



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,
Der Rücken (lateinisch dorsum, althochdeutsch hrukki und altindisch kruncati, krümmt sich) ist die hintere Wand des Rumpfes, die sich vom Nacken bis zur Lende erstreckt und ist Schwerpunktthema dieser Zeitung. Etwa jeder Dritte leidet unter häufigen Rückenschmerzen, rund 70% der Mitteleuropäer einmal im Jahr. Grund genug sich mit unserer Rückseite zu befassen und sie ins Licht der Wahrnehmung zu holen. In diesen Genuss kommt bei uns Menschen in der Regel nur die Vorderseite. Unser dominanter Gesichtssinn, das Sehen, ist eine Hauptursache dafür, dass wir uns meist nur nach vorn orientieren. Schon wenn wir einfach nur die Augen schließen und uns auf das Hören konzentrieren, erweitern wir unsere Wahrnehmung um die Seiten und die Rückseite unseres Körpers. Normalerweise stürmen wir im Leben gern nach vorn und nehmen keine «Rücksicht». Auch hier das Lexikon befragt finden wir zwei Bedeutungen unter «Rücksicht»:
1. wohlwollendes Verhalten gegenüber jemandem nach Beachtung der Umstände. 2. Rückblick auf etwas, das schon vergangen ist. Unterbegriffe: Respekt, Anerkennung, Nachsicht, Verständnis.

Aha, in dem Moment, wo wir die Rückseite, die Rücksicht, in den Vordergrund bringen, entschleunigen wir, nehmen wir uns selbst und die Mitmenschen mehr wahr, «berücksichtigen» wir mehr. Vielleicht können auch diese Gedanken helfen den gekrümmten und oft verhärteten Rücken weich zu machen, indem wir ihn rücksichtsvoll anschauen, den Rücken, und bemerken, dass er da ist, schon bevor er vor Schmerz aufschreit. Dann wird der Rücken elastischer und wir insgesamt im Umgang mit uns und anderen vielleicht auch.

Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung



Bettina Meinnert & Michael Brehm



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

Rückenmuskulatur kräftigen, Sport treiben, abnehmen! Diese gut gemeinten Ratschläge bekommen Menschen mit chronischen Rückenleiden häufig zu hören. Und doch treffen sie nicht die ganze Wahrheit. Denn die Bewegungselemente des Rückens lassen sich mit mechanischen Begriffen allein nicht zureichend beschreiben, auch der Rücken ist ein Organ der Seele.

Normalerweise begegnen Menschen sich ja mit ihren Vorderseiten: Die Augen gehen voraus und suchen die Augen des Gegenübers. Im gleichen Atemzug bauen Mimik, Stimme, Hände das Kommunikationsfeld auf, in dem jeder, so gut er kann, seine Rolle im sozialen Drama spielt.

Mancher ist überfordert von den vielen Rollen, die der Lebenskampf ihm abverlangt. Ist er das noch selber, der da spricht, ist das Lächeln noch sein eigenes?

Und dann kommt jemand und legt ihm den Arm auf die Schultern. Er will damit sagen: Bei mir musst Du keine Rolle spielen, ich nehme Dich wie Du bist. Ich gebe Dir Rückhalt, ich stehe zu Dir.

Das tut gut. Der Rücken muss ja alles tragen. Auch das Bühnengeschehen auf der Vorderseite lebt von der Haltekraft und Geschmeidigkeit der Rückenmuskulatur und von ihrer Fähigkeit, immer wieder weich zu werden, um die Schwingung des

Atems aufzunehmen. Aber wenn der Mensch sich anstrengen muss in seinen Rollen, dann werden die Rückenmuskeln sich verkrampfen. Denn, während die Vorderfront das Stück «Der immer Freundliche» oder «Die schöne Frau» spielt, will der Rücken sich vielleicht umdrehen und weglaufen oder abschlafen und sich hinlegen oder nach vorne stürmen und um sich treten oder die ganze Inszenierung blöd finden und zu den Leuten sagen: Rutscht mir doch den Buckel runter. Der Rücken kann ja nicht lügen.

Mein Atemtherapie-Lehrer Volkmar Glaser nannte den Rücken die Vertrauenszone des Menschen. An seinen Rücken lässt man nur heran, von dem man nichts zu befürchten hat. Das kann ein vertrauter Mensch sein oder ein Therapeut. Seine Aufgabe wäre es, dem Rücken beizubringen, nur die Rollen zu unterstützen, die seinem Wesen gemäß sind. Und das aber gut. –

Mit diesem kleinen Blick in die Werkstatt unserer Körpertherapeuten grüße ich Sie zur Sommerausgabe unserer Klinikzeitung,

Christian Schmincke

Ihr Christian Schmincke

Tipp aus der Pflege

Schwester Rosa und Schwester Elke

Hilfe bei Rückenschmerzen



Einreibungen mit Solum-Öl

Gerade bei Rückenschmerzen wirken Einreibungen mit Solum-Öl wirklich richtig gut und wohltuend. Das Öl besteht aus Lavendel, Moor und zugesetzten Kräutern und ist in jeder Apotheke erhältlich. Nach einer langsamen und großflächigen Einreibung durch einen lieben Mitmenschen, sollte mit einem warmen Roggenkissen (15 Minuten im Backofen erwärmen) oder einer nicht zu heißen Wärmflasche nachgeruht werden. Gerade für Rückenschmerzpatienten ist es wichtig diese Nachruhphase einzuhalten.

Schröpfmassage mit einem Glas-Schröpfkopf

Vor einer Schröpfmassage sollte der Rückenpatient bequem auf dem Bauch liegen (evtl. ein entlastendes Kissen unter den Füßen) und der Rücken muss gut eingölt werden, entweder mit Solum-Öl (siehe oben) oder Johanniskraut-Öl, da beide Öle einen wärmenden Charakter haben. Danach den Schröpfkopf mit Gummiball zur Vakuum-Erzeugung (in der Apotheke erhältlich) immer von oben nach unten ziehen, abwechselnd ca. drei cm rechts und links neben der Wirbelsäule. Am unteren Ende des Rückens wird der Schröpfkopf zur Seite geführt und gelöst. Dann wird oben wieder neu angesetzt. Die Massage dauert 10-15 Minuten. Danach ist eine halbe Stunde zugedeckt Ruhen ganz wichtig. Die Schröpfmassage entlastet den Rücken und bringt schnelle Linderung.



Kommunikatives Bewegen

Kommunikatives Bewegen ist die Bewegungsarbeit der Psychotonik (Atem und Bewegungslehre, siehe Nr. 1/2009), die in Einzelarbeit und Gruppen praktiziert wird.

Kommunikation ist Verständigung, Austausch und Verbunden sein, kommunikatives Bewegen eine Disziplin, die Raum und Bewegung, Eigensein und Andersein in Verbindung und zum Austausch bringt. Für das kommunikative Bewegen ist die Erkenntnis entscheidend, dass Raum und Bewegung eine funktionelle Einheit bilden und dass Bewegung immer schon auf ein Außen und/oder auf einen Anderen angelegt ist. Motorik und Sensorik sind eng aufeinander bezogen. Die Sensorik wiederum ist unmittelbar an unser Seelenleben angeschlossen.

Bewegungs- und Wahrnehmungsaufgaben erweitern das Raumgefühl, führen zu einer größeren Flexibilität und vielleicht auch neuen



Mona Blasek

Bewegungsvermögen. Bewegungsfreude und -entdeckungen geben der Eigenbewegung neuen Sinn und fördern die innere Elastizität, sozial, mental, emotional und motorisch. Die Rücken-Rücken-Übung z.B. schafft manchmal die Stabilität im Rumpf, so dass sich eine freiere Schulter/Arm-Bewegung ganz von allein einstellt, sehr zur Verwunderung der Teilnehmer. Und manchmal beendet eine gelungene Raumerweiterung der Rückseite jahrelange Rückenbeschwerden.

Bei uns in der Klinik bieten das kommunikative Bewegen Mona Blasek, Michael Brehm, Isi Becker und Petra Thurn-Siwiek an.

Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Isi Becker

Qi Gong – den Himmel berühren und die Erde durchpflügen



Wir stehen im Qi Gong Stand, die Beine schulterbreit auseinander.

Die Arme werden in einer weichen Bewegung nach oben bis über den Kopf geführt.

Wir stellen uns eine Verlängerung der Arme vor, die bis zum Himmel reicht und machen den Rücken lang (den Himmel berühren).

Wir führen die gestreckten Arme und den gestreckten Oberkörper in einem

großen Bogen nach vorne und bis hinab zu den Füßen. Die Knie bleiben bei der Abwärtsbewegung des Oberkörpers in einer weichen, bequemen Stellung (nicht durchgedrückt). Wenn wir mit den Händen bei den Füßen angekommen sind, lassen wir unseren Oberkörper entspannt nach unten hängen.

Die Hände werden um die Füße herum nach hinten geführt und wieder nach vorn zurück (die Erde durchpflügen) und

wir nehmen dabei alles aus der Erde auf, was wir gerade brauchen (Kraft, Geduld, Freude, Vertrauen, etc.).

Wir rollen die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach oben und richten den Oberkörper wieder auf. Die Arme werden dabei vor dem Körper nach oben bis über den Kopf geführt und sinken langsam seitlich in einem großen Bogen wieder neben den Körper.

Diese Übung mehrmals wiederholen.

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:



Tanja Barthel

ist Arzthelferin und macht ihren Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen. Sie ist seit Juni in unserem Ambulanzteam und ergänzt das Team mit ihrer ruhigen Art wunderbar.

Selina Beck

is back. Sie hat ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten bei uns absolviert. Nachdem sie ein paar Jahre außer Haus Erfahrungen sammeln konnte, ist sie ab Juli in der Ambulanz wieder voll dabei. Wir freuen uns auf sie.

Uta Ewald,

ehemalige Hebamme auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Die vierfache Mutter arbeitet seit Juli als Teilzeitkraft in der Ambulanz. Ihre Erfahrung wird das Team bestimmt bereichern.

Nataša Mock

unterstützt in Teilzeit seit April die Patientenbetreuung. Die medizinische Fachangestellte ist dreifache Mutter und wird vor allem die Krankheits- und Urlaubsvertretungen übernehmen. Herzlich willkommen.



Evi Schmincke

ist zum zweiten Mal Mutter. Die kleine Clara Schmincke kam am 5.6.2010 zur Welt und beglückt Mama Evi, Papa Jockel und Bruder Leander... und natürlich auch Opa Friedrich Schmincke und Großonkel Christian Schmincke. Herzlichen Glückwunsch! Die Ambulanz muss nun wieder eine Zeit ohne sie auskommen.

Caroline Meyer

ist seit Juli in Elternzeit. Auch hier hat der fruchtbare Boden in der Ambulanz Früchte getragen. Caroline erwartet im September ihr erstes Kind und wir freuen uns mit ihr. Alles Gute!



Tanja Hartmann-Reinstein und Christian Reinstein

haben am 22.05.2010 geheiratet. Tanja erwartet im August ihr viertes Kind. Ambulanzleiterin meets Hausmeister und heraus kommt ...eine kleine Fußballmannschaft. Papa Christian arbeitet tapfer weiter. Ach ja, Kunigunde Reinstein (Hauswirtschaft) wird dann ja auch wieder Oma...:-)

Dr. med. Helmut Engler

ist neu! Seit dem 1.1. arbeitet er in unserem Ärzteteam. Wir haben das Gefühl, dass er schon ganz lange da ist, einfach weil er mit seiner ruhigen, freundlichen Art so wunderbar ins Team passt.

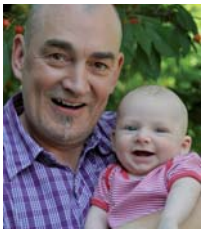


Michael Langer

aus der Pflege ist Papa geworden. Am 27.03.2010 kam der kleine Christoph Frederik zur Welt. Der jungen Familie geht es gut. Bemerkenswert: Pfleger Michael geht als Papa nun für 2 Jahre in Elternzeit. Wir wünschen eine richtig schöne Zeit mit seinem kleinen Sohn.

Martina Frank

ist Krankenschwester und seit dem 22.3. bei uns in der Pflege tätig. Die Bambergerin möchte nach fünf Jahren auf chirurgischen Abteilungen in Wien und Graz ihre Kompetenz im alternativen Medizinbereich ausweiten. Wir freuen uns über ihre Offenheit und Engagement.



Birgit Bauer

ist ausgebildete Kinderkrankenschwester, hat lange Jahre auf der Kinder- und Jugendstation im Leopoldina Krankenhaus in Schweinfurt gearbeitet. Die dreifache Mutter aus Handthal arbeitet in Teilzeit im Pflorgeteam. Insbesondere unsere kleinen Patienten werden sich freuen.

Stefanie Hauck

hat Ende Februar die Ambulanz der Klinik verlassen. Das tut weh, aber wir wünschen ihr von Herzen alles Gute in ihrer neuen Arbeitsstelle. Stefanie Hauck war bei Patienten und Mitarbeitern gleichermaßen beliebt und auch ihr ist der Abschied schwer gefallen, aber es gibt im Leben eben Angebote, die man nicht ablehnen kann.



Petra Ruß

hat ein Jahr als Krankenschwester bei uns gearbeitet. Alle haben ihre genaue und freundliche Art geschätzt. Leider hat sie sich einen neuen Arbeitsbereich gesucht und arbeitet nun bei einer Krankenkasse. Wir wünschen ihr für diesen beruflichen Weg viel Glück.

Dr. med. Britta Kubitz

seit dem 17.02. unsere neue Ärztin... und das ist gut so. Die junge Ärztin interessiert sich vor allem für die chinesische Pharmakologie und hat mehrere Weiterbildungen im naturheilkundlichen Bereich. Mit ihrer Genauigkeit und großen Fähigkeit zuzuhören wird sie von den PatientInnen sehr geschätzt. Und von uns auch.



Monika Rottler und Ronja Süß

Aufgrund der «Vielkinderei» in der Ambulanz übernimmt Monika Rottler die Ambulanzleitung für Evi Schmincke und Tanja Hartmann-Reinstein. Vertretung macht Ronja Süß. Damit liegt die Leitung der Abteilung in erfahrenen Händen, worüber wir glücklich sind.

Anja Horosz,

unsere Ambulanzärztin hat ihr zweites Kind bekommen. Der kleine Ben ist am 9.1.2010 geboren und beschäftigt mit Schwester Finja die Mama rund um die Uhr. Wir wünschen eine schöne Elternzeit und freuen uns, wenn sie danach wieder bei uns ist.





Dirk Roth und Dominik Wendel

unterstützen als neue Zivis seit diesem Sommer die Station. Sie bereichern den Alltag in der Pflege mit jugendlicher Frische.

Sabine Ruß

arbeitet seit dem 1.3.2010 in der Verwaltung. Sie begeistert uns mit ihrer freundlichen Telefonarbeit, unterstützt Elke Lehner bei der Patientenplanung und ist eine große Hilfe überall wo es brennt.



10 Jahre

Seit 10 Jahre dabei: Burgl Weiß und Sandra Lutz aus der Küche.

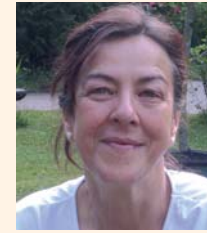
Herzlichen Dank an alle, die den Erfolg des Hauses mitsichern und ausbauen helfen und helfen.



Yuko Fujimoto

war von Beginn der Klinik an eine wunderbare Mitarbeiterin in unserer körpertherapeutischen Abteilung. Kaum ein Patient, der ihr Taiji oder ihr Qi Gong nicht genossen hat. Immer wieder sind Patienten mit der Bedingung gekommen, doch unbedingt von Yuko behandelt zu werden. Nun hat sie sich für die Liebe und für die Selbststän-

digkeit entschieden. Wir vermissen sie sehr und sind glücklich, dass sie mit der Klinik eng verbunden bleibt. Sie beglückt uns am Tag der offenen Tür mit Ihren Taiji Vorfürungen und wird auch immer wieder Urlaubsvertretungen übernehmen. Wir danken ihr für ihr langjähriges Engagement für die Klinik und wünschen ihr alles alles Gute auf ihren neuen Wegen.



T r e f f ● P u n k t

Dies und Das, für jeden was

Teehaus am Löschteich

Die Bank am kleinen Teich oberhalb des Gemüsegartens ist in der warmen Jahreszeit ein beliebter Rückzugsort. Der Blick zum Teich, der stetige Pendelflug der Libellen, Ringelnattern beim Sonnenbaden oder auf Jagdausflug, die Geduld der Frösche beim Insektenfang machen die Ruhe greifbar und laden zur Muße ein. Der Wunsch vieler Patienten und unseres Gärtners Matthias Becker wird nun wahr.



Jetzt erhält dieser Ort ein kleines Teehaus mit Terrasse und einer Rollstuhlauffahrt. Matthias Becker, erfahrener Asienreisender, hat die Architektur des Teehauses den schlichten Bauten in Thailand nachempfunden.

Matthias baut das Teehaus zusammen mit Christian Reinstein. Die hölzernen Eckpfiler stehen auf vier schweren Findlingen. Das Dach wird mit Holzschindeln gedeckt, die Klinik zugewandte Seite bekommt eine geschlossene Wand, die beiden dem Teich zugewandten Seiten werden halbhoch verkleidet. Geplant ist es, dort einen Heißwasser Samowar zu installieren und das Häuschen zum gemütlichen Tee- und Dekokttrinken zu nutzen.

Photovoltaik – Strom durch Sonne

Jetzt ist Schluss. Jahrelang ist uns die Sonne durch die Lappen gegangen. In diesem Sommer haben wir endlich unsere Dächer aufgeräumt und eine Photovoltaikanlage installieren lassen. Wir produzieren Strom und helfen die Stromkapazitäten der großen Stromlieferanten abzubauen. Eine Anlage auf dem Dach des Patientenhauses und eine auf dem Verwal-



tungsgebäude produzieren bis zu 44 KW Strom. Die ebenfalls verbes-

serte Wärmedämmung auf dem Patientenhauses spart Heizöl und macht das Innenklima wohnlicher. Dieser ökologische Beitrag hat natürlich auch einen Wermutstropfen: In diesem Sommer mussten unsere Patienten eine Einrüstung und den Lärm der Bauarbeiten ertragen. Wir bedanken uns an dieser Stelle für das Verständnis und die Geduld.

Die Homepage wird umgestaltet



Anfang Mai kam Luzi Schmincke, Tochter von Dr. Schmincke und aus-

gebildete Fotografin zu uns. Im Personalraum des Hauses baute sie ihr kleines improvisiertes Fotostudio auf. Auftrag: in erster Linie Mitarbeiterporträts und Bilder des räumlichen Umfeldes Innen und Außen für eine Renovierung unserer Homepage zu machen. Unter www.tcmklinik.de kann jeder einsehen, wie weit die «Renovierung» unserer Netzseite gediehen ist.

Gartenimpression



Ein kleiner Ausschnitt aus dem Klinikleben im gerade jungen Sommer, vier Patientinnen mit Gitarre beim Gesang.

Hier kommen Sie zu Wort



Rückenschmerzen

Mein Leidensweg begann mit 31 Jahren, ich stand morgens aus dem Bett auf und hatte den klassischen «Hexenschuss». Als erstes wurde ich notfallmäßig mit Spritzen versorgt, bekam Schmerztabletten. Zwar stellte sich kurzfristig eine Linderung ein, jedoch hat sich mein Rücken nie vollständig erholt, kleinste Belastungen rächten sich recht schnell, im Laufe der Zeit immer heftiger, bis ich mit 32 Jahren nicht mehr in der Lage, war die üblichen Haus- und Gartenarbeiten zu erledigen, ohne massive Rückenschmerzen mit starker Bewegungseinschränkung zu haben. Meine Kopfschmerzen seit frühester Jugend waren dagegen geradezu harmlos.

Schulmedizinisch gibt es glaube ich keinen Weg, den ich nicht gegangen bin, habe die komplette Diagnostik teilweise mehrfach durchlaufen, soviel Krankengymnastik, dass selbst meine private Krankenkasse eines Tages weitere Zahlungen verweigerte.

Schmerzmittel habe ich ohne Ende genommen – nach einiger Zeit waren sie völlig wirkungslos. Ich erlernte verschiedene Entspannungstechniken, Yoga, meldete mich im Fitnessstudio an, etc. Ich begab mich in die Behandlung der verschiedensten Heilpraktiker, Osteopathen, Kinesiologen, ganzheitlichen Zahnärzten. Kurz – ich glaube, ich habe nichts unversucht gelassen. Trotz allem ging es mir immer schlechter. Ich hatte immer stärkste Rückenschmerzen und zudem auch häufig rasende Kopfschmerzen. Ich weiß noch wie heute, dass ich mit 32 Jahren in meinem Vorgarten stand und gedacht habe: «das kann doch nicht sein, dass Du in diesem Alter noch nicht mal 30 Minuten im Garten arbeiten kannst». Ich konnte nichts schmerzfrei tun, weder sitzen noch stehen oder gehen. Schlafen konnte ich auch nur sehr schlecht, da ich bei jeder versuchten Drehung vom Schmerz aus dem Schlaf gerissen wurde. Meine Tochter hat mir meine Schuhe angezogen, in die Hose konnte ich nur unter größten Schmerzen und im Sitzen steigen. Dazu kamen Knieprobleme. Ich hatte Schmerzen im Gelenk und konnte zwischenzeitlich mein linkes Knie nicht mehr beugen bzw. wenn ich es in Beugstellung brachte, nicht mehr strecken. Eine Kniegelenksoperation brachte eher eine Verschlimmerung.

So kam ich im Januar 2004 in die Klinik am Steigerwald. Sofort hatte ich ein Gefühl endlich am Ziel angekommen zu sein. Die Menschlichkeit aller Personen, die in der Klinik arbeiten, hat mich tief berührt. Ich spürte deutlich, dass ihnen mein Wohlergehen am Herzen liegt. Es begann ein völlig neuer – mir bis dahin unbekannter Weg. Auf meinem Plan standen Körpertherapien, von denen ich bis dato noch nicht einmal etwas gehört hatte. Meine erste Begegnung mit der Kräutertherapie war schrecklich, ich habe den Kräutertrank (Dekokt) viel zu schnell getrunken und heftig reagiert. So habe ich aber auch direkt die tief greifende Wirkung und Kraft der chinesischen Kräuter am eigenem Leib erfahren und einen großen Respekt davor bekommen.

Ich wurde als Patientin mit all meinen Schwächen akzeptiert, ich durfte loslassen, mich fallen lassen. Übrigens gar nicht so leicht. Während meines fast 6 wöchigen Aufenthalts musste ich sehr viele Tiefs durchleben, unter anderem 14 Tage wahnsinnige Dauerkopfschmerzen. Dort lernte ich den Zusammenhang von Kopf und Rücken kennen und spüren und noch viele andere Vorgänge im Körper. Die Klinik setzt auf sehr viel Information und ich nahm jede Gelegenheit wahr, die uns Patienten geboten wurde. Alle Vorträge, Patientenstunde am Abend mit dem Klinikchef, einfach alles. Einschließlich der gesunden Ernährung. Als ich entlassen wurde, konnte ich noch keine Besserung verspüren. Doch die vielen Gespräche – auch mit Patienten, die schon vor einiger Zeit in der Klinik waren, gaben mir die Kraft, die Hoffnung nicht zu verlieren. Etwas das man jahrelang hat, kann nicht in 6 Wochen verschwinden. Ich bin noch ca. 2 Jahre von der Klinik intensiv ambulant betreut worden, habe meine Rezepturen bekommen und war auch noch zweimal für ein paar Tage dort. Jedes Mal war die erneute Ankunft in der Klinik für mich wie ein nach Hause kommen, wie in einen sicheren Hafen.

Heute bin ich völlig schmerzfrei, kann alles wieder machen, habe Lebensfreude, schlafe wieder gut und kann reinsten Herzens empfehlen, sich in die guten Hände der Klinik zu begeben und wünsche jedem den Erfolg den ich erzielen konnte aber auch die nötige Geduld.

*Willich, den 18.02.2008,
Ihre Simone Kühn*

Pikante Pasta mit Ahornsirup

aus dem Küchenkabinett von Burgl Weiß

Für 4 Personen

Zutaten:

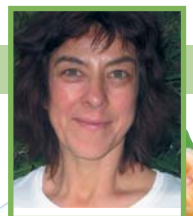
- 400g Penne
- Salz für Nudelwasser
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 15g frischer Ingwer
- je eine rote, gelbe und grüne Paprika
- 2 Bd. Lauchzwiebeln
- 200g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Sesamöl
- Saft und Schale einer unbehandelten Limette
- 3 EL Sojasauce
- 5 EL Ahornsirup
- 100g frischer Spinat
- Meersalz,
- Pfeffer, Cayennepfeffer

Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und mit Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Oliven- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz darin andünsten, dann das restliche Gemüse zufügen.

Limettenschale und -saft zum Gemüse geben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Sojasauce und Ahornsirup ablöschen, salzen und pfeffern. Spinat verlesen und waschen. Erst das Gemüse und zuletzt die Spinatblättchen unter die Nudeln heben.

Guten Appetit!
Ihre Burgl Weiß



Rückenleiden aus der Sicht der Chinesischen Medizin

von Dr. Christian Schmincke



Mit Rückenleiden sind Störungen gemeint, die sich in Form von Schmerzen, behinderter Beweglichkeit oder ungueter Körperhaltung bemerkbar machen. Dabei unterscheidet man gern nach Etagen: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenregion und Kreuzbein, insbesondere Iliosakralgelenk.

Anhängende Körperregionen können mit betroffen sein; etwa die Beine («Lumbo-Ischialgie») oder die Arme («Cerviko-brachial-Syndrom») oder der Kopf («Cervikale Migräne»)

Rückenleiden sind in der westlichen Welt außerordentlich verbreitet. Da sie über Therapie, Rehabilitation, Krankentage und Frühberentung erhebliche Kosten verursachen, haben sie auch das Interesse der Gesundheitsökonomien geweckt. Patienten mit Rückenleiden suchen gern den Akupunktur auf und erfahren hier oft, zumindest in leichteren bis mittelschweren Fällen, Linderung.




Was sind und wie entstehen Rückenleiden?

Einige Jahre TCM-Praxis können helfen, einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Komplexes Rückenleiden zu gewinnen. Wir nähern uns dem Thema über 4 Stufen, die uns, ausgehend von der klassischen Orthopädie, Schritt für Schritt zur TCM führen sollen.

I. Knochen, Gelenke, Bandscheiben

Die Sprache der gängigen Diagnosen demonstriert uns die Vormacht bildgebender Verfahren in der Orthopädie: Osteochondrose, Spondylarthrose, Bandscheibenvorfall, zu enger Wirbelkanal, Gleitwirbel, aber auch Tumor, Trauma usw. Die Definition der Rückenkrankheiten über Abnormalitäten des Skeletts ist beste westliche Schule. Die den Blick des Pathologen vorwegnehmende Röntgenaufnahme identifiziert die Krankheitsursache und zeigt den nächstliegenden Weg zur Heilung: Die operative Korrektur der anatomischen Missverhältnisse. Hauptleistung der klassisch-orthopädischen Diagnostik ist die Feststellung von operationsbedürftigen Befunden. Nützlich und hilfreich sind orthopädische Operationen vor allem in zwei Situationen: Erstens als Akutintervention, wenn z. B. Gefahr besteht, dass Nerven durch einen Bandscheibenvorfall irreparabel geschädigt werden und zweitens, wenn etwa ein Gelenk seine Funktionstüchtigkeit verloren hat und durch eine Prothese ersetzt werden muss.



Eine interessante Variante der am Skelett orientierten Behandlungsweise finden wir bei der Chirotherapie: Hier wird nicht operiert sondern manuell behandelt. Anlass sind meist klinisch, bisweilen wohl auch röntgenologisch festgestellte Fehlstellungen. Die Wirksamkeit dieser schönen Methodik hat allerdings auch alternative Erklärungen gefunden, die über die Grundstufe der orthopädischen Begrifflichkeit hinausführen. Danach ist es primär nicht das Wiedereinrasten der Gelenkflächen, was die Schmerzen verschwinden lässt, sondern die rasche, den Eigenreflex unterlaufende Entspannung dauerverkrampfter Tiefenmuskulatur.

Ein Mangel dieser Skelett-bezogenen Krankheitsauffassung liegt in der begrenzten Aussagekraft auch moderner Röntgenverfahren: Die Übereinstimmung von Beschwerdebild und Röntgenbild, von Befinden und Befund ist so mäßig, dass es sich inzwischen herumgesprochen hat. Verantwortungsvolle Orthopäden und intelligente Patienten verzichten in vielen Fällen auf eine Röntgenuntersuchung, im Hinblick auf das Strahlenrisiko



eine vernünftige Entscheidung. Gewebe, die von Rückenleiden mindestens im gleichen Maß betroffen sind wie die Knochen, die sich aber der Röntgendarstellung weitgehend entziehen, sind die Muskeln, Sehnen und Teile des Bindegewebes.

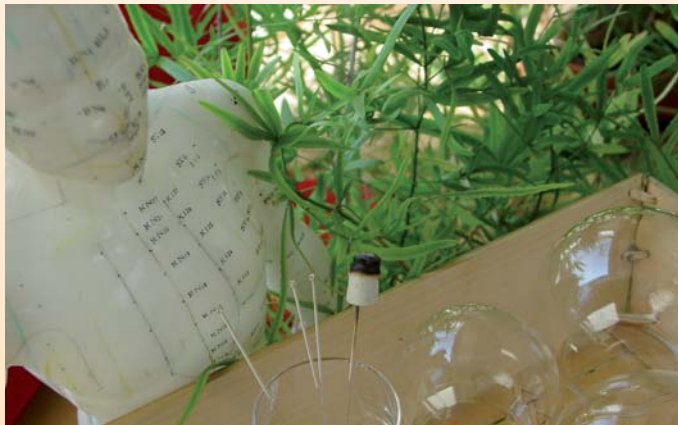
II. Muskulatur

Erst mit der Muskulatur findet der funktionelle Gedanke vollen Eingang in die Beschreibung der Rückenkrankheiten. Die Wirbelsäule erweist sich als dynamisches System, in dem muskuläre Fehlspannungen Schäden an Knochen und Gelenken hervorrufen oder verstärken können. Die Muskeln binden die Psyche an das Skelett. Zwischen den beiden Polen dieser psychosomatischen Verbindung liegt eine ganze Skala von Pathologien und eine große Vielfalt an Therapien. Zwei Pole dieses großen, von der Hochschulmedizin weitgehend vernachlässigten Arbeitsgebietes sollen genannt werden:

© Friedberg - Fotolia

Der eine Pol – Psychomotorik

Jeder kennt den Kreuzschmerz bei seelischer Überlastung, die Nackenverspannungen bei Leistungsdruck, Muskelpanzerungen, festgehaltenes Becken, Atembeklemmungen usw. Seit Sigmund Freud und Wilhelm Reich sehen wir hierin ein Wirken des Unbewussten. Dystonie meint das ungu- te Nebeneinander von überspannten und erschlafften



Bereichen der Muskulatur. Oft genug ein Teufelskreis, der sich durch eindimensionale Maßnahmen wie muskel-ent- spannende Medikamente oder «Muskelaufbautraining» nicht auflösen lässt. Eutonie die – Wohlspannung – wäre das Ziel einer therapeutischen Regulierung, die einen vitalen Fluss des Qi und eine freie, situationsangemessene Spontanatmung ermöglicht.

Hier sind hochintelligente manuelle und übende Verfahren am Platze wie Psychotonik, Shiatsu, Tuina, Qi Gong...

Alle diese sogenannten Körpertherapien machen kommunikative Angebote, die sich über die Muskulatur, die Atmung und das Bewegungssystem an den ganzen Menschen richten; die Behandlungen können deshalb von Fall zu Fall ein starkes psychotherapeutisches Element beinhalten.

Auch die Akupunktur lässt sich in diesem Sinne anwenden.

Der andere Pol – Stoffwechsel und Durchblutung der Muskulatur

Wenn der psychische Faktor außer Sichtweite ist, nur noch die fixierte Fehlhaltung, der Muskelhartspann, die Myogelose das Bild bestimmen, tritt ein weiterer Teufelskreis in Erscheinung: Hartspann, Zirkulationsstörung und Verschlackung, an denen Entzündungen angreifen, Schmerz, Verspannung...

Hier ist das große Feld für Schmerz- und Entzündungs- blocker, für Injektionen in Sehnenansätze, für mehr lokal geweblich gerichtete Behandlungen mit der Nadel oder den Händen. Muskelmassagen, Wärme-Anwendungen, be- handlungspflegerische Maßnahmen, auch Akupunktur.

Nachteil der Langzeit-Anwendung von entzündungshem- menden Medikamenten:

1. Entzündungen sind immer Versuche des Immunsystems, ein gewebliches Problem zu bereinigen. Andauernde Block- ierung der Entzündungsvorgänge nimmt zwar den Schmerz, lässt aber das Problem bestehen und führt leicht zur Chronifizierung.

2. Verschlackungen sind meist eine Sache des Gesamtorganismus, lassen sich also durch lokale Maßnahmen allein nicht beheben.



III. Versorgung der Gewebe des Bewegungsapparates – Die Säfte („Xue“)

Die Pathogenese des Gelenkverschleißes oder der Berstneigung von Bandscheibenkapseln wird vorwiegend über belastungsmechanische Modelle beschrieben. Außer Acht bleibt dabei die Rolle der Gewebsbeschaffenheit. Sie ist in hohem Maße abhängig von der Zirkulation und der Qualität der «Säfte» (chines. «Xue»), das meint Blut, Lymphe und intrazelluläres Milieu. Nur wenn Ver- und Entsorgung von Muskeln und Bindegewebe einwandfrei vonstatten gehen, können diese Gewebe ihre Festigkeit, Elastizität und Anpassungsfähigkeit erhalten, die sie für eine geschmeidige Bewegungs- und Haltearbeit benötigen. Die schöne Wirkung von Fastenkuren bei Rückenkrankheiten zeigt die Bedeutung dieser Dimension.



Plötzlich wird der Bauch wichtiger für die Behandlung des Lumbalsyndroms als der Rücken. Stauungen im Bereich der Darmlymphe und der unteren Beckenorgane weisen den Weg. Hilfreich sind auch, gerade im akuten Falle, die äußeren ausleitenden Verfahren wie Schröpfen oder Blutegel. Wärme fördert die Zirkulation.

Gezielter und tiefergehend lässt sich die Säfteite der Rückenschmerzen mit chinesischer Phytotherapie angehen. Die Darmfunktion wird zum Schlüssel der Therapie, der weibliche Zyklus wird berücksichtigt, die Grenzen zwischen den inneren Organen und dem Bewegungsapparat treten in den Hintergrund.

Einfache chinesische Regeln weisen den Weg: Schlacken, chinesisch Feuchtigkeit-Schleim, sinken mit der Zeit nach unten; der untere Erwärmer wird zum Sumpf. Pathologische Yang-Tendenzen können den Schleim wieder nach oben, an Kopf und Nacken heranzuführen.

IV. Abgesunkene Infekte, vagabundierende Entzündungen – Heteropathie („Xie“)


Nicht nur Verschlackung, auch Entzündung hat eine systemische Dimension. Der im Shang Han Lun vor 2000 Jahren minutiös ausgearbeitete, von Manfred Porkert für den



Westen beschriebene Begriff der Heteropathie (chines. «Xie») wurde von Fritz Friedl auf der Basis klinischer Erfahrungen an moderne Verhältnisse angepasst: Erkältungen, die der Körper nicht über Schleimausscheidungen ausgearbeitet und abgeschlossen hat, bleiben als verborgener Antrieb im Körper und überlagern immunologische Steuervorgänge. Konkret kann das bedeuten, dass ein nicht ausgeheiltes chronisch schwelendes Schnupfen Entzündungsprozesse im Bereich der Lendenwirbelsäule induziert und unterhält. Parallelen zum europäischen Gedanken des Entzündungsherd bei chronischen Krankheiten sind nicht von der Hand zu weisen. Das Heteropathie-Konzept nötigt zu geduldiger therapeutischer Arbeit mit den Mitteln der Phytotherapie. Ziel ist eine Rückführung der Heteropathie und eine Reaktualisierung des ursprünglichen Infektes. Das Therapieziel ist erreicht, wenn nach einem üppigen produktiven Schnupfen die Kreuzschmerzen gänzlich verschwunden sind. Auch hier hilft oft genug Wärme in Form von entsprechenden Rezepturbestandteilen: Sie lösen das Kältetrauma des Anfangsinfektes auf.

Warum die Therapie nicht immer schnell wirkt:

Sind die Patienten lange vorekrankt und/oder haben sie lange Jahre Schmerzmittel eingenommen (dabei sind die peripheren Schmerzmittel und Cortison deutlich größere Therapie-Hindernisse als Morphin), brauchen Arzt und Patient für die Behandlung Geduld und Durchhaltevermögen.



Manchmal sind die Rückenschmerzen auch nur die Spitze des Eisbergs, unter der sich eine pathologische Entwicklung verbirgt, z.B. eine alte manische Depression (bipolare Störung).

Eine weitere Erschwernis kann auch eine so schlechte kardiale Situation sein, dass die mangelnden Durchblutungsreserven Therapie und Heilungsvorgänge verzögern, manchmal sogar blockieren.

Und das Größte aller Probleme: Der Patient ist zu ungeduldig. Viele Patienten erwarten, dass sich zwanzig Jahre Rückenschmerzen in drei Wochen beseitigen lassen. Auch wenn dies mit viel Glück manchmal gelingt, ist jedoch ein langsamer aber stetiger Besserungsprozess die Regel.

Zur praktischen Seite

Angewandt werden Akupunktur und Verwandtes, eine Fülle von physiotherapeutischen Verfahren, Japanisches Bad, ausleitende Verfahren und als zentrale methodische Säule die chinesische Phytotherapie.

Aufgenommen werden vorwiegend «therapieresistente Fälle», oft nach mehrfachen Operationen und Schmerztherapien. Diese Ausgangslage bedeutet für Therapeut und Patient natürlich eine größere Herausforderung. Unser Wunsch wäre es, dass die Patienten in



einem möglichst frühen und akuten Stadium Hilfe mittels Chinesischer Medizin in Anspruch nehmen. Der Erfolg stellt sich dann verblüffend eindeutig und schnell ein. Viele Schädigungen durch Schmerzmittel könnten vermieden werden. Eine umfassende Dokumentation aller stationären Behandlungen erbrachte trotz schwieriger Ausgangssituation eine Besserungsquote von mehr als 70% am Entlasstag. Die Besserungen blieben in dem bisher erfassten Nachbeobachtungszeitraum von 12 Monaten stabil. Gleichzeitig konnte die Einnahme von Schmerzmedikamenten um die Hälfte gesenkt werden.

Der pflanzliche Therapiehelfer *Angelica pubescens*

Schmerzen in den verschiedenen Etagen des Rückens gehören zu den wichtigsten Indikationen der Chinesischen Medizin. Dabei denkt jeder zunächst natürlich an Akupunktur. Sie gehört in China, zusammen mit der Schabemethode, «Gua Sha», der meridianbezogenen manuellen Therapie, «Tuina», der Moxibustion und den übenden Behandlungswegen Qi Gong und Taiji zu den äußeren Verfahren.

Wenn die Schmerzerkrankung allerdings eine lange Vorgeschichte hat, chronisch geworden ist, als Teil eines umfassenden Krankheitsgeschehens gesehen werden muss, oder aber wenn eine nachhaltige Besserung gewünscht wird, dann ist die chinesischen Arzneitherapie den äußeren Verfahren überlegen. Bei Rückenleiden spielt die Wurzel der *Angelica pubescens* (chines. «Duhuo») neben anderen Pflanzen eine wichtige Rolle. Die chinesischen Arzneimittelbücher führen diese Pflanze in der Abteilung Mittel gegen Wind-Feuchtigkeit. Sie haben die Fähigkeit, Stauungen in den Meridianen, die durch Wind-Feuchtigkeit und Kälte entstanden sind aufzulösen und die dabei angesammelten Krankheitsstoffe mit Hilfe

anderer Rezepturbestandteile auszuleiten. Die *Angelica pubescens* Wurzel ist von scharfem, unangenehm bitterem Geschmack und wärmendem Charakter. Ihre durchlässig machende Wirkung erstreckt sich vor allem auf die Blasen-Leitbahn. Der Blasen-Meridian (= Blasen-Leitbahn) beginnt im inneren Augenwinkel, zieht dann über Schädeldach, den Nacken, in vier Bahnen den Rücken hinunter, dann weiter über Oberschenkel, Wade, Ferse, Fuß-Außenseite bis zur kleinen Zehe. Die Mittel aus der genannten Gruppe sind vor allem dann angezeigt, wenn die Schmerzen eindeutig einen Bezug zur Witterung haben, sei es, dass sie nach einer Erkältung aufgetreten sind, sei es, dass sie durch bestimmte Witterungseinflüsse, vor allem Feuchtigkeit, Kälte, Wind hervorgerufen oder verschlimmert werden. Da die *Angelica pubescens* Wurzel meist als Bestandteil in ausleitenden Rezepturen eingesetzt wird, ist darauf zu achten, dass der Darm mitspielt: Es sollte für eine regelmäßige Darmtätigkeit gesorgt werden, die dann unter Einsatz der besagten Rezepturen häufig deutlich intensiviert wird und mit gehaltvollen, geruchsintensiven Stühlen die Besserung der Schmerzzustände einleitet.



Termine

Erster Rücken-Tag in der Klinik am Steigerwald

Sonntag, 19.09.2010
11.00 – 16.00 Uhr



Wir erweitern unsere Diagnose-Tage. Neben Baucherkkrankungen, Fibromyalgie und PNP soll nun auch regelmäßig ein Diagnose-Tag zu Rückenerkrankungen stattfinden. Am Vormittag hält Dr. Christian Schmincke einen zweistündigen Vortrag und beschreibt die Möglichkeiten der Behandlung mit chinesischer Medizin bei akuten und chronischen Rückenleiden. Am Nachmittag findet eine Gesprächsrunde mit ehemaligen Rückenpatienten der Klinik statt. Im Bewegungsraum gibt es Einblick in die körpertherapeutische Arbeit bei Rückenschmerz.

Inklusive Mittagessen, Getränken und Seminarmappe 20,- Euro.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Vierter Bauchtag in der Klinik am Steigerwald

Sonntag, 14.11.2010
11.00 – 16.00 Uhr

Die weiterhin große Nachfrage nach unseren Patienteninformationstagen macht weitere Termine nötig. Wer die detaillierte Information zu den Hilfen aus der Chinesischen Medizin bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn an diesem Tag erhalten möchte, sollte sich möglichst schnell anmelden bei Wolfgang Korn, Tel. 09382/949-207

Teilnahme incl. Mittagessen und Tagungsgetränke 20,- Euro

Tag der offenen Tür

Sonntag, 18.07.2010
14.00 – 18.00 Uhr

Der Tag der offenen Tür findet auch in 2010 wieder parallel zum Gerolzhöfer Weinfest statt. Das Team der Klinik zeigt den Besuchern alles rund um die Chinesische Medizin und biologischen Heilverfahren. Für das leibliche Wohl sorgt unsere Küche mit genussvollen Leckereien.

Führung durch die Klinik mit Vortrag über die Klinikarbeit

Di. 21.09., 26.10., 23.11., 14.12. 2010
jeweils 14.00 – ca. 16.00 Uhr

Anmelden unter: Tel. 0 93 82 / 949-0

Vortrag Dr. Schmincke beim Naturheilkunde Verein Backnang e.V.

Fr. 23.07.2010, 19.00 – 21.00 Uhr

Thema: Chinesische Medizin für die westliche Welt

Ort: Max-Born Gymnasium, Musiksaal in Backnang

Tel. 0 71 92 / 82 55

Eintritt: 4,- Euro

Vortrag Dr. Schmincke beim Naturheilkunde Verein NHV Freudenstadt

Dienstag, 19.10.2010, 19.30 Uhr

Thema: Chinesische Medizin für die westliche Welt

Ort: Kurhaus Freudenstadt, Gerhard-Hertel Saal

Tel. 0 74 41 / 85 404

Eintritt: 5,- Euro

Dr. Schmincke im Tübinger Regionalfernsehen

So 10.10.2010, 19.30 Uhr, RTF1

Medizintalksendung in Zusammenarbeit mit der Loretto-Klinik Tübingen. Dr. Schmincke im Gespräch mit Dr. Frunder zum Thema:

Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen – schmerzfrei, aber wie? Empfangsdaten sehen Sie bitte aktuell auf unserer homepage www.tcmklinik.de ein.

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.

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 Luzi Schmincke

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