



**Sozialstiftung Bamberg**

Klinikum Bamberg



## Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde

Willkommen in unserer Klinik für Integrative Medizin  
und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg



*„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft,  
die im Inneren eines jeden von uns liegt.“*

*Hippokrates von Kos*

## Willkommen in der Klinik für Integrative Medizin und Naturheil- kunde am Klinikum Bamberg

---

Die Integrative Medizin ist eine einzigartige Verbindung von moderner, konventioneller Medizin (sog. Schulmedizin) mit gesundheitsfördernder Lebensstilmodifikation und wissenschaftlich fundierter Naturheilkunde. Sie eröffnet neue Perspektiven, die eine nachhaltige und langfristige Besserung Ihres Gesundheitszustandes erzielen.

Als Patientin oder Patient in unserer Klinik erwarten Sie eine individuelle und ganzheitliche Behandlung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit



Univ.-Prof. Dr. med. Jost Langhorst  
Chefarzt der Klinik für  
Integrative Medizin und Naturheilkunde

# Integrativ und individuell

---

Ein interdisziplinäres Team (bestehend aus Fachärzten unterschiedlicher Disziplinen, Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Pädagogen, speziell fortgebildeten Pflegekräften und Physiotherapeuten) erstellt ein individuelles, ganzheitliches Therapiekonzept für Sie.

## Wissenschaftlich (Evidenzbasiert)

---

Unser Konzept umfasst wissenschaftlich fundierte Untersuchungen und Therapien, die dem neusten Stand der modernen Medizin entsprechen. Hierbei kooperieren wir mit den übrigen Kliniken der Sozialstiftung Bamberg.

Der an unsere Klinik angeschlossene Stiftungslehrstuhl für Integrative Medizin widmet sich der Erforschung naturheilkundlicher Methoden, der Durchführung wissenschaftlicher, klinischer Studien und der universitären Ausbildung und Lehre.



Foto © Frank Boxler





# Integrative Medizin und Naturheilkunde

## Stationär behandeln wir:

---

- » chronische gastroenterologische Erkrankungen (z.B. chronisch entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
- » Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (z.B. rheumatoide Arthritis, Kollagenosen)
- » chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates (z.B. Wirbelsäulensyndrom, Fibromyalgiesyndrom, Polyarthrose)
- » chronische Atemwegserkrankungen (z.B. COPD, Asthma bronchiale)
- » schwer einstellbaren Bluthochdruck und andere chronische Herz-Kreislauferkrankungen
- » metabolisches Syndrom (Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht)
- » Post-Covid-Syndrom, Fatigue
- » postvirales Erschöpfungssyndrom
- » schweres Reizdarmsyndrom

Die Kosten des stationären Aufenthaltes werden bei medizinischer Indikation von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei privat versicherten Patienten bitten wir um eine Kostenübernahmezusage. Unsere Station verfügt über 25 Betten im Einzel- oder Doppelzimmer.



## Ambulant behandeln wir:

---

Bei chronisch internistischen, sowie begleitend auch bei onkologischen und weiteren Erkrankungen, besteht die Möglichkeit einer ärztlichen integrativ-naturheilkundlichen Beratung und Therapie in unserer naturheilkundlichen Ambulanz (Privat-/Selbstzahlerambulanz, ÄPZ am Bruderwald).

Ein besonderer Schwerpunkt unserer Abteilung ist die Integrative Gastroenterologie mit der integrativ-naturheilkundlichen Versorgung von Patientinnen und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und anderen gastroenterologischen Leiden wie Reizdarmsyndrom, Erkrankungen des Magens, des Dünnd- und Dickdarms sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien.



## Unser Therapiekonzept

Eine individuelle Kombination aus:

### Hydrotherapie (Wassertherapie)

- » Güsse, Wassertreten, Wickel, Auflagen
- » medizinische Bäder, Aromaöldispersionsbad
- » 2- oder 4-Zellenbad





## **Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)**

- » Therapie mit Arzneien aus Pflanzen und deren Bestandteilen (z.B. Blätter, Blüten, Wurzel, ätherische Öle)
- » Tee, Wickel und Auflagen mit Pflanzenzusätzen
- » Aromatherapie

## **Ernährungstherapie**

- » vorwiegend pflanzenbasierte Vollwertkost
- » spezielle Schonkostformen, z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- » therapeutisches Fasten (modifiziert nach Buchinger)
- » Ernährungsberatung einzeln oder in Gruppen



## **Bewegungs- und Physiotherapie**

- » Ausdauertraining (Nordic Walking und Ergometer-training)
- » individuelle Krankengymnastik
- » Bindegewebsmassage, Lymphdrainage
- » Bewegungsbad
- » Faszientraining
- » craniosacrale Therapie
- » medizinisches Taping

## **Weitere naturheilkundliche Verfahren**

- » Blutegeltherapie
- » Akupunktur, Akupressur
- » Neuraltherapie
- » Schröpfen, Schröpfkopfmassage, Gua Sha (chinesische Massagetechnik)
- » mikrobiologische Therapie
- » lokale Wärmeauflagen z.B. aus Bienenwachs
- » Anleitung zu naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien
- » moderate Hyperthermie / Sauna / Infrarot





## Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin

Ein zentraler Bestandteil unseres Therapiekonzeptes ist die Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin. Hierbei wird mit Ihnen ein gesundheitsfördernder Lebensstil erarbeitet, der besonders die Themen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress sowie Achtsamkeit und Selbstfürsorge beinhaltet. Sie werden in verschiedenen Entspannungsverfahren (z.B. Atemmeditation, Bodyscan, Progressive Muskelentspannung) und meditativen Bewegungsformen wie Qigong und Yoga angeleitet. Die heilsamen Wirkungen dieser Therapieform sind wissenschaftlich nachgewiesen.





## Ziele

---

- » nachhaltige und langfristige Beschwerdelinderung
- » Verbesserung der Lebensqualität
- » Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- » Verbesserung der Stimmung und des Lebensgefühls
- » Sensibilisierung für die eigene Verantwortung beim Heilungsprozess und für den Erhalt der Gesundheit
- » Verankerung der gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten im Alltag





## Unser Team



Univ.-Prof. Dr. med.  
Jost Langhorst

Chefarzt  
Facharzt für Innere Medizin und  
Gastroenterologie, Naturheilkunde,  
Psychotherapie

### Sekretariat

📞 0951 503-11251

📠 0951 503-11259

✉️ integrative.medizin@sozialstiftung-bamberg.de



## Kontakt:

### **Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde**

Chefarzt Univ.-Prof. Dr. med. Jost Langhorst

📞 0951 503-11251

📠 0951 503-11259

✉️ integrative.medizin@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

Wir befinden uns auf Ebene 4 (Haupteingangs-Ebene)  
im neuen Bettenturm.



@proflanghorst\_ign



Prof. Dr. Langhorst - Integrative  
Medizin und Naturheilkunde  
Bamberg



Podcast: Natürlich gesund:  
Naturheilverfahren im  
21. Jahrhundert

### **Klinikum Bamberg**

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

📞 0951 503-0

🌐 sozialstiftung-bamberg.de