



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



19 Jahre

Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Erst mal Wind rausnehmen

Allergien sind Krankheiten, die mit einer Übererregbarkeit einher geben. Während die Schulmedizin sich vor allem damit beschäftigt, Stoffe zu identifizieren, welche immunologische Überreaktionen auslösen, ist Übererregbarkeit im Volksmund und auch in der Chinesischen Medizin viel weiter gefasst. „Auf den reagiere ich allergisch“, sagt man schnell, wenn man jemanden besonders unsympathisch findet. Bestimmte Reizworte oder Umstände können zu cholерischen Anfällen führen.

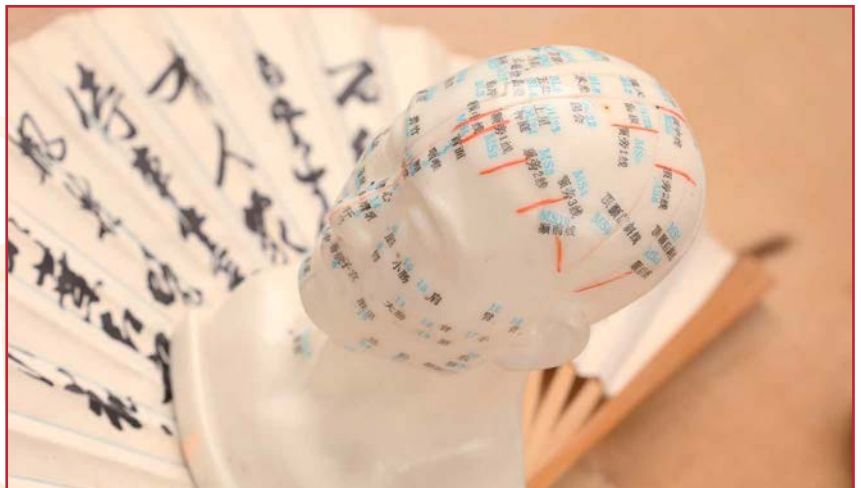
Die Chinesische Medizin fasst alle diese Vorgänge, ob immunologisch, sozial oder emotional unter dem Stichwort „Wind-Ereignis“ zusammen und meint damit die Entgleisung im Übergang des Funktionskreis Leber/Gallenblase zum Funktionskreis Herz/Dünndarm. Die dynamischen Kräfte sind außer Kontrolle der koordinierenden auf den Punkt bringenden „Herzkraft“ geraten. Die Dynamik läuft heiß, ist ineffektiv und erschöpfend, nichts wird wirklich in Gang gebracht, es entsteht ein „Strohfeuer“, wie der Volksmund es nennt. Dann heißt es „erst mal den Wind rausnehmen“, beruhigen. Auch in der Chinesischen Medizin wird als Erstmaßnahme „Wind“ beruhigend behandelt, z.B. bei Heuschnupfen. Alles weitere verlangt nach „beherzter“ Therapie der Entgleisungen. Wird im chinesisch therapeutischen Sinne die Herzkraft wieder hergestellt, ermöglicht dies dem Körper wieder einen regelgerechten Umgang mit Fremdeinflüssen. Überschießendes Reagieren wird unnötig, innere und äußere Koordination ist wieder hergestellt.

Nach dem Motto: Ein beherztes Entgegen-treten nimmt sofort den Wind aus den Segeln.



In diesem Sinne wünscht Ihnen die Redaktion genügend Herzkraft bei der Begegnung mit „Allergenen“.

Bettina Meinnert & Michael Brehm



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Nicht jeder freut sich, wenn es draußen grünt und blüht. Und es gibt ja nicht nur die Pollen, die von den Blüten dem Wind anvertrauten pflanzlichen „Hochzeiter“. Auf der Liste der allergenen Quälgeister stehen noch der Hausstaub, Katzen- und Hundehaare und schließlich eine Fülle anderer Stoffe, die Schleimhäute und Immunabwehr in Panik versetzen können.

Man hat viele Erklärungen dafür gefunden, warum Allergien zugenommen haben. Uns beeindruckt immer wieder die Hellsicht des 2000 Jahre alten chinesischen Medizinklassikers Shang Han Lun. Er beschreibt eine Funktion, das Tai Yang, das, vertreten durch den Blasen- und Dünndarm-Meridian, für die Muskulatur an Rücken und Nacken zuständig ist. Eine entspannte gelassene Reaktionsbereitschaft in diesem Bereich (ein guter Qi-Fluss) hilft dem Menschen, sich im Kontakt mit anderen anstrengungslos abzugrenzen. Gleichzeitig wird diesem Tai Yang, und das ist für uns die aufregende Erkenntnis der alten Chinesen, die Zuständigkeit für den akuten Atemwegsinfekt zugeschrieben, d.h. für die Abgrenzung gegen Erreger, aber auch Pollen und andere mögliche Störenfriede im Bereich der Atmungsorgane.

Also noch einmal: Sich abgrenzen in der sozialen Kommunikation durch Haltung und Verhalten wird von der gleichen Grundfunktion, dem Tai Yang, regiert, wie die Abwehrarbeit der Schleimhäute von Nase und Lunge. Denn auch hier geht es um Kommunikation: Das Immunsystem setzt sich mit den Erregern produktiv auseinander, es lässt sich anregen (was immer gut ist) und es zieht irgendwann in dem Prozess eine Grenze: Bis hierhin und nicht weiter.

Das Shang Han Lun ist ein Therapie-Ratgeber. Es hilft uns, muskuläre Verspannungen und Schmerzen, die Kommunikations- und Abgrenzungsfähigkeit des Menschen behindern, ebenso zu behandeln, wie unsere Atmungsorgane. Ihre aufgrund wiederholt schlecht verarbeiteter Infekte überreizten Schleimhäute können wieder lernen, dem Pollenflug gelassen zu begegnen. Dabei lernen auch wir etwas: Dass Immunsystem und Psyche mehr miteinander zu tun haben, als die „Schulweisheit“ vermuten ließ.

Ihr Christian Schmincke

Tipps aus der Pflege bei Allergien



Chrysanthemen-Auflage bei juckenden Augen

Ob im Rahmen einer Allergie, beim berühmten „Zug“, den man bekommen hat oder bei einer Bindehautentzündung, beruhigende Auflagen aus einem Chrysanthemen-Sud können helfen das lästige Augenjucken und Brennen zu lindern.

Dazu nimmt man 1 EL getrocknete Chrysanthemen aus der Apotheke und übergießt diese mit 250 ml kochendem Wasser. Diese Mischung lässt man 20 Minuten ziehen, danach wird abgeseiht.

Kompressen oder Wattepad werden in den Sud eingetaucht und für je 15 Minuten auf die Augen gelegt. Man kann damit auch sanft um die Augen wischen. Für jede neue Auflage sollte man einen neuen Wattepad benutzen. Den Sud sollte man nur einen Tag verwenden. Bei mehrtägiger Behandlung den Sud täglich neu ansetzen.

Luftbefeuchter bringen Erleichterung

Generell ist es bei allergisch gereizter Haut, bei Heuschnupfen und juckenden Augen sehr sinnvoll und hilfreich, das Schlafzimmer oder die ganze Wohnung mit Luftwäschegegeräten bzw. Luftbefeuchtern auszustatten. Diese Geräte filtern und reinigen die Luft von den Allergenen und sorgen dafür, dass die Schleimhäute gut befeuchtet sind, damit sie ihrer eigentlichen Aufgabe wieder nachkommen können.

Zur Not kann man auch feuchte Tücher auf die Heizungen hängen, um das Raumklima zu verbessern. Diese helfen zwar zur Befeuchtung, reinigen die Luft jedoch nicht so effektiv wie ein Luftwäschegerät.



Stiefmütterchen beruhigen die Haut

Im Rahmen von allergischen Reaktionen kann es auch immer wieder zu Hautreizungen kommen, teils am ganzen Körper. Die betroffenen Stellen mit einem Sud aus Stiefmütterchen zu behandeln, wirkt dabei sehr beruhigend.

Man benötigt dazu getrocknete Stiefmütterchen aus der Apotheke und übergießt 1 EL der Blüten mit 250 ml kochendem Wasser. Dieser Sud zieht 20 Minuten und wird danach abgeseiht. Kleinere Hautareale werden nun mit einem sauberen Tuch, das in den Sud getaucht wird, betupft. Sind größere Stellen betroffen, füllt man den Sud in eine Sprühflasche und sprüht die betroffenen Hautareale ein. Der Sud trocknet auf der Haut und wird nicht abgewaschen. Mehrmals wiederholen. Danach kann die Haut mit einer Hautcreme, z.B. Nachtkerzenbalsam oder Physiogel eingecremt werden.

Viel Erfolg wünschen
Schwester Elke und Schwester Rosa

© Tetiana Zbrodka - Fotolia

Qi – Dusche

Beruhigend und belebend

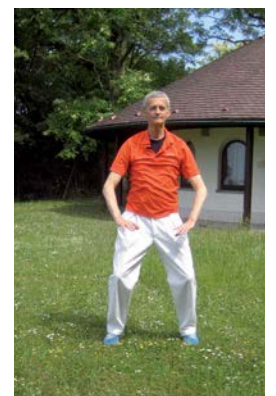
Die folgende Übung hilft, wenn einem „die Hutschnur gerissen“ ist. Die Übung ist auch zur Vorbeugung geeignet, um genügend Bodenhaftung für aufregende Situationen zu entwickeln.

Hüftbreit stehen mit leicht gebeugten Knien, die Arme hängen seitlich. Die Handflächen drehen und zeigen nach vorne. Nun heben sich die leicht im Ellenbogen gebeugten

Arme seitlich bis über den Kopf, die Handflächen zeigen nach oben. Dabei strecken sich die gebeugten Knie. Oben angekommen bitte die Handflächen nach vorne wenden, Arme vor dem Körper langsam senken, auch die Knie langsam wieder in eine leicht gebeugte Haltung bringen. Gedanklich wird die Abwärtsbewegung begleitet von einem Durchschreiten der Körper Räume von oben nach unten bis zur Verlängerung in den Erd-

raum: Kopf, Hals, Brustkorb, Bauch, Unterbauch, Becken, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Füße, Sohlen, Erdreich.

In der Aufwärtsbewegung wird gutes Qi aufgenommen, um es dann in der Abwärtsbewegung nach unten im ganzen Körper zu verteilen. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf der Bodenverankerung. Für einen guten Effekt die Übung mehrfach wiederholen.



© felinda - Fotolia

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:



Jana Nungesser

Seit dem 01.03.2015 unterstützt Jana das Pfl egeteam auf der Station. Parallel absolviert die engagierte 24-jährige ein Studium der Komplementärmedizin in Berlin. Die Patienten mögen ihre einfühlsame Begleitung.

Als weitere Psychotherapeutin begleitet Veronika Pierz als Teilzeitkraft seit dem 01.03.2015 unsere Patienten vor allem mit Gesprächspsychotherapie, erweitert mit kunsttherapeutischen Aspekten. Die versierte Kennerin der Kunsttherapie hat langjährige Erfahrung in psychosomatischen und psychiatrischen Arbeitszusammenhängen gesammelt. Sie leistet mit ihrer Arbeit eine ideale Ergänzung zur chinesischen Therapie.



Christine Fick

Seit dem 05.01.2015 hat die Ambulanz eine neue Leitung. Christine Fick versteht sich als Koordinatorin des Ambulanzteams und als Ansprechpartnerin für Ärzte und Patienten. Die Mutter einer 23-jährigen Tochter arbeitete 17 Jahre lang bei einem Allgemeinarzt und wünscht sich schon seit langem in einem mehr naturheilkundlichen Umfeld zu arbeiten. Wir wünschen ihr viel Glück und ein gutes Händchen bei ihrer anspruchsvollen Tätigkeit.



Natalie Hackert-Lust

Das Ärzteteam bedauert den Abschied von Natalie Hackert-Lust sehr. Die ruhige besonnene Ärztin war bei Patienten und Kollegen gleichermaßen beliebt. Nun hat sie sich entschieden ihre Facharztausbildung zur Allgemeinmedizinerin zu machen. Wir wünschen ihr viel Erfolg und Freude für ihren weiteren Weg.



Veronika Pierz

Hatschii. (Hat Qi) ...Kinder mit Allergien in der Ambulanz

Jan Hendriksen ist seit 2012 Ambulanzarzt in der Klinik am Steigerwald. Zuvor hat er 5 Jahre im Haus auf der Station gearbeitet. Als Ambulanzarzt behandelt er häufig Kinder mit verschiedenen allergischen Diagnosen.

Werden Kinder auch akupunktiert?

Ja, aber nur mit feinen, viel kürzeren Nadeln, als die Erwachsenen. Abgesehen von der guten spezifischen Wirksamkeit ist die Akupunktur eine hervorragende Maßnahme, um ein Vertrauensverhältnis zwischen Arzt, Kind und Eltern zu vertiefen. Kurz gesagt: die Kinder merken, dass wir es „ernst“ meinen mit der Therapie und andererseits aber auch ihre eigenen Grenzen und Empfindungen respektiert werden. Bei besonders schmerzempfindlichen Kindern kann man zum Beispiel auf die Ohrakupunktur mit kleinen Stahlkügelchen, die auf die Haut geklebt werden, zurückgreifen.

das Reaktionsmuster ändern sollen. Chrysanthemenblüten wirken z.B. gut gegen allergischen Augen-Juckreiz in der akuten Phase und die Rinde der Zimt-Zweige in der Basis-Rezeptur unterstützen den Organismus in seiner Fähigkeit sich produktiv mit Erkältungen auseinander zu setzen und damit ein regelgerechtes Verhalten der Schleimhäute wieder herzustellen.

Und wenn das Kind das nicht trinken mag?

Die Eltern müssen hinter unserer Therapie stehen. Ebenso wichtig ist es jedoch, Begeisterung bei den Kindern zu wecken. Ich erzähle z.B. immer von Asterix und seinem Zaubertrank und gehe auch auf geschmackliche Wünsche und Vorlieben ein. Manche mögen es lieber süß, dann wird die Rezeptur durch Süßholz ergänzt. Andere finden Minzblätter oder Ingwerwurzel toll. Diese chinesischen Heilkräuter sind bekannt, wirksam und sicher in der Anwendung. Am häufigsten beobachten wir jedoch, dass die „passende“ Rezeptur, die individuell für das Kind zusammengestellt wird, gut akzeptiert wird, solange sie nötig ist.

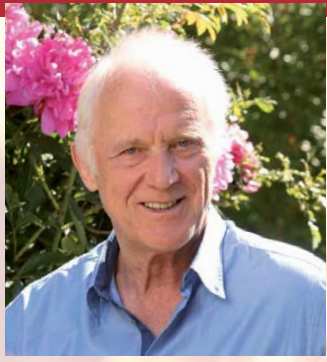
Herr Hendriksen, was unterscheidet Ihre Behandlung von Allergien bei Kindern hier in der Klinik gegenüber den schulmedizinischen Therapien?

Die allergische Reaktion kann man als Überreaktion des schleimhautständigen Abwehrsystems gegenüber eigentlich harmlosen Umweltreizen be-greifen. Die Schulmedizin setzt hierbei auf Unterdrückung von Signalwegen im Körper (Antihistaminika, Cortison, De-Sensibilisierung). Die TCM möchte das Immunsystem lenken und langfristig wieder auf den rechten Weg bringen und damit die Ursachen behandeln.

Man sagt, gegen jede Krankheit sei ein Kraut gewachsen. Welche chinesischen Kräuter verwenden Sie bei der Allergie-Behandlung von Kindern? Und wie wirken sie? Gibt es denn Allergie-Kräuter?

Wir verordnen sogenannte Akut-Dekotte (Abkochungen von chin. Arzneien), die während der akuten Allergie-Krise eingenommen werden (Wind beruhigen) und Basis-Dekotte, die auch in der allergiefreien Zeit eingenommen werden, da sie langfristig





Dr. Christian Schmincke

Allergien mit Chinesischer Medizin behandeln

Das Wort Allergie besagt „andersartige Reaktionsweise“. Gemeint ist eine im Vergleich zum Gesunden unangemessen heftige Immunreaktion auf stoffliche, manchmal auch physikalische oder auch psychische Reize. Die Immunologie unterscheidet verschiedene Allergietypen. Gefährlich ist die allergische Sofortreaktion. Wir begegnen ihr beim anaphylaktischen Schock, der mit Anschwellen der Luftwege und dem Zusammenbruch des Kreislaufsystems einhergehen kann.

Moderne Krankheit

Die große Verbreitung allergischer Erkrankungen hat offensichtlich etwas mit unseren modernen Lebensbedingungen zu tun – noch vor 100 Jahren war bspw. der Heuschnupfen eine Seltenheit. Die Ursachen dafür werden einerseits in einer stofflichen Überlastung des Menschen durch Nahrungsmittel und Giften aller Art gesehen, andererseits im Dauerstress der modernen Lebenswelt. Dieser Stress beeinträchtigt die Sortierfunktion des chinesischen Funktionskreis Magen/Milz. Zudem trifft die Stoffüberlastung auf ein Immunsystem, das immer weniger lernt mit Infektbelastungen umzugehen.

Infekte zur Gesunderhaltung

Was Naturheilkundler seit Jahrzehnten immer wieder angemahnt haben, wird inzwischen auch innerhalb der Schulmedizin ernsthaft diskutiert: Die Zunahme der allergischen Störungen in den reichen Gesellschaften hat wahrscheinlich darin eine ihrer Ursachen, dass die klassischen Kinderkrankheiten, „gesunde“ Infekte mit Fieber, auch immunologische Reinigungs-Reaktionen wie die „Rotznase“ aufgrund der Segnungen von Hygiene und Medizin im Begriff sind, von der Bildfläche zu verschwinden. Die zu schnelle und zu häufige Gabe von Antibiotika durch Ärzte, aber auch der einfache Griff zum rezeptfreien Abschwellmedikament ruinieren langfristig das gesunde Infektgeschehen.

In der Klinik am Steigerwald sehen wir allergische Erkrankungen häufig: als Nebendiagnosen im Rahmen chronischer Regulationsstörungen des Immunsystems, wie etwa beim Fibromyalgie-Syndrom als Haupt-Diagnose typischerweise beim atopischen Formenkreis mit Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis; zunehmend auch in Form von Nahrungsmittelallergien.

Chinesische Auffassung

Obwohl in den alten chinesischen Texten nicht viel über moderne Allergie-Erkrankungen zu finden ist, lassen sich mit dem methodischen Vorgehen der Chinesischen Medizin drei diagnostische Merkmale formulieren:

1. Wind

Das übertriebene Reagieren auf kleine Anlässe ist ein Wesensmerkmal, dem beim Allergiker nicht nur die Schleimhäute und das Immunsystem, sondern auch das Verhalten unterworfen ist. Reizbare Spannung ist ein Zustand, der in die Pathologie des Leberfunktionskreises eingereicht wird; der dazugehörige Witte-



rungsfaktor ist der Wind. Beim Heuschnupfen etwa produziert der Allergiker als Antwort auf die Pollen einen Aufstand der Schleimhäute mit Schwellung, Brennen und Juckreiz, während bei dem Gesunden die Pollenkörner von Fresszellen des Blutes unauffällig weggeräumt und ausgeschieden werden. Zur Leber gehört der Frühling. Besonders aggressiv für den Allergiker ist dementsprechend natürlich der Frühlingswind, der die hochaktiven Pollenkörner mit sich herumführt. Es scheint, dass die pflanzlichen Eiweiße in den Pollenkörnern eine wesentlich größere allergische Explosivkraft haben als die Eiweißkörper in den vielen kleinen Samen, die im Herbst durch die Luft fliegen. Aus chinesischer Sicht ist dies plausibel, da zum Holzelement die explodierende Vitalität gehört, während für den Herbst eher das Sammeln und Beruhigen typisch ist. Die Samenkörner sollen ja in der Regel überwintern.

2. Hitze-Feuchtigkeit

Die zweite Wurzel allergischer Reaktionsbereitschaft ist eine Überfrachtung von Bindegewebe und Schleimhäuten mit entzündlichen Schlacken; die Chinesen sprechen hier von Hitze-Feuchtigkeit. Die Hitze-Feuchtigkeit überfordert die Klärungsfunktionen und sorgt

für eine dauernde latente Übererregung der Schleimhautsysteme. Die zusätzliche Einwirkung von Allergenen führt dann leicht zu einer übersteigerten Entzündungs-Reaktion.

Unsere Erfahrung zeigt, dass wahrscheinlich bei allen Allergikern vom Hitze-Feuchtigkeits-Typ eine leichte chronische Darmentzündung besteht. Deshalb ist die Schleimhautbarriere des Darmes, die sorgfältig gehütete Grenze zwischen Qi und Xue, durchlässiger als bei Gesunden. Dies führt wiederum dazu, dass immunologisch belastende Eiweißkörper vermehrt ins Lymphsystem gelangen.

3. Versteckter Infekt

Die dritte und wichtigste Ursache für die Entwicklung einer Allergie ist der chronifizierte Infekt der respiratorischen Schleimhäute. Es hat sich nämlich gezeigt, dass dem Ausbruch einer allergischen Erkrankung oft jahrelang gehäuft Atemwegsinfekte vorausgegangen sind. Der Umgang mit den Infekten ist im Laufe der Zeit immer ineffizienter geworden und hat zu einer dauerhaft entzündlichen Überreizung der Schleimhäute geführt – dem Vorstadium der Allergie.

Chinesische Therapie

Jede der oben aufgeführten diagnostischen Merkmale eines allergischen Krankheitsgeschehens benötigt eine spezifische Therapie-strategie.

Wind-Beispiel: Akutbehandlung des Heuschnupfens

Die bekannten Symptome des Pollen- oder Tierhaar-Allergikers weisen in der Regel auf eine akute Wind-Störung hin. Sie wird mit Rezepturen behandelt, die auf die windartige Übererregung der Schleimhäute beruhigend wirken. Fructus Tribuli spielt hier eine wichtige Rolle. Auch Akupunktur kann helfen. Z. B. kann die Nadelung entsprechender „Wind“-Punkte am Hinterhaupt, am oberen Rücken oder an Hand und Unterarm dem Heuschnupfen-Geplagten prompte Erleichterung bringen und ihm, mit ein, zwei Wiederholungs-Sitzungen durch die Saison helfen. Dies ist allerdings selten ausreichend, um die allergische Reaktionsweise dauerhaft abzubauen. Das Gegenteil kann der Fall sein. Dass oberflächliche Allergie-Symptome plötzlich verschwinden, ohne dass zuvor eine tiefgreifende Umstimmung des Immunsystems zu diagnostizieren war, weist verdächtig auf eine reine Symptomverschiebung hin.

Hitze-Feuchtigkeit

Mehr auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist der reinigende Abbau der schleimhautgebundenen Falschinformation. Wiederholte Entzündungsprozesse führen leicht zur Ansammlung von Schlacken, „Feuchtigkeit“, „Schleim“.

Darunter sind nicht geklärt und ausgeschiedene Überreste von Immunprozessen zu verstehen, also Immunschlacken, die aus der Nahrungsassimilation, von Infekten oder alten Belastungen durch Allergene stammen können. Konkret mag es sich dabei um Antigen-Antikörper-Komplexe oder deren Abbau-Produkte handeln. Diese nicht vollständig ausgeschiedenen Entzündungsreste verändern das immunologische Gedächtnis der Schleimhäute in einer Weise, dass Fehlreaktionen vorprogrammiert sind. Wir geben hier Arzneimittel-Kombinationen aus Pflanzen mit kühlend-trocknender und ausscheidender Wirkung. Derartige Rezepturen haben sich bewährt, wenn es um Reinigungsprozeduren,

die Mobilisierung und Ausscheidung von Altlasten geht. Die Steuerung dieser Therapie-Phase gestaltet sich vergleichsweise einfach: Neben einer Linderung der Symptome sollte sich der Reinigungseffekt durch entsprechende Ausscheidungen über Darm, Blase oder andere Schleimhaut-Ventile bemerkbar machen. Auch die Psyche reagiert mit; der Mensch wird zunächst müde, anschließend aber klarer, ruhiger, er schläft besser. An derartigen „Neben-Effekten“ kann sich der Therapeut orientieren.

Das Einrenken der entgleisten Immunregulation

Die Beseitigung stofflicher Altlasten schafft die Voraussetzung für den anspruchsvollsten Teil der Allergie-Behandlung: Die in der Allergie latent enthaltenen Infekt-Reste müssen reaktualisiert werden.

Auch in dieser Behandlungsphase sind chinesische Arznei-Drogen unverzichtbar. Während aber die Wirksamkeit der Beruhigung

von Wind-Reaktionen und der Reinigung sich innerhalb von Minuten bis allenfalls wenigen Wochen erweisen soll, benötigt dieser Teil der Therapie Monate bis Jahre. Ziel ist die Wiederherstellung einer normalen Immunregulation, was sich in der Fähigkeit zu „gesunden“ Infekten dokumentiert. Letzteres gilt, neben dem Abflauen der Allergie-Symptomatik, als Kriterium für die Nachhaltigkeit der Therapie.

Therapie-Ergebnisse

Die über acht Jahre laufende Patientendokumentation gibt Auskunft. Zwei Jahre nach Entlassung aus der Klinik geben über 70 % der Patienten eine klare Besserung bis Gesundung im Beschwerdebereich Allergie und Erkrankung des Immunsystems an. 11% sprechen von einfachen Besserungen.

Dabei muss berücksichtigt werden, dass sich nur Patienten mit starken allergischen Erkrankungen stationär im Krankenhaus behandeln lassen.

Akupressur bei Allergie

Womit wird stimuliert?

Vor allem mit den Fingerbeeren, auch mit Fingerspitzen, aber auch mit (kurzen) Fingernägeln, den Knöcheln, wenn stärkerer Druck wohltut.

Wie wird stimuliert?

Durch einfaches Drücken, kombiniert mit leichten kreisenden Bewegungen, mit Schieben und Streichen entlang des Meridians.

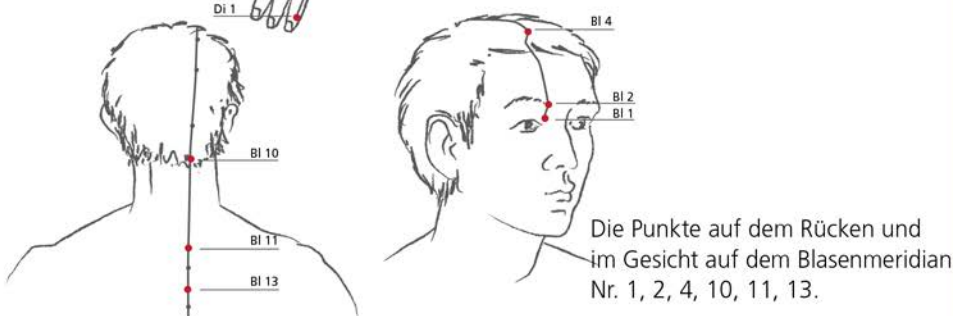
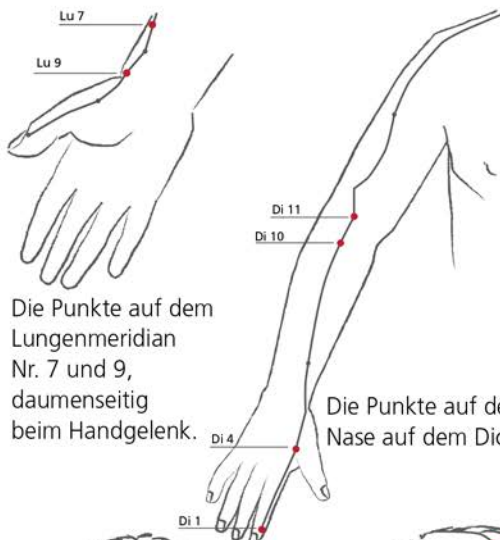
Was ist das Wichtigste?

Die Reizstärke muss dem Zustand des Patienten sowie dem Zustand des zu behandelnden Punktes entsprechen. Ziel der Behandlung ist es, den Punkt „zum Spre-

chen“ zu bringen. Das Gefühl, es löst sich etwas unter der Behandlung, ist ein guter Wegweiser. Auch eine tiefere und ruhigere Atmung, das Auftreten von Darmgeräuschen, das Nachlassen von Schmerzen und Symptomen und die Entspannung des Gesichtes zeigen an, dass man auf dem richtigen Weg ist.

Der Patient soll die stimulierende Hand bei der Behandlung als eine Art Widerlager empfinden, dem er sich entgegendeht. Wenn der Patient durch die Manipulation in die Verkrampfung getrieben wird, hat der Behandelnde etwas falsch gemacht. Der oft zunächst erforderliche Schmerz soll lösend wirken und den Patienten nicht in die Flucht schlagen.

Viele Akupunkturpunkte entlang der Meridiane lassen sich auch durch Akupressur entweder selbst oder durch einen lieben Menschen drücken, massieren und stimulieren. Im Folgenden finden Sie einige Punkte, die bei Allergien, Heuschnupfen und Juckreiz besonders hilfreich sind. Sie „treiben den Wind aus“ und haben eine beruhigende Wirkung auf das allergische Geschehen. Sie sind daher geeignet im Akutfall Linderung zu bringen.



Weitere Informationen zu den Wirkungen der Akupressurpunkten finden Sie hier:



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

Hier kommen Sie zu Wort

Restless Legs Syndrom

Jutta Lentz, 50 Jahre, selbstständige Physiotherapeutin

Seit mehr als 20 Jahren habe ich RLS in der 3. Generation. Es fing bei meiner Oma an mit ca. 60 Jahren. Sie musste am Abend oft herumlaufen wegen der unruhigen Beine, konnte aber, im Gegensatz zu mir, gut schlafen.

Bei meiner Mutter begannen die Beschwerden im Lebensalter von 40 Jahren und ich war ca. 20, als alles anfang. Die erbliche Variante der RLS gilt als nicht heilbar, und ich befürchtete mein Leben lang diese Beschwerden zu haben.

Zu Beginn waren die Symptome zunächst harmlos, ich habe sie kaum beachtet und konnte bis 2009 gut damit leben. Es war eine leichte Unruhe in den Beinen, vor allem in den Ruhephasen. Dann wurde die Unruhe in den Beinen immer häufiger und intensiver. Meine Mutter erlitt parallel eine Krebserkrankung, was mich zusätzlich psychisch sehr in Anspruch nahm.

Ich bekam schwere Schlafstörungen, wachte sogar aus dem Tiefschlaf auf. Es steigerte sich so sehr, dass ich im Sommer 2013 nicht mehr als zwei Stunden schlafen konnte. Ich bin Physiotherapeutin in eigener Praxis und habe Familie. Ich hatte Angst, dass ich dem Pensum, ohne Schlaf und mit den dauernden Beschwerden, nicht mehr gewachsen bin. Das konnte ich mir in meinem Beruf nicht leisten. Ich arbeite bis zu 10 Stunden am Tag. Um mit meinen Patienten geduldig, konzentriert und freundlich umgehen zu können, muss ich ausgeruht sein. Daran war nicht zu denken.

Zusätzlich zu der quälenden Unruhe kamen nun auch noch ständige dumpfe Schmerzen in den Beinen.

In meiner Verzweiflung griff ich im August 2013 zu Medikamenten. Im Dezember, also nur ein paar Monate später, reichte die eine Tablette nicht mehr und ich hätte eine höhere Dosis gebraucht. Es handelt sich hier um ein Medikament für Parkinsonkranke. Es ist ein sehr aggressives Medikament, das in den Dopaminstoffwechsel eingreift und viele Nebenwirkungen hat. Das wollte ich auf keinen Fall. Ich war völlig ratlos und wusste weder, wie es gesundheitlich, noch beruflich, noch familiär weiter gehen sollte.

Eine Patientin erzählte mir von der TCM-Klinik am Steigerwald. Ich erfuhr, dass dort das RLS mit chinesischen Arzneirezepturen gut

behandelt werden kann. Ich habe mich direkt angemeldet.

Im Januar 2014 war ich drei Wochen in der Klinik. Die Parkinsonmedikamente wurden direkt ausgeschlichen. Ich bekam eine intensive Therapie mit chinesischen Arzneitees, sogenannten Dekokten und begleitend immer wieder Akupunktur und eine sehr wirkungsvolle Körpertherapie. Interessant war das Erlebnis, dass meine ständigen dumpfen Schmerzen in den Beinen durch Behandlungen mit Blutegel vollkommen verschwanden und nie wieder auftauchten. Seit April 2014 lebe ich ohne Medikamente. Der Heilungsprozess geht wellenförmig, so wie es mir von den Ärzten gesagt wurde.

Wochenlang habe ich keine Beschwerden, dann mal wieder einige unruhige Nächte, jedoch längst nicht so schlimm wie ich es kannte. Die Erfahrung, endlich keine Angst mehr vor den Nächten zu haben, ist großartig. Mein Schlaf ist fast immer erholsam. Ich kann meiner Arbeit nachgehen und habe keine Nebenwirkungen mehr von den Medikamenten. Wenn eine leichte Verschlechterung einsetzt, kann ich jederzeit in der Klinik anrufen, um mir eine neue Dekoktmischung zusammenstellen zu lassen. Die hat bis jetzt immer sofort geholfen.

Die Klinik am Steigerwald und deren Behandlungsmethoden haben mich sehr begeistert, bald darauf habe ich auch meinen Sohn hingeschickt. Er bekam RLS mit 14 Jahren. Es fing auch bei ihm harmlos an, bis er eines morgens nicht zur Schule konnte, weil er erst um 2 Uhr einschlief. Auch bei ihm hat die Behandlung mit Chinesischer Medizin gut angeschlagen und er schafft sein Pensum und schläft erholsam. Ich bin froh, dass ihm durch diesen Weg ein jahrelanges Martyrium erspart blieb.

Wir sind noch nicht beschwerdefrei, brauchen aber keine Medikamente und können unseren Alltag meistern.

Wir haben großes Vertrauen in die Ärzte der Klinik und sind sicher, eines Tages komplett beschwerdefrei und gesund zu sein. Wir sind auf einem guten Weg.



Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Pesto

Zutaten für 4 Personen

Für die Spaghetti:

6 mittelgroße Zucchini

Für das Kräuteröl:

250 ml Olivenöl

1 handvoll Kräuter:

Basilikum, Thymian, Oregano, Schnittlauch, gerne ergänzen nach eigener Vorliebe
Salz

Tomaten-Pesto

1 handvoll getrocknete eingeweichte Tomaten

1 Frühlingszwiebel

2 Tomaten ohne Kerne

Saft einer ½ Zitrone

Rote Paprika ohne Kerne

1 Prise Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Kräuteröl

Kräuter ins Olivenöl geben und kurz stehen lassen. Lassen Sie für die Garnitur Kräuter übrig.

Zucchini-Spaghetti

Die Zucchini mit dem Spaghetti-Gemüseschneider in lange dünne Fäden schneiden. Dann 2 Minuten im Kräuteröl marinieren. Zum Servieren die Spaghetti mit der Gabel zu kleinen Ballen aufrollen.

Tomaten-Pesto

Alle Zutaten im Mixer bei mittlerer Stufe dick cremig mixen.

Zucchini-Spaghetti auf tiefem Teller anrichten. Pesto auftragen und mit Kräutern garnieren.

*Guten Appetit
Ihre Mauro Fedetto*



Sommerliches



Gut gelernt ist halb gesund



Um dem Anspruch unserer jungen schulpflichtigen Patienten auf Bildung und Erziehung gerecht zu werden, haben wir seit August 2013 eine Klinikschule eingerichtet. Die Kinder befinden sich während ihres Klinikaufenthalts in einer besonderen Lebens- und Lernsituation.

Um so bedeutsamer ist es, dass ihr Tagesverlauf auch durch den Klinikunterricht Struktur erfährt; als festes morgendliches Ritual gibt er ihnen Sicherheit und Halt, auch weil sie durch das Einnehmen ihrer Rolle als Schüler ein Stück Normalität erhalten, von der sich einige unserer Kinderpatienten krankheitsbedingt entfernt haben.

Darüber hinaus bietet der Klinikunterricht einen speziellen Rahmen, der die Schüler trotz krankheitsbedingter Einschränkungen und Belastungen motiviert, die schulische Lernbereitschaft zu erhalten oder wiederzugewinnen. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sollen eine Stärkung erfahren; Lernlücken sollen vermieden werden, damit der schulische Anschluss, insbesondere an wichtige Fächer wie Deutsch, Mathematik und Englisch, nicht verlorengeht.

Damit dies gelingt, setzt sich vor Beginn des Aufenthaltes unsere Kliniklehrerin Natascha Reiter mit den Heimatlehrern des Kindes in Kontakt, um sich von diesen die aktuellen Unterrichtsinhalte, meist in Form eines Wochenplanes, vermitteln zu lassen sowie über den Leistungsstand des Schülers unterrichtet zu werden.



Um dem jeweiligen Gesundheitszustand gerecht zu werden, erfolgt ein stark rhythmisierter Unterricht, der sich an den individuellen Bedürfnissen der Kinder orientiert – oberste Priorität hat hierbei immer der Genesungsprozess. Das bewegte Lernen nimmt einen zentralen Baustein im Klinikunterricht ein. Freude am Lernen steht im Vordergrund.

Auf Grund der kleinen Gruppengröße, in manchen Fällen findet sogar Einzelunterricht statt, können die individuellen Förderbedürfnisse in besonderem Maße berücksichtigt werden.

Unsere Kliniklehrerin ist eine erfahrene Lehrerin, die auf Grund ihrer langjährigen Tätigkeit im staatlichen Schuldienst die unterrichtlichen Anforderungen im Alltag sehr genau kennt. Neben der Unterrichtsdurchführung sowie Begleitung der Schüler steht Frau Reiter als Bezugslehrerin den Kindern und Jugendlichen während des stationären Aufenthaltes nicht nur hinsichtlich pädagogischer Fragen zur Seite, sondern organisiert auch den restlichen Tagesverlauf und ist somit eine enge Ansprechpartnerin für die Kinder. Auch die Beratung der Eltern und der Stammschulen gehört zum Aufgabenfeld.

Da die im Klinikunterricht gesammelten Beobachtungen für den Behandlungsverlauf bedeutsam sind, findet ein regelmäßiger Austausch mit den behandelnden Ärzten und Therapeuten statt. Somit erfolgt eine enge Verzahnung medizinischer und pädagogischer Maßnahmen.

Sanierung des Löschweihers



Aus Sicherheitsgründen ist eine Überarbeitung des Löschweihers notwendig geworden mit standardisiertem Entnahmesystem im Falle eines Brandes.

Die Klinik am Steigerwald hat sich für einen großzügigen naturnah gestalteten Umbau entschieden. So fügt sich der neu gestaltete Löschweiher gestalterisch schön in das vorhandene Umfeld des Steigerwaldes und des Gemüse- und Kräutergartens ein. Eine wunderschöne alte Linde konnte erhalten werden.

Neben dem Sicherheitsaspekt ist die Größe des Weihers auch wichtig für einen gesunden Wasseraufbau und eine gute Wasserschichtung, so dass der walddah gelegene Teich herabfallendes Laub optimal „verdauen“ kann und das Wasser, das auch zum Gießen des Gemüsegartens

genutzt werden kann, nicht verschlammmt und umkippt, wie es bei kleineren Varianten gerne geschieht.

Unser technischer Leiter Christian Reinstein hat sich im Zuge der Bauarbeiten so gut in die neue Materie eingearbeitet, dass die üblichen beim Bau entstehenden Probleme alle zeitnah gelöst werden konnten. Ein besonderer Höhepunkt der Bauphase war die gemeinschaftliche Verlegung der Folie, die in einem Stück geliefert wurde. Dank vieler einsatzfähiger Hände gelang es den Mitarbeitenden der Klinik am Steigerwald mit Gelächter und Kräfteinsatz die Folie unter fachkundiger Anleitung gut zu verlegen.

Künftig kann vom chinesischen Teehäuschen aus dem Treiben von Libellen, Wasserschlangen und Molchen gefolgt werden. Nicht zuletzt wirkt die große Wasserfläche beruhigend auf Auge und Seele.

Im Zuge des Umbaus wird nun auch der Gemüsegarten neu gestaltet und erhält ein rundes Zentrum, von dem - Hildegard von Bingen nachempfunden - die Gartenbeete als Segmente nach außen den Gartenraum erweitern. Hierbei beweist unser Gärtnermeister Josef Meyer, unterstützt von seinem Team, ein gutes Händchen in der schrittweisen Veränderung, so dass der Garten auch während der Umgestaltung keine Baustelle ist, sondern Wege verlegt werden und die Pflanzen Stück für Stück an ihrem neuen Standort ankommen dürfen.



Unser Ärzteteam braucht Verstärkung

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

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

Termine

Aus dem Kursprogramm 2015

30.–31. Juli 2015

Annelies Wieler

Mit der Körpersprache kommunizieren – Psychotonik

Donnerstag, 10.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 10.00 – 13.00 Uhr

3.–4. Oktober 2015

Tomo Masic

Herz-QiGong

Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

27. Oktober 2015

Beate Bachus

Akupressur & Co. – Hilfe zur Selbsthilfe

Dienstag, 09.00 – 12.30 Uhr

28. November 2015

Yuko Fujimoto-Held

Japanische Kalligraphie und QiGong – Meditation in Pinselführung

Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr

5.–6. Dezember 2015

Mona Blasek + Michael Brehm

Nein und Nah – Psychotonik

Samstag, 09.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos bei Doris Hofstetter Tel. 0 93 82 / 949-233



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 von Wolfgang Korn.

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, 25.07.2015

Sonntag, 26.07.2015

Samstag, 31.10.2015

Samstag, 21.11.2015

Kopfschmerzen und Migräne

Sonntag, 01.11.2015

Rückenschmerzen

Sonntag, 22.11.2015

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

| 21.07. | 25.08. | 22.09. | 27.10. |

| 24.11. | 15.12.2015 |

Anmeldung unter

Tel. 0 93 82 / 949-230

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

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