



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

21
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

„Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht“

Liebe Leserinnen und Leser,

bekanntlich steht dieses Sprichwort dafür, dass eine Lösung sichtbar vor einem liegt, man sie aber nicht wahrnimmt. Diese Ausgabe der Klinikzeitung ist dem Thema „Therapiehelfer Wald“ gewidmet. So passt dieses Sprichwort in doppelter Hinsicht. Die Klinik liegt bekanntlich inmitten des Steigerwaldes. Der Therapiehelfer Wald wird trotz der vielen schönen Bäume um unsere Klinik oft viel zu selten genutzt, obwohl der Chefarzt nicht müde wird, in jedem Vortrag darauf hinzuweisen, dass wir für unsere Therapie generell zwei wichtige Co-Therapeuten haben: Den Darm und den Wald. Das eine will innerlich gepflegt sein, das andere im Außen. Bei beiden geht es um Bewegen und Sortieren. Egal, ob beanspruchtes Lauschen, ob langsames oder schnelles Bewegen, ob meditieren oder riechen. Der Wald bietet für alle Sinne und für das ganze Körperseelensystem eine Chance, sich zwischen Himmel und Erde aufzuspannen, wie die Chinesen es nennen. Sowohl für Patienten hier vor Ort als auch zu Hause; der Wald bietet viel; eine Apotheke, die wir sonst vor lauter Stress oder innerem Schweinehund kaum sehen und nutzen. Der Walderlebnispfad um die Klinik bietet natürlich einen besonderen Anreiz mal wieder den Wald vor lauter Bäumen zu sehen. Vielleicht geben Sie nach der Lektüre dieser Zeitung gleich mal hin.



Herzlich
Bettina Meinnert & Michael Brehm



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Der Wald: Manchmal hat der Mensch die Nase voll von Bildschirmen, Neonlicht und der Planwirtschaft des Alltags. Er will raus aus der Stadt und ihrer komfortablen Sinnleere; er sucht das ganz andere, was er Ferne nennt oder Abenteuer oder Natur. Dabei entdeckt er den Wald. Er ist unsere älteste Heimat, sozusagen die Stammlande unserer noch durchs Geäst hangelnden Vorfahren. Also zurück zu den Wurzeln. Der Trend ist nicht neu. Wir haben Waldkindergärten, Waldbestseller, Waldläufer, Wanderbewegungen... Seit einigen Jahren kommen noch die Biker dazu, die ärgsten Feinde des Wanderers, die Pfade in matschige Pfützen verwandeln und dem gemütlich dahinziehenden Wanderfreund mit einem lauten „Obacht“ einen Schreck versetzen. Davon können wir im Steigerwald ein Lied singen. Trotzdem freuen wir uns natürlich, wenn auf unserem Parkplatz auch Biker ihre Autos abstellen. Der Wald hat Raum für jeden. Besonders natürlich für die Patienten der Klinik. Unser durch Wege und Pfade gut erschlossener lichter Mischwald zieht Patienten jeden

Alters an. Und da sehen wir sie, die sommers wie winters und bei jedem Wetter ihr ärztlich verordnetes Bewegungsprogramm absolvieren: Von den fast 100-jährigen, die allein oder in Gruppen die besinnliche Seite des Waldes genießen, bis zu den irrlüchternen ADHS-Kindern. Sie treibt Bewegungsfreude und Abenteuerlust an, stets das Unzugängliche abseits der Wege zu erforschen. Schließlich kommen noch die Schnellgeher vorbei, die man immer fragen möchte, wohin sie denn so eilig wollen. Denn sie sind ja eigentlich schon da. Aber auch sie hat der Wald lieb, unser Wald, der wichtigste Co-Therapeut der Klinik am Steigerwald.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele schöne Winterwaldspaziergänge und ein gutes Jahr 2018.

Ihr Christian Schmincke



Tipps aus der Pflege

Die Eiche in der Naturheilkunde

Im Volkstum heißt es, die Eiche wäre nicht so stark, wenn es keine Stürme gäbe.

Neben ihrer mythologischen Bedeutung liegt ihre Stärke bekannterweise im naturheilkundlichen Bereich. In der Klink am Steigerwald kommt vor allem die Eichenrinde zum Einsatz, da sie sehr viele Gerbstoffe enthält. Diese wirken auf die Haut und Schleimhaut zusammenziehend, was zu einer Verfestigung der oberen Gewebsschicht führt und dadurch unter anderem eine Minderung der Nervenreize in der Haut bedingt. Dies äußert sich als juckreizstillender Effekt.

Mit Hilfe eines Eichenrindensuds, aus zwei Esslöffeln Eichenrinde und einem Liter Wasser, können die Gerbstoffe aus der Rinde gelöst werden und äußerlich angewendet als Fußbad, Sitzbad oder Umschlag bei leicht entzündlichen Hautkrankheiten helfen.



Sr. Elke und Maria

Weitere Anwendungsmöglichkeiten ergeben sich durch die juckreizstillende Wirkung bei Beschwerden im Genital- und Analbereich (z.B. Hämorrhoiden).

Ein Sitzbad kann fünf bis zehn Minuten dauern, sollte aber den Wohlfühlbereich nicht überschreiten.

Rezept Eichenrindensud

2 EL Eichenrinde
1 L Wasser
20 min köcheln lassen, abseien
und in eine Flasche füllen.
Reicht für vier Anwendungen

©Friedberg-fotolia

©mouzes-fotolia

Die Lotusblüte im Herzen öffnen

Qi Gong Übung mit Thomas Hansen

1. Ausgangsposition: Stehen Sie hüftbreit. Leicht gebeugte Knie, Schultern hängen, Hände liegen vor dem Bauch auf dem unteren Dantian übereinander.
2. Arme weiten, dabei die Verbindung zwischen den Händen innerlich nicht abreißen lassen.
3. Jetzt die Handflächen nach oben öffnen, als wollten die Hände etwas Wertvolles aufnehmen.
4. Die Arme seitlich heben bis über den Kopf, als würden sie etwas über dem Kopf umfassen.
5. Die Hände und Arme sinken vor dem Brustkorb auf Herzhöhe, sie halten eine gedachte Lotusblüte vor dem Herzen.
6. Die Hände drehen sich mit den geöffneten Handflächen nach vorne, die Lotusblüte öffnet sich.
7. Die Arme gleiten zur Seite und die Handflächen zeigen nach unten, die Lotusblüte öffnet ihr Herz. Jetzt sinken die Arme wieder in die Position wie *Abb. 2*.



Die Übung neun Mal wiederholen und mit vor dem unteren Dantian gelegten Händen wie in *Abb. 8* beenden.

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



Dr. Christian Sänger, Arzt

zog es nach drei Jahren Klinik am Steigerwald in die Weite. Reisende darf man leider nicht aufhalten und so mussten wir den bei Kollegen und Patienten gleichermaßen beliebten Arzt ziehen lassen – nach Südamerika zunächst. Dr. Sänger taucht aber als Leiter von QiGong Kursen ab und zu als Gast in der Klinik auf. Wenigstens das.



Martin Müller, Pflege

bereichert das Frauenteam auf der Station zunächst mal dadurch, dass neben Franz-Josef nun ein zweiter Mann an Bord ist. Der gelernte Krankenpfeleger und Heilpraktiker mit eigener kleinen Praxis ist aber auch darüber hinaus durch seine langjahrigere Berufserfahrung bestens geeignet, eine gute Arbeit mit Patienten und Kolleginnen zu leisten. Herzlich Willkommen im Team.



Claudia Deichen, Pflege

arbeitet seit Juli bei uns als Pflegeassistentin. Die Mutter von zwei Kindern hat Gymnasiallehramt studiert. Der Umgang mit Menschen, insbesondere in schwierigen Lebenssituationen, in denen sich unsere Patienten oft befinden, macht ihr viel Freude. Ihre fröhliche Art tut Patienten und Mitarbeitern gut und sie ist bereits „ganz Teil des Teams“.



Vivienne Woditsch

macht ein freiwilliges ökologisches Jahr bei uns.

Barbara Lenz

macht ein Anerkennungsjahr zur hauswirtschaftlichen Betriebsleitung.

Evi Schmincke, Ambulanz
verlässt als eine der langjahrigsten Mitarbeiterinnen die Klinik. Nach 21 Jahren Klinik am Steigerwald sucht Evi jetzt neue Aufgaben in einer Digital-Agentur. Eigentlich ist diese Klinik ohne sie kaum vorstellbar, aber alles wandelt sich. Die Ambulanz, das Abrechnungswesen, das Krankenhausinformationssystem, alles Bereiche, die sie maßgeblich mitgestaltet hat. Wir danken ihr von Herzen für ihre gute, kompetente Arbeit und ihre herzliche Art, mit Menschen umzugehen. Alles Gute für den weiteren Weg.



Irene Rein, Pflege

verlässt die Klinik zum Ende des Jahres 2017. Sie macht eine Weiterbildung, um sich in Zukunft insbesondere um Schmerzpatienten kümmern zu können. Ihr Wunsch ist es, im Ausland zu arbeiten und wir wünschen ihr viel Erfolg auf ihrem weiteren Weg.



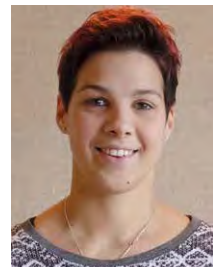
Andrea Göbel, Pflege

hat die Klinik zum September 2017 verlassen. Über viele Jahre hat sie viele Patienten liebevoll, warmherzig und kompetent, vor allem durch die Nächte, begleitet. Sie wird Patienten und Kolleginnen fehlen. Wir wünschen ihr von Herzen das Beste für den neuen Lebensabschnitt und bedanken uns für eine großartige Arbeit.



Christine Geuter, Pflege

ist seit Oktober neu im Team der Pflege dabei. Die gelernte Altenpfelegerin ist Mutter von einem Sohn, arbeitete zuvor in der Caritas Sozialstation und hat sich bereits gut in unser Pflergeteam eingearbeitet. Herzlich Willkommen.



Julia Ruckel, Hauswirtschaft

ist eigentlich gelernte Konditorin, Köchin und medizinische Fachangestellte. Sie hat sich bei uns jedoch für die zu besetzende Stelle in der Hauswirtschaft beworben, da sie als Mutter einer kleinen Tochter nur halbtags arbeiten möchte. Seit Oktober ist sie bei uns. Mit ihrer handfesten lebendigen Art passt sie wunderbar in unsere Klinik und ergänzt das Team von Monika Pfeleger.



Dr. Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurose
Mich unverständlich fühl und alt
Dann konsultier ich den Dr. Wald
Er wohnt ganz nah gleich nebenan

Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater
Mein Orthopede und mein Internist
Er hilft mir sicher über jeden Kater
Ob er aus Kummer oder Cognac ist

Er hält nicht viel von Pulverchen und Pillen
Doch mehr von Luft und Sonnenschein
Ist seine Praxis auch sehr überlaufen
In seiner Obhut läuft man sich gesund

Er bringt uns wieder auf die Beine
Verhindert Fettansatz und Gallensteine
Den Blutdruck regelt er und das Gewicht
Nur einen Hausbesuch, den macht er leider nicht

Sigrid L. aus Goslar
Aus: Reformhauskurier Dez. 2017



Die Wiederentdeckung des

Von Dr. Christian Schmincke und Natascha Reiter

Wir brauchen den Wald

Wald wird gerade wiederentdeckt. Er kann nämlich alles. Er reguliert und erfrischt nicht nur Wasser, Luft und Klima. Er kann noch viel mehr. Was wir Natur nennen, haben die Griechen „Physis“ genannt, „das was von sich aus hervorwächst“. Das macht den Wald für uns so unentbehrlich. Es ist nicht diese nach menschlichen Plänen für irgendwelche Zwecke maßgeschneiderte künstliche Welt, sondern etwas ganz eigenes, voll von Überraschungen.

So gibt es im Wald beispielsweise kein Unkraut. Alles ist Kraut oder Baum. Mit dem Wald bleibt uns demnach eine der letzten Glyphosat-freien Zonen. Eine Oase des ungebundenen Pflanzenlebens zwischen zu Tode vernutzten Ertragsflächen. Natürlich soll auch Holz geerntet werden. Aber der Förster im modernen Dauer-Mischwald versteht sich nicht als Holzproduzent, eher als Waldgärtner.



des Schwarzspechts tönt klagend wie von weit her durch den Winterwald. Im Herbst holt der Nebel die nahen Bäume noch näher und lässt die fernen im Geheimen verschwinden. Der Winter, der Schwarz-Weiß-Fotograf, liebt die bizarren Formen von Eis und Schnee. Der Wald spricht zu allen Sinnen.

stämmen zutraut, bitte sehr! Waldgang sollte mehr mit Spiel als mit Pflichterfüllung zu tun haben.

Wir empfehlen das Langsamgehen, damit die Waldatmosphäre in den Menschen eindringen kann und die Handwerkzeuge unverkrampft die ihnen gemäße Bewegungsform finden. Wir haben ja keine Termine und müssen nirgendwo hin. Der Wald mag keine Hetze. Der Walderlebnisweg bietet manche Einblicke, und wenn auch unsere Füße daran teilhaben sollen, kann man sie auf dem Barfußweg erkunden lassen, wie sich Moos im Unterschied zu Kieselsteinen, Sand oder Gehölz von unten anfühlt. Diese Wahrnehmungsübung spricht nicht nur die Sinne an, auch die Lebendigkeit der Muskeln profitiert von ihr.



Schickt die Kinder in den Wald

Ein ganz besonderes Kapitel sind die Kinder unserer ADHS-Gruppen.

Ihre „Waldgänge“ sind ein Teil unseres therapeutisch-pädagogischen Programms.

Manchen Kindern ist der Wald durch regelmäßige Sonntags-Spaziergänge mit Familie, in Sonntagskleidern und mit dem ständigen „Auf dem Weg bleiben!“ und „Die Kleider nicht schmutzig machen!“ verleidet. Bei uns erfahren sie, dass es auch ganz anders geht.

Wir nutzen den Klinik-Wald als

Kleine Aufnahme vom Steigerwald

Einen Schritt hinter der Klinik beginnt der Wald. Mit dem Eintreten umfängt uns Waldatmosphäre. Unter dem Dach ehrfurchtgebietender Baumriesen verteilt sich schlankes Gehölz, mit teils lieblichen, teils bizarren Baumgestalten und ihren Erkennungszeichen, den Blättern. Ihr farbiges „Blühen“ erfreut uns im Herbst und meldet uns die Jahreszeit ebenso wie der Gesang der Vögel: Die Meise kündigt den Frühling an; der Kuckuck meldet: jetzt ist er da; der Ruf

Unsere Patienten im Wald

Wir verlassen die Bäche und die Kräuter am Wegrand und wenden uns den Wanderern zu. Die Älteren, ausgestattet mit der Verordnung ihres Arztes, wissen, wo der Wald ihnen hilft: Die gute Luft regt Atmung und Kreislauf an, die freundlichen Pflanzen am Wegrand, die nichts von mir verlangen, nur zuschauen, lassen mich gehen, so wie mir zumute ist. Der Wald regt an und beruhigt gleichermaßen. Wer sich Balancierübungen an liegenden Baum-

Waldes

„Entwicklungsumgebung“ für sie alle, die mit dem Etikett „ADHS“ zu uns kommen. Insbesondere für Kinder, die verlernt haben, natürlichen Umwelten gegenüber ein kreatives Neugierverhalten zu entwickeln, kann dies ein therapeutischer Zugewinn sein. Der Spiel- und Erlebnisraum Wald ermöglicht den Kindern, diesen Objektbezug auf allen Ebenen (der sinnlichen, der motorischen usw.) zu durchleben. Dies gibt ihnen die Chance, den unangestregten, freien Ding- und Weltbezug wieder zu entdecken, der ihnen nach der Kreativphase der ersten Lebensjahre häufig verloren gegangen ist.



Was tun die Kinder im Wald?

Gerade der Steigerwald mit seinem bizarr geformten Oberflächenrelief, den unaufgeräumten Gehölzen und Mikrolandschaften, reizt zum Klettern, Schaukeln, Rutschen sowie zum Bestehen von mancherlei Gefahren. Kinder müssen sich nicht an die Wege halten. Sie rennen kreuz und quer durchs Gelände. Jeder Fels, jeder Erdhügel, jeder Kletterbaum wird erklommen, jede Schlucht, jede Höhle erforscht. Und wenn sich irgendetwas Besonderes bietet, eine bizarre Wurzel, ein seltsames Blatt, ein Mäuschen, wird Halt gemacht und - gemeinsam - gestaunt. Die Kinder agieren sich aus, sie bestehen Mutproben, Bewegungsmuster werden aktiviert, die häufig bei diesen Kindern brach liegen.

Der Kontakt mit Erdboden, Holz, Blättern, Steinen, Insekten, Wasser, Pfützen vermittelt wichtige Primärerfahrungen.

Das Gegenüber, Material und Kulisse zugleich, ist der Wald, die Natur. Es ist das nicht Zurechtgemachte, das Unfertige, was zu spielerischer Auseinandersetzung herausfordert. Natürlich gibt es Wege und Pfade, natürlich ist der Wald durch Holzeinschlag so weit gelichtet, dass seine Naturgestalt sichtbar wird – es ist eine Offenheit, die zum Betreten und Spielen einlädt. Mit nichts in den Wald gehen und daraus etwas machen, ist ein starkes Gegengewicht zur Konsumorientierung und für viele Kinder zunächst eine große Herausforderung.

Wald als Gemeinschafts-Ereignis

Wald erleben ist ein Gemeinschafts-Ereignis. Herumtoben ebenso wie ruhiges Entdecken und Beobachten ist angewiesen auf den Resonanzkörper der Gruppe. Sie ist gleichzeitig emotionale Basis und Verstärker des Erlebens, so wie umgekehrt der Wald Gruppenprozesse katalysiert. Die Kinder lernen, gemeinsam Aufgaben zu bewältigen und Spiele zu entwickeln. Mal geht es dabei um ein Kräfteressen, mal spornt man sich gegenseitig an oder hilft sich, wenn nötig, in schwierigem Gelände. Auch Ausdauer ist gefordert, durchhalten können, und dabei sich immer neu einstellen auf Überraschungen, die der Buchwald bietet.

Nach den Waldgängen sind die Kinder schmutzig, körperlich geschafft, aber voll Erzähl-Lust.



Kinder stets professionell begleitet

Anders als die Erwachsenen gehen unsere Kinder nicht allein in den Wald. Lehrerin oder Erlebnispädagogin müssen überall dabei sein, quasi wie als Spielertrainerin wird permanente Präsenz gefordert, damit die Lahmen angetrieben, die Tollkühnen gebremst, der überschäumenden Entdeckungs- und Bewegungsfreude sozusagen ein Leitseil geboten wird. Auch der ausgeklügelte Abenteuerspielplatz kommt gegen die Attraktivität, gegen Vielfalt und Geheimnis dieses von der Natur selbst geschaffenen Stückchen Erde nicht an.

Unser Forstmeister sagt, es sei ihm ganz recht, wenn der Wald auch abseits der Wege auf diese Weise genutzt wird.



Waldpilzsuppe



Waldküche

Zutaten für 4 Personen

- 500g Waldpilze
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1,5 EL Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein
- 400 ml Brühe
- 1 TL Thymian
- 100 ml Hafersahne
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, waschen und trocken tupfen. Danach in Stücke oder Scheiben schneiden. 150 g Pilze beiseite stellen. Kartoffel und Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel glasig schmoren, die Kartoffel hinzufügen und unter Rühren 1 bis 2 min. anschmoren. Die Pilze dazu geben und weitere 2 Minuten mitbraten. Den Wein angießen und etwas einkochen lassen.
3. Die Brühe sowie den Thymian zugeben und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend die Suppe bei geringer Temperatur etwa 25 Minuten garen, danach pürieren. Die Hafersahne dazu geben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.
5. Die beiseite gestellten Pilze hineingeben und mit Petersilie bestreut servieren.

*Guten Appetit
Ihre Burgl Weiß*



Der Wald

Grußwort von Ulrich Mergner
Leiter des Forstbetriebs Ebrach

„Weißt du was ein Wald ist? Ist ein Wald etwa nur zehntausend Klafter Holz? Oder ist er eine grüne Menschenfreude?“ Dieses Zitat von Bert Brecht trifft auch auf die Wälder hinter der Klinik am Steigerwald zu. Diese werden größtenteils von den Bayerischen Staatsforsten bewirtschaftet. Selbstverständlich auch, um Holz zu gewinnen. Holz – unser wertvollster und umweltfreundlichster Rohstoff, der uns im täglichen Leben umgibt, ohne dass uns das immer bewusst ist.

Doch schon lange sind die Wälder des Freistaates Bayern nicht nur ein Ort der Holzproduktion. Unser Ebracher Forstbetrieb legt ein besonderes Augenmerk auf die Waldartenvielfalt. Wir sorgen dafür,

dass die Vielfalt der Baumarten erhalten bleibt. Gleich hinter der Klinik finden Sie neben Buchen und Eichen auch Ahorne, Linden, Elsbeeren oder Tannen. Alles aus natürlicher Verjüngung. Es muss hier nicht eigens gepflanzt werden. Wichtig dafür ist die Jagd, um den Verbiss der Jungpflanzen durch das Rehwild einzudämmen.

Zur Vielfalt im Wald gehören sodann Käfer, Pilze, Fledermäuse, Vögel und weitere Artengruppen. Ob Rosenkäfer, Stachelbartpilz, Mopsfledermaus oder Mittelspecht – sie alle brauchen Holz und hohle Bäume. Wir Menschen müssen deshalb teilen. Uns Förstern obliegt es, das rechte Maß dafür zu finden. Damit alle leben können.

Der Waldbesucher erkennt Bäume für die Artenvielfalt an der Wellenlinie, mit der wir Biotopbäume markieren. Fast 2000 Hektar, deutlich über 10% der Staatswaldfläche, sind an kleinen oder größeren Waldflächen der Artenvielfalt überlassen.

Vielleicht werden Sie die Artenvielfalt spüren, wenn Sie durch unsere Wälder wandeln – auch wenn Sie nur einen Bruchteil davon zu Gesicht bekommen. Das Wissen um diese Vielfalt des Lebens kann Kraft spenden. Und wenn es die Witterung zulässt, legen Sie sich doch mal auf den Waldboden und schauen in die Baumkronen – frei nach Franz Kafka: „In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken, man jahrelang im Moos liegen könnte.“

Erlebnispädagogik im Portfolio der Klinik

Unsere Mitarbeiterin Ulrike Aumüller hat als Quereinsteigerin eine fundierte Weiterbildung als Erlebnispädagogin absolviert.

Vielen Patienten ist Uli Aumüller, gerade in den Sommermonaten, aus dem Garten der Klinik bekannt, wo sie mit viel Liebe und Sachverstand den Garten pflegt und gestaltet. In der Patientenbetreuung ist sie ebenfalls tätig. Nun also die Erlebnispädagogik dazu.

Was ist der Hintergrund? Eine wichtige Idee der Erlebnispädagogik ist es, über Erfahrungen in und mit der Natur wieder oder erstmals mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das Angebot der Erlebnispädagogik rund um unsere Klinik erweitert und unterstützt die Therapie sowohl von unseren kleinen Patienten, hier intensiv in Zusammenarbeit mit Kliniklehrerin Natascha Reiter, als auch unserer erwachsenen Patienten jeden Alters.



Hier kommen Sie zu Wort

Die Klinik war mein Lichtblick

Patientengeschichte von Gabriele Bügler, Patientin von 2015
Migräne, Urtikaria und Erschöpfung

Meine Krankheitsgeschichte begann im Alter von 12 Jahren, als zum ersten Mal Migräne mit Aura diagnostiziert wurde. Therapiert wurde nur mit unterschiedlichen Schmerzmitteln, über Jahre.

Im Jahr 2012 wurden die Symptome chronisch; ein Aufenthalt in einer Migräneklinik half nur kurzfristig. Die Prophylaxe mit einem mir dort empfohlenen Antiepileptikum verschaffte mir etwa ein halbes Jahr Erleichterung, danach setzten die Schmerzen wieder ein, mein Alltag war nur noch mit hochdosierten Schmerzmitteln zu meistern und ich nahm, wenn es gar nicht mehr auszuhalten war, Triptane, die für ein paar Stunden Schmerzfrieheit bescheren, aber den Körper insgesamt stark belasteten. Im Job funktionierte ich – irgendwie – aber mein Gesamtzustand wurde immer schwächer. Ein zweiter Prophylaxeversuch in 2014 mit einem anderen Antiepileptikum wurde nach einem Aufenthalt in der Notaufnahme der Neurologie Bad Homburg gestartet – ich hielt die Kopfschmerzen einfach nicht mehr aus. Dieses Medikament löste nach kurzer Einnahmezeit eine Urtikaria, Nesselsucht bei mir aus – wird als Nebenwirkung auch erwähnt – eine Autoimmunerkrankung mit quaddelartigem juckendem Hautausschlag. Hilfe suchte ich darauf in der Uniklinik FFM, die mich wieder nach Hause schickte, mit der Aussage: Da kann man nichts machen, ich müsse eben ein Leben lang Antihistaminika nehmen. Um meine Haut etwas zu beruhigen, nahm ich auch eine Zeit lang diese Medikamente, mit aber nur mäßigem Erfolg, im Gegenteil: durch die vielen Medikamente und kräftezehrenden Schmerzen wurde meine psychische Verfassung zusehends schwächer und ich hatte immer weniger Energie, meinen Alltag zu meistern. Die vielen Schmerzen und schlaflosen Nächte durch die juckende, brennende Haut und Gelenke machten mich zu einem nervlichen Wrack. Und dann keimte plötzlich wieder ein kleiner Hoffnungsschimmer auf in Form einer Zeitungsanzeige der TCM Klinik am Steigerwald: diese versprach Hilfe, wenn die Schulmedizin nicht mehr weiter wisse und chronische Erkrankungen vorlägen. Migräne und Hautkrankheiten wurden sogar explizit erwähnt!!! Nach Ausfüllen des Online Fragebogens und einem Telefo-

nat mit einer TCM Ärztin der Klinik am darauffolgenden Tag, habe ich mich sofort in die Klinik am Steigerwald akut einweisen lassen und von Stunde an ging es mir besser:

Ärzte, die sich Zeit nehmen. Die einen ernst nehmen. Die zuhören. Die Linderung und Hilfe versprechen – und kein „nix geht mehr“. Ärzte, die den ganzen Menschen sehen und nicht nur das einzelne Organ. Körper und Psyche gelten als Einheit und jeder Mensch wird individuell behandelt, auch wenn vielleicht die gleiche Diagnose besteht. In meinem Falle bedeutete dies, zunächst „Entgiftung“, sprich weglassen von allen Schmerzmitteln und Medikamenten, dafür Dekokt trinken, Akupunktur, Ernährungsumstellung, SANFTE Bewegung und Entspannung in Form von Qi Gong und Meditation. Nach etwa drei Tagen waren meine Kopfschmerzen besser, der Kopf freier, nach zwei Wochen war meine Haut deutlich besser, das Jucken immer weniger. Ich konnte sogar einige Stunden zusammenhängenden Schlaf finden. Nach meinem vier wöchigen Aufenthalt in der Klinik am Steigerwald waren meine Beschwerden zu 95% verbessert. Meine Haut veränderte sich kaum noch, das Jucken war fast gänzlich verschwunden. UND: mein Kopf nach über dreißig Jahren Leidensweg ohne Medikamente leicht und frei!!! Den von mir in der TCM Klinik am Steigerwald begonnenen Weg setzte ich auch zu Hause konsequent um. Meine Ernährung habe ich weiterhin dem Konzept der Klinik angepasst, nicht nur weil es mir hilft, sondern einfach auch, weil es lecker schmeckt! Meditation und Qi Gong gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zu meinem Tagesablauf. Aktuell besuche ich alle vier Wochen ambulant meine TCM Ärztin, die mich akupunktiert und mir je nach Bedarf neue Dekokte verschreibt. All dies – und natürlich Zeit, denn die TCM braucht Geduld und Disziplin, damit sie wirkt – helfen mir, wieder einen geregelten Alltag zu leben! Ohne Schmerzen und Nebenwirkungen!

Was für ein Geschenk!!!

Gabriele Bügler, Patientin 2015



In unmittelbarer Nähe zur Klinik befindet sich der 1,8 km lange Walderlebnispfad. Ruhebänke laden müde Beine

Der Walderlebnispfad Wald erleben..rund um die Klinik

zum Verweilen ein, während Energie geladene und Interessierte an den Erlebnisstationen zum Schauen, Hinhören, Tasten und Fühlen eingeladen werden.

Neben einer Wissensvermittlung durch „Klapptafeln“ ist es ein Anliegen, zu elementaren Erfahrungen zurück zu kommen. Die Erlebnisstationen und Waldspiele, die nur mit dem im Wald vorhandenen Material auskommen, wollen Sinne anregen und spielerische Impulse geben. Neun Stationen laden zum Erlebnis und Mitmachen ein. Man kann den Pfad in Gruppen oder allein erleben. Für Gruppen werden auch Führungen angeboten. (Bei Bedarf in der Verwaltung der Klinik nachfragen.)



Termine



Tag der offenen Tür 2018

Sonntag, 08. Juli
14.00 bis 18.00 Uhr

Patienteninformationstage

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 berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik.

Nach einer kurzen Pause beginnt die Abschlussrunde zum Thema Kostenübernahme und Aufnahmeformalitäten für einen Klinikaufenthalt. Nach Ende der Veranstaltung können Interessierte bei einer Führung die Klinik besichtigen.

- **ADHS**
So., 21.01.2018
- **Polyneuropathie und Restless Legs**
Sa., 27.01.2018
So., 28.01.2018
Sa., 10.03.2018
Sa., 05.05.2018
- **Rückenschmerzen**
So., 11.03.2018
- **Kopfschmerz u. Migräne**
So., 06.05.2018

Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 25,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Infos bei Christa Bärthlein Tel. 09382/949-207

Lebenspflege

Kurse für alle

- **Tango Argentino**
mit Isy Becker
Sa., 27. 01. 2018
- **Füße wecken**
mit Astrid Fehn
Sa., 03. 02. 2018
- **Meditation in Pinselführung**
mit Yuko Fujimoto-Held
So., 25. 02. 2018
- **Chinesische Heilmassage**
mit Tomo Masic
Sa., 24. 03. – So., 25.03. 2018
Anmeldung bei Doris Hofstetter
fortbildung@tcmklinik.de
Tel. 0 93 82 / 949-233



Heilungschancen für junge Menschen

Wir brauchen Ihre Hilfe,
damit wir helfen können!

Patrick Kling

Tel. 0 93 82 / 949 - 201
Fax 0 93 82 / 949 - 209
stiftung@tcmklinik.de

Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:
jeweils dienstags
von 14.00 Uhr bis ca. 15.45 Uhr

- | 23.1.2018 | 20.2.2018 |
- | 20.3.2018 | 24.4.2018 |
- | 15.5.2018 | 19.6.2018 |

Interessierte können Einblick in die Klinik nehmen und werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrunde liegende Konzept informiert.

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-230

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

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald
PR-Abteilung
97447 Gerolzhofen
oder per Fax
0 93 82 / 949-209
oder Sie rufen an:
0 93 82 / 949-207

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Fotos
Klinik am Steigerwald

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Coupon

Coupon