

Linderung von Beschwerden, verbesserte Lebensqualität, langfristige Kostenersparnis

Chronische Erkrankungen und Krebs: Integrative Medizin unterstützt nachhaltig

Zentrale Zitate

„Patienten wollen aktiv an ihrem Genesungsprozess mitwirken. Das ermöglicht ihnen Integrative Medizin.“

Dr. Marcela Winkler, ärztliche Leiterin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert Bosch Krankenhaus

„Wir nutzen auch Verfahren, die nicht in den Leitlinien stehen, aber nach einem internationalen Ampelsystem bewertet und eingestuft wurden. Wir setzen gezielt Methoden aus der grünen Kategorie ein, die als risikoarm und vielversprechend gelten. Ein Beispiel dafür sind Lavendel-Brustauflagen bei Schlafstörungen.“

Dr. Marcela Winkler, ärztliche Leiterin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert Bosch Krankenhaus

„Integrativmedizinische Mind-Body-Medizin-Kompaktprogramme sollten gefördert werden, da sie helfen, Kosten im Gesundheitssystem zu reduzieren.“

Dr. Marcela Winkler, ärztliche Leiterin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert Bosch Krankenhaus

Chronische Erkrankungen und insbesondere Krebs gehen oft mit starken therapeutischen Nebenwirkungen und psychischen Belastungen einher. Naturheilkundliche, integrative Verfahren etwa auch aus der Mind-Body-Medizin können diese Beschwerden lindern, die Lebensqualität deutlich verbessern und die Ressourcen der Patienten stärken. Das Mind-Body-Medizin-Kompakt-Programm am Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart ist als ein zentraler Bestandteil des dortigen Angebots ein gutes Beispiel dafür, wie Dr. Marcela Winkler, die ärztliche Leiterin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin, berichtet. Ein Beitrag zum Weltkrebstag 2026.

Die Diagnose Krebs ist oft ein dramatischer Einschnitt im Leben eines Menschen, ebenso wie die einer anderen schweren, chronischen Erkrankung. Um mit den psychischen Belastungen, den körperlichen Nebenwirkungen der Therapie und den Veränderungen im eigenen Leben zurecht zu kommen, „wünschen sich viele Patienten eine ganzheitliche Betreuung oder zumindest fundierte Informationen über ergänzende Ansätze“, berichtet Dr. Marcela Winkler, die ärztliche Leiterin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart. Vor allem aber wollten die Betroffenen in jeder Phase ihrer Erkrankung

ernstgenommen und gehört werden. Integrative Medizin, das Miteinander aus konventioneller Medizin und medizinischen Komplementärverfahren, könne hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Patienten werden zu aktiven Gestaltern ihrer Gesundheit

„Diese Patienten wünschen sich, aktiv an ihrem Genesungsprozess mitzuwirken und nicht das Gefühl zu haben, der Situation ausgeliefert zu sein“, betont die erfahrene Medizinerin. „Integrative Medizin bietet mir die wunderbare Möglichkeit, Patienten wirklich auf Augenhöhe zu begegnen und dabei zwei Welten zu vereinen, und zwar die konventionelle Therapie mit einer wissenschaftlich fundierten, evidenzbasierten Naturheilkunde.“ Dies ermögliche Patienten eine Besserung der Lebensqualität, eine Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen, etwa durch die Chemotherapie, und eine Stärkung ihrer eigenen Ressourcen.

Selbstwirksamkeit effektiv stärken

Allein auf Station begleiten die Ärztin und ihr Team täglich rund 50 Patienten in allen Abteilungen des Krankenhauses, die sich für den integrativen Behandlungsweg entschieden haben. Hinzu kommen ambulante Patienten in der integrativmedizinischen Sprechstunde. Sie alle stärken ihre Selbstwirksamkeit, indem sie etwa eine einfache Druckpunktmassage (Akupressur) gegen Übelkeit, Ängste und kreisende Gedanken erlernen oder wie sie selbst einen Aroma-Inhalator einsetzen können. „Außerdem können wir während der Therapie den Patienten helfen, etwa auch durch Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin, um Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung zu lindern. Zudem unterstützen wir bei Hautveränderungen oder polyneuropathische Beschwerden sowie bei Symptomen des Fatigue-Syndroms“, erklärt Dr. Winkler. Dazu zähle in erster Linie Bewegung, wie es inzwischen auch die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patientinnen und Patienten“ empfehle.

Behandlung beruht auch auf interner Evidenz

Neben externer Evidenz durch Studien¹ kommt auch interne Evidenz zum Einsatz: „Das sind Verfahren, die nicht in die Leitlinie integriert worden sind, mit denen wir über Jahre hinweg aber gute Erfahrungen gemacht haben“, erläutert Dr. Winkler. Diese müssen sich als nebenwirkungsarm sowie als kosteneffizient erwiesen haben. Als Beispiel nennt sie Lavendel-Herz-Auflagen bei Schlafstörungen. Begleitend zur eigentlichen Therapie können sich stationäre und ambulante Patienten zudem für ein elfwöchiges Kompaktprogramm entscheiden – mit Empfehlungen zur Ernährung bei Krebs, zu Bewegung, Entspannung, Phytotherapie, Hydrotherapie nach Kneipp und Verhaltenstherapie bei Angst und depressiven Symptomen, naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien und Methoden der Mind-Body-Medizin. „Damit bestärken wir die Patienten darin, dauerhaft einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu entwickeln, ihre Ressourcen zu stärken und ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen“, betont Dr. Winkler.

¹ **Mind-Body Medicine in the Secondary Prevention of Coronary Heart Disease.** Dobos G, Cramer H, Lauche R, et al. *Dtsch Arztebl Int.* 2015;112(45):759-767. DOI: 10.3238/arztebl.2015.0759 PMID: 26585187; PMCID: PMC4660854

Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer: results of a nationally representative survey. Voiß P, Höxtermann MD, Dobos G, Cramer H. *Support Care Cancer.* 2020;28(3):1077-1082. DOI: 10.1007/s00520-019-04914-x PMID: 31187251

Kostenübernahme und langfristige Perspektiven

Trotz nachweislicher Erfolge bleibt die Finanzierung des Mind-Body-Medizin-Kompaktprogramms eine Herausforderung. Nur zwei gesetzliche Krankenkassen kämen bisher dafür auf, trotz des wachsenden Interesses und der positiven Resonanz von Patienten und medizinischen Fachkräften. „Die Politik sollte kosteneffiziente und evidenzbasierte Angebote wie unser Kompaktprogramm stärker in die Regelversorgung integrieren“, wünscht sich Dr. Winkler: „Unterstützende Maßnahmen der Sekundär- und Tertiärprävention², wie die Mind-Body-Medizin, sind vergleichsweise günstig, nebenwirkungsarm und haben das Potenzial, langfristig nicht nur die Lebensqualität der Patienten zu verbessern, sondern auch unnötige Kosten im Gesundheitssystem zu reduzieren.“ Eine flächendeckende Einführung solcher Programme könnte ihrer Ansicht nach etwa im Rahmen von Pilotprojekten gefördert werden, um Wirksamkeit und Nutzen noch weiter zu evaluieren und zu dokumentieren.

Vita Dr. med. Maria Marcela Winkler, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dr. med. Maria Marcela Winkler studierte Humanmedizin an der Universität „El Bosque“ in Bogotá/Kolumbien. Sie erwarb Zusatzbezeichnungen für Naturheilverfahren, darunter in spezieller Schmerztherapie, Akupunktur und Palliativmedizin sowie für Mind-Body-Medizin, medizinische Aromatherapie und anthroposophische Medizin. Seit 2017 leitet sie die Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Robert Bosch Krankenhaus in Stuttgart, seit 2023 ist sie außerdem Ärztliche Leiterin des Robert Bosch Centrums für Integrative Medizin und Gesundheit (RBIM). Zudem engagiert sie sich als Sprecherin des Kompetenznetzes Integrative Medizin (KIM) Baden-Württemberg sowie als Botschafterin der Frauenselbsthilfe Krebs Baden-Württemberg und Bayern.

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-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.

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

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

² Primärprävention: Krankheitsvermeidung / Sekundärprävention: Behandlung einer Erkrankung im Frühstadium / Tertiärprävention: Therapie einer chronischen Erkrankung durch Maßnahmen wie Patientenschulungen