

Kurhaus Meinradsberg, Einsiedeln/Schweiz

Kurhaus zur Stärkung der Lebens-, Willens- und Abwehrkräfte

bei Erschöpfungs- und „Kälte-Krankheiten“



öffentliches Restaurant – geöffnet von 11–22 Uhr

Das Kurhaus Meinradsberg befindet sich in nächster Nähe zum Kloster Einsiedeln, am Rande des Klosterplatzes gegen den Wald. Das Praxiszentrum besteht seit 1998 im alten Hotelmittelgebäude. Das gegen den wunderschönen Garten gelegene Restaurant wurde nach einer Renovation 1999 wiedereröffnet. Das Hotel Meinradsberg besteht in den jetzigen Gebäuden, seitdem das *Restaurant zur Weid* in den Dreissigerjahren durch einen neuen Zwischenbau „einverleibt“ worden war. Die Häuser sind über zweihundert Jahre alt und strahlen Ruhe und Geborgenheit aus. Am Haus vorbei führt der Jakobsweg. Wege zum Spazieren und Wandern führen in den angrenzenden Wald oder an den anliegenden Wiesen vorbei.

Die Küche

Die Küche wird gutes Essen mit Getreide, gekochtem Gemüse, Fleisch und Fisch und Eiern wie auch Kuchen, Wein, Schnaps und Kaffee bereithalten, denn all diese sind für eine gute Gesundheit nützlich. Eine Ernährung, welche die Gesundheit stützt und Krankheiten überwinden hilft, muss „Feuer“ haben. Auch ein warmes Morgenessen und die althergebrachte und mit Gewürzen gut abgestimmte Kraftbrühe gehören unbedingt dazu, ungünstig sind hingegen kalte Getränke oder viel Trinken. Darauf weisen uns nicht nur die althinesische Ernährungslehre wie auch unsere europäischen Kochtraditionen hin, sondern wir sehen die gesundbringende Wirkung einer solchen Ernährung auch seit Jahren in der Praxis.

Also eine Ernährung, welche die innere Kraft, die Lebenswärme und das innere Licht aufbauen helfen. Es gibt nicht einfach gesunde und ungesunde Nahrungsmittel. Nicht zufällig befindet sich das Kurhaus am Geburtsort von *Paracelsus*: Nur die Dosis, die Gegebenheiten insgesamt, entscheiden, ob ein Medikament oder ein Nahrungsmittel giftig oder heilsam ist. Zur Zeit essen, bevor der Hunger da ist, aufhören, bevor man ganz satt ist, so brennt das Verdauungsfeuer am besten. Grünes Holz darf nicht zuerst ins Feuer, also Salat (nur wenig und im Sommer) erst gegen Schluss der Mahlzeit. Nur wenn das Verdauungsfeuer gut zum Brennen gebracht wird, werden auch genügend Vitamine, Mineralien und andere Stoffe vom Körper aufgenommen. Mithilfe der althinesischen Ernährungslehre ist das Angebot so abgestimmt, dass nicht Blähungen und Müdigkeit, sondern Kraft, Wohlbefinden und guter Schlaf das Ergebnis des Essens sind.

Die Prinzipien dieser Ernährungsweise sind zusammengefasst in: *Energetisches Kochen nach Althinesischem Wissen – Ein umfassendes Koch- und Nachschlagewerk* von Ros Hartmann, Madeleine Stehle, Mirjam Walker Ulrich. 366 Seiten, CHF 78 (kann im Praxiszentrum Meinradsberg oder bei mirjamwalker@bluewin.ch bezogen werden).

Medizinische Indikationen

Für viele heutige Krankheiten ist der (Wieder-)Aufbau mangelnder Widerstandskräfte der Angelpunkt zur Genesung. Wer etwa weiss, dass Krebs in der Mehrheit gar nie Symptome macht und „schläft“, wird nicht erstaunt sein und wird verstehen, dass ein symptomatischer, wachsender Krebs Ruhe geben und ungefährlich werden kann, wenn die Widerstandskräfte wieder ausreichen. Oft sind mit einer Erschöpfung (der „Lebensenergie“ bzw. des „wahren Yang“) auch Willenskraft und Gedächtnisleistung erschöpft. Dann kann ein Kuraufenthalt nach etwa 3 Wochen eine markante Besserung herbeiführen. Moderne medizinische Mittel werden dann eingesetzt, wenn ein (nachhaltiger) Nutzen kunstgerecht belegt ist.

„Durch Kälte verursachte Krankheiten“ wurden schon im 3. Jahrhundert von Meister *Zhan Zhongjing* im *Shanghan Lun*, im alten Buch der chinesischen Medizin beschrieben. Bei vielen chronisch-degenerativen Krankheiten handelt es sich um Erkältungen, die im Körper eingedrungen bleiben und chronische Störungen wie Autoimmunreaktionen und chronisch-degenerative Entzündungserscheinungen verursachen. Entzündungen und Hitzeigkeit entstehen aus „Kälte“, deshalb können kühlende Behandlungen nur lindern, aber keine Heilung erzielen (z.B. Steroide oder „Ausleitungen“ oder kühlende Rezepturen der TCM). Mit wärmesammelnden Massnahmen und den Erkältungs-Rezepturen des *Shanghan Lun* kann der Körper diese Krankheiten hingegen überwinden. Dazu gehören in etwa:

- **Multiple Sklerose, periphere Neuropathien etc.**
- **Entzündliches Rheuma (chronische Polyarthritis) und Weichteilrheuma („Fibromyalgie“)**
- **Chronische Schmerzen mit oder ohne körperliche Ursache**
- **Heilungsstörungen nach Unfällen**
- **Chronische Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Depressionen und psychosomatische Krankheiten**
- **Krebs und Blutkrankheiten**
- **Wechseljahrbeschwerden, übermässige Mensblutung etc.**
- **Stoffwechsel-, Schilddrüsen- und hormonelle Erkrankungen**
- **Abwehrschwächen, die zu Borreliose, Polio und anderen Folgen von Infektionskrankheiten oder zu Impfschäden führen**
- **Magen-Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa, Reizdarm etc.**

Unsere Behandlungsstrategien sind uneilig, aber nachhaltig. Körper und Psyche sind dabei nicht zwei verschiedene Dinge, gesundende Kräfte bedeuten auch stärkerer und ruhigerer Geist. Warme Füsse und warmer Bauch führen zum Verschwinden von innerer Unruhe, innerer Dunkelheit und Unentslossenheit. Wenn es warm ums Herz wird, schwinden Ängste und Gespürlosigkeit, und das Leiden wird verständlicher und hilft einem Menschen, zu sich zu kommen und beherzter zu werden. Nicht Mitleid, sondern verstehendes Mitgefühl und strategisch richtig eingesetzte Therapien können dabei die Unterstützung bringen, damit ein Mensch im Leiden nicht untergeht, sondern körperliche und seelische Integrität gewinnt. So entsteht eine Sicht auf die Welt, in der man aufhört Opfer zu sein und die Verantwortung für sich selbst übernimmt. Und ein ruhiger Geist verhilft einem Menschen dazu, seine Kräfte nicht mehr im Trotz gegen die schwierige Welt zu verausgaben.

Wichtig sind die Regenerations-Gesetze. Es geht nur langsam, ein zu intensiver Behandlungsplan behindert das Wachsen der Kräfte. Kuren und Behandlungen dürfen deshalb nicht überfrachtet werden. Bäder sind oft ungünstig, und sie fehlen bei uns. Die Kur-Indikation wird durch die Ärzte des *Praxiszentrum Meinradsberg* überprüft. In der Regel ist eine vorgängige Konsultation notwendig, wobei auch eine Unterstützung mit Kurbeiträgen aus der Zusatzversicherung der Krankenkasse (ca. CHF 20–50 pro Tag) beantragt werden kann. Behandlungen und Beratungen während der Kur werden im üblichen Rahmen von der Krankenkasse übernommen.

Eine Kur ist nur möglich für Patienten, die selbständig sind und keine Pflege benötigen und nicht auf einen Lift angewiesen sind.

Kurprogramm

- Vorgespräch / Konsultation mit Arzt des Praxiszentrums vor Kurantritt
- Eintritts-Ernährungsgespräch mit Ernährungsberaterin und/oder Koch (evtl. vor Kurantritt)
- Therapien und Ernährung gemäss Plan aus dem Vorgespräch
- Koch- und Ernährungskurse
- Gruppen-Besprechungen von Regenerations-Erfahrungen und von schwierigen körperlichen Reaktionen
- Qigong / Tai Chi, Zen-Sitzen
- Besuche zur Einkehr im Kloster / Vesper und Schwarze Madonna
- Spaziergänge, teilweise begleitet
- Zwischen- / Abschlussgespräche durch Mitglieder des Teams

Behandlungsmethoden

- Allgemeinmedizin / Schulmedizin
- Akupunktur
- Akupressur, prozessorientierte
- (Alt-) Chinesische Medizin – Kräuter / Arzneien
- (Alt-) Chinesische Ernährungslehre, Beratung
- Chirurgie / Orthopädische Chirurgie
- Eichtotherm (Lichttherapie für Rheuma, Haut)
- Homöopathie, klassische
- Medizinische Massage
- Medizinische Nutzenbeurteilung (Klinische Epidemiologie, „Evidence-based Medicine“)
- Neuraltherapie
- Orthopädie / Orthopädische Chirurgie
- Qigong / Tai chi und Zen-Sitzen
- Schädelakupunktur n. Yamamoto
- Schmerztherapie
- „Somatic Experiencing®“ (Traumatherapie)
- Vega Matrix-Regenerationstherapie
- Wirbel- und Gelenkstherapie n. Dorn
- Zero-Balancing



Private Gäste

Auch private Gäste können einen Kuraufenthalt zur Regeneration buchen, welche die kräfteaufbauende Ernährung, Teilnahme an den Kursen und die Übernachtungen beinhalten. Krankenkassenleistungen sind dabei naturgemäss nicht möglich.

Die Preise

Preise für Kur-Vollpension – alle Zimmer mit stilvollem Lavabo aus den Dreissigerjahren

ZIMMER SÜD (Dusche und WC auf Etage)

1 Person: CHF 105.00 pro Tag (nur Übernachtung: CHF 50.00)

ZIMMER OST (Dusche und WC auf Etage)

1 Person: CHF 130.00 pro Tag (nur Übernachtung: CHF 75.00)

2 Personen: CHF 190.00 pro Tag (nur Übernachtung: CHF 90.00)

ZIMMER SÜD-OST (mit WC und Dusche im Zimmer)

1 Person: CHF 155.00 pro Tag (nur Übernachtung: CHF 100.00)

2 Personen: CHF 215.00 pro Tag (nur Übernachtung: CHF 115.00)

Rabatt bei mind. 19 Tagen Aufenthaltsdauer: 10%, bei mind. 12 Tagen Aufenthaltsdauer: 5%. Weitere 5% Rabatt für Buchungen bis 31.12.2009. 50% des Betrages ist bei Buchung fällig.

Medizinische Behandlungen und Konsultationen sind im Preis nicht inbegriffen.

Anmeldung und Information

Ein Kuraufenthalt dauert in der Regel 3 Wochen, muss geplant sein und erfordert deshalb eine vorgängige Konsultation bei einem der Ärzte des *Praxiszentrum Meinradsberg*. Private Gäste ohne ärztliche Betreuung können die Aufenthaltsdauer selber wählen.

Über Weihnachten und Neujahr ist der Kurbetrieb geschlossen.

Praxiszentrum / Anmeldung: Tel 055 418 81 91 – Fax 055 418 81 92
praxiszentrum@paracelsus-heute.ch

Restaurant: Tel 055 418 81 97 – Fax 055 418 81 98
kurhaus-restaurant@paracelsus-heute.ch

Kochkursanmeldung: Tel 055 418 81 91 – Fax 055 418 81 92
kurhaus@paracelsus-heute.ch

Weitere Information im Internet: www.paracelsus-heute.ch/cms/praxis

Das Team

- Birgit Moser, Kurhaus-Leiterin
- Frank Nagy, Leiter Gastronomie



PRAXISZENTRUM MEINRADSBERG



- **Dr. med. Johannes Schmidt**
Allgemeinmedizin, Altchinesische Medizin / TCM, Medizinische Nutzenbeurteilung (Klinische Epidemiologie), Ärztliche Leitung
- **Dr. med. Jörg Rüttgers**
Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Klassische Homöopathie, Schädelakupunktur n. Yamamoto
- **med. pract. Ulrich Becker**
Facharzt für Allgemeinmedizin, Klassische Homöopathie
- **med. pract. Martin Günsche**
Facharzt für Allgemeinmedizin, Klassische Homöopathie, Schädelakupunktur n. Yamamoto
- **Dr. med. Mac Heynar Ramos F.**
Assistenzarzt, Leiter Wissenschaft bei der Stiftung Paracelsus heute
- **Dr. med. Gabriela Lüdi**
Praktische Ärztin, Somatic Experiencing-Therapeutin (Traumatherapie)
- **Dr. sc. nat. Ying Shao**
Apothekerin, Altchinesische Arzneitherapie und Ernährungslehre
- **Angelika Krall-Hees**
Massage, Akupressur, Wirbel- und Gelenktherapie n. Dorn
- **Claudia Neidhart**
Altchinesische Akupunktur, Tuina, Altchinesische Ernährungsberatung
- **Mirjam Walker Ulrich**
Dipl. Ernährungsberaterin, Altchinesische Ernährungs- und Kräuterlehre, Tai Chi / Qigong
- **Dr. med. Anton Stadelmann**, Zürich
Spezialarzt für Orthopädische Chirurgie FMH
- **Dr. George Knecht**, Zug
Altchinesische Akupunktur und Energielehre
- **Hin Chung Got**, Zhu Hai / China
Meister der Altchinesischen Medizin