



# Ellenruth von Gemmingen Klinik

Klinik für Geriatrie mit Schwerpunkt Naturheilkunde



### **Die Stifterin: Ellenruth Freiin von Gemmingen-Hornberg**

Ellenruth, Freiin von Gemmingen-Hornberg (\*28.6.1923, † 28.11.2016), war eine Enkelin des Industriellen Hermann Röchling. Sie lebte seit 1988 im Saarbrücker Wohnstift Reppersberg. Dort fühlte sie sich nicht nur als Bewohnerin gut aufgehoben, sondern unterstützte auch selbst aktiv die Belange ihrer Mitbewohner.

Frau von Gemmingen war eine couragierte Frau mit großem persönlichem und sozialem Engagement. Ein Leiden in ihrer Jugend – Neurodermitis – wurde naturheilkundlich erfolgreich behandelt. Diese Erfahrung bestärkte sie, später eine Stiftung zu gründen mit dem Ziel, die Entwicklung von Naturheilverfahren in Zusammenarbeit mit der Schulmedizin zu fördern, insbesondere auf dem Gebiet der Geriatrie.

### **Spenden und Unterstützen**

Sind Sie mit unserer Behandlung zufrieden?  
Möchten Sie die Ellenruth von Gemmingen Klinik in ihrer Arbeit unterstützen?  
Dann können Sie das mit einer Spende tun.

Saarland Heilstätten GmbH  
Sparkasse Saarbrücken  
IBAN DE 88 5905 0101 0000 0122 11  
BIC SAKSDE55XXX

Spenden kommen ausschließlich der naturheilkundlichen Behandlung der Patientinnen und Patienten der Ellenruth von Gemmingen Klinik zugute. Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen vergüten die Behandlung unserer Patient/-innen nach dem hierfür üblichen Abrechnungsmodus, der die naturheilkundlichen Zusatzbehandlungen nicht berücksichtigt.

Für Rückfragen steht Ihnen Dr. med. Bernd Gehlen unter Telefon +49(0)681/889-2201 gerne zur Verfügung.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Unser Können</b>	<b>Seite 6</b>
Die Kompetenzen: Schulmedizin, Geriatrie, Naturheilkunde Ein Blick auf unsere Behandlungsschwerpunkte	
<b>Unsere Herzlichkeit</b>	<b>Seite 16</b>
Ihre Ärzte, Pflegekräfte und unser multiprofessionelles Team Ihre Betreuung	
<b>Wohlfühlen bei uns</b>	<b>Seite 21</b>
Ihr Zuhause auf Zeit Die Natur um uns	
<b>Die Bürokratie zu uns</b>	<b>Seite 26</b>
Indikation und Aufnahmevoraussetzung Anmeldung und Rückfragen Ein abschließendes Wort Kontakt und Information	
<b>Kontakt</b>	
Ellenruth von Gemmingen Klinik Sonnenbergstraße 10, D-66119 Saarbrücken Telefon +49(0)681/889-2201, Fax +49(0)681/889-2630 E-Mail <a href="mailto:sekr.geriatrie@sb.shg-kliniken.de">sekr.geriatrie@sb.shg-kliniken.de</a> , <a href="http://www.sb.shg-kliniken.de">www.sb.shg-kliniken.de</a>	



# Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige!

wir begrüßen Sie herzlich in der Ellenruth von Gemmingen Klinik der SHG-Kliniken Sonnenberg. Mit „krank sein“ verbinden sich insbesondere für den alten Menschen oftmals Ängste und große Unsicherheit. Daher ist es uns wichtig, dass Sie durch diese Broschüre bereits im Vorfeld erfahren, was Sie bei uns erwartet und was Sie von uns erwarten dürfen.

Getreu dem Unternehmensgrundsatz der Saarland-Heilstätten GmbH „Geborgenheit durch Kompetenz und Freundlichkeit“ sollen Sie eine hohe fachliche und menschliche Qualität auf allen Ebenen Ihrer Behandlung erfahren. Unser Therapiekonzept, das Ihre individuellen Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, beruht auf diesem Leitmotiv. Gemäß dem Zweck der Ellenruth von Gemmingen Stiftung werden Sie nach bewährtem schulmedizinischem Konzept unter integrativer Einbeziehung von Naturheilverfahren behandelt, und das in Verbindung mit Herzlichkeit, die einer inneren Haltung entspricht. Dazu bieten wir Ihnen eine Infrastruktur, die dafür geschaffen ist, ein aktives Miteinander sowie eine innere Einkehr zu ermöglichen.



Dr. med. Bernd Gehlen  
Chefarzt

# Unser Können

Die Kraft, den Fluss des Lebens innerhalb der Ufer zu halten, nimmt mit dem Alter ab. Es sind im Inneren entstehende und von außen hineindrängende Faktoren, die Rhythmus, Klang und Schwingungen störend verändern. Die Folge sind chronische Erkrankungen, oft mit Schmerz sowie Gedächtnis- und Stimmungstrübung einhergehend. Die Kunst geriatrischen Handelns besteht in der Gesamtschau des Betroffenen, mit dem Erkennen und Entkräften dieser Störungen und Störfelder.

„Es ist nicht Gottes Wille, Deinem Leben mehr Jahre zu verleihen, sondern Deinen Jahren mehr Leben.“

Book of Splendor, 1589





# Kompetenzen

## Schulmedizin

In der Ellenruth von Gemmingen Klinik erfolgt – nach aktueller Diagnostik durch körperliche und technische Untersuchungen, wie in einem modernen Akutkrankenhaus üblich, eine schulmedizinische, den Leitlinien entsprechende medikamentöse Therapie. Eben dieser verdankt die Medizin u.a. ihre segensreichen Fortschritte, und als Fachärzte für Innere Medizin setzen wir diese indikationsgerecht und an den alten Organismus angepasst ein. In der Regel wird die zuvor bestehende hausärztlich verordnete Arznei fortgeführt. Sie können sicher sein, dass Sie schulmedizinisch entsprechend Ihres Krankheitsbildes adäquat behandelt werden.

## Geriatric

Gemäß dem geriatrischen Ansatz komplementieren wir die medikamentöse Behandlung mit Therapien der Krankengymnastik, Ergotherapie, aktivierenden Pflege, Logopädie, Psychologie und der Sozialarbeit.

Unser wesentliches Therapieziel besteht darin, Krankheiten, und auch die oft damit verbundene Pflegeabhängigkeit, zu reduzieren. Wir möchten Sie dabei unterstützen, krankheitsbedingte funktionelle Einschränkungen, wie zum Beispiel die Gehfähigkeit, oder aber verloren gegangene Fähigkeiten, wieder zu erlangen und stärken. Und Ihnen dabei helfen, Ihre Alltagskompetenz zu verbessern.



Egal ob klassische Schulmedizin oder Naturheilkunde: Wir suchen für Sie das beste Behandlungskonzept.

## Naturheilkunde

Der beschriebene Behandlungsansatz wird in unserer Ellenruth von Gemmingen Klinik im Sinne einer ganzheitlichen integrativen Medizin mit dem zusätzlichen Einsatz bewährter Naturheilverfahren komplementiert.

Hierbei werden verschiedene naturheilkundliche Methoden angewendet, die körpereigene Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren. Durch natürliche Wirkfaktoren wie Wärme, Kälte, Licht, Sauerstoff, Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung, Ruhe sowie positive seelische Impulse werden durch gezielte Anwendungen und Dosierung Regulationsvorgänge erzeugt, die die eigene Selbstheilungskraft, wie beispielsweise das Immunsystem, positiv stimulieren.

Das gilt natürlich auch, und besonders, für den hochbetagten Menschen. Der Körper kann hierdurch Krankheiten besser widerstehen bzw. bestehende Krankheiten können hierdurch gelindert, unter Umständen sogar geheilt werden. Bei vielen chronischen Erkrankungen gelingt es, chemische Medikamente einzusparen. Am Beginn der Therapie steht ein persönliches Gespräch mit ausführlicher ärztlicher Untersuchung, um den Fahrplan Ihrer Behandlung gemeinsam mit Ihnen festzulegen und Ihre offenen Fragen zu klären. Am Ende Ihres Aufenthaltes bieten wir Ihnen selbstverständlich gerne ein Abschlussgespräch an (Angehörige mögen dies bitte über das Sekretariat terminieren), um über Ihren Werdegang bei uns abschließend zu besprechen, die Weiterführung der Medikation festzulegen und über die Möglichkeit der Fortführung der Naturheilkunde im häuslichen Bereich zu informieren.



Naturheilkunde hilft Ihnen, sich selbst zu helfen.



# Schwerpunkte

## Diagnostik

Uns steht die gesamte Diagnostik eines Akutkrankenhauses wie Sonographie, Echocardiographie, EKG, Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessung, konventionelles Röntgen, Computertomographie, Endoskopie, Doppleruntersuchung sowie Laboranalyse zur Verfügung. Zudem verfügen die SHG-Kliniken Sonnenberg über Fachabteilungen der Neurologie und der Gerontopsychiatrie. Wir arbeiten eng mit Fachärzten der Augen-, HNO- und Hautheilkunde, der Gynäkologie und der Urologie zusammen, die uns konsiliarisch unterstützen. Einen besonderen Service bietet die in unserer Ellenruth von Gemmingen Klinik aufgestellte zahnärztliche Behandlungseinheit.

Die Zahnheilkunde des alten, insbesondere des immobilen Patienten ist ein verwaistes Gebiet mit häufigem Handlungsbedarf. Es gibt gesicherte Zusammenhänge zwischen Erkrankungen des Zahnstatus und Erkrankungen anderer Organe sowie des Ernährungsstatus. Gerade aus naturheilkundlicher Sicht können sich im Zahn-/Kieferbereich sogenannte schmerzlose „Störfeldgeschehen“ abspielen, die an anderer Stelle des Körpers für ein Krankheitsgeschehen verantwortlich sein können. Nach Rücksprache mit Ihnen veranlassen wir eine Röntgenuntersuchung. Auf Wunsch kann Ihr Haus- bzw. unser Konsiliarzahnarzt eine notwendige Behandlung durchführen.



## Medikamentöse Therapie

Sie erfolgt nach dem Leitsatz „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Phytotherapeutika werden nach Indikation eingesetzt.

## Naturheilverfahren

Sie werden von uns zeitversetzt eingesetzt. Grundlage ist ein naturheilkundliches Grundprinzip: Erst den Körper von Belastungen befreien, dann „Selbstheilungskräfte“ wieder aktivieren, dann den erreichten Zustand stabilisieren.

## Bewegungstherapie

Krankengymnastik und Ergotherapie bemühen sich um Wiedermobilisierung der durch Krankheit eingeschränkten Selbsthilfefähigkeiten, insbesondere der Gehfähigkeit. Gangstörungen im Alter mit der Folge von Stürzen unterliegen einer komplexen Natur und bedürfen eines umfassenden Diagnostik- und Therapieansatzes. Darüber hinaus unterbreiten wir Ihnen zahlreiche Bewegungsangebote, die über den Muskelskelettsystem hinaus Herz-/Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und Immunsystem stärken. Bewegung ist Leben und unser Behandlungsplan richtet sich nach Ihren individuellen Möglichkeiten aus.



Unsere individuellen Bewegungsangebote unterstützen Sie bei Ihrer Therapie.

## Kneippsche Therapie und andere physikalische Therapien

Wir bieten Ihnen unterschiedlich temperierte Wasseranwendungen an, um die Durchblutung nicht nur der Extremitäten, sondern auch der inneren Organe anzuregen. Auch das Hormonsystem, das Nervensystem und das Immunsystem lassen sich durch Wasseranwendungen positiv beeinflussen. Kneippsche Verfahren dienen als eine Art Basistherapie dazu, das autonome Nervensystem wieder auf „gesund“ einzuregeln.

Unser Programm beinhaltet je nach individueller Belastbarkeit: Kneippsche Waschungen und Güsse, Arm-, Fuß- und Sitzbäder.

Weiterhin können wir Ihnen anbieten: Wickel, Schröpfen, sowie Infrarot-Wärmekabine

Unsere an die Ellenruth von Gemmingen Klinik angegliederte Bäderabteilung hält vor: Fangotherapie, Rotlicht, Reizstromtherapie, Ultraschalltherapie, TENS-Therapie, Kryotherapie, Inhalationen, Baunscheidtierungen, Laser, klassische Massagen, Lymphdrainagen, Schröpfen, Colonmassage, Massage nach Dorn etc.



Unser bestens geschultes Team hilft Ihnen, schnell wieder auf die Beine zu kommen.



Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist für Ihre Gesundheit besonders wichtig..

## Ernährungstherapie

Wenn man auch nicht weiß, wer der Vater aller Erkrankungen ist, die Mutter ist allemal die Ernährung. Viele geriatrische Patienten leiden unter fehlendem Appetit, Mangelernährung und Schluckstörungen – ein komplexes Geschehen. Wir bemühen uns mit unserer Ernährungsberaterin und der Logopädie/ Schlucktherapie, diese Problemstellungen positiv zu beeinflussen.

In der Übungsküche der Ellenruth von Gemmingen Klinik können Sie als Patient, aber auch als Angehöriger die Zubereitung von Vollwertkost praktisch und theoretisch erlernen.

## Unser Angebot

- Vollwertkost, Ernährungsberatung, Küchentraining, Buffetform von Frühstück und Abendessen
- Appetit anregende Atmosphäre, auf Wunsch auch Essen auf dem Zimmer
- Fasten (verschiedene Formen)
- fazioorale Therapie
- Schlucktraining

„Gesundheit im Alter ist wie Sonnenschein im Spätherbst.“

Chinesisches Sprichwort

## Ordnungstherapie

Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil (der Chronobiologie des Menschen entsprechend) sind die Grundlagen, Krankheiten zu verhindern, aber auch zu lindern. Eine gute Balance zwischen Bewegung und Entspannung, aktiv wie passiv, Wachheit und Schlaf, Alleinsein und Gemeinsamkeit dienen der Gesundheit, weil sie helfen, die Selbstheilungskräfte der Psyche zu stärken und freizusetzen.

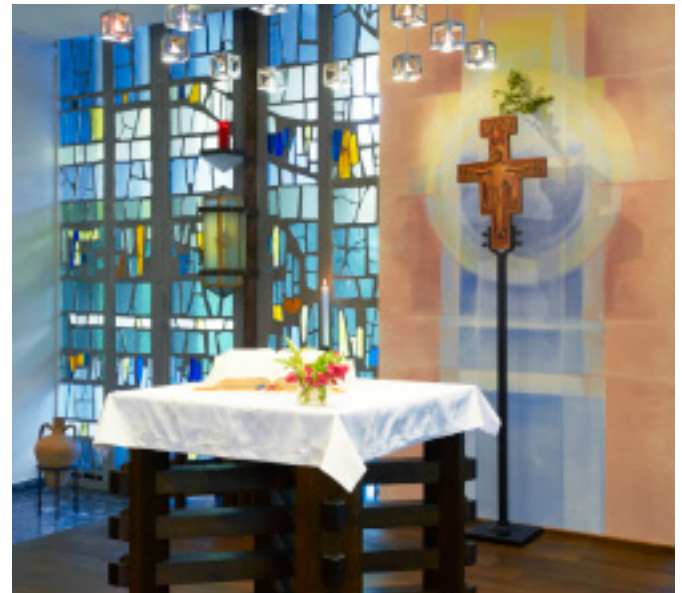
## Unser Angebot

Entspannungsverfahren, psychotherapeutische Unterstützung und Beratung bei Schlafstörungen sind unsere ordnungstherapeutischen Ansätze. Die Kapelle der SHG-Kliniken Sonnenberg befindet sich unmittelbar neben der Ellenruth von Gemmingen Klinik. Als Raum der Stille und des Gebetes steht sie Ihnen durchgehend zur Verfügung. Regelmäßig finden gemeinsame Gottesdienste statt. Unsere Seelsorge lädt Sie herzlich zur Begegnung ein, im Einzelgespräch oder in der Gruppe.

Bewegung, Ernährung und seelische Ausgeglichenheit sind die Basisbausteine der Naturheilkunde. Wir wenden sie an und ergänzen sie nach dem obigen Konzept der Ausleitung, Einregulierung und Stabilisierung mit ausleitenden Verfahren wie Leberwickel, Auflagen, Baunscheidtierungen, Infrarotwärme, Schröpfen, Fasten. Zudem regulieren wir das vegetative Nervensystem ein mit Therapien wie Akupunktur, Neuraltherapie, Aroma-

therapie, Kneippschen Verfahren, Magnetfeldtherapie und Sauerstofftherapie.

Durch unterschiedliche Reizstärke wird der hoffentlich erfreulich gebesserte Zustand stabilisiert. Dieses umfangreiche therapeutische Angebot kommt differenziert und entsprechend Ihres Krankheitsbildes und Ihrer Belastbarkeit zum Einsatz.



Die Kapelle auf der roten Ebene in Haus 2 direkt neben der Ellenruth von Gemmingen Klinik.





# Unsere Herzlichkeit

Wir sind stolz auf unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die es jeden Tag aufs Neue schaffen, unterschiedliche Disziplinen und Herangehensweisen sinnvoll zu kombinieren und dabei die Geschichte, die Werte und die Persönlichkeit jedes einzelnen Patienten in die individuelle Betreuung und Pflege mit einzubeziehen. Ihre hohe fachliche Kompetenz, viel menschliche Zuwendung, ihre Freundlichkeit und großes persönliches Engagement tragen wesentlich zu der angenehmen Atmosphäre, zum familiären Klima und somit zu einer erfolgversprechenden Behandlung in unserer Klinik bei.

„Wunderbar ist die Natur und voll der Liebe zu den Geschöpfen.“

Heraklit

# Ihre Betreuung

Sympathie, Offenheit und möglichst viel Zeit für Sie ist uns ein Herzensanliegen. Kühler Sachverstand in medizinischen Belangen – Herz und Humor, wenn es um die Versorgung geht: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ellenruth von Gemmingen Klinik bringen Begeisterung und ganzen Einsatz mit. In regelmäßigen Fallkonferenzen versuchen wir, den Weg zum Ziel der Beschwerdefreiheit und zur bestmöglichen Selbsthilfefähigkeit unserer Patienten zu finden. Selbstverständlich terminieren wir auch wunschgemäß die „Familienkonferenz“, um gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen die für Sie bestmögliche Nachsorge zu besprechen und zu organisieren. Wenn Sie es wünschen, beraten wir Sie dabei auch gerne über die Möglichkeiten des Bezuges von Leistungen aus der Pflegeversicherung sowie über Fragen zur Vorsorgevollmacht und zur amtsgerichtlichen Betreuung. Wir sind zufrieden, wenn auch Sie unsere Einrichtung zufrieden verlassen, und freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen können.



Unser höchster Anspruch: für Sie da zu sein.

„Letztlich zeigt sich, dass eine gesunde Lebensgestaltung die eigenverantwortliche Aufgabe jedes Einzelnen ist. Jeder hat aber auch Anspruch auf Aufklärung seiner eigenen Möglichkeiten.“

Prof. Dr. rer. nat. med. habil. Hartmut Heine





## Wohlfühlen bei uns

Ebenso wie unser medizinisches Behandlungskonzept und unsere Herzlichkeit tragen auch das Klinikambiente, die Patientenzimmer und die in der freien Natur vorkommenden Reize wie Sonne, Licht und Luft zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und somit zur Überwindung von Krankheit wesentlich bei.

Sich wie zu Hause fühlen, Kontakte pflegen, an einem ruhigen Ort verweilen, spazieren gehen in wunderschöner Landschaft... das alles bieten wir Ihnen in der Ellenruth von Gemmingen Klinik.

„Hat der Abend auch keine Sonne,  
so hat er doch Sterne.“

Aus Persien



# Ihr Zuhause auf Zeit

„Herzlich willkommen! Schön, Sie in unserer Ellenruth von Gemmingen Klinik zu begrüßen.“

Die Aufgabe, Sie freundlich aufzunehmen und sorgfältig in Räumlichkeiten und Therapien einzuweisen, nehmen wir sehr ernst und gerne wahr. Unsere Zimmer sollen Ihnen Raum für neue Kraft sein. Entsprechend erfolgte die Farbgebung der Klinik nach Feng Shui.

Das Klinikambiente ist mit viel Licht durchflutet und freundlich. In den dunklen Jahreszeiten ist die Lichtgebung durch Vollspektrumlicht geregelt. Die Ein- und Zweibettzimmer öffnen sich nicht auf einen Krankenhausflur hin, sondern sie sind um einen großen „Marktplatz“ angeordnet. Jedes Zimmer hat eine behindertengerechte Nasszelle, ausgestattet mit einer eigenen Kneippischen Gussapparatur, sodass eine unmittelbare Nachruhe möglich ist. Farbfernseher und W-Lan sind selbstverständlich vorhanden. Das Haus ist frei von Elektrosmog oder etwaigen darunter liegenden Wasseradern.

Eine moderne Physikalische Abteilung sowie unsere Tagesklinik sind dem Gebäude angegliedert, ebenso ein Behandlungsraum für die medizinische Fußpflege. Das Gebäude besitzt eine große Sonnenterrasse, die an schönen Tagen zum Verweilen einlädt.



Bei uns sind Sie stets in bester Gesellschaft.



Unsere Anlage mit angenehmer Atmosphäre.



# Die Natur um uns

## Einzigartige Lage auf dem Saarbrücker Sonnenberg

Die Ellenruth von Gemmingen Klinik der SHG-Kliniken Sonnenberg liegt ruhig und separat inmitten einer großen Gartenanlage mit eigenem Kräutergarten, umgeben von Wald, mit Ausblick auf ein wunderschönes Südwesttal.

„Die Natur kennt das große Geheimnis und lächelt.“

Victor Hugo



Von unserer Sonnenterrasse aus haben Sie einen einzigartigen Blick über unsere wunderschöne Grünanlage.





Bei Fragen helfen wir Ihnen sehr gerne weiter.

## Die Bürokratie zu uns

Neben aller Professionalität bei der Behandlung unserer Patientinnen und Patienten sind natürlich auch formale Dinge von großer Wichtigkeit für einen optimalen und reibungslosen Aufenthalt in unserer Ellenruth von Gemmingen Klinik.

Bei welcher Indikation ist eine Behandlung in unserer Klinik angezeigt, welche Aufnahmevoraussetzungen müssen erfüllt sein, wohin kann ich mich in einem konkreten Krankheitsfall wenden, wie erreiche ich die Ellenruth von Gemmingen Klinik, wann kann ich meinen Angehörigen besuchen, an wen kann ich mich mit meinen Fragen wenden...?

# Aufnahme

## Indikation

Die Klinik für Geriatrie der SHG-Kliniken Sonnenberg behandelt ausschließlich geriatrische Patientinnen und Patienten. Daher ist eine bestimmte Art der Grunderkrankung für die Aufnahme nicht entscheidend.

Geriatrie ist als sogenanntes Querschnittsfach, anders als die üblichen medizinischen Fächer, nicht in differenzierte Organpathologien aufgeteilt, sondern gleichsam wie der gute alte Hausarzt fühlen wir uns rundum für den alten, in der Regel mehrfach erkrankten Menschen mit seinen altersbedingten Handicaps und mit seiner Pflegebedürftigkeit zuständig. Auch die Naturheilkunde ist ein Querschnittsfach und erweist sich auch deswegen in der Kombination mit der Geriatrie als hoch effizient.

Akute und chronische Erkrankungen mit ihren Symptomen wie anhaltende Schmerzzustände, Ernährungs- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Wundheilungsstörung, Infektionen, psychische Störungen, Gangstörungen usw. können unter unserem Behandlungsansatz nachhaltig und grundsätzlich gebessert werden. Die Ellenruth von Gemmingen Klinik ist als eine Station der Klinik für Geriatrie der SHG-Kliniken Sonnenberg jedem gesetzlich Krankenversicherten zugänglich.

## Voraussetzung

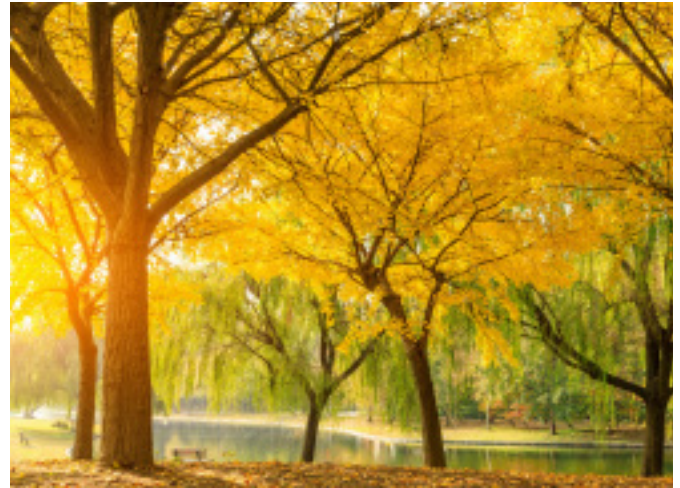
Voraussetzung für die Aufnahme ist die Einweisung durch die Hausärztin/den Hausarzt aufgrund einer Akut-krankenhausbedürftigkeit eines geriatrischen Patienten (in der Regel über 65 Jahre). Viele unserer durchgeführten Therapien sind passiv und daher auch bei von schwerer Pflegebedürftigkeit betroffenen Menschen geeignet.

Viele Patienten werden von den umliegenden Krankenhäusern direkt zu uns verlegt, zum Beispiel nach Operationen, Apoplex, internistischer Erstversorgung, Stürzen und bei akuten Hirnleistungsstörungen wie einem Delir. Hierzu ist kein Antrag auf eine Rehabilitationsmaßnahme erforderlich.

## Anmeldung und Rückfragen

Zur Kontaktaufnahme für die Anmeldung oder bei weiteren Fragen wenden Sie sich an das Sekretariat der Geriatrie unter Telefon +49(0)681/889-2201.

Für Rückfragen während des stationären Aufenthaltes hilft Ihnen unsere Stationsleitung, Schwester Andrea Glaeser unter Telefon +49(0)681/889-1589.



## Kontakt und Information

Sekretariat  
Sabine Drum und Jasmin Bauer  
Telefon +49(0)681/889-2201  
Fax +49(0)681/889-2630  
sekr.geriatrie@sb.shg-kliniken.de

## Noch ein abschließendes Wort ...

Wir freuen uns, wenn unsere Patientinnen und Patienten zur naturheilkundlichen Therapie motiviert sind, entsprechend eine bewusste, gesunde, altersadaptierte Vollwertkost bevorzugen und auf Nikotin und andere Genussmittel verzichten können.

Wir bitten, an Werktagen die Regelbesuchszeit ab 16 Uhr einzuhalten, da auch bis zu dieser Uhrzeit ein durchgängiges Therapieprogramm stattfindet.



## Aus eigener Kraft ins hohe Alter: der Ginkgo

Der Ginkgo oder Ginko (*Ginkgo biloba*) ist eine in China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Er ist der einzige lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen und wird daher auch als „Lebendes Fossil“ bezeichnet.

Natürliche Populationen sind nur aus den Provinzen Chongqing und Guizhou im Südwesten Chinas bekannt.

Wirkstoffe des Ginkgo werden medizinisch angewandt, seine besondere Zweiteilung steht in der asiatischen Deutung für Yin und Yang und seine Selbstheilungskräfte finden sich in alten wie modernen Mythen. So soll zum Beispiel der Tempelbaum in Hiroshima schon ein Jahr nach der Atombombe wieder neue Triebe ausgebildet haben.



Ellenruth von Gemmingen Klinik  
Sonnenbergstraße 10  
D-66119 Saarbrücken  
Telefon +49(0)681/889-2201  
Fax +49(0)681/889-2630  
[www.sb.shg-kliniken.de](http://www.sb.shg-kliniken.de)