

Herzlich Willkommen,  
 liebe Leserinnen und Leser,

wieder kann ich Ihnen über Veränderung in der Klinik Schloss Warnsdorf berichten. Unser geschätzter Herr Dr. Wittje hat am 01. Februar 2018 die medizinische Leitung der Klinik an Herrn Dr. Battenberg (Facharzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie) abgegeben. Zum Glück bleibt uns Herr Dr. Wittje mit all seinem Wissen zum Fasten und seinen Kenntnissen in der Schmerztherapie als behandelnder Arzt weiterhin erhalten. Herr Dr. Battenberg stellt sich Ihnen im neben stehenden Text näher vor. Vielen ist er auch persönlich bekannt, denn er hat schon früher in unserer Klinik gearbeitet. Ich freue mich auf neue Impulse im Leitungsteam.

Und über das Umbauvorhaben möchte ich an dieser Stelle informieren: Wir wollen das Dach der neuen Sporthalle fertigstellen. Die Lichtbänder ostwärts sollen durch Fenster ersetzt werden, und auf dem Dach wollen wir, um den Lichteinfall nicht einzuschränken, ein neues modernes Lichtband einsetzen. In dem Zuge wird auch das gesamte Oberdach saniert. Die geplante Umsetzung soll ab Mitte August 2018 stattfinden. In der Zeit wollen wir die sportlichen Aktivitäten nach draußen in die offene Liegehalle verlegen. Damit ist die Erneuerung der Sporthalle abgeschlossen.

Und noch mehr Renovierungsarbeiten stehen an. Wir bitten um Verständnis:

Wenn über einen langen Zeitraum, nämlich in den letzten 18 Monaten, alle Zimmer immer ausgebucht sind, dann sieht man natürlich die Gebrauchsspuren. Wir haben einen Renovierungsplan erarbeitet, der in Abhängigkeit der Belegungssituation nun abgearbeitet wird. Auch Ihr Lieblingszimmer ist bald dran.

Ich freue mich auf Sie und heiße Sie in der Klinik Schloss Warnsdorf immer ganz herzlich willkommen.

Ihre Heike Mohr



Schloss Warnsdorf  
 Schlossstraße 10, 23626 Warnsdorf  
 Telefon 04502/840-0  
 info@schloss-warnsdorf.de



## DR. MED. ELMAR BATTENBERG DER NEUE MEDIZINISCHE LEITER STELLT SICH VOR



Mit Unterbrechungen arbeite ich seit 2012 in der Klinik Schloss Warnsdorf als Arzt und Psychotherapeut. Das Studium der Humanmedizin habe ich 2003 an der Universität Marburg in Hessen abgeschlossen und habe 2004 dort in der neurochirurgischen Abteilung promoviert.

Zunächst habe ich in Osthessen an einem Krankenhaus der Regelversorgung in verschiedenen Abteilungen (Psychiatrie, Geriatrie, Innere Medizin, Chirurgie) und anschließend mehrere Jahre in einer internistisch-hausärztlichen Gemeinschaftspraxis gearbeitet. Berufsbegleitend begann ich 2006 an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie unter der Leitung von Prof. Peseschkian meine psychotherapeutische Ausbildung mit einer tiefenpsychologischen, transkulturellen und humanistischen Ausrichtung.

In 2008 erfolgte mein Umzug nach Norddeutschland, und in 2009 erlangte ich hier die Anerkennung als Facharzt für Allgemeinmedizin.

Ab 2008 arbeitete ich hauptberuflich in einer nahe gelegenen psychosomatischen Klinik, in der ich meine psychotherapeutische Ausbildung vertiefte und 2015 mit dem Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie abschloss.


Darüber hinaus absolvierte ich Zusatzausbildungen für Naturheilverfahren in Bad Wörishofen sowie für Ernährungsmedizin in Potsdam. Therapeutisch favorisiere ich besonders Vollwertkost, die Kneipp'schen Anwendungen sowie Phytotherapie (Pflanzenheilkunde).

Darüber hinaus bin ich akkreditierter Fastenarzt und Mitglied in der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung. In der Klinik Schloss Warnsdorf führe ich außer den ärztlichen Aufnahme- und Abschlussuntersuchungen sowie Visiten auch Ultraschalluntersuchungen, Blutegelbehandlungen und Entspannungsverfahren durch.

Mein weiteres Standbein ist – in Zusammenarbeit mit Annemarie Czieslik – die Durchführung von Psychotherapie in Einzel- und Gruppentherapie. Dabei wende ich regelhaft körperpsychotherapeutische Verfahren nach der Methode der „Funktionellen Entspannung“ (Marianne Fuchs) an.

Regelmäßig am Mittwochabend halte ich einen Gesundheitsvortrag zu verschiedenen Themen im Roten Salon, zu dem ich Sie recht herzlich einladen möchte. Seit Februar 2018 habe ich die ärztliche Leitung in Schloss Warnsdorf von Herrn Dr. Wittje übernommen.

Meine Freizeit verbringe ich bevorzugt mit Bewegung in der Natur: Man findet mich während der Sommermonate gerne in den Alpen oder im Allgäu beim Wandern oder auf dem Fahrrad in Ostholstein, im Winter bevorzugt auf Langlaufskiern in den skandinavischen Ländern.

  
 Dr. med. Battenberg

# WECHSELJAHRE - EIN THEMA FÜR MANN UND FRAU

VERFASST VON FR. DR. RENATE SCHLEKER UND ANNEMARIE CZIESLIK

Die Wechseljahre sind gut mit der Pubertät vergleichbar: Wir wechseln während der Jugend in die Fruchtbarkeit hinein, und nun wechseln wir im fortgeschrittenen Alter wieder aus der Fruchtbarkeit heraus. Es gibt viele Parallelen, nur in entgegengesetzte Richtungen.

Unser Hormonhaushalt verändert sich dramatisch. Unser Körper und unsere Körperform verändern sich auffallend.

- Die Menstruation beginnt bzw. setzt aus
- Wir können Kinder bekommen und jetzt nicht mehr
- Wir treten jeweils in neue, andere Rollen ein
- Wir belasten uns und unsere Umwelt mit unseren Stimmungsschwankungen

Das alles hat uns schon einmal massiv verunsichert und tut es jetzt wieder. Wenn Sie Ihre Kinder durch die Pubertät begleitet haben, dann haben Sie viel Verständnis, Geduld und Langmut haben müssen. Das dürfen Sie jetzt für sich selbst in Anspruch nehmen – von sich selbst und von Ihrer Umwelt.

Viele Symptome sind auf hormonelle Veränderungen zurückzuführen. Das Zusammenspiel der Hormone ist komplex - es beeinflusst sowohl die körperliche, die geistige als auch die seelische Ebene.

## “WIR MÜSSEN DIE SIGNALE UNSERES KÖRPERS UND UNSERER PSYCHE WAHRNEHMEN”

Um zu verstehen, wo wir gerade stehen, müssen wir die Signale unseres Körpers und unserer Psyche wahrnehmen. Anzeichen der Wechseljahre sind beispielsweise anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Essstörungen, Unverträglichkeiten, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und Beziehungsstörungen mit dem Partner. Vielfach werden früher als selbstverständlich empfundene Situationen jetzt zu großen Herausforderungen.

Alle diese Symptome sollten wir nicht unterdrücken - häufig geschieht dies jedoch durch übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln, Alkohol, Nikotin, Essen oder Hyperaktivität. Besser ist es bei weitem, diesen Wechsel zu akzeptieren, ihn verstehen zu lernen und dem eigenen Organismus mehr Gutes zu tun.



Frau Dr. med. Renate Schleker

Unser Körper verändert sich in mehreren Punkten:

1. Gewichtszunahme und Veränderung der Figur. Meist verlieren wir unseren knackigen Po und unsere Taille und setzen Fett am Bauch an: die sekundären Geschlechtsmerkmale verlieren sich, das Fett wandert zum Bauch, weil die Sexualorgane (Eierstöcke) nicht mehr geschützt werden müssen. Trotz unseres Alters macht die Zunahme von Fettgewebe Sinn; denn in unserem Fettgewebe wandelt sich ein Hormon der Nebennierenrinde in ein östrogenähnliches Hormon um, so dass die Vermännlichung des weiblichen Körpers in größerem Maße verhindert wird und die Weiblichkeit des Körpers bestehen bleibt.
2. Die Brust wird voller, da die Brustdrüse durch Fettgewebe ersetzt wird. In dieser Zeit der Zellumwandlung ist die Gefahr der Entstehung von Brustkrebs am größten.
3. Muskelabbau setzt relativ schnell ein, daher steht körperliches Training an.
4. Die Knochendichte nimmt ab, denn unser weibliches Knochengerüst muss keinen schweren Babybauch mehr tragen. Die Einnahme von Vitamin D und regelmäßiger Sport sind empfohlen, um Osteoporose zu verhindern.



Frau Annemarie Czieslik

5. Unsere Haut und unsere Schleimhäute werden trocken und brauchen deutlich mehr Pflege, Zuwendung und Aufmerksamkeit, da deren Funktionsfähigkeit nachlässt.
6. Unser Bindegewebe erschlafft, das sieht man bei uns Frauen oft an den Oberarmen und am Bauch, beim Mann am zunehmenden Bauchansatz.
7. Das Haar wird dünner, denn Östrogen, für volles Haar verantwortlich, ist in geringeren Mengen vorhanden.
8. Auch das Immunsystem ist den „Störsendern“ der Hormone ausgesetzt. Es können sich Allergien einstellen, und sogar die Entstehung bösartiger Erkrankungen kann begünstigt werden. Die Verdauungssekrete werden in geringerer Menge ausgeschüttet. Häufig werden auch Milch- und Getreideprodukte nicht mehr so gut vertragen.
9. Zu beobachten ist außerdem vielfach mit den Wechseljahren einsetzender erhöhter Blutdruck, steigende Cholesterinwerte u.a.
10. Vor allem funktioniert das Vegetativum nicht mehr so gut, was zum Schwitzen, zu Hitzewallungen, zum Frieren trotz Wärme und zu Schlafstörungen führen kann.

Ausprägung und Leidempfinden eines jeden in Bezug auf diese Symptome sind subjektiv unterschiedlich.

## “HEILFASTEN HILFT ZUVERLÄSSIG BEI WECHSELJAHRESBESCHWERDEN”

Wichtig zu wissen ist, dass das Heilfasten bei allen Symptomen zuverlässig hilft, denn in dieser Entlastungsphase können sich die durcheinander geratenen Hormone neu sortieren. Fasten als das größte umstimmende Naturheilverfahren bietet die Möglichkeit zur Entgiftung, der Körper wird von toxischen und belastenden Stoffen befreit.

Das Schwitzen lässt nach, die Gewichtszunahme wird bekämpft, die Entspannungstrainings lindern die Stimmungsschwankungen, da sie zu mehr Gelassenheit führen. Durch das Fasten werden große Mengen an Serotonin (Wohlfühlhormon) gebildet, was ebenso zu gesteigertem Wohlbefinden und Ausgeglichenheit führen kann.



Ein weiterer Schritt könnte eine Behandlung mit naturbioidentischen Hormonen sein, für Männer wie für Frauen. Bei diesen Hormonen handelt es sich um so genannte Phytosterine. Diese werden aus der wilden Yamswurzel gewonnen und im Labor zu exakten Kopien unserer natur-eigenen Hormone umgewandelt. Hiermit können exzellente Hormonblutspiegel erzielt werden.

Darüberhinaus haben Sie in Schloss Warnsdorf die Möglichkeit, sich fachkundig zur synthetischen Hormonersatzbehandlung beraten zu lassen.

Wir verstehen die Wechseljahre als eine Schwellensituation, die von einem Lebensabschnitt in einen neuen führt. Die Psyche der Frau und des Mannes in den Wechseljahren betrachtet die zurückliegenden Jahre ihres Frau/Mann-Seins, ihres Mutter/Vater-Seins und setzt sich mit



beglückenden und weniger beglückenden Zeitspannen auseinander. Es ist auch der Zeitpunkt, von Lebensplänen Abschied zu nehmen, z.B. von weiterem Kinderwunsch.

Diese Lebensphase fordert zudem meist eine Veränderung im Umgang mit den heranwachsenden oder aus dem Haus gehenden Kindern. Eine Schwellensituation besteht jedoch nicht nur aus Abschied und Verlust, sondern auch aus Wandlungen und somit neuen Möglichkeiten. So kann eine nicht gelebte Begabung, eine nicht gelebte Phantasie, ein nicht gelebter Wunsch eine neue Bedeutung in diesem

neuen Lebensabschnitt bekommen.

Ein Heilfasten-Aufenthalt in Schloss Warnsdorf ist besonders zu empfehlen. Er lindert Ihre Symptome, begleitet Sie, beantwortet Ihre Fragen und bringt Sie mit Gleichgesinnten in Kontakt.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eigentlich alles haben, was Sie wollen, dass Sie viel Schwieriges auch schon hinter sich gelassen haben, dann kann es toll sein, älter zu werden. Und schlussendlich können wir alle diesen Prozess auch gar nicht aufhalten. Darum ist es gut, dass wir zur Vorbereitung unausweichlich darauf gestoßen werden, dass sich etwas ändert.

## DIE KOSMETIK-ABTEILUNG IN SCHLOSS WARNSDORF

Ihre Beraterinnen für Gesundheit, Regeneration und Schönheit



### GESUNDHEIT

#### Wie die Haut Sie beim Fasten unterstützen kann

Da Ihre Haut als größtes Organ des menschlichen Körpers maßgeblich am Entgiftungsprozess beteiligt ist, empfehlen wir in der Fastenzeit wohltuende und entspannende Bäder und Anwendungen.

Nutzen Sie die besondere Aufnahmefähigkeit Ihrer Haut zum Beispiel für Meersalzkörperpeeling, Algenschlammpackung, Rügener Heilkreidepackung oder Algenbad.

Das Kosmetik-Team von Schloss Warnsdorf unterstützt Sie auch darüber hinaus beim Formen Ihrer Silhouette: Das patentierte Body-Wrapping wird vor allem erfolgreich für Cellulitis-Behandlungen an Bauch, Taille, Oberschenkeln, Oberarmen, Hüfte und Waden eingesetzt.

### REGENERATION

#### Weniger sauer, mehr regenerieren

Wie Sie alle wissen, geht es beim Fasten nicht nur darum, Gewicht zu reduzieren. Durch das Fasten erhält der Körper eine Chance sich von angesammelten Schadstoffen zu befreien. Um diesen Entgiftungsprozess zu fördern, empfehlen wir die basische Kräuter-Stempelmassage. Die Anwendung wirkt durchblutungsfördernd, stoffwechselaktivierend und intensiv entsäuernd. Sie werden sich fühlen wie frisch gecremt und gepflegt. Denn Ihre von allen Schadstoffen befreite Haut, kann sich durch die intensive Anregung der Talgdrüsen wieder von selbst regulieren.

### SCHÖNHEIT

#### Warum wir Sie von innen heraus erwecken

In der Kosmetik-Abteilung verwöhnen Sie unsere Beauty-Experten gern mit einer bewährten Auswahl an zum Beispiel Wellness-Massagen, Maniküre, Pediküre und den beliebten Gesichts- und Körperbehandlungen.

Wir bieten für jeden Hauttyp das richtige Treatment; das gilt übrigens auch für die Herren! Sie möchten es genauer wissen? Lesen Sie mehr über unser Kosmetik-Angebot unter [www.schloss-warnsdorf.de](http://www.schloss-warnsdorf.de).

Das Kosmetik-Team von Schloss Warnsdorf berät Sie gern und freut sich auf Ihren Besuch! Rufen Sie uns an unter 04502-840210. Wir rufen schnellstmöglich zurück, wenn Sie uns während der Behandlungen auf den Anrufbeantworter sprechen.

# SOMMERLICHE QUICHE

## MIT LACHS UND SPARGEL

### ZUTATEN

Für eine Kuchenspringform

- 100 g kalte Butter
- 150 g Dinkelvollkornmehl  
brauner Zucker / Salz / Zucker
- 75 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- 5 Eier (Gr. M)
- 1 EL tiefgekühlte 8-Kräuter-Mischung
- 900 g grüner Spargel, alternativ Zucchini
- 200 g geräucherter Lachs (in Scheiben)
- 1 Ring (à 125 g) Frischkäse im Pfeffermantel
- 2 TL Dijonsenf
- 150 ml Milch
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 Stiele Dill
- 1/2 abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

### ZUBEREITUNG

**1** Boden einer Springform (26 cm Ø) fetten. Für den Mürbeteigboden 150 g Mehl, 1 EL braunen Zucker, 1/2 TL Salz, Mandeln, 1 Ei und 100 g Butter in Stückchen in eine Schüssel geben. Erst mit den Knethaken des Rührgeräts, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz die gefrorenen Kräuter unterkneten.

**2** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 36 cm Ø) ausrollen. In die Springform legen, dabei den Rand hochziehen und fest andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

**3** Inzwischen für die Füllung den Spargel waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker ca. 3 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Lachs in breite Streifen schneiden.

**4** Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Für den Guss Frischkäse, Senf, 4 Eier und Milch mit den Schneebesens des Rührgeräts gut verrühren. Mürbeteigboden mit Semmelbröseln bestreuen. Spargel und Lachs mischen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Guss darübergießen.



**5** Im heißen Ofen ca. 40 Minuten auf unterster Schiene backen. Dann Quiche aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Quiche vorsichtig aus der Form lösen. Mit Dill und nach Belieben Zitronenschale bestreuen.

Ernährungsinfo  
 1 Stück ca. :  
 220 kcal  
 12g Eiweiß  
 17g Fett  
 13g Kohlenhydrate

# MIT GESUNDER BEWEGUNG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

### DATENSCHUTZ

Falls Sie unser Journal nicht mehr erhalten möchten, benachrichtigen Sie uns bitte per Mail unter

[jenner-tietz@schloss-warnsdorf.de](mailto:jenner-tietz@schloss-warnsdorf.de)

oder telefonisch unter:

**04502 – 8400.**

Durch unsere Kommunikation kann es zu einer Datenverarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in unseren Dateisystemen kommen.

Diese Daten werden wir nur zum Zweck der Bearbeitung Ihrer Abmeldung verarbeiten und nach der Abmeldung umgehend löschen.

Bitte entnehmen Sie die Ihnen jederzeit zustehenden Informationen unter:

[www.schloss-warnsdorf.de/datenschutz.html](http://www.schloss-warnsdorf.de/datenschutz.html).

Unsere Sportlehrerin Anja Peeck hat es bestimmt auch Ihnen schon einmal mit auf den Weg gegeben? „Wichtig ist es, regelmäßig Sport zu machen und körperlich in Bewegung zu sein. Wer sich länger nicht sportlich betätigt hat, sollte langsam beginnen und sich Stück für Stück steigern. Wer im Alltag die Bewegung aus den Augen verloren hat, ist in Schloss Warnsdorf genau richtig, um einen neuen Einstieg zu finden.“

In Schloss Warnsdorf bieten wir zur täglichen sportlichen Betätigung Body-Forming, Aqua- und Rückenfit-Gymnastik mit Fasziendehnung und Vieles mehr an. Bei sehr gutem Wetter finden viele Aktivitäten draußen statt, ansonsten in der eigenen Sporthalle, in der auch Fitnessgeräte bereitstehen.

Ideale Bewegung neben einer Fastenkur bieten auch die zahlrei-

chen Wandermöglichkeiten um das Schloss herum, am Hemmelsdorfer See, oder wenige Minuten entfernt am Strand oder der Promenade der Lübecker Bucht. Größere Strecken lassen sich mit unseren Fahrrädern oder in der Nordic-Walking-Gruppe entdecken.

Übrigens: Golfen, z.B. auf der benachbarten Golfanlage mit drei 9-Loch-Plätzen, wird begleitend zum Fasten empfohlen. Man findet an einigen der sehenswerten Löcher auch Holzbänke mit traumhaftem Ausblick in die typische strandnahe Landschaft Ostholsteins.

### UNSER TIPP:

Schloss-Kurs – Loch 4. Die weißen Bunker liegen weit in der Ferne vor Ihnen wie große Satellitenschüsseln. Zauberhaft!

### IMPRESSUM

Herausgeber:

Schloss Warnsdorf Klinik Dr. Scheele GmbH  
 Schloss Warnsdorf

Dienstleistungs- und Service GmbH  
 Spitalerstraße 11 - 20095 Hamburg  
 Tel.: 0 40 - 22 61 49 690

Privatklinik Schloss Warnsdorf  
 Schlossstraße 10 - 23626 Warnsdorf  
 Tel.: 0 45 02 - 84 00

Redaktion: Heike Mohr

Redaktionelle Mitarbeit: Julia Jenner-Tietz

Bildquellen: Titel - FOTOGRAFIE Thomas Berg,  
 Schloss Warnsdorf, fotolia.de,  
 Anja Wipfler und Klaus-Dieter Sturmeit

Auflage: 25.000 Exemplare

Druck:

Buch- und Offsetdruckerei Taubert KG, Lübeck

