernährungsspezialistin zu Gast in der Klinik am Steigerwald. Maria Rollinger informierte uns in einem fundierten Vortrag und einer ausgedehnten anschließenden Diskussion im kleinen Kreise über das von ihr zusammengetragene Material zum Thema Milch. Ihre zahlreichen, am Nimbus der Milch als «universellen Gesundheitsmacher» rüttelnden Thesen, die sie mit zahlreichen Literaturzitaten begründet, lassen sich in zwei Gruppen zusammenfassen:

1. Ein Großteil der Inhaltsstoffe der Milch ist, zumindest bei der heutigen Zubereitungsweise und dem heutigen Massenkonsum, gesundheitlich bedenklich.

2. Die heutige Auffassung über die Milch als großer, über die ganze Menschheitsgeschichte belegbarer Gesundheitsspende und Quelle der Vitalität, lässt sich historisch nicht belegen.

Konkret wurde Frau Rollinger am Beispiel der Laktose-Intoleranz, dem Zusammenhang von Milcheiweiß und Kalzium und der Hormone in der Milch.

Hier drei kleine Ausschnitte:

Als erster problematischer Milchinhaltsstoff sei der Milchzucker genannt. Weltweit vertragen ihn nur 10 – 20 % der Menschen. In Deutschland liegt bei durchschnittlich 15 % der Bevölkerung

eine Milchzuckerunverträglichkeit vor, die so genannte Laktose-Intoleranz. Kinder, die ja auf die milchzuckerhaltige Muttermilch angewiesen sind, können die Laktose noch verstoffwechseln, verlieren diese Fähigkeit aber im Laufe des Heranwachsens. Es sieht so aus, als wenn die Natur ursprünglich Milch tatsächlich nur als Säuglings- und allenfalls Kleinkinderernährung vorgesehen hat.

Weiter problematisch scheint das Milcheiweiß zu sein. Noch immer ist der Glaube: «Milch enthält Kalzium, verhindert Osteoporose und ist gut für die Knochen» weit verbreitet.

Tatsächlich stellt sich die Situation umgekehrt dar:

Der große Anteil an Eiweißen in der Milch benötigt zu seiner Ausscheidung (in Form von v. a. schwefelhaltigen Aminosäuren und deren Abbauprodukten) soviel Kalzium, dass dieses sogar aus den Knochen mobilisiert werden muss. Da scheinen Statistiken eindeutig zu sein: die Osteoporose ist am meisten verbreitet in Ländern mit hohem Milchkonsum und am wenigsten verbreitet in Ländern, die Milch und Milchprodukte traditionellerweise nicht kennen. Dieser Zusammenhang wird in Fachkreisen unter dem Titel «Milchparadox» diskutiert. Das viele Kalzium in der Milch wird offenbar aus

vielen Gründen nicht oder nur schlecht verstoffwechselt und steht dem Organismus kaum zur Verfügung.

Bedenklich ist auch der hohe Hormongehalt der heute produzierten Milch. Dies hängt wiederum mit den Haltungsbedingungen der auf Höchstleistung getrimmten Milchkühe zusammen. Um die Jahresproduktion weiter zu steigern werden die Kühe heute, anders als in der traditionellen Viehhaltung, die meiste Zeit der Schwangerschaft durchgemolken, in einer Lebensphase also, in der die Hormonproduktion der Mutterkühe Höchstwerte erreicht.

Frau Rollinger hat in ihrem lehrreichen Vortrag noch mit verschiedenen anderen «heiligen Kühen» der Ernährungslehre und der Kulturgeschichte aufgeräumt. So konnte sie den therapeutisch Tätigen wie den Normalkonsumenten einige Anstöße liefern, über ihre eigene Ernährung und die ihrer Patienten neu nachzudenken und Veränderungsimpulse zu geben.

Weiteres ist nachzulesen in dem an Fakten außerordentlich reichen Buch:

Maria Rollinger: Milch besser nicht!

2. überarbeitete und aktualisierte Auflage

Erfurt 2007, Jou-Verlag, 349 S., 20 Euro, im Buchhandel erhältlich



Der pflanzliche Therapiehelfer

Ingwer, lat.: *Rhizoma Zingiberis*

Der Ingwer ist eine Schilfpflanze, die in allen Erdteilen bei tropischem oder subtropischem Klima in feuchten bis sumpfigen Böden vorkommt.

Der Wurzelstock der Ingwerpflanze, *Rhizoma Zingiberis*, wird in der Chinesischen Medizin in zwei Zuständen verwendet, deren Wirkunterschiede beträchtlich sind:

1. Der frische, saftige Ingwer, so wie wir ihn beim Gemüsehändler beziehen können

Herkunftsland des in Deutschland zu kaufenden Ingwers ist entweder Brasilien, dort wachsen die sehr dicken, prallen Ingwerwurzelknollen oder Togo, das wesentlich kleinere, dunklere, trockener wirkende und viel schärfere Ingwerpflanzen liefert. Das leicht warme Temperaturverhalten und der leicht scharfe Ge-

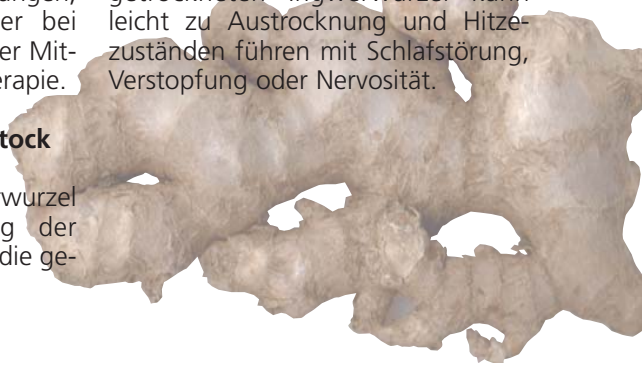
schmack prädestinieren die frische Ingwerwurzel als Zusatz in Erkältungsrezepturen und in Rezepturen, welche die Magenfunktion leicht anregen, Übelkeit abbauen und die Verdauungskraft stärken sollen. Ingwertee oder Ingwersaft wird auch gerne rein symptomatisch bei Übelkeit gegeben. Hier beschränkt sich die Wirksamkeit aber auf leichte, durch Diätfehler oder akute Infekte ausgelöste Magenverstimmungen.

Übelkeit bei schweren Erkrankungen, in der Schwangerschaft oder bei Chemotherapie bedarf stärkerer Mittel der Chinesischen Arzneitherapie.

2. Der getrocknete Wurzelstock (Rhizom) des Ingwer

Während die frische Ingwerwurzel durchaus eine Bereicherung der Laienmedizin darstellt, gehört die ge-

trocknete Wurzel in die Hand des Fachmanns. Die sehr stark wärmende Wirkung sichert der getrockneten Ingwerwurzel in den klassischen chinesischen Rezepturen einen Platz in Kräuterkombinationen gegen Husten, verschiedene Formen von Verschleimungen, Erschöpfungszustände und bei Kälteerkrankungen wie Rheuma oder Durchfall. Sie stellt aber gleichzeitig auch ein gewisses Risikopotential dar. Zu ausgiebiger Gebrauch der getrockneten Ingwerwurzel kann leicht zu Austrocknung und Hitzezuständen führen mit Schlafstörung, Verstopfung oder Nervosität.



Hier kommen Sie zu Wort



Schlaganfall – nicht der Anfang vom Ende, sondern Krise und damit Chance

«Schwerer Schlaganfall» – das ist keine tröstliche Diagnose für einen Patienten, der subjektiv keine Bewegungseinschränkungen spürt, obwohl die diagnostischen Verfahren linksseitige Einschränkungen deutlich machen. Schulmedizinisch schnelle Hilfe (Blutverdünnung) und Verweis auf Marcumar bereits in der französischen Klinik in Dreux. Beim «liegenden» Krankentransport ins deutsche Krankenhaus habe ich an Rastplätzen im Beisein des begleitenden Arztes Qi Gong und Tai-Chi betrieben. Im Tai-Chi durchaus komplexe Bewegungen. Qi Gong nahm mir auch die seit dem Schlaganfallereignis aufgetretene Kurzatmigkeit. Eine Fortsetzung dieser Therapie wurde mir hier in Deutschland von schulmedizinischer Seite nicht gestattet. Ebenso war keine Teilnahme am Feldenkrais-Seminar möglich; eine Shiatsu-Behandlung ausdrücklich verboten, obwohl mir diese in Frankreich schon geholfen hatte. Dass einem Herzkranken Bewegung gut tut oder Therapien, die den Brustkorb zu erweitern helfen, ist zu selbstverständlich, um es so ausführlich zu erwähnen. Statt solcher Therapien, wie ich sie später in der Klinik am Steigerwald erleben durfte, kam der Einbau des Schrittmachers mit der Auflage weiterer Bewegungseinschränkungen. Der Schrittmacher hatte freilich keine Wirkung auf den inzwischen völlig verspannten Brustkorb- und Schulter-Nackenbereich. Bereits nach wenigen körpertherapeutischen Behandlungen in der Klinik am Steigerwald waren diese Beschwerden weg. Mehrfach Qi Gong und Tai-Chi täglich war hier selbstverständlich. Das Team im Steigerwald kapituliert nicht vorzeitig, ermutigt den Patienten zum Selbsttun und leistet dabei alle erdenkliche Hilfe. Der Aufenthalt dort hat mir wieder Mut zur eigenen Bewegung gemacht, mein Schriftbild hat sich deutlich verbessert.

Der Aufenthalt war sehr heilsam und in jeder Hinsicht perfekt. Es stimmte das Ambiente, die Küche, die persönliche ärztliche Betreuung und Beratung, die durch viele Arztvorträge über TCM, Ernährung, Akupunktur und Kräuter intensiviert wurde. Ich bin weiter ambulant in Behandlung, bekomme die chinesischen Kräuter, die merkbar meinen Zustand gebessert haben und weiter bessern. Akupunktur und Qi Gong, Tai-Qi und Shiatsu genieße ich regelmäßig. Die Beweglichkeit ist uneingeschränkt. Auch die Koordination geht problemlos. Ich spiele wieder regelmäßig Orgel, kann mich dem Garten widmen und auch eine Leiter besteigen. Bewegung an frischer Luft, täglich mindestens 10.000 Schritte. Dieses Trainingsprogramm begann mit ausgedehnten Spaziergängen in der Umgebung der Klinik, was sehr motivierend war. Die in der Klinik begonnene Ernährungsumstellung wirkt im Alltag weiter. Die Chinesen verwenden für Krise und Chance das gleiche Zeichen; die Klinik am Steigerwald hilft aus der Krise und eröffnet Chancen im umfassenden, ganzheitlichen Sinne.

Günther Vonhoff, Jahrgang 1936,
Schlaganfallpatient in der Klinik im Frühjahr 2007

Ihre Hilfe, damit wir helfen können!

Die Klinik am Steigerwald Stiftung möchte vor allem junge Menschen unterstützen, die schulmedizinisch als austherapiert gelten, für die aus Sicht der TCM aber noch große Verbesserungschancen bestehen. Diesen jungen Menschen ist krankheitsbedingt eine normale Entwicklung und aktive Teilnahme am Leben oft verwehrt. Gerade hier fühlt sich die Stiftung zum Handeln aufgefordert. Durch Übernahme von Patenschaften oder Einlagen in das Stiftungskapital eröffnen sich neue Chancen für junge Patienten.

Wer die Stiftung unterstützen oder mehr über sie erfahren möchte, wende sich bitte an:

Stiftungsvorstand Patrick Kling
Klinik am Steigerwald-Stiftung
Tel.: 09382/949-0
stiftung@tcmklinik.de



Wie man von Berlin nach Bayern kommt

Lachen soll ja bekanntlich gesundheitsfördernde Wirkung auf Menschen haben. Nun ham Se im allgemeinen wenig zu lachen, wenn Se ernstlich krank sind. Besonders, wenn Se aus der deutschen Hauptstadt kommen. Der Berliner an sich is ja ziemlich robust. Schon der Alte Fritz hielt militärischen Drill und trocken Brot für'n probatet Mittel zujunsten der Volksjesundheit. Damit ham wa bis heute so Sachen wie Blockade, Kalten Krieg und Touristenströme ooch jut ubastanden. Von Kindsbeenen an sind wa immen jejen Dreck, Krach und Jestank. Direkt Hunger muß ooch keena leiden, dafür jibt's die Berliner Tafel, deren Stellen

wie Pilze aus dem Boden schießen. Nee, der Spaß hört erst uff, wenn Se sich ne neu-modsche Krankheit zulejen, sagen wa mal: Fibromyalgie. Wenn Se sich damit, obwohl Se nich mehr loofen können, zum Arzt schleppen, sagt der Ihnen glatt: «Also, für so was ist in meiner Praxis kein Platz. Ich arbeite wirtschaftlich. Sie stehlen mir die Zeit. Draußen warten sechs Patienten. Sie wissen genau, daß Ihr Ansprechpartner der Psychiater ist. Wenn Sie Ihr Problem beseitigt haben und wieder laufen können, will ich Sie gerne untersuchen.» Det is in solche Situationen, daß



eim unjeahnte Kräfte zuwachsen. Da schwingt det eene Been quasi plötzlich höher als man et vorher jedacht hätte. Und da schwingt et einen gleich aus dem Sumpf der medizinischen Einrichtungen Berlins mit raus, die man alle schon jenossen hat und die bestenfalls die Uffassung vatreten, Schmerzen habe man preubisch tugendhaft zu ertragen. Ick habe nu beschlossen, meene Schmerzen mit TCM zu Leibe zu rücken. Auswärts, also. Wer zuletzt lacht, lacht am besten. Soll doch der Konfuzius in Bayern dem Ollen Fritz mal ordentlich den Marsch blasen.

Susanne Marx, Fibromyalgie-Patientin, Herbst 2007

Zwei Chefredakteure besuchen die Klinik

In diesem Herbst gaben sich die Chefredakteure der Zeitschriften «Eve» und «bewusster leben» die Klinik in die Hand.

Beide Redakteure besuchten für einige Tage die Klinik, um über den Alltag im Haus, die Behandlung, den Unterschied zur Schulmedizin eine Reportage zu schreiben.

Herr Hille von «bewusster leben» empfand den Aufenthalt in der Klinik als sehr lehrreich und hat viele Ideen im Bereich Ernährung und gesunder Lebensführung gleich in seinen Alltag integriert.



Bettina Meinnert mit Winfried Hille

Für viele Redakteure und Journalisten ist zunächst erstaunlich, dass es in der Klinik am Steigerwald so wenig chinesische «Folklore» gibt. Sie erwarten chinesische Ärzte, chinesische Klänge und goldene Löwen im Eingangsportal. Sie erwarten ein

Behandlungsspektrum, das sich auf Kopf- und Rückenschmerzen beschränkt. Für die meisten ist es hochinteressant zu sehen, dass eine Klinik für Chinesische Medizin auf die Schatzkiste der chinesischen Therapien zurückgreifen kann, ohne jedoch chinesisches Ambiente und chinesischsprachige Kollegen zu benötigen. Dass die Klinik mit ihren Methoden schwer kranke Menschen erfolgreich behandeln kann, und die Therapie über einen «Wellness-Charakter» weit hinaus geht, ist für viele Journalisten eine völlig neue Erfahrung.

Klinik am Steigerwald im Fernsehen

Heißer Fernsehherbst in der Klinik.

Es begann mit der Aufzeichnung im Juli bei Nina Ruge «Alles wird gut». Hier übernahm Dr. Schmincke nur einen kleinen Teil in der ersten Sendung von Frau Ruge. Thema: «Grenzen und Möglichkeiten alternativer Medizin in der Krebsbehandlung». Die Sendung war leider



Filmstudio Ruge

vom Auftreten des Schauspielers Michael Lesch dominiert, der als Betroffener und großer Anhänger der Schulmedizin als Gast geladen war. Trotzdem fanden viele Interessierte über diese Sendung den Weg in Richtung TCM und Klinik am Steigerwald.

Anfang Oktober war das «Deutsche Gesundheitsfernsehen» für zwei Aufzeichnungstage in der Klinik zu Gast. Es wurden zwei jeweils 30-minütige Beiträge zu den Themen: «Akupunktur» und «Chinesische Arzneitherapie» mit Dr. Schmincke und Ambulanzarzt Homayoun Pakzamiar gedreht.

Zuletzt gab es am 14.10. einen Auftritt von Dr. Schmincke und Frau Simone Kühn (ehem. Patientin) in der Sendung «Spektrum Gesundheit»



Christian Schmincke mit Simone Kühn und Prof. Hademar Bankhofer

von Prof. Hademar Bankhofer. Zum Thema «Migräne und Kopfschmerzen behandeln mit Chinesischer Medizin» gaben beide ein 13-minütiges Interview. Die Sendung wurde im Bayern-Fenster von RTL ausgestrahlt. Auf diesem Wege danken wir nochmals herzlich den Patienten, die zu Filmaufnahmen bereit waren.

«Bauchtag» im Oktober – ein Tag rund um entzündliche Darmerkrankungen

Zunächst fing alles ganz schleppend an. Die Anmeldungen zum Bauchtag ließen auf sich warten. Wir legten schon eine Mindestteilnehmerzahl fest. Erst zwei Wochen vor der Veranstaltung belebten sich die Kommunikationskanäle und am Ende kamen 55 Teilnehmer, eine Resonanz, wie bei keiner anderen dieser Veranstaltungen. Auffällig waren die vielen jugendlichen Teilnehmer.

Chefarzt Dr. Christian Schmincke machte in seinem Vortrag zu den

Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei chronischen Darmentzündungen immer wieder deutlich, dass für eine gute, auf Gesundheit zielende Behandlung, die vielen Entzündung unterdrückenden Medi-



kamente Störquellen Nummer eins seien. Und dies nicht wegen ihrer Neben-, sondern aufgrund ihrer Hauptwirkungen.

Am Nachmittag schloss sich ein Körpertherapie-Workshop an und ehemalige Patienten der Klinik berichteten von ihren Behandlungserfahrungen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Thomas Dittrich-Mohrman und Annemarie Krokauer. Eine Führung durch das Haus beendete die Veranstaltung.

Termine

Celloabend rund um Bach und Baricco

Do, 13.03.2008

Beginn 19.30 Uhr

Die Cello-Suiten Bachs sind die am häufigsten gespielten Solo-Stücke. Birgit Förstner, Cellistin und Schauspielerin (Würzburg), wird diesen Cello-Abend mit kleinen Lese-Elementen aus Bariccós «Seide» und «Ozeanpianisten» verzieren, um der Tiefe und Schwere der Cello-Musik Verspieltes und Leichtes an die Seite zu stellen. Die Bach-Suiten sind ein «Muss» für jeden Liebhaber der tiefen Streicherklänge.



«Älter werden – Zukunft gestalten»

Seniorentage Nürnberg

Do, 17.04. und Fr, 18.04.2008

Die Klinik ist wieder mit einem Informationsstand auf den Seniorentagen in Nürnberg vertreten. Dr. Schmincke wird am Freitag, den 18.04. vor Ort einen Vortrag halten zum Thema: «Hilfen aus der Chinesischen Medizin».

Die genauen Zeiten zu den einzelnen Veranstaltungen der Klinik finden Sie unter www.tcmklinik.de oder telefonisch in der Klinik unter **Tel 09382 / 949-203**.

Gesundheitstage

in Bad Kissingen

Fr, 25.04. bis So, 27.04.2008

Wie jedes Jahr sind wir mit einem Infostand auf den Bad Kissinger Gesundheitstagen vertreten. Es werden mindestens zwei Vorträge von Seiten der Klinik angeboten.

Tag der offenen Tür

So, 20.07.2008

14.00 bis 18.00 Uhr

lädt die Klinik zum 12. Tag der offenen Tür ein. Das Team der Klinik gibt Einblick in die tägliche Arbeit mit Chinesischer Medizin. Reizvoll sind wie immer viele Angebote zum Mitmachen. Die Klinikküche sorgt für leckere Kleinigkeiten.



Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit jeweils Dienstag:

22.01.2008 / 26.02.2008 / 18.03.2008
22.04.2008 / 27.05.2008 / 24.06.2008

Zeitschriftenempfehlung

bewusster leben



Wer gesund ist, denkt oft nicht daran; wer krank ist möchte es gern: Bewusster leben!

Die Zeitschrift mit dem gleichnamigen Titel beschäftigt sich mit allen Themen, die ein bewussteres Le-

ben möglich machen könnten: Liebe, Ernährung, Spiritualität, Alternativmedizin, Literatur aus den benannten Bereichen und natürlich auch ein bisschen Wellness. «Alles, was mir gut tut» lautet der Untertitel. Wir denken, die Zeitschrift ist für alle LeserInnen eine Empfehlung, die sich gemütlich bei einer Tasse Tee (oder Dekot) mit den Möglichkeiten des Qi Gong, des Yoga und «bewussten Rezepten» die Zeit vertreiben möchten.

Die Klinik ist seit Jahren mit Artikeln, Anzeigen und Interviews in «bewusster leben» vertreten. Darum können unsere Leser unter dem Stichwort «Klinik am Steigerwald» ein kostenloses Probeheft bestellen. Telefonisch unter 02225-708 53 68 oder per Mail: abobewussterleben@ips-d.de

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

Druck Buch & Druck
Teutsch, Gerolzhofen

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