

Mehr als 25 Kliniken und Zentren in Deutschland verbinden erfolgreich konventionelle und komplementäre Therapie

Integrative Medizin – einfach erklärt

Zentrale Aussagen Integrative Medizin ...

... setzt moderne konventionelle und komplementäre Medizin gemeinsam ein.

... nutzt evidenzbasierte Ansätze von Naturheilverfahren über Akupunktur bis Osteopathie.

... macht Patienten zu aktiven Gestaltern ihrer Gesundheit.

Eine alternde Gesellschaft mit zunehmenden chronischen Erkrankungen, Fachkräftemangel und unaufhörlich steigende Kosten: Die Krise im deutschen Gesundheitssystem hat viele Facetten und kennt in der Regel nur eine Lösung: Sparmaßnahmen. Dabei gibt es längst eine andere Herangehensweise, die sich auch in Studien als wirksam, nebenwirkungsarm und kosteneffizient erweist: die Integrative Medizin. Sie verbindet die moderne konventionelle Medizin mit evidenzbasierten, komplementären Verfahren, setzt auf multimodale therapeutische Ansätze und interdisziplinäre Behandlungsteams. Sie fördert die Gesundheitskompetenz der Menschen, so dass sie mehr Lebensqualität erfahren und selbst mehr Verantwortung für sich übernehmen. Und sie ist gelebter Alltag in bereits mehr als 25 deutschen Kliniken und Zentren, wo sie seit Jahren ambulant und stationär praktiziert wird. Das zeigt eine Übersicht der Initiative GESUNDE VIELFALT¹, die sich für die Idee der Integrativen Medizin einsetzt. Mehr als zwei Drittel der Menschen in Deutschland wünschen sich eine solche medizinische Versorgung².

Dass der gemeinsame therapeutische Weg vielen Menschen nicht bekannt ist, hat auch mit der Bezeichnung „Integrative Medizin“ zu tun. „In Deutschland sind die Begriffe ‚Komplementärmedizin‘ und ‚Integrative Medizin‘ eher im medizinisch-akademischen Kontext etabliert“, sagt Professor Dr. Christian Keßler³, der Anfang November 2025 an der Universität Augsburg die Professur für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention angetreten hat. „Umfragedaten legen aber nahe, dass in der deutschen Bevölkerung eher Begriffe wie

¹ www.gesundeviefalt.org/auf-einen-blick-kliniken-fuer-integrative-medicin-in-deutschland/

² www.hufelandgesellschaft.de/integrative-medicin/zahlen-fakten

³ <https://www.gesundeviefalt.org/hohe-nutzung-integrative-medicin/>



Naturheilkunde und Alternativmedizin bekannt sind und verwendet werden“, so der Facharzt für Innere Medizin, der zudem die Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Psychotherapie erworben hat. Vertreter der Integrativen Medizin betonen immer wieder ausdrücklich, dass es dabei gerade nicht um eine „Alternative“ gehe, ein Entweder-Oder, sondern um sinnvolle Ergänzungen – da, wo die konventionelle Medizin an Grenzen stößt. „Befragte wünschen sich oftmals weniger Schulmedizin oder Naturheilkunde, sondern eine Kombination (Integrative Medizin) oder eine Ergänzung (Komplementärmedizin) mit unkonventionellen Verfahren“, fügt Prof. Kessler mit Blick auf die aktuelle Studie⁴ hinzu. Das gilt etwa bei chronischen Erkrankungen⁵ oder den Nebenwirkungen einer Krebstherapie⁶. Mehrere medizinische Leitlinien in Deutschland berücksichtigen schon ergänzende komplementärmedizinische Ansätze, darunter für die Behandlung onkologischer Patienten⁷, beim Reizdarmsyndrom⁸ sowie bei chronischem unspezifischem Kreuzschmerz⁹.

Evidenzbasiert: die häufigsten komplementärmedizinischen Verfahren

„Integrative Medizin“ ist somit der Überbegriff für das Miteinander aus konventioneller oder „Schul“-Medizin und komplementären, traditionellen Verfahren, auch „Naturheilkunde“ genannt. Dazu gehört eine Vielzahl an therapeutischen Ansätzen, von denen hier nur die wesentlichen genannt sind. Sie werden in den Kliniken und Zentren, die auf der Website der GESUNDEN VIELFALT gelistet sind, erfolgreich im Verbund mit moderner, konventioneller Medizin eingesetzt:

- **Klassische Naturheilverfahren, wie sie auch die Kneipp-Medizin nutzt:**
 - Hydro-/Thermotherapie mit Wasseranwendungen inkl. Wickeln
 - Ernährungstherapie
 - Bewegungstherapie
 - Phytotherapie (Pflanzenheilkunde inkl. Aromatherapie)
 - Ordnungstherapie, modern auch Mind-Body-Medizin genannt (inkl. Entspannungsverfahren wie Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation, Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining)
- **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM, inkl. Akupunktur)**
- **Therapie mit Blutegeln**
- **Homöopathie**
- **Osteopathie**
- **Anthroposophische Medizin**
- **Ayurveda**

⁴ <https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2024.1372924/full>

⁵ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1298309/pdf/1471-2458-5-115.pdf>

und <https://bmcneurol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12883-018-1037-0%20>

und <https://www.gesundevielfalt.org/blutegeltherapie-bei-gelenkbeschwerden-und-venoesser-insuffizienz/>

und DOI: 10.3238/arztebl.2015.0759

⁶ <https://www.gesundevielfalt.org/integrative-medizin-hilft-das-gesundheitssystem-zu-erneuern/>

und <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04914-x>

⁷ https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version_1/LL_Komplement%C3%A4r_Kurzversion_1.0.pdf

⁸ https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-016l_S3_Definition-Pathophysiologie-Diagnostik-Therapie-Reizdarmsyndroms_2022-02.pdf

⁹ <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/nvl-007>

Integrative Medizin erweist sich als kosteneffizient

Ein zentraler Aspekt der Integrativen Medizin liegt in der Vermittlung von Gesundheitskompetenz, wodurch Patienten zu aktiven Gestaltern ihrer Gesundheit werden. Das kann in doppelter Hinsicht zu Kosteneffizienz führen: Diese Menschen gehen in der Folge weniger oft erneut zum Arzt¹⁰ und die Therapie mit komplementären Verfahren an sich ist nicht teurer und kann sogar günstiger sein als herkömmliche Ansätze¹¹. „In der Regel handelt es sich bei der Integrativen Medizin um keine sehr aufwändigen oder kostenintensiven Methoden. Im Idealfall erwirtschaften wir Gewinn“, sagt Prof. Dr. Mark Dominik Alscher, Internist und Geschäftsführer der Bosch Health Campus GmbH in Stuttgart. Das dortige Robert Bosch Krankenhaus verfügt über eine eigene Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin.

„Eine Klinik für Integrative Medizin in jedem Bundesland“

Bei dieser ganzheitlichen Herangehensweise steht der Patient im Mittelpunkt, um dessen individuelle Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu stärken. „Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sind wichtige Ziele in der Therapie¹²“, erläutert Prof. Dr. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald der Sozialstiftung Bamberg. Er wünscht sich „zumindest eine Klinik für Integrative Medizin in jedem Bundesland.“

MINERVA-Studie will „Integrative Medizin in die Regelversorgung bringen“

Noch ist es nicht so weit. Damit noch mehr Menschen von Integrativer Medizin profitieren können, ist in Bamberg, Berlin und Essen an drei großen deutschen Kliniken für Naturheilkunde und Integrative Medizin im Sommer 2025 die MINERVA-Studie¹³ gestartet – mit dem Ziel, die Integrative Medizin in die Regelversorgung zu bringen. Prof. Dr. Christan Keßler in Augsburg will zudem daran forschen, „wie Komplementärmedizin evidenzbasiert, sicher und effektiv in die konventionelle Versorgung integriert werden kann – beispielsweise durch Hochschulambulanzsprechstunden, Konsiliardienste und kooperative/integrierte Versorgungsmodelle“.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-

¹⁰ <https://www.gesundevielfalt.org/wir-wollen-integrative-medizin-in-die-regelversorgng-bringen/>

¹¹ <https://www.gesundevielfalt.org/beitraege-mussen-nicht-steigen/> und [Full article: Overview and quality assessment of health economic evaluations for homeopathic therapy: an updated systematic review](#)

¹² <https://www.gesundevielfalt.org/wir-ergaenzen-das-pluralistische-system-der-medizin-2/>

¹³ <https://www.gesundevielfalt.org/wir-wollen-integrative-medizin-in-die-regelversorgng-bringen/>

auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

Eine Übersicht mit Kliniken zu Integrativer Medizin finden Sie auf der Webseite der Initiative „Gesunde Vielfalt“ unter folgendem Link: [Gesunde Vielfalt | Auf einen Blick: Kliniken für Integrative Medizin in Deutschland - Gesunde Vielfalt](#)

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** www.linkedin.com/company/gesundevielfalt/

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org