



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung



18 Jahre
Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
Früher hatte jede Uhr dieses kleine, sich immer bewegende Teil. Tief im Innersten der Uhren, gewissermaßen als Garant der Uhrwerksfunktion, bewegt sich ohne Unterlass durch die Spannung einer aufgedrehten Spiralfeder: die „Unrub“.

Wenn die Uhr läuft, zeigt sie das Fortschreiten der Zeit, jedenfalls bei den mechanischen Uhren. Vor Jahrhunderten, als die Uhren noch größer waren und die Mechaniker die „Unrub“ noch nicht entwickelt hatten, hieß das Herz der Uhr noch „Unrast“.

Das, was die Meister des feinen Materials als höchste Kunst der Mechanik gefeiert haben, das Gleichmaß ständiger Bewegung, ist für Menschen manchmal eine schreckliche Qual. Wir sind eingebunden in den Wechsel von Handeln und Ruben. Zwar ist uns ein ständiger Herzschlag gegeben, aber auch der folgt der Logik von Arbeits- und Rubephase.

Wer aber unter den „unruhigen Beinen“, dem Restless Legs Syndrom, leidet, für den ist das Yin und Yang von Geben und Ruben aus dem Tritt geraten. Kaum legen sich Betroffene hin, werden sie durch eine unerträgliche innere Unruhe zu unwillkürlichen Beinbewegungen gezwungen und häufig muss der Schlaf durch kleine Spaziergänge im Flur oder um den Häuserblock unterbrochen werden. Von Durchschlafen und Erholung keine Spur. Erschöpfung und Unruhe immerdar.

Woran das liegt und welche Hilfen aus der Chinesischen Medizin und den biologischen Heilverfahren möglich sind, erfahren Sie auf den nächsten Seiten, in der Hoffnung, dass die „Unrub“ bei den betroffenen Patienten bald nur noch am Handgelenk tickt, nicht mehr in den Beinen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie wieder zur Ruhe kommen,



Herzlich, die Redaktion der Klinikzeitung
Michael Brehm & Bettina Meinnert



Erfahrungen haben – Erfahrungen machen – Erfahrungen weiter geben

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Gerade für unsere ambulanten und ambulantweiterbehandelten Patienten ist ein Arztwechsel in der oft Monate andauernden therapeutischen Begleitung ein (manchmal schwieriges) Thema. Viele Patienten wissen nicht, dass die Klinik am Steigerwald eine Ausbildungsklinik für Ärzte ist. Dazu einige Erläuterungen:

Nicht umsonst hat das duale System, das in Deutschland für ein geordnetes Nachwachsen von qualifizierten Mitarbeitern in Industrie und Handel sorgt, international so einen guten Ruf. Verbindung von Theorie und Praxis, learning by doing unter den Augen eines Erfahrenen – das ist auch in der Klinik am Steigerwald Grundlage der ärztlichen Ausbildung. Zunächst geht es ja darum, das im Studium und in der klinischen Weiterbildung Gelernte zu vertiefen und, von Fall zu Fall, auch kritisch zu hinterfragen. Die Auseinandersetzung mit den problematischen Seiten der Schulmedizin gelingt leichter, wenn der Arzt sich in einer alternativen, ganzheitlichen Sichtweise des kranken Menschen verankern kann. Dafür stehen bei uns Naturheilkunde und Chinesische Medizin. Das Ausbildungsangebot der Klinik am Steigerwald richtet sich an Ärzte, die eine ausreichende Zahl von Fortbildungen in Akupunktur und/oder anderen Methoden

der Chinesischen Medizin absolviert haben und die nun in der Praxis lernen wollen, wie chinesische Arzneikräuter bei schweren Krankheiten unter stationären und ambulanten Bedingungen eingesetzt werden können.

Unser Erfolgsrezept heißt: Erfahrene Lehrer (die fünf dienstältesten Ärzte sind seit durchschnittlich 7 Jahren in der Klinik tätig), engmaschige Supervision (tägliche Beratungen; Entscheidungen bezüglich Arzneitherapie werden nach Rücksprache mit einem „Altarzt“ getroffen), drei interne Fortbildungen pro Woche und ein Stellenschlüssel, der den Ärztinnen genug Zeit lässt, sich in die Probleme ihrer Patienten zu vertiefen. Denn, was die Altärzte den Jungen an Erfahrung voraus haben, das gleichen diese durch großes Engagement, Neugier und die Zeit aus, die sie ihren Patienten widmen. Und wenn nach einigen Jahren ein Nachwuchsarzt „flügge“ geworden ist, um sich irgendwo in Deutschland niederzulassen, nehmen wir mit einem weinenden und einem lachenden Auge Abschied. Denn gute Ärzte braucht das Land.

Christian Schmincke
Ihr Christian Schmincke

Tipps aus der Pflege

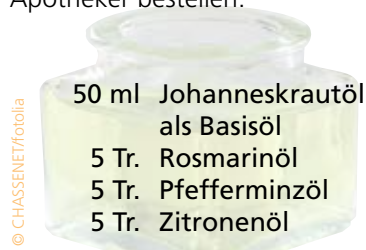
Schwester Maria Albert, ausgebildete Aromatherapeutin, hat diese Mischungen komponiert



Burning-Feet-Öl hilft bei brennenden Füßen

Die „brennenden Füße“ treiben die Betroffenen zur Verzweiflung. Sie müssen nachts ihre Füße unter der Bettdecke herausgucken lassen, haben einen unruhigen Schlaf und manche lassen nachts kaltes Wasser über die Füße laufen. Aus unserer Pflege gibt es jetzt eine gute, lindernde Ölmischung. Abends aufgetragen und einmassiert hilft sie, die Nacht besser durchzustehen. Auch tagsüber kann diese Mischung helfen.

Zum selber Mischen oder beim Apotheker bestellen:



50 ml Johanneskrautöl als Basisöl
5 Tr. Rosmarinöl
5 Tr. Pfefferminzöl
5 Tr. Zitronenöl

Diese Mischung hat beruhigende, Durchblutung fördernde Wirkung und nimmt die Hitze aus den Füßen.

Restless-Legs-Öl lindert unruhige Beine

Die „unruhigen Beine“ machen die Betroffenen ebenso nachts, oder auch wenn sie tagsüber eine Pause einlegen und sich ausruhen wollen, immer so nervös, dass an Ruhe oder Schlaf nicht zu denken ist. Das „innere Jucken“ kann meist nur gebändigt werden, wenn man wieder aufsteht und ein paar Schritte läuft. Einige Betroffene erzählen von langen nächtlichen Zwangspaziergängen.



Hier eine Ölmischung, die schon häufig geholfen hat, entweder selber mischen oder von einem Apotheker mischen lassen:



100 ml Jojobaöl als Basisöl
6 Tr. Lavendelöl
2 Tr. Nardeöl
4 Tr. Litseaöl
4 Tr. 30%iges Melissenöl
2 Tr. Zedernöl
4 Tr. Bergamotteöl

Diese Mischung hat ein komplexes Wirkungsspektrum. Sie beruhigt und entspannt, ist Schmerz lindernd und Durchblutung fördernd, entstaut das Gewebe und löst Verkrampfungen.

Tipps aus der Körpertherapie

QiGong Übung mit Isi Becker – Nicht nur bei unruhigen Beinen

Eine kleine Erleichterung können sich Restless Legs Betroffene verschaffen, wenn sie folgende QiGong Übung morgens und abends durchführen.

Erschütterungsübung

Füße parallel, die Unterarme werden aus einer hängenden Grundstellung ein wenig angehoben, sie ruhen auf einem vorgestellten Geländer. Dann stellt man sich lang-

sam in den Zehenstand, während die Arme sich auf das vorgestellte Geländer stemmen.

Einen kleinen Moment verharren und plötzlich wieder auf die Fersen zurückfallen lassen, so dass der Körper ein wenig erschüttert wird. Die Arme begleiten die Bewegung entsprechend. Mehrere Male wiederholen. (Abwandlung der Übung: „Mit dem Scheitel in die Wolken tauchen“)



10 Jahre

im Klinikteam, wir danken:

Margarete Baumann, Service Küche
Sigrun Höfer, Patientenbetreuung
Andrea Göbel, Krankenschwester
Inge Hauck, Service Küche
Margit Wiesmann, Hauswirtschaft
Elke Meinl, Krankenschwester



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:



Alice Hein

ist unser warmherziger Neuzugang in der Pflege. Die Gerolzhöferin ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet bei uns seit dem 15.05.2013 als Pflegehelferin mit 30 Wochenstunden. Sie genießt es Zeit für die Patienten zu haben und wurde als Verstärkung sehr herbei gesehnt.



Dr. Karin Hof-Schübler

ist nach längerer Pause wieder bei uns. Auch sie ist ab dem 01.07.2013 Ambulanzärztin und bereichert die ambulante Arbeit im Haus mit ihrer langjährigen Erfahrung aus dem Stationsdienst. Sie wird zwei Tagen in der Woche als Ambulanzärztin tätig sein. Schön, dass sie wieder da ist.

wechselte als langjähriger Stationsarzt nun zum 01.06.2013 in die Ambulanz und betreut unsere ambulanten Patienten. Außerdem hat er am 11.04.2013 seine Partnerin Kristin geheiratet und wird im September Papa. Wir wünschen viel Glück für alle privaten und beruflichen Veränderungen.

Jan Hendriksen

Britta Spanknebel

geht zurück zu ihren rheinländischen Wurzeln. Die fröhliche und sportliche Ärztin, die zunächst einige Jahre auf Station und dann in der Ambulanz gearbeitet hat, geht mit ihrem Partner zurück ins Rheinland und macht sich dort als TCM-Ärztin selbstständig. Wir wünschen ihr von Herzen viel Erfolg.

Martin Rößner

arbeitet seit dem 15.07.2012 bei uns als Stationsarzt. Der jüngste Arzt im Team hat sein Medizinstudium in München absolviert, hat viel Auslandserfahrung und bereits einige Weiterbildungen im Bereich TCM besucht. Neben der Medizin hat er Zeit gefunden, eine Ausbildung als QiGong-Lehrer zu machen. Die Patienten schätzen ihn für seine lebendige Art des Kontaktes.

Ulrike Richter

verstärkt seit dem 02.04.2013 unser Ärzteteam. Die dynamische Fachärztin kommt aus Starnberg. Sie sehnte sich nach einem neuen Arbeitsfeld, das intensiveren Kontakt mit Patienten ermöglicht. Sie ist naturheilkundlich versiert und interessiert. Sie hat große Freude daran, sich in die Tiefen und Chancen der Chinesischen Medizin einzuarbeiten. Wir freuen uns, dass die gelernte Yogalehrerin da ist und wünschen viel Glück für den Neubeginn in der Klinik am Steigerwald und in Gerolzhofen.



Humus, Chapatis mit leckerem Ofengemüse

Humus:

- 300 g Kirchererbsen gekocht (wahlweise aus der Dose)
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 6 EL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Olivenöl
- Prise Salz

Ofengemüse:

- Je eine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 250 g Möhren
- 200 g Shitakepilze
- 1 Aubergine
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Zitronenschale

Fladenbrot Chapatis (25 Stück):

- 500 g Dinkelmehl
- 125 g Dinkelgries
- 125 g weiche Sojabutter
- 30 ml Wasser, lauwarm
- Prise Salz

Humus

Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Paprikapulver und Knoblauch sehr fein pürieren, evtl. etwas Wasser dazu geben, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Mit Salz würzen und in eine Schale geben. Mit Olivenöl beträufeln.

Chapatis backen

Mehl, Gries, Sojabutter und Salz verkneten. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken und das Wasser hinein geben. Vom Rand her zu einem Teig zusammenfügen und gründlich durchkneten. 1,5 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Den Teig 2 mm dick auswalken und Kreise von ca. 7 cm ausstechen. In einer Bratpfanne auf beiden Seiten braten.

Ofengemüse

Pilze in Scheiben schneiden. Aubergine in Stücke schneiden. Möhren längs vierteln. Paprika in Stifte schneiden. Zwiebeln in gleich lange Röllchen schneiden. Knoblauch mit einem Messer zerdrücken. Alles auf einem Backblech verteilen. Olivenöl, Ahornsirup und Zitronenschale darüber geben und durchmischen, würzen. Im Ofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Gemüse auf einem Teller mit einer Schale Humus und zwei Fladenbroten anrichten.



Guten Appetit
Ihr Mauro Fedetto

Unruhige Beine – Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Chinesische Medizin bringt Ruhe in die Beine

Von Dr. Christian Schmincke

Das Syndrom der unruhigen Beine, Restless-Legs-Syndrom, RLS, ist eine verbreitete Erkrankung. In Deutschland heißt es, seien 2 – 8 % der Bevölkerung davon betroffen, bevorzugt Menschen in höherem Lebensalter.

Die Symptome sind nicht leicht zu beschreiben. Patienten berichten von einem „unterirdischem“ Unruheherd im kleinen Becken und in den Beinen, gelegentlich auch in den Armen. Dieser äußert sich in Form von Ziehen, Brennen, Kribbeln sowie einem Druck, der nach außen will und der sich immer wieder durch Bewegung kurzfristig lösen und abbauen lässt.

Manche Patienten können gar nicht mehr anders, sie müssen die Beine bewegen, herumlaufen oder durch Reize wie Kaltwasser, Reiben oder Drücken die Stauung in Bewegung bringen.

Andere empfinden die Beschwerden wie einen „inneren Juckreiz“, nur dass Kratzen nicht hilft, weil, chinesisch gesprochen, die Krankheitsdynamik sich in einer tieferen Schicht abspielt als z. B. bei der Neurodermitis. Schwangere bekommen es manchmal, Rauchen, Alkohol und Kaffee verschlimmern das Leiden, desgleichen Eisenmangel und Nierenschwäche. Nicht selten findet sich das RLS vergesellschaftet mit der Polyneuropathie.

Im Rahmen der konventionellen Medizin ist die Frage nach der Ursache des RLS ungeklärt. Die Meinung jedenfalls, die von manchen Experten vertreten wird, dass die Ursache im Dopamin-abhängigen System des Zentralnervensystems ihren Sitz hat, steht auf schwachen Füßen. Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirnstoffwechsel, der eine wichtige Funktion in der Bewegungssteuerung hat. Die schulmedizinische Ursachenvermutung stützt sich auf die Erfahrung, dass die Gabe von dopaminartig wirkenden Medikamenten (wie sie bei Morbus Parkinson gegeben werden) in vielen Fällen kurzfristig die Beschwerden des RLS lindert. Nach dem gleichen Muster könnte man sagen, die Neurodermitis entsteht durch einen pathologischen Cortisonmangel des Menschen. Beweis: Cortisongabe äußerlich oder innerlich hilft in den meisten Fällen kurzfristig.

Bei der Hautentzündung ist für uns der Fall klar: Neurodermitis beruht darauf, dass bei entsprechend disponierten Menschen entzündliche Restaktivitäten aus Infekten und anderen Quellen in die Haut verlagert werden. Dies kann man durch Immunsuppression maskieren. Geheilt wird es dadurch nicht, eher im Gegenteil. Es wird das Opfer behandelt, nicht der Täter.

Analog würden wir für das RLS etwa so formulieren: Das RLS beruht auf einem in der konventionellen

Medizin nicht näher zu definierenden Stauungszustand überwiegend im unteren Teil des Bewegungssystems, ein Zustand, der sich durch Bewegung, vorwiegend Gehbewegungen, immer wieder kurzzeitig entlasten lässt.

Substanzen, die das Dopamin abhängige System unterstützen, haben offensichtlich die Wirkung, Bewegungsimpulse zu glätten, flüssiger zu machen, wie man in der Behandlung von Morbus Parkinson sehen kann. Dies führt beim RLS möglicherweise dazu, dass die aus der „Stauung“ verursachten Unruhe-Impulse gar nicht mehr an unser sensomotorisches System andocken können. Die Unruhe wird nicht mehr be-

merkt. Sie kann daher auch nicht mehr kurzfristig durch Bewegung entspannt werden.

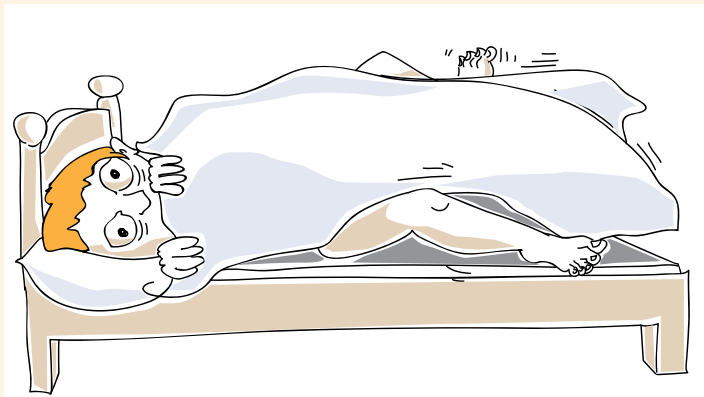
In unseren Augen ist darum die Gabe von Dopamin ähnlichen Medikamenten beim RLS problematisch. So segensreich und alternativlos diese in der Behandlung der Parkinsonerkrankung

sind, so fragwürdig ist es, diese doch mit dem Risiko schwerer Spätfolgen behaftete Therapie auch bei dem für uns relativ leicht zu behandelnden RLS einzusetzen.

Das Problem dieser Dopaminagonisten: Sie helfen im Augenblick, heilen die Krankheit aber nicht, Dosissteigerungen sind meist unausweichlich. Langfristig eingenommen drohen schwere, zum Teil irreversible Bewegungsstörungen. Der Hauptgrund besteht darin, dass diese „Therapie“ nicht an den Ursachen angreift. Sie überdeckt lediglich die Symptomatik durch eine Stimulierung motorischer Regelsysteme. Die Toleranzentwicklung gegenüber diesen Medikamenten, die nach und nach Dosissteigerungen notwendig macht, scheint ausgeprägter zu sein als bei der Parkinson Krankheit. Auch das sollte zu denken geben.

Die Krankheit RLS ist in der klassischen Literatur der TCM nicht beschrieben. Wenn wir trotzdem versuchen, die Pathologie des RLS mit Begriffen der chinesischen Krankheitslehre zu beschreiben, werden wir dazu ermutigt durch unsere positiven Behandlungserfahrungen. Die spezifische Wirksamkeit bestimmter Behandlungsverfahren erlaubt uns Rückschlüsse auf die behandelte Pathologie.

Um sie zu beschreiben, müssen wir Begriffe aus der chinesischen „Physiologie“ verwenden, die an dieser Stelle nicht definiert werden können: Das RLS ist eine Erkrankung, beideseine „trübe Hitze“, dienach außen, nach Entlastung drängt, im Inneren, meist im „unteren Erwärmer“ eingeschlossen ist und dabei die Zirkulation des „Xue“ (steht für alle Körperflüssigkeiten) beeinträchtigt. Die Therapie besteht in einem Aufbrechen dieser eingeschlossenen Pathologie und einer Ausleitung, vorwiegend über den Darm.



Die Behandlung mit Methoden der Chinesischen Medizin, insbesondere der Akupunktur, ist verhältnismäßig einfach und gelingt in wenigen Wochen. Allerdings nur, wenn die Patienten keine Dopaminagonisten eingenommen haben. Andernfalls ist die Behandlung wesentlich langwieriger. U.a. auch deshalb, weil sie mit einem sehr vorsichtigen Ausschleichen der neurologischen Medikation verbunden ist. Falls keine chinesischen Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen, lässt sich aus der Logik unserer Therapierichtung einiges ableiten, was der Patient zu Hau-

se oder mit Hilfe eines naturheilkundlich orientierten Arztes tun kann. Sinnvoll erscheinen in der Tat regelmäßige, richtig durchgeführte Kneippsche Anwendungen, vernünftige, maßvolle Ernährung, Verzicht auf übermäßig Alkohol und Kaffee, evtl. Aderlässe, Blutegelbehandlung, möglicherweise auch Fastenkuren, insbesondere Abendfasten und natürlich Bewegung. Zentral ist eine effektive Regulierung der Darmtätigkeit. Wer regelmäßig lange Wanderungen unternimmt, hat sicherlich den besten Schutz vor dieser Krankheit.



© zamphotography - Fotolia

„Chance für einen Neuanfang“ – nicht nur für Patienten



Einige unserer erfahrenen Stationsärzte wechseln in diesem Jahr in die Ambulanz. Neue Ärzte sind auf der Station und die Redaktion der Klinikzeitung spricht stellvertretend mit Ulrike Richter, die seit April unser Stationsteam verstärkt. Die Redaktion möchte wissen, wie es ist, hier als Ärztin in der Klinik eine neue (Lebens-) Aufgabe zu finden.

Redaktion: Du kommst ursprünglich aus einem ganz anderen medizinischen Tätigkeitsfeld. Was hat Dich bewogen, Dich in der Klinik am Steigerwald zu bewerben und einen Neuanfang zu machen?

Ulrike Richter: Mein Verständnis von Krankheit, deren Entstehung und Heilung, hat schon lange nicht mehr zum Denken der Schulmedizin gepasst, weshalb ich mich auch für einige Zeit ganz aus dem Arztberuf zurückgezogen hatte. Für mich ist es wichtig, den Patienten als Ganzes und nicht nur einzelne Symptome zu sehen, wofür nur leider im normalen Klinikalltag keine oder kaum Zeit bleibt. Ich war schon lange auf der Suche nach (m)einem Platz, an dem ich meine Vorstellungen vom „Arztsein“ leben kann. Das bedeutet für mich vor allem viel Zeit für die Patienten zu haben, sie mit ihren Beschwerden ernst zu nehmen und sie sowohl therapeutisch, als auch mental begleiten zu können. Ich bin fest davon überzeugt, dass uns unser Körper alles sagt, wir nur leider verlernt haben, auf diese Signale zu hören und zu reagieren. Ich möchte die Patienten gerne als Ärztin dabei unterstützen, sich wieder wahrzunehmen und zu spüren.

Redaktion: Nun sind drei Monate vergangen. Wie erlebst Du den Klinikalltag im Haus, insbesondere den Kontakt zu den Patienten?

Ulrike Richter: Die Klinik ist für mich ein ganz besonderer Platz und man merkt bei jedem Mitarbeiter, dass hier wirklich der Patient im Mittelpunkt steht. In dieser Form habe ich das noch nie erlebt und ich genieße es jeden Tag. Endlich habe ich wieder genügend Zeit für einen vertrauensvollen Arzt-Patienten-Kontakt und kann die Patienten in den Höhen und Tiefen des Genesungsprozesses begleiten.

Redaktion: Erfordert das Behandeln mit Chinesischer Medizin für Dich nicht ein großes Umdenken?

Ulrike Richter: Das mag auf den ersten Blick so scheinen, für mich ist unsere Herangehensweise aber die einzig richtige und Erfolg versprechende. Denn es geht in der TCM eben nicht nur um die Behandlungen von Symptomen, wie leider sehr oft in der Schulmedizin, sondern um deren Ursachen, die ja oft Jahre zurückliegen können. Natürlich gibt es da für mich als Neuling richtig viel zu lernen, aber von einem „großen Umdenken“, würde ich nicht sprechen wollen, da mir das Denken der Chinesischen Medizin sehr nah ist.

Redaktion: Was fasziniert Dich am meisten an der Arbeit mit Chinesischer Medizin?

Ulrike Richter: Am meisten fasziniert bin ich von der Möglichkeit, auch schwer kranke Patienten mit natürlichen Methoden, also ohne Chemie, behandeln zu können. Spannend finde ich, dass die Patienten immer in die Behandlung mit einbezogen werden, sei es beim QiGong, in der Körpertherapie oder der Diätetik. Arzt und Patient arbeiten zusammen. Gerade bei der Akupunktur, die mich persönlich sehr beeindruckt, ist das unmittelbare feedback der Patienten therapieführend. Es macht große Freude, die direkte Reaktion des Patienten auf nur eine Nadel wahrzunehmen. Es motiviert mich z.B. im Nachtdienst zu sehen, dass eine „Kopfschmerzakupunktur“ genauso gute, wenn nicht bessere Ergebnisse bringt, wie das Verabreichen einer Schmerztablette mit Nebenwirkungen.

Hier kommen Sie zu Wort



Eine Behandlung mit unerwarteten Nebenwirkungen Polyneuropathie und Restless Legs deutlich gebessert

Ein Patient berichtet:

Jede medizinische Behandlung hat so seine mehr oder weniger unangenehmen Nebenwirkungen, das ist man ja gewöhnt und passt auf. Deswegen waren die „Nebenwirkungen“ meiner Behandlung in der Klinik am Steigerwald eine große Überraschung, denn sie waren unerwartet positiv! Doch ich erzähle meine Geschichte lieber der Reihe nach:

Ich bin schon 83 Jahre alt, wohne und arbeite zusammen mit meiner Frau Ute-Maria im Schwarzwald nahe Freiburg. Seit etwa 2010 litt ich an den Symptomen der Polyneuropathie und den Begleiterscheinungen wie z.B. dem Restless Legs Syndrom. Von der „normalen“ Medizin bekam ich nur immer mehr Medikamente verschrieben, bis es 15 und mehr pro Tag waren. Der einzige „Trost“ war, dass das eine ganz normale Alterserscheinung wäre, gegen die man nichts machen könnte. Das war also eine „unheilbare“ Krankheit, und ich sollte mich damit abfinden. Das wollte ich aber nicht akzeptieren.

Mit Hilfe des Internets bekam ich alle Informationen über die TCM-Klinik am Steigerwald. Ich sah gleich, dass es eine der Hauptaufgaben der Klinik ist, etwas gegen die Polyneuropathie zu unternehmen.

Also meldete ich mich zur Akutaufnahme in der Klinik an, wo schon der Empfang durch Schwester Karina, die zusammen mit der privaten Atmosphäre der Klinik mir gleich, ein gutes Gefühl gab. Das wurde noch vertieft durch die ungewohnt intensive Untersuchung am nächsten Tag durch die Ärztin Ulla Danzer, die wirklich alles wissen wollte, jedes kleine Alterszipperlein und meine und meiner Familie ganze Lebensgeschichte. Daraus erstellte sie eine Diagnose und einen Behandlungsplan, den sie allein oder auch zusammen mit dem gesamten Ärzteteam unter Leitung von Chefarzt Dr. Christian Schmincke, an jedem Arbeitstag meines Aufenthaltes ausführlich besprach und auch modifizierte, um den bestmöglichen Erfolg zu erreichen.

Das Wichtigste meiner Behandlung bestand vor allem aus den sog. Dekokten, „Tees“ aus chinesischen, seit Tausenden von Jahren bekannten Kräutern, Wurzeln, Mineralien und anderen geheimnisvollen Heilmitteln, die schlückchenweise den ganzen Tag über aus Thermosflaschen getrunken werden. Sie wurden begleitet von anderen Maßnahmen, z.B. mehreren Akupunktur- von Frau Danzer mit ganz kleinen Nadeln ausgeführt, die man kaum sieht und die gar nicht weh tun und für die eben nicht stricknadelgroße Spritzen verwendet werden, wie ich es mir als Neuling zunächst vorstellte. Weiterhin gab es Körpertherapien, bei denen der Therapeut oder die Therapeutin ganz intensiv und entspannend mit den Händen die verkrampten Stellen im Körper löst. Jeden Morgen nahm ich am QiGong unter Leitung von Herrn Thomas Hansen teil, das war keine anstrengende Frühgymnastik, wie ich zuerst dachte, sondern eine Konzentrations- und Meditationsübung, die mich und die anderen Teilnehmer positiv auf den Tag einstimmte. Außerdem gab es jeden Abend eine ölige „Einreibung“ meines Rückens durch eine der Schwestern, was äußerst angenehm war. Die „unglaublichste“, aber sehr angenehme Behandlung lieferten jedoch so fünf Pfund, etwa 40 Grad warme, ungekochte Linsen in einer Plastikschale, die ich jeden Nachmittag, so eine Stunde lang, mit meinen nackten Füßen durchrühren musste. Aber jetzt zu den Begleiterscheinungen meiner Krankheit und am Ende zu der Polyneuropathie selbst:

Das sog. Restless Legs Syndrom, RLS, störte mich seit langem und ließ mich meistens nicht einschlafen. Mehrere Tabletten Sifrol musste ich abends nehmen, um es einigermaßen zu reduzieren.

Jetzt schleiche ich Sifrol-Tabletten aus, habe dafür aber seit Anfang der Behandlung ein paar Tropfen RLL-Öl abends auf die feuchten Füße geschmiert, die verhindern das RLS sofort. Das Öl besteht hauptsächlich aus Jojobaöl und 6 weiteren wohlriechenden Essenzen, einschließlich Lavendel, Melisse und Bergamotte. Es wirkt sehr schnell bei mir. Seit vielen Jahren konnte ich nur mit Hilfe kleiner, aber immer größer werdenden Mengen eines Schlafmittels einigermaßen durchschlafen. Der Grund waren nicht abstellbare Gedanken. Manchmal half ein ziemlich brutales, kurzes, kaltes Duschen nachts und dann den Pyjama nass anziehen und in der Bettwärme trocknen lassen. Jetzt ist dieses Problem plötzlich weg und bleibt auch weg, zunächst wohl wegen eines speziellen Nacht-Dekokts, das ich in der Klinik spät nachts getrunken habe und das ich jetzt ambulant mir selbst bereiten kann und nach Bedarf trinken werde.

Mit einer Menge Extrasystolen, also zusätzlichen Herzschlägen, die ich aber gar nicht merkte und nur beim Blutdruckmessen sah, hatte ich mich abzugeben. Die sind jetzt viel weniger geworden.

Und besonders auf den Oberarmen war ein unerklärliches Jucken manchmal nur durch Kratzen zu bekämpfen, das es aber nur schlimmer machte. Aber Einschmieren mit der Kortison-Creme Ecural half für ein paar Tage. Jetzt ist auch das weg! Ganz ohne Cortison.

Das Allertollste aber war, dass mein Zittern beim Schreiben mit der rechten Hand, also ein Intentionstremor, den man mit keinem Computertomogramm des Gehirns oder anderen diagnostischen Maßnahmen seit etwa 20 Jahren erklären konnte, plötzlich nach einer Woche Steigerwald praktisch aufhörte, und immer noch wegbleibt, so dass ich mein Tagebuch, um das mich Frau Danzer gebeten hat, auch während der Ambulanzzeit ohne die alten Probleme wieder mit der Hand schreiben kann.

So, das waren die vielen ungewollten „Nebenwirkungen“ der Behandlung meiner Polyneuropathie. Die wurde aber therapiert wie die der vielen anderen Patienten in der Klinik auch, wie ich vorhin beschrieben habe. Das Ergebnis ließ sich an manchen Änderungen meiner Symptome ablesen. Ich machte die Probe aufs Exempel, wie man so schön sagt. Ich ging gleich am zweiten Tag den gekennzeichneten und mit Informationstafeln versehenen Waldweg einmal ganz herum und brauchte dazu etwas mehr als eine ganze Stunde. Und dann, zwei Tage vor dem Ende meines Aufenthaltes ging ich noch einmal den ganzen Weg herum, so schnell ich konnte. Ich brauchte wirklich nur noch 30 Minuten. Na ja, ganz wissenschaftlich war dieses Experiment nicht, aber der Erfolg war doch sichtbar, ich konnte besser laufen, ohne große Schmerzen. Jetzt werde ich fünf Monate lang in Spanien unter Aufsicht von Frau Danzer und dem ganzen Ärzteteam die Behandlung mit den Dekokten, eventuell nach möglichen Änderungen, weiterführen und meine „alten“ Medikamente ganz ausschleichen. Im November möchte ich für zwei Wochen wiederkommen und versuchen, mit allen Helfern meine „unheilbare“ Polyneuropathie ganz loszuwerden. Eine Garantie habe ich dafür nicht bekommen, aber es kann ja sein, dass es trotzdem geht. Dann kann ich auf dem Weitsprungplatz für Waldtiere vielleicht weiter als eine Maus oder sogar so weit wie ein Eichhörnchen springen!

Dr. Günter Scheuerbrandt

Mehr Hilfe für Patienten mit psychosomatischen Beschwerden in der Klinik am Steigerwald

Unsere Krankenschwestern Karina Hillenbrand-Hetzel, Beate Wietzorek und Martina Frank haben eine Weiterbildung zur Pflegefachkraft für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der Klinik Heiligenfeld in Bad Kissingen gemacht, um unsere Patienten noch besser begleiten zu können. Die Ausbildung umfasst 6 Module und schließt mit einer Facharbeit ab. Die Redaktion der Klinikzeitung sprach stellvertretend für die drei Teilnehmerinnen mit Schwester Karina:

Redaktion: Was genau lernt ihr in der Weiterbildung in psychosomatischer Medizin?

Schwester Karina: Die Weiterbildung ist sehr praxisorientiert. Wir lernen zum Beispiel viel über Gesprächsführung und Krisenintervention. Wie verhalte ich mich im Kontakt mit dem Patienten, wenn dieser eine schwere Panikattacke hat? Wichtig ist es dann, den Patienten anzusprechen und Blickkontakt mit ihm zu halten. Steht der Patient, stelle ich mich auch, sitzt er, setze ich mich. Ich arbeite dann immer auf Augenhöhe. Im zweiten Schritt beginne ich Fragen zu stellen und/oder versuche Kontakt über Berührung herzustellen. Je nach Situation werde ich ihm helfen aufzustehen, um über die Füße den Kontakt mit dem Boden zu ermög-

lichen, Erdung ist wichtig bei Angstattacken. Außerdem ist es wichtig, dass ich als Krankenschwester ganz sicher bin in meiner Präsenz und nicht selber ängstlich werde. Darum üben wir diese Situationen in Rollenspielen ganz praktisch.

Redaktion: Das heißt, es geht auch viel um Körperwahrnehmung, sowohl beim Patienten, als auch beim Pflegepersonal?

Schwester Karina: Ja, über den Körper kann man seelische Stresszustände manchmal eher bessern, als nur über das Gespräch. Wir lernen unter anderem das Verfahren der „Selbststeuerung“, was die Krankenschwester dann mit Patienten anleitet. Ziel ist, dass der Patient wieder lernt sich selbst zu steuern, im Denken, in der Wahrnehmung, im Kontakt zur Umwelt, in Bezug auf die eigenen Emotionen und dem eigenen Willen. Stellt euch zwei Patienten vor, jeder hält ein Ende eines aufgerollten Handtuchs, quasi als Distanzhalter. Dann ist die Aufgabe, dass ein Patient mit verschiedenen Intensitäten immer „Ja“ sagt, der andere immer „Nein“. Dabei kann es sehr körperlich mit Gestik hergehen. Das Handtuch ist der Schutz. Später übt man ohne Distanzhalter und die letzte Stufe wäre eine „Ja“ oder „Nein“ Äußerung ohne Worte, nur über Körpersprache. Der Patient lernt so, seine Bedürfnisse wieder mehr selbst zu spüren und auch auszudrücken.



Redaktion: Habt Ihr schon Gelerntes anwenden können im Alltag mit Patienten?

Schwester Karina: Ja, das fließt sofort mit ein. Wichtig ist es ja auch, den Patienten etwas an die Hand zu geben, an dem Sie auch in Abwesenheit von Therapeuten und Pflegepersonal arbeiten können. Ängste kommen ja auch oft nachts. Dann kann man zum Beispiel die Hilfestellung einer Notfallliste geben. Der Patient notiert zusammen mit der Schwester auf einer Liste, was ihm im Krisenfall etwas helfen könnte. Das können ganz einfache Dinge sein, wie eine Notfalltelefonnummer, ein Glas Wasser trinken, die Füße auf den Boden stampfen, frische Luft atmen oder ein Kuscheltier halten. In der Krise selber erinnert man sich nicht an diese Dinge. Wenn die Liste immer griffbereit ist, kann sie als Erinnerungshilfe genutzt werden.

Redaktion: Vielen Dank für das Gespräch und viel Freude beim Einbeziehen des neu Gelernten in eure Arbeit.

T r e f f P u n k t

Dies und Das, für jeden was

Sechs Filme bei Franken TV

Mitte Juni war Dr. Schmincke zur Aufzeichnung der ersten 3 von 6 geplanten Kurzfilmen à 12 Minuten im Sendehaus von Franken-TV. Franken-TV wird ab Juli immer am ersten Donnerstag im Monat einen 12 min. Beitrag zu je einem Krankheitsbild ausstrahlen. Die ersten Aufzeichnungen beschäftigen sich mit den Diagnosen: Polyneuropathie, Colitis ulcerosa und dem ADHS, dem Aufmerksamkeits-

defizitsyndrom. Bei der PNP und Colitis berichten zusätzlich zwei Patienten über ihre Erfahrungen mit der Behandlung in der Klinik am Steigerwald. Nach der Ausstrahlung haben wir die Rechte an den Filmen, sodass wir sie auf unserer homepage platzieren werden und auch die social network-Arbeit auf facebook und you tube, damit unterstützen können.



Bildtafeln von Künstlerin Stefanie von Thun erfreuen sich großer Beliebtheit



Unsere stationären Patienten kennen sie alle, unsere schönen kleinen Bildtafeln, von den Mitarbeitern liebevoll „Kacheln“ genannt, welche die Wand im Panoramazimmer zieren. Vor Jah-

ren hatte die Münchner Künstlerin Stefanie von Thun die Idee, dass jeder stationäre Patient eine Tafel aus dem großen Pool im Panoramazimmer für sich auswählen und an sein Bett hängen kann. Er übernimmt dann quasi die Patenschaft für die Tafel. Diese begleitet ihn während seines Aufenthaltes. Ist sie ans Herz gewachsen, kann sie hinterher für 150,- Euro gekauft werden oder sie findet ihren Weg zurück in das große Ensemble. Viele Patienten verlieben sich in die

kleinen Kunstwerke, sodass unser Bestand zur Neige geht. Da Stefanie von Thun mit der Klinik sehr verbunden ist und sich über die Resonanz freut, hat sie sich bereit erklärt, noch einmal 20 Bildtafeln zu gestalten. Das ist ein sehr aufwändiger, künstlerischer Prozess, da mit vielen Schichten und Materialien wie Metallen, Salzen, Wachsen und Pigmenten gearbeitet wird. Auch unter ambulanten Patienten wird die Nachfrage größer. Wir freuen uns auf die neuen Kunstwerke.

Termine

Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:
Jeweils dienstags
von 14.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
16.07., 27.08., 24.09., 22.10.,
26.11.2013

Dr. Schmincke im Frankenfernsehen Nürnberg

Jeden ersten Donnerstag im Monat
ab 18.45 Uhr und dann stündlich
folgend.

Am folgenden Freitag
14.40 Uhr und 15.30 Uhr
Am folgenden Samstag
14.45 Uhr und 15.45 Uhr

Die ersten drei Themen:
Do 04.07. ADHS
Do 01.08. chron. Darmentzündungen
Do 05.09. Polyneuropathie

Empfang:
über Kabel auf Sendepunkt S09
über Satellit Astra 1M,
19,2 Grad Ost
genaue Daten auf: <http://www.frankenfernsehen.tv/programm/empfang/>

Der Tag der offenen Tür

Erst wieder 2014 zum 90-jährigen
Bestehen der Waldesruh.

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

Lebenspflege

Kurse für alle, z.B.:

- Körpertherapie bei chronischen Erkrankungen
- Bindung versus Autonomie
- Taiji Bailong Ball
- Psychotonik
- Übungen aus der Taijipraxis
- Lebendiges Gehen:
Guolon QiGong
- QiGong Dancing
- HerzQiGong
- Tango Argentino für Anfänger und Übende
- Japanische Kalligraphie und QiGong

Das gesamte Programm finden
Sie unter: www.tcmklinik.de
Fortbildung/Lebenspflege
oder kann angefordert werden bei:

Klinik am Steigerwald,
D. Hofstetter, 97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949-233
fortbildung@tcmklinik.de

Patienteninformationstage Klinik am Steigerwald

Die bisherigen 39 Patienteninfor-
mationstage in der Klinik trafen auf ein großes
Interesse und eine rege Teilnahme. Die
größtenteils ausgebuchten Tage hatten
unter anderem Themen wie Polyneuro-
pathie, chronische Bauchentzündungen,
Fibromyalgie und Rückenschmerzen.

Ablauf der Veranstaltungen

Am Vormittag ab 11.00 Uhr hält Chef-
arzt 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 Mittages-
sen. Um 14.00 Uhr finden zwei Angebote
parallel statt. Im Hauptangebot berichten
ehemalige Patienten über ihren Krank-
heitsverlauf und ihre Behandlungserfah-
rungen in der Klinik. Im Nebenangebot
können interessierte Teilnehmer einen
Körpertherapie- und QiGong-Workshop
besuchen. Um 15.30 Uhr treffen sich
beide Gruppen zur Abschlussrunde. In-

teressierte können nach Ende der Ver-
anstaltung bei einer Führung die Klinik
besichtigen. Die Tagesveranstaltung
kostet incl. Mittagessen 25,- Euro pro
Person und ist auf 50 Teilnehmer be-
grenzt. Wegen der großen Anfrage ist
eine vorherige verbindliche Anmeldung
wichtig.

Polyneuropathie und Restless Legs

am Sa. 28.09.2013
am So. 29.09.2013
am Sa. 26.10.2013
am Sa. 23.11.2013

Chronisch entzündliche Darmkrankheiten CED

am So. 27.10.2013

Burn-out

am So. 24.11.2013

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-207



Chinesische Medizin für die westliche Welt
von Dr. Christian Schmincke

jetzt online beziehbar über unsere homepage
www.tcmklinik.de

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

Fotos
Michael Brehm

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