



Klinik  
am Steigerwald

Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

# Die Klinikzeitung

24  
JAHRE

KLINIK  
AM STEIGERWALD



## Gesundheit mit Weitblick

### Editorial

### Analog oder digital? Nachhaltige Information für nachhaltige Medizin

Ein ehemaliger Patient ruft die Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit an: „Warum druckt ihr die Klinikzeitung noch auf Papier? Im digitalen Informationszeitalter und aus ökologischen und ökonomischen Gründen reicht doch eine digitale Veröffentlichung.“

Ein heiß diskutiertes Thema. Wie vermitteln wir in Zukunft Informationen über unser therapeutisches Angebot? Wir können und wollen uns den unterschiedlichen Wegen der digitalen Informationsvermittlung nicht verschließen, aber warum „fühlt“ sich eine Printanzeige in der Tageszeitung immer noch seriöser an, als die Anzeige mit gleichem Inhalt online platziert? Haben wir „einen Ruf zu verlieren“, oder einen „guten Ruf auszubreiten“? Unsere Klinik braucht bundesweite Öffentlichkeitsarbeit, um über die therapeutischen Möglichkeiten und überhaupt unsere Existenz zu informieren. Nichts ist geeigneter, als das Internet, der Facebook Auftritt und die Homepage. So schön die Anzeige in der „Mainpost“ ist, der Flensburger hat nichts davon. Was tun? Gemäß dem Balance Gedanken der chinesischen Medizin, das eine tun und das andere nicht lassen. Noch gönnen wir uns und Ihnen das schöne Gefühl der Haptik, diese Zeitung auf Papier in Händen zu halten, genauso können Sie diese vielleicht gerade online auf der Homepage lesen. Bekämpfen wir das eigene innere Vorurteil wertige und nachhaltige Information könne nur über traditionsreiche Wege des Print oder von Mund zu Ohr weitergetragen werden und verfallen wir gleichzeitig nicht komplett dem gehetzten Gefühl, jede Form der digitalen Werbemöglichkeit bedienen zu müssen. Es braucht Offenheit, Neugier, Erfahrung, Fingerspitzengefühl, Mut und ein Ohr für die Bedürfnisse der zukünftigen Patienten...eigentlich die gleichen Eigenschaften wie bei einer guten Therapie.



Bettina Meinnert & Michael Brehm  
Redaktion der Klinikzeitung



Oberarzt Paul Schmincke und Chefarzt Dr. Christian Schmincke im Klinikgarten

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

Etwa fünf Kilometer von hier steht, halb versteckt unter Bäumen am Rande des Steigerwaldes das „Nachhaltigkeitszentrum“ des bayrischen Forstes, ein klarer, lichter Holzbau mit Schausammlungen zum Thema Wald, Vortragssälen und einer großen Info-Theke. Ein zu Recht beliebtes Ausflugsziel für Besucher aus der engeren und weiteren Umgebung. Es gibt auch Kaffee und Kuchen.

Ein weiteres Nachhaltigkeitszentrum blüht und gedeiht in der Region seit 25 Jahren. Es ist die Klinik am Steigerwald. Nachhaltigkeit ist ja schon das Grundprinzip jeder naturheilkundlich-chinesischen Therapie. Das bedeutet auch, dass wir die Medikation unserer Patienten aufgrund unserer Behandlung dauerhaft um mehr als die Hälfte absenken können (das Grundwasser bedankt sich herzlich). Unsere bio-vegetarische Küche und ein konsequent ökologisches Energie- und Müllmanagement mit drei Blockheizkraftwerken und 200 qm Solarzellen versteht sich dabei fast von selbst.

Zur Erholung und Sinnesfreude unserer Patienten, Besucher, Mitarbeiter haben wir einen Naturpark mit Garten angelegt. Drei Teiche, einer davon so groß und tief, dass die Feuerwehr zufrieden ist, mit reichlich Bewohnern (Ringelnattern, Fröschen, Molchen, allerlei Wasserinsekten).

Wer sich traut, kann dadrin baden. Neben den Teichen ein labyrinthisch angelegter Garten mit geheimnisvoll blühenden Blumenstauden, einem Duftgärtchen, Gemüse in Gewächshäusern und Hochbeeten und eine Kräuterspirale für die Küche. Auch die Insekten kommen nicht zu kurz: Zwei Bienenvölker am Rande des Parks helfen bei der früh-sommerlichen Bestäubungsarbeit, Steinpyramiden nach Markus Gastel geben allerlei Kleinlebewesen eine Unterkunft.

Chemie kennt dieses kleine Paradies nicht. Auch mit lautem Arbeitsgerät halten wir uns nach Kräften zurück. Wie sagte eine Praktikantin? Das Laub-Zusammenrechen sei so herrlich meditativ, sie komme da auf die schönsten Gedanken und ab und zu entdecke sie auch ein besonders interessantes Blatt.

Mit dem Monat Dezember beginnt die Natur jetzt, sich in aller Ruhe auf das nächste Jahr vorzubereiten.

Machen wir's ihr nach!

Herzlich grüßt

Ihr Christian Schmincke

# Einblicke in den Zauberberg

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:



## Magnus Seuring

verabschiedet sich aus dem Team der Körpertherapeuten, um anderen Orten mehr Gruppenarbeit und weniger Einzeltherapie anzubieten. Nach nur einem Jahr bedauert das Team sein Ausscheiden. Die Rückmeldungen der Patienten auf seine therapeutische Arbeit war sehr gut und wir wünschen ihm viel Glück auf seinem neuen Weg.



## Svenja Keller

ist seit September 2019 die neue Leitungskraft in der Hauswirtschaft. Sie ist staatlich geprüfte Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement und übernimmt das Team mit Freude und Elan. Wir heißen sie herzlich willkommen.



## Jana Öchsner

aus der Ambulanz ist nicht mehr da! Bei uns gelernt, mit Freuden übernommen und gehofft, dass sie für immer bleiben möge. Nun hat sie uns alle mit dem Wunsch überrascht, dass sie eine Weiterbildung zur OP-Schwester machen möchte. Großartig. Dennoch, sehr schade, dass sie uns zum 15.09.2019 verlassen hat. Von Herzen alles Gute für die neue Aufgabe.



## Mario Steinmetz

unterstützt Uli Aumüller im Gartenbereich. Als Teil der Gartenteams bringt er sich mit viel Freude, Freundlichkeit, Kenntnis, Kraft und Elan ein. Er kennt das Konzept der Klinik gut und kann dieses Wissen in seinen Bereich einfließen lassen.



## Steffi Röhl

aus dem Ambulanzteam hat im August die kleine Antonia geboren und ist jetzt in Elternzeit. Wir gratulieren und wünschen der Familie eine schöne gemeinsame Zeit.

aus dem Küchenteam wurde Mutter und ist jetzt in der Elternzeit. Wir wünschen der Familie viel Freude und eine schöne und erlebnisreiche Zeit mit der kleinen Laura.

## Dr. med. Sylke Neumann,

eine der dienstältesten Stationsärztinnen verabschiedet sich aus dem Ärzteteam. Die ruhige und verantwortungsbewusste Ärztin wird an allen Ecken und Enden im Team fehlen. Nach über sieben Jahren in der Klinik am Steigerwald möchte sie sich neuen beruflichen Aufgaben stellen. Wir danken für die gute Zusammenarbeit.



## Nadezhda Damdinova

verlässt das Ärzteteam zum Ende des Jahres 2019. Sie wird eine Ausbildung zur Fachärztin machen. Das Team lässt sie nur ungern ziehen. Ihre freundliche, gelassene Art wird Patienten wie Kollegen fehlen. Wir wünschen alles Gute für den neuen beruflichen Weg.



## Monika Dinkel,

Leitung der Hauswirtschaft ist neue berufliche Wege gegangen. Seit September 2019 hat sie die Klinik verlassen und arbeitet nun als hauswirtschaftliche Leitung in einem Seniorenheim. Wir danken für die klare strukturierende Arbeit im Team der Hauswirtschaft und wünschen alles Gute für die Zukunft.



## Monika Rauh

kann mit Recht als eine der Mitarbeiterinnen im Pflgeteam mit der längsten Erfahrung bezeichnet werden. Ihr kürzlich vergangener 70. Geburtstag soll nun der Eintritt in die mehr als wohlverdiente Rente sein. Eigentlich ist sie aus dem Pflgeteam nicht wegzudenken. Wir danken von Herzen für all ihre Kraft und das Herzblut, das sie in ihre Arbeit gelegt hat. Alles Gute.



## Uli Aumüller

hat im Sommer 2019 die Leitung für den Gartenbereich der Klinik übernommen. Die vielfältigen Herausforderungen in Pflege und Gestaltung der Gartenanlagen verbindet sie mit ihren Aufgaben in der Patientenbetreuung und dem Bereich der Kinderbetreuung durch ihre Zusatzausbildung zur Erlebnispädagogin. Kinder und Garten, ...beiden hilft sie beim Wachsen.

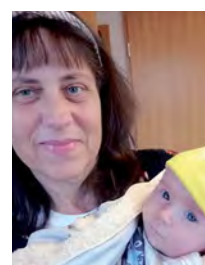


## Michaela Mainhart

ist das neue freundliche Gesicht in der Küche und im Service. Sie bringt viel Erfahrung aus einer Küche in einem Seniorenheim mit und ergänzt das Team hervorragend.



## Sandra Lutz





## Hille Bäuning

ist eine gestandene Krankengymnastin mit viel Berufserfahrung und großer Kompetenz. Seit September 2019 erweitert sie das Körpertherapie-Team. Wir sind froh über ihr breites Anwendungswissen. Sie verbindet in ihrer Person hervorragend das klassische Physiotherapie-Spektrum mit Tuina und QiGong.

## Mona Blasek

hat zum 30.9.2019 das Team der Körpertherapie verlassen. Wir danken für die langjährige kompetente Arbeit, insbesondere im Bereich der Psychotonik. Sie fehlt uns sehr und wir wünschen ihr alles Gute für ihren neuen Weg.



## Annabel Schwab

ist seit Sept. 2019 in Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten in unserer Ambulanz. Die junge Frau ist Mitglied in der Jugendfeuerwehr und erfüllt darum die besten Voraussetzungen für das Tempo und die Bewältigung von „Notfällen“ in der Ambulanz. Wir freuen uns über das neue junge Gesicht im Ambulanzteam.

## Nadja Mack

ist seit Sept. 2019 als Medizinische Fachangestellte in der Ambulanz tätig. Die erfahrene Kraft entlastet das Team bei allen anfallenden Arbeiten. Sie ist neu gekommen und es macht den Eindruck als ob sie schon immer da gewesen sei.

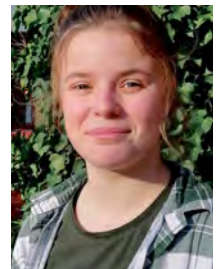


## Lana Liesner,

die Mutter zweier Kinder ist staatlich geprüfte Motopädin/Mototherapeutin und verstärkt seit September 2019 das Körpertherapie-Team. Sie ist QiGong Lehrerin und arbeitet als Shiatsu-Praktikerin in eigener Praxis. Die Klinikarbeit ist eine schöne neue Herausforderung, der sie sich gerne stellt. Herzlich Willkommen.

## Xenia Dünninger, Nele Wirth, Damaris Hettrich (ohne Bild)

unterstützen als FÖJ-ler und FSJ-ler das Team in der Pflege und im Garten. Sie bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.



## Heilungschancen für jung Menschen



Seit 2001 gibt es die Stiftung „Klinik am Steigerwald“. Im November gab es Neuwahlen bei der Stiftungssitzung. Der Stiftungsvorstand Patrick Kling und Bettina Meinnert sind in ihrem Amt bestätigt worden, neu im Stiftungsrat ist Kliniklehrerin Natascha Reiter. In den letzten Jahren unterstützt die Stiftung immer wieder auch Kinder mit dem Krankheitsbild ADHS, die einer besonderen Betreuung durch Natascha Reiter obliegen. Häufig sind hier junge Familien betroffen, denen eine Bezahlung der Therapie in der Klinik am Steigerwald oft unmöglich ist, wenn die Kostenübernahme von Krankenkassen abgelehnt wird. Genau hier greift die Stiftung in Einzelfällen und besonderen Notfällen den Familien unter die Arme. Mit einer Unterstützung von bis zu 60 Prozent der Behandlungskosten, kann die Stiftung helfen. Leider viel zu wenig und viel zu selten.

die es uns ermöglichen, öfter und in größerem Umfang zu helfen. Wir würden uns freuen, wenn wir im kommenden Jahr noch mehr Kindern und jungen Erwachsenen helfen können gesund zu werden, indem die Stiftung Klinik am Steigerwald ihnen eine Therapie finanziell stemmbar macht. Die betroffenen Kinder mit Ihren Familien danken es Ihnen.

### Es gibt drei Wege, wie Sie die Stiftung unterstützen können:

1. Direkte Hilfe durch die Übernahme einer Patenschaft
2. Stetige Hilfe durch die Einlage in das Stiftungskapital
3. Stetige Hilfe durch die Zahlung eines monatlichen Beitrags

Wenn Sie helfen möchten, wenden Sie sich bitte an:

### Klinik am Steigerwald Stiftung

Patrick Kling/Bettina Meinnert

stiftung@tcmklinik.de

Tel 0 93 82 / 949-201

Sie können Ihre Spenden steuerlich geltend machen.

### Wir brauchen Ihre Hilfe, damit wir helfen können

Immer wieder gibt es dankbare Patienten, Angehörige, Geldgeber aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft





Schwester Elke

## Dreierlei beim grippalen Infekt

### Leinsamen-Päckchen bei Nasennebenhöhlen Entzündung

Bei Schnupfen und einem grippalen Infekt schmerzen oft die Nasennebenhöhlen; man bekommt schlecht Luft und der Druck kann schmerzhaft bis in die Zähne ziehen. Da hilft die feuchte Wärme einer Leinsamenaufgabe.

Dafür gibt man 2 EL Leinsamen mit einer Tasse Wasser in einen Topf und lässt die Leinsamen bei leichter Hitze köcheln und aufquellen. Wenn sich ein Leinsamenschleim gebildet hat, füllt man ca. 1 EL in einen Tee-

filter aus Papier und legt diesen als kleines Päckchen so heiß wie möglich auf die Nebenhöhlen, also den Bereich rechts und links neben der Nase auf die Wangenknochen. Die feuchte Wärme beruhigt den Schmerz und hilft den Schleim über die Nase auszuleiten.



© Oksana Kuzmina - Fotolia

### Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen

Kommen beim grippalen Infekt Ohrenschmerzen dazu, hilft eine Auflage aus rohen Zwiebeln.

Dafür schneidet und walkt man eine kleine Menge (ca. 1 EL) rohe Zwiebeln, füllt diese in ein Zellstoffsäckchen (Teefilter) und legt diesen auf das schmerzende Ohr. Mit einem Stirrband oder einem längeren Schal kann man das Zwiebelsäckchen in Position halten. Zusätzlich kann man sich mit dem betroffenen Ohr auch noch auf eine warme (nicht zu heiße) Wärmflasche legen. Wenn die ätherischen Öle der Zwiebel verfliegen sind, kann man nach einer Pause eine weitere Auflage machen.



© Andre - Fotolia

### Inhalieren mit Meersalz

Dieses alte Hausmittel hilft bei Schnupfen und Nebenhöhlenentzündung, auch bei Reizhusten und Heiserkeit. Dafür nimmt man eine große Schüssel, füllt kochendes Wasser ein und fügt diesem Wasser ca. einen TL Meersalz zu. Dann beugt man sich mit dem Gesicht über den heißen Wasserdampf und atmet normal regelmäßig ein und aus. Effektiver ist die Inhalation, wenn der Kopf samt Schüssel mit einem Handtuch bedeckt wird. (Achtung, wenn es zu heiß wird, einfach das Handtuch etwas anheben). Insgesamt ca. 15-20 min inhalieren. Mehrmals wiederholen. Im Gegensatz zu Kamille, trocknet das Meersalz-Dampfbad die Schleimhäute nicht aus.

#### Zusatzipp bei Erkältung:

Bei einer beginnenden Erkältung oder einem grippalen Infekt ist der Körper sehr beschäftigt und freut sich, wenn er keine Zusatzarbeit leisten muss, darum empfehlen wir, gerade zu Beginn einer Erkältung das Abendessen zu verschieben. Nehmen Sie möglichst nur wenig, und wenn, vor allem warme Suppen zu sich und trinken sie viel warmes Wasser, so helfen Sie Ihrem Körper bei der Reinigungsarbeit.

## Das Schlechte wegschieben, das Gute heranziehen

Eine Übung von Isy Becker

(1) Stehen im Reiterstand, Arme anwinkeln und Fäuste bilden, (2) dann die rechte Faust vor die Brust heben, (3) die Faust öffnen mit der aufrechten Handfläche nach vorn, (4) dann mit einer leichten Drehbewegung des Rumpfes den Arm kraftvoll nach vorn führen, das „Alte“ wegschieben.

(5) Die offene Hand zur Faust machen, als könnte man das „Gute“ ergreifen und den Arm nach Innen drehen, dann mit Rumpfrückdrehung (6) den Arm in Ausgangsstellung bringen.

Jetzt die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen. Die Übung sechs Mal wiederholen.

Die Übung reinigt die inneren Organe und fördert die Ausleitung von ausleitungspflichtigen Stoffen. Die Übung wird effektiver, wenn man sich vorher darüber klar wird, was man loswerden möchte (eigenes Verhalten, Gefühle, Gedanken) und was man als „Neues“ ausbilden will.





## Warum verwendet die Klinik keine Granulate bei der Dekoktherstellung, sondern arbeitet klassisch mit Roharzneien?

Der Weg vom getrockneten Kraut, oder der Wurzel zum Dekokt ist ein geheimnisvoller. Verschiedene Rohsubstanzen werden in einem Topf vereint zu einem Dekokt gekocht, nicht etwa aufgegossen, zum „Tee“, darum ist der Begriff Tee nur umgangssprachlich für die Arzneirezeptur zu verwenden, korrekt ist Abkochung, sprich Dekokt. Dabei entfaltet nicht nur jeder Bestandteil der Rezeptur seine eigene Wirkkraft, sondern das Zusammenspiel der Kräuter, Wurzeln und Mineralien bildet eine Art Orchester im Topf, das nur miteinander eine gute Sympho-

nie spielen kann. Das Geheimnis ist das Miteinander, was nur wirklich zur Entfaltung kommt, wenn alle Bestandteile der Rezeptur zusammen gekocht werden, manche brauchen eine besondere Vorbehandlung, müssen vielleicht länger eingeweicht werden, andere werden erst ganz zum Schluss zugefügt. Wie eben beim Orchester, welches manche Instrumente länger stimmen muss, oder eine Triangel, die nur kurz zum Einsatz kommt.

Aber Granulate (einzeln gekocht, mit unterschiedlichen Methoden granuliert und portioniert) von einzelnen

Mitteln bieten für die Praxis doch viele Vorteile scheint es, es erinnert an löslichen Kaffee, der nur aufgegossen wird. Praktisch.

Vielleicht ist es im Urlaub mal eine kurze Alternative, wie man zur Not Beethoven aus einem Mono Gerät hören kann, oder einen löslichen Kaffee trinkt. Die Tiefe der Wirkung und das Geheimnis des Miteinanders bleiben aber beim Granulat mit einem Fragezeichen versehen, aus diesem Grunde verwendet die Klinik nur die klassische Methode des Dekoktens.

## Herbst-Flammkuchen



Zutaten für 4 Personen

### Teig

- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Rohrzucker
- 250 g Dinkelmehl
- ½ TL Salz
- 3EL Bratöl

### Belag

- 70 g Zwiebeln
- 300 g Grünkohl ohne Strunk
- 4 EL Bratöl
- 300 g Schmand
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Kräuterseitlinge oder andere Pilze
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- Schwarzer Pfeffer

### Hefeteig

Hefe in 125 ml lauwarmen Wasser auflösen, Zucker zugeben, 15 min stehen lassen. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und mit Öl und Hefe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt ca. 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.

### Grünkohl, Rosmarin-Schmand und Pilze

Grünkohlblätter von dicken Blattrippen befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und mit 2 EL Bratöl in einem großen Topf anschwitzen, Kohl mit 50 ml Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 min bei mittlerer Hitze dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. kurz im Sieb abtropfen lassen.

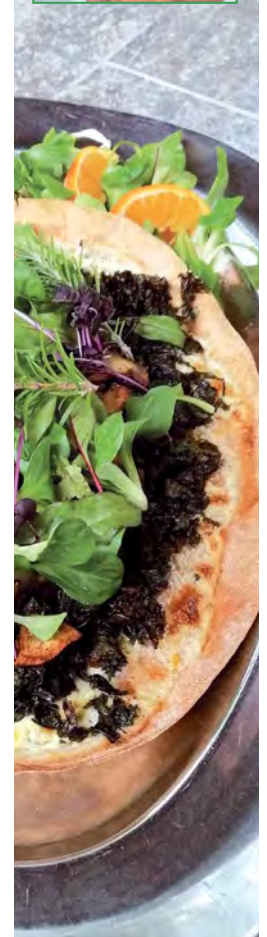
Den Schmand glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, den gepressten Knoblauch, feingehackten Rosmarin und fein geriebene Zitronenschalen unterrühren.

Pilze in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Fertigstellen

Ofen auf 200 ° C Umluft vorheizen, Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten, und in vier Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 25 x 20 cm großem Oval ausrollen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche geben, knapp bis zum Rand mit Schmand bestreichen, mit Grünkohl und Pilzen belegen und beide Bleche gleichzeitig ca. 12-15 min backen.

Guten Appetit  
Ihre Burgl Weiß



# Über die Nachhaltigkeit

von Dr. Christian Schmincke



Das Prinzip Nachhaltigkeit ist auch in der Medizin ein wichtiges Regulativ, ursprünglich stammt der Begriff aber aus der Forstwirtschaft.

Seit jeher waren Wälder für die Menschheit ein „Geschenk“ der Natur, das man ausplündern konnte, ohne Reue. Es ging ums Holz. So haben die Römer für den Bau ihrer großen Flotten halbe Erdteile in Wüsten verwandelt. Im 15. und 16. Jahrhundert waren es deutsche Kaiser, die praktisch den gesamten Eibenbestand der bayrischen Wälder an die englische Armee verkauft haben. Die letzten Eiben haben sich in Parks und Hausgärten geflüchtet. Später kamen die Bergwerke, die Salzproduktion, die Glashütten, die Waldrodung zum Gewinn von Ackerfläche und der Holzgebrauch zum Bauen und Feuern.

Aber nicht nur der Raubbau am Holz hat die Wälder immer wieder an den Rand gebracht. Der Vieheintrieb, vor allem wenn es die gefräßigen Ziegen waren, die Übernutzung der Biomasse der Wälder, die Anpflanzung unpassender Baumarten...

Seit dem Mittelalter traten immer wieder weitblickende Forstleute auf den Plan, die Gebote zur „Waldzucht“ aufgestellt haben: Nur so viel Holz sollte geschlagen werden, wie wieder nachwächst. Damals kam der Begriff der „nachhaltenden“ oder „nachhaltigen“ Waldbewirtschaftung auf.

Im Laufe der Jahrhunderte entdeckte man, dass der Wald noch ganz andere Dinge kann, als Holz zu produzieren: Klima stabilisieren, Wasser im Boden halten, Bodenerosionen verhindern,

CO<sub>2</sub> binden, Heilkräuter wachsen lassen und vieles andere mehr. Mit der Romantik und später, der Industrialisierung und der Verstädterung der Menschheit wuchs zudem die Erfahrung, dass der Aufenthalt im Wald eine Wohltat für Leib und Seele sein kann. Der moderne Mensch kommt aus einer künstlich zu rechtgemachten, einer Welt ohne Geheimnis und sieht sich im Wald der Natur gegenüber: Bäume, die größer und älter sind als er, ein Pflanzenreich, das er nicht kennt, besiedelt von Kreaturen, die eine Begegnung mit ihm scheuen. Eine andere Welt, die es jetzt zu bewahren gilt, um ihrer selbst willen.

Das ursprünglich vom Eigeninteresse des Menschen geleitete vorausschauende Haushalten mit der begrenzten Ressource Natur hat sich im Laufe der Jahrhunderte gewandelt: Überall beginnt man jetzt, auch im Wald, den Eigenwert, die Würde der Natur zu erkennen und zu achten.

## Nachhaltigkeit in der Medizin

Auch in der Medizin ist nachhaltiges Handeln gefragt. Das gilt zunächst für die Therapie im individuellen Fall: Der Patient will ja meist einfach seine Beschwerden loswerden und das so schnell wie möglich. Dabei übersieht er leicht, dass die Symptome oft nur Ausdruck einer tiefer sitzenden Störung sind, die durch die Akutbehandlung eher verdeckt wird, und dies auf Kosten einer nachhaltigen Besserung.

## Hormone in den Wechseljahren

Frauenärzte verordnen Frauen in den Wechseljahren gern Östrogene. Die helfen in der Tat der Mehrzahl der Patientinnen gegen Hitzewallungen, Herzklopfen, Schlafstörungen, Depressionen und andere Wechseljahresbeschwerden. Diese Hormone müs-

sen jahrelang eingenommen werden. Allerdings steigt damit das Risiko für Brustkrebs und andere Erkrankungen.

Erfreulicherweise lassen sich die genannten Beschwerden mit Hilfe chinesischer Arzneipflanzen in relativ kurzer Zeit für immer zum Abklingen bringen. Unter der Therapie lernt die Patientin auch, sich auf den inneren Wandel einzustellen, den der Organismus vorgibt und der ja oft genug von Einschnitten in die Biographie begleitet ist. Und der Arzt lernt, wie verrückt es ist, eine biologisch notwendige hormonelle Umstellung dadurch zu behandeln, dass man sie auf ewig hinausschiebt.

## Die Zuckerkrankheit

Die Zuckerkrankheit, Diabetes II, früher als Alterszucker bezeichnet, ist eine der Geißeln der Gegenwart (in den wohlhabenden Ländern). An dieser in früheren Jahrhunderten eher seltenen Krankheit leiden heute etwa 10 % der Deutschen. Die Quote steigt von Jahr zu Jahr. Dabei ist natürlich auch an die vielen Folge-Erkrankungen des Diabetes zu denken: Erblindung, Nierenversagen, Polyneuropathie, Herzinfarkt...

Üblicherweise wird mit Medikamenten behandelt, die den Blutzuckerspiegel absenken, womit kurzfristig dem Patienten geholfen ist. Aber was in der Akutbehandlung sinnvoll ist, weil es eine gefährliche Überzuckerung verhindert, hintertreibt die Nachhaltigkeit der Behandlung: Eine Senkung des Blutzuckerspiegels, auch wenn sie durch Medikamente erfolgt, wird in der Regel den Appetit steigern. Der Patient isst also mehr und verewigt dadurch die Krankheit, denn der Diabetes 2 ist im Wesentlichen ernährungsbedingt. Aus dieser Teufelsspirale ist schwer zu entkommen. Acht Millionen Diabetiker in Deutschland sprechen eine deutliche Sprache.

Eine nachhaltige Therapie wäre möglich, wenn den Ärzten Mittel zur Verfügung stünden, die helfen könnten, die Kluft zwischen dem inneren Nährstoffbedarf des Patienten und seinem Appetit, also Essverlangen, trotz voller Energiespeicher, zu überbrücken.

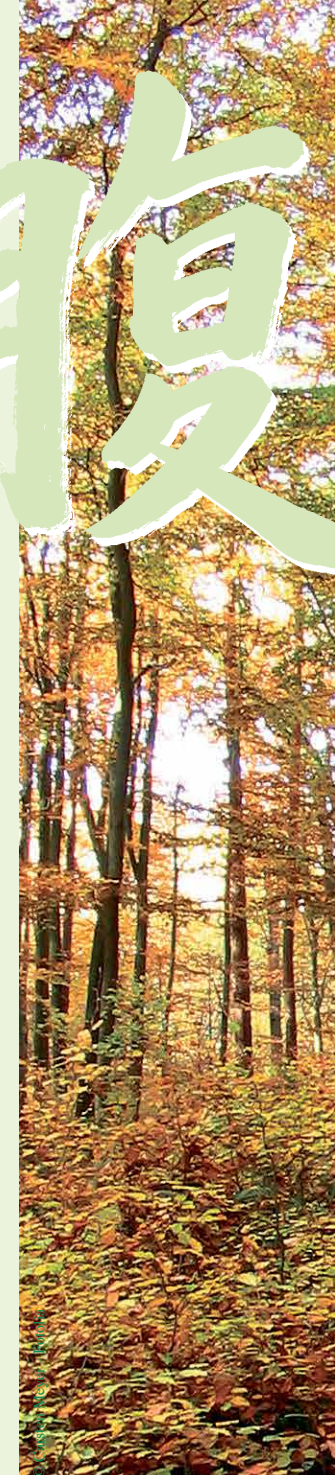
Zweitens brauchen wir Methoden, um die mit der Zeit zunehmende, Diabetes-bedingte innere Verschlackung abzubauen.

Und drittens müssten Intensiv-Schulungen entwickelt, durchgeführt und finanziert werden, bei denen der Patient lernt, vernünftig zu essen und animiert wird sich mehr zu bewegen.

In der Entwicklung nachhaltiger Behandlungsmethoden, lernt man den Organismus erst richtig kennen.

Bei Punkt 1 und 2 sind wir mit der chinesischen Arzneitherapie auf einem guten Weg, um Punkt 3 muss die Gesellschaft sich kümmern.

Bei der Behandlung vom Diabetes II fehlt es an der Nachhaltigkeit. Kluge Leute in den USA haben ausgerechnet, was der medizinische Sektor daran verdient: Es sind weltweit knapp zwei Billionen Dollar pro Jahr.



## Bakterielle Entzündungen

Antibiotika sind schlechterdings unentbehrliche Notfallmittel. Die zu häufigen und oft unnötigen Antibiotika-Verordnungen werden inzwischen auch von der Wissenschaft beklagt.

Wann sie im Einzelfall gegeben werden sollten oder ob das Immunsystem des Patienten etwa eine Bronchitis selbst meistert und wie Arzt oder Patient dabei helfen können, dies alles muss der Arzt entscheiden.

Aber der Arzt nimmt sich vielleicht nicht die Zeit oder der Patient will schnell wieder fit werden und schon ist wieder eine Chance vertan, Immunsystem und Krisenfähigkeit des Patienten zu trainieren. Gleichzeitig werden, global gesehen, weiter Resistenzen ge-

zchtet. Von Jahr zu Jahr stehen immer weniger potente Antibiotika zur Verfügung, die im wirklichen Ernstfall helfen könnten. Wir erinnern uns an das Schwinden der Holzreserven durch den Raubbau an den Wäldern in früheren Zeiten.

## Wer ist schuld

Wenn wir nach einem Schuldigen für das mangelnde Nachhaltigkeitsbewusstsein in der Medizin suchen, werden wir keinen Einzeltäter finden. Es sind die Strukturen und die in den Eigenesetzlichkeiten dieser Strukturen befangenen Akteure:

Der Patient will seine Beschwerden umgehend loswerden und den Arzt aufsuchen, der ihm dazu verhilft. Der Arzt wird den Behandlungsweg wählen, der

schnellen Erfolg verspricht und die ihm von der Wissenschaft für diesen Zweck entwickelten Mittel verschreiben. Dabei haben die Medikamente einen „Selektionsvorteil“, die nicht nur schnell wirken, sondern gleichzeitig nicht gesund machen. Der Patient soll ja wiederkommen. Auch die Krankenkassen wollen Geld sparen und bezahlen nicht den Zeitaufwand, den eine nachhaltig orientierte Behandlung erfordert. Die davon profitierende Industrie muss dieses System durch ihre Werbung und ihre Forschungsförderung unterstützen, weil dies den Umsatz garantiert. Niemand kommt aus seiner Haut, alle sind Gefangene des Systems.

Und wir?

Als Patienten sind wir ja eigentlich die Hauptbetroffenen.

Können nicht wenigstens wir etwas tun?

Ich meine ja:

Versuchen, mehr auf die Gesetze der Natur, als auf die Werbebotschaften der Industrie zu achten.

Akzeptieren, dass jede echte Veränderung Zeit braucht.

Am Therapieprozess mitarbeiten und dabei den eigenen Organismus kennen lernen.

Einen Arzt suchen, der nachhaltig denkt und sich Zeit nimmt.

Handwritten Chinese characters in a vertical column, likely a signature or a note related to the text.





# Hier kommen Sie zu Wort

## Bandscheibenvorfall LWS, Herzrhythmusstörungen und Erschöpfung

Eine Patientin berichtet



Ich arbeite seit 25 Jahren als selbstständige ganzheitliche Physiotherapeutin. Das Thema Rückenschmerzen gehört somit im Berufsalltag zu meinem täglichen Brot.

Meine Krankheitsgeschichte begann im Jahr 2017 und riss mich förmlich aus meiner bisherigen körperlichen Belastbarkeit von jetzt auf gleich heraus.

Die hohe körperliche Anstrengung in meiner beruflichen Tätigkeit ist für viele Menschen nicht so direkt zu erkennen. Oft gab es Aussagen wie, "Sie sind ja immer in Bewegung, Ihnen passiert ja so was nicht" oder "Sie, als Physiotherapeutin, wissen ja wie man mit Bewegung gesund bleibt." Aber auch der beste Arzt und Therapeut wird mal krank. So geschah es dann auch mir.

Das akute Einreißen der Bandscheibe (Bandscheibenprolaps) wurde im Herbst 2017 durch ein klassisches "Hebe-Dreh-Trauma" verursacht und zwar beim Anheben eines schweren Rasenmähers mit anschließender Körperdrehung, um den Mäher umzusetzen. Mein Pflichtbewusstsein ließ mich, obwohl ich ein Knirschen im Rücken hören konnte, noch den Rasen mähen – die Katastrophe war vorprogrammiert! Die nächsten Tage waren die Hölle. Schmerzen vom tiefen Rücken ausgehend über den Po in das linke Bein. Ich war nicht mehr in der Lage zu sitzen und zu liegen. Schlaflose Nächte, die Angst meinen Beruf nicht mehr ausüben zu können sowie physiotherapeutische Übungen bestimmten die nächsten Wochen.

Ein Besuch bei meiner Hausärztin bescherte mir meinen Cocktail von Medikamenten zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Muskelentspannung. Obwohl ich mein ganzes Leben lang weitgehend auf Medikamente verzichtet habe, waren die Beschwerden und meine Verzweiflung so groß, dass ich die Medikamente einnahm. Aber ohne jeglichen Erfolg.

Weitere Abklärungen der Lage mit Hilfe vom Orthopäden und MRT-Aufnahme folgten.

Die Diagnose Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule (L5/S1) wurde auf dem Papier bestätigt. Ich bekam als Behandlungsoptionen Spritzen und weiterhin Medikamente vorgeschlagen, die ich nach Rücksprache mit einem Neurologen ablehnte.

Schnell wurde mir klar, dass ich mich nun auf mein Wissen und meine Überzeugungen von Heilung und ganzheitlichen Behandlungskonzepten konzentrieren muss.

Ich nahm, nach Kostenübernahmegesprächen mit meiner privaten Krankenkasse, Kontakt mit der Klinik am Steigerwald auf. Eine Oberärztin der Klinik rief mich zurück und schon in diesem ersten Gespräch wurde mir klar, dass ich hier am richtigen Platz bin und sich die Behandlungskonzepte der Klinik mit meinen Ansichten von ganzheitlicher Medizin absolut deckten.

Im Februar 2018 kam ich dann für 3 Wochen in die Klinik. Nach einem ausführlichen Erstgespräch wurde für mich ein Behandlungspaket geschnürt. Ich besuchte morgens die Qi Gong Gruppe, bekam Akupunktur und Behandlungen in Körpertherapie. In den einzelnen Shiatsu- und Psychotonik-Sitzungen wurde vor allem meine Körperspannung ausbalanciert, am Energiefluss in den Leitbahnen gearbeitet und mir die Möglichkeit geschenkt, zu meinem Körper wieder Kontakt aufzunehmen.

Mit im Boot waren auch die sehr hilfreichen psychotherapeutischen Sitzungen, in denen ich erkennen durfte, wie enorm mein Arbeitspensum über die vielen Jahre war. Inwieweit ich "unter Druck" erst richtig leistungsfähig bin und was in einem Therapeutenberuf das Helfersyndrom bedeutet.

Ganz entscheidende Veränderungen und zwar auf der Ebene der Stoffwechselbeeinflussung, hatte für mich der Einsatz der Arzneirezepturen. Ganz individuell, immer wieder im Arztgespräch abgefragt und verändert, brachte die Rezeptur der Dekokte (Mischung von chinesischen Kräutern und Arzneimitteln zum Trinken) den Erfolg.

In Arztgesprächen und Vorträgen kristallisierte sich heraus, dass in meinem Fall jahrelang immer wieder unterdrückte Racheninfekte und ständige Überbelastungen (langes einseitiges Stehen an der Behandlungsbank) unter anderem zu Entzündungsreaktionen in Körpergewebe und Verschlackungen im Stoffwechsel geführt haben. Diese konnten aber durch die chinesische Arzneimittelrezepturen aufgedeckt, abgelöst und abgeschlossen werden.

Mit neuen Impulsen und viel Verständnis für meine Erkrankung bin ich dann 3 Wochen später wieder nach Hause entlassen worden.

Zwei heftige Schmerzkrisen in den letzten Tagen meines Klinik-Aufenthalts führten dazu, dass ich die Klinik nicht schmerzfrei verließ.

Ich entschloss mich, meinen Stoffwechsel weiterhin durch eine veränderte Ernährung zu entlasten (Basenbrühe am Abend, vegetarische Kost, Verzicht auf tierisches Eiweiß, warmes

Frühstück,...). Qi Gong, Kneipp-Güsse und Psychotonik-Anwendungen führe ich weiterhin zu Hause fort.

Mit Hilfe meiner Oberärztin aus der Klinik habe ich im folgenden Jahr durch regelmäßige Telefontermine und Besuche in der Ambulanz der Klinik (alle 3 Monate) weiterhin meine Dekokte angepasst und getrunken.

Heute, anderthalb Jahre später, bin ich beschwerdefrei und in der Lage meine täglichen Herausforderungen und Belastungen besser zu managen. Ich nehme mir die Zeit Infekte und Krankheitssymptome, trotz meiner Selbstständigkeit, ausheilen zu lassen und lasse mich sogar auf neue Herausforderungen ein. Ich gehe, mit meinem Mann zusammen, den Jakobsweg. Das wäre ohne die kompetente Arbeit der Klinik am Steigerwald ein stiller Wunsch geblieben. Danke dafür!

*Sandra Heinz, Patientin 2018*

## Chinesische Heilpflanzen made in Bavaria

Haben Sie es gewusst? Einige unserer Chinesischen Heilpflanzen beziehen wir nicht aus China, sondern aus Bayern, nein, noch genauer aus Unterfranken. Und wer es ganz genau wissen möchte: Man guckt von der Waldesruh einfach Richtung Main und findet am gegenüberliegenden Flussufer die Anbauflächen der Bauernfamilie Weissenberger aus Waigolshausen.

Kaum zu glauben, aber einige unserer Rohdrogen für die Chinesische Arzneitherapie werden fast vor unseren Augen angebaut, geerntet, verarbeitet und landen in der Klinik.

Am 4.9.2019 fand ein Treffen bei Bauer Weissenberger statt: Feldbegehung. 20 - 30 Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen der Heilpflanzenwelt: Frau Prof. Heidi Heuberger von der Landesanstalt für Pflanzenanbau, Dr. Fritz

Friedl, Dr. Christian Schmincke, Oberärzte der Klinik und weitere DECA-Ärzte aus Bayern, Experten der Schweizer Heilpflanzenaufsicht und Großapotheker. Zu Sehen und zu Begutachten gab es ca. 10 Spezies.

Auf der Führung gräbt Weissenberger Junior immer wieder einzelne Pflanzen aus, oberirdische Triebe und Wurzelwerk werden begutachtet, sensorisch und kulinarisch getestet. Alle Anwesenden sind begeistert von der Qualität der Pflanzen und der fachlichen Entwicklungsarbeit der Anbauer, die nicht unerhebliche Mittel investiert haben in Know-how, Maschinen und deren Anpassung.

Zum Ausklang lud Dr. Christian Schmincke die Anwesenden zum Mittagessen in die Klinik am Steigerwald ein.



## SoLaWi trifft Klinik am Steigerwald

### Solidarische Landwirtschaft und Klinikküche in Kooperation

Seit ungefähr 2 Jahren sprießen sie aus dem Boden, die Initiativen der Solidarischen Landwirtschaft. Die Idee: Landwirtschaft wieder näher an die Konsumenten heranbringen, die Konsumenten an der Erzeugung beteiligen, biologisch organisch produzieren, über Landwirtschaft, Lebensmittel aufklären und sich untereinander austauschen.

Sibylle Hahner, Verwaltungsleiterin, hat sofort das Potential der lokalen Initiative in Bergheimfeld erkannt und so viel Übereinstimmung in den Grundgedanken der Klinik zu Ernährung und Lebensmittel mit der SoLaWi gefunden, dass die Geschäftsführung schnell und voller Überzeugung einer Beteiligung zugestimmt hat. Die Klinik am Steigerwald ist seit März 2019 mit 10 Ernteanteilen an SoLaWi SW beteiligt.

Neben der Begeisterung für das Projekt, bedeutet es für die Mitarbeiter der Küche in der Klinik auch eine Herausforderung. Es wird viel Flexibilität und Kreativität gefordert, um eine Klinikküche

mit ca. sechzig Mittagessen pro Tag zu organisieren, wenn man nicht genau weiß, wann welches Gemüse reif ist, wieviel genau die Ernte abwirft und wie man plötzlich mit Unmengen Mangold oder vorzeitig gereiftem Rotkohl im August umgehen soll. Wird das Gemüse über SoLaWi ausreichen oder müssen wir zukaufen?

Der Geschmack und das Feedback von Patienten geben dem Projekt recht. Gerade als Klinik für naturheilkundliche Verfahren mit ausschließlich vegetarischer Küche, spielt die gesunde, schmackhafte, biologische Ernährung eine große, ja therapeutische Rolle.



v.l., Elke Römmelt (Köchin KaS), Markus Löffler-Wilner (Gärtner Solawi), Jörg Mandel (Koch KaS), Tilmann Brather (Gärtner Solawi), Burgl Weiß (Köchin KaS), Sibylle Hahner (Verwaltungsleiterin KaS) im Klinikgarten

**Unternehmensnetzwerk Bayern lädt in die Klinik ein****Oberarzt Paul Schmincke hält Vortrag über Burn-out-Prävention**

Das Unternehmensnetzwerk berät und unterstützt Unternehmen bei unterschiedlichen betrieblichen Problemfeldern und setzt dabei auch gezielt auf den Austausch der Unternehmen untereinander.

Thema des Treffens am 09.10.2019 in der Klinik am Steigerwald war: Burn-out Prävention und Psychohygiene am Arbeitsplatz.

Oberarzt Paul Schmincke hielt das Hauptreferat. Dabei beschrieb er am psychosomatischen Modell der Chinesischen Medizin die unterschiedlichen Formen der Burn-out-Gefährdung und die sich aus der Chinesischen Medizin ergebenden Hilfen. Sibylle Hahner, Verwaltungsleiterin, stellte das umfangreiche Präventionskonzept der Klinik vor: Supervisionen für die therapeutischen

Abteilungen, flexible Arbeitszeiten und ein System gegenseitiger Aufmerksamkeit helfen Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Weitere Angebote zur Abwendung einer Krankheit sind u.a.: Mitarbeiter QiGong, therapeutische und ärztliche Behandlungen.

Burn-out und Psychohygiene am Arbeitsplatz ist auch für die teilnehmenden Firmen ein Top-Thema: Jedes Jahr gehen den Betrieben bewährte Mitarbeiter verloren, weil die Abwärtsspirale in den Burn-out von Betroffenen und Verantwortlichen zu spät erkannt wird. Die Betroffenen empfinden ihren Burn-out meist als persönliches Versagen, das als berufliche und persönliche Katastrophe erlebt wird. Der Weg aus dem Burn-out zurück ist aufwendig, für Betroffene und Führungskräfte in den Unternehmen.

Die Teilnehmer kamen auch in den Genuss einer kleinen QiGong Einheit von Thomas Hansen.

Die Aktivitäten des Netzwerks werden finanziert vom Bundesarbeitsministerium.

## Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Fördermitglied!

Als Patient oder Freund der Klinik am Steigerwald haben Sie Einblick in unsere Arbeit erhalten. Wenn Sie geneigt sind für eine gute Sache Geld zu geben, können Sie mit einer ein- oder mehrmaligen Geldspende diese Arbeit unterstützen. Dies ist steuerlich absetzbar, da der Verein als gemeinnützig anerkannt ist.



**Förderverein  
Chinesische Medizin  
in Deutschland e.V.**

Förderverein Chinesische Medizin  
in Deutschland e.V.  
c/o Klinik am Steigerwald  
Waldesruh, 97447 Gerolzhofen

Tel. 09382 / 949-230  
info@tcm-forschung.de  
www.tcm-forschung.de

## Patienteninformationstage

### Ablauf der Veranstaltungen

Um 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es Zeit für Fragen. Um 13.00 Uhr bekommen Sie ein leckeres vegetarisches Mittagessen. Um 14.00 Uhr berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik.

Nach einer kurzen Pause beginnt die Abschlussrunde zum Thema Kostenübernahme und Aufnahmeformalitäten für einen Klinikaufenthalt. Nach Ende der Veranstaltung können Interessierte bei einer Führung die Klinik besichtigen.

### Polyneuropathie und Restless Legs

Sa. 18.01.2020  
Sa. 14.03.2020  
Sa. 25.04.2020  
Sa. 20.06.2020

### ADHS

So. 19.01.2020  
So. 26.04.2020

### Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

So. 15.03.2020

### Rückenschmerzen

So. 21.06.2020

Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 30,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Infos bei Christa Bärthlein  
Tel. 09382/949-207

## Termine

Fr. 06 – So. 08.03.2020

Gesundheitsmesse Bamberg

Mit einem Informationsstand der Klinik

Vorträge auf der Messe zum Thema ADHS: Dr. Schmincke und Kliniklehrerin Natascha Reiter  
Näheres unter:  
www.franken-aktiv-vital.de



## Lebenspflege

15.02.2020

### Japanische Tuschemalerei: Den Frühling begrüßen

Mit Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

29.02 – 01.03.2020

### Chinesische Heilmassage – Tui Na

Mit Tomo Masic

14.03.2020

### Lebendiges Gehen: Guolin QiGong

Mit Yuko Fujimoto-Held

Anmeldung bei Doris Hofstetter:  
fortbildung@tcmklinik.de  
Tel. 0 93 82 / 949-233

## Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:  
jeweils dienstags  
von 14.00 Uhr bis ca. 15.45 Uhr

| 21.01.2020 | 18.02.2020 |

| 17.03.2020 | 28.04.2020 |

| 26.05.2020 | 23.06.2020 |

Interessierte können Einblick in die Klinik nehmen und werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrunde liegende Konzept informiert.

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-230

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

## 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