

30. Juni 2026

Wie Integrative Medizin hilft

Kasuistik: Metabolisches Syndrom

Übergewicht, ungesunde Ernährung, nicht genügend Bewegung und chronischer Stress: Der moderne westliche Lebensstil führt dazu, dass allein in Deutschland derzeit rund jeder fünfte Erwachsene am sogenannten „metabolischen Syndrom“ leidet.¹ So nennt es die Medizin, wenn gesundheitliche Risikofaktoren wie zu hoher Blutdruck, zu hoher Blutzucker, zu hohe Cholesterinwerte sowie Übergewicht gerade im Bauchbereich gemeinsam auftreten. Erkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Typ-2-Diabetes sind dadurch begünstigt. Integrative Medizin kann bei dieser Indikation in kurzer Zeit erfolgreich helfen, wie Prof. Dr. André-Michael Beer in diesem Fallbeispiel schildert. Der ehemalige langjährige Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen gehört dem Beirat der Initiative GESUNDE VIELFALT an.

Relevanz

Kaum ein Erkrankungsbild spielt in der täglichen ärztlichen Praxis eine so große Rolle wie Stoffwechselstörungen – auch etwa bei Beschwerden am Bewegungsapparat. Die Ursachen für diese Zivilisationskrankheit sind zum Teil genetisch bedingt, beruhen vor allem aber auf einem ungesunden Lebensstil: Bewegungsmangel und Fehlernährung mit zu viel Zucker und gehärteten Fetten führen zu Störungen im Fett-, Harn- und Blutzuckerstoffwechsel sowie der Blutdruckregulation. Studien zeigen, dass eine tiefgreifende Änderung der Lebensweise ambulant unter den derzeitigen finanziellen Bedingungen jedoch nur sehr begrenzt dauerhaft angeregt werden kann. Bei einem chronischen metabolischen Syndrom steigt jedoch das Risiko nicht nur für schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, sondern auch für eine Entgleisung des Stoffwechsels. Deshalb ist der gezielte, serielle Einsatz der klassischen Naturheilverfahren stationär in einer Klinik oder Abteilung für Naturheilkunde sinnvoll.

Diagnose

Karin Schuster, 60, wird von ihrem Hausarzt mit dem Vollbild eines metabolischen Syndroms in die Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen eingewiesen.² Anlass ist die akute, deutliche Verschlechterung ihrer chronischen Rückenschmerzen, die zu einer Schonhaltung geführt haben. In kürzester Zeit ist es dadurch zu einer Dekompensation der Stoffwechsellage mit einer deutlichen Gewichtszunahme (Frau Schuster wiegt bei der stationären Aufnahme bei einer Größe von 160 cm 122 Kilogramm) gekommen, was auch den Blutdruck entgleisen ließ (200/100mmHg). Die Cholesterinwerte sowie der Insulinspiegel der Patientin sind ebenfalls stark erhöht (Insulinmast).

Konventionelle Therapie

Um den stark erhöhten Blutdruck in den Griff zu bekommen, war zuletzt das bestehende, konventionelle Stufenschema der antihypertensiven Therapie mit einer Viererkombination weiter angepasst worden. Ein zufriedenstellender Erfolg blieb jedoch aus.

Integrativmedizinische, naturheilkundliche Komplextherapie

Ernährungstherapie: Starkes Übergewicht ist eine wesentliche Ursache für das metabolische Syndrom. Deshalb spielt besonders die Ernährungstherapie in der Behandlung eine wichtige Rolle. Es wird das langfristige Ziel anvisiert, dass die Patientin Schritt um Schritt ihr Gewicht normalisiert. Die dafür erforderliche Ernährungsumstellung beginnt mit einer Heilfastentherapie. Sie erfordert eine engmaschige Kontrolle der Laborparameter, Blutdruck- und Blutzuckerwerte sowie eine engmaschige Anpassung der Insulindosis. Ambulant wäre dies nur schwer möglich gewesen.

Bewegungstherapie: Zur Linderung der Rückenschmerzen erhält Frau Schuster krankengymnastische Einzeltherapien.

Hydro-/Thermotherapie (Wasser- und Wärmetherapie): Um die Stoffwechselaktivität neu anzuregen, absolviert die Patientin ansteigende Armbäder. Dabei wird innerhalb von 20 Minuten die Wassertemperatur von 35 auf 40 °C gesteigert.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde): Um den Leberstoffwechsel zu unterstützen, erhält Frau Schuster begleitend Schafgarbe-Bauchwickel sowie Mariendistelextrakte. Zur Therapie der erhöhten Cholesterinwerte (Hypercholesterinämie) bieten sich Artischockenextrakte und -saft sowie Haferkleie an. Um die Herzfunktion bei gleichzeitiger Hypertonie zu fördern, kommen Extrakte aus Weißdornblättern und -blüten sowie Mistelfrischpflanzensaft zum Einsatz. Da auch der Harnsäurespiegel erhöht ist (Hyperurikämie), wird mit Zinnkraut- und Brennnesseltee die Ausleitung über die Nieren angeregt.

Ordnungstherapie: In Einzelgesprächen wird sich die Patientin ihrer konkreten Lebenssituation bewusst. Sie erfährt dabei auch, wie sie mehr Eigenverantwortung für die vorhandenen Risikofaktoren übernehmen und sich selbstwirksamer erleben kann.

Ergebnis der naturheilkundlichen Komplextherapie

Dank der integrativmedizinischen, stationären Komplextherapie kann die Patientin nach zwei Wochen stabilisiert und schmerzreduziert in die ambulante Versorgung entlassen werden. Die seriell angewendeten Armbäder haben zu einer Regulation des arteriellen Bluthochdrucks geführt.

Fazit

Das naturheilkundliche stationäre Konzept ermöglicht es, in nur 14 Tagen Naturheilverfahren wie Kneipp'sche Armgüsse so gut zu vermitteln, dass sie zu Hause eigenverantwortlich weiter umgesetzt werden können. Damit steigert Frau Schuster ihre Lebensqualität, und ihr Hausarzt braucht in Zukunft weniger Arzneimittel und Heilverordnungen wie Physiotherapie zu verschreiben.





Prof. Dr. André-Michael Beer
© Katholisches Klinikum
Bochum

Vita Prof. Dr. André-Michael Beer

Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist im Sommer 2024 nach 27 Jahren als erster Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen in den Ruhestand gegangen. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Zusatzbezeichnungen erlangte er für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin, Rehabilitationswesen, Balneologie und medizinische Klimatologie sowie Zusatzqualifikationen in Akupunktur, Notfallmedizin und psychosomatischer Medizin. 2004 habilitierte er sich als erster Mediziner nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland an einer staatlichen Universität (Ruhr-Universität Bochum) auf dem Gebiet der Naturheilkunde und lehrte dort Naturheilverfahren und Physikalische Medizin. Den Vorsitz im Ausschuss für Wissenschaft, Forschung und Entwicklung im Deutschen Heilbäderverband führt er bis heute.

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.

Quellen:

¹ https://gesund.bund.de/metabolisches-syndrom?utm_source=chatgpt.com#risikofaktoren

² Name redaktionell geändert