



Klinik
am Steigerwald
Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

26
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

Voll normal...

„Und wann kann ich dann wieder normal essen? fragt ein Patient im Ernährungsvortrag in der Klinik.“

„Und wann werde ich wieder dies und jenes normal können?“ fragt sich jeder chronisch kranke Mensch, konfrontiert mit seinen Beschränkungen.

Und wir alle vergessen dabei: Das „Normale“ war es, was uns in die jetzige Situation der „Unnormalität“ geführt hat. Die Sehnsucht zu etwas zurückzukehren, was vor einer chronischen Erkrankung „normal“ war, könnte man als Kinderglauben bezeichnen. Einstein definierte Wahnsinn einst folgendermaßen: „Immer wieder dasselbe zu tun und ständig einen anderen Ausgang zu erhoffen zeugt von Wahnsinn.“

Jeder chronisch kranke Mensch sieht sich statt dessen vor die schwierige und auch kreative Aufgabe gestellt, die Definition von normal für sich persönlich zu verändern. Da sich Normalität in ihrer Begrifflichkeit jedoch an „das machen alle, darum ist es nämlich normal“ orientiert, zwingt die Erfahrung chronischer Erkrankung auch zu einer Stärkung der Individualität und zur Prüfung, ob das alte „Normal“ wirklich so förderlich und passend war. „Estt mehr Mist, Millionen Fliegen können nicht irren.“, kann man hier ganz persönlich für sich prüfen. Und wenn ich die Erfahrung mache, dass eine vegane Ernährung, ein Abendfasten, geregelte Schlafenszeiten oder lange Spaziergänge dazu führen, dass es mir besser geht, dann ist das ab heute voll normal. Und die Sehnsucht nach der alten Normalität schwindet im Zuge meines Wohlseins.



„Perspektivwechsel“
Michael Brehm & Bettina Meinnert
Redaktion der Klinikzeitung



„Man lernt nie aus“, Chefarzt Dr. Schmincke und Stationsärztinnen der Klinik auf der jährlichen TCM-Weiterbildung der DECA* in Baumburg.

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Das Coronavirus ist wieder aufgewacht. Manche Ärzte sprechen von einer Art Sommer-Grippewelle. Es wird wieder verstärkt empfohlen, sich impfen zu lassen und Masken zu tragen. Der Sinn von beidem ist, bezogen auf die neuen Omikron-Varianten, noch nicht wirklich erforscht.

Wir kümmern uns um die andere Seite: Was kann der Mensch tun, um die Ansteckungsgefahr zu vermindern und um weniger krank zu werden, wenn er sich angesteckt hat.

Neuerdings ist der Zuckerkonsum im Fokus, nicht nur wegen Diabetes und Übergewicht. Zuckerkonsum schwächt offensichtlich entscheidend das Immunsystem.

Also Vorsicht mit Speiseeis und anderen sommerlichen Leckereien! Essen sparsam, in Ruhe genießen; Naschen zwischendrin belastet nicht nur den Stoffwechsel sondern auch die Schleimhäute. Die wollen regelmäßig Pausen im Tageslauf. Und immer wieder warmes Wasser trinken.

Reichlich Bewegung, am besten draußen. Schleimhautpflege und, bei Heilungsluft in der kalten Jahreszeit: Luft befeuchten. Anregung der Zirkulation und der akuten Abwehrfähigkeit durch kaltes Wasser, Güsse oder Wasertreten im Sinne von Pfarrer Kneipp. Natürlich verdient die Ansteckungsgefahr durch andere Menschen sorgfältige Beachtung. Und wenn sich Symptome zeigen, dann empfehlen wir, einen naturheilkundlichen Arzt aufzusuchen am besten einen TCM-Arzt. Die Chinesen haben viel Erfahrung in der kräutermedizinischen Behandlung speziell bei der Covid-19-Erkrankung und die TCM-Kollegen hierzulande haben sich eingehend mit den chinesischen Behandlungsempfehlungen beschäftigt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erholsamen Sommer und Herbst. Bleiben Sie gesund.


Dr. Christian Schmincke

* DECA – Gesellschaft für die Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie

Melissenöl-Auflage zur Entspannung

Bei großer innerer Anspannung, bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit, bei Kraftlosigkeit und innerer Traurigkeit kann eine Melissenöl-Auflage auf der Brust kleine Wunder bewirken und Erleichterung verschaffen.

Zur Herstellung von Melissenöl, geben Sie zu 100 ml eines neutralen, gut hautverträglichen Trägeröls (z.B. Mandelöl) drei Tropfen ätherisches Melissenöl (3% Lösung) hinzu.

Einige Tropfen dieser Ölmischung auf ein Tuch geben und auf die Brust legen. Man kann es

noch mit einem angewärmten Tuch abdecken und 20 Min. ruhen, oder es zum Einschlafen einfach auf der Brust belassen.

Parallel dazu kann man einige Tropfen Orangenöl auf einen Duftstein geben. Das unterstützt die stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung.



von Schwester Pamela

© clima_pics - Fotolia



von Bettina Winkhardt

Die Schultern öffnen, aus den 18 HuiChunGong-Übungen

- Schulterbreit stehen, Arme lässig von den Schultern herabhängen lassen, dann
- die Knie beugen und die Hände seitlich an den Oberschenkeln Richtung Knie gleiten lassen.
- Auf der Mitte die Hände zur Innenseite der Oberschenkel führen und
- von den Knieinnenseiten umrunden die Hände das Knie zur Außenseite.

- Jetzt die Knie langsam wieder strecken und die Hände an der Außenseite der Oberschenkel wieder nach oben führen.
- Etwa ab Mitte der Oberschenkel lösen sich die Hände von den Schenkeln, die Schultern ein wenig hochziehen
- und zum Schluss die Schultern nach hinten unten ablegen. Die Schultern und Arme sind gelöst.

Alle Bewegungen langsam und ohne Anstrengung ausführen, die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen richten und in „sanfter Sammlung“ üben. Die Übung löst die Schulter-Nackenpartie, erhöht die Beweglichkeit der Gelenke und wirkt belebend auf den ganzen Körper. Besonders gut geeignet für Vielsitzer und Menschen mit Verfestigungen im Nacken-Schulterbereich.



Häufige Frage unserer PatientInnen: „Kein Schinken, kein Käse, kein Schmalz? Was tue ich denn dann überhaupt noch aufs Brot?“
Na: Satte-Bohne-Aufstrich, Hot-Peppi-Dip und Schmackofatz! Unser Küchenteam hat in den letzten 26 Jahren wunderbare vegane und vegetarische Aufstriche kreiert. Die schmecken auf dem Brot, als Dip zu Gemügesticks oder zum Naschen pur.

feine Aufstriche

Schmackofatz

Zutaten jeweils 4 Portionen:

- 180 g Bio-Soja Frischkäse
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Tomaten (groß)
- Salz, Pfeffer

Tomaten sehr klein würfeln, dabei die Stilsätze und Kerne entfernen. Basilikum von den Stängeln zupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken. Schmeckt gekühlt am besten, dazu Brot oder Gemügesticks zum Dippen.



Hot-Peppi-Dip

- 125 g weiche Butter
- ½ Peperoni scharf
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz/Pfeffer

Butter schaumig schlagen, Petersilie und Knoblauch sehr fein hacken, Peperoni ganz fein würfeln; alles miteinander gut vermengen und abschmecken. Dazu schmeckt dunkles Brot ebenso wie Baguette.



Satte-Bohne-Aufstrich

- 1 Dose rote Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250g)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Majoran
- Salz/Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt

Bohnen in einem Sieb abgießen und alle Zutaten bis auf die gehackte Zwiebel mit dem Pürierstab glatt mixen. Die Zwiebel untermengen und abschmecken.

Guten Appetit wünscht das Küchenteam



Einblicke in den Zauberberg

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:



Lana Liesner,

nach fast zweieinhalb Jahren hat sich Lana im Februar 2022 von uns verabschiedet. Die eigene Shiatsu Praxis und ihre Familie sind ein wenig zu kurz gekommen. Wir wünschen Lana eine schöne Zeit mit ihrer Familie und eine gute Hand für ihre eigene Praxis. Insbesondere ihre Schwer-Arbeit wurde von den Patienten sehr geschätzt. Alles Gute für die Zukunft.



Elke Joachim

Masseurin, Physiotherapeutin, Cranio-Sacral-Therapeutin und Heilpraktikerin, mit eigener Praxis in Königshofen, ist über Facebook auf unsere Klinik gestoßen. Sie hat schon alles durch, große Physiopraxis, Fitnesscenter, eigenes Fobi-Programm. Jetzt ist sie froh, noch eine kleine eigene Praxis zu unterhalten und ihre Kompetenz und Fähigkeiten in unser Team zu tragen. Herzlich Willkommen.



Isy Becker

geht nach 24 Jahren in der Körpertherapie. Ihre Behandlungen wurden sehr geschätzt, ebenso wie ihre Angebote der Psychotonik, im QiGong, sowie im stillen QiGong. Ihre Tango Tanzkurse haben die PatientInnen sehr gemocht. Sie war ein fester Bestandteil des Körpertherapie-Teams, welches sie zeitweise geleitet hat. Danke von Herzen an Isy für all die gute Arbeit und das Herzblut für die Klinik. Mögest Du Deine Rentenzeit genießen können.



Ulrike Hornung

ist die langersehnte neue Köchin im Küchenteam. Seit Mitte Mai ist sie dabei und das mit Freude. Die erfahrene Köchin mit Zusatzausbildung Diät und Küchenmeisterin freut sich auf die Arbeit in unserer vegetarisch, veganen Küche und vor allem darauf, mit ihren netten Kolleginnen zusammen zu arbeiten. Schön, dass sie da ist.



Michaela Mainhardt

ist leider nicht mehr Teil des Küchenteams. Das ist schade, denn sie war freundlich und sehr hilfsbereit. Nun hat sie sich entschieden eine pädagogische Weiterbildung im Kindergartenbereich zu machen und wir wünschen ihr auf neuen Wegen viel Glück.



Ella Barnik

hat ebenfalls das Küchenteam verlassen. Die Kollegin war vor allem im Abendservice tätig und hat unsere PatientInnen freundlich durch das Abendessen begleitet. Wir wünschen ihr viel Glück auf ihrem neuen Weg.



Julia Rückel

aus der Hauswirtschaft hat sich einen neuen Wirkungskreis gesucht und die Klinik Ende Juni verlassen. Wir wünschen ihr ein gute Zeit.

Theresa Stößel

es gibt Sachen, die gehen eigentlich gar nicht. Dazu gehört der Weggang von Theresa aus der Ambulanz. Jung angefangen hat sie ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten bei uns gemacht und ist in der Ambulanz als feste Größe tätig gewesen. Mit ihren IT-Kenntnissen hat sie zusätzlich alle tatkräftig unterstützt. Nun leitet sie ein Team der Johanniter. Wir wünschen alles Gute und hoffen dass sie bald zurückkehrt. Wer weiß? Danke für alles.



Selina Kühl

ist zurück in die Ambulanz, nachdem sie zwei zauberhafte Kinder bekommen hat; Franz und Rosalie. Schon in ihrer Ausbildungszeit bei uns zur medizinischen Fachangestellten haben sich MitarbeiterInnen und PatientInnen an ihrer Freundlichkeit und Zugewandtheit erfreut. Schön, dass sie wieder da ist.

Ekaterina von Buttlar

Seit Februar ist die Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in unserem ÄrztInnenteam. Die Mutter von vier Kindern ist konzentriert, freundlich und zugewandt. MitarbeiterInnen und PatientInnen schätzen die liebevolle und besonnene Ärztin. Wie schön, dass sie da ist.



Cem Akbulut

aus unserem Ärzteteam ist erneut Vater geworden. Als kleiner Silvesterknaller ist sein Sohn Khalil-Imram am 31. Dezember 2021 geboren. Derzeit ist er in Elternzeit und genießt die Zeit mit seinen beiden kleinen Söhnen. Herzlichen Glückwunsch zur Vaterschaft und wir freuen uns, wenn er wieder da ist.



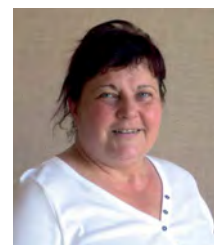
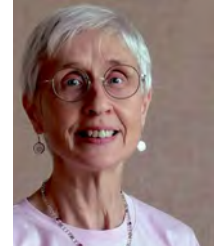
Bettina Winkhardt

verstärkt seit Anfang des Jahres unser Körpertherapie-Team. Die QiGong Lehrerin und Shiatsu Praktikerin kommt aus dem weinreichen Markgräflerland südlich von Freiburg und wünscht sich jetzt, bei uns in Unterfranken heimisch zu werden. Ihre ruhige Art ist erheiternd und es ist, als wäre sie schon lange bei uns. Herzlich Willkommen.



Brigitte Müller

Ergotherapeutin mit 30-jähriger Berufserfahrung vor allem in der Arbeit mit geistig und körperlich behinderten Kindern und Jugendlichen, hat die Klinik im Rahmen ihrer Shiatsu-Vollausbildung über einen ehemaligen Kollegen aus der Klinik kennengelernt. Im Rahmen der Ergotherapie hat sie eine Kinder-Bobath-Ausbildung absolviert. Wir freuen uns sie im Team zu haben. Herzlich willkommen.





Chemie in der Medizin

von Dr. Christian Schmincke

Wenn im Gespräch mit Patienten die Frage zur Sprache kommt, warum eine Behandlung in der Klinik am Steigerwald, warum nicht in einer konventionellen, „schulmedizinischen“ Einrichtung, dann hören wir oft, unter anderen, folgende Antwort: „Bei den Schulmedizinern muss ich so viel Chemie schlucken und gegen diese Chemie wehrt sich in mir alles.“

Klare Stellungnahme, aber hier kann natürlich jeder überzeugte Schulmediziner einwerfen: Chemie gibt es doch bei den Kräutermethoden genauso. Die chinesischen Pflanzen enthalten ebenso wie unsere einheimischen Heilkräuter chemische Moleküle in Form von „Vielstoffgemischen“. Was macht denn da den Unterschied?

Als Chemiker führe ich solche Gespräche gerne. Ich ahne, was die Patientin meint, sehe aber, es ist gar nicht einfach, das so auf den Begriff zu bringen, dass diese Meinung auch einem Schulmediziner einleuchtet. Zunächst muss man einräumen: Auch die Inhaltsstoffe, die wir in Arzneipflanzen finden, seien sie chinesisch oder europäisch, können sehr gefährlich sein. Wir denken dabei an Morphin aus dem Mohn, Atropin aus der Tollkirsche, oder das Digitalis im Fingerhut, das früher regelmäßig bei Patienten mit Herzschwäche verordnet wurde, allerdings seit einigen Jahren aus der Mode gekommen ist: alles chemisch wohldefinierte Substanzen.

Das kritische Votum unserer Patientin lässt sich also gar nicht auf die Frage beschränken, ob ihre Medikamente aus der Pflanzenwelt stammen oder aus der Fabrik. Das Wort „Chemie“ hat hier eher eine symbolische Bedeutung. Es steht für alles, was wir an der gegenwärtigen medizinischen Praxis und Mentalität für veränderungswürdig halten:

Ich zähle auf:

- Da ist die ungeheure Macht der pharmazeutisch-chemischen Industrie
- Die viel zu knapp bemessene Zeit, die der Arzt für körperliche Untersuchung, Gespräch und Beratung erübrigt, dafür immer gleich der Griff zum Rezeptblock („Die Chemie wird's schon richten“)
- Die Medikamenten-Nebenwirkungen („damit müssen Sie leben“)
- Symptomunterdrückung durch Verordnung rasch wirkender, die Wurzel der Krankheit nicht erfassender Medikamente
- Die mangelnde Nachhaltigkeit vieler Therapien
- Chronische Krankheit und Prozess der Chronifizierung: Blinder Fleck der medizinischen Wissenschaft und Forschung.
- Das der „reale Mensch“ zunehmend durch ein „Konstrukt-Mensch“ ersetzt wird.

Wir wollen versuchen, das Gesagte durch einige Beispiele zu konkretisieren. Migräne ist eine sehr verbreitete Krankheit,

die Frau, oder auch manchmal der Mann, dieses Mittel immer häufiger nimmt, manchmal sogar täglich, und dann in einen merkwürdigen Zustand gerät zwischen Migräne und nicht Migräne, der nicht wirklich lebenswert ist.



Dabei ist die Migräne eine Krankheit, bei deren Entstehung viele Lebensfaktoren eine Rolle spielen können, vom Bewegungsapparat über die Hormone bis zur Psyche mit ihrem Spannungshaushalt, Entzündungsherden, Ernährung, Arbeitsstress... Aber weil die Mittel nun einmal schnell helfen und der



vor allem bei Frauen. Während die früher eingesetzten Arzneimittel nebenwirkungsbehaftet waren und auch nicht sehr zuverlässig gewirkt haben, werden seit einigen Jahren die so genannte Tryptane verordnet. Ihre Aufgabe ist es, den Anfall zu „kupieren“, also abzuschneiden, so wie man bei bestimmten Hunderrassen den Schwanz „kupierrt“ um dem Hund sein Rasse-typisches Aussehen zu geben. Leider bleibt nach dem Kupieren des Migräneanfalls die Krankheit nicht weg wie der Schwanz beim Hund, sondern sie kommt immer wieder und, nach allgemeiner Beobachtung, oft mit gehäufte Frequenz. Das führt irgendwann dazu, dass

Mensch, wenn der Anfall kommt, wirklich in Not ist, fehlt ein hinreichender Druck von Patienten- und Ärzteseite, sich diesem großen Thema Migräne wirklich zu stellen. Also Krankheits-Verfestigung durch nur akut wirksame Therapie statt sie als Frage an Lebensgeschichte, an die auslösenden Faktoren und den Lifestyle der Patientin ernst zu nehmen.

Die Behandlung akuter, auch lebensbedrohlicher Krankheiten, ist eine der großen Leistungen unserer modernen Schulmedizin. Folgenreich war die Entdeckung, dass man körpereigene Substanzen oder davon abge-

– Fluch oder Segen?

leitete Stoffe einsetzen kann, um Leben zu retten. Als Beispiel soll das Cortison genannt werden. Hilfreich bei Entzündungen wie Rheuma, Asthma, Heuschnupfen, Autoimmunkrankheiten.

Cortison, oft als Stress-Hormon bezeichnet, hat im Körper die Aufgabe, (häufig in Kooperation mit seinem etwas schneller wirkenden Partner Adrenalin), den Organismus in akuten Belastungs-Situationen fit zu machen: Allgemein vitalisieren, Herzaktion steigern, Entzündungen runterdrosseln, Atmung aktivieren, inneren Wärmethermostat bei Kälte hochdrehen usw..

Nun kann der Mensch aber nicht ununterbrochen in diesem Yang-Zustand (chinesisch gesprochen) existieren. Er muss in gleichem Maße seine Yin-Kräfte entfalten können, damit die Balance stimmt. Yin-Funktionen, das sind: Das zur Ruhe kommen, Entzün-

gleichzeitig den Blick auf diesen Prozess des Chronisch-Werdens – nebenbei eine wichtige Forschungsaufgabe für die medizinische Wissenschaft.

Als drittes Beispiel möchte ich einen Blick auf die übliche Umgangsweise unserer Medizin mit Atemwegsinfekten werfen:

Der Patient kommt mit beginnendem Fieber, Husten, verstopfter Nase, Kopfweh zum Arzt. Meist wird ihm dann folgendes verordnet: Ein Abschwell-Spray für die Nase, ein Entzündungsblocker wie Aspirin und ein Antibiotikum. All das sorgt dafür, dass er schnell wieder fit wird und dass der Arzt sich nicht weiter kümmern muss.

Auch hier wird natürlich eine Immundefizienz an der Entfaltung behindert, die jenen Infekt zu einer lang anhaltenden immuno-



dungs-Klärung, innere Gewebs-Reinigung und -Ernährung, Wachstums-, Entwicklungs- und Reifungsprozesse.

All dies geschieht nicht nur, aber am deutlichsten bei Nacht, im Schlaf.

Eine dauerhafte oder häufig wiederholte Therapie mit Cortison hätte nicht nur diverse direkte Nebenwirkungen zur Folge, sondern würde auf Dauer auch die Verarbeitung und Ausleitung von Entzündungsreaktionen deutlich behindern. Womit aus einer akuten Krankheit mit der Zeit eine chronische Krankheit wird.

Wir sehen auch hier, die wirksame Akut-Behandlung erschwert, wenn sie zur Dauerbehandlung wird, die nachhaltige tief greifende Bearbeitung der Krankheitswurzeln, wie die Chinesen sagen, und verstellt

logischen Trainings- und Reinigungsreaktion hätte führen können. (Wenn der Patient seine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wirklich sinnvoll genutzt hätte.) Diese Chance wird verspielt. Schuld ist nicht nur der Arzt sondern meist auch der Patient, der schnell wieder fit werden will. Der Arzt sagt zur Entschuldigung seiner Radikal-Therapie: Wer einmal eine schwere eitrige Lungenentzündung gesehen hat, wird nicht zögern, zum Antibiotikum zu greifen. Dabei wäre doch wohl Aufgabe des Arztes, den Krankheitsverlauf zu beobachten, um feststellen zu können, ob der Patient nicht mit einem solchen Infekt aus eigener Kraft fertig wird; oder ob man, notfallmäßig tatsächlich so etwas wie ein Antibiotikum geben muss. Wenn der Arzt diese Aufgabe nicht wahrnimmt, dann könnte man ja dem Patienten auch einen Tablettenautomaten vors Haus stellen.



Diese Art Medizin fördert in unseren Augen die Entstehung chronischer Krankheiten.

Gleichzeitig erleben wir zur Zeit eine wachsende Resistenzentwicklung der Mikroben und den zunehmenden Wirkungsverlust von Antibiotika. – Die Medikalisation der Medizin untergräbt ihr eigenes Fundament.

Dies alles, oder Ähnliches hatte wohl die Patientin im Sinn bei unserem anfangs erwähnten Gespräch über ihre Ablehnung der „Chemie“.

Aber machen wir Patienten uns nichts vor: Auch wir sind als „Mittäter“ eingebunden in den Teufelskreis, der unsere heutige Medizin so sehr bestimmt: Stellen wir uns folgende sehr vereinfachte Kreisbeziehung vor:

- Patient geht mit akuten Beschwerden zum Arzt
- Arzt verordnet Mittel, das schnell hilft, ihn aber nicht nachhaltig gesund macht
- Patient ist, weil ihm schnell geholfen wurde, zufrieden und lobt Arzt und Medikament
- Patient wird aber nicht wirklich gesund, schiebt es aber nicht auf die oberflächliche Behandlung, sondern sucht die Schuld bei sich selbst
- Arzt und Pharma-Hersteller sind zufrieden, weil Patient immer wieder kommt
- Krankenkasse ist zufrieden, weil die Tablette billiger ist, als eine wirklich in die Tiefe gehende Behandlung

Je mehr Patienten diesen Zusammenhang durchschauen, desto größer wird die Chance, dass sich etwas ändert.

Hier kommen Sie zu Wort

Patient der Post-Covid-Ambulanz 2022

von Thomas S.

Im März 2022 erkrankte ich an Corona. Als Geschäftsführer einer Autoreparaturwerkstatt ist jede Erkrankung schwierig und bei mir war die Corona-Infektion quasi nur der krönende Abschluss von immer wiederkehrenden schweren Krankheiten. Corona fiel also leider auf ein gemachtes Bett.

Bereits als Kind, Jugendlicher und auch später hatte ich immer wieder schwerverlaufende Krankheiten (Bronchitis, Lungenentzündungen, Keuchhusten usw.). Ich hatte immer mehrere Atemwegs- und Darmerkrankungen pro Jahr, die nur schulmedizinisch behandelt wurden. Als ich im Februar 1992 eine Rauchgas-Vergiftung bekam (leider wurde dies nicht richtig behandelt), wurde alles noch schlimmer. Ich hatte ständig Reizhusten mit Erstickungsanfällen und Atemnot. Irgendwann wurde dann daraus Bronchialasthma mit vielen Allergien. Nach weiteren 25 Jahren, Reha's und immer stärkeren Cortison-Dosierungen, verabschiedete ich mich von der Schulmedizin. Durch meine Schwägerin kam ich zur Mikrobiologin Frau Susanne Schnitzer (Buch von ihr: Ernährung und Krankheiten). Durch eine Stuhluntersuchung hatte ich dann das Ergebnis: Gluten-/Laktose- und Histamin-Unverträglichkeit usw. Durch die dann folgende radikale Ernährungsumstellung (mit Hilfe meiner Frau) ging es mir bis Anfang des Jahres 2022 sehr gut.

Ende Januar 2022 gab es einen Einbruchschaden bei uns und im Zuge der kalten Aufräumarbeiten habe ich mich vermutlich erkältet und dann eine Lungenentzündung bekommen.

Die Beschwerden wurden und wurden jedoch nicht besser. Am 10. März 2022 hatte ich es dann schwarz auf weiß, dass ich auch noch eine Corona-Infektion hatte. Für mich eine Katastrophe. Meine Frau habe ich auch noch angesteckt, die jedoch einen recht kurzen und milden Verlauf hatte. Ich hingegen wusste nicht wo ich mich vor Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne, Zoster-Schmerzen (Ohr, Gesicht, Augen), keuchendem Husten, Atemnot, Nierenschmerzen und Lähmungserscheinungen noch lassen sollte. Ich hatte einfach keine Kraft mehr. An Arbeiten war nicht zu denken. Der Test war

am 22. März 2022 wieder negativ, die Beschwerden blieben. Woche für Woche. Ich war völlig verzweifelt. Ab 16.00 Uhr hatte ich regelmäßig Schüttelfrost, der Blutdruck war extrem hoch, ich war weiterhin vollkommen erschöpft, antriebslos, frustriert. Ich begriff, dass ich in einer Post-Covid-Erkrankung steckte. Hilfe fand ich zunächst keine, alle Ärzte waren überfordert.

In dieser Phase lernte ich durch einen Zufall kurz den Oberarzt der Klinik am Steigerwald kennen, genauer gesagt hat er bei mir getankt und wir kamen ins Gespräch, da ich wohl einen sehr schlechten gesundheitlichen Eindruck machte. Da die Klinik in der Nähe meines Wohnortes liegt und für weitere Entfernungen hatte ich sowieso keine Kraft mehr, wagte ich einen Behandlungsversuch mit der Chinesischen Medizin.

Ich bin ein erfahrener Patient, aber ich wurde in der Klinik am Steigerwald nicht enttäuscht. Nach ausführlicher Untersuchung, langen Gesprächen, bei denen alle meine Vorerkrankungen auch beachtet wurden, begann meine Behandlung mit chinesischen Roharzneien, die ich als Tee (Dekokt) trinke. Die Mischung wird in den Terminen immer wieder angepasst. Durch Corona war der Geruchssinn stärker, der Geschmackssinn schwächer geworden. Ich tastete mich an die chinesische Arzneitherapie heran. Anfangs wachte ich immer wieder mit starkem Durstgefühl auf. Dann begann ich mehr und besser zu schlafen, der Schüttelfrost besserte sich. Inzwischen sind die Erschöpfungszustände bestimmt um 50% besser, ich fühle mich viel leistungsfähiger und es kehrt wieder so etwas wie Lebensgefühl zurück und ich bin wieder arbeitsfähiger. Ich bin noch nicht gesund, aber auf einem sehr guten Weg. Ich hoffe, ich kann mit meiner Geschichte Mut machen, Post-Covid kranke Menschen zu motivieren, sich mit Chinesischer Medizin behandeln zu lassen.

Thomas S. im Juli 2022



Heiraten hilft

Dieses Frühjahr freute sich die Klinik am Steigerwald-Stiftung über eine ganz besondere Zuwendung. Die Eltern unserer jungen Patientin Luisa haben sich das Ja-Wort gegeben. Für das Brautpaar stand fest, dass sie statt Präsente ihre Geldgeschenke spenden. Frau Fetscher: „Warum nicht dort helfen, wo unserer Luisa geholfen wurde?“ Und so wünschten sie sich von Familie, Freunden, Kollegen und Geschäftspartner Spenden für die Klinik



© undrey - Fotolia

am Steigerwald-Stiftung. Schließlich setzte ein schöner Spendenreigen ein dank dem die Stiftung weitere junge Menschen bei den Behandlungskosten unterstützen kann. Long-Covid, Impfschäden, psychische Erkrankungen, ADHS – viele junge Menschen suchen unsere Hilfe, oft fehlen die finanziellen Mittel um eine gesunde (Wieder-)Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Deshalb: heiraten Sie, damit wir helfen können. Herzlichen Dank an Familie Fetscher.

Drei Wege, wie Sie die Stiftung unterstützen können:

1. Direkte Hilfe: Übernahme einer Patenschaft
2. Stetige Hilfe: Einlage in das Stiftungskapital
3. Stetige Hilfe: Zahlung eines monatlichen Beitrags

Sie wollen helfen, dann wenden Sie sich bitte an:

Klinik am Steigerwald Stiftung

Natascha Reiter / Bettina Meinnert

stiftung@tcmklinik.de Tel 0 93 82 / 949-242



Klinik | **Stiftung**
am Steigerwald

Heilungschancen für junge Menschen

Castellbank Gerolzhofen

IBAN: DE63 7903 0001 0008 0004 00

BIC: FUCEDE77XXX



Post-Covid Ambulanz

Nachdem auch im öffentlichen Fernsehen und Rundfunk kleine mutige Beiträge gesendet wurden mit dem Thema Post-Covid und Post-Vaccine-Syndrom, ist auch größeren Bevölkerungsteilen klar geworden, dass es in diesem Gesundheitsbereich einen akuten Handlungsbedarf und Forschungsthemen gibt.

Die Klinik beteiligt sich mit eigenen Vorhaben: Die Post-Covid-Ambulanz, in der neben den Post-Covid-Patien-

ten selbstverständlich auch Post-Vaccine-Syndrom Patienten behandelt werden, hat einen ambulanten und einen stationären Behandlungsarm.

Oberarzt Paul Schmincke ist hauptverantwortlich für diese Klinikaktivitäten. Er hat auch maßgeblich ein Forschungsprojekt zur Behandlung von Post-Covid Erkrankten mit Chinesischer Medizin entwickelt. Ein Antrag auf Bezuschussung des Projekts durch die Veronika-Carstens-Stiftung ist gestellt.

Wer unter Post-Covid oder unter einer Post-Covid-Impfung Symptomatik leidet,

kann sich über unsere Homepage www.tcmklinik.de auf die Post-Covid-Ambulanz Seite begeben und einen ambulanten Anfragebogen ausfüllen. Die Ambulanz ruft so schnell wie möglich zurück und bespricht das weitere Vorgehen. Sind die Beschwerden schwerwiegender, ist die stationäre Behandlungsanfrage zielführender. Ein Arzt ruft nach Eingang des Anfragebogens den Betroffenen an und bespricht die Behandlungsmöglichkeiten eines stationären Aufenthalts.

© i-stockphoto.com/ peterschreiber.media

Interview mit Oberarzt Paul Schmincke zur Post-Covid Ambulanz

Herr Schmincke, warum ist Ihnen das Thema Post-Covid so wichtig?

Paul Schmincke: Mir ist sehr viel daran gelegen, dass dem chronischen Müdigkeitssyndrom, CFS/ME, mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Denn, wenn auch eine genau eingegrenzte Diagnose oft schwerfällt, ist CFS/ME eine schwere und seit Jahren verkannte Erkrankung. Viele Menschen leiden sehr daran und werden von Angehörigen, Arbeitgebern und ArztInnen nicht verstanden. Das CFS/ME steht mit viralen Infektionen in Zusammenhang und stellt uns vor viele Fragen. Es bleibt viel zu erforschen und das macht es auch aus wissenschaftlicher Sicht zu einer spannenden Erkrankung. Hinter der sehr offen und grob definierten Diagnose des Post-Covid-Syndroms verbergen sich aber auch andere Störungen, die die diagnostischen Kriterien eines CFS/ME nicht erfüllen. Viele Symptome sind nicht allein auf die Infektion zurück zu führen, sondern haben auch mit der Vorgeschichte zu tun. Einige Symptome lassen sich mit der TCM sehr effektiv und ohne großen Aufwand behandeln.

Sie haben sich sehr umfänglich informiert zu diesem Thema, auch eine Hospitation im Fatigue-Zentrum der Charité bei Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen gemacht. Dort haben Sie die schulmedizinische Betrachtung des Themas kennengelernt. Erzählen Sie uns von Ihren Erkenntnissen für die Behandlung von Post-Covid in diesem Zusammenhang?

Paul Schmincke: Ich bin vor allem begeistert von dem Engagement, das Frau Prof.

Scheibenbogen zur Erforschung des CFS, und vor allem auch für die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit zu diesem noch vielen ArztInnen unbekanntem Krankheitsbild, aufbringt. Ich wurde im Team der Ambulanz sehr herzlich empfangen und konnte in 3 Tagen einen ersten Einblick in die dortige Arbeitsroutine erhalten. Über ein Grundverständnis der Erkrankung, eine solide Differenzialdiagnostik, also Unter-



scheidung von anderen Erkrankungen, aber auch zu den aktuellen Forschungsgebieten wurde ich sehr freundlich und ausführlich unterrichtet. Therapeutisch haben wir in einer TCM-Privatklinik natürlich viel mehr Freiheiten und andere kreative Ansätze. So haben wir in den letzten 25 Jahren unsere eigene Expertise gebildet. Ich hoffe sehr, dass wir aus unserer Perspektive irgendwann fruchtbare Impulse auch zurück an die KollegInnen des Forschungszentrums geben können.

Sie haben in der Klinik am Steigerwald jetzt sogar eine eigene Post-Covid-Ambulanz gegründet. Wie sind Ihre Behandlungserfahrungen bisher im ambulanten und stationären Bereich und gibt es Ähnlichkeiten oder auch Unterschiede zu an-

deren Post-Infektions-Behandlungen, mit denen Sie ja viel Erfahrung haben?

Paul Schmincke: Die Hospitation in der Charité ermutigte mich, hier in der Klinik eine Ambulanz für die vielen Menschen mit Post-Covid-Syndrom einzurichten. Die Nachfrage ist groß und wächst noch weiter. Wie bei allen Erkrankungen stehen nicht nur die Infektion und deren Folgen im Zentrum unserer Behandlung. Jede Infektion trifft einen Menschen mit Vorgeschichte und in einer bestimmten Situation. Also behandeln wir auch alle möglichen zugrundeliegenden Störungen und dies sehr individuell. Uns interessieren die Gründe, warum ein Infekt nicht bewältigt werden konnte.

Am Post-Covid-Syndrom fällt im Unterschied zu anderen Post-Infektions-Syndromen eine relative Häufung von Herz-Kreislauf-Symptomen auf. Das sind zum Beispiel Atemnot, Lufthunger, Brustenge oder Brustdruck, Herzklopfen oder Herzrasen bei leichter Belastung, Konzentrationsstörungen, benebelter Kopf etc. Treten diese

Symptome ohne ein ausgeprägtes Müdigkeitssyndrom mit Bettlägrigkeit auf, dann sind sie recht gut mit pflanzlichen TCM-Rezepturen zu behandeln. Sie können aber auch Teil eines schweren CFS sein. Die Therapie ist dann oft langwieriger und unterscheidet sich nicht so sehr von unseren Erfahrungen in der Behandlung des CFS/ME der letzten 25 Jahre. Man muss Fehlaktivierungen des Immunsystems wieder umprogrammieren. Der Erfolg zeigt sich spätestens dann, wenn Menschen wieder banale Infekte mit Schleimsekretion bekommen, ohne eine Verschlechterung der Gesamtsymptomatik zu erleiden, sondern mit einem produktiven Infekt der Weg nach vorn Richtung Gesundheit gehen.

Patienten-Informationstage 2022

Auch im zweiten Halbjahr finden die beliebten Informationstage zu den Behandlungschancen verschiedener Krankheitsbilder statt. Unsere Themen sind Polyneuropathie (PNP) und Restless-Legs-Syndrom (RLS), Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) und Post-Covid-Syndrom.

Anmelden können Sie sich über unsere Homepage oder gerne telefonisch bei Frau Hoh Tel. 09382 / 949-207

Weitere Infos, die Hygieneregeln und Anmeldebedingungen finden Sie auf unserer Homepage: www.tcmklinik.de/Veranstaltungen

PNP/RLS

Samstag 24.09.2022 | 11.00 – 14.00 Uhr
Samstag 15.10.2022 | 11.00 – 14.00 Uhr

ADHS

Sonntag 16.10.2022 | 11.00 – 14.00 Uhr

Post-Covid

Mittwoch 12.10.2022 | 10.00 – 13.00 Uhr

Hausvorträge

Vortrag über die Klinikarbeit:
jeweils dienstags
von 14.00 Uhr bis ca. 15.15 Uhr

| 23.08.2022 | 27.09.2022 |
| 25.10.2022 | 29.11.2022 |
| 20.12.2022 |

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter

Tel. 0 93 82 / 949-230

Vortrag über die Möglichkeiten der Chinesischen Medizin bei chronischen Erkrankungen.

Interessierte werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrundeliegende Konzept informiert. Aufgrund der bestehenden Corona-Regeln verzichten wir vorläufig auf die Führung durch das Haus.

Lebenspflege

Einführung in das QiGong der daoistischen Drachentorschule

Tomo Masic

Samstag 24.09.2022

10.00 – 18.00 Uhr

Bitte beachten Sie das jeweils gültige Hygienekonzept.

Nähere Informationen

auf der Homepage:

<https://www.tcmklinik.de/>

[klinik-fuer-chinesische-medizin/fortbildungen/kurse.html](https://www.tcmklinik.de/klinik-fuer-chinesische-medizin/fortbildungen/kurse.html)

Anmeldung:

fortbildung@tcmklinik.de

Tel. 0 93 82 / 949-233

20 Jahre

mit dabei:
Beate Wietzorek



25 Jahre

mit dabei:
Sibylle Hahner,
Rosa Kalteis und
Birgit Mayer-Bedenk
(ohne Foto)



*Ein herzliches
Danke für
die gute Arbeit.*

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