



Klinik
am Steigerwald
Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

23
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

„Neubeginn“

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist ja eine Binsenweisheit, zunächst eine Sache abzuschließen, bevor man Neues beginnt. Und fast banal die Tatsache, dass diese Weisheit so gar nicht mehr in unsere heutige Zeit passt.

Die Zeit ist begrenzt, die Erde dreht sich einmal in 24 Stunden, jedenfalls landläufig. Auch unsere Ökonomie kommt an dieser Tatsache nicht vorbei, die Arbeitszeit wird verdichtet, Abläufe werden parallel organisiert, Gleichzeitigkeit ist Trumpf und alles „just in time“. Erst etwas abschließen, dann etwas neu beginnen, ist antiquiert.

Die Ökonomie hat immer schon den Daseinsbereich mitgestaltet, das Karussell der Dinge, Informationen, Bilder, es dreht sich immer schneller und auch Beziehungen in Arbeit, Freizeit und Familie werden komplexer, jeder einzelne Mensch ein Beziehungsnetzwerk. Im Alltag sammeln sich Verpflichtungen, Versprechungen, Verrichtungen und Wünsche. Work-flow überall, Ankommen war gestern. Seit Lewis Carrolls „Alice im Wunderland“ und seinem Kaninchen fragen wir uns:

„Kann denn niemand die Zeit anhalten?“
Innehalten, Klären, Abschließen, Trennen, Leeren – dann offen sein für Neues. Nicht umsonst stehen Zeitmanagement-Seminare, Leerwerde-Wochen, Zen-Kurse, Mönchsklausuren für Manager, Lehrer und Jedermann hoch im Kurs – längst hat das Dienstleistungsgewerbe die Lücke entdeckt und verdient sich eine goldene Nase. Können wir auch anders? Häufig versuchen viele Menschen diese Frage erst dann mit „Ja“ zu beantworten, wenn Diagnosen wie ADHS, Burn out, Chronische Erschöpfung oder Migräne sie dazu zwingen. Gerade jetzt werden wir beim Schreiben unterbrochen...nein, wir machen das jetzt erst zu Ende. Punkt. Und jetzt das nächste...



Bettina Meinnert & Michael Brehm
Redaktion der Klinikzeitung



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

In der Abgeschlossenheit der Klinik am Steigerwald müssen uns die Bäume sagen, wie der Lauf der Welt ist.

Immer wieder sind es die bunten Blätter auf den Waldwegen, die zeigen: etwas geht zu Ende. Und wer das Prinzip der Wandlungsphasen in der chinesischen Philosophie aufmerksam studiert hat, weiß: Der Übergang von einer Phase zur anderen vollzieht sich oft nicht still und heimlich, sondern mit einem Paukenschlag: Das Vergehende zeigt sich noch einmal in voller Pracht, bevor es der rechtmäßigen Nachfolgerin Platz macht. Die Blätter können das besonders gut mit ihrer imposanten Formen- und Farbenpracht. Vom Leuchtgelb der Ulme über lila und rot bis zu den dunklen Rotbrauntönen der Elsbeere mit ihren interessant geformten Blättern.

Es ist wie beim Abschlusskonzert eines Künstlers, der noch einmal alles gibt, bevor er für immer von der Bühne abtritt.

Die Bäume verlassen zum Glück die Waldbühne nicht für immer, wenn ihre Herbstpracht vergangen ist. Die Wandlungsphase, die ihr Dasein als nächstes bestimmen wird, ist die Winterruhe. Aber diese Ruhe ist beileibe keine Totenstille. Jetzt entwickeln sich Dinge, deren allmähliche Reifung auf Kühlung angewiesen ist, z.B. die Keimfähigkeit mancher Samen.

Und noch im „Winterschlaf“ zeigen die Bäume, wer sie sind und wo es in der nächsten Phase hingehet. Die Blattknospen sind es, die, im Sommer schon angelegt, in ihren arttypischen Farben leuchten. So zeigt der lila Schimmer über den dunklen Erlenzweigen, das Orangegelb der Weiden und die rote Tönung der Buchen, zu wem der Stamm gehört und worauf wir uns im nächsten Frühjahr freuen können.

Ihr Christian Schmincke

Tipps aus der Pflege

Natronbad und Milchbad

gegen juckende Haut



Viele Patienten leiden an trockener und juckender Haut, vor allem im Winter; aber auch Diabetes 2 im Anfangsstadium, Venenstauung in den Unterschenkeln, Verdauungsstörungen, Allergien oder generell das Alter können trockene und juckende Haut verursachen.

Das Natronbad lindert den Juckreiz und entsäuert den Körper. Das Milchbad cremt die Haut auf natürliche Weise und beruhigt die juckende Haut.

Natronbad

150-200 g Natron auf ein Vollbad. Gut einrühren und 15-20 Minuten baden. Zum Behandeln einzelner juckender Hautstellen kann man 1TL Natron auf ein 1/4 Liter Wasser geben und die Haut damit abtupfen.

Milchbad

1 Liter Milch (3,5% Fett) mit drei Tropfen Kamillenöl und drei Tropfen Lavendelöl auf ein Vollbad. Badezeit ca. 15 Minuten.



Schwester Elke



Die „Aufrichtung am Türrahmen“

Eine Bewegungsübung aus der Psychotonik mit Mona Blasek

Um sich für neue Aufgaben zu rüsten empfiehlt sich folgende Übung:

Mit dem Rücken zum Türrahmen stellen und die Füße ca. einen Schritt vom Rahmen entfernt platzieren. Jetzt lehnt der Rücken am Türrahmen. Durch leichten Druck und kleine Bewegungen, den unteren Rücken ein wenig dichter ans Rahmenholz schmiegen.

Dann mit Druck der Beine gegen den Boden, mit dem Rücken langsam nach oben rutschen und wieder sinken lassen. Wenn der ganze Rücken gut gegen den Rahmen gelehnt drückt, beide Arme langsam leicht gestreckt bis über den Kopf heben. Dabei sollte der Kontakt des unteren Rückens zum Holz nicht verloren gehen.

Jetzt werden auch die Hände und Arme am Rahmen hochgeführt und wieder ein wenig gesenkt. Wichtig ist die Aufrechterhaltung der Berührung des Rückens am Rahmenholz. Ein paar Mal wiederholen, anschließend Arme wieder sinken lassen und sich aufrecht hinstellen.

Die Übung erfrischt und mobilisiert neue Kräfte.

Schwerer Abschied nach ca. 225.000 Portionen Gaumenschmaus



Mauro Fedetto verlässt nach 20 Jahren und ca. 225.000 Portionen köstlichen Essens die Klinik am Steigerwald in den Ruhestand. Die Redaktion führte ein Abschiedsgespräch in der Küche.

Jeder, der Mauro kennt, weiß, dass er sich vor Begeisterung beim Sprechen fast selbst überholt und nach italienischer Manier mit Händen und Füßen spricht.

„Ich liebe kochen“, sagt er uns. Gelernt hat er in Italien, aber auch japanische und indische Küche waren lange Themen auf seinem beruflichen Weg. Gerade in Indien habe er gelernt, dass die Lebensmittel wirklich lebendig sind, wie vielfältig die vegetarische Küche, das Kochen mit Gewürzen ist und dass man Nahrungsmitteln mit Achtung begegnen muss. Nach einer Zusatzausbildung zum Diätkoch hat er sich intensiv mit den Prinzipien der TCM befasst. Bei sei-

nem engen Kontakt mit den Patienten in der Klinik war es ihm immer wichtig, dass diese den heilenden Wert der Ernährung wirklich verstehen. Ihm ging es ums Qi im Essen. Je frischer, desto besser. Vegetarische Gerichte immer nach Saison und regionalem Anbau. „Viele Patienten haben ein Mitte-Problem, da habe ich Mitte unterstützend gekocht. Auch das Wetter spielte immer eine Rolle. Wenn es draußen viel Yang gab (Hitze), dann gab es bei mir ein „yinniges“ Essen, zum Beispiel mit Tomate und Gurke, bei kaltem und feuchtem Yin-Herbstwetter wurde mit Kürbis, Kohl und Misosuppe und Reis gekocht.“

Wenn es nur nach ihm gegangen wäre, „hätte man die bereits deutlich reduzierten Milchprodukte noch mehr reduziert und es hätte mehr Gerichte gegeben, die speziell auf bestimmte Krankheitsbilder ausgerichtet sind“. „Vor langer

Mit dem Klinik-Boulevard wollen wir uns auch von unserer privaten Seite zeigen und Ihnen gegenwärtig bleiben, ganz so, wie viele ehemalige Patienten es sich wünschen. Bei mehr als 100 Mitarbeitern gibt es immer Bewegungen, neue Mitarbeiter werden eingestellt, andere gehen in den Mutterschutz usw. Hier unser kleiner Personalparcours:



Dorothée Döpfner

Seit dem 01.09.2018 macht Dorothée Döpfner bei uns in der Ambulanz ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten. Schon nach kurzer Zeit bei uns wird deutlich, dass die tierliebe junge Frau in einem sehr guten und kompetenten Kontakt mit den Patienten steht. Herzlich Willkommen im Ambulanzteam.



Jürgen Pohl

Neben Mauro Fedetto reißt noch ein anderer langjähriger Mitarbeiter, quasi der ersten Stunde, ein Loch ins Mitarbeiterteam. Jürgen Pohl, der Name war bei Patienten immer ein Garant für wunderbare psychotonische, körpertherapeutische Behandlungen, geht oder besser „fährt“ in den Ruhestand. Er verbringt diesen in Andalusien und wer die „Pohlischen“ Behandlungen gar nicht missen kann, darf gerne seinen Andalusienurlaub mit Behandlungsmaßnahmen verbinden. Kontaktaufnahme: poju@web.de. Vielen Dank für viele Jahre gute Arbeit und Gemeinsamkeit und viel Glück für die Zukunft unter Spaniens Sonne.



Karin Walterspiel

verlässt das Ärzteteam zum 31.12.2018. Sie eröffnet eine eigene Praxis für Psychotherapie und Naturheilverfahren in Haßfurt. Wir sind traurig, dass sie geht und wünschen ihr natürlich dennoch viel Erfolg auf dem neuen Weg.

Maia Nessao, FSJ, Hannah Studtrucker FÖJ, Felix Bauner FSJ, unterstützen als FÖJ-ler und als FSJ-ler das Pflege- und Gartenteam. Sie bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.



Zeit auf meinen „Kochreisen“ wurde mal ein Kind gesund, das an Hautausschlag und Juckreiz gelitten hat, weil ich den Eltern erklärt habe, dass sie dem Kind nicht nur Rohkost geben dürfen, sondern die Nahrung kochen und dämpfen müssen. Man muss die Zusammenhänge lernen und verstehen. „Die Zusammenarbeit mit Burgl Weiß hat mir einfach so gut gefallen“, blickt er auf die Jahre zurück. In den ersten zwei Jahren seiner Arbeit hier in der Klinik gab es noch wunderschöne Tellergerichte. Jeder einzelne ein Kunstwerk, aber dann „habe ich verstanden, dass für die Menschen ein Buffet wichtig ist. Sie müssen das Gefühl haben frei zu sein, sich das zu nehmen, was sie mögen... und dass immer genug da ist; Menschen sind so.“ Mauro ist überzeugter Buddhist und widmet der Meditation viel Zeit, jetzt im Ruhestand,

in der Nähe von Mailand, noch mehr. Wir hoffen, dass er sein uns gegebenes Versprechen wahr macht und auch noch die Rezepte für das Winterkochbuch schreibt, die Fotos gibt es bereits, sodass wir zumindest das eine oder andere Gericht nachkochen können, was wir in den vergangenen 20 Jahren, auch als Mitarbeiter, so sehr genossen haben. Zum Abschluss: „Kochen ist wie Meditation, es ist nicht nur Technik, es ist ein Prozess.“ Danke für jeden Gaumenschmaus der letzten 20 Jahre. Ein Ende ist natürlich auch immer ein Anfang von etwas Neuem und wir können uns glücklich schätzen mit dem jetzigen Team in der Küche nicht nur die Tradition des Kochens und Schmeckens auf hohem Niveau fortzuführen, sondern vielleicht auch die eine oder andere neue kulinarische Überraschung zu erleben.

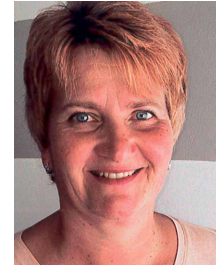


Dr. med. Eva-Corinna Simon ist „die Neue“ im Ärzteteam. Seit dem 01.08.2018 arbeitet die hoch engagierte Fachärztin für Anästhesiologie mit Weiterbildung in spezieller Schmerztherapie als Stationsärztin. Die Kolleginnen und Kollegen sind mehr als dankbar und begeistert über den kompetenten Neuzugang. Herzlich Willkommen



Anette Zink

unterstützt das Team in der Pflege auf Station als neue Pflegehelferin. Es war immer die heimliche Leidenschaft der gelernten Bürokauffrau, einen pflegerischen Beruf auszuüben. Im privaten Bereich hat die begeisterte Chorsängerin bereits viel Erfahrung in der Pflege und Begleitung kranker Menschen gemacht. Wir freuen uns, dass sie da ist. Herzlich Willkommen.



Mauro Fedetto

Eine kulinarische Ära in der Klinik am Steigerwald geht zu Ende. Mauro Fedetto geht in den Ruhestand nach fast 20 Jahren in der Klinik und lebt nun wieder in Italien in der Nähe von Mailand. Wir werden beileibe nicht nur sein Essen vermissen, sondern ihn hier im Klinikalltag mit allem, was ihn ausgemacht hat. Danke für so viel Freude bei Patienten und Mitarbeitern und insbesondere für das Gemüse süß-sauer. Kochen wird bleiben – als Hobby. Wir wünschen einen glücklichen Ruhestand.



Sandra Kraiß-Kämmerer

arbeitet seit dem 03.09.2018 im Team der Hauswirtschaft. Die gelernte Köchin hat lange in der Gastronomie in Handthal gearbeitet und wir freuen uns, dass sie nun in unserem Haus so tatkräftig dabei ist. Herzlich Willkommen.





Mehr als eine Rezension:

„Weltmedizin“

zum Buch von Prof. Dietrich Grönemeyer

von Dr. Christian Schmincke

Dietrich Grönemeyer, über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt als Wissenschaftler, Arzt und Autor, will in seinem neuen Buch einer breiteren Öffentlichkeit vor Augen führen, dass die sogenannte Apparatedizin nicht alles ist. Er entwickelt den Gedanken einer „Weltmedizin“.

Was er damit meint: Wir alle, Bewohner dieser einen Erde, wurzeln in einer alle Erdteile und Zeiten umspannenden Tradition des Heilens. Unsere Chance und Aufgabe ist es, dieses „Weltkulturerbe“ in seiner Vielfalt zu erforschen und auszuloten, wo Elemente oder „Wachstumsfaktoren“ für eine künftige „Weltmedizin“ verborgen sind.

„Meine Vision ist eine Weltmedizin, in der sich traditionelle und moderne Medizin zu einem neuen Ganzen verbinden.“

Die medizinischen Kulturen dieser Welt enthalten also nicht nur eine Vergangenheits-Dimension als Betätigungsfeld für Medizinhistoriker und Ethnomediziner, sie verweisen auch auf Zukunft – und auf Arbeit für uns: Wir sollen als gute Erben auf den Erfahrungen vergangener Völker aufbauen und, eingedenk der humanen Maßstäbe, die sie gesetzt haben, unsere moderne Schulmedizin weiterentwickeln.

Ein solcher Apell, vorgetragen von einem prominenten „Apparatediziner“, findet Gehör. Und ganz offensichtlich ist die im August dieses Jahres erschienene „Weltmedizin“ beim Publikum gut angekommen. Siehe die aktuelle Bestsellerliste des „Spiegel“ von Mitte November 2018.

Auf seinem Weg zur Medizin der Welt wandert der Autor mit Forscherblick durch die Epochen und Erdteile und entwirft ein reichhaltiges Panorama medizinischen Denkens und Handelns. Dabei ist zweitrangig, ob die beschriebenen Heilmethoden als Teil der Alternativmedizin heute noch praktiziert werden, oder ob wir erst durch die Arbeit der Historiker und Ethnologen von ihnen Kenntnis erhalten haben.

So steht die Traditionelle Chinesische Medizin, deren umfangreicher Methodenschatz gegenwärtig bei ca. einem Drittel der Weltbevölkerung Anwendung findet, in einer Reihe mit der Klostermedizin der Hildegard von Bingen und den schamanischen Heilritualen der Naturvölker. Aber auch von ihnen können wir lernen. Denn,



Moringa-Suppe

dass die neuen und die alten Methoden in ihrer Zeit und in ihrem kulturellen Kontext im Prinzip wirksam gewesen sein müssen, davon ist der Autor überzeugt. Es war nicht alles „Hokusokus“, und wenn wir Ärzte es so abqualifizieren, dann meist, um unsere Unkenntnis und unser Desinteresse zu verbergen.

Neben den erwähnten Heilmethoden einige weitere Beispiele: Ayurvedische Medizin, Formen der Meditation, Reinigungspraktiken, die alte griechisch-arabisch-persische Medizin, die für unser Mittelalter bestimmende römische Medizin des Galenus, die Säfte-Lehre... .

Damit die andere Seite nicht zu kurz kommt, schließt der Hauptteil des Buches mit einem kleinen Überblick über die wichtigsten historischen Errungenschaften unserer modernen Schulmedizin.

Natürlich stellt sich, bei dieser Wanderung durch die Provinzen des Heilens, immer wieder die Frage: Wirkt das denn alles überhaupt und wie?

Vieles ist offensichtlich einfach „Erfahrungsheilkunde“. So verdanken wir zahlreiche Entdeckungen der Pflanzenmedizin dem innigen Eingebundensein früherer Generationen in die Natur und ihrer offensichtlich hoch entwickelten Beobachtungsgabe.

Auch die Arbeit unserer Masseur, Chiroprapeuten, Osteopathen, Atemlehrer wurzelt in den Erfahrungen früherer Heiler, die manuell und ühend mit ihren Patienten unterwegs waren.

Nicht zu vergessen die Erfahrungsheilkunde der Großmütter und ihr von Generation zu Generation weitergegebenes Wissen. Noch vor 50 Jahren wusste immer jemand aus der Familie, mit welchen Hausmitteln bei Erkältung, Verstauchung, kleinen Wunden zu helfen war, ohne dass immer gleich der Arzt gerufen werden musste.

Die Wirksamkeitsfrage reicht aber noch in eine tiefere Dimension und berührt damit die wirklichen Motive des Autors: Warum überhaupt so etwas wie Weltmedizin?

Offensichtlich ist es das Gefühl einer Krise der Medizin, das Grönemeyer bewegt hat, dieses Buch zu schreiben.





Myrrheharz Räucherwerk



Traditionelle Chinesische Medizin



Blutegel



Moxabehandlung

Je erfolgreicher unsere Schulmedizin Jahr für Jahr ihre Methodik im Technischen perfektioniert, um so mehr droht das verloren zu gehen, was eine humane Heilkunst ausmacht. Dieses Gefühl teilen Patienten mit vielen Ärzten. Der Pflegenotstand hat das, was eigentlich alle schon gewusst haben, an den Tag gebracht.

Wenige Stichworte müssen hier genügen: gefühlloser, liebloser Umgang mit den Patienten; der Einzelne wird nicht gesehen, nicht seine wirkliche Befindlichkeit, nicht seine seelische Verfassung; keine Zeit für Gespräch, für körperliche Untersuchung, für pflegerische Zuwendung und Sorgfalt; Patient degradiert zu einer Sache und delegiert an Maschinen; rein symptomatische Therapien, kein Bemühen um Nachhaltigkeit; Übermedikalisierung, Medikationen ohne Rücksicht auf Nebenwirkungen und Spätfolgen...

In den alten Heilkulturen begegnen wir der Medizin, wie sie vor der Erfindung des Fließbandes, vor der strikten Trennung von Körper und Seele war, als Krankheit noch im transzendenten Kontext verstanden wurde und Therapie im Kern immer als zwischenmenschliches Geschehen verstanden wurde. – Grönemeyers Apell, die medizinischen Traditionen der Welt wieder zu ihrem Recht kommen zu lassen und, mindestens als Ferment, für eine Erneuerung der Medizin zu nutzen, müssen wir von ganzem Herzen begrüßen.

Dennoch bleibt nach der Lektüre eine gewisse Ratlosigkeit. An wen wendet sich dieses Buch? Wen will es informieren oder begeistern für die Schätze der Weltmedizin? Die (potentiellen) Patienten?

Aber die haben von all dem ja schon gehört. In einer aktuellen, seriösen Broschüre zu medizinischen Angeboten in Unterfranken lese ich: „Kraft in den Blüten“, „Yin meets Yang“, „Erste Hilfe Globuli für unterwegs“, „Räucherrituale“, „Der Wunderbaum Moringa“, „Mit Organen tanzen“, „Magic-Food statt Superfood“, „Kraft der Blüten“, „Myrrhe als Hausmittel“, „Der Weg nach Innen“, „Mystisches Räucherwerk“, „Rose – die Königin der Blume und ihre heilsame Wirkung“, „Sanfte Medizin, betörend und heilsam“, „Körperwahrnehmung und freier Tanz“, „Floating Body“, „Modern Dance und Tai Qi Tao Yin“, usw. – Vielleicht könnte die „Weltmedizin“ hier als Reiseführer gute Dienste leisten.

Wirklich wünschenswert wäre es aber, wenn Ärzte und andere Heilberufe sich vom Virus der „Weltmedizin“ anstecken ließen. Sie sind die wahrhaft Verstockten.

Vielleicht kommt unter einer solchen „Infektion“ der Alleinvertretungsanspruch der Götter in Weiß ein wenig ins Wanken, ihr „Du sollst keine anderen Götter neben mir haben“, mit dem sie sich abschotten gegen unbequeme Erfahrungen und Erkenntnisse.

Und das könnte der Beginn eines ehrlichen Dialoges sein. Ein solcher Dialog braucht Selbsterkenntnis und Bescheidenheit.

Nur wenn ich weiß, was ich selbst kann und was ich nicht kann, lässt sich Klarheit darüber gewinnen, was mir fehlt. Dass z. B. die schwindende humane Substanz in unseren medizinischen Einrichtungen ein großes Problem ist, dass die „sanfte Medizin“ bei uns zu kurz kommt, darüber kann man sich leicht verständigen.

Richtig schmerzhaft wird es aber für uns Schulmediziner, wenn unsere wissenschaftlichen Glaubenssätze, auf die wir so stolz sind, auf den Prüfstand kommen und ein Gutteil davon sich als hohl erweist. Das akzeptieren zu können würde uns vom hohen Ross herunterholen und zu einem Dialog mit anderen Heilkulturen befähigen, der wirklich auf Augenhöhe stattfindet.



lucuma

moringa



© kucherav - Fotolia.com

Betriebsausflug 2018



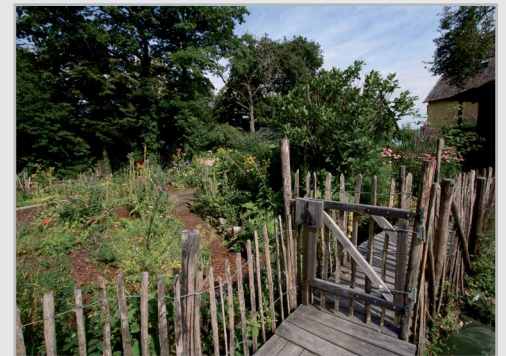
Kleine Impression von der Kanufahrt auf der Mainschleife. Hier der Siebener mit Dr. Schmincke (hinten). Die Tour begann in Volkach, führte über ein Wehr über Eschenbach hinunter nach Sommerach. An der Anlegestelle erwartete die Kanuten eine schmackhafte Brotzeit.

Klinikgarten zum „Naturnahen Garten“ gekürt!



Josef Meyer, Dorle Engels, Hannah Studtrucker
Die Gartenfachberaterin Dorle Engels vom Verband Wohneigentum e.V. zertifizierte nach einer ausführlichen Begehung mit Gärtnermeister Josef Meyer und Verwaltungsleiterin Sibylle Hahner am 2.9.2018 den Klinikgarten zum „Naturnahen Garten“. Die neue Jahrespraktikantin Hannah Studtrucker, die in der Klinik ein freiwilliges ökologisches Jahr absolviert, erhielt einen guten Eindruck von ihrem neuen Einsatzgebiet. Frau Engels war angetan von dem ökologisch bewirtschafteten Gemüse- und

Kräutergarten in Mischkultur, dem neu angelegten naturnahen Löschweiher und vielen Angeboten, die alle Sinne ansprechen, wie der Tast- und Duftgarten, Schwingstein und Barfußweg, kleine Oasen der Ruhe im waldnahen Raum, Weinbergterrasse mit herrlichem Blick über die Mainebene, Streuobstwiese, Walderlebnispfad und vielen Randbereichen und Säumen, in denen Wildblumen und Kräuter gedeihen können.



Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Kruste



Lecker Auflauf

Zutaten für 4 Personen

- 150 g bunte oder helle Quinoa
- Salz
- 600 g Brokkoli
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Schalotten
- 8-10 Salbeiblätter
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- ½ Bund Petersilie
- schwarzer Pfeffer
- 100 g Pecorino Romano am Stück (oder Parmesan)
- 3 Eier
- 1 Prise Muskat
- ½ TL Piment oder Chilipulver

Quinoa im Sieb kalt abbrausen und in reichlich Salzwasser ca. 18 min bei kleiner Hitze im halb offenen Topf garen, danach abgießen und abtropfen lassen.

Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und waschen. Salzwasser im Topf zum Kochen bringen, den Brokkoli 3 – 5 min blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln.

Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Salbei unter Rühren anbraten. Süßkartoffeln und Zucker dazu geben und weitere 3 min anbraten. Mit 150 ml Wasser aufgießen und ca. 10 min garen, bis das Wasser verdampft ist. Etwas abkühlen lassen, mit Brokkoli und fein gehackter Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Käse fein reiben.

Die Eier mit dem Schneebesen verquirlen und mit dem Käse unter das Quinoa heben. Mit Salz, Piment und Muskat würzen.

Auflaufform mit Olivenöl einfetten, Gemüse einfüllen und Quinoamasse darauf verteilen. Ca. 35-40 Minuten backen und warm servieren.

Guten Appetit
Ihre Burgl Weiß





ADHS Behandlung in der Klinik am Steigerwald



Samuel beim Malen mit Naturmaterial

Abenteuer Klinik am Steigerwald von Samuel Decker, 11 Jahre alt

Als ich ankam, hatte ich ein wenig Angst und war schüchtern. Ein Tag brauchte alles, bis es gut war mit der Angst. Es war schwierig, ohne Mama und Oma und Opa auszukommen, aber ich hatte ganz viel Beschäftigung; alle haben sich gleich toll um mich gekümmert. Das lenkte mich von meinem Heimweh ab. Auch habe ich ein Gold-Kügelchen mit einem Pflaster ans Ohr geklebt bekommen. Das hat mir geholfen. Insgesamt waren wir 4 Kinder aus 4 Bundesländern. Das war lustig. Wir haben uns gegenseitig Dialekt beigebracht und viel gelacht. Wir hatten einen vollen Tagesplan mit ADHS-Coaching oder Erlebnispädagogik. Wir haben auch gemoxt. Das ist eine Zigarre, die man anzündet und dann bekommt man die Fußsohle gewärmt. Das beruhigt und leitet schlechte Energie aus meinem Körper. Aber Vorsicht, nicht verbrennen! Die Moxa-Zigarren sind sehr heiß.

Von Dr. Schmincke bekam ich einen Tee aus chinesischen Kräutern. Das nennt man Dekokt. Mein Dekokt hat mir sehr viel geholfen. Meine Lehrerin Frau Reiter war sehr zufrieden mit mir. Auch ich habe gemerkt, dass ich mich toll konzentrieren konnte und meine Bockigkeit weg war.

Die Ärzte und Krankenschwestern waren sehr lieb. Auch das Küchenpersonal war toll, auch sie wollten alle, dass es mir gut geht und ich meine Krankheit weg bekomme. Ich habe sogar mal für alle Bärlauchpesto gemacht.

Wir waren viel im Wald unterwegs. Wir durften keine Elektronik oder Fernsehern haben. Es hat mir aber nicht gefehlt, weil wir so viel anderes gemacht haben. An einem Tag haben wir Früchte gegrillt. Besonders gut hat mir das Bogenschießen gefallen. Viele nannten mich „Robin Hood“. Auch ein Tischtennisturnier haben wir veranstaltet. Das hat richtig Spaß gemacht.

Ich war sogar an meinem Geburtstag dort. Das war ein schöner Tag. Mama, Oma und Opa haben mich dann besucht.

Es war eine sehr schöne Zeit. Die vier Wochen sind mir wie eine Woche vorgekommen.

Euer Saarlänner



Sebastian und sein Baumtier

Meine Zeit in der Klinik am Steigerwald von Sebastian Sauer, 8 Jahre alt

Ich heiße Sebastian und bin 8 Jahre alt. Ich war im letzten Winter in der Klinik und es war dort sehr schön. Wir (ich und zwei andere Jungs) haben viel erlebt. Wir waren zum Beispiel ganz oft mit Frau Reiter im Wald unterwegs, wo wir „Todeslöcher“ entdeckt haben oder durch Schlammflöcher gelaufen sind. Außerdem haben wir eine Patrone von einem Jäger auf einem Jägerstand und den Rest von einer Statue gefunden, den wir mit in die Klinik getragen haben. Das Basteln aus Naturmaterialien war auch immer toll. Ich habe aus Waldmaterial eine Katze, eine Maus und einen Hund gebaut und einen Traumfänger, der immer noch in der Klinik hängt.

Da es geschneit hat, haben wir einen Schneemann und ein Iglu gebaut. Außerdem konnten wir ganz toll hinter dem Haus am Hang Schlitten fahren. Mit Uli sind wir auf einem Bauernhof mit Schweinen und anderen Tieren gewesen und haben auch Spaziergänge mit ihren Hunden unternommen. Zudem konnten wir in der Klinik Tischtennis spielen, zum Teil sogar mit anderen Patienten. Eine Patientin hat uns eine Unterrichtsstunde im Mundharmonika spielen gegeben. Das war toll.

Daneben hatte ich auch Anwendungen in der Klinik, z.B. Bogenschießen auf eine Zielscheibe oder auf Luftballons, wo ich ganz oft getroffen habe. Das Moxa hat mir immer gefallen, weil dabei meine Füße so schön aufgewärmt wurden. Sonntags hat mich meine Familie besucht. Es war eine sehr schöne Zeit in der Klinik und es hat mir sehr gut geholfen.



Patienteninformationstage

Ablauf der Veranstaltungen

Um 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es Zeit für Fragen. Um 13.00 Uhr bekommen Sie ein leckeres vegetarisches Mittagessen. Um 14.00 Uhr berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik.

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

Polyneuropathie und Restless Legs

Sa., 26.01.2019

Sa., 16.03.2019

So., 05.05.2019

Sa., 29.06.2019

ADHS

So., 27.01.2019

So., 30.06.2019

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

So., 17.03.2019

Kopfschmerzen und Migräne

Sa., 04.05.2019

Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 30,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Infos bei Christa Bärthlein Tel. 09382/949-207

Lebenspflege

Kurse für alle

Akupressur und Co.- Hilfe zur Selbsthilfe - Vertiefung

Mit Beate Bachus

Di., 05.02.2019

Tanz des Pinsels – Japanische Tuschemalerei und Qi Gong

Mit Yuko Fujimoto-Held und Dorothee Wittmann-Klemm

Sa., 02.03.2019

Chinesische Heilmassage – Tui Na

Mit Tomo Masic

Sa., 23. – So., 24.03.2019

Anmeldung bei Doris Hofstetter:
fortbildung@tcmklinik.de
Tel. 0 93 82 / 949-233



Klinik am Steigerwald | **Stiftung**

Heilungschancen für junge Menschen

Wir brauchen Ihre Hilfe, damit wir helfen können!

Patrick Kling

Tel. 0 93 82 / 949 - 201

Fax 0 93 82 / 949 - 209

stiftung@tcmklinik.de



Führungen durch die Klinik

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

| 22.01.2019 | 19.02.2019 |

| 19.03.2019 | 16.04.2019 |

| 21.05.2019 | 18.06.2019 |

| 23.07.2019 |

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-230

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

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

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

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

Couvertierung und Versand erledigt für uns die Seubert Lettershop GmbH Würzburg.

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald

PR-Abteilung

97447 Gerolzhofen

oder per Fax

0 93 82 / 949-209

oder Sie rufen an:

0 93 82 / 949-207

Impressum

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

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Fotos
Klinik am Steigerwald

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

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

Ich bin, bis auf schriftlichen Widerruf, damit einverstanden, dass meine Daten zum Versand der Klinikzeitung von der Klinik verwendet und an einen Versendungs-service weitergegeben werden dürfen. (Gemäß DSGVO)

Datum, Ort

Unterschrift

Coupon

Coupon