

Praxis der Integrativen Medizin

Jost Langhorst • Lothar Krenner
Hrsg.

Praxis der Integrativen Medizin

Evidenzbasierte klinische Anwendung

Unter Mitarbeit von Karin Dembowsky

Hrsg.

Jost Langhorst
Klin.f.Integrat.Medizin u.Naturheilkunde
Sozialstiftung Bamberg, Klinik a. Bruderwald
Bamberg, Deutschland

Lothar Krenner
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für
Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische
Medizin
Wien, Österreich

Ergänzendes Material zu diesem Buch finden Sie auf <http://link.springer.com>.

ISBN 978-3-662-68170-1 ISBN 978-3-662-68171-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68171-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Meiner Frau Andrea und meinen Kindern Johannes, Benjamin und Charlotte
Chefarzt Univ. Prof. Dr. Jost Langhorst

Meinem spirituellen Lehrer Maharishi Mahesh Yogi und allen Menschen,
die mir Wissen über ein glückliches und gesundes Leben vermittelt haben
Dr. Lothar Krenner

Geleitwort

Im vergangenen Jahrhundert hat die sogenannte Schulmedizin, gestützt auf naturwissenschaftlich-biologische Forschung und Erkenntnisse zu den molekularen Ursachen von Krankheiten, in Diagnostik und Therapie unbestrittenermaßen große Erfolge erzielt. Moderne Technologien nähren weiterhin die Hoffnung auf bahnbrechende Entdeckungen und Fortschritte.

Gleichzeitig haben insbesondere chronische und chronifizierte Erkrankungen sowie die jüngsten Herausforderungen der globalen viralen Pandemie gezeigt, dass die Erwartungen an medizinische Innovationen nicht immer mit den tatsächlichen Ergebnissen übereinstimmen.

Die Integrative Medizin und Naturheilkunde hat sich zu einem eigenen Fach entwickelt, sie verbindet die Stärken der konventionellen Medizin mit Ansätzen der traditionellen Medizin, Komplementärmedizin, Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin. Im Zentrum stehen Patientenzentrierung, interprofessionelle Zusammenarbeit und die Förderung von Selbstregulation, Selbsthilfefähigkeit und Selbstfürsorge. Dieses erweiterte medizinische Paradigma integriert Wissenschaft und „Heilkunst“, wobei Aspekte wie Kommunikation, Gespräch, Empathie, Motivation und Interaktion zum Besten des Patienten reflektiert und genutzt werden. Wissenschaftliche Fundierung bleibt dabei unverzichtbar.

Nicht zuletzt haben die exzellenten Autoren dieses Buches – jeder in seinem Feld – in ihrer Forschungsarbeit maßgeblich dazu beigetragen, das wissenschaftliche Fundament der Integrativen Medizin und Naturheilkunde zu festigen und konsequent auszuweiten.

Neben ihrer praktischen Anwendung im klinischen Alltag gewinnt die Integrative Medizin auch in der Lehre zunehmend an Bedeutung. Die systematische Erforschung neuer Ansätze und deren Einbindung in akademische Ausbildungsprogramme stärken die wissenschaftliche Basis des Fachs und tragen dazu bei, zukünftige Generationen von Ärzten und Therapeuten für einen ganzheitlichen Ansatz in der Medizin zu sensibilisieren.

Das vorliegende Buch *Klinische Praxis der Integrativen Medizin* unterstreicht die Bedeutung der Arzt-Patienten-Beziehung, verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt die geeigneten präventiven, gesundheitsfördernden und auch Lifestyle-orientierten Therapien. Ziel ist es, die Gesundheit optimal zu fördern – durch die Verschmelzung von Kunst und Wissenschaft des Heilens. Mit ihrem praxisorientierten Charakter zielt die Integrative Medizin und Naturheilkunde darauf ab, im klinischen Alltag Anwendung zu finden.

Vor diesem Hintergrund stellt das vorliegende Buch eine wertvolle und zeitgemäße Bereicherung dar. Ich wünsche ihm eine breite und interessierte Leserschaft.

Jan Buer

Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen
Essen, Deutschland
im Winter 2024

Geleitwort

Wenn es um Erkrankungen geht, dann wird oft in einzelnen Körperteilen gedacht: im Fokus stehen der Darm oder die Gelenke oder die Brust oder das Herz und die Gefäße. Genauso verhält es sich mit den Therapien. Je nachdem, wer behandelt, wird auf die medikamentöse Therapie oder den chirurgischen Ansatz oder vielleicht auf eine komplementäre Behandlung fokussiert. Wir Patient*innen, als diejenigen, die mit einer (chronischen) Erkrankung leben, wissen aber sicherlich am besten, dass zwar vielleicht der Darm, die Gelenke, die Brust oder das Herz der Körperteil sind, der bei uns mit der entsprechenden Krankheit diagnostiziert wurde, dass diese Erkrankung aber immer den gesamten Körper und auch unseren Lebensalltag betrifft.

Ich freue mich sehr, dass ich als chronisch Erkrankte und Vertreterin einer Patient*innenorganisation gefragt wurde, ob ich für dieses Buch ein Geleitwort schreibe. Ich denke, wir als diejenigen, die die Behandlung erhalten, haben einen anderen Blick auf die Medizin als diejenigen, die die Medizin als Beruf gewählt haben. Und auch wenn ich hier auf meinen Erfahrungsschatz und das gesammelte Erfahrungswissen der vielen Mitglieder aus der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e.V.) zurückgreife, so lassen sich sicherlich Parallelen ziehen zu den Erfahrungen von Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen, die den Alltag (mit-)bestimmen, und dem Umgang mit einer chronischen Erkrankung und Wünschen an die Therapiemöglichkeiten.

Viele der Betroffenen wünschen sich, dass die Behandlung „über den zentral erkrankten Körperteil“ hinausgeht und der Mensch als eine Einheit betrachtet wird. Für viele (chronisch) erkrankte Menschen hat deshalb die Komplementärmedizin eine besondere Bedeutung. Beispielsweise setzen Patient*innen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) komplementärmedizinische Methoden ein, weil sie einen ganzheitlichen Therapieansatz möchten bei der Suche nach einer optimalen Therapie, wenn die konventionelle Therapie ineffektiv ist, sie Angst vor Nebenwirkungen der konventionellen Therapie haben und manchmal auch als letzte Hoffnung („rettender Strohalm“).

Viele der chronischen, evtl. nicht heilbaren Erkrankungen, die auch in diesem Buch beschrieben werden, beeinflussen das Leben der Betroffenen erheblich. Das bedeutet fast zwangsläufig, dass sich die Betroffenen im Krankheitsverlauf mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen und Verantwortung für die eigene Erkrankung übernehmen möchten. Daher begrüße ich es sehr, dass zahlreiche der in diesem Bereich eingesetzten Methoden es ermöglichen, dass wir Patient*innen unsere Therapie und unsere Gesundheit eigenverantwortlicher in unsere eigenen Hände nehmen können, sehr viel mehr als bei den sogenannten schulmedizinischen Ansätzen. Einige Methoden erscheinen auch sanfter und nebenwirkungsärmer als die Einnahme von Medikamenten oder eine Operation. Doch auch bei den komplementären Ansätzen gilt: nur wenn Ergebnisse aus guten wissenschaftlichen Studien gezeigt haben, dass auch diese Therapieansätze in der Behandlung der Erkrankung sinnvoll sind und nicht mehr Schaden anrichten als dass sie nützen, sind diese es auch wert, bei einer Erkrankung eingesetzt zu werden. Diese Evidenz brauchen wir als Betroffene für alle Therapien, die wir für unsere Krankheit einsetzen (sollen). Alleinige Heilsversprechen helfen nicht und sind oft sogar kontraproduktiv. Dies ist umso wichtiger, da es im Bereich

der Komplementärmedizin immer wieder Ansätze gibt, die als „Wundermittel“ propagiert und auch an die DCCV e.V. als Selbsthilfeorganisation herangetragen werden. Leider fehlen zu diesen „Wundermitteln“ aber fast immer überzeugende Daten/Studien, die nachvollziehbar belegen, dass ein bestimmter Ansatz oder eine bestimmte Substanz einen positiven Effekt hat. Wir in der DCCV e.V. sehen es als unsere Aufgabe an, unsere Mitglieder und andere Betroffene vor obskuren Methoden zu schützen. Hier ist das vorliegende Buch eine wertvolle Hilfe.

Zu einigen der in diesem Buch beschriebenen Krankheitsbilder existieren gute Leitlinien, z. B. die S3-Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. In den Leitlinien werden überwiegend die Problembereiche abgebildet, zu denen randomisierte Studien vorliegen, was aber nur einen Teil des realen Versorgungsgeschehens darstellt. Wünschenswert wären mehr Studien zur praxisbezogenen Versorgungsforschung, um den Erfolg von Maßnahmen im Kontext des Versorgungsalltags zu analysieren.

In diesem Buch wird zwar die Einteilung in einen konventionellen (schulmedizinischen) und einen komplementär-medizinischen Teil vorgenommen, wenn es um die Behandlung der hier aufgeführten Erkrankungen geht, aber dies sollte niemals als Gegensatz verstanden werden. Vielmehr ist es sogar sinnvoll, nicht mehr von schulmedizinischen oder komplementären Ansätzen zu sprechen, sondern von „integrativen Ansätzen“. Diese umfassen über die Pharmakotherapie und die Chirurgie hinaus alle Therapien, die der Behandlung einer Person mit einer (chronischen) Erkrankung nützen und oder bei einigen der hier behandelten Erkrankungen sogar zur Heilung beitragen können und dies in wissenschaftlichen Studien auch zeigen konnten. Und dieser Gedanke, die Ansätze niemals als ausschließlich oder gegensätzlich zu betrachten, wird in diesem Buch aufgegriffen. Den vermeintlichen Gegensatz zugunsten einer evidenzbasierten Behandlung aufzulösen, einer Medizin, die uns als Betroffenen auch selbst die Möglichkeiten gibt, aktiv bei der Behandlung unserer Erkrankung tätig zu werden und die Erkrankung bestmöglich zu behandeln, das wird in diesem Buch adressiert.

Und deshalb begrüße ich dieses Buch als einen Ansatz, die Grenzen zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin zugunsten einer integrativen Medizin aufzulösen und damit eine Lektüre zu schaffen, die sowohl den medizinischen Professionen als auch interessierten Betroffenen die Möglichkeit gibt, die beste aktuelle wissenschaftlich belegte Behandlung für jeden und jede Einzelne in diesem integrativen Ansatz zu finden.

Birgit Kaltz

Stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa
Vereinigung
Bremen, Deutschland
im Winter 2024

Geleitwort

A Pathway Forward

The effort to establish a role for integrative medicine within the confines of conventional medicine remains a process in evolution and an uphill climb. Over the years, the determination of the medical establishment to dismiss all alternative medical practices has been met with both a popular demand for these approaches as well as a growing and persistent resolve to place alternative approaches on a solid scientific ground. This book represents an important milestone in that journey, placing side by side a chapter detailing current advances in integrative medicine along with a chapter providing state-of-the-art of conventional medical knowledge.

Less obviously, hidden in these pages, is a history of the uneasy relationship that alternative medicine and conventional medicine have had over the past century. The Flexner report, commissioned by the Carnegie Foundation in 1910, aimed to restructure medical education and by extension medicine by emphasizing rigorous scientific method and an organ-based model of disease. Flexner was influenced by the scientific advances in Germany and the infrastructure of German medical schools. Physicians and surgeons such as Theodor Billroth, the pioneering surgeon, provided a direct line of evidence for Flexner to envision a future for American medicine in which science becomes paramount.

Embedded within this scientific approach was dismissal of a large and diverse body of alternative medical therapies. This reinforced the emerging foundation of modern medicine but also marked a battle line against alternative medical approaches. The vast majority of medical schools in the US were shuttered after the Flexner report. Many of those schools likely deserved to close but the sweeping overt antagonism rejected all other alternative medical systems outside the prevailing scientific approach. Medical schools which included courses in alternative therapies such as naturopathy or homeopathy were told to eliminate those courses from their curriculum. In addition, the Flexnerian embrace of science excluded a broader understanding of disease to focus most exclusively on the narrowly defined concept of illness and therapy. Illness was interpreted in the embrace of science as the summation of physiologic events rather than balancing those insights with an appreciation with how illness is influenced by a broader holistic understanding as is regarded by many alternative conceptions. The bias was so pronounced that some leaders in medicine such as Osler objected to this viewpoint as he felt the primacy of the patient's personal experience was minimized.

Alternative medicine offered this more holistic approach, respecting the autonomy of the patient, and placing disease within the context of a person's life and experience. While alternative medicine broadened out the potential types of agents that might be used, not only herbs, nutrition, osteopathy among others, it also brought with it alternative conceptions of health as being more than the absence of disease but also a positive conception of health as fostering a fuller more complete life.

These ideas emerged more strongly in the cultural revolutions of the 1960's and 1970s leading to increased interest in the alternative medical field by physicians, scientists and the public at large. Trying to create a better structure for the evaluation and delivery of alternative medicine continued to be a struggle. Intense rejection of alternative medicine continued by mainstream medicine while simultaneously there was growing embrace by the public. This interest by a large segment of the public around the world is in part a reaction against conventional medicine, in part a perception of its limitations but also was sometimes a reaction to an individual's experience with illness and the failure to benefit from conventional medications. The public's attraction to alternative medicine also emerges from the conception that many alternative approaches aim to harness time tested therapies that harness the body's own innate mechanisms for healing rather than an allopathic approach. In addition, alternative approaches often embody a sense of autonomy for the patient in part as a reaction to what was a paternalistic medical practice of the 1960s.

The initiation of the National Institutes Center for Complementary and Integrative Health, established in 1991, provided a sense of legitimacy in the effort to put alternative medicine on a more scientific ground. While the funding level has not permitted it to support an extensive agenda, it has supported directly and indirectly the growth of more rigorous scientific studies in CAM. Terminology has evolved and been refined over the years and while not precisely the same from alternative medicine to complementary and alternative medicine (CAM) to complementary and integrative medicine to integrative medicine – as many practices have been incorporated into standard medical practice the term „alternative“ has been eliminated as inaccurate and confusing. This book summarizes many of the studies of integrative medicine conducted with increasingly high standards providing increasing legitimacy to many of these approaches.

Integrative medicine has embraced the scientific method as a critical methodology to place many of these less conventional practices on firm ground, though not all of integrative medicine is amenable to a strict scientific clinical study. The biologic understanding of disease does not fit some integrative medical therapies. The distinctions between diagnosis and treatment also does apply in some therapies where they and more blended into one. Using an herb to treat a disease can be reasonably studied with a randomized controlled trial. However, different cultural conceptions of disease or other ideas about causality of illness may defy a capacity to be proven or dismissed as a valuable therapy by the scientific method. Different types of approaches or trials are needed to study some non-standard therapeutics.

While integrative medicine is being tested by scientific methodology, it has also influenced the course of conventional medicine by bringing to conventional medicine a more holistic approach, fostering a sense of the importance of diet and lifestyle in treating an illness, incorporating or being more open to other medical approaches. Many components of care are increasingly mainstream, whether acupuncture, massage, diet, or other herbal approaches among many examples. Integrative medicine is not only being influenced by conventional medicine, but it is a two-way street and conventional medicine is also being shaped by many ideas that once were seen as fringe but now seem obvious and legitimate approaches to care. However, not to overstate the case, many biases continue to be firmly entrenched in conventional medicine with a strong rejection of integrative medicine by many, but these attitudes are softening broadly in medicine as a more open approach is emerging.

This evolution of integrative medicine, from alternative medicine to holistic approaches to CAM and then to the more widely accepted rubric of integrative medicine, the field has also emerged with a more scientifically grounded driven clinically approach. This book presents a landmark in integrative medicine, literally integrating advances and knowledge of integrative medicine and conventional medicine side by side. The volume serves not only as a valuable source for instruction but also a pathway forward for the field.

Joshua Korzenik

Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School

Boston, USA

im Winter 2024

Vorwort

Die Integrative Medizin verbindet die moderne, evidenzbasierte Naturheilkunde und Komplementärmedizin mit den etablierten Verfahren der konventionellen Medizin. Sie erweitert das medizinische Paradigma auf der Basis von Multiprofessionalität und Teambasierung um Inhalte der Prävention und der Gesundheitserziehung zu einem ganzheitlichen Gesamtkonzept aus pathogenetischen und salutogenetischen Elementen.

Die technischen Fortschritte der konventionellen Medizin sind beeindruckend: künstliche Intelligenz, Robotik, Telemedizin und digitales Monitoring werden sich zu wesentlichen Aspekten eines zukunftsorientierten Gesundheitssystems entwickeln. Zusammen mit der vermehrten Anwendung der evidenzbasierten Komplementärmedizin in der ärztlichen Praxis entsteht so das Potenzial für eine ganzheitliche, integrative Medizin. Dies bringt Vorteile besonders in der Behandlung chronischer Erkrankungen und im Bereich der Prävention. Ein zentraler Aspekt ist die Patientenzentrierung, die Selbstregulation, Selbsthilfefähigkeit und Selbstfürsorge stärkt und so zu einer nachhaltigeren Gesundheitsversorgung beiträgt.

In Europa und insbesondere im deutschsprachigen Raum entstehen immer mehr Professuren und akademische Institute, die die „Naturheilkunde“, die „Integrative Medizin“ und die „Integrative Gesundheitsversorgung“ zum Inhalt haben und das Fach zunehmend akademisieren. Auch in Nordamerika ist die Integrative Medizin anerkannt, in Wissenschaft, Ausbildung und Gesundheitsversorgung etabliert und durch Forschung zunehmend breit abgesichert.

Viele Konzepte der Integrativen Medizin sind dabei längst in der Praxis und beim Patienten angekommen. Es besteht eine lange Tradition der Naturheilkunde, deren Therapieangebote seit langem mit großem und weiter zunehmendem Interesse in Anspruch genommen werden.

Vor diesem Hintergrund steht für uns bei diesem Buchprojekt der Praxisbezug der Integrativen Medizin im Vordergrund, mit dem die Voraussetzung für die direkte Umsetzung in Klinik und ärztlicher Praxis geschaffen wird. Grundlage hierfür ist die wissenschaftliche Evidenzbasierung, die die weitere akademische Absicherung des Faches vorantreibt.

Es ist uns gelungen, exzellente Expertinnen und Experten als Autoren für dieses Buch zu gewinnen, die durch ihre Forschung und klinische Arbeit dazu beitragen, das wissenschaftliche Fundament der Integrativen Medizin und Naturheilkunde konsequent auszubauen.

Unser Anliegen ist es, mit diesem Buch einen profunden Überblick über wichtige Indikationsgebiete der Integrativen Medizin zu geben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den Indikationen chronischer und chronifizierter Erkrankungen aus den Gebieten Gastroenterologie, rheumatischer Formenkreis, chronische Schmerzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Lungenerkrankungen, metabolische Störungen, Allergien, Infektionen und psychiatrische Erkrankungen. Pädiatrie, Geriatrie, Palliativmedizin und Allgemeinmedizin werden integrativ definiert. Als besonderer Mehrwert enthält das Buch für alle Indikationen praxisnahe integrative Therapiepläne, die eine strukturierte und anwendungsorientierte Umsetzung erleichtern (► Kap. 45).

Darüber hinaus adressiert das Buch auf der Basis eines umfassenden, ganzheitlichen Weltbildes die Entwicklung einer modernen Medizin der Zukunft. Zentrale Aspekte eines zeitgemäßen Gesundheitssystems sind wirksame Maßnahmen zur Vorhütung und gegen das Fortschreiten von Krankheiten, bzw. die Suche nach Antworten auf die großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Gesellschaft, die „Lebensstilpandemien“. Entscheidend dafür ist ein Gesundheitssystem, dem ein ganzheitlicher Ansatz zugrundeliegt, der Seele, Geist, Körper, soziale Umgebung und Umwelt berücksichtigt. Die Integrative Medizin stellt vor diesem Hintergrund eine dringende Notwendigkeit unserer Zeit dar. Dies setzt voraus, dass die Evidenz der Komplementärmedizin weiter gestärkt wird, und zwar durch eine noch bessere Integration von Lehre und Forschung in das bestehende, etablierte System.

Um diesen grundlegenden Entwicklungsprozess in der Medizin zu unterstützen, wurde dieses Buch geschrieben. Es soll zu einem Umdenken beitragen, zur Integration einer Medizin als Wissenschaft und einer Medizin als Kunst (Heil-Kunst). Wir wünschen uns, dass es dieses Anliegen transportiert und dazu beiträgt, dass sich gesunde Menschen in einer gesunden Welt entwickeln können.

Dieses Buch richtet sich speziell an Ärztinnen und Ärzte, Therapeuten und Therapeutinnen sowie medizinisches Fachpersonal, aber auch an Verantwortliche in Politik und Gesundheitsverwaltung, Patienten und Patientinnen sowie interessierte Laien.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Kapiteln auf geschlechtsspezifische Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren, die mit ihrem Fachwissen und ihrer Expertise maßgeblich zum Gelingen dieses Werks beigetragen haben. Ein herzlicher Dank geht auch an den Verlag für die professionelle Zusammenarbeit.

Bei einem so umfassenden Buchprojekt wie diesem ist nicht nur das große Fachwissen der einzelnen Autoren entscheidend, sondern es muss auch der Gesamtüberblick behalten werden, die Autoren sind mit psychologischem Fingerspitzengefühl einerseits zu motivieren und bei Laune zu halten und andererseits zu korrigieren, die formalen Vorgaben sind einzufordern und dabei sollte auch der Kontakt mit dem Verlag harmonisch gestaltet werden. Dies alles lässt sich nur erfüllen mit viel Engagement und Herzblut und auf der Grundlage einer enormen Erfahrung und Kompetenz. Unser besonderer Dank geht daher an Frau Karin Dembowsky, die „Schutzipatronin der Springer Fachbuch-Reihe über Integrative Medizin“, für die bei diesem Projekt der Begriff Lektorin viel zu kurz gegriffen wäre.

Jost Langhorst

Bamberg, Deutschland

Lothar Krenner

Wien, Österreich
im Frühjahr 2025

Inhaltsverzeichnis

I Einführung

- 1 **Die Akademisierung von Naturheilkunde und Komplementärmedizin** 3
Rainer Stange
- 2 **Medizin der Zukunft** 19
Lothar Krenner

II Spezielle Indikationen

- 3 **Fibromyalgiesyndrom – Konventionelle Therapien** 49
Winfried Häuser
- 4 **Fibromyalgiesyndrom – Komplementäre Therapien** 65
Jost Langhorst
- 5 **Rheumatoide Arthritis – Konventionelle Therapien** 75
Axel Hueber
- 6 **Rheumatoide Arthritis – Komplementäre Therapien** 87
*Wolfgang Schachinger, Florian Ploberger, Michael Frass,
 Thomas Meisermann und Lothar Krenner*
- 7 **Kopfschmerz – Konventionelle Therapien** 103
Astrid Gendolla
- 8 **Kopfschmerz – Komplementäre Therapien** 121
Felix Joyonto Saha
- 9 **Rückenschmerz – Konventionelle Therapien** 137
Jörg Jerosch†
- 10 **Rückenschmerz – Komplementäre Therapien** 153
Felix Joyonto Saha
- 11 **Polyarthrose – Konventionelle Therapien** 169
Jörg Jerosch†
- 12 **Polyarthrose – Komplementäre Therapien** 185
Michael Jeitler und Christian S. Keßler

13	Reizdarmsyndrom – Konventionelle Therapien	199
	<i>Viola Andresen und Peter Layer</i>	
14	Reizdarmsyndrom – Komplementäre Therapien	213
	<i>Jost Langhorst</i>	
15	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen – Konventionelle Therapien	229
	<i>Gerhard Rogler</i>	
16	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Komplementäre Therapien	243
	<i>Jost Langhorst und Anna K. Koch</i>	
17	Koronare Herzkrankheit – Konventionelle Therapien	259
	<i>Helmut Brussee</i>	
18	Koronare Herzkrankheit – Komplementäre Therapien	271
	<i>Andreas Michalsen</i>	
19	Arterielle Hypertonie – Konventionelle Therapien	281
	<i>Helmut Brussee</i>	
20	Arterielle Hypertonie – Komplementäre Therapien	291
	<i>Andreas Michalsen</i>	
21	Herzinsuffizienz – Konventionelle Therapien	301
	<i>Helmut Brussee</i>	
22	Herzinsuffizienz – Komplementäre Therapien	309
	<i>Andreas Michalsen</i>	
23	Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom – Konventionelle Therapien	315
	<i>Katarzyna Krzyzanowska-Mittermayer</i>	
24	Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom – Komplementäre Therapien	329
	<i>Peter Panhofer und Steffi Rothe</i>	
25	Übergewicht und Adipositas – Konventionelle Therapien	343
	<i>Peter Panhofer und Steffi Rothe</i>	
26	Übergewicht und Adipositas – Komplementäre Therapien	359
	<i>Peter Panhofer und Steffi Rothe</i>	

27	Polyzystisches Ovarialsyndrom und Endometriose – Konventionelle Therapien	373
	<i>Patrick Imesch</i>	
28	Polyzystisches Ovarialsyndrom und Endometriose – Komplementäre Therapien	385
	<i>Twyla Müller</i>	
29	Asthma bronchiale – Konventionelle Therapien	403
	<i>Wolfgang Steflitsch</i>	
30	Asthma bronchiale – Komplementäre Therapien	417
	<i>Wolfgang Steflitsch, Heribert Pittner, Sepp P. Fegerl, Florian Ploberger, Thomas Meisermann und Lothar Krenner</i>	
31	Chronisch obstruktive Lungenerkrankung – Konventionelle Therapien	429
	<i>Wolfgang Steflitsch</i>	
32	Chronisch obstruktive Lungenerkrankung – Komplementäre Therapien	443
	<i>Wolfgang Steflitsch, Alexander Müller, Heribert Pittner, Sepp P. Fegerl und Johanna Osztovcics</i>	
33	Allergische Rhinitis – Konventionelle Therapien	457
	<i>Karin Stockert und Benno Brinkhaus</i>	
34	Allergische Rhinitis – Komplementäre Therapien	471
	<i>Karin Stockert, Julia Siewert und Benno Brinkhaus</i>	
35	Depression – Konventionelle Therapien	485
	<i>Göran Hajak</i>	
36	Depression – Komplementäre Therapien auf der Grundlage humanistischer Psychotherapie	493
	<i>Oliver Somburg und Stefan Brunnhuber</i>	
37	Angststörungen – Konventionelle Therapien	509
	<i>Göran Hajak</i>	
38	Angststörungen – Komplementäre Therapien auf der Grundlage humanistischer Psychotherapie	517
	<i>Oliver Somburg und Stefan Brunnhuber</i>	
39	Gastrointestinale Tumoren – Konventionelle Therapien	529
	<i>Michael Quante</i>	

40	Gastrointestinale Tumoren – Komplementäre Therapien	545
	<i>Harald Matthes</i>	
41	Senologie – Konventionelle Therapien	559
	<i>Sherko Kümmel</i>	
42	Senologie – Komplementäre Therapien	569
	<i>Petra Voiß und Petra Klose</i>	
43	Hämatookologie – Konventionelle Therapien.....	585
	<i>Michael Frass</i>	
44	Hämatookologie – Komplementäre Therapien.....	599
	<i>Micheal Frass, Florian Ploberger, Lothar Krenner und Thomas Meisermann</i>	
 III Integrative Therapiepläne		
45	Integrative Therapiepläne	615
	<i>Jost Langhorst und Lothar Krenner</i>	
 IV Allgemeine Indikationen		
46	Frühe supportive Onkologie und <i>Early Palliative Care</i>	649
	<i>Friedemann Schad</i>	
47	Geriatric und integrative Medizin	663
	<i>Eckard Krüger</i>	
48	Integrative Pädiatrie.....	681
	<i>Tycho Jan Zuzak, Melanie Anheyer, Georg Seifert und Alfred Längler</i>	
49	Infektiologie am Beispiel COVID-19	695
	<i>Jost Langhorst</i>	
50	Integrative Medizin in der Hausarzt-Praxis.....	707
	<i>Lothar Krenner, Ute Priglinger, Sepp P. Fegerl und Florian Ploberger</i>	
 Serviceteil		
	Lehrstühle für Naturheilkunde in Deutschland, Österreich und der Schweiz.....	722
	Wissenschaftliche Gesellschaften und komplementärmedizinische Dachverbände im deutschsprachigen Raum	723
	Glossar.....	725
	Stichwortverzeichnis	737

Herausgeber- und Autorenverzeichnis

Über die Herausgeber



Prof. Dr. med. Jost Langhorst

Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald, Sozialstiftung Bamberg, mit 25 stationären Betten, 20 Tagesklinik-Plätzen und Medizinischem Versorgungszentrum für Integrative Medizin und Naturheilkunde sowie Inhaber des Stiftungslehrstuhls für Integrative Medizin, Schwerpunkt Translationale Gastroenterologie der Universität-Duisburg-Essen am Klinikum am Bruderwald in Bamberg.

Mitarbeit an und Co-Autor von zahlreichen Nationalen Versorgungsleitlinien sowie S3- und S2- Leitlinien der AWMF. Umfangreiche Gremienarbeit; verschiedene Auszeichnungen; nationale und internationale Forschungsförderung, mehr als 250 *peer-reviewed* international publizierte Arbeiten.

Aktuelle Forschungsschwerpunkte in verschiedenen nationalen und internationalen Forschungsnetzwerken sind Lebensstil, multimodale naturheilkundliche Therapiestrategien und komplementäre Verfahren in der Therapie chronischer Erkrankungen; Wissenstransfer von Naturheilkunde und Komplementärmedizin in medizinische Leitlinien; diagnostische Verfahren in der Gastroenterologie; translationaler Forschungsschwerpunkt: „mukosale Immunität und Darmbarriere“.



Dr. med. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Wien. Er beschäftigt sich seit seiner Studienzeit mit komplementärmedizinischen Methoden, in den letzten 40 Jahren speziell mit *Maharishi Vedischer Medizin* in Theorie und Praxis (Ayurveda, Meditation, Yoga, Vedische Gesundheits-Architektur und Vedische Astrologie). Seit der Gründung der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin im Jahr 1995 durch Herrn Dr. Walter Mölk ist er Mitglied des Vorstands. Er nahm an zahlreichen Vedischen Medizin-Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen in Indien, Europa und den USA teil.

Neben seiner Tätigkeit in der Ordination und der Durchführung von Vorträgen und Seminaren auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung und Bewusstseinsentwicklung liegt sein Schwerpunkt auf der Erarbeitung von Konzepten und Modellprojekten für eine gesunde, gewaltfreie, zukunftsorientierte Gesellschaft. Er ist Ehrenmitglied des Österreichischen Dachverbandes für ärztliche Ganzheitsmedizin und der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin.

Über die Autoren

PD Dr. med. Viola Andresen Medicinicum Hamburg – Standort Niendorf, Hamburg, Deutschland

Dr. med. Melanie Anheyer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Elisabeth Krankenhaus Essen, Essen, Deutschland

Prof. med. Benno Brinkhaus Charité – Universitätsmedizin Berlin, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Berlin, Deutschland

Prof. Dr. Dr. Stefan Brunnhuber Diakonie Kliniken Zschadraß, Klinik für Psychiatrie, Colditz, Deutschland

Ass.-Prof. Dr. med. Helmut Brussee Ordinationszentrum der Privatklinik Graz Ragnitz, Graz, Österreich

Dr. med. Sepp P. Fegerl Praxis Dr. Sepp B. Fegerl, Salzburg, Österreich

Univ.-Prof. Dr. med. Michael Frass Ordination, Wien, Österreich

Dr. med. Astrid Gendolla Praxis, Essen, Deutschland

Prof. Dr. med. Göran Hajak Regensburg, Deutschland

Prof. Dr. med. Winfried Häuser Schwalbach-Elm, Deutschland

Prof. Dr. Dr. Axel Hueber Klinik für Innere Medizin 5, Klinikum Nürnberg – Standort Nord, Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Nürnberg, Deutschland

PD Dr. med. Patrick Imesch Privatklinik Bethanien, Zürich, Deutschland

Priv.-Doz. Dr. med. Michael Jeitler Institut für Allgemeinmedizin & Interprofessionelle Versorgung, Universitätsklinikum Tübingen, Tübingen, Deutschland

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jörg Jerosch† Sozialstiftung Bamberg, Klinikum am Bruderwald, Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde, Bamberg, Deutschland

Prof. Dr. med. Christian Kessler Medizinische Fakultät, Universitätsklinikum Augsburg, Augsburg, Deutschland

Dr. med. Petra Klose Medizinische Fakultät, Universität Duisburg-Essen, Essen, Deutschland

Dr. rer. nat. Anna Katharina Koch Evang. Krankenhaus Essen-Steele, Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte, Essen, Deutschland

Dr. med. Lothar Krenner Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin, Wien, Österreich

Dr. med. Eckard Krüger Kliniken Hochfranken – Klinik Naila, Naila, Deutschland

Univ.Prof. Dr. med. Katarzyna Krzyzanowska-Mittermayer, MBA ATOMOS Klink Währing, Wien, Österreich

Prof. Dr. med. Sherko Kümmel Evang. Huyssens-Stiftung Essen-Hutrop, Klinik für Senologie/Interdisziplinäres Brustkrebszentrum, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte, Essen, Deutschland

Prof. Dr. med. Jost Langhorst Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde, Sozialstiftung Bamberg, Klinikum am Bruderwald, Bamberg, Deutschland

Prof. Dr. med. Alfred Längler Fakultät für Gesundheit, Universität Witten/Herdecke, Witten, Deutschland

Prof. Dr. med. Peter Layer Israelitisches Krankenhaus Hamburg, Hamburg, Deutschland

Prof. Dr. med. Harald Matthes Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe gGmbH, Berlin, Deutschland

Dr. Thomas Meisermann Therapeutikum Merkur, Wien, Österreich

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Michalsen Klinik für Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin, Berlin-Wannsee, Deutschland

Alexander Müller, BSc MSc FH Campus Wien, Wien, Österreich

Dr. med. Twyla Müller Brust-Zentrum Zürich, Zürich, Schweiz

Dr. Johanna Osztovcics Österreichische Medizinische Gesellschaft f. Neuraltherapie, Wien, Österreich

Univ. Prof. PD. Dr. med. Peter Panhofer, MBA, MSc MedOstWest Zentrum, Sigmund Freud Universität (SFU), Lehrstuhl für Komplementärmedizin, Wien, Österreich

Univ.-Doz. Dr. Heribert Pittner Wien, Österreich

Dr. med. Florian Ploberger, B. Ac., MA Wien, Österreich

Dr. med. Ute Priglinger Zentrum für ganzheitliche Medizin und Akupunktur, Wien, Österreich

Prof. Dr. med. Michael Quante Universitätsklinik Freiburg, Klinik für Innere Medizin II, Freiburg, Deutschland

Prof. Dr. Dr. Gerhard Rogler Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie, UniversitätsSpital Zürich, Zürich, Schweiz

Dr. scient. med. Steffi Rothe MedOstWest Zentrum, Wien, Österreich

Dr. med. Felix Joyonto Saha Rauhhölterberg, Essen, Deutschland

Dr. med. Wolfgang Schachinger Ordination für Integrative Medizin, Somamed – Home of Ayurveda, Geboltskirchen, Österreich

PD Dr. med. Friedemann Schad Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin, Deutschland

Prof. Dr. Georg Seifert Klinik für Pädiatrie, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Berlin, Deutschland

Dr. med. Julia Siewert Charité – Universitätsmedizin Berlin, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Berlin, Deutschland

Dr. med. Oliver Somburg Diakoniewerk Zschadraß gemeinnützige GmbH, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Colditz, Deutschland

Dr. med. Rainer Stange Abteilung Naturheilkunde, Charité – Universitätsmedizin Berlin und Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee, Berlin, Deutschland

Dr. med. Wolfgang Steflitsch Ordination, Ollersbach, Österreich

Dr. med. Karin Stockert Ordination, Wien, Österreich

Dr. med. Petra Voiß Evang. Krankenhaus Essen-Steele, Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin, KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte, Essen, Deutschland

Prof. Dr. med. Tycho Jan Zuzak Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin, Gemeinschaftskrankenhaus, Herdecke, Deutschland