

14. April 2026

Prof. Tobias Esch über Prävention, Gesundheitsförderung und Wege aus der Gesundheitskrise

Integrative Medizin: Bei der eigenen Gesundheit mitzubestimmen, macht Menschen gesünder und entlastet das System

Zentrale Zitate

„Was wir in der Integrativen Medizin anders machen: Wir adressieren den ‚inneren Arzt‘ konkret, fördern ihn, sodass der einzelne Mensch mehr davon profitiert und mehr Gesundheitskompetenz erwirbt.“

Prof. Tobias Esch, Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) an der Universität Witten/Herdecke

„Es ist aus meiner Sicht elementar, dass das Gesundheitssystem jeden Menschen in seiner Eigenart und Selbstbestimmtheit stärkt. Das System müsste nur gerade so viel tun, um jedem Menschen Impulse zu geben, selbst gesund sein zu können, es zu bleiben oder wieder zu werden. Ich nenne das ‚Gesundheitsförderung‘.“

Prof. Dr. med. Tobias Esch, Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) an der Universität Witten/Herdecke

„Während Prävention fragt, was Menschen krank macht und versucht, entsprechende Risiken zu minimieren, frage ich, was Menschen gesund erhält oder wieder gesünder macht, wie sie selbst ihre Gesundheit aktiv stärken und welche individuellen Ressourcen und Widerstandskräfte sie dafür haben und aufbauen können.“

Prof. Dr. med. Tobias Esch, Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) an der Universität Witten/Herdecke

Prof. Dr. Tobias Esch zeigt seit zehn Jahren an der Universität Witten/Herdecke, dass es sich medizinisch und gesellschaftlich lohnt, Menschen in allen Stadien einer Erkrankung integrativmedizinisch zu behandeln. Dazu gehört für den engagierten Mediziner ein Konzept, das unser Gesundheitssystem revolutionieren könnte. Er spricht sich dafür aus, Patienten die Verantwortung für ihre Gesundheit zurückzugeben – in einem System, das Menschen dabei unterstützt und auf individuelle Ressourcen blickt als auf das Vermeiden von Krankheiten. Ein Beitrag zum „Deutschen Präventionstag“ am 13. und 14. April 2026.

Etwa 90 Prozent aller Erkrankungen, die zum Tod führen, sind lebensstilbedingt.¹ Sie wären daher vermeidbar. Sie müssten das Gesundheitssystem nicht an den Rand des



Zusammenbruchs führen. Wie wäre es, wenn Menschen stattdessen schon als Kinder und Jugendliche lernten, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen? Begleitet von einem medizinischen System, das sie ihr ganzes Leben lang dabei individuell unterstützt? Das im Notfall selbstverständlich da ist, aber gerade viele chronische Erkrankungen – in einer alternden Gesellschaft eine Hauptlast – gar nicht erst behandeln müsste? Das ist die Vision von Prof. Tobias Esch. Der Mediziner und Neurowissenschaftler leitet an der Universität Witten/Herdecke das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) und ist davon überzeugt, dass „Selbstbestimmtheit bis zum Lebensende für viele Menschen eine zentrale Rolle spielt“ – und sie lieber ambulant medizinisch versorgt werden möchten als stationär: „Dafür ist es aus meiner Sicht elementar, dass das Gesundheitssystem jeden Menschen in seiner Eigenart und Selbstbestimmtheit stärkt. Das System müsste nur gerade so viel tun, um jedem Menschen Impulse zu geben, selbst gesund sein zu können, es zu bleiben oder wieder zu werden. Ich nenne das ‚Gesundheitsförderung‘.“

Ressourcen stärken statt Krankheitsrisiken verringern

Während Prävention frage, was Menschen krank mache und versuche, entsprechende Risiken zu minimieren, „frage ich, was Menschen gesund erhält oder wieder gesünder macht, wie sie selbst ihre Gesundheit aktiv stärken und welche individuellen Ressourcen und Widerstandskräfte sie dafür haben und aufbauen können“, erklärt Prof. Tobias Esch. „Es geht mir um Salutogenese. Ich plädiere dafür, jeden Einzelnen in die Lage zu versetzen, nicht einfach nur passiv Leistungen des Gesundheitssystems zu konsumieren, sondern ich sollte derjenige sein, der meine Gesundheit erzeugt und alle anderen im Gesundheitswesen helfen mir dabei.“ Bisher aber spiele ein solcher Fokus in der gesundheitspolitischen Debatte keine Rolle. „Das ist übrigens mit ein Grund dafür, warum alle seit Jahren von Prävention reden, sich aber so wenig tut.“

Integrativmedizin: ‚äußerer‘ und ‚innerer‘ Arzt Hand in Hand

Damit Menschen mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen können, müsse der ‚innere Arzt‘ in ihnen gefördert werden. „Damit ist all das gemeint, was mich in der Auseinandersetzung mit der Welt stärkt, um gesund zu bleiben“, so Prof. Tobias Esch. Synonyme Begriffe sind für ihn Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Selbstheilung, Empowerment, Partizipation. Der innere Arzt sei zwar immer aktiv, auch in der konventionellen Medizin, „aber vielleicht mit weniger Kraft“. „Was wir in der Integrativen Medizin anders machen: Wir adressieren ihn konkret, fördern ihn, sodass der einzelne Mensch mehr davon profitiert und mehr Gesundheitskompetenz erwirbt.“ Und der Mediziner fragt: „Wie bekommt unser Gesundheitssystem ein integrativmedizinisches Konzept, in dem die pathogenetische Seite und die salutogenetische, der äußere Arzt und innere Arzt, der Medicus und der Archäus, Hand in Hand arbeiten können, ganz offen und transparent? Denn das möchte ich betonen: Es geht mir nicht um ein Entweder-Oder, sondern ein Miteinander.“



Hausärztliche Ambulanz mit Kurs in Gesundheitsförderung

Wie das funktioniert, zeigt Prof. Tobias Esch seit zehn Jahren an der Universität Witten/Herdecke mit der ersten universitären Ambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde.² Sie verbindet hausärztliche Versorgung mit einem Kurs in Gesundheitsförderung, alle Krankenkassen übernehmen die Kosten. Über acht Wochen hinweg lernen die Teilnehmer, wie sie nachhaltig gesünder leben können – indem sie verstehen, welche Bedeutung Bewegung, gesunde Ernährung, der richtige Umgang mit Stress, aber auch Glaubensmuster für die eigene Gesundheit haben. Das evidenzbasierte Konzept dazu hat Prof. Tobias Esch vor über 25 Jahren während seiner ersten Zeit in Harvard entwickelt. Es heißt BERN. Die einzelnen Buchstaben stehen für **B**ehaviour (= kognitives und soziales Verhalten; also wie agiere ich aufgrund meiner eigenen Denkmuster und Glaubenssätze und wo bekomme ich Unterstützung), **E**xercise (= Bewegung), **R**elaxation (= Entspannung) und **N**utrition (= Ernährung).³ Darin spiegelt sich „unser Verständnis von Mind-Body-Medizin, denn für mich sind Denken, Fühlen und Verhalten, Geist, Seele und Körper nicht getrennt“, so Prof. Tobias Esch. „In mehr als 40.000 Patientenkontakten haben wir inzwischen so gehandelt und BERN in unseren Kursen vermittelt. Wir konnten zeigen, dass die Teilnehmenden in großem Maße zufriedener sind, weniger gestresst und dass es medizinisch definitiv Vorteile bringt“, fügt er hinzu. „Die Daten sind beeindruckend und werden im Laufe dieses Jahres veröffentlicht.“ Prof. Tobias Esch spricht sich dafür aus, ein Mind-Body-Programm wie BERN zur Grundlage praktisch aller gesundheitspolitischen und medizinischen Interventionen zu machen: „Bei allem sollten wir fragen: Ist eine Ernährungs-, eine Bewegungs-, eine Entspannungskomponente dabei sowie eine, die den Menschen die Möglichkeit gibt, ungünstiges Denken und Verhalten zum Positiven zu verändern?“

Wo andere nicht weiterwissen: Tertiärprävention ist zentral in der Integrativmedizin

Prävention behalte dennoch ihre Gültigkeit: „Präveniere bedeutet: einer Erkrankung zuvorkommen“, so Prof. Tobias Esch. „Auch hierzu kann ich den Einzelnen eher motivieren, wenn ich seine Ressourcen etwa durch Gesundheitsförderung stimulierte.“ Neben Primär- und Sekundärprävention sei die Tertiärprävention ein weiteres zentrales Terrain der Integrativmedizin, um Begleit- und Folgeerkrankungen zu verhindern. Bei Bluthochdruck wären das ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. „Als Integrativmediziner verschreiben wir aber nicht nur erforderliche Medikamente, sondern versuchen, diese Menschen durch unsere Kursinhalte zur Gesundheitsförderung wie etwa Entspannungs- oder Bewegungsverfahren so fit zu halten, dass keine Verschlechterung eintritt.“ Mit großem Erfolg, wie Prof. Tobias Esch betont: „Wir sehen immer wieder, dass es den Menschen besser geht und sich damit sogar Blutdruck- oder auch Schmerzmittel reduzieren lassen. Das ist keine Zauberei, bei Doc Esser im WDR haben wir das ‚live‘ gezeigt.“⁴



„Der Mensch entscheidet selbst, ob ein Tag, trotz Erkrankung, ein guter und gesunder ist“

Die Prävention kennt noch die Quartärprävention: Oft komme es bei älteren Menschen, die mehrfach erkrankt sind, zu einer Poly- oder Multimedikation mit Wechselwirkungen, gegen die wieder Arzneimittel verschrieben werden. Oder therapeutische Maßnahmen wie häufigere Krankenhausaufenthalte hätten wiederum einen negativen Effekt für die Betroffenen. „Unser Ansatz hingegen ist es, gar nicht erst in diese Lage zu kommen oder aber zu prüfen: Steht diese oder jene Intervention wirklich an? Es mag zwar rein medizinisch durchaus indiziert sein, aber vielleicht möchte der Patient dies gar nicht? Das müssen wir ernst nehmen.“ Denn letztlich gelte: „Wer entscheidet denn morgens beim Blick in den Spiegel, ob dieser Tag ein ‚kranker‘ Tag ist oder ein ‚gesunder‘, ein guter, trotz eines Leidens? Das ist jeder einzelne Mensch selbst“, sagt Prof. Tobias Esch, „er entscheidet, ob die Zeit, die ihm bleibt, wie lange diese auch immer ist, eine gute oder schlechte ist. Und wenn es uns gelingt, mit Gesundheitsförderung und Prävention dazu beizutragen, dass mehr gute als schlechte Tage dabei herauskommen, dann haben wir und das Gesundheitssystem viel gewonnen.“

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



Quellen:

¹ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/praevention-vorbeugen-statt-heilen-bab610c3-79b9-45ea-808c-5c3facc41f4e>

² <https://www.uniambulanz-witten.de/>

³ Buch: Tobias Esch, „Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit“, Beltz-Verlag 2017

⁴ <https://www.fernsehserien.de/doc-esser/folgen/6x06-sanfte-medizin-wann-hilft-sie-1320048>

