



Klinik  
am Steigerwald

Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

# Die Klinikzeitung



12 Jahre  
Klinik am Steigerwald  
**«Aus Erfahrung anders»**

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den «Händen» folgen auf vielfachen Wunsch nun die «Füße». So, nun schreibt mal was über Füße. Beim freien Assoziieren über die Füße fällt erstaunliches auf: In unserer Alltagssprache nehmen die Füße und die dazugehörige Tätigkeit, «das Gehen», einen richtig großen Raum ein. «Wie geht es Dir?», «Wohin führt das?», «Ich habe einen festen Standpunkt», «Das geht nicht», «Man muss erst in den Schuhen des anderen gegangen sein...», «auf dem falschen Fuß erwischt»... Überall Querverbindungen zum Gehen, zu den Füßen, zum Weg.

Auf Zeichnungen von zwei- oder dreijährigen Kindern findet man die Spezie des Kopffüßlers, dessen charakteristische Unschärfe im Fehlen des Rumpfes liegt, also ein Kopf, an dessen Hals die Beine anschließen und mit den Füßen enden. Kinder, so sagt man, sehen reinen Herzens. Man kann daraus schließen, dass Beine und Füße einen direkten Zugang zum Kopf haben. Übrigens eine Verbindung, die schon die griechische Philosophie beflügelte und Philosophen anregte, nur noch im Gehen zu denken und Dispute auf ausgedehnten Spaziergängen zu führen. Gedanken, die im Stillstand entstanden, hatten den Ruf des Abgestandenen.

Ein kluger Chinese sagte einmal: es gibt keinen Weg, es sei denn man geht ihn. Seitdem ist viel über Wege philosophiert worden, die erst im Gehen entstehen und infolge wurde der Weg selbst zum Ziel erklärt. Die Chinesen waren auch als erste Menschen in der Lage, sich die Ruhe als Potenzial aller Bewegungen vorzustellen und die Ruhe, vielleicht auch die Gelassenheit, als höchste Ausdrucksform der Bewegung. Taiji oder Qi Gong sind die dazugehörigen Übungswege.



Bettina Meinnert & Michael Brehm

Wir wünschen Ihnen wie immer viel Freude und vielleicht ein neues «auf den Weg machen», bei der Lektüre der 6. Klinikzeitung.



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

unsere Füße sind eine wenig beachtete Provinz unseres Körpers. Ihr Schicksal ist immer wieder beschrieben worden: Selten wirklich gebraucht und wenn, dann zu erzwungener Leistung auf hartem, freudlosen Pflaster, oft genug in enge, dunkle Kammern eingesperrt, sehnen sie sich vergeblich nach Licht, Luft, barfußiger Erkundung von Sand und Wiese, elastischem Anschmiegen an den Untergrund oder kraftvollem Stoß beim Sprung. Und wenn der Mensch müde ist, setzt er sich auf einen Stuhl, damit sich nur recht viel verbrauchtes Blut in den herunterhängenden Füßen sammelt und staut.

Dabei können sie stolz sein, die Füße. Alle sechs antiken Doppelmeridiane der Chinesischen Medizin sind in ihnen präsent, während nur drei dieser Leitbahnen die Außenschicht des Kopfes berühren. So sind die Verhältnisse!

Kein Wunder, dass viele Erkrankungen des Menschen hier unten einen wichtigen Fokus haben. Von den Therapiemethoden, die sich in ganzheitlicher Absicht dem Fuß zuwenden, seien beispielhaft genannt: das kneippische Wassertreten, das heiße Fuß-Bad, die Fußreflexzonenmassage, die fußbezogenen Anteile aller in unserem Haus angewendeten manuellen und übenden

Therapien. Schon allein das rechte Anfassern, Waschen, Salben der Füße zeigt: Hier werden Körper und Seele berührt.

Sehr bewusst ist dem Behandler die zweifache Beziehung der Füße zum Rest des Menschen. Die Füße können zum einen ruhig machen, vom Kopf runterholen, aber auch aktivieren und «in Gang bringen».

Deutlich zeigt sich diese Janusköpfigkeit der Füße an dem Akupunkturpunkt Niere 1, chinesisches Yan Cuan («empor-sprudelnde Quelle»), der mittig im vorderen Teil der Fußsohle liegt. Über ihn kann man beruhigen durch Anregen und anregen durch Beruhigen. Damit ist dieser Punkt eine schöne Darstellung der für uns Europäer immer wieder schwer zu begreifenden Doppelbeziehung von Yin und Yang.

Im Sinne dieser alten chinesischen Weisheit wünsche ich Ihnen eine gleichzeitig entspannende und anregende Zeit.

Ihr Christian Schmincke



## Tipp aus der Körpertherapie

### Qi Gong Übung mit Mona Blasek

#### Reinigung des Herzen

##### Ausgangsstellung

Beine stehen schulterbreit, Füße parallel, Knie und Hüftgelenke leicht gebeugt. Der Bauch ist locker, so dass er sich durch die Atmung bewegt. Im Becken leicht nach vorn kippen, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

Den Atem fließen lassen. Ins Innere, zum Herzen lächeln.

##### Übungsablauf

Während der Einatmung die Handflächen nach vorne außen drehen und die Arme wie von selbst über die Seiten nach oben steigen lassen, der Schwerpunkt bleibt in den Beinen und im unteren Dantian (Bauchzentrum), oben angekommen drehen die Handflächen wieder nach außen.

Mit dem Ausatmen die Arme nach unten sinken lassen, gleichzeitig hörbar einen «Haaaa...»-Laut von sich geben.

Anschließend nachspüren und dem Herzen zulächeln oder das Herz mit roter Farbe angefüllt vorstellen. Übung mehrere Male wiederholen.

##### Wirkung

Die Übung kühlt das «hitzige» Herz und reinigt es von schlechten Gefühlen. Sie gleicht aus und entlastet das Herz, in dem sie alles Alte, Trübe und Verbrauchte in die Erde lenkt.

## Psychotonik

### Atem- und Bewegungslehre nach Glaser

Die Atem- und Bewegungslehre von Volkmar Glaser (1912-1997), hat ein neues Körper und Bewegungsverständnis in die Körpertherapie gebracht. Ausgehend von der hochentwickelten Gymnastik der 20iger und 30iger Jahre (Körperföhrarbeit), dem Wissen seines Lehrers und Atemtherapeuten Dr. med. Johannes Schmitt, wurde er schon früh von der chinesischen Meridianlehre inspiriert.

Ergebnis seiner Forschungsarbeit sind sechs Grundbewegungsformen, die jedem Menschen erlauben, seine körperlich-seelisch-mentalen Wünsche und Leistungen zu verwirklichen und mit anderen auszutauschen. Der Sinn von Bewegung ist immer nur außerhalb des Körpers zu finden und kann ausschließlich in kommunikativen Situationen erfahren werden. Die Grundbewegungsformen sind dabei Basis für Ausdruck, Wahrnehmung und Verständigung. Das Kommunikationsmodell wurde von Annelies Wieler (Zürich), Schülerin von Volkmar Glaser, weiterentwickelt.



Michael Brehm

Die Psychotonik findet heute Eingang in Therapie, Pädagogik, Schauspiel und Sport. Die beiden Methoden der Psychotonik sind Atemmassage und Kommunikatives Bewegen.

Psychotoniktherapien führen bei uns im Haus vor allem Michael Brehm, Jürgen Pohl, Mona Blasek und auch Dr. Schmincke durch.

Hier in der Klinik haben jedoch viele Ärzte, Therapeuten und Krankenschwestern eine Weiterbildung in Psychotonik. Das Wissen um die Bedeutung und die kommunikative Qualität einer Berührung bildet oft die Basis einer Akupunktur oder therapeutischen Anwendung.



## Gebackener Feta im Zwiebelconfit mit geschmorten Ofentomaten

### aus dem Küchenkabinett von Mauro Fedetto

#### Für den Feta

- 200 g Feta
- 100 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- Grob gehackte frische Kräuter:**
- je 1 TL Rosmarin, Thymian, Oregano
- Salz und grob gestoßener schwarzer Pfeffer

#### für den Zwiebelconfit

- 2 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Balsamico Essig
- Sherry zum Ablöschen

#### für die Ofentomaten

- 20 Kirschtomaten
- 200 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Kreuzkümmel, Salz
- Puderrucker zum Bestreuen

**Gebackener Feta** – Den Feta in eine große flache Form legen. Mit Öl begießen, mit Knoblauch, Kräutern und Pfeffer bestreuen, leicht salzen (da Feta salzig ist). Zugedeckt an einem kühlen Ort bis zu 2 Std. marinieren lassen.

**Zwiebelconfit** – Öl auf kleiner Flamme erhitzen, die Zwiebeln zugeben,

5 – 8 Min. langsam gar kochen. Zucker beigegeben und weitere 3 Min. unter Umrühren kochen. Mit Sherry ablöschen und mit Balsamico abschmecken. Fertig.

Den Feta aus der Marinade nehmen, auf genügend große Alu-Folie legen, Confit und Marinade darauf verteilen und Alufolie ver-

schließen. Im Backofen bei 200°C 4 – 5 Min. garen. Danach Feta aus der Alufolie nehmen und servieren.

**Geschmorte Ofentomaten** – Tomaten mit Öl, Kräutern und Kreuzkümmel auf einem Blech salzen, pfeffern und mit Puderrucker bestäuben, im Backofen bei 180°C 20 Min. garen, dann servieren.



## 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:



**Carina Then**

Die frisch ausgelernte medizinische Fachangestellte unterstützt seit Anfang Juni das fleißige Team in der Ambulanz. Schnell hat sie sich in den quirligen Alltag im Herzen der Klinik eingelebt.

**Hiltrud Wolf**

Die neue Hilfe im Raumpflegeteam ist dreifache Mutter und Hausfrau, fährt gerne Rad und geht genauso gerne Schwimmen. Herzlich willkommen im Team.



**Patrick Kling**

Verwaltungsleiter, ist zum vierten Mal Vater geworden. Sohn Benedikt ist gesund und wohlbehalten in der Familie Kling angekommen.

**Tanja Hartmann**

ist nach der Babypause wieder in der Ambulanz mit an Bord. Ihre Erfahrung ist für das Team jetzt eine gute Stärkung, da die Ambulanzeleiterin Evi Haub in Mutterschutz geht.



**Johannes Demuth**

Stationsarzt, hat seine Tätigkeit im Haus zugunsten einer Erziehungszeit unterbrochen und kehrt nun Ende Juni wieder zu uns zurück. Tochter Josefin hat die Zeit mit ihrem Vater sichtlich genossen.

**Evi Haub**

Ambulanzeleiterin, hat sich ein Vorbild an ihren Mitarbeiterinnen genommen und sich der Fraktion der Frauen mit den wachsenden Bäuchen angeschlossen. Ab August wird sie ihren Mutterschutz beginnen. Das ganze Team freut sich schon auf den Nachwuchs.



**Ulla Danzer**

hat das Ärzteteam während des Vaterschaftsurlaubes von Johannes Demuth voller Elan unterstützt. Frau Danzer hat bereits mehrfach in unserem Ärzteteam mitgearbeitet. Wir freuen uns, dass sie wieder dabei ist.

**Steffi Röll**

wird nach dreijähriger Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten fest in unser Ambulanzteam übernommen. Wir freuen uns, dass sie mit ihrer ruhigen und ausgeglichenen Art immer ein freundlicher Ansprechpartner für interne und externe Belange ist.



**Simon Ernst und Benedikt Riedel**

Zivildienstleistende ade, haben in ihrer Dienstzeit einen so guten Eindruck hinterlassen, dass die Pflegeleitung beide als Pflegehilfe beschäftigt. Vielen Dank an die beiden und weiter so viel Einsatz.

**Carolyn Walter**

erfahrene Arzthelferin, verstärkt ab sofort das Ambulanz-Team, was die zwei werdenden Mütter sehr beruhigt. Die versierte Teamspielerin spielt in ihrer Freizeit das Waldhorn in einer Bläserkapelle.



### Tipp aus der Pflege

**Sr. Rosa und Sr. Elke**

#### Zitronenwickel an den Füßen gegen Kopfschmerz «für Kopffüßler»

4–6 mm dicke Zitronenscheiben in ein Küchentrepp wickeln, mit einem Dreieckstuch oder Verband an die Fußsohlen binden. Wenn Wärme angenehm ist, zusätzlich eine Wärmflasche unter die Füße legen.

Die Zitrone zieht über die Haut in die Füße ein, regt die Fußreflexzonen an und der Kopfschmerz wird gelindert.

Nach einer halben Stunde abnehmen, danach Fußsalbe oder etwas Öl einreiben und warm halten.



Gute Besserung  
Sr. Rosa & Sr. Elke



*10 Jahre mit dabei*



(von links nach rechts) Isi Becker, Yuko Fujimoto, Martin Häfner (alle drei Körpertherapeuten), Michael Brehm, (Öffentlichkeitsarbeit und Körpertherapie), Gerlinde Roth (Verwaltung), Anja Schuler (Küche), Cornelia Wettering (Hauswirtschaft)

Herzlichen Dank an alle, die den Erfolg des Hauses mitsichern und ausbauen halfen und helfen.

# Jeder Weg beginnt mit dem erste

## Von Füßen und Wegen in unserer Therapie

### Bei den Ärzten nachgefragt Ursula Arras, Oberärztin:

Die Füße nehmen in unserer Behandlung eine sehr wichtige Rolle ein. Wir betrachten sie genau, da die Füße bei chronisch kranken Menschen oft mitbetroffen sind. Außerhalb der ganzheitlichen Medizin wird dies oft nicht wahrgenommen. Viele Störungen lassen sich über die Füße mitbehandeln z.B. mit Hilfe von Akupunktur, Akupressur, Moxibustion, Massage und Spezialbädern.



Für mich persönlich sind die Füße über den therapeutischen Zusammenhang hinaus für das «Gehen können» sehr wichtig. Spazieren gehen und Wandern verbinde ich mit seelischem Ausgeglichen sein und Freiheit. Wanderschuhe sind immer dabei.

### Bei den Ärzten nachgefragt Martina Kilb, Oberärztin:

Die Füße sind unsere Wurzeln und geben uns den nötigen Bodenkontakt in unserer verkopften Zeit. Das Bewußtsein, dass wir Kontakt zum Boden haben, lässt uns anders im Leben stehen und gibt uns Halt. Als Ärztin nehme ich in einer Behandlung oft den ersten Kontakt über die Füße auf. Das empfinden die meisten Patienten als sehr angenehm und oft beruhigend.

Innerhalb der chinesischen Medizintheorie ist es natürlich sehr auffällig, dass viele Meridiane an den Füßen beginnen oder enden. In der Akupunktur spielen die Fußpunkte eine wichtige Rolle. Wesentlich dabei ist aber, dass die Füße warm sind. Man sticht keine Nadel in einen kalten Fuß. Darum erwärmen wir in der Klinik vor und während einer Akupunktursitzung die Füße mit Rotlicht.

Füße sind außerdem wie Hände: sehr aussagekräftig. Ihr Tonus kann die Spannung der ganzen Person widerspiegeln. Ich persönlich lerne die Füße immer mehr wertzuschätzen. Es ist wichtig sie nicht stiefmütterlich zu behandeln. Eine gute Fußbehandlung wirkt immer auf den ganzen Körper. Noch ein Wort zum Schuhwerk für die Damen: wenn man guten Bodenkontakt braucht, auch im übertragenden Sinne, sind flache Schuhe oft sinnvoller als ein hoher Absatz.

### Bei den Krankenschwestern nachgefragt, Sr. Elke:

«Füße» sind unmittelbar wichtig zur eigenen Erdung, aber natürlich auch zur guten Bewegung. Wir in der Pflege haben viele Möglichkeiten, unseren Patienten Hilfen zu geben, die eigenen Füße oder Beine wieder sinnvoll einzusetzen. Das Linsenbad z.B. bei Polyneuropathie oder die Moxibustion an dem Punkt Niere 1 bei bestimmten Migräne-Attacken und anderen Kopfschmerzen.

Die Füße sind das Organ, das uns die unmittelbare Gewißheit des Bodens gibt. Daher sind sie Angriffspunkt für eine Reihe von Notfalleinsätzen, wenn



man «aus dem Häuschen ist», etwa Wasseranwendung bei Bluthochdruckkrisen. «Komm wieder auf den



Boden» ist dann die Botschaft. In dieselbe Richtung gehen die Barfußweg-Übungen oder allgemein das Barfußgehen.



Patienten mit unruhigen Beinen, den sogenannten restless legs, oder «heißen» Beinen, die nachts nicht schlafen können oder nur im Sitzen schlafen, weil das Im-Bett-Liegen die Empfindungen an den Füßen in die Unerträglichkeit steigert, helfen wir immer wieder mit warmen oder heißen Zimtöl-Fußbädern. Gewissermaßen eine paradoxe Anwendung.

Auch sind Fußeinreibungen mit Energetika-Salbe ein Segen für viele Beingeplagten. Dabei beobachten wir, dass schon allein die Geste der Einreibung oder Fußwaschung bei eini-



# n Schritt

gen Patienten tiefe und erlösende Kindheitserinnerungen wachruft. In solchen Gesten steckt die Würdigung ihrer Person und ihres Lebensweges. Sie hilft ihnen, mit ihrem Leiden leichter umzugehen. Obwohl sich die Schmerzen mancher Patienten nicht gebessert haben, berichten sie von einem besseren Bodenkontakt und mehr Lebensfreude.

## Bei den Körpertherapeuten nachgefragt, Mona Blasek:

Dafür, dass wir im Laufe unseres Lebens ca. 3–4 mal um die Erde laufen, gehen wir relativ achtlos mit unseren Beinen und Füßen um. Dabei können sie uns sehr viel erzählen. Nicht nur, weil sich Bewegungsmuster und Alltagsbelastungen schnell in den feinsinnigen Aufbau der Füße, seiner Muskeln, Bänder und Knochen übertragen. An den Füßen zeigen sich auch seelische Stellungnahmen und es ist, als prägte sich das gelebte Leben in sie hinein. Die Standsicherheit, das



Erden oder Verwurzeltheit eines Menschen, sein Gleichgewicht im Leben, all dies formt seinen Fuß und wird in einer körpertherapeutischen Behandlung angesprochen. Manchmal geht durch das lösende Arbeiten an einem einzigen Zeh eine Welle der Erleichterung durch den ganzen Körper.

Der filigrane Aufbau (26 Knochen bilden mit 30 Gelenken einen Fuß) ist auch dafür verantwortlich, dass wir uns in aufrechter Haltung bewegen und fast jedes Hindernis überwinden können. Füße sind gespannt wie ein Segel. Sie fangen bei jedem Schritt die Erschütterungen ab und schützen so die darüber liegenden Strukturen. Gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen der Füße wirken sich negativ auf die gesamte Haltung aus, z.B. beginnen Rückenschmerzen oft bei den Füßen. Sie sind Tastorgan, Greifwerkzeug, Bewahrer des Gleichgewichts und Impulsgeber für die Streckung nach oben. Eine der fünf Säulen der Chinesischen Medizin, das Qi Gong, ist ganz dem aufrechten Stand gewidmet. Die



alten Chinesen sahen den Menschen als Verbinder von Erde und Himmel, den Bäumen gleich.



Beide Füße spiegeln darüber hinaus durch ihre Reflexzonen den gesamten menschlichen Körper wieder. Therapeutisch kann über die Füße daher der ganze Körper angesprochen werden. In bestimmten Traditionen Japans gilt die Fußsohle als zweites Herz des Körpers und in der Kraft des Fußes spiegeln sich die Seelenstärke des Menschen.

## Beim Hausmeister nachgefragt, Christian Reinstein:

Im Winter haben wir einen neuen Rundweg auf dem Klinikgelände gebaut. Damit haben wir neue Freiheiten und neuen Raum vor allem für die Patienten anbieten können, die aufgrund ihrer Krankheit nicht gut zu Fuß sind und keine langen Waldspaziergänge machen können.

Mit diesem Gedanken macht es Spaß, schwere Erdarbeiten durchzuführen. Jetzt können Patienten den ganzen Weg an der Steigerwald-Kante des Klinikgeländes entlang gehen. Die Aussicht ist genial und nun nicht mehr beschränkt. Wir haben schon eine Menge Erde bewegt. Bodengestaltung ist Schwerstarbeit, aber gibt auch ein Zufriedenheitsgefühl. Man sieht unmittelbar das Ergebnis. Da wird schon das Kind im Manne wach.



Fotos: Luzi Schmincke

## Aus Forschung und Lehre

# Warum ein Pferd in jedem FuÙe steckt oder von den vielfältigen Fähigkeiten des Fußes

von Dr. Christian Schmincke

Der menschliche Fuß setzt sich aus annähernd 30 Knochen zusammen. Fast ebenso viele Muskeln, teils im Fuß selbst liegend, teils vom Unterschenkel in den Fuß hineinstrahlend, haben zusammen mit zahlreichen Bändern die Aufgabe, die beiden Fußgewölbe in Spannung zu halten und den wechselnden Gegebenheiten anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit des Fußes wird gesteuert über sensible Tastkörperchen, die in großer Dichte über die Fußsohle verteilt sind. Moos, glatter Stein, Gras, Sand, aber auch Schlamm tun dem Fuß gut, er entfaltet sich, schmiegt sich an, sagt dem Menschen hier ist gut sein. Wenn Dornen und spitze Steine den Boden bewehren, nötigt der Fuß den Menschen, umzukehren, und wenn ihm gar der Boden zu heiß wird, tut er gut daran, Fersengeld zu geben.

Ein fuÙfreundlicher Untergrund lädt ein, zu bleiben, es sich wohl sein zu lassen. Der Fuß-Pol hat deswegen, auch als Gegenspieler zum fordernden Kopf-Pol, die Aufgabe, für Spannungsabbau zu sorgen, den Menschen zu erden. Gleichzeitig aber hat dieser Fuß auch über das Zusammenspiel seiner motorischen und sensiblen Elemente die wichtige Aufgabe, das Gleichgewicht des aufrecht gehenden Tieres namens Mensch zu stabilisieren, nachdem die Sicherheit des Vierfüßers verloren gegangen ist. Und drittens muss ein zur Aktion vorgespanntes Fußgewölbe für Dynamik sorgen, damit der Mensch

gehen, laufen, springen und gleichzeitig in der Art zu gehen seinen persönlichen Ausdruck finden kann.

Ein eindrucksvolles Gegenbild zu Aufbau und Funktion des menschlichen Fußes finden wir beim Pferd. Hier hat sich das fünfgliedrige, filigrane Fußskelett zurückgebildet auf eine Zehe, die mächtig ausgebildet und zu einem Huf verklumpt ist mit einem Mittelfuß, der jeden Bodenkontakt verloren hat und, stelzenartig ins Bein integriert, den schweren Leib trägt. Diese mächtigen Gehwerkzeuge, die jede Gabe zum Anschmiegen verloren haben, besitzen die Fähigkeit, die ungeheuren Kräfte der gewaltigen rumpfnahen Muskulatur, vor allem der Hinterhand, auf den Untergrund zu übertragen. Der Verlust der Fähigkeit, über die FüÙe eine Art Erkundungssicherheit zum Boden zu gewinnen geht einher mit einer ungeheuer gesteigerten Sensibilität, Erregbarkeit und einer jederzeit in Sekundenbruchteilen abrufbaren Fluchtbereitschaft. Das Pferd kann nicht schleichen, aber immerhin tänzeln. Ganz im Gegensatz übrigens zu den Katzen, deren FüÙe zum Beschleichen und Greifen ausgebildet sind.

Zu der wichtigen Stellung des Fußes inmitten der beruhigenden und aktivierenden Funktionen des ganzen Organismus passt es, dass sich über den Fuß therapeutisch alle Regionen des Organismus ansprechen lassen, was in der Akupunk-

tur ebenso deutlich wird wie in der Fußreflexzonenmassage. Beide Systeme stimmen unter anderem in der Zuordnung überein, bei der die Ferse dem unteren Pol, den unteren Bereichen des Organismus, Vorfuß und Zehen den oberen Organen zugeordnet sind.

Für den Bewegungstherapeuten hat die Ferse die Aufgabe zu stützen und zu stoßen, Vorfuß und Zehen sind gemacht zum Greifen und Erkunden des Bodens. Eine Zuordnung, die sich auch im Gebrauch der FüÙe durch unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, wieder findet. Das rechte Gehen, das in einem Abrollen des Fußes von der Ferse her nach vorne besteht, lässt sich so als ein Energiefluss von unten nach oben begreifen. Die gleiche Entwicklungsrichtung des Bewegungsflusses finden wir sinnfällig dargestellt auch bei den Tieren. Beim galoppierenden Pferd rollt die Bewegung von der Hinterhand zu den Vorderhufen fließend deutlich sichtbar an der Bewegung des Rückens vom unteren Pol bis in die obere Spitze. Diese Gesamtbewegung, die durch den Körper des vierfüÙigen Tieres läuft, vollzieht sich beim zweibeinigen Menschen allein in der Abrollbewegung des Fußes. Genug Grund diesem filigranen und stabilisierenden Organ therapeutisch viel Aufmerksamkeit zu widmen.

## Der pflanzliche Therapiehelfer

Beifuß, lat.: *Artemisiae vulgaris*

Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) ist ein auf der ganzen Welt verbreitetes Gewürz-, Heil- und Unkraut. Um dieses Kraut, das nachweislich bereits in der Steinzeit bei uns heimisch war, ranken sich in unserer Kultur mannigfache Volksbräuche und Legenden. So wurde Beifuß in der Hexerei als Schutz gegen bösen Blick und zum Unsichtbarmachen (wie Johanniskraut) gebraucht. Ein auch bei uns vorkommender Verwandter des Beifußes ist der Wermut (*Artemisia absinthium*), der aus Zentralasien über die Mittelmeer-Region zu uns eingewandert ist und bekanntlich zur Getränke-Herstellung verwendet wird. In China spielt die *Artemisia vulgaris* eine große Rolle als Ausgangsmaterial für die Herstellung von Moxakraut, ein

Mittel, dass durch Abbrennen eine medizinisch besonders wirksame Form von Wärme erzeugt und gemeinsam mit der Akupunktur zur Meridianbehandlung eingesetzt wird. Von den verschiedenen Verwandten des gemeinen Beifußes, die in der chinesischen Arzneitherapie Verwendung finden, hat die *Artemisia annua* in den letzten Jahren eine gewisse Berühmtheit erlangt, ist sie doch imstande, bei Malaria erstaunliche Heilwirkung zu entfalten, was in China schon vor 2000 Jahren beschrieben wurde. Da Anbau, Aufbereitung der Pflanze und Herstellung eines Heiltees auch ohne Hilfe der Pharmaindustrie möglich ist, versuchen zahlreiche humanitäre Organisationen die betroffenen Länder mit Samen und Gebrauchsanleitungen zur Selbstbehandlung zu versorgen, um der Selbsthilfe einen hinreichenden Vorsprung vor der Pharmaindustrie zu

sichern. Letztere wittert natürlich in dem Vertriebe von aus *Artemisiae* gewonnenen Präparaten ein Bombengeschäft.

Wir verwenden in unserer Klinik eine weitere Verwandte des Beifußes, nämlich die *Artemisia capillaris*, als entgiftende und schlackenausleitende Pflanze im Rahmen von sehr tiefgreifend wirkenden Blutreinigungszerepturen.



# Hier kommen Sie zu Wort

## Rheumatoide Arthritis

Man steht voll im Leben. Eingebunden in der Familie und im Berufsleben muss man funktionieren. Der Körper kommt kaum zur Ruhe und die aktive Freizeitgestaltung tut ihr Übriges.

Und plötzlich läuft es nicht mehr rund. Gelenkschmerzen, alles tut weh. Die körperliche Einschränkung kann man nicht erkennen, denn alle Parameter des Körpers sind im Normbereich. Es ist nicht leicht, seinem Umfeld, im Beruf und Bekanntenkreis, die Beschwerden zu beschreiben.

Die Odyssee zu den «Göttern in Weiß» beginnt. Ihren Diagnosen und Behandlungsformen unterwirft man sich. Ich habe keine Alternative. Ich muss vertrauen.

Ca. 2 Jahre Leidensweg mit einer Fülle von Medikamenten und Behandlungsformen. Auf der Suche nach Alternativen gibt es Rückschläge. Die Abzocke mit den oft beschriebenen «schwarzen Schafen» gibt es auch in meinem Umfeld. Die Nebenwirkungen lassen mich überlegen die Medikamente abzusetzen. Doch es geht nicht ohne die starken Schmerzmittel.

Ein Prof. Dr., Facharzt für Rheuma, erklärte im Beisein von Assistenzärzten und Studenten, die Autoimmunerkrankung von mir kann man nicht heilen. Wenn alles gut verläuft könne man die Schmerzen und Entzündung an den Gelenken auf diesem Niveau stabilisieren. Am Ende meines Krankheitsbildes könnte sogar der Rollstuhl mein Begleiter sein.

Die erschreckende Diagnose, nie mehr Sport. Eine Welt bricht zusammen. Der Triathlonsport ist für mich Ausgleich für meine vielfältigen Aktivitäten.

Mit Skepsis und gemischten Gefühlen, was bei der Behandlung mit TCM auf mich zu kommt, ging ich in die Klinik am Steigerwald. Mit Hilfe von Dekokten, Körpertherapie und Ernährungsumstellung konnte ich bereits nach der dritten Woche meine Medikamente Stück für Stück absetzen. Es war ein beschwerlicher Weg, denn Rückschläge gehören auch dazu.

Was ich für unvorstellbar hielt, ist dann aber mit der Zeit eingetroffen. Meine Gelenkschmerzen wandern aus dem Körper. Heute nehme ich keine Medikamente (auch in Zukunft keine mehr) und stehe wieder mit kleinen Einschränkungen voll im Leben. Zurzeit bin ich noch in Nachbehandlung bei einer erfahrenen TCM-Ärztin. Aber ich bin sehr guter Dinge, dass meine noch vorhandenen Schmerzen in den Handgelenken und in den Knien irgendwann meinen Körper verlassen.

Anfang September erfüllte sich ein Traum für mich, denn ich konnte als Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft bei der Triathlonweltmeisterschaft teilnehmen. Wahnsinn – Danke TCM-Team

Jürgen Goldschmitt

### Mehr Zeit für Patienten

### KIS – die Zauberformel für mehr Durchblick

Hinter dem KIS steckt das Wortungeschehen: Krankenhausinformationssystem. Computer haben Vorteile. Zumal wenn man ein Datenbanksystem zur Verfügung hat, das alle wichtigen Daten zu Person, Diagnose und Therapie, pflegerischen Anwendungen, Akupunktur usw. speichern und abrufen kann. Dann läßt sich nämlich die Dateneingabe, die die Anmeldung verfaßt hat auch für die Ambulanz gebrauchen und auch die Pflege kann darauf zurückgreifen. Keine doppelten Eingaben mehr. Das zumindest ist der Anspruch. Und damit das auch tatsäch-

lich zutrifft, werden ab diesem Frühjahr nach und nach alle Abteilungen der Klinik in das neue System eingeführt und im Gebrauch geschult. Denn jeder weiß: was nützt das schöne System, wenn keiner es zu benutzen weiß.



Evi Haub und Monika Rottler unterrichten jetzt das gesamte Pflegeteam

## Ode an die Steigerwald-Chinesen von Walter Wilts

*Bist Du schon einmal  
bei den Chinesen gewesen?  
Ich meine nicht die  
im Fernen Osten,  
die Singvögel speisen  
und Schlangen verkosten.*

*Nein, meine leben im Steigerwald,  
von Nirgendwo sind's nur zehn Meilen.  
Ein guter Pfadfinder sichtet sie bald,  
wer nur zwei Tage zur Anfahrt hat,  
der muss sich schon etwas beeilen.*

*Ist schließlich man da,  
dann merkt man recht bald:  
Was immer dich quälte  
verschwindet im Wald.*

*Nach wenigen Tagen,  
wer wollte da wagen,  
die völlige Heilung vorherzusagen?  
Doch eins spürst Du schon  
nach kürzester Frist,  
dass Du bei Menschen gelandet bist,  
für die Dein Wohlsein  
ist oberstes Ziel.  
Das ist, wenn nicht alles,  
so doch schon sehr viel.*

*Vom Säubern des Zimmers  
über das Essen,  
Dekoktversorgung und Blutdruckvermessen,  
zu unseres Tageslaufes Gestaltung,  
durch eine versierte Hausverwaltung,  
zu magischen Händen,  
die alles wenden.*

*Und- last but not least – den höheren Sphären,  
die Deine guten Säfte vermehren,  
dient alles nur dem einzigen Zweck,  
Dich zu befreien von Staub und Dreck,  
den innerlich Du hast aufgebaut,  
und der nun den Fluss der Dinge staut.*

*Drum frag' ich erneut,  
Ihr lieben Leut,  
ob Ihr schon einmal bei diesen Chinesen  
im Steigerwald seid gewesen.  
Wenn nicht, dann wird es wahrhaftig Zeit,  
zu fördern Eure Glückseligkeit.*

Im Dezember 2007

## Termine

### Tag der offenen Tür

**Sonntag, 20.07.2008**

Das diesjährige Motto des Tages der offenen Tür lautet: Gesundheit geht besser. Schwerpunkt bilden die therapeutischen Erfahrungen rund um das Thema «Füße und Standpunkt». Sie erhalten Einblick in die chinesische Arzneitherapie, Akupunktur, manuelle Therapien, Qi Gong und vieles mehr!



### Musik – Balsam für die Seele

**Donnerstag, 25.09.2008**  
**19.30 Uhr**



Konzert mit dem bekannten Violinisten Florian Meierott. Der Würzburger «Geiger vom Stein», beherrscht ein großes Spektrum, von Straßenmusik bis zu den großen Violinkonzerten. Zusammen mit einem Pianisten gibt er auf vielfachen Wunsch das zweite Konzert in der Klinik.

Eintritt 12 Euro; Kartenvorbestellung unter: Tel. 09382 / 949-207

### 2. Bauchtag in der Klinik

**Sonntag, 26.10.2008**  
**von 11.00 – 16.30 Uhr**



Wie hilft die Chinesische Medizin bei den Darmentzündungen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn? Vormittags spricht Dr. Christian Schmincke zum Thema, nachmittags alternativ: «Körpertherapie-Workshop» oder «ehemalige Patienten berichten über ihre Erfahrungen». Ein kleines chinesisches Mittagessen und Getränke sind inbegriffen.

Eintritt 20 Euro; Anmeldung unbedingt erforderlich unter: Tel. 09382 / 949-207

### Konzert mit Flöte und Kontrabaß

**Donnerstag, 16.10.2008**  
**19.30 Uhr**

Das Karina Erhard Duo spielt Klassik, zeitgenössische Musik und eingängige Milonga des argentinischen Komponisten Piazzolla.

Eintritt: 10 Euro; Näheres: [www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)

### Chansons der tausend Gefühle

**Donnerstag, 13.11.2008**  
**19.30 Uhr**

Das Duo «Café Sehnsucht» in der Klinik. Unvergessene Melodien von Otto Reutter, Claire Waldoff, Zahra Leander, Marlene Dietrich

und Hans Albers bringen immer wieder neue Facetten des Lebens und des Liebens zum Vorschein. Auch Freunde moderner und kabarettistischer Chansons kommen auf ihre Kosten.

Eintritt 10 Euro; Kartenvorbestellung unter: Tel. 09382 / 949-207

### 4. Polyneuropathie-Tag in der Klinik

**Samstag, 29.11.2008**  
**11.00 – 16.30 Uhr**



Auf vielfachen Wunsch: Wie hilft Chinesische Medizin bei Polyneuropathie und restless legs? Vortrag von Dr.

Christian Schmincke, Patientenerfahrungen und Körpertherapie-Workshop.

Weitersagen und Programm anfordern.

Ein kleines chinesisches Mittagessen und Getränke sind inbegriffen.

Eintritt 20 Euro; Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 09382 / 949-207

### Hausführungen

Für alle an der Klinikarbeit Interessierte: Ausführlicher Vortrag mit anschließender Führung durchs Haus. An folgenden Dienstagen:

**26.08. / 23.09. / 21.10. / 25.11. / 16.12.**

**jeweils von 14.00 – ca. 16.00 Uhr**

Anmeldung unter: Tel 09382 / 949-230

### Fortbildungen für alle

Kurse für alle unter [www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)

Die genauen Zeiten zu den einzelnen Veranstaltungen der Klinik finden Sie unter [www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de) oder telefonisch in der Klinik unter **Tel 09382 / 949-230**.

### Impressum

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

Grafische Umsetzung  
Weyhe, Grafikdesign  
Tübingen

Füsse-Bilder  
Luzy Schmicke

Druck Buch & Druck  
Teutsch, Gerolzhofen

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

**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