

DIE ITA WEGMAN KLINIK INFORMIERT

QUINTE

FÜNF BEITRÄGE ZU GESUNDHEIT UND QUALITÄT

Mensch werden – Rhythmus finden, Seite 4

Dr. med. Bernhard Wingeier, Dr. Erdmut Schädel

Rhythmus trägt Leben, Seite 6

Dr. med. Angelika Daniel, Wie wichtig Rhythmus im Leben ist

Heilsames Berühren, Seite 9

Daniel Wirz, ein Gespräch mit Monika Fingado
Rhythmische Einreibungen in der anthroposophischen Medizin

Von der heilenden Wirkung des Rhythmus, Seite 12

Dr. Erdmut Schädel

„Nimm Abschied und gesunde“, Seite 14

Daniel Wirz, Der Gang durchs Jahr als Schulungsweg

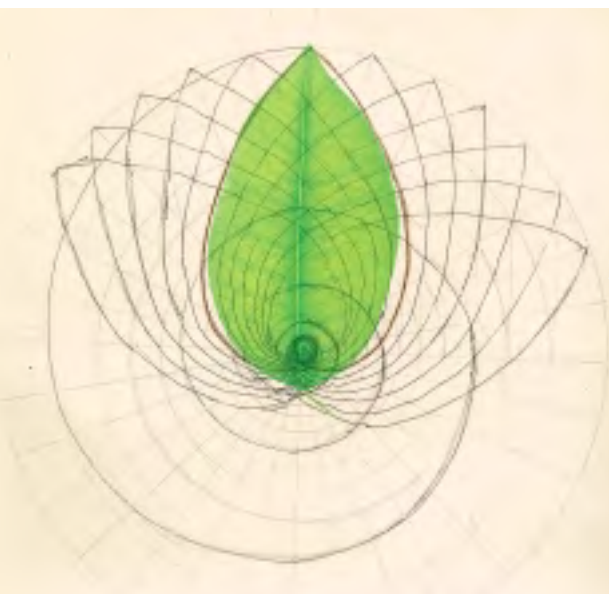


Ihr persönliches Exemplar

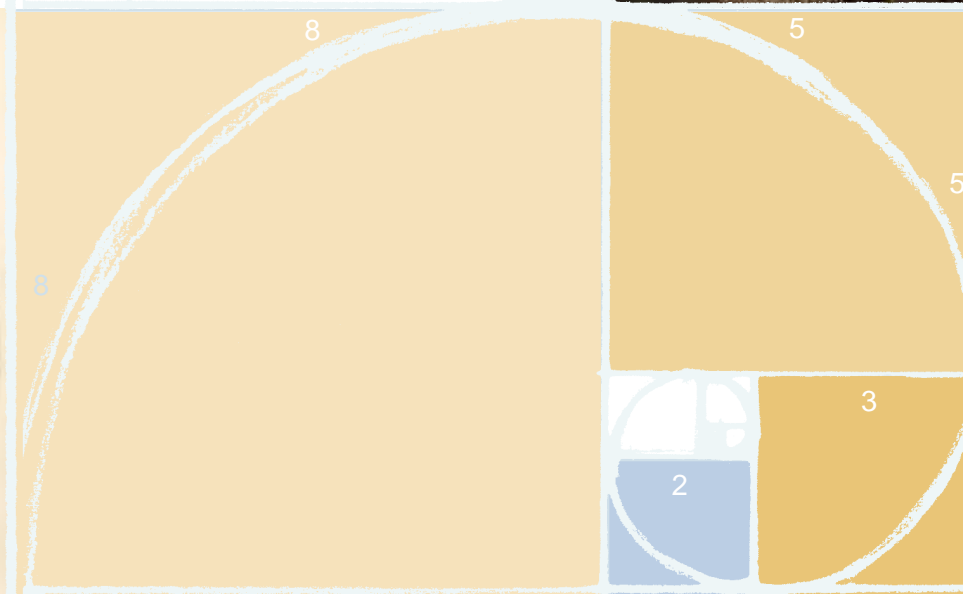
ZUM MITNEHMEN!



Struktur des Wachstums



Rhythmisches Wachsen und Blattentwicklung

**Mensch werden – Rhythmus finden, Seite 4**

Dr. med. Bernhard Wingeier, Dr. Erdmut Schädel

Rhythmus trägt Leben, Seite 6

Dr. med. Angelika Daniel, Wie wichtig Rhythmus im Leben ist

Heilsames Berühren, Seite 9Daniel Wirz, ein Gespräch mit Monika Fingado
Rhythmische Einreibungen in der anthroposophischen Medizin**Von der heilenden Wirkung des Rhythmus, Seite 12**

Dr. Erdmut Schädel

„Nimm Abschied und gesunde“, Seite 14

Daniel Wirz, Der Gang durchs Jahr als Schulungsweg

„Nur eine Frage des Rhythmus!“
(D.O., Marathonläuferin)

MarathonläuferInnen vermögen
Unfassbares. Auf meine Frage, wie
sie das überhaupt schaffen,
meinte eine erfahrene Sportlerin:

„Nur eine Frage des Rhythmus!“
Und sie ergänzte: „Kritisch sind
nur die ersten 1000 Meter.
Kann ich ihn da nicht finden, holt
mich über kurz oder lang die
Erschöpfung ein – und aus!“

Ich frage noch: „Welchen Rhyth-
mus gilt es denn zu finden?“ –
Sie meint lachend und ohne lange
zu zögern: „Meinen!“

Daniel Wirz

Rhythmus ist Leben

In allem Lebendigen ist Rhythmus.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

*In der Natur ist das
leicht zu entdecken:
im Werden und Vergehen
der Pflanzen, im Gang
der Gestirne, im Jahres-
lauf, in den Gezeiten.*

horchen wir in uns hinein, erfahren wir in Herzschlag und Atem, dass auch wir von Rhythmus getragen sind. Nicht von ungefähr befinden sich Herz und Lunge gerade in unserer „Mitte“.

Naturgegebene Rhythmen – etwa die wechselnden Jahreszeiten – spielen im Leben der meisten Menschen heute nur noch eine sehr untergeordnete Rolle. Bauern wären davon natürlich auszunehmen. Ihr Abhängigsein wird von manchen bedauert. Umso besser fühlen sich viele, wenn sie frei über ihre Zeit verfügen können. Dass dies wiederum unsere Gesundheit gefährden kann, wird gerne übersehen.

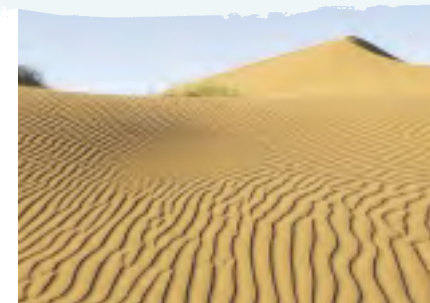
Das zunehmend atemlose, hektische Hin und Her ist aufreibend und kostet uns auf Dauer enorm viel Energie. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen über Müdigkeit beklagen, ja für „ausgebrannt“ halten. Gravierende Rhythmusstörungen machen vielen zu schaffen. Der Herzinfarkt gilt in den Industrieländern nach wie vor als häufigste Todesursache.

Ein bewusst geordneter Alltag, in dem Wachen und Schlafen, Anspannung und Entspannung, Arbeit und Erholung in einem rhythmischen Gleichgewicht stehen, wirkt umgekehrt gewiss gesundend.

Mit dieser Quinte laden wir Sie ein, für eine Weile innezuhalten. Möge Ihnen die Lektüre wohl bekommen.



DANIEL WIRZ FÜR DAS REDAKTIONSTEAM



Mensch werden – Rhythmus finden

Alle Lebensvorgänge sind von Rhythmen bestimmt. Am auffälligsten sind der Herz- und Atemrhythmus. Doch auch unsere Hormone und inneren Organe gehorchen bestimmten Tagesrhythmen. Das zeigt sich z.B. im rhythmischen Auftreten von Hunger und Schlafbedürfnis.



VON DR. MED. BERNHARD WINGEIER
UND DR. ERDMUT SCHÄDEL

Beim Säugling sind diese Rhythmen noch nicht ausgereift. Das Kind muss erst in sie hineinleben und braucht dabei unsere Unterstützung. Dies beginnt schon ganz früh mit dem allmählichen Ausbilden eines Rhythmus beim Stillen, der sich etwa um die 4. bis 6. Lebenswoche einstellen kann. Viele Kinder finden diesen Rhythmus fast von alleine, manche aber brauchen unsere Hilfe dabei. Nicht jedes Schreien eines Säuglings muss als Ursache den Hunger haben. Es können damit ganz andere Gefühle und Empfindungen verbunden sein. Manchmal muss man dem Säugling auch eine Pause zwischen den Mahlzeiten gönnen, gerade damit er seinen eigenen Rhythmus finden kann.

Dabei wird man auch rasch den Unterschied zwischen Rhythmus und Takt feststellen. Rhythmus ist etwas Lebendiges, Schwingendes. Im Takt kommt etwas Starres und Totes zum Ausdruck. Ein Stillrhythmus wird dann in einen Essensrhythmus übergehen können, wenn er in den Tagesrhythmus mit einschwingt.

oben:
Bernhard Wingeier,
Kinderarzt in der
Ita Wegman Klinik.
Kontakt:
061 705 72 72

unten:
Erdmut Johannes
Schädel,
Kinderarzt in der
Ita Wegman Klinik.
Kontakt:
061 705 72 72



*"Wie alles sich zum Ganzen webt !
Eins in dem andern wirkt und lebt !
Wie Himmelskräfte auf- und niedersteigen
Und sich die goldenen Eimer reichen !
Mit segenduftenden Schwingen
Vom Himmel durch die Erde dringen,
Harmonisch all das All durchklingen !"*
Goethe

Rhythmen stärken nicht nur Säuglinge

Die Erfahrung zeigt, dass man sich immer wieder um diese Regelmässigkeit in der Ernährung bemühen muss. Gelingt es aber, so hat dies etwas sehr Befreiendes. Durch das Ausbilden von lebendigen Gewohnheiten, die nicht erstarrt sind zu Pedanterie, kann viel Kraft geschöpft werden für die Gesundheit des Säuglings und auch der Mutter.

Wachen und Schlafen in rhythmischem Wechsel

Neben dem Essensrhythmus spielt beim Säugling ganz besonders der Wach- und Schlafrhythmus eine grosse Rolle. Schon im Mutterleibe kann davon etwas wahrgenommen werden, wenn es Phasen gibt, in denen sich das Kind viel bewegt, und Phasen, in denen es sich nicht bemerkbar macht. Häufig findet man diesen Rhythmus später wieder, wenn das Kind geboren ist. Z. B. wenn man bei der bekannten „Schreistunde“ am Abend erstaunt feststellt, dass sie „zufällig“ um die gleiche Zeit auftritt, in der sich das Kind sonst immer im Mutterleibe mit seinen Bewegungen bemerkbar gemacht hat. Anfänglich verschläft das Neugebo-

rene den ganzen Tag und auch die ganze Nacht. Es wacht in der Regel nur auf, wenn es Hunger hat, und schläft dann selig wieder weiter, wenn dies Bedürfnis befriedigt werden konnte. Das ändert sich dann mit der Zeit. Die Wachphasen werden immer länger. Nach etwa 7 – 8 Wochen kann es dazu kommen, dass der Säugling tagsüber bereits einmal eine Stunde wach ist und interessiert in seine Umgebung schaut und nachts dafür 8 Stunden am Stück durchschläft.

Tagesbewusstsein

So verschiebt sich der Wach-Schlaf-Rhythmus tagsüber immer mehr zum Wachen hin und nachts immer mehr zum Schlafen. Zuletzt bleibt am Tage nur noch das „Mittagsschläpfchen“ übrig. So können wir an dem Einpendeln des Wach-Schlaf-Rhythmus beim kleinen Kind auch den Grad seines zunehmenden wachen Tagesbewusstseins wahrnehmen, was mit dem Ausdruck des „wachen“ oder eher „verschlafenen“ Kindes gemeint ist.

Rhythmus trägt **Leben**

Wenn ein Mensch „aus dem Rhythmus“ ist, so bedeutet dies oft, dass er seinen bisherigen Halt verloren hat. Manchmal kann es lange dauern, Wochen bis Monate, bis man seinen Rhythmus wieder gefunden hat. Daran wird erkennbar, wie wichtig Rhythmus im Leben ist.

VON DR. MED. ANGELIKA DANIEL



Dr. med. Angelika Daniel

Seit 1998 als internistisch/allgemeinmedizinisch tätige Ärztin in der Ita Wegman Klinik.

Derzeitige Haupttätigkeit in der Sprechstundenabteilung.

Vorher 4 Jahre Ausbildung im Bereich

Innere Medizin in einem Krankenhaus in Norddeutschland.

Beim Betrachten der Wellen, wie sie ans Ufer schlagen, können wir beobachten, wie jede Welle anders ist und trotz alledem der vorigen gleicht. Das rhythmische Element der Wellen erscheint an den Gegensätzen Luft und Wasser.

Auch im Menschen haben wir Gegensätze: Das Kopfsystem, das dem wachbewussten Leben des Menschen dient, sowie das Stoffwechselsystem, welches seine Tätigkeit für uns im Normfall völlig unbewusst vollzieht.

Im rhythmischen System des Menschen, repräsentiert durch die atmende Lunge und das pulsierende Herz, haben wir den Griff der Natur, diese Gegensätze durch sich rhythmisch begegnende Polaritäten zu verwandeln.

Einige Gesundheitsstörungen sind in diesem System begründet: Herzrhythmusstörung, Schlaflosigkeit, übergrosse Erschöpfung sowie Verdauungsprobleme. Das rhythmische System kann die polaren Seiten im Menschen nicht mehr in den rechten Ausgleich, ins rechte Verhältnis bringen.



Wer „im Rhythmus“ lebt, spart Energie. Das ist bekannt. Aber wie kann man seinen Rhythmus stärken?

In der Betrachtung des grossen Tag-/Nachtrhythmus, dem alle Lebewesen unterworfen sind, erleben wir den Zusammenhang der Sonne mit der Erde. Diesem kosmischen Schlaf-/Wachrhythmus können wir uns entziehen, indem wir bis spät in die Nacht arbeiten. Durch bewusstes Erleben des morgendlichen Hellwerdens sowie der Dämmerung am Abend kann jedoch ein Schlaf-Wach-Rhythmus gestärkt werden.

Äussere Zeitgeber und innere Erlebnisse

Die „äusseren Zeitgeber“ werden damit an innere Erlebnisse angeschlossen und helfen, jene Tragkraft zu bilden, die so manche Störung gut abfangen kann. Neben dem Schlaf- und Wachrhythmus sind beim Menschen viele, wenn nicht sogar alle Körperfunktionen in den Rhythmus der Sonne einbezogen. Einige Organe beginnen den Wachprozess vorzubereiten: z. B. die Nebennieren mit der Hormonausschüttung. Unser vegetatives Nervensystem unterliegt einem 6 Stundenrhythmus. Die Phasen der Anregung sind jeweils zwischen 3 und 4 Uhr nachts und am Nachmittag, die Phasen der Verlangsamung zwischen 9 und 10 Uhr morgens und abends. Vom anregenden und verlangsamenden Wechselspiel des vegetativen Nervensystems hängen viele Körperfunktionen ab, wie z. B. Blutdruck, Herzschlag, Magensekretion etc. Dementsprechend wechselt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. In den Vormittagsstunden sind diese am höchsten und sinken während der Mittagszeit ab, steigen nachmittags wieder etwas an und sinken während der Nachtstunden auf einen Tiefpunkt gegen 2 Uhr.

Rhythmus der Organe

Die Lunge hat mit ihrem Atemrhythmus in Beziehung zum Herzen mit seinem Herzschlag ein Verhältnis von ungefähr 1:4, d.h. während eines Atemzuges in Ruhe vollzieht das Herz vier Pulsschläge. Dieses Verhältnis entspricht einem gesunden rhythmischen System während des Tiefschlafs. Im Krankheitsfall ist dieses Verhältnis oft gestört als Zeichen eines durch das rhythmische System nicht mehr ausgleichenden Ungleichgewichts zwischen dem oberen Kopf-Menschen und dem unteren Stoffwechsel-Gliedmassen-Menschen. Durch 24-Stunden Blutdruckmessungen kann man z.B. an Bluthochdruck erkrankten Menschen erkennen, ob sie nachts wieder in dieses kosmische 1:4-Verhältnis des rhythmischen Systems eintauchen können, als Zeichen des wirklichen „Loslassens“.

Verdichtung und Loslösung

Rhythmus ist Verdichtung und Loslösung, Entstehen und Vergehen. Gestalthaftes Geschehen in der Zeit verbindet Polaritäten, die sonst unvereinbar scheinen. In diesem „merkuriellen Prozess“ lebt tragend ein Lebensstrom, der uns ermöglicht, Innen und Aussen, Welt und Ich, Leben und Geist zu verbinden. In der griechischen Mythologie ist es Merkur, der griechische Götterbote, der im lebendigen Tanz

des Rhythmus die Welt der Götter mit der Welt der Menschen verbindet. Wie beschrieben wurde, verlaufen alle Lebensvorgänge rhythmisch. So stellte sich die Frage, ob durch die Behandlung mit Rhythmen auch Pflanzensäfte gewissermassen lebendig bleiben, d. h. ohne Konservierungsstoffe haltbar gemacht werden können.

Pflanzen, Rhythmus, Heilmittel

Im Pflanzenreich fällt vor allem der Rhythmus Tag/Nacht, Frühjahr/Herbst (Aufsteigen und Absteigen der Säfte, Spriessen und Welken, Fruchten und Keimen) auf. Deutlich ist zu sehen, wie die Pflanzensubstanz in Beziehung steht zu den Kräften, die von der Erde ausstrahlen oder in sie einstrahlen. Goethe schon stellte dar, wie das geistige Urbild der Pflanze in die physische Erscheinung gerinnt – in den Rhythmen Zusammenziehung/Ausdehnung. Die ganze Pflanze ist in den Raum geronnener Rhythmus. Man begann, Pflanzensäfte bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang dem Licht auszusetzen und dazwischen abzuschirmen. Der erste so behandelte Rosensaft wurde immer röter und duftender. Ein zweiter Saft ohne Behandlung verfaulte im Labor.



Heilmittelherstellung durch Einsatz von Rhythmen

Nachdem Rudolf Steiner 1917 Angaben über die Beeinflussung von Substanzen durch die Morgen-/Abendkräfte gegeben hatte, führte man weitere Versuche durch. Hinzu kamen Wärmerhythmen im Wechsel von 37° C und 4° C sowie Zugabe von Asche aus den Pflanzenrückständen. Es entwickelten sich die Methoden der rhythmischen Behandlung von Pflanzenansätzen im Wechsel von Wärme und Licht. Die so behandelten Säfte unter der Bezeichnung „LA“ (Licht/Asche) und „WA“ (Wärme/Asche) bilden die Ausgangssubstanzen für eine Vielzahl von Heilmitteln, die in der Ita Wegman Klinik hergestellt werden.



Heilsames Berühren

GESPRÄCH MIT MONIKA FINGADO

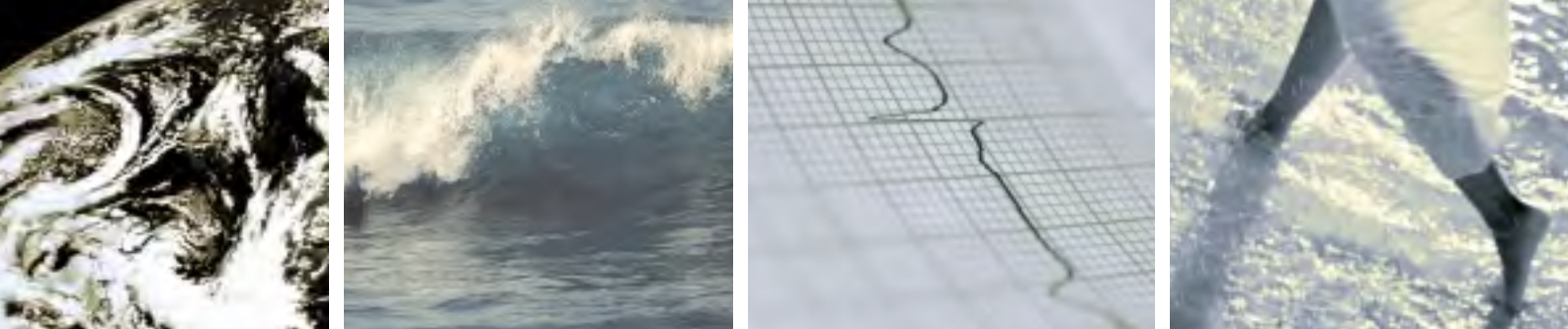


Monika Fingado ist Krankenschwester, Lehrerin für Krankenpflege und Anleiterin für Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka. Sie hat nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester die Anthroposophie kennengelernt und arbeitet danach in verschiedenen anthroposophischen Einrichtungen. Seit 1988 ist sie im Bereich Krankenpflege und Weiterbildung in der Ita Wegman Klinik tätig.

Rhythmus als ordnendes Prinzip wirkt im Leben des Menschen harmonisierend und belebend. In der Anthroposophischen Pflege gibt es die „Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka“. Sie unterstützen die eigenen gesunden Lebensrhythmen und helfen, ein gestörtes Gleichgewicht wieder herzustellen. Dabei geht es nicht bloss um ein äusserliches Behandeln. Der Mensch wird tief – in seinem Innersten – berührt.

Von Monika Fingado ist soeben ein Buch zu diesem Thema erschienen: „Rhythmische Einreibungen, Handbuch aus der Ita Wegman Klinik“, Natura Verlag. Ein Gespräch mit der Autorin hat mich neugierig darauf gemacht.

Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka – eine Spezialität im Therapieangebot der anthroposophischen Medizin.



Jedes Krankwerden ist (auch) ein Aus-der-eigenen-Mitte-fallen. Und wieder gesund werden bedeutet, ein neues Gleichgewicht zu finden. Jedem Lebensvorgang liegt ein Pendelschlag zugrunde, ein Hin und Her zwischen polaren Kräften, z. B. das Ein- und Ausatmen.

Goethe fasste das einmal so in Worte:
*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
 Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
 Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
 So wunderbar ist das Leben gemischt.
 Du danke Gott, wenn er dich presst,
 Und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.*

Diesem Kräftespiel sind wir ununterbrochen ausgesetzt. Dabei gilt es, Einseitigkeiten zu vermeiden. Bleibt ein gewisses Gleichgewicht gewahrt, sind wir gesund. Kippt es in die eine oder andere Richtung, erkranken wir.

Rhythmus ist Polarität und Ausgleich

Nur da, wo Polaritäten auftreten, kann sich eine Mitte bilden. Gegensätze rufen nach dem Ausgleich. Unser Leben ist ein immerwährendes Pendeln zwischen

- *Anspannung und Entspannung*
- *Wachen und Schlafen*
- *Hingabe und Zurücknahme*

Das eine nährt das andere. Und alle beide gehören unabdingbar zum Leben.

Rhythmus belebt

Alles Rhythmische im Leben hält uns in Bewegung, verhindert zu langes Verharren und damit Erstarren. Es fördert die Entwicklung, macht Wachstum erst möglich. Wer es bewusst pflegt und – wie auch immer – in seinen Lebensalltag integriert, fördert Gesundheit als dynamisches Geschehen (nicht als Zustand!).

Hier setzt der Arzt an, wenn er „Rhythmische Einreibungen“ verschreibt. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil des spezifisch anthroposophischen Therapieangebots und gehen – ebenso wie die „Rhythmische Massage“ – auf eine Anregung Ita Wegmans zurück. Die Ärztin Margarete Hauschka griff in der Folge diese Behandlungsmethoden auf und entwickelte sie weiter. Alle Pflegenden, die in der Ita Wegman Klinik tätig sind, erlernen die Rhythmischen Einreibungen in einem mehrtägigen Einführungskurs.

Heilsames Berühren

Rhythmische Einreibungen verlaufen in zwei gegensätzlichen Phasen. In der Eintauch- oder Verdichtungsphase nimmt die Berührungsintensität allmählich zu, bis sie so intensiv und satt wird, dass jede weitere Steigerung zu einem Druck führen würde. Ein Höhepunkt ist erreicht und damit gleichzeitig ein Umkehrpunkt. In der nun einsetzenden Lösphase nimmt die Intensität wieder ab, bis sie so gering ist, dass eine weitere Abnahme zu einem kitzeligen, kühlen Kontakt führen würde. Diese Phase ist immer länger als die Eintauchphase. Am Ende der Lösphase ist wieder ein Umkehrpunkt, an dem ein neuer Eintauchimpuls einsetzen kann.

Eine solche „Welle“ wiederholt sich im Verlauf einer Einreibung in stetiger Erneuerung, indem die Hände mit elastischer Anpassung dem Körper des Behandelten begegnen.

Einmal ist keinmal

Rhythmische Einreibungen unterstützen die eigenen gesunden Lebensrhythmen.

Die Behandlungen durchwärmen und harmonisieren den ganzen Körper und regen die Organfunktionen an. Die Körperwahrnehmung wird gesteigert. Je nach verwendeter Substanz können sie entweder belebend, weckend oder auch entspannend und beruhigend wirken. In der Nachruhe tauchen oft Bilder oder Gedanken „von ganz unten“ auf.

Die Wirkung dieser Einreibungen steigert sich, wenn diese öfter wiederholt werden, möglichst jeweils zur gleichen Tageszeit – eben rhythmisch.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE DANIEL WIRZ

Für Sie zuhause: Öle zum Wohlfühlen



Die Ita Wegman Klinik bietet Öle in reinster Qualität. Unser Rosenöl wirkt wärmend und harmonisierend. Gönnen Sie sich nach einem anstrengenden Tag eine Einreibung mit Schlehenblütenöl. Es regeneriert und durchwärmt. Das Oleum Æthereum comp. eignet sich nicht nur zum Einreiben, sondern auch zum Inhalieren oder als Dampfbad.

Alle Öle bekommen Sie in der Ita Wegman Klinik, Apotheke, Telefon 061 705 72 18.



Monika Fingado
 „Rhythmische Einreibungen Handbuch aus der Ita Wegman Klinik“, (Natura Verlag)

Von der heilenden Wirkung des Rhythmus

VON DR. ERDMUT SCHÄDEL

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit richtet der Mensch seine Gedanken immer mehr auf die materielle Umwelt und weniger auf die geistigen Hintergründe. Der Zusammenhang zwischen dem Geistigen und dem Materiellen geht dabei allmählich verloren. Das kommt hauptsächlich im Verlust allen rhythmischen Lebens zum Ausdruck. Rhythmus spielt sich in der Zeit, aber auch im Raum ab. Von diesen beiden Dimensionen löst sich der Mensch mehr und mehr, sie werden scheinbar bedeutungslos.

Pädagogik und Rhythmus

Mit den modernen Medien und Fortbewegungsmöglichkeiten sind heutzutage Zeit und Raum scheinbar überwunden. Schneller als die Sonne ist man heute von Europa nach Amerika geflogen. Eine Raumkapsel legt in kurzer Zeit eine Strecke hinter sich, für die ein ganzes Leben nicht ausreichen würde, wollte man sie zu Fuss zurücklegen. Ob in Washington, Tokio oder sonstwo eine Konferenz abgehalten wird, spielt kaum noch eine Rolle. Die Distanzen werden durch unsere Verkehrsmittel und unsere elektronischen Medien immer geringer. Mit der heute gelebten Unabhängigkeit von Zeit und Raum kommt es aber zum Zusammenbruch des Rhythmischen, was sich auf vielen Gebieten zeigt. In der Pädagogik z. B. zeigt es sich daran, dass die natürlichen Entwicklungsrhythmen des Kindes nicht mehr beachtet werden. Es kommt oft zu einer viel zu frühen Einschulung und damit Intellektualisierung des Kindes. Das Nichteinhalten des Tages- und Wochenrhythmus führt zu Leerläufen, die in jedem Abschnitt der kindlichen Entwicklung zu Störungen und Krankheiten führen können. Viele Essstörungen sind

heutzutage auf eine unrythmische Nahrungsaufnahme zurückzuführen. Erst die richtige Beachtung des Rhythmus, wie er in unserem Organismus, aber auch in unserer Umwelt bis hin zum Rhythmus der Sternenwelt sichtbar wird, kann eine heilende Wirkung auf die körperliche und seelische Entwicklung des heranwachsenden Menschen haben.

Rhythmen wieder neu ergreifen

Wir müssen die verloren gegangenen Rhythmen bewusst wieder neu ergreifen. Dies kann durch eine vernünftige Tageseinteilung beim kleinen Kind geschehen. Die Tätigkeiten des Essens, Pflagens, Spielens und Schlafens sollten in einen rhythmischen Zusammenhang gestellt werden. Sie sollten nicht unvermittelt ineinander übergehen und sich vermischen, sondern deutlich voneinander getrennt werden. So wechseln sie sich miteinander ab wie die Phrasen der Melodie eines Musikstückes.



*Alle Methode ist Rhythmus.
Hat man den Rhythmus der Welt weg –
so hat man auch die Welt weg.
Rhythmischer Sinn ist Genie.
Novalis*

Diese Abgrenzungen finden auch im menschlichen Organismus statt, wo insbesondere die Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge aufeinander abgestimmt sind und Zeiten zwischen Aktivität und Passivität miteinander abwechseln. Deshalb ist ein regelmässiger Wechsel von Essenszeiten und Essenspausen nötig, genauso wie ein regelmässiger Wechsel zwischen Schlaf- und Wachzeiten für die Gesundheit des Kindes unerlässlich sind. Eine sorgfältige Strukturierung des Tages mit dem Aufstehen am Morgen, einem Mittagsschlaf als kleine erholsame Ruhepause am Mittag sowie einem geordneten Zubettgehen am Abend wird einen wohlthuenden Einfluss auf die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes haben.

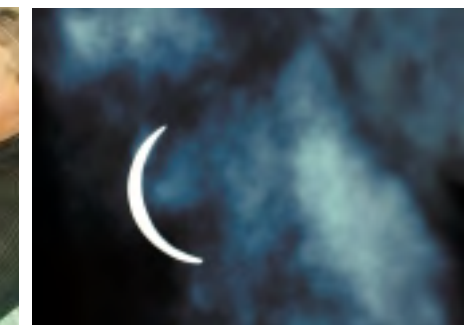
Rhythmus gibt dem Leben neue Kraft

Zur Unterstützung dieser Rhythmen sind auch Formen nötig. Eine Mahlzeit in einer gepflegten, schön hergerichteten und harmonischen Umgebung fördert die gesunde Entwicklung. Wichtig ist

natürlich auch, dass eine Mahlzeit ohne Hetze und ohne Ablenkung eingenommen wird. Es ist nicht unwichtig, ob z. B. vor den Mahlzeiten ein Spruch oder ein Tischgebet gesagt wird und nach den Mahlzeiten gedankt wird. Ebenso sind bestimmte Formen und Rituale beim Zubettgehen am Abend eine wichtige Vorbereitung für den Schlaf: mit Gutenachtgeschichten, einer auf das Kind abgestimmten Tagesrückschau oder auch einem Abendgebet.

Rhythmus fördert Entwicklung

Dies sind nur einige Beispiele, wie der von der Natur vorgegebene Rhythmus in der Entwicklung des kleinen und auch grösseren Kindes berücksichtigt werden kann, damit keine Ablösung von den in der Natur und im Kosmos ablaufenden Rhythmen stattfindet und das Kind sich auf diese Weise unter Berücksichtigung der eigenen Entwicklungsgesetze entwickeln und entfalten kann.





Von Daniel Wirz
ist soeben ein neues
Buch erschienen:
„Erziehung – Beziehung“
(Verlag Freier Pädago-
gischer Arbeitskreis,
Postfach 501, 6301 Zug)

„Nimm Abschied und gesunde!“

VON DANIEL WIRZ

Der Gang durchs Jahr als Schulungsweg

Den Jahreslauf – vom Frühling zum Sommer, Herbst und Winter – innerlich mitzugehen, kann zu einer Übung werden, die dahin führt, die eigene Seele und die Natur, also Innen- und Aussenwelt, einander anzunähern. Im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben, verlangt uns allerdings einiges an Selbstentäußerung, Hingabe, Wachheit und Offenheit ab.

„Alles fließt.“, konstatierte einmal Heraklit. Und dennoch stemmen wir uns dem beständigen Wandel, den das Leben nun einmal mitbringt, oft krampfhaft entgegen.

**„Was, wenn Ver-
wandlung nicht,
ist dein drängen-
der Auftrag!“
(Rilke)**

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend,
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einem Weltgeist hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse



Jahr für Jahr lebt uns die Natur vor, wie sich das Leben – zwischen Polaritäten pendelnd – einspielt. Wie ein grosser Atem kann einem da der Gang durchs Jahr vorkommen.

„Sommerleben“ entspräche da mehr dem Ausatmen, der Hingabe, dem Weit-werden und Vergessen, „Winterleben“ auf der andern Seite dem Einatmen, Bei-sich-sein und Innewerden.

Der lichtvolle Sommer mit seinen langen Tagen und kurzen Nächten verleitet zum Wegtreten, zum Träumen und selbstvergessenen Geniessen. Die Licht- und Wärmefülle trägt uns gleichsam hinan. Gar manches entlockt die zunehmende Sonnenkraft vom Frühling bis in den Sommer hinein der Erde. Eine berückende Formen- und Farbenfülle breitet sich in der „hohen Zeit“ des Jahres vor unseren Augen aus. Da wächst die Erde förmlich über sich hinaus.

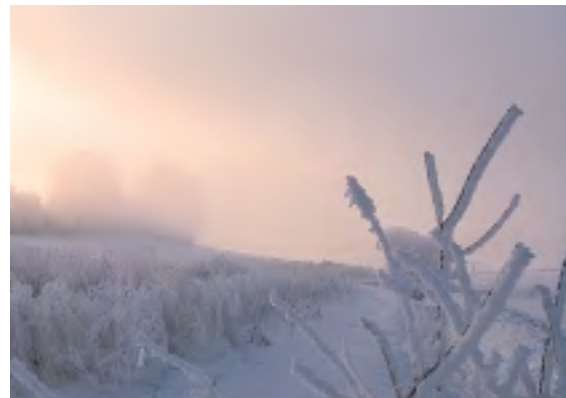
Kein Wunder also, dass gerade in dieser Zeit gar viele dem Alltag entfliehen, der uns eben fast ununterbrochen am ganz anderen Pol – immer präsent und wach zu sein! – fordert.

Einkehr im Winter

Wenn aber im Winter das Leben der Natur wie erstorben scheint, kehrt die Erde ganz bei sich selbst ein. Was sich das Jahr über – in welcher Vielfalt! – im Reich pflanzlicher Erscheinungen hervortat, vergeht und zieht sich schliesslich in grösstmöglicher Verdichtung im Samen zusammen. Der Samen ruht im Schoss der Erde.

Während das absteigende Jahr mehr zur Einkehr bei uns selbst gemahnt, lädt das aufsteigende dazu ein, zusehends von sich loszukommen, sich in der Hingabe an die Welt zu üben.

Diese beiden "Spielformen des Lebens" möglichst kompromisslos zu durchleben, wirkt gesundend. Darüber hinaus fördert es den Zusammenklang von Mensch und Natur.



„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch!“ (Bonhoefer)

Doch nicht nur aus Sommer und Winter besteht das Jahr. Da sind auch noch Herbst und Frühling. Sie stehen am Übergang, an der Schwelle, wo der Winter in den Sommer, der Sommer in den Winter übergeht. Übergänge dieser Art haben es in sich. Schmale Pforten, Verengungen bis hin zum bekannten „Nadelöhr“ lassen uns nicht mehr so reibungslos vorankommen. Grenzen werden schmerzlich erkennbar, auch Abgründe tun sich auf. Das macht Angst. Wir schrecken zurück, sind versucht umzukehren.

Frühling und Herbst sind denn auch für viele Menschen Krisenzeiten. Sie verlangen uns einiges ab an Mut, Vertrauen und Zuversicht.

Frühling: Tod wird Leben

Kaum kündigt sich in unseren Breiten das ersehnte Erwachen der Natur im Frühling an, tritt uns mit dem Karfreitag auch schon der Tod vor Augen. Ein Paradox?

Als „Kniff der Natur, das Leben zu steigern“ bezeichnete Goethe einmal den Tod. Ostern ist in der Tat als Fest der Auferstehung das Bild für die denkbar höchste Potenzierung allen Lebens, das gar den Tod überwindet. „Erst seit ich weiss, dass ich bald sterben muss, lebe ich“, sagte mir unlängst ein Todkranker.

Herbst: Wer bin ich?

Einen ganz anderen Charakter hat die andere Schwelle. Was uns der Herbst abverlangt ist die „Wende nach innen“. Hier sind wir ganz unerbittlich mit der Frage nach uns selbst konfrontiert. Wenn uns der Sommer einiges an Weltvertrauen schenkte, geht es nunmehr um das Selbstvertrauen, um die Jahr für Jahr neu zu gewinnende Nähe zu sich selbst.

Das äussere Licht nimmt in dieser Zeit ab. Umnachtung sucht manch einen heim. Jetzt gilt es, sich entschieden auf die Suche nach dem inneren Licht zu machen. Wer sich auf dieses Abenteuer einlässt, die aufkeimenden Selbstzweifel nicht einfach veruscheucht, kann getrost den Weg in die dunklere Zeit des Jahres wagen.

Bewusst diese „Wendezeiten“ – Frühling und Herbst – zu durchleben (zuweilen ist es auch ein durchleiden), hiesse auch ja sagen zur Krise. Ist sie nicht immer eine Einladung zum Wachsen? Und wessen bedürften wir mehr auf dem Weg, immer etwas mehr Mensch zu werden?



Rhythmische Technik zur Wasseraufbereitung Das Oloid von Paul Schatz

Wasser ist allgegenwärtig und der Schlüssel für das Leben überhaupt. Der Verbrauch, die Verschmutzung und die Nutzung dieser Ressource sind weltweit gigantisch. Die Anthroposophie bietet wichtige Impulse, welche Auswege aus der Misere bieten können: mit der bio-dynamischen Landwirtschaft, mit den Bildschaffenden Methoden zur Qualitätserkenntnis u. a. Unbekannter ist die Arbeit von Paul Schatz, welche sich ebenfalls aus dem Werk Rudolf Steiners herleitet: die Entwicklung einer rhythmischen Technik. Einigen ist der Schüttelmischer „Turbula“ bekannt, der in pharmazeutischen Prozessen Anwendung findet, eine weitere Entwicklung ist die OLOID-Technik.

Weitere Informationen und Literatur:
Rhythmusforschung und Technik
1998 Paul Schatz, OLOID AG
Jurastrasse 50, CH 4053
Basel, www.oid.ch
Paul Schatz Stiftung,
www.paul-schatz.ch
Tel.: 061/365 90 30



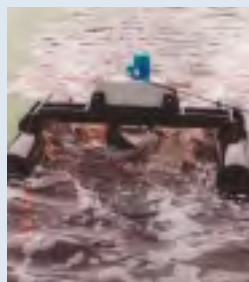
Tansania 2002:

Tanzend hacken oder hackend tanzen

Am Rand eines Baumwollfelds: Zwei trommelnde Männer. In der Pflanzung eine lange Reihe von schwarzen Männern und Frauen. Sie schwingen ihre Hacken.

Hacken sie? Oder tanzen sie? Sie hacken im Rhythmus der Trommeln – tanzend. Ich will wissen: Wie lange sie das tun? Tagelang, werde ich aufgeklärt. Aber mit regelmässigen Pausen. Und in den Pausen, was dann, frage ich. Sitzen sie? Nein, sie tanzen. Ohne Hacken. Quintessenz: Rhythmisches Tun ermüdet kaum. Ganz im Gegenteil: Es garantiert geradezu den unaufhörlichen Nachschub an Kräften. So in Afrika beobachtet – dem Land der Rhythmen! Und bei uns? Rhythmisch sitzen, shoppen, autofahren? Hierzulande gibt es eine neue Krankheit, eine Zivilisationskrankheit, sagt man: Das chronische Müdigkeitssyndrom.

DANIEL WIRZ



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

Herbsteszeit – Erntezeit

Herbstlicher Obstsalat

200 g weisse Trauben
200 g rote Trauben
200 g Äpfel
(2 kleine oder 1 großer)
200 g Birnen
5 Walnüsse (Baumnüsse),
grob gehackt
5 Mandeln, grob gehackt
50 ml Apfelsaft (1/4 Glas)
50 ml süsse Sahne
_ TL gemahlener Ingwer

Trauben halbieren oder grössere vierteln, entkernen, Äpfel und Birnen nicht schälen, vierteln, Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Walnüsse und Mandeln grob hacken oder mahlen. Dann alles vermischen, Saft und Sahne zufügen, würzen und bald verzehren.

Wenn die Tage kürzer werden, die Luft klarer und morgens sich erst die Nebel verziehen müssen, ist der Herbst da. Jetzt ist die Haupterntezeit, auch wenn wir heute gewohnt sind, in den Läden immer alles zu jeder Jahreszeit zu erhalten. Die Getreide sind abgemäht, der Mais ist als letzter an der Reihe. Nüsse, Äpfel, Birnen und auch Weintrauben werden reif. Bis heute danken die Menschen mit Erntefesten für die Fülle – ein alter Brauch, bei dem deutlich wird, dass Lebensmittel die Grundlage unseres Lebens sind. Der Mensch kann sie züchten, anpflanzen und pflegen: wachsen lassen kann er sie nicht. Diese Kräfte werden uns geschenkt und sind auch Grundlage für die menschliche Gesundheit. Geniessen Sie die Früchte des Herbstes! So ist ein Obstsalat eines der Köstlichkeiten, der auch eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen wie natürlichen Farb- und Aromastoffen beinhaltet. Diese reifen Früchte geben uns die Kräfte von Sommer und Herbst und versorgen uns damit für den Winter – eine wirkliche Gesundheitsförderung. Am besten schmecken sie in biologisch-dynamischer oder biologischer Qualität.



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

Spezialkleidung für Kinder mit Neurodermitis

„Was lange währt, wird endlich gut“. Nun sind sie da, Neurodermitisoverall in Bio-Baumwoll-Qualität für Säuglinge und Kleinkinder. Wir sind überzeugt, dass auch Naturfasern Linderung und Beruhigung für empfindliche Haut bringen können. Entwickelt wurde unser Overall in der Ita Wegman Klinik nach einer Anregung aus Dr. Michaela Glöcklers Buch „Die Kindersprechstunde“. Die Naturfasern kommen von Bio-Bauern aus Indien (Firma Remei, Rotkreuz) und wurden von der Firma Sidema für uns genäht. Die Neurodermitisoverall können in unserer Apotheke in verschiedenen Grössen bezogen werden.

Ulrike Mandaiker, Kinderkrankenschwester an der Ita Wegman Klinik



Die Ita Wegman Klinik hat ein neues Kommunikationssystem

Die Ita Wegman Klinik hat, wie jedes andere Unternehmen auch, seine eigenen, speziellen Anforderungen an die Telekommunikation. Zusammen mit der Fima ELTEL in Buchs hat die Geschäftsleitung diese Anforderungen definiert und in eine massgeschneiderte Kommunikationslösung umgesetzt. Im Vordergrund standen dabei der Komfort und die Sicherheit für die Patienten und eine optimale Erreichbarkeit des Personals. An zwei vernetzten Telefonsystemen „Ascotel“ von der Firma Ascom wurden 250 Systemapparate „Office 25“ in den Patientenzimmern und an den Arbeitsplätzen installiert. Patienten und Mitarbeiter können mit diesem Apparat direkt und komfortabel nach extern telefonieren und auch von extern direkt angewählt werden. Die Telefongebühren werden von der Telefonanlage erfasst und stehen direkt für die Abrechnung in der Buchhaltung zur Verfügung. Anrufe auf die Hauptnummer der Klinik gelangen zu einem PC-unterstützten Vermittlungsarbeitsplatz und können, je nach aktueller Präsenz der Mitarbeiter und Patienten, weitervermittelt werden. Die arealweite Erreichbarkeit des Personals ist in einer Klinik absolut wichtig für die Sicherheit und das Wohl der Patienten. Eine Personensuchanlage U912D garantiert diese Anforderung in jeder Hinsicht: Auf dem Display des mobilen Handapparates werden nicht nur Zimmerrufe angezeigt, sondern auch technische Alarme von wichtigen Geräten und Einrichtungen.



KOMMUNIKATION MIT DURCHBLICK

Verein zur Förderung der Ita Wegman Klinik

Neue Projekte

Am 7. Februar 2001, wenige Tage vor dem 125. Geburtstag von Ita Wegman, wurde der „Verein zur Förderung der Ita Wegman Klinik“ gegründet.

Der Verein bezweckt die „Unterstützung der Ita Wegman Klinik“, insbesondere „die kulturelle Arbeit, Forschung, spezielle Anlässe usw. ... Der Verein ist zudem bestrebt, die Ita Wegman Klinik und ihre Anliegen in einer breiten Öffentlichkeit bekannter zu machen.“ (Aus den Statuten).

Aktivitäten des Vereins

In seinem ersten Vereinsjahr hat der Verein die Aufgabe übernommen, die Finanzierung der Jubiläumsaktivitäten „80 Jahre Ita Wegman Klinik“ sicherzustellen.

Jetzt sollen folgende Klinik-Projekte unterstützt werden:

- „Stillfreundliches Krankenhaus“. Ein Projekt im Rahmen eines UNICEF-Programms, das mit einem Zertifikat abschliesst. Kosten: ca. 32.000,- CHF.
 - Wiederherstellung des Originalzustandes und Neumöblierung zweier Räume im Wohnhaus Ita Wegmans von 1924 – für die zukünftige Nutzung des Ita Wegman Archivs sowie für Seminar- und Fortbildungsveranstaltungen. Kosten: ca. 40.000,- CHF.
 - Finanzierungshilfe für eine Kinderspielgruppe in Höhe von 8.000,- CHF.
- Zudem möchte der Förderverein zukünftig Forschungsaktivitäten sowie das reichhaltige Kulturprogramm der Klinik unterstützen, wozu laufende Beiträge notwendig sind.

Auch Sie können dabei mithelfen

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie mithelfen, die Finanzierung der Projekte zu ermöglichen, sei es durch Ihre Anregungen oder durch Ihre Spenden. Gern führen wir mit Ihnen über die Form Ihres Beitrages ein Gespräch. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt und voll steuerbefreit.

Unsere Anschrift:

Verein zur Förderung der Ita Wegman Klinik
Ita Wegman Klinik
Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim

Natürlich freuen wir uns über Ihre Spende direkt auf das Postscheckkonto: 40- 610043-5.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung.
Der Vorstand: Dr. Cyrill Häring, Präsident,
Barbara Fünfschilling, Dr. Andreas Jäschke,
Lukas Fiechter, Heinz Naldi

Neubesetzung in der Inneren Medizin

Dr. med. Marc Schlaeppli als neuer leitender Arzt

Dr. med. Marc Schlaeppli ist in der französischen Schweiz, in Genf, geboren und aufgewachsen. Nach dem Medizinstudium in Lausanne besuchte er das Seminar für anthroposophische Medizin in Arlesheim. Später arbeitete er ein Jahr im Schweizerischen Institut für Experimentelle Krebsforschung (ISREC). Dort hat er auch promoviert. Durch sein zunehmendes Interesse an Krebskrankheiten hat sich sein Wunsch, Landarzt zu werden, langsam gewandelt. So absolvierte er während zweier Jahre eine Ausbildung in Innerer Medizin im sonnenigen La Chaux-de-Fonds. Anschliessend ging er für drei Jahre ans Universitätsspital Zürich. Hier bildete er sich in der Inneren Medizin weiter, speziell in den Bereichen Hämato-Onkologie, Intensivmedizin und Notarztmedizin. Anthroposophie bereichert sein Leben schon seit seiner Jugend. Arzt geworden, integriert sich nun die Geisteswissenschaft auch in seinen Beruf, und er freut sich sehr, an der Ita Wegman Klinik tätig zu sein.



Dr. med. Marc Schlaeppli
FMH für Innere Medizin

Kontakt: 061 705 72 68



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:
Rhythmische Einreibungen.
Handbuch aus der Ita Wegman Klinik,
Monika Fingado, Natura Verlag,
Zeichnungen von Cristina Möschi;
S. 2, D. O., Marathonläuferin, Daniel Wirz;
S. 15, Stufen, Hermann Hesse;
Ges. Werke Bd. 1, Frankfurt a. M. 1970;
S. 17, Tansania 2002, Daniel Wirz

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

Erscheinungsweise:
3 mal pro Jahr

Für den Inhalt der einzelnen Beiträge tragen die jeweiligen Autoren die Verantwortung.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Anthroposophische Pflege: Öffentliche Kurse

Für die Anwendung zuhause und im professionellen Pflegebereich

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

Fordern Sie unser Kursprogramm an!
www.wegmanklinik.ch

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

Damit Sie vor Erkältungen auf der Hut sind,



WELEDA Präparate werden aus sorgfältig ausgewählten, schonend verarbeiteten Rohstoffen hergestellt. Sie sind von hoher Qualität und sehr gut verträglich. Echinadoron Lutschtabletten von WELEDA lindern Schluckbeschwerden sowie

Entzündungen des Hals- und Rachenraums. Sie stärken die Abwehrkräfte und unterstützen die Ausheilung von Erkältungskrankheiten. Weleda Hustenelixier stillt den Hustenreiz, hilft bei akuten oder chronischen Entzündungen der Atemwege und fördert die Sekretion.

Von WELEDA gibt es zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen und Grippe eine breite Auswahl von Präparaten, die sich kombinieren lassen

und auch für Kinder geeignet sind. Für weitere Informationen

lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie eine Fachperson.



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur.