

### FORSCHUNG FÜR PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL



VISCUM = lateinisch Mistel



In deutscher, englischer, spanischer und türkischer Sprache. Kostenlos anfordern!





### Inhalt

- Anthroposophische Medizin International
- Wahrnehmen und Begegnen
- 20 Anthroposophische Kunsttherapien
- 30 Misteltherapie
- 32 Psychosomatik Psychiatrie
- 34 AnthroMed: Aufgaben, Ziele, Perspektiven
- 38 Menschen brauchen Pflege
- Kinder holen sich, was sie brauchen
- 50 Anthroposophische Medikamente
- 52 Rehabilitation: Neue Kraft schöpfen
- 56 Gesundheit geht durch den Magen
- 58 Werden, Sein, Vergehen
- 64 Anthroposophische Kliniken im Überblick

### ABONNIEREN SIE MEDIZIN INDIVIDUELL

Sie erhalten jährlich drei Ausgaben, davon ein Doppelheft für zur Zeit 10 Euro. www.medizin-individuell.de

Impressum: medizin individuell, Nr. 42/43, Winter 2011/2012 | 12. Jahrgang | ISSN 1439-3220 | Nachdruck und Vervielfältigung von Artikeln (auch auszugsweise) nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber **Herausgeber und Verlag:** Gemeischaftskrankenhaus Herdecke gGmbH, Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke, Telefon (0 23 30) 62-3638, www.gemeinschaftskrankenhaus.de, in Kooperation mit den Gemeinschaftskrankenhäusern Die Filderklinik, Stuttgart, und Havelhöhe, Berlin Redaktion und Text: Dipl.-Biol. Annette Bopp, Hamburg, www.annettebopp.de Redaktionsrat: Annette Bopp, Dr. Christoph Rehm, Carsten Strübbe, Peter Zimmermann (v.i.S.d.P.) Gestaltung: Hilbig Strübbe Partner, Büro für Design und Kommunikation: Annette Czempik, André Rubbert, Carsten Strübbe, www.hilbiq-struebbe-partner.de Titel und Illustrationen: Ari Plikat, www.ariplikat.de Fotonachweis: Seite 4: Stephan Brendgen, www.brendgen-fotodesign.de (4), Maks Richter (1), www.maks-richter.com | Seite 5-6: Stephan Brendgen | Seite 7: Stephan Brendgen, Maks Richter | Seite 8: Charlotte Fischer | Seite 11-13: Annette Bopp | Seite 14: Stephan Brendgen | Seite 17: Stephan Brendgen (2), Maks Richter (1) | Seite 20: Stephan Brendgen | Seite 22-25: Annette Bopp | Seite 26: Maks Richter | Seite 28: Stephan Brendgen | Seite 30: Jürg Buess, Weleda | Seite 34-36: Stephan Brendgen | Seite 39-42: Stephan Brendgen | Seite 44-48: Carsten Strübbe | Seite 49: Stephan Brendgen | Seite 50: Annette Bopp | Seite 51: Wala | Seite 52/53: Carsten Strübbe | Seite 55: Stephan Brendgen | Seite 56-59: Annette Bopp | Seite 60-61: Stephan Brendgen | Seite 62: Maks Richter | Seite 63: Vidarklinik (1), Stephan Brendgen (2) **Produktion:** Knipp Medien und Kommunikation GmbH, www.knipp.de Erscheinungsweise: Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2012 Anzeigen: Bitte fordern Sie unsere Anzeigenpreisliste an Auflage: 50.000 Exemplare

#### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Integrativ, nicht alternativ - so soll in den anthroposophischen Krankenhäusern eine moderne Heilkunst praktiziert werden. Das Beste aus beiden Welten, der naturwissenschaftlich begründeten Medizin und der Komplementärmedizin, zu einem individuellen Therapiekonzept zu integrieren, die Individualität des jeweiligen Patienten ebenso zu berücksichtigen wie die typischen Verläufe bestimmter Krankheiten - das ist der Anspruch. Nicht die bloße Addition verschiedener Methoden ist gemeint, sondern es gilt, aus einem umfassenden Verständnis des Menschen in Gesundheit und Krankheit die angemessenen Therapien auszuwählen und einzusetzen. Wir wissen aus vielen Umfragen, dass viele Patienten sich genau dies wünschen. Und doch muss der Freiraum dafür immer wieder erstritten werden, gegen finanzielle Einschränkungen in der Gesetzlichen Krankenversicherung oder dogmatische Widerstände in einer zu eng verstandenen Wissenschaft.

In dieser Sonderausgabe von medizin individuell wollen wir Ihnen die anthroposophischen Einrichtungen in Europa vorstellen, so wie sie sich heute darstellen - 90 Jahre nach der Gründung der ersten Klinik, dem "Klinisch-therapeutischen Institut", heute Ita-Wegman-Klinik, in Arlesheim (Schweiz). Ob Akutkliniken mit einem regionalen Versorgungsauftrag, Fach- oder Rehakliniken, ob in Deutschland, England, Italien, Schweden oder der Schweiz – sie verstehen sich als therapeutische Gemeinschaften, die den kranken Menschen dabei unterstützen wollen, in der akuten Krise oder der Rekonvaleszenz neben Gesundheit auch neue Qualitäten für die individuelle Biografie zu gewinnen.

Auch die anthroposophischen Kliniken nehmen erfolgreich an den allgemeinen Qualitätsprüfungen für Krankenhäuser teil und machen die Maßstäbe transparent, die sie an eine gute Qualität anlegen. Deshalb haben sie zusätzlich das Anthro-Med-Kliniknetzwerk als Qualitäts-Netzwerk begründet. Dabei geht es um die besondere Qualität als anthroposophisches Krankenhaus. Was diese besondere Qualität im Einzelnen bedeutet - das wollen wir Ihnen in diesem Heft an vielfältigen Beispielen präsentieren.

Peter Piamesma

Peter Zimmermann, Vorstand Förderverein Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

## medizin für den menschen



Kinästhetik hilft in der Krankenpflege, mit wenig Kraftaufwand Patienten zu mobilisieren (oben links). Modernste Mammographie (daneben) ist in der Gynäkologie ein Muss, aber nicht minder wichtig ist das Gespräch mit der Patientin. Auch Heilkräuter gehören zum "Handwerkszeug" in einer anthroposophischen Klinik – für Wickel, Auflagen, Tees, und ebenso der Verband für die verletzte Hand.



Erfahrung, Können und höchste Konzentration auf Seiten des Operateurs sowie eine ausgereifte Mikroskop-Technik sind die Voraussetzungen für eine qualitativ hochwertige Neurochirurgie in einer anthroposophischen Akutklinik.



Oben links: Sorgfältig und liebevoll untersucht der Neonatologe ein Frühgeborenes.

Oben Mitte links: Für einen Wickel muss das Tuch kräftig ausgewrungen werden.

Oben Mitte rechts: Chemotherapie setzen Ärzte bei Krebserkrankungen auch in anthroposophischen Krankenhäusern ein, insbesondere in der Kinder- und Jugendlichenonkologie. Aber sie ergänzen sie mit Heilmitteln aus der Natur und häufig auch mit einer Misteltherapie.

Oben rechts: Kontrolle eines Abstrichs unter dem Mikroskop – zur Diagnostik und oft auch zu Forschungszwecken.

Großes Foto rechts: Ein Kind muss operiert werden. Um die Narkose einzuleiten, hat der Anästhesist ihm eine Maske aufgesetzt. Zur Beruhigung durfte auch der kleine Rabe mit. Am Auge prüft der Arzt, ob das Kind bereits bewusstlos ist.



# integrativ, zeitgemäß, zugewandt





Oben: Viel Licht hat dieses Atelier in einer anthroposophischen Klinik – eine schöne Atmosphäre für die Maltherapie. Links: Mit sanft kreisenden Bewegungen wird der Bauch eingerieben – eine Wohltat, nicht nur bei Bauchweh!



# eine brücke zwischen den kulturen

Anthroposophische Medizin ist mittlerweile in über 60 Ländern rund um den Globus vertreten – von Norwegen bis Südafrika, von Chile bis Neuseeland, von Japan bis Cuba, von Indien bis Peru. Seit 2002 organisiert die Medizinische Sektion an der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach das "International Postgraduate Medical Training" (IPMT), eine Weiterbildung für Ärzte in Anthroposophischer Medizin. Über die aktuellen Aufgaben und Ziele der Medizin im Allgemeinen und der Anthroposophischen Medizin im Besonderen sprach Annette Bopp mit der Leiterin der Medizinischen Sektion, der Kinderärztin Dr. med. Michaela Glöckler.

Nicht um eine Opposition gegen die mit den anerkannten wissenschaftlichen Methoden der Gegenwart arbeitende Medizin handelt es sich. Diese wird von uns in ihren Prinzipien voll anerkannt. Anthroposophie fügt zu der Erkenntnis des physischen Menschen, die allein durch die naturwissenschaftlichen Methoden der Gegenwart gewonnen werden kann, diejenigen vom geistigen Menschen hinzu.

Dr. med. Ita Wegman, Dr. phil. Rudolf Steiner (1925)

### WELCHE AUFGABEN STELLEN SICH HEUTE FÜR DIE MEDIZIN? WORIN LIEGT IHRE ZUKUNFT?

Michaela Glöckler: Wichtig für eine Medizin der Zukunft ist, dass sie der heutigen akademischen Medizin kritisch gegenübersteht. Das heißt, dass sie Medikamente, Operationstechniken, Therapie- und Diagnoseverfahren daraufhin befragt, ob sie im Sinne des Patienten optimal eingesetzt werden. Wir brauchen heute mehr denn je eine Humanmedizin im Wortsinne, eine Medizin für den Menschen.

### WAS MEINEN SIE DAMIT KONKRET?

Glöckler: Lassen Sie mich das an vier Beispielen verdeutlichen:

1. Der Kaiserschnitt: Es gibt Länder, z.B. in Südamerika, in denen die Kaiserschnittrate heute bei 80 Prozent liegt. Auch in Europa sind an manchen Kliniken Sectioraten von 60 Prozent keine Seltenheit mehr. Das ist unnötig und gefährlich – für die Mütter ebenso wie für die Kinder. Studien zeigen, dass die Komplikations- und Sterberate bei Frauen und Kindern bei einem ohne zwingenden medizinischen Grund vorgenommenen Kaiserschnitt größer sind als bei einer normalen Geburt.

2. Die Antbiotika-Gabe in der Kindheit: Ende der 1970er Jahre hätte ich meine Facharztprüfung nicht bestanden, wenn ich im Examen nicht gesagt hätte, dass man jede Mittelohrentzündung selbstverständlich mit Antibiotika zu behandeln hat. Anthroposophische Ärzte hingegen haben grundsätzlich die Ansicht vertreten: Antibiotika sollte man nur dann einsetzen, wenn die körpereigene Abwehr zu schwach ist, um mit einer Krankheit fertigzuwerden, und nicht jedes Mal, wenn man sich eine Infektion eingefangen

hat. Das gilt auch für die Mittelohrentzündung. Erst in den 1990er Jahren jedoch haben Pharmaindustrie und Fachgesellschaften Studien gefördert, die den Nutzen von Antibiotika bei Mittelohrentzündungen untersuchten. Heraus kam: der Nutzen des routinemäßigen Einsatzes von Antibiotika steht in keinem Verhältnis zum Schaden, der damit angerichtet wird. Eine Mittelohrentzündung lässt sich nämlich mit wenigen Ausnahmen auch mit Hausmitteln auskurieren, die routinemäßige Gabe von Antibiotika fördert vor allem die Resistenzentwicklung bei den Bakterien. Das heißt: wenn die Keime eine wirklich gefährliche Infektion im Organismus auslösen, können sie mit diesen Antibiotika nicht mehr bekämpft werden, weil die Bakterien dagegen unempfindlich geworden sind. Je seltener man Antibiotika einsetzt, desto kleiner ist die Gefahr für eine solche Resistenzentwicklung. Heute lauten die Empfehlungen für die Mittelohrentzündung entsprechend: möglichst keine Antibiotika einsetzen.

3. Vitamin D: Nach dem zweiten Weltkrieg hat man Babys und Kleinkindern Vitamin D in sehr hoher Dosierung gegeben, sogenannte Vitamin-D-Stöße, um der Vitaminmangelkrankheit Rachitis vorzubeugen. Der anthroposophische Kinderarzt Wilhelm zur Linden jedoch hat von Anfang an gesagt: wenn überhaupt Vitamin D, dann nur in niedriger, physiologischer Dosierung. Er reiste von Kongress zu Kongress und warnte die Kollegen vor möglichen Schäden und Nebenwirkungen.. Erst als diese offensichtlich wurden, änderte man die Vorgehensweise. Heute gibt man Vitamin D nur noch in kleiner physiologischer Dosis. Anthroposophische Kinderärzte jedoch setzen es nach wie vor nur dann ein, wenn ein Lichtmangel vorliegt oder der Körper selbst nicht genügend Vitamin D bildet.



4. Fiebersenkende Mittel: Man weiß, dass Paracetamol und andere fiebersenkende Mittel ähnlich wie Antibiotika (die auch das Fieber senken) das Immunsystem in seiner Aktivität drosseln. Man sollte deshalb erst einmal die physiologische Fieberreaktion zulassen und unterstützen, und diese Mittel nur dann geben, wenn die körpereigene Selbstregulation das Fieber nicht auf gesunde Weise bewältigen kann. Wir erleben immer wieder, dass Kinder eher einen Rückfall erleiden oder innerhalb kurzer Zeit an der gleichen Infektion erneut erkranken, wenn das Fieber im Rahmen einer Infektionskrankheit unterdrückt wurde. Obwohl man also die immunstimulierende Wirkung des Fiebers kennt und weiß, dass Fieber DIE Waffe des Körpers gegenüber Viruserkrankungen ist, verschreiben viele Kinderärzte zur Sicherheit Paracetamol, kaum dass das Fieber mal auf 39 °C ansteigt.

All das ist in meinen Augen keine menschenfreundliche Medizin.

### WORAUF KOMMT ES VOR ALLEM AN? WOFÜR SETZT SICH DIE ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN EIN?

Glöckler: Die Anthroposophische Medizin kann zu einer menschenfreundlichen Medizin deshalb so viel beitragen, weil sie mit Hilfe ihres Menschenbildes "physiologisch denken" lernt. Das heißt, sie denkt, verfolgt und versteht Gesundheit und Krankheit als Prozess, der auch eine echte Primärprävention zur Verhütung von Krankheiten ermöglicht. Diese Vorbeugung basiert auf Konzepten, die die Gesundheitsquellen des Menschen in den Mittelpunkt stellen und durch Erziehung und Selbsterziehung maßgeblich aktiviert werden können. Anthroposophie und Waldorfpädagogik haben da viel zu bieten.

### DAS IST ABER DOCH SICHER NICHT DAS EINZIGE?

Glöckler: Nein, natürlich nicht! Ein wichtiger Bereich, mit dem wir zur Entwicklung der Medizin der Zukunft beitragen können, ist neben Prävention, medikamentöser Naturmedizin, äußeren Anwendungen und künstlerischen Therapien auch die Biographiearbeit. Denn jedes Lebensalter hat ja seine typischen Krisen, und wenn ich mit diesen

Anthroposophische Medizin, Heil- und Waldorfpädagogik haben auch in anderen Kulturen eine wichtige Funktion: In Nepal zum Beispiel finden Leprakranke und Menschen mit Behinderungen Schutz und Hilfe bei der Shanti-Leprahilfe in Kathmandu (www.shanti-leprahilfe.de). Normalerweise werden sie aus der Gesellschaft ausgestoßen, müssen betteln gehen oder landen schon als Babys auf der Müllhalde. Bei Shanti bekommen sie Medizin, ein Dach über dem Kopf und vor allem ihre Würde zurück, indem sie ihre Talente entfalten können. Die 28-jährige Varanasi (Foto links mit Tochter Lakshmi) ist infolge einer Kinderlähmung querschnittgelähmt und arbeitet in der Waldorkinderkrippe mit. Die farbenfrohen Fische-Bilder enteines autistischen Mannes.

Gesetzmäßigkeiten gut auskenne, kann ich Krankheiten, BESTEHT DARIN AUCH EIN SCHUTZ die sich mit solchen Krisen gern verbinden, besser ver- VOR DEPRESSIONEN? stehen und behandeln.

#### GIBT ES DAFÜR EIN BEISPIEL?

Glöckler: Ja. Ich bin neulich mit einem über fünfzigjährigen Rheuma-Patienten ins Gespräch gekommen. Er wollte wissen, was er selbst zu seiner Heilung beitragen kann und warum gerade er an Rheuma erkrankt ist. Er wird mit seinen Lebensproblemen gut fertig, kennt seine Kraftquellen, hat keine erbliche Belastung, lebt in einer glücklichen Partnerschaft und arbeitet in einem kreativen Beruf. Warum also bekommt ausgerechnet er Rheuma? Ich habe ihn dann gezielt gefragt: "Wie sind Sie in der Grundschule mit Ihren Lehrern zurechtgekommen?" Da war er sehr verblüfft und sagte, die Schulzeit sei für ihn so schrecklich gewesen, dass er mit 16 Jahren von der Schule abgegangen sei, obwohl er sehr gerne Abitur gemacht hätte. Aber er wollte nur noch weg und in die Welt, um sich aus diesen für ihn so traumatischen Zusammenhängen zu befreien.

Bisher hatte ihn noch kein Arzt - und er war bei vielen gewesen! - nach dieser Lebensphase gefragt. Es war ihm gar nicht klar, dass diese Erlebnisse nach so langer Zeit noch Einfluss auf seine Gesundheit haben könnten. Für mich war die Frage sehr naheliegend, da Rudolf Steiner in seinen pädagogischen Vorträgen ausführt, dass Kinder eine Disposition für Rheuma und auch für koronare Herzkrankheit mit ins Leben nehmen, wenn sie während der Schulzeit unter einem cholerisch-aggressiven Lehrer zu leiden haben. Das ist natürlich nur ein Baustein für die Entstehung dieser Krankheit, aber doch ein wesentlicher. Entsprechend gibt es viele andere Korrelationen zwischen Lebensphasen und Krankheitsbildern.

### FÜR WIE WICHTIG ERACHTEN SIE DIE EIGEN-INITIATIVE DER PATIENTEN? SIND DIE MENSCHEN DA HEUTE MEHR GEFORDERT ALS FRÜHER?

Glöckler: Ich glaube schon. Wir sind heute vielen niedrigschwelligen, aber langfristig sehr stark wirkenden Einflüssen ausgesetzt, die unsere Gesundheit ständig bedrohen. Denken Sie nur an Lärm, Hektik, Stress. Gesundheitsbewusst zu leben und dem Leben Ziel, Richtung und Sinn zu geben, aber auch einen Weg zu gehen, der für einen selbst und das soziale Umfeld ein inspirierender ist - das ist gesund.

Viele Krankheiten haben ihre Ursache darin, dass die sogenannte Work-Life-Balance nicht stimmt, dass also der Mensch mit seinem beruflichen und privaten bzw. sozialen Leben nicht zufrieden ist. Es ist für die Gesundheit sehr zuträglich, wenn ein Mensch alles, was ihm im Leben begegnet, so nehmen kann, dass er daran wächst. Dafür braucht es die Einstellung, dass sich der Mensch Zeit seines Lebens immer in Entwicklung befindet. Das hört ja nie auf! Und dass man alles, was einem im Leben begegnet, für diese Entwicklung nutzen kann. Das ist nicht leicht, aber wenn man so auf das eigene Leben schaut, wird man auch mit schwierigen und schmerzlichen Ereignissen eher Frieden schließen können und nicht verbittern oder verzweifeln.

Glöckler: Auf jeden Fall! Heute ist laut Statistik jeder dritte Europäer depressiv bzw. leidet an einer mehr oder weniger gut kompensierten Depression. Woher kommt das? Meiner Erfahrung nach sind genetische Ursachen nur sehr selten dafür ausschlaggebend. Die meisten Depressionen sind eine Reaktion auf die Umwelt, das Milieu, oder sie entstehen aus Beziehungskrisen. Gegenwärtig sind jedoch viele Menschen in der Situation, dass sie aufgrund des Weltgeschehens am Sinn des Lebens zu zweifeln beginnen. Denken Sie nur an Finanzkrisen, Korruptionsskandale, Kriege, Terroranschläge.

Man kann solche Entwicklungen aber auch aus einem anderen Blickwinkel sehen: als Krisen, an denen die Menschheit als ganzes aufwachen kann. Wo alle gemeinsam anpacken müssen, damit sich etwas ändert. Das gilt auch für uns Ärzte. Wir müssen als Ärzte den Menschen eine entwicklungsorientierte Weltsicht vermitteln und die Möglichkeit geben, kreative Verarbeitungsmöglichkeiten zu finden. Wir haben die Aufgabe, deutlicher als bisher darauf hinzuweisen, was Menschen heute kränkt und was sie gesund macht. Wir müssen mutiger werden und uns auch im politischen Leben merklicher engagieren.

### WELCHE ROLLE SPIELT IN DIESEM ZUSAMMENHANG DIE SPIRITUALITÄT?

Glöckler: Eine große! Wenn man die spirituelle Dimension in die Therapie einer schweren Krankheit nicht einbezieht, können bestimmte Wunden nicht heilen. Denn viele Menschen kranken daran, dass sie mit dem materialistischen Menschenbild nicht zurechtkommen. Andererseits lehnen sie jede Art von Religion ab, sie wollen über sich keine Autorität, und oft ist ihnen alles Spirituelle oder Mystische unheimlich. Da wird eine große Angst vor dem Geistigen spürbar. Diese Angst kann man mildern oder nehmen, indem man das Bewusstsein des Menschen dort anspricht. wo es sich unmittelbar an die in jedem vorhandene spirituelle Qualität anschließen kann.

### WIE SIEHT DAS AUS? UM WELCHE GESICHTSPUNKTE GEHT ES DA?

Glöckler: Um das Denken zum Beispiel. Denken und Wahrnehmung kann man ohne jedes Gespenstische um eine spirituelle Dimension erweitern, indem man sein eigenes Denken wahrnehmen lernt, also die eigene übersinnliche Kompetenz, die uns ja normalerweise nicht bewusst ist.

Ich spreche die Menschen dann zum Beispiel auf Ideale an: Liebe, Wahrheit, Vertrauen. Dazu hat jeder Zugang. Dann heißt es oft: Das sind ja nur Werte, wo ist da die Spiritualität? Dann frage ich zurück: Wieso kann ein Wert Kraft geben, einen beschützen und durchs Leben tragen? Woher kommt diese Kraft? Und warum steckt sie nicht in irgendeinem anderen Gedanken? So kommt man ins Gespräch. Und dann können wir darüber sprechen, inwiefern das Denken selbst bereits die Spiritualität im Menschen ist, dass wir heute aber über das Denken nicht in dieser Weise nachdenken

und deshalb diese Kraft nicht kennen – sie ist den gewöhnlichen Sinneswahrnehmungen ja verborgen. Sie ist wie eine schlafende Jungfrau, die man wachküssen muss! Auf das Denken bezogen heißt das: Fragen stellen – an sich selbst und andere. Über diese Fragen und Antworten, die neue Verständnisdimensionen eröffnen können, ist man dann bereits mittendrin in der spirituellen Erfahrung und erlebt das Erhellende und Aufbauende des geistigen Lebens.

### WARUM GEHEN SIE MIT DER ANTHROPOSOPHISCHEN MEDIZIN IN ANDERE LÄNDER, SIE IST JA EUROPÄISCHEN URSPRUNGS?

*Glöckler*: Vorweg, damit wir uns nicht missverstehen: Nichts liegt mir ferner als zu missionieren! Ich komme auch gar nicht in die Gefahr, missionarisch zu werden, weil die Anthroposophie keine Mission hat. Sie ist ein Hilfsinstrument, damit jeder seine eigene Mission finden kann. Das geht in jeder Umgebung und in jedem geistigen Umfeld.

Als wir unsere Ausbildungsarbeit zum Beispiel in Indien begonnen haben, hatte ich erhebliche Zweifel, ob wir im Lande der jahrtausendealten ayurvedischen Medizin und der vielen spirituellen Systeme überhaupt dazu beitragen können, etwas Neues anzustoßen. Und dann stand am Ende der ersten Konferenz für Ärzte, Lehrer und Heilpädagogen ein indischer Arzt auf und sagte: "An den ersten beiden Tagen dachte ich oft: Was soll ich hier? Die sagen mir doch eigentlich nichts Neues. Aber dann habe ich gemerkt: es gibt etwas, was wir von der Anthroposophischen Medizin und Waldorfpädagogik lernen können: das Umsetzen spiritueller Erfahrung in konkrete äußere Maßnahmen und strategische Konzepte. Weil Ihr die spirituelle Erfahrung konkret ins Denken bringt, könnt Ihr sie auch im realen Leben viel unmittelbarer handhaben und in Zusammenhang bringen mit den heutigen naturwissenschaftlichen Konzepten. Das ist Zukunft." Dadurch habe ich verstanden, dass wir mit dieser Arbeit durchaus auf dem richtigen Weg sind.

### AYURVEDA UND TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN SIND JA GANZ EIGENE SYSTEME MIT SPIRITUELLEN WURZELN. WO GIBT ES DA BERÜHRUNGSPUNKTE?

*Glöckler*: Überall! Es gibt für jeden Begriff in der Anthroposophie den passenden Begriff im Sanskrit! Ayurveda entspricht in vielerlei Hinsicht 1:1 der Anthroposophischen Medizin, nur eben ohne die Grundlage der naturwissenschaftlichen Erkenntnisse und exakten Denkweise. Das ganze schwebt auf einer höheren, bildlich-philosophisch-komplexen Ebene, jenseits konkreter, mit der Sinneserfahrung kongruenter Vorstellung.

Erst hier in Indien wurde mir bewusst, auf welch umfassende Art und Weise die Anthroposophische Medizin eine Brücke schlagen kann zwischen Naturwissenschaft und spirituellen Systemen. Weil sie das Denken als spirituelles Erfahrungsfeld kultiviert, kann sie sich jedem kulturellem Zusammenhang auf der ganzen Welt anpassen. Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin können das so nicht, sie werden meist zusätzlich eingesetzt, ergänzend zur Schulmedizin, aber nicht als integraler Bestandteil des Therapiekonzepts. Die Anthroposophische Medizin kann hingegen das eine mit dem anderen verbinden, weil sie mit ihrem Bild vom Menschen ein differenziertes Erklärungsmodell hat, das sowohl die naturwissenschaftlichen Fakten in ihrer spirituellen Bedeutung beleuchten wie auch umgekehrt aufzeigen kann, wie sich die geistige Aktivität im Körper betätigt und dort "Fakten" schafft.

### WELCHES BILD VOM MENSCHEN MEINEN SIE?

*Glöckler*: Der Mensch mit seinen vier "systemischen Gesetzlichkeiten bzw. Gesetzeszusammenhängen", die Rudolf Steiner auch "Wesensglieder" nannte: der Körper als physischer Organismus, der Lebenskräfte-Organismus oder Ätherleib, der Seelenorganismus oder Astralleib und die Ich-Organisation, die den Menschen von allen anderen Lebewesen unterscheidet.

Die Schulmedizin schaut vor allem auf den physischen Leib, die Anthroposophische Medizin bezieht alle vier Ausdrucksformen des Menschen – Leib, Leben, Seele und Geist – bei Diagnostik und Therapie mit ein – das ist der große Unterschied, und deshalb fühlen sich die Menschen davon auch so umfassend angesprochen und verstanden. Anthroposophische Medizin erweitert die Schulmedizin um diese anderen Aspekte und Ausdrucksformen und sie integriert sie in ein kohärentes medizinisches System. Deshalb ist sie so zeitgemäß und modern!

Christentum – hier symbolisiert durch ein Madonnenbild – und Buddhismus – hier die Hand des Buddha als Türgriff zum Schutz des Hauses – haben viel gemeinsam. Anthroposophie vermag eine Brücke zu bilden zwischen diesen großen Kulturen.









"Eine AnthroMed-zertifizierte
Einrichtung schafft Räume, Orte,
Momente, Begegnungen, in denen
der Patient erlebt, wahrgenommen zu werden. Wahrnehmung
ist für eine AnthroMed-Einrichtung die Grundlage für das
Entstehen einer individuellen
therapeutischen Intuition.
Begegnung bedeutet, sich auf
Beziehung einlassen zu können
und Medizin in der Begegnung
mit dem Patienten als BeziehungsDienstleistung zu verstehen."

Frau zum Einkaufen in die Stadt gefahren. Beim Bäcker wurde mir plötzlich schwindelig und ich fiel für kurze Zeit in Ohnmacht. Die Bäckersfrau half mir auf einen Stuhl, und nach wenigen Minuten fühlte ich mich wieder besser. Aber sie sagte: "Bleiben Sie sitzen, ich habe schon den Rettungswagen gerufen." Das war mir gar nicht recht, ich mag es nicht, wenn man so viel Aufhebens um mich macht. Ich fühlte mich zwar schlapp, aber nicht todkrank. Der Notarzt untersuchte mich und bestand darauf, mich mit Verdacht auf Herzinfarkt ins nächste Krankenhaus zu bringen, "sicher ist sicher", meinte er nur. Meine Frau kam mit unserem Wagen hinterher.

Auf der Fahrt in die Klinik merkte ich, dass mein linkes Bein taub wurde. Das teilte ich dem aufnehmenden Arzt im Krankenhaus mit. "Oh", sagte er nur, "dann messen wir mal schnell an beiden Seiten den Blutdruck." Und tatsächlich ergab sich dabei eine große Differenz. Keine Ahnung, was das zu bedeuten hatte. Aber plötzlich wurden sie um mich herum alle ziemlich hektisch. Ich wurde zur Computer-Tomographie gebracht, und dann hieß es nur noch: "Sie müssen sofort operiert werden, mit Ihrer Aorta stimmt etwas nicht, die Gefäßchirurgen sind schon alarmiert." Heute weiß ich, wie man so etwas auf medizinisch nennt: "Aortendissektion".

Wie dramatisch das ganze war, wurde mir erst viel später klar. Damals wusste ich nur: es besteht akute Lebensgefahr. Aber ich spürte auch: ich kann mich denjenigen, die sich um mich kümmern, getrost überlassen. Ich geriet nicht in Panik und war auch nicht verzweifelt. Vielmehr war ich auf eigenartige Weise sehr gelassen. Die Klinik war bekannt für ihre guten Chirurgen, die Diagnose war schnell gestellt worden, ich selbst konnte nichts tun als mich anvertrauen. Es ging dann alles sehr schnell, ich musste noch unterschreiben, dass ich mit der OP einverstanden bin, und dann gaben sie mir auch schon das Narkosemittel.

Das erste, was ich wahrnahm, als ich wieder zu mir kam, war, dass die Beatmungsschläuche gezogen wurden. Ein kurzer Moment von Erstickungsangst – aber ich wusste sofort: diversen Schläuchen bestückt. Die Operation war gut ver- mühsamer Weg zurück ins Leben.

laufen. Die Ärzte hatten ein etwa zehn Zentimeter langes Stück der Aorta durch eine künstliche Ader ersetzt, die inneren Organe und das Gehirn hatten keinen Schaden genommen. Ich hatte noch mal Glück gehabt.

Es war ein sonniger Samstag im Juli, ich war mit meiner Sofort wurde ich wieder gefordert: Ich musste mich aufsetzen und sogar mit Hilfe des Pflegers aufstehen und zu einem Waschbecken gehen. Dort drückte mir der Pfleger einen elektrischen Rasierapparat in die Hand. Ich sollte mich selbst rasieren und die Zähne putzen... Ich weiß nicht mehr, wie ich zu diesem Waschbecken gekommen bin, es muss ziemlich abenteuerlich ausgesehen haben. Aber ich habe es geschafft, auch die Körperpflege und den Rückweg ins Bett.

> Die Schmerzen hielten sich in Grenzen - man hat mir damals sicher sehr starke Schmerzmittel gegeben. Aber es fiel mir schwer, auf dem Rücken zu liegen, die ganze Brustwirbelsäule am oberen Rücken tat mir weh. Der Pfleger hat mich immer wieder mit Franzbranntwein eingerieben – das war sehr wohltuend.

> Dann kam meine Frau mit unserem Sohn und unserer Tochter. Als sie von dem Zwischenfall erfuhren, hatten sie sich sofort ins Flugzeug gesetzt, der eine kam aus London, die andere aus Mailand – sie sind beide viel unterwegs. Das war ein sehr bewegender Moment, aber auch ein sehr eigenartiges Gefühl für mich, denn ich habe mich selbst völlig anders wahrgenommen als vor diesem Ereignis. Ich fühlte mich wie ausgesetzt, als sei ich noch nicht wieder ganz ich selbst. Ich war in höchstem Maße sensibel, ganz nah am Wasser gebaut. Mein Gefühl für den eigenen Körper war durch die Schmerzmittel gedämpft, ich bekam gar nicht so richtig mit, was da alles los war. Aber meine seelische Empfindsamkeit war auf ein Höchstmaß gesteigert. Das ist noch lange so geblieben.

> Viele Menschen sagten mir später, dass ich offenbar einen guten Schutzengel gehabt hätte. Aber wie arbeitet so ein Schutzengel eigentlich? Was macht er, damit man am Leben bleibt? Meine Antwort darauf lautet: Er sorgt dafür, dass alle Menschen, die in einer lebensbedrohlichen Situation mit einem zu tun haben, im richtigen Moment die richtigen Entscheidungen treffen und das Richtige tun. So war es bei mir.

Weil die Ärzte zufrieden waren mit meinem Zustand und die Werte von Blutdruck, Herzschlag, Sauerstoffsättigung usw. in Ordnung waren, kam ich schon nach zwei Tagen auf ich lebe noch. Am ganzen Körper war ich verkabelt und mit die Normalstation. Und dort begann dann ein langer und

> Wohl kaum ein Fachgebiet in der Medizin ist so stark technik-dominiert wie Kardiologie und Herzchirurgie. Herzkatheter, Stent-Einlage, Bypass-, Herzklappen- und Gefäßchirurgie sind lebensrettende Maßnahmen, auf die niemand mehr verzichten möchte. Und doch reichen sie nicht aus, wenn es ums Gesundwerden oder um Heilung geht. Denn gerade Herz-Kreislauf-Erkrankungen erschüttern den Menschen oft in den Grundfesten seines Lebens. Was es bedeutet, bei einer lebensbedrohlichen Krankheit in seiner individuellen Befindlichkeit wahrgenommen zu werden, und wie wichtig eine wahrhaft zwischenmenschliche Begegnung im Krankenhaus ist, schildert hier ein 61 jähriger Geschäftsmann.

### KÖRPERLICH GUT VERSORGT, SEELISCH SO SCHUTZLOS

Am meisten zu schaffen machte mir, dass ich nicht richtig schlafen und nicht gut atmen Alltag auf der Notaufkonnte. Die Rückenschmerzen waren immer noch heftig, umso mehr, als die starken Schmerz- nahme einer anthropomittel langsam herunterdosiert wurden. Auch konnte ich nur flach atmen. Immer wenn ich sophischen Akutklinik: nicht auf Brusthöhe Halt machen, sondern tiefer ein- und ausatmen wollte, tat es sehr weh. Mit Blaulicht wird der In Kombination mit den Rückenschmerzen führte das dazu, das ich nur sehr oberflächlich Patient im Rettungsschlafen konnte und nachts häufig aufwachte. Was macht man dann? Musik hören oder lesen. wagen eingeliefert, der Aber beides ging nicht. Ich habe es einfach nicht ertragen – seelisch. Musik von Mozart, Schubert und Bach, die ich immer sehr geliebt hatte, war für mich plötzlich völlig unerträglich und der lebensrettende geworden. Die schönste Musik konnte ich nicht mehr aushalten. Sie hat mich innerlich so sehr bewegt, dass sofort alle Überwachungsgeräte Alarm schlugen: Der Blutdruck schoss hoch, das Herz schlug schneller, ich wurde atemlos – und das sollte natürlich tunlichst vermieden werden. Das einzige, was ich hören konnte, war Händels "Messias". Und genauso war es mit Büchern: Ich konnte keinen Roman lesen, keine Literatur, die mich innerlich bewegte. Das einzige, was ich vertrug, waren Märchen und die biographischen Tagebuchskizzen von Dag Hammarskjöld, "Zeichen am Weg". Das sind fast meditativ ruhig geschriebene Gedankensplitter.

An diesem Erlebnis wurde mir klar, wie viel Musik mit dem Herzen und dem Empfinden zu tun hat. Und wie stark ihre körperlichen Auswirkungen sein können, vor allem, wenn man so offen und schutzlos ist wie nach einer so großen Operation. Jede Emotion wirkt sich sofort körperlich aus. Wir nehmen das normalerweise nur nicht so stark wahr.

Diesem Gefühl, seelisch schutzlos ausgesetzt zu sein, stand der normale Klinikalltag natürlich entgegen. Vor allem bei der Visite. Die entsprach dem gängigen Bild: der Professor rauschte herein mit einem ganzen Rattenschwanz an Weißkitteln: Oberärzte, Assistenzärzte, Studenten, Pflegende, Auszubildene, Zivis. Der Oberarzt stand am Fußende meines Bettes und referierte meinen Zustand in der dritten Person Singular. Weil meine Werte immer gut waren, nickte man mir nur kurz zu und entschwand zum nächsten Patienten. Keiner fragte mich, wie ich das ganze empfand. Wenn ich etwas wissen wollte, musste ich mich schon stundenlang vorher darauf vorbereiten und einen guten Zeitpunkt abpassen, um dem Oberarzt ins Wort zu fallen oder meinen Mund aufzumachen, bevor die Meute wieder weg war. Das war sehr anstrengend. Im entscheidenden Moment fehlte mir oft die Kraft, mich bemerkbar zu machen. Es ging nur, wenn ich laut gesagt habe: Hallo, hier bin ich, und ich habe diese oder jene Frage! Wenn die Werte in Ordnung waren und alles verlief wie erwartet, war ich nur eine Akte mit Zahlen und Notizen. Es ist nicht so, dass sich keiner Mühe gegeben hätte, aber es wurde nichts thematisiert, wenn ich nicht selbst fragte. Alles, was Zeit kosten könnte, wurde vermieden. Deshalb habe ich mir auch nur selten Gehör verschafft. Ich habe mich in dieser für mich existenziell ziemlich einmaligen Situation nicht wirklich wahrgenommen gefühlt.

Rein formal konnte ich nicht klagen: fachlich war alles OK und gut, personell war die Station gut besetzt, und die Pflegenden gaben sich wirklich Mühe. Sie arbeiteten engagiert und sorgfältig, aber keiner fragte: "Wie geht es Ihnen? Wie fühlen Sie sich?" Sie machten ihre Arbeit, und die machten sie qualifiziert und gut. Aber es fehlte die seelische Seite, das Menschliche. Es gab eine große Diskrepanz zwischen dem Körperlichen und dem Seelischen. Für mich war das so spürbar, weil ich seelisch eben so ungeheuer sensibel war. Ein Beispiel: Ich musste Atemübungen machen, damit ich keine Lungenentzundung bekam. Dafür gab mir der Pfleger einen kleinen Apparat, in dem ich ein Bällchen anpusten musste. Mit Brustatmung allein habe ich das ganz gut geschafft, was schwer fiel, war die Bauch- und Flankenatmung. Ich weiß, was das ist, weil ich früher Saxophon gespielt habe. Für den Pfleger war es eher ein Fremdwort. Ich habe auch viel gefroren in dieser Zeit - offenbar hat der Eingriff meinen gesamten Wärmeorganismus durcheinander gebracht. Ich hatte oft kalte Füße, und mir wurde erstmals bewusst, wie wichtig warme Füße für einen guten Schlaf sind.

In dieser normalen Krankenhaussituation kann man nicht gesund werden. Es herrscht so viel Unruhe – ich lag in einem Dreibettzimmer, das war eine reine Durchgangsschleuse. Jeden Tag um 16 Uhr kamen zwei neue Patienten, die für einen Eingriff am Folgetag vorbereitet wurden, morgens wurden sie abgeholt zur Operation. Diese Neuen bekommen Besuch, der Fernseher läuft, die Pflege bringt das Essen, ständig ist etwas los. Und alles geht hopp-hopp. Wenn zum Beispiel der Narkosearzt da war, um die Fragen für die Operation am Folgetag zu besprechen, fragten mich meine Mitpatienten jedesmal, wenn der Arzt wieder draußen war: "Was hat er gesagt? Wie geht das?" Sie hatten so gut wie nichts verstanden oder behalten von dem, was der Arzt erklärt hatte.

OP ist schon vorbereitet, Eingriff kann beginnen.







#### WAHRGENOMMEN WERDEN UND BEGEGNUNG ERMÖGLICHEN

Nach zehn Tagen ließ ich mich auf Empfehlung eines befreundeten Arztes in eine AnthroMedzertifizierte Einrichtung verlegen. Dort erst bin ich richtig zur Ruhe gekommen. Drei Wochen lang haben die Ärzte sehr genau überwacht, ob die weitere Heilung komplikationslos verlief. Ich brauchte sehr lange, bis ich wieder auf die Beine kam und in der Lage war, eine Reha anzutreten. Die aus meinem Erleben zentralen Probleme waren weiterhin: Schlaf, Atmung, Wärme.

Aber in diesem Haus gab es ein anderes Instrumentarium, um meine Schwachstellen zu behandeln. Als erstes bekam ich eine Spezialmatratze für den wehen Rücken. Das half schon ein bisschen. Vor allem aber kam eine hochqualifizierte Physiotherapeutin zu mir. Sie erspürte mit den Fingerspitzen, wo Gelenke, Muskeln, Bänder nicht am richtigen Ort waren und die Atmung erschwerten. An diesen Stellen hat sie mit den Fingern vibriert, um die Strukturen zu ordnen, kombiniert mit aktiven Atemübungen. Immer wieder fragte sie, wie sich das für mich anfühlt, was ich spüre, was sich verändert. In dieser therapeutischen Situation konnte ich tiefer atmen als sonst, und die Zeitspannen dafür verlängerten sich nach und nach immer mehr. Einiges konnte ich schließlich auch selbst umsetzen, sodass sich die Atmung allmählich immer weiter verbesserte. Ich habe mich erstmals wahrgenommen gefühlt als Experte der eigenen Krankheit und des eigenen Atems, und ich hatte eine Expertin zur Seite, deren Hände mir alles noch weiter erleichterten.

Die Physiotherapeutin erklärte mir auch, warum mein Rücken noch so weh tat: Bei der Operation war mein Brustbein durchtrennt und der ganze Brustkorb aufgedehnt worden, damit die Ärzte die Hauptschlagader in der Nähe des Herzens freilegen und ersetzen konnten. Dabei waren die Rippenansätze an der Wirbelsäule stark gedehnt worden und mussten sich erst wieder richtig in den Gelenken einfinden – das dauert, und das tut weh, vor allem im Liegen.

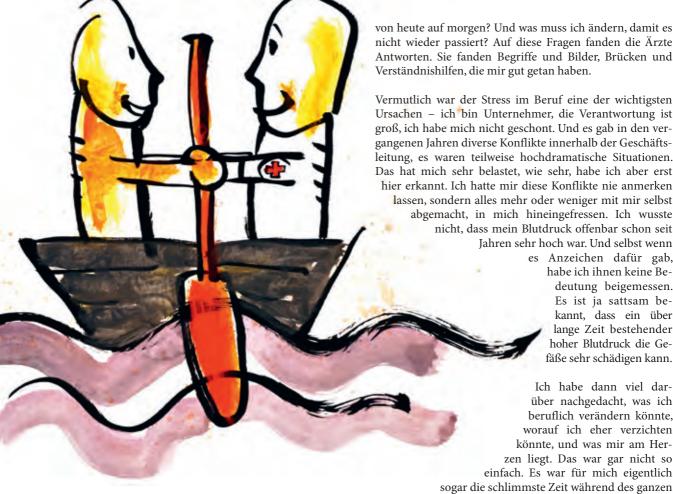
Die ärztliche Visite war völlig anders als im vorigen Krankenhaus: Die Ärzte haben mich nach meinem Befinden gefragt, und vor allem haben sie mir zugehört. Sie haben sich nicht nur für die Werte in meiner Krankenakte interessiert, sondern auch dafür, wie ich mich selbst wahrnahm, wie es mir ging. Was ich ihnen erzählte, wirkte sich dann auch unmittelbar auf die therapeutischen Maßnahmen aus.

Damit ich besser schlafen konnte, bekam ich einen Kräuter-Schlaftee mit Honig, und abends eine Einreibung mit Lavendelöl für die Füße, über die anschließend Wollsocken gezogen wurden. Ganz simple, aber höchst effektive Maßnahmen! Die Einreibung dauerte nur fünf Minuten, aber ich hatte das Gefühl, dass die Person, die das machte, in dieser Zeit ganz für mich da war. Ich fühlte mich wahrgenommen in meinem Bedürfnis nach Wärme in jeder Form. Und es war eine ganz große Hilfe, gut einschlafen zu können.

Rhythmische Massagen haben meinen ganzen Organismus bewegt und tiefgreifend durchwärmt. Vor allem haben sie aber dazu beigetragen, dass ich mich in meinem Leib wieder wohlfühlen konnte. Ich bin dadurch ganz zu mir zurückgekehrt.

Außerdem bekam ich Heileurythmie – zuerst nur im Sitzen, weil ich für alles andere zu schwach war. Dabei ging es vor allem darum, den Atem strömen zu lassen. Es gibt ja dieses wunderbare Gedicht von Goethe:

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt; So wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.



Nach diesem Gedicht haben wir geübt. Und wir haben mit Kupferkugeln gearbeitet - damit die Wärme in Händen und Fingern angeregt wird.

Und doch war auch die Technik da: Ultraschall, Magnet-Resonanz- und Computer-Tomographie – alles stand zur Verfügung, wenn es diagnostisch gebraucht wurde. Ich wurde behandelt wie ein rohes Ei, weil natürlich jederzeit die Gefahr bestand, dass die Aorta noch einmal aufreißt.

Der Unterschied zwischen dem Krankenhaus, in dem ich operiert worden bin, und der AnthroMed-Einrichtung wurde mir noch deutlicher, als ich zur Nachkontrolle in beiden Häusern war. Als ich in der ersten Klinik fragte: "Was muss ich künftig beachten? Kann ich in die Sauna? Kann ich schwimmen oder joggen?", hieß es: "Ja, das können Sie, alle Werte sind gut. Sie können in Ihr gewohntes Leben zurückkehren." Für diese Ärzte war die Reparatur abgeschlossen, der "Wagen" lief wieder, also ab damit in den Verkehr. Das wollte ich aber gerade nicht - denn mein bisheriger Lebensstil musste doch dazu beigetragen haben, dass ich krank geworden war. Was also sollte ich ändern?

In der AnthroMed-Einrichtung haben sich die Ärzte mehrmals Zeit genommen für intensive Gespräche über das, was mit mir passiert war und warum. Ich bin sportlich, ich laufe viel, ich habe nie geraucht, ich bin nicht übergewichtig, ich esse gesund, ich trinke in Maßen - hin und wieder ein Glas Rotwein, nicht viel. Wieso also hat es gerade mich so erwischt? Wie kam es überhaupt dazu? Entsteht so etwas

abgemacht, in mich hineingefressen. Ich wusste nicht, dass mein Blutdruck offenbar schon seit

> habe ich ihnen keine Bedeutung beigemessen. Es ist ja sattsam bekannt, dass ein über lange Zeit bestehender hoher Blutdruck die Gefäße sehr schädigen kann.

Ich habe dann viel darüber nachgedacht, was ich beruflich verändern könnte, worauf ich eher verzichten könnte, und was mir am Her-

Krankseins. Denn körperlich war ich schon wieder einigermaßen stabil, aber seelisch immer noch sehr verwundbar. Sobald ich daran dachte, wie es wohl sein würde, wieder in die Firma zurückzukehren, bekam ich Herzrasen. Erst nach fünf Monaten war ich auch innerlich wieder so im Lot, dass ich solche Gedanken näher an mich heranlassen konnte.

Zusammen mit den Abteilungsleitern meiner Firma habe ich dann für meine weitere Mitarbeit eine gute Lösung gefunden. Viele Aufgaben konnte ich delegieren, und ich habe mein Zeitmanagement erheblich umstrukturiert. Ich verlasse konsequent am späten Nachmittag das Büro und arbeite nicht mehr bis in die Nacht hinein. Dafür musste ich lernen, anderen Menschen mehr zu vertrauen. Früher dachte ich, wenn ich es nicht selbst mache, geht alles schief. Das ist natürlich Blödsinn, aber manchmal dauert es wohl, bis man das begreift. Seit ich mehr Vertrauen aufbringen kann, hat sich auch das Klima innerhalb der Firma sehr zum Guten verändert. Das wirkt sich unmittelbar auf mein Befinden aus – seelisch wie körperlich.

Machtsituationen gehe ich jetzt konsequent aus dem Weg. Und wenn ich merke, dass der Blutdruck steigt - mittlerweile kann ich das spüren! -, unterbreche ich eine Sitzung, gehe für einen Moment an die frische Luft, mache eine Meditationsübung, und horche in mich hinein, was jetzt richtig sein könnte. Meistens ändert sich danach die Atmosphäre so, dass wir eine gute Lösung für das Problem finden. In diesem Sinne hat mir dieser lebensbedrohliche Zwischenfall zu einem besseren und zufriedeneren Leben verholfen.





"In AnthroMed-zertifizierten Einrichtungen werden die heilenden Kräfte, die der Körper und die Psyche des Patienten selbst aufrufen kann, unterstützt. Dabei wird davon ausgegangen, dass bei diesen Prozessen der Rhythmus eine maßgebliche Rolle spielt, was bei den Therapien mit beachtet wird.

Alle Therapie in AnthroMed-Einrichtungen ist auf eine individuelle
Weiterentwicklung ausgerichtet.
Dabei erfährt die Medizin in der
Akzeptanz des Schicksalsgedankens eine spirituelle Dimension."



Plastizioren

## sich wieder aktiv gestaltend erleben

In einer Krankheit, wenn sich der Mensch besonders hilflos fühlt, schafft eine Kunsttherapie wie das Plastizieren eine Möglichkeit, dass er sich wieder als schöpferische Individualität erleben kann, als aktiv gestaltend. Dadurch kann er sich ein Stück weit von dem distanzieren, was von außen mit Diagnose und Therapie auf ihn eingestürmt ist.

Im Bearbeiten von Ton, Stein, Holz oder Wachs erlebt der Patient, dass er einen ganz eigenen Eindruck hinterlassen kann, etwas Inneres wird durch diesen schöpferischen Prozess sichtbar. Daraus entsteht ein Ziel, das sich im Plastizieren verwandelt. Verhärtetes kann sich lösen, Strukturloses wird geformt. Das wirkt über das Seelische bis ins Körperliche hinein.

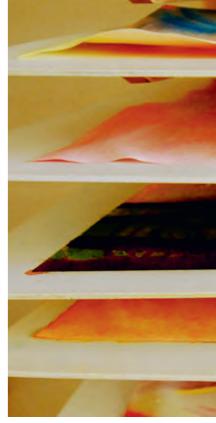
Ton ist für dieses schöpferische Gestalten besonders geeignet, weil er direkt mit den Händen bearbeitet wird. Seine erdig-feuchte Konsistenz, die schlammig, geschmeidig oder halbtrocken sein kann, erfordert eigene, unmittelbare Formkräfte. Der Ton wird mit der Hand gegriffen, mit Handballen und -kante, Daumen und Fingern rhythmisch gedrückt, gequetscht, gestrichen oder geschoben. Das erfordert Ruhe und Konzentration, es durchwärmt, erdet und zentriert. Denn Ton ist ein sensibles Material: wenn man zuviel von ihm will, antwortet er mit Rissen. Ton braucht Feinfühligkeit, das Gespür für den Moment. Genau das brauchen viele Patienten, vor allem nach einer schweren Krankheit, bei der das Leben an einem seidenen Fädchen hing. Dann muss der Mensch erst wieder Grund unter die Füße bekommen, vorsichtig mit sich umgehen, sich nicht zuviel zumuten.

Aber es kann auch richtig sein, die eigene Kraft zu spüren – zum Beispiel im Bearbeiten von Stein wie Alabaster oder Speckstein. Dabei gilt es, den Widerstand des Materials zu überwinden, mit den eigenen Händen aus dem unbehauenen Brocken etwas Glattes, Schönes, Geschliffenes herauszuschälen. Und zum Beispiel dabei die eigenen schönen, glatten, geschliffenen Seiten in sich zu erkennen.

Beim Plastizieren kommt es nicht darauf an, ob das Ergebnis hübsch und dekorativ ist, sondern das Bearbeiten des Materials und das Ringen mit der Form lassen neue Bilder und Kräfte entstehen. Sie tragen dazu bei, eine Krankheit zu akzeptieren, zu überwinden und neuen Lebensmut zu schöpfen.

Foto: Handwerkszeug für das Plastizieren mit Ton: Schaber und Spatel aus Holz oder Metall mit glatten und welligen oder gezackten Kanten. Die Gefäße, in denen diese Utensilien stehen, sind von Patientenhänden aus Ton geformt worden. Bei jeder Therapiestunde erfreuen sie mit ihren geschwungenen Formen von Neuem das Auge derjenigen, die sich dieser Werkzeuge bedienen!

"Beim Malen habe ich erlebt, dass unter meinen Händen etwas Schönes entsteht, obwohl ich es gar nicht willentlich gesteuert habe und auch nicht steuern kann, weil die Farbe auf der Nässe zerfließt – das hat mich sehr überrascht. Beim Malen komme ich raus heraus der Kopflastigkeit, der Druck lässt nach, ich werde ruhiger, kann tiefer atmen, mich besser spüren. Seit ich weiß, dass aus dem Nichtwollen etwas Positives, Wichtiges, Gutes entstehen kann – seither kann ich mich dem Fluss des Lebens anvertrauen. Das werde ich nie wieder vergessen. Dieses Gefühl und dieses Wissen begleiten mich von nun an, und jedesmal, wenn Kopf und Wille wieder zu stark werden, kann ich mich daran erinnern und loslassen."



Eine Patientin

Maltherapie

## sich selbst begegnen

Therapeutisches Zeichnen und Malen bedeutet eine innere Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht. Zugleich bietet es die Möglichkeit, durch das seelische Erleben der Formen und Farben die funktionellen Abläufe im Organismus zu beeinflussen. Die Instrumente dafür sind Pinsel, Farbe, Kreide, Stifte und Papier.

Bei der Gestaltung von Form und Farbe, Hell und Dunkel, Flächen und Linien, mal mit zartem, mal mit kräftigerem Strich treten sowohl Erinnerungen aus der Vergangenheit zutage, aber ebenso Wünsche für die Zukunft oder ein Bewusstsein für die Gegenwart. Sie spiegeln sich in dem neu entstandenen Bild auf vielfältige Art und Weise.

Dabei ist der Weg das Ziel! Im kreativen Erschaffen eines Bildes kommt es nicht darauf an, eine Landschaft oder einen Gegenstand möglichst originalgetreu abzubilden. Viel wichtiger ist das Erleben von Farbe und Formen selbst. Deshalb ist auch keinerlei Vorkenntnis erforderlich, um ein Bild zu malen.

Das Malen bewirkt – je nach Material und Methode – unterschiedliche Vorgänge: Farbe und Form stimulieren Sanftheit oder Leidenschaft, Ernst oder Heiterkeit, Mut oder Zurückhaltung. Es regt die Vorstellungskraft an und stärkt den Willen. Mehr noch: Es wirkt auch unmittelbar auf den Organismus zurück. Ein Beispiel: Ein Patient mit chronischem Durchfall aufgrund eines Morbus Crohn malt Nass-in-Nass vorwiegend in Blau. Er malt gegenstandslos, aber so, dass Formen entstehen. Das Bild trocknet, und anschließend zeichnet der Patient die Konturen der entstandenen Formen mit einem Farbstift kräftig nach. Diese zusätzliche Konturgebung bringt vorher Verfließendes in Form – und genau das passiert auch funktionell: der zu flüssige Darminhalt wird fester, obwohl sich am organischen Befund zunächst noch nichts ändert.

Im Malen wird die Farbe unmittelbar ergriffen und gestaltet, verdichtet und gelöst, differenziert und verbunden. So werden Nähe und Distanz im rhythmischen Wechsel erlebbar und ein Prozess der Selbsterkenntnis angeregt. Verhaltensweisen und Lebensmuster sowie Hemmungen und Blockaden, die bisher verborgen waren, kommen ans Licht. In der Kontinuität des therapeutischen Zeichnens und Malens lassen sich eingefahrene Strukturen lösen und verwandeln und sogar Traumata bewältigen (auch bei Kindern).

Der gelbe Kaiser reiste nordwärts vom Roten See, bestieg den Berg Khun-Lun und schaute gen Süden. Auf der Heimfahrt verlor er seine Zauberperle. Er sandte Erkenntnis aus, sie zu suchen, aber sie fand sie nicht Fr sandte Klarsicht aus, sie zu suchen, aber sie fand sie nicht. Endlich sandte er Absichtslos aus, und es fand sie. "Seltsam fürwahr", sprach der Kaiser, "dass Absichtslos sie zu finden vermocht hat." Tschuang-Tse: Reden und Gleichnisse



Musiktherapie

## zugang finden zu sich und anderen

Manchmal lassen sich Gefühle nicht in Worte fassen. der Bettdecke und wird ganz und gar Ohr, ganz Wahrneh-Manchmal ist der Körper noch zu schwach für das Sprechen. Oder die Seele zu eingeschüchtert. Oder das Bewusstsein hat sich in andere Sphären zurückgezogen. In all diesen Fällen kann Musik eine Brücke bauen. Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen.

Ein schwacher Händedruck, kaum spürbar. Anna, 23 Jahre alt. Seit anderthalb Jahren leidet sie an schweren Depressionen. Ihre Musiktherapiestunde beginnt mit dem Gong. Einmal schlägt die Therapeutin ihn an. Dann lässt Anna die geschmiedete Bronzescheibe hin- und herschwingen, ohne sie zu berühren. Sie lauscht den Schwingungen, die im Raum verschweben. Und plötzlich macht sie etwas, worauf die Therapeutin schon seit drei Wochen geduldig wartet: Sie schlägt selbst mit dem Filzklöppel an den Gong. Ganz sachte noch, vorsichtig, behutsam, zurückhaltend. Aber es ist ein Ton. Ein selbst erzeugter, selbst bestimmter Klang. Anna lächelt. Was so einfach scheint, war für sie ein großer Schritt. Denn bisher hat die Depression jede Eigeniniative immer wieder erstickt. Heute hat Anna den ersten Schritt zur Heilung getan.

Ilse B., 66 Jahre alt, hat eine komplizierte, schwere Operation hinter sich, tagelang hing ihr Leben an einem seidenen Fädchen. Seit sie auf der Intenstivstation liegt, kommt die Musiktherapeutin täglich für eine Viertelstunde zu ihr, spielt auf der Leier und tönt oder summt dazu eine Melodie. Ilse B. schließt dann die Augen, faltet die Hände auf

der Bettdecke und wird ganz und gar Ohr, ganz Wahrnehmung, nach innen ebenso wie zu den Klängen hin, die sie umgeben. Heute hat die Therapeutin die große Leier dabei, der sie fast sphärenartige Klänge entlockt. Leise und zart, aber auch kraftvoll und entschieden erfüllen die Töne den Raum. Immer wieder richtet die Twherapeutin den Blick auf die Patientin, beobachtet ihre Mimik, registriert jede Bewegung und passt die Melodie intuitiv an. Eine steile Falte hat sich zwischen die Augenbrauen von Ilse B. gegraben, schmerzlich verzieht sie das Gesicht, und doch liegt auch ein tiefer Frieden darin, Sammlung, ein konzentriertes Lauschen nach innen. Als der letzte Leierton verschwebt ist, bleibt sie noch minutenlang regungslos liegen und schlägt nur zögerlich wieder die Augen auf. Die Musik hat sie tief bewegt.

Und wie ein Wasserfall bricht auf einmal aller Kummer aus ihr heraus: wie sie gelitten hat in den letzten Tagen, überfallartig hat die Krankheit sie erwischt, die Schmerzen, die Unsicherheit, ob sie die Operation überhaupt lebend überstehen würde. Noch nie war sie so schwer krank, noch nie so lange im Krankenhaus. Und dann genügen einige Töne, um in ihr Bilder entstehen zu lassen. Sie auf eine Reise zu schicken, die sie nur selbst unternehmen kann. In einer unberührten Landschaft sei sie gewesen, sagt sie, nur Natur, Wald, Ruhe, Schönheit. Lauter Erinnerungen tauchten auf. So vieles, was jahrzehntelang verschüttet war, stand plötzlich vor ihrer Seele und hat ihr einen ganz neuen Zugang zu sich selbst erschlossen. Eine bleibende Erfahrung.



Musiktherapie mit der Leier auf der Abteilung für Neonatologie in einer AnthroMed-Klinik. Die Mutter und ihr "Frühchen" genießen die zarten Klänge – das Baby ist dabei eingeschlafen.



Ziel der Musiktherapie ist es, die musikalisch-rhythmischen Fähigkeiten zu aktivieren, um so die Lebenskräfte zu unterstützen – denn sie werden durch jeden rhythmischen Prozess gestärkt und erhalten.

Musiktherapie trägt dazu bei, die eigene Persönlichkeit zu erkennen und zu akzeptieren, um neue Lebensperspektiven zu ergreifen.

Und sie hat unmittelbare körperliche Auswirkungen, vor allem bei Intensivpatienten und Frühgeborenen, wie Studien zeigen: Die Atmung wird ruhiger und tiefer, sodass sie weniger maschinell unterstützt werden muss. Der Blutdruck normalisiert sich. ein zu schneller Herzschlag wird ruhiger, Spannungen lösen sich. Viele Patienten empfinden die von der Stimme oder einem Instrument erzeugten Töne gerade in der technikdominierten Welt der Intensivmedizin als besonders heilsam – die Musik bildet die Brücke für den direkten Kontakt von Mensch zu Mensch.

"Wenn es im Inneren stagniert, können Rhythmen Erstarrtes zum Schwingen bringen – Melodien nehmen seelisch an die Hand. Die Musik kann einen neuen Zugang zum Innersten eröffnen und diesen Raum erweitern."

Susanne Reinhold, Musiktherapeutin

Sprachgestaltung

## das innere selbst zum vorschein bringen

Sprache ist eines der wichtigsten Mittel zwischenmenschlicher Kommunikation. Aber sie ist weit mehr als ein Informationsmedium: Mit der Sprache drückt sich die ganze Persönlichkeit aus. Jeder Mensch hat seine eigene, unverwechselbare Stimme, eine individuelle Sprachmelodie und Artikulation. An jedem Wort ist er mit seinem ganzen Sein beteiligt: er verleiht Gedanken und Gefühlen mit Hilfe der Stimme Ausdruck. Sprache macht unmittelbar hörbar, welche Kräfte im Menschen wirken.

Heileurythmie (Foto oben) bringt Menschen innerlich wie äußerlich wieder ins Gleichgewicht. Rhythmische Massage (unten) löst Verhärtungen, durchund lässt besser schlafen.

Die Sprachgestaltung als Kunsttherapie eröffnet die Möglichkeit, im Sprechen etwas bewusst zu machen, was sich direkt auf den ganzen Menschen auswirkt: auf Befinden, Atmung, Herzschlag, Körpergefühl. Sie verhilft zu mehr Selbst-Bewusstsein, sie gibt dem Sprechen und damit der ganzen inneren Haltung mehr Ruhe, mehr Fülle, mehr Ausdruck, Kraft und Beweglichkeit. Es wird deutlich: Ich habe eine Stimme! Und ich kann mir mit dieser Stimme Raum verschaffen, meine Seele erweitern, Präsenz zeigen. Ich bin nicht mehr gefangen in mir und wärmt, vertieft das Atmen meinen Gedanken. Der Stimmkern des Menschen kommt wieder mehr zum Vorschein, und damit der Mensch selbst.



Die therapeutische Sprachgestaltung ermöglicht also nicht nur die Behandlung von Sprachund Sprechstörungen, sondern ebenso den gezielten Umgang mit unterschiedlichsten Krankheiten im internistisch-allgemeinärztlichen sowie im psychosomatischen, psychiatrischen und heilpädagogischen Bereich, da sie grundlegend in das Verhältnis von Körper, Seele und Geist eingreift.

Rhythmische Massage

## eins werden mit dem leib



Rhythmische Massage beruht auf der klassischen Heilmassage, arbeitet jedoch zusätzlich noch mit anderen Griffen und Techniken und hat auch ein anderes Ziel. Die klassische Massage drückt, klopft, walkt und knetet verspannte Muskeln und Bindegewebe, um diese zu lockern. Die rhythmische Massage dagegen regt über das Unterhautzellgewebe mit saugenden und rhythmisch schwingenden, streichenden Bewegungen die Flüssigkeitsströme und die Atmung im Körper an; dabei löst sie krankhaft verfestigte und verdichtete Strukturen. Das erinnert an Lymphdrainage - im Unterschied zu dieser orientiert sich die rhythmische Massage aber nicht an bestimmten Bahnen, und sie beschränkt sich auch nicht auf eine bestimmte Körperflüssigkeit – sie hat alles Strömende im Organismus zum Ziel.

Rhythmische Massage macht körperlich und seelisch durchlässiger, aufmerksamer, wacher. Sie durchwärmt und belebt "Kälteinseln" im Körper, vertieft die Atmung und fördert das Ausatmen, bessert Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Verspannungen. Energie und Tatkraft kehren zurück. Rhythmische Massage bringt Leib und Seele wieder zusammen – so entsteht das Gefühl, versöhnt zu sein mit dem, was ist, eins sein zu können mit dem Leib, selbst wenn er äußerlich nicht perfekt ist und sogar, wenn Behinderungen bestehen.

Spezielle Massageöle, auf der Basis der Anthroposophischen Medizin entwickelt, wirken dabei nicht nur als Gleitmittel für die Hände, sondern auch als Träger heilender Substanzen, die über die Haut aufgenommen werden.

Heileurythmie

## die eigene mitte spüren

Der Begriff Eurythmie leitet sich ab aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt "der schöne Rhythmus". Als "schön" gilt dabei das Übereinstimmen von Innen und Außen, wenn innere Vorgänge zutreffend in äußerer Bewegung dargestellt werden, oder wenn umgekehrt die äußere Bewegung Inneres erlebbar macht. Heileurythmie wird gezielt angewendet, um therapeutische Effekte zu erzielen, Schwächen und Einseitigkeiten auszugleichen. Sie setzt Sprache, Gebärden und Musik ein, die in eine speziell gestaltete Bewegung umgesetzt werden. Ziel ist, Formkräfte des Körpers, die aufgrund der Krankheit verlorengegangen sind,

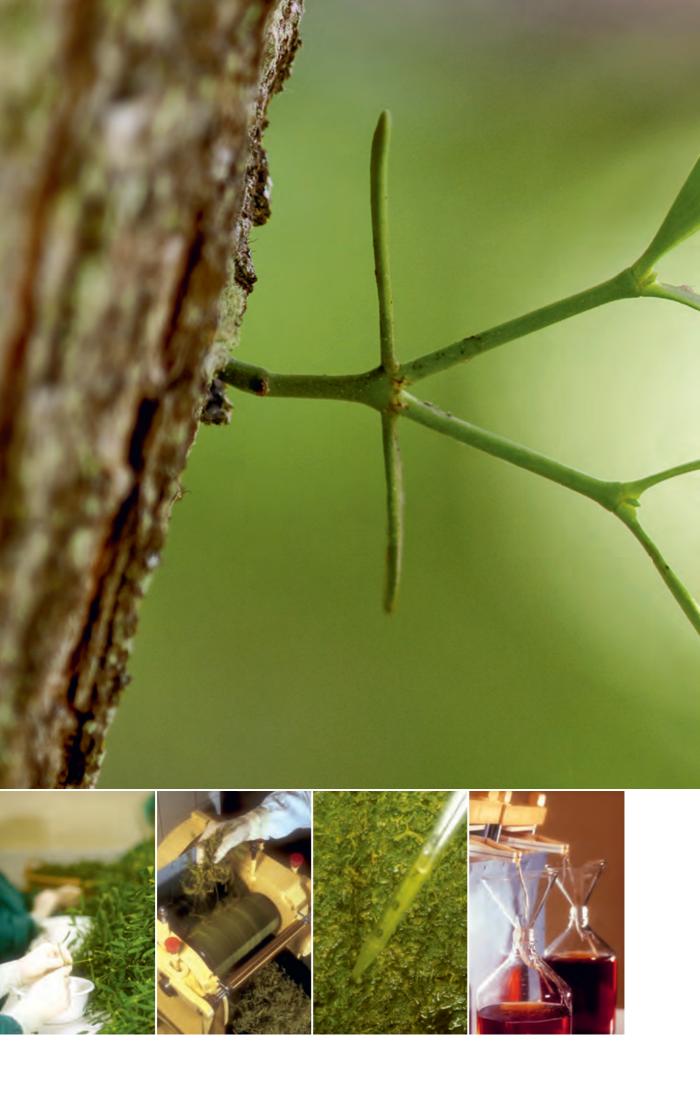
Die eurythmischen Bewegungen schaffen so einen Zusammenhang zwischen äußerer Bewegung und inneren, funktionalen Lebensvorgängen des Organismus. Sie wirken gezielt anregend, stärkend oder regulierend, vor allem auf die rhythmischen Vorgänge im Organismus, auf Kreislauf und Atmung, aber auch auf Stoffwechsel, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Vielen Menschen kommt diese Therapie anfangs recht seltsam vor. "Übungen mit Buchstaben - das fand ich schon ein bisschen spinnert", erinnert sich ein Patient. "Aber irgendwann habe ich Spaß daran gefunden und gemerkt: ich kann mich da richtig hineinwerfen, das tut mir gut - und bald schon fand ich die Übungen richtig klasse! Sie haben mir geholfen, meinen Willen zu stärken." Heute gehören eurythmische Übungen zu seinem Alltag: "Ich ziehe sie wie einen Joker aus der Tasche und setze sie dann einfach ein, je nachdem, wann, wo und wie ich sie brauche.

"Heileurythmie ist für mich wie eine Art Meditation, ich denke dann nicht mehr an meine Probleme, die ganze innere Unruhe fällt von mir ab, ich vergesse die Schmerzen und das Taubheitsgefühl in den Füßen."

> David W., ein Patient mit Nervenschäden aufgrund einer Chemotherapie bei Krebs







## die mistel – heilpflanze in der krebstherapie

Schon 1916 empfahl der Begründer der Anthroposophie, der Geisteswissenschaftler und Philosoph Dr. Rudolf Steiner, Krebserkrankungen mit Mistelextrakten zu behandeln. Die Ärztin Dr. Ita Wegman griff seine Anregungen auf und entwickelte 1917 gemeinsam mit einem Züricher Apotheker das erste Mistelpräparat Iscar, das 1926 in Iscador\* umbenannt wurde und noch heute unter diesem Namen vertrieben wird. Es ist das älteste auf dem Markt befindliche, am häufigsten verordnete und am längsten erforschte Mistelpräparat.

Die Herstellung von Iscador\* ist aufwendig und arbeitsintensiv. Zweimal jährlich werden Misteltriebe, streng nach Wirtsbäumen getrennt, geerntet: einmal im Sommer, einmal im Winter. Misteln wachsen auf Laub- und Nadelbäumen: auf Pappel und Apfelbaum, aber auch auf Ahorn, Birke, Linde, Robinie, Weide, Weißdorn, Mandel und Eiche sowie auf Kiefern und Tannen.

Die Pflanzenteile gelangen in Kühlwagen vom Pflückort (vorwiegend Frankreich und die Schweiz) zum Institut Hiscia nach Arlesheim in der Schweiz. Dort werden sie von Hand verlesen und anschließend in einer Walze mechanisch aufgeschlossen. Für die anschließende Fermentation werden die Pflanzenteile mit speziellen Starterkulturen (Milchsäurebakterien) und Wasser versetzt, das speziell für die spätere Verwendung zur Injektion geeignet ist. Die dabei gebildete Milchsäure trägt dazu bei, die Inhaltsstoffe des Mistelextrakts (vor allem Lektine und Viscotoxine) zu stabilisieren und macht den Extrakt auf diese Weise länger haltbar. Nach drei Tagen werden durch Abpressen die festen, unlöslichen Pflanzenreste vom flüssigen Extrakt getrennt. Diese milchsaure Fermentation erfolgt jeweils im Sommer und Winter nach der Mistelernte.

In weiteren Arbeitsschritten werden Winter- und Sommerpresssaft in einem komplizierten speziellen Verfahren zu gleichen Teilen miteinander vermischt. Dafür wurde gemäß den Angaben von Rudolf Steiner eigens eine Maschine konstruiert, die in der Lage ist, eine Scheibe von einem Meter Durchmesser mit 10.000 Umdrehungen pro Minute anzutreiben. Der Wintersaft wird von oben kontinuierlich in die Mitte der rotierenden Scheibe getropft und breitet sich durch die Fliehkraft als dünner Film nach außen aus, wo er sich am äußeren Rand der Scheibe mit dem dort aufgetropften Sommersaft vermischt. Durch die intensive Verwirbelung der Sommer- und Winterextrakte wird eine homogene Durchmischung erzielt, so dass ein stofflich ausgewogenes Präparat entsteht.

Dieses Mischkonzentrat wird mit physiologischer Kochsalzlösung zunächst auf verschiedene Konzentrationen verdünnt. Wegen der hitzelabilen Inhaltsstoffe wie Mistellektinen und Viscotoxinen wird dabei auf eine Hitzesterilisation verzichtet. Stattdessen wird die Lösung steril filtriert und anschließend als keimfreies Injektionspräparat in Ampullen abgefüllt.

Iscador\* gibt es in Deutschland in den Sorten M (Apfelbaum), P (Kiefer), Qu (Eiche) und U (Ulme). In der Schweiz ist zusätzlich die Sorte A (Tanne) erhältlich. Weitere Informationen: www.mistel-therapie.de sowie in dem Buch "Die Mistel – Heilpflanze in der Krebstherapie" von Annette Bopp (Verlag Rüffer und Rub, Zürich).

Oben: Grazil und schön: ein einjähriger Misteltrieb. Links: Für die Herstellung von Mistelextrakt - hier das Präparat Iscador® werden die Misteltriebe von Hand verlesen und in einer Walze mechanisch aufgeschlossen. Anschließend wird der Pflanzenbrei mit Wasser und speziellen Bakterienkulturen versetzt. Diese Fermentation trägt dazu bei, dass der anschließend gewonnene Presssaft haltbarer und stabiler ist.

Psychosomatische Leiden, Traumata, Depressionen, Burnout – Krankheiten unserer Zeit. Tendenz: steigend. Die anthroposophischen Kliniken und Reha-Einrichtungen haben zur Behandlung dieser Leiden sowie von psychiatrischen Erkrankungen ein besonderes Konzept entwickelt, das dem Menschen in seiner individuellen Persönlichkeit gerecht wird.

## das selbst trauer frisst seele an und spuckt die reste wieder aus. wut hinterlässt schmutzige fußabdrücke in meinem inneren. wunden, noch immer nicht verheilt, fressen sich ins gewebe. mauern sollen schützen und halten ihr versprechen nicht. worte können helfen, aber der mund bleibt stumm. kopf ist verbunden mit all den teilen, in die das ich zersprungen ist, um diese festzuhalten. das selbst beherbergt seine seltsamen gäste wie eine herberge am rande der stadt. Paula, März 2005

### trauer frisst seele an

Die Grundlage der Behandlung von psychosomatischen oder psychiatrischen Krankheiten in den anthroposophischen Kliniken und Abteilungen für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie ist ein multimodales, auf das Individuum zentriertes therapeutisches Konzept. Es schließt sowohl die bewährten Verfahren der Psychotherapie mit ein wie auch die besonderen Therapien und Heilmittel aus der Anthroposophischen Medizin mit spezifischen Medikamenten, Kunsttherapien (siehe Seite 20 ff.) und äußeren Anwendungen. Das multiprofessionelle Behandlungsteam begleitet den Patienten auf seinem individuellen Entwicklungsweg und unterstützt ihn darin, die eigenen Heilungskräfte und Fähigkeiten - die eigenen Ressourcen – zu stärken und zu entwickeln. Dies geschieht auf vielfältige Weise und bezieht alle Sinne mit ein. Der rhythmisch gestaltete Tagesablauf auf der Station mit Aktivitäts- und Ruhezeiten, der bewusste Umgang mit Wärme und Kälte und der Verzicht auf Fernsehen und Computer gehören ebenso dazu wie psychotherapeutische Einzel- und Gruppengespräche, Imaginationen und Bewegungstherapie. Für jeden Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt. auf die darin spürbaren Denn Gesundheit und Krankheit werden als dynamische Prozesse vor dem Hintergrund und im Zusammenhang mit der biographischen Entwicklung verstanden.

Beispiel Depression: "Die Gesellschaft erlebt zurzeit einen fortschreitenden Prozess der Entwurzelung und Sinnentleerung – auf allen Lebensebenen", sagt Dr. Thomas Haag, Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin an einer Anthro-Med-Klinik. "Arbeitslosigkeit zum Beispiel ist ein Faktor, der Depressionen fördert. Arbeitslose erleben sich, vor allem, wenn sie längere Zeit ohne Anstellung sind, als nicht mehr in der Welt machen und ihre den Lebensprozess eingebunden. Das zieht einen tiefgehenden Verlust an Selbstwirksamkeit kreativen Möglichkeiten nach sich und einen Mangel an Lebensperspektive. Als unbewusste Bewältigungsstrategie können dann Depressionen und Suchtverhalten auftreten, aber auch andere Erkrankungen."

"Zu fragen ist dann: Welcher Sinn liegt für diesen Menschen in diesem Zustand?", ergänzt Markus Treichler, Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin an einer anderen AnthroMed-Klinik. "Eine Depression kann eine Art Schutzraum sein, der die Gelegenheit bietet, sich zu sammeln für neue Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten. In diesem Besinnungsraum, der als ungeheuer qual- und leidvoll erlebt wird, kann es gelingen, auf der Grundlage des Erfahrenen zukünftig etwas anders oder besser zu machen als zuvor. Die Depression bedeutet dann einen Rückzug aus der Welt, der für diese Sammlung benutzt werden kann. In dieser Phase dürfen die Menschen aber nicht sich selbst überlassen bleiben. Wichtig ist es, sie professionell zu begleiten, zum Beispiel durch eine Psychotherapie. Im Akutfall erfolgt die Behandlung in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Abteilung bzw. Klinik, in weniger schweren Fällen reicht oft auch eine ambulante Therapie. Wichtig ist, dass sie sich nicht nur den Ursachen zuwendet, sondern Bewältigungsmöglichkeiten entwickelt, die vorhandenen gesunden Qualitäten stärkt und fördert, sich den Sinnfragen des Patienten stellt und die Depression im Zusammenhang mit der Biographie anschaut."

Beispiel Burnout: "Das Burnout-Syndrom beruht meist auf einem Verlust an Bindungsfähigkeit - indem man sich im Beruf fortwährend überengagiert, versucht man, diesen Mangel auszugleichen", sagt Dr. Christian Schopper, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Über kurz oder lang erschöpfen sich dann Körper und Seele. Typische Hinweise dafür sind Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Nervosität, Unruhe. Das ganze Leben wird entrhythmisiert, der Antrieb fehlt, Leib und Seele können nicht mehr miteinander schwingen. "Meist ist es dann mit dem Regenerieren allein nicht getan", sagt Dr. Schopper. "In der Klinik sollte eine psychotherapeutische Aufarbeitung beginnen, denn die tiefliegenden Probleme müssen bewusst werden, man sie erkennen, analysieren und bearbeiten. Die anthroposophische Biographiearbeit bietet hier wunderbare Möglichkeiten, die äußeren Anwendungen tun ein Übriges. Denn Psychotherapie kann umso besser wirksam werden, wenn der Leib entsprechend vorbereitet ist." Die Bedeutung der Erkrankung und die hinter der Symptomatik stehende Dynamik gemeinsam zu verstehen, ist ein wichtiger Teil der therapeutischen Arbeit und erschließt neue Möglichkeiten und Freiräume für Veränderung.

"Wir wollen in der Therapie einen Impuls für die individuelle Entwicklung geben und nicht einfach die Traurigkeit wegtherapieren. Unsere Behandlung soll dem Patienten die eigenen Möglichkeiten und Kräfte (wieder) bewusst und zugänglich machen. In diesem Zusammenhang kann es hilfreich sein, die als quälend empfundene Depression als ,konstruktive, aber verbesserungswürdige Leistung' positiv anzuerkennen und damit Selbstheilungspotenziale hinzuweisen. Die Therapie sollte einen Schutz- und Besinnungsraum bieten, in dem die Patienten Kraft und Mut schöpfen, neue Erfahrungen mit sich und erleben."

Dr. Thomas Haaq



## eine marke für die anthroposophische medizin

### WOFÜR STEHT DIE MARKE ANTHROMED?

Roland Bersdorf: AnthroMed ist, ähnlich wie "Demeter" für die biologisch-dynamische Landwirtschaft, eine eingetragene Marke für die Anthroposophische Medizin mit dem Ziel, die Qualität der Anthroposophischen Medizin zu sichern und weiterzuentwickeln. Diese Marke wird von einer gemeinnützigen GmbH aus neun anthroposophischen Kliniken vergeben: die Gemeinschaftskrankenhäuser Filderklinik (Stuttgart), Havelhöhe (Berlin) und Herdecke sowie die Friedrich-Husemann-Klinik (Buchenbach bei Freiburg), die Klinik Öschelbronn (bei Pforzheim), das Paracelsus-Krankenhaus in Bad Liebenzell-Unterlengenhardt, die Rehaklinik Schloss Hamburg (Borchen bei Paderborn) sowie die Lukasklinik und die Ita Wegman Klinik in Arlesheim (Schweiz). Die Gründung von AnthroMed erfolgte in enger Abstimmung mit der Medizinischen Sektion an der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft in Dornach (Schweiz), die für die weltweite Koordination der Anthroposophischen Medizin verantwortlich ist.

Peter Zimmermann: AnthroMed entwickelt Kriterien für die Zertifizierung anthroposophischer Einrichtungen und Berufsgruppen im Bereich der Medizin. Im Bereich der Kliniken organisieren wir das AnthroMed Kliniknetzwerk, das diesen Zertifizierungsprozess schon durchlaufen hat. Unser Ziel ist, die Verbreitung der Anthroposophischen Medizin auf einem qualitativ definierten hohen Niveau zu fördern.

### WIE MUSS ICH MIR DAS KONKRET VORSTELLEN?

Bersdorf: Eine Marke verspricht eine bestimmte Qualität. Nehmen wir das Beispiel Krankenhaus: Bei den differenzierten Arbeitszusammenhängen, die wir dort vorfinden, funktioniert eine solche Qualität nicht so einfach wie bei einer Limonadenmarke. Der Prozess der Markenentwicklung soll in den Kliniken einen Prozess der Qualitätsentwicklung in Gang setzen. Die Kliniken oder einzelne medizinische Fachabteilungen durchlaufen einen Zertifizierungsprozess anhand eines Kriterienkatalogs. In diesem Katalog sind die grundsätzlichen Qualitätsmaßstäbe zusammengefasst, die die klinische Anthroposophische Medizin ausmachen und die in einer AnthroMed-zertifizierten Einrichtung gewährleistet sein sollen.

### WELCHE QUALITÄTSMERKMALE MUSS EINE KLINIK DAFÜR ERFÜLLEN?

**Bersdorf:** Zum einen setzen wir voraus, dass sie nach dem Grundverständnis der Anthroposophischen Medizin arbeitet: Diagnostik und Therapie basieren auf den modernen Möglichkeiten der naturwissenschaftlichen Medizin, wer-

den aber um die Aspekte der Anthroposophischen Medizin erweitert. Die wesentlichen Stichworte dafür sind:

**Begegnung:** Die Medizin erfolgt in der unmittelbaren Begegnung mit dem Patienten und versteht sich darin als Beziehungs-Dienstleistung.

**Wahrnehmung:** Die Therapie schafft Räume, Orte, Momente und Begegnungen, in denen der Patient erlebt, wahrgenommen zu werden. Nur so kann eine individuelle therapeutische Intuition entstehen.

Prozessorientierung: Wir verstehen Gesundheit und Krankheit nicht als statischen Zustand, sondern als Prozess, als kontinuierliche Entwicklung. Bei diesen Prozessen spielt der Rhythmus eine maßgebliche Rolle, was bei den Therapien mit beachtet wird. Um Gesundheit herbeizuführen, müssen immer wieder die heilenden Kräfte aufgerufen werden, die jeder Mensch in sich trägt.

**Entwicklung:** Im Verlauf des Heilungsprozesses soll nicht einfach der alte Zustand wiederhergestellt werden, vielmehr kommt es auf einen Erfahrungsgewinn und den Erwerb neuer Fähigkeiten an, die durch eine Krankheit erst ermöglicht wurden

**Individuelle Medizin:** Wir sehen den Menschen in allen Ebenen des Seins – mit Körper, Seele, Geist und Ich.

Zimmermann: Der Kriterienkatalog gliedert sich auf dieser Basis in drei große Bereiche: 1. die Angebotsstruktur mit speziell qualifizierten Ärzten, Pflegenden und Therapeuten, 2. die Prozessqualität mit bestimmten Rahmenbedingungen wie Sozialgestalt, Zusammenarbeit, gesunde Ernährung, Spiritualität, auch die Beteiligung an externen Qualitäts-Zertifizierungen, und 3. die Ergebnisqualität, die sich in Form von internen oder externen Befragungen niederschlägt. Besonders gut abgeschnitten haben die großen anthroposophischen Kliniken zum Beispiel alljährlich bei den Umfragen, die die Techniker-Krankenkasse bei ihren Mitgliedern veranstaltet.

### WOZU BRAUCHT ES EINE ZERTIFIZIERUNG?

Bersdorf: Zum einen als Schutz, damit nicht jeder X-Beliebige für sich in Anspruch nehmen kann, Anthroposophische Medizin anzubieten. Zum anderen ermöglicht es uns die Marke AnthroMed, diese Qualität auch nach außen zu vermitteln. Der Patient soll wissen: Wo Anthroposophische Medizin draufsteht, ist auch tatsächlich Anthroposophische Medizin drin!

Zimmermann: Die Patienten bekommen über die Kritieren Klarheit darüber, welche Leistungen sie erwarten dürfen. Die Zertifizierungskriterien sind alle auf unserer Homepage www.anthromed.net veröffentlicht und somit transparent nachvollziehbar. Die Marke AnthroMed ist eine Art Siegel, das zuverlässig über die Qualität der Einrichtung Auskunft gibt und ein garantiertes Leistungsversprechen umfasst.



bänden zum Beispiel in Deutschland, Österreich, Ungarn, Schweiz, Niederlande, England und USA. Alle Therapeuten, die bei uns gelistet sind, haben den Zertifizierungsprozess durchlaufen.

#### WIESO GERADE DIE HEILEURYTHMISTEN?

Bersdorf: In dieser Berufsgruppe war das Interesse besonders groß, weil man den Begriff "Heileurythmie" nicht alleine schützen lassen kann, sondern nur in Verbindung mit einem anderen Begriff, also zum Beispiel "Heileurythmie AnthroMed". Da die Heileurythmie mit ihren Berufsverbänden international sehr breit aufgestellt ist und dort wichtige Qualifikations- und Fortbildungsanforderungen für die Mitglieder klar und verbindlich definiert sind, konnten wir diese Kriterien Eins-zu-Eins übernehmen. Anthro-Med hat mit den Berufsverbänden Verträge geschlossen, die den Mitgliedern das Recht zur Markennutzung einräumen. Wer also Mitglied eines der nationalen Berufsverbände für Heileurythmie ist, darf auch die Marke AnthroMed nutzen.

#### SIND NOCH ANDERE BERUFSGRUPPEN DABEI?

Zimmermann: Seit Herbst 2011 sind die Pharmazeuten dazugestoßen. Dabei wird nicht ein einzelner Pharmazeut zertifiziert, sondern eine ganze Apotheke. Eine Voraussetzung dafür ist, dass es dort mindestens einen Apotheker gibt, der die Kriterien der Gesellschaft für Anthroposophische Pharmazie in Deutschland (GAPiD, siehe www.gapid.de) erfüllt. Außerdem geht es um die Beratungskompetenz in der Apotheke – das ist ja für die Patienten, die sich dort Arzneimittel besorgen, ein entscheidend wichtiges Kriterium.

### UND DIE ÄRZTE?

Bersdorf: Sie sind bundesweit in der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland (GAÄD, www.anthroposophische-aerzte.de) zusammengeschlossen und haben eine eigene Anerkennungsordnung, nach der sich ein approbierter Arzt zum Anthroposophischen Arzt weiterbilden und diese Zusatzbezeichnung erwerben kann. Wir sind uns mit der GAÄD darin einig, dass es nicht sinnvoll ist, für den einzelnen Arzt die Marke AnthroMed zur Verfügung zu stellen. Das sollte eher für eine ganze Praxis oder ein Therapeutikum möglich sein. Das Interesse daran wächst, vor allem auch international und seitens der Therapeutika. Hier sind wir gerade dabei, einen entsprechenden Kriterienkatalog zu entwickeln.

### WELCHE ZIELE HABEN SIE SICH FÜR DIE ZUKUNFT GESETZT?

Zimmermann: Wir wollen die Marke AnthroMed noch stärker als Instrument zur Ausweitung des Angebotes an Anthroposophischer Medizin zu nutzen. Mit der Marke können wir dabei deutlich machen, welche Kriterien für uns maßgeblich sind. Denn das Interesse an Anthroposophischer Medizin wächst – sie ist das, was Patienten heute von einer Human-Medizin erwarten und zum Gesundwerden oder -bleiben brauchen.

### WIE KÖNNEN SIE GEWÄHRLEISTEN, DASS DIESE KRITERIEN AUCH EINGEHALTEN WERDEN?

Bersdorf: Unabhängige Auditoren der AnthroMed gGmbH besuchen im Abstand von drei Jahren die klinische Einrichtung. Bei dieser Visitation wird der Kriterienkatalog geprüft. Sind bestimmte Kriterien nicht erreicht, vereinbaren wir gemeinsam einen Zeitpunkt, bis zu dem sie erfüllt sein sollen. Ein Beispiel: Wir fordern, dass im Bereich der Pflege mindestens ein Drittel der Pflegenden über den Nachweis der Teilnahme an einem Grundkurs Anthroposophische Pflege verfügen. Ist das nicht der Fall, besprechen wir, bis wann die Pflegenden diese Weiterbildung absolviert haben können. So steigern und garantieren wir die Qualität langfristig entsprechend unserem Anspruch.

### WAS BIETET DIE MARKE ANTHROMED DEN PATIENTEN HEUTE KONKRET?

**Zimmermann:** Zum einen das AnthroMed Kliniknetz- uns maßgeblich sind. Denn das werk von mittlerweile 12 Kliniken in Deutschland, England und der Schweiz. Zum anderen das weltweite Praxis-Netz- von einer Human-Medizin erw werk AnthroMed Heileurythmie mit nationalen Berufsver- werden oder -bleiben brauchen.

### **AnthroMed®**

AnthroMed®
Suche: Ein Klick.
Gefunden!

#### Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke



www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Reha-Klinik Haus am Stalten Steinen



www.stalten.de

Paracelsus-Krankenhaus Bad Liebenzell



www.paracelsus-krankenhaus.de

AnthroMed'

Friedrich-Husemann-Klinik Freiburg



www.friedrich-husemann-klinik.de

Station für integrative Medizin Hamburg



www.integrativemedizin-hamburg.de

Schloss Hamborn

Borchen

Die Filderklinik Stuttgart-Filderstadt



www.schloss-hamborn.net

www.filderklinik.de



www.klinik-oeschelbronn.de

Klinik Öschelbronn

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe



www.havelhoehe.de

"Integrative Medizin für den Menschen" – dafür steht AnthroMed", das internationale Netzwerk einer qualitätsgesicherten Anthroposophischen Medizin

Weitere Informationen unter www.anthromed.net





"Der menschlich zugewandten Pflege wird in allen AnthroMedzertifizierten Einrichtungen ein hoher Stellenwert zugemessen. Dabei kommt es besonders auf die Qualifikation der Pflegemitarbeiter an: ein maßgeblicher Anteil der Pflegenden, mindestens jedoch ein Drittel von ihnen, kann die Teilnahme an einem vom Verband für Anthroposophische Pflege anerkannten Grundkurs in Anthroposophischer Pflege nachweisen. Diese Zahl ist von der Einrichtung konkret zu benennen. Auch ist die Arbeitsweise aus der Dokumentation ersichtlich. Die Pflege ist als Bezugs- oder Bereichspflege definiert, nicht als Funktionspflege."



Jeder gesunde Mensch pflegt sich selbst, er sorgt für seinen Körper, sein Wohlergehen, seine Gesundheit. Professioneller Pflege bedürfen Menschen vor allem an Übergängen und Grenzsituationen menschlichen Lebens, also rund um Geburt, Krankheit und Tod. Pflege ist aber auch eine Verpflichtung im Alltag: wir gehen pfleglich, also sorgsam, mit Dingen um, die uns anvertraut oder zueigen sind, sonst verwahrlosen sie, nutzen sich rasch ab, verlieren ihren Wert. So erhält Pflege die Kultur, indem jeder Mensch lebenslang ein Pflegender ist. Denn Sozialisation, Integration und Gesundheit – das ganze Leben ist ohne Pflege nicht denkbar. Nur in einer gepflegten Umgebung finden wir einen Platz in der Gesellschaft und können uns in die Gemeinschaft integrieren. Pflege ist somit eine umfassende Menschheits- und Kulturaufgabe.

### DIE PFLEGE DER MENSCHLICHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

Ein ganz normaler Morgen in einer Anthro-Med-Einrichtung. Frau B., eine bettlägerige Patientin, ist nach einem Schlaganfall nicht bei Bewusstsein, atmet aber selbst und ist sehr geräusch- und berührungsempfindlich. Lärm oder grobe Handgriffe lassen sie zusammenzucken und verursachen ihr ganz offenkundig Schmerzen, dann verzieht sie das Gesicht, weint und jammert laut.

Wärme ist ein wichtiges Element, auf das die Pflegenden besonders achten. Dieser Patient wird nach einer Einreibung schön zugedeckt, damit die Therapie in der anschließenden Ruhepause noch aut nachwirken kann.

Stefan M., Gesundheits- und Krankenpfleger, betritt mit einem leisen Morgengruß das Krankenzimmer. Auf dem Wagen hat er eine Schüssel mit warmem Wasser, Waschhandschuh und Handtuch bereitgelegt. Er berührt Frau B. an der Schulter, spricht sie mit ihrem Namen an und teilt ihr mit, dass er jetzt mit der Körperpflege beginnen wird. Die Kranke verzieht ein wenig das Gesicht, bleibt aber entspannt. Stefan M. träufelt etwas Rosmarin-Badezusatz in die Waschschüssel, und sofort durchzieht ein angenehm frischer Duft den Raum. Behutsam schlägt er die Bettdecke zurück, um den Oberkörper freizulegen. Er dreht Frau B. vorsichtig auf die Seite und reibt mit sanft kreisenden Bewegungen ihren Rücken ab. Jede Geste erklärt er ihr leise und in einfachen Worten.

Die Aufmerksamkeit des Pflegers ist voll und ganz bei der Patientin, immer wieder beobachtet er ihre Mimik. Entspannt sich ihr Gesicht oder erhellt sogar ein leichtes Lächeln ihre Züge, weiß er, dass sie sich wohlfühlt. Zum Abschluss zieht er Frau B. ein frisches Nachthemd an, kämmt ihre Haare und cremt Gesicht, Hals und Dekolleté mit Rosencreme ein – das ist Zuwendung, Pflege und Hülle zugleich.

In der Anthroposophischen Pflege ist so eine Ganzkörper- DIE ZWÖLF PFLEGE-GESTEN waschung nicht nur eine hygienische Notwendigkeit, sondern ein Ritual, das den Tag ebenso wie Essen, Aufstehen und Schlafen rhythmisch gliedert, die Lebenskräfte anregt und damit auch Krankheiten vorbeugt. Das vermittelt Sicherheit und Zuverlässigkeit. Auch dient sie nicht nur dem Sauberwerden, sondern ermöglicht ein rundum heiles Körpergefühl. Gerade in Zeiten einer versehrten und beeinträchtigten Körperlichkeit ist das besonders wichtig.

#### **ÄUSSERE ANWENDUNGEN: BEGEGNUNG AUF ALLEN EBENEN**

In einer Zeit, in der Menschen immer mehr vereinzeln, kommt dem Berühren und Berührtwerden ein hoher Stellenwert zu. Eine Rhythmische Einreibung nach Wegman/ Hauschka beispielsweise ist eine regelrechte Berührungskunst, ein Verbinden und Lösen, Schwingen und Innehalten, Ein- und Ausatmen. Zwischen Pflegendem und Gepflegtem baut sich dabei vor allem Wärme auf, unter deren Wirkung sich Widerstände und Spannungen auflösen, körperliche ebenso wie seelische.

Für die Einreibung im Sitzen oder Liegen wird der Körper nur an den zu behandelnden Stellen auf- und anschließend sofort wieder zugedeckt, um die Wärmehülle zu erhalten. Die Berührung folgt dem Verlauf der Muskulatur, verdichtet und löst, saugt und streicht – ein Atmen mit den Händen.

Aber auch Wickel und Auflagen sind wichtige Elemente Anthroposophischer Pflege. Sie entfalten ihre Wirkung vorwiegend über die Haut, die hier längst nicht nur Abgrenzungs- und Ausscheidungs- sondern auch Sinnesorgan ist. Etwas Besonderes sind das Fußbad und die Fußeinreibung. Denn die eigenen Füße beachten die meisten Menschen kaum - obwohl sie sie durchs ganze Leben tragen. Das bei einer "Klingenden Fußwaschung" sanft über den Fuß tröpfelnde Wasser wirkt reinigend und unmittelbar belebend, gleichzeitig aber auch beruhigend und entspannend. Bei vielen Kranken weicht die Bettschwere dadurch einem vorher kaum vorstellbaren Gefühl von Leichtigkeit.

Salben, Cremes, Essenzen, Tinkturen und Öle sind bei allen äußeren Anwendungen wertvolle Hilfen. Sie unterstützen die Wärmebildung und regen die Selbstheilungskräfte an, wobei die einzelnen Substanzen und Zubereitungen jeweils entsprechend der individuellen Anforderungen anhand des Krankheitsbildes ausgewählt werden.

Es sind vor allem zwölf Gesten, die Pflege charakterisieren: Raum schaffen, einhüllen, ausgleichen und harmonisieren, anregen und reizen, belasten, erwecken, bestätigen, aufrichten, reinigen, ernähren, entlasten, abwehren.

Diese Gesten leiten in der Anthroposophischen Pflege das Handeln, immer mit dem Ziel, im Schutze der Hülle gebenden Pflege dem betroffenen Menschen wieder zu Selbstständigkeit und Autonomie oder zu einem menschenwürdigen Dasein zu verhelfen.

Anthroposophische Pflege erweitert die normalen Pflegetätigkeiten um Maßnahmen wie Wickel, Auflagen und Einreibungen, die auf einem umfassenden Verständnis der leiblichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse des zu Pflegenden beruhen und alle diese Gesten in unterschiedlicher Ausprägung abfordern. Akute und chronische Krankheiten sowie Behinderungen lassen sich durch medizinische Maßnahmen allein meistens nicht beseitigen oder bessern. Vor allem die Pflege ermöglicht Lebensqualität und würdigt den Kranken oder Pflegebedürftigen in seiner biographischen Situation.

Deshalb hat die Pflege in der Anthroposophischen Medizin einen besonderen Platz und einen hohen Stellenwert. Pflegende sind in allen Leitungsgremien mit vertreten. Denn Heilung ist meist nur mit Hilfe von Pflege möglich.





### das besondere der anthroposophischen pflege

Man merkt den Unterschied schon, wenn man eine anthroposophische Klinik betritt: Es riecht nicht "nach Krankenhaus", es ist ruhig, und die Patienten erfahren durch die Pflegenden eine spezielle Zuwendung.

Wenn man von den pflegerischen Tätigkeiten ausgeht, so liegt der wesentliche Unterschied in den äußeren Anwendungen, rhythmischen Einreibungen und therapeutischen Waschungen. Dass diese Methoden so zentral eingesetzt werden, geht aus einem bestimmten Verständnis des Menschen hervor.

Außerdem machen wir eine andere Sterbebegleitung als die normalen Krankenhäuser. Sie enthält viele Gesichtspunkte, die auch in Hospizen angewendet werden: Kunsttherapie, individuelle Begleitung, nach dem Tod die Möglichkeit zur Aufbahrung und Verabschiedung.

Viele Pflegende würden sagen, das ist uns auch nicht unbekannt, aber wir finden keine Zeit dafür. In den anthroposophischen Kliniken kommt der Pflege generell eine größere Bedeutung zu, sie ist grundsätzlich interdisziplinär angelegt und hat immer einen medizinischen Hintergrund. Die pflegerischen Maßnahmen fügen sich in die ärztliche Therapie ein und sind Bestandteil der gesamten Behandlung, deshalb erfreuen sie sich einer besonderen Wertschätzung. Die Qualität der Pflege ist in anthroposophischen Einrichtungen ein wichtiges Qualitätskriterium! Deshalb beteiligen wir uns auch an pflegewissenschaftlichen Forschungsprojekten.

Foto links: Kleiner Aufwand – große Wirkung: Wenn Wasser von Hand aeschöpft über den Fuß tröpfelt, entsteht ein Gefühl von Leichte, Heiterkeit, Ruhe und Frieden. Für nervöse, ängstliche und kranke Menschen ist das eine besondere Wohltat – und die Wirkung hält stundenlang vor.

Foto rechts: Eine rhythmische Einreibung ist eine therapeutische Berührung und kann gezielt auf die Bedürfnisse des Patienten ausgerichtet werden. So gibt es spezielle Einreibungen für die unterschiedlichen Organe und Körperbereiche sowie für Kinder und Säuglinge.

> Rolf Heine, Internationales Forum für Anthroposophische Pflege der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft, Dornach (Schweiz)

# Von Natur aus... mehr Lebensqualität!

Die FISCHERMÜHLE in Rosenfeld ist Sitz der HELIXOR Heilmittel GmbH & Co. KG, einem mittelständischen pharmazeutischen Unternehmen, das sich auf die Herstellung anthroposophischer Arzneimittel aus Mistel und Christrose spezialisiert hat.

HELIXOR wurde 1975 gegründet. Inhaber des Unternehmens ist eine gemeinnützige Stiftung. Die Überschüsse werden für Forschungszwecke, Förderung von wissenschaftlichen und pädagogischen Aktivitäten sowie für soziale und therapeutische Maßnahmen verwendet.

In der integrativen Komplementärmedizin unterstützt die ganzheitliche Misteltherapie von HELIXOR entscheidend das allgemeine Wohlbefinden in allen Phasen der Behandlung. Sie stimuliert die Selbstheilungskräfte und vermindert die Beschwerden.

Für den Menschen mehr Lebensqualität. Für den Menschen mehr vom Leben.







"Im Verlauf des Heilungsprozesses soll nicht einfach nur der alte Zustand wiederhergestellt werden, vielmehr kommt es auf einen Erfahrungsgewinn und den Erwerb neuer Fähigkeiten an, die durch die Krankheit ermöglicht wurden."

### kinder holen sich das, was sie brauchen

Dass Krankheiten für den Körper eine Möglichkeit sind, sich in der Auseinandersetzung mit dem Fremden – zum Beispiel Bakterien, Viren, Pilze – neue Fähigkeiten zu erwerben und sich weiterzuentwickeln, wird nirgendwo so augenfällig wie bei Kindern. Ein Erfahrungsbericht der Eltern von Anton (5), Luzie (3) und Lotta (2).

Vater: In diesem Herbst gab es nur wenige Wochen, an denen unsere Kinder alle drei wirklich gesund waren.

Eines war meistens krank. Unsere Hitliste: Husten, Schnupfen, Fieber, Mittelohrentzündung. Schon im Sommer hatten alle drei zur gleichen Zeit die Windpocken. Und wir hatten das Vergnügen, mit der "Hand-Mund-Fuß-Krankheit" Bekanntschaft zu machen. Das ist beim Menschen das, was die Maul- und Klauenseuche beim Tier ist. Eine Viruserkrankung, die sich mit schmerzhaften Bläschen im Mundbereich, an den Händen und Füßen bemerkbar macht und nach fünf Tagen von alleine wieder verschwindet.

*Mutter*: In solchen Krankheitsphasen sind die Kinder natürlich immer sehr anhänglich. Tagelang bin ich dann als "Krankenschwester" unterwegs, verteile Kügelchen, mache Zwiebelsäckchen, lege Wickel an und nehme sie wieder ab, helfe beim Inhalieren, creme ein und tröste. Das ist schon anstrengend, andererseits aber auch ziemlich gemütlich – wir lesen dann viel vor, die Kinder spielen miteinander, wir leben kurze Zeit in einem besonders geschützten Bereich und erleben eine intensive Phase der Nähe. Wir rücken alle dichter zusammen. Wenn die Krankheit dann überstanden ist, kommen mir die Kinder vor wie frisch gewaschen. Sie platzen vor Energie und Tatendrang, sind ihrer Umgebung gegenüber viel aufmerksamer und aufgeschlossener.

*Vater:* Luzie hatte neulich plötzlich Fieber, einfach so, ohne weitere Symptome. Es stieg rasant an auf 40 °C, blieb dort zwei Tage, und nach vier Tagen war der Spuk vorbei. Völlig unerklärlich. Irgendwas hat sie da mit sich abgemacht.

*Mutter*: Wir haben großen Respekt vor Fieber und gehen sehr sorgfältig damit um. Ich weiß, dass es den Kindern gut tut, wenn sie fiebern dürfen, sie sind dann mit einer Infektion viel schneller fertig. Und sie sind anschließend auch wieder ein Stück stabiler, zumindest für eine gewisse Zeit – bis zum nächsten Infekt! Für manche scheint Fieber aber ja ein richtiges Schreckgespenst zu sein, das verstehe ich überhaupt nicht.

*Vater*: Anton hatte schon als Baby eine Anfälligkeit für Mittelohrentzündungen. Die ist ihm bis heute geblieben, Lotta tendiert ebenfalls in diese Richtung.

Mutter: Damals hatten wir denkwürdige Erfahrungen mit HNO-Ärzten. Der erste hat das Kind noch nicht einmal begrüßt, sondern nur kurz in die Ohren geschaut und ein Medikament aufgeschrieben. Zuhause las ich im Beipackzettel, dass es nur für Erwachsene ist. Ich bin dann mit dem Kind zu einer anderen HNO-Ärztin gegangen, aber die hat gar nicht erst richtig untersucht und auch keine Fragen gestellt, sondern wollte sofort operieren. Angeblich gab es keine andere Therapiemöglichkeit, sie sagte, wenn wir das nicht machen würden, müsste das Kind unnötig Schmerzen leiden. Wir konnten das nicht so recht glauben, wollten auf jeden Fall noch eine zweite Meinung hören und sind in die Ambulanz einer Anthro-Med-Einrichtung gefahren.

*Vater*: Dort hat der Arzt uns dann erstmal eine Reihe von Fragen gestellt, die uns auf den ersten Blick nicht so recht einleuchteten: Ist das Kind mehr ein "Macher" oder ein "Gucker"? Wie wird es ernährt? Trinkt es viel Milch? Isst es Wurst und Fleisch? Dabei hat sich herausgestellt: Anton isst einiges, was offenbar für seine Ohren nicht so gut ist.

Foto: Täglich an die frische Luft und in der Sandkiste spielen: für die gesunde Entwick-lung von Kindern ist das nur gut. Studien haben gezeigt, dass die Kinder seltener an Allergien erkranken, wenn sie ungestört in Sand, Matsch und Erde wühlen dürfen. Übrigens: davon profitieren auch alle Sinne!

Mutter: Ich dachte immer, ich ernähre ihn optimal. Anton isst gerne Wurst und trinkt gerne Milch! Beides ist bei dieser Neigung zu Mittelohrentzündungen aber offenbar nicht so gut – das war mir vorher nicht bewusst. Wir haben dann die Ernährung für kurze Zeit komplett umgestellt, und der Arzt hat noch homöopathische Globuli verschrieben. Nach zwei Tagen waren die Ohrenschmerzen weg. Nichts wurde geschnitten, nichts aufgemacht. Von wegen keine andere Therapieoption... Das war uns eine Lehre. Seither fühlen wir uns in in dieser Klinik-Ambulanz gut aufgehoben.

Vater: Wir haben im Bekanntenkreis mehrere Kinder, die bei einer Mittelohrentzündung operiert wurden und ein "Paukenröhrchen" bekamen. Damit war die Hörfähigkeit zwar sofort wieder da. Aber kaum war das Röhrchen nach einem Jahr wieder draußen, kam auch die Mittelohrentzündung wieder zurück. Das kann ja nicht die Lösung sein.

Mutter: Manchmal haben wir den Eindruck, unsere Kinder seien besonders häufig krank. Das ist aber gar nicht so, es kommt uns nur so vor, weil diese Zeit des Krankseins dann so intensiv ist. Bei Anton habe ich den Eindruck, dass er sich mit den Ohrenschmerzen eine Art Auszeit holt. Wenn ihm etwas zuviel wird, macht er dicht, er schirmt sich ab, er hört dann einfach nicht mehr so gut. Und wenn er genug hat von der Ruhe, widmet er sich wieder der Welt.

Vater: Nach jeder Krankheit können die Kinder etwas Neues. Bei den Windpocken war das besonders auffällig. Anton konnte vorher schon sehr gut auf dem Laufrad fahren, aber nicht auf einem richtigen Kinderfahrrad. Er wollte deshalb unbedingt Stützräder haben, das wollten wir aber nicht. Dann kamen die Windpocken. Als die nicht mehr ansteckend waren und er wieder raus durfte, hat er es noch einmal ausprobiert. Und siehe da: Er fuhr sofort eine Stunde lang begeistert auf dem Hof herum! Ohne Stützräder! Das war unglaublich. Noch in der gleichen Woche haben wir einen Ausflug mit dem Fahrrad gemacht und sind fast zehn Kilometer durch Feld, Wald und Wiesen gekurvt. Am Stück! Vorher war an so lange Touren nicht zu denken.

*Mutter:* Und Lotta war nach den Windpocken plötzlich kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind. Das war ein deutlicher Unterschied! Sie isst jetzt richtig mit dem Löffel und kleckert weniger, sie spricht mehr und deutlicher.

*Vater:* Ich habe diese Entwicklungsschritte aufgrund der Krankheitsphasen viel bewusster wahrgenommen, vielleicht auch deshalb, weil ich tagsüber auf der Arbeit bin und die Kinder nicht ständig sehe. Wir sind in der glücklichen Situation, solche Phasen zu zweit meistern zu können, uns dabei zu unterstützen und zu entlasten. Das lässt sich so sicher nicht verallgemeinern.

Mutter: Ich kann mich um die Kindern kümmern, wenn sie krank sind, weil ich zuhause bin. Ich finde, es heißt ja nicht ohne Grund "Kinderkrankheiten". Man hat sie im Kindesalter. Und wenn nicht, verlaufen sie sehr viel schwerer – bei Erwachsenen. Wir lassen die Kinder erst impfen, wenn sie zehn oder zwölf Jahre al sind und bis dahin keine Masern, Mumps oder Röteln hatten. Sie sind bisher nur gegen Diphtherie/Tetanus und Polio geimpft. Ich hätte gerne, dass alle drei die Kinderkrankheiten durchmachen – ich selbst hatte

auch alles, was man kriegen kann, von Keuchhusten bis Masern. Für mich war das vor allem während der Schwangerschaften sehr beruhigend, und in der Stillzeit hatten die Kinder vollen Nestschutz.

Vater: Aufgrund unserer Erfahrungen kann ich nur sagen: diese Krankheitsphasen sind teilweise echt ein Segen. Ich würde mir sonst nicht die Zeit nehmen, innezuhalten, einen freien Tag zu machen oder Zuhause zu bleiben anstatt wegzugehen. Das sagt man natürlich immer erst dann, wenn alles gut überstanden ist. An sich können mir Krankheiten durchaus gestohlen bleiben. Mein Eindruck ist: Kinder holen sich immer das, was sie gerade brauchen, um sich gesund zu entwickeln. Dabei helfen wir ihnen und stehen ihnen bei.





Bei Erkältungen das beste: mehrmals täglich inhalieren! Und bei Mittelohrentzündung gibt's ein Zwiebelsäckchen aufs Ohr (rechts).

### kranke kinder gut begleiten

Auch bei einer Lungenentzündung, bei Scharlach oder • Wenn der Appetit fehlt, genügt warmer Kräutertee mit Masern kann man ein Kind zuhause betreuen. Vorausgesetzt, es werden einige Hinweise beachtet. Dr. Alfred Längler, Leitender Arzt der Abteilung für Kinderheilkunde an einer AnthroMed-Klinik, hat im Folgenden zusammengestellt, worauf zu achten ist:

- Ein Kinderarzt sollte für die Eltern telefonisch rund um die Uhr erreichbar sein.
- Machen Sie keine "sportliche Veranstaltung" aus der Pflege: Es ist keine Kapitulation, ein Kind in die Klinik zu bringen, wenn es krank ist.
- Man kann durchaus probieren, ob man bei bakteriellen Infektionen ohne Antibiotika auskommt. Aber wenn es nicht geht, ist es keine Schande, doch noch damit zu beginnen.
- Wenn man keine Antibiotika gibt, wird das Kind immer 8-10 Tage lang hoch fiebern. In dieser Phase sollte man das Fieber nicht medikamentös senken - das wäre sonst Gas geben und bremsen zugleich.
- Bei Masern ist eine Beteiligung der Ohren normal und kein Grund zur Sorge.
- Wenn Sie das Kind zuhause pflegen, muss kontinuierlich jemand da sein, der sich um das Kind kümmert und es versorgt - körperlich wie seelisch.

#### **ESSEN UND TRINKEN**

- Wenn ein Kind zu wenig trinkt, kann es sein, dass eine Flüssigkeitszufuhr über Infusionen nötig ist. Alarmzeichen dafür sind: es weint, ohne dass Tränen kommen; die Zunge ist trocken; die Haut wird faltig.
- Auch wenn ein Kind apathisch wird oder beim Vorlesen oder beim Essen wegdämmert, sollte der Kinderarzt gerufen oder das Kind in einer Klinik vorgestellt werden.

- Traubenzucker als Nahrung.
- Ob ein Kind isst oder nicht, ist in Krankheitsphasen wenig bedeutsam. Meistens haben Kinder dann wenig Hunger. Kein Wunder: der Organismus ist gerade sehr beschäftigt. Nahrung verdauen ist dann eher lästig. Die Kinder holen den Rückstand anschließend schnell wieder auf und essen gern und viel.

#### **FIEBER**

- · Fieber ist eine sinnvolle und gesunde Reaktion des Körpers auf eine Infektion und kein Grund zur Sorge!
- Ohne Fieber oder mit medikamentös unterdrücktem Fieber kommt es häufiger zu Komplikationen und die Krankheit dauert meist erheblich länger, vor allem bei Virusinfektionen.
- Fieber hört immer rechtzeitig auf anzusteigen. Es klettert nie so hoch, dass das Gehirn "verkocht"!
- Fieberkrämpfe entstehen vorwiegend dann, wenn man das Fieber im Ansteigen senkt. Sie sind immer harmlos, sehen aber beängstigend aus.
- Das Befinden des Kindes, nicht die gemessene Temperatur ist die Richtschnur, ob und wann man Fieber mit Medikamenten oder Hausmitteln absenkt.
- Bevor Sie einen Wadenwickel machen, müssen Sie sicher sein, dass die Beine des Kindes warm sind.
- Solange ein Kind Fieber hat, sollte es nicht nach draußen.
- Fiebernde Kinder sind in ihrer eigenen Welt und sollten in Ruhe gelassen werden. Sie brauchen alle Kraft, um sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Deshalb: Sinnesreize vermeiden, helle Räume etwas abdunkeln, keine Geräuschkulisse mit Radio, Fernsehen, Computer, kein Besuch, kein Kindergeburtstag.

### krankheit als tor zur persönlichkeitsentwicklung

Die meisten Menschen wissen es aus eigener Erfahrung, viele auch aus Vorkommnissen im Freundeskreis und in der Verwandtschaft: eine schwere Krankheit verändert oft die Einstellung zum Leben, nicht selten sogar bis hinein in die Gestaltung des Alltags, der familiären oder beruflichen Situation. Drei Viertel der Patienten, so zeigen Erhebungen, sagen rückblickend, dass sie bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften ohne diese Krankheit nicht hätten erwerben können. Meist vergehen aber viele Monate oder Jahre, bis diese Entwicklung sichtbar und bewusst wird.

Die Wissenschaft hat diese Tatsache bislang weitgehend ausgeklammert. Lange Zeit gab es keine Untersuchungen über den Zugewinn an Gesundheit durch die Auseinandersetzung mit einer Krankheit. Prof. Dr. Peter Matthiessen von der Universität Witten/Herdecke verfolgt dieses Phänomen deshalb seit einigen Jahren mit unterschiedlichen Forschungsmethoden. Er und seine Mitarbeiter gehen der Frage nach, ob und wie der Mensch an der Auseinandersetzung mit einer Krankheit reifen kann. Dafür befragen sie Menschen, die schwere Erkrankungen durchgemacht haben, einerseits per Fragebogen, vor allem aber mittels ausführlicher biographischer Interviews zur Bedeutung ihrer Krankheit in zweierlei Hinsicht: einmal im Rückblick auf die eigene Biographie, zum anderen – und dies vor allem – im Hinblick auf den sich an die Erkrankung anschließenden Lebenslauf. "Das sind ergebnisoffene biographische Interviews von zwei bis drei Stunden Dauer, die wir schriftlich erfassen und dann in einem eigens dafür gegründeten Expertenkreis auswerten", erklärt Matthiessen. "Wir bitten die Betroffenen, ihre Erlebnisse frei aus ihrer Sicht und in ihrer Sprache zu erzählen. Es ist nämlich keineswegs zufällig, womit die Menschen ihren Bericht beginnen, worauf sie ihr Augenmerk richten und was sie wie gewichten."

Dass diese Forschung rückblickend erfolgt, wenn die Erkrankung schon geraume Zeit zurückliegt, kommt nicht von ungefähr. "Ich habe nie viel davon gehalten, in der akuten Situation sich vieles im Leben. Was einer Krankheit über deren Sinn zu spekulieren", sagt Matthiessen. "Es ist vielmehr eine Frage, die in der umgangssprachlich selten benutzten grammatikalischen Form des Futur II gestellt werden muss: ,Wofür mag es einstmals gut gewesen sein, dass ich diese Krankheit durchmachen musste?' Es könnte in Zukunft einmal ein Zeitpunkt auftreten, wo ich dankbar bin, dass der Universität Wittenich diese Krankheit erleben musste."

Dem Expertenkreis gehören neben Matthiessen selbst und seinen Mitarbeitern fünf Wissenschaftler bzw. erfahrene Ärzte aus verschiedenen Arbeitsbereichen und Fachgebieten an. Im Mittelpunkt der bisherigen Forschung standen Menschen, die einen Herzinfarkt oder eine akute Querschnittlähmung erlitten haben, aber auch Menschen mit Krebs, Multipler Sklerose oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen.

Als erstes Zwischenergebnis lässt sich sagen: Bei vielen Menschen zeigt sich eine Veränderung, nicht alle beziehen sie auf die Krankheit, aber die meisten. Auch Angehörige oder Arbeitskollegen sagen oft: Nach dieser Krankheit hat er/sie sein Leben in Ordnung gebracht. "Dass eine Krankheit eine bestimmte Entwicklung ermöglicht, ist schon immer ein Grundgedanke der Anthroposophischen Medizin gewesen", sagt Matthiessen, "und wenn unsere Forschung zeigt, was sich da bei den Menschen tut, dann hat das unmittelbare Konsequenzen für die gesamte Therapie. Dann stellt sich nämlich die Aufgabe, Therapie nicht nur als Krankheitsbeseitigung zu begreifen, sondern therapeutisch dem Patienten auch zu ermöglichen, die Früchte durchgemachter Erkrankungen zu ernten. Das ist einer der Gründe, warum wir diesen Aufwand treiben."



Auf der Intensivstation nach einem schweren Herzinfarkt – wenn man so eine schwere Krankheit überstanden hat, ändert genau, das erforscht eine Arbeitsgruppe an der medizinischen Fakultät Herdecke.



Weihrauch, Gold und Myrrhe sind heilsame Komponenten in einer Salbe, die in schweren Lebenssituationen für Klarheit sorgt.

### rhythmus trägt leben

Alles Lebendige ist von Rhythmen geprägt: Wachstum, Blüte und Reife bei den Pflanzen folgt den Jahreszeiten, Tiere halten Winterschlaf, und der gesamte menschliche Organismus folgt rhythmischen Prozessen: schlafen und wachen, atmen, verdauen und vieles andere mehr. Rhythmus bildet auch die Grundlage für die Herstellung anthroposophischer Arzneimittel.

Es war 1924, als der junge Chemiker Rudolf Hauschka (1891-1969) im Rahmen einer Tagung an Rudolf Steiner die Frage richtete: "Was ist Leben?" Steiners Antwort: "Studieren Sie die Rhythmen, Rhythmus trägt Leben." Dieser Satz war die Grundlage für Hauschkas weitere Forschungsarbeit, die schließlich zur Gründung der Wala Heilmittel GmbH führte. Denn Hauschka beschäftigte sich intensiv mit der Frage, wie man Pflanzenextrakte gewinnen und konservieren konnte, ohne Alkohol einzusetzen. Nach zahllosen Versuchen in seinem Labor in Arlesheim entwickelte Hauschka schließlich eine Methode auf der Grundlage natürlicher Rhythmen, denen Heilpflanzen in der Natur ausgesetzt sind: Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe.

So lassen sich die Extrakte aus pflanzlichen, und in etwas abgewandelter Form auch aus tierischen, metallischen oder mineralischen Ausgangsstoffen ohne Zusatz von Konservierungsmitteln haltbar machen. Mehr noch: Mit Hilfe dieser komplizierten Verfahren, die Naturvorgänge aufgreifen, fortsetzen und verwandeln, können die Arzneimittel ihre volle Heilkraft im menschlichen Organismus entfalten.

Wie sieht dieser Wandlungsprozess genau aus? Für die Herstellung einer wässrigen pflanzlichen Urtinktur beispielsweise werden die Pflanzen bei Sonnenaufgang geerntet, sofort von Hand sorgfältig verlesen, einzeln gesäubert, mit Messer und Wiegemesser zerkleinert und in einer Reibschale wie in einem Mörser gestoßen, bis sich ein Brei gebildet hat. Er wird mit destilliertem Quellwasser versetzt.

Danach beginnt das von Rudolf Hauschka initiierte Verfahren der rhythmischen Behandlung: Der Pflanzenansatz wird jeweils morgens und abends dem Licht der Dämmerung aus-



Ernte der Heilpflanze Sonnenhut (Echinacea pallida) im Wala Heilpflanzengarten in Bad Boll-Eckwälden bei Göppingen. Die Blüten werden sorgfältig ausgesucht, mit Stängel und Blättern von Hand geschnitten und in Weidenkörben zur weiteren Verarbeitung in das direkt neben dem Garten gelegene Firmengebäude gebracht. Echinacea ist in Salben, Zäpfchen, Augentropfen, Mundund Rachenspray und Globuli velati sowie in Ampullen zur Injektion enthalten.

gesetzt, in einer Eis-Wasser-Mischung heruntergekühlt und biologisch-chemischen Ebene ergibt sich eine Haltbarkeit, durch rhythmisches Rühren kräftig bewegt. Tagsüber und nachts werden die Ansätze in einem Wasserbad auf 37 °C erwärmt und in Ruhe und Dunkelheit von der Außenwelt abgeschirmt. Nach dreieinhalb Tagen wird der Pflanzensaft abgepresst und weitere dreieinhalb Tage rhythmisch weiterbehandelt. Am Ende wird etwas Asche aus dem inzwischen getrockneten und veraschten Pressrückstand zugegeben. Anschließend konsolidiert sich dieser Extrakt unter ständiger Überwachung der Qualität ein ganzes Jahr lang. So verwandelt sich der Prozess des Abbaus in eine Phase der Stabilisierung und in den Beginn eines Neuaufbaus. Auf der kung entfalten können.

die gleichzeitig die Grundlage dafür bildet, die "Idee" der Pflanze in der Urtinktur zu bewahren.

Vor der Weiterverarbeitung zu Globuli, Salben, Gel, Zäpfchen oder Flüssigkeiten zur Injektion werden die Urtinkturen auf ihre Qualität hin geprüft (beispielsweise mit mikrobiologischen Tests, Reinheits- und Identitätsprüfungen) und sehr häufig nach den Verfahren der Homöopathie unter Verdünnen "potenziert". Auf diese Weise entstehen Arzneimittel aus der Natur, die im Menschen ihre heilsame Wir-





"Unterstütze den kranken oder hilfsbedürftigen Menschen darin, seine individuellen Möglichkeiten zu erkennen und in der Auseinandersetzung mit seinem Leib, seinem Schicksal und seiner Umwelt neue Verwirklichungsmöglichkeiten zu erlangen."

Gerhard Kienle

"Krankenhäuser sollten zu Orten werden, an denen es den Menschen besser geht als zuhause." Ellis Huber und Kurt Langbein in: "Die Gesundheitsrevolution"

Krankenhäuser sollten im Idealfall ein therapeutisches Milieu bilden, in dem alle Maßnahmen nicht nur dazu dienen, Leben zu retten oder einen auf eine akute Symptomatik zielenden Eingriff auszuführen. Ein gutes Krankenhaus wäre ein Ort, an dem es ebenso wichtig ist, die Gesundheit der Patienten zu fördern. Ein Ort also, an dem es sich gut arbeiten lässt, ein vorbildlicher Ort sogar, ein in die Region ausstrahlender Kristallisationspunkt, wo auch die öffentliche Gesundheit gefördert wird.

Doch die Verhältnisse, sie sind nicht so. Der massive Wettbewerbsdruck durch das Finanzierungssystem der Fallpauschalen und die chronische Unterfinanzierung der Investitionen durch die Bundesländer zwingen die Krankenhäuser in Deutschland, immer noch mehr zu rationalisieren. Selbst Schwerkranke müssen in immer kürzerer Zeit mit immer weniger Mitarbeitern behandelt werden. Wo früher zwei oder drei Wochen Zeit für die Rekonvaleszenz blieben, werden Patienten heute schon nach drei bis vier oder spätestens acht Tagen wieder nach Hause geschickt. Akut-Krankenhäuser sind heute im Wortsinne nur noch ein Ort der akuten Intervention.

Anthroposophische Einrichtungen haben trotzdem immer versucht, dem Ideal einer im oben beschriebenen Sinne "guten" Klinik nahezukommen. Auch in schwersten und lebensbedrohlichen Krankheitszuständen soll dort eine Medizin praktiziert werden, die die modernsten Methoden der naturwissenschaftlich orientierten Medizin einsetzt und diese um die geisteswissenschaftlichen Aspekte der Anthroposophischen Medizin erweitert.

#### DER BLICK AUF DEN GANZEN MENSCHEN

Der Ort der Heilung ist heute nicht mehr das Krankenhaus allein, sondern ein Netzwerk aus Klinik, stationärer und ambulanter Reha sowie niedergelassenen Ärzten und Therapeuten, die alle gemeinsam an einem Ziel arbeiten: Gesundheit zu ermöglichen. Anthroposophische Medizin hat schon immer so vernetzt gedacht und war nicht im Konkurrenzdenken der Versorgungselemente "ambulant" und "stationär" verhaftet.

Ein stationärer Reha-Aufenthalt ist immer dann sinnvoll, wenn es darum geht, Abstand zu gewinnen vom Alltag und Zeit zu finden für die sinnstiftende Selbstbesinnung. Dieser Prozess lässt sich anschließend idealerweise in ambulanten Einrichtungen weiterführen – in vielen Städten gibt es dafür anthroposophische Therapeutika, in denen Ärzte, Kunst-, Psychound Physiotherapeuten sowie Pflegende Hand in Hand zusammenarbeiten.

So entsteht im Idealfall eine bruchlose Kette zwischen Krankenhaus, Reha und ambulanten Einrichtungen, wo Patienten in jeder Situation sicher sein können: Ich kann mich darauf verlassen, dass die Menschen, die mich behandeln, nicht nur meine neue Hüfte sehen oder mein krankes Herz, sondern mich als Menschen, als Individualität. Hierher komme ich mit allem, was mich in meiner Persönlichkeit ausmacht, auch mit meinem Schicksal, mit meiner Biographie.

Behutsam und mit viel Einfühlungsvermögen arbeitet die Physiotherapeutin mit ihrem Patienten im Bewegungsbecken. Unter Wasser fallen viele Übungen leichter, weil der Auftrieb das Körpergewicht verringert.

Dieser Blick auf den Menschen mit Körper, Geist und Seele ist

#### GEMEINNÜTZIGKEIT VOR EIGENNUTZ!

Die meisten Krankenhäuser sind heute im Besitz von großen Konzernen. Es sind international agierende Ketten, die darauf aus sind, die Kliniken so effizient zu organisieren, dass sie möglichst viel Rendite abwerfen. Der Wunsch nach Profit schließt jedoch wahres Arztsein aus! Dazu schreibt der renommierte Kardiologe und Nobelpreisträger Bernard Lown im Vorwort zu seinem Buch "Die verlorene Kunst des Heilens": "Das Gesundheitswesen ist - anstatt ein berechenbares System darzustellen – zu einem Mischmasch von körperschaftlichen Lehensgütern geworden, deren zentrales Anliegen es ist, die Profitabilität für Investoren von Wagniskapitalsoertragreich wie möglich zu gestalten. (...) Das gegenwärtige System einer so genannten ,gemanagten' Gesundheitsfürsorge (,managed care') beraubt nicht nur Ärzte ihrer beruflichen Zuständigkeit, sondern auch - und das ist noch viel schlimmer – die Patienten ihrer Persönlichkeit."

Anthroposophische Kliniken und Einrichtungen sind deshalb gemeinnützig und von vornherein überwiegend als Gemeinschaftskrankenhäuser angelegt. Sie haben ein anderes Selbstverständnis, sie stellen die Zusammenarbeit aller Berufsgruppen zum Wohle der Patienten in den Mittelpunkt. So bekommen die Leitenden Ärzte nur ein bestimmtes Gehalt, die Honorare von Privatpatienten fließen in einen Fonds des Hauses, aus dem Baumaßnahmen, teure technische Großgeräte oder die Entwicklung neuer therapeutischer Angebote finanziert werden können. Auch anthroposophische Einrichtungen sind gefordert, ihren Betrieb effizient zu führen. Als gemeinnützige Einrichtungen zahlen sie die erwirtschaftete "Rendite" jedoch direkt an die Patienten und nicht an anonyme Kapitalgeber: in Form zusätzlicher Leistungen aus dem Spektrum der Anthroposophischen Medizin, die sonst nicht bezahlbar wären. So kommt der Überschuss unmittelbar denen zugute, die ihn ermöglichen: den kranken Menschen.





### gesundheit geht durch den magen

Eine tägliche gesunde Ernährung gehört in den anthroposophischen Kliniken und Abteilungen genauso zur Therapie wie ärztliche Versorgung, Pflege, Physio- und Kunsttherapien. Denn gerade in Krankheitsphasen, wenn der Körper nicht immer viel Appetit hat, kommt es darauf an, alle wichtigen Nährstoffe in ausgewogener Zusammensetzung zur Verfügung zu stellen. Das geht am besten mit einem guten, selbst gekochten Essen aus frischen, möglichst sogar biologisch-dynamisch angebauten Produkten. Die Speisen sind so zusammengestellt, dass sie die Wirksamkeit der Medikamente möglichst wenig beeinflussen. Qualität steht für die Küchenchefs deshalb an erster Stelle:



Auf gutes Essen legen alle anthroposophischen Kliniken großen Wert und fast immer wird selbst gekocht! Frische Kräuter wie Rosmarin, Frühlingszwiebeln, hin und wieder auch Knoblauch, vor allem aber ein autes, hochwertiges Öl machen die Speisen aromatisch und regen die Verdauung an. Die Produkte werden alle frisch verarbeitet und stammen vorwiegend aus regionalem Anbau. Denn gesunde Ernährung trägt durchaus auch zur Genesung bei. Kein Wunder, dass die anthroposophsichen Kliniken bei Patientenumfragen gerade für ihre gute Verpflegung hoch gelobt werden.

- Die Produkte werden von vorzugsweise bei regionalen Anbietern eingekauft.
- Der Speisezettel folgt den Jahreszeiten.
- Einige Küchen sind sogar bio-zertifiziert.
- Der Anteil an Fertigprodukten wird so klein wie nur irgend möglich gehalten.
- Geschmacksverstärker und Aromastoffe werden grundsätzlich nicht eingesetzt, Konservierungsstoffe tunlichst vermieden.
- Saucen werden selbst hergestellt.

Meist können die Patienten aus mehreren Gerichten auswählen, immer ist eine schmackhafte vegetarische Mahlzeit dabei. Mittags gibt es die Hauptmahlzeit immer mit Vorspeise und Dessert. Täglich steht mittags oder abends ein frisch zubereiteter Salat bereit. Damit der Speisezettel möglichst abwechslungsreich ist, wiederholen sich einzelne Gerichte nur im Abstand von mehreren Wochen. Neben Voll- und Schonkost werden verschiedene Spezialdiäten angeboten. Denn eines ist klar: Genuss, Geschmack und Gesundheit gehören zusammen!





"Es erfolgt ein bewusster Umgang mit Geburt und Tod als
gleichermaßen zum Leben gehörig. Dazu gehört auch, dass
Verstorbene in einem speziellen
Raum aufgebahrt werden
können, und dass es einen Kreis
von Mitarbeitern gibt, der sich
um eine menschenwürdige Aufbahrung kümmert."

Geburt und Tod sind in unserer Gesellschaft heute immer noch weitgehend tabuisierte Lebensbereiche. In anthroposophischen Einrichtungen wurden sie jedoch schon immer besonders respektvoll beachtet, denn dort werden Geburt und Tod als Tore verstanden, durch die der Mensch von der einen in eine andere Welt geht. Dieser Haltung liegt der Gedanke Rudolf Steiners zugrunde, dass der Mensch sich stets in Entwicklung befindet – vom Moment der Zeugung an bis zum letzten Atemzug, in Gesundheit ebenso wie in Krankheit oder Behinderung. Durch den physischen Leib kann die Individualität sich verwirklichen, sich entwickeln und lernen, die Welt erkennen und in sie eingreifen – so lange, wie das physische Menschsein dauert. Das Ich, das innere Selbst, das den Menschen vom Tier unterscheidet, ist in seinem Kern unsterblich und löst sich im Tod von der sterblichen Hülle, um sich dann irgendwann eine neue Inkarnation zu suchen, in der es wieder geboren werden kann. Wer so auf den Menschen schaut, begegnet sowohl einem Neugeborenen wie auch einem Kranken oder Sterbenden anders.

Nicht ohne Grund waren die anthroposophischen Kliniken schon in den 1960er Jahren Pioniere für das Rooming-In auf Wöchnerinnenstationen – heute gehört es zum selbstverständlichen Standard in jeder Abteilung für Geburtshilfe. Auch sorgten sie dafür, dass Kreißsäle Räume sind, in denen Mütter in wohnlicher Atmosphäre fast wie zuhause entbinden können, auf einem großen Gebärbett, auf dem auch der werdende Vater Platz findet. Und sie richteten Familienzimmer ein, damit die frischgebackene Familie in den ersten Tagen zusammenbleiben kann. Die Säuglingsbettchen haben einen Himmel aus rot-blauer Seide – er ahmt das Licht nach, das das Baby aus dem Mutterleib kennt. Zum Schutz seiner Körperwärme, die vor allem über den Kopf entweicht, trägt jedes Neugeborene ein gestricktes Mützchen. Es ist dieser große Respekt vor dem neuen Leben, der sich in diesen äußeren Bedingungen spiegelt. Falls es aber unter der Geburt Komplikationen gibt oder das Neugeborene intensivmedizinischer Hilfe bedarf, ziehen Hebammen, Geburtshelfer und Kinderärzte im Kreißsaal alle Register ihrer Kunst. Sie tun das jedoch immer nur dann, wenn es wirklich nötig ist. Das geschieht auch aus der Überzeugung heraus, dass das Kind seinen eigenen Geburtszeitpunkt bestimmt. Deshalb liegt die Kaiserschnittrate an anthroposophischen Kliniken meist weit unter dem landesüblichen Durchschnitt, auch beherrschen Hebammen und Geburtshelfer dort oft noch die Kunst der Mehrlingsgeburt oder einer normalen Geburt aus Beckenendlage.

Stimmungsvoll und ruhig sind die Aufbahrungsräume gestaltet. Ein würdiger Rahmen, damit Angehörige und Freunde von dem Verstorbenen Abschied nehmen können.



Genauso wichtig wie der Respekt vor dem gerade geborenen Leben ist der würdevolle Umgang mit Sterben und Tod. In den anthroposophischen Einrichtungen wird niemand in seinen letzten Wochen, Tagen oder Stunden allein gelassen oder muss unnötig Schmerzen leiden. Vielmehr wird alles darauf ausgerichtet, die Entwicklungsschritte des Menschen auch im letzten Lebensabschnitt bestmöglich zu unterstützen und zu fördern, ganz egal, wie lang dieser Abschnitt dauert. Deshalb spielen auch in dieser Phase künstlerische Therapien wie Eurythmie, Malen, Musik sowie die Pflege eine so große Rolle. Sie ermöglichen dem Menschen auch in dieser Phase, Schritte zu tun, die er sonst nicht tun würde und könnte. Die Sterbegleitung genießt deshalb in allen anthroposophischen Häusern hohes Ansehen und wird besonders gepflegt.

Der Entwicklungsgedanke bildet auch die Basis für die Aufbahrungskultur, die in allen anthroposophischen Häusern eine lange Tradition hat. Ein Verstorbener wird nicht sofort nach seinem letzten Atemzug von einem Bestattungsunternehmen abgeholt oder innerhalb der Klinik in einem Kühlraum aufbewahrt, sondern bleibt erst einmal noch für vier bis sechs Stunden im Krankenzimmer. Dort können die Angehörigen und die Mitarbeiter der Station den Verstorbenen begleiten, nachdem er liebevoll versorgt, gewaschen und frisch eingekleidet worden ist. Danach wird er in einem speziellen Raum drei Tage lang aufgebahrt. "Erst in dieser Zeit beginnt der Prozess, in dessen Verlauf aus einem Verstorbenen ein Leichnam wird", sagt Marly Joosten, Krankenpflegerin für Pflegeüberleitung und Mitglied des Aufbahrungskreises an einer AnthroMed-Klinik. "Dabei passiert eine Verwandlung, die man nicht wahrnehmen kann, wenn der Mensch in ein Kühlfach abgeschoben wird. Wir beobachten oft, dass ein tiefer Friede einzieht in das Gesicht, hochbetagte Menschen sehen plötzlich ganz jung aus. Man sieht, wie das Himmlische hier ganz kurz an das Irdische heranreicht - wie bei der Geburt. Diese Vorgänge sind eine Realität - sie sind unmmittelbar wahrnehmbar, jeder kann diese andere Ebene des Seins erahnen, wenn er mit einem Verstorbenen zusammen ist und ihn in diesen ersten Tagen beobachtet und begleitet."

Viele Angehörige betreten den Aufbahrungsraum anfangs scheu und zurückhaltend. Wenn sie jedoch sehen, wie friedlich der Verstorbene aussieht, wenn sie spüren können, dass er



schon in einer anderen Wirklichkeit ist, zu der wir Lebenden keinen Zutritt haben, fassen die meisten Zutrauen und Mut. "In den Aufbahrungsräumen wird oft viel geweint und gelacht, geschwiegen und erzählt und vorgelesen – das fördert die Kommunikation über den Tod und das Sterben, denn nichts ist schlimmer als die Sprachlosigkeit, die Versteinerung, diese maßlose Trauer, die nicht verarbeitet werden kann", sagt Marly Joosten. Viele Menschen spüren in dieser Zeit, dass der Verstorbene noch irgendwie im Raum ist, der Übergang von der einen in die andere Welt wird konkreter fassbar. "Das ist keine Frage des Glaubens", weiß Marly Joosten, "es ist für jeden erlebbar." Nach ein bis drei Tagen ist dieser Verwandlungsprozess meist abgeschlossen, und es

lässt sich am Antlitz des Toten erkennen: Jetzt ist aus dem Verstorbenen ein Leichnam geworden, das Seelisch-Geistige hat sich aus dem physischen Leib gänzlich zurückgezogen und ist in eine andere Welt eingetreten. Viele sagen dann spontan: "Jetzt ist er weg." Übrig bleibt lediglich eine Hülle aus mineralischen Stoffen, die sich zersetzt und zerfällt, und die unbedingt rasch beerdigt oder verbrannt werden muss. Das ist nicht mehr der Mensch, der einmal gelebt hat.

Durch diesen Prozess des Aufbahrens können Angehörige oft besser loslassen, die Trauer verarbeiten, und den Tod ebenso als Realität und zum Leben gehörig begreifen wie die Geburt: Werden, Sein, Vergehen als ewiger Kreislauf des Lebens.



"Wenn ein Mensch stirbt, wird ein Geist geboren. Wenn ein Geist stirbt, wird ein Mensch geboren." Wie wahr diese Worte des Dichters Novalis sind, spüren viele Eltern bei der Geburt ihres Kindes. Aber ebenso auch Angehörige und Freunde, die einen Menschen bis zum letzten Atemzug begleiten.

### moderne architektur und technik



Bei Klinikneubauten wird großer Wert auf eine transparente, lichtdurchflutete Architektur gelegt (oben: das Atrium der Filderklinik). Rechts: Visite – Ärzte und Pflege beraten die nächsten therapeutischen Maßnahmen.





Künstlerische Elemente (links: eine Plastik im Innenhof der Vidarklinik im schwedischen Järna) gehören zu jeder anthroposophischen Einrichtung. In den Akutkliniken ist aber ebenso modernste Technik selbstverständlich, wie Computer- und Magnetresonanz-Tomographie (unten links) und eine sorgfältige medizinische Versorgung im Notfall (unten rechts). Das wichtigste verbindende Element ist jedoch die menschliche Zuwendung, ohne die keine Humanmedizin möglich ist.



zuwendung und sorgfalt

Alle 23 im Verband anthroposophischer Kliniken e.V. zusammengeschlossenen Einrichtungen wissen sich einem gemeinsamen Ideal verpflichtet: einer Medizin, die dem einzelnen Patienten in seiner individuellen Lebenslage angemessen ist – mit konventioneller Medizin und seriöser Komplementärmedizin. Spezialisierung und Ganzheitlichkeit – das macht ihre doppelte Kompetenz aus. Hier finden Sie eine Übersicht zum stationären Angebot der Akutkrankenhäuser, der Reha- und Kur-Einrichtungen sowie Fachkliniken mit speziellen Schwerpunkten.

#### DIE FILDERKLINIK

www.filderklinik.de

Akutkrankenhaus für die Regionalversorgung Im Haberschlai 7 70794 Filderstadt Telefon +49 (0)711 7703-0 **219 Betten. Schwerpunkte:** Anästhesie, Chirurgie, Frauenheilkunde. Geburtshilfe, Neonatologie, Gastroenterologie und Allgemeine Innere Medizin, Zentrum für Integrative Onkologie, Intensivmedizin, Kinder- und Jugendmedizin, Psychosomatik, Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie, Privatambulanzen aller Fachabteilungen, Radiologie mit CT- und MRT-Diagnostik, Röntgenpraxis. Privatambulanz für Anthroposophische Medizin.

#### GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS HAVELHÖHE

www.havelhoehe.de

Akutkrankenhaus für die Regionalversorgung Kladower Damm 221 D-14089 Berlin Telefon +49 (0)30 36 501-0 **304 Betten. Schwerpunkte:** Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Kardiologie, Pneumologie, Schilddrüsenzentrum, Onkologie (Brust-/Darm-/Lungenkrebszentrum), Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Psychosomatik, Schmerz- und Palliativmedizin, Hospiz. Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité Berlin. Babyfreundliches Krankenhaus, zertifiziertes Kontinenz- und Beckenbodenzentrum, anerkannte Therapieeinrichtung für Diabetes.

#### **GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS HERDECKE**

www.gemeinschaftskrankenhaus.de

Akutkrankenhaus für die Regionalversorgung Gerhard-Kienle-Weg 4 58313 Herdecke Telefon +49 (0) 2330 62 36 38 **460 Betten. Schwerpunkte:** Chirurgie, Urologie, Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Onkologie, Gastroenterologie, Kardiologie, Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie, Frührehabilitation, Neurochirurgie, Neurologie, Psychosomatische Medizin, Psychiatrie (Kinder und Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene, Tagesklinik Witten), Intensivmedizin, Radiologie. Herzkatheterlabor, Hebammenpraxis. Kooperierendes Krankenhaus der Universität Witten-Herdecke.

#### KLINIK ÖSCHELBRONN

www.klinik-oeschelbronn.de

Akutkrankenhaus Am Eichhof 30 75223 Niefern-Öschelbronn Telefon 07233-68-0 70 Betten. Schwerpunkte: Krankenhaus für Innere Medizin, Centrum für Integrative Medizin und Krebstherapie. Spezielle Erfahrung mit Hyperthermie und Misteltherapie; von der Deutschen Gesellschaft für Qualität (DGQ) EFQM-zertifiziert. Angeschlossene onkolgische Ambulanz. Alle Kassen.

#### PARACELSUS-KRANKENHAUS

www.paracelsus-krankenhaus.de

Akutkrankenhaus Burghaldenweg 60 75378 Unterlengenhardt Telefon 07052-925-0 65 Betten. Schwerpunkte: Allgemeine Innere Medizin: Magen-/Darm-, Herz-Kreislaufund rheumatische Erkrankungen. Onkologie mit angeschlossener Chemotherapie-Ambulanz. Spezielle Erfahrung mit Hyperthermie, Misteltherapie. Ruhige Lage in einem Luftkurort im Nordschwarzwald. Alle Kassen.

#### STATION FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN ASKLEPIOS WESTKLINIKUM HAMBURG www.integrativemedizin-hamburg.de

Suurheid 20 22559 Hamburg Telefon 040-8191-2300 **25 Betten. Schwerpunkte:** Innere Medizin, Palliativmedizin. Die Station ist Teil eines modernen städtischen Akutkrankenhauses der Grund- und Regelversorgung und das einzige stationäre anthroposophisch-medizinische Angebot in Norddeutschland. Alle Kassen.

#### BELEGKLINIK FÜR HOMÖOTHERAPIE AM KLINIKUM HEIDENHEIM

www.kliniken-heidenheim.de

Schlosshaustraße 100 89522 Heidenheim Telefon 07321-33-2381/2502 18 Betten. Schwerpunkte: Akute und chronische Erkrankungen aus nahezu der gesamten nichtoperativen Medizin: Herz-/Kreislauf-, Lungen-, Magen-/Darm-, Nieren-, Schilddrüsen- und Hauterkrankungen, Krebs, Diabetes, Multiple Sklerose, Rheuma, Schmerzen. Alle Kassen.

#### FRIEDRICH-HUSEMANN-KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

www.friedrich-husemann-klinik.de

Friedrich-Husemann-Weg 8 79256 Buchenbach Telefon 07661-392-0 103 Betten. Schwerpunkte: Akute psychische Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie, Neurose, Persönlichkeits-, Ess-, Entwicklungs- und somatoforme Störungen, psychische Störungen bei neurologischen Erkrankungen. Grundlage der Behandlung ist ein spezielles medizinisch-therapeutisches Konzept, bei dem die üblichen Therapieformen der Psychiatrie um anthroposophische Therapien ergänzt werden. Alle Kassen.

#### KRANKENHAUS LAHNHÖHE

www.lahnhoehe.de

Am Kurpark 1 56112 Lahnstein Telefon 02621-915-0 **202 Betten. Schwerpunkte:** Überregionales Zentrum für psychosomatische Medizin und ganzheitliche Heilkunde bei Depressionen, Angststörungen, somatoformen Störungen, Schmerzen und seelischen Verwicklungen bei Zuständen von Asthma, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Neurodermitis, Schuppenflechte. Selbsterfahrungsgruppen, Familienaufstellungen, Gespräche, Kunsttherapie. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum. Alle Kassen.

#### REHA-KLINIK SCHLOSS HAMBORN

www.schlosshamborn.de

Schloss Hamborn 33178 Borchen Telefon 05251-3886-0 75 Betten. Schwerpunkte: Rehabilitation nach Tumorerkrankungen sowie Behandlung von somatoformen Störungen und orthopädischen Erkrankungen. Einzige anthroposophische Einrichtung, die neben den Krankenkassen auch von den Rentenversicherungsträgern anerkannt wird.

#### ALEXANDER-VON-HUMBOLDT-KLINIK

www.humboldtklinik.de

Dr. Gebhardt-Steuer-Str. 24 95138 Bad Steben Telefon 09288-920-400 50 Betten. Schwerpunkte: Rehabilitationsklinik für Geriatrie (Schlaganfall, Knochenbrüche, Folgeschäden von Diabetes, Parkinson, beginnende Demenz). Kurzzeitpflege mit weiterführenden Therapien; Physio- und Ergotherapie, Loqopädie, physikalische Therapie. Alle Kassen.

#### KLINIKEN SONNENECK

www.kliniken-sonneneck.de

Kanderner Straße 18 (Reha) Wilhelmstraße 6 (Fachklinik) 79410 Badenweiler Telefon 07632-752-0 Schwerpunkte: 1. Fachkrankenhaus für Psychosomatik, Psychotherapie, Psychiatrie und Neurologie. Private Kassen, Beihilfe. 2. Reha-Klinik für Rehabilitation bei depressiven, neurotischen, somatoformen und Belastungsstörungen sowie psychosomatischen Krankheiten, psychischen Auswirkungen chronischer Erkrankungen, vor allem von Herz und Kreislauf, Verdauungsorganen, Haut, Krebs. Gesetzliche Krankenkassen, Beihilfe, im Einzelfall auch Rentenversicherung.

#### HAUS AM STALTEN

www.stalten.de

Staltenweg 25 79585 Steinen-Endenburg Telefon 07629-9109-0 **30 Betten. Schwerpunkte:** Sanatorium für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin, am Südhang des Schwarzwalds gelegen. Indikationen: Erschöpfungszustände, psychosomatische Störungen, Krebsleiden, Rheuma, Abwehrschwäche, Asthma, Allergien, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten, Migräne. Alle Kassen.

#### MUTTER-/VATER-UND-KIND KURHEIM ALPENHOF

www.alpenhof-alberga.de

Hinterberg 7 87549 Rettenberg Telefon 08327-9230 **23 Apartments für 23 Erwachsene und ca. 45 Kinder. Schwerpunkte:** Einziges Kurheim in Deutschland für Mutter-/Vater-Kind-Kuren nach anthroposophischem Konzept. Waldorfpädagogische Betreuung, biologische Vollwert-Ernährung. Alle Kassen und Beihilfe.

#### THE RAPHAEL MEDICAL CENTER

www.raphaelmedicalcentre.co.uk

Hollanden Park, Hildenborough, Tonbridge, Kent, TN11 9LE Telefon 0044-1732-833924 **73 Betten. Schwerpunkte:** Akute Neuro-Rehabilitation und neurologische Spät-Rehabilitation, psychiatrische Rehabilitation. Therapie von Folgen neurologischer Erkrankungen (Schlaganfall, Multiple Sklerose, Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen). Kuren, Palliativpflege.

#### ITA WEGMAN KLINIK

Pfeffingerweg 1 CH-4144 Arlesheim Telefon 0041-61-705-7111

#### www.wegmanklinik.ch

63 Betten. Schwerpunkte: Die älteste anthroposophische Klinik weltweit – 90 Jahre Erfahrung in Anthroposophischer Medizin. Notfallstation, Innere Medizin, Kardiologie, Pneumologie, Onkologische Tagesklinik, Frauenheilkunde, Kinderheilkunde, Psychiatrie, Psychosomatik. Hausarztmedizin, Ambulatorium in Basel. Stillfreundliche Klinik. Der Garten ist als Naturpark ausgezeichnet, die Küche trägt das Bio-Label "Gout mieux".

#### **LUKAS KLINIK**

Brachmattstrasse 19 CH-4144 Arlesheim Telefon 0041-61-706-7171

#### www.lukasklinik.ch

**38 Betten.** Schwerpunkte: Zentrum für Integrative Tumortherapie und Supportive Care. Teil des Vereins für Krebsforschung, zu dem auch das Institut Hiscia gehört, in dem die Mistel als Heilpflanze in der Krebstherapie intensiv erforscht wird. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Klinik ist es möglich, Forschungsergebnisse unmittelbar in die Therapie einfließen zu lassen.

#### PARACELSUS-SPITAL RICHTERSWIL

#### www.paracelsus-spital.ch

Bergstrasse 16 CH-8805 Richterswil Telefon 0041-44-787-2121 48 Betten. Schwerpunkte: Gemeinnütziges Akutspital mit einem öffentlichen Leistungsauftrag für Komplementärmedizin. Integrative Geburtshilfe und Frauenheilkunde; Zentrum für
Integrative Onkologie und Hämatologie. Allgemeine Innere Medizin mit Kardiologie und Gastroenterologie. Kompetenzzentrum für Palliativmedizin. Diagnostikzentrum. Stillfreundliche Klinik.

#### REGIONALSPITAL EMMENTAL, ABTEILUNG KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

www.rs-e.cl

Dorfbergstraße 10 CH-3550 Langnau i.E. Telefon 0041-34-4213131 12 Betten. Schwerpunkte: Abteilung innerhalb eines Regionalspitals. Allgemeine Medizin, Palliativpflege, Psychosomatik. Enge Zusammenarbeit mit der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin (KIKOM) an der Medizinischen Fakultät der Universität Bern.

#### OSPIDAL ENGIADINA BASSA, ABTEILUNG KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

www.cseb.ch

Via da l'Ospidal CH-7550 Scuol Telefon 0041-81-8611000 6 Betten. Schwerpunkte: Kleines interdisziplinäres Akutspital für die medizinische Grundund Notfallversorgung der einheimischen Bevölkerung sowie der Feriengäste im Unterengadin. Innere Medizin, Chirurgie, Palliative Care.

#### CASA ANDREA CRISTOFORO

www.casadicura.ch

Via Collinetta 25 CH-6612 Ascona Telefon 0041-91-7869600 **31 Betten. Schwerpunkte:** Rekonvaleszenz nach schweren Erkrankungen, Operationen, Burnout und anderen Erschöpfungszuständen. Einzigartige Lage oberhalb des Lago Maggiore. Vollwertküche aus biologischen Produkten.

#### CASA DI SALUTE RAPHAEL

www.casaraphael.com

Palace Hotel I-38050 Roncegno (Trento) Telefon 0039-461-772000 110 Betten. Schwerpunkte: Kur- und Therapiezentrum in einem ehemaligen Grandhotel aus der Belle Epoque. Im Zentrum des Angebots stehen Anwendungen mit dem weltweit einzigartigen Levico-Wasser (Wannen-/Fußbäder, Einreibungen, Wickel, Inhalationen, Aerosol).

#### **VIDARKLINIK**

www.vidarkliniken.se

Ytterjärna S-15391 Järna Telefon 0046-8-551509-00 **42 Betten. Schwerpunkte:** Klinik für Rehabilitationsmedizin, vor allem für onkologische Erkrankungen, Schmerzzustände, Burnout und andere Erschöpfungssyndrome. Idyllische Lage an der Ostsee, ca. 50 km südlich von Stockholm. Angeschlossene Ambulanz.









## Neurodoron® – natürliche Wirksamkeit bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher Substanzen in Neurodoron® stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe.



#### $\textbf{Neurodoron}^{\texttt{@}} \; \textbf{Tabletten}$

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd** 

