



Klinik  
am Steigerwald

Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

# Die Klinikzeitung

28  
JAHRE

KLINIK  
AM STEIGERWALD



**Gesundheit mit Weitblick**

## Editorial

**„Mein Dekokt wirkt schneller,  
denn er hat mehr PS.“**

40 Jahre DECA-Rezepturen

Auch ernsthafte chinesische Arzneitherapie führt so manchmal zu sprachlichen Stilblüten und Verständniskomik. Vor 40 Jahren wurde die „DECA“ gegründet mit dem „leichtgängigen“ Titel „Gesellschaft für die Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie“. Federführend ist Dr. Fritz Friedl, Mitbegründer der Klinik am Steigerwald und Supervisionsarzt, und natürlich unser Chefarzt Dr. Christian Schmincke.

Die Anpassung, Beforschung und Veränderung der traditionellen chinesischen Arzneirezepturen war und ist Aufgabe der „DECA“. Die Patienten profitieren von Rezepturen, die für die Erkrankungen von heute und des Westens immer weiter optimiert werden. Im „internen Verkehr“ tragen diese fein komponierten Rezepturen Namen, die klanglich den noch unwissenden Patienten belustigen. So ist die seit 40 Jahren erprobte und häufig eingesetzte Rezeptur Kushen-Tang (Kushen= eine Wurzel der Sophora-Pflanze, Tang= salopp übersetzt Suppe) bei manchen Patienten zur „Kuschel-Suppe“ mutiert (Neid bei anderen Patienten auslösend). Mündlich von den Ärzten erwähnt, „Sie bekommen DECA-Tang“, führte dies zu der Frage, ob man diesen erst dekantieren müsse vor Genuss. Unsere Lieblinge sind jedoch die so abgekürzten PS-Rezepturen (P= Phellodendri, S= Saposhnikovia), z.B.: „Sie bekommen PS-Allergie“. Dies führt mit einem kleinen Blick zum Parkplatz zu der Aussage: „Mein Dekokt wirkt schneller, denn er hat mehr PS.“ Überhaupt schon der Begriff „Dekokt“. Nach drei Wochen Aufenthalt erklärt so mancher Patient stolz zuhause, wenn er seine Arzneimittel kocht: „Nein, nein, das ist kein Tee, den gießt man ja nur auf, das hier ist ein Dekokt, den kocht man richtig lange ab, sonst wird das keine anständige Kuschel-Suppe und man gewinnt kein Autorennen damit.“

Das Schönste aber ist: Es wirkt. Auch dann, wenn man als „austherapiert“ bezeichnet, seine Behandlung beginnt.



Kuscheluppe...

Bettina Meinnert & Michael Brehm  
Redaktion der Klinikzeitung



## Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Freunde, Förderer und Interessierte

Die in China bis heute lebendigen Methoden der Heilpflanzen-Behandlung sind Markenzeichen der Klinik am Steigerwald. Dieser Methodik verdanken wir im Wesentlichen unsere Heilerfolge besonders bei Problemkrankheiten.

Das war nicht immer so; denn als wir vor bald 50 Jahren anfangen, zu den TCM-Universitäten nach China zu pilgern oder Unterricht bei TCM-Lehrern in Europa zu nehmen, waren wir zwar irgendwann angefüllt mit TCM-Wissen bis zum Rande, aber viele unserer Therapien funktionierten trotzdem nicht immer so, wie verheißen worden war. Gründe für diese Diskrepanz kamen mit der Zeit ans Licht: So unterscheiden sich Konstitution des europäischen Patienten und das heute bei uns vorherrschende Krankheitsspektrum deutlich von den Verhältnissen im alten China.

Nun wollten wir aber auf die große therapeutische Kraft der chinesischen Arzneipflanzen ebenso wenig verzichten, wie auf die Hilfe der chinesischen Diagnostik bei der Entschlüsselung von Krankheitsverläufen. Deshalb mussten wir eigene Wege gehen, eigene Forschung betreiben, um die chinesischen Überlieferungen zeitgemäß zu interpretieren. – Ein anspruchsvolles Programm, das sich natürlich nur im regelmäßigen Austausch mit engagierten

Kolleginnen und Kollegen verwirklichen lässt. Dies führte folgerichtig vor mehr als 40 Jahren zur Gründung der „DECA“ durch Dr. Fritz Friedl. („DECA“: Gesellschaft zur Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie).

Mit den Jahren zeigen sich erste Früchte dieser Arbeit: Zwei Klinik-Gründungen, Zusammenarbeit mit Universitäten, wiss. Publikationen, Ratgeber, Ausbildungseminare für Ärzte und ein Supervisions-System, das die Kurs-Absolventen weiter bei der Hand nimmt.

Auch die chinesische Seite ist auf unseren „europäischen Weg“ aufmerksam geworden: Einladungen zum großen TCM-Kongress in die TCM-Universität nach Chengdu/Sichuan wie Gegenbesuche unserer Kliniken durch chinesische Wissenschaftler haben gute Aussichten, zur Regel zu werden.

Mit diesem kleinen Einblick in das Innenleben unserer Arbeit verabschiede ich mich und wünsche uns allen einen auch von Witterungskrisen möglichst verschonten Sommer 2024

Ihr Dr. Christian Schmincke

## Tipp aus der Pflege von Schwester Elke

### Körperlotion „Zeckenschreck“

- 100 g Kokosöl
- 4 Tropfen Zitroneneukalyptus
- 2 Tropfen Atlaszeder
- 2 Tropfen Lavendel fein
- 1 Tropfen Rosengeranie
- 1 Tropfen Manuka



I-Stock © merznatalia

Im Sommer sind sie wieder unterwegs, die Zecken, die immer wieder Erkrankungen wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder die bakterielle Borreliose übertragen können. Der Geruch von Laurinsäure soll die Zecken abschrecken, überhaupt erst zuzubeißen. Große Mengen davon sind in Kokosöl enthalten.

Die ätherischen Öle werden dem Trägeröl zugesetzt und verstärken die Wirkung noch.

Das Kokosöl in einem Schraubglas im Wasserbad erhitzen, bis es flüssig ist. Die ätherischen Öle dazugeben, das Glas gut verschließen und 1-2 Minuten schütteln. Vor der Anwendung abkühlen lassen.

Die Lotion vor dem Aufenthalt draußen auf die freien gefährdeten Hautpartien auftragen.



### QiGong Übung – Qi-Wasserspiel mit den Händen

Der Stand ist schulterbreit, die Knie locker. Die Arme sind in den Handgelenken gekreuzt vor dem unteren Bauch mit den Handflächen nach oben zur Decke. Die Hände sind dabei in der Vorstellung in einem Wasserbecken und spielen mit dem Wasser.

Die Bewegung beginnt mit einem leichten Einsinken in die Knie und einer Öffnung der Arme zur Seite bis leicht über Schulterhöhe, die Handflächen drehen dabei nach unten mit der Vorstellung, dass das Wasser abtropfen kann.

Dann drehen sich die erhobenen Arme in den Schultern und Unterarmen so, dass die Handrücken nach vorne zeigen. Die Arme sinken danach wieder vor den Unterbauch und kreuzen sich hier, jetzt jedoch mit den Handflächen zueinander und die Handrücken nach außen. Dann drehen die Hände in der Kreuzung wieder zurück in die Ausgangsstellung und die Bewegung beginnt von vorne. Hände eintauchen, abtropfen lassen, in gedrehter Haltung wieder eintauchen, mit dem Wasser

spielen und wieder erheben zum Abtropfen lassen. Ein Kreislauf, der durch Einsinken und Erheben in den Knien unterstützt wird. Das Ganze als schwingende Bewegung, etwa wie ein Metronom.

Alle Überkreuz-Bewegungen gleichen aus, fördern das Gleichgewicht und harmonisieren das Qi.

Thomas Hansen



## Vegetarische Spaghetti „Carbonara“ mit Räuchertofu



Nudelglück

- 250 g Dinkelspaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 2 Eier
- 70 g Sahne
- 70 g Parmesan
- (oder vegane Alternativen)

frische Kirschtomaten  
frisches Basilikum

Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Parallel die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anbraten, den ebenfalls gewürfelten Räuchertofu etwas später mit anbraten. Geriebenen Parmesan mit den Eiern und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. (ggf. alles mit veganen Alternativen) Gekochte Spaghetti zu der Knoblauch-, Zwiebel-, Tofu-Pfanne hinzugeben und in der Pfanne schwenken. Die Ei-Sahnemischung darüber geben und bei mittlerer Hitze einrühren, bis sie ganz leicht stockt, aber noch cremig ist, evtl. eine Schöpfkeller Nudelwasser hinzugeben, wenn die Masse zu fest ist. Auf Tellern anrichten und mit frischen Kirschtomaten und frischem Basilikum garnieren. Guten Appetit und viel Freude: Nudeln machen glücklich! Ihre Köchin Nina Anghel



# 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:*



**Victoria Passargus**

ist gelernte Altenpflegerin und hat viele Jahre in der ambulanten Pflege gearbeitet. Jetzt hat sie sich entschieden, wieder in einem stationären Rahmen zu arbeiten, um mehr Zeit für die Menschen zu haben und hat sich für uns entschieden. Herzlich Willkommen.



**Valentina Vasilev**

unterstützt seit Mai diesen Jahres unseren Küchen-Service. Nach vielen Jahren als Verkäuferin wollte sie einmal etwas ganz anderes machen. Schön, dass sie den Weg zu uns gefunden hat.



**Renate Blaha**

ist unsere neue Psychotherapeutin. Sie hat eine bewegte berufliche Vergangenheit, u.a. eine eigene Praxis in Kapstadt, Südafrika. Sie war über zwei Jahrzehnte im stationären Bereich in Würzburg tätig. Die Arbeit bei uns war für sie so spannend, dass sie sich nun für unsere Klinik entschieden hat zur Freude von Mitarbeitern und Patienten.



**Elke Joachim**

hat sich entschieden, neue Wege zu gehen und ist nicht mehr Teil des körpertherapeutischen Teams. Patienten haben ihre Art zu behandeln sehr geschätzt. Wir wünschen alles Gute auf ihrem neuen Weg.

**Paul Schmincke**

ist Ende Dezember zum dritten Mal Vater geworden. Lene Sophia hat Paul Schmincke neben ihren großen Brüdern in der Elternzeit auf Trab gehalten. Nun ist er als Supervisionsarzt im regelmäßigen Wechsel mit Dr. Fritz Friedl wieder an Bord. Herzlichen Glückwunsch zur kleinen Tochter.



**Dr. med. Katharina Läscher**

verstärkt seit diesem Jahr unser Ärzteteam. Sie hat Erfahrungen in der Orthopädie, inneren Medizin und Anästhesiologie gesammelt und war in der Labormedizin tätig. Jetzt will sie ihre Arbeit wieder im direkten Patientenkontakt machen und begeistert sich für die Chinesische Medizin. Wir sind froh, dass sie da ist.



**Denise Bachinger**

ist gelernte Hauswirtschaftlerin aus Unterfranken. Nach einer Kinderpause ist sie als Health-Coach freiberuflich tätig und nimmt bei uns ihren Beruf wieder auf. Die Kolleginnen sind froh über ihre Unterstützung.



**Franziska Kling**

unterstützt seit Mai 2024 das PR-Team mit der Betreuung des Instagram-Kanals mit kleinen Videos und Posts, Veranstaltungshinweisen und Eindrücken rund um die Klinik. Franziska studiert nach ihrem ersten Abschluss zum Bachelor of science in Medienkommunikation jetzt Lehramt und die Klinik profitiert im Bereich Social Media von ihrem Wissen.



**Liane Oesterle**

hat das Küchenteam verlassen, um der Liebe zu folgen. Das ist verständlich, aber „tragisch“. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Küche und im ganzen Haus vermissen ihre herrlich schwäbische Mundart und Lebensfreude. Viel Glück in der Liebe und auf dem weiteren Weg.



*Ein herzliches Danke für die gute Arbeit*

*10 Jahre*



Rita Siedler



Uschi Mäuser

*20 Jahre*



Christine Wurm



Christian Reinstein

*25 Jahre*



Petra Thurn-Siwiek



Bettina Meinnert



# Hinter den Kulissen – wie sich die Chinesische Medizin bei uns entwickelt

von Dr. med. Fritz Friedl, Supervisionsarzt der Klinik am Steigerwald

In China hat die Traditionelle Medizin eine lange Tradition. Die Anfänge gehen mehr als 2000 Jahre zurück. Noch bemerkenswerter ist die Tatsache, dass diese Medizin nie an Bedeutung verloren hat. Sie bestimmt bis heute – inzwischen natürlich neben der westlichen Medizin – die medizinische Landschaft, wird an zahlreichen Universitäten unterrichtet und weiterentwickelt.

Um die rechtlichen Voraussetzungen zu schaffen, wurde das „Arzneibuch der Chinesischen Medizin“ herausgegeben, für das der Sinologe und Pharmazeut Erich Stöger die laufende Übersetzung und Erweiterung übernommen hat.

Durch das an der Technischen Universität München angesiedelte Projekt „Chinesische Heilpflanzen aus bayeri-

Diese ärztliche „Gesellschaft für die Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie“ wurde zur Entwicklungsplattform für die Behandlungsstrategien, die sich in der Klinik am Steigerwald und in den kooperierenden Arztpraxen bewährt haben.

Im Mittelpunkt der TCM-Arbeitsweise steht der Einzelfall, denn jeder Patient ist in seinem Krankheitsgeschehen einzigartig. Im Laufe des Lebens reihen sich Krankheiten nicht zufällig aneinander, sondern sie entwickeln sich als Ergebnis früherer Prozesse. Dabei entstehen sie aus konstitutionellen Voraussetzungen, mit denen jeder von uns genetisch ausgestattet ist, aber auch aus mehr oder weniger gelungenen Lernschritten im Umgang mit Krankheitserfahrungen. Wie wir damit umgehen, das wird wesentlich bestimmt durch die individuelle Lebensführung. Weil sich diese in Bezug auf Ernährung, Psyche, Arbeitswelt, Familiensituation erheblich unterscheidet, reagieren wir auf gleiche Phänomene sehr unterschiedlich. Das konnte man in der Corona-Zeit deutlich erfahren: Einzelne Menschen wurden lebensbedrohlich krank, andere sind anhaltend geschwächt worden, während der größte Teil der Bevölkerung Corona nur als grippe-ähnliche Erkältung erlebt hat.

Das diagnostische System der TCM erlaubt es, diese individuellen Prozesse zu analysieren und die Versuche der Krankheitsbewältigung einzuschätzen.



Trotz ihrer jahrtausendelangen Geschichte war sie bis vor 50 Jahren in Europa nahezu unbekannt. Einige wenige Akupunkteure bemühten sich in Frankreich, die Anwendung zu etablieren. Dass hinter der Akupunktur ein ausgeklügeltes Diagnose- und Therapiesystem steht, darauf hat erstmals der Sinologe Manfred Porkert in den 70-er Jahren hingewiesen. Mit der Herausgabe seines Buches „Klinische Chinesische Pharmakologie“ (1978) wurde auch erstmals bekannt, dass der therapeutische Schwerpunkt in der Anwendung pflanzlicher Substanzen besteht.

Als einer der wenigen Schüler von Prof. Manfred Porkert habe ich in dieser Zeit angefangen, mich mit den chinesischen Heilpflanzen zu beschäftigen. Dabei gab es schwierige Aufgaben, um diese Anwendung bei uns zu ermöglichen. Auf zahlreichen Reisen nach China ist es gelungen, Handelsverbindungen für den Import der Pflanzen aufzubauen.

schem Anbau“ wurden interdisziplinäre Erkenntnisse zur Qualität und Nutzung der Pflanzen gewonnen und die Anwendung etabliert. Immer noch muss der Großteil der Pflanzen aus China importiert werden; aber hinsichtlich Qualitätskontrollen und Anbauforschung wurden wichtige Erkenntnisse gewonnen und durch die beteiligten Wissenschaftler (Prof. Bauer, Pharmazie Universität Graz, Prof. Heubl Universität München) in die Wissenschaft und auch in die Politik integriert.

Auf ärztlicher Seite entwickelte sich ein zunehmend intensiver Erfahrungsaustausch von Ärzten, der schließlich 1989 zur Gründung der DECA führte.



Dr. Fritz Friedl und Dr. Christian Schmincke 1999

## Kennen Sie Ärzte, die sich für Chinesische Medizin interessieren?



Ärztterunde mit Supervisionsarzt Paul Schmincke sowie den Oberärzten Jan Hendriksen und Dr. Christina Boekhorst

Wir bitten Sie heute um Unterstützung bei dem Versuch, Ärzte verschiedenen Alters und unterschiedlicher Vorbildung auf die Möglichkeit, diese Medizin zu erlernen, aufmerksam zu machen.

Auf der Basis eines zunehmenden Erfahrungsaustauschs gründeten Dres. Schmincke, Friedl und andere 1989 die ärztliche „Gesellschaft für die Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie“ (DECA). Diese wurde zur Entwicklungsplattform für die Behandlungsstrategien, die sich in der Klinik am Steigerwald und in den kooperierenden Arztpraxen bewährt haben.

Neben der Anwendung bei medizinischen Problemfällen aller Art beschäftigt sich die DECA intensiv mit der Fortbildung interessierter Ärzte. Die erste Ärzte-Generation (Schmincke, Friedl und andere) steht am Ende des Berufslebens und bemüht sich intensiv, die Erfahrungen und Konzepte an den Nachwuchs weiterzugeben, damit diese Therapieform sich im deutschsprachigen Raum weiterentwickeln kann.

Daher bitten wir Sie, liebe Leser, um Mithilfe: Vielleicht kennen Sie Ärzte, die sich für diese Medizinform interessieren und die bisher nicht erfahren haben, dass man systematisch lernen kann, welche Rezepturen sich bei welchen Krankheitsbildern bewährt haben, und wie die korrekte Anwendung erfolgen kann. Hier, im Umfeld unserer Klinik, vermuten wir Medizin studierende Kinder, befreundete Ärzte, Hausärzte die an Ihren Erfahrungen Anteil genommen haben – möglicherweise können Sie mit der dieser Zeitung beiliegenden Informationskarte jemandem einen neuen Weg öffnen. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Nicht die Bekämpfung der Krankheit steht im Vordergrund, sondern die Aktivierung von gesundheitsfördernder Eigenleistung. Wir sehen den Organismus nicht als reparaturbedürftig, sondern als unterstützungsbedürftig. Wir wollen die Ressourcen aktivieren – aber nicht zufällig, sondern gezielt im Hinblick auf die erforderliche Eigenleistung.

Dieser Ansatz stellt keinen Widerspruch zur westlichen Medizin dar, sondern vielmehr eine sinnvolle, sogar eine notwendige Ergänzung. Die DECA stellt im deutschsprachigen Raum die größte Gruppe von Ärzten dar, die sich im intensiven Erfahrungsaustausch zur Behandlung mit TCM-Heilpflanzen befindet. Alle Ärzte haben ihr Studium der westlichen Medizin erfolgreich abgeschlossen, viele Fachärzte aus ganz verschiedenen Fachrichtungen haben sich dieser Gruppe angeschlossen.

Im Laufe der Zeit sind viele Krankheitsbilder in den Fokus geraten, die viel Leid verursachen und von unserer westlichen Medizin nicht ausreichend behandelt werden können. Im Fokus der Klinik am Steigerwald haben sich Polyneuropathie und Restless-Legs-Syndrom als Schwerpunkte herausgebildet. Aber auch die Folgen nach Covid-Erkrankung und Covid-Impfung, chronische Darmentzündungen, Allergien und viele andere Erkrankungen führen Menschen in die Klinik.

Die Zukunftsvision besteht in einer verbindenden Forschung und Entwicklung beider Medizinsysteme. Der reparative Ansatz der westlichen Medizin mit ihren gewaltigen Fortschritten in Chirurgie und Transplantationsmedizin wird sinnvoll ergänzt durch die Chinesische Medizin mit ihrem salutogenetischen Behandlungsansatz, bei dem die individuellen Gesundheitsressourcen erfasst und aktiviert werden. Mit dem Verständnis für die Entwicklung einer somit integrativen Medizin finden sich die DECA und die Klinik am Steigerwald mitten in einem weltweiten Prozess, der in der deutschen Gesundheitspolitik bedauerlicherweise noch nicht verstanden wird.

### Büchertipps:



Dr. med. Fritz Friedl  
**Das Gesetz der Balance**  
 ISBN 978-3-442-22138-7  
 Goldmann Verlag 16,00 €



Dr. Christian Schmincke  
**Chinesische Medizin für die westliche Welt**  
 ISBN 978-3-662-59039-3  
 Springer Verlag 27,99 €

Bestellen Sie die Bücher gerne versandkostenfrei bei:  
**Klinik am Steigerwald, 97447 Gerolzhofen**  
 Tel. 0 93 82/949-0

## Famulieren in der Klinik am Steigerwald und dabei Einblicke in naturheilkundliche Behandlungsformen gewinnen



Schmincke und Schmincke:  
Ansprechpartner für Famulanten



Famulaturen sind für Studierende der Medizin vorgeschriebene Praktika. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention hat nun erneut entschieden, dass eine vierwöchige

Famulatur in der Klinik am Steigerwald weiterhin von den bayerischen Universitäten im Rahmen des Medizinstudiums anerkannt wird. Wir freuen uns sehr über diese Entscheidung, bedeutet sie doch unter anderem, dass Studierende naturheilkundliche Behandlungsansätze vor Ort erleben können.

Geben Sie diese Information gern an Studierende der Medizin weiter! – Interessenten melden sich bitte bei Doris Hofstetter, E-mail: [fortbildung@tcmklinik.de](mailto:fortbildung@tcmklinik.de)

## Kleine Kunstwerke zu Ostern zugunsten der Klinik am Steigerwald Patienten-Stiftung



Simon, Noan, Jan und Aliyah mit ihrer Ärztin Frau Dr. Gerland und ihrer Lehrerin Frau Reiter-Schmincke

Anlässlich des Geburtstages einer Mitpatientin hat die kreative Patientin Frau Müller-Wiese, während ihres Aufenthaltes in der Klinik 30 kleine Kunstwerke geschaffen, indem sie Wachteleier ausgeblasen und individuell gestaltet hat. Die Idee war, die kleinen feinen Einzelstücke zugunsten der Klinik am Steigerwald Patienten-Stiftung zu verkaufen. Am Ende sind 100 Euro zusammengekommen, die auf Wunsch der Patientin sinnvoll für die Kinder genutzt werden sollten, die hier in der Klinik mit verschiedenen Krankheitsbildern, allen voran ADHS, behandelt werden. Zumeist werden die Kinder zeitgleich in Kleingruppen aufgenommen und so bot sich ein therapeutisch wirksames Spielgerät für das Klinikgelände an, welches die Gemeinschaft fördert, ohne die älteren Patienten zu stören: ein Flüstertischtennis mit weichen Bällen. Wie das Foto zeigt, es wird mit Freude genutzt. Danke an dieser Stelle nochmals an Frau Müller-Wiese und ihre gute Idee.

Wenn Sie ähnlich gute Ideen haben oder einfach nur der Stiftung eine Spende zukommen lassen wollen, dann freuen wir uns sehr darüber.

Spenden gerne an:  
**Klinik am Steigerwald Patienten-Stiftung**  
IBAN Castellbank  
DE63 7903 0001 0008 0004 00



# Migräne, Erschöpfung und Burn-out-Syndrom

Patientin Anna S. erzählt von ihrer Behandlung in der Klinik am Steigerwald

Seit mehr als 40 Jahren leide ich an chronischer Migräne. Mehrere schwere Unfälle führten zu einem Erschöpfungs- und Burn-out-Syndrom. Nachdem ich viele Behandlungsmethoden der klassischen Medizin sowie der Homöopathie und Naturheilkunde ausprobiert hatte, führte mich mein Weg im November 2022 in die Klinik am Steigerwald. Gefühlt war das meine letzte Hoffnung.

Bis dahin hatte ich wöchentlich bis zu vier Migräneanfälle, die ich mit verschiedenen Schmerzmitteln, insbesondere Triptane, unterdrückt habe. In der Klinik angekommen, hatte ich sofort wieder einen Migräneanfall. Dieses Mal nahm ich jedoch keine Schmerzmittel ein, sondern erhielt neben den chinesischen Kräutern, auch Akupunkturen und Körpertherapie. Da ich das Bett nicht verlassen konnte, kamen der Arzt und der Körpertherapeut zu mir ins Zimmer. Auch das Pflegepersonal fand viele tröstliche Worte für mich und unterstützte mich in dieser schwierigen Zeit. Das Zusammenspiel verschiedenster Komponenten wirkte sich auf mich absolut positiv aus. Jeden Abend habe ich mich im Japanbad entspannt. Die morgendlichen QiGong Stunden haben dazu beigetragen, dass ich mich wieder besser wahrnehmen konnte.

Durch meine zahlreichen Unfälle war ich fast ununterbrochen in Physiotherapie. Diese ist nicht zu vergleichen mit der Körpertherapie, wie sie in der Klinik am Steigerwald angeboten wird. Dadurch konnte sich mein System wieder mehr entspannen und die Schmerzen ließen nach.

Da ich an verschiedenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und einem Reizdarmsyndrom leide, ist es für mich schwierig auswärts zu essen. Diese Problematik hatte ich dank der Küche in

der Klinik, die auch diese Probleme berücksichtigt, überhaupt nicht. Bis heute habe ich meine Ernährung nach den Vorgaben der Klinik umgestellt, was zu einem größeren Wohlbefinden beigetragen hat.

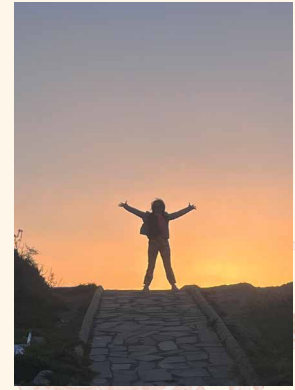
Die Zeit für mich, die Ruhe und die ausgedienten Spaziergänge durch den wunderschönen Steigerwald haben dazu geführt, dass ich wieder Rückbezug auf mich selbst halten konnte.

Für mich ist der Ort wirklich ein Zauberberg. Hier greift alles ineinander, angefangen bei der medizinischen Versorgung, der Körpertherapie, allen Mitarbeitern bis hin zur Küche und Hausverwaltung. Jeder hat ein offenes Ohr und nimmt sich Zeit für ein Gespräch.

Der sechswöchige Aufenthalt in der Klinik hat mein Leben verändert. Insbesondere nehme ich seit dieser Zeit keinerlei Schmerzmittel mehr ein. Ich bin weiterhin ambulant als Patientin in der Klinik und freue mich jedes Mal auf einen Besuch. Mittlerweile konnten durch verschiedene Dekokte (Heilpflanzenabkochungen) meine Wechseljahresbeschwerden, insbesondere „große Hitze“, gemildert werden. Meine Migräneattacken sind seltener und mit der Einnahme von Dekokten in den Griff zu bekommen.

Auf diesem Weg danke ich allen, die dazu beigetragen haben, von ganzem Herzen.

Anna S. im Juni 2024



## Erfahre Gutes und sprich, schreib, click darüber...

### Die Klinik am Steigerwald in den Social-Media Kanälen

Natürlich sind Social-Media-Kanäle auch in der Krankenhauswelt und in der Naturheilkunde längst angekommen. Der Facebook-Account der Klinik am Steigerwald besteht seit Jahren und hat über 25.000 Follower. Seit Neuestem aktivieren wir mit unserer Mitarbeiterin Franziska Kling auch den Instagram-Account mit Videos und Posts aus dem Klinikalltag und freuen uns, wenn Sie uns auch dort folgen. Scannen Sie einfach den QR Code und los geht's.

## Ihre Erfahrung hilft zukünftigen Patienten

Es gibt noch einen weiteren Weg, Ihre Erfahrung mit der Therapie in der Klinik am Steigerwald mit anderen zu teilen. Berichten Sie über die Atmosphäre auf dem „Zauberberg“ und über gesundheitliche Verbesserungen. Vielleicht geht Ihnen nach dem Klinikaufenthalt der Alltag leichter von der Hand? Alles, was zukünftigen Patienten Einblick in unsere Behandlungskultur gibt, ist interessant und erzählenswert, entweder als Patienten-Bericht in der nächsten Klinikzeitung oder auf unserer homepage [www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de) unter „Patientenerfahrungen“. Schauen Sie doch dort mal rein.

Wir freuen uns über jede Zuschrift.



SEIT 1996  
KLINIK  
AM STEIGERWALD  
Aus Erfahrung anders

## Klinik am Steigerwald to go Folgen Sie uns...



auf instagram



und facebook



Wir freuen uns auf Sie,  
das Team der Klinik am Steigerwald

Chinesische Medizin mit Kopf, Herz und Hand



## Patienten-Informationstage 2024

Auch im 2. Halbjahr 2024 werden die interessanten Informationstage zu verschiedenen Krankheitsbildern wieder stattfinden.

Themen werden sein: Polyneuropathie (PNP) und Restless-Legs-Syndrom (RLS), Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), Post-Covid, Post-Vac, CFS/ME und Fibromyalgie. Die Anmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unserer homepage: [www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de) unter „Veranstaltungen“. Dort kann man sich auch direkt online anmelden.

Die Teilnahme ist begrenzt und kostet 30,- Euro.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich:

Frau Hoh, Telefon 0 93 82 / 949 - 207 oder [c.hoh@tcmklinik.de](mailto:c.hoh@tcmklinik.de)

### PNP/RLS

**Samstag 21.09.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

mit Oberarzt Jan Hendriksen

**Samstag 19.10.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

mit Chefarzt Dr. Christian Schmincke

**Samstag 23.11.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

mit Chefarzt Dr. Christian Schmincke

### ADHS

**Sonntag 24.11.2024 | 11.00 – 14.00 Uhr**

mit Natascha Reiter-Schmincke und

Chefarzt Dr. Christian Schmincke

### Post-Covid, Post-Vac., CFS/ME und Fibromyalgie

**Sonntag 20.10.2024 | 11.00 – 14.30 Uhr**

mit Supervisionsarzt Paul Schmincke



### Hausführungen



Vortrag über die Klinikarbeit und anschließende Führung:

jeweils dienstags von

14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**| 23.07.2024 | 24.09.2024 |**

**| 22.10.2024 | 19.11.2024 |**

**Eine Anmeldung ist erforderlich unter**

Tel. 0 93 82 / 949-230 oder [m.schulz@tcmklinik.de](mailto:m.schulz@tcmklinik.de)

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen der Klinik finden Sie unter [www.tcmklinik.de](http://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