



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



12 Jahre
Klinik am Steigerwald
«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
«Hast du schon gegessen?» lautet die
Alltagsbegrüßung unter Chinesen, so
wie wir uns mit «wie geht es?» begrü-
ßen. Ein Chinesisches Sprichwort
besagt: Wer einen guten Koch hat, spart
sich den Arzt!

Thema unserer diesjährigen Sommer-
zeitung ist der Bauch und das Bauch-
gefühl. Für die Chinesen ist der Bauch
die Mitte des Menschen und sie verbind-
en mit ihr ein eigenes Organ: das
Mitteorgan. Die Mitte spielt in Medizin
und Alltagskultur eine große Rolle und
steht eng mit dem Essen, mit Gesell-
igkeit und Gemeinschaft in Verbind-
ung.

Das chinesische Mitteorgan wird auch
trefflich in einer Geschichte illustriert:
«Ein junger Mönch bat Gott einmal
darum, den Himmel und die Hölle
sehen zu dürfen. Gott erlaubte es ihm
und gab ihm einen alten Weisen als
Führer mit. Der Weise führte den
Mönch zuerst in einen großen Raum, in
dessen Mitte auf einem Feuer ein Topf
mit einem köstlichen Gericht stand.
Rundum saßen Leute mit langen
Löffeln und schöpften alle aus diesem
Topf. Aber die Leute sahen blaß, mager
und elend aus. Es herrschte eisige Stille.
Denn die Stiele ihrer Löffel waren so
lang, daß sie das herrliche Essen nicht in
den Mund bringen konnten. Sie verhun-
gerten an vollen Töpfen. Wieder drau-
ßen fragte der Mönch den Weisen, welch
ein schrecklicher Ort das gewesen sei.
Es war die Hölle. Darauf führte der
Weise den Arzt in einen zweiten Raum,
der genauso aussah wie er erste. In der
Mitte brannte ein Feuer und kochte ein
köstliches Essen. Auch hier saßen die
Menschen mit langen Löffeln in der
Hand. Aber sie waren alle gut genährt,
gesund und glücklich. Sie unterhielten
sich angeregt. Sie versuchten nicht selber
zu essen, sondern benutzten die langen
Löffel, um sich gegenseitig zu essen zu
geben. Dieser Raum war der Himmel.»
In diesem Sinn wünschen wir Ihnen
einen guten Koch, eine gute Gemein-
schaft, Gesundheit, Glück und – den
Himmel auf Erden.



Bettina Meinnert & Michael Brehm,
Redaktion der Klinikzeitung



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

nach «Hand und Fuß» ist Schwerpunkt
dieser Ausgabe der Klinikzeitung «Bauch
und Bauchgefühl».

Früher sagte man: Er entscheidet nach
Gefühl, Instinkt, Intuition; in Schicksals-
fragen war es eine innere Stimme, der
man folgte und geschäftlich ging man
nach der Nase. Heute muss der Bauch für
alle Stellungnahmen herhalten, die nicht
einfach zu begründen sind. Auf ihr Bauch-
gefühl berufen sich Künstler und Psycho-
logen, Politiker, Aktienspekulanten und
Fußballtrainer.

Offensichtlich reicht der Kopf, der rech-
nende und planende Verstand, nicht aus,
in allen Lebenslagen passende Entschei-
dungen zu fällen. Das leuchtet ein, wenn
es um Fragen des Geschmacks geht oder
um das Einfühlen in Menschen und Ver-
hältnisse, oder um die Phantasie, die mir
frühzeitig mögliche Folgen von Entschei-
dungen an die Wand malt. Bei Licht bese-
hen sind wohl alle wichtigen Entschei-
dungen Bauch-Entscheidungen. Trotzdem
tut der Bauch gut daran, den Kopf regel-
mäßig zu Rate zu ziehen. Denn auf sich
allein gestellt geht er leicht in die Irre.
Unbegründete Ängste verwirren ihn, er ist
voreingenommen und verführbar. Er kann
mir zum Beispiel eingeben, es wäre gut,
am Ende eines arbeitsreichen Tages eine
Flasche Wein zu trinken. Wenn der Bauch
jetzt den Kopf (der ein besseres Gedäch-
tnis hat und manchmal auch von Medizin

mehr versteht) um Rat fragt, dann wird
sich ein interessanter Dialog abspielen,
den wir hier aus Platzgründen nicht
wiedergeben können. Aber es ist gut,
wenn sie miteinander reden. Sie verwalten
ja jeder eine eigene Datenbank. Die des
Bauches hat den Vorteil, dass sie enger an
mich angeschlossen ist und dass sie eine
Fülle von Erfahrungen abgespeichert hat,
deren Herkunft sich im einzelnen gar nicht
mehr nachvollziehen lässt, das so genann-
te implizite Wissen. Der Kopf dagegen
steht auf Logik. Und Logik ermöglicht den
klärenden Dialog mit anderen Menschen
und dadurch mit der Welt.

Beide, Kopf und Bauch, haben also eine
unterschiedliche Sicht der Dinge. Man
kann sich vorstellen, dass es zwischen
ihnen bisweilen zu heftigen Auseinander-
setzungen kommt und doch gehören sie,
chinesisch gesehen, zu ein und demselben
Organ, das «Die Mitte» genannt wird.
Aufgabe der Mitte ist Austausch, Verdau-
ung, Stoffwechsel sowohl zwischen
Mensch und Welt als auch im Binnen-
verhältnis. – Aber das ist wieder ein neues
Kapitel.

Ich wünsche Ihnen einen schönen
Sommer, herzlich

Ihr Christian Schmincke

Tipp aus der Körpertherapie

Qi Gong Übung mit Isi Becker

Qi Gong – Harmonisierung der Körpermitte

Viele Übungen des Qi Gong zielen auf einen Ausgleich, auf Ruhe und Belebung der Mittenfunktion des Menschen. Die folgende Übung illustriert auch vortrefflich die Einfachheit und Wirksamkeit des Qi Gong.

Grundstellung:

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Schultern hängen lassen, Hände übereinander unter dem Nabel am Bauch aufliegend.



Ablauf: Hände kreisen gegen den Uhrzeigersinn fünf Mal langsam in größer werdenden Kreisen um den Nabel und bleiben dann am Oberbauch liegen. Ein paar Atemzüge ruhen lassen, dann werden die Hände im Uhrzeigersinn fünf Mal in kleiner werdenden Kreisen um den Bauchnabel bewegt und kommen unter dem Nabel abermals zur Ruhe. Die Übung kann beliebig viele Male wiederholt und auch im Sitzen ausgeführt werden.

Das Qi folgt der Aufmerksamkeit. Durch die starke Konzentration auf den Bauch ist die Übung gut geeignet

1. morgens zur Anregung des Mitten-Qi, zur Vorbereitung auf das Frühstück und damit auf den beginnenden Tag,
2. mittags vor dem Mittagessen, um die meist mittlerweile in den Kopf aufgestiegene Aktivität in die Mitte zurückzuführen und
3. abends, um unseren Organismus auf den Schlaf und zur Regeneration einzustimmen. Gutes Gelingen!

Qi Gong Dancing – innere und äußere Bewegungen

Tradition und Moderne in der Klinik am Steigerwald

Qi Gong Dancing (dancing, engl. tanzen) ist ein modernes, prozessorientiertes Qi Gong System, das Ende der achtziger Jahre von Gertrud Schröder in Freiburg entwickelt wurde. In der Verbindung der östlichen Wurzeln des traditionellen Qi Gong mit modernen westlichen Aspekten und Themen der Persönlichkeitsentwicklung liegt der spezifische Wert dieses Systems. Von Qi Gong Dancing fühlen sich vor allem Menschen angesprochen, die sich unabhängig von ihren Krankheitssymptomen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich bewegen möchten. Dabei dienen ihnen die vier Tierbilder Bär, Kranich, Tiger und Schlange mit ihren vielfältigen assoziierten Aspekten und Themen als hilfreiche Vorbilder und Wegbegleiter. In jedem Tierbild gibt es neben 4 klassischen Qi Gong Übungen auch Raum für freies Bewegen, für Partner- und Gruppenübungen. Das Erfahrungsspektrum ist umfassend und reicht vom genussvollen aneinander Rei-



ben zweier Bärenrücken, über das Ausloten neuer Wege in grenzwertige Kranichbegegnungen, bis hin zur stimmungsgewaltigen Befreiung von unterdrückten Tigerpotenzialen. Im lösenden Schlangentanz können z.B. neue Sinnlichkeit erlebt oder Altes abgestreift werden.

So entstehen wertvolle Brücken zwischen körperlichen und psychischen Themen und Raum für individuelles Wachstum. Altes wird verdaut, Neues erprobt, integriert und verwertet. Aus alten Wunden sprießen neue junge Triebe! In der Klinik arbeitet Thomas Hansen mit den Patienten mit Qi Gong Dancing.

Weiterführendes unter:

- www.friedlicherdrache.de
- Schröder, G., Brendel, T.: Affektkontrolltraining / Qi Gong Dancing; 2004

Tipp aus der Pflege

Pfleger Michael und Schwester Susanne



Benötigt wird:

- 1 Wärmflasche
- 1 Thermoskanne mit heißem Wasser
- 1 Schüssel
- 1 großes Badetuch
- 1 Frotteehandtuch
- 2 Geschirrtücher

Bauchwickel

Eine der wohl ältesten naturheilkundlichen Behandlungsmethoden. Linderung bei allgemeinem Unwohlsein, Magen- und Darmkrämpfen, Gallenkoliken, Verdauungsbeschwerden mit Durchfall oder Verstopfung, bei Menstruationsbeschwerden aber auch bei Einschlafstörungen, Unruhe und Nervosität.



Falten Sie das Badetuch (Außentuch) in der Länge auf die Hälfte. Legen Sie es quer ins Bett und zwar auf der Höhe, wo Ihre Körpermitte liegen wird. Stellen Sie das heiße Wasser bereit.

Falten Sie eines der Geschirrtücher so, dass die Fläche in etwa der Ihres Bauches entspricht. Dieses Innentuch kommt direkt auf den Bauch. Rollen Sie dieses Tuch zu einer Rolle. Sie rollen diese in das zweite Geschirrtuch zum auswringen ein. Die Rolle legen Sie so in die Schüssel, dass

beide Enden des Auswringtuchs über den Schüsselrand heraus hängen. Übergießen Sie die Rolle mit dem heißen Wasser. Wenn sich die Rolle gut voll gesaugt hat, nehmen Sie diese heraus und wringen Sie sie aus. (Tipp: dicke Haushaltshandschuhe anziehen) Je besser Sie das Innentuch auswringen, desto heißer wird es auf der Haut vertragen und desto besser hält die Wärme. Packen Sie das Innentuch aus und kontrollieren Sie die Temperatur an der Innenseite Ihres Handgelenks. Ist die Wärme für Sie angenehm, legen Sie es ganz vorsichtig glatt auf den Bauch. Das Innentuch sollte heiß sein, darf jedoch zu keinen Verbürhungen führen. Das Frotteehandtuch legen Sie ohne Falten auf das

Innentuch. Jetzt atmen Sie tief aus und wickeln das Außentuch straff um sich, so dass beide Tücher auf Ihrem Bauch fest eingewickelt sind. Die Wärmflasche zuletzt auf das Außentuch legen und sich gut zudecken. Das feuchtheiße Innentuch soll ca. 20 Minuten auf dem Bauch bleiben. Falls Sie nicht eingeschlafen sind, nehmen Sie es dann runter, trocknen den Bauch ab und wickeln sich noch einmal für ca. 20 Minuten gut in das Außentuch ein, für die Nachruhe. Diese Zeit ist wichtig, da ansonsten der Wickel seine Wirkung nicht voll entfalten kann. Während des Wickels sollten Sie nicht lesen, Musik hören, telefonieren oder sich unterhalten. Sie werden merken, wie gut der Wickel Ihnen tut.

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:



Petra Ruß

Krankenschwester, verstärkt ab 08.06.09 unser Pflage-team. Die engagierte Krankenschwester freut sich auf die intensive Begleitung von Patienten.



Yvonne Vogel

Krankenschwester, hat uns im Mai verlassen. Wir danken für die langjährige Arbeit im Haus. Wir wünschen ihr viel Erfolg und Frohsinn auf ihrem neuen Weg.



Conny Wettering

Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft hat geheiratet und heißt jetzt Conny Mittenzwey. Wir wünschen ihr alles Gute und eine glückliche Zeit.



Claudia Jopp

arbeitet seit Februar in der Hauswirtschaft mit. Die gelernte Einzelhandelskauffrau hat nach der Kinderpause die Chance beim Zopfe ergriffen. Früher mit ihrem Sohn als Patient in der Klinik gehört sie nun selbst dem Team an.



Katja Niebel

Krankenschwester, hilft seit Mitte April in der Pflege u.a. mit Nachtdiensten aus und unterstützt die Patientenbetreuerinnen. Die junge Mutter hat sich nach einer befristeten Tätigkeit für die Klinik und der Geburt ihres Kindes entschlossen, wieder zu uns zurück ins Klinikteam zu kommen.

Javier Lido

Arzt, seit April im Ärzteteam mit spanischem Elan. Akupunkturausbildung in Deutschland und Spanien. Neben seiner ärztlichen Ausbildung hat Javier Lido eine klassische Gesangs-ausbildung absolviert. Seine Baritonstimme erschallt im In- und Ausland und wird demnächst auch bei uns mit Klavierbegleitungen zu hören sein.



Matthias Becker

Gärtnermeister, übernimmt seit Mitte März die Gartenbewirtschaftung und Pflege des Geländes um die Klinik. Aus der Landschaftsgärtnerei kommend hat der tatkräftige, humorvolle neue Kollege zusammen mit Bernd Hennig und Christian Reinstein viele Ideen, die auf Umsetzung warten.

Taslim Bukhari

Fachärztin für Allgemeinmedizin, verstärkt seit Mai das Ärzteteam. Die warmherzige Ärztin sucht in der Chinesischen Medizin ein neues Betätigungsfeld. Ihre PatientInnen sind bei ihr gut aufgehoben und geschützt. Sie beherrscht Karate und ist auch allen anderen Herausforderungen gewachsen.



Dorothea Krautkrämer

vielen Patienten im Haus bekannt als Gesprächspsychotherapeutin, ist seit Anfang des Jahres fest angestellte Mitarbeiterin. Dorothea Krautkrämer gefällt es so gut bei uns, dass sie ihre Stunden verdoppelt hat. Wir freuen uns über ihre Entscheidung.

Caroline Tangerding

Junge Stationsärztin, hat sich entschlossen für einige Jahre Erfahrungen in der inneren Medizin zu sammeln. Sie hat die Klinik zum Jahresbeginn verlassen. Wir wünschen ihr eine erfolgreiche Ausbildung und gute neue Kollegen. Ihre jugendliche Frische und Engagement werden uns fehlen.



Stefanie Hauck

Arzthelferin, verstärkt seit Ende 2008 die Ambulanz. Sie bringt viel Erfahrung in der Organisation von Arztpraxen mit, auch in leitender Funktion. Der kommunikativen und warmherzigen Kollegin hat im früheren Job der intensivere Kontakt zu den Patienten gefehlt. Den hat sie bei uns jetzt gefunden. Wir freuen uns mit ihr.

Mechthild Vizl

Gärtnerin, hat die Klinik Ende April verlassen und den Klinikgarten in die Hände von Matthias Becker gelegt. Wir danken ihr für die langjährige Mitarbeit und wünschen ihr alles Gute für ihren weiteren Lebensweg.



10 Jahre

Seit 10 Jahre dabei, von links nach rechts: Thomas Hansen (Körpertherapie), Bettina Meinnert, (Öffentlichkeitsarbeit), Petra Thurn-Siewek (Körpertherapie), Mauro Fedetto (Küche)
Herzlichen Dank an alle, die den Erfolg des Hauses mitsichern und ausbauen halfen und helfen.



Der Bauch und die «Mitte» in der TCM

In China wurden jenseits von Anatomie und Physiologie ganz andere Modelle vom menschlichen Organismus entworfen. Die Gelehrten schauten nicht in den Körper, sondern achteten auf die Lebensläufe, beobachteten die auf das Leben einwirkenden Bedingungen und registrierten die daraus sich ergebenden Veränderungen. Um

die Milz, aber wegen ihrer Positionierung auch die «Mitte» genannt. Die Mitte ist ein Ort des Verkehrs, der Bewegung. Die Mitte ist Umschlagplatz für Nahrung, Gefühl, Information, soziale Anliegen. Ständige Betriebsamkeit ist ihr Kennzeichen. Die Chinesen verbinden mit der Mitte den Funktionskreis Magen/Milz, seine Funktionen: Aufnahme, Sortieren, Klären, Speichern, Ausscheiden. Das chinesische Organ hat nur wenig mit den anatomischen Organen Magen und Milz zu tun. Die beschriebenen Funktionen finden nämlich in jedem westlichen Organsystem, Organ, Gewebe, in jeder Zelle des Menschen statt.

Die alte Medizin wusste von der Einheit psychischer und körperlicher Funktionen und so ist das Mitteorgan auch die Drehscheibe der Gefühle und Informationsverarbeitung. Gibt es dauerhafte Unstim-



migkeiten im Seelischen, so hat dies unmittelbar Einfluss auf unsere Nahrungsaufnahme, -verarbeitung, meist auch immunologische Folgen und umgekehrt.

Das Mitteorgan ist evolutionsbiologisch eine Errungenschaft ersten Ranges, da es ein Überleben in

Zeiten knapper Nahrungsangebote ermöglicht. Man findet überall in der Biologie Überlebenstechniken für schlechte Zeiten. Die Natur ist auf Mangel hin optimiert. Trifft diese Natur aber auf eine «Fülle des



Angebots», entstehen Anpassungsprobleme. Die westliche Kultur hat sich seit Mitte des letzten Jahrhunderts zu einer Gesellschaft des Überangebots entwickelt. Zunächst der Nahrungsmittel, dann der Bilder, der Gefühle, der Information. In der Fülle ist der Mensch ganz anders gefordert als im Mangel. Sich für Verzicht entscheiden, Nein-Sagen können, Bauchgefühle ordnen, Verlockungen widerstehen sind die neuen Anforderungen an unsere Mitte. Überforderungen sind dabei vorprogrammiert und gelten als Dauerthema. Sie sind verantwortlich für Krankheitsdispositionen und eine Reihe konkreter Krankheiten. Therapeutische Überlegungen knüpfen immer auch an diesem Punkt an. Dies mag mit ein Grund sein für die Notwendigkeit, die traditionellen chinesischen Vorgaben an europäische Verhältnisse anzupassen.



dem Lebensfluss Rechnung zu tragen, haben sie den Körper auch nicht in anatomische Organe eingeteilt, sondern den chinesischen Organen Lebensfunktionen zugeordnet und diese auf einander bezogen. Begriffe wie Herz, Niere, Leber oder Milz (Mitte) bezeichnen in der westlichen Medizin Gewebe festgelegter Gestalt mit bestimmten Aufgaben im Rahmen der Physiologie. Die Chinesische Medizin verleiht diesen Organen dagegen allgemeine psychosomatische Bedeutungen und Funktionen, weshalb es sich eingebürgert hat, nicht von «Organen», sondern von «Funktionskreisen» zu sprechen. Die fünf Funktionskreise der chinesischen Lehre sind: Leber/Gallenblase, Herz/Dünndarm, Milz/Magen = Mitte, Lunge/Dickdarm, Niere/Darm. Im Zentrum der Funktionskreise liegt

Der Bauch im therapeutischen Alltag

Das chinesische Mitte-Organ und der Bauch an sich spielen hier bei uns in der Klinik eine sehr große Rolle. Die Mitte ist natürlich der Verarbeitungsraum für die wichtigste Therapie, die chinesische Arzneitherapie. Aber auch die Bauchmassagen, z.B. im Rahmen einer Mayr Fasten-Therapie und die im Pflege-Tipp beschriebenen (S.2)

Das chinesische Mitte-Organ und der Bauch an sich spielen hier bei uns in der Klinik eine sehr große Rolle. Die Mitte ist natürlich der Verarbeitungsraum für die wichtigste Therapie, die chinesische Arzneitherapie. Aber auch die Bauchmassagen, z.B. im Rahmen einer Mayr Fasten-Therapie und die im Pflege-Tipp beschriebenen (S.2)

Bauchwickel gehören zu den regelmäßigen therapeutischen Anwendungen. Wärrende Roggenkissen auf den Bauch gebracht, erleichtern oft das Einschlafen und ein Glas warmes Wasser, direkt nach dem Aufstehen getrunken, gibt dem Mitte-Organ einen guten Qi-Impuls für den Tag. Überhaupt ist das Trinken warmen Wassers die günstigste und einfachste Möglichkeit einer gestörten Mitte zu helfen, da es das Mitte-Organ anregt ohne zu belasten. In jeder therapeutischen Begegnung geht nichts ohne Achtung vor dem Bauch.

Haradiagnose

Hara ist das japanische Wort für Bauch, bezeichnet aber viel mehr als nur eine anatomische Region. Das Hara ist Mitte und Ausgangspunkt aller Aktivitäten des Menschen und gleichzeitig bildet sich für die Shiatsu-Therapeuten der Gesamtzustand des Menschen auf ihm ab. In vier Felder gegliedert, der Bauchnabel als Schnittpunkt, zeigt das Hara dem Kundigen, den energetischen Zustand aller 12 Hauptmeridiane. Die Haradiagnose ist hilfreich für eine gute patientenbezogene Behandlung.



腹

Chinesische Arznei-Pflanzen für die «Mitte»

Im Bauch findet die Verdauung statt. Das Organ, das für diesen Vorgang zuständig ist, heißt in der chinesischen Medizin «Milz-Magen», oder auch einfach nur «die Mitte». Sie muss alles, was der Mensch von außen aufnimmt, aber auch das, was er schon in seinem Körper gelagert hat, aufnehmen, verarbeiten, nach brauchbar und unbrauchbar sortieren, verteilen und speichern oder ausscheiden.

Der heutige Mensch ist leicht überlastet von dem Vielen, was er aufnehmen muss. Seine Verdauungstätigkeit liegt darnieder. Er wird schnell müde, vor allem nach dem Essen, sein Appetit lässt zu wünschen übrig, oder er leidet unter Durchfällen, weil die Speisen nicht mehr zur Verdauung angenommen sondern einfach durchgewunken werden.

Für diese Situation gibt es eine wirksame Hilfe, die *Atractylodis lancea*.

Wie kann man sich die Wirkung dieser Arzneipflanze anschaulich vorstellen?

Die «Mitte» gehört zur Wandlungsphase Erde. Eine gute Erde ist weder nass noch ausgetrocknet, sie ist leicht feucht, aufnahmefähig und durchlässig.

Stellen Sie sich einen Blumentopf vor, in dem die Erde durch zu viel Gießen verbacken und schlammig geworden ist. Was tut der Blumenfreund? Er lockert die Erde mit einem geeigneten Werkzeug, damit sie wieder durchlässig und aufnahmefähig wird. Im Garten ist Hacken, wie man hört, die wichtigste Arbeit, wenn die Pflanzen gut wachsen sollen. Durch Hacken kann die Stauäße besser abdampfen, sodann schützt man den Boden vor Austrocknung und erleichtert gleichzeitig das Eindringen des Regenwassers.

All dies bewirkt, im übertragenen Sinne, die Einnahme von *Atractylodis*-Wurzeln.

Die Massen, die sich durch «Überdüngung» angesammelt haben, werden wieder zugänglich gemacht für die Verdauungstätigkeit. Die Funktion der chinesischen «Mitte» beschränkt sich nicht auf die Verdauungsarbeit der

Bauchorgane. Auch der Gewebstoffwechsel ist eine Aufgabe der Mitte. In jeder Zelle findet Stofftransport, Umsatz, Ernährung, Ausscheidung statt. Die Wirkung der *Atractylodis*-Wurzel erreicht deshalb auch Stoffansammlungen, Schwellungen, Verschleimungen und verschiedene rheumatische Erkrankungen. Rezepturen zum Ausleiten, zum Kanalisieren der angesammelten Schlackenflüssigkeit, enthalten in der Regel noch weitere Arzneipflanzen, vielleicht Kürbissamen oder chinesische Hiobstränensamen, lat. *Semen Benincasae* oder *Semen Coicis*, die die Ausleitung über Blase, Darm oder die Schleimhäute der Atmungsorgane fördern.

Und wenn das dann noch nicht reicht, wenn noch ein wenig mehr Antriebskraft zur Unterstützung der Verdauungsfunktion notwendig ist, dann gibt man gerne getrocknete Mandarinschalen (*Pericarpium Citri Reticulatae*). Diese Mandarinschalen sind nebenbei auch ein wunderbarer Zusatz zu diversen Speisen, die bekömmlicher und wohlschmeckender werden durch diese kleine Zutat von Orangenschalen. Um sie zu erhalten, muss man auch gar nicht zum Apotheker gehen, ungespritzte Mandarinen- oder Orangenschalen geschält, die Schalen getrocknet und im Glas aufgehoben, sind ein wunderbares und verdauungsförderndes Gewürz. Aber Vorsicht, bei zuviel Hitze im Verdauungssystem, starkem Durst oder Sodbrennen, lässt man die

Orangenschalen tunlichst weg, sie sind in ihrer Wirkung warm. Wenn die Störung der Verdauungsfunktion mit Schmerzen verbunden ist, bedarf es noch derber wirkender Pflanzen. Hier geben die Chinesen gerne getrocknete Zitrusfrüchte von einer Art, die unser Gemüsehändler nicht auf Lager hat, *Fructus Aurantii*. Sie lösen Qi-Blockaden, das heißt Blockaden der motorischen Verdauungsfunktion, womit die bedarfsregulierte, geschmeidige Transportarbeit der Hohlorgane Magen und Dickdarm gemeint ist.

Dr. Christian Schmincke

Qi Gong alle Bewegung aus dem Bauch heraus

wo die vor dem Bauch verschränkten Hände zu liegen kommen, ist Sammelpunkt des Qi, der Vitalität. Das Qi Gong beginnt häufig mit einem meditativen Sammeln

Der Bauch, genauer der untere Dantian, eine Region Bereich der Körpermittellinie, etwas weniger als eine handbreit unter dem Bauchnabel, etwa da,

des Qi im unteren Dantian und endet auch wieder hier. Alle Bewegung soll aus diesem Vitalitätszentrum heraus entstehen und immer den ganzen Körper erfassen. Das Qi des Unterbauches verteilt sich und erreicht jeden einzelnen Körperbereich. Der Akupunkturpunkt «Ren mai 6» als Speicher männlicher Energie und etwas tiefer der Punkt «Ren mai 4» als Speicher der weiblichen Energie liegen ebenfalls in dieser Region.

Wenn man Reis, am besten den geschälten Rundkornreis, der in China üblich ist, mit sehr viel Wasser

Reis-Congee Erholung für den Bauch

lange kocht, erhält man eine dünne, etwas schleimige Suppe. Die Reiskörner sind fast vollständig zerfallen und nur noch als Schemen zu erkennen. Man kann sie trinken.

Dieses so genannte Reis-Congee wird in China als Teil einer Schonkost genossen. Man isst oder trinkt das Congee bei empfindlichem Magen, Verdauungsbeschwerden oder Erkrankungen im Bereich der Verdauungsorgane. Je nach Vorliebe oder Verträglichkeit kann man das Reis-Congee geschmacklich aufwerten mit gekochtem Obst, Kompott oder auch salzig, z. B. mit etwas Butter, Öl oder Sojasoße. In manchen Hotels gibt es das Reis-Congee zum Frühstück, an Stelle

eines Getränks. Überhaupt isst der Chinese zum Frühstück immer warm. Suppe oder Brei. Der Magen soll zu Beginn des Tages sanft auf die vor ihm stehenden harten Stunden eingestimmt werden.



Die Kalligraphien auf dieser Seite stammen alle aus dem Pinsel von Yuko Fujimoto. Die chinesischen Piktogramme haben immer mehrere Bedeutungen. Wir haben hier nur die jeweilige Bedeutung für unseren Zusammenhang benannt. Das Quadrat mit dem Mittelstrich steht für «Mitte» im Sinn einer räumlichen oder geographischen Orientierung, der offene Kreis meint die «geistige Mitte» und das zusammengesetzte Zeichen heißt «Hara».



Hier kommen Sie zu Wort

Colitis ulcerosa – eine Patientin erzählt über ihre Erfahrungen

Angefangen haben meine Beschwerden im Sommer 2001 mit Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Blut und Schleim im Stuhl. Nach einem wahren Ärztemarathon von Internisten über Orthopäden bis hin zu Gastroenterologen lautete dann nach der dritten Darmspiegelung im Januar 2002 die endgültige Diagnose Colitis ulcerosa.

Da meine Mutter auch von dieser Krankheit betroffen ist, kann man wohl die erbliche Vorbelastung bestätigen. Ich habe nun in diesen 7 Jahren so gut wie alle Medikamente genommen bzw. genutzt, die es für diese Erkrankung gibt, inkl. Cortison und Immunsuppressiva. Es gab niemals eine längere schubfreie Zeit und manche Präparate haben sogar die Symptome verschlimmert oder hatten extreme Nebenwirkungen wie Gelenkschmerzen. In dieser Zeit traten auch verstärkt Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien sowie eine starke Elektrosensibilität auf. Selbst nach einem stationären Krankenhausaufenthalt im August 2007 wurde durch die Einnahme von 50 mg Cortison pro Tag nur eine kurzzeitige Besserung erreicht.

Eine klassisch homöopathische Behandlung habe ich auch schon ausprobiert, die zumindest kleine Erfolge brachte. Aber da ich seit 2005 ständig Beschwerden hatte, informierte ich mich über TCM aufgrund einer Dokumentation im Fernsehen. Durch das Internet bin ich dann auf die Klinik am Steigerwald gestoßen. Ein erster Arzttermin in der Klinik und ein erster Eindruck der örtlichen Gegebenheiten haben mich gleich überzeugt.

Nach langem hin und her bin ich dann Anfang April 2008 das erste Mal stationär aufgenommen worden. Dieser Aufenthalt war erst für 3 Wochen geplant, wurde dann aber

auf 6 Wochen verlängert. Ich wurde mit Dekokten, Akupunktur und Körpertherapien wie Shiatsu und Cranio-Sacral-Therapie behandelt. Meine Beschwerden hatten sich erheblich gebessert. Ich hatte kein Blut mehr im Stuhl und eine deutlich bessere körperliche Konstitution. Sogar meine Menstruationsbeschwerden besserten sich, die ja wahrscheinlich in direktem Zusammenhang mit der Colitis stehen. Ich konnte auch wieder Lebensmittel essen, die ich vorher nicht vertragen habe oder auf die ich allergisch im Darm reagierte. Auch meine Elektrosensibilität wurde deutlich besser.

Ende Juni diesen Jahres war ich dann zum zweiten Mal stationär noch mal für eine Woche in der Klinik. Ich hatte zwischenzeitlich Aphten im Mund und einen leichten Infekt, das alles konnte in dieser Woche erfolgreich behandelt werden, so dass ich wieder entlassen werden konnte. Im September 2008 war ich zum dritten Mal in der Klinik, aber eine Krankheit, die man schon 7 Jahre mit sich herumschleppt, lässt sich eben nicht in ein paar Wochen heilen, soviel ist klar. Nach dem letzten Klinikaufenthalt habe ich die TCM-Behandlung ambulant weitergeführt. Seit November 2008 habe ich mit einer stufenweise Wiedereingliederung in meinen Beruf begonnen.

Nach etlichen frustrierenden Erlebnissen während der schulmedizinischen Behandlung habe ich durch die TCM seit langem wieder eine Perspektive auf eine vollständige Genesung und das ohne bzw. mit nur ganz wenigen Medikamenten und vor allem ohne Cortison.

Sonja Amrhein, Patientin in der Klinik am Steigerwald

Spargeltürmchen (auch mit Schwarzwurzeln lecker)

aus dem Küchenkabinett von Mauro Fedetto

für vier Portionen

Fladen:

- 50g Mehl
- 20 g Kichererbsenmehl
- etwas Wasser
- 20 g Honig
- 5 g Sesamsamen

Spargelgemüse und Möhrensauce:

- 200 g Spargel
- 10 g Estragon
- 40 g Olivenöl
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Tl Madras-Curry (mild)
- 15 g frische Minze
- 150 g Zucchini
- 150 g Möhren

Teig Mehl und Kichererbsenmehl mit etwas Wasser verkneten und eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig dünn ausrollen und handteller große runde Stücke ausschneiden. Mit Honig bestreichen und geröstetem Sesam bestreuen. Dann im Ofen auf 190 Grad 5 min. backen.

Das Gemüse Spargel in drei gleich große Portionen teilen und stückeln. Erste Portion für ca. 4 min. in Wasser kochen. Sofort in Eiswasser abschrecken. Zweite Portion in Olivenöl mit dünnen Streifen Ingwer und Sojasauce ca. 6 min. zugedeckt kochen. Dann heraus nehmen. Dritte Portion mit Olivenöl und Honig zugedeckt 6 min. kochen, heraus nehmen und mit Estra-

gon bestreuen. Die Zucchini würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze bestreuen.

Möhrensauce Die Möhren in Salzwasser 4 min. kochen, herausnehmen und mit Olivenöl und Curry pürieren.

Fertigstellen Erst den Ingwerspargel, dann einen Fladen drauflegen, dann den Honigspargel darüber, noch einmal einen Fladen und darüber den gekochten Spargel. Als Krönung die Minze-Zucchini als Nockerl formen und aufsetzen. Dann den Turm mit der Möhrensauce umkränzen.

Ovationen abwarten.



Dies und Das, für jeden was

Fliege TV

Jürgen Fliege, langjähriger Fernsehpfarrer in der ARD, ist seit seinem «Aus» 2005 und einem Intermezzo bei Help.TV wieder mit eigener Sendung auf dem Schirm. Unter dem Label «Helfen, heilen, Horizonte – Fliege.TV» laufen seine halbstündigen Sendungen von Montag bis Freitag auf unterschiedlichen Privatsendern wie Rhein/MainTV, BWfamilyTV, NRW-TV und fast allen bayerischen Regionalsendern. Inzwischen gibt es Fliege auch gedruckt in jedem gut sortierten Kiosk, einfach nach «Fliege – die Zeitschrift» fragen. Seit der ersten Sendung von Jürgen Fliege mit Dr. Christian Schmincke im Jahr 1998 verbindet die beiden ein unsichtbares Band. Immer wieder hat



es gemeinsame Auftritte gegeben. Zum 10 jährigen Bestehen der Klinik 2006 wurde das Haus zu einem Mekka von Klinik- und Fliege-Fans bei seinem Vortrag «Krankheit trennt, Liebe heilt».

Im Februar 2009 hat Jürgen Fliege unseren Klinikchef wieder zu sich nach Karlsruhe in sein neues Studio eingeladen, um über die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei

Morbus Crohn und Polyneuropathie zu sprechen. Mit eingeladen waren zwei Patientinnen, Annemarie Krokauer und Frau Groß-Grevenbroich. Beiden Patientinnen hier noch einmal ein herzliches Dankeschön für ihre Beteiligung. Ausgestrahlt wurde die Sendung im März.

Eine erneute Ausstrahlung der Sendung hat Fliege TV im September angekündigt, die Zeiten erfahren Sie unter www.tcmklinik.de/aktuelles.

Es gibt noch einige Kopien des Mitschnitts der Sendung als DVD. Interessierte melden sich bitte bei Wolfgang Korn, Tel.: 09382/949-207. Fliege.TV, Sende-Mitschnitt als DVD, ca. 25 min., 3 Euro.

Im Garten wird es immer schöner

Unser neuer Gärtner Matthias Becker hat in Zusammenarbeit mit Ulrike Aumüller das Riesenprojekt «Klinikgarten» ganz neu in Angriff genommen. Der Nutzgarten wirkt wie «neu gekämmt» Beete wurden neu angelegt und besser zugänglich gemacht. Außerdem werden auch gestalterisch immer wieder neue Veränderungen vorgenommen, wie z.B. die Rollstuhlgänge zur Ruheinsel im Eingangsbereich.

Wer durch den Arkadengang zwischen Patientenhaus und Speisesaal

läuft, erblickt den neuen Pagodenturm. Die Pagode versinnbildlicht architektonisch die chinesische Weltsicht, nach der der Mensch, wie auch die Bäume, Himmel und Erde verbinden, also ihre Existenz in der Mittelsphäre einrichten. Die Pagode rundet die kleine Ruheinsel mit dem schweren erdverbundenen Findling durch seine klare aufrechte Form ab. Dabei hat der Gestalter Bernd Hennig darauf geachtet, dass der ostasiatische Anklang nicht in Folklore umschlägt.



Klinikgarten

Wir brauchen mehr (Park-) Platz

Aufgrund der kontinuierlich hohen Belegung, der Vergrößerung des Mitarbeiterteams und zahlreicher Fortbildungen über das ganze Jahr ist das Parkplatzangebot mittlerweile zu knapp geworden. Es werden neue Plätze angelegt. Damit verbunden

entsteht vom Parkplatz aus ein neuer behindertengerechter Fußweg zur Klinik. Endlich keine Steigung mehr für die Rollstuhlfahrer! Ein neues großes Holztor wird die Gäste «willkommen heißen». Wir sind gespannt.

**Diagnose-Tag**

Die Diagnose-Sonntage in der Klinik am Steigerwald haben nun schon Tradition. Diese Tage dienen dazu, sich umfassend über die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei einem bestimmten Krankheitsbild zu informieren. Dr. Schmincke hält jeweils einen 2-stündigen Vortrag am Vormittag und nachmittags kommen Patienten zu Wort, die über ihre Behandlungserfahrungen im Haus

berichten. Einen kleinen Einblick in die Körpertherapie des Hauses gibt es ebenfalls. Ein gemeinsames chinesisches Mittagessen und zum Abschluss eine Führung durchs Haus gehören dazu. Die Teilnahme an den Diagnosetagen kostet 20 Euro. Bisher waren alle Tage restlos ausgebucht und fanden guten Anklang. Insbesondere die Tage zu den Themen «Chronische Bauchkrank-

ungen», «Fibromyalgie» und «Polyneuropathie» haben eine große Nachfrage und werden auch weiterhin regelmäßig angeboten.

Unsere Frage an unsere Leser: Zu welchen Themen würden Sie sich Diagnosetage wünschen? Im kommenden Jahr werden wir erstmals einen «Rückentag» anbieten. Vielleicht schreiben Sie uns Ihre Vorschläge?

Termine

Tag der offenen Tür

Sonntag, 19. 07. 2009
14.00 – 18.00 Uhr

Das diesjährige Motto des Tages der offenen Tür lautet: «Entdeckungsreise Chinesische Medizin in Franken». Sie erhalten Einblick in die chinesische Arzneitherapie, Akupunktur, manuelle Therapien, Qi Gong und vieles mehr!

Vortrag Dr. Schmincke: «Chinesische Medizin für den Westen»

Freitag, 25.09.2009
19.30 – 21.30 Uhr

Dr. Christian Schmincke hält diesen Vortrag auf Einladung beim Naturheilverein Backnang e.V. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen zu kommen. Die Veranstaltung findet im Musiksaal des Max-Born-Gymnasium, Maubacher Str. 62, 71522 Backnang, statt. Eintritt 4 Euro, keine Anmeldung.

Vortrag Dr. Schmincke: «Wie kann mir die Chinesische Medizin bei chronisch entzündlichen Darmkrankheiten helfen?»

Samstag, 26.09.2009
ab ca. 12.30 Uhr

Vortrag im Rahmen einer Veranstaltung über Möglichkeiten der alternativen Medizin bei Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

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

Von der DCCV e.V. in Württemberg (Deutsche Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Vereinigung). Im Festsaal des ev. Firstwald-Gymnasiums, Firstwaldstr. 36-58, 72116 Mössingen, ab 9.30 Uhr.

Workshop: Chinesische Medizin für den Westen von Dr. Christian Schmincke

Samstag, 25.05.2009
17.00–18.00 Uhr

Workshop im Rahmen des Kongresses der Stiftung Auswege – therapeutische Auswege für chronisch kranke Kinder.

25. – 26.09.2009 im Hotel Holiday Inn in Walldorf bei Heidelberg. Kongreßtagskarte 50 Euro. Nähere Info: www.die-kunst-des-heilens.de

4. Polyneuropathie-Tag in der Klinik

Sonntag, 29.11.2009
11.00 – 16.00 Uhr

«Wie hilft die Chinesische Medizin bei Polyneuropathie und restless legs?» Vortrag von Dr. Schmincke, Patientenerfahrungen und Körpertherapie-Workshop. Weitersagen und Programm anfordern.

Ein chinesisches Mittagessen und Getränke sind inbegriffen.

Die Teilnahme kostet 20 Euro. Die Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist auf 50 Personen begrenzt.

Bitte rechtzeitig anmelden!

TV-touring im Haus

Es mehren sich in den letzten Jahren die kleinen Engagements bei TV-Regionalsendern und im Spartenfernsehen. Außerdem fragen immer wieder öffentlich-rechtlich arbeitende TV-Redaktionen nach Beiträgen über die Klinik. Um den Redaktionen brauchbares Fernsehmaterial über die Klinik zur Verfügung zu stellen, haben wir jetzt den Regionalsender, TV-touring, beauftragt, einen 2–3 minütigen Beitrag mit Grundinformationen zu drehen. Gleichzeitig wird das Bildmaterial genutzt für einen Fernsehspot und zur Präsentation der Klinik auf unserer Homepage. Spot und Grundinformation werden zeitnah auch über TV-touring ausgestrahlt.



Für ein Abonoment schicken Sie bitte den Coupon an folgende Adresse

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

Stellenausschreibung

Klinik sucht Forschungsarzt!

(1-2 Tage pro Woche)

Für die Realisierung unserer wissenschaftlichen Ideen und Projekte suchen wir einen Koordinator.

Wir stellen uns einen wissenschaftlich erfahrenen und interessierten Arzt/Ärztin vor (auch Naturwissenschaftler oder Psychologe möglich) evtl. mit Erfahrungen im Bereich der klinischen Forschungsarbeit.

Wir wünschen uns weiter:

- Offenheit für Methodik und Sichtweise der Chinesischen Medizin
- Freude an der Mitarbeit in einem lebendigen Team
- Präsenz in der Klinik 1-2 Tage /Woche (je nach Erfordernis)

Diese Stelle könnte auch für Kolleginnen und Kollegen reizvoll sein, die nach Abschluss der regulären «Dienstzeit» eine interessante Tätigkeit für den zweiten Lebensabschnitt suchen.

Interessenten melden sich bitte (Kurzbewerbung) an:

Klinik am Steigerwald
Patrick Kling
97447 Gerolzhofen

Tel.: 09382-949206

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Titelbild
Sibylle Brincker

Druck Buch & Druck
Teutsch, Gerolzhofen

Coupon

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