



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



15 Jahre

Klinik am Steigerwald
«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
Das ist alles nur in Deinem Kopf.
Wo hab ich nur meinen Kopf gehabt?

Die Alltagssprache kennt offensichtlich, was kein Anatom oder Physiologe für möglich hält: Sie weiß um das Geheimnis des körperlosen Kopfes und der Kopfflosigkeit. Der Kopf hat eine Sonderstellung. Darum nun nach einer Bauch-, Hände-, Füße- und Rückenzeitung als krönender Abschluss in der „Körperreihe“ eine Kopfzeitung.

Ein klarer Kopf gilt als Garant für Klugheit und gute Entscheidung. Vergesslichkeit, Unruhe und fahriges Denken sprechen für einen windigen Kopf. Abgehobene Ideen und Projekte sind Kopfgeburten und schnell spricht man bei Betrübnis von einem „Furz“ im Kopf.

Kein Zweifel: Wir leben in einer kopflastigen Welt. Der Körper kommt entweder gar nicht mehr vor, etwa in den tausenden sitzenden Berufen oder verkommt bei Dauerfernsehen und Computersucht. Manchmal taucht er wieder auf, um in „Bauch, Beine, Po“ und anderen Fitness-Programmen wieder in Form gebracht zu werden. Auch die exzessive Trainingswelle, die 40 - 50 - jährige Männer befällt, gehört hier her. Wen wundert es da, dass Kopfschmerzen und Migräne in der Bevölkerung weit verbreitet ist.

Naturheillehren wie die TCM haben hier eine konkrete Aufgabe: Dem Kopf wieder einen funktionierenden Unterbau zurück geben. Verbindungen herstellen. Denn das, was sich als kopflastig und Kopfwelt „outet“ (frei übersetzt: Kopfweh) ist meist ein über- oder unterforderter Körper unter dem Kopf. Die Chinesen haben hier ein ganzes Diagnosesystem aufgebaut, das ganz nah an der Alltagssprache Krankheitsprozesse aufdeckt. „Innerer Wind“ deutet auf die chinesische Leber und „trübe Hitze“ auf das Mitteorgan. Ganz wie der sprichwörtliche „Furz im Kopf“ den Bauch gleich mitbedenkt. In diesem Sinn stellen auch Sie Ihren Kopf wieder auf die Füße. Die TCM kann dabei helfen.



Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung
Bettina Meinnert & Michael Brehm



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

15 Jahre Klinik am Steigerwald: Als Anfang der Neunziger Jahre des letzten Jahrhunderts der Gedanke einer Klinik-Gründung in unseren Köpfen langsam Gestalt annahm, wussten wir, auf welches Wagnis wir uns da einlassen würden. In Bayern herrschte das große Krankenhaussterben und die damalige Gesundheitsministerin Barbara Stamm erklärte uns, dass wir keine Chance hätten, von den Krankenkassen anerkannt zu werden. Derartige Absagen von höchster Stelle ließen uns nicht verzagen. Denn die Gründungs-idee unserer Klinik sollte ihre Stimmigkeit ja unabhängig von gesundheitspolitischen Tagesschwankungen unter Beweis stellen. Auf dem Boden chinesischer Behandlungsverfahren wollten wir ein integriertes Versorgungsmodell anbieten, bestehend aus stationärer Behandlung und einer Ambulanz. Letztere sollte den Menschen aus der Region offen stehen; darüber hinaus sollte sie immer dann die Weiterbehandlung im Anschluss an den Klinik-Aufenthalt übernehmen, wenn dies nicht wohnortnah geregelt werden

konnte. Zielgruppe sollten die Patienten sein, die unter konventionellen Therapien keine hinreichende Besserung erfahren hatten oder die sich aufgrund zu erwartender Risiken und Nebenwirkungen von vornherein für einen anderen Behandlungsweg entschieden hatten. Dass das Modell sich bewährt hat, zeigen nicht nur die zahlreichen positiven Rückmeldungen ehemaliger Patienten, sondern auch die Ergebnisse unserer Studie zur Therapie-Evaluation, die wir unlängst in der Zeitschrift für forschende Komplementärmedizin veröffentlicht haben. Hier konnte gezeigt werden, dass unsere Behandlungsergebnisse gerade auch in der zweijährigen Nachbeobachtung ungewöhnlich gut und nachhaltig sind – Bestätigung und Ansporn für unser Team, den vor 15 Jahren eingeschlagenen Weg zukunfts offen weiter zu gehen.

Ihr, Christian Schmincke

Tipp aus der Pflege

Schwester Rosa und Schwester Elke

Lavendel-Stirnbänder

Lavendelblüten in ein Baumwoll-Säckchen einnähen und das Säckchen eventuell mit etwas ätherischem Lavendelöl (Apotheke) betropfen. Das Säckchen (oder mehrere) im Gefrierfach 1 Stunde kühlen, wenn Kälte beim Kopfschmerz angenehm ist, sonst zimmerwarm verwenden. Danach mit einer in Streifen geschnittenen Mullbinde auf der Stirn, den Schläfen oder dem Hinterkopf fixieren. Am besten im Liegen mit geschlossenen Augen wirken lassen.



Fußakupressur bei Kopfschmerzen



© Thomas Kussmaul/Fotolia



© Birgit Reitz-Hofmann/Fotolia

Massieren Sie Ihre Füße mit einem neutralen Öl, z.B. Olivenöl oder Sesamöl. Akupressieren Sie dann abwechselnd die Akupunkturpunkte Leber 3 und Niere 1. Der Punkt Leber 3 befindet sich auf dem Fußrücken zwischen Großzehe und zweiter Zehe. Fahren Sie mit dem Daumen zwischen den beiden Zehen von der Schwimmhaut an aufwärts, bis Sie in einem spitzen Winkel eines gedachten Dreiecks zwischen den beiden Zehen verweilen. Dieser Punkt tut in der Regel bei starkem Druck sehr weh. Halten Sie diesen Druck bis der Schmerz nachlässt. Mehrmals wiederholen. Der Punkt Niere 1 befindet sich auf der Fußsohle ungefähr in der Mitte des Fußballens. Hier ebenfalls kraftvoll massieren.

Danach mit einer vorbereiteten Wärmflasche an den Füßen nachruhen.

Das Stille Qi Gong



Isi Becker

Das stille Qi Gong findet sich sowohl in der taoistischen als auch in der buddhistischen Tradition und bedient sich des chinesischen Meridiansystems und weiterer Energiebahnen. Im Gegensatz zum Qi Gong mit Bewegungen, welches das „Yin im Yang“ sucht, beruht das Stille Qi Gong darauf, das „Yang im Yin“ zu suchen. Hier wird in der Regel im Sitzen oder im Liegen mit der Vorstellung geübt. Ein ausgebildeter Übungsleiter führt durch den Übungsablauf. Später kann der Interessierte auch allein weiter üben.

Die Übungen bestehen immer aus drei Teilen. Der Anfang dient der Vorbereitung und der Sammlung, der Mittelteil der Aktivierung und Bewegung des Qi und der Endteil dient dem Übergang in das Alltagsbewusstsein.

Das Wesentliche ist die Erzeugung des Qi Gong - Zustandes. Dies ist ein Bewusstseinszustand des meditativen Innehaltens und der Entspannung.

Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Thomas Hansen – Der große Ball



Die Füße stehen schulterbreit parallel, die Finger verschränken sich vor dem Körper so, als halte man einen großen Ball in den Armen. Die Arme bilden einen Ring um den „Ball“, der denselben in einer nach oben geführten Bewegung umfährt, bis die Hände, ca. in Augenhöhe, am oberen Pol des Balles angekom-

men sind. Dann drückt man mit weiterhin geöffneten Armen und mit nach unten zeigenden, verschränkten Handflächen den Ball langsam nach unten. Wenn die verschränkten Hände am tiefsten Punkt vor den Oberschenkeln angekommen sind, wiederholt man die Kreisbewegung nach oben, nun aber mit außen ge-

wendeten verschränkten Händen. In der Vorstellung befindet man sich diesmal im Inneren des Balles und fährt mit den Händen an der „Innenhaut“ des Balles entlang. Diese Bewegung endet hoch über dem Kopf. Dort löst sich die Verschränkung der Hände und die nach außen weisenden Handflächen gleiten seit-

lich an der vorgestellten Innenwand des Balles hinab, über die Seiten bis zurück in die Grundstellung. Von dort wird die Bewegung wiederholt. Die Beine stehen während der gesamten Übung schulterbreit parallel mit lockeren Knien.

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

Evi Schmincke,
Ambulanz, ist wieder da. Nach der Elternzeit mit Töchterchen Clara ist Evi Schmincke seit dem 05.06.2011 in Teilzeit wieder mit an Bord. Gefühlt war sie ja nie weg, nun ist sie aber offiziell wieder hier und wirkt in der Ambulanz und führt alle Mitarbeiter ins neue KIS (Krankenhausinformationssystem) ein. Wie schön.



Johannes Demuth,
Arzt, verlässt uns leider. Nach über fünf Jahren als Stations- und Ambulanzarzt im Haus, stellt sich Johannes Demuth in einer Gemeinschaftspraxis in München auf eigene Füße. Wir und viele Patienten werden ihn sehr vermissen. Viel Glück auf neuen Wegen.



Josef Meyer,
Gärtner, arbeitet seit April als Teilzeitkraft in unserem schönen Garten. Der ehemalige Stadtgärtner aus Gerolzhofen bereichert nun mit seiner langjährigen Erfahrung unser Haus- und Hof-Team und verschönert täglich unser Klinikgelände.

Tanja Barthel,
Ambulanz, es wäre ja auch ein Wunder gewesen, eine Zeitung ohne Nachwuchsanzeige einer Ambulanzmitarbeiterin. Undenkbar. Nun wird also unsere nette freundliche Tanja Barthel noch einmal Mama. Schön für sie, schad für uns. Alles Gute im Mutterglück. Das Ambulanzteam wird sie vermissen.



Uta Ewald,
Ambulanz, verlässt das Ambulanzteam... der Liebe wegen. Dieselbe ist in München und nicht hier. Was soll man dazu noch mehr sagen. Viel Glück mit der Liebe in der neuen Stadt.

Maria Stotskij,
Ambulanz, wo viele gehen, müssen viele kommen. Maria Stotskij hat eine Umschulung zur medizinischen Fachangestellten in einer niedergelassenen Praxis in Gerolzhofen begonnen. Der ausbildende Arzt ging frühzeitig in Ruhestand, und so haben wir ihr gern die Möglichkeit gegeben die Ausbildung bei uns zu beenden und unser Ambulanzteam tatkräftig zu bereichern.



Christine Genal,
Ambulanz, ist gelernte Krankenschwester und hat viel Erfahrung gesammelt im Bereich der parenteralen Ernährung. Die Schweinfurterin ist Mutter von zwei Kindern und erfrischt mit ihrer Natürlichkeit das Ambulanzteam. Herzlich willkommen.

10 Jahre

10 jähriges Jubiläum:
Hanne Theuerer, Hauswirtschaft
Wolfgang Korn, Verwaltung
Tanja Hartmann-Reinstein, Ambulanz
Karin Gößmann, Küche (nicht im Bild)



Wie kommt der Schmerz in den Kopf ?

von Dr. Christian Schmincke



Naturheilkundler, deren Ziel es ist, Schmerz-erkrankungen ohne Schmerzmittel nachhaltig zu bessern, müssen sich ernsthaft mit der Frage nach den Schmerzursachen auseinandersetzen. Dabei können die Chinesen helfen. Allerdings geben sie so viele Antworten auf die Frage nach dem Woher des Schmerzes, dass immer am Einzelfall geprüft werden muss, was jeweils passt.

Es ist ganz erstaunlich, wie viele verschiedene Funktionen des Organismus im Kopf versammelt sind. Wir nennen die Wichtigsten:



- Die Aufnahme von Nahrung, Flüssigkeit und Luft durch Mund und Nase ist für die Chinesen mit einer Abwärtsbewegung verbunden, die Umkehrung, der Weg nach oben, hat in der Regel Krankheitswert: Aufstoßen, aufsteigende Übelkeit, Erbrechen, Husten, Niesen. Hier werden Auslassventile im Kopf aufgesucht, um Leibes-Spannungen loszuwerden

oder auch ungute Stoffe, sei es, wenn sie fälschlicherweise aufgenommen wurden, sei es, wenn sie sich, etwa durch Entzündungen, im Inneren gebildet haben.

- Mund und Nase sind, da sie ja Stoffe von außen in das empfindliche Innere einlassen, mit Türhütern, Geschmack und Geruchssinn, ausgestattet, die alles, was dem Anschein nach unzutraglich ist, abweisen können. Besonders bei der Nase reicht dieser chemische Sinn in die soziale Dimension und hilft, schon aus der Distanz (wenn der Wind gut steht), zwischen Freund und Feind zu unterscheiden. Dass diese Fähigkeit, die man früher nur den feinen Nasen der Tiere zuge-
traut hat, auch dem Menschen hilft, den zu ihm passenden Partner für die Fortpflanzung zu finden, weiß man erst seit wenigen Jahren.



- An den Luftwechsel ist eine weitere wichtige Funktion angekoppelt: Die Erzeugung von Tönen, über die der Mensch seinen Mitteilungsdrang und seine Sangeslust ausleben kann.
- Im Weiteren sind unsere großen Distanzsinne Augen und Ohren im Kopf untergebracht, was den

Vorteil eines kurzen Drahtes zur Datenzentrale, dem Gehirn, mit sich bringt. Hier werden Informationen verarbeitet und Impulse nach unten in die Gliedmaßen und die Organe gegeben. Das Ganze ist mit einem enormen Energiebedarf verbunden; Zustrom und Abstrom des Blutes zum Kopf begleiten alle diese Aktivitäten.

- Die Augen sind nicht nur das Einfallstor ins Innere für Licht und das Bild der Welt, sie strahlen auch nach außen und „laufen manchmal über“. Die Augen bringen, als zentrales Element des Gesichtsausdrucks, meinen inneren Zustand nach außen. Dabei besitzt zwar die mimische Muskulatur die Fähigkeit zum Lügen, weil sie, teilweise, willentlich gesteuert werden kann, die Augen dagegen sagen, fast, immer die Wahrheit über mein Inneres. Sicher einer der Gründe, warum Mafiosi gern Sonnenbrillen tragen.
- Die meisten der beschriebenen Öffnungen sind mit Schleimhaut versehen und an große Schleimhautsysteme wie den Magen-Darm-Kanal, die Nebenhöhlen, den Bronchialbaum angeschlossen. Damit dienen sie als Einfallstor und Austragungsort von Infektionen, die wiederum den ganzen Organismus in Mitleidenschaft ziehen können.



Wir sehen, an den Öffnungen des Kopfes herrscht ein reges Kommen und Gehen:

- Vitale Energien drängen zum Ausdruck durch Stimme, Mimik, Tränen; schädliche Substanzen wollen ausgeworfen werden.
- Übelkeit oder Sättigungsgefühl sollen anzeigen: Die Stoffwechselfpeicher sind (über-)voll.
- Sinneseindrücke wärmen das Herz, fahren einem in die Glieder oder schlagen auf den Magen.
- Und zu allem Überfluss, bildet der Kopf, der „Berggipfel“ wie die Chinesen sagen, die oberste Spitze des Körpers, an der Wind, Kälte und Nässe angreifen. Sie können den normalen Energiefluss aufstauen oder mit ihren eigenen krankhaften Energien überlagern. Die Folgen sind bekannt: Witterungskopfschmerz, steifer Hals, Erkältung.

Eine plastische Vorstellung von der Fülle der „Verkehrsströme“, die unser Kopf bewältigen muss, liefert die bildliche Darstellung der Meridiane, Leitbahnen in denen „Energie“ und „Blut“ zirkulieren. Entsprechend seiner exponierten Stellung berühren den Kopf 30 Leitbahnen. Unser Organismus hat im Hinblick auf die Kopfgesundheit drei schwierige Aufgaben zu erfüllen:

1. die Balance zwischen dem Auf und dem Ab der Meridian-Ströme bewahren,
2. krankhafte Einflüsse aus dem Inneren vom Kopf fern halten,
3. sein Abwehr-Qi wirkungsvoll gegen äußere Störungen in Stellung bringen.

Wenn eine dieser Aufgaben misslingt, beschwert sich der Kopf in Form von Schmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Benommenheit, Hitzegefühle und anderem.



Im Folgenden nennen wir einige Beispiele zu den genannten drei Aufgaben:

Balance zwischen steigen und sinken lassen

Das ausgeglichene Auf und Ab der Kräfte, die Balance von Yin und Yang, ist ein zentrales Thema der chinesischen Medizin. Dabei steht Yang für die aufstrebenden Kräfte, Yin für die absinkenden Tendenzen.

Jede geistige Aktivität des Menschen, sei es im Nachdenken, Sprechen, Zuhören, Träumen, ist verbunden mit einem Aufsteigen des Qi: Die Muskelspannung in Nacken und Gesicht nimmt zu, es kommt zu unwillkürlichen Kontraktionen im Mundbereich, Nacken, Schläfenmuskeln, Augen. In der Erholungsphase, nach der Aktivität, soll der Mensch wieder „runterkommen“, die Spannung im Kopfbereich löst sich und geht von oben kommend in die allgemeine, gesunde Bereitschaftsspannung der Rumpf- und Beinmuskulatur über. Dass dies Abspannen in einer Zeit, die von äußerem und innerem Leistungsdruck und Stress geprägt ist, vielen Menschen nicht gelingt, ist bekannt. Bekannt sind auch die Folgen: Zähneknirschen, Spannungskopfschmerz, Tinnitus und vieles andere mehr.

Nun zeigt uns die chinesische Medizin, dass es nicht nur Spannungsimpulse sind, die sich am Kopf festsetzen. Jede Qi-Mobilisierung muss mit einer Durchblutungssteigerung einhergehen. Kopf-Arbeit braucht Energie. Aber so wie im Dauerstress sich muskuläre Spannungen am Kopf festsetzen, so kann auch die Kopfdurchblutung aus dem Ruder laufen: Kopfhitze, Schwindel, Migräne werden begünstigt, wenn das natürliche Auf und Ab der Blutzufuhr zum Kopf gestört ist. Während der Monatsregel der Frauen durchläuft die gesamtkörperliche Steuerung der Blutverteilung eine besonders sensible Phase. Da kann es leicht passieren, dass eine Stauung im Unterleib „hochschlägt“ und einen Migräne-Anfall auslöst.



Krankhafte Einflüsse aus dem Inneren

In eine chinesisch gesehen andere Abteilung gehören die Kopfschmerzen, die durch „schlechtes Blut“ ausgelöst werden. Ursache können Nahrungsmittel, Alkohol oder einfach eine unzureichende Ausscheidungstätigkeit des Darmes sein. Die Nützlichkeit von Einläufen als Akutmaßnahme bei Kopfschmerzen weist die Richtung.

Das Symptom Übelkeit wird von uns bisweilen so gedeutet, dass „schlechtes Blut“ die Magenschleimhaut als Ausgang sucht. Verbunden mit einem hochschlagenden Yang führt dies dann entweder zu Drehschwindelattacken oder zum Kopfschmerz vom Migräne-Typ.



Die äußeren Störungen

Da ist zunächst unsere Abgrenzungsfähigkeit gegen überfordernde Sinnesreize zu nennen: Der Angler wird das laute Rauschen des Wasserfalls nach drei Stunden weggefiltert haben, er hört es nicht mehr. Der gesunde Mensch hat die Fähigkeit, Reize, wenn sie stören oder belasten, auszublenden. Dazu braucht er einerseits ein starkes Qi, das die Grenzen des Selbst behaupten kann, und die Fähigkeit, immer wieder Ruhe zu tanken, damit sein Qi immer wieder am Außen lernt, was es im Inneren zu bewahren gilt.

Zu den äußeren Störungen zählen auch die Witterungsfaktoren wie Wind, Kälte, Nässe. Dass sie unmittelbar Kopfschmerzen verursachen können, ist ebenso bekannt wie die Tatsache, dass diese „Witterungsübel“ die Neigung haben, sich in Form von Erkältungen, Katarrhen, Neuralgien, Entzündungen in Nebenhöhlen, Mittelohr, Zähnen schmerzhaft festzusetzen und auszubreiten. Relativ neu ist für uns der Gedanke der chinesischen Medizin, dass Entzündungen, wenn sie chronisch geworden sind, „einschlafen“ können. Dabei hinterlassen sie als Folge immunologischer Fehlsteuerung so etwas wie eine im ganzen Organismus vagabundierende Entzündungsneigung, die sich gern irgendein vorgeschädigtes Gewebe als „Opfer“ herausucht, um dort schmerzhaft entzündliche Reaktionen auszulösen. So z.B. die strapazierten Blutgefäße der Hirnhäute beim Migräne-Patienten. Ein Baustein der Migräne heißt Entzündung (die anderen haben wir oben genannt). Ausgangsort hier ist nicht selten ein „schlafender“ Nebenhöhlen-Infekt.

Unseren kleinen Überblick über Gesichtspunkte, die ein chinesischer Arzt bei Kopfschmerzkrankungen zu berücksichtigen pflegt, dürfen wir nicht schließen, ohne auf die therapeutischen Mittel hinzuweisen, die dieser Arzt seinen Patienten anbieten kann: Für alle genannten Problembereiche des Kopfschmerzpatienten hält die chinesische Medizin Mittel bereit. Aber auch wenn diese Mittel nicht so schnell helfen wie das Triptan im Migräne-Anfall, sie helfen nachhaltig, machen nicht kränker, sondern gesünder und bieten auch dann eine reale Chance, wenn die üblichen Therapien ausgereizt sind.



Zum Tode unseres Mitarbeiters Gregor Häfliger von Christian Schmincke

Gregor Häfliger war ein guter Freund aus meiner Studentenzeit in Tübingen. 20 Jahre lebte er als Professor für Deutsche Sprache und Philosophie in Japan. Die letzten 10 Jahre hat er unseren Internetauftritt hinsichtlich der Texte und der Gesamtgestaltung betreut. Dazu befähigten ihn seine literarischen Erfahrungen ebenso wie seine intime Kenntnis ostasiatischer Kultur und Lebensweise. Auch die Abfassung des Buches „Chinesische Medizin für die westliche Welt“ wäre ohne vielfältige Hilfen von seiner Seite kaum möglich gewesen. Die letzten Jahre lebte Gregor Häfliger in Berlin. Er hinterlässt seine Frau und drei Kinder. Wir vermissen ihn sehr.



Ihre Hilfe, damit wir helfen können!

Die Klinik am Steigerwald Stiftung möchte vor allem junge Menschen unterstützen, die schulmedizinisch als austerapiert gelten, für die aus Sicht der TCM aber noch große Verbesserungschancen bestehen. Diesen jungen Menschen ist krankheitsbedingt oft eine normale Entwicklung und aktive Teilnahme am Leben verwehrt. Gerade hier fühlt sich die Stiftung zum Handeln aufgerufen. 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



Der pflanzliche Therapiehelfer

Coptidis Rhizoma, HUANG LIAN, Goldfadenwurzelsstock

Die chinesische Arzneimittellehre rechnet den Wurzelsstock der Coptispflanze (Rhizoma Coptidis) zusammen mit der Scutellariawurzel und der Phellodendronrinde zu den „drei Gelben“. Die Farbe gelb ist der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Die Aufgabe der Erde besteht darin aufzunehmen und weiterzugeben. Diese, man könnte sagen, tätige Form der Durchlässigkeit wird beeinträchtigt durch Nässe, Verschlackung, Versumpfung. Die Wirkung der bitteren Gelben besteht nun darin, aufgrund ihrer trocknenden und kühlenden Kraft die Verschlackung aufzubrechen und – zusammen mit kooperierenden Pflanzen – den Sumpf trocken zu legen. Das macht die Gewebe wieder zugänglich für Nahrungsstoffe und klärt den Geist. Das Coptisrhizom hat überdies noch zwei besondere Fähigkeiten: Es desinfiziert



und hilft z. B. bei äußerlichen Entzündungen, z. B. in Form von Ohrspülungen oder Kompressen bei Geschwüren. Es ist im Weiteren aber unübertroffen in seiner absenkenden Wirkung. Absenken bedeutet: Beruhigen, krankhafte Überaktivität des Qi aus dem Kopf nehmen. Und so spielt die Coptis eine große Rolle in Rezepturen, die bei Erregungszuständen mit Herzklopfen, Panikattacken und ähnlichen Zuständen helfen. Auch als Schlafmittel hat es sich bewährt. Hier empfehlen wir den Patienten immer, den abendlich verordneten Coptis enthaltenden Kräutersud so lange zu trinken, bis der bittere Geschmack dieser Pflanze unangenehm wird. Dadurch kann der Patient, eine empfindliche Zunge vorausgesetzt, eine Überdosierung verhindern.

Gemüse Paella mit Safranreis

aus dem Küchenkabinett von Mauro Fedetto

Für 4 Personen

Zutaten:

- 360 g Basmatireis
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 g Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Zucchini
- 150 g Pfifferlinge
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Aubergine
- Handvoll Essblüten und Walderdbeeren als Dekoration
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- etwas Safran
- 40 g kalte Butter
- 2 EL Weißwein
- 1 EL Sherry
- etwas Puderzucker

Möhren schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser 3 Min. blanchieren.
Zucchini in 3 cm lange Stücke schneiden und blanchieren. Die Zuckerschoten in Rauten schneiden und ebenfalls blanchieren. Pilze putzen und halbieren.
Backofen auf 200 Grad vorheizen.
In einer hohen Pfanne mit Deckel 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Pilze zusammen mit den klein geschnittenen Frühlingszwiebeln sautieren.
100 Gramm klein geschnittene Schalotten in einem Topf glasig sautieren, den Reis dazu geben, Safran einstreuen und 700 ml Gemüsebrühe angießen. Den Reis kurz aufkochen, dann ca. 20 Min. im Backofen zugedeckt quellen lassen. Zum Schluss 20 Gramm kalte Butter und 2 EL Weißwein unterziehen.
Das Gemüse in 20 Gramm Butter mit etwas Puderzucker und 1 EL Sherry glasig sautieren, Pilze hinzufügen.
Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Reis in ein Förmchen (Tasse) füllen und auf den Teller zum Gemüse stürzen. Mit Essblüten und Walderdbeeren dekorieren.

Guten Appetit!

Ihr Mauro Fedetto



Hier kommen Sie zu Wort

Mein Weg – weg von Tabletten, Schmerzen und der Migräne

Ein Patient berichtet über seine Migränebehandlung in der Klinik



Es war im Herbst 2006 als ich nach gut 20 Jahren allein schulmedizinischer Behandlung meiner Migräne aus ärztlicher Sicht „austherapiert“ war. Trotz aller prophylaktischer Medikamente hatte sich die Anfallshäufigkeit wieder an rund 5 - 6 von 10 möglichen Tagen eingestellt. Ich konsumierte durchschnittlich 15 Triptane pro Monat, um den Alltag zu überstehen. Mein Körper plagte mich fast täglich, beherrschte Verstand, Geist und Seele. Ich war voll und ganz auf diesen Schmerz fixiert. Doch ich wollte nicht aufgeben, ich wollte etwas ändern, etwas anderes versuchen.

So führte mich meine Suche über fernöstlich inspirierte Wellnessmassagen und speziellen Migränemassagen schließlich zu einer Osteopathin. Sie legte bei mir nicht nur „Hand an“ um meine Organe und meinen Körper zu erspüren und zu beeinflussen, sondern kümmerte sich auch um mich, meinen Geist, meine Seele, mein Unterbewusstsein. Durch einen Bericht im Fernsehen kam ich außerdem zu einer TCM-Ärztin in Nürnberg. Ich war nun abwechselnd in der Behandlung von drei Frauen. Es ging mir dadurch zwar besser, aber ein wirklicher Durchbruch fehlte. Aber ich hatte wieder mehr Mut zu Leben, obwohl ich immer noch abhängig von Triptanen (12 - 15 pro Monat) und anderen Tabletten war (z.B. gegen Übelkeit, um die Triptane zu vertragen!). So setzte ich meine Hoffnung in einen Klinikaufenthalt in einer TCM-Einrichtung, der mir dabei helfen sollte, verbunden mit einem neuen Denkansatz, von den Medikamenten und den Schmerzen wegzukommen.

Im Sommer 2009 kam ich in die TCM-Klinik am Steigerwald. Ich wollte diesmal bewusst, im Gegensatz zu früheren Erfahrungen, einen „kalten“ Entzug durchführen (ohne schmerzlindernde oder unterdrückende Medikamente). Man hatte mich in Gesprächen darauf vorbereitet – ich würde in der Entzugsphase Schmerzen erleiden, die ich so schon seit Jahren / Jahrzehnten nicht mehr gefühlt hatte! Doch das, was dann zu ertragen war, übertraf meine schlimmsten Erwartungen. Es waren schwere zwei Wochen – voller Schmerzen – in denen ich oft weder sitzen noch liegen konnte, sondern einfach nur in Bewegung bleiben musste (ich hatte früher starke Probleme mit der Wirbelsäule, Skoliose, Rundrücken und LWS-Schmerzen gehabt und ein

Teil dieser Schmerzen war plötzlich wieder da). So half nur gehen, gehen, gehen und möglichst von nichts und niemandem gestört werden. Keine heftigen Bewegungen (das Gehirn schien im Schädel zu schwimmen), kein grelles Licht oder irgendwelche Geräusche. Die ärztliche Begleitung mit Akupunktur und den ausführlichen Gesprächen, die chinesischen Dekokte (abgekochte Arzneidrogen), die vielseitige Körpertherapie und wohl auch die Essensumstellung (vegetarisch) halfen mir dabei sehr.

Nach zwei Wochen hatte ich „mein Erlebnis“. Es war im Japanbad, als ich beim Eintauchen in das 42° heiße Wasser glaubte, dass innerhalb meines Körpers, jeweils auf Höhe des Wasserspiegels, irgendwelche Schwimmstoffe (= Schlacken) wären, die – je weiter ich eintauchte – auch immer höher stiegen. So waren sie auf einmal alle in meinem Kopf – der durch diese Fülle zu zerbersten drohte. Es war ein höllischer Schmerz, der mir fast die Besinnung raubte. Da mit mir noch zwei andere Patienten im Bad waren konnten sie mir aus dem Wasser helfen und mich in mein Zimmer begleiten. Der Schmerz war inzwischen zwar immer noch da – aber anders, irgendwie positiv (klingt zwar verrückt, war aber so!). Als ich am nächsten Morgen – nach einer kurzen Nacht – wieder in den Wald ging, war auch hier Vieles anders – die Sonne schien, die Schmetterlinge tanzten und – mir ging es gut. Ich fühlte, ich hatte es geschafft wegzukommen von der Medikamentenabhängigkeit. Ich war wie befreit. Die letzten Tage in der Klinik konnte ich dann weitgehend schmerzfrei genießen.

In den folgenden Monaten wurde ich von dem mich in der Klinik betreuenden Arzt weiterhin ambulant versorgt. Dies geschah sowohl telefonisch als auch durch Besuche in der Ambulanz der Klinik. Rückblickend kann ich sagen, dass ich früher von den Schmerzen im Kopf weitgehend beherrscht war und heute eigentlich nur noch manchmal beeinträchtigt bin. Ich trinke weiterhin mein Dekokt und schaffe es so, meist ohne zusätzliche Medikamente (Ibuprofen) auszukommen. Waren es früher 3 - 4 Schmerztage pro Woche, so sind es heute 3 - 4 Schmerztage pro Monat. Ich fange wieder an zu leben, mache Termine und gehe unters Volk. Ich verlasse nach 20 Jahren wieder das Haus, ohne mich davon zu überzeugen, dass ich ausreichend Schmerzmedikamente bei mir habe. Ein „Schmerzpatient“ weiß, welche Lebensqualität das beinhaltet.

Februar 2011, Alfred Köhl

Ohne Patienten keine Patienten

Die Klinik bekannt zu machen, über Behandlungsergebnisse berichten, einen Eindruck über die Klinik vermitteln – wer kann das besser, als unsere Patienten? In den vergangenen Jahren haben wir regelmäßig Informationstage zu verschiedenen Krankheitsbildern durchgeführt (siehe auch letzte Seite unter

Termine). Sehr häufig haben wir über die Behandlungsmöglichkeiten bei PNP, Baucherkrankungen und Fibromyalgie gesprochen. Das Highlight dieser Info-tage sind die authentischen Berichte von ehemaligen Patienten.

Auf unserer Homepage erzählen „Ehemalige“ über Ihre Erfahrungen mit der Chinesischen Medizin und stehen für Fragen zur Verfügung. In der Klinikzeitung schreiben Patienten ihre Ge-

schichte. Nichts ist hilfreicher für zukünftige Patienten, als sich an diesen, teils auch kritischen, Berichten zu orientieren. Die Klinik möchte sich an dieser Stelle noch einmal herzlich für dieses Engagement bedanken. Wir brauchen Sie! Es wäre wunderbar, wenn sich auch weiterhin Patienten bei uns melden, die uns mit „ihrer Geschichte“ im Zusammenhang mit der Behandlung in der Klinik am Steigerwald weiterhelfen.

Dies und Das, für jeden was



Wieder Laufen lernen!

Wer möchte das nicht: Wieder aufrecht laufen. Für alle, die sich dem aufrechten Gang verpflichtet fühlen, hat die Klinik eine neue Übungseinheit aufgebaut: Ein doppelter Handlauf neben dem Patientenhaus, auch Barren genannt. Therapeuten und Pfl egemitarbeiter können hier Hilfen für „Laufbegeisterte“ geben. Der Barren freut sich auch über jeden allein Ü benden. Insbesondere unsere Polyneuropathie-Patienten profitieren sehr davon.

Kleines Rund für Therapie und „Mal-alleine-sein“

Die alte Kegelbahn, unser Pavillon, wird nach und nach für die Therapie erobert. Im großen, runden Raum ist die Körpertherapie schon seit Jahren zu Hause. Jetzt wird auch das kleine Rund am Ende des langen Kegelbaus für die Therapie nutzbar. In Zukunft werden dort die psychotherapeutischen Gespräche mit Dorothea Krautkrämer und ihre Tonfeld-Arbeit stattfinden. Auch ergotherapeutische Angebote von Julia

Brincker haben hier ihren neuen Platz. In der therapiefreien Zeit steht der kleine Pavillon fürs „Allein-sein-wollen“ und zur Meditation offen.



Einfach pur: Theke für besondere Speisen



Seit Mai 2011 gibt es eine eigene kleine Theke für laktose- und glutenfreie Kost mit einfachster und daher hoch verträglicher Verarbeitung. Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten mehrten sich in den letzten Jahren. Das neue Speisenangebot mit eigener Theke macht das Küchenteam und Patienten gleichermaßen glücklich.

Kontinuität im Tagesablauf der Pflege – Komfort für Patienten verbessert

Seit Juni 2011 machen unsere Krankenschwestern neben ihrem Früh – und Spät-rundgang durch die Patientenzimmer einen weiteren Rundgang am frühen Nachmittag. Mitarbeiter der Frühschicht und Spätschicht laufen gemeinsam durch die Zimmer. Patienten lernen ihre neuen Ansprechpartner im Tagesablauf direkt kennen. Fragen können sofort geklärt werden und der Informationsaustausch im Schichtwechsel ist geradezu ideal.



Mitarbeiter zum Anklicken

Ein lang gehegter Wunsch wird endlich wahr. Auf unserer neu gestalteten Homepage können Interessierte (fast) alle unsere Mitarbeiter anschauen und somit ein Gefühl dafür bekommen, dass Sie hier bei freundlichen Menschen gut aufgehoben

sind. Im Laufe des letzten Jahres sind alle Mitarbeiter von Luzi Schmincke oder Sibylle Brincker fotografiert worden.

Die Galerie finden Sie auf unserer Homepage www.tcmklinik.de unter der Rubrik „Die Klinik“.

Vieles geht ambulant



Der Ruf der Klinik als Anlaufstelle für schwer chronisch kranke Patienten hat ein wenig den Blick getrübt für die Behandlungsmöglichkeiten leichter Krankheitsverläufe. Vieles geht ambulant, wie z.B. Heuschnupfen, leichte Verlaufsformen von Neurodermitis, Asthma und Gelenkbeschwerden, Schnupfen, grippale Infekte usw. Chinesische Medizin lässt sich zur Vorbeugung praktizieren, begleitend zu leichten Erkrankungen anwenden und leistet Hilfe bei schweren Krankheiten. Wir stehen Ihnen gerne telefonisch für weitere Informationen und ambulante Behandlungstermine unter 09382-949115 zur Verfügung.

Südwest-Presse – Telefonaktion in Ulm



Im Mai haben Dr. Schmincke und Martina Kilb zusammen mit Dr. Rapp aus Stuttgart in einer Telefonaktion der Südwest-Presse in Ulm viele Fragen zum Thema Chinesische Medizin beantwortet. Die Südwest-Presse, Tageszeitung im Bereich Ulm, Tübingen, Stuttgart, hat ihren Lesern angeboten, die eingeladenen Experten einmal ganz direkt selbst zu befragen, was die Chinesische Medizin leisten kann und was nicht. Die Telefone liefen die vollen zwei Stunden heiß. Die begleitende Redakteurin war verwundert über die vielen schwer kranken Menschen, die Rat und Unterstützung durch die Chinesische Medizin erhofften.

Termine

Tag der offenen Tür, 15 Jahre Klinik am Steigerwald

Sonntag, 17.07.2011
14.00 – 18.00 Uhr

An diesem Tag können Besucher wieder Einblick gewinnen in die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin. Vorträge von Dr. Schmincke, QiGong zum Mitmachen, Puls- und Zungendiagnose, Köstlichkeiten aus der Klinikküche und ein spannendes Rahmenprogramm unter dem Motto: Gesundheit auf den Punkt gebracht! Ein Buspendelverkehr ist ab Gerolzhofen eingerichtet.

Nähere Info unter: www.tcmklinik.de

Vortrag Dr. C. Schmincke

Samstag, den 29.10.2011

auf dem „Wörishofener Herbst“ von und mit Jürgen Fliege
Thema: „Ehrfurcht vor dem Leben“
Die Uhrzeit steht zum Druckzeitpunkt noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich unter: www.tcmklinik.de

Führung durch die Klinik mit Vortrag über die Klinikarbeit

**23.08.2011, 27.09.2011, 25.10.2011
29.11.2011; Di., 14.00 – ca.16.00 Uhr**
um Anmeldung wird gebeten
Anmelden unter: Tel. 0 93 82 / 949-0

Patienteninformationstage in der Klinik am Steigerwald

Die bisherigen 18 Patienteninformationstage in der Klinik trafen auf ein großes Interesse und eine rege Teilnahme. Die größtenteils aus-gebuchten Tage hatten die Themen Polyneuropathie, chronische Bauchentzündungen, Fibromyalgie und Rückenschmerzen. Im neuen Jahr bieten wir zusätzlich einen Tag zum Thema Migräne und Kopfschmerzen an.

Ablauf der Veranstaltungen

Am Vormittag ab 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es ausgiebig Zeit für Fragen aus dem Publikum. Um 13.00 Uhr gibt es ein leckeres vegetarisches Mittagessen. Um 14.00 Uhr finden zwei Angebote parallel statt. Im Hauptangebot berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik. Im Nebenangebot können interessierte Teilnehmer einen Körpertherapie-Workshop besuchen z.B. QiGong. Um 15.30 Uhr treffen sich beide Gruppen zur Abschlussrunde. Interessierte können nach Ende der Veranstaltung bei einer Führung die Klinik besichtigen. Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 20,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Wegen der großen Anfrage ist eine vorherige verbindliche Anmeldung wichtig.

Termine

September bis November 2011

Rheuma

Samstag, den 17.09.2011
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Polyneuropathie

Sonntag, den 18.09.2011
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Chronische Baucherkrankungen

Sonntag, den 30.10.2011
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Polyneuropathie

Sonntag, den 20.11.2011
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

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

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



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

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald

PR-Abteilung
97447 Gerolzhofen
oder per Fax
0 93 82 / 949-209
oder Sie rufen an:
0 93 82 / 949-207 Wolfgang Korn

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Titelbild mentalrai/Fotolia
Illustration: Yuko Fujimoto

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