



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



14 Jahre

Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
„Kalte Füße“!

Jeder kennt das Gefühl der kalten Füße. Vornehmlich, aber nicht nur ein Phänomen der kalten Jahreszeit: Die kalten Füße können Schnupfen, Heiserkeit oder auch eine Blasenentzündung ankündigen. Die körperliche und seelische Abwehr, unser Immunsystem, ist gefordert. Die Erfahrung ist so gewöhnlich, dass neben dem konkreten Sinn auch ein übertragener üblich ist. In der Umgangssprache heißt es: „Da habe ich kalte Füße gekriegt,“ was soviel bedeutet, eine Situation ist eng oder brenzlich geworden, man ist ängstlich und möchte der Situation ausweichen.

Hat man kalte Füße, verändert sich der Bodenkontakt. Die Füße werden starr und unbeweglich, gefühllos. Die gute Bodenhaftung geht verloren. Ich spüre „meine Erde“ nicht mehr. Vielleicht bin ich der Situation nicht mehr gewachsen. Was hilft nun in beiden Fällen, bei den umgangssprachlichen und den konkreten kalten Füßen? Sich kurze Zeit zurückziehen, warme Socken anziehen, die Füße mit den Händen kneten, massieren, sie wieder wahrnehmungsfähig machen, sich besinnen und den Boden zurückgewinnen, sich neu behaupten.

Viele kennen vielleicht noch den Spruch: „Hast Du kalte Füße, mach Dir warme Gedanken.“ Vielleicht ist da mehr dran, als man denkt. Und es ist erstaunlich: Manchmal klappt es wirklich, die kalten Füße buchstäblich warm zu denken. Das gilt übrigens für beide „kalten Füße“, die bildlichen und körperlichen.

Mehr Information zum Problem der kalten Füße finden Sie auf den nächsten Seiten. Chinesisch sind sie ein wichtiges Thema für Diagnose und Therapie, denn es läuft nicht viel, wenn der Energiefluss durch kalte Füße blockiert wird. Wir wünschen Ihnen für dieses Winterhalbjahr warme Füße, warme Gedanken und gute Gesundheit. Wie immer bedanken wir uns für das freundliche feed back auf die letzte Klinikzeitung.

Herzlich, die Redaktion der
„Klinikzeitung“



Michael Brehm & Bettina Meinnert



© Carsten Meyer - Fotolia

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

irgendwann im Laufe eines Arbeitstages gibt es eine kleine Verschnaufpause, in der es mich nach draußen zieht. Das Wetter spielt dabei keine große Rolle. Der Wald beginnt ja gleich hinter der Klinik und auch als «Regenwald» hat er seine Reize. Ich denke, es geht vielen Menschen wie mir. Mit dem Älterwerden wächst die Liebe zur Natur und bekommt etwas Gebieterisches: Ich bereue jeden Tag, an dem ich es versäume, unserem Wald oder den Weinbergen einen Besuch abzustatten. Es gibt viel zu entdecken, wenn man nicht nur Herzfrequenz und Leistungssteigerung im Sinn hat, und dabei den Wald zum Laufband degradiert, sondern mit offenen Sinnen durch die Natur streift. Im Herbst hatte der Mischwald um die Klinik einen bunten Fleckerlteppich von abgefallenen Blättern auf den Wegen ausgebreitet.

Es war reizvoll, zu untersuchen, zu welchen Bäumen die roten, braunen, gelben Blätter gehörten, welche die Spazierwege bedeckten. Während bei Eiche, Buche, Ahorn, Esche und Birke die Diagnose noch leicht fiel, waren die Blätter von Elsbeere, Faulbaum, Pfaffenhütchen, Brombeere, Speierling und vielen anderen mehr eine Aufgabe für Profis. Jetzt da die Blätter langsam verwittern und in der Konturlosigkeit des Erdreichs verschwinden, tritt die Eigenart der Bäume immer markanter hervor. Der Arzt denkt dabei natürlich an

die bleibenden Zeichen durchgemachter Krisen, Kämpfe, Vernarbungen an Körper und Seele, die dem älter werdenden Menschen Gesicht und Charakter geben. Die Bäume gehören ja zu den wenigen Lebewesen, die ein dem Menschen vergleichbares Alter erreichen. Jetzt, ihres Blätterkleides beraubt, zeigen sie, was sie alles durchgemacht haben in den letzten Jahrzehnten. Nur wenige sind es, die ihr Geäst ungestört in die Höhe zum Licht und in die Weite des Raumes wachsen lassen konnten (in einer reinen Yang-Bewegung, wie die Chinesen sagen würden). Bei den meisten haben Wind, Schnee, Eis und die gegenseitige Bedrängung Spuren hinterlassen: Abgeknickte, bizarr verformte Äste, krumme oder geschraubte Stämme, Auswüchse wie vernarbte Wunden, seltsames Verschmelzen mit Nachbarstämmen und vieles andere mehr.

So findet man in der Betrachtung von Bäumen wie von Menschen Gesichter, die durch Wandlungen und Bedrängnisse im Leben zur eigenen Schönheit reifen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die etwas ruhigere Zeit um die Jahreswende für lange Waldspaziergänge nutzen können und verbleibe mit freundlichem Gruß,


Ihr Christian Schmicke

Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Thomas Hansen

Qi Gong – Hundert Leiden vertreiben

Diese Übung aus der Taoistischen Qigong-Tradition fördert die innere Säfteregulation, stärkt die körperliche Basis des Menschen und steigert seine Vitalenergie.

Übungsablauf

Stehen wie ein Baum, parallel, hüft- bis schulterbreit. Das Gewicht in die Wurzeln sinken lassen.

Die Fersen langsam anheben, die Knie strecken und das Gewicht auf die Ballen verlagern. In der Vorstellung wachsen die Wurzeln in die Erde hinein.

Gleichzeitig wird das Kinn etwas in Richtung Brust gesenkt, sodass im Nacken eine sanfte Dehnung spürbar ist. Das Gesicht bleibt entspannt. Die Finger ballen sich kraftvoll zur Faust und packen frisches Qi.

Zur Stabilisation des Gleichgewichtes und zur energetischen Stärkung kann dabei zusätzlich die Beckenbodenmuskulatur hochgezogen werden.

Beim langsamen Absetzen der Fersen hebt sich das Kinn wieder. Über die senkrecht nach unten gespreizten Finger wird verbrauchtes Qi abgeleitet. Die Muskeln des Beckenbodens entspannen sich.

Den Atem bei der Bewegung nach oben durch die Nase ein- und bei der Bewegung nach unten durch den leicht geöffneten Mund wieder ausströmen lassen. Dabei passt sich das Bewegungstempo dem natürlichen Atemrhythmus an.

Gesundheitliche Wirkungen

Über die Aktivierung und Kräftigung der Wadenmuskulatur wird der venöse Rückstrom des Blutes aus der Peripherie zurück zum Herzen gefördert, die Füße besser durchblutet und erwärmt.

Außerdem wird die Beweglichkeit der Sprunggelenke und ihre Durchlässigkeit verbessert und somit auch der Rückfluss der Lympflüssigkeit unterstützt.

Frisches Nieren-Qi wird durch die Akupressur der im Fußballbereich liegenden Akupunkturpunkte Ni 1, den «sprudelnden Quellen», aufgenommen. Durch die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur wird zusätzlich der kleine Energiekreislauf in den zentralen Sonderleitbahnen Du Mai und Ren Mai in Schwung gebracht. Es kommt zu einer spürbaren Steigerung von Vitalenergie. Die Übung bitte mehrmals wiederholen.



Reflexzonen-therapie der Füße RTF nach Hanne Marquardt

Im Fuß bildet sich wie auch in anderen Körperbereichen (z.B. Hand, Kopf, Zunge usw.) der ganze Mensch in verkleinertem Maßstab ab. Alle Organbereiche des Organismus finden sich auf kleinen Zonen am Fuß wieder und können über diese durch fachkundige Berührung und Druck angesprochen werden. Ein gesunder Mensch hat üblicherweise einen schmerzfreien Fuß, der sich warm und elastisch anfühlt und gut durchblutet ist. Wenn sich bestimmte Bereiche im Fuß, die sog. Reflexzonen, durch spezielle Griffe als schmerzhaft erweisen, zeigt das eine gewisse Behandlungsbedürftigkeit der zugeordneten Organe an. Die Erfahrungen belegen, dass eine gezielte Reflexzonen-Behandlung guten Einfluss auf Befinden



Petra Thurn-Siwiek

und Gesundheit hat. Vorhandene Beschwerdebilder können gebessert werden. Der Schmerz in den Reflexzonen ist also der Wegweiser auf der Landkarte der Füße. Die Therapeutin arbeitet mit dem Schmerz in den Füßen des Patienten, um die Selbstheilungskräfte zu unterstützen und zu ordnen. Sie wirkt so auf Befinden und Beschwerden des ganzen Patienten positiv ein. Hier im Hause wird die Fußreflexzonen-therapie vor allem von Petra Thurn-Siwiek durchgeführt.

Tipp aus der Pflege

Schwester Rosa und Schwester Elke



Zimtfußbad

Richten Sie eine Fußwanne mit gut warmem Wasser. Ziehen sie einen Handschuh an und geben Sie 5 Tropfen 100% Zimtöl (bei sehr empfindlicher Haut 50% Zimtöl) auf den Handschuh. Reiben Sie nun das Öl unter Ihre Fußsohlen. Wichtig ist, dass Sie wirklich nur die Fußsohlen einreiben und nicht den ganzen Fuß, da das Öl sonst brennen könnte. Nun stellen Sie die Füße für 10 Minuten in die Wanne mit dem warmen Wasser. Während dessen sollten Sie die Beine mit einer warmen Decke umwickeln. Nach dem Fußbad trocknen Sie die Füße gut ab und ziehen warme Wollsocken an. Dieses Zimtfußbad durchwärmt den ganzen Körper, hilft bei chronisch kalten Füßen, tut gut bei Blasenentzündung und macht gute Laune im Winter.

Salbeidampfbad bei Erkältungen

1 Liter Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Danach 2 EL geschnittenes Salbeikraut in das kochende Wasser geben und 3 Minuten köcheln lassen. Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie ein Handtuch über ihren Kopf und den dampfenden Topf. Atmen Sie nun die Salbeidämpfe für 5-10 Minuten tief durch die Nase ein und den Mund aus. Nach dem Dampfbad wischen Sie ihr Gesicht lauwarm ab und halten den Kopf für die nächste Stunde gut warm. Dieses Salbeidampfbad ist hilfreich und wohltuend bei Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Halsschmerzen und generell bei Erkältungskrankheiten. Es wirkt entzündungshemmend und leicht trocknend.

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:



Ronja Süß

medizinische Fachangestellte, hilft nach ihrem Erziehungsjahr seit Mitte Oktober wieder für einige Stunden aus. Von vielen sehnsüchtig zurückerwartet freuen wir uns nun, sie ab und zu wieder zu sehen.

Llido Javier

Stationsarzt und Bariton, ist uns allen noch mit seiner kräftigen Countertenor Stimme im Ohr. Seit Ende Juli ist er auf neuen Wegen. Viel Glück dabei.



Regina Rauh

hat nach ihrem freiwilligen sozialen Jahr einige Jahre in der Pflege gearbeitet. Jetzt ist sie Mutter geworden. Wir gratulieren zur gesunden Tochter Greta.

Ralf Heßmer

Stationsarzt hat die Klinik Ende Oktober verlassen und arbeitet jetzt in der chirurgischen Ambulanz des Kreiskrankenhauses in Gerolzhofen. Wir wünschen ihm alles Gute und viel Erfolg.



Yvonne Scheuring

in Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in der Ambulanz, ist das neue Gesicht im Team. Die ruhige, junge Frau ist sehr freundlich und zugewandt. Wir wünschen ihr einen guten Weg durch den anspruchsvollen Parcours des Ambulanzbereichs.

Bernhard Wegner-Schmidt

Krankenpfleger, Musiker und Vater zweier Töchter, verlässt die Klinik Ende November. Schon jetzt «trauern» die KollegInnen dem freundlichen und engagierten Mitarbeiter nach. Wir wünschen ihm bei seiner neuen Stelle im Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt alles Gute.



Evi Haub, bald Evi Schmincke

ehemalige Ambulanz-Chefin, hat nach ihrem Erziehungsjahr mit geringer Stundenzahl am Klinikinformationssystem mitgearbeitet. Nun wird sie heiraten und erwartet ihr zweites Kind. Damit es wegen des Namens nicht zu Verwirrungen kommt: Sie heiratet Jockel Schmincke, den Neffen von Dr. Christian Schmincke. Jockel Schmincke arbeitet hier in der Klinik als Schreiner im Bereich der Klinikgestaltung immer wieder tatkräftig mit. Herzlichen Glückwunsch der kleinen Familie.

Neue junge Hilfen in der Pflege

Oliver Schreck, Philip Klingler, Florian Berger, Benjamin Krauthahn und Stefanie Wendt unterstützen in ihren neuen Rollen als Zivis, FSJler und FÖJler das Pflgeteam. Sie alle bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.



Was machen eigentlich unsere ehemaligen Ärzte?

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



Julia Meinhardt

Stationsärztin von 2003 – Nov. 2005, ist mittlerweile zweifache Mutter. Sie arbeitet seit Mitte 2006 in eigener Praxis in Bürgstadt bei Miltenberg. Die junge Ärztin kam zu uns direkt nach ihrer Ausbildung in China und lernte hier die chinesische Akupunkturtherapie. Sie steht in einem engen Kontakt zur Klinik durch Fortbildungen, die sie bei uns nach wie vor besucht. Weiterhin ist sie als Aufnahmeärztin der Klinik beschäftigt und telefoniert mit anfragenden Patienten im Erstkontakt.



Homayoun Pakzamir

Stationsarzt von 2002 – Juni 2004, anschließend bis Jan. 2008 als Ambulanzarzt tätig, machte nach Verlassen der Klinik erst einmal eine lange Reise mit seiner Lebenspartnerin. Nach einigen vertiefenden Fortbildungen in Chinesischer Medizin in Deutschland und den USA entschied er sich für die Facharztausbildung zum Neurologen. Zur Zeit arbeitet er in der neurologischen Abteilung eines Karlsruher Krankenhauses.



Dr. Jürgen Kräutler

Stationsarzt seit Okt. 1998, Ambulanz ab 2000 bis März 2001, hat in Meckenbeuren am Bodensee eine eigene Praxis aufgemacht. Parallel engagierte er sich in einer naturheilkundlichen Klinik. Zwischenzeitlich bekleidete er auch die Position des Wissenschaftsbeauftragten der AGTCM, einer Berufsorganisation für Therapeuten im Bereich Chinesischer Medizin. Hin- und hergerissen zwischen eigener Praxis und Klinikengagement, gibt er nun seine Praxis auf und arbeitet künftig an der psychosomatisch orientierten Naturamed Vitalklinik am Bodensee.

Kalte Füße – ein weit verbreitetes Leiden

von Dr. Christian Schmincke

Mit Beginn der kalten Jahreszeit werden Fußsack, Schlafsocken, Wärmflasche und diverse andere Hilfsmittel aus den Schränken geholt.

Man glaubt gar nicht, wie viele Menschen unter kalten Füßen leiden. Der Arzt erfährt es nicht, es würde ihn auch nicht interessieren. Er hat keine Tabletten dagegen. Darum gibt es auch keine offizielle Statistik. Wir schätzen den Anteil der betroffenen Frauen auf annähernd 50%. Bei den Männern sind es weniger, aber die Dunkelziffer ist hoch. Dabei ist das Kälte-Thema keineswegs auf die Wintermonate beschränkt. Die echten «Frostbeulen» plagen sich mit der Erwärmung ihrer Füße toujours, auch an heißen Julitagen. Und auch das Frieren an den Füßen stellt oft genug nur die Spitze des Eisbergs dar: Seltener registriert, aber dann genauso unangenehm sind die Kältezonen an Knie, Oberschenkel, unterem Rücken, Gesäß, Bauch, Schultern, Händen... Und auch der Kopf und hier



besonders Stirn und Nacken, können außerordentlich empfindlich gegen Kälteeinwirkung sein, besonders wenn sie mit Wind oder Zugluft verbunden ist. Wer in diesem Bereich sensibel ist, reagiert schnell mit Erkältung oder Nebenhöhlen-Schmerzen, während bei der konsequent fußkalten Frau bisweilen schon der Anblick kalter Fliesen ausreicht,

um Blasenbeschwerden hervorzurufen. Die Schulmedizin ist auf diesem Auge weitgehend erblindet. Befindlichkeitsstörungen gehören in den «subjektiven» Bereich, sie haben keinen Krankheitswert an sich, ihre Behandlung ist deswegen auch keine Kassenleistung. Nur der «objektive», der durch Apparate gesicherte Befund verrät dem Arzt zweifelsfrei, ob der Mensch krank ist oder ob er sich nur etwas einbildet. Aus dieser «wissenschaftlich begründeten» Ignoranz der Schulmedizin gegenüber dem Wärmebedürfnis des Menschen erklärt sich manche pflegerische Rücksichtslosigkeit gegenüber hilflosen Patienten in Klinikbetten und Op-Sälen, mit bisweilen katastrophalen Folgen für Leib und Leben



der Betroffenen.

Ganz anders die Chinesische Medizin. Sie gründet ihre Diagnose überwiegend auf Befindlichkeitsangaben des Patienten. Die in intensiven Anamnesegesprächen erforschten Beschwerden und Befindlichkeiten des Patienten, ergänzt um bestimmte chinesische Untersuchungen wie Pulstastung und Zungendiagnose, ergänzt auch um wichtige schulmedizinische Befunde, ergeben zusammen die traditionelle chinesische Diagnose. Sie gibt schon früh Hinweise, ob sich eine ungute, vielleicht für die Gesundheit gefährliche Entwicklung anbahnt (hier ist der chinesische Arzt besonders wachsam), und sie liefert natürlich die notwendigen Informationen für die Therapie.

Diagnostisch besonders aussagekräftig sind Empfindungen des Patienten, die seinen Wärmehaushalt betreffen.

Die wichtige Rolle, die das Temperaturthema in der Chinesischen Medizin spielt, sieht man schon daran, dass der Akupunktur und der manuellen Meridian-Behandlung (Tuina) die Moxibustion als Wärme zuführende Maßnahme an die Seite gestellt ist. Auch die Arzneitherapie orientiert sich, neben anderem, am Temperaturprinzip: Jedes der in den chinesischen Arzneibüchern beschriebenen zwei- bis dreitausend Mittel ist im Hin-

blick auf seine wärmende oder kühlende Wirkung genauestens beschrieben. Damit korrespondierend unterscheidet die chinesische Diagnostik zwischen einer Anzahl von Hitze- und vier Kälte-zuständen.

Die Chinesische Medizin fragt:

Warum werden bei einem hinreichend mit Nahrung, Kleidern und Heizung versorgten Menschen die Füße nicht warm? Was bezweckt der Körper damit, dass er mir kalte Füße macht? Das chronische Frieren an den Füßen kann Ausdruck einer Kältestörung sein und sollte deshalb ernst genommen werden. Die wichtigsten Formen einer Kältestörung sind, aus chinesischer Sicht:

1. Zu wenig Vital-Wärme, der Mensch betritt die Lebensbühne zaghaft, bringt sich nicht ein, läßt sich nicht entzünden – oft ängstliche, komplizierte Menschen.

2. Deponieren von Schlackenstoffen in den unteren Körperpartien, die, in der Absicht, die Müllzonen gegenüber dem Körperganzen

auszugrenzen, tiefgekühlt werden – oft verbunden mit Neigung zu Wasseransammlungen in den Unterschenkeln, Krampfadern, unreiner Haut, Stauungserscheinungen. Mit den Jahren kann dieser Typ Fußkälte umschlagen in «burning feet». In der Übergangsphase finden wir beides gleichzeitig: Beim Einschlafen sind die Füße eiskalt, nachts müssen sie zur Kühlung aus dem Bett gestreckt werden.

3. Erkältung akut oder versteckt – oft verbunden mit Frösteln, Kältescheu, Zittern, Schleimhautsymptomen wie Niesen, Schnupfen, Husten, Halsweh...

4. Gestörte Spannungsregulation; überstarker innerer oder äußerer Leistungsdruck führt zur Verkrampfung; der Wille ist überstark, darum folgt das Fleisch ihm nicht – oft verbunden mit kalten Händen, bisweilen auch mit heißem Kopf oder anderen Hitzeerscheinungen. Massage, Berührungen helfen; Loslassen lernen, am besten im Kontakt mit Partnern. Interessanterweise müssen hier oft kühlende Rezepturen gegeben werden, um den Energiefluss zu beruhigen und zu ordnen, damit schließlich auch die Füße wieder warm werden.

Die zuletzt genannte Situation findet man häufig bei nervös verspannten Menschen (kalte Füße – heißer Kopf). Gerade sie berichten uns immer wieder über die Erfahrung, dass das warme Bett abends





erst dann Wirkung zeigt, wenn sich die Tagesspannungen unter der zärtlichen Berührung des Partners auflösen. Wir sehen: das Thema Warm-Kalt hat natürlich nicht nur mit Physik zu tun, es besitzt auch eine ganz wesentliche psychische, das heißt kommunikative Komponente. Das zeigt uns schon die Sprache in Ausdrücken wie: er kriegt kalte Füße (Angst), er ist ein Hitzkopf (Wut), Herzenswärme, Nestwärme, kalte Wut usw.

Wärme löst Spannung – Entspannung lässt äußere Wärme besser eindringen.

Die chinesische Behandlung von Kältestörungen im Rahmen chronischer Erkrankungen müssen wir den Therapeuten überlassen.



© sam richter-Fotolia

Glücklicherweise gibt es viele Wege, sich selbsttätig mit unseren kalten Füßen auseinanderzusetzen. Ziel wird zunächst sein, die quälenden oder doch ärgerlichen Symptome loszuwerden, gleichzeitig läßt sich damit der Einnistung einer Kältekrankheit entgegenwirken. Und drittens wird diese Arbeit an unseren Füßen auch der persönlichen Entwicklung förderlich sein.

Wärmende Speisen und Getränke

Regelmäßig heißes Wasser trinken. Neben der wärmenden Wirkung fördern wir damit auch die Entschlackung. Regelmäßig warm essen, auch zum Frühstück (Hafer-, Hirsebrei, Reis-Suppe für die ganz Magenempfindlichen). Kühlschranks-kalte Getränke streichen. Was die wärmende Wirkung auf den Organismus betrifft, empfiehlt die Chinesische Medizin folgende Lebensmittel: Grünkern, Hafer, Rundkornreis, Amaranth, Sago; Fenchel, Kastanie, Kürbis, Lauch, Meerrettich, Süßkartoffel, Zwiebel; alle Fleisch-Arten außer Rind und

© sonya etchison - Fotolia

Schwein; Fisch; alle Gewürze, also Zimt, Ingwer (besonders die getrocknete Form), Fenchel, Kardamom, Nelken...

Aber Vorsicht!

Vor Jahren haben wir eine Dame wegen Rheuma behandelt, die in einem Ratgeber gelesen hatte, dass Rheuma eine Kältekrankheit ist und sich mit getrocknetem Ingwer (stark wärmende Wirkung) kurieren lässt. Der Autor hat sinnvollerweise gleich das entsprechende Präparat mit vermarktet. Tatsächlich half das Mittel die ersten Wochen gegen die Schmerzen, aber gleichzeitig entwickelte sich eine schwere, kaum zu beherrschende harte Verstopfung. Und dann stellten sich auch die Gelenkschmerzen wieder ein. Wir lernen von den Chinesen: Wärmende Arzneien im Übermaß trocknen aus, schädigen die Schleimhäute und erregen das Nervensystem. Wir haben natürlich das Mittel abgesetzt und eine komplexe chinesische Therapie angesetzt, bei der wärmende Rezepturen nicht im Mittelpunkt des therapeutischen Konzeptes standen. Neben einer Austrocknung der Schleimhäute kann der Genuss von reichlich wärmenden Speisen noch andere unguete Folgen haben: Die Füße bleiben



© Monkey Business - Fotolia

kalt, aber der Kopf wird immer heißer oder der Mensch wird einfach nur nervös statt warm. Ursache ist der polare Charakter der Energie-Verteilung. Wärme-Impulse, lehrt die Erfahrung, haben die Tendenz, nach oben zu steigen. Bei hektischen, wenig bodenständigen Menschen kommt die Wärme nicht da an, wo sie gebraucht wird, im „Unteren Erwärmer“. Der Untere Erwärmer umfasst neben den Füßen die Beine und den Bereich der Beckenorgane – häufig eine Problemzone fußkalter Menschen.

Lokale Wärme

Wir bringen die Wärme dahin, wo der Körper nach ihr verlangt, also: Wärmflasche, Dinkelsack, Kirschkernkissen u.ä.; Fußbäder warm oder ansteigend (warm beginnen, durch Zugabe von heißem Wasser im Verlauf von ca. 10 – 15 Min. auf gut warm steigern); Fußwechselbäder (ca. 3 Min. warm – 10 Sek. kalt, mehrfach wiederholen), Wassertreten. Zusatz von Zimtöl zum Fußbad steigert die wärmende Wirkung



© Kzenon - Fotolia

(siehe Pflegetipp). Wolle, auch Angora, in jeder Form. Knie, Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken und Bauch verlangen häufig auch nach wärmender Zuwendung. Wer kann unseren Frauen endlich beibringen, dass wärmende Kleidung in der entsprechenden Jahreszeit der Gesundheit und damit indirekt auch der Schönheit dient und dass auch eine wollene Strumpfhose sexy aussehen kann? Grundsätzlich gilt: Je mehr die Eigenproduktion von Wärme angeregt wird, umso nachhaltiger die Wirkung. Also: Wolle besser als Wärmezufuhr, Wechselbäder besser als warme Bäder. Bei Kaltwasseranwendungen Vorsicht: erst anwenden und dabei die Kältezufuhr auf eine so sensible Art dosieren, dass anschließend eine reaktive Erwärmung eintritt. Der Wärmeorganismus soll durch eine gezielte, leichte Provokation aus der Reserve gelockt, nicht durch einen brutalen Kälteschock für immer zum Rückzug getrieben werden. Und wer mit der kalten Dusche partout nicht zurecht kommt, dem sei die Ganzkörperwaschung empfohlen – die zudem noch den Vorteil hat, dass Massage und Gymnastik kostenlos mitgeliefert werden. – Aber bei all dem soll man sich Zeit lassen, es darf keine Hektik aufkommen und wenn es ein wenig Spaß macht – um so besser.



Hier kommen Sie zu Wort



Eine Patientin mit Morbus Basedow, Schilddrüsenüberfunktion, berichtet:

Schon mit 14 Jahren fielen mir die Haare büschelweise aus, ich hatte Herzstechen und ständige Bauchschmerzen. Meine starke Nervosität und durchgehendes Unwohlsein veranlassten meine Mutter, mich zum Hausarzt zu schicken. Der allerdings konnte keine Ursache für all die Beschwerden und Auffälligkeiten finden. Der lapidare Kommentar, das komme vom Stress, war befremdlich, da ich keinen Stress hatte. Mit 16 Jahren traten mir die Augen stark hervor, geradezu ein Hervorquellen, es entwickelte sich ein Exophthalmus. Weitere Untersuchungen brachten dann die Diagnose: Morbus Basedow, eine hochgradige Überfunktion der Schilddrüse.

Ich konnte nur noch mit Sonnenbrille herumlaufen, hatte permanent Schweißausbrüche und immer wieder extreme Gedächtnislücken, so dass ich die Fachoberschulzeit abbrechen musste. Die Medikamente, die ich bekam, schlugen nicht an. Ständige Arztbesuche folgten, doch die Blutuntersuchungen zeigten immer die gleichen schlechten Schilddrüsenwerte. Treppe steigen ging nur noch unter heftiger Luftnot und mit Unterbrechungen. Eine Operation kam nicht in Frage, da die Schilddrüsen-Werte sich nicht senken ließen. Außerdem hatte ich auch Angst, dass meine Stimmbänder beschädigt würden.

Das Schlimmste war für mich aber, dass mir die Ärzte von einer Schwangerschaft abrieten. Im November 1998 wurde ich Notfallmäßig mit einer thyreotoxischen Krise ins Krankenhaus gebracht. Das war lebensbedrohend.

Im Sommer 2001 entwickelte ich eine Unverträglichkeit gegen eines meiner Medikamente. Nach jeder Einnahme bekam ich Bauchschmerzen und Übelkeit. Jetzt riet mir mein neuer Hausarzt zur Behandlung mit Chinesischer

Medizin. Nach einigen Wochen ambulanter Therapie empfahl er mir eine Krankenhausbehandlung in der Klinik am Steigerwald.

Im September 2001 wurde ich dort drei Wochen stationär behandelt. Hier fragten mich die Ärzte nach tausend und eins Dingen. Kinderkrankheiten und Behandlungen, z.B. war ich als Kleinkind bis zum 3. Lebensjahr immer wieder an schwerer Bronchitis erkrankt und bekam Antibiotika, Impfungen usw. Ich trank Dekotte und bekam Shiatsu-Anwendungen. Dieses Drücken, Schieben und Rütteln tat mir gut. Insgesamt konnte ich plötzlich so viel schlafen wie nie zuvor. Nach den drei Wochen «auf dem Berg» ging es mir viel besser, kaum mehr Nervosität, keine Herzstiche mehr. Ich blieb bis Ende 2002 in ambulanter Behandlung. Meine Freunde sprachen mich an, dass ich auf einmal so ruhig geworden sei. Ich brauche seitdem keine Medikamente mehr. Mein Arzt meinte, ich sei ein medizinisches Phänomen, als er 2005 eine kleine Unterfunktion der Schilddrüse feststellte. Diese hat sich aber von alleine wieder behoben. Jedoch ist dies für mich der Beweis der kompletten Ausheilung meiner Überfunktion gewesen.

2005 wurde ich schwanger, ein Wunschkind, unsere Freude war riesig. Und 2008 bekam unser Sohn Maikel Elias noch ein Geschwisterchen, seinen Bruder Robin Noel Marcel. Zur Zeit bereite ich mich auf die Prüfung zur Industriefachwirtin vor. Im Sommer 2001 hätte ich nie gedacht, dass meine Träume sich so sehr erfüllen.

Angelika Müller im Dezember 2009

Patienten helfen Patienten

Helfen Sie mit Ihrer Geschichte anderen Patienten den Weg zu uns zu finden. Näheres finden Sie auf unserer homepage www.tcmklinik.de unter „Patienten helfen Patienten“.
Danke für Ihre Hilfe.

Köstliche Süßkartoffeln mit Vanillesirup

aus dem Küchenkabinett von Mauro Fedetto

Zutaten für 3 Personen
als Vorspeise
Kochzeit 15-20 Minuten

- 1 Kg Bataten (Süßkartoffeln)
- 150 g Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 1 EL Zitronensaft
- 100ml Erdnussöl

Für den Sirup die Vanilleschoten längs halbieren und mit dem Zucker in einen Topf geben. 2 EL Wasser mit dem Zitronensaft zugeben und bei schwacher Hitze simmern ohne umzurühren. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Die Süßkartoffeln schälen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Scheiben darin 5 Minuten goldbraun braten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Wenn nötig, weiteres Öl zufügen.

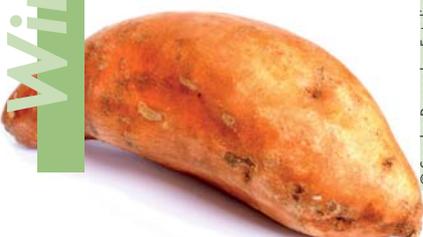
Die Süßkartoffelscheiben in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Vanillesirup überziehen.

Lauwarm servieren –
Bon Appetit



© Sandra Brunsch - Fotolia

Winteressen



Der pflanzliche Therapiehelfer

Kardamom, lat.: *Semen cardamomi*



Einige von den Pflanzen, die in den letzten Jahrhunderten als Tee- oder Gewürzkräuter den Weg aus wärmeren Weltgegenden in die europäische Küche gefunden haben, sind in den chinesischen Arzneibüchern als Heilpflanzen beschrieben. Dazu zählen: Zimt, Ingwer,

Fenchel, Nelken, Koriander und einige andere. Sie alle sind von wärmendem Charakter, weswegen die Menschen im kalten Mittel- und Nordeuropa sie gern genutzt haben, um ihre Speisen und Getränke, vor allem in der kalten Jahreszeit, zu «temperieren». Dies fördert nicht nur Geschmack und Bekömmlichkeit, sondern trägt tatsächlich auch zur inneren Erwärmung des Organismus bei.

Auch Kardamom gehört in die Gruppe der genannten Gewürze. Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse. Diese wachsen schilfartig, bilden Rhizome, also Wurzelstöcke aus und entwickeln ein scharfes Aroma, das sich allerdings deutlich vom Geschmack der Ingwerwurzel unterscheidet. Verwendet wird auch nicht der Wurzelstock wie beim Ingwer, sondern der Samen. Das Kardamomgewürz spielt eine große Rolle in der asiatischen und in der arabischen Küche. Es ist Bestandteil von manchen Curry-Mischungen und findet in einer Fülle von Speisen Verwendung. Z.B. als aromatischer Zusatz zu

arabischem Kaffee. In Europa dient Kardamom als Lebkuchen- und Spekulatiusgewürz, in Schweden wird darüber hinaus der Glühwein mit Kardamom gewürzt.

Die in der Chinesischen Medizin verwendeten vier Kardamomarten gehören alle in die Gruppe der Medikamente, die mit ihrer aromatischen Wirkung, wie es heißt, «pathologische Feuchtigkeit umwandeln». Indikation wäre Überforderung der inneren Verdauungsfunktionen durch Speisen, feuchtes oder schwüles Wetter, zuviel Arbeit oder auch durch psychische Belastungen. Symptome können sein: Müdigkeit, Unlust, Völlegefühl, Blähbauch, Leistungsverlust, Appetitstörung. Wenn diese «pathologische Feuchtigkeit» durch die auflösende, durchgängig machende und anregende Wirkung des Kardamoms weggeräumt ist, werden Kopf und Bauch frei, der Mensch kann sich dem Leben wieder zuwenden. Die zusätzlich absenkende Wirkung des Kardamom hat gleichzeitig einen kräftigenden und beruhigenden Effekt. Wer das leicht fremdartig scharfe, intensive Kardamomaroma auf sich wirken lässt, kann ein klein wenig nachspüren, wie diese Aromastoffe den Bauch wieder in Ordnung bringen. Am Geschmack lassen sich die physiologischen Effekte ablesen. Die natürlichen Stoffgemische betrogen nicht. Ihre Wirkung zeigt sich offen im Geschmack. Darum empfehlen wir, möglichst nur natürliche Stoffe zum Kochen zu nehmen. Die Gewürze aus den Tropen schenken unserer kühleren Weltgegend dabei etwas von ihrer Wärme.

Buchempfehlung

Das Gesetz der Balance Chinesisches Gesundheitswissen für ein langes Leben

In der Chinesischen Medizin geht es um ein Gleichgewicht. Wer kennt nicht die polaren Begriffe der Chinesen, Yin und Yang, die sich gegenseitig hervorbringen, kontrollieren, niederringen, um von Neuem sich gegenseitig zu erzeugen. In diesem Buch werden komplexe Gesetze von Gesundheit und Krankheit, Körper und Seele, Innen und Außen in einer verständlichen Sprache beschrieben.

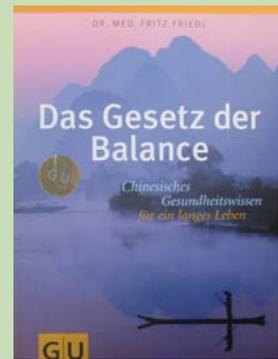
Aufhänger für Fritz Friedl, Chefarzt unserer Partnerklinik Silima, ist das allgemeine Unbehagen vieler Patienten gegenüber unserer westlichen Medizin, die zwar mit Blutwerten und anderen Laborbefunden umzugehen versteht, den konkreten Patienten aber mit seinen Beschwerden und Krankheitsbeschreibungen nur unzureichend versteht und zu behandeln weiß.

Die Chinesische Medizin ist ein Schlüssel zum Verständnis konkreter Krankheitsverläufe. Körperliche wie seelische Befindensstörungen erhalten ihren Warn- und Signalcharakter zurück, sind wie die „Kontrollleuchten am Armaturenbrett“ eines Autos. Man kann das Buch auch als Anleitung zu einem neuen „Selbst-Verstehen“ lesen.

Die Chinesen waren immer interessiert an der Frage, wie sich aus anfänglich kleinen gesundheitlichen Ungleichgewichten, z.B. Müdigkeit, Schweregefühl, Jucken, Kältegefühl usw. nach und nach schwerere Störungen bis hin zu chronischen Krankheiten entwickeln. Entsprechend haben sie therapeutische Hilfen auf jeder Ebene des Krankheitsverlaufs gesucht. Begriffe wie Yin und Yang, Qi und Xue, die fünf Funktionskreise werden auf das konkrete Erleben des Patienten bezogen und erhalten eine lebenspraktische Bedeutung.

Mit vielen wertvollen Tipps und Ratschlägen versehen informiert das Buch auf 192 Seiten mit zahlreichen Abbildungen auch über Qi Gong, über Ernährung und die Silima-Küche.

Dr. Fritz Friedl: *Das Gesetz der Balance*
München 2009, Gräfe und Unzer,
19,90 Euro ISBN 978-3-8338-1668-0



Kardamom-Plätzchen

(Altes persisches Rezept)

1 1/2 Tassen	Zucker
1/2 Tasse	Wasser
1/2 Esslöffel	Rosenwasser
3	Eigelb
1 Esslöffel	Zucker
1 Tasse	geklärte Butter oder Butterschmalz
1/2 Tasse	Mais-Öl
1 1/2 Teelöffel	gemahlener Kardamom
3 Tassen	Reismehl
2 Esslöffel	Mohn



1. Zucker mit Wasser 4 min kochen. Rosenwasser hinzufügen und zum Köhlen beiseite stellen.

Der Sirup soll Raum-Temperatur haben und nicht zu dick sein. 1/2 Tasse beiseite stellen und den Rest eventuell für später in eine Flasche füllen und aufheben.

2. In einer vorgewärmten Schüssel die Eigelbe mit einem Teelöffel Zucker cremig schlagen.

3. Geklärte Butter, Öl, Kardamom und Reismehl in einer anderen Schüssel zusammengeben, ein paar Minuten lang gut vermischen, dann die Eigelbmischung ein paar Sekunden mit verrühren.

Die 1/2 Tasse Sirup von Schritt 1 dazu geben und gut durchkneten für ein paar Sekunden oder bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Dabei entsteht ein schneeweißer Teig. Derselbe darf 30 min lang auf Raumtemperatur abkühlen.

4. Ofen auf 175 Grad Celsius vorheizen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

5. Einen Löffel voll Teig zu haselnussgroßen Bällchen formen, etwas platt drücken und auf das Backpapier legen. Mit Gabel Muster eindrücken und mit Mohnsamen bestreuen.

6. 10 – 15 min backen. Plätzchen sollen weiß bleiben.

© OMKAR A.V. - Fotolia
© Liv Fris-Hansen - Fotolia

Termine

4. Bauchtag in der Klinik

Sonntag 31.01.2010

11.00 – 16.00 Uhr

Die weiterhin große Nachfrage nach unseren Patienteninformationstagen macht weitere Termine nötig. Wer die detaillierte Information zu den Hilfen der Chinesischen Medizin bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn an diesem Tag erhalten möchte, sollte sich möglichst schnell anmelden.

Incl. Mittagessen und Tagungsgetränke 20 Euro.

Inviva – die Messe für das Leben ab 50, Nürnberg

Freitag, 12.03.2010 und

Samstag, 13.03.2010

Vorträge von Dr. Christian Schmincke, Freitag 16.30 – 18.00 Uhr

Rheuma, Arthrose, Rückenschmerzen mit Chinesischer Medizin behandeln

Samstag 14.30 – 16.00 Uhr

Tauben Füße, quälende Schmerzen, unruhige Beine – Polyneuropathie behandeln mit Chinesischer Medizin

5./6. Polyneuropathie-Tag in der Klinik

Sonntag, 28.02.2010

Sonntag, 21.03.2010

jeweils 11.00 – 16.00 Uhr

Beide Termine sind schon jetzt ausgebucht. Allerdings zeigt die Erfahrung,

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** Wolfgang Korn.

dass es immer wieder kleine Verschiebungen in den Teilnehmerlisten gibt, die ein Nachrutschen aus der Nachrückerliste ermöglichen. Außerdem werden zum nächsten geplanten Termin immer zuerst die Personen auf der Nachrückerliste informiert, bevor der neue Termin öffentlich zugänglich wird. Zwei gute Gründe sich möglichst bald anzumelden.

Incl. Mittagessen und Tagungsgetränke 20 Euro.

Gesundheitstage Bad Kissingen

23. – 25.04.2010

Mit Vorträgen von Dr. Schmincke Auch in 2010 nimmt die Klinik mit einem Messestand an den Gesundheitstagen in Bad Kissingen teil. Dr. Schmincke hält zwei Vorträge, Themen und Zeiten können Ende Januar nachgefragt werden bei Bettina Meinnert und Michael Brehm, 09382/949-203 Eintritt frei!

Tag der offenen Tür

Sonntag, 18.07.2010

14.00 – 18.00 Uhr

Auch 2010 wieder parallel zum Gerolzhöfer Weinfest. Das Team der Klinik zeigt alles rund um die Chinesische Medizin und biologischer Heilverfahren. Für das leibliche Wohl sorgt unsere vegetarische Küche mit genussvollen Leckereien.

Führung durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit

jeweils Di. 19.01., 23.02., 23.03., 27.04., 11.05., 15.06. 2010 jeweils 14.00 – ca. 16.00 Uhr

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 Besserungschancen bestehen. Diesen jungen Menschen ist krankheitsbedingt oft eine normale Entwicklung und aktive Teilnahme am Leben verwehrt. Gerade hier fühlt sich die Stiftung zum Handeln aufgefordert. Durch Übernahme von Patenschaften oder Einlagen in das Stiftungskapital eröffnen sich neue Chancen für junge Patienten. Wer die Stiftung unterstützen oder mehr über sie erfahren möchte, wende sich bitte an:

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



Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald

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

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Druck Buch & Druck
Teutsch, Gerolzhofen

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

Name _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon _____

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

Name _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Coupon

Coupon