



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Die Klinikzeitung

23
JAHRE

KLINIK
AM STEIGERWALD



Gesundheit mit Weitblick

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Irrwege – Irre Wege?

„Ich werd noch irre.“ Wie oft denkt und sagt man diesen Satz, wenn man von Symptomen, einer Diagnose, einer Krankheit geplagt auf der Suche nach Hilfe ist. Fast alle Patienten hier in der Klinik erzählen von Wegen, manchmal irren Wegen und dem Gefühl irre zu werden auf der Suche nach Besserung und Heilung. Wer nicht das Glück hat, und das haben wenige, direkt im ersten Anlauf gradlinig einen Arzt, eine Methode, einen Therapeuten und damit eine Problemlösung gefunden zu haben, mutiert zu einem Sucher, einer Sucherin, die oft verschlungene Bahnen gehen muss, um sich selbst zu helfen oder Hilfe zu finden. Man findet sich wieder in einem Labyrinth aus Angeboten, Empfehlungen, Erfahrungsberichten, Versuchen, Scheitern, weiter geben. Auch in einem klassischen Labyrinth, in welchem man sich nicht verirren kann, da es in vielen Windungen unbeirrbar auf das Ziel im Zentrum führt, hat man zuweilen das Gefühl verloren, verirrt zu sein oder wie im Film „und täglich grüßt das Murmeltier“ immer wieder in der gleichen, aussichtslosen, Situation zu stecken. Manchmal, viel später oft, ist es hilfreich eine Krankengeschichte aus der Vogelperspektive zu sehen. Dann wird diese Geschichte häufig von einem Irrgarten zu einem Labyrinth, wo ein Fehlversuch zum nächsten, ein Tipp zur weiteren Erfahrung und irgendwann zu einer Therapie mit Erfolg führte. Und auf diesem Weg hat sich auch der Patient selbst verändert und gibt „als anderer Mensch“ aus dem vermeintlichen Irrgarten heraus. Wir alle wünschen uns den einen kurzen Stichweg zur Heilung, aber oft geben wir Irrwege und auch irre Wege bis zu einem Durchbruch. Wichtig ist wohl nur eins. Immer weiter zu gehen.



Herzlich,
Bettina Meinnert & Michael Brehm
Redaktion der Klinikzeitung



Labyrinth auf der „Mondscheinwiese“ bei der Klinik

Zur Erinnerung an Dr. Friedrich Schmincke

Man kann von einem Glücksfall für die Klinik am Steigerwald sprechen, dass Dr. Friedrich-Wilhelm Schmincke seit Ende der 70er Jahre als Allgemeinarzt in Würzburg niedergelassen war, dass er als ungewöhnlich kommunikativer Mensch über einen großen Freundes- und Bekanntenkreis in Unterfranken und darüber hinaus verfügte und dass er für Naturheilkunde, die FX Mayr-Medizin und die TCM „gebrannt“ hat. Und er konnte andere begeistern.

So war er es, der vor 25 Jahren die Waldesruh, das zum Verkauf stehende Erholungsheim der Firma Kugelfischer, entdeckte. Er half, Persönlichkeiten zu gewinnen, die als Gesellschafter der Klinik GmbH & Co. KG das Gründungskapital beisteuerten und unterstützte uns bei den Kaufverhandlungen wie bei den Gesprächen mit Oberforstmeister Sperber zur Erlangung des Wegerechtes durch den Staatsforst.

Er fädelt Kontakte zu den maßgeblichen Vertretern von Politik und Wirtschaft ein, vom Bürgermeister Bräuer bis zur damaligen bayrischen Gesundheitsministerin Barbara Stamm, gewann Mitarbeiter und machte uns in Patientenkreisen bekannt.

Ohne Dr. F. Schmincke, den Bruder des gegenwärtigen Chefarztes, gäbe es die Klinik am Steigerwald nicht.

Am 5. Juli 2019 haben wir F. Schmincke auf dem Waldfriedhof in Würzburg beerdigt.

Unsere Trauer über den Verlust dieses wunderbaren Menschen verbindet sich mit der Hoffnung, dass Offenheit und Enthusiasmus, sein ganz besonderer Anteil am „Gründungskapital“ der Klinik, nicht verloren gehen.

Ihr Christian Schmincke

Einblicke in den Zauberberg

Mit dem Klinik-Boulevard wollen wir uns auch von unserer privaten Seite zeigen und Ihnen gegenwärtig bleiben, ganz so, wie viele ehemalige Patienten es sich wünschen. Bei mehr als 100 Mitarbeitern gibt es immer Bewegungen, neue Mitarbeiter werden eingestellt, andere gehen in den Mutterschutz usw. Hier unser kleiner Personalparcours:



Dr. med. Heike Stoeber

ist seit den späten 90er Jahren DECA-Ärztin und hat über 20 Jahre eine TCM-Praxis für Psychotherapie und Manuelle Medizin zusammen mit ihrem Mann geführt. Die erfahrene DECA-Ärztin hat ihre Großstadt-Praxis aufgegeben mit dem Wunsch in ruhigeren Gefilden und im Team zu arbeiten. Das Ärzteteam um Dr. Schmincke ist froh über die Bereicherung ab Anfang Juni. Herzlich Willkommen.



Maria Ullrich

ist gelernte Kindergärtnerin und kommt aus dem schönen Odessa am Schwarzen Meer. Dort lernte sie in der Schule Deutsch, fast vorausahnend, dass sie sich nach Deutschland verheiratet. Ab 23. Mai arbeitet sie nun in unserer Hauswirtschaft. Das Hauswirtschaftsteam heißt sie herzlich Willkommen.



Sonja Rößner

nach 15 Jahren Arbeit als Maschinenbau-Ingenieurin besann sie sich auf ihre Leidenschaft: Gartenbau, Planung und Pflege. Nach mehrjähriger Arbeit bei einem großen Gartenplaner findet sie jetzt praktisch vor ihrer Haustür das ideale Arbeitsfeld. Die Mutzenrotherin leitet jetzt den Gartenbereich: Nutzgarten, Ziergarten, Erholungsraum. Dazu vernetztes Arbeiten mit Patientenpflege, Erlebnispädagogik und Technik.



Josef Meyer

ist in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Eigentlich war er bereits im Rentenstand, als er sich mit Freuden daran gemacht hat den Klinikgarten als Gärtner noch einige Jahre zu betreuen. Nun wechselt er endgültig die Seiten: von der Arbeit im Garten, zur Ruhe und Genuss im Garten. Die Klinik dankt ihm für seine sachkundige und zuverlässige Arbeit und wünscht ihm alles Gute für den kommenden Lebensabschnitt.



Dr. med. Eva-Corinna Simon

Schade ist es, dass die fröhliche Ärztin uns nach recht kurzer Zeit wieder verlässt. Sowohl das Team, als auch die Patienten haben sie sehr geschätzt, aber das private Glück steht jetzt erst einmal im Vordergrund. Eva Simon zieht nach langer Wochenendbeziehung nun in der Mitte Deutschlands mit Ihrem Partner zusammen..., und das ist leider zu weit weg für den täglichen Weg zu uns. Alles Gute von Herzen.

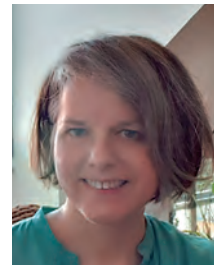
Paul Schmincke

beginnt im August 2019 als Oberarzt in der Klinik. Der Sohn von Chefarzt Dr. Christian Schmincke kommt mit viel schulmedizinischem und chinesischem Wissen im Gepäck und freut sich auf die Arbeit an dem Ort, der ihm von früh an vertraut ist. Das Team freut sich riesig auf den neuen Input und das Gespann „Schmincke und Schmincke“. (siehe Interview anbei)



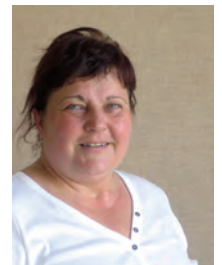
Dr. med. Susanne Moysich

hat mehrere Jahre in der Paraplegiologie (Medizin für querschnittgelähmte Menschen) und in der Allgemeinmedizin gearbeitet. Auf dem Wege ihrer großen Sympathie gegenüber fernöstlichen Philosophien, natürlichen Heilverfahren und ihrer Begeisterung für QiGong, entwickelte sich ein wachsendes Interesse für die Chinesische Medizin. Seit März ist sie Teil unseres Ärzteteams.



Elzbieta Barnik

hilft ab 1. Juli unserem Küchenteam bei der täglichen Arbeit. Die sympathische, anpackende Frau hat viele Jahre in der Altenpflege gearbeitet und nach einer Auszeit wieder Lust auf neue Herausforderungen. Das Küchenteam freut sich auf ihre Unterstützung.



Sandra Götz

ist gelernte Intensiv- und Anästhesie-Schwester. Nach mehrjähriger Erfahrung in der Handchirurgie sucht sie nun neue Erfahrungsfelder und findet sie in der Naturheilkunde. Die Klinik kennt sie von Tagen der offenen Tür und von Shiatsu Kursen, die in der Klinik angeboten wurden. Das Pfltegeteam freut sich auf die neue Kollegin.



Dr. phil. Volker Hargutt

war bislang als Diplom-Psychologe in der Forschung tätig und hat seit über 10 Jahren eine Praxis für Akupunktur in Höchberg bei Würzburg. Sein Ziel ist es, die Kenntnisse aus der Psychologie und der TCM zum Nutzen von Patienten zu vereinen. Daher freut er sich, ab Mitte Juli mit psychologischen Beratungsgesprächen zum Wohlbefinden der Patienten in der Klinik beitragen zu dürfen.



Tanja Trimbach

verlässt unsere Pflegeabteilung. Die Mutter einer Tochter hat gerne bei uns gearbeitet. Sie macht sich nun auf den Weg zu neuen beruflichen Herausforderungen, bei denen die berufliche Arbeit mit dem Mutter sein noch besser vereinbar ist. Wir danken herzlich für ihre engagierte Arbeit mit den Patienten.



Julia Mommerskamp

hat vor Jahren ihre Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten bei uns absolviert. Nun hat sie Erfahrungen in anderen Praxen gesammelt, ist Mama geworden und kehrt zu uns zurück. Vorrangig wird sie in der Klinikapotheke beschäftigt sein. Wir freuen uns, dass sie wieder da ist.





Dorothea Krautkrämer

ist, es ist kaum zu glauben, in den Ruhestand gegangen. Nach eigener Aussage geht sie nach der jahrelangen sehr engagierten psychotherapeutischen Arbeit mit Patienten, mit einem „satten Gefühl in Rente“ und freut sich auf diese Zeit. So soll es sein. Wir bedanken uns herzlich für die gute Arbeit. Mitarbeiter wie Patienten haben viel von ihr mitgenommen. Alles Gute für den nächsten Lebensabschnitt.



Magnus Seuring

verstärkt seit Januar 2019 das Team der Körpertherapeuten, und das ist gut so. Mit Magnus kommt wieder Tuina-Kompetenz ins Team, welche zuletzt durch Yuko Fujimoto angeboten werden konnte. Der Tuina-Therapeut ist zusätzlich QiGong Lehrer und Heilpraktiker und interessiert sich sehr für die TCM.



Sibylle Tallner

verstärkt seit Mai unser Pflorgeteam auf der Station. Die gelernte Altenpflegerin war zuletzt in der ambulanten Altenpflege tätig und sucht nun ein neues Aufgabenfeld. Das Team freut sich über die kompetente Unterstützung. Herzlich willkommen.

Tanja Ullrich

ist Physiotherapeutin und verstärkt das „Team der goldenen Hände“ im Keller der Klinik. Die Meditationslehrerin hat zusätzlich Weiterbildungen u.a. in Cranio-Sacral-Therapie und Osteopathie. Herzlich Willkommen.



Melanie Münch

ist Ergotherapeutin und Heilpraktikerin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt TCM. Sie arbeitet bei unseren Körpertherapeuten und ergänzt das Team um Isi Becker hervorragend.

20 Jahre dabei sind:

Bettina Meinnert, Thomas Hansen, Petra Thurn-Siewek



10 Jahre dabei sind:

Taslim Bukhari, Claudia Jopp, Katja Niebel



Eines Morgens wachst du nicht mehr auf. Die Vögel singen, wie sie gestern sangen. Nichts ändert diesen neuen Tagesablauf. Nur du bist fortgegangen. Du bist nun frei und unsere Tränen wünschen dir Glück.

J. W. Goethe



Dr. Friedrich W. Schmincke

* 1.10.1942 Lauenburg/ Hinterpommern

† 25.05.2019 Würzburg

Wir sind dankbar für alles, was wir mit Dir teilen und von Dir lernen durften. Wir trauern um den Mitbegründer der Klinik am Steigerwald, den engagierten Arzt, den humorvollen, guten Freund und Bruder unseres Chefarztes.

Dr. Christian Schmincke mit Frau Natascha Reiter
Das gesamte Team der Klinik am Steigerwald in Gerolzhofen

Obne Dich hätte es diesen Ort, diese Klinik am Steigerwald, diese Hilfe für so viele Menschen hier, nie gegeben. Wir werden Dich sehr vermissen und in Deinem Geiste weiter machen.





Schwester Elke

Leibwickel für eine gesunde Mitte

gegen juckende Haut



© Claus Mikosch - Fotolia.com

Sie benötigen:

- 1 großes Badetuch (Außentuch)
- 1 kleines Handtuch (Nässeschutz)
- 2 Geschirrtücher aus Naturfasern
- 1 Wärmflasche mit Bezug und ca. 1 l heißes Wasser

Bei einem Leibwickel wird der Bauchraum bis zu den Lenden mit einem feucht-heißen Tuch ummantelt. Das Tuch bleibt ca. 20 min. auf dem Bauch, anschließend wird 10 min. nachgeruht.

Durch die feucht-heiße Wärme wird die chinesische Mitte (der Bauch) gestärkt, die Produktion der Verdauungssäfte angeregt und der Darm geweitet. Sinnvoll ist es den Leibwickel vor der Hauptmahlzeit anzuwenden, da der Verdauungstrakt dann optimal auf die Nahrungsaufnahme und Nahrungsverarbeitung vorbereitet ist. Außerdem trägt der Wickel zur Entspannung und dem Empfinden von Geborgenheit bei.

Ausführung:

Bereiten Sie 1 l heißes Wasser vor. Das große Badetuch wird auf Leibhöhe auf dem Bett oder der Unterlage ausgebreitet.

Eines der Geschirrtücher wird zwei Mal gefaltet und festzusammengerollt. Diese Rolle

wird in das zweite Geschirrtuch gewickelt und an den Enden verwrungen, so dass ein „Bonbon“ entsteht. Das Bonbon an den Enden zusammenfassen und die Mitte des Bonbons mit der Hälfte des heißen Wassers übergießen, danach um einen Wasserhahn auswringen.

Die Wärmflasche mit dem restlichen Wasser flach befüllen. Vorsichtig das innere Geschirrtuch aus dem „Bonbonpapier“ auswickeln und bei angemessener Temperatur auf den Bauch legen.

Das kleine Handtuch über das nasse Geschirrtuch legen und wenn möglich unter die Seiten des Körpers schieben. Die Wärmflasche darüber legen und mit dem großen Badetuch den gesamten Wickel umschließen. Mit dem Wickel 15 min. ruhen.

Dann den feuchten Teil des Wickels entfernen und die Wärmflasche auf den Bauch legen und 10 min. nachruhen.

Das Labyrinth auf dem Bauch

Fünf konzentrische Ringe um den Bauchnabel

Eine Übung von Thomas Hansen



Der Bauch ist sowohl in der europäischen Naturheilkunde, als auch in der Chinesischen Medizin Gegenstand zahlreicher gesundheitlich bedeutsamer Überlegungen. Auch in der Körpertherapie ist der Bauch Ausgangspunkt und manchmal zentrale Region für Interventionen. Bei nervöser Unruhe, Unwohlsein, unklarem Bauchgefühl, Stuhlverhalt, aber auch Durchfall empfiehlt Thomas Hansen folgende Technik: mit den Händen in fünf konzentrischen Ringen um den Bauchnabel fahren.

Bequem auf eine Unterlage legen, möglicherweise die Beine mit einer Knierolle höher lagern, damit sich der untere Rücken besser entspannt. Man beginnt am Oberbauch mit der

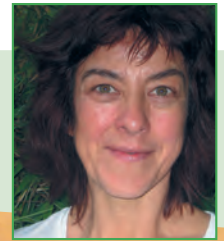
linken Hand und umfährt den Bauch gegen den Uhrzeigersinn. Oberbauch rechte Flanke, Unterbauch bis zur Schambeinkante, linke Flanke, Oberbauch. Der nächste Ring ist eine halbe Handbreite kleiner, der dritte Ring ist eine handbreit kleiner als der erste. Der vierte Ring wird nicht mehr mit der Handfläche gestrichen sondern mit den Fingerbeeren des 2. und 3. Fingers und wird nur mehr ca. zwei fingerbreit um den Nabel gezogen und der fünfte Ring direkt um den Nabel. Jeder Ring wird 36 mal gekreist.

Mit der rechten Hand geht man genau umgekehrt vor: die Kreise werden im Uhrzeiger gestrichen und zwar vom kleinen zum großen Kreis, wieder jeweils 36 mal.



© gairismis - stock.adobe.com

Gefüllte Muschelnudeln Conchiglioni rigate



Zutaten für 4 Personen

- 1 große Aubergine (ca. 300g)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 400g große Muschelnudeln (Conchiglioni rigate)
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 1 Topf Basilikum
- 80 g geriebener Parmesan
- Fett für die Form

Aubergine waschen, putzen und sehr klein würfeln, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten im Wasser ziehen lassen, abspülen. Auberginenwürfel mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig trocken tupfen, in zwei EL heißem Olivenöl unter Rühren braun braten.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in einem Topf in zwei EL heißem Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugegeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen; gelegentlich umrühren, salzen und pfeffern.

Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser fast al dente kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und nebeneinander in eine große gefettete Auflaufform setzen.

Den Backofen auf 200° vorheizen, Mozzarella klein würfeln, Basilikum abbrausen, trocken schütteln, ein paar Blättchen beiseite legen, Rest klein zupfen und mit Auberginen unter die Tomatensoße rühren.

Nudeln mit der Soße füllen, mit Parmesan und Mozzarella bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, im Backofen ca. 20 Minuten überbacken und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Guten Appetit
Ihre Burgl Weiß



Fingerlabyrinth



Das Labyrinth

von Dr. Christian Schmincke



Am besten lernt man es mit den Füßen kennen, das Labyrinth, in der Bewegung, Schritt für Schritt, denn als Ganzes ist diese Figur schwer zu begreifen.

Was man aber gleich sieht: Ein Geländebild mit einem Eingang.

Doch wenn man eintritt, meint man, schon am

Ziel zu sein. Der Weg umkreist das Ziel in einem engen Bogen. Ein Schritt, und es ist geschafft, denkt der Mensch. Aber weit gefehlt. Zwischen Eingang und Ziel-Rondell steht eine Barriere, die niemand übertreten kann. Denn: Ohne Weg kein Ziel.

Also hinein ins Labyrinth, auf gebogener Bahn, bis zur ersten Kehre, einer Haarnadelkurve. Sie zwingt uns, die Richtung zu ändern, und zwar radikal, um 180 Grad. Damit verlieren wir einiges von unserem optimistischen Anfangsschwung und entfernen uns gleichzeitig ein kleines Stückchen weg vom Ziel. Und dieses Spiel wiederholt sich: Jetzt geht es auf dem kreisförmigen Bogen zur anderen Seite, sagen wir der linken, dann wieder wenden, Haarnadelkurve und dasselbe nach rechts. Dabei werden die Bögen immer weiter, der Wanderer entfernt sich immer mehr vom Ziel und weiß irgendwann nicht mehr recht, wo er eigentlich ist. Denn Kehre heißt ja nicht nur, dass man geschwind die Richtung än-

dert. Weil nach jeder Kehre mein Raumgefühl gewendet bleibt bis zur nächsten Kehre: War es bis eben noch meine linke Schulter, die sich in Richtung Zentrum und Ziel des Labyrinths orientiert hat, und die rechte zeigte nach außen, muss ab jetzt, bis zur nächsten Kehre meine rechte Seite diese Fühlung zum Zentrum hin aufnehmen. Und die ganze Prozedur zwei mal sieben mal, wie auf einer steilen Pass-Straße. Wir ahnen es schon: Es geht nicht nur um Zielstrebigkeit und Ausdauer, sondern gleichermaßen um Wandlungsfähigkeit, vielleicht auch um die Erfahrung, dass man nur dann sein Ziel erreicht, wenn man bereit ist, immer wieder seine Richtung zu ändern und dabei derselbe zu bleiben? –

Wenn der äußerste Kreis durchmessen ist, geht es erfreulicherweise schnurstracks zum Ziel.

Sind wir dort endlich angekommen und wollen uns ausruhen, um das Erreichte zu genießen, vernehmen wir den Spruch des Dichters „Denn bleiben ist nirgends“.

Also wieder los, zurück, „auf dem Absatz kehrt machen“, wie es heißt. Denselben Weg, die selben Windungen und Kehren, dasselbe Links-Rechts-Hin-und-Her. Nur in umgekehrter Richtung, bis zum Eingang, der jetzt zum Ausgang wird. – Eine sehr kurvenreiche Tour, 4 mal 7 mal auf eine Wand gestoßen und kehrt gemacht.

Aber offensichtlich ist dies ein Weg ohne Alternative, ohne Nebenausgänge. – Ist es der Lebensweg? Oder nur eine Etappe, eine Aufgabe, die wir lösen müssen, eine Lebensphase?

Und warum endet der Weg nicht, wenn wir im Ziel sind? Bei Gott? Im Nirwana?

Warum beim Rückweg die gleiche Plackerei?

Ist das Ziel vielleicht der Zenit des Lebens und symbolisiert der Rückweg die zweite Lebenshälfte, bei der man genau dieselben Fehler macht wie in der Jugend? – Fragen über Fragen.

Wer eine gut entwickelte Gabe zur körperlichen Vergegenwärtigung hat, der kann versuchen, das Labyrinth nur im Bild mit den Augen zu durchlaufen. Aber bitte ganz gemächlich! Dann könnte das unwillkürliche Spannungsspiel der Muskulatur, das die Wanderung seiner Augen

begleitet, ein Abbild der Bewegungen sein, die seine Gliedmaßen beim realen Gehen vollführen würden. Desgleichen die Atmung, wodurch aus einem scheinbar rein visuellen Akt eine leibliche Erfahrung wird. – Aber wer es kann, sollte natürlich den Körper mit seinem ganzen Gewicht mit auf die Reise nehmen.

Wir erinnern uns an das „Erfahrungsfeld für die Füße“ nach Hugo Kükelhaus, auch dies ein Element unseres Klinik-Gartens. Diesen Parcours beschreitet der Mensch barfuß mit verbundenen Augen an der Hand eines Führers. In den Boden sind nacheinander unterschiedliche Materialien eingelassen: Backsteine, Sand, Kies, Moos, ein Wassergraben usw. Sie sollen Neugier und Gefühlbarkeit unserer zivilisationsgeschädigten Fußsohlen wecken, uns wieder für Elementarerfahrungen als Quellen der Kreativität öffnen. Kükelhaus ging es um die Entfremdung des modernen Menschen von der Welt der Dinge in ihrer Materialität. Wenn wir den Barfußweg als Teil des großen Projektes sehen, das Kükelhaus „Erfahrungsfeld für die Sinne“ nannte, könnte das Labyrinth den Namen „Weg des Erinnerns – Lebensstationen“ tragen. Aber natürlich sind auch ganz andere Interpretationen möglich. Ein Emblem wie das Labyrinth ist offen für 1000 Deutungen.

Labyrinth waren ursprünglich keine Irrgärten, sondern eher Übungsszenarien für Initiationsriten, z.B. auch für den in der Antike bekannten Kranichtanz, der auf den Bahnen des Labyrinthes die vorgeschriebenen Schritte vollzog. Getanzt wurde in einer Kette von Tänzerinnen und Tänzern.

(Das Labyrinth als Irrgarten kam auch in der Antike immer wieder auf, wie eine Provokation, eine Gefahr, die an die Wand gemalt wurde, um dem Menschen auf seinem Lebensweg zu zeigen, du kannst auch in die Irre gehen und ins Verderben geraten. Oder jemand kann dich in die Irre locken, der dich verderben will.)

Einige frühe Kulturen im nahen Orient und im Abendland kannten das Labyrinth, während aus China entsprechende Dokumente oder Bilder nicht überliefert sind.

Heute findet man Labyrinth in fürstlichen Parks (meist als Irrgärten) und in Kirchen. So in der Kathedrale von Chartre und in der Kirche Mariä Schutz auf der Vogelsburg an der Mainschleife.

Unser Klinik-Labyrinth, entworfen von unserem Raumkünstler Bernd Hennig aus Berlin, wurde mit dem Rasenmäher in die eine große Waldwiese neben der Klinik geschnitten. Der Bauer hat es erlaubt und war sogar richtig interessiert, zu erfahren, was es mit dem Labyrinth auf sich hat.

Unsere Patienten, auch unsere ADHS-Kinder, sammeln regelmäßig „Labyrinth-Erfahrungen“. Am eindrücklichsten sei die Tour bei Mondschein, wird berichtet. Passenderweise heißt unsere Wiese im Volksmund auch „Mondscheinwiese“.

Es gibt ein tiefeschürfendes, sehr materialreiches und opulent bebildertes Werk mit Namen „Labyrinth“ von Hermann Kern, 492 Seiten, 666 Abbildungen.





Interview mit Paul Schmincke

Redaktion (R): Herr Schmincke, Sie kommen als Oberarzt in die Klinik, die Ihr Vater vor 23 Jahren gegründet hat und immer noch als Chefarzt leitet. Warum?

Paul Schmincke (PS): Ich bin ja sozusagen mit der Klinik am Steigerwald und der Chinesischen Medizin aufgewachsen. Schon während des Medizinstudiums wusste ich immer von dieser anderen Dimension der Medizin. Mein Vater und ich haben sehr gerne und regelmäßig über medizinische Themen diskutiert und uns die Geschichten der Menschen, denen wir als Ärzte begegnet sind, erzählt. Dabei haben wir als Wissenschaftler immer sowohl die westliche als auch die chinesische Perspektive eingenommen. Genau genommen konnte ich mir nie eine Medizin ohne diese beiden Perspektiven vorstellen. Also habe ich meine gesamte Laufbahn daraufhin ausgelegt, sowohl in der Schulmedizin, als auch in der TCM Fuß zu fassen. Nun habe ich die hier übliche Ausbildung hinter mir und bin Facharzt für Allgemeinmedizin. Der richtige Zeitpunkt, um mich jetzt mit der Klinik am Steigerwald und meinen Wurzeln auseinanderzusetzen. Auf meinem Weg habe ich in China, Frankreich und Tübingen studiert und dann in einem kleinen Kreiskrankenhaus für innere Medizin im Schwabenland, in der Filderklinik, einer Klinik für anthroposophische Medizin und der TCM-Klinik Silima, unserer Schwesterklinik in Oberbayern bei Dr. Fritz Friedl mein klinisches Wissen vertieft. Anschließend habe ich 2 Jahre als Allgemeinarzt in der Praxis bei

Ab August 2019 heißt es „Schmincke und Schmincke“ im Ärzteteam

Lange haben sich die Mitarbeiter, insbesondere die Ärzteschaft, darauf gefreut. Ab August 2019 ist es nun soweit. „Next generation, just arrived“. Paul Schmincke, Sohn von Chefarzt Dr. Christian Schmincke wird Oberarzt in der Klinik am Steigerwald.

Dr. Ulbricht in Zell am Aichelberg gearbeitet. So habe ich einen breitgefächerten Einblick in die medizinische Landschaft hierzulande bekommen, was mir wichtig war. Denn wer sich mit alternativen Methoden beschäftigt, sollte sich eher besser als schlechter in der Schulmedizin auskennen. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit meinem Vater und dem gesamten Ärzteteam.

R: Was werden Ihre Schwerpunkte sein?

PS: Ich habe zunächst drei Schwerpunkte geplant, soweit man die im Vorfeld schon benennen kann:

- 1. Therapie.** Hier interessiert mich vor allem die Strategien für Langzeitverläufe bei chronisch kranken Patienten weiter zu entwickeln und zu optimieren. Das ist die große Fähigkeit der chinesischen Arzneitherapie generell.
- 2. Interne Fortbildung mit den ärztlichen Kolleginnen und Kollegen.** Dazu gehören Fortbildungen im Bereich der Chinesischen Medizin genauso, wie im Bereich der Schulmedizin.
- 3. Forschungsprojekte im Haus.** Dabei geht es einerseits darum Strukturen zu schaffen, die vielfältigen Erfahrungen aus dem klinischen Alltag in der Klinik am Steigerwald zu dokumentieren und zu veröffentlichen. Andererseits geht es darum, die TCM- Therapie bestimmter Krankheitsbilder fokussiert in Studien zu erforschen.

R: Was bringen Sie an zusätzlichem Wissen mit?

PS: Ich würde gerne das Therapiespektrum um den Bereich Neuraltherapie und Chiropraktik erweitern, sofern es der Anwendung von chinesischen Arzneimitteln nicht im Wege steht. Diese Methoden haben ihren Vorteil in der schnellen und effektiven Schmerzlinderung. Ein Nachteil im Vergleich zur TCM besteht in der geringeren Förderung der Selbstheilung und

damit geringeren Nachhaltigkeit. Wie bei vielen integrativen Ansätzen bleibt es eine Abwägung von Fall zu Fall, für welche Methode man sich entscheidet. Medizin ist bestimmt von einem ausgewogenen Verhältnis von Systematik und Pragmatik.

R: Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit in der Klinik?

PS: Allem voran wünsche ich mir eine gute Teamarbeit. Darauf freue ich mich am meisten. Außerdem ist es mir ein Anliegen, das schulmedizinische Portfolio der Klinik etwas zu erweitern, z.B. durch ein modernes Ultraschallgerät. In dieses Themengebiet gehört auch hinein, dass ich mir einen regen Austausch mit den Krankenhäusern der Umgebung wünsche. Die Arbeit mit TCM und Schulmedizin geht Hand in Hand, im Sinne der Patienten.

Ich wünsche mir die Leitmedizin des Hauses, die Chinesische Medizin auf Basis der Ideen der DECA* – Ärztgruppe, im Dialog mit Ärztinnen und Ärzten, Pflegeteam und Therapeuten wie bisher weiter zu entwickeln.

Dabei möchte ich den Vergleich mit anderen TCM-Ausrichtungen und neueren Entwicklungen der Schulmedizin nicht scheuen. Sondern die Erfahrung und Expertise der Kollegen und Kolleginnen im Team nutzen, die DECA-Methode weiter auszubauen. Das ist wichtig und das geht nur im Gespräch, in Arbeitskreisen und in Weiterbildungen.

R: Sie kommen in ein gewachsenes Team mit Dr. Christian Schmincke als Chefarzt...

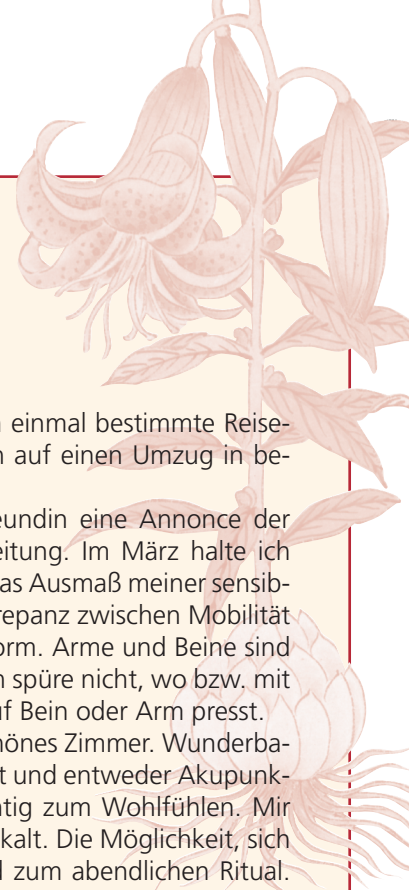
PS: Ja, das wird gut. Da ist viel Erfahrung von allen Seiten. Und ein etwas neuer Blick auch von meiner Seite von außen. Ich freue mich darauf.

R: Danke für das Gespräch und herzlich willkommen im Team.

*DECA: Gesellschaft für die Dokumentation von Erfahrungsmaterial der chinesischen Arzneitherapie.



Hier kommen Sie zu Wort



Spannendes Unternehmen – Auf was lasse ich mich da ein?

Eine Patientin mit undefinierbarer Polyneuropathie berichtet



2014 beunruhigen mich meine Eigenbeobachtungen. Es fällt mir immer schwerer, auf einem am Boden liegenden Seil entlang zu gehen, im Stehen die Schuhe anzuziehen oder in die Hose zu schlupfen. Seit Herbst 2013 kann ich nicht mehr morgens aufstehen und „gerade“ den kurzen Weg ins Badezimmer bewältigen. Ich tapse

breitbeinig wie eine Betrunkene. Im Kopf fühlt es sich wie Schwindel an. Der HNO-Arzt schließt eine Ursache vom Gleichgewichtsorgan her aus. Ich suche einen Neurologen auf. Die Nervenleitung an den Füßen ist unauffällig, deshalb wird im Kopf nachgesehen. EEG, MRT, Liquoruntersuchung...Ich erhalte die Auskunft: Es liegt keine MS vor – aber ein PNP-Verdacht.

Im Dezember 2016 halte ich alle Auffälligkeiten schriftlich fest und notiere die Veränderungen bis Mai 2017. Die Torkelei nimmt dramatisch zu, immer häufiger habe ich Muskelschmerzen in den Beinen und das Aufstehen wird manchmal echt mühsam. Zum Glück fällt mir nicht mehr so oft das Geschirr beim Spülen aus der Hand oder der Löffel beim Essen in die Suppe. Irgendwie habe ich das erneut gelernt. Kleine Knöpfe werden zum Hindernis. Ich entdecke immer öfter blaue Flecke an den Armen und kann mich gar nicht entsinnen, mich gestoßen zu haben. Bei meinem zweiten Aufenthalt in einem schulmedizinischen Krankenhaus versucht der Oberarzt mir Gutes zu tun, indem er eine ambulante Reha verordnet. Das Spannendste in den vier Wochen sind für mich die Fragen, die Ärzte bzw. Krankengymnasten stellen. Aus ihnen höre ich mögliche zukünftige Schwierigkeiten heraus.

Die mich begleitende Ärztin erwähnt, dass ich bei meinem Verlauf statistisch gesehen damit rechnen müsste, in zwei Jahren, sprich Anfang 2019, einen Rollstuhl zu benötigen. – Dankbar für ihre Ehrlichkeit setze ich ab jetzt eindeutige

Schwerpunkte. Ich möchte noch einmal bestimmte Reiseziele besuchen und bereite mich auf einen Umzug in betreutes Wohnen vor.

Anfang 2018 entdeckt eine Freundin eine Annonce der Klinik am Steigerwald in der Zeitung. Im März halte ich Einzug. Die Stationsärztin kann das Ausmaß meiner sensiblen PNP kaum glauben. Die Diskrepanz zwischen Mobilität und Tiefenwahrnehmung ist enorm. Arme und Beine sind fast gleichermaßen betroffen. Ich spüre nicht, wo bzw. mit welchem Druck sie den Nagel auf Bein oder Arm presst.

Die Tage hier genieße ich. Ein schönes Zimmer. Wunderbares Essen. Täglich ein Arztkontakt und entweder Akupunktur oder Körpertherapie. So richtig zum Wohlfühlen. Mir ist nur ständig von innen heraus kalt. Die Möglichkeit, sich im Japanbad aufzuwärmen wird zum abendlichen Ritual. Die Art positiver therapeutisch beabsichtigter Reaktionen, auf die wir warten, kommen nicht. Doch mir wird bewusst, dass die rasante Verschlechterung – wöchentlich wieder etwas im Alltag nicht mehr zu können – vorbei ist. Stillstand hält Einzug! Wie lange?

Ja, so bleibt es! Nach sechs Monaten ambulanter Weiterbehandlung spüre ich zeitversetzt Druckschmerz. Zwei Monate später kann ich den Zeh, den die Physiotherapeutin berührt, sicher benennen. Freunden fällt nach den Sommerferien auf, wieviel sicherer ich laufe. Das Ausmaß an Konzentration, das ich für's Laufen benötige, lässt wieder eine Unterhaltung bei einem Spaziergang auf ebennem Grund zu. Positive Veränderungen überraschen mich selber im Alltag. Ich kann wieder einen Knopf annähen! Langsam und etwas umständlich. Aber es geht.

Den Mitarbeitern der Klinik am Steigerwald danke ich ganz herzlich für ihren unermühtlichen Einsatz. Hier wird nicht nur fachlich sauber gearbeitet. Das Herz ist dabei. Jedem Patient wird mit Respekt begegnet und er wird individuell behandelt. Die gute Atmosphäre im Haus, unter Mitpatienten, therapeutischen und nicht-therapeutischen Mitarbeitern hat mich immer in Augenblicken der psychischen Belastung und Verzweiflung getragen. Vielen Dank!

Heike Kruse, Diplom Pädagogin 01/2019



Förderverein
Chinesische Medizin
in Deutschland e.V.

Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Fördermitglied!

Als Patient oder Freund der Klinik am Steigerwald haben Sie Einblick in unsere Arbeit erhalten. Wenn Sie geneigt sind für eine gute Sache Geld zu geben, können Sie mit einer ein- oder mehrmaligen Geldspende diese Arbeit unterstützen. Dies ist steuerlich absetzbar, da der Verein als gemeinnützig anerkannt ist.

Förderverein Chinesische Medizin
in Deutschland e.V.
c/o Klinik am Steigerwald
Waldesruh, 97447 Gerolzhofen

Tel. 09382 / 949-230
info@tcm-forschung.de
www.tcm-forschung.de



Frage: Wie finde ich aus dem Labyrinth?

Antwort: Weitergehen!

Unser temporärer Mitarbeiter Bernd Hennig, bereits für viele Orte mit besonderer Gestaltung tätig gewesen auf unserem Klinikgelände, hat sich bei seinem diesjährigen Besuch dem Thema Labyrinth gewidmet, ein Thema, welches nie seine Aktualität und seine Tiefsinnigkeit verliert. So ist auf der nah gelegenen „Mondscheinwiese“ (ca. 250 m vom Klinikeingang entfernt), ein klassisches Labyrinth angelegt wor-

den. Der Pächter Dominik Keller war einverstanden, sich auf dieses Experiment einzulassen. Gärtnerin Sonja Rößner und Doris Hofstetter legten das Labyrinth nach genauen Messungen und viel Rasenmäherarbeit an. Wer das Labyrinth meditativ durchschritten hat, gelangt auf seinem herausführenden Weg in fast gerader Linie Richtung Klinik. Beide Orte scheinen fast wie mit einer Nabelschnur verbunden zu sein. Patienten, Mitarbeiter, Besucher, Wanderer sind eingeladen, diesen Ort der Ruhe, der Besinnung, des Nachdenkens und stillen Gehens zu besuchen. Die Patienten-Betreuung im Haus wird aktiv mit Patienten Labyrinthbesuche machen. Bernd Hennig hat zwei Blankobücher für Patienten vorgesehen. Im ersten Buch können Interessierte vorab ihre Erwartung schreiben, was sie glau-

ben in einem Labyrinth zu erleben, im zweiten Buch werden die gemachten Erfahrungen notiert. So wird ein kleiner „Erfahrungsschatz“ anwachsen, der dem Austausch und der Inspiration dient.

Fast alle Menschen, die als Patienten oder Besucher zu uns kommen, befinden sich auf einem inneren Weg, der sich oft wie ein unendliches Labyrinth anfühlt. Die Form der Therapie hier im Haus ist ein Weg, der gemeinsam beschritten wird, immer auch wieder mit dem Gefühl festzustecken, um dann wieder zu erkennen, dass doch bereits eine weitere Kehre, eine neue Windung gegangen worden ist, auf den Ausgang zu. Das Labyrinth passt hervorragend zur Idee unserer Therapie und wird hoffentlich viel genutzt und „erlaufen“.

Es tut sich was im Garten...

60.000 neue fleißige Mitarbeiter, ein Paradies für Salamander ein Baumhaus und ein „Akazienplatz“



(v.l.) Natascha Reiter (Kliniklehrerin), Uli Aumüller (Garten), Dr. Christian Schmincke, Imker Ernst Steinwand und Antoni Häffner und Leon Maurer (zwei junge Patienten der Klinik).

Der bereits seit längerer Zeit von Dr. Schmincke und Mitarbeitern gehegte Wunsch eigene Bienen auf dem Klinikgelände zu haben, eigenen Honig zu produzieren und die Pflanzenwelt rund um die Klinik mit den fleißigen „Mitarbeitern“ zu beglücken, ist endlich Wirklichkeit geworden.

Nach langer Suche hat das Gartenteam der Klinik am Steigerwald Josef Meyer und Uli Aumüller, zusammen

mit der Personalleitung Sibylle Hahner in Herrn Ernst Steinwand aus Gerolzhofen einen Imker gefunden, der bereit ist zwei Bienenvölker mit insgesamt 60.000 Bienen auf dem Klinikgelände zu betreuen.

Die „Klinikbienen“ werden vor allem Freude am umliegenden Raps, aber auch an Akazien und Wildblumen-

wiesen haben. Da das Thema Honig in einer naturheilkundlichen Klinik groß geschrieben ist, freuen sich die Mitarbeiter in der Küche, ebenso wie die Patienten auf die erste „Honigernte“ im Herbst. Sollte mehr anfallen als im Klinikbetrieb verbraucht wird, kann der Honig von Patienten oder Besuchern erworben werden. Arbeitstitel für den eigenen Honig lautet: „Bienen-geschenk“.

Rund um die neuen fleißigen Mitarbeiter soll es auch ein Rahmenprogramm geben. So sind workshops von Imker Steinwand und seiner Frau zum Thema Bienen- und Insektenvielfalt, die Bedeutung für das Ökosystem und ähnliche Angebote für Patienten, Mitarbeiter und Besucher geplant.

Das Projekt Ökologischer Garten geht weiter. Uli Aumüller vom Gartenteam der Klinik hat sich inspirieren lassen vom Natur- und Landschaftsführer Markus Gastel. Dieser hat ein Hortus-



Uli Aumüller am Sandarium



Ein Baumhaus entsteht

Netzwerk gegründet. Ein Hortus ist ein Garten, der durch seine ausgewogene Gestaltung in verschiedene Zonen Lebensraum für Bienen, Schmetterlinge, andere Insekten und Nützlinge schafft. Es gibt bereits ein Netzwerk „Hortus Gärten der Region romantisches Franken“. (www.hortus-insektorium.de).

Ziel der Klinik am Steigerwald ist es, einen solchen „Vorzeigegarten“ nach und nach auf dem Gelände der alten Waldesruh zu schaffen. Die Arbeiten dafür sind in vollem Gange. Und die Gestaltung dieser „Wohlfühlanlage“ für Insekten und Kleintiere, wird gleich in die Therapie der Patienten mit eingebaut. Insbesondere die jungen Patienten helfen mit Feuereifer eine Steinpyramide und ein Sandarium zu bauen. Eine Steinpyramide ist wie ein großes Puzzle in der Landschaft aus Steinen, gefüllt mit Bauschutt. Sie sieht nicht nur gut aus, sondern hilft auch einer Vielzahl von Tieren. Die Steine wärmen sich in der Sonne auf und geben diese wieder ab. So finden zum Beispiel Schmetterlingsraupen, durch die Wärme angezogen, einen sicheren Ort. Ein Sandarium ist eine Art Sonnenstudio für Echsen. Sie lassen auf den großen, warmen Sandflächen ihre Eier in der Sonne ausbrüten. Wildbienen und Grabwespen können hier ihre Nester bauen. Die Sonnenfalle fängt durch ihren halbmondförmigen Bau aus Steinen die Sonne so ein, dass immer ein geschütztes Plätzchen entsteht.

Weiterhin „tut sich was“ im Gartenteil, in welchem der Bauwagen für unsere jungen Patienten steht. Der Platz rund um den Wagen und der Bauwagen selbst wurden verschönert und ausgebaut, es entsteht ein Baumhaus für die Kinder und mehr Raum für die Projekte der Erlebnispädagogik und der Klinikschule um Natascha Reiter.



Bauwagen für die Kinder

Last, but not least ist das bisherige „hässliche Entlein“ des Klinikgeländes, der Platz hinter den beiden Pavillonon zu einem Schwan mutiert. Durch Impulse von Bernd Hennig und intensive Arbeit von Christian Reinstein, ist dort ein wunderschöner Platz unter den Akazien entstanden. Um ein Rund am Boden, welches auch zum Tanzen geeignet sein könnte, laden Holzbänke zum Verweilen ein, mit Blick auf die Bienen und sich sonnenden Echsen.

Klinik vernetzt sich – gesund am Arbeitsplatz in der Region

Im Rahmen einer Veranstaltung des Unternehmens-Netzwerk Inklusion lädt die Gesellschaft der Beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft 800 Betriebe aus der Region und ihre Personalmanager in die Klinik am Steigerwald ein zum Thema Psychohygiene und Burn-out-Prävention am Arbeitsplatz. Das Treffen wird am 9. Oktober stattfinden.

Unser neuer Oberarzt Dr. Paul Schmincke wird das Fachreferat halten. Das Unternehmensnetzwerk hält die Teilnehmerzahl übersichtlich, damit der fachliche Austausch verbindlich und persönlich geführt werden kann. Bei großer Nachfrage sind weitere Veranstaltungen vorgesehen. Für die Klinik initiiert hat diese Veranstaltung unsere Verwaltungsleiterin Sibylle Hahner.



„Tanzplatz“ unter den Akazien



Sitzplatz auf der renovierten Terrasse am Hang

Patienteninformationstage

Ablauf der Veranstaltungen

Um 11.00 Uhr hält Chefarzt Dr. Schmincke einen ausführlichen Vortrag zum jeweiligen Krankheitsbild. Anschließend gibt es Zeit für Fragen. Um 13.00 Uhr bekommen Sie ein leckeres vegetarisches Mittagessen. Um 14.00 Uhr berichten ehemalige Patienten über ihren Krankheitsverlauf und ihre Behandlungserfahrungen in der Klinik.

Nach einer kurzen Pause beginnt die Abschlussrunde zum Thema Kostenübernahme und Aufnahmeformalitäten für einen Klinikaufenthalt. Nach Ende der Veranstaltung können Interessierte bei einer Führung die Klinik besichtigen.

Polyneuropathie und Restless Legs

Sa., 10.08.2019
So., 20.10.2019
Sa., 23.11.2019

Fibromyalgie und Chronische Erschöpfung

So., 11.08.2019

Rückenschmerzen

Sa., 19.10.2019

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

So., 24.11.2019

Die Tagesveranstaltung kostet incl. Mittagessen 30,- Euro pro Person und ist auf 50 Teilnehmer begrenzt. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Infos bei Christa Bärthlein
Tel. 09382/949-207

Lebenspflege

Kurse für alle

Akupressur und Co.- Hilfe zur Selbsthilfe - Vertiefung

Mit Beate Bachus
Di., 08.10.2019

Neidan Gong – Innere Chemie

Mit Tomo Masic
Sa.-So., 28. - 29.09.2019

Altern Nativ – Impulse für 50 plus

Mit Dorothea Krautkrämer und Barbara Schneider
Fr. - So., 04. – 06.10.2019

Anmeldung bei Doris Hofstetter:
fortbildung@tcmklinik.de
Tel. 0 93 82 / 949-233



Heilungschancen für junge Menschen

Wir brauchen Ihre Hilfe, damit wir helfen können!

Patrick Kling

Tel. 0 93 82 / 949 - 201
Fax 0 93 82 / 949 - 209
stiftung@tcmklinik.de

Führungen durch die Klinik

mit Vortrag über die Klinikarbeit:
jeweils dienstags
von 14.00 Uhr bis ca. 15.45 Uhr

23.07.2019	20.08.2019
24.09.2019	22.10.2019
19.11.2019	10.12.2019

Interessierte können Einblick in die Klinik nehmen und werden eingehend über die angewandten Behandlungsmethoden und das zugrunde liegende Konzept informiert.

Anmeldung unter Tel. 0 93 82 / 949-230

Die genauen Zeiten zu den einzelnen Veranstaltungen der Klinik finden Sie jeweils drei Wochen vorher unter www.tcmklinik.de oder erhalten Sie telefonisch in der Klinik unter Tel. 09382 / 949-207.

Die Klinikzeitung & Das Abonnement

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne «Die Klinikzeitung» der Klinik am Steigerwald kostenfrei zu. Sie erscheint halbjährlich.

Couvertierung und Versand erledigt für uns die Seubert Lettershop GmbH Würzburg.

Einfach Coupon ausfüllen und an uns schicken:

Klinik am Steigerwald

PR-Abteilung
97447 Gerolzhofen
oder per Fax
0 93 82 / 949-209
oder Sie rufen an:
0 93 82 / 949-207

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts
PR-Abteilung der Klinik am Steigerwald
Michael Brehm
Bettina Meinnert

Grafische Umsetzung
Weyhe, Grafikdesign
Tübingen

Fotos
Klinik am Steigerwald

Ja, bitte schicken Sie mir kostenfrei und regelmäßig «Die Klinikzeitung» zu.

Name

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon

Ich bin, bis auf schriftlichen Widerruf, damit einverstanden, dass meine Daten zum Versand der Klinikzeitung von der Klinik verwendet und an einen Versendungs-service weitergegeben werden dürfen. (Gemäß DSGVO)

Datum, Ort

Unterschrift

Coupon

Coupon