



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



16 Jahre

Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
das geht nicht. Das läuft so nicht. Da müssen wir
eine andere Gangart wählen. Da haben Sie sich
verrannt...

Ein Patient mit einer schweren Polyneuropathie
(ein Absterben der langen Nerven in den
Beinen) erzählte unlängst, dass seine Ärztin hier
im Haus zu Beginn seines Aufenthaltes zu ihm
sagte: «Das geht so nicht. Sie sind sehr krank.
Wir müssen langsam vorgehen. In die Idee, dass
Sie sehr schnell wieder schmerzfrei laufen kö-
nnen, haben Sie sich verrannt.» Dieser Auftakt
war dem Patienten Anreiz seine Beschwerden
zwar sehr ernst zu nehmen, aber auch zu bewei-
sen, dass es «sehr wohl geht». Im Rahmen unse-
rer Behandlung konnte er eine gute Besserung
erfahren und geht und läuft sogar wieder. Lange
hatte er über das Wortspiel «etwas gehe nicht» in
seinem Leben nachgedacht. In einem Dankes-
schreiben an uns schrieb er: «Es geht!» und «Ich
gehe» und «Es geht mir außerdem auch noch
sehr gut.»

In Anbetracht dessen, dass wir überdurch-
schnittlich viele Patienten mit schmerzenden,
unruhigen Beinen und tauben Füßen behan-
deln, spielt das Ziel «wieder gut gehen» zu kö-
nnen eine große Rolle. Da gilt es, die Ursachen
des «Nicht-mehr-gehen-könnens» mit chinesi-
scher Arzneitherapie zu beheben und den
Beinen wieder die Kraft zu verleihen, neue
Standpunkte zu finden. Durchaus im wörtlichen
Sinne. Gerade was die Themen des «Standpunkt
Findens» und des «besseren Laufens Lernens»
betreffen, entwickeln wir hier in der Klinik unse-
re Behandlungsmethoden immer weiter. Auf die
Behandlung der schmerzenden Beine bei
Neuropathien haben wir ein besonderes
Augenmerk gelegt. Zum einen läuft gerade jetzt
eine Studie zum Thema Polyneuropathie an,
zum anderen haben wir das therapeutische
Bogenschießen in unser Behandlungsangebot
aufgenommen. Sicher stehen lernen, Erdung fin-
den, elastisch reagieren können und wieder
Kraftgefühl aufbauen in den Beinen und im
ganzen Körper. Das geht. Und das geht gut.
Möge es Ihnen gut ergehen.



Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung
Bettina Meinnert & Michael Brehm



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Vom Bogenschießen

Den Bogen spannen ohne Kraft, den
Pfeil lösen, ohne die Ruhe zu verlieren,
das Ziel treffen, ohne zu zielen: Wie
man das anstellt, zeigt Eugen Herrigel in
seinem berühmten Buch «Zen in der
Kunst des Bogenschießens».

Nicht zuletzt dieses Buch hat Pate
gestanden bei all den Initiativen, die
therapeutisches Bogenschießen als
Übung zur inneren Stärkung und Be-
ruhigung anbieten. – So wie neuerdings
auch die Klinik am Steigerwald.

Aber Herrigel hat ja fünf Jahre ge-
braucht, in Japan auf dem Übungsweg
zur Erleuchtung im Zen. Er ist dabei, wie
könnte es anders sein, durch Phasen der
Ermüdung und Verzweiflung gegangen,
bisweilen hart korrigiert und doch
geduldig geleitet von einem erfahrenen
Lehrer, und hat schließlich den Zustand
der «großen Leere» erreicht. –

Und das alles hier, in drei Wochen?

Nun, es wird gesagt, das ganze Leben
ist eine Übung und die Krankheiten, die
uns das Leben schickt, sind Stationen
auf diesem Übungsweg. Vielleicht kann
das Üben mit dem Bogen uns manche
Hinweise geben, wie wir es besser
machen können mit dem Leben-Üben.

Zunächst das Spannen des Bogens:
Kräfte mobilisieren ohne Verkramp-
fung, eine Spannung aufbauen, die den
ganzen Körper in Form bringt, ihn dabei
aber locker lässt. Unsere Therapeuten
helfen dabei.

Dann das Auslösen: Die Spannung ent-
lädt sich, in großer Ruhe erlauben wir
dem Pfeil, die Sehne zu verlassen. Der
befreite Atem kommt von selbst.

Schließlich das Treffen, Belohnung für
die Mühen der Bogenarbeit. Landet der
Pfeil im Ziel oder entschwindet er in den
Baumwipfeln des Steigerwaldes?

Bogenschießen – eine Sache auf den
Punkt bringen als Übung für Geist und
Körper. Spannungsaufbau ohne Ver-
krampfung, Spannungsabbau ohne Er-
schlaffung – Wer könnte eine solches
Üben nicht gebrauchen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
einen entspannenden Jahreswechsel
und ein gesundes und spannendes Jahr
2012,

Ihr Christian Schmincke

Tipp aus der Pflege

Schwester Rosa und Schwester Elke

Linsenbad

Das Linsenbad ist gut geeignet für Patienten, die an einer Polyneuropathie oder unter dem Restless-Legs-Syndrom leiden. Vorneweg: Mit Linsenbad ist nicht eine Badewanne voller Linsen gemeint und auch nicht das Baden in der Gemüse-Suppe.



Man nehme eineinhalb Kilo handelsübliche Linsen (egal ob rote, gelbe oder braune) und schütte sie in eine Schüssel, in die man bequem beide Füße hinein stellen kann.

Dann bitte setzen und die Füße in dieses Linsenbad stellen. Die Aufmerksamkeit dabei auf die Füße richten. Die Zehen bewegen, anziehen, strecken, die Sohlen ein wenig auf dem Linsenboden belasten, gerade so, dass es nicht zu sehr schmerzt.

Wer eine größere Entlastung von der Unruhe, den Schmerzen oder der Taubheit durch Wärme erfährt, erwärmt die Linsen in einem Topf im Backofen. Vorsicht mit zu starker Hitze, es geht um hautverträgliche Wärme.

Wer wiederum durch Kälte an den Füßen Erleichterung verspürt, stellt die Linsen vorher eine gewisse Zeit lang in den Kühlschrank.

Die Linsen scheinen aufgrund ihrer Größe einen besonders guten Berührungszustand auf die erkrankten Füße auszuüben, so dass sie von PNP- und RLS-Patienten als besonders erholsam empfunden werden. Das Linsenbad regt die Füße an und hilft beim Therapiefortschritt.

Kohl... nicht nur ein «Wintergemüse»

Kohlaufgabe bei Entzündungen und Schmerzen
Auflagen mit Kohlblättern können sehr wirksam und hilfreich sein bei Entzündungen und Verletzungen der Gelenke, bei Gicht, Muskelzerrungen, Abszessbildung, Venenentzündung und Gelenkergüssen. Man verwendet Weißkohl oder Wirsing in Bio-Qualität.

Für eine Kohlblattaufgabe nutzt man die dunklen äußeren Blätter des Kohls. Die einzelnen Blätter werden gewaschen und der dicke Mittelstrunk herausgeschnitten. Danach werden die Blätter auf einem Schneidebrett mit einer sauberen Glasflasche platt gerollt, bis etwas Saft austritt.

Die gerollten Kohlblätter werden dachziegelartig auf die betroffene Hautstelle aufgelegt, mit einer Tuschicht bedeckt und einer Binde befestigt. Die Kohlblattaufgabe bleibt 1-12 Stunden (z.B. über Nacht) am Körper.

Nach Abnahme der Kohlaufgabe die Haut abwaschen und gut abtrocknen. Danach mit Johanniskrautöl oder einem Pflanzenöl einreiben.

Der Kohl «zieht den Schmerz heraus». Kohlanwendungen können sehr intensiv sein und kurzfristigen Schmerz verstärken. Wenn nach 30 Minuten keine spürbare Besserung eintritt, sollte der Wickel entfernt werden.



Therapeutisches Bogenschießen



Mona Blasek und Thomas Hansen

Seit Herbst 2011 haben wir unser körpertherapeutisches Angebot in der Klinik erweitert. Mona Blasek und Thomas Hansen haben ihre Ausbildung im therapeutischen Bogenschießen abgeschlossen und bieten darin Gruppen- und Einzeltherapien an. Eine Therapiestunde im Bogenschießen beginnt zunächst mit «Trockenübungen». Hierbei lernen die Patienten Armschutz, Köcher und Pfeile richtig anzulegen und erleben in dieser Phase eine Einstimmung auf die Praxis. Danach werden zunächst die technischen Grundfertigkeiten im Umgang mit dem traditionellen Langbogen oder dem Recurve - Jagdbogen erlernt. Dazu gehören z.B. das Spannen der Sehne und die intuitive Zielerfassung. Jetzt beginnt die eigentliche therapeutische Arbeit und die «spannende» neue Erfahrung.

Manche Patienten bringen ihre «persönlichen Ziele» sofort in die Therapie mit ein, wie z.B. das Lindern von Rückenbeschwerden, das Befreien von alten Leistungsmustern.

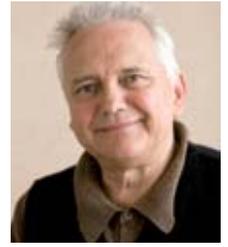
Andere entdecken den Bezug zu inneren «Themen», die sie betreffen, erst während des Schießens. Sie spüren z.B. ihren sich weitenden Brustraum und sind freudig überrascht, dass sie doch mehr Kraft haben, wenn sie «in die Spannung des Bogens treten», als sie gedacht haben. Sie gewinnen an Selbstvertrauen in die eigene Stärke. Im Bogenschießen erfährt der Übende unmittelbar aus welcher Intention heraus er handelt. Das eindeutige «Gegenüber» von Bogen und Ziel und die Wahrnehmung dieses Momentes kurz vor dem Schießen zeigt dem Übenden viel über seine innere Gelassenheit oder Gespanntheit. Bin ich zu sehr auf das Ziel ausgerichtet? Versuche ich es mit zu viel Kraft? Muss alles ganz schnell gehen? Alles zeigt sich sofort über unseren Bewegungsablauf. Über den Bogen kann gelernt werden, was es heißt, ganz bei sich zu sein. «Je mehr ich bei mir bin, umso eher treffe ich das Ziel.»

Bogenschießen ist also eine Erfahrungstherapie und spiegelt unmittelbar die gegenwärtige Situation, körperlich wie psychisch. Im aktiven, achtsamen Tun entwickelt der Patient so seine Themen weiter, integriert sie und nutzt sie zu Hause in seinem Alltag. Er hat, im optimalen Falle, seinen Horizont erweitert. Er kann nun in Zukunft, entsprechend unserem Klinikmotto «Aus Erfahrung anders» handeln.

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:

Eberhard Schreyer, unser dienstältester Arzt im Haus, geht in den Unruhestand. Mitarbeiter und Patienten schätzen seine humorvolle und direkte Umgangsform. Bei keiner noch so kleinen Begegnung um ein Wort verlegen, treffen seine Kommentare meist ins Schwarze. Mit einer zweijährigen Unterbrechung auf den Balearen ist Eberhard Schreyer seit über 10 Jahren in der Klinik tätig und einer der erfahrensten Ärzte des Hauses. Wir lassen ihn nur ungern gehen, wünschen ihm aber weiterhin Abenteuer und alles Liebe für seinen weiteren Weg.



Monika Badke, Ambulanzärztin, langjährige Mitarbeiterin, zieht es zurück ins Rheinland. Die unschätzbare Stütze der ambulanten ärztlichen Betreuung hat durch ihre souveräne und kompetente Arbeit die Herzen ihrer Patienten erobert. Als Kollegin war sie gern gefragte Ratgeberin. Sie wird uns und unseren Patienten fehlen. Das Rheinland dagegen wird in mittelbarer Zukunft eine ärztliche Kollegin dazu gewinnen und wir hoffen auch zukünftig auf guten Kontakt.



Martina Füglein, verstärkt schon seit Juni 2011 das Pflorgeteam. Nach Abschluss der Pflegehelferinnen-Ausbildung widmet sich die freundliche und hilfsbereite Unterfränkin nun zusammen mit ihren Kolleginnen unseren Patienten. Ein spätes aber herzliches Willkommen.

Ursula Arras, Oberärztin, hat Ende August 2011 unsere Klinik verlassen. Die versierte Ärztin hat durch die Chinesische Medizin ihre Liebe für die Sinologie entdeckt und studiert jetzt in Würzburg chinesische Schrift und Kultur. Sie unterhält eine kleine Privatpraxis in Püßensheim, nahe Volkach. Auf Grund der Nähe bleibt eine gute Verbindung zur Klinik erhalten. Wir wünschen ihr Lerneifer und teilen mit ihr das «weinende Auge».



Sandra Braun, Nadine Müller, Marie-Sophie Müller, Felix Urtel-Uhlstein, Jan Bürky unterstützen als FSJler das Pflorgeteam, **Stefan Röder und Thilo Schramm** als FÖJler das Garten-Team. Sie alle bereichern den Klinikalltag durch ihre freundliche und jugendliche Frische.

Tipp aus der Körpertherapie

QiGong Übung mit Luise Becker – Bogenschießen



Der Stand ist gut schulterbreit. Die Arme hängen locker am Körper herab. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände fassen nun nach vorn, als wollen sie einen Bogen heben, dabei werden die Knie tiefer gebeugt. Die Hände, die nun in der Vorstellung den Bogen halten, werden bis in Schulterhöhe gehoben und lösen

sich hier voneinander. Die rechte Hand hält Pfeil und Sehne, die linke Hand, mit gehobenem Mittel- und Zeigefinger und nach außen gerichteter Handfläche, spannt den Bogen ganz weit. Das Auge schaut über die linke Hand auf das Ziel. Der Kopf ist gedreht. In der Vorstellung wird der Bogen maximal zwischen beiden Hän-

den gespannt. In diesem Zustand der maximalen Spannung wird einige Sekunden verharret, danach wird die Spannung wieder langsam zurück genommen. Dabei löst sich erst der Blick, und der Kopf wandert wieder zur Mitte. Die Arme öffnen sich zu beiden Seiten und werden dann vor dem Körper zusammenge-

führt, um den Bogen gedanklich in Hüfthöhe wieder abzulegen. Danach die Arme in Ausgangsstellung rechts und links vom Körper hängen lassen und die Übung wieder zur anderen Seite aufbauen.

Quälende Schmerzen, unruhige Beine, taube Füße: Polyneuropathie – das unbekannte Leiden von Dr. Christian Schmincke



© Liv Fris-larsen - Fotolia

© zamphotography - Fotolia

Zu den häufigsten Krankheiten in den Industrienationen zählt die Polyneuropathie, abgekürzt PNP. Nach Expertenmeinung sind 2–8% der Bevölkerung von diesem Leiden betroffen, etwa genauso viel wie vom Schlaganfall und seinen Folgen. Nun steht allerdings die Schlaganfall-Thematik seit einigen Jahren im Fokus des gesellschaftlichen und medizinischen Interesses: Präventiv-Maßnahmen, Stroke Units, Reha-Einrichtungen sorgen dafür, dass die Patienten weitgehend an den Errungenschaften der modernen Medizin teilhaben. Im Gegensatz dazu ist es um die Polyneuropathie eigentümlich still. Dies mag mit den vergleichsweise bescheidenen therapeutischen Möglichkeiten zusammenhängen, die für die Behandlung der Polyneuropathie im Rahmen der konventionellen Medizin zur Verfügung stehen. Um so erfreulicher ist es, dass die Chinesische Medizin Therapiewege bietet, die den Betroffenen Chancen auf Linderung ihrer Beschwerden oder wenigstens einen Stillstand im Fortschreiten der Erkrankung eröffnet.

Zum Krankheitsbild Polyneuropathie

Die Polyneuropathie (PNP) ist eine in der Regel langsam fortschreitende Erkrankung des peripheren Nervensystems. Typischerweise beginnt sie mit Taubheitsgefühlen und anderen schmerzhaften Missempfindungen und mündet, nach einer Phase der Überempfindlichkeit, in zunehmendem Gefühls-Verlust der Gliedmaßen. Betroffen sind zunächst oft nur Zehen und Fußsohlen, im Laufe von Monaten oder Jahren kann die Symptomatik die Beine und den Rumpf hinaufsteigen und greift, irgendwann, auch auf die Finger und Arme über. Dabei geht häufig die Feinkoordination der Fingerbewegung verloren, Knöpfen macht Mühe, Kleider mit Reißverschluss werden bevorzugt. Bisweilen von Beginn an, meist aber erst im Verlauf der Erkrankung entwickeln sich Störungen der Bewegungskoordination, mit staksigem Gangbild, Schwierigkeiten, sich auf unebenem Boden zu bewegen, Schwankschwindel. Gehstock oder Rollator müssen helfen.

Als schädigende Faktoren für das periphere Nervensystem wurden bisher identifiziert: Zuckerkrankheit, bestimmte pathologische Immun-Eiweiße im Blut, Alkohol, einige Medikamente und Industriegifte. In der Mehrzahl der Fälle kennt man die Ursachen nicht. Die gemeinsame Endstrecke aller dieser Schadfaktoren ist eine Irritation und schließlich Zerstörung der langen Nerven von den Enden her. Die herkömmliche Medizin kennt, über die Verordnung von speziellen Schmerzmitteln hinaus, kaum wirksame Behandlungen der Polyneuropathie.

Klinik am Steigerwald, eine PNP-Klinik? Wie alles anfang.

Es ist sicher mehr als 12 Jahre her, dass eine attraktive Dame mittleren Alters, die wegen polyneuropathischer Beschwerden in der Klinik am Steigerwald behandelt worden war, einen Auftritt in einer großen Fernseh-Talkshow hatte. In den Tagen nach dieser Sendung konnten wir uns vor Anmeldungen von Leidensgenossen dieser Dame kaum retten. Damit ergab sich für uns die Möglichkeit (und die Notwendigkeit), unsere Behandlungsmethodik auf das Krankheitsbild PNP zu fokussieren und fortzuentwickeln. Mittlerweile haben wir bald 1000 Patienten mit Polyneuropathie aller Schweregrade stationär behandelt und sehen erfreulicherweise in unserer Therapie-Auswertung, jeweils zwei Jahre nach Behandlungsbeginn, eine Verbesserung bei über 50% und eine Nichtverschlechterung bei über 30% der erfassten Patienten; und dies bei einem Patientenkollektiv ohne Vorauswahl, bei dem auch schwere und schwerste Fälle eingeschlossen waren.



© Rick Sargeant - Fotolia



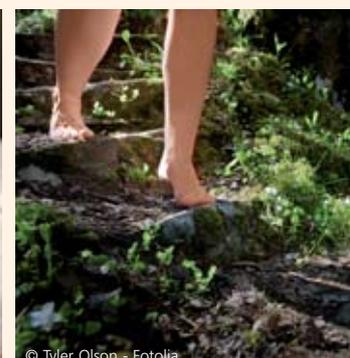
© minicel73 - Fotolia



© Rick Sargeant - Fotolia



© foto ARTs - Fotolia



© Tyler Olson - Fotolia

Klinische Forschung in der Klinik am Steigerwald

Diese Ergebnisse bedürfen natürlich, im Interesse der Betroffenen, dringend einer Überprüfung nach den strengen Kriterien der klinischen Forschung.

Wir haben deshalb in diesem Herbst, nach jahrelangen Vorarbeiten und mit Unterstützung durch Professor Gaus von der Universität Ulm, unsere Therapiestudie Polyneuropathie gestartet. Partner ist die neurologische Abteilung im Klinikum «Leopoldina» in Schweinfurt. Der Studienplan sieht vor, dass zunächst je 30 Patienten in der Klinik am Steigerwald und im Schweinfurter Klinikum behandelt werden, die «Steigerwälder» chinesisch und die Schweinfurter konventionell. Nach 6, 12 und 24 Monaten werden die Ergebnisse der beiden Therapie-Ansätze verglichen.

Wenn es gelingt, mit dieser Forschung die Wirksamkeit unserer Therapien auch vor den Augen der medizinischen Fachwelt zu belegen, könnte dies eine Etappe sein auf dem Weg zur Anerkennung der TCM auch durch die Krankenversicherungen.

Die zwischenzeitlich vorliegenden Studienergebnisse lassen hoffen. Mit einer finanziellen Förderung dieser Forschung durch öffentliche oder private Sponsoren, können wir wohl kaum rechnen.

Es ist ja hinlänglich bekannt, dass die überwiegende Mehrzahl medizinischer Forschungsvorhaben durch die Industrie finanziert wird. Dies hat zur Folge, dass innovative Ansätze, die nicht den kurzfristigen oder langfristigen ökonomischen Interessen eines Medizin-Unternehmens dienen, kaum Chancen zur wissenschaftlichen Überprüfung und damit zur gesellschaftlichen Anerkennung haben. Diese Situation wird seit vielen Jahren beklagt, ohne dass sich Wesentliches geändert hätte.

Wir meinen: Wenn die Gesellschaft das kreative Potential nicht verkümmern lassen will, das in dem immer noch lebendigen Methodenpluralismus unserer Medizin enthalten ist, dann muss sie Wege finden, vielversprechende Forschungsprojekte zu unterstützen. Gefragt sind private Initiativen und nicht-staatliche Organisationen, die erkannt haben, dass auch hier eine «Artenvielfalt» auf dem Spiel steht, deren Austrocknung unabsehbare Folgen für die Entwicklungsfähigkeit unserer Medizin hätte.



© Christoph Hähnel - Fotolia



© NatUlrich - Fotolia



© Kzenon - Fotolia



© Jacek Chabraszewski - Fotolia

Gemüseragout in Safran-Béchamel

aus dem Küchenkabinett von Burgl Weiß

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Pastinake
- 250g Teltower Rübchen
- 1 Romanesco
- Salz und Pfeffer
- 200g Basmati-Wildreis-Mischung
- 1 Zwiebel
- 200g kleine Champignons
- 1-2 EL Öl
- 300g tiefgekühlte Pfifferlinge
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 100 ml fettarme Milch
- 1 Döschen Safranfäden
- 1 Töpfchen Kerbel

Möhren, Pastinake, Rübchen schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Romanesco putzen und in Röschen teilen.

Gut 400 ml Salzwasser aufkochen. Reis darin zugeeckt bei schwacher Hitze 25-30 Minuten garen. Rübchen in ca. 1 l kochendem Salzwasser zugeeckt 12 Minuten garen. Übriges Gemüse nach 3-4 Minuten hinzufügen und mitgaren. Gemüse abgießen und Gemüsewasser auffangen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen und halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons und Pfifferlinge darin unter Wenden 3-4 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Butter im Bratfett der Pfanne erhitzen. Mehl darin anschwitzen. 400 ml Gemüsewasser, Milch und Safran einrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Gemüse und Pilze in der Sauce erhitzen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen. Ragout anrichten und mit Kerbel garnieren.

Den Reis dazu reichen.

Guten Appetit!

Ihre Burgl Weiß



Hier kommen Sie zu Wort

Polyneuropathie

Ein Patient berichtet über seine PNP-Behandlung in der Klinik



Ich weiß es noch genau, nach ca. drei Wochen Aufenthalt in der Klinik am Steigerwald, der Moment, in dem ich zum ersten Mal seit neun Jahren wieder ohne Schmerzen war. Die Erinnerung daran treibt mir immer noch Tränen in die Augen. Ich bin ein jung gebliebener 68-jähriger, ehemalig Taubstummenlehrer, mit vielen Extremen in meinem Leben. So war es nur

konsequent, auch einen extremen Leidensweg zu erleben, angefangen im November 2002. Es war ein Weg vom Hochleistungssportler zum Behinderten und dies kam quasi wie angefliegen, von einem Tag auf den anderen.

Zuerst spürte ich mein linkes Bein vorne nicht mehr, dann mein rechtes, dann meine Füße, dann die gesamten Beine und die Hände. Ich konnte keine Kaffeetasse mehr halten, kein Geld aus dem Geldbeutel nehmen, geschweige denn in der Hand halten. Es war ein Wahnsinnschock, ich saß allein zu Hause, meine japanische Ehefrau war bei Verwandten in Tokio, und ich wusste nicht, wie mir geschah. Später kam trotz Taubheit ein durch meine Glieder walzender Schmerz dazu, Berührung wurde an manchen Stellen zur unerträglichen Qual und in bestimmten Situationen hatte ich das Gefühl, als brächen meine Füße.

Sie müssen wissen: ich bin Ultramarathonläufer und wegen jahrzehntelangen Trainings topfit, trotz des fortgeschrittenen Alters. An guten Tagen lief ich fünfzig Kilometer im Training, pro Woche wenigstens 150-180 km. Mein Körper bestand nur aus Muskeln und Sehnen, mental war ich so stark, dass ich u.a. das 24 Stunden-Rennen im holländischen Apeldoorn gewonnen habe mit knapp 250 gelaufenen Kilometern am Stück! Und das Ganze mit strahlendem Gesicht. Im Death Valley, das ich bei mörderischen Temperaturen von über 50°C durchlaufen habe, attestierten

mir die Amerikaner die «Ability to suffer», also ein hohes Leidensvermögen. Doch diese Hölle in Rüscheid, Westertal, mitten im Wohnzimmer von jetzt auf gleich, kannte ich nicht. Ich konsultierte diverse Ärzte, Heilpraktiker, Neurologen. Die erste Verdachtsdiagnose: Borreliose.

Antibiotika habe ich abgelehnt und statt dessen meine mentale Stärke mit eingebracht. Die Recherche zu meinem Krankheitsthema war eher ernüchternd, jetzt glich die Diagnose einer ungemein schnell verlaufenden Polyneuropathie unklarer Genese: «Der Weg ist vorgezeichnet, Gehstock, Rollator, Rollstuhl.» Ein Weg, den viele Patienten mit Polyneuropathie schon gegangen sind. Ich habe versucht, mich mit körperlicher Disziplin dagegen zu stemmen. Doch dann kommt ein schwerer Unfall hinzu. Ein schnell fahrendes Auto erfasst mich, ich fliege durch die Luft und breche mir bei der Landung vier Halswirbel, insgesamt sechsmal... Mit knallharter Disziplin bin ich auch diesen Schicksalsschlag angegangen. Nach neunzehn Wochen mit einem Halo-Fixateur, einer Art Schraubenkorsett an Hals und Kopf bis auf Nabelhöhe, kann ich wie durch ein Wunder meinen Kopf wieder bewegen. Meine Hoffnung bleibt, aber die Schmerzen auch...

Nach vielen Irrwegen ohne Besserung, vertraue ich mich im Sommer 2011 der TCM-Klinik am Steigerwald an, in der Hoffnung hier wieder zu alter Form zu finden. Ich traf auf verständige und engagierte Ärzte und Therapeuten, die mich nicht entmutigten, sondern ermutigten. Nach vier Wochen chinesischer Medikation, einer ausgewogenen Körpertherapie und Ernährung sowie Akupunktur bin ich beinahe zu meinem alten Körpergefühl zurückgekehrt. Im Oktober 2011 habe ich mit dem Rad dreimal in einer Woche den Mont Ventoux erklommen. Ich vertrage wieder Strümpfe an den Füßen, steige auf Leitern und pflücke Äpfel, tolle mit meinem Hund herum. Ich bin auf einem guten Weg!

Bernhard Schöneck

Wir sind auf facebook - Treten Sie in den Dialog mit uns



Seit Ende 2011 zeigt die Klinik am Steigerwald auch auf facebook ihr besonderes Profil. Doch was sind wir ohne unsere Patienten? Wir sind daher gespannt auf jede Meinung, jeden Erfahrungsbericht, jede Anregung, jede Frage und natürlich jedes Lob. Hauptsache, es kommt Leben auf die Seite. Sicherlich helfen die Beiträge auch Interessierten, die sich bisher noch nicht sicher sind, ob

die Chinesische Medizin oder ein Aufenthalt in unserer Klinik der richtige Weg zu einem gesünderen Leben ist. Zudem erfahren unsere «Fans» als erste alle interessanten Neuigkeiten aus der Klinik und Termine für Infotage, Vorträge etc. Anregungen für einen gesunden Lebensstil nach chinesischen Grundsätzen sowie viele andere nützliche Tipps für mehr Wohlbefinden im

Alltag komplettieren den Service unseres Auftritts. Um uns zu folgen, melden Sie sich bei facebook an, geben in der Suchmaske oben «Klinik am Steigerwald» ein und wählen das Profil mit unserem Logo aus. Dann nur noch auf den «Gefällt mir»-Button klicken – fertig! Wir freuen uns schon jetzt auf jedes bekannte und neue Gesicht und einen regen Austausch.

Dies und Das, für jeden was

Naturheilkundevorträge im Haus



Seit Oktober halten Bettina Meinnert und Michael Brehm vierzehntägig mittwochs von 11.00–12.00 Uhr im Panoramazimmer einen Vortrag zum Thema «Naturheilkunde verstehen» für unsere Patienten. Die Vorträge gehen sehr individuell auf das Vorverständnis der Zuhörer ein und vertiefen bestimmte, sich im Aufenthalt ergebende Fragestellungen. Themen: Ganzheitlich-

keit, chinesische Interpretation des Bagatellinfekts, das chinesische Konzept des «tan», die Frage wie Krankheiten überhaupt in den Körper kommen, Unterschiede zwischen verschiedenen naturheilkundlichen Behandlungssystemen. Fragen wie «muss man das Leben ändern, um gesund zu werden?» werden eingehend angesprochen.

Diese Vorträge sollen das allgemeine Interesse und speziell das Verständnis der Patienten für die Medizin des Hauses vertiefen und die ärztlichen und körpertherapeutischen Vorträge ergänzen.

Naturheilkundevorträge außerhalb des Hauses

Bettina Meinnert (Heilpraktikerin) und Michael Brehm (Psychotonik-Therapeut im Haus) werden im neuen Jahr naturheilkundliche Vorträge über Chinesische Medizin auch außerhalb der Klinik anbieten. Es sollen insbesondere Gruppen angesprochen werden, die Interesse an Behandlungsalternativen zur

Schulmedizin haben: Selbsthilfegruppen, Frauenbunde, aber auch Firmen, die für ihre Mitarbeiter Informationen über naturheilkundliche Behandlungen anbieten. Interessenten rufen bitte unter Tel 0 93 82/949-203 an oder nehmen Kontakt per e-mail pr@tcmklinik.de auf. Termine werden individuell vereinbart.

MDR-Hauptsache gesund!



Schon seit über einem Jahr beobachten wir, dass die Redaktion der Gesundheitssendung Hauptsache gesund! (MDR) immer

wieder Sendungen zum Thema Restless Legs Syndrom RLS (unruhige Beine) und Polyneuropathie PNP ausstrahlt. Ein absoluter Einzelfall nicht nur unter den öffentlich-rechtlichen Sendern, sondern unter den Gesundheitssendungen überhaupt.

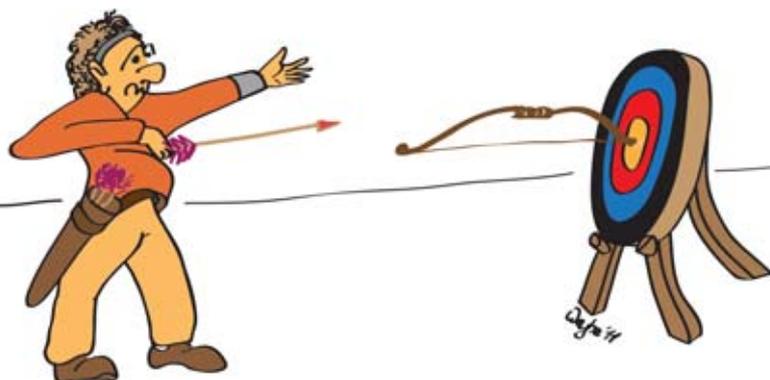
Im Oktober ist die Redaktion auf die Klinik am Steigerwald aufmerksam geworden. Unter dem Thema: «Schmerzende Beine» wurden Dr. Schmincke zusammen mit der ehemaligen Patientin, Rita Groß-Grevenbroich, als Gäste in die Sendung eingeladen.

Die Moderatorin, Franziska Rubin, selber Neurologin, führte souverän durch die Sendung, interviewte Frau Groß-Grevenbroich zu ihrer weitestgehenden Genesung von ihrer Polyneuropathie und Dr. Schmincke erklärte die PNP und das RLS aus chinesischer Sicht. Die Klinik erfährt ein sehr gutes feedback auf die Sendung. Der Bedarf an Behandlungsmöglichkeiten, gerade bei dieser wenig beachteten Volkskrankheit, scheint sehr groß zu sein.

Die Sendung wurde am 27.10. 2011 um 21.00 Uhr über den MDR ausgestrahlt und läuft immer wieder auf anderen ARD-Sendern. Wer sich die Sendung auf DVD bestellen möchte, wendet sich an den MDR-Mitschnittservice, Tel.: 01803 1616-37

(9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz; maximal 0,42 € pro Minute aus deutschen Mobilfunknetzen)

oder per Fax an: 0341-300 6537. Die Kosten betragen 39,90 Euro. Noch mal alles kompakt: MDR Hauptsache gesund!, Sendung vom 27.10.2011, Thema: Schmerzende Beine.



„Treffer !?“

Buchempfehlung:



Eugen Herrigel
Zen in der Kunst des Bogenschießens

Was der Autor von seinem japanischen Meister lernte und hier vermittelt, betrifft keineswegs nur das treffsichere Hantieren mit Pfeil und Bogen. Hier geht es um die Essenz jeder künstlerischen Gestaltung, den Angelpunkt jeder von echter Spiritualität getragenen Lebenspraxis.

Termine

Gesundheitstage Bad Kissingen

Freitag 27.04.2012 – Sonntag 29.04.2012

Auch 2012 nimmt die Klinik mit einem Informationsstand an den Gesundheitstagen teil. Dr. Schmincke wird zwei Vorträge halten. Themen und Zeiten können ab Ende Januar nachgefragt werden.
Tel 0 93 82 / 949-203 oder www.tcmklinik.de

Gesundheitsmesse Inviva, Nürnberg

Freitag 30.03. – 01.04.2012

Die Klinik ist mit einem Informationsstand vertreten.

Vortrag von Dr. Christian Schmincke am 30.03. um 16.00 Uhr

Thema: Quälende Schmerzen, taube Füße, unruhige Beine: Polyneuropathie und Restless Legs behandeln mit Chinesischer Medizin.

Führung durch die Klinik mit Vortrag über die Klinikarbeit

17.01., 14.02., 20.03., 24.04., 22.05., 19.06., 17.07.;

Dienstag 14.00 – ca.16.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten unter
Tel 0 93 82 / 949-0

Tag der offenen Tür 16 Jahre Klinik am Steigerwald

Sonntag, 15.07.2012; 14.00 – 18.00 Uhr

An diesem Tag können Besucher wieder Einblick gewinnen in die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin.
Nähere Info unter: www.tcmklinik.de

Patienteninformationstage in der Klinik am Steigerwald

Die bisherigen 24 Patienteninformationstage in der Klinik trafen auf ein großes Interesse und eine rege Teilnahme. Die größtenteils ausgebuchten Tage hatten die Themen Polyneuropathie, chronische Bauchentzündungen, Fibromyalgie und Rückenschmerzen.

Ablauf der Veranstaltungen

Am Vormittag ab 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es Zeit für Fragen aus dem Publikum. 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 Teilnehmer einen Körpertherapie-Workshop besuchen z.B. QiGong. Um 15.30 Uhr treffen sich beide Gruppen zur Abschlussrunde. Interessierte können nach Ende der Veranstaltung bei einer Führung die Klinik besichtigen. Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 20,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Wegen der großen Anfrage ist eine vorherige verbindliche Anmeldung wichtig.

Termine

Januar bis Juli 2012

■ Polyneuropathie und Restless Legs

Samstag, den 11.02.2012
Sonntag, den 12.02.2012
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr
(wegen großer Nachfrage an beiden Tagen das gleiche Thema)

■ Migräne und Kopfschmerzen

Samstag, den 05.05.2012
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

■ Rückenschmerzen

Sonntag, den 06.05.2012
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

■ Fibromyalgie

Samstag, den 30.06.2012
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

■ Bauchentzündungen

Sonntag, den 01.07.2012
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Anmeldung bei Wolfgang Korn unter
Tel. 0 93 82 / 949-207

Wer als ehemaliger Patient bei einer solchen Veranstaltung über seine Erfahrungen berichten möchte, um dadurch Interessierten den Zugang zur Chinesischen Medizin zu erleichtern, darf sich gerne an Bettina Meinnert oder Michael Brehm wenden, Tel. 09382/949-203. Wir bedanken uns schon im Voraus für Ihr Engagement.

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

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

Titelbild Michael Brehm

Druck Buch & Druck
Teutsch, Gerolzhofen

Coupon

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

Name _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon _____

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

Name _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Coupon