



Klinik  
am Steigerwald

Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

# Die Klinikzeitung



19 Jahre

Klinik am Steigerwald

## «Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

*Man sieht nur  
mit dem Herzen gut?*

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Was hat er nur gemeint, der Fuchs im weltbekannten Roman „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint Exupéry, als er diesen Satz als Geheimnis der Freundschaft dem kleinen Prinzen anvertraut hat? Dass die Augen als Wahrnehmungsorgan nicht geeignet sind, das zu erkennen, worauf es wirklich ankommt? Dass wir alle eine neue „Brille“ brauchen? Und was hat das mit chinesischer Medizin-Philosophie zu tun?

Nach der Idee der chinesischen Medizin ist das Herz „die Herberge der Gefühle“ (siehe Grußwort Dr. Schmincke). Und auf einmal ist die poetische Aussage des Fuchses ganz einfach fühlbar. Das „hinter die Fassaden blicken“, das zu erkennen, was uns antreibt, was uns lebendig macht, was uns zu Fühlwesen macht, ist mit der optischen Funktion der Augen genauso wenig zu erfassen, wie das „Herz“ umgekehrt nur ein Muskel ist. So bietet uns die chinesische Idee des Herzens genau diesen Assoziationsraum. Sie sagt das Shen, die Herzkraft, öffnet sich über die Augen, d.h. die Augen sind Ausdruck des Herzens und ein liebender Blick auf einen Menschen mag etwas anderes sehen und manchmal auch gnädig „übersehen“, als die Augen ohne Herzensanbindung zu sehen vermögen. Ein solcher „Herzblick“ vermag vielleicht manchmal sogar zu heilen, sich selbst und andere.



In diesem Sinne wünscht Ihnen die  
Redaktion genügend Herzkraft

Michael Brehm & Bettina Meinnert



Das Herz öffnen im QiGong.

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

„Das Herz ist Sitz des Verstandes und Herberge der Gefühle“, so übersetzt Manfred Porkert, der große Sinologe und Pionier der TCM im Westen, den klassischen chinesischen Text. Zum Herzen gehört das Shen, eine Kraft, die für das geordnete Zusammenspiel aller Teile des Organismus, ob körperlich oder seelisch, zu sorgen hat. Diese Herzkraft zeigt sich besonders deutlich, wenn der Mensch redet. Im richtigen Augenblick das rechte Wort finden, die Sache auf den Punkt bringen, spricht für ein gesundes Shen. Gesammelt wird das Shen im Schweigen, vergeudet im sinnlosen Geschwätz. Patienten, die im chinesischen Sinne „herzkrank“ sind, leiden am ehesten unter psychosomatischen oder psychiatrischen Symptomen. Ähnliche Vorstellungen vom Herzen finden wir in allen Kulturen der Welt, so auch in unserer eigenen. Die Umgangssprache zeigt es deutlich. Ausdrücke wie: „beherzt zugreifen“, „sein Herz verschenken“, „das Herz am rechten Fleck haben“ usw. verraten uns, dass mit „Herz“ so etwas wie das

Zentrum der Person gemeint ist, in dem körperliche und seelische Qualitäten zusammen kommen.

Für unsere moderne Wissenschaft ist das Herz ein unermüdliches Pumpwerk mit sinnreichen Ventilen und einem raffinierten elektrischen Taktgeber. Verstand und Gefühl hat die moderne Hirnforschung in den Kopf verlegt. Aber sagen Sie selbst: Fühlen wir, wenn wir uns einer Situation wirklich hingeben, nicht mit dem ganzen Körper? Und sagt uns nicht unser schlagendes Herz eher als unser Kopf, wie es um uns steht? „Die Seele des Menschen, das ist sein Leib“, hat vor 200 Jahren der Philosoph Hegel gesagt. Sind wir Heutigen so viel klüger?

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen von Herzen ein gutes Jahr 2016.

Ihr Christian Schmincke

## Tipps aus der Pflege



### Hauffsches Armbad



#### Indikationen

Zustand nach Herzinfarkt, koronare Herzerkrankungen, Angina pectoris, leichter Bluthochdruck, Asthma bronchiale, Bronchitis, arterielle Durchblutungsstörungen der Beine, nicht entzündliche rheumatische Beschwerden.

#### Kontraindikationen

Venenleiden der Arme, Lymphstau, Lymphödeme der Arme

#### Ausführung

Befüllen Sie ein Gefäß, das groß genug ist, beide vor der Brust verschränkte Arme aufzunehmen, mit 35 – 37 °C

warmen Wasser. Wenn Sie die Arme hineintauchen, sollten sie bis zur Mitte der Oberarme mit Wasser bedeckt sein. Sie können sich auch vor ein Waschbecken setzen. Stellen Sie ein weiteres Gefäß mit sehr heißem Wasser bereit. Nachdem Sie die Arme ca. 5 min. gebadet haben, gießen Sie heißes Wasser dazu, bzw. füllen im Waschbecken auf, bis die Temperatur sich um ca. 2 °C erhöht. Diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal, bis die Wassertemperatur bei maximal 42 °C liegt (eventuell Badewannenthermometer verwenden). Die Behandlungsdauer liegt bei 15 – 20 min.

#### Wirkung

Das Hauffsche Armbad bewirkt eine Gefäßerweiterung und dadurch eine reflektorische Kreislaufentlastung. Es verbessert die Herzdurchblutung und das Herz wird durch die Gefäßerweiterung entlastet. Auch eine Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke ist ein Effekt dieses Armbades.

### Melisse Brustauflage

Bei Herzrasen, Ängsten und innerer Aufregung hilft die Melisse Brustauflage. Dazu nehmen Sie ein kleines Baumwolllappchen und befeuchten es mit Melissenöl, 3 %-ig, verdünnt mit Johanniskrautöl oder Olivenöl. Legen Sie sich bequem nieder, Melissenauflage auf die Brust legen, mit Frotteetuch abdecken. Eine halbe Stunde ruhen. Melisse beruhigt das Herz-Kreislaufsystem und löst Ängste.

Viel Erfolg wünschen  
Schwester Elke und Schwester Rosa



## Curcuma-Pfannkuchen mit Lauch-Sahne Soße

Leckerer aus der Pfanne

Zutaten für 4 Personen

#### Pfannkuchen:

- 200 g Möhren
- 260 g Weizenmehl Type 405
- 3 Eier
- 375 ml Milch
- 1 Bund Schnittlauch
- 2-3 TL Curcuma Pulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2-3 EL Bratöl

#### Soße:

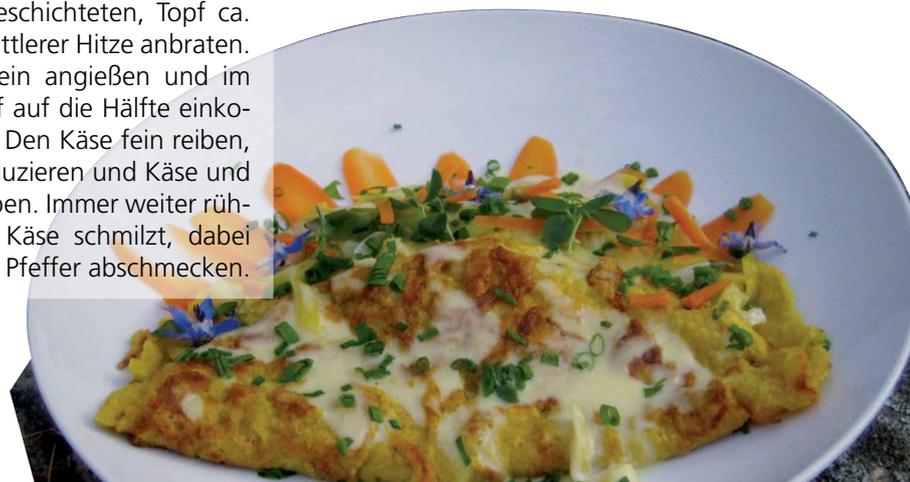
- 200 g Lauch
- 2 El Bratöl
- 150 ml trockener Weißwein
- 160 g Bergkäse am Stück (z.B. Appenzeller)
- 100 ml Sahne
- schwarzer Pfeffer für die Garnitur

Die Möhren schälen und fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Mehl, Eier, Milch, Curcuma, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die geriebenen Möhren und zwei Drittel des Schnittlauchs untermischen und den Teig zur Seite stellen.

Für die Soße den Lauch putzen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem, möglichst beschichteten, Topf ca. 5 min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Weißwein angießen und im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Den Käse fein reiben, die Hitze reduzieren und Käse und Sahne zugeben. Immer weiter rühren bis der Käse schmilzt, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfannkuchen den Backofen auf 100 °C vorheizen. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Im Öl nacheinander 4 Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3 – 5 min. ausbacken und im Ofen warm halten. Danach die Pfannkuchen mit der Soße füllen, zuklappen und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Schwarzen Pfeffer darüber mahlen. Sofort servieren.

*Guten Appetit  
Ihre Burgl Weiß*



## Einblicke in den Zauberberg

*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:*



**Alexandra Brehm**

verstärkt das Pflgeteam auf der Station. Die erfahrene Krankenschwester hat ihre Ausbildung im Leopoldina Krankenhaus in Schweinfurt absolviert. Die kommunikative Wiebelsbergerin freut sich auf neue Arbeitsgebiete im naturheilkundlichen Bereich und wird sowohl im Nachtdienst als auch tagsüber tätig sein.



**Tanja Trimbach**

arbeitet als Pflegehelferin mit 25 Stunden auf der Station. Die ursprünglich gelernte Hotelfachfrau hat aus ihrer alten Berufserfahrung heraus „den Blick für's Wesentliche“, und geht offen auf Patienten und Teamkollegen zu. Wir wünschen auch hier einen guten Start.



**Anja Hahn**

macht bei uns im Haus ein einjähriges Anerkennungspraktikum zur betrieblichen Leitung im Bereich hauswirtschaftliches Versorgungsmanagement. Sie sammelt dabei vor allem Erfahrung in der Hauswirtschaftsleitung bei Monika Pflieger und in der Küche bei Mauro Fedetto und Burgl Weiß.



**Michaela Stühler**

war lange auf unserer Station tätig. Mit Ruhe, Übersicht und Freundlichkeit hat sie die Patienten begleitet und wir sind traurig, dass sie sich entschieden hat, die Klinik zu verlassen; obwohl wir uns sehr gut vorstellen können, dass die onkologischen Patienten, die sie jetzt in einer Tagesklinik betreut, viel Glück haben, sie um sich zu haben. Alles Gute.



**Marie Ocken FÖJ, Theresa Stößel** siehe Boulevard, **Elisa Junior FSJ, Julia Finster FSJ** unterstützen als FÖJ-ler und als FSJ-ler das Pflege-Team. Sie bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.

erweitert unser Ärzteteam. Die 33-jährige Ärztin aus Russland hat ihren Facharzt für innere Medizin in Russland absolviert und ist „der Liebe wegen“ nach Deutschland gekommen. In Bad Kissingen hat sie bereits Erfahrung mit Akupunktur und naturheilkundlicher Arbeit in einer Reha-Klinik gesammelt. Sie ist fasziniert von den Möglichkeiten der chinesischen Arzneitherapie und wir wünschen der ehrgeizigen Kollegin einen guten Start.

**Nadezhda Daminova**



ist gelernte Heilerziehungshelferin. Sie wird all ihre Erfahrung 30 Wochenstunden als Pflegehelferin auf Station einbringen. Mit ihrer warmherzigen Art hat sie bereits vielen schwer kranken und behinderten Menschen u.a. in den Loew'schen Einrichtungen in Gerolzhofen helfen können. Wir freuen uns, dass sie jetzt ab dem 01.12.2015 ganz für unsere Patienten da ist.

**Annette Bäuerlein**



wird, als Krankenschwester mit viel Erfahrung im onkologischen Bereich, vor allem die verantwortungsvollen Nachtdienste übernehmen. Zusätzlich zu ihrer Tätigkeit auf einer rein onkologischen Station, freut sie sich, im Rahmen eines Minijobs Patienten, die sich mit Naturheilkunde und TCM bei uns behandeln lassen, zu begleiten.

**Bianca Schöppler**



hat letztes Jahr ein Pflegepraktikum in unserem Haus absolviert. Die Begeisterung war beidseits. Nun macht sie seit September ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in unserem Ambulanzteam. Patienten wie Kolleginnen freuen sich an ihrer auffassungsschnellen und gewitzten Art.

**Theresa Stößel**



ist das neue Gesicht in der Körpertherapie. Die gelernte Physiotherapeutin hat in einer Weiterbildung im Bereich Lymphdrainage erfahren, dass die seltene Situation bestand, dass in der Klinik am Steigerwald im Bereich Körpertherapie eine offene Stelle zu besetzen war und füllt diese zur gegenseitigen Freude hervorragend aus.

**Annett Ehm-Richter**



hat ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in der Ambulanz erfolgreich beendet. Wir wünschen ihr auf ihrem weiteren beruflichen Weg viel Glück.

**Svenja Bäuerlein**



# „Auf Dauer unter Hochdruck?“

## Herzerkrankungen mit Chinesischer Medizin erfolgreich

von Dr. Christian Schmincke

### Blut – ein ganz besonderer Saft

Blutversorgung ist alles. Ist der Mensch gesund, dann strömt der „ganz besondere Saft“, wie es im Faust heißt, bedarfsgesteuert durch die großen und kleinen Arterien, damit alle Organe und Gewebe gut ernährt werden. Und nebenbei wird auch für den Abtransport der Abfallstoffe gesorgt. Wenn dieses Strömen behindert ist, leidet der ganze Organismus. Dramatisch wird es in Situationen, die den Blutfluss ganz plötzlich ins Stocken geraten lassen. Jetzt geht es um Leben und Tod.

Nicht immer kommt der betroffene Mensch mit dem Leben davon – aber immer stirbt doch ein Teil von ihm, einige 1000 Körperzellen im Herzmuskel oder im Gehirn, um die am häufigsten betroffenen Organe zu nennen.

Die Statistiker zählen 280 000 Herzinfarkte in Deutschland pro Jahr. Fast ebenso viele Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall.



### Der Pferdefuß der Tabletten

Das Grundübel, das diesen Akut-Erkrankungen den Weg bereitet, ist bekanntlich die Arterien-Verkalkung – häufigste Todesursache in den reichen Ländern der Welt. Wie man diesem Verschleiß der Blutgefäße vorbeugen kann, ist hinlänglich bekannt: Sich vernünftig und maßvoll ernähren, auf ausreichende Bewegung achten (am besten in frischer Luft), Stress vermeiden oder bewältigen, nicht rauchen. Auch diese Grundsätze einer gesunden Lebensführung sind inzwischen so weit ins öffentliche Bewusstsein eingedrungen, dass man schon von Allgemeinplätzen sprechen kann. Und doch ...wir Menschen sind anscheinend so geartet, dass Wissen allein nicht viel vermag. Außerdem gibt es ja noch die großen und kleinen Helfer aus der Apotheke. Denn wenn das



Kind schon halb in den Brunnen gefallen ist, müssen es Tabletten richten: Mittel gegen Bluthochdruck, zur Senkung des Cholesterin-Spiegels, zur Blutverdünnung, zur seelischen Stabilisierung usw. Alle diese Medikamente sind in der gegebenen Situation angebracht, nützlich und können erwiesenermaßen Leben retten. Aber neben Risiken und Nebenwirkungen haben sie noch einen Pferdefuß: Sie erleichtern es uns, so weiterzumachen, wie bisher.

In dieser Situation wünscht man sich, es gäbe eine Therapie-Methode, die beides kann: Die körperliche Fehlentwicklung ein gutes Stück rückgängig machen und gleichzeitig Selbsterfahrung vermitteln, etwa von der Art: „Ach, so fühlt sich das also an, wenn mein innerer Arzt bei seiner Arbeit unterstützt wird. Das gibt mir Zuversicht und Motivation, die eigenen Gewohnheiten zu ändern.“



### Mit viel Erfahrung Herzerkrankungen alternativ behandeln

Seit 20 Jahren behandeln wir in der Klinik am Steigerwald Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen.

Täglich haben wir zu tun mit: Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Erkrankung der Herzkranzgefäße, Zustände nach Schlaganfall. Nicht immer liegt der

Hauptfokus auf diesen Krankheiten; ihre Allgegenwart gibt ihnen häufig die Rolle einer „Nebendiagnose“, und zwar dann, wenn der Patient uns primär wegen anderer neurologischer, internistischer oder orthopädischer Leiden aufsucht.

Die wichtigsten Methoden der TCM kommen zur Anwendung: Arzneitherapie mittels Abkochungen von Heilpflanzenrezepturen, Akupunktur, meridianbezogene Massage-Techniken und andere Körpertherapien, Übungswege wie das Qi Gong, Diät, fachkundige pflegerische und psychotherapeutische Betreuung.

### Wenn die Wege zum Ziel verstopft sind

Beginnen wir mit der koronaren Herzkrankheit: Die das Herz ernährenden Herzkranzgefäße sind ganz oder teilweise verstopft. Die Herz-Versorgung kommt schnell ans Limit – oder darüber hinaus, besonders in körperlichen oder seelischen Überlastungs-Situationen (aber auch z.B. nach überreichlichen Mahlzeiten). Wenn dem Herzen erhöhte Pumpleistungen abverlangt werden, die Blut- und Energiezufuhr aber nicht mitkommt, bricht aufgrund von Energiemangel die Integrität des Herzmuskelgewebes zusammen, es kommt zum Herzinfarkt oder, als Vorbote des Infarktes, zur Angina pectoris.

Als junger Assistenzarzt auf der Intensivstation konnte ich die hilfreiche Wirkung der Akupunktur bei Infarkt-Patienten wiederholt beobachten. Ein Patient berichtete mir später, die schmerzstillende und entspannende Wirkung der einen Akupunkturnadel am Punkt Perikard 6 sei hilfreicher gewesen, als das Beruhigungsmittel, das ihm später, im Herzzentrum, gespritzt wurde.

Wer die Intensivstation vermeiden will, sollte sich rechtzeitig behandeln lassen – z.B. mit Methoden der TCM.

### Verschiedene Ansatzpunkte für eine chinesische Therapie:

#### Spannung regulieren

Da ist einmal der Patient, der sich zu sehr über Leistung definiert und alle anderen Lebensbereiche brach liegen lässt (die PartnerInnen können oft ein Lied davon singen). Runter kommen, Spannung regulieren, Spielfreude wecken, ist die therapeutische

# 會 機

## behandeln

Aufgabe. Regeltechnisch gesprochen geht es darum, die überentwickelte Leistungsmotivation des Menschen wieder an die begrenzten physiologischen Möglichkeiten seines Herz-Kreislaufsystems anzukoppeln. Wille, Bewusstsein, gute Vorsätze allein reichen da nicht aus. Veränderungen müssen auf der Ebene des vegetativen Nervensystems erfolgen. Dazu helfen Akupunktur, Körpertherapien, psychotherapeutische Gespräche und bestimmte Arzneirezepturen. Sie können „das Qi geschmeidiger“ machen. Oft merken die Betroffenen erst nach der Therapie, dass sie „die letzten Jahre immer nur Gas gegeben“ haben. Das verträgt kein Auto, um so weniger ein lebender Organismus.

### Entlasten

Ein weiteres Augenmerk der Therapie richtet sich auf die Neigung des Blutes, Ablagerungen zu bilden. Die TCM spricht von der Tendenz, inneren Schleim, chinesisch „Tan“ zu deponieren. Hier ist die chinesische Arzneitherapie gefragt. Durch verschiedene Rezepturen, die meist in Kombination gegeben werden, lässt sich der Prozess der so genannten Arterien-Verkalkung tatsächlich ein gutes Stück rückgängig machen. Voraussetzungen sind ein geduldiger Patient und ein erfahrener Therapeut. Denn die Behandlung braucht Zeit und geht an die Substanz. Der Therapieprozess muss engmaschig diagnostisch kontrolliert werden. Wenn sich eine Überforderung des Patienten abzeichnet, ist die Rezeptur entsprechend anzupassen. Es empfiehlt sich deshalb, diese Therapiephase stationär zu beginnen.

### Stauung beheben

Neben dem Diabetes mellitus gilt Bluthochdruck als die zweite Volks-Krankheit, die langfristig mit hoher Wahrscheinlichkeit die Arterien schädigt. In TCM-Kreisen wird immer wieder die Meinung vertreten, Bluthochdruck lasse sich mit Methoden der Chinesischen Medizin nicht behandeln. Unsere Erfahrungen widersprechen dieser Auffassung. Sie beruht auf einer Zuordnung der modernen Krankheit „Bluthochdruck“ zu Krankheits-Syndromen, wie sie in der klassischen Literatur beschrieben sind. Im alten China gab es keine Blutdruck-Messgeräte. In der Tat beginnt die Hochdruckkrankheit häufig mit einer über Jahre gestei-



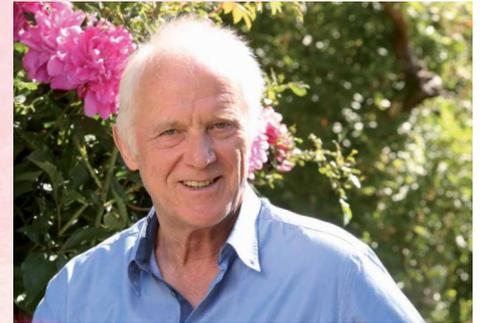
gerten Herz-Tätigkeit. Wir nennen pauschal Stress als Ursache, die TCM spricht von einer übermäßigen Aktivierung des „Leber-Yang“ und hält für diese Situation ähnliche Rezepturen bereit, wie wir sie oben genannt haben. In den folgenden Jahren entwickelt sich die Krankheit aber weiter: Die Arterien „wehren sich“ gegen den übersteigerten Blut-Fluss und stellen sich eng, um schließlich starr zu werden. In diesem späteren Stadium, das bei unseren Patienten eher die Regel ist, greifen die traditionellen Rezepte nicht. Eigene Entwicklungen der DECA-Arbeitsgemeinschaft\* haben sich in dieser Situation bewährt. Ein Großteil unserer Hochdruck-Patienten erfährt nach Einnahme dieser Rezepturen eine spürbare Entlastung ihrer erhöhten Blutdruck-Werte und kann die Dosis der eingenommenen Medikamente reduzieren oder ganz auf diese Mittel verzichten.



Dass Akupunktur, QiGong und Körpertherapien diese positive Wirkung unterstützen, versteht sich fast von selbst.

Unsere Patientendokumentation zeigt deutlich, dass unsere Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen durch unsere Behandlungen Verbesserungen erzielen. Dabei interessiert uns nicht nur das Behandlungsergebnis direkt nach Klinikauf-

enthalt, sondern vor allem die Nachhaltigkeit des Erfolgs. 73% der Patienten sind stabil gebessert noch zwei Jahre nach Klinikentlassung.



Weitere Informationen:

## Chinesische Medizin für die westliche Welt

5. Auflage

von Dr. Christian Schmincke

Was der Klappentext verspricht, hält das Buch:

- Was tun bei Allergie, ADHS, Arthrose, Migräne u.a.
- Ausführliche Berichte aus dem ärztlichen Alltag geben Einblick in die chinesische Sichtweise auf Krankheiten und erläutern den Therapieansatz
- Die Gegenüberstellung von westlichem und östlichem Krankheitsverständnis lässt Zusammenhänge erkennen
- Für ein gutes Körpergefühl: QiGong-Übungen
- Bei Schmerzen und Verspannungen: Akupressur
- Ernährungstipps

Das Buch ist ab sofort im Handel für 19.99 Euro erhältlich. Gerne können Sie das Buch auch über die Klinik beziehen unter: Tel. 09382/949-207



\*Gesellschaft zur Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie

# Hier kommen Sie zu Wort

## Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Polyneuropathie

Patient Peter Bernhardt, 63 Jahre

Wie kam es überhaupt soweit, dass ich heute einen Artikel über meine Erfahrungen schreiben kann?

Erstmals wurde bei mir ein ungewöhnlich hoher Blutdruck bereits als 18-jähriger junger Mensch festgestellt. Mein Gewicht, mein Alltag waren allerdings „normal“, das heißt die Ursachen für den Bluthochdruck waren unbekannt und sie blieben es letztendlich auch. Was habe ich dagegen getan? Zunächst einmal nichts. Hat ja nicht wehgetan. Aber es blieb nicht so problemlos. Es folgten Arztbesuche und ich bekam im Lauf der Monate und Jahre diverse Medikamente gegen den Bluthochdruck und die Werte waren „gut eingestellt“. Dann wurde ich älter, nahm an Gewicht und Erfahrung zu und mit der Zeit stellte mein Hausarzt fest, dass zu den Problemen mit dem Blutdruck langsam aber sicher hohe Cholesterinwerte, hohe Blutfettwerte usw. also die gesamte Palette der, ich sag mal, „Wohlstandskrankheiten“ kamen.

Was machte ich jetzt dagegen? Nichts, jedenfalls keine Änderung in meinen Gewohnheiten sondern ich bekam weitere Medikamente verordnet. Ja dann folgte irgendwann die Diagnose Diabetes. Auch hier erfolgte eigentlich nichts Besonderes. Ich nahm die Pillen ein und es ging mir gut. Weiter ging es mit meinem bisherigen Lebensstil. Ich bin eine Naschkatze, Erdnüsse, Salzsticks oder Süßigkeiten waren regelmäßig auf meinem Speiseplan. Mittlerweile konsumierte ich mehr als 10 Pillen pro Tag, eine zweifelhafte tägliche Nahrungsergänzung. So lief es wieder einige Jahre ganz gut oder auch nicht, bis sich letztendlich vor zwei oder drei Jahren die Polyneuropathie einstellte. Zunächst glaubte ich an Auswirkungen eines eingeklemmten Nervs bis durch zwei Neurologen unabhängig die Diagnose „diabetische Polyneuropathie“ festgestellt wurde. Ich hatte zum Schluss Taubheitsgefühle in beiden Füßen, Kribbeln von den Zehen bis zu den Fersen und Berührungsempfindlichkeit bis hoch an die Waden.

Ich nahm Lyrica ein, ohne Wirkung, wenn wir mal von den deutlichen Nebenwirkungen absehen. Ich probierte andere Medikamente (Milgamma und Biomo Lopin), ebenfalls keine Wirkung. Und nochmals höher dosiertes Lyrica – ohne Ergebnisse. In der ganzen Zeit war ich mal mehr, mal weniger regelmäßig sportlich aktiv. Bzgl. meines Diabetes erinnerte mich mein Arzt auch noch daran, dass es als Alternative zu Pillen auch noch die Insulinspritze gibt – für mich war diese Zukunft eigentlich nicht das, was ich wünschte. Bis kurz vor der Behandlung in der Klinik am Steigerwald waren es, Dank der Pillen am Morgen, teilweise auch mittags und am Abend, 14 Medikamente die (mit Ausnahme des Mittels gegen die Polyneuropathie) „gefühlsmäßig“ halfen.

Oder täuschte ich mich? Ja, es war eine Täuschung. Es wurden überall die Symptome behandelt und nicht die Ursachen. Was tun? Durch Zufall sah ich in einer Zeitschrift die Werbung der Klinik am Steigerwald. Und glücklicherweise war auch im Oktober 2014 ein Informationstag, an dem ich gemeinsam mit meiner Frau teilnahm. Es war für uns sehr interessant und am Ende des Tages wollte ich diese Form der Behandlung. Doch dann war ich es, der auf einmal unsicher wurde. Ich, der „Fleischesser“ soll vier Wochen nur vegetarisch essen – will ich dies? Chinesische Behandlungsmethoden, Heilkräutertees, Akupunktur, diverse Massagen, Ernährungsumstellung, Lebensumstellung will ich dies? Oder halte ich dies für Quatsch?

Zusammengefasst: Ich wurde Anfang Februar 2015 hier aufgenommen. Professionell, sachlich, menschlich, waren die Aufnahme und die Behandlungen und jederzeit wurde auf meine Fragen intensiv eingegangen. Zunächst wurden zwei Pillen abgesetzt, weitere Pillen folgten im Laufe der Behandlung. Das heißt in aller Kürze, heute nehme ich noch eine Pille gegen den Bluthochdruck und eine halbe Metformin 500. Bereits in der zweiten Behandlungswoche waren deutliche Verbesserungen bei der Polyneuropathie feststellbar. Trotz Verringerung der Diabetestabletten habe ich mittlerweile einen Nüchternzucker unter 120 mg/dl. Der Gewichtsverlust in den zuletzt dreieinhalb Wochen Klinikaufenthalt waren 10 Kilogramm – mittlerweile habe ich nochmals zu Hause 10 Kilo zusätzlich abgenommen, insgesamt also 20 Kilo. Ich fühle mich wohl, bin körperlich fitter als je zuvor.

Die Therapie in der Klinik war zielgerichtet und für mich abwechslungsreich und behandelt die Ursachen, sowohl des Bluthochdrucks als auch des Diabetes als auch der Polyneuropathie. Tagesbeginn um 07.30 Uhr mit Früh-QiGong, Frühstück, Körpertherapien, Entspannungsübungen, Mittagessen, Arztgespräche usw. Abendessen. Nicht zu vergessen, natürlich der Dekokt, verordnet als Heilkräuterabkochung, regelmäßig eingenommen, sicherlich die Basis des positiven Behandlungsergebnisses.

In der Klinik hier, in dieser ruhigen Lage, konnte ich mich komplett auf die Behandlung konzentrieren, von früh bis abends. Mit dem Japanbad gegen 19.30 Uhr endete der Tag – Behandlungspausen innerhalb des Tages nutzte ich für Nordic Walking im Wald. Zur Zeit betreut mich ambulant eine Ärztin in der Nähe meines Wohnortes. Diese Ärztin hat übrigens einige Zeit in der Klinik am Steigerwald gearbeitet, die Behandlung wurde dadurch lückenlos und im Sinne der Klinik fortgesetzt. Es geht mir in allen Belangen deutlich besser.



## QiGong Übung

### Weitung der Körperräume

mit Isi Becker

Die Beine hüftbreit stellen, die Arme fallen links und rechts zur Seite. Die Arme seitlich heben, bis die Arme und Schultern eine Waagerechte bilden, die Hände im Handgelenk aufstellen, sodass die Handflächen zur Seite zeigen, ein wenig verharren, dann Hände

wieder in Normalstellung bringen und die Arme vor dem nach vorn gebeugten Oberkörper überkreuzen, als würde man einen großen Ball halten, einmal rechter Arm vor linkem Arm, dann wieder Arme ausbreiten und beim nächsten Mal die Arme umgekehrt kreuzen.

Nach wiederholter Ausbreitung, die Arme, wieder links und rechts sinken lassen.

Die Übung weitet insbesondere den Brustkorb und verbindet die drei Körperhöhlen, Brustraum, Bauchraum und Beckenraum.



### Dr. Schmincke feiert 70. Geburtstag



Dr. Schmincke hat seinen runden Geburtstag ausgiebig gefeiert. Im August hat er die Mitarbeiter der Klinik zu einem Geburtstagsfest oberhalb der Weinbergslage „Wiebelsberger Dachs“ eingeladen, Kenner wissen um das steinerne Denkmal des



Heiligen Franziskus, der auch häufig als nahes Ausflugsziel für Spaziergänge genutzt wird. Unter dem Schutz des tierlieben Heiligen gab es ein ausgelassenes Fest, bei dem Dr. Schmincke auch mehrere Ständchen gegeben wurden. Zu später Stunde gab es



für die ausdauernden Gäste und den Jubilar ein besonderes Geschenk: Ein Meer von Sternschnuppen, die bestimmt zu vielen guten Wünschen geführt haben.

### Betriebsausflug zum Kletterwald am See

Der 2008 eröffnete Kletterwald am See in Schweinfurt ist der größte Kletterwald Deutschlands. Die Klinik lud ihre Mitarbeiter genau hierher im Rahmen des diesjährigen Betriebsausflugs ein. Der Hochseilgarten verfügt über sagenhafte 300 Elemente und eine Gesamtkletterlänge von über 4 Kilometern in 45 Parcours auf rund 30 Hektar Fläche. Unter den Parcours befindet sich ein Kinderparcour und ein Jugendparcour. Für behinderte Menschen wurde ein Parcour in einer Höhe von einem Meter angelegt. Auch ein Teamparcour ist vorhanden. Die

höchsten Elemente befinden sich in 15 Metern Höhe, im Teamparcour geht es sogar bis zu 25 m hoch. An zwei Terminen war der Kletterwald Ausflugsziel für je das halbe Team der Mitarbeiter. Viele sind „hoch“ über ihre Grenzen hinaus gegangen und waren erstaunt über ihren Mut. Unter guter Führung hatte jeder, ob beim Klettern, Bogenschießen oder auf der Slackline viel Freude. Entspannt wurden die geforderten Muskeln beim anschließenden Grillen und gemütlicher Runde im Kletterwald am Baggersee.



### Sonnensteg am Löschteich

Vom Ende des Sommers bis in den Herbst hinein hörte man das Hämmern und Sägen unseres technischen Leiters von der Gartenseite her. Aus 18 ungefähr 5m langen, mitteldicken Eichenstämmen zimmerte Christian Reinstein unseren wunderschönen kleinen Steg mit Sonnenterrasse am Rand des Löschteichs. Fundament sind Betonklötze, die weich gelagert auf der Teichfolie aufliegen und auf denen die aufrechten Stämme ruhen. Es ist also eine feste Konstruktion, die sich nicht den schwankenden Wasserständen anpasst.

Es wird wohl noch bis zu den ersten warmen Tagen dauern, bis wir die ersten Mitarbeiter oder Patienten in der wärmenden Mittagssonne die wunderschöne Gartenatmosphäre am Teich genießen sehen. Das Besondere: Je nach Lust und Sonnenstand kann man von der Sonnenterrasse sowohl den Blick über den Teich als auch in die märchenhafte Gartenanlage genießen.



### Unser Ärzteteam sucht Verstärkung

Die Klinik am Steigerwald ist ein Ausbildungshaus für Chinesische Medizin. Jeder Arzt, der sich für die Chinesische Medizin entschieden hat, hat die große Chance unsere Medizin im klinischen Alltag zu erlernen, anzuwenden und im Austausch mit Kollegen weiterzuentwickeln. Unser Ärzteteam heißt jeden Interessierte/n herzlich willkommen.

Kurzbewerbungen bitte an:  
Sibylle Brincker  
s.brincker@tcmklinik.de

## Termine

### Aus dem Kursprogramm 2016

30. Januar 2016  
Isi Becker

#### Ein starker Rücken

Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

13. Februar 2016

#### Hilfreiche Wickel und Auflagen in der Erkältungszeit

Elke Rufer + Susanne Slawik  
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos bei  
Doris Hofstetter Tel. 093 82/949-233

### Vorträge von Dr. Schmincke

Auf der Messe Inviva 2016  
Messe für alle mitten im Leben  
im Rahmen des Seniorenprogramms  
der Stadt Nürnberg:

#### Hüft- und Knie-Schmerzen –

Chinesische Medizin hilft bei  
Arthritis und Arthrose  
Mi, 24.02.2016, ab 15.30 Uhr

#### Quälende Schmerzen, taube Füße, unruhige Beine –

Chinesische Medizin hilft bei  
Polyneuropathie und Restless Legs  
Syndrom  
Do, 25.02.2016, ab 15.30 Uhr



## Patienteninformationstage Klinik am Steigerwald

### Ablauf der Veranstaltungen

Um 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es Zeit für Fragen. Um 13.00 Uhr bekommen Sie ein leckeres vegetarisches Mittagessen. Um 14.00 Uhr finden zwei Angebote parallel statt. Im Hauptangebot berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik. Im Nebenangebot können Interessierte einen Körpertherapie- und QiGong-Workshop besuchen. Um 15.15 Uhr treffen sich beide Gruppen zur Abschlussrunde. Interessierte können nach Ende der Veranstaltung bei einer Führung die Klinik besichtigen. Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 25,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Wegen der großen Anfrage ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich.

#### Polyneuropathie und Restless Legs

Samstag, 23.01.2016  
Samstag, 27.02.2016  
Samstag, 02.04.2016

#### ADHS

(Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)  
Sonntag, 24.01.2016

#### Morbus Crohn – Colitis ulcerosa

Sonntag, 28.02.2016

#### Fibromyalgie

Sonntag, 03.04.2016

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-207

### Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:  
jeweils dienstags  
von 14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr  
| 26.01. | 23.02. | 29.03. | 26.04. |  
24.05. | 21.06. |

Anmeldung unter  
Tel. 0 93 82 / 949-230  
Interessierte können Einblick in die  
Klinik nehmen und werden eingehend  
über die angewandten Behandlungs-  
methoden und das zugrunde liegende  
Konzept informiert.

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

Fotos  
Klinik am Steigerwald

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