

22. September 2026

Dreiteilige Serie: Vielversprechende Therapieergebnisse der Integrativen Medizin beim Post-Covid-Syndrom (Teil 1)

Bamberg und München: Ganzheitliche Wege aus der Erschöpfung mit Naturheilkunde und Hyperthermie

Zentrale Zitate

„Mit der multimodalen naturheilkundlichen Komplextherapie sehen wir signifikante Verbesserungen des Symptomkomplexes sowie der Selbsteinschätzung zur Arbeitsfähigkeit.“

Prof. Dr. Jost Langhorst, Chefarzt an der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Bamberg

„Die Ganzkörperhyperthermie, oder auch ‚künstliches Fieber‘, ist für uns im Rahmen der Integrativen Medizin ein echter ‚Gamechanger‘ ... „Für uns ist sie besonders effektiv.“

Prof. Dr. Jost Langhorst, Chefarzt an der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Bamberg, und Robert Schmidt, Chefarzt des Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN) in München

„Es ist zentral, sich frühzeitig Hilfe holen, um eine Chronifizierung zu vermeiden. Trotzdem erhalten Patienten nicht immer die Unterstützung, die sie bräuchten, weil die Standarddiagnostik unauffällig bleibt.“

Robert Schmidt, Chefarzt des Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN) in München und Mitglied des Beirats der Initiative GESUNDE VIELFALT

Das Post Covid-Syndrom lässt bis heute etwa jeden zehnten Menschen, der sich mit SARS-CoV-2 infiziert hat, unter einer Vielzahl an Symptomen leiden. Dazu zählen insbesondere starke Erschöpfung (ME/CFS), kognitive Beeinträchtigungen, Atemnot oder Herzrasen.¹ Eine offizielle Gesamtstatistik fehlt, die Zahl der Betroffenen wird auf 650.000 bis zu etwa 1,5 Millionen Menschen geschätzt.² Die konventionelle Medizin behandelt in der Regel symptomorientiert und mit rehabilitativen Interventionen, die oft aber eher überfordern. In dieser dreiteiligen Serie stellt die Initiative GESUNDE VIELFALT naturheilkundliche Kliniken vor, die mit multimodalen, integrativmedizinischen Ansätzen ganzheitliche Wege gehen, um Betroffenen wirksam zu helfen. In Teil 1 kommen Prof. Dr. med. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Bamberg, sowie Robert Schmidt, Chefarzt des Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN) in München, zu Wort. Sie nutzen im Rahmen einer multimodalen naturheilkundlichen Komplextherapie auch Hyperthermie („künstliches Fieber“).

„Es gibt nicht die eine Therapie, die jedem hilft, deshalb müssen wir immer individuell vorgehen“, betont Robert Schmidt, Chefarzt des Krankenhauses für Naturheilweisen in München und Beiratsmitglied der Initiative Gesunde Vielfalt. Prof. Jost Langhorst, Chefarzt an der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde in Bamberg, stimmt ihm zu und ergänzt: „Dadurch sehen wir aber viele Verläufe, die wirklich besser werden.“ 2024 habe eine prospektive Versorgungsforschungsstudie zur stationären Therapie an seiner Bamberger Klinik „signifikante Verbesserungen des Symptomkomplexes sowie der Selbsteinschätzung zur Arbeitsfähigkeit“ gezeigt.³ Eine qualitative Studie zum elfwöchigen Programm an der hauseigenen Tagesklinik ergab zudem „eine effektive Symptomverringerung, verbesserte Strategien der Selbstfürsorge und des Umgangs mit der Erkrankung“. ⁴ Am KfN in München konnte eine interne Beobachtungsstudie belegen, berichtet Chefarzt Robert Schmidt, dass die multimodale naturheilkundliche Komplexbehandlung binnen zehn Tagen zu einer signifikanten und anhaltenden Besserung des Symptomkomplexes geführt hat. „Unser realistisches Therapieziel ist nicht sofortige Beschwerdefreiheit, sondern eine spürbare Funktionsverbesserung“, so Robert Schmidt, „die Vitalität stieg im Schnitt von 30 auf 60 Prozent.“ Zudem sei vor der Behandlung nur knapp jeder zehnte Patient voll arbeitsfähig gewesen, sechs Monate nach dem Aufenthalt im KfN aber „immerhin etwa jeder vierte“.

„Gamechanger“ im Rahmen Integrativer Medizin: Hyperthermie oder „künstliches Fieber“

Bei der Behandlung des Post Covid-Syndroms setzen die beiden Mediziner insbesondere auch auf Ganzkörperhyperthermie: Dabei wird ein kontrolliertes, künstliches Fieber mit 38,5 bis 39,5 Grad Celsius erzeugt. Unterstützt von einer begleitenden Sauerstofftherapie soll es die Abwehrkräfte befähigen, noch vorhandene Spikeproteine zu eliminieren, die eine Vielzahl der Beschwerden mit verursachen können. „Bei dieser Temperatur ist das Immunsystem nachweislich am aktivsten“, erklärt Prof. Jost Langhorst, „für uns ist dieses Verfahren im Rahmen integrativer Medizin ein echter ‚Gamechanger‘“. Die Ergebnisse von zwei weiteren Bamberger Studien zur multimodalen Therapie an der Tagesklinik sowie zur Behandlung mit der wassergefilterten Infrarot-A-Ganzkörperhyperthermie werden in den kommenden Monaten veröffentlicht. Auch im KfN in München hat sich, so Chefarzt Robert Schmidt, die Ganzkörperhyperthermie als „besonders effektiv“ erwiesen.

Die multimodale naturheilkundliche Komplextherapie beim Post Covid-Syndrom

Die Ganzkörperhyperthermie ist eingebettet in eine multimodale naturheilkundliche Komplextherapie, die auf jeden Patienten abgestimmt wird. Sie beruht auf den fünf Säulen einer ausgewogenen Ernährung, Bewegungstherapie, in diesem Fall mit „Pacing“ (Belastungsmanagement), Phytotherapie (Pflanzenheilkunde, ergänzend zu herkömmlicher Pharmakotherapie), Hydro- und Thermo-therapie (Wassermanipulationen und Wärme, hierzu gehört auch die Hyperthermie) sowie Ordnungstherapie oder moderner: Mind-Body-Medizin (u. a. Stressreduktion mit Entspannungsverfahren und Achtsamkeit, Kunsttherapie, Einzel- und Gruppengespräche). „Einen multimodalen Ansatz sieht zwar auch die S1-Leitlinie zur

Behandlung von Long und Post Covid vor, aber das können viele Akutkliniken gar nicht leisten“, betont Prof. Jost Langhorst. Die naturheilkundlichen Verfahren sollen gezielt das Immunsystem stimulieren, die Selbstheilungskräfte anregen und die Selbstregulation des Organismus fördern. Zentral ist die Motivation zu Lebensstilmodifikationen. Die Patienten erhalten viele integrativmedizinische Methoden an die Hand, die sie zu Hause anwenden können. Eine solche Aktivierung erhöht die Selbstwirksamkeit, reduziert nachweislich Stress und fördert die dringend benötigte Regenerationsfähigkeit des Körpers. Alle Krankenkassen übernehmen die Kosten für die multimodalen naturheilkundlichen Komplextherapien an den beiden genannten integrativmedizinischen Krankenhäusern in München und Bamberg.

„Sich frühzeitig medizinische Hilfe zu holen, ist zentral“

Die beiden Experten sind sich einig: Frühzeitige medizinische Hilfe ist zentral. Doch Patienten erhielten nicht immer die Unterstützung, die sie bräuchten: „Trotz starker Beschwerden bleibt die Standarddiagnostik häufig unauffällig“, erklärt Robert Schmidt vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München. Umso wichtiger seien Funktions- und Verlaufsparemeter zu Belastbarkeit, Schlaf, Kognition oder auch Lebensqualität. Viele Menschen fühlten sich mit ihrem Leid alleingelassen. Prof. Jost Langhorst aus Bamberg berichtet, dass Patienten oft Fachärzte aufsuchten, die ihnen mitteilten, aus ihrer Sicht „gesund“ zu sein: „Viele Betroffene warten daher jahrelang auf eine hilfreiche Therapie.“ Das aber führe häufig zu einer Chronifizierung der Beschwerden. Die beiden Chefärzte betonen, dass von den genannten Therapieformen „viele Patienten ausdrücklich profitieren. Aber leider nicht jeder.“ Warum das so ist, müsse in weiteren Studien erforscht werden.

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 Myalgische Enzephalomyelitis/das Chronische Fatigue Syndrom (ME/CFS)

dazu auch: <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs>

² <https://mecfs-research.org/press/press-releases/pm-costreport-long-covid-and-mecfs>

und <https://link.springer.com/article/10.1007/s42212-024-00707-4>

³ <https://link.springer.com/article/10.1007/s00406-024-01792-1>

⁴ <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1688592/full>

