

6. Oktober 2026

Dreiteilige Serie: Vielversprechende Therapieergebnisse der Integrativen Medizin beim Post-Covid-Syndrom (Teil 3)

Essen/Ruhr: Ganzheitliche Wege aus der Erschöpfung mit Naturheilkunde und Selbsthilfestrategien

Zentrale Zitate

„Teilnehmer unserer Studie berichteten nach dem zehnwöchigen multimodalen Programm mit naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien von signifikant weniger Belastung durch die verschiedenen Post-Covid Symptome.“

Dr. Heidemarie Haller, Forschungsleiterin am Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit des Universitätsklinikums (UK) in Essen

„Noch während der Studie wurde das Konzept von unseren Kollegen an der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin der Evang. Kliniken Essen-Mitte in die tagesklinische und stationäre Patientenversorgung übernommen. Alle Krankenkassen übernehmen dafür die Kosten.“

Christiane Pithan, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der Mind-Body-Medizin am Universitätsklinikum (UK) in Essen

„Viele Patienten haben gesagt, dass sie die integrativmedizinische, naturheilkundliche Herangehensweise sehr geschätzt haben. Und die Tatsache, mit den eigenen Beschwerden endlich einmal ernst genommen zu werden‘.“

Christiane Pithan, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der Mind-Body-Medizin am Universitätsklinikum (UK) in Essen

Die Coronakrise ist vorbei. Doch im Leben vieler Menschen hat sie gravierende gesundheitliche Spätfolgen hinterlassen: Das Post Covid-Syndrom lässt bis heute etwa jeden zehnten Menschen, der sich mit SARS-CoV-2 infiziert hat, unter einer Vielzahl an Symptomen wie starke Erschöpfung (ME/CFS), kognitive Beeinträchtigungen, Atemnot oder Herzrasen¹ leiden. Ein Teil der Patienten ist arbeitsunfähig oder sogar bettlägerig. Die Zahl der Betroffenen wird auf 650.000 bis zu etwa 1,5 Millionen Menschen geschätzt.² In dieser dreiteiligen Serie³ stellt die Initiative GESUNDE VIELFALT naturheilkundliche Kliniken in Deutschland vor, die mit multimodalen, integrativmedizinischen Ansätzen ganzheitliche

Wege gehen, um Betroffenen wirksam zu helfen. In Teil 3 kommen Dr. Heidemarie Haller, Forschungsleiterin am Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit des Universitätsklinikums (UK) Essen, und ihre Kollegin Christiane Pithan zu Wort. Die Ernährungswissenschaftlerin leitet am UK Essen die Mind-Body-Medizin. Sie zeigen mit der noch unveröffentlichten NaShPoCo-Studie, dass naturheilkundliche (Na) Selbsthilfestrategien (Sh) beim Post Covid-Syndrom erfolgreich sein können.

Noch immer hat die konventionelle Medizin Post Covid-Symptomen wie chronischer Erschöpfung, Schmerzen oder kognitiven Beeinträchtigungen wenig entgegenzusetzen. Umso bemerkenswerter, dass naturheilkundliche Selbsthilfestrategien den Weg weisen könnten. Teilnehmer der sogenannten NaShPoCo-Studie am Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit⁴ des Universitätsklinikums (UK) Essen berichteten nach dem zehnwöchigen multimodalen Programm von „signifikant weniger Belastung durch die verschiedenen Post-Covid Symptome“, wie Forschungsleiterin Dr. Heidemarie Haller sagt. „Zudem verbesserte sich die Lebensqualität, und Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen und Fatigue, also chronische Erschöpfung, nahmen ab.“ Es handele sich um Zwischenergebnisse, die kontrolliert-randomisierte Studie soll demnächst veröffentlicht werden.

Tagesklinische und stationäre Patienten an der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin in Essen profitieren schon von dieser Therapie

Noch im Verlauf der Studie wurde das Konzept von Kollegen an der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin⁵ der Evang. Kliniken Essen-Mitte in die tagesklinische und stationäre Patientenversorgung übernommen, wie Christiane Pithan, Leiterin der Mind-Body-Medizin am UK Essen, ergänzt. „Wir konnten relativ schnell einschätzen, welche Aspekte des Programms wirksam sind, seither wird es dort angeboten. Alle Krankenkassen übernehmen die Kosten. Für die ambulante Behandlung kommen allerdings nur private Krankenversicherungen auf.“ Die Studienteilnehmer litten unter moderaten bis sehr starken Symptomen. „Viele hat Post-Covid komplett aus ihrem Leben gerissen“, sagt Dr. Heidemarie Haller.

Integrative Komplextherapie mit gesunder Ernährung für Darm, Immunsystem und Gehirn

Zu den Bausteinen der integrativen Komplextherapie gehört neben Hydrotherapie mit Wärme- und Kältereizen etwa durch Kneippgüsse und Beratung zu ergänzenden pflanzlichen Arzneimitteln eine ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreicher, mediterraner Vollwertkost. Sie ist reich an Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Diese fördere ein vielfältiges Mikrobiom im Darm und damit, so Christiane Pithan, „unter anderem das Immunsystem, über die Darm-Hirn-Achse. Aber auch kognitive Funktionen und die emotionale Ausgeglichenheit. In unserer Lehrküche haben wir nicht nur die Herangehensweise und Rezepte vermittelt, sondern auch das Prinzip der Selbstfürsorge.“ Post Covid-Patienten profitieren bei Bewegungseinheiten besonders von bewussten Pausen („Pacing“), wie Dr. Heidemarie Haller betont: „Je mehr Crashes und je mehr Überforderung, desto schwieriger wird es, aus der Erschöpfung herauszukommen. Die Fatigue hat dabei



immer körperliche und psychische Ursachen und Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung beitragen. Wir haben darauf abgezielt, beide Ebenen naturheilkundlich zu stärken, damit der Organismus wieder mehr in die Balance kommt und die Erkrankung überwinden kann.“

Mind-Body-Medizin: Selbstheilungskräfte und Selbstregulation stimulieren

„Gerade Post Covid ist starker Stress für Körper und Seele, das sympathische Nervensystem ist konstant aktiv“, erklärt Christiane Pithan, „Stress aber blockiert Heilung.“ Der Körper könne seine Selbstheilungsprozesse nur in Gang zu setzen, wenn auch der Parasympathikus, der Gegenspieler des Sympathikus, funktioniere. Nur dann sei Regeneration möglich. „Deshalb haben wir einen großen Schwerpunkt auf Mind-Body-Medizin-Verfahren wie Achtsamkeit, Entspannungsverfahren und die Regulation des parasympathischen Nervensystems und damit des Vagusnervs gelegt, der zentral ist für Entspannung.“ Zusätzlich genutzt wurde Aromatherapie mit Wickeln und Auflagen für einen besseren Schlaf, Ohrakupunktur zur Förderung der Entspannung und gegen Schmerzen, ebenso wie Yoga. „Zu den Merkmalen von Post-Covid gehört, dass sich eine Grunderkrankung verschlechtern kann“, so Dr. Heidemarie Haller. Die Patienten berichteten dies insbesondere für zuvor schon vorhandene chronische Schmerzerkrankungen, die sich verstärkt hatten.

Anwendungen in der (Tages-)Klinik erlernen und zu Hause selbst umsetzen

Sämtliche Interventionen von der Ernährung, über Kneipp-Anwendungen wie Güsse, Wickel und Auflagen bis zu Akupressur sowie spezielle Kräutertees wurden erläutert und „vor Ort eingeübt, sodass es leichter fällt, sie zu Hause selbst ein- und umzusetzen“, sagt Dr. Heidemarie Haller. „Zudem haben wir ‚Infozepte‘ ausgegeben: Informationsmaterial, das alle Anwendungen genau erklärt, mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen und worauf besonders zu achten ist.“ Die Möglichkeit, zu Hause aktiv zu werden und etwas gegen die eigenen Beschwerden unternehmen zu können, hat ebenfalls therapeutischen Wert: „Es stärkt die Selbstwirksamkeit und mindert zusätzlich Stress“, erläutert Christiane Pithan. Viele Teilnehmer hätten am Ende des Programms gesagt, „dass sie die Verbindung aus ärztlicher und therapeutischer und pflegerischer Betreuung und die integrativmedizinische, naturheilkundliche Herangehensweise sehr geschätzt haben. Und die Tatsache, mit den eigenen Beschwerden ‚endlich einmal ernst genommen zu 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>, auf **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt> und auf **Instagram** <https://www.instagram.com/gesunde.vielfalt>

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://www.gesundevielfalt.org/ganzheitliche-wege-aus-der-erschopfung-mit-naturheilkunde-und-hyperthermie/> und <https://www.gesundevielfalt.org/ganzheitlicher-weg-aus-der-erschopfung-mit-naturheilkunde-hyperthermie-und-blutwaesche>

⁴ <https://naturheilkunde.uk-essen.de/>

⁵ <https://kem-med.com/news/post-covid-genesen-und-trotzdem-nicht-gesund/>