



Klinik  
am Steigerwald

Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

# Die Klinikzeitung



19 Jahre

Klinik am Steigerwald

## «Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

### Editorial

*Geschmeidig durch den Winter  
„Können Sie sich bitte besser artikulieren?  
Ich verstehe nichts. So läuft das nicht.“  
Ein normaler Satz aus dem täglichen Leben.  
Jeder versteht ihn, auf die Sprache bezogen,  
niemand jedoch auf Gelenke und Bewegung.  
Wie so oft bildet die Sprache auch hier körperliche Prozesse ab.  
Wer weiß schon, dass ein Gelenk „Artikulation“  
heißt und wenn dieses nicht mehr genau  
„artikuliert“, dass dann eben „nichts mehr läuft“?  
Die Gelenke, die Artikulationen, verbinden zwei  
oder mehr Teile und bilden etwas Neues,  
Zusammenhängendes. Genau wie die Laute,  
in deutlicher Gliederung ausgesprochen,  
einen neuen Sinn und Inhalt bilden.  
Bei Gelenkerkrankungen aller Art wird diese Verbindung gestört,  
sie schmerzt oder sie erstarrt. „Es knirscht im Gelenk“,  
sagt der Volksmund. Gerade in kalter,  
feuchter Zeit, im Herbst und Winter,  
schmerzen die Knie häufiger als sonst,  
die Hüfte tut weh, Gelenke werden steif,  
Elastizität geht verloren. Wir widmen diese  
Zeitung dem Thema „Artikulationen“.  
Die Chinesische Medizin kann helfen diese  
wichtigen „Verbindungen“ im Körper wieder  
beweglich und geschmeidig zu machen.  
Auf die richtige Mischung von Spannung,  
Entspannung, Bewegung, Entlastung,  
Ernährung und Entschlackung kommt es an,  
damit Sie sich gut artikulieren können.  
Tipps und Hinweise auf den nächsten Seiten.  
Wir wünschen Ihnen eine geschmeidige  
Winterzeit. Bleiben Sie gut gelenkt.*



Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung  
Michael Brehm & Bettina Meinert



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

Jetzt, wo die Tage wieder kälter werden, spüren manche von uns, dass das Laufen beschwerlich wird. Besonders die älteren Jahrgänge können ein Lied davon singen. Ob es der Rücken ist („die Bandscheiben“) oder die Gelenke – alles tut weh, fühlt sich steif an und schwer. Die Geschmeidigkeit ist dahin. Nicht nur die Chinesische Medizin sagt, dass Kälte in Knochen und Gelenke geht.

Dabei ist der tragende Boden ja eine wunderbare Bühne, auf der Menschen ihre verschiedenen Gang-Arten zur Darstellung bringen können. Das ganze Spektrum menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten liegt im Gangbild: leicht, geschmeidig, elastisch, würdevoll oder übermütig: Jeder Schritt ein Beweis gegen die niederdrückende Wirkung der Schwerkraft. Aber dem Gehen darf auch nicht die Leichtigkeit fehlen, die nötig ist, unsere aktuelle Stimmung zu transportieren.

Was kann man tun?

Zunächst einmal: langsam gehen. Nichts erzwingen. Der eingesteifte Bewegungsapparat muss sich allmählich an die Bewegungsimpulse gewöhnen, die wir ihm zumuten; er muss lernen, dass Bewegung mit

Freude zu tun hat. Das gilt auch für die Jogger. Ihnen sieht man schon von ferne an, ob Sie Spaß am Laufen haben oder ob sie alles, gegen heimliche innere Widerstände, nur für „die Gesundheit“ tun.

Und dann: ab und zu den Weg verlassen. Unsere Geh-Werkzeuge brauchen kleine Abenteuer. Erinnerung an die Kinderzeit. Warum nicht auf einem Baumstamm balancieren, der neben dem Weg liegt. Wenn nötig, findet sich bestimmt jemand, der einem die Hand hält.

Aber es ist nicht nur die Kälte-Erstarrung des Winters. Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Ein voller Bauch wandert nicht gern. Wenn Magen und Stoffwechselüberlastet sind, wird der Körper träge. Und zum Magen ist zu sagen: gerade, wenn die unvermeidlichen üppigen Tage bevorstehen, empfiehlt sich das Abendfasten. Knie- und Hüftgelenke werden es einem danken.

In diesem Sinne wünschen wir allen schöne Feiertage und ein bewegliches neues Jahr.

Ihr Christian Schmincke

## Tipps aus der Pflege bei schmerzenden Gelenken

### Umschläge mit „Retterspitz äußerlich“

Besorgen Sie sich „Retterspitz äußerlich“ in der Apotheke. Für die Umschläge geben Sie 100 ml „Retterspitz äußerlich“ und 100 ml Wasser in eine kleine Schüssel. Weichen Sie darin ein Baumwolltuch ein. Wringen Sie das Tuch aus und legen es auf das betroffene Gelenk. Binden Sie die Retterspitzauflage nun mit einem trockenen Tuch oder einer Mullbinde ein. Lassen Sie den Umschlag bis zu einer Stunde einwirken, Sie können ihn auch über Nacht am Gelenk lassen. Verwenden Sie diese Umschläge zimmerwarm oder angewärmt, je nachdem, was Ihnen gut tut. Die angebrochene Flasche Retterspitz verwahren Sie bitte im Kühlschrank. Diese Umschläge lindern den Schmerz und fördern die Beweglichkeit im Gelenk.



### Umschläge mit Quark

Bei heißen und schmerzhaft entzündeten Gelenken probieren Sie das alte Hausmittel Quark. Verteilen Sie ca. 2 EL kühl-schrankkalten Magerquark zwischen zwei Küchen-Papiertüchern und legen Sie diese Packung auf das schmerzende Gelenk. Wickeln Sie darum ein trockenes Handtuch. Lassen Sie den Umschlag bis zu einer halben Stunde einwirken. Danach entfernen Sie den Quark und reiben das Gelenk mit einem Hautpflegeöl ein. Gerade bei sehr heißen und geschwollenen Gelenken bringt dieser Umschlag eine Linderung.

Viel Erfolg wünschen  
Schwester Elke und Schwester Rosa



© tycoon101 - Fotolia

## Die Kellner-Übung für mehr Beweglichkeit

Ein Kellner balanciert sein Tablett durch die engsten Gassen in überfüllten Kneipen und Gaststätten, wird angestoßen, muss ausweichen und darf die Getränke auf dem Tablett nicht verschütten oder gar Gläser und Porzellan zu Bruch gehen lassen. Er ist ein Beispiel für geschmeidige Beweglichkeit.

Ein wenig davon können wir uns auch selbst zu Nutze machen.

Die Idee ist es, einen Gegenstand, in diesem Fall einen Tennisball, in einer aufrechten Acht vor, über und seitlich vom Körper zu balan-

cieren. Dabei wird die Körperachse immer in die Bewegung mit einbezogen.

Stehen in hüftbreitem Stand. Wir beginnen die Bewegung mit nach vorne gewandter Hand, die Handfläche zeigt während der ganzen Übung nach oben, so als hielte man ein Tablett. Die Finger sind nach vorn gerichtet. Jetzt kreist die Hand/der Arm zum Körper hin an der Hüfte/Taille vorbei, weiter nach hinten, der Arm verwindet sich, die Hand kreist weiter auswärts, sie vollendet die erste Kreisbewegung mit verwundenem Arm und setzt

zum zweiten Kreis an, indem der Arm vor dem Körper nach oben geht und über den Kopf kreist, die gewundene Bewegung nach seitlich außen fortsetzt und wieder herunter in die Ausgangsstellung zurückgeht und so den verdrehten Arm des ersten Kreises wieder entwindet.

Diese Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden und auf der anderen Seite. Sie hilft die Beweglichkeit aufrecht zu erhalten und bezieht, richtig ausgeführt, immer den ganzen Körper in die Drehbewegungen mit ein.



## Tango, Raum für Bewegungsfreude

Isi Becker bietet seit gut einem Jahr „Tango argentino“ für Patienten an:

„Dabei geht es mir vor allem um Wahrnehmungsübungen im gemeinsamen Bewegen. Das typische „Vierfüßler-Gefühl“ eines guten Tangos bietet dabei den Hintergrund für meine Übungen. Immer geht es um die Frage, wo steht mein/e Partnerin, kann ich sie/ihn taktil erfassen und mir ein Fühl-Bewegungs-Bild von ihm/Ihr machen, lässt sich ein gemeinsamer Bewegungsraum erahnen, bekomme ich einen Eindruck gemeinsamer Bewegungsmöglichkeiten“.

Im Tango werden die Bewegungen und Schritte zwischen den Partnern nicht abgesprochen. Jede Bewegung des Führenden wird im „Jetzt“ geboren und über das in der Bewegung angelegte „Raumgefühl“ vom Geführten aufgenommen. In der Psychotonik spricht man vom Transsensus, dem „Übersich-Hinausspüren“. Gerade die Entdeckungs- und Erkundungsmöglichkeiten von „gemeinsamen Räumen“ macht neugierig und ist immer Anlass großer Bewegungsfreude.



## 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:*



**Ida Weinbeer, Hauswirtschaft**

Eigentlich ist unsere Hauswirtschaft nicht vorstellbar ohne Ida. Nun mussten wir sie in den wohl verdienten Ruhestand ziehen lassen, nach 18 Jahren herzlicher Tätigkeit in der Klinik. Wir wünschen alles Gute und vermissen sie jetzt schon.



**Martina Füglein, Pflegehelferin**

Bayreuth ist leider zu weit weg. Aber da Martina ihren Lebensmittelpunkt nach Bayreuth verlegt hat, beendet sie ihre Tätigkeit bei uns in der Pflege. Sie wird mit ihrer freundlichen Art fehlen. Viel Glück in Bayreuth.



**Andrea Voll, Ambulanz**

Lange war sie eine verlässliche Säule in der Ambulanz. Nun ist es Zeit für einen Wechsel und neue Wege, sagt sie. Andrea wird sich in Ochsenfurt einen neuen Arbeitsbereich erobern. Wir danken für die Zusammenarbeit und wünschen alles Gute bei der neuen Tätigkeit.



**Sigrun Höfer, Patientenbetreuung**

Einkaufsfahrten, Kaffee trinken, gemeinsames Basteln, Dekokte kochen. Das alles und vieles mehr hat Sigrun über Jahre unseren Patienten zugute kommen lassen. Nun zieht sie nach Thüringen und wir wünschen ihr einen glücklichen Neuanfang.



**Iris Bock, Ambulanz**

Die 16-jährige Pferdenärrin hat im September ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten begonnen. Sie begeistert Mitarbeiter und Patienten mit einem liebevollen und zugewandten Umgang. Guten Start.

**Dr. Christian Sänger, Arzt**  
Hurra, ein neuer Arzt auf Station. Christian Sänger betreut seit dem 01.08. 2014 die stationären Patienten. Er kommt zu uns direkt aus der „inneren Medizin“ in Rothenburg und bringt die Erfahrung des „normalen“ Krankenhausalltags mit. Mit ruhiger Hand akupunktiert und behandelt er. Er joggt gerne, ist QiGong – begeistert und offen für neue Wege.

**Mona Blasek, Körpertherapie**

Manchmal fällt es sehr schwer langjährige gute Mitarbeiter ziehen zu lassen. Viele Jahre hat Mona die körpertherapeutische Abteilung geleitet und sich insbesondere der Psychotonik verschrieben. Unzählige Patienten haben davon profitiert. Nun möchte sie in diesem Bereich noch mehr Erfahrung sammeln und geht an die Quelle des Wissens, zu Annelies Wieler in die Schweiz, der Queen of Psychotonik. Wir alle hoffen auf eine neue Verbindung mit der Klinik und wünschen bis dahin viel Glück.



**Ulrike Richter, Ärztin**

Reisende darf man leider nicht aufhalten. Ulrike Richter hat im November 2014 die Station der Klinik schweren Herzens aus privaten Gründen verlassen und arbeitet jetzt in einer Praxis in Dachau. Wir wünschen ihr einen guten Start und hoffen, dass wir in guter Verbindung bleiben.



**Christine Genal, Ambulanz**

Viele Patienten haben ihre freundliche und humorvolle Art an der Ambulanztheke in guter Erinnerung. Christine hat sich entschieden andere Wege zu gehen und näher an ihrem Wohnort zu arbeiten. Schade. Viel Glück im neuen Arbeitsbereich.



**Yvonne Hertrich, Ambulanz**

Nach der Elternzeit, die der kleinen Mia gewidmet war, hat sie ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten in der Ambulanz beendet und arbeitet nun in ihrem Beruf in Schweinfurt. Viel Glück für die Zukunft.



**Anna Kokot, Pflege**

Die neue Krankenschwester ist zusätzlich Heilpraktikerin. Schon lange wollte sie beide Berufe näher zusammenzubringen. Unsere Klinik ist dafür ideal. Zuvor arbeitete die Forchheimerin in der UK Erlangen in der Onkologie. Wir freuen uns, dass sie ihr Wissen und ihre Erfahrung unseren Patienten schenkt. Wir wünschen ihr einen guten Einstieg.



**Uschi Mäuser, Ambulanz**

Die neue 30-Stunden Kraft in der Ambulanz ist ein Tausendsassa. Sie hat viel Erfahrung gesammelt als Arzhelferin, im Bioladen und im Touristenbüro. Damit erfüllt die Mutter einer Tochter beste Voraussetzungen am „Dreh- und Angelpunkt“ der Klinik, der Ambulanz, zu wirken.





Dr. Christian Schmincke

# Arthrose chinesisch behandeln

Arthrosen werden zu den degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates gezählt. „Degenerativ“ bedeutet, dass gewebliche Strukturen, in unserem Falle des Bewegungs- und Halte-Apparates, abgebaut, verhärtet, deformiert, unelastisch geworden sind.

Zu den Symptomen gehören Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, letztere teils bedingt durch die Schmerzen, teils durch eine zunehmende Versteifung der schmerzbedingt zu wenig bewegten Gelenke. Im Folgenden werden vier Sichtweisen und die daraus sich ergebenden Behandlungsmöglichkeiten bei degenerativen Gelenkerkrankungen skizziert.

## I. Klassische Orthopädie

Die Orthopädie versteht sich selbst schwerpunktmäßig als chirurgische Disziplin.

Orthopädische Diagnostik ist in erster Linie Röntgen-Diagnostik. Wichtigste Therapie-Methode ist der operative Gelenkersatz, Arthrose wird als Verschleißkrankheit gesehen. Hauptursache: Knorpelschädigung durch inadäquate Druckbelastung.

Unter der pathologischen Druckbelastung erfährt das Gelenk strukturelle Veränderungen in Form von: Knorpel-Abbau, Bildung von Ersatzgewebe, knöchernen Umbauvorgängen. Am Ende dieser Entwicklung finden wir das funktionsuntüchtige, „abgenutzte“, schmerzhafte Gelenk, das einer Gelenkersatz-Operation entgegengeht.

Als Ursachen ungunstiger gelenkmechanischer Verhältnisse nennt die Orthopädie:

- Übergewicht
- Fehlstellungen im Gelenkbereich
- angeborene Gelenkfehlbildungen
- nicht regelrecht verheilte Knochenbrüche
- Verletzungen, z.B. beim Sport.

So segensreich es sein kann, ein zerstörtes Gelenke operativ durch eine Prothese ersetzt zu bekommen – auch die Orthopädie hat ihre Grenzen. Das stärkste Argument für eine abwartende Haltung gegenüber operativen Maßnahmen ist die Erfahrung der Wirksamkeit nicht-operativer Behandlungsansätze. Diese leiten sich von Krankheits-Modellen ab, die allesamt die Einbettung von Gelenkfunktion und -ernährung in den Gesamtorganismus betonen.

In Anlehnung an traditionelle chinesische Auffassungen sollen hier drei Kernthemen dargestellt werden:

- Muskulatur – Regulation von Spannungsaufbau und Spannungsfluss in Haltung und Bewegung
- „Die Säfte“ – Ernährung, Versorgung und Entsorgung der Bindegewebe, Ansammlung ausscheidungspflichtiger Substanzen im Gelenkbereich
- Entzündung – das Thema Immunregulation, chinesisch: das Konzept der „Heteropathie“

## II. Muskulatur

Mit der Muskulatur findet der funktionelle Gedanke stärkere Berücksichtigung in der Beschreibung der Gelenkerkrankungen. Die Zugspannung, die eine Muskelkontraktion auslöst, überträgt sich als Druckspannung auf die Knorpelflächen. So scheint es einleuchtend, dass fehlerhafte Spannungszustände von Muskeln Schäden an Gelenken hervorrufen oder verstärken können.

Hier lassen sich drei Fehlerquellen unterscheiden:

1. Die Muskulatur als Werkzeug unserer Handlungen ist Träger guter und schlechter Angewohnheiten in Haltung und Bewegung, z.B. am Arbeitsplatz, im Auto (ergonomischer Faktor).
2. Die Muskeln sind Ausdrucksfeld von seelischen Regungen, sie binden die Psyche an das Skelett. Angst, Wut, Überdrehtheit usw. können sich als muskuläre Fehlspannung festsetzen (psychomotorischer Faktor).
3. Eine pathologische Gelenkmechanik wird häufig durch unwillkürliche muskuläre „Panikreaktionen“ verschlimmert (reflektorische Verstärkung).

Eine gelenkbelastende unharmonische Spannungsarchitektur unserer Muskulatur („Dystonie“) zeigt sich z. B. im hohlkreuzförmig festgehaltenen Becken, den hochgezogenen Schultern, dem wenig Halt bietenden erschlafften Bauchmuskel-„Korsett“, dem Watschelgang bei Hüft-Arthrose, der Streck-Behinderung der Leiste u.v.m.

Hier hilft die Röntgenaufnahme wenig bei der Ursachenforschung; muskuläre Dystonien offenbaren sich eher dem Auge und den Händen des Untersuchers.

Dabei findet sich häufig eine ungunstige Kombination von überspannten, verkrampften Muskelpartien mit Regionen, die erschlafft sind und ihre Haltefunktion nicht wahrnehmen können. Der Mensch klagt über schmerzhafte Verspannungen, wir tasten Myogelosen, man spricht von „Haltungsfehlern“, dem Bewegungsfluss fehlt Leichtigkeit und Ökonomie. Die Folge: Strukturen des Halteapparates werden über Gebühr belastet. Die Gelenke leiden.

## Therapie

Übungen zur Muskelkräftigung reichen in der Regel nicht aus. Im Gegenteil, sie bergen in sich das Risiko, dass Fehlbewegungen eingeübt werden. Überhaupt kann stark willensbestimmtes Bewegungsverhalten (auch Korrekturimpulse wie: Halt Dich gerade!) eher ein Therapie-Hindernis sein. Es geht ja letztlich um das Wiedererlernen notwendig unbewusst ablaufender Feinabstimmungen der muskulären Steuerung. Um einige Richtungen zu nennen, die in der Klinik am Steigerwald vertreten sind: Psychotonik nach Prof. Glaser mit den Behandlungsarten Atem-Massage und Kommunikatives Bewegen, Shiatsu, Tuina, QiGong, Cranio-Sacral-Therapie, Aku-Punkt-Massage, Fuß-Reflexzonen-Massage, klassische Krankengymnastik und Massage. Bei einem Teil der genannten Verfahren gehört auch Muskelkräftigung zum Programm, aber stets als Teil ganzheitlicher Übungen mit vitalem Sinnbezug.

### III. Das Blut, die Säfte (chinesisch „Xue“)

Beide Richtungen, die klassische Orthopädie, wie auch die physiotherapeutisch orientierten Disziplinen beschreiben die Entstehung der Arthrose letztlich über ein belastungsmechanisches Modell. Vereinfacht gesagt: Zuviel Druck führt auf Dauer zum Gelenkverschleiß.

Was außer Acht bleibt bei diesen Richtungen, ist die Rolle der Gewebebeschaffenheit. Sie ist in hohem Maß abhängig von der Zirkulation und der Qualität der „Säfte“, der von Blut, Lymphe und damit dem gesamten interzellulären Milieu. Nur wenn Versorgung und Entsorgung der „Leistungsträger“ im Gelenk-Organ ausreichend funktionieren, können diese Gewebe die Festigkeit, Elastizität und Anpassungsfähigkeit erhalten, die sie für ihre Arbeit benötigen. Eine ernährungsphysiologisch schlechte Qualität von Blut und Lymphe und eine Ansammlung von schädlichen Substanzen im Gelenkraum und seiner Umgebung spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Arthrosen. Naturheilkundler sprechen hier gern von „Übersäuerung“. So sei von den vielen Nahrungsmitteln, deren Vermeidung offensichtlich lindernd oder vorbeugend bei Arthrose helfen kann, hier stellvertretend das Schweinefleisch genannt. Auch an die gute Wirksamkeit von Fasten-Kuren (z.B. nach F.X. Mayr) soll erinnert werden.



#### Therapie

Zu den äußeren Verfahren, die auf die Säfte-Zirkulation einwirken, zählen das Schröpfen und die Blutegel-Behandlung. Auch die Akupunktur kann in diesem Rahmen zum Einsatz kommen. Hilfreich sind auch Einreibungen und Umschläge mit verschiedenen Wirkstoffen. Nachhaltiger lassen sich die Probleme der Blut-Stagnation und der Verschlackung mit entsprechend zusammengestellten chinesischen Arzneirezepturen angehen. Wir geben Rezepturen, die in Gelenken abgelegte Schlackenstoffe mobilisieren und der Ausscheidung über den Darm zuführen.

Die Regulierung der Darmfunktion ist ein Schlüssel zur Therapie. „Überraschende“ Zusammenhänge zwischen der Funktion der Bauchorgane und der Verfassung von Knochen, Gelenken und Muskeln tun sich auf. So sind Patient und Arzt immer wieder erfreut, wenn unter der Behandlung nach reichlichen Stuhlentleerungen die Gelenkschmerzen nachlassen.

### IV. Das Thema Entzündung, in der TCM „Heteropathie“

Die Orthopädie nennt es „aktivierte Arthrose“. Gemeint ist die Entwicklung einer Entzündung in einem arthrotisch veränderten Gelenk. Wir sehen Schwellung, Überwärmung und Schmerz in einem meist schon länger geschädigten Gelenk. Ein echtes entzündliches Gelenkrheuma liegt nicht vor. Warum sich ein im „Abnutzungsprozess“ befindliches Gelenk irgendwann entzündet, findet im Rahmen der Schulmedizin keine rechte Erklärung. Zwar sind Vorgänge von Gewebs-Abbau und -Zerstörung mit leichter Aktivierung des Entzündungssystems verbunden, aber warum Entzündung in dieser Schmerzhaftigkeit und warum gerade jetzt, nachdem das geschädigte Gelenk so lange friedlich war? Unsere Antwort lautet: Der Entzündungsimpuls sitzt schon im Körper; er sucht sich sozusagen als Ventil ein geschädigtes Gewebe, um sich in ihm auszutoben.

Denn nicht nur Verschlackung, auch Entzündung hat eine systemische Dimension, betrifft also immer den ganzen Organismus. Diese Einsicht, die wir in ihrer vollen Tragweite den Chinesen verdanken, nötigt uns, den zeitlichen Zusammenhang zwischen dem Auftreten eines Atemwegsinfektes und einem akuten Gelenkschmerz als diagnostischen Wegweiser ernst zu nehmen. Unsere Kernaussage lautet: Entzündungsprozesse, die nicht zur Restitutio, zur Wiederherstellung des Anfangszustandes fortgeschritten, also nicht abgeschlossen sind, bleiben als verborgener Antrieb im Körper und überlagern Steuervorgänge unseres Immunsystems.

Wir sehen, dass ein nicht ausgeheiltes, chronisch schwelendes Schnupfen zum Beispiel Entzündungsprozesse im Bereich der Kniegelenke hervorrufen, verstärken oder unterhalten kann. Man darf hier durchaus Parallelen zum europäischen Gedanken des Entzündungsherdes bei chronischen Krankheiten sehen.

#### Therapie

Nach dem Konzept der Heteropathie zu verfahren, nötigt zu geduldiger therapeutischer Arbeit mit den Mitteln der chinesischen Arzneitherapie. Ziel ist es, die ursprüngliche Entwicklung vom Atemwegsinfekt zum Gelenkschmerz zu stoppen, die Entwicklungsrichtung umzudrehen und die alten Infekte, die am Beginn der Entwicklung standen, wieder aufleben zu lassen. Das Therapieziel ist erreicht, wenn nach einem üppigen produktiven Schnupfen oder nach einem Husten mit viel Schleimauswurf die Gelenkschmerzen nachlassen.

Unverzichtbar ist eine intensive und geduldige Aufklärung des Patienten. Er sollte lernen, dass Atemwegsinfekte Trainings- und Reinigungs-Stationen des Immunsystems darstellen und entsprechend ernst genommen werden wollen. Also: Arbeit niederlegen (zur Not allenfalls Dienst nach Vorschrift), keine symptomunterdrückenden Maßnahmen, Ruhe, Wärme, Hausmittel oder leichte Naturpräparate; Fieber und Schleimsekretion als positiv bewerten lernen. Wenn möglich, chinesische Arzneitherapie zum „Infekt-Management“ nutzen.



# Hier kommen Sie zu Wort

## Polyarthrititis

Patientengeschichte von Frau Hannelore Altmeier

Vor über zwanzig Jahren bekam ich die Diagnose Polyarthrititis. Ständig litt ich unter grauenvollen Schmerzen in Schultern, Händen, Knien und Füßen. Dazu kam eine ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Auch nachts kam ich, durch die Schmerzen, kaum zur Ruhe. Es begann die übliche Karriere eines Rheumapatienten. Ich bekam Schmerzmittel, antientzündliche Mittel und Cortison. Zum Schluss habe ich schwere Immunchloker (MTX) genommen. Ich nahm bis zu 9 Schmerztabletten am Tag, die dennoch nicht die ersehnte Linderung verschafften. Von den Nebenwirkungen ganz zu schweigen. Zur Diagnose Polyarthrititis gesellte sich auch noch die Fibromyalgie dazu.

Ich war immer ein lebensfroher, agiler Mensch. Nun war ich immer weiter eingeschränkt. Sogar meine geliebte Gartenarbeit konnte ich nicht mehr machen. Die Spaziergänge mit meinem Hund wurden zur Qual. Alles war schwer und es war keine Ende absehbar. In dieser Situation suchte ich eine Alternative und fand sie in der Chinesischen Medizin. Ich begann einen stationären Aufenthalt in der Klinik am Steigerwald. Ich setzte all meine Hoffnungen in die Idee, hier Linderung zu finden. Ich bekam ein individuelles Therapiekonzept mit chinesischen Arzneien, die ich in Form von Dekokten trank. Ergänzt wurde diese Behandlung von intensiver Körpertherapie, Akupunktur

und einer Ernährungsumstellung. Die ersten zwei Wochen der Behandlung waren hart, es ging mir nicht gut. Doch dann wurden die Schmerzen immer besser. Die enge menschliche Begleitung half mir, durchzuhalten. Und das Wichtigste war, ich konnte alle Medikamente absetzen. Auch heute, zwei Jahre nach meinem Aufenthalt, nehme ich keine Immunchloker mehr und nur sehr selten mal ein Schmerzmittel. Natürlich bin ich nicht vollkommen „geheilt“, meine Schwachstelle werden die Gelenke bleiben. Aber ich habe meine Lebensfreude wieder, kann im Garten arbeiten, wieder Fahrrad fahren, viel aktive Zeit mit meinen Enkeln verbringen und bin größtenteils schmerzfrei. Ich habe gelernt auf mich zu achten, meine Grenzen zu spüren. Ich versuche mich überwiegend vegetarisch zu ernähren und lasse mich im Bedarfsfall weiter chinesisch behandeln.

Mein Hausarzt war erstaunt über diese Entwicklung, die auch er, genauso wie ich, kaum zu hoffen gewagt hat. „Wer heilt hat Recht“ sagt er. Ich hoffe, dass viele Menschen, die von dieser schmerzhaften Krankheit betroffen sind, einen Weg zur Chinesischen Medizin finden. Mir hat es sehr geholfen.



## Neu erschienen Chinesische Medizin für die westliche Welt

5. Auflage  
von Dr. Christian Schmincke

Im November ist die lang ersehnte 5. Auflage von Dr. Schminckes gut verständlichem Buch über die Chinesische Medizin im Springer Verlag erschienen. Neue Themen in der 5. Auflage sind: Eine Einführung in die Atem- und Bewegungslehre der Psychotonik und neue ausführliche Beschreibungen der Krankheitsbilder ADHS, Arthrose, Polyneuropathie und dem Restless-Legs-Syndrom.

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

## Paprika, gefüllt mit Ananasreis



### Zutaten

2 Zwiebeln	800g Dose Tomatenstücke
2 Knoblauchzehen	½ TL Zucker, Salz
4 EL Olivenöl	ca. ½ TL Chiliflocken
200g Langkornreis	4 rote Paprikaschoten
1 EL Tomatenmark	200g Schafskäse
400 ml Gemüsebrühe	200g Ananasstücke
100g Tiefkühl-Erbsen	50g geröstete Erdnüsse
	3-4 EL gehackter Koriander

Für die Garnitur extra:

Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Kresse

Für 4 Personen

Ca. 45 min. und 35 min. Garzeit

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. 3 EL Olivenöl erhitzen, jeweils die Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebeln andünsten. Reis hineinrühren und mit dünsten, Tomatenmark hineinrühren, Gemüsebrühe und Erbsen ebenfalls. Kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 min. garen.

2. Die verbliebenen Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl andünsten, Tomatenstücke reinrühren und mit Salz, Zucker und Chiliflocken würzen. Offen ca. 10 min einköcheln. Dann in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Backofen auf 200 Grad vorwärmen. Paprika halbieren, putzen und waschen. Schafskäse kleinstückeln, Ananas würfeln.

Ananas, Nüsse, Koriander und die Hälfte des Schafskäses mit dem Reis vermischen, mit Salz und Chili würzen, dann in die Paprikahälften füllen und in die Auflaufform legen. Den Rest Schafskäse darüber verteilen. Die Form auf der zweituntersten Schiene in den Backofen stellen. Ca. 20 min. garen; dann mit Alufolie abdecken und noch einmal 15 min. weitergaren.

Garnieren und servieren

*Guten Appetit  
Ihre Burgl Weiß*



# Festakt 90 Jahre Waldesruh

Am 20. Juli 2014 haben wir das 90-jährige Bestehen der alten Waldesruh mit einem Festakt und das 18-jährige Bestehen der Klinik mit einem Tag der offenen Tür gefeiert. Gelungene Reden von Stadtarchivar Matthias Endriß, Dr. Schmincke und Bürgermeister Thorsten Wozniak trugen genauso zum Erfolg des Festaktes bei, wie die musikalische Begleitung von Silvia Kirchhof und Achim Hofmann. 1500 Besucher nahmen bei schönstem Wetter Einblick in die Welt der Chinesischen Medizin.



Fotos Mainpost

## T r e f f P u n k t

Dies und Das, für jeden was

### Feuerstelle im Garten



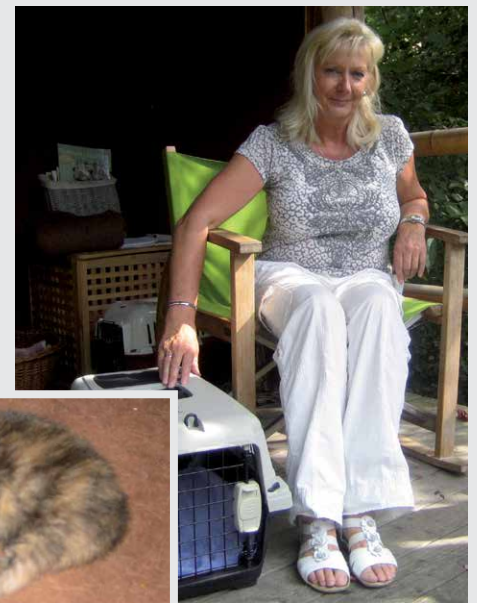
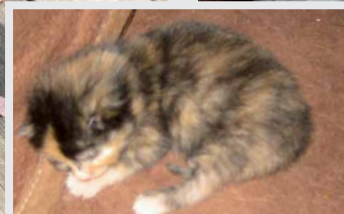
© Marina Lohrbach - Fotolia

Im großen Klinikgarten findet man eine Feuerstelle, die, zum Leben erweckt, große und kleine Patienten erfreut. Insbesondere für die kleinen Patienten wird sie von Kliniklehrerin Natascha Reiter im Rahmen ihrer Kinderbegleitung genutzt. Feuerholz suchen, trocknen lassen, Feuer machen und kokeln gehören genauso zu den gemeinsamen „Projekten“, wie Stockbrot und Kartoffeln grillen. Ein besonderes Ritual findet am Entlassstag der Kinder statt; Sorgen und Nöte werden im reinigenden Feuer verbrannt. Beim ritualisierten „letzten Gang“ durch das Kliniktor nehmen alle nur noch das Gute und neue Erfahrungen mit nach Hause.

### Bibi, Bibini und Frau Schuhmacher

Es war wohl Liebe auf den ersten Blick. Unsere Katze „Bibi“ hat im Frühjahr das Klinikgelände zu ihrem häuslichen Revier erklärt und Mitarbeiter wie Patienten mit ihrer Anwesenheit, Anhänglichkeit und Geschmeidigkeit erfreut. Bibi, im Spätsommer hochträchtig, sucht sich für ihren Wurf ein Wolldeckenlager im Teehaus und die unmittelbare Nähe unserer Patientin und Katzenliebhaberin, Frau Schuhmacher.

Frau Schuhmacher, Bibi und das Junge „Bibini“, waren gleich so vertraut miteinander, dass von nun an alle drei unzertrennlich sind und jetzt ein gemeinsames Zuhause haben.



### Patienten mobil in und um Gerolzhofen



Firmen aus der Umgebung unterstützen das Projekt „Klinikbus“ für die Klinik am Steigerwald

Im Stadtbild Gerolzhofen ist er bereits bekannt, der neunsitzige Kleinbus der Klinik am Steigerwald, versehen mit Anzeigen von Firmen der Umgebung, die mit ihrer Anzeigenschaltung soziales Engagement beweisen. Bei einem kleinen Dankesumtrunk betont Geschäftsführer Patrick Kling, dass es dank der Mithilfe der Firmen möglich war, einen Bus zu erwerben, der sowohl die Arbeit des Fördervereins Chinesische Medizin in Deutschland e.V., der Klinik am Steigerwald-Stiftung als auch der Klinik selbst unterstützt. Insgesamt haben 22 Firmen dieses Projekt gefördert. Der Bus wird von Patientenbetreu-

ernnen und Patienten genutzt für kleine Ausflüge in die Umgebung, Fahrten in die Kirche, zum Einkaufen und zu notwendigen Kontrollterminen in die umliegenden Krankenhäuser. Auch die PR-Abteilung schätzt den „Klinikbus“ als großen Helfer für die Besuche auf den Gesundheitsmessen. Besucher des Tages der offenen Tür kennen das fleißige Gefährt als „Shuttle-Bus“.

Die Klinik bedankt sich bei allen Unterstützern und feierte dies mit einer kleinen Zusammenkunft bei bestem Septemberwetter vor den Toren der Klinik, natürlich in Anwesenheit des Klinikbusses.

## Termine

Die Klinik ist auf folgenden Gesundheitsmessen mit einem Infostand und Vorträgen vertreten

### Gesundheit-Regional.de Die Messe

Sa. 07.– So. 08. Feb. 2015  
Bärenhalle Bindlach/Bayreuth  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Eintritt 4,- Euro, erm. 3,- Euro

### Gesundheitsmesse Schweinfurt

So. 1. März 2015  
Konferenzraum auf der Maininsel  
im Hotel Mercure  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr  
freier Eintritt

### 18. Bad Küssinger Gesundheitstage

Fr. 24. – So. 26. April 2015  
Wandelhalle Küssingen  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr  
freier Eintritt

### Aus dem Kursprogramm 2015

07. Februar 2015  
Isi Becker  
**Ein starker Rücken**  
Sa. 10.00 – 18.00 Uhr

08. Februar 2015  
Kristin Hendriksen  
**Yogaworkshop**  
Sonntag 9.30 – 12.30 Uhr

21. – 22. Februar 2015  
Yuko Fujimoto-Held  
**Taiji QiGong 18 Figuren**  
Sa. 10.00 – 18.00, So. 9.00 – 13.00 Uhr

21.-22. März 2015  
Mona Blasek  
**QiGong – Die acht Brokate**  
Sa. 10.00 – 18.00 Uhr,  
So. 9.00 – 13.00 Uhr

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

## 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

Sa. 24.01.2015  
Sa. 28.02.2015  
Sa. 28.03.2015  
So. 14.06.2015

### Chinesische Medizin bei Kindern z.B. Neuroder- mitis, Asthma, Rheuma

So. 25.01.2015

### ADHS

So. 01.03.2015

### Rheuma

So. 29.03.2015

### Chronische Darmentzündungen

Sa. 13.06.2015

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  
20.01.2015, 24.02.2015, 24.03.2015,  
21.04.2015, 19.05.2015, 23.06.2015,  
21.07.2015

Anmeldung unter  
Tel. 0 93 82 / 949-206  
Interessierte können Einblick in die  
Klinik nehmen und werden eingehend  
über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrundeliegende  
Konzept informiert.



Waldmännchen  
Patientenarbeit

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

## Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

### Klinik am Steigerwald

PR-Abteilung  
97447 Gerolzhofen  
oder per Fax  
0 93 82 / 949-209  
oder Sie rufen an:  
0 93 82 / 949-207 Wolfgang Korn

## Impressum

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

Grafische Umsetzung  
Weyhe, Grafikdesign  
Tübingen

Fotos  
Klinik am Steigerwald

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Coupon

Coupon