



Klinik
am Steigerwald
Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

27
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

„KlaaR Kiming – Rüm Hart“

Bei trüber Sicht ist nicht gut vorwärts kommen. „KlaaR Kiming - Rüm Hart“ ist der Wahlspruch der Friesen und kann mit „klarer Horizont – weites Herz“ oder auch „klarer Verstand – reines Herz“ übersetzt werden. Was hat das alles mit Chinesischer Medizin zu tun? – Viel! Eine wesentliche Aufgabe der Chinesischen Medizin, insbesondere der Arzneitherapie, besteht darin, das sogenannte Trübe vom Klaren zu trennen und damit innerlich wie äußerlich, körperlich wie seelisch, klare Sicht und damit ein weites, offenes Herz zu schaffen. Viel weniger poetisch würde man dies mit „Entschlackung“ beschreiben, aber es ist mehr als nur das Trübe auf allen Ebenen „rauszuwerfen“, es ist auch die Fähigkeit, das eine vom anderen zu unterscheiden, und das Klare als zu Förderndes zu stärken, nicht nur das Trübe loszuwerden. Wollen Sie gute Hirse essen? Dann spülen Sie sie solange, bis Sie keinen Schaum, sondern nur noch klares Wasser sehen, das Ergebnis lohnt sich. Kennen Sie ayurvedisches Ghee, oder auch geklärte Butter? Die aus Eiweiß und Fett bestehende Butter wird vorsichtig erhitzt und durch ein Filterpapier abgeseigt. Es entsteht reines Butterfett, was deutlich länger haltbar ist, als normale Butter. Trübes und Klares wurde getrennt. So gibt es viele Beispiele in allen Bereichen unseres Lebens. Wer die Kunst beherrscht Trübes von Klarem zu trennen, wie es chinesische Rezepturen und andere Verfahren tun, kann den Patienten helfen, dies zu erreichen: „KlaaR Kiming – Rüm Hart“. Ein Ziel, das es anzusteuern lohnt, meinen wir.



Wie wünschen Ihnen klare Sicht und ein weites Herz für das Jahr 2023
Bettina Meinnert & Michael Brehm
Redaktion der Klinikzeitung



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

November: Unsere Topfpflanzen, die den Sommer über die Sonne im Freien genießen durften, beziehen zum Winterschlaf ihre frostsicheren Winterquartiere. Gelegenheit für uns, ein wenig über diese stummen Mitbewohner unseres Erdballs nachzudenken.

Dass Pflanzen auch bei schweren Krankheiten helfen können, war vor 500 Jahren Allgemeinwissen. Heute vertraut man sich eher den Produkten der chemischen Industrie an. Die Pflanzen gibt es zwar noch immer, soweit die moderne Landwirtschaft sie am Leben gelassen hat, aber das Wissen ist fast ganz verschwunden. Da ist es ein Glück, dass in einem, bis vor Kurzem rückständigen asiatischen Großreich, die Pflanzenheilkunde sich im Laufe der Jahrtausende zu weltweit einsamer Höhe entwickeln konnte und dass der Staat sie mit Subventionen geschützt hat vor der Verdrängung durch Aspirin, Penicillin und Co.. Aber die Suggestivkraft der Spritzen und Blister-Packungen ist auch in China so übermächtig, dass bei

der jüngsten Pandemie die chinesische Regierung eingreifen musste: Präsident Xi hat die Ärzte verdonnert, die Seuche auch mit chinesischen Pflanzenrezepturen zu behandeln, nicht ohne Erfolg, wie man hört. Nehmen wir das als Zeichen, dass angesichts von Flächenfraß und Bodenvergiftung die Artenvielfalt, auch die der Pflanzen, eine Chance hat. Das wünschen wir nicht nur China, sondern auch uns. Damit wir irgendwann bei einem Spaziergang durch unsere Felder wieder an Zaunwickeln, wildem Rittersporn, Klatschmohn, Glockenblumen, Schafgarbe, Rainfarn, wilden Möhren und anderen Doldenblütlern vorbeikommen. Ach wär das schön.

Mit diesem Traum an einem kalten Winterabend grüße ich Sie und wünsche Ihnen schöne von Kerzen erleuchtete Feiertage

Dr. Christian Schmincke

Tipp aus der Pflege

Natronbad zur Entschlackung und Entgiftung über die Haut

Ein Natronvollbad oder -teilbad, z. B. Fußbad, dient zur Entsäuerung und damit der Entschlackung über die Haut. Eine sehr elegante und angenehme Maßnahme, den Körper und sogar die Seele zu „entgiften“.

Für ein Vollbad gibt man 150g bis 200g Natronpulver in das ca. 37°C – 38°C warme Badewasser.

Die Badezeit beträgt 15–20 min.

Es sollte keine Seife oder Shampoo verwendet werden, ebenfalls ist ein Eincremen nach dem Bad nicht sinnvoll, da das Natronbad natürlich rückfettend wirkt.

Nach dem Bad sollte man gut zugedeckt noch 20 min. nachruhen.

Für ein Fußbad verwendet man eine Fußwanne mit warmem Wasser und ca. 80 g Natronpulver.



Patientinnen in der Klinik – geselliges Fussbad



von Schwester Rosa

Getreiderisotto mit Safranfenchel und Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen:

Risotto

- 100 g Dinkel
- 100 g Einkorn
- 100 g Emmer
- 500 ml Basenbrühe oder Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Butter
- 100 g Parmesan
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Safranfenchel

- 2 Knollen Fenchel
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Basenbrühe oder Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Safranpulver

Rosenkohl

- 200 g Rosenkohl
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Risotto

Zwiebel und Knoblauchwürfel in Olivenöl andünsten, Getreide zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit heißer Brühe aufgießen und köcheln lassen, bis das Getreide gar ist. Immer wieder rühren und evtl. mehr Brühe zugeben. Mit Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Safranfenchel

Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten, Fenchel in Scheiben schneiden und mitdünsten. Tomatenmark und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und einer Messerspitze Safranpulver abschmecken.

Rosenkohl

putzen, halbieren und in reichlich Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto in Teller füllen und den Fenchel und Rosenkohl darauf arrangieren.

*Guten Appetit,
Ihre Franziska Lang*



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:



Dr. med. Lenka Bartholomé

ist Fachärztin für Innere Medizin und arbeitete lange Zeit in der Notfallmedizin in Fürth. Die Komplementärmedizin hat sie schon immer interessiert und sie besuchte Akupunktur-seminare und interessierte sich für Homöopathie. Seit Oktober 2022 ergänzt sie das Ärzteteam der Klinik. Herzlich Willkommen.



Ramona Schuhmacher

verstärkt seit August 2022 unser Küchenteam. Lange Zeit war sie in einem Bildungshaus beschäftigt und hat dort sowohl hauswirtschaftliche Aufgaben, als auch Küchenarbeiten verrichtet. Nach einer Zwischenzeit in einem Kindergarten arbeitet sie nun bei uns vor allem im Service Bereich der Küche und fühlt sich sehr wohl dabei. Herzlich Willkommen.



Bettina Winkhardt

folgt leider der Sehnsucht Richtung Heimat zurück ins Markgräfler Land. Das ist sehr schade für unser Körpertherapie-Team und die Patienten. Wir danken ihr für ihre gute und engagierte Arbeit und wünschen ihr alles Gute in der Heimat.



Heike Meier

Ihre Schwester arbeitet bei uns in der Krankenpflege und lag ihr in den Ohren, sie solle sich bei uns bewerben. Nun hat sich die private Situation so verändert, dass nichts mehr im Wege stand. Seit August verstärkt sie das Hauswirtschafts-Team. Herzlich Willkommen.

Lena Alles FSJ, Ellena Hellman FÖJ
und Sarah Englert BfD
begrüßen wir herzlich in unserem Team



Jennifer Wunderlich,

gelernte Krankenschwester, bereichert seit 1. Juli unsere Pflege-Station. Sie hat viele Jahre Erfahrung auf einer hämatologisch-onkologischen Station gemacht, um nach einer kleinen Pause mit großer Freude endlich in die naturheilkundliche Pflege einzusteigen. Herzlich Willkommen.



Carolyn Müller

ist seit 1. September unsere neue Auszubildende zur Medizinischen Fachangestellten. Schon ihre Großmutter war Patientin bei uns und in ihrer Familie wird die Naturheilkunde schon lange hoch gehalten. Da war es nur ein kurzer Weg für sie, sich auf die ausgeschriebene Ausbildungsstelle zu bewerben. Herzlich Willkommen.



Birgit Schad

ist eine neue Mitarbeiterin sowohl in der Patientenbetreuung, als auch in unserer Küche. Die gelernte Floristin hat die Klinik am Steigerwald durch ihren Mann kennengelernt, der als Patient in schwerer Krise im Haus behandelt wurde. Schon immer wollte sie mehr mit Menschen und in und mit der Natur arbeiten. Hier in der Klinik verbindet sie beides. Sehr zur Freude der Patienten.



Rainer Kleespies,

gelernter Maler, Verputzer und Gerüstbauer unterstützt unseren Hausmeister bei all den vielen kleinen und großen Arbeiten, die unser Haus und Gelände erfordern. Als Dingolshäuser war er schon immer mit der alten Waldesruh verbunden. Herzlich Willkommen.



Dr. med. Ghesal Chopan

hat sich leider entschieden andere Wege zu gehen. Sie hat sich die Entscheidung nicht leicht gemacht. Als Teil unseres neuen ÄrztInnenteams war sie bei PatientInnen wie KollegInnen gleichermaßen beliebt und war und ist fasziniert von der Chinesischen Arzneitherapie hier im Haus. Leider überwogen private Neuausrichtungen und führten zu ihrem frühzeitigen Ausscheiden aus dem Ärzteteam. Alles Gute für den weiteren Weg.



QiGong Übung Schütteln und Schwingen zur Entschlackung

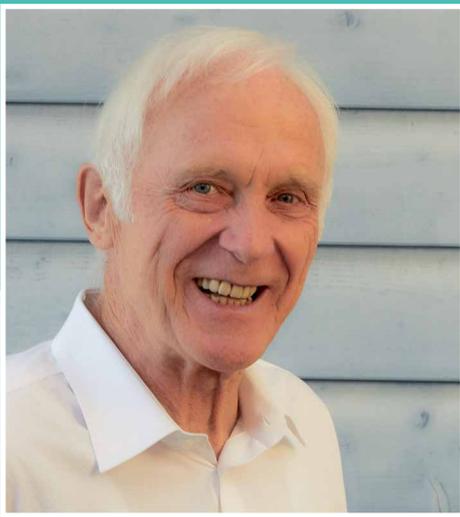
Diese Übung ist eine Kombination der Schwingübung und der klassischen Schüttelübung. Das morgendliche Schwingen ist wahrscheinlich allen ehemaligen Patienten geläufig. Aus dem hüftbreiten Stehen drehen wir uns mal zur einen Seite, dann zur anderen.

Die Schüttelübung gelingt aus einem lässigen ebenfalls hüftbreiten Stehen, wenn wir statt zu drehen, schnelle ab und auf Bewegungen machen, also durch leichtes Beugen und Strecken der Knie. Alle Körpergewebe werden auf und ab bewegt.

Man beginnt mit dem Schütteln und setzt die Übung dann mit dem Drehen fort. Morgens ist die Übung zur Belebung für den Tag gut geeignet. Man kann sie aber selbstverständlich zu jeder Tageszeit machen. Abends oder zur Nachtruhe die Übung langsamer durchführen.



Qi Gong Übung mit Thomas Hansen

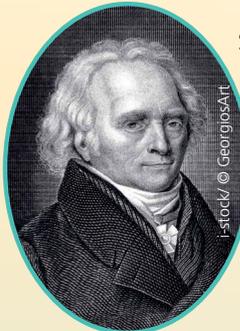


Die Chinesische Mitte: „Mit ihr beginnt alles“ von Chefarzt Dr. Christian Schmincke

Bei meinen Vorträgen über Themen der TCM werde ich immer wieder gefragt: „Ja leben denn die Chinesen so gesund wie es die Gesundheitslehren der TCM nahelegen?“

Gegenfrage: Leben wir Europäer denn so gesund wie seit Jahrhunderten bei uns von Gesundheitslehrern gepredigt wird? Z.B. von dem bekannten Dr. Hufeland, Leibarzt Goethes und anderer Berühmtheiten: „Den Kopf halt kühl, die Füße warm und verstopfe nicht den Darm“ („das macht jeden Doktor arm“ ergänzt der Volksmund dazu).

Christoph Wilhelm Hufeland war wirklich ein ganz besonderer, kluger Arzt und Sozialreformer. Man könnte noch heute viel von ihm lernen.



Schon diese kurze Formel, die er selbst vielleicht dem Volk abgelauscht hat, nennt ja die drei Sphären, auf die ein gesundheitsbewusster Mensch besonders achten sollte:

Der kühle Kopf zielt auf eine Mäßigung überschießender Emotionen, also eine Bewältigung der Dinge, die eine Gefahr für das seelische Gleichgewicht darstellen können. Mit dem Wärmen der Füße ist das Immunsystem angesprochen, also Erkältungsvor-



beugung durch rechtzeitige Kälte-Abwehr. Ganz konkret stehen hinter einer solchen Empfehlung auch Erfahrungen wie diese: Ein Erkältungskopfschmerz, vor allem, wenn er von kalten Füßen begleitet ist, kann durch ein warmes Fußbad geheilt werden.

Das „Verstopfen“ des Darmes meint sicher mehr als eine Stuhlverstopfung, eher geht es darum, nicht zu viel in sich reinzustoßen, was auf Dauer Verdauungs-, Stoffwechselorgane und letztlich den ganzen Organismus überfordert und schädigt.



Mit diesem dritten Thema wollen wir uns hier eingehender beschäftigen und uns dabei von der Chinesischen Medizin helfen lassen. Was sagt die TCM zu dem Problem der dauerhaften Überfütterung der Menschen mit Speisen und Genussmitteln, aber auch mit Informationen. Und der oft damit verbundenen Dauerüberforderung unserer emotionalen Aufnahme- und Verarbeitungskraft?

Die TCM hat den Begriff TAN geprägt, der oft mit „Schleim“ oder „versteckter Schleim“ übersetzt wird. Um diesen Fachterminus zu erläutern, müssen wir etwas weiter ausholen und kommen zu einem weiteren Begriff der TCM, dem der MITTE. Mit ihr beginnt alles.

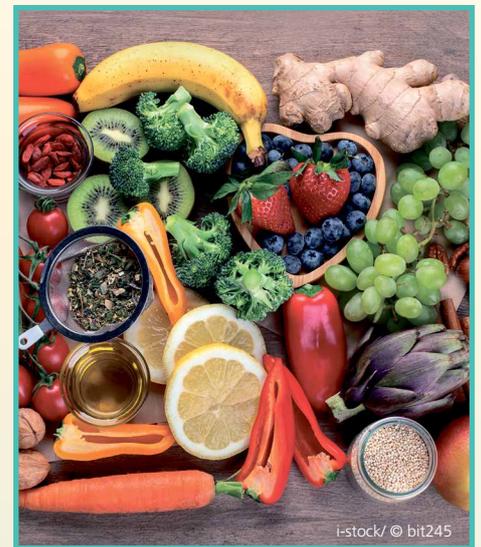
Die Mitte

Der Name „Mitte“ auch oft als „Milz-Magen“ bezeichnet, weckt verschiedene Assoziationen. Zunächst mag man an den Urmund bei niederen Tieren denken, der z. B. bei Seesternen oder Seeigeln wirklich in der Mitte des rundum ziemlich symmetrisch aufgebauten Tierkörpers liegt. Dieser Urmund ist gleichzeitig für Aufnahme und Ausscheidung zuständig und besitzt auch im Inneren,

gegenüber den Geweben und Funktionen eine Verteilungs- und Ausgleichsfunktion.

Die Mitte ist also der Mittler zwischen Individuum und Umwelt, wie auch zwischen den verschiedenen Provinzen und Funktionen der Innenwelt.

Diese „Mitte“ hat die Aufgabe, alles was uns die Außenwelt an „Lebensmitteln“ im weitesten Sinne anbietet, aufzunehmen, und in einer Weise zu verarbeiten, und im Inneren zu verteilen, dass es zu einem Teil meiner körperlichen und geistigen Identität werden kann. Ich habe es mir „einverleibt“ sagt man. Diese „Lebensmittel“ können alles sein, was der Mensch zum Leben braucht, und was vor wie nach Aufnahme einer kritischen Bearbeitung bedarf – also Speisen und Getränke, Informationen, Kontakte... Natürlich auch Unerwünschtes, das unbemerkt in den Organismus gelangt, wie z.B. Schadstoffe, Gifte, Lärm.



Der erste Schritt heißt: Appetit haben, der zweite: prüfen (was passt zu mir, schmeckt mir, was ist mir zuwider), um dann, als dritten Schritt, die Entscheidung fällen zu können: aufnehmen oder ablehnen.

Vierter Schritt: Das Aufgenommene wandert in die Tiefe der verschiedenen Verarbeitungs- und Verteilungs-Stationen und entzieht sich damit meinen Einflussmöglichkeiten.

Auch hier werden Entscheidungen gefällt, aber ohne mein bewusstes Zutun, ganz autonom im Organismus: Es wird sortiert, ge-



i-stock/ © peterschreiber.media

klärt und dabei erneut entschieden: Was bei mir bleibt, wird eingebaut in meinen Energie-Haushalt, meine gewebliche Struktur, meinen Wissens-Schatz oder meine geistig-emotionale Person. Alles andere wird zu den Ausscheidungsorganen geleitet.

Die Chinesen nennen diesen Prozess die Trennung von trüben und klaren Energien. Das Trübe wird ausgeschieden, das Klare bleibt und wird zum Teil meiner Identität.

Wie geistige Inhalte, Informationen, erinnerte Gefühle oder Erlebnisse „ausgeschieden“ werden können, ist eine interessante Frage.



i-stock/ © monkeybusinessimages

Zweifellos bietet unsere „Festplatte“ grundsätzlich die Möglichkeit, dass Gespeichertes gelöscht oder überschrieben wird. Bei manchen Patienten drängt sich der Eindruck auf, dass die Unfähigkeit zu Vergessen oder die große Reset-Taste zu drücken, Teil ihrer Erkrankung ist.

Aber zurück zur körperlichen Sphäre: Wir leben in einer Leistungs- und Konsumgesellschaft, wir ertrinken in Gütern und haben keine Zeit. In der Unrast unserer Lebensweise verpassen wir die Chance, das, was wir an materiellen und geistigen Dingen von außen, wie auch Produkte unserer inneren Aufräumfunktionen zu sortieren und zu klären und schließlich auszuschleiden. Und das Ganze einigermaßen zeitnah. Denn die Mitte braucht immer wieder ruhige „behäbige“ Tagesphasen (oder Jahreszeiten), um Klarheit zu gewinnen. Sonst sammelt sich Ungeklärtes an und behindert Lebensprozesse. Es raubt Energien, macht müde, erschwert die Aufnahme und Verarbeitung von Neuem.

TAN

Aber der Organismus ist erfinderisch. Er hat eine Patentlösung parat: Das Unsortierte wird gesammelt, komprimiert und aus dem Weg geschafft, dorthin, wo es am wenigsten stört. Es werden Deponien gebildet. Und zwar nicht mitten auf der Hauptverkehrsstraße, sondern irgendwo im Abseits.

So macht es die Gemeinde, so machen wir es in unserem Haushalt, so macht es unser Organismus.

Dies also ist TAN, der unsichtbare Schleim. Er hat seinen Namen daher, dass er durch entsprechende Behandlungen „umgewandelt“ und zur Ausscheidung gebracht, als sichtbarer Schleim zu Tage tritt. Wo die TAN-Deponien in der Landschaft und im Haushalt liegen, weiß man; aber wo versteckt der Organismus seine ungeklärten Altlasten? Hier ist die Liste lang.

Wir beschränken uns auf einige Beispiele: Schwellungen/Knoten in den Brüsten, in der Schilddrüse, Ansammlungen von störender Materie im Unterhautgewebe („Orangenhaut“), Steine, Verkalkungen, Gicht, Myogelosen, Myome, Prostata-Vergrößerungen, Ablagerungen in Gefäßen, diffuse schleimige Ansammlungen in der Körperlymphe,

Ablagerungen, die zu Alzheimer, Parkinson, Karpaltunnel-Syndrom führen, um nur einen kleinen Teil zu nennen.



i-stock/ © Sunlight19

Bei vielen modernen Erkrankungen ist die TAN-Problematik ein Teil des Erkrankungsprozesses. Manchmal versteckt sich die Krankheitsdynamik aber auch unter einem TAN-Mantel und muss in der ersten Phase der Therapie erst freigelegt werden.

Aber wie lässt sich TAN behandeln?

Die in unserem Kulturkreis seit wenigstens 200 Jahren beliebten medizinischen Fastenkuren scheinen da ein guter Weg zu sein; sie sind aber keineswegs so unproblematisch wie es den Anschein hat. Fastenbegleitung ist daher eine ziemlich anspruchsvolle Aufgabe für den Fastenarzt.

Unser Kommentar zum Fasten aus chinesischer Sicht könnte vielleicht so lauten: Wenn die Mitte nicht regelmäßig durch Vitalitätsgewinn und Genuss beim Essen belohnt wird für ihre Schwerarbeit, wird das Sortieren und Klären nur halbherzig durchgeführt.

Aber was tun gegen TAN?

Natürlich ist es hilfreich, wenn der Mensch eine gewisse Achtsamkeit entwickeln kann gegenüber dem Was und dem Wie des Essens. Das ist für manche schwerer als es den Anschein hat und reicht auch nie aus, dem Problem der Altlasten beizukommen. An dieser Stelle sind für uns TCM-Ärzte chinesische Arzneirezepturen ein unverzichtbares Hilfsmittel – aber die Anwendung will gelernt sein. Womit wir beim Thema der nächsten Ausgabe unserer Klinikzeitung wären.

Hier kommen Sie zu Wort

Das Ziel hinter dem Ziel

Eine große Erschöpfung, über Jahre gewachsen, schwierige Coronazeiten, eine Covid-Erkrankung, und durch eine langwierige Scheidungsphase verstärkt, führte mich im Mai 2022 in die Klinik am Steigerwald.

Mein erster Eindruck war: Hier gehe ich nie wieder weg!

Weil die Klinik mitten im Wald auf einem Plateau liegt, das sich zum Maintal hin öffnet, geht der Blick aus den meisten Zimmern über das Tal und in die Weite der hügeligen und bewaldeten Landschaft. Tagsüber ziehen die Wolken und abends gibt es spektakuläre Sonnenuntergänge.

Das Beeindruckenste ist die Stille! Man hört nur Vögel und/oder Menschen.

Die ganze Anlage lädt zum Verweilen ein: Der Teich mit den Ringelnattern, Fröschen und Fischen, der Kräutergarten, die Wiese mit den Liegestühlen und unzählige Wege im Wald.

Schon in den ersten Tagen merkte ich, wie mich diese Landschaft und die Ausblicke verzauberten und zur Ruhe brachten! Ich konnte einfach nur sein, denn es wurde rundum für mich gesorgt: Durch die Küche mit ihren vegan/vegetarischen Köstlichkeiten; das Pflegepersonal, das für alle Fragen und Wünsche bereitsteht; das Putzteam, das alles in Schuss hält und natürlich die TherapeutInnen. Mich berührte die große gegenseitige Wertschätzung unter den Mitarbeitenden, die so gerne dort arbeiten.

Nach einer ausführlichen Anamnese bei meiner Ärztin, bei der ich das Gefühl hatte, dass sie alles ernst nimmt und mich unbedingt wieder gesundmachen will, begann die Therapie. Ich bekam auf mich abgestimmte Dekokte zu trinken: Chinesische Heilkräuter als Tee aufgebriht. Jeden Tag konnte ich meiner Ärztin meine körperlichen Empfindungen schildern (als da waren: Post-Covid Symptome in Form schwerer Erschöpfung, sowie Schlafstörungen, Bauchkrämpfe, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwer-

den und ein Zeckenbiss mit daraus entstandener Borreliose) und mit ihr zusammen überlegen, was ich noch bzw. nicht mehr brauchte. Ich fühlte mich vollkommen wahrgenommen und unterstützt. Die Dekokte wurden jeweils angepasst.

Hinzu kamen die Körpertherapien: Tuina, Shiatsu, Osteocompact etc.. Alle KörpertherapeutInnen arbeiten anders und unterstützten so den Gesundheitsprozess. Ich konnte mich jedes Mal fallen und verwöhnen lassen. Meine Lebensenergie kehrte zu mir zurück!

Als sehr hilfreich und weiterbringend erlebte ich die Psychotherapie. Meine seelischen Nöte wurden erkannt und respektiert. Durch tiefe Gespräche, Bilderarbeit, systemische Aufstellung und Traumaarbeit konnte ich in mein Inneres gehen, alte Verletzungen ablösen, ordnen und wieder zu meiner Selbstfürsorge finden. Wunderbar war auch das Bogenschießen. Zuerst konnte ich mit der Prozedur nichts anfangen: Ich schieße einen Pfeil, na und?

Erst über die Zeit mit der Bogenschießgruppe und den Einzelterminen konnte ich immer mehr den therapeutischen Sinn dahinter erkennen: Ich mache mich innerlich leer und frei von Zwängen, um dann im Atemrhythmus einen Pfeil einzuspannen und ein Ziel zu fokussieren. Dieses Fokussieren half mir sehr in meinen seelischen Konflikten. Vor allem als mir geraten wurde, doch einmal das Ziel hinter dem Ziel anzuvisieren! In meiner letzten Bogenschießstunde schoss ich in Richtung Freiheit und Freude. So gestärkt, konnte ich die Klinik schließlich verlassen.

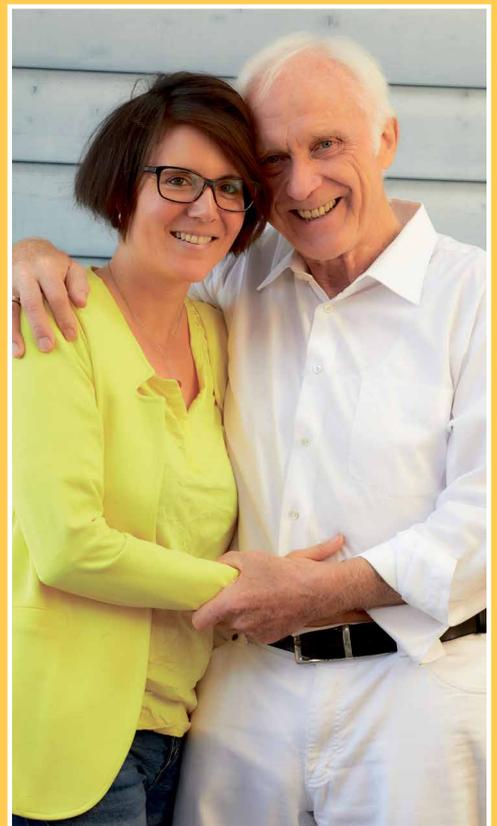
Diemut Mandera, 21.06.2022



Der schönste Weg ist der Gemeinsame

Dr. Christian Schmincke und Natascha Reiter gehen den schönsten aller Wege, den Weg der Liebe, schon viele Jahre gemeinsam. Nun haben sie im Oktober 2022 in Nataschas Heimat, an der Deutschen Weinstraße, geheiratet. Für viele Mitarbeiter überraschend, sind sie doch davon ausgegangen, dass die beiden längst verheiratet sind. Frisch vermählt folgte so ein Umtrunk dem anderen, schließlich wollten alle Mitarbeiter ihrem Chefarzt und seiner Ehefrau gratulieren. Die Ambulanz beendete schließlich den Feierregen, indem sie das Paar im Klinikbus abholte

und zu einem unvergesslichen Abend in Bamberg einlud. Für Dr. Schmincke wollte also das Glück nicht enden: Frisch verheiratet der Hahn im Korb inmitten von zehn Frauen. Mit den Ambulanz-Mädels teilt Natascha ihren Ehemann doch gerne. Zur Hochzeitsreise müssen sie aber zu Hause bleiben. Auch an dieser Stelle noch einmal: Herzlichen Glückwunsch von allen Kolleginnen und Kollegen zur Vermählung. War doch gar nicht so schwierig: „Sie sagt Ja, Er sagt Ja, alles klar – EHEPAAR!“ Möge der gemeinsame Weg noch lange nicht enden!



Gespräch mit Paul Schmincke zur Erstellung eines Audio-Podcasts für die Arbeitsgemeinschaft TCM



krankheiten behandelt. Auch wenn man sich aktuell noch streitet, ob das CFS/ME als klassische Autoimmunkrankheit einzustufen ist, gibt es nun tatsächlich aus der Forschung starke Hinweise, die dafür sprechen. Ein Unterschied zum Beispiel zur rheumatoiden Arthritis, eine anerkannte Autoimmunkrankheit, sind die fehlenden Entzündungsparameter im Blut. Der Mangel an objektivierbaren Entzündungswerten im Blut, hat ja bekanntlich vielerorts zu einiger Ignoranz gegenüber der Erkrankung geführt. Was man nicht messen kann, gibt es nicht.

Thema: Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS/ME) und Post-Covid-Syndrom (PCS)

In einem Gespräch für einen Podcast der AGTCM, das Frau Hardy im Oktober 2022 mit mir geführt hat, habe ich Fragen zum Thema Post-Covid und CFS/ME beantwortet. Es ist schön, den Kontakt zur AGTCM zu pflegen und ich habe mich über das rege Interesse und die interessierten Fragen gefreut. Inhaltlich ging es um die Geschichte des Müdigkeitssyndroms in der Klinik am Steigerwald und unsere Arbeit in der Post-Covid-Ambulanz.

Ich habe die Schwierigkeit einer richtigen diagnostischen Einordnung dieser undifferenzierten Diagnose namens Post-Covid-Syndrom geschildert und anschließend unsere Therapieansätze erläutert. Es ist wichtig, das Post-Covid-Syndrom vom CFS/ME zu unterscheiden. Das CFS/ME wird bei uns schon immer sehr ähnlich wie andere Autoimmun-

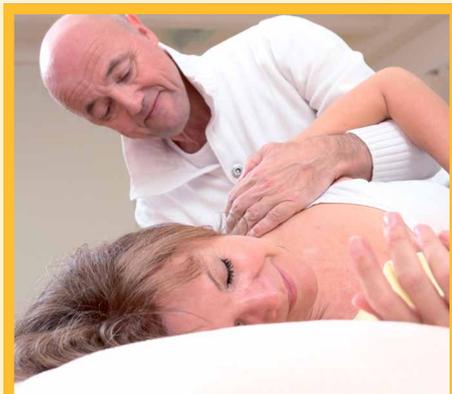
Was aber, wenn das Immunsystem mit dem ihm eigenen Mitteln in Steuerungsvorgänge eingreift, ohne eine Entzündungsreaktion hervorzurufen? Diese Vermutung liegt nahe, denn es wurde nachgewiesen, dass bei Menschen mit CFS/ME ein direktes Eingreifen des Immunsystems in das autonome Nervensystem durch Autoantikörper einen möglichen Krankheitsmechanismus darstellt. Die Symptome unterscheiden sich daher von einfachen Entzündungsschüben. Stattdessen treten Schübe mit Funktionsstörungen von Herz, Lunge, Verdauung und Bewegungsapparat auf. Zum Beispiel: Herzrasen, marmorierte Haut, Schwitzen, Frieren, Erschöpfung, Unverträglichkeiten oder Drangstuhlgängen, innere Unruhe, Schlafstörungen etc. Da die Durchblutung der Muskeln durch das autonome Nervensystem gesteuert wird, können Durchblutungsstörungen und eine lokale Unterversorgung mit Sauerstoff auch eine Folge des Eingreifens des Immunsystems sein. Dies wiederum kann lokale entzündungsähnliche Reaktionen hervorrufen, die dem Radar der Blutuntersuchung entge-

hen, aber dennoch Schmerzen und Schwellungen erzeugen können.

Dieser möglicherweise autoimmune Mechanismus kann durch viele virale Infektionen, allen voran das EBV (Epstein-Barr) Virus erzeugt werden. Häufig liegen Auffälligkeiten bei früheren Infektabläufen in der Krankengeschichte vor.

Der Infekt ist also nicht der alleinige Verursacher, sondern der Mensch bringt auch etwas mit. Es handelt sich vielmehr um viele Ursachen, die zusammenkommen. Und hier setzen wir therapeutisch an. Wir behandeln alle möglichen Störungen, die wir entdecken und versuchen so dem Organismus die Chance zu geben, auf virale Infektionen wieder angemessen zu reagieren. In diesem Prozess kann sich das Immunsystem erholen und seine autoimmune Aktivität runterregulieren. Darin liegt die Nachhaltigkeit unserer Strategie. Die Behandlung eines CFS/ME, das zwar unterschiedliche Symptome, aber strukturelle Ähnlichkeiten mit entzündlichen Autoimmunkrankheiten aufweist ist aufwändig. Ich würde es einen immunpädagogischen Ansatz nennen, der ein bis zwei Jahre in Anspruch nehmen kann.

Bei den anderen Beschwerden, die auch unter den Begriff des Post-Covid-Syndroms fallen, ist es meistens einfacher. Ähnliche Durchblutungsstörungen, wie beim CFS/ME können möglicherweise auch ein Schlüssel einiger ähnlicher Symptome nach Covid-Erkrankung sein. Möglicherweise werden diese durch andere Mechanismen, zum Beispiel eine direkte Schädigung von Blutgefäßen durch das Virus erzeugt. Das Gute an der direkten Schädigung ist, dass sie oft spontan heilen, wenn die Reparaturfunktionen intakt sind. Störungen, die länger bestehen bleiben, lassen sich aber gut behandeln.



Hilft Anfassen bei Entschlackung?

von Michael Brehm

Verschieblichkeit und Beweglichkeit, die Kontaktantwort des Gewebes bzw. des Organismus, die Durchgängigkeit der Impulse.

Aus allen diesen Informationen gewinnt ein geschulter Therapeut ein Bild seines Gegenübers, seines Ist-Zustandes und auch seiner Möglichkeiten.

Nicht selten finden wir Bewegung einschränkende verfilzte oder verklebte Faszienewebe, hoch gespannte verkürzte Muskeln und/oder unterspannte passiv gedehnte Muskulatur, schmerzende Gewebe, die in ihrer Gesamtheit ein situationsgerechtes Agieren und Reagieren des Menschen erschwert.

Die Kunst des Körpertherapeuten besteht nun darin, so zu berühren und zu bewegen, dass sich verschlossene Geweberegionen öffnen, verfestigtes Gewebe wieder mit seiner Umgebung verbindet und eine größere Elastizität ermöglicht wird. Das Gangbild und Erleben wird weicher, Schwere macht einer größeren Leichtigkeit Platz, Schmerzen verringern sich und auch die Aufrichtung gelingt zumindest für eine Weile mit größerer Selbstverständlichkeit. Der Boden als haltgebendes Fundament wird plastischer erlebt.

Auch in gespannter Muskulatur eingeschlossene Emotionen können so erlebbar werden und zu größerer Klarheit im Seelenhaushalt führen. Ungelöste emotionale Probleme, zu großes Verpflichtungsempfinden, zu starker Ehrgeiz oder zu starke Selbstdisziplin, eine Dysbalance von Verausgabung und Ruhe u.v.m. führen in der Regel zu Haltungsveränderungen und ungünstigen Atemmustern. Das führt zu gestörten geweblichen Versorgungs- und Entsorgungsvorgängen und dadurch tendenziell zur Verschlackung. Jede erleichternde Interaktion zwischen Therapeut und Patient ist daher immer auch entschlackungswirksam, entweder direkt durch Aktivierung des Nieren/Blase Weges und der Anregung der Stuhlausscheidung oder indirekt, indem eine klarere körperinterne Kommunikation angeregt wird.

Auch kann Körpertherapie seelische Problemlagen zu größerer Klarheit bringen, denn jedes biografisch motivierte Agieren und Reagieren drückt sich in den erworbenen Spannungsprofilen aus und festigt darüber die mentale Selbstverständlichkeit. Veränderungen dieser Spannungsprofile ermöglichen so eine Erweiterung der Zugänge zu sich und zu anderen Menschen.

Nimmt ein Körpertherapeut Kontakt zum Patienten mit seinen Händen auf, erhält er idealerweise eine ganze Reihe von Informationen. Der Gewebesdruck lokal, die Spannung des Gewebes und seine Beschaffenheit, die

Patienten-Informationstage 2023

Auch im 1. Halbjahr 2023 werden die interessanten Informationstage zu verschiedenen Krankheitsbildern wieder stattfinden.

Themen werden sein: Polyneuropathie (PNP) und Restless-Legs-Syndrom (RLS), Aufmerksamkeitsdefizit- und Hypermobilitäts-Syndrom (ADHS), Chronisch-entzündliche Darmkrankheiten (CED) und Rückenschmerzen.

Die Hygiene- und Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unserer homepage: www.tcmklinik.de unter „Veranstaltungen“.

Dort kann man sich auch direkt online anmelden.

Anmeldungen telefonisch: Frau Hoh, Telefon 09382/949-207

PNP/RLS

Samstag	21.01.2023		11.00 – 14.00 Uhr
Samstag	18.03.2023		11.00 – 14.00 Uhr
Sonntag	07.05.2023		11.00 – 14.00 Uhr
Samstag	24.06.2023		11.00 – 14.00 Uhr

ADHS

Sonntag	22.01.2023		11.00 – 14.00 Uhr
Samstag	06.05.2023		11.00 – 14.00 Uhr

CED

Sonntag	19.03.2023		11.00 – 14.00 Uhr
---------	------------	--	-------------------

Rückenschmerzen

Sonntag	25.06.2023		11.00 – 14.00 Uhr
---------	------------	--	-------------------

Hausvorträge

Vortrag über die Klinikarbeit:

jeweils dienstags von 14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

24.01.2023	28.02.2023
28.03.2023	25.04.2023
30.05.2023	27.06.2023

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter

Tel. 0 93 82 / 949-230

Vortrag über die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei chronischen Erkrankungen.

Interessierte werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrundeliegende Konzept informiert. Aufgrund der bestehenden Corona-Regeln verzichten wir vorläufig auf die Führung durch das Haus.

Drei Wege, wie Sie die Stiftung unterstützen können:

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

Sie wollen helfen, dann wenden Sie sich bitte an:

Klinik am Steigerwald Stiftung

Natascha Reiter-Schmincke

Bettina Meinnert

stiftung@tcmklinik.de

Tel 0 93 82 / 949-242



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.

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