

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. M. E. Heim	2
Vorwort von Dr. Gabrys.....	4
Gedicht: „Winter ade!“ von August Heinrich von Fallersleben	5
Kräuter- und Heiltee im Frühjahr von Marion Aschenbrenner, Oecotrophologin, Sonnenberg-Klinik und Stephanie Volkmar, Kommunikationsbeauftragte, Sonnenberg-Klinik	6
Rehabilitatives Krafttraining zur Behandlung tumorbedingter Fatigue unter Einbeziehung des Energieverlaufs der Patienten von Dr. Matthias Heim	9
Gedicht: „Kirschblüte bei der Nacht“ von Barthold Heinrich Brockes	13
Soodener Gespräche 2010 Arbeitsgruppe „Bachblüten – Der sanfte Weg zur inneren Balance“ von Julia Braun	15
BRCA-Netzwerk Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs	23
Anstieg der Stufenweisen Wiedereingliederung über die DRV Bund von Carmen Piorunek, Sozialberatung, Sonnenberg-Klinik	25
Personelle Veränderungen in der Sonnenberg-Klinik	26
Gedanken zum Danken.....	28

**Liebe Mitglieder des Freundeskreises,
sehr geehrte Patientinnen und Patienten,**

wir freuen uns, dass die herrliche Frühlingssonne uns wieder nach draußen lockt und uns den Zauber der wieder erwachenden Natur näher bringt. Schon seit einigen Wochen fliegen die Kraniche in Formation mit lautem Geschrei über die Dächer und haben den nahenden Frühling angekündigt. Das Werratal und der Hohe Meißner laden zu ersten Wanderungen und Naturbeobachtungen ein.

Seit langem ist ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bekannt. Während jedoch für lange Zeit Krebspatienten die Empfehlung gegeben wurde, sich nach der Behandlung zu schonen und sich nicht übermäßig zu bewegen, hat sich hier in den letzten Jahren die Einstellung fundamental geändert. Wissenschaftliche Studien haben nachweisen können, dass körperliche Aktivität und moderater, an die Leistungsfähigkeit angepasster Sport in allen Phasen der Tumorthherapie von Vorteil ist. So kommt es nicht nur zu weniger Nebenwirkungen der Tumorthherapie, sondern auch das Rückfallrisiko bei Patienten mit Dickdarm- und Brustkrebs kann durch regelmäßige körperliche Aktivität vermindert werden. Zwei in der Sonnenberg-Klinik durchgeführte wissenschaftliche Studien von Markus Wuttke und Matthias Heim konnten jetzt mit einer Dissertation an der Georg-August-Universität in Göttingen abgeschlossen werden. In beiden Studien konnte durch ein Trainingsprogramm, das aus Ausdauertraining und Krafttraining bestand, eine Besserung der Lebensqualität und insbesondere der Müdigkeit und Erschöpfung nachgewiesen werden. Vielleicht kann auch dies Sie dazu anregen, die längeren Frühlingstage zu regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft zu nutzen. Einige Beispiele für Übungen, die einfach durchzuführen sind, finden Sie in diesem Rundbrief.

Im Mai wird Herr Privat-Dozent Dr. Johannes Zahner seinen Dienst als neuer Chefarzt der Sonnenberg-Klinik antreten. Mit Beginn meiner Alterszeit im Juni werde ich dann die Tätigkeit in der Sonnenberg-Klinik nach 20 Jahren beenden.

Ich möchte auf diesem Wege Ihnen allen für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit danken und wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute.

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. M. E. Heim

1. Vorsitzender

Sehr verehrte Mitglieder des Freundeskreises,

erlauben Sie mir als langjährigem Mitarbeiter und Vertreter von Prof. Heim noch einige ergänzende Worte.

Ich spreche sicher für uns alle, wenn ich Herrn Prof. Heim für sein langjähriges Engagement für den Freundeskreis danke.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viel Zeit notwendig ist, um die Aufgaben des Ersten Vorsitzenden zu erfüllen; Zeit, die eigentlich nicht vorhanden ist und die von irgendwo hergezaubert werden muss. Prof. Heim hat dieses Kunststück immer wieder fertig gebracht, auch in Zeiten, in denen der Freundeskreis in schwierigerem Wasser segelte.

Sein Ausscheiden wird eine Lücke hinterlassen, die nur schwer zu füllen sein wird, und fasst möchte man ihm, dem Hamburger, zurufen „Junge, komm bald wieder“. Aber natürlich wünschen wir ihm für seinen jetzt beginnenden Dritten Lebensabschnitt alles, alles Gute, endlich Zeit für die Dinge, die bisher berufsbedingt zu kurz kamen und auch Gesundheit, um all das auch wirklich noch lange genießen zu können.

Vielen herzlichen Dank, alles Gute für die Zukunft!



Manfred Gabrys,
stellvertretend für alle Mitglieder des Freundeskreises



Winter ade!

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

*So hört doch, was die Lerche singt!
Hört, wie sie frohe Botschaft bringt!
Es kommt auf goldnem Sonnenstrahl
Der Frühling heim in unser Tal,
Er streuet bunte Blumen aus
Und bringet Freud' in jedes Haus.
Winter, ade!
Frühling, juchhe!
Was uns die liebe Lerche singt,
In unsern Herzen widerklingt.
Der Winter sagt: ade! ade!
Und hin ist Kälte, Reif und Schnee
Und Nebel hin und Dunkelheit —
Willkommen, süße Frühlingszeit!
Winter, ade!
Frühling, juchhe!*

Kräuter- und Heiltee im Frühjahr

von Marion Aschenbrenner, Oecotrophologin, Sonnenberg-Klinik und Stephanie Volkmar, Kommunikationsbeauftragte, Sonnenberg-Klinik

Tee gehört zu den beliebtesten Getränken. Er ist gleich nach Wasser, das meistkonsumierte Getränk der Welt. Im Jahr 2008 lag unser Teekonsum bei 25,5 Litern pro Kopf, Tendenz steigend. Schwarzer Tee ist mit einem Anteil von 70 Prozent nach wie vor der Favorit bei den Deutschen.

Zu Tee greifen wir besonders in der kalten Jahreszeit und machen uns seine wärmende Wirkung zu Nutze. Aber inzwischen erfreut er sich im gesamten Jahresverlauf immer größerer Beliebtheit. Ausschlaggebend für diesen Erfolg sind vor allem die Vielseitigkeit des Produktes und sein gesunder Zusatznutzen. Viele wollen nicht mehr nur genießen, sondern dabei bewusst etwas für Körper und Seele tun. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Kräutertees auch Beschwerden lindern können, besonders Beschwerden der Atemwege, der Harnwege und der Verdauung.

Im Frühling machen viele Menschen gerne eine Frühjahrs- oder Fastenkur. Tee kann Ihren Körper dabei unterstützen, den Stoffwechsel und die Blutbildung anzuregen und zur Entwässerung beitragen. Er hat eine klärende Wirkung auf die Haut und er wirkt sich positiv auf die Schleimhäute der Atemwege aus.

Kräuter, die im Frühjahr wachsen, eignen sich besonders gut zur Unterstützung einer Frühjahrskur. Man kann die Kräuter frisch im Garten oder in der Natur sammeln. Oder man kauft sie getrocknet in Apotheken oder Kräutergeschäften.

Hier stellen wir einige typische Frühlings-Kräuter und ihre Anwendung im Rahmen einer Frühjahrskur vor.



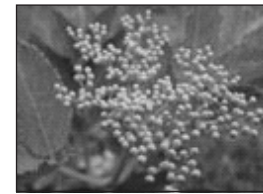
Brennnessel

Ein Nesselgewächs, das sehr viel Kalium, Calcium, Kieselsäure, Chlorophyll, Flavonoide und Vitamin C enthält.

Brennnessel wirkt harntreibend, bei rheumatischen Beschwerden, Gicht und bei leichten Harnwegsinfekten. Unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen.

chen.

1-2 gehäufte Esslöffel Brennnesselblätter mit ½ Liter Wasser kalt ansetzen und einige Minuten kochen. Von der Abkochung über den Tag verteilt 3 Tassen trinken. Geschmacksverbesserung durch Zusatz von etwas Fenchel oder Pfefferminze kurz vor dem Abseihen.



Holunder

Holunderblüten zählen zu den Flavonoiddrogen. Sie wirken harntreibend, werden jedoch als schweißtreibendes Mittel bevorzugt.

2 Teelöffel geschnittener Holunderblüten werden in einer großen Tasse mit kochendem Wasser übergossen, für 5 Minuten ziehen lassen. Möglichst warm trinken. Besonders beliebt sind Teeaufgüsse aus einer Mischung gleicher Teile Holunderblüten mit Lindenblüten.



Huflattich

Die Hauptbestandteile des Huflattichs sind Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Alkaloide. Durch die enthaltenen Alkaloide sollte der Tee nur bis zu 6 Wochen pro Jahr getrunken werden, während der Schwangerschaft und Stillzeit überhaupt nicht. Nicht selbst sammeln, sondern nur die geprüfte

Handelsware verwenden.

Huflattich wirkt günstig auf Reizhusten und Heiserkeit.

2 Teelöffel geschnittener Huflattich mit einer großen Tasse Kaltwasser zum Sieden erhitzen. Der nach 10 Minuten abgeseigte Tee wird warm getrunken. Täglich 3 Tassen, mit Honig süßen. Bei Neigung zum Schnarchen, vor dem Schlafengehen 1-2 Tassen unter Zusatz von Thymian trinken.



Löwenzahn

Löwenzahn enthält hauptsächlich Kalium, Calcium, Mangan, Kieselsäure und im Milchsafte den Bitterstoff Taraxacin.

Die Löwenzahnwurzel hat eine harntreibende und stuhlfördernde Wirkung, Anregung der Leber zur Mehrproduktion von Gallenflüssigkeit, bei Gallenstein. Günstige Wirkungen auf die Bauchspeicheldrüse, bei chronischen Rheumatismus und Ekzemen.

3-4 gehäufte Teelöffel der geschnittenen Wurzel mit zwei großen Tassen Wasser kalt ansetzen. Der Ansatz wird zum Kochen erhitzt und warm abgeseigt. Von dem frisch bereiteten Tee trinkt man eine Tasse zu den Hauptmahlzeiten.



Melisse

Durch Ihren feinen zitronenartigen Duft, wird die Melisse auch Zitronenkraut genannt.

Sie enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe. Melisse wird vorrangig zur Nervenberuhigung und Schlafförderung verwendet, sie wirkt anregend auf Magen und Darm, schweiß- und blähungstreibend.

Getrocknete Melissenblätter sind nur schwach wirksam und eignen sich eher zur geschmacklichen Verbesserung beruhigender Teemischungen aus Baldrian und Hopfen.



Spitzwegerich

Die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs sind Pflanzenschleim, Aucubin, Catalpol und Gerbstoffe.

Er wird bei Erkrankungen der Atemwege und Bronchialverschleimung empfohlen. Zur äußeren Anwendung bei Insektenstichen, Blutergüssen und

Furunkeln.

2 Teelöffel Wegerichblätter werden mit einer Tasse kaltem Wasser erhitzt und nach 5 Minuten abgeseiht. Täglich 3 Tassen warm trinken, mit Honig süßen.

Ihre Marion Aschenbrenner und Stephanie Volkmar

Rehabilitatives Krafttraining zur Behandlung tumorbedingter Fatigue unter Einbeziehung des Energieverlaufs der Patienten

(Dr. Matthias Heim)

Übung 1: Kniebeugen



- Füße schulterbreit auseinander
- Arme sind im 90° Winkel über dem Kopf
- Schulterblätter zusammendrücken
- Hüfte und Po sinken nach hinten unten
- Knie schieben nicht über die Fußspitzen
- Endposition maximal 90° Winkel im Kniegelenk
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren

Wiederholungen: 12 - 15

Übung 2: Crunch kniend



- Knie unterhalb der Hüfte
- Anderes Bein gestreckt
- Fußspitze anziehen
- Ein Arm stabilisiert unterhalb der gegenüberliegenden Schulter
- Die andere Hand befindet sich an der Schläfe
- Aus der eingerollten Position Schulter öffnen und Rumpf zur gegenüberliegenden Seite rotieren

Wiederholungen: 10 - 12 pro Seite

Übung 3: Sit Up's



- Rückenlage, Beine im 90° Winkel angestellt
- Oberkörper wird langsam mit gestreckten Armen aufgerichtet
- Thera-Band unter Spannung halten
- Unterer Rücken auf dem Boden
- Kopf bildet mit Wirbelsäule eine Linie
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen: 12 - 15

Übung 4: Schräge Sit Up's



- Rückenlage, Beine im 90° Winkel angestellt
- Oberkörper mit gestreckten Armen abwechselnd nach links und rechts oben einrollen
- Thera-Band unter Spannung halten
- Unterer Rücken auf dem Boden
- Kopf bildet mit Wirbelsäule eine Linie
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen: 8 - 10 pro Seite

Übung 5: Liegestütz



- Hände unterhalb der Schultern
- Knie schräg unterhalb der Hüfte
- Beugung der Arme bis Kopf kurz vor dem Boden
- Kopf mit Wirbelsäule in einer Linie
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen: 10 - 12

Übung 6: Latziehen



- Füße stehen etwa Schulterbreit, Knie leicht gebeugt
- 90° Winkel im Ellenbogen
- Thera-Band unter Spannung
- Arme hinter dem Kopf nach unten ziehen
- Schulterblätter zusammendrücken
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen 10 - 12

Übung 7: Seitheben

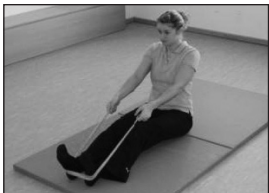


- Schrittstellung
- Fuß auf Thera-Band
- Oberkörper ist leicht nach innen rotiert
- Arm seitlich am Körper gestreckt anheben
- Blick folgt der Hand
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen: 8 – 10 pro Seite

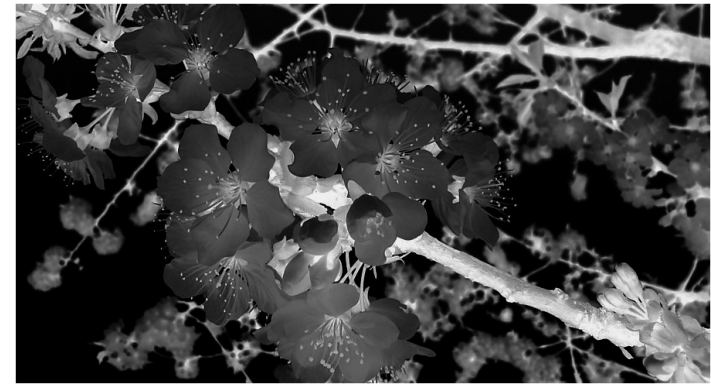
Übung 8: Rudern



- Knie leicht gebeugt
- Hände halten Thera-Band
- Arme werden gebeugt und Thera-Band wird Richtung Bauchnabel gezogen
- Kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren



Wiederholungen: 10 -12



Kirschblüte bei der Nacht

Barthold Heinrich Brockes

*Ich sahe mit betrachtendem Gemüte
Jüngst einen Kirschbaum, welcher blühte,
In kühler Nacht beim Mondenschein;
Ich glaubt', es könne nichts von größrer Weiße sein.*

*Es schien, ob wär ein Schnee gefallen.
Ein jeder, auch der kleinste Ast
Trug gleichsam eine rechte Last
Von zierlich-weißen runden Ballen.
Es ist kein Schwan so weiß, da nämlich jedes Blatt,
Indem daselbst des Mondes sanftes Licht
Selbst durch die zarten Blätter bricht,
Sogar den Schatten weiß und sonder Schwärze hat.
Unmöglich, dacht ich, kann auf Erden
Was Weißers aufgefunden werden.*

*Indem ich nun bald hin, bald her
Im Schatten dieses Baumes gehe,
Sah ich von ungefähr
Durch alle Blumen in die Höhe
Und ward noch einen weißern Schein,
Der tausendmal so weiß, der tausendmal so klar,
Fast halb darob erstaunt, gewahr.
Der Blüte Schnee schien schwarz zu sein
Bei diesem weißen Glanz. Es fiel mir ins Gesicht
Von einem hellen Stern ein weißes Licht,
Das mir recht in die Seele strahlte.*

*Wie sehr ich mich an Gott im Irdischen ergetze,
Dacht ich, hat Er dennoch weit größere Schätze.
Die größte Schönheit dieser Erden
Kann mit der himmlischen doch nicht verglichen werden.*



Auszüge aus der Arbeitsgruppe Soodener Gespräche 2010: Bachblüten - Der sanfte Weg zur inneren Balance

(Julia Braun, Bach-Blüten Practitioner und Psychologische Beraterin)

Einsatzgebiete der Bach-Blüten-Therapie

1. Seelische Gesundheitsvorsorge und Stress-Prävention
2. Konstruktive Bewältigung von krisenhaften Lebenssituationen
3. Psychologische Krisenintervention

Die beiden Ziele der klassischen individuellen Bach-Blüten-Therapie

1. Aufklärung und geistige Neuorientierung
 - Selbsterkenntnis
 - Korrektur geistiger Missverständnisse
 - dadurch Rückverbindung mit der Inneren Führung
2. Konsolidierung durch reharmonische Blütenessenzen
 - die dem Geist helfen, ruhig zu werden
 - und nach Vollkommenheit zu streben
 - die Frieden und Harmonie in die ganze Persönlichkeit einkehren lassen

Die Chance der Bach-Blüten

Die Bach-Blüten sind ein Heilmittel, das in seiner Einfachheit verblüfft, und das jeder zur Selbstbehandlung anwenden kann. Das war das erklärte Ziel Bachs, als er die Bach-Blüten als „Behandlungsprinzip für medizinische Laien“ aufbereitete.

Die Bach-Blüten rufen den Menschen, der sie anwendet, zurück in seine Selbstverantwortung und geben ihm Handlungsmöglichkeiten, die vorher vielleicht nur den Ärzten vorbehalten waren. Bei der intensiven Auseinandersetzung mit den einzelnen Blütenbildern kommen wir in Kontakt mit unseren Gefühlen- vielleicht zum ersten Mal ganz bewusst in unserem Leben.

Wir lernen uns selber besser kennen und lieben, indem wir anerkennen, dass jede Krankheit, die wir erleiden, etwas mit uns zu tun hat: mit unserer Art die Welt und die Dinge zu sehen, mit unserer Art unseren Mitmenschen zu begegnen.

Durch die Reharmonisierung mit Hilfe der Bach-Blüten kann Ruhe und Frieden einkehren und durch die Rückverbindung mit der „Inneren Füh-

rung“ ist Selbsterkenntnis möglich, die in krisenhaften Lebenssituationen konstruktiv genutzt werden kann.

Die Grenzen der Bach-Blüten

Wie jedes Behandlungsprinzip haben auch die Bach-Blüten ihre Grenzen. Sie werden nicht eingesetzt, um Krankheiten direkt zu heilen, sondern die Reaktion des Patienten auf die Krankheit zu behandeln, um so z.B. aus Angst Mut zu machen oder aus Resignation Hoffnung. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich bei Bach-Blüten nicht um Medizin im herkömmlichen Sinne handelt. Bei schweren körperlichen Krankheiten sind sie wunderbare Diener in der **ergänzenden** Behandlung, immer in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker! Vorhandene organische Schädigungen können auch mit Hilfe der Bach-Blüten nicht rückgängig gemacht werden.

Wie werden Bach-Blüten hergestellt

Die Essenzen werden nach der Sonnenmethode oder Kochmethode gewonnen. Die Sonnenmethode wird angewandt für alle Pflanzen, die im Frühjahr oder Sommer blühen. Die Blüten dieser Pflanzen werden an einem sonnigen, wolkenlosen Tag morgens im vollreifen Zustand gepflückt. Sie werden in eine Schale mit Quellwasser gelegt und verbleiben dort so lange, bis das Verwelken der Blüten und eine Bläschenbildung im Wasser anzeigen, dass die Essenz der Blüten auf das Quellwasser übergegangen ist. Das so gewonnene Wasser wird später in eine Flasche gegossen, die mit der gleichen Menge Alkohol (zur Konservierung) aufgefüllt wird.

Die Kochmethode wird vorwiegend für die Blüten derjenigen Bäume, Büsche und Sträucher verwandt, die sehr früh im Jahr blühen, noch bevor die Sonne ihre volle Kraft erreicht hat. Die Blüten werden ebenfalls in Quellwasser gelegt und ca. 30 Minuten lang gekocht, mehrfach gefiltert, abgefüllt und ebenfalls durch das Zufügen von Alkohol konserviert.

Rechtliche Aspekte

Bach-Blüten sind in Deutschland apothekenpflichtig. Nicht erlaubt ist es, ohne entsprechende rechtliche Befugnisse Bach-Blüten zu Heilungszwecken anderen weiterzugeben und insbesondere auch Anwendungsmischungen anzufertigen. Das gilt auch für Heilpraktiker und Heilpraktiker Psychotherapie. Die Weitergabe von Anwendungsmischungen ist zurzeit ausschließlich Apotheken vorbehalten. Es ist aber jedem gestattet, Bach-Blüten, Bach-Blüten-Globuli, Blütenmittel und verwandte Essenzen zu kaufen, zu besitzen und bei sich in eigener Verantwortung oder zur Selbsterfahrung anzuwenden.

Dosierung und Anwendung der Bach-Blüten

Im akuten Fall

Es können 1 bis 2 Tropfen aus dem Vorratsfläschchen (Stockbottle) der benötigten Bach-Blüte in ein halbes Glas Wasser gegeben und über einen Zeitraum bis zu einer Viertelstunde getrunken werden. Wenn kein Wasser zur Hand ist, kann auch ein Tropfen aus der Stockbottle auf die Handinnenfläche gegeben und mit der Zunge aufgenommen werden. Bei Bedarf wiederholen, bis der akute Zustand abklingt.

Zubereitung und Einnahme der Bach-Blüten-Konzentrate über längere

Zeit

Sie benötigen: ein leeres 30 ml Glasfläschchen mit Pipette und Tropfeinsatz (aus der Apotheke), ein kohlenstofffreies (stilles) Wasser und zur Konservierung ca. 45 %igen Alkohol, Cognac oder ersatzweise Obstessig.

Tropfen Sie nun aus jedem von Ihnen gewählten Vorratsfläschchen je 3 Tropfen in das leere Glasfläschchen und füllen Sie es anschließend zu etwa $\frac{3}{4}$ mit Wasser und etwa zu $\frac{1}{4}$ mit Alkohol bzw. Obstessig auf. Der Alkohol dient nur zur längeren Haltbarkeit der angefertigten Mischung. Bei besonderer Empfindlichkeit oder bei Kindern kann man die Einnahmeflasche auch ohne Alkohol zubereiten.

Wenn nicht anders verordnet, beträgt die Standard-Einnahmemenge mindestens 4x täglich 4 Tropfen aus dem Vorratsfläschchen (wie oben beschrieben zubereitet). Nach Bedarf können Tropfenzahl und Einnahmehäufigkeit auch ohne Risiko erhöht werden. Zur Entfaltung der vollen Wirkung behalten Sie die Tropfen vor dem Herunterschlucken einen Moment lang im Mund.

Reaktionen

Sollten in den ersten drei Tagen nach Einnahme der Mischung vermehrt Träume auftreten oder Symptome früherer Erkrankungen kurzfristig wieder aufflackern, so ist dieses positiv zu werten. Es zeigt an, dass der seelische und körperliche Reinigungsprozess in Gang gekommen ist.

Impatiens- Die Zeitblüte

„Für alle, die rasch im Denken und Handeln sind und dies alles schnell und ohne zu Zögern tun wollen. Im Falle einer Erkrankung sind sie stets darauf bedacht, möglichst schnell wieder gesund zu werden.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man ist ungeduldig, unruhig und gehetzt.
- Man spricht, isst oder arbeitet überstürzt oder hektisch.
- Wenn man warten muss, wird man gereizt und ungeduldig.
- Man neigt dazu, seine Arbeiten alleine zu machen, weil einem andere Menschen zu langsam sind.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man unternimmt alles, um schnell wieder gesund zu werden.
- Man kann sich auf den inneren Heilungsrythmus nicht einlassen.

Mustard- Die Lichtblüte

„Für alle, die zuweilen schwermütig und verzweifelt sind, als ob eine kalte, dunkle Wolke sie überschattet und Licht und Lebensfreude vor Ihnen verberge. Vielleicht ist es gar nicht möglich, solche Phasen zu begründen oder zu erklären. Unter diesen Umständen ist es fast ausgeschlossen, glücklich oder fröhlich zu erscheinen.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man ist lustlos, miesepeterig, verstimmt, grundlos traurig oder schwermütig.
- Man kann sich an nicht erfreuen.
- Man leidet unter unerklärlichen Depressionen.
- Man wird depressiv, wenn sich das Wetter ändert.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man wird durch die Krankheit sehr niedergeschlagen oder depressiv.

Gentian- Die Glaubensblüte

„Für alle, die sich leicht entmutigen lassen. Sie machen vielleicht schon gute Fortschritte in ihrer Krankheit oder den Angelegenheiten ihres täglichen Lebens, aber bereits das kleinste Hindernis lässt sie zweifeln und macht sie mutlos.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man ist schnell entmutigt, frustriert oder deprimiert, weil man keinen Erfolg hat.
- Man hat zu wenig Durchhaltekraft, man scheitert oft schon an kleinen

Schwierigkeiten.

- Man zeigt wenig Kampfgeist und geht deshalb am liebsten den Weg des geringsten Widerstandes.
- Man zweifelt an seinem Erfolgen und erwartet die Niederlage.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man wird durch jede kleine Schwierigkeit, jedem Stillstand oder Rückfall sogleich entmutigt und deprimiert.

Star of Bethlehem- Die Trostblüte

„Für alle, die in großer Bedrängnis oder in Umständen sind, die sie sehr unglücklich machen. Sie leiden unter dem Schock einer schlimmen Nachricht, dem Verlust eines lieben Menschen, dem Schreck nach einem Unfall und ähnlichen Zuständen. Für jene, die sich eine Zeit lang gar nicht trösten lassen wollen, bringt dieses Heilmittel Erleichterung.“

(Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man hat ein schreckliches Erlebnis nicht überwunden, man kann es nicht vergessen.
- Man leidet unter den Folgen eines Unfalls.
- Man ist durch eine psychische Erschütterung krank geworden.
- Man ist schockiert.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man ist sehr schockiert oder unglücklich.

Mimulus- Die Tapferkeitsblüte

„Fürcht vor weltlichen, konkreten Dingen, vor Krankheit, Schmerz, Unfällen, Armut, Dunkelheit, Alleinsein, Unglück. Die Ängste des täglichen Lebens. Diese Menschen ertragen ihre Ängste, ohne zu klagen, und sprechen nur selten frei darüber zu anderen.“

(Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man fürchtet sich vor etwas Bestimmten, z.B. einem Menschen oder einer Situation.
- Man ist ausgesprochen ängstlich.
- Man ist aus Angst krank geworden.
- Man ist aus Ängstlichkeit schüchtern und zaghaft geworden.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man fürchtet sich vor der Krankheit und ihren möglichen Folgen.

Pine- Die Selbstakzeptanzblüte

„Für alle, die sich selbst Vorwürfe machen. Selbst wenn sie erfolgreich sind, denken sie, sie hätten es noch besser machen können und sind nie zufrieden mit ihren Bemühungen und Resultaten. Sie arbeiten schwer und leiden unter den Fehlern, die sie sich selbst einreden. Manchmal, wenn es einen Fehler gibt, den andere verschuldet haben, nehmen sie diesen sogar auf sich und fühlen sich verantwortlich.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man macht sich selbst Vorwürfe, man tadelt sich.
- Man hat viele unberechtigte Schuldgefühle.
- Man fühlt sich auch für die Fehler anderer verantwortlich bzw. schuldig.
- Man möchte sich anderen nicht „zumuten“.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man empfindet die Krankheit als (verdiente) Strafe.
- Man fühlt sich gegenüber den Angehörigen schuldig.

Gorse- Die Hoffnungsblüte

„Tiefe Hoffnungslosigkeit; diese Menschen haben den Glauben aufgegeben, dass ihnen noch geholfen werden kann. Auf Zureden und um anderen einen Gefallen zu tun, probieren sie vielleicht verschiedene Behandlungsformen aus, versichern aber dabei ihrer Umgebung, dass die Hoffnung auf Linderung nur ganz gering sei.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man ist pessimistisch und erwartet nichts Positives, Erfreuliches.
- Man stellt sich immer gleich das schlimmste vor.
- Man kann sich auf nichts mehr richtig freuen.
- Man rechnet insgeheim damit, dass etwas schief geht was man sich vorgenommen hat.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man lässt die Therapien über sich ergehen, ohne einen Erfolg zu erwarten.
- Man ist pessimistisch und glaubt nicht an Heilung.

Olive- Die Regenerationsblüte

„Für alle, die seelisch und körperlich so gelitten haben, so erschöpft und müde sind, das sie das Gefühl haben, keine Kraft mehr zu besitzen, um sich von neuem anzustrengen. Das tägliche Leben ist für sie Schwerarbeit, freudlose Mühe.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man möchte sich die Decke über den Kopf ziehen und nur noch schlafen.
- Man ist sehr müde, überanstrengt und ausgepumpt.
- Man ist schwächlich und nicht leistungsfähig.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man ist aufgrund seiner Erkrankung völlig erschöpft

Sweet Chestnut- Die Erlösungsblüte

„Für jene Phasen, die manche Menschen zuweilen erleben, in denen die Seelenqual so groß ist, dass sie unerträglich erscheint. Wenn man meint, seelisch oder körperlich bis zum Äußersten seiner Belastbarkeit geführt worden zu sein und jetzt zusammenbrechen zu müssen. Wenn es den Anschein hat, als ob man nichts anderes mehr als Zerstörung und Auslöschung zu erwarten hätte.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man weiß nicht mehr weiter.
- Man ist verzweifelt.
- Man leidet unter äußerster Seelenqual.
- Man gerät öfter an seine eigenen Grenzen.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man ist wegen der Krankheit verzweifelt.

Holly- Die Herzöffnungsblüte

„Für alle, die manchmal von Gedanken wie Eifersucht, Neid, Rachsucht oder Argwohn befallen werden. Für die verschiedenen Formen von ärgerlicher Unruhe. Diese Menschen leiden häufig sehr stark, obwohl es für ihr Unglücklichsein keinen echten Grund gibt.“ (Dr. Edward Bach)

Woran erkennt man, dass man diese Blüte braucht?

- Man ist unfreundlich und lieblos.
- Man ist gereizt, misstrauisch, eifersüchtig, wütend.
- Man neigt allgemein zu unfreundlichem, gereiztem oder aggressiven Verhalten.
- Man ärgert sich.

Wie reagiert man auf eine Krankheit?

- Man ärgert sich sehr über seine Krankheit oder man hasst sie sogar.

BRCA-Netzwerk

Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

Krebs entsteht durch Veränderungen in den Genen. In etwa fünf bis zehn Prozent aller Brust- und Eierstockkrebsfälle werden diese genetischen Veränderungen vererbt, also an die Nachkommen weitergegeben. Meistens sind dabei die so genannten BRCA1- und BRCA2-Gene betroffen. Sowohl Mutter als auch Vater können Träger des Gen-Defekts sein.

Der Begriff BRCA (BReast CAncer) stammt aus dem Englischen. Erblicher Brust- und Eierstockkrebs kommt in den betroffenen Familien gehäuft vor und tritt bereits in jungen Jahren auf.

Frauen und Männer aus diesen Risikofamilien stellen oftmals besondere Fragen, zum Beispiel:

- Soll ich einen Gentest machen lassen?
- Welche Konsequenzen hat das Ergebnis des Gentests auf mich und meine Angehörigen?
- Hat eine genetische Belastung Auswirkungen auf meine Partnerschaft und Sexualität?
- Kann ich noch Kinder bekommen bzw. zeugen?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich gegenüber meiner Versicherung?

Aufgrund der besonderen Situation junger Frauen aus Risikofamilien und deren Wunsch nach Austausch mit anderen Frauen in einer ähnlichen Lebenslage haben Betroffene das BRCA-Netzwerk gegründet.

Ziel ist es, leicht zugänglich Austausch- und Informationsmöglichkeiten aufzubauen.

Das BRCA-Netzwerk wendet sich an

- Frauen, die an Brust- und / oder Eierstockkrebs erkrankt sind und wissen, dass sie eine genetische Veranlagung haben,
- Frauen, die an Brust- und / oder Eierstockkrebs erkrankt sind und überlegen, ob sie einen Gentest machen möchten,
- gesunde Frauen, die aufgrund eines bereits durchgeführten Gentests wissen, dass sie ein erhöhtes Brust- und Eierstockkrebsrisiko haben,
- gesunde Frauen, in deren Familien häufig Brust- und Eierstockkrebs-erkrankungen auftreten und die sich mit dem Gedanken tragen, einen Gentest durchführen zu lassen,

- gesunde und erkrankte Männer aus Risikofamilien, die wissen, dass sie eine genetische Veranlagung haben oder einen Gentest machen möchten.

Unter der Internetadresse www.brca-netzwerk.de finden Sie sowohl zeitgemäße und leicht verständliche, aktuelle Informationen als auch Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen und Angebote zu regionalen Gesprächsgruppen.

Anstieg der Stufenweisen Wiedereingliederungen über die DRV Bund

Carmen Piorunek, Sozialberatung, Sonnenberg-Klinik

Die stufenweise Wiedereingliederung (Hamburger Modell) ist eine betriebliche Wiedereingliederungsmaßnahme, die es Versicherten ermöglicht nach langer Zeit der Arbeitsunfähigkeit schonend an den alten Arbeitsplatz zurückzukehren.

Es wird gemeinsam mit Arzt, Patient und Arbeitgeber ein Stufenplan erstellt, mittels dem der Patient stundenweise wieder an seine Arbeit herangeführt wird. Ziel ist das Erreichen der vorherigen Arbeitsstunden. Die Finanzierung liegt in erster Linie bei den Krankenversicherungen, die während der Zeit der Wiedereingliederung weiterhin Krankengeld zahlen.

Solch eine Maßnahme ist aber auch über die DRV Bund möglich, wenn der Versicherte innerhalb von 2 Wochen nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme mit dem Stufenplan beginnt. Die Wiedereingliederung wird von der Sozialberatung hier im Haus, während des Aufenthaltes, mit den Patienten/-innen vorbereitet. Es wird Kontakt mit dem Arbeitgeber aufgenommen und bei Zustimmung, über die DRV Bund eingeleitet. Während der Zeit der Wiedereingliederung erhalten die Versicherten Übergangsgeld.

In den letzten Jahren konnten wir einen deutlichen Anstieg der Zahl der Wiedereingliederungen über die DRV Bund verzeichnen. Während die Sozialberatung 2008 nur 16 stufenweise Wiedereingliederungen eingeleitet hat, waren es 2010 bereits 43. In 2011 haben wir bereits in den ersten zwei Monaten des Jahres 10 Wiedereingliederungen mit dem Patienten/-innen vorbereitet und über die DRV Bund eingeleitet.

Besonders Patienten/-innen die vom Krankengeld ausgesteuert sind, bzw. kurz davorstehen und Patienten die aus einer Erwerbsminderungsrente heraus wieder an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren möchten, profitieren von der Möglichkeit einer Wiedereingliederung über die DRV Bund.

Personelle Veränderungen in der Sonnenberg-Klinik

Vorstellung Antje Meinhardt, Brustschwester in der Sonnenberg-Klinik

Liebe Freundeskreis-Mitglieder,

mein Name ist Antje Meinhardt. Ich bin 43 Jahre, verheiratet und habe drei Töchter.

Nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester im Katholischen Krankenhaus in Erfurt und einer 2-jährigen Erziehungszeit kam ich im September 1990 in die Sonnenberg-Klinik. Hier arbeitete ich viele Jahre auf der Station 2, bis im Januar 2003 unsere dritte Tochter geboren wurde. Im Anschluss an das Erziehungsjahr wechselte ich in den Nachtdienst.

Aufgrund einer personellen Umgestaltung des Nachtdienstes bin ich seit Ende 2005 auf der Station 6. Im Jahr 2009 erhielt ich die Möglichkeit, mich zu qualifizieren. Diese 9-monatige, berufsbegleitende Weiterbildung zur Breast Care Nurse - einer Pflegeexpertin für Brustkrankungen - absolvierte ich bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits- und Pflegewissenschaften mbH - kurz DGGP - in Essen. Im Juli 2010 schloss ich diese erfolgreich ab. Mit dem erworbenen Wissen kann ich nun betroffene Frauen beraten, informieren und unterstützen. Für die Bereicherung meines Lebens bin ich sehr dankbar.

Antje Meinhardt



Vorstellung Birgit Christensen

Kunsttherapeutin in der Sonnenberg-Klinik

Liebe Mitglieder des Freundeskreises,

seit Januar 2011 bin ich als Kunsttherapeutin in der Sonnenberg-Klinik beschäftigt.

In Dänemark bin ich aufgewachsen, nach dem Abitur verbrachte ich ein halbes Jahr in Schottland in einer Einrichtung für geistig behinderte Jugendliche. Danach zog ich nach Deutschland, arbeitete in sozialen Einrichtungen und begab mich dann für ein Jahr auf eine private Auslandsreise. Wieder in Deutschland angekommen, absolvierte ich die Ausbildung zur Ergotherapeutin in Frankfurt/Main. Mehrere Jahre arbeitete ich dann in einem psychiatrischen Landeskrankenhaus mit Gestaltungs- und kunsttherapeutischen Schwerpunkten.

Nach dem Umzug nach Göttingen und der Geburt meiner zwei Söhne folgten ein paar Jahre beruflicher Tätigkeit in den Bereichen Trauerarbeit nach Kindesverlust, Angehörigenarbeit nach Suizid, Lehrtätigkeit im Bereich Psychiatrie, Auslandsaufenthalt in den USA.

Von 2002- 2006 studierte ich dann berufsbegleitend Kunsttherapie in Weimar, während ich gleichzeitig (seit 1999) in einer Ergotherapiepraxis in Göttingen tätig war. Hier arbeitete ich mit Erwachsenen (Psychosomatik, Psychiatrie, Onkologie) in Einzeltherapie.

Meine Erfahrungen aus meinen bisherigen Tätigkeiten kann ich einerseits hier in der Sonnenberg-Klinik gut einbringen, andererseits erlebe ich die Arbeit hier als eine große persönliche Bereicherung und freue mich über meine neue Tätigkeit.

Ihre
Birgit Christensen



Gedanken zum Danken



Ich bin dankbar

- für die Steuern, die ich zahle,
weil das bedeutet, ich habe Arbeit und Einkommen.
- für die Hose, die ein bisschen zu eng sitzt,
weil das bedeutet, ich habe genug zu essen.
- für das Durcheinander nach der Feier, das ich aufräumen muss,
weil das bedeutet, ich war von lieben Menschen umgeben.
- für den Rasen, der gemäht, die Fenster, die geputzt werden müssen,
weil das bedeutet, ich habe ein Zuhause.
- für die laut geäußerten Beschwerden über die Regierung,
weil das bedeutet, wir leben in einem freien Land und haben das
Recht auf freie Meinungsäußerung.
- für die Parklücke, ganz hinten in der äußersten Ecke des Parkplatzes,
weil das bedeutet, ich kann mir ein Auto leisten.
- für die Frau in der Gemeinde, die hinter mir sitzt und falsch singt,
weil das bedeutet, dass ich gut hören kann.
- für die Wäsche und den Bügelberg,
weil das bedeutet, dass ich genug Kleidung habe.
- für die Müdigkeit und die schmerzenden Muskeln am Ende des
Tages, weil das bedeutet, ich bin fähig, hart zu arbeiten.
- für den Wecker, der morgens klingelt,
weil das bedeutet, mir wird ein neuer Tag geschenkt.

Wie viel Grund zum Danken haben wir?

Es kommt offensichtlich auf die richtige Betrachtungsweise an.
Dankbare Menschen sind zufriedene Menschen.