

Klinik Öschelbronn, eine von neun anthroposophischen Krankenhäusern deutschlandweit – Teil 1

Auf der Suche nach einer Schmerzklinik mit einem ganzheitlichen Ansatz, kam ich durch Hinweise aus meiner Familie auf die Klinik in Öschelbronn.

Die Schul- und Komplementärmedizin vereinigen sich in dieser Klinik zu einem integrativen, anthroposophischen Konzept in der Behandlung der Patienten.

Anthroposophie = eine von Rudolf Steiner begründete Bewegung, die eine ganzheitliche Auffassung vom Menschen vertritt und den Menschen zur Entwicklung höherer seelischer Fähigkeiten und Erkenntnisse führen will.

Der ganzheitliche Ansatz war mir bei meiner Suche sehr wichtig. Da ich nicht nur meine Schmerzen gelindert und/oder beseitigt haben wollte, ich wollte auch wissen woher diese Schmerzen kommen und wo ihre Ursachen liegen.

Meine Hoffnung war und ist, dass die Ursachen beseitigt werden.... und damit eventuell auch meine Schmerzen gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Über ein wenig mehr an Lebensqualität würde ich mich sehr freuen.

Ich möchte nicht abhängig sein und werden von Medikamenten, die auf Dauer genommen meinem Körper mehr Schaden zufügen als das sie ihm Nutzen.

Die Klinik Öschelbronn ist eine von neun anthroposophischen Krankenhäusern deutschlandweit. Die Ausrichtung der Anthro-Kliniken (Anthroposophische Kliniken) sind entstanden auf

der Grundlage der Anthroposophie nach Rudolf Steiner (1861-1925). Rudolf Steiner betrachtete schon zu seinen Lebzeiten den Menschen als Ganzes mit seinem Körper, seiner Seele und seinem Geist.

Noch bis vor wenigen Jahren wurden die Anthroposophen belächelt und als nicht relevant in der Medizin abgetan. Heute jedoch, in einer Zeit, wo wir Mediziner für jeden Körperteil haben, ist dieser ganzheitliche Ansatz wichtiger denn je. Eine Idee hat sich durchgesetzt, sehr zur Freude und zum Nutzen für Menschen, die schon so lange auf der Suche nach ihren Ursachen für zum Beispiel ihre Schmerzen sind.

Die Klinik Öschelbronn schreibt dazu auf ihrer Homepage:

„Wer Schmerzen kennt, weiß wie unangenehm und hindernd Schmerzen sein können, insbesondere, wenn sie schon lange anhalten und chronisch sind. Der chronische Schmerz ist nicht als isoliertes Problem zu verstehen, sondern als ganzheitliches Geschehen mit körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimensionen. Durch den ganzheitlichen Blick und das damit verbundene wesentlich breitere Spektrum an Behandlungsvarianten erhöht sich die Chance auf einen dauerhaften Therapieerfolg signifikant.

Unsere Patienten sollen möglichst schmerzfrei sein. In der Klinik Öschelbronn und ihren zwei Medizinischen Versorgungszentren – Öschelbronn und Ludwigsburg – bieten wir als integrativ arbeitende Zentren die multimodale interdisziplinäre Schmerztherapie an.

Wir möchten Patienten, die unter dauerhaften chronischen Schmerzen leiden, einen Weg bieten, ihre Lebensqualität verbessern und ihre Beschwerden und Leiden minimieren zu können.

So kann neben einer Optimierung der medikamentösen Therapie eine bessere körperliche und psychische Lebensqualität im Alltag erzielt werden. Zu therapeutischen Maßnahmen zählen

u.a. Physiotherapie (Krankengymnastik, medizinisches Trainingstherapie, Rhythmische Massage), Heileurythmie, Kunsttherapie, Musiktherapie, Akupunktur, Neuraltherapie sowie äußere pflegerische Anwendungen in Kombination mit psychologischen Maßnahmen und medikamentösen Therapien.“

Quelle:

<http://klinik-oeschelbronn.de/leistungsspektrum/medizinische-s-angebot/schmerztherapie/>

Mit diesem Blogbeitrag möchte ich Euch aufzeigen, was alles möglich ist. Dazu werde ich über meinen Aufenthalt von zwei Wochen Tagebuch führen und am Ende jeder Woche werde ich das Tagebuch für die vergangene Woche veröffentlichen. Vielleicht hilft es dem einen oder anderen von Euch bei der Entscheidung, wohin mit Euren Schmerzen.

Mit der Bahn bin ich angereist, da ich mir nicht sicher war, wie sich das Wetter gestalten würde. Bei jedem Umsteigen während der Fahrt fand sich immer ein freundlicher Herr, der mir beim Tragen meines schweren Koffers half.

Als ich auf das Gelände der Klinik kam, traf ich auf dem Parkplatz eine Dame, die mit dem Auto angereist war. Sie packte gerade ihre Koffer aus dem Auto auf einen Kofferwagen. Nach einem freundlichen „Guten Morgen“ machte sie auf ihrem Kofferwagen Platz und sagte zu mir: „Ihre Tasche und ihre Reistasche passen noch mit auf den Wagen, dann brauchen sie die schon mal nicht mehr tragen.“ Weiter sagte sie mir, dass sie nicht das erste Mal in dieser Klinik war. Daraufhin schloss ich mich ihr nur zu gerne an. Meine erste Begegnung mit einem Menschen heißt Hildegard, sie kam mir vor wie ein Engel, da ich nicht mehr so schwer tragen musste. Erleichtert darüber, dass ich nun nur noch meinen Koffer zu schieben hatte, machten wir uns gemeinsam auf den Weg in die Klinik zur Patientenaufnahme.

Meine anfängliche Skepsis überdauerten meine Ankunft und meinen ersten Kontakt mit den Schwestern in der

Patientenaufnahme NICHT.

1. Tag:

Morgens um 07:30 Uhr kam ich in der Klinik an. Kaum hatte ich das Krankenhaus betreten, wurde ich sehr liebevoll und freundlich von den aufnehmenden Schwestern in der Patientenaufnahme begrüßt.

Kaum saß ich 5 Minuten, da wurde ich schon aufgenommen. Als erstes wurde mir Blut abgenommen, Blutdruck gemessen und ein EKG geschrieben. Nach den Untersuchungen nahm mich eine weitere Schwester in Empfang und machte mit mir zusammen die schriftliche Aufnahme.

Direkt nach der Aufnahme kam ich auf die Station 2.

Bevor ich in mein Zimmer kam, wurde ich wieder sehr liebevoll und freundlich begrüßt von einer weiteren Schwester. Sie sagte zu mir, nach meiner langen Fahrt der Anreise solle ich doch erstmal in den Frühstücksraum gehen und mir Kaffee und frische Brötchen schmecken lassen.

Meine Koffer solle ich einfach stehen lassen, sie wird sich darum kümmern.

Also ging ich in den Speiseraum, der für ca. 25 Patienten ausreichend groß und gemütlich aussah. Es gab keine festen Essensplätze, jeder konnte sich hinsetzen wohin er wollte. Das Frühstück, das Mittagessen, so wie auch das Abendessen gab es in Buffetform.

Alles was zu einem guten Frühstück gehört, war vorhanden und sehr lecker. Der Kaffee schmeckte auch nach Kaffee, genauso wie die verschiedenen Teesorten, die im Angebot waren. Nicht zu vergessen, der leckere Orangensaft. Schnell kam ich mit meinen Mitpatienten ins Gespräch. Es war eine nette und lockere Atmosphäre.

Das lässt sich alles sehr gut an, dachte ich so bei mir. Ob es so bleibt? Meine Skepsis regte sich wieder. Kann es wirklich sein, dass ich mich hier wohl fühlen werde?

Nach dem Frühstück ging ich frisch gestärkt auf die Suche nach meinem Koffer. Aber die Suche war recht kurz, da mir sofort eine Schwester, was soll ich Euch sagen, wieder liebevoll und freundlich weiterhalf. Mir wurde mein Zimmer für die nächsten 2 Wochen gezeigt und dabei wurde mir auch gleich meine Mitbewohnerin vorgestellt. Auch das passte.

An dem ersten Tag lernte ich unter anderem meine Psychotherapeutin kennen. In unserem einstündigen Gespräch hatte ich einige „Aha“ Momente. Nach dieser Stunde hatte ich unglaublich viel über mich gelernt.

Als nächstes lernte ich meine Physiotherapeutin kennen. Während des ausführlichen Gesprächs hatte ich schon wieder einige „Aha“ Momente und dadurch wieder viel über mich gelernt.

Zum Mittagessen gab es für mich Vollkost. Zur Auswahl standen noch eine leichte Kost und eine fleischlose Kost. Immer eine Suppe vorweg und ein Nachtisch hinterher. Viel Gemüse und viel Salat war immer dabei. Das Essen war und ist nicht zerkocht, das Gemüse knackig und alles in allem schmeckt mir das Essen sehr gut.

Nach dem Mittagessen wurde eine Pause eingelegt. Ich bekam für eine $\frac{1}{2}$ Stunde einen Ingwer-Wickel, danach habe ich mich bis 14:30 Uhr ausgeruht. Während der Zeit war es absolut still auf dem Krankhausgang. Diese Ruhe tat mir nach meiner langen Anreise sehr gut.

Bis zum Abendessen um 18:00 Uhr hatte ich meine Termine alle erledigt und mich ein wenig mit dem Krankenhaus vertraut gemacht. Egal was und wen ich fragte... und es gab viele Fragen, sie wurden mir alle liebevoll und freundlich von den Schwestern beantwortet.

Zum Abendessen gab es Brot, Brötchen, Knäcke und Zwieback zur Auswahl. Dazu ein reichhaltiges Wurst- und Käseangebot. Salate fehlten ebenso wenig eine Auswahl an Getränken.

Nach dem Abendbrot habe ich noch ein Spaziergang gemacht und mich dann auf mein Zimmer zurückgezogen. Dort bekam ich dann einen Oxalis-Bauchwickel. Damit bin ich eingeschlafen und das erste Mal seit langer Zeit habe ich durchgeschlafen bis morgens um $\frac{1}{2}$ 8 Uhr.

Kliniken kenne ich zur Genüge, daher bilde ich mir ein, dass ich mir ein Urteil über diese Schmerzklinik erlauben kann: So liebevoll, freundlich, umsorgt und betreut worden bin ich noch nie.

Es klingt für Euch bestimmt unglaublich, aber genauso war mein erster Tag in dieser Schmerzklinik in Öschelbronn.

2. Tag:

Nach dem Frühstück hatte ich einen Termin mit der Schmerzbewältigungsgruppe. Uns wurde erklärt, wie sich der Schmerz aufbaut, welchen Weg der Schmerz bis zum Gehirn geht und wie der Schmerz im Gehirn verarbeitet wird. So ausführlich und einleuchtend wurde mir die Schmerzsymptomatik noch nie erklärt. Ich bekam auch eine Antwort darauf, wie ich meine Stressressourcen wieder auffüllen kann. Zum Schluss haben wir noch eine Atemübung gemacht, die mir so bisher noch nicht bekannt war, sich aber als sehr effektiv für mich herausstellte. Eine für mich sehr wertvolle Stunde ging viel zu schnell vorbei.

Zwischendurch hatte ich noch einen Facharzttermin, bei dem die weitere Vorgehensweise besprochen wurde.

Nach der Mittagsruhe wieder mit einem Ingwer-Wickel, hatte ich eine Stunde in die medizinische Sportgruppe. Es wurde viel gelacht, aber sich auch sportlich betätigt. Nach der Blutdruckmessung bin ich rauf aufs Trampolin und wollte gar nicht wieder runter. Nach einer dreiviertel Stunde habe ich dann Platz gemacht für die nächste Teilnehmerin.

Der Physiotherapeut fragte mich, wo ich gesundheitlich hinmöchte. Ich sagte ihm, dass es für mich sehr wichtig ist,

dass ich auf meinen Beinen sicherer werde. Daraufhin durfte ich mich auf ein Brett stellen, welches hin und her schaukeln konnte.

Mein erster Gedanke war, als ich das Brett sah, dass ich bestimmt schneller vom Brett runter bin, als ich auf dem Brett stehen kann. Und was kann ich Euch berichten? Auf dem Brett stehen stellte für mich kein Problem dar. Ganz im Gegenteil, ich konnte sogar noch leichte Kniebeugen machen, ohne dass ich vom Brett gefallen bin. Auch diese Stunde ging viel zu schnell herum.

Gegen Abend bekam ich heftige Schmerzen in meinem rechten Bein, es war ein Drücken und Stechen. Dies sagte ich einer Schwester. Sie kam daraufhin in mein Zimmer und gab mir eine Spritze mit einer Flüssigkeit OHNE Chemie. Nach einem kurzen Augenblick, ließ der Schmerz tatsächlich nach.

Nach dem Abendessen und meinem Spaziergang habe ich gelesen und bekam dann kurz vor dem Einschlafen wieder meinen Oxalis-Bauchwickel. Ich habe noch gemerkt, wie die Wärme des Wickels meinen Körper durchzog, dann war ich auch schon eingeschlafen.

3. Tag:

Dieser Tag begann mit viel Ruhe. Nach dem Frühstück hatte ich Zeit, mein Tagebuch in Ruhe weiter zu schreiben. Mit einem langen Spaziergang endet ein sonniger Vormittag für mich.

Nach dem Mittagessen bekam ich wieder einen Ingwer-Wickel. Dann war bis 14:30 Uhr Ruhe angesagt. Diese Ruhe bekommt mir sehr, sehr gut.

Ich nenne diese Ruhepause am Mittag: Der Weg zu mir!

Heute hatte ich erst um 14:30 Uhr einen Termin. In der medizinischen Sportgruppe wartete wieder das Trampolin auf mich. Das Schwingen auf dem Trampolin hat für mich etwas

Meditatives. Die Stunde war wieder einmal viel zu schnell vorbei.

Nach dem Abendessen habe ich mich auf mein Zimmer zurückgezogen, gelesen und bin dann schon bald wieder eingeschlafen.

4. Tag

Vor dem Wecken bin ich heute aufgestanden und habe mich zum Spazieren gehen fertiggemacht. Der Termin war um 07:30 Uhr. Es war sehr frisch draußen. Das Frühstück nach diesem Spaziergang hat dadurch natürlich noch einmal so gut geschmeckt.

Der Vormittag gehörte mir. Heute ist Ab- und Anreisetag und ich habe eine neue Zimmernachbarin bekommen. An den Ab- und Anreisetagen ist es immer ein wenig unruhig auf der Station. Aber die gute Stimmung leidet darunter nicht.

Heute zum Mittag gab es Schnitzel mit Beilage, Gemüse und Salat. Meine Alternative war ein Sellerieschnitzel. Es schmeckte sehr gut. Die Suppe vorweg und der Nachtisch hinterher sind nicht so meine Welt. Dafür habe ich dann richtig beim Hauptgang rein.

Die Mittagsruhe begann wieder mit einem Ingwer-Wickel und dem Nachruhen bis 14:30 Uhr. An diese Ruhephase nach dem Mittagessen kann ich mich gewöhnen. Es tut mir wirklich sehr gut.

Am Nachmittag hatte ich einen Termin mit der Heileurythmie-Gruppe. Vor dem Termin war ich doch etwas unsicher, weil ich den Begriff „Heileurythmie“ noch nie gehört hatte. Wozu gibt es das Internet und Wikipedia?

Seit den 1980er Jahren wurde die anfangs unter dem Begriff Betriebseurythmie bekannt gewordene und dort auch angewendete Eurythmie in sozialen Arbeitsfeldern zur Sozialeurythmie weiterentwickelt. Die Sozialeurythmie soll dem Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe sowie der Weckung

von Kreativität dienen.

Quelle: www.wikipedia.org/wiki/Eurythmie

Zusammenfassend habe ich den Begriff so verstanden, dass ich mit mir und der Welt in Einklang komme.

Die Heileurythmiegruppe hat mir sehr gut gefallen. Sanfte Bewegungen zu angenehmer Musik.

Auf meinen Termin bei meinem Schmerztherapeuten war ich sehr gespannt. Von dem Schmerztherapeuten der Klinik in Öschelbronn habe ich seit meiner Ankunft in der Klinik schon so viel Positives gehört, so dass ich auf diesen Termin richtig neugierig geworden bin.

Der Arzt für Schmerztherapie hat mir sehr gut gefallen. Ein Arzt mit Zeit für einen Patienten. Sehr schnell in unserem Gespräch und einer Untersuchung wusste dieser Arzt, wo mir der Schuh zwickte. Er mobilisierte den Stoffwechsel meiner Wirbelsäule. Die Auswirkung dieser Mobilisierung habe ich direkt nach der Behandlung gemerkt.

Es kamen auch noch andere Defizite von mir ans Tageslicht. Ich habe mich sehr gut aufgehoben und verstanden gefühlt bei diesem Arzt. Schade nur, dass es von diesen Ärzten viel zu Wenige gibt. Wieviel Leid und wieviel Schmerz könnten den Patienten dadurch erspart bleiben.

Auf unseren Termin in der nächsten Woche freue ich mich heute schon.

Das Abendessen war wie immer sehr gut und sehr lecker. Dann gab es zum Tagesabschluß noch einen Oxalis-Bauchwickel, den es im Übrigen jeden Abend gibt, genauso wie es jeden Mittag den Ingwer-Wickel gibt. Eine feine Sache, die ich auf sicher zu Hause weiter durchführen werde.

5. Tag

Heute ist ein besonderer Tag für mich. Ich habe es heute geschafft, 60 Jahre jung zu werden. Wer hätte das gedacht ?

Um kurz vor 7 Uhr wurde ich durch die Schwestern mit einem Geburtstagslied, einer Kerze und einem Blumenstrauß geweckt. Ein denkbar guter Start in mein neues Lebensjahr.

Auf dem Weg zum Frühstück wanderte ich von einem Arm in den nächsten. Beim Frühstück stand eine der Mitpatientinnen auf um allen mitzuteilen, dass Katrin heute 60 Jahre jung wird und sie möchte gerne, dass alle für mich ein Geburtstagslied singen. Ich wäre am liebsten unter den Tisch gekrochen. Der Patientenchor schmetterte zwei schöne Geburtstagslieder. Darüber habe ich mich riesig gefreut.

Das Frühstück schmeckte wie immer sehr gut. Gut gestärkt ging es dann in die fröhliche Schmerzbewältigungsgruppe. Dort habe ich wieder interessante Dinge gelernt, die ich prima hier und zu Hause üben und durchführen kann. Es ist schon unglaublich, wie einfach es sein kann, sich etwas Gutes zu tun. Wenn man weiß, wie das geht.

Nach dem folgenden Termin bei der Visite ging es schon wieder zum Mittagessen. Es gab Fisch und Salate für mich. Das ganze gekrönt mit einer ordentlichen Portion Leinöl.

Satt und zufrieden habe ich dann in der Mittagspause meinen Ingwer-Wickel genossen und dabei Ruhe einziehen lassen.

Nachmittags habe ich einen Spaziergang gemacht. Es ist recht kalt geworden und es riecht nach Schnee.

Meinen letzten Termin in der Heileurythmiegruppe hat mir wieder viel Entspannung verschafft. Um sich zu entspannen, braucht es wirklich nicht viel. Das zeigt mir die Heileurythmiegruppe mit ihren sanften Bewegungen zu angenehmer Musik.

So, dass waren die ersten 5 Tage in der Schmerzklinik in Öschelbronn. Hier bin ich mittlerweile ganz angekommen und fühle mich sehr geborgen und wohl. Den nächsten Blogbeitrag über meinen Aufenthalt in dieser Schmerzklinik in

Öschelbronn werde ich Euch nach meiner Rückkehr vorstellen, mit einem Fazit der kompletten Zeit in der Klinik in Öschelbronn.

Ich hoffe, dass der Eine oder Andere von Euch, aus dem 1. Teil meines Tagebuches Anregungen erhält, die ihm auf seiner Suche nach einer Schmerzklinik helfen können.

Wenn es bei Euch um eine Schmerz- und/oder Krebstherapie geht, dann kann ich Euch diese Klinik wärmstens empfehlen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil

IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil
IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil
II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil
I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs