

DIE ITA WEGMAN KLINIK INFORMIERT

# QUINTE

FÜNF BEITRÄGE ZU GESUNDHEIT UND QUALITÄT

**Salutogenese, Seite 4** | Dr. med. Michaela Glöckler, Wie gesund bleiben?

**Wegweiser zum Licht, Seite 6** | Interview mit Frank Geerk, Patient in der Ita Wegman Klinik

**Eisen im Blut, Seite 8** | Dr. med. Christoph Schulthess, Über die Kraft, die uns aufrichtet

**Krankheit, Heilung und Entwicklung, Seite 10** | Dr. med. Gerd Löbbert

**Aktuelles, Seite 14** | Öffentliche Kurse, Tagesbetreuung für Kinder, Jahreszeitenrezept



# Gesund bleiben

*Liebe Leserinnen, liebe Leser, Erkranken ist das eine, gesund werden das andere und schon gar nicht erkranken, also gesund bleiben, das dritte. Dem letzteren wird – merkwürdig genug – erst in jüngster Zeit mehr Beachtung geschenkt.*

Wenn eine Maschine ihren Dienst versagt, muss sie repariert werden, lieber heute als morgen. Steht sie einmal still, erleidet der Betrieb Schaden. Genauso sind krankheits- halber ausfallende Arbeitskräfte ein Problem für die Wirtschaft.

Das gängige Verständnis von Krankheit legt diesen Vergleich nahe. Ob Krankheit aber auch einen tieferen (das heisst vorerst verborgenen) Sinn haben könnte, wird kaum gefragt. Kein Wunder also, dass Krankwerden den meisten als unliebsame Panne erscheint, die raschmöglichst zu beheben ist.

Macht Kranksein für das Leben des Menschen einen Sinn? Auf diese Frage wollen wir uns in dieser Quinte behutsam herantasten.

Ganz neue Räume tun sich uns da auf. Und Krankheit erhält vielleicht ein ganz neues Gesicht. Was uns das Wichtigste erscheint: Dass sich der Mensch, gerade wenn er einmal krank geworden ist, rundum ernst genommen fühlt. Interesse am andern Menschen ist es denn auch, was in allen Lebensbereichen – als Ansatz zur Heilung – not tut.

Ausserdem wollen wir in diesem Heft der Frage nachgehen, wie Gesundheit überhaupt entsteht.

Ein überraschendes Resultat diverser Studien soll an dieser Stelle vorweggenommen werden: Religiöse Menschen, Menschen also, die sich – jenseits aller Konfessionen – in grössere Zusammenhänge eingebunden fühlen, leben länger und sind gesünder. Die mit Abstand tiefste Rate an Krebserkrankungen weist weltweit Salt-Lake-City auf, die Stadt der Mormonen. Eigentlich ein aufrüttelndes Ergebnis. In der jüngsten Debatte um die Salutogenese (Wie entsteht Krankheit?) werden die hier wirksamen Zusammenhänge leicht einsehbar gemacht.

Die in dieser Ausgabe angeschnittenen Fragen sind erst seit kürzerer Zeit Inhalt öffentlicher Diskussionen. Mit Verlaub gesagt: In der Ita Wegman Klinik gehören sie zum Alltag, sind von zentraler Bedeutung, seit es die Klinik gibt.

Wir wünschen Ihnen, dass es Ihnen bei der Lektüre dieses Heftes wie uns geht: Dass sich nämlich die Fragen mehren, wesentlicher werden. Was kann uns im Leben besseres passieren?

Dass Sie ein paar sommersonnenwarme Tage über den Alltag hinwegtragen, wünschen wir Ihnen zudem ganz herzlich.



## Salutogenese, Seite 4

Dr. med. Michaela Glöckler, Wie gesund bleiben?



## Wegweiser zum Licht, Seite 6

Interview mit Frank Geerk, Patient in der Ita Wegman Klinik



## Eisen im Blut, Seite 8

Dr. med. Christoph Schulthess, Über die Kraft, die uns aufrichtet



## Krankheit, Heilung und Entwicklung, Seite 10

Dr. med. Gerd Löbbert



## Aktuelles, Seite 14

Öffentliche Kurse, Tagesbetreuung für Kinder, Jahreszeitenrezept



# Salutogenese „Wie“ gesund bleiben?

*Kein Winter vergeht, ohne dass in den Medien vor nahenden Grippewellen gewarnt wird. Impfungen werden angeboten. „... um das Schlimmste zu verhindern!“. Der Frühling zieht ins Land. Die Welle scheint verebht. Man atmet auf. Neuerdings erst interessiert die eigentlich doch ganz naheliegende Frage, warum es immer nur die einen erwischt und – gewiss noch wichtiger! – warum die andern unbeschadet davon kommen? Welche Kraft ist es denn wohl, die sich zeitlebens manch krankmachenden Einflüssen standhaft entgegenstellt, uns gesund und munter hält? Und wie kann diese Widerstandskraft in uns gestärkt werden?*

*Salutogenese – ein neuer Zweig der Medizin will forschend diese Fragen ergründen. Man kann sich fragen, warum erst in unseren Tagen das Interesse für dieses Thema wach geworden ist.*

*Frau Dr. med. Michaela Glöckler gab unlängst in einem Gespräch auf diese und andere Fragen Antwort. Wir fassen zusammen:*

VON DR. MED. MICHAELA GLÖCKLER



## Gesundheitswesen – kurz vor dem Ruin

Dass unser Gesundheitswesen kaum mehr finanzierbar ist, darf als bekannt vorausgesetzt werden. Die Frage, wie Krankheit vermieden werden kann - oder noch besser: Wie Gesundheit überhaupt entsteht und erhalten werden kann? – muss uns wohl oder übel ganz zentral beschäftigen. Denn nur ein markanter Rückgang von Erkrankungen kann aus der Sackgasse wieder herausführen. Hinzu kommt: Immer mehr Menschen fühlen sich, einmal in der ärztlichen Praxis oder im Spital „gelandet“, in ihrem Anspruch auf Selbstbestimmung zu wenig ernst genommen. Gar nicht erst erkranken, indem man für das eigne Gesundbleiben selbst Verantwortung übernimmt, wäre da gewiss erstrebenswert.

## Gesundheit fördern oder Krankheit verhindern?

Als direkte Folge der Reaktorkatastrophe in Tschernobyl sind viele Menschen erkrankt. Warum nicht alle – bei gleicher Exposition? Was hat sie geschützt? Welche Gesundheitsquellen waren ihnen erschlossen?

In der Psychologie (so etwa bei Maslow, Rogers, Fromm und Frankl) hat sich in der Frage, was Menschen seelisch gesund erhält, immer wieder gezeigt, dass schicksalsmässig schwer Geprüfte in der Folge über eine erstaunlich grosse seelische Widerstandskraft verfügen, umso mehr, wenn ihre „Nullpunkterfahrungen“ mit „Durchbrucherlebnissen“ (Erfahrungen spiritueller Art) einhergingen.

## Quellen der Gesundheit: Stark werden in der Auseinandersetzung mit der Welt

Was ist damit – zuerst einmal auf körperlicher Ebene – gemeint? Permanent sind wir krankmachenden Einflüssen ausgesetzt. Widerstandskraft ist also gefragt, wenn wir ihnen nicht erliegen wollen. Sind wir dennoch einmal krank, müssen wir uns hinlegen, die Arbeitskraft erlahmt, der Appetit entfällt, ja das Bewusstsein wird – wenn hohes Fieber dazukommt – zusätzlich getrübt. Das Immunsystem des Menschen, immer darauf bedacht, körperfremdes Leben (Bakterien, Viren) auf Distanz zu halten, ist jetzt ganz schön herausgefordert. Ihm steht es zu, das aus den Fugen geratene Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine wunderbare Einrichtung – das Abwehrsystem des Menschen. Stark wird es aber nur, wenn es auch hin und wieder herausgefordert wird. Wer dem Krankwerden vorbeugt – etwa durch Impfungen – oder aber Infektionen im Keime abblockt (durch Antibiotika etwa), nimmt dem Organismus die Gelegenheit, die körpereigene Abwehr in Tätigkeit zu versetzen. Die Gefahr, dass ein auf diese Art über längere Zeit unterfordertes Immunsystem schlapp macht, ist gross.

## Vorbeugen durch Erziehung

Die Prävention solcher modernen Krankheitstendenzen (Allergien, Immunschwäche, Anm. d. Red.) kann in aller erster Linie eine Pädagogik bewirken, welche Entwicklungseinseitigkeiten entgegen wirkt. In den letzten Jahrzehnten wurde im Erziehungswesen die Intellektualität auf Kosten des schöpferischen Denkens und sozialer Fähigkeiten einseitig gefördert.

Und es besteht eine starke Tendenz, diese Förderung durch Früheinschulung und Vorschulprogramme laufend vorzuverlegen. Das Gehirn ist aber erst mit 7-8 Jahren so weit ausgereift, dass es den schulischen Forderungen gewachsen ist. Amerikanische Studien haben aufgezeigt, dass Kinder, die vor 6 Jahren eingeschult wurden, später mehr gesundheitliche Schwierigkeiten hatten als Kinder, die bei der Einschulung ein Jahr älter waren.

(Hans Ulrich Albonico, Krankheit als Begegnung)

## Gesundheitsfaktor Nr. 1: Wer im Leben einen Sinn sieht

Was ist es im Seelischen, das gesund erhält? Aaron Antonovsky (1923 – 1994) – „Vater“ des Salutogenese-Modells hat insbesondere festgestellt:

Entscheidend für die Gesundheit eines jeden Menschen ist die Sinnhaftigkeit seines Tuns. Diese beschreibt er als die bedeutendste Komponente des Kohärenzgefühls (lat.: zusammenhängend, Halt gebend). Weitere Kriterien sind die Verstehbarkeit der Welt und ihrer Zusammenhänge sowie das Vertrauen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe von aussen Lebensaufgaben zu meistern.



Wer im Leben einen Sinn sieht, wesentliche Zusammenhänge versteht und um seinen Platz in der Gemeinschaft weiss, sich zugehörig fühlt, hat nachweislich die besten Chancen, gesund durchs Leben zu kommen. Wesentlich dabei scheint, dass uns dieses „Kohärenzgefühl“, d.h. das Gefühl des Zusammenhangs, schon von Kindheit an vermittelt wird. Daseinssicherheit und Geborgenheit stellen sich bei Kindern ein, wenn sie in ein tragfähiges Beziehungsnetz eingebunden heranwachsen dürfen. Auf der andern Seite wirkt sich nicht-respektiert, ja ausgestossen-fühlen kränkend, krankmachend. Ein Letztes bliebe zu erwähnen: Viele Menschen tun sich heute angesichts all der Hiobsbotschaften in den Medien schwer damit, den „Glauben“ an den Menschen, auch den Glauben an einen (gerechten) Gott aufrechtzuerhalten. Manche resignieren, fallen in Depressionen. Das Böse, Negative, Destruktive – die Schattenseite des Menschen – sinnstiftend zu verarbeiten, stellt für uns heutige Menschen eine grosse Herausforderung dar. Wer sich zumindest darum bemüht und wem sich nach und nach Sinnzusammenhänge auftun, wird – wie zahlreiche Untersuchungen unzweifelhaft aufzeigen – belastbarer, unabhängiger und – bleibt gesund.

DANIEL WIRZ

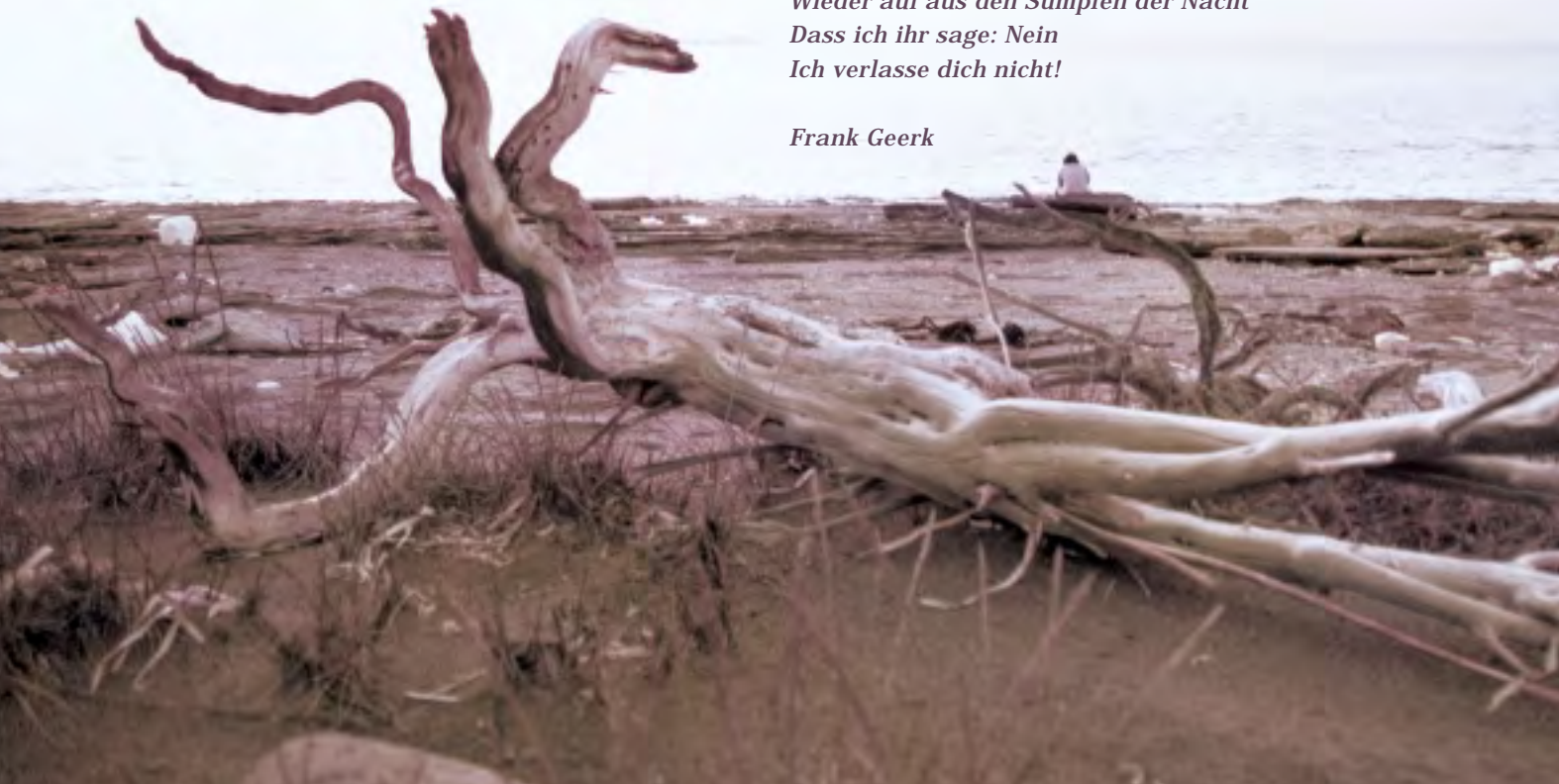
Zusammenfassung eines Gesprächs mit Frau Dr. med. Michaela Glöckler (Leiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum in Dornach)



Wie oft

Wie oft schon habe ich mich für immer  
Verabschiedet von meiner gelähmten Hand!  
Doch jeden Morgen  
Taucht sie  
Wieder auf aus den Sümpfen der Nacht  
Dass ich ihr sage: Nein  
Ich verlasse dich nicht!

Frank Geerk



## „Jeder Schatten ist ein Wegweiser zum Licht“

Interview mit Frank Geerk - Patient in der Ita Wegman Klinik - über den Sinn von Kranksein

*Frank Geerk, geboren 1946, lebt als freier Schriftsteller in Basel. Er hat schon eine ganze Reihe von Büchern veröffentlicht (Gedichte, Romane, Theaterstücke). Diverse literarische Auszeichnungen wurden ihm zugesprochen. Frank Geerk ist seit 20 Jahren schwer krank und in seiner Bewegungsfreiheit drastisch eingeschränkt.*

*An einem Frühlingstag im April suchte ich ihn in seinem Zimmer in der Ita Wegman Klinik auf. Herr Geerk spricht infolge seiner Krankheit ganz leise, für Ungewohnte kaum verstehbar. Sein Arzt war auch anwesend und um die bessere Verständigung bemüht.*

VON DANIEL WIRZ

### Ich frage: Herr Geerk, seit 6 Jahren krank! Wie kommen Sie damit zurecht?

Er spricht ganz langsam, in kurzen prägnanten Sätzen. Mit zittriger Hand führt er immer mal wieder ein Glas zum Mund und trinkt.

Vorauszuschicken wäre noch: Als junger Mann verfasste Frank Geerk ein Theaterstück. Die Hauptperson in diesem Stück: ein Bewegungsloser, ein Erstarrender. – Eine Vorahnung? Jahre später jedenfalls war er selber genau in dieser Lage: in seiner Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt.

Die Krankheit brach über mich herein. Und es dauerte natürlich seine Zeit, bis sich mir ihr Sinn offenbarte. Ich haderte: Warum ausgerechnet ich? Eines Tages, des Jammerns müde, brach ich zu einer inneren Forschungsreise auf. Was will diese Krankheit mit mir? Das war meine Frage. Und nach und nach stellten sich Antworten ein.

So etwa lernte ich Krankheit als alchemistischen Prozess verstehen – als einen Umschmelzungsprozess. Damit, dass ich begann, meine Krankheit als zu mir gehörig zu verstehen, nahm sie einen andern Verlauf. Nach Meinung der Schulmedizin müsste ich längst tot sein. Doch ich fühle mich lebendiger denn je. Ich meine das so, wie ich es sage. Ich erkenne die Dinge in ihrer wahren Gestalt. Dafür war auch die Auseinandersetzung mit dem Tod wichtig. Das war mal. Heute interessiert er mich nicht mehr, der Tod.

### Das Ego taucht unter

Sein Arzt unterbricht kurz unser Gespräch und erzählt von seinen Erfahrungen am Bett von Sterbenden: Wie oft habe ich den Eindruck, wenn sich Menschen anschicken zu sterben, wie da in ihnen etwas zutiefst gesund geworden ist. Da gibt es nichts aber auch gar nichts mehr, das man als „verquer“ in ihnen empfindet. Alles ist in Fluss gekommen. Und Frank Geerk doppelt nach und meint: Das Ego taucht im Wesen unter.

Er erinnert sich an Heraklit, an seinen Ausspruch: „Der Vater aller Dinge ist der Krieg“ und fügt hinzu: Und die Mutter aller Erkenntnisse ist das Leiden.

Frank Geerk liest zur Zeit eine Schiller-Biographie. Ich will wissen, was ihn daran interessiert: Dass Schiller ausgerechnet in der dunkelsten Zeit seines Lebens die Ode an die Freude verfasst hat, fasziniert ihn. Ähnlich geht es ihm mit dem Leben Beethovens, dessen Neunte Symphonie tiefster Dunkelheit entsprang.

Wir verabschieden uns von Frank Geerk. Auf dem Gang bemerke ich gegenüber seinem Arzt wie sehr mich das Verhältnis Arzt-Patient beeindruckt hat. Die beiden sagen einander Du. Der Arzt meint dann nur: Wir sind Freunde geworden. Das ist eine gemeinsame Wanderung.

Glück

Die Seele auf Katzenpfoten,  
Schnappt sich ihr Frühstücksbrötchen,  
Dass ich mir sage, was für ein Glück,  
So langsam zu sterben!  
Auch wenn du nicht mehr zur Welt gehörst,  
Bleibt dir doch Zeit, sie zu preisen!

Frank Geerk



### Ich sah es in einem anderen Licht

Was lange schmerzte, war die krankheitsbedingte Trennung von meiner Frau. Ich sah den Wert unserer Beziehung – einmal schwer krank – in einem andern Licht. Und dennoch war das Auseinandergehen für beide ein Läuterungsprozess, der wiederum eine neue Kraft freisetzte. Die Kraft der Liebe. Jeder äussere Verlust wird (schlussendlich) zum inneren Gewinn. Jeder Schatten ist ein Wegweiser zum Licht. Das ist ein Lebensgesetz. Die Krankheit hat mir so manche Einsicht geschenkt. Nach jeder durchgestandenen Bitternis wird man reich belohnt, wenn man sie erforscht.

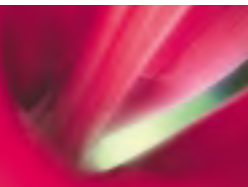
Und er gleichsam: Krankheit ist der grösste Entwicklungshelfer für den Menschen.

Nur drei Titel aus dem Lebenswerk des Dichters – so war es auch sein Wunsch – seien hier noch erwähnt:

Paracelsus – Arzt unserer Zeit  
Patmos Verlag 2001

Vom Licht der Krankheit. Gedichte.  
Karlsruhe 2000

Wortmedizin  
Basel 2001



Eisen im Blut: Kann Schweres...

# leicht machen.

*Tag für Tag – vorausgesetzt wir sind gesund – stehen wir auf. Die einen ganz locker, andere tun sich schwerer damit. Liebe Leserin, lieber Leser, haben Sie sich auch schon mal gefragt, wer denn da eigentlich aufsteht? Der (bald einmal an die 70 oder 80 Kilogramm schwere) Leib allein ist es ja nicht. Wer denn sonst? Näher betrachtet: Eine denkbar geheimnisvolle Instanz! Wir wollen sie einmal unser Ich nennen. Dieses also überwindet allmorgendlich die Schwere unseres Leibes und richtet uns auf. Aufr-ich-ten heisst es ja auch!*

VON DR. MED. CHRISTOPH SCHULTHESS

Was den Menschen – einmal ganz lapidar betrachtet – vom Tier unterscheidet: Dass er aufrecht steht und geht. Wird er aber einmal krank, legt er sich hin. Geschwächt fühlt sich der Kranke, unfähig der Schwere, die Überhand genommen hat, etwas entgegenzusetzen. Lassen Sie mich noch einmal fragen (weil mir diese Frage so wichtig erscheint!): Wer kapituliert da eigentlich?

Ich selbst, das, was mein Innerstes (Jean Paul sprach einmal vom „Allerheiligsten des Menschen“) ausmacht und mich ins Leben stellt: Mein ICH!

Jede Krankheit hat immer irgendwie – diese Annahme sei mir einmal fürs erste erlaubt – mit einer Schwächung des Ichs zu tun. Da liegt dann auch der grundlegende Ansatz zum Gesundwerden. In diesem Zusammenhang kommt dem Eisen im Blut des Menschen, so eine Äusserung Rudolf Steiners, eine ganz besondere, auch geheimnisvolle Bedeutung zu. Rätselhaft genug wies er auf diesen Zusammenhang hin. Er fügte noch etwas – nicht minder erstaunliches – hinzu, indem er betonte, dass das Eisen – im Unterschied zu allem andern, was sich der Mensch einverleibt – seine Naturhaftigkeit bewahre. Was hat er damit wohl gemeint? Seit vielen Jahren geht Christoph Schulthess forschend dieser Frage nach.

## Eisen – unzerstörbar?

Was immer der Mensch (im Wesentlichen über die Nahrung) zu sich nimmt, muss, ehe es in den Organismus übergehen darf, vollends zerstört, das heisst bis in seine kleinsten Bestandteile aufgelöst werden. Das heisst: Der „Naturcharakter“ aller Stoffe geht in der menschlichen Verdauung gänzlich verloren. Aber da soll es, wie gesagt, eine Ausnahme geben: Das Eisen. Was es nicht aufgibt: seine irdische Natur, das heisst, sein Eingebundensein in Schwere- und Magnetfeld der Erde. In

kleinsten Mengen nur kommt es in den roten Blutkörperchen vor, umgeben von einer immensen „Eiweisswolke“, dem Hämoglobin. Dass das Eisen, einmal vom Blut aufgenommen, seine Schwere beibehält, lässt sich anhand

## Krankheit gehört unabdingbar zum Menschen.

Rudolf Steiner hat zu der Krankheitsfrage bereits zu Beginn des letzten Jahrhunderts radikal Stellung bezogen: Die Einsicht, dass Krankheit grundsätzlich zum Wesen des Menschen gehört, ja, das spezifisch Menschliche überhaupt erst ermöglicht, ist wohl die wichtigste Grundlage der anthroposophischen Medizin! Krankheit gehört unabdingbar zum Menschen. Die Forderung nach Ausrottung der Krankheiten wird zwar nicht den Menschen ausrotten, wohl aber die Menschlichkeit in Frage stellen.

(Hans Ulrich Albonico, Krankheit als Begegnung)

einer ganz gewöhnlichen Blutsenkung, bei der man einfach eine kleine Menge Blut in ein senkrecht gestelltes Glasröhrchen gibt und dann beobachtet, wie schnell die Blutkörperchen absinken, das heisst, wie stark sie der Schwere unterliegen. Eine hohe Senkung besagt, dass ein Grossteil des Bluts absinkt, „der Schwere (des Eisens) erliegt“, was über den momentanen Gesundheitszustand eines Menschen nichts Gutes aussagt. Man könnte auch vereinfacht sagen: Wer sich übermässig

schwer fühlt, ist krank, das besagt die Blutsenkung. Die der Schwerkraft entgegenwirkenden Kräfte – Ich-Kräfte nannten wir sie auch – sind reduziert, der Mensch fühlt sich schwach.

## Herausforderung für das Ich

In der anthroposophischen Medizin wird dem Patienten bei gewissen Krankheiten Eisen verschrieben. Weshalb nur, ist es doch schon in einem gewissen Mass vorhanden? Das Ich, das allein das Schwere aufrichten kann, wird herausgefordert. Es soll damit zum Tätigwerden gleichsam angeregt werden.

Stark wird das Ich erst, wenn es sich betätigen kann. Das leuchtet ein. Und immer soll es dem Therapeuten darum gehen, es angemessen „anzukicken“.

## Wie entsteht Gesundheit

Auf die heute so aktuelle Frage – Wie Gesundheit entsteht? – bieten sich in diesem Zusammenhang vielleicht noch zu wenig bedachte Antwortmöglichkeiten an. So etwa: Ein möglichst gut im menschlichen Leib verankertes Ich ist der beste „Garant“ für seine Gesundheit. Ausserdem: Stark wird das Ich erst in der Begegnung mit dem Du. Die Notwendigkeit sich abzugrenzen macht erst eigenständig (ichstark). „Wo ein Wille ist, ist ein Weg“, sagt der Volksmund. Der Selbstbestimmung des Menschen wird



*Als 20 jähriger Zürcher Oberländer stand Christoph Schulthess vor der weitreichenden Frage: Werde ich Arzt oder Bauer? Wie bei jeder wichtigen Frage, so legte sich auch hier der geheimnisvolle Schleier der Unschärfe über die Entscheidung, und er begann das Medizinstudium in Bern, welches er 1979 abschloss. 1984 eröffnete er in der Stadt Bern innerhalb des „Medizinisch-künstlerischen Therapeutikums“ eine Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin und betreute als Schularzt die Berner Rudolf Steiner-Schule. Nach 6 Jahren zog es ihn wieder in die klinische Medizin, in die Ita Wegman Klinik nach Arlesheim, wo er seit 1990 als Leitender Arzt in der Inneren Medizin arbeitet. 1997 wurde er im Nebamt mit der Leitung des Aertseseminars der Medizinischen Sektion betraut. Als Vorstandsmitglied und medizinisch Verantwortlicher ist er für das von Ita Wegman 1936 gegründete Kurhaus in Ascona, die Casa di Cura Andrea Cristoforo, zuständig. Im wissenschaftlichen Bereich ist Christoph Schulthess beschäftigt mit der Arbeit am Brückensystem der anthroposophischen Medizin zur Schulmedizin und zurück.*

**Kontakt:**  
Telefon 061 705 72 71

DANIEL WIRZ

Zusammenfassung eines Gesprächs mit Dr. med. Christoph Schulthess, Seit 1990 Arzt an der Ita Wegman Klinik.

# Krankheit, Heilung und Entwicklung

*In der Regel wird Krankheit heute als „Störfall“ betrachtet, als Panne, die dem havarierten Auto gleich raschmöglichst behoben werden sollte. Die (Wunsch-) Vorstellung eines störungs-, auch schmerzfreien Lebens erweist sich bald einmal als Illusion. Die Frage inwiefern Krankheit für den einzelnen Menschen Sinn macht, was sie ihm vielleicht sagen will und wie der Arzt den Gesundungsprozess hilfreich begleiten könnte, ist innerhalb der anthroposophischen Medizin, wie sie in der Ita-Wegman-Klinik praktiziert wird, von ganz zentraler Bedeutung.*

VON DR. MED. GERD LÖBBERT

*„Was du meine Krankheit nennst, ist zugleich  
Quell meines wie jeden höheren Lebens.“*

Friedrich Hebbel



*Dass sie die Perle trägt,  
Das macht die Muschel krank.  
Dem Himmel sei für Schmerz,  
Der dich veredelt Dank.*

Friedrich Rückert



Dr. med Gerd Löbbert  
Facharzt für Innere Medizin

*Seit Anfang 2001 Mitglied des  
ständigen Ärztekollegiums der  
Ita Wegman Klinik und seit  
November 2001 in der Ärztlichen  
Leitung des Hauses. Hier verant-  
wortlich für den stationären  
Bereich. Aus- und Weiterbildung  
in den USA und in Deutschland  
zum Internisten. Schwerpunkte  
später Psychotherapie und  
Geriatric. Langjähriger Chefarzt  
der Abteilung Innere Medizin  
und Geriatrie (Rehabilitation) am  
Stadtkrankenhaus Soest in West-  
falen. Danach 7 Jahre lang Insel-  
dokter auf der ostfriesischen  
Insel Borkum. Seit der Schulzeit  
seiner Kinder auf der Waldorf-  
schule in Bonn mit der Anthro-  
posophie vertraut. Zunehmend ver-  
tiefte Arbeit in Anthroposophie  
und anthroposophischer Medizin.*

## Was macht krank?

„Krank – warum?“ – Zu dieser Frage gab es vor einigen Jahren eine grosse, von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) mitorganisierte Ausstellung. Hier wurde unter anderem in einem historischen Abriss aufgezeigt, worin frühere Kulturen die Ursachen von Krankheit sahen und in welcher Form sie ihnen zuleibe rückten.

## Früher: Sünde als Auslöser

In vorhistorischen Zeiten ging man davon aus, dass das Ausbrechen einer Krankheit auf dämonische Einflüsse zurückzuführen wäre. Die sogenannte „magische Medizin“ sollte Heilung bringen. Später – in der ägyptisch-babylonischen Epoche – galt Sünde als Auslöser von Krankheiten. „Priester-Medizin“ und Reinigungsrituale sollten Abhilfe schaffen. In der griechisch-lateinischen Zeit machte man eine in Unordnung geratene Mischung der Körpersäfte für das Krankwerden verantwortlich. Die Naturheilkunde war darauf aus, das gestörte Gleichgewicht wiederum zu harmonisieren. Und die moderne Medizin – was macht ihren Charakter aus?

## Heute: lästige Störung

Krankheit hat heute den Charakter einer Störung. Eine ganze Fülle von Apparaten dient der modernen Medizin dazu, Organ- oder Funktionsdefekte in unserem Organismus aufzuspüren, um die mög-

## Krieg im Menschen – Zum Menschenbild in der Immunologie

In weiten Teilen der Erde – auch in Europa – herrscht immer noch oder neuerdings wieder Krieg. Krieg zwischen den Völkern, zwischen verschiedenen Rassen, Religionskriege, Bürgerkriege. Trotz besserer Einsicht rüsten auch die Supermächte auf. Wie ist es zu erklären, dass nach den verheerenden Kriegserfahrungen der Vergangenheit, trotz aller Friedensforschung, trotz der wunderbaren technischen Errungenschaften zur Erleichterung unseres Lebens die Gewalt das zentrale Problem unserer Kulturentwicklung am Beginn des 21. Jahrhunderts darstellt? Wenn wir dieser Frage nachgehen, werden wir alsbald feststellen, dass heute in vielen unserer Lebensbereiche, ganz besonders aber auch in unserer modernen technischen Medizin eine ausgesprochen kriegerische Sicht der Prozesse und Auseinandersetzungen vorherrscht. Das wird nirgends so klar wie in den Bildern und Modellvorstellungen der Immunologie. Immunologie wird üblicherweise als die „Lehre von den Abwehrmechanismen“ des Organismus definiert, und die Vorstellung geht dahin, dass auf dem Schlachtfeld unseres Immunsystems hochaufgerüstete Lymphozyten (Immunzellen) und „Killer-Zellen“ mit logistischer Unterstützung durch „Zytokine“ und „Lymphokine“ (Botenstoffe) einen erbarmungslosen Abwehrkampf gegen brutale Bakterien, raffinierte Viren und subversive Prionen führen. Der Mensch ist – so gesehen – hineingestellt in einen gnadenlosen Überlebenskampf des Stärkeren gegen den Schwächeren, es herrscht Krieg im Menschen.

(Hans Ulrich Albonico, Krankheit als Begegnung)



Für ein wirkliches Verständnis von Krankheit und Heilung muss man immer wieder in das Geheimnis des rhythmischen Wechsels von Schlafen und Wachen eintauchen. Sinn des Schlafes ist es ja gerade, in die nächtliche Welt einzukehren und von dort her die Kräfte zu holen, die wir zum Leben benötigen. Das grösste Heilmittel im Heiligtum des Asklepios in Epidauros war der Heilschlaf!

### Der Mensch als Zusammenfassung der Natur?

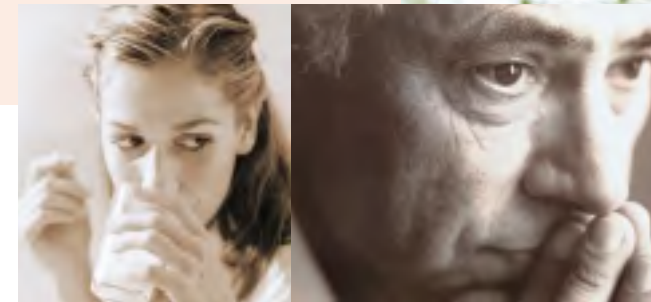
Auch Paracelsus sann auch schon über den Zusammenhang des Menschen mit den übrigen Naturreichen nach und meinte: „Ich habe alle Wesen betrachtet: Steine, Pflanzen, Tiere und sie sind mir wie zerstreute Buchstaben erschienen, dazu der Mensch das vollständige, lebendige Wort darstellt.“ Der Mensch als „Zusammenfassung“ der Natur? Die Natur – so sah es auch Goethe – ein „ausgefächerter“ Mensch?

Lebenslang mühte sich Rudolf Steiner darum, den Menschen das Rüstzeug zu geben, mit der Frage nach seiner Stellung im Schöpfungsganzen fruchtbringend umzugehen.

### Alle Naturreiche im Menschen vereint

Dass der Mensch die andern Naturreiche in sich vereint, hat von der Beobachtung her schon einiges für sich. Prüfen wir also nach.

Worin erkennen wir unsere Zugehörigkeit zum Mineralischen? Alles, was in uns zum Festwerden neigt. Zähne und Knochen sind die wohl sprechendsten Beispiele dafür. Pflanzenhafter Natur in uns ist das, was sich in ständigem Auf- und Abbau befindet. Im Stoffwechsel- oder Fortpflanzungsbereich tritt das wohl am deutlichsten zu Tage. Das „Tier im Menschen“ ist uns wohl am besten vertraut. Manche reden da etwa vom „inneren Schweinehund“. Auch der Gebrauch der gängigsten Schimpfwörter spricht dafür. Seien wir ehrlich: Wenn es nicht gelingt, das Tierhafte in uns in gewisser Masse zurückzuhalten, sind wir noch nicht Mensch. Und welche Instanz ist für das „Vorherrschen“ des Menschlichen gegenüber dem „Tierischen“ verantwortlich: Unser Ich. Es macht in der Tat das Erlangen einer gewissen Unabhängigkeit und Selbständigkeit erst möglich. Zur Autonomie sind wir veranlagt. Auch wenn wir uns dieser Anlage öfter nicht würdig zeigen. Schwer ist sie zu erlangen.



Also: Nicht nur drei, nein besser vier grundverschiedene „Reiche“ gälte es zu unterscheiden. Sie alle vereint der Mensch in sich.

Ich rekapituliere: Mineral-, Pflanzen-, Tier- und „Menschen-Ich-Reich“. (Mir fällt keine bessere Umschreibung ein!) Und ein jedes verlangt nach einem gewissen Eigenleben. Aber keines darf Überhand nehmen. Das sind – wie man leicht einsieht – schwierige Voraussetzungen. Mensch sein – oder besser – Mensch werden, ist denn auch ein Balanceakt sondergleichen und die Gefahr „abzustürzen“ gross. Und aus diesem Gleichgewicht geraten könnte dann auch heissen krank werden.

### Mensch sein – ein schwieriges Unterfangen

Schiller meinte einmal treffend: Pflanzen und Tieren ist ihre Bestimmung – das, was aus ihnen werden soll – als Geschenk der Natur gleichsam mit auf den Lebensweg gegeben. Nicht so der Mensch. Der Mensch ist ein Entwicklungswesen. Er allein ist aufgerufen, sich seine Bestimmung selbst zu geben. Ein schwieriges Unterfangen freilich. Dass wir darin immer mal wieder scheitern, liegt auf der Hand. Krank und wieder gesund werden könnten als Orientierungshilfen auf diesem (gewiss lebenslangen) Weg betrachtet werden. Gesundheit ist nicht „frei sein von Krankheit“. Gesundheit ist ein individuelles Gleichgewicht zwischen polar entgegengesetzten Krankheitstendenzen. Beim Menschen strebt Krankheit in der Heilung über sich selbst hinaus. Krankheit als Entwicklungsanstoss.

### Sinn der Krankheit



Es gibt heute immer mehr Menschen, welche die Frage haben, ob nicht Krankheit zum Menschen gehört; die Frage gar eines möglichen Nutzens von Krankheit, die Frage nach dem Sinn der Krankheit. „Krankheit als zu bemessene Schickung mit lebensgeschichtlichem Hintergrund und tieferem Sinn“, schreibt der Schweizer Internist Frank Nager und zeigt in seinem Buch „Der heilkundige Dichter – Goethe und die Medizin“ eindrücklich auf, dass das gesamte literarische urnaturwissenschaftliche Werk Goethes nicht denkbar wäre ohne seine Krankheiten, von den Pocken bis zum Herzinfarkt: „Gesundheit ist bei Goethe alles andere als Freiheit von Leiden und Krankheit. Sie hat für ihn viel mehr zu tun mit Lebendigkeit und Lebenssinn und mit der Fähigkeit, trotz Leiden mit Anfechtung sein Leben zu führen, sich zu entfalten, der zu werden der er ist.“

(Hans Ulrich Albonico, Krankheit als Begegnung)

„Krankheit gehört zur Individualisierung. Das Ideal einer vollkommenen Gesundheit ist bloss wissenschaftlich interessant.“

Novalis

### Was ist Leben?

Um die Welt – und was sich alles auf ihr tut – einermassen verstehen zu können, tun wir gut daran, sie als Ganzes zu betrachten. Sie gliedert sich in die drei sogenannten Naturreiche: Mineral-, Pflanzen- und Tierwelt. Das Mineralische – das gleichsam das „Fundament der Erde“ abgibt – gilt als abgestorben. Hier ist (einstiges) Leben zum Stillstand gekommen. Die spriessenden Pflanzen dagegen sind – von „Kopf bis Fuss“ – von Leben erfüllt. Werden und Vergehen ist ihnen eigen. Den Tieren attestiert man Seelenhaftes. Und dem Menschen?

Da herrscht heute Uneinigkeit. Die einen halten ihn für einen „nackten Affen“, die andern für die „Krone der Schöpfung“. Wieder andere billigen ihm ein durch und durch individuelles „Ich“ zu, was das Erlangen von Selbstbewusstsein erst möglich macht.

## Der Odiliengarten ist eingeweiht



**Neu: Kinderbetreuung direkt bei der Ita Wegman Klinik**  
Am 24. Mai ist an einem festlich gestalteten Abend zum Thema „Familie heute“ der Odiliengarten eingeweiht worden. So nennt sich eine neue Spielgruppe/ Tagesbetreuung, die ganz in der Nähe der Ita Wegman Klinik ihr Domizil gefunden hat. Das Angebot von derzeit fünf Vormittagen und zwei Nachmittagsbetreuungen für Kinder zwischen 2 3/4 und 5 Jahren kommt dem immer grösser werdenden Bedarf nach familienexterner Betreuung entgegen, ein Thema, das in den letzten Monaten verstärkt in der Öffentlichkeit diskutiert wurde. Die Spielgruppe erfreut sich bereits jetzt schon grosser Beliebtheit und hat noch Plätze frei.

Kontakt: Carmen Arekhi, Telefon 061 701 37 79

*Mitten im Grünen:  
Der Park der Ita Wegman Klinik im Sommer.*



Ernährung im Sommer: das aktuelle Rezept von Dr. Petra Kühne

## Mit frischem Gemüse in den Sommer

### Sommersalat

1 Eis-, Kopfsalat oder Lollo  
2 Tomaten  
1 grüne Gurke  
1 Zwiebel  
1 EL Brottrunk  
2 EL Olivenöl  
Gewürze: Kräutersalz, Cayen-  
nepfeffer, 1 Knoblauchzehe,  
Petersilie, Schnittlauch und  
andere frische Kräuter, wenn  
vorhanden.

Salat waschen, in Streifen,  
Tomaten in Scheiben schnei-  
den, Gurke raffeln und Zwie-  
beln würfeln. Die Knoblauch-  
zehe pressen, mit Brottrunk  
und Öl Salatsoße bereiten,  
Gewürze und gehackte Kräu-  
ter zufügen und mit dem Salat  
vermengen.

### Obst und Gemüse zählen zu den gesündesten Lebensmitteln.

Im Rahmen einer Gesundheitsvorsorge wird empfohlen, fünf Mal täglich Obst bzw. Gemüse zu essen. Dies bedeutet zu jeder Mahlzeit entweder Obst, Salat oder Gemüse zu verzehren. So kann man morgens mit einem Müsli mit Früchten beginnen, dies beim zweiten Frühstück mit einem Brot mit Belag und Gemüsestückchen (Radieschen, Gurke, Salatblatt) fortsetzen, mittags eine Gemüsebeilage und/oder einen Salat, nachmittags ein Glas Fruchtsaft oder ein Stück Obstkuchen und zum Abendessen mit einem kleinen Salat abschließen. Um bei den gesundenden Effekten auch die Umwelt einzubeziehen, kaufe man Lebensmittel aus biologisch-dynamischem Anbau oder andere ökologische Qualitäten. Gerade im Sommer bieten sich natürlich die Salate an. Gemischt mit anderen Gemüsefrüchten ergeben sie schmackhafte, leichte Salate, die mit einer Getreidebeilage oder Brot auch eine kleine Mittagmahlzeit ergeben.

Petra Kühne



Dr. sc. agr. Petra Kühne, geb. 1953 in Berlin, verh., drei Kinder, Frankfurt a.M., Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreis für Ernährungsforschung e. V., Vortrags- und Kurstätigkeit, Buchveröffentlichungen: Säuglingsernährung (8. Aufl. 2002), Gewürze und Kräuter (1999), Zeitgemäße Ernährungskultur zwischen Natur und Labor. forum zeitfragen Heidelberg 2000

## Neubesetzung in der Inneren Medizin

### Dr. med. Lukas Schöb-Plattner als neuer leitender Arzt

Dr. med. Lukas Schöb-Plattner, 1966 in Basel geboren und aufgewachsen, hat seine Tätigkeit als leitender Arzt in der Ita Wegman Klinik aufgenommen.



Nach der mathematisch-naturwissenschaftlichen Matur absolvierte er das Medizinstudium in Basel und Genf. Während seiner Ausbildung zum Facharzt Innere Medizin FMH arbeitete er in verschiedenen

Schweizer Spitälern, so im Bezirksspital Erlenbach im Simmental, in der Kardiologischen Abteilung der Universitätsklinik Basel (hier klinische und wissenschaftliche Tätigkeit) und im Universitätsspital Liestal auf der

Abteilung für innere Medizin, zuletzt als Oberarzt bei Prof. Zimmerli. Schon während des medizinischen Studiums interessierte er sich für grundsätzliche menschliche, wissenschaftliche und Lebensfragen, weshalb er mehrere Semester in der philosophisch-historischen Fakultät belegte. Seine Suche führte ihn zur Anthroposophie, welcher er sich in verschiedenen Arbeitsgruppen näherte. So intensivierte sich in den letzten Jahren auch der Kontakt zur anthroposophischen Medizin, was den Wunsch nach der praktischen Umsetzung immer drängender werden liess.

Er möchte nun seine breiten Erfahrungen in der Schulmedizin und seine Begeisterung für die anthroposophische Medizin zum Wohl der Patienten der Ita Wegman Klinik einbringen.



*Dr. med. Lukas Schöb-Plattner,  
Leitender Arzt in der  
Ita Wegman Klinik  
Arlesheim*

**Kontakt:**  
061 705 72 82

## Neues Kursangebot für Frauen

### Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

Das Becken ist das Hauptenergiezentrum des menschlichen Körpers. Dafür soll in diesem Kurs an acht Abenden ein neues Bewusstsein geschaffen werden – durch die Arbeit an der Beckenbodenmuskulatur, durch Tanz und Entspannung. Der Kurs richtet sich an Frauen jeglichen Alters, insbesondere an Frauen nach einer Geburt.

### Die nächsten Termine:

19. August – 21. Oktober 2002  
28. Oktober – 16. Dezember 2002

Anmeldung und Informationen bei:  
Katharina Guldemann,  
Telefon 061 705 72 50



## Anthroposophische Pflege: Öffentliche Kurse

### Für die Anwendung zuhause

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie sich den selbständigen Umgang mit Wickeln/Kompressen und Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka.

### Nächste Kurse:

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka  
(11./12./13. Oktober 2002)  
Fuss-, Waden-, Knie- und Oberschenkeleinreibung

Anwendungen bei Erkältungskrankheiten und Fieber  
(16./17. November 2002)  
Senf, Meerrettich, Zitrone

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka  
(23./24. November 2002)  
Rücken-, Schulter- und Nackeneinreibung, Bruststeinreibung

Anmeldung und Informationen:  
Ita Wegman Klinik, Pflege-Fortbildung  
M. Fingado/S. Stöckler,  
Tel. 061 705 71 11



Impressum

**QUINTE®**  
Fünf Beiträge zu Gesundheit und Qualität

**Herausgeber:**  
Natura-Verlag, Arlesheim  
ISSN-Nr.: 1424-9146

Ita Wegman Klinik  
Pfeffingerweg 1  
CH 4144 Arlesheim  
Telefon: 061 705 71 11  
www.wegmanklinik.ch  
www.quinte.ch

**Redaktion:**  
Daniel Wirz, Zug  
Dr. med. Bernhard Wingeier, Arlesheim  
Verena Jäschke, Arlesheim  
Christoph Oling, Dornach

**Quellenangabe:**  
Vom Licht der Krankheit, Gedichte, Frank Geerk, Loeper Literaturverlag;  
Paracelsus – Arzt unserer Zeit, Frank Geerk, Schwabe Verlag;  
Krankheit als Begegnung, Hans Ulrich Albonico, Bad Liebenzell 2001;  
????, Friedrich Rückert,  
Wie Gesundheit entsteht, Eckhard Schiffer, Weinheim/Basel 2001;  
Gesund bleiben, Daniel Wirz

**Konzeption und Gestaltung:**  
Saupe Fouad Werbeagentur,  
Mittelberach, D  
Photos: Michael Saupe, Archiv  
www.saupefouad.de

**Erscheinungsweise:**  
3 mal pro Jahr

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



## Der Odiliengarten ist eingeweiht



### Neu: Kinderbetreuung direkt bei der Ita Wegman Klinik

Am 24. Mai ist an einem festlich gestalteten Abend zum Thema „Familie heute“ der Odiliengarten eingeweiht worden. So nennt sich eine neue Spielgruppe/ Tagesbetreuung, die ganz in der Nähe der Ita Wegman Klinik ihr Domizil gefunden hat. Das Angebot von derzeit fünf Vormittagen und zwei Nachmittagsbetreuungen für Kinder zwischen 2 3/4 und 5 Jahren kommt dem immer grösser werdenden Bedarf nach familienexterner Betreuung entgegen, ein Thema, das in den letzten Monaten verstärkt in der Öffentlichkeit diskutiert wurde. Die Spielgruppe erfreut sich bereits jetzt schon grosser Beliebtheit und hat noch Plätze frei.

#### Kontakt:

Carmen Arekhi, Telefon 061 701 37 79

Ernährung im Sommer: das aktuelle Rezept von Dr. Petra Kühne

## Mit frischem Gemüse in den Sommer

### Sommersalat

1 Eis-, Kopfsalat oder Lollo  
2 Tomaten  
1 grüne Gurke  
1 Zwiebel  
1 EL Brottrunk  
2 EL Olivenöl  
Gewürze: Kräutersalz, Cayen-  
pfeffer, 1 Knoblauchzehe,  
Petersilie, Schnittlauch und  
andere frische Kräuter, wenn  
vorhanden.

Salat waschen, in Streifen,  
Tomaten in Scheiben schnei-  
den, Gurke raffeln und Zwie-  
beln würfeln. Die Knoblauch-  
zehe pressen, mit Brottrunk  
und Öl Salatsoße bereiten,  
Gewürze und gehackte Kräu-  
ter zufügen und mit dem Salat  
vermengen.

### Obst und Gemüse zählen zu den gesündesten Lebensmitteln.

Im Rahmen einer Gesundheitsvorsorge wird empfohlen, fünf Mal täglich Obst bzw. Gemüse zu essen. Dies bedeutet zu jeder Mahlzeit entweder Obst, Salat oder Gemüse zu verzehren. So kann man morgens mit einem Müsli mit Früchten beginnen, dies beim zweiten Frühstück mit einem Brot mit Belag und Gemüsestückchen (Radieschen, Gurke, Salatblatt) fortsetzen, mittags eine Gemüsebeilage und/oder einen Salat, nachmittags ein Glas Fruchtsaft oder ein Stück Obstkuchen und zum Abendessen mit einem kleinen Salat abschließen. Um bei den gesundenden Effekten auch die Umwelt einzubeziehen, kaufe man Lebensmittel aus biologisch-dynamischem Anbau oder andere ökologische Qualitäten. Gerade im Sommer bieten sich natürlich die Salate an. Gemischt mit anderen Gemüsefrüchten ergeben sie schmackhafte, leichte Salate, die mit einer Getreidebeilage oder Brot auch eine kleine Mittagmahlzeit ergeben.

Petra Kühne



Dr. sc. agr. Petra Kühne, geb. 1953 in Berlin, verh., drei Kinder, Frankfurt a.M., Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreis für Ernährungsforschung e. V., Vortrags- und Kurstätigkeit, Buchveröffentlichungen: Säuglingsernährung (8. Aufl. 2002), Gewürze und Kräuter (1999), Zeitgemäße Ernährungskultur zwischen Natur und Labor. forum zeitfragen Heidelberg 2000

## Neubesetzung in der Inneren Medizin

### Dr. med. Lukas Schöb-Plattner als neuer leitender Arzt

Dr. med. Lukas Schöb-Plattner, 1966 in Basel geboren und aufgewachsen, hat seine Tätigkeit als leitender Arzt in der Ita Wegman Klinik aufgenommen.

Nach der mathematisch-naturwissenschaftlichen Matur absolvierte er das Medizinstudium in Basel und Genf. Während seiner Ausbildung zum Facharzt Innere Medizin FMH arbeitete er in verschiedenen Schweizer Spitälern, so im Bezirksspital Erlenbach im Simmental, in der Kardiologischen Abteilung der Universitätsklinik Basel (hier klinische und wissenschaftliche Tätigkeit) und im Universitätsspital Liestal auf der Abteilung für innere Medizin, zuletzt als Oberarzt bei Prof. Zim-

merli. Schon während des medizinischen Studiums interessierte er sich für grundsätzliche menschliche, wissenschaftliche und Lebensfragen, weshalb er mehrere Semester in der philosophisch-historischen Fakultät belegte. Seine Suche führte ihn zur Anthroposophie, welcher er sich in verschiedenen Arbeitsgruppen näherte. So intensivierte sich in den letzten Jahren auch der Kontakt zur anthroposophischen Medizin, was den Wunsch nach der praktischen Umsetzung immer drängender werden liess.

Er möchte nun seine breiten Erfahrungen in der Schulmedizin und seine Begeisterung für die anthroposophische Medizin zum Wohl der Patienten der Ita Wegman Klinik einbringen.



Dr. med. Lukas Schöb-Plattner,  
Leitender Arzt in der  
Ita Wegman Klinik  
Arlesheim

#### Kontakt:

061 705 72 82

## Neues Kursangebot für Frauen

### Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

Das Becken ist das Hauptenergiezentrum des menschlichen Körpers. Dafür soll in diesem Kurs an acht Abenden ein neues Bewusstsein geschaffen werden – durch die Arbeit an der Beckenbodenmuskulatur, durch Tanz und Entspannung. Der Kurs richtet sich an Frauen jeglichen Alters, insbesondere an Frauen nach einer Geburt.

#### Die nächsten Termine:

19. August – 21. Oktober 2002  
28. Oktober – 16. Dezember 2002

Anmeldung und Informationen bei:  
Katharina Guldemann,  
Telefon 061 705 72 50

Mitten im  
Grünen:  
Der Park der  
Ita Wegman  
Klinik im  
Sommer.



## Anthroposophische Pflege: Öffentliche Kurse

### Für die Anwendung zuhause

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie sich den selbständigen Umgang mit Wickeln/Kompressen und Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka.

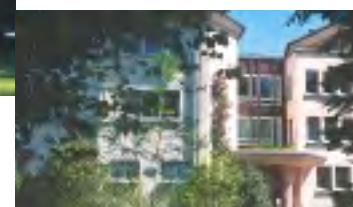
#### Nächste Kurse:

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka  
(11./12./13. Oktober 2002)  
Fuss-, Waden-, Knie- und Oberschenkeleinreibung

Anwendungen bei Erkältungskrankheiten und Fieber  
(16./17. November 2002)  
Senf, Meerrettich, Zitrone

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka  
(23./24. November 2002)  
Rücken-, Schulter- und Nackeneinreibung, Bruststeinreibung

Anmeldung und Informationen:  
Ita Wegman Klinik, Pflege-Fortbildung  
M. Fingado/S. Stöckler,  
Tel. 061 705 71 11



#### Impressum

QUINTE®  
Fünf Beiträge zu Gesundheit und Qualität

Herausgeber:  
Natura-Verlag, Arlesheim  
ISSN-Nr.: 1424-9146

Ita Wegman Klinik  
Pfeffingerweg 1  
CH 4144 Arlesheim  
Telefon: 061 705 71 11  
www.wegmanklinik.ch  
www.quinte.ch

#### Redaktion:

Daniel Wirz, Zug  
Dr. med. Bernhard Wingeier, Arlesheim  
Verena Jäschke, Arlesheim  
Christoph Oling, Dornach

#### Quellenangabe:

Vom Licht der Krankheit, Gedichte, Frank Geerk,  
Loeper Literaturverlag;  
Paracelsus - Arzt unserer Zeit, Frank Geerk,  
Schwabe Verlag;  
Krankheit als Begegnung, Hans Ulrich Albonico,  
Bad Liebenzell 2001;  
???, Friedrich Rückert,  
Wie Gesundheit entsteht, Eckhard Schiffer,  
Weinheim/Basel 2001;  
Gesund bleiben, Daniel Wirz

Konzeption und Gestaltung:  
Saupe Fouad Werbeagentur,  
Mittelbiberach, D  
Photos: Michael Saupe, Archiv  
www.saupefouad.de

Erscheinungsweise:  
3 mal pro Jahr


Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

# WELEDA – im Einklang mit Mensch und Natur.

1922 in der Schweiz gegründet, ist die WELEDA heute mit über 1 100 Personen in 31 Ländern der Welt tätig und vertreten. Sie beschäftigt sich mit der Herstellung von Arznei- und Körperpflegemitteln. Die Präparate der WELEDA entstehen aus dem anthroposophischen Menschen- und Naturverständnis heraus, im Einklang mit Mensch und Natur.



Die WELEDA bezieht ihre pflanzlichen Rohstoffe mehrheitlich aus eigenem biologisch-dynamischem Anbau, der seit der Firmengründung praktiziert wird, aus biologischem Vertragsanbau und aus konzessionierten Wildpflanzen-Sammlungen. WELEDA Präparate enthalten keine synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe. Mehr Informationen über WELEDA erhalten Sie unter Telefon 061 705 21 21.

 **WELEDA**  
Im Einklang mit Mensch  
und Natur.