

Prof. Dr. Jost Langhorst zu Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

Integrative Medizin: Gesundheitskompetenz der Patienten entlastet das Gesamtsystem

Zentrale Zitate

„Wir wollen Krankheiten nicht nur bekämpfen, sondern Gesundheit erhalten. Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge sind daher wichtige Therapiebausteine der Integrativen Medizin.“

Prof. Dr. Jost Langhorst, Direktor der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald in Bamberg

„Mit Integrativer Medizin setzen wir wichtige Impulse und fördern dadurch aktiv die Gesundheitskompetenz der Patienten, sodass sie auch im Alltag mehr Eigenverantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen können.“

Prof. Dr. Jost Langhorst, Direktor der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald in Bamberg

„Gemeinsam können wir zeigen, dass wir einen Mehrwert generieren und nachweislich den Unterschied machen, den uns die Patienten auch im Einzelgespräch bestätigen.“

Prof. Dr. Jost Langhorst, Direktor der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald in Bamberg

Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge – diese zwei Stichworte stehen für mündige Patienten, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen. Die Entlastung des Gesundheitssystems durch deren Eigeninitiative ist nur einer der vielen Vorzüge. Wie erfolgreich Integrative Medizin in diesem Feld ist, erläutert Prof. Dr. Jost Langhorst, Direktor der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald in Bamberg. Mit ärztlichen Tagesklinik-Kollegen in Berlin und Essen hat er zudem gerade den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, wie positiv sich Selbstfürsorge auswirkt.¹ Die entsprechende Studie wird demnächst veröffentlicht.

Wer davon überzeugt ist, selbst Einfluss auf seine Gesundheit nehmen zu können, handelt auch im Fall einer Krankheit dementsprechend: Studien belegen auch allgemein, dass die sogenannte Selbstwirksamkeit einen großen Einfluss auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität haben kann.² Und dass umgekehrt chronisch kranke Menschen umso weniger

¹ Abstract: <https://oxford.iweventos.com.br/evento/wctcim2025/trabalhosaprovados/naintegra/195>

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22544414/> und <https://doi.org/10.1111/ecc.12952>



von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt sind, je mehr Einschränkungen sie schon aufgrund ihrer Erkrankung(en) erlebt haben. Was auch als Salutogenese bezeichnet wird, findet immer mehr Eingang in medizinische Therapien. In der Naturheilkunde gehört sie schon lange dazu, etwa an der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald in Bamberg.

Ein salutogenetischer Zugang flankiert den pathogenetischen Zugang

„Es geht uns dabei darum, den häufig rein pathogenetischen Zugang in der konventionellen Medizin, die Krankheit zu bekämpfen, um einen salutogenetischen Zugang zu ergänzen, also ‚die Gesundheit zu erhalten‘“, betont Klinikdirektor Prof. Jost Langhorst. Kennzeichnend hierfür sei eine ressourcenorientierte Arbeit mit den Patienten. „In diesem Zusammenhang sind Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge wichtige Ziele der Therapie. Niedrigschwellige Therapieangebote wie Bewegung, Ernährung und Stressmanagement gehören dazu“, so der Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde und Psychotherapie: „Wir setzen wichtige Impulse für Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge und fördern dadurch aktiv die Gesundheitskompetenz der Patienten. So werden sie dazu befähigt, auch im Alltag mehr Eigenverantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen zu können.“ Häufig würden Therapieoptionen den Patienten nur ‚hingeworfen‘. „Man sagt ihnen, dass sie sich selbst um deren Anwendung kümmern müssten. Es macht aber genau deshalb absolut Sinn, gerade bei chronischen Erkrankungen komplementäre Verfahren in einem ganzheitlichen Konzept abzubilden.“

Qualitative Forschung durch Patienten-Interviews

Um zu zeigen, wie effektiv seine Vorgehensweisen sind, setzt Klinikdirektor Prof. Jost Langhorst auch auf qualitative Forschung in Form von Interviews mit den Patienten: „So bilden wir im Prinzip die dritte Säule der Evidenz ab – die der Erfahrung der Patienten. Wir erhalten von den Patienten viel Zuspruch, etwa: ‚Genau das hat mir gefehlt, genau das habe ich für meine chronische Erkrankung gebraucht.‘ Viele sagen auch: ‚Ich habe von diesem ganzheitlichen Konzept ausdrücklich profitiert!‘ Und diesen Erfolg können wir jetzt auch wissenschaftlich belegen.“

Partnerschaften mit Mehrwert

Gemeinsam mit dem Immanuel-Krankenhaus in Berlin, dem Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit am Universitätsklinikum Essen sowie der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen nutzen der Internist und seine Kollegen Daten aus der Versorgungsforschung. „Gemeinsam können wir zeigen, dass wir einen Mehrwert generieren und nachweislich den Unterschied machen, den uns die Patienten auch immer im Einzelgespräch bestätigen.“

Vita Prof. Dr. med. Jost Langhorst

Prof. Dr. med. Jost Langhorst ist seit 2019 Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald, Sozialstiftung Bamberg, mit 25 stationären

Betten, einer Tagesklinik mit 20 Plätzen und einer Praxis für Integrative Medizin und Naturheilkunde. Der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie studierte Humanmedizin an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster, der University of California in San Francisco und der Harvard Medical School in Boston (1987-1994) und promovierte 1995. 2008 habilitierte er sich im Fach Naturheilkunde. Er hat einen Lehrstuhl für Integrative Medizin inne mit Schwerpunkt Translationale Gastroenterologie der Universität Duisburg-Essen am Klinikum am Bruderwald in Bamberg.

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** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org