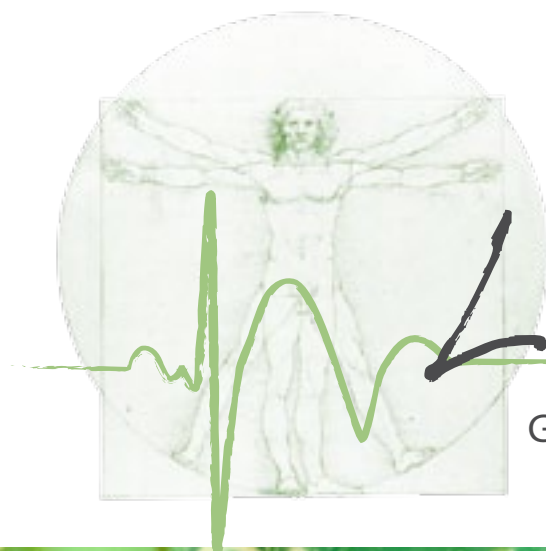




Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

AKTUELLES – ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Echte Knochenarbeit

Prof. Dr. Christoph Reiners über den Spagat eines Maximalversorgers

SPEZIAL – SCHLAF

Die Rolle der Chronobiologie in ChronoCity

Wie sich Bad Kissingen auf Eulen und Lerchen einstellt

ERNÄHRUNG

Fischratgeber

Grüne Apps erleichtern den verantwortungsvollen Fischkauf

ALTER

Schaufensterkrankheit

Dr. Gerhard Schüder erklärt das venöse und arterielle System



AWARE CARE

Neurologisches Fach- und Privatkrankenhaus
Klinik Bavaria Bad Kissingen

bewusste Pflege



AWARE CARE [ə'weə' keə],
<engl.>: bewusste, sorgsame Pflege,
Betreuung

- eröffnet im Januar 2015
- Rehabilitation schwerstbetroffener, neurologischer Patienten (Frührehabilitation Phase B, beatmet)
- Voraussetzungen zur maschinellen Beatmung
- Konzept einer „leisen Intensivstation“
- barrierefreie Dachterrasse



Infos unter: 0971 829 1301 | aware@klinik-bavaria.com | kissingen.klinikbavaria.de

Universitätsklinikum Würzburg



Zahnklinik Würzburg Behandlung auf höchstem Niveau!

Wir bieten Zahnmedizin auf dem neuesten Stand, erstklassige Versorgung und - vor allem - alle Spezialisten unter einem Dach.



- Zahnerhaltung
- Prothetik
- Kieferorthopädie
- Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
- Parodontologie
- Implantologie



Bild: Dekofenak | Shutterstock.com

Zentrum für Zahn-, Mund- und Kiefergesundheit
Pleicherwall 2 · 97070 Würzburg · Telefon: 0931 / 201-72000
www.zahnklinik.ukw.de





Liebe Leser,

Ärzte und Ärztinnen stehen nachts nicht auf, um Kunden zu besuchen. Sie tun es aus ihrer sozialen Praxis und Fürsorgepflicht heraus, für die sie angetreten sind, als sie den Arztberuf wählten und den Hippokratischen Eid (oder moderne Varianten davon) leisteten.

In unserer Rubrik „Aktuelles“ beleuchten wir das Spannungsfeld, in das die moderne Medizinpraxis geraten ist, nämlich das zwischen Ökonomie und Fürsorge. Arzt und Bioethiker Giovanni Maio kritisiert in seinem Buch „Geschäftsmodell Gesundheit – Wie der Markt die Heilkunst abschafft“ den „Dienstleistungsbetrieb Medizin“, der von Patienten als Kunden auf Augenhöhe und Ärzten als Vertragspartner, die eine Ware liefern, ausgeht. Fallpauschalen, zeitlich ausufernde Dokumentationspflichten oder das Patienten-Rechtsgesetz lassen ärztliche Praxis zum Kundendienst mutieren, betont das Mitglied des Ausschusses für ethische und juristische Grundsatzfragen der Bundesärztekammer, Prof. Dr. Maio.

Beim Arztberuf gehe es nicht nur darum, das Richtige zu tun (oder zu verordnen), sondern um den Modus, in dem es getan werde. Nicht das „Was“, sondern das „Wie“ mache den Erfolg der Behandlung aus. Deshalb könne eine Therapie auch nicht standardisiert sein, weil sie die Antwort eines Menschen auf die individuelle Not eines anderen Menschen ist.

„Für Ihr Leben gern“ war 2013 der Slogan einer Kampagne, die für den Arztberuf werben sollte. Dazu gäbe es viel zu sagen...! Trotz ökonomischen Drucks und anderer Widrigkeiten gibt es sie noch, diese „Engel in weiß“, die im Medizinbetrieb arbeiten – oft bis zur Selbstaufgabe. Sie leben Empathie, Fürsorge und persönliche Zuwendung, Tag für Tag. Koste es, was es wolle – für Ihr Leben, gern!

Ihr Lebenslinie Team

AKTUELLES

- 4 Spagat zwischen Ökonomie & Fürsorge: Im Gespräch mit Prof. Dr. Reiners
- 8 Immer mehr Hebammen geben auf
- 12 Gelebte Fürsorge: Juliusospital und Missio behandeln Jungs aus Afghanistan kostenlos

SPEZIAL – SCHLAF

- 14 Dr. Baron über obstruktive Schlafapnoe
- 16 Dr. Schendzielorz erklärt Schlafwandeln

SCHULMEDIZIN

- 18 Dr. Alfen will Menschen den Rücken stärken
- 20 Schulterchluss im König-Ludwig-Haus: konservative & operative Verfahren im Überblick
- 22 Prof. Dr. Buck über die Radiojod-Therapie
- 24 Dr. Pelz gibt Einblicke in den Darm

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 25 Dr. Schmincke erklärt chinesische Medizin
- 26 Die Heilkunst der Hildegard von Bingen

GESUNDHEITSKALENDER

- 28 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION

- 30 Der große Verführer „Apfel“
- 31 Dr. Strohmeier spricht über Vitamin D
- 32 Tipps für mehr Hygiene in der Küche
- 34 3D- und 4D-Training im Fokus

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 37 Biosiegel im Überblick
- 39 Bäckermeister Köhler über Sinn & Unsinn glutenfreier Ernährung

- 39 Was ist Laktoseintoleranz?

- 41 Region Mainfranken GmbH portraitiert Jungunternehmer im Lebensmittelhandwerk

UMWELT

- 43 Arzneipflanzenschaugarten in Würzburg
- 44 Grundwasserschutzbrot
- 45 Gesundheitsberater Ursprung umreißt, wie man natürlich wohnt

REISEN

- 47 Schutz vor Darmbakterien im Gepäck

ENTSPANNUNG

- 48 Yoga-Experte Lutz plädiert für tägliches Training
- 49 Dr. Hauschka-Kosmetik: Natur, die pflegt

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 50 Würzburger Medizingeschichte: Die Siebolds

PSYCHE

- 53 Psycho-Physiognomik: Bildsprache des Gesichts

SPRACHE & KULTUR

- 56 Benefiz-Gala zugunsten der Bahnhofsmission

KINDER

- 57 Hilfe, Sicherheit & Perspektiven für UMFs

ALTER

- 58 Die Krankheit des Alters: Demenz
- 61 Hilfe auf Knopfdruck durch die Johanniter
- 62 Von der Krampfader bis zum Schlaganfall: Gefäßspezialist Dr. Schüder gibt Auskunft
- 64 Die intensivmedizinische Reha-Station der Klinik Bavaria in Bad Kissingen



Orthopädische Privatpraxis Dr. Alfen

www.wirbelsaeulenspezialist.de

Privatpraxis
Dr. med. F. M. Alfen
Schürerstraße 5
97080 Würzburg

0931/7801170
www.dr-alfen.de



"Ein

GESUNDER RÜCKEN

ist die wichtigste Basis für eine

HOHE LEBENSQUALITÄT."

Arbeit im Krankenhaus ist echte Knochenarbeit!

*Professor Dr. Christoph Reiners, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Würzburg,
über den täglichen Spagat zwischen Ökonomie und Fürsorge in seinem Haus*

„Wer aufhört, besser sein zu wollen, hat aufgehört gut zu sein“ – nach dieser Leitlinie agierte bereits der englische Staatsmann und Wegbereiter der parlamentarischen Demokratie in England, Oliver Cromwell (1599-1658). Und sie ist immer noch aktuell. Das bestätigt auch Professor Dr. Christoph Reiners, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Würzburg, in einem Gespräch darüber, wie das Uniklinikum Würzburg (UKW) als einziger Maximalversorger im Umkreis von 100 Kilometern mit einer Bevölkerungsdichte von gut 1,5 Millionen Menschen den Spagat zwischen „Ökonomie und Fürsorge“ schafft: „Im Schnitt gut, aber es gibt noch Luft nach oben!“, betont Dr. Christoph Reiners. Das bestätigt auch das Focus Krankenhaus-Ranking 2014, bei dem das UKW in Punkto Patientenzufriedenheit mit 21 von 22 maximal möglichen Punkten abgeschnitten hat.

Häufig kein planbares Arbeitsende

Ambulanzen und Stationen leisten mehr als machbar ist. Jedoch sollen die nüchternen Zahlen nicht darüber hinwegtäuschen, dass dieses Ergebnis seinen Preis hat. Ein Preis, der nicht selten von Ärzten/Ärztinnen, Schwestern/Pflegern und vielen Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen in unterstützenden Berufen gezahlt wird. „Arbeit im Krankenhaus ist echte Knochenarbeit ... keine Frage; es gibt leider häufig kein planbares Arbeitsende. Uniklinika bieten aufwändige Hochleistungsmedizin an mit sehr komplexen Operationen und Behandlungen, deren Abläufe sich manchmal schwer in reguläre Dienstpläne „pressen“ lassen (wie die Stammzell- oder Organtransplantation). In manchen Fachgebieten liegt die Auslastung der Betten zu Stoßzeiten wegen Überlastung der Notaufnahmen zu über 100 Prozent und viele Ambulanzen des UKWs leisten weit mehr als machbar ist“. Als Gründe für die Überlastung der Notaufnahmen und Ambulanzen führt das ehemalige Vorstandsmitglied des



Der Ärztliche Direktor vertritt das Klinikum nach außen und ist Vorgesetzter des wissenschaftlichen, ärztlichen und zahnärztlichen Personals mit Ausnahme von Professoren. Zu seinen Zuständigkeitsbereichen zählen unter anderem Qualitätsmanagement, Krankenhaushygiene, Medizinsicherheit, Strahlenschutz, OP-Management oder die Entwicklung einer Unternehmens-Strategie bis zum Jahr 2020.

Verbands der 33 Uniklinika Deutschlands (VUD), Professor Dr. Christoph Reiners, Probleme der Notfallversorgung durch niedergelassene Fachärzte in bestimmten Fachgebieten an sowie lange Wartezeiten auf einen Facharzttermin, aber auch die Bequemlichkeit vieler Patienten nach Dienstschluss oder am Wochenende mal schnell in die Notfallambulanz zu gehen, um sich Wartezeiten zu ersparen oder tagsüber nicht frei nehmen zu müssen. „Wir weisen niemanden ab. Die Kehrseite der Medaille war bisher, dass die Hochschulambulanzen dieses „sich Kümmern“, sprich die Fürsorge, nicht ausreichend bezahlt bekamen. Das soll sich nun durch das Versorgungsstärkungsgesetz bessern“, erklärt Reiners die aktuelle Geset-

zeslage. Hochschulambulanzen werden in Zukunft finanziell besser ausgestattet; eine Perspektive, die es, so der erfahrene Arzt und Krankenhausmanager, hoffentlich erlaube, mehr Personal einzustellen, um den Ansturm auf die betroffenen Fachbereiche schultern zu können. Deutschlandweite Podiumsdiskussionen des VUD im letzten Jahr mit dem Motto „Hochschulmedizin. Wir leisten mehr!“ hatten unter anderem genau das zum Thema gemacht und damit Öffentlichkeit hergestellt.

Perspektiven für mehr Personal?

Abhilfe müsse jedoch noch an anderen „Baustellen“ wie der Finanzierung der Vorhaltekosten für die Notfallversorgung geschaffen werden, damit die Lücke zwischen Ökonomie und Fürsorge nicht noch weiter auseinanderklaffe. Hierzu mache der aktuelle Entwurf des neuen Krankenhaus-Strukturgesetzes Hoffnung, denn die Notfallversorgung soll stärker auf Krankenhäuser ausgerichtet werden, die wie die Uniklinika Leistungen rund um die Uhr vorhalten. Solche Häuser können dafür in Zukunft einen Zuschlag erhalten. Beispielsweise halte das UKW mit dem Strahlenunfall-Zentrum Räume, aufwändige technische Einrichtungen und Apparate vor, die glücklicherweise selten gebraucht würden, jedoch ebenso wie das dazu erforderliche Bereitschaftspersonal immer einsatzbereit sein müssen. Die jährlichen Aufwendungen in Höhe von rund 500.000 Euro würden nicht einmal ansatzweise vergütet, so Reiners in seiner Eigenschaft als Nuklearmediziner und Mitglied des Krisenstabs der Strahlenschutzkommission beim Bundesumweltministerium. Dem Uniklinikum verbleibe ein erhebliches Minus, das auf anderer Seite wieder ausgeglichen werden müsse. Während von Privatkliniken erwartet wird, dass sie ein Plus von bis zu 15 Prozent erwirtschaften, muss das Uniklinikum als Anstalt des Öffentlichen ►



Vor 30 Jahren erwarb Professor Dr. Reiners bereits eine IT-Zusatzqualifikation. „Informationstechnologie ist heute für mich der Schlüssel zur Steuerung eines Universitätsklinikums!“ Ob medizinische Transportdienste, die Vernetzung mit überweisenden Notärzten oder Intensivstationen, das Schlaganfall- oder Herzinfarkt-Netzwerk - deutschlandweit ist das Würzburger Uniklinikum in Sachen IT-Einsatz, um Leben zu retten, bestmöglich aufgestellt.



Rechts am Jahresende im Prinzip nur einen ausgeglichenen Haushalt vorlegen. Etwa der Hälfte der Uniklinika in Deutschland gelingt dies aber nicht mehr, was sich nachteilig auf den Erhalt der Arbeitsplätze und dringend nötige Investitionen und Baumaßnahmen auswirke. „Der Fürsorgepflicht in allen Belangen nachzukommen und gleichzeitig Null auf Null rauszukommen, wird immer schwieriger, wie die finanzielle Situation nicht nur mancher Uniklinika, sondern auch vieler anderer Krankenhäuser im Lande zeigte“, erklärt der hauptamtliche Ärztliche Direktor die gegenwärtige Situation. Die aufgrund der demographischen Entwicklung immer älteren Patienten kommen meist mit Mehrfacherkrankungen und können beispielsweise auch bei „einfachen“ Herzkatheter-Untersuchungen nicht nach den Vorgaben des sogenannten DRG-Fallpauschalensystems für die Abrechnung gleich wieder entlassen werden, so der Arzt mit Leib und Seele Dr. Reiners. „Es gibt gute medizinische Gründe im Sinne der Fürsorge und Patientensicherheit, ältere Mitglieder unserer Gesellschaft ein wenig länger dazubehalten, um sicher zu gehen, dass keine Komplikationen auftreten und die Anschlussversorgung zum Beispiel in einer Pflegeeinrichtung gesichert ist! Eine Überschreitung der vom Abrechnungssystem vorgegebenen stationären Verweildauern führt aber zu Abzügen bei der Vergütung für das Krankenhaus!“

Selbstausschüttung & Selbstaufopferung

DRG-Fallpauschalen und damit verbundene zeitintensive Dokumentationsaufgaben, mehr Aufklärungspflicht durch das neue Patienten-Rechtsgesetz seit 2013 oder höhere, unzweifelhaft notwendige Aufwendungen für Hygiene wegen der Zunahme von Antibiotika-Resistenzen. All das erschwert die soziale Praxis, für die Ärzte und Pflegekräfte angetreten sind und immer noch antreten – oftmals bis zur Selbstausschüttung und Selbstaufopferung: „Ja, das ist so! Und einige Kollegen/Kolleginnen kapitulieren auch im Laufe der Zeit und wechseln zum Medizinischen Dienst der Krankenkassen oder in die Pharmaindustrie.“ Die meisten harren jedoch aus,

so wie Professor Dr. Christoph Reiners, der nächstes Jahr seinen 70. Geburtstag feiert und erst dann seinen wohlverdienten Ruhestand antreten wird. Nach 10-jähriger nebenamtlicher Tätigkeit als Ärztlicher Direktor (seit 2001) hat man ihn gebeten, die Geschicke der Klinik für weitere fünf Jahre hauptamtlich zu lenken. Er ist ein „Kümmerer“ im positivsten Sinn, Dr. Reiners, der Sohn eines Internisten. Auf die Frage, ob er den Patientenkontakt nicht misse, antwortet er: Früher habe er sich um seine Patienten gesorgt, jetzt könne er sich um seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen kümmern.

Förderung der Mitarbeiterzufriedenheit

Die Fürsorge für Patienten und Mitarbeiter stehe nicht nur auf dem Papier (im Leitbild der Klinik) an oberster Stelle, sondern auch für ihn persönlich, wenn es um die Arbeitsbedingungen und die Zufriedenheit des Personals des Uniklinikums gehe. Im Vergleich zu anderen Uniklinika wenig Fluktuation und in vielen Bereichen überdurchschnittliche Mitarbeiterzufriedenheit zeugen davon, dass der eingeschlagene Weg der Richtige ist mit Maßnahmen wie der Förderung der wissenschaftlichen Karriere von Ärztinnen, dem Auf- und Ausbau einer Mitarbeiter-Kindertagesstätte, besonderen Qualifizierungs- und Weiterbildungsangeboten, attraktiven Angeboten des klinikumsinternen Gesundheitsmanagements sowie der Möglichkeit

von Teilzeitstellen für Ärzte und Ärztinnen in bestimmten Bereichen. Und nicht zuletzt den Ausbau der Informationstechnologie, um den am Krankenbett Tätigen den „lästigen Schreibkram“ soweit wie möglich abzunehmen, so dass sie wieder beide Hände frei haben für das, wofür sie einst angetreten sind: Den Menschen zu helfen!

sky
Fotos Uniklinik Würzburg,
oben links @depositphotos.com/@lightsource

Das Interview mit dem Ärztlichen Direktor der Uniklinik in Würzburg, Professor Dr. Christoph Reiners, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury



UKW-Patientenzahlen aus dem Jahr 2014

56.379	Anzahl vollstationärer Patienten
8.863	Anzahl teilstationärer Patienten
235.589	Fallzahlen ambulanter Patienten
83 %	Bettenauslastung
7,21	Durchschnittliche Verweildauer
412.370	Erbrachte Pflegetage



Das Krebszentrum im UKW, eines von 13 von der Krebs-hilfe geförderten Zentren in Deutschland, zeichnet sich durch interdisziplinäre Zusammenarbeit von sechs bis sieben Fachrichtungen mit Konferenzen und Tumorboards aus sowie durch eigene Patienten-Lotsen, die die Krebspatienten in der Klinik überall hin begleiten und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Neue Hausärzte braucht das Land!

*Dr. Edgar Gramlich aus dem Landkreis Kitzingen
über Nachwuchsprobleme im (haus)ärztlichen Bereich*

Eine Befragung von 10.000 ambulant tätigen Ärzten und Psychotherapeuten, durchgeführt von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) für den „Ärztemonitor 2014“, machte eine besorgniserregende Entwicklung deutlich: Fast jeder vierte niedergelassene Arzt in Deutschland möchte bis 2020 seine Praxis aufgeben – 58 Prozent der Befragten haben jedoch bis dato noch keinen Nachfolger gefunden. Es drohen Versorgungslücken.

Ein Problem, auf das Dr. Edgar Gramlich, Facharzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin in Albertshofen (Landkreis Kitzingen), schon lange aufmerksam macht. Lebenslinie hat mit dem 63-Jährigen gesprochen.

Lebenslinie (L): „Sie betreiben seit 1987 eine eigene Praxis und haben Ihren verdienten Ruhestand schon vor Augen – doch Sie finden niemanden, der Ihre Praxis übernimmt?“

Dr. med. Edgar E. Gramlich (EG): „Das Problem habe nicht nur ich: Die Hälfte der Hausärzte hier im Landkreis Kitzingen sind im Durchschnitt 58 Jahre alt. Und sie haben zum Großteil noch keine Nachfolger gefunden.“

L: „Was sind Ihrer Meinung nach die Ursachen?“

EG: „Es gibt viele Gründe. Zum einen ist ein Hausarzt quasi Facharzt für alles – dementsprechend anspruchsvoll und langwierig ist die Ausbildung. Oft fungiert man als Weiterbehandelnder der Fachärzte und Kliniken, zugleich ist man eine Art Koordinator im Gesundheitswesen. Für viele Patienten ist man auch bei nichtmedizinischen Sorgen die erste Anlaufstelle.“

L: „Klingt nach einem verantwortungsvollen und abwechslungsreichen Beruf?“

EG: „... der einen auch zeitlich ganz schön in Anspruch nimmt. 12-Stunden-Tage sind keine Seltenheit. Dabei kommt unsere Zeit nicht nur den Patienten zugute: Bürokrati-



sche Aufgaben wie beispielsweise Kodierung, Kassenanfragen oder Dokumentationen nehmen immer mehr zu. Dann ist da noch die latente Bedrohung durch Regressgefahr (Anordnung einer Strafzahlung, wenn das vorgegebene Arznei-, Hilfs- oder Heilmittelbudget signifikant überschritten wurde). Nicht zuletzt sind die Patienten auch anspruchsvoller geworden, bei der Terminvergabe zum Beispiel.“

L: „Kommt diese Entwicklung überraschend?“

EG: „Nein, im Gegenteil. Und man will schon seit Jahren die hausärztliche Tätigkeit fördern, doch leider sind die bisherigen Maßnahmen nicht wirksam genug.“

L: „Wie sähe Ihrer Meinung nach eine nachhaltige Förderung aus?“

EG: „Die Politik muss angehenden Hausärzten eine Planungssicherheit von mindestens zehn Jahren geben und darf nicht ständig ins Gesundheitssystem eingreifen und Regeln verändern. Eine Reduzierung der Bürokrati-

wäre gut, zum Beispiel durch eine Vereinfachung der Gebührenordnung. Grundsätzlich sollten Ärzte nicht nur als Kostenfaktor betrachtet werden, sondern als Förderer und Bewahrer der (Volks-)Gesundheit Wert-schätzung erfahren.“

L: „Besonders hart trifft der Hausärztemangel das Land. Welche speziellen Verbesserungsvorschläge haben Sie hier?“

EG: „Für junge Mediziner sind Großstädte und Mittelzentren in punkto Infrastruktur und Lebensqualität einfach attraktiver – ergo müssen Gemeinden aufrüsten, wenn sie Hausärzte an sich binden möchten. Das reicht von der guten Nahverkehrsanbindung über Kindergärten und Schulen vor Ort bis hin zum schnellen Internet. Diese Standortfaktoren sind es, die Arbeits- und Lebensqualität auf dem Land – nicht nur für Ärzte – gewährleisten.“

*Jenifer Gabel
Foto privat; Hintergrund S. 6 + 7 Pixabay*

Das Interview mit Dr. Edgar Gramlich aus Albertshofen führte Lebenslinie-Redakteurin Jenifer Gabel

Poolarzt statt Vertreter

Neues Modell für den Bereitschaftsdienst in Bayern

Diagnosen stellen, Therapievorschläge unterbreiten, Medikamente verordnen - das tun niedergelassene Ärzte nicht nur in den Sprechzeiten. Jeder Arzt, der mit der Kassenärztlichen Vereinigung in Bayern (KVB) einen Vertrag hat, ist verpflichtet, auch am allgemeinen ärztlichen Bereitschaftsdienst teilzunehmen. Kann oder will er den Dienst nicht persönlich ableisten, muss er sich mühsam einen Vertreter suchen. Was sich durch das neue „Poolarztmodell“ in Kürze ändern soll. „Bisher haftet jeder Arzt für die Tätigkeit seines Vertreters, er muss diesem Räume und Ausrüstung zur Verfügung stellen und am Ende die Abrechnung vornehmen“, erklärt der Giebelstadter Hausarzt Dr. Christian Pfeiffer. Was laut dem regionalen Vorstandsbeauftragten der KVB für Unterfranken schwierig ist. Künftig wird mit einem Pool an freiwilligen Ärzten für den Bereitschaftsdienst gearbeitet, die direkt mit der KVB einen Vertrag abschließen: „Die KVB prüft auch die Eignung.“ Der Poolarzt muss approbiert sein, aber nicht unbedingt einen Vertrag mit der KVB haben. Auch Ärzte, die sonst nur Privatpatienten behandeln, Ärzte im Ruhestand oder Klinikärzte können sich für den Dienst bewerben. Voraussetzung ist allerdings eine ausreichende Berufshaftpflichtversicherung. Poolrzte sind während der Bereitschaftszeit in Praxen oder Bereitschaftspraxen tätig,



machen

aber auch Hausbesu-

che. Haben die Poolrzte lange Anfahrtswege, bekommen sie einen Fahrtkostenzuschuss und eine bernachtungspauschale. Pfeiffer: „Ziel ist es, Ärzte, die Probleme mit der Dienstdurchfhrung haben, zu entlasten.“ Im Herbst laufen dem Mediziner zufolge erste Schulungen für Poolrzte an. Danach können alle Ärzte auf den Pool zugreifen und Dienste abgeben. Alles in allem funktioniert der Bereitschaftsdienst in Unterfranken gut, sagt Pfeiffer: „Es gibt jedoch immer noch große Unterschiede bei der Dienstbelastung.“ Wünschenswert wäre es, weitere Bereitschaftspraxen, wie es sie in Würzburg gibt, als feste Anlaufpunkte für Patienten einzurichten.

Pat Christ

Foto @depositphotos.com/@ PHOTOLOGY1971

Bedarfsplanung

Am 1. Januar 2013 trat die neue Bedarfsplanungs-Richtlinie in Kraft. Sie soll die dringende Frage beantworten, wie viele Ärzte und Psychotherapeuten es wo genau in Deutschland künftig braucht. Ziel ist die Gewährleistung einer wohnortnahen Versorgung aller Versicherten. Es gelte, den rztberuf langfristig attraktiver zu machen. Einen wichtigen Beitrag hierzu leistete beispielsweise die Abschaffung der Residenzpflicht für Vertrags(zahn)Ärzte, die im Rahmen des neuen GKV-Versorgungsstrukturgesetzes im Jahr 2012 erfolgte: Sie sind nun nicht mehr verpflichtet, ihren Wohnsitz in der Nähe ihrer Praxis zu wählen.

Bayern

Unterfranken

9.149 Anzahl der Ärzte: (Personenzhlung) 928

12.604.244 Anzahl Einwohner 1.297.992

33,2 % Anteil Ärzte ab 60 Jahre 36,7 %

54,4 Jahre Durchschnittsalter der Ärzte 54,9 Jahre

Quelle: Versorgungsatlas Hausärzte, Januar 2015, Herausgeber Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen
21.9. bis 31.10.2015



Seit 50 Jahren in Unterfranken.
Sichern Sie sich unser Jubilumsangebot
gegen Vorlage dieses Coupons! Jeder Neukunde
bekommt eine Flasche Johanniter-Wein dazu.

Servicenummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE 50 Jahre
JOHANNITER
Regionalverband Unterfranken





Schwere Geburten

Die hohen Versicherungsprämien zwingen immer mehr Hebammen zur Berufsaufgabe

Hebammen begleiten Frauen vor, während und nach der Geburt. Sie versorgen den Nabel, helfen beim richtigen Umgang mit dem Säugling und leiten junge Mütter beim Stillen an. Sie üben also einen durch und durch essenziellen Beruf aus. Dennoch ist ihre Existenz massiv bedroht. „Durch das Auslaufen des Haftpflichtversicherungsangebots 2016 droht freiberuflichen Hebammen das faktische Berufsverbot“, betont Gabriele Brotzeller von der „Initiative für die Erhaltung und Verbesserung der Geburtshilfe in Würzburg“. Die engagierte Mutter verweist auf den Bayerischen Hebammenlandesverband, dem zufolge gerade in Bayern viele Kreißsäle durch Beleghebammen getragen werden. Diese Kreißsäle drohen nun zu verweisen. „Immer mehr Hebammen schränken aus wirtschaftlichen

Gründen oder wegen Erschöpfung und Frustration durch den andauernden Existenzkampf ihr Angebot ein oder kehren

sich ganz von ihrem Beruf ab“, weiß Brotzeller. Dies bedeute für Eltern, dass immer weniger außerklinische Geburten möglich seien und Nachsorge-Hebammen fehlen: „Familien werden also mit dem Neugeborenen zuhause allein gelassen.“ Die vor 17 Jahren gegründete Hebammenpraxis Würzburg stieg aufgrund der schwierigen Rahmenbedingungen inzwischen aus der Geburtshilfe aus, bestätigt Hebamme Anne Matt-Wendel: „Momentan bieten wir das nicht an.“ Darum steigen die Versicherungsprämien des Teams auch nur um fünf Prozent: „Bei den Hebammen, die Geburtshilfe leisten, steigen sie dagegen um 23,25 Prozent.“ Hebammen,

die Hausgeburten machen wollen, müssen mindestens sechs Geburten betreuen, um die Versicherungsbeiträge zu finanzieren. Matt-Wendel: „Es ist also unmöglich geworden, nur wenige Geburten im Jahr zu begleiten, so wie wir das in den ersten Jahren in der Praxis noch anbieten konnten.“ Der Würzburger Hebamme zufolge wird es finanziell immer enger für Hebammen: „Der Arbeitsaufwand und auch der Bedarf steigen gleichzeitig enorm, da viele Hebammen ihren Beruf aufgeben oder erst gar nicht mit der Ausbildung beginnen.“ Auch die Hebammenpraxis in der Moltkestraße kann längst nicht mehr alle Frauen annehmen, die sich wegen einer Wochenbettbetreuung melden. Deutschlandweit haben aktuell rund 16.000 freiberufliche Hebammen

eine Berufshaftpflichtversicherung, informiert Hasso Suliak vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Allerdings leisteten aktuell nur noch 3.000 tatsächlich Geburtshilfe: „Für diese Hebammen sind die Versicherungsbeiträge in der Tat stark angestiegen und liegen mittlerweile auf einem Niveau, das im Vergleich zum Einkommen der Hebammen sehr hoch ist.“ Der Grund für die steigenden Prämien liegt Suliak zufolge allerdings nicht in einer höheren Anzahl von Schäden: „Freiberufliche Hebammen verursachen nur sehr selten Geburtsschäden.“ Insgesamt gebe es bundesweit jährlich nur 10 bis 15 schwere Schädigungen bei der Geburt. „Wir hatten in 17 Jahren noch keinen einzigen Schadensfall“, betont die Würzburger Hebamme Matt-

Wendel: „Haftbar sind wir aber laut Vertrag 30 Jahre.“ Auch sind die Folgekosten für jeden schweren Fehler immens hoch, ergänzt Hasso Suliak: „Die Forderungen belaufen sich heute auf durchschnittlich 2,6 Millionen Euro pro Fall. Das sind über eine Million Euro mehr als noch 2003.“ Im Schnitt müssten die Versicherungen jedes Jahr über 30 Millionen Euro für schwere Geburtsfehler ausgeben (bei rund 11,5 Schadensfällen im Jahr). Prof. Dr. Achim Wöckel, Direktor der Würzburger Uni-Frauenklinik, bestätigt, dass schwere Komplikationen bei der Geburt sehr seltene Ereignisse sind. Dies liege daran, dass die Überwachungsmöglichkeiten in der Klinik von Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt immer ausgefeilter wurden. Allerdings sei die Sensibilität gegenüber potentiellen Schadensfällen gestiegen: „Daher werden mehr Einzelfälle als früher durch deutsche Schiedsstellen und Gerichte gutachterlich untersucht.“ Die Frauenklinik der Würzburger Universität wird Wöckel zufolge durch die steigenden Versicherungsprämien nicht berührt, da sie mit fest angestellten Hebammen arbeitet. Nach Ansicht von Gabriele Brotzeller reicht das Personal allerdings nicht aus. Der Hebammen-Betreuungsschlüssel in Kliniken ist seit 1993 unverändert, so die Sprecherin der „Initiative für die Erhaltung und Verbesserung der Geburtshilfe in Würzburg“. Was an der zu geringen Finanzierung über die Fallpauschalen liege. Kliniken, so Brotzeller, müssten deutlich mehr Geld für Geburtshilfe-Leistungen bekommen: „Dann gäbe es auch finanziellen Spielraum für mehr Personal.“ *Pat Christ*

Fotos oben @depositphotos.com/@oksixx;
rechts S. 9 @depositphotos.com/@evgenyataman

„In die Bresche springen, auch wenn dort ein Fettnäpfchen steht...?“

Oliver Tietze, deutscher Aphoristiker



Immer mehr Hebammen geben auf

16 000 freiberufliche Hebammen gab es laut einer Studie des Bundesgesundheitsministeriums noch 2012 in Deutschland. Aufgrund der gestiegenen Betriebsausgaben (vor allem durch die gestiegenen Versicherungsbeiträge der Haftpflicht) sind es 2015 nur noch knapp 3000, schätzt auch der Deutsche Hebammenverband. Und sollte es nicht bald zu einer verträglichen Lösung für die noch Durchhaltenden dieser Berufssparte mit Wochenende- und Nachtdiensten und unkalkulierbaren Arbeitszeiten kommen, wird sich diese Zahl nochmal dezimieren. Und dann wird es eng für Schwangere. Zum einen bleibt ihnen nur noch die Geburt in der Klinik und auch die Nachsorge Daheim wird nicht in allen Fällen mehr sicherzustellen sein. *sky*



Die Frage nach dem „Warum“?

Buchtipp: Schamlose Neugier aus dem Integral Verlag

„Wenn man ein Gespräch führen will, nicht nur Daherreden, sondern einen richtigen Dialog mit anderen, dann muss man schamlos neugierig auf sie sein“, meinte der Großvater der Nierenspezialistin Astrid Seeberger. In ihrem klugen und berührenden Buch „Schamlose Neugier. Von der Kunst des heilsamen Gesprächs“ (erhältlich als E-Book) beruft sich die Autorin auf die Lebensweisheiten ihres Großvaters und erzählt in kleinen, einfühlsamen Geschichten von ihrem persönlichen Lebensweg aus einer süddeutschen Kleinstadt nach Schweden und von ihren Erfahrungen als Ärztin. Die heilende Wirkung eines aufmerksamen Gesprächs, einer tatsächlichen Begegnung steht im Mittelpunkt. Für ein gutes Gespräch brauche es vor allem Zeit, die heute so oft im medizinischen Alltag fehle: „Wenn wir bei einem Gespräch Eile haben, wird der andere zu einem vorbeihuschenden Schatten. Wie kann man ein gutes Bild von einem Menschen bekommen, wenn man nicht still stehen bleibt?“. „Schamlose Neugier“ ist ein Plädoyer für ein empathisches Interesse an der Welt und an den anderen Menschen und für einen Wissensdurst, der aus dem „Warum?“ eines Kindes spricht. *Esther Schießer*



Astrid Seeberger: Schamlose Neugier. Von der Kunst des heilsamen Gesprächs, E-Book, Integral Verlag, ISBN 978-3-641-07321-3, 12,99 Euro, www.randomhouse.de/ansatainte-grallotos



Ruhige Lieder in turbulenten Zeiten

Die Schwangerschaft ist eine turbulente Zeit: „So viele Fragen, so viele Antworten. So viele Zweifel, so viel Gewissheit. So viele Ängste, so viel Vertrauen. Mit dir in mir wird aus dem Ich ein Wir.“, heißt es in den abschließenden Versen der „Wir sind schwanger“-Liederbuch-CD von Detlev Jöcker. Das Büchlein mit Liedtexten und Tipps für werdende Eltern begleitet durch die ganzen neun Monate: vom positiven Schwangerschaftstest über die Namenssuche bis hin zur Geburt. Jöcker macht werdenden Eltern Mut mit Titeln wie „Herzlich willkommen, kleine Seele“ und „Komm, wir schaffen das gemeinsam“. Die Hebamme Lisa Fischer gibt im Begleitheft Tipps zur Schwangerschaft und klärt Fragen wie „Was kann man gegen das lästige Sodbrennen tun?“, „Was geschieht bei einem Geburtsvorbereitungskurs?“ oder „Was nimmt das Ungeborene von der Außenwelt wahr?“. Die Lebenslinie-Redaktion verlost fünf Exemplare der Liederbuch-CD an diejenigen Leser/innen, die wissen, wie die Hebamme heißt, die in „Wir sind schwanger“ über Schwangerschaftsthemen informiert. Die Antwort einfach per E-Mail mit dem Betreff „Wir sind schwanger“ an: info@kunstvoll-media.de schicken. Einsendeschluss ist der 30. November. Das Lebenslinie-Team wünscht viel Glück! *es*



Detlev Jöcker: Wir sind schwanger. Lieder für werdende Eltern, LiederBuchCD, Gesungen von Maxi und Philipp, mit Hebammen-Ratgeber, Menschenkinder Verlag, ISBN 978-89516-317-3, 13,90 Euro, www.menschenkinder.de



**Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit.**

Theater-Apotheke

Dr. Helmut Strohmeier · Tel. 5 28 88 · Fax 1 69 44
Theaterstr./Ecke Ludwigstr. 1 · 97070 Würzburg
E-Mail: info@theater-apo.de · www.theater-apo.de

Sorge tragen für sich selbst

Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (90) über die „Rentabilität“ von Achtsamkeit

Ein Schlüssel zum Verständnis der „Zeit“ heißt Achtsamkeit. „Das Leben liegt im Hier und Jetzt, im Augenblick des Alltags. Im Grunde tun wir auf unserem spirituellen Weg nichts Besonderes, wir versuchen, den Augenblick zu leben. Da sind wir zu Hause, da sind wir unserem Seinsgrund am nächsten“, so der Seelsorger und einer der einflussreichsten Mystiker der Gegenwart, Willigis Jäger. Mal ehrlich, wie oft ertappen wir uns dabei, etwas möglichst schnell erledigen zu wollen, damit wir Zeit für etwas haben, was wir für unser wirkliches Leben halten. Doch der Stapel an unerledigten Dingen wird nie abgearbeitet sein, was in der logischen Konsequenz bedeutet: Wir werden nie wirklich Zeit zu leben haben. Von daher „Carpe diem!“, aber nicht so, dass uns Termine und Pflichten nicht mehr kümmern, sondern so, dass das eine mit dem anderen eine harmonische Liaison eingeht.

Aufmerksamkeit leben

Schön gesagt, wird sich der ein oder die andere nun denken, aber hat das etwas mit der Realität zu tun oder noch besser gefragt, lässt sich das in der Realität unserer High-Speed-Gesellschaft, von der wir alle mehr oder weniger Teil sind, umsetzen? In der Tat und nur dort im Hier und Jetzt unserer einzigen Realität, die wir haben. Einfach schon mal dadurch, dass wir nicht ständig „in Gedanken“ sind. Meist beschäftigen wir uns, selbst in einem Gespräch mit einem Gegenüber gedanklich schon mit der To-Do-Liste von Morgen oder noch mit dem Streitgespräch von gestern Abend. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht immer da, wo unser Leben gerade stattfindet, nämlich in der Gegenwart. Wenn wir dieser Zeit unsere volle Aufmerksamkeit widmen würden, wäre schon viel gewonnen und vor allem keine kostbare Zeit verloren (nicht monetär gedacht!).

Die wichtigste Zeit ist das Jetzt

Der gebürtige Hösbacher Wunibald Jäger schiebt unserem Intellekt den schwarzen Peter zu. Dieser halte uns in den meisten Fällen davon ab, Sorge für uns selbst zu tragen, nur den Blick auf Ökonomie und Effektivität gerichtet. Was auf den ersten Blick nicht „rentabel“ zu sein scheint, ist das einzige, was uns wirklich etwas bringt – nämlich wahres Leben! Es ist natürlich auch oft angenehm, mehreres gleichzeitig zu tun, beschäftigt und abgelenkt zu sein, so dass einen nichts wirklich angreifen kann, weil es ja gar nicht nah genug herankommt. Aber auch diese Medaille hat zwei Seiten: Nicht nur das Traurige, Belastende und Schreckliche kommt nicht mehr bei uns an, sondern auch das Schöne, Liebevollende und Berührende. Präsent zu sein macht unser Leben tief und Präsenz entsteht aus Achtsamkeit heraus! Die Trainerin für Mindfulness-Based Stress Reduction, Ferris Urbanowski, sagt: „Achtsamkeit hat eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie: Die Gute ist, dass Sie intensiver wahrnehmen. Die Schlechte ist, dass Sie intensiver wahrnehmen.“

Susanna Khoury

Fotos Daniel Peter, Monika Prestel, Benediktushof



3000 bunte, von Hand gefaltete Origami-Kraniche bekam der Zenmeister aus aller Welt zu seinem 90. Geburtstag geschickt. Der Kranich ist in Japan ein Symbol des Glücks und der Langlebigkeit, und wer tausend Kraniche faltet, sagt die Legende, hat einen Wunsch frei.

Achtsam leben



Heike Mayer erzählt in ihrem Büchlein „Achtsam leben“ aus dem Scorpio Verlag, die Geschichte vom galoppierenden Pferd: „Ein Mann, der ruhigen Schrittes auf einer Straße entlang geht, wird von einem Reiter überholt, der auf einem galoppierenden Pferd an ihm vorbeirast. „Wo reiten Sie denn so schnell hin?“, ruft ihm der Mann hinterher. „Das weiß ich nicht“, schreit der Reiter zurück, „das müssen Sie schon das Pferd fragen!“ Unser tägliches Hamsterrad dreht sich oft so schnell und wir mit ihm, dass wir keinen Gedanken daran

verschenden, ob wir es nicht eventuell doch mal kurz anhalten könnten – weil wir uns für den Gedanken schon keine Zeit mehr einräumen. Irgendwie absurd – und der Grund dafür gelebt zu werden, statt zu leben, obwohl wir es doch selbst in der Hand haben. sky

Heike Mayer: Achtsam leben. Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt, Scorpio Verlag, München 2015, 112 Seiten, ISBN 978-3-95803-008-4, 7,99 Euro



Friedlich sterben dürfen

Im Hospiz des Juliusspitals kommen Menschen im Sterbeprozess zur Ruhe

Der ältere Herr war ein leidenschaftlicher Musiker. Tenorhorn hatte er gespielt. In der örtlichen Musikkapelle. „Sollen wir ein paar der Musiker einladen, hierherzukommen?“, fragte ihn Sibylla Baumann vom stationären Hospiz der Stiftung Juliusspital. Es kam dann nicht mehr dazu. Der Mann verstarb. Friedlich. Wie die allermeisten Gäste der im Sommer 2013 eröffneten Einrichtung in der Würzburger Sanderau. „Einen Todeskampf musste bei uns noch niemand ausstehen“, betont Baumann. Zehn Betten stehen Schwerstkranken im Sterbeprozess zur Verfügung. Die Patienten kommen vorwiegend aus der Region Würzburg, aber auch darüber hinaus. Es gab schon Gäste aus Meiningen, Heidelberg, Bad Tölz und Hamburg. Die meisten sind betagt. Allerdings beschlossen auch schon Menschen dieses des 30. Lebensjahres ihr junges Leben im Würzburger Hospiz. Zwei bis vier Wochen haben die meisten noch zu leben. Die Nachfrage nach den Plätzen ist laut Baumann höher als das Angebot: „Wir haben immer eine Warteliste.“ Viel Unangenehmes haben die Hospizgäste hinter sich. Sie mussten Operationen, Chemotherapie und Bestrahlungen auf sich nehmen. Damit wiederum waren in vielen Fällen Schmerzen, schlaflose Nächte und Übelkeit verbunden. „Wir sind durch die Hölle gegangen“, beschreibt mancher Angehörige das, was er mit seinem Partner, seinem Vater oder seiner Mutter erlebt hat. Die Krankheit zu besiegen, war dennoch nicht gelungen. Nach einer langen Zeit zwischen Hoffen und Bangen, nach einem Diagnose- und Therapiemarathon kommen die Gäste und ihre Verwandten

im Hospiz endlich zur Ruhe. Kosten für den Aufenthalt entstehen ihnen laut Baumann nicht. Zwar übernimmt die Kasse bisher nur 90 und künftig 95 Prozent der Kosten. Doch die Eigenbeteiligung bleibt nicht an den Familien hängen. „Die finanziert das Juliusspital als Träger“, erklärt die gelernte Palliativkrankenschwester. Rund eine Million Euro kostet das Hospiz im Jahr. Damit läge der Eigenanteil bei 100.000 Euro. Das Juliusspital schießt allerdings mehr als das Doppelte zu. „Wir bieten zusätzlich unter anderem Kunst- und Musiktherapie an, was wir über Spenden finanzieren“, erläutert Sibylla Baumann. Auf jeden Gast kommen 1,3 Pflegekräfte. Das Pflegepersonal kümmert sich darum, dass alle Symptome der Sterbenden gut behandelt werden. Baumann: „Häufig sind das Atembeschwerden, Schmerzen oder auch Verdauungsprobleme.“ Im Mittelpunkt des Aufenthalts im Hospiz steht allerdings nicht das Medizinische und nicht das originär Pflegerische. Das A und O ist das seelische Befinden des Menschen, dessen Leben zu Ende geht. In seinen letzten Lebenstagen soll sich der Sterbende rundum wohlfühlen. Das Team versucht, auch außergewöhnliche Wünsche zu erfüllen. Hauptsache, der Mensch leidet nicht seelisch - also nicht unter Ängsten, nicht unter noch offenen Konflikten. Was den Gästen gut tun könnte, das erfährt Sibylla Baumann im ausführlichen Aufnahmegespräch. Der ältere Blasmusikfan erfreute sich an CDs mit seiner Lieblingsmusik. Ein anderer Gast genoss das mit Aromen versehene Pflegebad. Ein weiterer schwelgte im Sonnenschein auf der Terrasse. Baumann: „Kürzlich wurde bei

uns sogar Hochzeit gefeiert.“ Weil eine Tochter auswärts heiratete und die Mutter nicht kommen konnte, gab es eine Extrafeier zwischen Standesamt und Hauptfeier im Hospiz. Die Stimmung war sehr fröhlich. Und, seitens der Mutter, auch ein bisschen melancholisch. Für Baumann verständlich: „Wer lässt sein Kind schon gern gehen?“ Sibylla Baumann ist für jeden Gast froh, der ins Hospiz aufgenommen werden kann und dadurch in seinen letzten Lebenstagen noch einmal, so irritierend das für Außenstehende auch klingen mag, Lebensqualität erfährt. Doch nicht jedem Sterbenden ist dies vergönnt. Menschen, die in Heimen leben, haben nicht das Recht, am Ende ihres Lebens in ein Hospiz zu wechseln. In Heimen wiederum ist eine so intensive Begleitung, wie sie im Hospiz des Juliusspitals geschieht, und damit eine derart würdevolle, auf das Wesentliche der Persönlichkeit des aus dem Leben scheidenden Menschen fokussierte Sterbebegleitung aus Kostengründen unmöglich. Eine bessere Hospizversorgung ist denn auch Kernpunkt vieler politischer Forderungen. Denn die Angst vor Einsamkeit, Abhängigkeit und Fremdbestimmung am Ende des Lebens ist bei den Menschen groß. Was auch der Grund dafür ist, dass immer wieder Rufe laut werden, den assistierten Suizid zu erlauben. *Pat Christ*
Fotos Pat Christ

▲ In jedem Gästezimmer hängt ein Kranichmobile. Stirbt ein Gast, wird sein Name auf einen der Kraniche geschrieben. Regelmäßig werden die Kraniche in der Schale verbrannt.

◀ Im Raum der Stille steht dieser Stumpf eines gestorbenen Kirschbaumes von den Ritaschwestern mit hölzernen Handschmeichlern, die jeder Gast, der das möchte, erhält.





Chefarzt Alexander Beck erkundigt sich, wie es Samma (links) und Ali inzwischen geht.

Hilfe für Ali und Samma

Zwei Jungs aus Afghanistan werden in den Würzburger Kliniken Juliusspital und Missio kostenlos behandelt

Über den Betten von Samma und Ali hängen lustige weiße Luftballons. Neben Ali steht eine Kekstüte. Auf einem Tischchen am Fenster tummeln sich von den zwei Jungs kreierte Knettierchen. Alles wird getan, damit sich die beiden afghanischen Kinder im Würzburger Juliusspital wohlfühlen. Sie haben schwerste Verletzungen an den Beinen. Noch bis Ende September werden sie deswegen behandelt. „Beide benötigen mehrere Operationen“, so Chefarzt Professor Alexander Beck aus dem Würzburger Juliusspital. „Mit gefällt es hier gut“, sagt Samma, der auch weiß, wie es in der Klinik in Kabul aussieht. Auch dort hatte er sich wohlfühlt. Auch da seien die Schwestern nett gewesen. „Doch ich glaube, die Ärzte hier kennen sich viel besser aus“, meint der Zehnjährige, dessen Gesicht weder Schmerzen noch Heimweh widerspiegelt. Seit dem 19. August sind die Jungen im Juliusspital. Eine längere Vorbereitung auf die Operation war laut Beck nötig: „Wir mussten die Kinder entlausen, entwurmen und auf Infektionskrankheiten untersuchen.“ Erst dann konnte mit dem Operieren begonnen werden. Beide Jungs kamen über die Initiative „Friedensdorf international“ nach Würzburg. Ali deshalb, weil sein rechtes unteres Sprunggelenk komplett zerstört war. „Warum, wissen wir nicht“, sagt Beck. Möglicherweise hatte Ali einen Unfall. Vielleicht ist auch eine Krankheit schuld. Noch komplizierter ist Sammas Fall. „Sein rechter Oberschenkelknochen ist schwerstinfiziert“, schildert der Chef der Abteilung für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie Beck. Ein großer Teil des Knochens sei abgestorben. Auch das obere und untere Sprunggelenk sowie das Fersebein sind betroffen. Nach den chirurgischen Behandlungen im Juliusspital wechseln die Kinder zur Mönchberg-Kinderklinik, die zum Missionsärztlichen Krankenhaus gehört. Dort werden sie weiter behandelt. Dass die Jungs sowohl im Juliusspital als auch in der Missionsärztlichen Klinik versorgt werden, kommt nicht von ungefähr: Beide Häuser werden in Zukunft enger zusammenarbeiten. Vor einem Jahr trat eine entsprechende Kooperationsvereinbarung der beiden Würzburger Traditionskliniken in Kraft. In Kürze will man fusionieren und alsdann vor allem aus ökonomischen Gründen gemeinsam als eine juristische Person auftreten. Behandelt werden die kleinen Patienten in jedem der beiden Krankenhäuser umsonst. Allein die Operationen kosten insgesamt mindestens 50.000 Euro. „Wir tun dies aus unserem Stiftungsauftrag heraus“, sagt Beck. Der fordert Einsatz für hilfsbedürftige Menschen auch dann, wenn es keine Refinanzierung gibt – soweit sich die Klinik das leisten kann. Beck: „Trotz Kostendruck war es uns auch heuer wieder möglich, das Geld aufzubringen.“ Bei der psychosozialen Betreuung arbeitet das Juliusspital mit Würzburger Eltern des Friedensdorfes zusammen. Beck: „Die kümmern sich um Samma und Ali ganz so, als wären es tatsächlich ihre eigenen Kinder.“

Pat Christ

Foto Pat Christ

Der Würzburger Verein „Brücken bauen“

Vollwertige Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung

Laut Behindertenrechtskonvention müsste es gang und gäbe sein, doch nur wenige Menschen mit Behinderung sind im allgemeinen Arbeitsmarkt beschäftigt. Im Gegenteil: Immer mehr Behinderte arbeiten einer Studie der Gesellschaft für Integration, Sozialforschung und Betriebspädagogik zufolge in „Behinderten-Werkstätten“, so dass sie trotz Vollzeitbeschäftigung nicht von der eigenen Arbeit leben können. Der junge Würzburger Verein „Brücken bauen“ setzt sich gemeinsam mit Partnern aus der freien Wirtschaft und dem sozialen Bereich dafür ein, für Menschen mit Behinderung vollwertige Arbeitsplätze zu schaffen. Diese sollen zudem auf individuelle Fähigkeiten hin ausgerichtet sein. Susanne Feser ist eine der acht Gründungsmitglieder des gemeinnützigen Vereins. Feser ist Ansprechpartnerin für den Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. im Raum Unterfranken und Mutter eines Sohnes mit körperlicher und geistiger Behinderung. Aus diesem Grund weiß sie nur zu gut um die Problematik, als eingeschränkt leistungsfähiger Mensch in der Berufswelt Fuß zu fassen. „Viele Menschen mit Behinderung sind mit Tätigkeiten im sogenannten zweiten Arbeitsmarkt beispielsweise in Behindertenwerkstätten unterfordert – eine Anstellung im ersten Arbeitsmarkt würde sie aber überfordern“, berichtet sie. „Dabei sollten Arbeitsplätze auf den Menschen und seine Kompetenzen ausgerichtet sein und nicht umgekehrt.“ Es fehle jedoch an Übergangsregelung, Einarbeitungs- und Eingliederungsmöglichkeiten, ergänzt Gründungsmitglied Constantin Carl, Geschäftsführer der Haas Holding. Auch gäbe es zu wenig Erfahrungswerte: „Mit ersten Pilotprojekten hier in der Region wollen wir praxistaugliche Modelle ausarbeiten, die anderen Unternehmen als ‚Gebrauchsanleitung‘ dienen können“, sagt Carl. So wurde in den letzten Monaten in Kooperation mit der Mainfränkischen Werkstätten GmbH und dem Sanitätshaus Haas ein erster Versuch realisiert: Der 25-Jährige Viktor absolvierte zwei mehrwöchige Praktika in der Logistik des Würzburger Unternehmens und unterstützt den Kollegen bei der täglichen Auslieferung von Materialien an Krankenhäuser und andere Einrichtungen. *jenga*



Brücken bauen e.V.

Spendenkonto: IBAN DE22 7905 0000 0047 7581 80 · BIC BYLADEM1SWU



Mainfranken helfen Mainfranken

Im Rahmen der Eröffnung des Haas-Gesundheitszentrums in Estenfeld im Mai 2015 sammelte der Verein „Brücken bauen“ Spenden von Privatpersonen und Unternehmen für Menschen in der Region, die ohne eigene Schuld in Not geraten sind. Dabei ging es den Vereinsmitgliedern darum, den Betroffenen Wünsche über die existenziellen Bedürfnisse hinaus zu erfüllen – mit dem Ziel, ihnen mehr Bildung, Mobilität und damit Lebensglück zu schenken. Die Spenden in Höhe von jeweils 600 Euro erhielten zwei Familien mit schwerstbehinderten Kindern sowie die Inklusionsband Mosaik featuring Steffi List, die durch ihr Benefizkonzert mit Andreas Kümmert in Estenfeld selbst einen Beitrag zum Gelingen der Aktion beigetragen hatten. *jenga*

Die Rolle der Chronobiologie in ChronoCity

Wie sich Bad Kissingen auf Eulen (Spättypen) und Lerchen (Frühtypen) einstellt



Folgen der Zeitumstellung: „Wir werden später am Tag müde und müssten dann eigentlich morgens länger schlafen“, so Dr. Kantermann.

Der 29. April 2015 ist für Bad Kissingen ein besonderes Datum. Der Wirtschaftsausschuss hat an diesem Tag Wirtschaftsförderer Michael Wieden mit der Entwicklung eines Szenarios beauftragt, durch das die Kurstadt eine Vorreiterrolle beim Ausstieg aus der Sommerzeit einnehmen könnte. Mit dem Ziel, sich nach der inneren Uhr des Menschen auszurichten, geht man schon seit 2012 „schwanger“. 2016 existiert

die Sommerzeit in Deutschland mit Pausen bereits 100 Jahre. Forscher haben festgestellt, dass die Zeitumstellung Ende März für viele Menschen langfristig negative Gesundheitsfolgen hat. So kann sich das Risiko von Unfällen am Arbeitsplatz, von Selbsttötungen, Schlaganfällen und Herzinfarkten erhöhen. Warum das so ist, erklärt Dr. rer. nat. Thomas Kantermann, Chronobiologe an der Universität Groningen, wissenschaftlicher Leiter und Mit-Initiator der ChronoCity: „Jeder Mensch hat eine individuelle innere biologische Uhr. Sie muss täglich mit dem 24-Stunden Tag synchronisiert werden und dies geschieht durch Licht.“ Licht am Morgen sei besonders wichtig, um die innere Uhr ‚auf Kurs‘ zu halten. Wenn man davon nicht genügend bekomme, verschiebe sich der Schlaf auf spätere Uhrzeiten. Da wir meist dennoch früh aufstehen müssten, führe dies zu einer Verkürzung der Regenerationszeit. Die Folgen: „Die Akkus können nicht ausreichend aufgeladen werden“, ergänzt Wieden. Schulen und Unternehmen seien auf das Thema bereits aufmerksam geworden. „Sie stoßen aber an Grenzen.“ Grund genug, sich den Spättypen („Eulen“), Frühtypen („Lerchen“) sowie den „Normaltypen“ (Intermediärtypen) in diesem weltweit einmaligen Pilotprojekt zu widmen. Die „Normaltypen“ sind übrigens jene 60 Prozent der arbeitenden Bevölkerung, die zwischen 23.30 und 1 Uhr einschlafen und morgens ohne Wecker zwischen 7.30 und 9 Uhr aufwachen würden. Aber:



„Ziel sollte es sein, dass wir die Arbeit um den Menschen biegen und nicht den Menschen um die Arbeit“, so Wieden.

„80 Prozent brauchen dennoch einen Wecker an Arbeitstagen. Das zeigen die Daten aus dem Labor von Professor Till Roenneberg, LMU. Um die machen wir uns Sorgen und für diese Menschen steht ChronoCity ein“, so Kantermann weiter. Um langfristig etwas zu bewegen, wird daher gleich an mehreren Stellen angegriffen. So existiert ein Pilotprojekt an einer Schule mit dem Ziel, diese um 9 Uhr beginnen zu lassen. Daneben gibt es Gespräche mit Unternehmen über die Anpassung individueller Arbeitszeiten. Außerdem soll es Projekte mit Kliniken geben, deren Therapiezeiten auf die individuellen Rhythmen von Spättypen, Frühty-

pen oder „Normaltypen“ angepasst werden sollen. Sogar Operationszeiten könnten nach der inneren Uhr des Patienten optimiert werden. Auch eine Akademie wird es künftig in Bad Kissingen geben. Aktuell steht aber erst einmal die Aufklärung im Vordergrund, von der auch die breite Bevölkerung, etwa bei den Gesundheitstagen 2016, profitieren kann. Aber warum eigentlich Bad Kissingen? „An diesem Ort geht es traditionell um Gesundheit“, so der Initiator. Es passe perfekt zum ursprünglichen Kurgedanken der Prävention. Denn es geht vor allem um eines: „Etwas für die Gesund-Erhaltung zu tun, indem man wieder mehr auf seine innere Uhr hört und dafür auch etwas tut.“

Nicole Oppelt

Fotos Dr. Kantermann: Reyer Boxem; Michael Wieden: @www.TESSENBERG.com, Foto Hintergrund Khoury



www.chronotyp.chronocity.de
www.clocks-ontime.nl



Werft die Wecker weg!

Peter Spork plädiert in „Wake up!“ für eine ausgeschlafene Gesellschaft

Der Plan des Frankfurter Wissenschaftsjournalisten ist kühn. In seinem im Carl Hanser Verlag erschienenen Buch „Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“ verspricht der Autor die Überzeugung, dass jeder sein Dasein angenehmer gestalten kann. Denn für Spork ist klar, routinemäßig treiben wir Schindluder mit unserer inneren Uhr. Langfristig geht das nicht nur zu Lasten unserer eigenen Gesundheit und im schlimmsten Fall auch der anderer, sondern kostet die deutsche Wirtschaft auch noch jede Menge Geld. Es gilt, das Ruder herumzureißen. Spork reicht uns hierzu einen 8-Punkte-Plan, dessen Ausgestaltung er strikt auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus Biologie und Medizin stützt. Das Ziel: Der Mensch muss wieder im Einklang mit dem Rhythmus der Natur leben. Denn geht es mir gut, profitieren Familie, Wirtschaft und Staat. Im Laufe seines Buches geht er dabei Phänomenen wie dem „sozialen Jetlag“ oder dem Teenager, der plötzlich zur extremen „Nachteule“ mutiert, auf den Grund. In vielen Beispielen findet sich der Leser wieder. „Aha-Erlebnisse“ und Überraschungen gibt es am laufenden Band. Manchmal mögen seine Forderungen etwas radikal klingen: „Werft die Wecker weg!“ oder „Jeder Mensch hat ein Anrecht darauf, morgens auszuschlafen!“. Doch bei näherer Betrachtung sind sie gar nicht so abwegig. Goethe und Einstein haben sich jedenfalls intuitiv daran gehalten – die Ergebnisse sind bekannt. *nio*



Peter Spork: Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft. Hanser Verlag, München, 2014, 18,90 Euro, ISBN 978 3 446 44051 7, www.hanser-literaturverlage.de

Seit 29. März gehen die Uhren anders, sie wurden um eine Stunde vorgestellt. Bis zum 25. Oktober gilt noch die „gemachte“ Sommerzeit. Dann werden die Uhren in der Europäischen Union wieder um eine Stunde zurückgestellt, und wir in die Normalzeit katapultiert.

Atem holen und durchschnaufen

Dr. Stefan Baron über wiederkehrende Atempausen im Nachtschlaf, die sogenannte obstruktive Schlafapnoe

Zwei von 100 Frauen und vier von 100 Männern leiden an Atemstillständen während des Nachtschlafes, publiziert die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Rund 800.000 Deutsche seien derzeit deswegen in Behandlung, so die Organisation, die Dunkelziffer unbehandelter Schlafapnoen sei um ein Vielfaches höher. Die Schätzungen belaufen sich auf rund fünf Millionen Betroffene allein in Deutschland. Rund 450 Patienten mit wiederkehrenden Atempausen im Nachtschlaf werden jährlich in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg behandelt, erzählt Dr. Stefan Baron, Leiter des dortigen Schlaflabors. Angeraten sei eine Therapie auf jeden Fall ab 15 Atempausen pro Stunde. „Keine Atempausen während des Schlafens zu haben ist normal, bei 30 Aussetzern pro Stunde spricht man von einer schweren Schlafapnoe“, so der Schlafmediziner. Auffälligkeiten bei dieser Erkrankung seien lautes Schnarchen beim Schlafen, das von Pausen von mindestens zehn Sekunden unterbrochen wird. Die damit verbundene Störung des erholsamen Schlafes führt zu Schläfrigkeit in monotonen Situationen bis hin zu Sekundenschlaf am Steuer mit Unfallgefahr. Weiterhin können Symptome wie Bluthochdruck, Herzrasen oder Kopfschmerzen am Morgen auftreten, erläutert



„Neben der obstruktiven gibt es auch die zentrale Schlafapnoe. Diese ist jedoch selten. Dabei handelt es sich um eine Atemregulationsstörung, die beispielsweise bei Herzinsuffizienz auftreten kann“, so der Schlafmediziner Dr. Stefan Baron.

der Internist Dr. Baron die Zusammenhänge mit schlafbezogenen Atmungsstörungen. Die häufigste Variante ist die sogenannte obstruktive Schlafapnoe, hier kommt es durch die Entspannung der ringförmigen Muskulatur um die oberen Atemwege im Schlaf, sodass der Rachen nicht mehr in der

Lage ist, dem beim Einatmen entstehenden Unterdruck genügend Widerstand entgegenzusetzen. Der obere Teil der Atemwege fällt zusammen und es kommt zu einer Behinderung (Obstruktion), die die Atempause auslöst. Hauptursachen, so der Schlafmediziner Baron, seien meist starkes Übergewicht, angeborene Fehlstellungen des Unterkiefers (Zurückverlagerung) oder ein zu langer, durchhängender weicher Gaumen. Auch könne die Einnahme von Schlafmitteln, sedierenden Medikamenten oder Alkoholkonsum Apnoen auslösen. Schlafapnoe gibt es in jedem Lebensalter, das Risiko steigt mit dem Alter. Anders als im Erwachsenenalter kann sich die Schlafapnoe bei Kindern durch Hyperaktivität und Lernschwäche äußern. Zusätzliche Ursache können hier vergrößerte Polypen oder Rachenmandeln sein, die dann operativ entfernt werden. Die Diagnose erfolge zunächst durch Selbst- oder Fremdbeobachtung (Partner) und durch die störende Tagesschläfrigkeit, dann durch eine körperliche Untersuchung beim Arzt. „Bei Verdacht auf eine Apnoe bekommen die Patienten zunächst ein „kleines Schlaflabor“ mit nach Hause. Das tragbare Messgerät zeichnet Parameter wie Sauerstoffsättigung, Luftfluss an der Nase, Atembewegung der Brust- und Bauchmuskulatur und Körperlage auf, mit denen Apnoen erkannt werden können“, erläutert Dr. Baron den Diagnoseweg. Wenn das „kleine Schlaflabor“ eine Schlafapnoe wahrscheinlich macht, führt der Weg ins „große“ Schlaflabor, wo über ein bis zwei Tage hinweg weitere Messungen gemacht werden. „Hier werden dann beispielsweise noch zusätzlich die Hirnströme aufgezeichnet, was die Beurteilung der Schlafqualität mit Traum- und Tiefschlaf ermöglicht“, berichtet der Schlaflaborleiter der Missionsärztlichen Klinik Dr. Baron. Wird eine Schlafapnoe festgestellt, könne in vielen Fällen eine Schlafmaske Abhilfe schaffen. Das sogenannte CPAP-Gerät („continuous positive airway pressure“ - meint kontinuierlicher Atemwegsüberdruck) funktioniert so: Die angesaugte Luft aus dem Raum hält über eine Nasenmaske im Schlaf die Atemwege frei und verhindert so die gesundheitsschäd-

Themenforum „Gesunder Schlaf“

„Gebt den Leuten mehr Schlaf, und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind“, so der Schriftsteller Kurt Tucholsky. Doch was ist, wenn der erholsame Schlaf ausbleibt? Wie sehen eine richtige Schlafhygiene und mögliche Behandlungsmethoden aus? Und warum ist Schlaf die Basis für mehr Gesundheit? Fragen wie diesen gehen Fachleute und Betroffene im Rahmen des 10. Bayerischen Selbsthilfe Kongresses am 30. Oktober in Würzburg nach. Von 9.30 bis 17 Uhr tauschen sie sich im Ratssaal des Würzburger Rathauses unter dem Motto „Selbsthilfe in Bewegung – auf dem Weg zu mehr Gesundheit“ aus. Im Themenforum „Gesunder Schlaf“, am Nachmittag gibt es unter der Moderation von Michael Stahn, von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, neben einem Erfahrungsbericht von Hans-Gerhard Simon, SHG Schlafapnoe Würzburg und Silvia von der Anonymen Gruppe/EX-IN aus Nürnberg, auch Ratschläge der Experten Sonja Stipanitz, BAV Bayerischer Apothekerverband e.V. und Dr. med. Bernhard Roth, Facharzt für HNO, Allergologie, Schlafmedizin. Veranstalter des Kongresses sind der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., SeKo Bayern und das Aktivbüro der Stadt Würzburg. nio



lichen Atempausen. Viele Apnoepatienten können durch die Maske erstmals wieder gut schlafen - im wahrsten Sinne des Wortes nachts durchschnaufen. Der Effekt des wiedergewonnen erholsamen Schlafes: ein ausgeschlafener und gut gelaunter Mensch am nächsten Morgen. Eine weitere Option neben der Schlafmaske sei unter bestimmten Voraussetzungen eine Unterkieferschiene, die jedoch anders als das CPAP-Gerät meist nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen werde, so Baron. In seltenen Fällen (ein Prozent aller Patienten) sei auch eine HNO-ärztliche OP des weichen Gaumens das Mittel der Wahl, um Symptome zu lindern oder zu beseitigen. Nicht entdeckte oder nicht behandelte Apnoen verschlechtern nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen wegen des Gerädetseins am Tag oder der Gefahr des Sekundenschlafs am Steuer, sondern verkürzten auch langfristig deren Leben: „Unbehandelte Apnoepatienten versterben in der Regel früher und dann meist an Herz-Kreislauferkrankungen“, warnt der Schlafexperte vor dem Ignorieren einer Apnoe. „Wenn der Körper über viele Jahre oder gar Jahrzehnte sich mit den Auswirkungen der Apnoe arrangieren muss (wie zum Beispiel schlechter Sauerstoffsättigung im Blut) quittiert er das irgendwann beispielsweise mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall!“

sky
Foto Susanna Khoury, Hintergrund ©depositphotos.com/@decade3d

Das Interview mit Dr. Stefan Baron, Leiter des Schlaflabors in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury



Nur schätzungsweise jeder 6. Apnoe-Patient in Deutschland ist in Behandlung: Mögliche Folgen einer unbehandelten Schlafapnoe sind: Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression.



Oase der Ruhe



„Dein Bett liebt dich!“ heißt das quirlig-verspielte „Wohlfühlbuch für Einkuschelkünstler“ der australischen Künstlerin Meredith Gaston. Farbenfrohe humorvolle Zeichnungen entführen die Leserinnen und Leser in eine fantastische Welt der Gemütlichkeit und des Träumens. Nachthemd oder Schlafanzug? Wie funktioniert Schattentheater vor der Nachttischlampe? Was verrät die Schlafposition über dich? Wie schlafen Tiere und was bedeuten unsere Träume? Das sind einige Fragen, denen Meredith Gaston mit liebevollen Texten und Illustrationen nachgeht.

Das Bett ist in diesem Buch nicht nur ein Ort der Ruhe und Erholung, sondern ein Ort des umfassenden Wohlbefindens, der Kreativität und der Fantasie, des Zusichkommens und des Kindeseindürfens. Das Buch eröffnet eine Gegenwelt zu der oft von Hektik und Stress geprägten Alltagswelt, eine Oase rund ums Bett: „Es gibt Tage“, so Gaston, „da ist man im Bett einfach am besten aufgehoben. Denn dein Bett ist ... kuschelig. Warm. Wohltuend. Schützend. Still. Immer für dich da. Einfach traumhaft.“ Esther Schießer

Meredith Gaston: Dein Bett liebt dich! Das Wohlfühlbuch für Einkuschelkünstler, Gerstenberg Verlag, ISBN 978-3-8369-5743-4, 16,95 Euro, www.gerstenberg-verlag.de

Ideale Schlafdauer: 7 bis 8 Stunden pro Nacht

Die für das allgemeine Wohlbefinden beste Schlafdauer pro Nacht sind für Frauen 7,6 und für Männer 7,8 Stunden. Das fanden finnische Forscher in einer großangelegten Studie mit rund 4000 Probanden heraus. 1875 Frauen und 1885 Männer wurden sieben Jahre lang nach der Qualität und Quantität, sowie nach ihren Fehltagen im Job wegen Krankheit befragt. Das Ergebnis: Zwischen sieben und acht Stunden Schlaf pro Nacht sei das Idealmaß. In diesem Bereich wiesen die Befragten besonders wenige Kranktage auf. Die Ergebnisse der Studie „Health 2000“ bestätigten frühere Untersuchungen, die auf einen Wert zwischen fünf und neun Stunden gekommen waren. sky



Dorint

Resort & Spa
Bad Brückenau

Königlich Entspannen

Erholen Sie sich von Ihrem Alltagsstress in der ehemaligen Sommerresidenz des bayerischen Königs Ludwig I. Umgeben von der barocken Parkanlage finden Sie bei uns Ihre Insel der Ruhe und Entspannung.

In unserem „Vital Spa & Garden“ und dem „Medical Spa“ genießen Sie Freiraum für Wellness, Spa und Prävention. Unser Team hilft Ihnen gern auch bei akuten, chronischen oder postoperativen Beschwerden.

Buchen Sie unter dem Stichwort „**Lebenslinie**“ und Sie erhalten

10 % Rabatt

auf Wellness-Anwendungen in unserem „Vital Spa & Garden“!

Dorint · Resort & Spa · Bad Brückenau

Tel.: +49 9741 85-0 · info.bad-brueckenau@dorint.com

www.dorint.com/bad-brueckenau



Die im Schlafe wandeln

Dr. Philipp Schendzielorz, Leiter des Schlaflabors der Uniklinik Würzburg, im Interview

„Klack!“ Das Geräusch der Tür, wie sie ins Schloss fiel, weckte den Mann unsanft auf. Da steht er wieder mal in T-Shirt und Unterhose da. Hat sich wieder ausgeschlossen. Das ist ihm schon oft in seiner Wohnung in Würzburg passiert. Aber auch früher, bei der Bundeswehr. Oder in einem exklusiven Hotel in New York. Fast immer war Vollmond. Meist hatte er ein oder zwei Glas Wein getrunken: „Und vor allen Dingen war ich immer sehr gestresst.“ Seinen Namen möchte der Mann nicht preisgeben. „Klar, das ist für andere lustig, dass da einer schlafwandelt. Aber für den Betroffenen selbst ist das gar nicht witzig“, meint er. Zum Glück gab es nun schon eine ganze Weile keine somnambulen (von lateinisch somnus: Schlaf und ambulare: wandern) Streiche mehr. Seit der Mann weiß, dass sein Schlafwandeln eng mit starkem Stress zu tun hat, lässt er seinen Stresspegel nie mehr über einen gewissen Punkt hinauswachsen. „Für Schlafwandeln gibt es wahrscheinlich eine genetische Komponente“, erläutert Dr. Philipp Schendzielorz, der das Schlaflabor in der HNO-Klinik der Universität leitet: „Das Risiko ist um das Zehnfache erhöht, sind die Eltern betroffen.“ Bei Erwachsenen können außerdem Alkohol, Medikamente oder unregelmäßige Bettzeiten Schlafwandeln mit verursachen. Wobei es nur selten vorkommt, dass erwachsene

Menschen nachts schlafend umherstromern. Schendzielorz: „Allerdings schlafwandeln 20 bis 30 Prozent aller Kinder einmal.“ Nicht selten gebe es hierfür konkrete Auslöser: „Das kann etwa die Einschulung sein.“ Unter den Erwachsenen sind allerhöchstens vier Prozent Schlafwandler, schätzt die Wissenschaft. Wobei Schlafwandeln nicht gleich Schlafwandeln ist. Von Somnambulismus spricht man Schendzielorz zufolge schon, wenn sich die Betroffenen nachts im Bett

aufsetzen und sich dabei in einem Zwischenzustand zwischen Wachen und Schlafen befinden. Es kann aber auch zu größeren Aktivitäten kommen, die für den Somnambulen durchaus gefährlich werden können: „Zum Beispiel, wenn er sich in die Küche begibt, den Herd einschaltet oder beginnt, Brot zu schneiden.“

Pat Christ

Foto @depositphotos.com/@ersler



Schlafpolitik für Unternehmer

Jeder fünfte Manger kommt mit fünf Stunden Schlaf pro Nacht aus, das hat eine Allensbach-Umfrage unter 500 Top-Managern ergeben. Der amerikanische Harvard Professor für Schlafmedizin, Dr. Charles A. Czeisler, hält das nicht nur für bedenklich, sondern für selbstzerstörerisch. Fast alle Unternehmen haben Vorschriften für den Nichtraucherschutz oder sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, was auch sinnvoll sei, aber ein gesundes Schlafensum, um konzentriert arbeiten und verantwortungsvoll entscheiden zu können, gebe es nicht. „Ein Unternehmer, der nur 25 Stunden pro Woche schläft, handelt wie ein Betrüger“, hat der Neurobiologe Dr. Czeisler erforscht. Die Auswirkungen bei diesem Schlafdefizit (regelmäßig fünf Stunden Schlaf pro Nacht) seien wie bei einem Blutalkoholspiegel von einem Promille. Vornehmlich betroffen von stressbedingten Schlafstörungen seien Frauen (63 Prozent) belegt das Institut für Demoskopie Allensbach. Während in vielen Berufen, Ruhepausen bereits gesetzlich verordnet sind, wie beispielsweise bei Piloten, Fernfahrern oder Ärzten, gilt im Management immer noch als produktiv, ohne Pausen bis zum Umfallen zu arbeiten. Dr. Charles A. Czeisler rät daher den Unternehmensleitungen zu einer Schlafpolitik, die ihren Mitarbeitern verbietet ohne Pausen 16 Stunden am Stück zu arbeiten oder nach Nachtflügen noch Auto zu fahren. Auch, wenn in vielen Chefetagen nach wie vor Zeit Geld ist, darf diese Prämisse letztendlich nicht die Gesundheit oder gar das Leben kosten. *sky*

Schlaf gut...!

Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer über die Grundlagen gesunden Schlafes

„Schlaf gut!“, wünscht man sich am Abend. Doch guter Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit, wie Dr. Johannes Gottfried Mayer von der Forschergruppe Klostermedizin der Uni Würzburg erklärt. Rund 32 Millionen Menschen in Deutschland leiden zeitlich begrenzt oder chronisch unter Schlafstörungen, so Dr. Mayer in seinem Vortrag „Gesunder Schlaf – was kann ich dafür tun?“ im Matthias-Ehrenfried-Haus in Würzburg. Die Folgen können gravierend sein: 60 Prozent der Herzinfarkte gingen Mayer zufolge auf schlechtes Schlafen zurück. Um Schlafstörungen vorzubeugen, hilft es, zu verstehen, was beim Schlafen in unserem Körper vor sich geht. Denn Schlaf bedeute keineswegs „kleiner Tod“, erläutert Mayer: „Das Gehirn speichert, trainiert und lernt im Schlaf, das Immunsystem regeneriert Zellen, es findet Zellwachstum und Endverdauung beim Schlafen statt“. Die Steuerung des Schlafes laufe über Hormone, fährt der gebürtige Nürnberger fort. So etwa über die müde machenden Hormone Melatonin, das bei Dunkelheit ausgeschüttet wird, und Adenosin (der sogenannte Drehzahlbegrenzer), das über den Tag hinweg und vor allem bei körperlicher Aktivität zum Abend hin ansteige. Das Stresshormon Cortisol Sorge dann ab circa 3 Uhr nachts dafür, dass man sich beim



Aufwachen wieder fit fühlt. Die weit verbreitete Annahme, dass wir bei gefühlt gutem Schlaf durchschlafen ohne aufzuwachen, sei falsch: „Wir wachen nachts 20 bis 25 Mal auf, erinnern uns aber nicht daran, wenn wir weniger als drei Minuten wach sind“, so Mayer. Was kann man nun konkret für guten Schlaf tun? Wichtig sei, Mayer zufolge, ein klarer hell-dunkel-Kontrast, sprich viel Licht am Tag und ein dunkler, ruhiger Schlafraum bei Nacht. Feste Strukturen im Tagesablauf, kein schweres Essen am Abend und frische Luft würden sich positiv auf den Schlaf auswirken.

Ruhige Beschäftigungen am Abend, wie ein entspanntes Gespräch, ein Spaziergang, ein Bad, Sex oder leichte Lektüre, helfen dabei, sich auf den Schlaf einzustellen. Spannende Filme oder Bücher seien dagegen schlecht, um runterzufahren, kritisiert der Medizinhistoriker Mayer die gängige Praxis, beim Fernsehen einzuschlafen. Zudem warnt er vor der Einnahme schnell süchtig machender Schlafmittel, da diese nicht für gesunden Schlaf sorgten, sondern den Körper in eine Art Narkose versetzten und heilende Vorgänge beim Schlafen verhinderten. Der Autor zahlreicher Publikationen zu Klostermedizin und Phytotherapie empfiehlt stattdessen den Einsatz von Heilpflanzen. Baldrian beispielsweise wirke ähnlich wie das müde machende Hormon Adenosin und helfe bei Unruhe und Einschlafstörungen. Auch Hopfen, Melisse, Lavendel und die Passionsblume haben eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Mayer weist jedoch darauf hin, dass es kein Allheilmittel gäbe und die Pflanzen unterschiedlich gut bei verschiedenen Menschen wirkten. „Manche Menschen schlafen auch nach dem Genuss von Kaffee...!“, meint Dr. Mayer zum Abschluss schmunzelnd.

Esther Schießer
Foto Peter Raider



www.welterbe-klostermedizin.de

Hit-Liste der Einschlaf-Songs

Der Streamingdienst Spotify gewährt musikalischen Einblick in deutsche Schlafzimmer

Nicht nur Kinder schlafen mit Musik besonders gut ein. Auch Erwachsene nutzen sanfte Klänge, um besser zur Ruhe zu finden. Auf der Beliebtheitskala ganz oben steht bei den Deutschen offenbar der britische Sänger Ed Sheeran. Das hat eine Auswertung von Spotify ergeben. Mit Hilfe der enormen Datensätze des schwedischen Unternehmens konnten Rückschlüsse auf das Verhalten der Nutzer gezogen werden. So sollen allein zum Thema Schlafen derzeit mehr als 2,8 Millionen Playlists existieren. In Deutschland wird Spotify ebenfalls von mehreren Millionen Menschen

genutzt. Und diese bevorzugen zum Einschlafen besonders ruhige Stücke. Neben dem britischen Singer-Songwriter Ed Sheeran (im Bild) finden sich in den Top Ten der meistgestreamten Einschlafsongs hierzulande auch der Soundtrack zur Verfilmung des SM-Klassikers „Fifty Shades of Grey“, der US-amerikanische R&B-Musiker John Legend, Sheerans Landsmann James Bay oder auch die Newcomerin Ellie Goulding.

nio
Foto Ben Watts, www.press.atlanticrecords.com/ed-sheeran/



www.spotify.com





V.l.n.r.:

Weltweit hat Dr. Alfen 476 Chirurgen in 25 Ländern in seine endoskopische Operationstechnik an der Wirbelsäule eingeführt.

„Chinesen oder Afrikaner kennen keine Rückenbeschwerden, da sie sich ständig draußen bewegen“, so Dr. Alfen. „Der Durchschnitts-Deutsche läuft 800 Meter am Tag. Wir sind aber fürs Laufen gemacht, nicht fürs Sitzen.“ Darin fußt das ganze Dilemma mit „Ich habe Rücken!“. Im Vergleich lief der Urmensch 30 km am Tag.

„Bei Wirbelsäulenkongressen geht es 99 Prozent der Zeit um OP-Techniken, die Beleuchtung konservativer Therapien findet kaum statt“, moniert Dr. Alfen.

Menschen den Rücken stärken

Der Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde Dr. Florian Maria Alfen rückt dem Rückenschmerz mit medizinischer Trainingstherapie (MTT) zu Leibe

„Alle pathologischen Veränderungen der Wirbelsäule haben ihren Ursprung im Abbau der Tiefenmuskulatur“, sagt der gebürtige Aschaffener Dr. Florian Maria Alfen. Daher plädiert der renommierte Wirbelsäulenspezialist, der mit seinem endoskopischen Operationsverfahren an der Wirbelsäule weltweit unterwegs ist, für eine Vermeidung von OPs. Er setzt in seiner Privatpraxis in Würzburg auf die vom norwegischen Krankengymnasten Rolf Gustavsen initiierte gerätegestützte Therapieform MTT (Medizinische Trainingstherapie), die ihren Einsatz in der Rehabilitation sowie in der Prophylaxe von Rückenschmerzen findet. Chirurgen in Deutschland führen zwei- bis dreimal so oft Operationen an der Wirbelsäule durch wie ihre Kollegen in Frankreich oder England, schreibt Focus online. Laut Studien haben die vorgenommenen Rücken-OPs in den letzten Jahren in Deutschland um 40 Prozent zugenommen. Diese Entwicklung kritisiert Dr. Alfen enorm. Eine OP kostet zwischen 3.500 und 10.000 Euro, für die konservative Behandlung gibt es für die Ärzte rund 35 Euro im Quartal. Da liege der Verdacht nahe, dass die Entscheidung für eine OP oftmals aus einer wirtschaftlichen Indikation heraus getätigt wird, so das Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie, Dr. Alfen. Hinzu komme die Ungeduld vieler Patienten, wie der Wirbelsäulenspezialist und Autor Martin Marianowicz in seinem 2010 veröffentlichten Buch „Aufs Kreuz gelegt“ betont. 90 Prozent der Rückenpatienten würden in zwei bis drei Monaten mit konservativen Therapien auch beschwerdefrei sein. Um jedoch schneller wieder arbeiten zu können, entscheiden sich viele für eine OP. Ein Übriges tue die „Bildergläubigkeit“ von Ärzten und



„Kranker Arzt – kranker Patient“, so der Titel des Buches, an dem Dr. Alfen gerade schreibt. Hier geht es nicht um Schuldzuweisungen, sondern um Erklärungen für die Verzweiflung auf beiden Seiten (von Arzt und Patient), die einem „kranken“ System geschuldet sind.

Patienten, so Dr. Alfen. Dass man auch mit schlechten „Bildern“ gut leben könne, sieht der ehemalige stellvertretende Chefarzt und leitende Oberarzt für Wirbelsäulenchirurgie an der Alpha-Klinik in München jeden Tag in seiner Praxis in Würzburg. „Eine Kernspinaufnahme, so gut das Verfahren auch ist, darf nie alleinig Ausschlag für eine OP geben“, betont Dr. Alfen. Die einzigen Anzeichen an der Wirbelsäule doch zu operieren, seien für ihn Blasen- oder Darmschwäche, Lähmungserscheinungen oder unerträglicher Dauerschmerz über mehr als sechs Monate. „Dann aber bitte nicht offen, sondern endoskopisch!“ Es gäbe nur ganz wenige Ausnahmen, wo eine offene OP an der Wirbelsäule noch in-

diziert wäre, so Alfen. Bei 90 Prozent seiner Patienten setzt der von der MTT überzeugte Orthopäde auf progressiv-dynamisches Muskeltraining mit Cervicalexensor- (für die Halswirbelsäule) und Lumbalexensor-Maschinen (für die Lendenwirbelsäule). Die medizinische Trainingstherapie setzt anders als herkömmliche Physiotherapie auf eine individuell dosierte Belastung der Tiefenmuskulatur. Der Widerstand wird nach ausführlicher Anamnese durch Dr. Alfen festgelegt und anschließend durch sein Praxisteam (studierte Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler) zusammen mit dem Patienten an den Geräten umgesetzt. Nach neun Wochen (mit zwei Trainingseinheiten á 30 bis 60 Minuten pro Woche), ►



stelle sich dann eine erhebliche Besserung bis Schmerzfreiheit ein, schwärmt Dr. Alfén, externer Berater der deutschen Ski- und Handball-Nationalmannschaft. Und er weiß wovon er spricht, denn er hat es am eigenen Leib erfahren - nach einem Bandscheibenvorfall 2001: „Damals habe ich jeden Tag operiert und dachte, ich wüsste schon alles über den Rücken. Weit gefehlt! Alles, was ich bis dato kannte und ausprobiert habe, hat bei meinem eigenen Vorfall nicht geholfen. Per Zufall stieß ich auf die MedX-Maschinen in München und machte eine konservative Therapie unter ärztlicher Aufsicht. Es hat funktioniert und ich war schmerzfrei ohne OP!“ Seitdem sei er fast missionarisch in Sachen MTT unterwegs: „Ich weiß nun mit Sicherheit, der Körper kann aus eigener Kraft einen Vorfall resorbieren, wenn die Tiefenmuskulatur so fest ist, dass sie den Druck von der Bandscheibe und den Wirbelgelenken nimmt!“ Gerade bei Bandscheibenvorfällen spiele die Tiefenmuskulatur eine große Rolle und diese werde, laut einer Studie der Uni Köln (mit 40.000 Probanden), mit herkömmlicher Physiotherapie nicht nachhaltig erreicht. Rund 50.000 Euro kostet so eine Maschine zum Trainieren der Tiefenmuskulatur. Dr.

Alfén hat einen ganzen Maschinenpark in seiner Praxis stehen. Rund 100 Stunden würden seine Mitarbeiter geschult, bevor sie einen Patienten dort hineinsetzen dürfen. Alles geschehe in enger Absprache und Kontrolle durch ihn. Trotz der Tatsache, dass der Therapiebereich der Praxis mit seinen Geräten einem Fitnessstudio ähnele, sei er doch weit mehr als das, betont der engagierte Verfechter dieses Trainings. Auch wenn Dr. Alfén eine Privatpraxis führt, setzt er sich mit großer Vehemenz dafür ein, dass dieses Training in naher Zukunft möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht wird. Erste Schritte habe er durch eine Kooperation mit dem Automobilzulieferer brose bereits getätigt: im Firmensitz in Coburg stehen seit einem halben Jahr eine Cervicalextensor- und eine Lumbalextensor-Maschine, auf denen Betriebsangehörige unter Aufsicht der Werk-ärzte regelmäßig trainieren. Die Maßnahmen im Rahmen von Beruflichem Gesundheitsmanagement (BGM) sollen den Mitarbeitern im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken stärken und sie so zu gesunden und verlässlichen Partnern des Unternehmens machen. Eine „Win-win-Situation“ also für alle Beteiligten! ^{sky}
Fotos Dr. Alfén; Foto Hintergrund @depositphotos.com/
@paulrommer

Das Interview mit dem Wirbelsäulenspezialisten und Orthopäden,
Dr. Florian Maria Alfén, führte Lebenslinie-Chefredakteurin
Susanna Khoury



V.l.n.r.:

Ziel der MTT ist nicht nur Kraftaufbau, sondern die unbehinderte und schmerzfreie Durchführung von Alltagsaktivitäten in Beruf und Freizeit.

Bilder lügen doch! Eine Untersuchung der Harvard University vermeldet, dass bei 92 Prozent der beschwerdefreien Patienten (Durchschnittsalter 70 Jahre) auf dem Röntgenbild ein Bandscheibenvorfall zu sehen ist und bei 40 Prozent eine Wirbelstenose (Einengung des Wirbelkanals).

Von der Last auf den Schultern

Oberarzt Piet Plumhoff über den Schulterschluss konservativer und operativer Verfahren in der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus Würzburg

Schmerzen im Bereich der Schulter sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen: Ob degenerative Veränderungen im Bereich der Schultermuskulatur, wie zum Beispiel der Rotatorenmanschette (das sind vier Muskeln, die das Schultergelenk umspannen), Arthrose (Knorpelverschleiß), Luxation (Auskugelung), Humerusfraktur (Bruch des Oberarmknochens) oder Engpass-Syndrom (Impingement). „Das Schultergelenk ist unser beweglichstes Gelenk im Körper, leider auch eines der Anfälligsten“, betont Oberarzt Plumhoff aus dem König-Ludwig-Haus (KLH). Das Schultergelenk ermöglicht sechs Hauptbewegungen des Armes: das Abspreizen, das Heranführen, das nach vorne Hochheben und das nach hinten Hochheben sowie das nach Innen- und Außendrehen. Das Schultergelenk verbindet den Oberarm mit dem Rumpf und ist von einer Gelenkkapsel umschlossen. Die Schulter wird hauptsächlich durch Muskulatur gehalten (wie die der Rotatorenmanschette). „Dieser Grad an höchstmöglicher Freiheit in der Bewegung wird auf der anderen Seite durch Instabilität erkaufte, so Piet Plumhoff. Bereits ungewohntes über Kopfarbeiten kann zu Beschwerden im Schulterbereich führen, die sich in der Regel aber durch Physiotherapie beheben lassen. Der Kraftaufwand, der zu schultern ist, bei leichtesten Alltagsbewegungen wie Haare kämmen oder Hochheben eines vollen Glases vom Tisch, werde gerne mal unterschätzt, so der Schulter- und Ellenbogen-Spezialist des König-Ludwig-Hauses: „Beim Heben eines Glases lasten 100 Prozent des eigenen Körpergewichts auf der Schulter, beim Haare kämmen immerhin 70 Prozent!“ Kein Wunder, dass degenerative Veränderungen im Bereich der Rotatorenmanschette sowie Arthrose in der Schulter häufige Verursacher von Schulterschmerzen im Alter sind. Wann man diese Schmerzen noch konservativ behandeln kann, wann eine OP angeraten ist oder sogar eine Prothese, könne man nicht pauschal sagen, so der Oberarzt. Das komme auf die Diagnose an, die oft ein Mischbild ist, und auch auf die Person, die vor einem steht mit ihren Erwartungen“, erklärt



„Ich operiere kein Röntgenbild. Wenn der Patient meint, er kommt mit den Beschwerden in seinem Alltag zurecht, weil er alles machen kann, was er machen will, dann ist höchstens Physiotherapie angesagt. Es gibt aber auch Patienten, die haben extreme Schmerzen und auf dem Bild sieht man fast gar nichts. Da muss man gut überlegen... Und es gibt ganz klare Hinweise, die sagen, hier ist eine OP angezeigt, hier ist ein künstliches Gelenk nötig, weil irgendwann der Knochen abgerieben ist“, erzählt Piet Plumhoff aus seiner täglichen Praxis.

das Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Tropenchirurgie seine Herangehensweise. Eine der häufigsten Diagnosen sind Oberarmbrüche bei älteren Frauen (100 bis 300 proximale Humerus-Frakturen pro 100 000 Einwohner). Eine fitte 80-Jährige, die ihren Haushalt und Garten noch alleine schmeißt, müsse man anders behandeln, als jemand, der von Haus aus nicht mehr erwartet, das er alle Bewegungsabläufe alleine schultern kann, meint Plumhoff. Oftmals sehe etwas auch dramatisch auf dem Röntgenbild aus, kann aber ganz gut konservativ behandelt werden. Wie so oft im Leben, greifen Pauschal Diagnosen hier nicht. So unterschiedlich wie die Menschen und deren Biografien, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsweisen.

Bei komplizierten Brüchen im Schulterkopf (mehr als vier Fragmente) oder Frakturen mit gleichzeitig ausgeprägter Arthrose sei eine Prothese angeraten. Das König-Ludwig-Haus in Würzburg setzt zwischen 60 und 70 solcher Prothesen in der Schulter im Jahr ein. Die anderen 50 Prozent der operativen Verfahren kommen mit winkelstabilen Platten aus, so Piet Plumhoff. Ganz oft, brauche man gar keine OP. Auch hier sei das KLH Partner. Ein eigenes Physiotherapie-Konzept für die Schulter, das im König-Ludwig-Haus entwickelt wurde, hilft nicht nur gut bei Arthrose und Defektarthropathie (Sehnenriss der Rotatorenmanschette), sondern auch jungen Patienten bei Instabilitäten, die nicht unfallbedingt, sondern anlagebedingt sind. Apropos junge Patienten. Verletzungen im Schulterbereich treffen nicht nur ältere Menschen. Ein großes Feld für den Orthopäden sind auch Hochrasanz-Traumata, sprich Unfälle bei hoher Geschwindigkeit. Dazu zählen Stürze mit dem Mountainbike oder auch mit dem Snowboard. „Bei den sportlich Aktiven unter 30 ist die Gefahr, dass sich die Schulter ein zweites Mal auskugle sehr hoch. Daher würde er bei jungen und sehr aktiven Menschen für die Wiederherstellung zur OP raten“, erklärt Piet Plumhoff. Die „normale“ Luxation sei zu 90 Prozent jedoch durch eine „Schlüsselloch-Operation“ (Arthroskopie) behebbar. Auch im Alter spiele das „Alter“ eine nicht unerhebliche Rolle bei der Entscheidung für oder gegen eine OP/Gelenkersatz: „Bei unter 70-Jährigen sind wir mit Prothesen zurückhaltend, weil sie nur zehn bis 15 Jahre halten und dann ausgetauscht werden müssen“, favorisiert der Oberarzt auch hier zunächst eine konservative Therapie über 12 Wochen. Wenn dann keine Besserung eingetreten ist, könne man immer noch überlegen. Vorausschauend behandeln sei im KLH die Devise, sprich bei der ersten OP, wenn sie nicht vermeidbar ist, an die zweite zu denken. Zum Beispiel der Einsatz von Kurzschaff-Prothesen, sei so eine vorausschauende Maßnahme, vor dem Hintergrund bei der ersten OP möglichst wenig Knochensubstanz zu schädigen, sagt Plum- ▶

hoff. Eine weitere „Alterserscheinung“, die aber meist gut konservativ behandelbar sei (wenn sie früh erkannt wird), ist das Engpass-Syndrom (Impingement). Dieses entsteht beispielsweise durch häufiges Überkopfarbeiten. Die Rotatorenmanschette und der darüber liegende Schleimbeutel werden dabei ständig eingeeengt. Das Heben des Armes ist beim Impingement schmerzhaft eingeschränkt. Teil-

weise tritt auch ein Kraftverlust auf. „Solange das Engpass-Syndrom nicht mit einem großen Riss in der Sehne einhergeht, versuchen wir es immer konservativ“, berichtet der Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. In einer normalen orthopädischen Praxis werden nach Schätzungen des 41-Jährigen 70 Prozent der Schulter-Patienten konservativ behandelt. „Im KLH sei der höhere Prozentsatz an OPs

der Tatsache geschuldet, dass Patienten meist am Ende einer längeren Odyssee und nach dem Ausreizen aller konservativen Therapien zu uns geschickt werden“. Aber auch hier gibt es einen Schulterschluss: eine Schulter-OP bedeutet heutzutage meist Schlüsselloch-Chirurgie, das heißt ein minimal-invasiver, weichteil- und muskelschonender Eingriff. sky

Fotos Khoury, Foto Schulter gezeichnet
©depositphotos.com/@lollok

Das Interview mit Oberarzt Piet Plumhoff führte
Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.koenig-ludwig-haus.de

Bei einer reversen (umgekehrten) Prothese, wird die Kugel dahin gesetzt, wo die Pfanne ist und die Pfanne dahin wo die Kugel vorher war am Oberarm. Es entsteht ein Hebelarm, der es dem Deltamuskel ohne die anderen Muskeln (Rotatorenmanschette) ermöglicht das Gelenk hochzuheben.

Fuß-Bewusstsein

Mit der Aktion „Zeigt her Eure Füße“ wurde im Kinderhaus St. Albert Basisarbeit geleistet

Durch die Zehenmotoren wird der ganze Bewegungsapparat des Körpers gesteuert. Fehler beim Stehen oder Gehen können fatale Folgen haben. Harmonisches Laufen, bei dem eine Bewegung in die andere greift, ist für den Körper optimal. Treten muskuläre Veränderungen auf, wird die Wahrnehmung eingeschränkt. Ist der Körper durch eine Überlastung des Fußes im Ungleichgewicht, stresst ihn diese einseitige Belastung. Mit der Aktion „Zeigt her Eure Füße“ hat die „Lebenslinie“ in Kooperation mit der Bayernwerk AG und dem Haas-Gesundheitszentrum einen Anstoß für

mehr Fuß-Bewusstsein gegeben. Die Kids im Kinderhaus St. Albert in Würzburg hatten im hauseigenen Bewegungsstudio Gelegenheit, einen Fuß-Parcours zu erkunden. „Wir erleben, dass die Zeit, in der Kinderfüße und die Körperhaltung positiv beeinflusst werden können, oft nicht genutzt wird“, so Constantin Carl, Geschäftsführer der Haas Holding GmbH, zum Konzept. „Das führt zu dauerhaften Schäden.“ Schäden an Haltung und Füßen, die sein Team im betrieblichen Alltag mittlerweile vermehrt zu Gesicht bekämen. Mit Maßnahmen zur gesunden Ausbildung, wie rechtzeitiger Stabilisation, häufigem Bar-

fußlaufen und generell viel Bewegung könne das ganz einfach verhindert werden. Sind die Füße dann mit 15 Jahren nahezu ausgewachsen, seien die jungen Menschen gut vorbereitet für ihren lebenslangen Marsch zwei bis vier Mal um die Erde. „Füße sind nicht en vogue. Man beschäftigt sich ungern mit ihnen. Dabei tragen sie uns durchs ganze Leben“, so Carl.

Nicole Oppelt
Fotos N. Oppelt/S. Khoury

Ein Fuß, der ständig eingepackt ist, degeneriert: Die St.-Albert-Kinder durften ganz bewusst mit den Füßen erkunden.





Wenn das Schild "bröckelt"...

Professor Dr. Andreas Buck über die Radiojod-Therapie bei Funktionsstörungen der Schilddrüse

Sie ist so groß wie eine kleine Walnuss, wiegt zwischen 18 und 25 Gramm und liegt von Halsmuskeln umgeben wie ein Schild vor der Luftröhre, knapp unter dem Kehlkopf – die Rede ist von der Schilddrüse. Ohne dieses winzige Organ, durch das in eineinhalb Stunden das gesamte Blut des Menschen einmal hindurchfließt, würde im Körper alles drunter und drüber gehen. Klein, aber oho, regelt die schmetterlingsförmige Drüse das Herz-Kreislaufsystem, den Knochenaufbau, die Verdauung und beeinflusst sogar die Psyche durch die Produktion unterschiedlicher Hormone. Logisch, dass bei einer Funktionsstörung der Schilddrüse Einiges im Körper in Unordnung gerät: „Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse sind die Betroffenen meist müde, lustlos, frieren leicht und nehmen an Gewicht zu, während man bei einer Überfunktion eher zum Gegenteil neigt, also quirlig und nervös ist, schlecht schläft und leicht schwitzt“ so der Direktor der Nuklearmedizinischen Klinik und Poliklinik am Würzburger Uniklinikum (UKW), Professor Dr. Andreas Buck, zu den Hauptfunktions-Störungen der Schilddrüse. Hinzu kommen bei der Überfunktion noch die Tendenz, zu schnellem Puls oder zu Herzrhythmus-Störungen, die im schlimmsten Fall auch zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Vorwiegend Frauen betroffen

Spezifische Risikogruppen für das Auftreten einer Funktionsstörung gebe es nicht, so der Nuklearmediziner. Bevorzugt seien jedoch Frauen betroffen. Die Diagnose einer Über- oder Unterfunktion ist über das Blut sehr einfach zu stellen, wird jedoch häufig

erst spät durchgeführt, da die Symptome einer Funktionsstörung oft allgemeiner Natur sind und auch eine Grundpersönlichkeit widerspiegeln könnten. Die meist gewählte Therapie bei Überfunktion der Schilddrüse ist die Radiojod-Therapie. „Angewandt werde diese“, erklärt Professor Buck, bei „heißen Knoten“ (das sind gutartige, knotige Veränderungen, die eine übermäßige Produktion von Schilddrüsenhormonen verursachen) oder bei deutlicher Vergrößerung der gesamten Schilddrüse, wenn der Patient lokale Beschwerden wie Schluckstörungen oder ein Druckgefühl am Hals verspürt. Auch im Rahmen der Behandlung bösartiger Schilddrüsentumoren spielt die Radiojodtherapie eine entscheidende Rolle.“

Die Erfolgsquote bei über 90 Prozent

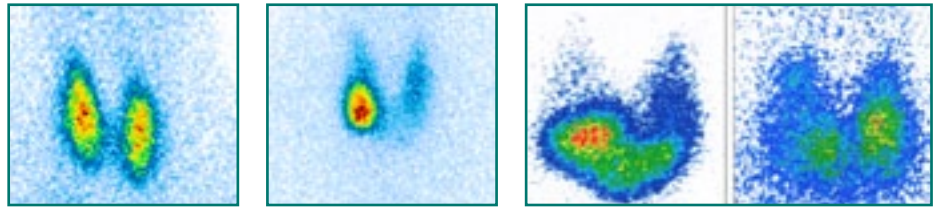
Rund 35.000 Radiojod-Behandlungen im Jahr würden allein in Deutschland gemacht – im Würzburger Uniklinikum seien es rund 600 pro Jahr. „Die Erfolgsquote“, so der Schilddrüsenexperte, „liegt bei über 90 Prozent, bei so gut wie keinen Nebenwirkungen nach der Gabe des Radiojods!“ Da diese Therapie weltweit bereits millionenfach durchgeführt wurde, und bei den beobachteten Kollektiven im Vergleich keine signifikanten Auffälligkeiten von Erbgutveränderungen oder ein gehäuftes Krebsrisiko aufgefallen sei, kann die Therapie als sicher betrachtet werden. Aber man behandle ja keine Kollektive, sondern Individuen. Dass im Einzelfall zehn oder 20 Jahre später doch ein Tumor als Folgeerkrankung auftrete, könnte man im Einzelfall nie hundertprozentig ausschließen, gibt Professor Buck

ehrlich zu. „Daher müssen wir Ärzte bei der Radiojod-Therapie sicherstellen, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis gewahrt bleibt“. Von allem gehe ein Risiko aus: von der Erkrankung, von der Radiojod-Therapie, ebenso wie von einer OP. Professor Buck spricht jedoch bei der Radiojod-Therapie nur von einem theoretischen Risiko.

Ablauf der Therapie

Wie läuft diese Therapie nun ab? „Der Patient kommt in die Klinik, wo die Diagnose überprüft wird, dann wird eine Testtherapie mit einer winzigen Menge an Radiojod gemacht, um zu sehen, welche Dosis für den Patienten erforderlich ist. Daraufhin wird eine Kapsel mit der individuellen Menge an Radiojod geordert und bereits am ersten Tag des Aufenthaltes in der Klinik nüchtern verabreicht. Nach zwei bis drei Tagen ist die Radioaktivität meist soweit abgefallen, dass der Behandelte die Klinik wieder verlassen darf!“ Bleibunker oder Ähnliches gibt es im UKW nicht. „Die Zimmer auf der Isotopen-Station (wo die Radiojod-Therapie durchgeführt wird) unterscheiden sich für den Laien nicht von herkömmlichen Patientenzimmern“. Die Sensoren zu Strahlungsmessung sind versteckt in der Decke. Da in den ersten Tagen das meiste an Radioaktivität ausgeschieden werde, würde das Abwasser auf dieser Station speziell gesammelt und entsorgt. „Wir möchten ja nicht, dass Hund und Katz radiojodtherapiert werden, weil die radioaktiven Ausscheidungen ins Grundwasser gelangen“, sagt Buck schmunzelnd. Ein Besuch sei während der Behandlung nicht erlaubt, allerdings haben die Patienten die Möglichkeit, in den Wintergarten ►

Ein Besuch ist während der Radiojod-Therapie im UKW nicht erlaubt, allerdings haben die Patienten die Möglichkeit, in den Wintergarten oder am Nachmittag in den Patientengarten zu gehen, erklärt Professor Buck das Prozedere auf der Isotopenstation.



oder am Nachmittag in den Patientengarten zu gehen. Da der Aufenthalt meist sehr kurz ist, stelle die fehlende Möglichkeit, Besuch zu empfangen, in der Regel kein Problem dar. Kinder würden selbstverständlich zusammen mit einem Elternteil aufgenommen, wenn das erforderlich ist.

Radiojod nur in krankem Gewebe

Und was ist nun nach der Therapie? „Die Halbwertszeit des Radiojods, das sich nur im kranken Schilddrüsengewebe ansiedelt und auch von keinen anderen Organen im Körper gespeichert wird, ist mit acht Tagen relativ lang“, so Buck. Nach spätestens zwei bis drei Wochen zeichne sich meist eine ers-

te Besserung ab, nach drei Monaten sollten „heiße“ Knoten vollständig zerstört oder um bis zu 60 bis 80 Prozent kleiner geworden sein. Wenn die Schilddrüse in ihrer Gesamtheit behandelt wurde, sollte diese um bis zur Hälfte geschrumpft sein. Eine erste Kontrolle sei nach drei Monaten angeraten mit Szintigramm und Blutuntersuchung. „Danach genügt meist eine jährliche Kontrolluntersuchung“, erklärt Chefarzt Dr. Andreas Buck das routinemäßige Prozedere nach dieser Behandlung. Ob sich ein Patient für eine OP oder eine Radiojod-Therapie entscheide, liege letztendlich auch im Ermessensspielraum der jeweiligen Person. „Wobei die Opernsängerin in der Regel die Radiojod-Therapie wählen wird und der

V.l.n.r.:

Normales Schilddrüsenszintigramm

„Heiße“ Knoten in der Schilddrüse

Heiße Knoten in einer vergrößerten Schilddrüse vor und nach der Radiojodtherapie.

Atomkraftgegner eher die OP!“, schließt der sympathische Nuklearmediziner seine Ausführungen ab.

Susanna Khoury
Fotos Uniklinikum Würzburg, Schilddrüse gezeichnet
@depositphotos.com/@zuzanaa

Das Interview mit Professor Dr. Andreas Buck, Direktor der Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin am Würzburger Uniklinikum, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

DER BEZIRK | BERÄT | Hilft | FÖRDERT

Die ganze Welt der Orthopädie im König-Ludwig-Haus seit 1916

ARTHROSKOPIE · **ENDOPROTHETIK** · Fußchirurgie
Kinderorthopädie · Neuroorthopädie · **OSTEOLOGIE**
TUMORORTHOPÄDIE · RHEUMAORTHOPÄDIE · **Schulter-**
und **Ellenbogenchirurgie** · SPORTORTHOPÄDIE
Wirbelsäulenorthopädie · **Forschung** · **Lehre**
Krankenpflege · **PHYSIOTHERAPIE** · Ambulanz

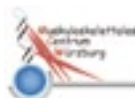
Besuchen Sie uns im Internet:
www.koenig-ludwig-haus.de



Lehrstuhl für
Orthopädie der
Universität Würzburg



Kooperationspartner des
Onkologischen Zentrums des
Universitätsklinikums
Würzburg



Orthopädisches
Zentrum für
Muskuloskelettale
Forschung



Würzburger
EndoProthetikZentrum
der Maximalversorgung
am König-Ludwig-Haus



Prof. Dr. med.
M. Rudert ist als
TOP-Mediziner
aus dem Bereich
Orthopädische
Chirurgie ausge-
zeichnet

KLINIK DES BEZIRKS UNTERFRANKEN
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK
KÖNIG-LUDWIG-HAUS
W Ü R Z B U R G**
LEHRSTUHL FÜR ORTHOPÄDIE DER UNIVERSITÄT
Brettreichstraße 11 · 97074 Würzburg
Telefon: 0931 803-0 (Vermittlung)
E-Mail: info@koenig-ludwig-haus.de



Der Darm, der kann...

Professor Dr. Jörg Pelz gibt Einblick in die Funktion eines „Tabu“-Organs



Prof. Dr. Pelz ist Leiter der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie im Klinikum Main-Spessart

Eigentlich mag man nicht gerne über ihn sprechen und ihn untersuchen lassen schon gleich gar nicht. Doch im Grunde gebührt diesem Organ „mit seiner direkten Verbindung zur Außenwelt“ viel mehr Beachtung. Generell wird zwischen Dünn- und Dickdarm unterschieden. Ersterer ist mit seinen vielen Zotten für die Resorption der Nährstoffe zuständig, die ins Blutssystem transportiert werden. Letzterer sorgt für die Festigkeit des Stuhls und kommt unter anderem dann ins Spiel, wenn von Krebs die Rede ist. „Der Darm ist ein sehr individuelles Organ“, erklärt Professor Dr. Jörg Pelz, Leiter der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie im Klinikum Main-Spessart. Es gebe Patienten mit vier Meter langem Dünndarm, andere verfügten nur über zwei Meter. Der Dickdarm hingegen variere nur zwischen 80 Zentimetern und eineinhalb Metern. „Die Peristaltik (Muskelaktivität) des Dünndarms ist dafür verantwortlich, dass er flexibel ist und so den Nahrungsbrei vorwärts bringt“, sagt Dr. Pelz. Die Position des Dickdarms entspräche hingegen eher der eines fixen Bilderrahmens. Aufgrund verschiedener Krankheiten können Patienten jedoch ein Stück einbüßen. Je nach Ausmaß gestalten sich später die Beeinträchtigungen. „Eine komplette Dickdarm-Entfernung ist durchaus mit dem Leben vereinbar“, so der Mediziner. Folgen seien allerdings vermehrt Durchfälle, weil die eindickende Wirkung nun fehle. Beim Dünndarm sei das anders. Circa eineinhalb bis zwei Meter müssen mindestens übrig bleiben. Andernfalls sei die Nährstoff-Resorption nicht mehr gewährleis-

tet. Die Folge: Mangelernährung. „Auf Dauer ist das mit dem Leben nicht vereinbar.“ Das Phänomen eines „beleidigten Darms“ nach einer Operation kennt der Chirurg gut. Normalerweise besitzt dieser eine gewisse Motorik und walzt den Speisebrei wie ein Wurm durch den Körper. Im Zuge einer OP kann diese Beweglichkeit gestört werden. Verstopfungen, bis hin zum Darmverschluss sind die Folgen. „Es ist wie ein Stau auf der Autobahn, es geht einfach nicht mehr weiter“, veranschaulicht Professor Pelz die Situation. Vorangebracht werden könne der Darm mit Medikamenten. Auch Bewegung und Kaffee helfe bei vielen Patienten. Meistens reguliere sich das nach einigen Tagen von allein. Warum das bei einigen Patienten auftritt, ist nicht vollständig geklärt. Geklärt ist jedoch das Thema Immunsystem. Anders, als landläufig kommuniziert, sitzt das nicht vollständig im Darm, sondern nur zum Teil. Der Grund: Hier gehen viele Lymphknoten und Lymphbahnen entlang. Zudem sind viele immunologische Zellen vorhanden. Deshalb gebe es auch viele der so genannten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, so Pelz weiter. Nicht ganz so einfach ist die Sache beim so genannten Reiz-Darm-Syndrom. „Davon wird immer dann gesprochen, wenn es sich um Symptome diverser Darmerkrankungen handelt, die nicht immer gut fassbar sind. Viele Patienten werden damit alleine gelassen. Laufen von Arzt zu Arzt. Es wird oft

unterschätzt“, so der Fachmann. Das Spektrum reiche von Allergien bis hin zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Medikamentös oder gar operativ sei das nur schwer zu behandeln. Gefragt seien hier Verhaltensmaßnahmen, wie Stressreduktion oder Ernährungsumstellung. Richtig zu fassen bekäme man aber das Thema Krebs und seine Vorstufen, sagt Pelz. Prophylaxe in Form einer Spiegelung des Dickdarms sei hier das A und O. Immerhin entstehe das Gros der Darmkrebserkrankungen aus vormals gutartigen Polypen. Würden diese Vorstufen früh entfernt, könne man den Krebs in den allermeisten Fällen sogar verhindern. Entsprechend empfehlen auch die Krankenkassen eine solche Inspektion etwa ab dem 50 bzw. 55. Lebensjahr. „Das gilt jedoch nur, wenn keine Risikofaktoren vorliegen“, mahnt Pelz. Gebe es etwa eine genetische Disposition, bestimmte Vorerkrankungen des Darms oder seien Polypen bekannt, sei der Gang zum Arzt früher angezeigt. In Deutschland ist Darmkrebs die dritthäufigste Tumorerkrankung, belegen die Zahlen für 2014 des Zentrums für Krebsregisterdaten im Robert-Koch-Institut. Pro Jahr gibt es rund 75.000 Neuerkrankungen. Leider, sterben daran die Hälfte der Patienten“, fasst Dr. Pelz die Statistik zusammen. Würde jeder regelmäßig zur Vorsorge gehen, könne man die Todeszahlen deutlich reduzieren. *nio*

Fotos Klinikum Main-Spessart, Darm gezeichnet
@depositphotos.com/@pio3

 www.klinikum-msp.de

Darmgesundheitskonzept

Die Würzburger Sonnen-Apotheke auf der Keesburg fokussiert seit einiger Zeit das Thema „Darm & Darmgesundheit“. „Normalerweise denkt man hier an Verdauung und Stuhlgang“, so Inhaber Michael Dickmeis. „Dabei ist der Intestinaltrakt unser größtes Organ des Immunsystems, das wir gerne vernachlässigen.“ Der Fach-Apotheker und seine beiden zertifizierten A-plus-Darmgesundheits-Beraterinnen wollen das ändern und bieten Hilfe zur Selbsthilfe an. Im Rahmen des „Darmgesundheitskonzepts“ soll aufgezeigt werden, welchen positiven Einfluss ein gesunder Darm auf Gesundheit und Wohlbefinden hat. Hierzu nimmt ein Labor den Mikrokosmos des Darms unter die Lupe. „Aus der Zusammensetzung des Stuhlgangs lässt sich auf die mikrobiologische Besiedelung unseres Darms und den Zustand unserer Darmschleimhaut schließen“, erklärt Dickmeis. Auch bei unerklärlichen Beschwerden, die lange andauern und zunächst nicht auf den Darm hinweisen, könne so eine Analyse sinnvoll sein. Eine nicht intakte Darmflora äußert sich oft über die Haut, in Form einer Allergie oder Hautkrankheit, als Lebensmittelunverträglichkeit oder auch als psychische Erkrankung. Die Palette ist groß, die Ursache oft versteckt im Darm. *nio*

 www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de



"Einen Zipfel vom Glück erhaschen..."

**Dr. Christian Schmincke, Chefarzt der TCM-Klinik im Steigerwald,
über Chinesische Medizin für die westliche Welt**

Im Leben wechseln sich beständig Phasen der Ruhe und Phasen der Bewegung ab. Die Phasen der Ruhe sollten nicht als Abwesenheit von Aktivität betrachtet werden, sondern als Zeit, das Depot der Lebensenergie aufzuladen. „Wenn Yang als die aktive und Yin als die passive Seite der Dinge angenommen wird“, so Dr. Schmincke, „ist damit keine Wertung verbunden!“ Denn von der Passivität gehe die gleiche Kraft aus, wie von der Aktivität. Die Chinesen betrachten die Welt als großes Kraftfeld, dem sich kein Ding und kein Mensch entziehen kann. Alles ist Yin und Yang. „Der Geist ist Yang, der Körper Yin. Yang ist alles, was nach oben und außen treibt. Yin alles, was nach unten und innen zieht“, schreibt Dr. Christian Schmincke in seinem Buch „Chinesische Medizin für die westliche Welt“. Yin und Yang ist das zugrundeliegende Prinzip der Chinesischen Medizin und Ausgangspunkt für die Definition von Krankheit: Wenn Yin und Yang sich hervorrufen und gegenseitig begrenzen, grundverschieden aber im Zusammenspiel zu einem vollkommen Ganzen werden, dann ist klar, dass das Gleichgewicht Gesundheit im Körper veranstaltet und ein Vorherrschen von Yin oder Yang, Krankheit auslöst. „Der Verlust der dynamischen Balance zwischen Yin und Yang im Körper ist die einfachste Krankheitsdefinition der Chinesischen Medizin“, resümiert Schmincke. Eine Erst-Anamnese in der Klinik am Steigerwald dauert bis zu drei Stunden mit einem langen Gespräch zwischen Arzt und Patient sowie Zungen- und Puls-Diagnostik. „Die Schulmedizin setzt immer mehr auf Laborwerte und Apparate und glaubt, darüber die Krankheit vollständig erschließen zu können. Traditionelle Chinesische Medizin



(TCM) setzt auf den Patienten als Experten seiner Krankheit, der am besten weiß, was ihm fehlt!“, betont der Arzt für Naturheilverfahren. „Die Gesellschaft hofiert mir den Berufsstand der Ärzte zu sehr. Medizin birgt gar nicht so viele Geheimnisse in sich, wie man denkt...“, so Chefarzt Schmincke. Was einen guten Arzt ausmache, sei die Fähigkeit zuhören zu können. Er müsse sich wirklich für den Patienten interessieren, auch wenn dieser schwierig ist. „Darüber hinaus darf man vor körperlichen Gebrechen oder Unästhetischem wie Eiter und anderen Ausscheidungen keinen Ekel haben. Und man muss dem Patienten die Wahrheit sagen, das ist ganz wichtig!“ Auf die Frage, ob für ihn Chinesische Medizin und Schulmedizin Antipoden seien, antwortete Dr. Schmincke: „Die Stärke der Schulmedizin ist, Leben zu retten, die Stärke der chinesischen Medizin ist es, vor allem chronische Krankheiten deutlich zu bessern oder zu heilen. Es gehe nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch. In der Akutmedizin ist die Schulmedizin unschlagbar. „Bei chronischen Erkrankungen wie dem Restless-Legs-Syndrom, Neurodermitis, Migräne oder dauernden Schmerz zu-

ständen sind wir besser“. Allerdings dürfe man bei TCM nicht mit schnellen Erfolgen rechnen. „Die Patienten, die zu uns kommen sind meist schulmedizinisch austherapiert und haben über viele Jahre starke Medikamente genommen. Da benötigt es Zeit, um die natürliche Balance im Körper wieder herzustellen“, beschreibt der Arzt und Biochemiker die Ausgangssituation. „Es gibt so eine Faustregel. Nach drei bis vier Wochen in der Klinik sollte der Patient schon einen Zipfel des Glücks erhaschen, sprich eine Besserung seiner Beschwerden eingetreten sein!“

Susanna Khoury

Fotos Klinik am Steigerwald, Regina Rodegra




Susanne K. Groß
Konsens im System

- Mediation • Konfliktmoderation
- Qualitätsmanagement
- Psycho-Physiognomik (Gesichtlesen)

Mit Erfahrung, Kompetenz und Integrität
in einer wertschätzenden Atmosphäre
Konsens im System erreichen.

Frühlingstraße 5
97688 Bad Kissingen

Telefon: 0971 / 13 06 555
Mobil: 0176 / 210 210 31

info@susanne-k-gross.de
www.susanne-k-gross.de

Innere Konflikte lösen

Die ganzheitliche Heilkunst Hildegard von Bingen versteht Medizin als Zusammenspiel von Irdischem und Göttlichem

Sie war Benedikti-Universalgelehrte Bingen als eine der deutschen Mittelalters. der traditionellen euro-Hildegard von Bingen Körper, die Seele und und seine Schöp-Mensch krank wird, selbst lösen zu können durch naturheilkund-wurden. Heilprakti-zielen viele von ihnen dern sanieren ebenso die Ausleitungsorga-eu nicht überleben sei die Reinheit von klarer die Säfte, umso

nerin, Dichterin und eine bedeutende ihrer Zeit. Bis heute gilt Hildegard von rausragenden Frauengestalten des Die „Hildegard-Medizin“ wird heute päisichen Medizin (TEM) zugerechnet. Medizin ist eine Heilkunst, die den den Geist mit einbezieht sowie Gott fung. Man geht davon aus, dass der um Konfliktsituationen in sich nen. In dieser Situation gebe es Hilfe liche Mittel, die von Gott gegeben kerin Margit Graf-Classen zufolge nicht nur primär auf Erreger ab, son-das Milieu. Sie stabilisieren und fördern ne, damit die Erreger in diesem Mili-könnten. In der Hildegard Medizin Lymphe und Blut extrem wichtig. Je klarer könnten auch die Stoffwechsel-vorgänge ablaufen, da mehr ausgetauscht und regeneriert werden kann. Verringern könne man schlechte Säfte, indem man Belastungen vom Körper fernhält. Das geschehe über gesunde Ernährung, ein gutes Leben, über die Tugendhaftigkeit, Ordnung und Disziplin, besagen die Leitlinien der Hildegard-Medizin. Zusätzlich könne etwa über Schröpfen, Fasten oder Aderlass Schlechtes aus dem Körper ausgeleitet werden. Aderlass wendet man am ersten bis sechsten Tag nach Vollmond an und entfernt durch Blutentnahme 200 bis 250 Milliliter Blut. Dies geschehe aber immer auf Anraten des Therapeuten und könne nicht vom Patienten alleine entschieden werden. Das Prinzip des Schröpfens wiederum bestehe darin, die alten Depots und Ablagerungen der inneren Organe herauszuholen. Man versucht den Körper von Stoffwechselendprodukten und Alteiweißen zu reinigen. Die Dermatome und Myotome (Dermatome: Innervationsbezirk der einzelnen Rückenmarkswurzeln auf der Haut/ Myotom: Muskelsegment) am Rücken seien die größten Flächen, die erreicht werden könnten und an denen man reflektorisch Zugang zum Organ habe. Man könne die schlechten Säfte aber auch

über Bürstenmassagen, Saunagänge oder über Fußbäder, Arm-bäder, Teil- und Vollbäder ausleiten. Genauso wichtig sei es, den Körper über das Fasten zu entlasten. Hier geht es aber weniger um eine Kalorienreduktion, als um eine Umstimmung des Stoffwechsels. „Der Stoffwechsel wird reduziert und die Energie, die der Körper dafür normalerweise aufwendet, bleibt übrig für die Reinigung und Aufräumarbeiten.“ Man trinke Tees wie etwa Fencheltee, die lichtvoll und erhellend seien, die das Dunkle aus dem Körper eliminierten. Dazu gibt es Dinkelschrotsuppe. „Wichtig bei Hildegard ist die Seelenbegleitung während des Fastens. Das ist genauso entscheidend wie das Nicht-Essen“, erklärt Graf-Classen. Sie empfiehlt, zweimal im Jahr für zwei Wochen zu fasten, einmal in der Woche einen Tag, und einmal im Monat fünf Tage, in denen man nur Dinkel und Gemüse isst und keine tierischen Eiweiße. Die positiven Effekte deckten sich auch mit den Ergebnissen der China Study (Campbell, 2005) eine der weltweit größten Studien über Ernährung. Die Hildegard Medizin begleite den Menschen in Gesundheit und Krankheit. „Es gibt viele Heilmittel, die eingesetzt werden, um nicht erst krank zu werden“, sagt Hildegard-Therapeutin Graf-Classen abschließend. Man versuche mit täglichen Heilmitteln wie Wermuttrank, Petersilienwein, Bertramwurzpulver, Fencheltee sowie den Tugendhaftigkeiten, ein sauberes, liches Leben zu führen.

Nicole Oppelt

Foto @depositphotos.com/@artjazz



www.schloss-gelchsheim.com

Aktuelle Mittelalter-Heilkunde

Die Medizin hat sich in den letzten tausend Jahren rasant entwickelt: Was kann uns eine Ärztin aus dem Mittelalter noch lehren? Der Heilpraktiker Dr. Günther H. Heepen zeigt in „Das Heilwissen der Hildegard von Bingen. Naturheilmittel, Ernährung & Edelsteine“, dass die ganzheitliche Medizin der Hildegard von Bingen aktuell ist und auch bei Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen helfen kann. In seinem Buch gibt der in Bamberg praktizierende Heepen detaillierte Anleitungen zur Herstellung von Heilmitteln nach den Verfahren der Hildegard von Bingen sowie eine Übersicht von 60 verschiedenen Beschwerden, bei denen diese helfen können. Der Akelei-Honig wird zum Beispiel aus Blüten, Blättern und Samenkapseln der Akelei gewonnen und hilft demnach bei Verschleimung. Das Brennnessel-Öl soll – aufgetragen auf Brustbein und Schläfen – bei Gedächtnisstörungen helfen und Alzheimer vorbeugen. Das Schafgarben-Pulver sei ein gutes Heilmittel bei Verletzungen. Auch wenn einige Leserinnen und Leser mit Verfahren wie Aderlass, Schröpfen oder Edelstein-Behandlungen weniger anfangen können, kann das Buch wertvolle Hinweise zu natürlichen Heilmethoden geben. Esther Schießer



Günther H. Heepen: Das Heilwissen der Hildegard von Bingen. Naturmittel, Ernährung & Edelsteine. Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-3602-2, 24,99 Euro, www.gu.de

PFLANZENKRÄFTE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Drei Klassiker der Aromatherapie als schnelle Hilfe auf Reisen und für zu Hause im Set.



Inhalt: je 5 ml ätherisches Öl Lavendel* bio, Pfefferminze* bio, Teebaum* bio



Das tut gut! Seit 20 Jahren kompetente Beratung! NATURKAUHAUS BODY & NATURE

Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de



Die Duft-Hausapotheke

Maria M. Kettenring über ätherische Öle

„Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem“, so Maria M. Kettenring. Die Aroma-Gesundheitspraktikerin (BfG) beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit ätherischen Ölen und weiß um ihre vielfältigen Potentiale. „Aromatherapie als Phytotherapie, also als wissenschaftlich fundierte Pflanzenheilkunde, zählt zur klassischen westlichen Medizin“, erklärt die Autorin zahlreicher Bücher im Rahmen eines Vortrags von Primavera Life im Würzburger Naturkaufhaus Body & Nature. In der Praxis wird die „Aromatherapie“ bei uns zu den alternativen Heilmethoden gezählt. Nichtsdestotrotz - die Tradition ist uralte: Das Destillieren von ätherischen Ölen wurde bereits vor mehr als 5000 Jahren praktiziert. In den ersten Hochkulturen in Mesopotamien und Ägypten wurden Pflanzenteile oft in Form von Räucherwerk für therapeutische oder auch rituelle Zwecke angewandt. Unsere heutige Bezeichnung Parfum (lat. per fumum – durch den Rauch) stammt aus dieser Zeit und benennt eigentlich nur wohlriechende Duftölmischungen. Aus den Aufzeichnungen von Plinius dem Älteren (römischer Geschichtsschreiber, geb. 23. n. Christus) wissen wir, dass Pfefferminzblätter beispielsweise zur Reinigung von Krankenzimmern verwendet wurden. Im Mittelalter entstanden die ersten ausführlichen Beschreibungen ätherischer Öle. Die Kraft, die in einem Tropfen steckt, ist immens. „Man braucht 30 Blüten aufgeblühter Rosen, um einen Tropfen Rosenöl zu gewinnen“, bilanziert die Dufttrainerin Maria M. Kettenring von Primavera Life. Gewonnen werden die Öle aber nicht nur aus Blüten, sondern auch aus Blättern, Zweigen, Wurzeln, Fruchtschalen oder auch aus Hölzern. Wichtig ist, wie bei der Destillation, die Qualität. So sollte das Material am Besten aus Bio- oder Wildsammlung stammen. „Die ätherischen Öle werden von Haut und Schleimhaut leicht aufgenommen. Ihre Wirkung entfaltet sich sowohl körperlich als auch psychisch-sensorisch“, so Maria M. Kettenring. Wertvoll in der Hausapotheke sei zum Beispiel „Lavendel fein“, der unter anderem bei Verbrennungen, Schürfwunden, zur Wunddesinfektion, bei Insektenstichen, aber auch bei Einschlafstörungen zum Einsatz kommen könne. Pfefferminze hingegen erweise sich als zuträglich bei Übelkeit, Verdauungsproblemen, aber auch bei Konzentrationsmangel. Teebaumöl empfiehlt Kettenring bei Nagelpilz, Herpes oder Warzen. Zitrone habe sich bei Fieber, bei Zahnfleischproblemen und zur Abwehrschwäche in der Erkältungszeit bewährt. Cajeput hingegen könne bei Ohrenschmerzen, Heiserkeit oder Krampfadern zum Einsatz kommen, so Kettenring. „Aromapflege kann angewendet werden ohne, dass man krank ist“, sagt die Duftpionierin, einfach fürs Wohlbefinden nach einem anstrengenden Tag durch den entsprechenden Duft. „Die Aromatherapie dagegen geht in die Tiefe“, betont Kettenring. Hier sind Heilpraktiker, Psychotherapeuten oder Ärzte, die sich darauf spezialisiert haben, die richtigen Ansprechpartner. Nicole Oppelt

6. Oktober, 18.15 Uhr: Abendworkshop mit Ätherischen Ölen im Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg. Referentin: Nanette Liebler, Anmeldung unter 0931.12955.

20. Oktober, 18.15 Uhr: Vortrag über einheimische Räucherpflanzen im Naturkaufhaus Body & Nature. Referentin Petra Brabec. Anmeldung unter Telefon 0931.12955.

www.naturkaufhaus.de und www.primaveralife.com



Kräuterkongress „Wildes Grün“

Bereits seit 1660 werden in Schwebheim mehr als 40 verschiedene Heil- und Gewürzkräuter angebaut. Der kleine Ort im Landkreis Schweinfurt gilt bayernweit als Vorzeigebauwerk in Sachen ökologischer Landschaftsgestaltung. Nun lädt Kräuterführerin Ute Solf genau hier am 17. und 18. Oktober zum 3. Kräuterkongress „Wildes Grün“. Inmitten des „Apothekergärtlein Frankens“ hat sie ein zweitägiges Forum mit Vorträgen und Vorführungen zusammengestellt, das Naturwissenschaft und intuitives Wissen vereint. Im Bürgerhaus mit dabei sind renommierte Pflanzenexperten wie unter anderem die Heilpraktikerin, Phytotherapeutin und Autorin Susanne Fischer-Rizzi, Naturpädagogin Gabriele Nedoma und Dr. Johannes G. Mayer, Leiter der Forschungsgruppe Klostermedizin Universität Würzburg. In der Biodiversitätskommune 2011 berichten sie über „Grüne Kosmetik“, „Pflanzen beobachten und bestimmen“, Pflanzenwässer oder auch „Johanniskraut, eine Lichtpflanze mit Schattenseiten“. nio, Foto @depositphotos.com/@viperaag



Die Teilnahme am zweitägigen Kongress kostet 220 Euro. Dazu gebucht werden können drei Mahlzeiten für insgesamt 30 Euro. Das Formular für eine verbindliche Anmeldung findet sich auf: www.wildes-grün.de



SCHLOSS GELCHSHEIM

*Ganzheitliche Medizin in schönem Ambiente
- Gesundheit für Körper, Seele und Geist -*

Praxis Margit Graf-Classen
Heilpraktikerin, Hildegard von Bingen Medizin

Praxis Dr. Graf
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Psychologisches Coaching Lena Classen

Naturkosmetik Franziska Classen

Schloss-Straße 6 · 97255 Gelchsheim
Tel. 09335 - 9977126
www.schloss-gelchsheim.com

Gesundheitskalender

1. Oktober bis 29. Februar 2016

OKTOBER

3.10.15 • 10 – 13 Uhr

Zen und Kontemplation am Samstag
Offene Meditation am Benediktushof
Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen/Unterfranken, Tel.: 09369.9838-0

4.10.15 • 12 Uhr

Chefkochkurs: Reisers Alpenküche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

4.10.15 • 19 Uhr

Benefizabend zu Gunsten der Bahnhofsmission Würzburg
Bockshorn im Kulturspeicher, Veitshöchheimer Str., Würzburg
Karten: Abendkasse Bockshorn, Tourist Information Falkenhaus, Filialen der VR-Bank Würzburg

5.10. – 14.12.15 • 18.30 – 20.30 Uhr
vhs-Kurs (11 x): Gesichtlesen – erkenne dich selbst und dein Gegenüber
Dozentin: Susanne Groß
Kosten und Infos: www.vhs-schweinfurt.de

6.10.15 • 17.30 – 19.30 Uhr

Kurs mit Praxisteil: Aktiv abnehmen! Bewusst essen, mehr bewegen
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

6.10.15 • 18.15 Uhr

Abendworkshop mit Ätherischen Ölen
Referentin: Nanette Liebler
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainstr. 1, Würzburg, Anmeldung unter Tel.: 0931.12955

6.10.15 • 19 Uhr

Themenkochkurs: Feierabendgerichte. So lecker kann einfach sein.
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

7.10.15 • 17 bis 18.30 Uhr

Orthopädie im Dialog – Thema: „Knorpelschaden – was tun?“
Referent: PD Dr. med. Th. Barthel
König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg • Anmeldung unter Tel.: 0931.8033131

10.10.15 • 9 – 16.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

13.10.15 • 18.15 Uhr

Flow-Birthing mit Kristina Rumpel
Body & Nature Laden, Rückermainstraße 1, 97070 Würzburg, info@naturkaufhaus.de, Tel.: 0931.12955

13.10.15 • 19.30 – ca. 21 Uhr

Vortrag: „Locker bleiben! – Stark trotz Stress“
Gesundheitswoche Termin Theater-Apotheke und Landratsamt Würzburg
Pleichach-Schule, Schulstraße 4, 97294 Unterpleichfeld

14.10.15 • 8 – 15.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

14.10.15 • 18 Uhr

Vortrag: Hellwach – trotz Narkose
Referent: Dr. Thomas Leopoldsberger, Ltd. Oberarzt Anästhesie
Klinikum Main-Spessart Lohr, Grafen-von-Rieneck-Straße 5, Lohr, Tel.: 09352.505-0

14.10.15 – 18 bis 20 Uhr

AOK-Vorsorgetage: Medikamente bei Diabetes
Alte Synagoge Kitzingen

15.10.15 • 19 – ca. 20.30 Uhr

Vortrag: „Natürlich gesund – helfen mit Hausmitteln“
Gesundheitswoche Termin Theater-Apotheke und Landratsamt Würzburg
Mehrgenerationenhaus Waldbrunn, Hauptstr. 4, 97295 Waldbrunn

15.10.15 • 19 – 21 Uhr

Vortrag: Über Angst und Hoffnung
Akademie für Palliativmedizin, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung unter Telefon: 0931.393-2281

15.10.15 • 19 Uhr

Themenkochkurs: Tex Mex
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

17.10.15 • 9 – 16.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

17.10.15 • 10 – 19 Uhr +

18.10.15 • 9 – 13 Uhr
Fallgeschichten aus dem Steigerwald
Leitung: Chefarzt Dr. Christian Schmincke
Klinik am Steigerwald, Waldesruh, 97447 Gerolzhofen, Tel.: 09382.949-233

17.10.15 • 19 Uhr

Themenkochkurs: Around the world
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

18.10.15 • ganztägig

Infostand „Sicherheit für Senioren“
Veranstaltungsort: Sanitätshaus HAAS, Ringstraße 7, Filiale Karlstadt

19.10.15 • 18 – 19.30 Uhr

Gut leben mit Diabetes. Seminar für Diabetiker Typ 2 mit Kochpraxis
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

20.10.15 • 18.15 Uhr

Vortrag über einheimische Räucherpflanzen
Referentin: Petra Brabec
Naturkaufhaus Body & Nature, Rückermainstr. 1, Würzburg, Tel.: 0931.12955

20.10.15 • 17 bis 18.30 Uhr

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung
Referent: Dr. med. Heribert Joha
Besprechungsraum „Siebold“ im Krankenhaus Juliusospital Würzburg, 3. OG, Eingang Juliuspromenade 19

21.10.15

Schulung „Darmmanagement“
Sanitätshaus HAAS, Porschestraße 4, Filiale Estenfeld, Tel.: 09305.9876-0

21.10.15 • 9 – 11 Uhr

Seminar: Alarm im Darm – Laktose
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

21.10.15 • 14 – 18 Uhr

Gesund durch die Grippewelle!
Referentin: Heilpraktikerin Margit Graf-Clasen
Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim
Anmeldung unter Tel.: 09335.9977126

21.10.15 • 19 Uhr

Studentenkochkurs: Get the party started
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach • Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

22.10.15 • ganztägig

Infotag „Sportbandagen von Bauerfeind“
Sanitätshaus HAAS, Ringstraße 7, Filiale Karlstadt

22.10.15 • 19 bis 21 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Akademie für Palliativmedizin, Juliuspromenade 19, Würzburg • Anmeldung unter Tel.: 0931.393-2281

22.10.15 • 19 Uhr

Themenkochkurs: Die traditionelle Thai-Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

23.10.15 • 11 – 17 Uhr

Wasserenergetisierung – lebendiges Wasser
Livingdesign, Steffen Löwe
Body & Nature Laden, Rückermainstraße 1, Würzburg, info@naturkaufhaus.de, Tel.: 0931.12955

23.10.15 • 19 Uhr

Die Südamerika-Küchenparty
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

24.10.15 • 9 – 16.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

26.10.15 • 8 – 15.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

28.10.15 • 9 – 11 Uhr

Seminar: Alarm im Darm – Fruktose und Sorbit
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

29.10.15 • 19 – 21 Uhr

Vortrag: Die Sprache der Trauer
Akademie für Palliativmedizin, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung unter Tel.: 0931.393-2281

30.10.15 • 9.30 – 17 Uhr

10. Bayerischer Selbsthilfekongress
Rathaus Würzburg Ratssaal, Rückermainstraße 2, Würzburg
www.seko-bayern.de, Tel.: 0931.20781641

31.10.15 • 9 – 16.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

31.10.15 • 10 – 13 Uhr

Zen und Kontemplation am Samstag
Offene Meditation am Benediktushof
Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen/Unterfranken, Tel.: 09369.9838-0

NOVEMBER

4.11.15 • 14 – 18 Uhr

Die Reise zum Ich
Leitung: Dipl. Psych. Lena Classen
Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim
Anmeldung unter Tel.: 09335.9977126

5. – 6.11.15 • ganztägig

ChronobiologyBased Leadership – FührungskräfteSeminar
Referenten: Michael Wieden, Dr. Thomas Kantermann, Claudia Garrido Luque
Ort: Parkhotel Cup Vitalis, Menzelstraße 19, Bad Kissingen, www.aliamos.de

7.11.15 • 9 – 16.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

8.11.15 • 12 Uhr

Chefkochkurs: Ganz Gans
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

11.11.15 • 8 – 15.45 Uhr

Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

11.11.15 – 14 bis 18 Uhr

Dinkel-Kochkurs – Brot, Brötchen und Brotaufstriche
Leitung: Franziska Classen
Ort: Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim
Anmeldung unter Tel.: 09335.9977126

11.11.15 • 18 Uhr

Chronisch – entzündliche Darmerkrankungen

Referent: Prof. Dr. Peter Langmann
Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Gemeinder Straße 15-17, Karlstadt, Tel.: 09353.798-0

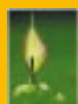
11.11.15 • 19 – 20.30 Uhr

Kopf und Bauch – Essstörungen und ihre Therapie

Referent: Dr. med. Bodo Warrings
Ort: Barockhäuser (eheml. Greisinghäuser), Neubaustr. 12, Würzburg

12.11.15 • 19 Uhr

Themenkochkurs: Soulfood
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach • Anmeldung unter Tel.: 09302.932329



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Entsäuerung und Entgiftung
- Abnehm- und Aufbaukuren
- Erforschen und Erkennen von seelisch-mental Blockaden

Sackenbacher Str. 22
97816 Lohr am Main
E-Mail: s-att@t-online.de

Tel.: 09352 - 5004018
Termine nach Vereinbarung!
www.heilpraktiker-lohr.de

13.11.15 • 18.30 – 20 Uhr
Fachvorträge „Forum Gesundheit“:
Wie rede ich mit meinem Arzt?
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

14.11.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

14.11.15 + 15.11.15
Psychologie der 4 Felder-Theorie nach Fritz Friedl (Teil 1)
Klinik am Steigerwald, Waldesruh, 97447 Gerolzhofen, www.tcmklinik.de
Anmeldung unter Telefon: 09382.949-233

14.11.15 • 10 – 12 Uhr
AOK-Vorsorgetage zum Welt-Diabetestag
Ort: AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg

15.11.15 • 12 Uhr
Chefkochkurs: Reisers Saucen-Kochkurs
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach • Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

17.11.15 • 18.30 – 20 Uhr
AOK Fachvortrag „Forum Gesundheit“:
Resilienz und Glücksforschung
Dekanatszentrum Kitzingen

17.11.15 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Typisch Franken
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach • Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

20.11.15 • 19 Uhr
Küchenparty: Die 80er!
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach • Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

21.11.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

21.11.15 • 15 – 17 Uhr
Besichtigung der Vollkornbäckerei Köhler
Vollkornbäckerei Köhler, Am Schloss 2b, Würzburg-Rottenbauer • Anmeldung unter Tel.: 0931.884914

21.11.15 • 20 – 22 Uhr
10. Benefizkonzert im Vogel Convention Center VCC
Ort: Vogel Convention Center (VCC), Max-Planck-Straße 7/9, Würzburg
Tickets nur im Vorverkauf, keine Abendkasse!
tickets@wuertzbuerger-benefizkonzert.de oder Tel.: 0931.418-2221

22.11.15 • ganztägig
Infostand „Hilfsmittelversorgung“
Sanitätshaus HAAS, Ringstraße 7, Filiale Karlstadt

23.11.15 • 8 – 15.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

24.11.15 • 17 – 18.30 Uhr
Gibt es den Placebo-Effekt auch heute noch?
Referent: Dr. Malte Meesmann
Besprechungsraum „Siebold“ im Krankenhaus Juliuspital, Eingang Juliuspromenade 19, 3. OG, Würzburg

25.11.15 • 10 – 18 Uhr
Kleine Philosophie über das Leben und Sterben
Leitung: Heilpraktikerin Margit Graf-Classen
Naturheilkundeschule Schloss Gelchsheim, Schloss-Straße 6, Gelchsheim, Tel.: 09335.997712

25.11.15 • 19 – 21 Uhr
Vortrag: Quellen, die uns speisen – Kraft schöpfen für die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen

Akademie für Palliativmedizin, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung unter Tel.: 0931.393-2281

26.11.15 • 18.30 – 21.30 Uhr
Chinesische Medizin: Hilfe bei Blutdruckproblemen!
Referent: Yang Weihong, chinesischer Arzt
Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstraße 4-6, Würzburg, Tel.: 0931.386-68700

26.11.15 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Typisch Franken
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

28.11.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

28.11.15 • 10 – 12 Uhr
AOK-Vorsorgetag zu den Herzwochen
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg

DEZEMBER

1.12.15 • 15 – 17 Uhr
Mitmachküche für Eltern und Kinder
Für Eltern mit Kindern von 1-6 Jahren
Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstraße 4-6, Würzburg, Tel.: 0931.386-68700

3.12.15 • 18 – 20 Uhr
Seminar: Alarm im Darm – Laktose
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

5.12.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

7.12.15 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Der Hecht im Karpfenteich
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

9.12.15 • 8 – 15.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

9.12.15 • 18 Uhr
Chronische Schmerzen im Bein und Rücken – Was geht noch?
Referent: Dr. Joachim Harth, Konsiliararzt, Facharzt für Neurochirurgie
Klinikum Main-Spessart, Baumhofstraße 91-95, Marktheidenfeld, Tel.: 09391.502-0

10.12.15 • 18 – 20 Uhr
Seminar: Alarm im Darm – Fruktose und Sorbit
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

12.12.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

12.12.15 + 13.12.15
Fibromyalgie – rotes Tuch oder dankbares Behandlungsgebiet für Gelassene?
Referentin: Dr. med. Rita Winkler
Ort: Klinik am Steigerwald, Waldesruh, 97447 Gerolzhofen
Anmeldung unter Tel.: 09382.949-233

13.12.15 • 12 Uhr
Chefkochkurs: Reisers traditionelles Weihnachtsmenü
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

17.12.15 • 18 – 20 Uhr
Seminar: Alarm im Darm – Gluten und Histamin
AOK-Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg, Tel.: 0931.388-0

19.12.15 • 9 – 16.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

21.12.15 • 8 – 15.45 Uhr
Erste-Hilfe „kompakt“
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Waltherstraße 6, Würzburg, Tel.: 0931.79628-17

JANUAR 2016

16.1.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Alles gerollt
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

23.1.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Der Orient – das Morgenland
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

28.1.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: „Kraftfutter“
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.932329

30.1.16 • 10 – 19 Uhr + 31.1.16 • 9 – 13 Uhr
Akupunktur durch Palpation mit Hara-Diagnose nach David Euler und Kiiko Matsumoto (Einführungskurs)
Leitung: Beate Bachus
Ort: Klinik am Steigerwald, Waldesruh, 97447 Gerolzhofen, Tel.: 09382.949-233

FEBRUAR 2016

2.2.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Die Küche New Orleans
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Tel.: 09302.93 23 29

14.2.16 • 19 – 20.30 Uhr
Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern
Informationsvortrag mit anschl. Gespräch
Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus, Bahnhofstraße 4-6, Würzburg, Tel.: 0931.386-68700

17.2.16 • 17 – 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – Thema: „Das künstliche Kniegelenk“
Referent: Prof. Dr. med. M. Rudert, Ärztlicher Direktor
Ort: König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, Anmeldung unter Tel.: 0931.8033131 (ab 6. Februar)

20.2.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Olle Knolle
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Telefon: 09302.932329

21.2.16 • 12 Uhr
Chefkochkurs: Atlantik
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Telefon: 09302.932329

27.2.16 • 19 Uhr
Themenkochkurs: Sonntagsbraten
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Telefon: 09302.932329

28.2.16 – 12 Uhr
Chefkochkurs: Der Fleisch-Kochkurs
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung unter Telefon: 09302.932329

Nähere Infos und weitere Termine finden Sie unter
www.lebenslinie-magazin.de



Gesund kochen für die kritischsten Testesser der Welt

Warum schmeckt's zu Hause am besten? Weil man Gutes einfach selbst zubereiten kann. Sybille Schöninger, Sterneköchin und Mutter, zeigt Ihnen, wie's geht. Gemeinsam mit Philipp Lahm und den AOK-Ernährungsexperten verrät sie Tipps und kinderleichte Gerichte, die auch Ihren Kindern schmecken.

Gesundheit in besten Händen www.aok.de/familie

"An apple a day keeps the doctor away"

Die Verführungskunst des Apfels: Eine Ernährungsexpertin, ein Apfelzüchter und ein Sterne-Koch sind ihr erlegen

Herbstzeit ist Apfelzeit! Der Apfel ist die beliebteste Obstsorte in Deutschland: Bei 23,5 kg Äpfeln lag der Pro-Kopf-Verbrauch im Jahr 2013/14 (www.de.statista.com). Ernährungswissenschaftler, Köche und Obstbauern schwärmen gleichermaßen für das Obst, obwohl es einst für die Vertreibung aus dem Paradies gesorgt hat. Doch woher rührt der verführerische Griff zum Apfel? Lebenslinie hat nachgefragt bei einer Ernährungsexpertin, einem Apfelzüchter und einem Sterne-Koch. „Ein Apfel zwischen durch ist nicht nur gut bei kleinem Hunger, sondern frisch vom Baum – und mit Schale – auch ein echtes Heilmittel für den Körper“, meint die Diplom Oecotrophologin Carola Schießer und bestätigt damit teilweise das Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“. Doch worin besteht die gesundheitsfördernde Wirkung des Apfels? „Der Apfel ist sehr reich an Vitamin A, C, B1 und B2 und er enthält den wichtigen Ballaststoff Pektin. Pektin senkt den Cholesterinspiegel. Schon zwei bis drei Äpfel täglich können den Cholesterinspiegel nachhaltig senken und das HDL-Cholesterin, das das Herz schützt, erhöhen“, erklärt die Ernährungsexpertin und fährt fort: „Besonders die sekundären Pflanzenstoffe haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie stärken das Immunsystem und wirken Krebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.“ Auch Diabetikern sei der Verzehr von ganzen Äpfeln zu empfehlen: „Die intakten Zellwände und die Schleimbildung wasserlöslicher Ballaststoffe erschweren die Spaltung der Nährstoffe, in diesem Fall des Zuckers. Dies führt zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels“, erläutert Schießer. Ein Apfel am Tag

sei auf jeden Fall ein guter Beitrag zu einer Ernährungsweise, die einen lange gesund hält, ist die Oecotrophologin überzeugt. Auf dem fränkischen Apfelhof Zörner in Biber-gau herrscht zur Erntezeit Hochbetrieb. Im Gegensatz zu manch spärlicher Auswahl im Supermarkt bietet der regionale Apfelhof auch alte Apfelsorten wie Idared, Goldpar-mäne, Rubinette, Roter Berlepsch und Roter Boskoop. Was sind die konkreten Vorteile, wenn ich Äpfel aus der Region beziehe, hat die Lebenslinie-Redaktion den Inhaber Dr. Christian Zörner gefragt: „Fränkisches Obst ist dank des Klimas – viel Sonne, wenig Niederschlag – gehaltvoller und aromatischer“. Als weitere Vorteile nennt er kurze Transportwege, hohe Qualität, Unterstützung der heimischen Landwirtschaft sowie größtmögliche Transparenz und die Möglichkeit, den Betrieb vor Ort zu besichtigen. Problematisch sind für regionale Obstbauern wie Zörner vor allem die Billigpreise in den Supermärkten: „Ein großes Problem für die Landwirtschaft insgesamt sind Ramschpreise bei Lebensmitteln.“ Auch der Sterne-Koch Bernhard Reiser ist begeistert vom Apfel. Zu seinen Lieblingsapfelgerichten zählen Ap-felkühle, Rahm-Apfelkuchen mit Zimt und

ganz schlichtes, aber köstliches Apfelmus. Alles selbstgemacht natürlich! Am besten schmecken Reiser zufolge geschmorte Äpfel, etwa Bratäpfel. Hierzu empfiehlt er aroma-reiche Sorten wie Boskoop oder Cox Orange. Der Gourmet hat auch noch einen Spezial-Tipp für experimentierfreudige Apfelfans: „Hobeln Sie mal frische Äpfel, übergießen die dann mit Olivenöl, etwas Meersalz dazu... das ist eine super frische Kombination zu jungem Ziegenkäse oder hellem gegrilltem Fleisch!“ Apfelsaftschorle ist der Klassiker zum Durstlöschchen. Reiser schlägt eine wür-zige Variante vor: „Man presst junge Äpfel selbst und gibt dann Kräuter dazu, etwa Ei-senkraut, und gießt das dann mit Tonic auf: sehr erfrischend!“ Wer als ganze Familie das Saftpressen unter fachkundiger Anleitung erleben möchte, ist bei der Veranstaltung des Bund Naturschutzes in Giebelstadt an der richtigen Adresse: Am 10. Oktober von 14 bis 17 Uhr werden auf dem Schulbauernhof vom Bauernhofpädagogin Ullrich Papst (Untere Kirchgasse 7) gemeinsam Äpfel von der Streuobstwiese gepresst (Anmeldung unter Telefon 0931.43972).

*Esther Schießer
Foto Daniel Biscan; Apfel gezeichnet @depositphotos.
com/@Shlapak_Liliya*

Die Küche als kreative Keimzelle: Bernhard Reiser bespricht den aktuellen Küchenplan für das Restaurant Reisers am Stein mit seinem Team. Auf der Herbstkarte steht der Apfel in allen Variationen.



Es werde Licht

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über die „Sonnentankstelle“ Vitamin D

„Die Sehnsucht nach Licht ist des Lebens Gebot“, so deklamiert der norwegische Dramatiker Henrik Ibsen in seinem Werk. Nicht ganz so episch, aber genauso bedeutungsschwanger attestiert Apotheker Dr. Helmut Strohmeier dem Sonnenlicht eine signifikante Bedeutung für die Vorgänge im menschlichen Körper. Sonnenlicht ist insbesondere für die Eigensynthese von Vitamin D im menschlichen Körper ungeheuer wichtig, denn ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, entzündliche Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Depression, Demenz und Morbus Parkinson, so die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Täglich 15 bis 30 Minuten ohne Sonnenschutzcreme mit unverhülltem Gesicht, freien Händen und Armen im Licht spazieren gehen, fülle das Depot so auf, dass genügend Vitamin D für den Knochenaufbau vorhanden ist und sich außerdem die Immunabwehr ausreichend entwickelt. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern sollte konsequent Vitamin D3 zugeführt werden, um Rachitis, die Vitamin D Mangelkrankheit, zu verhindern, so der Experte aus der Theater-Apotheke. Aber auch bei Erwachsenen kann der Mangel an Vitamin D zu Osteomalazie führen sowie zur Osteoporose beitragen. Da

Vitamin D fettlöslich ist, sollten entsprechende Tabletten stets zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Die Vorstufen von Vitamin D kann unser Körper selbst produzieren. Definitionsgemäß sind Vitamine aber Substanzen, die der Körper nicht selbst herstellen kann, die aber zum Leben benötigt werden und daher zugeführt werden müssen. Im übertragenen Sinne ist also das notwendige „Vitamin“ das Sonnenlicht, das uns die Vitamin D Synthese erst ermöglicht. „Die lichtinduzierte Umwandlung des im Körper vorhandenen Provitamin D“, so Dr. Strohmeier, „findet in mehreren Schritten über Haut, Leber und Nieren statt. Zwischen 30 und 50 ng (pro ml) ist der Normalwert für die Speicherform des Vitamins (das sogenannte 25-Hydroxy Vitamin D3), bei der Hälfte der Deutschen liegen die Werte aber unter 20 ng, bei jedem fünften sogar unter 10 ng. Erste Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels, so Dr. Strohmeier, seien beispielsweise Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Sturzanfälligkeit, Konzentrationsschwäche oder Allergien. Um auf der sicheren Seite zu sein, sollte man jedoch den Wert der Serumkonzentration von 25-Hydroxy-Vitamin-D3 durch ein Labor bestimmen lassen – Kosten circa 30 Euro, keine Kassen-, sondern eine individuelle Gesundheits-Leistung, die der Patient selber bezahlen muss –, so Dr. Strohmeier. Besondere Risiko-



gruppen sind Menschen, die sich vorwiegend in Räumen ohne Tageslicht aufhalten, aber auch Sonnenanbeter, die nur mit Lichtschutzfaktor nach draußen gehen. Wichtig ist, auch mal auf seine Kosmetikprodukte zu schauen, denn viele Hersteller haben auch in normalen Tagescremes bereits einen Lichtschutzfaktor. Kinder, die täglich eine halbe Stunde uneingecremt draußen spielen, haben im Normalfall keinen Mangel. Wer sich Vitamin D über die Nahrung zuführen möchte, kann dies über Lebensmittel wie Aal, Lachs, Hering, Brokkoli, Fenchel, Avocado oder Nüsse tun. „Allerdings reicht die Dosis meist nicht aus“, sagt Dr. Strohmeier, „um einen wirklichen Mangel auszugleichen, so dass in der Regel eine Substituierung durch Vitamin-D-Präparate nötig ist“. Um beispielsweise 800 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D für den Körper zu generieren, müsse man täglich 400 Gramm Makrele, 20 Eier, 10 Kilo Kalbsleber oder 600 Gramm Avocado zu sich nehmen. Damit es im Körper Licht werde, sollte man also vor allem jetzt in der dunklen Jahreszeit das Sonnenvitamin tanken. sky

Foto Khoury

 www.theater-apo.de



Versicherungspolice gegen freie Radikale

„Eine Vollkasko-Mentalität bei den Patienten und ein Gesundheitssystem das auf Symptom-Medizin anstatt auf Prävention setzt“, kostet uns Milliarden (durchschnittlich 300 Milliarden im Jahr). Viel Geld für viele vermeidbare Probleme..., kritisiert der Medizinjournalist Andreas Jopp in seinem Buch „Risikofaktor Vitaminmangel“. Vitamine sind seiner Meinung die beste Langzeit-Versicherungspolice gegen freie Radikale. Optimale Vitaminblutwerte würden das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz oder Osteoporose senken, so der Ernährungsexperte. Außerdem steuern sie den Zellschutz, Zellaufbau und die Zelltemperatur, betont der Bestsellerautor, der sich seit Jahren regelmäßig auf den Focus- und Stern-Sachbuchlisten positioniert. Im alten China bezahlte man den Arzt nur, wenn er seine Patienten gesund erhielt. Erkrankte jemand, wurde dieser kostenlos behandelt. Die Umkehrung dieser Praxis kommt uns heutzutage teuer zu stehen – direkt und indirekt. Der Stoffwechsel und das Immunsystem vieler Deutscher verhungert an vollen Töpfen. Bei der Nationalen Verzehrstudie Deutschland, durchgeführt mit 23.000 Menschen, wiesen beispielsweise Frauen zwischen 19 und 35 Jahren einen Mangel an Vitamin C von 50 Prozent, einen Mangel an Vitamin B12 von 66 Prozent, einen Mangel an Vitamin D von 90 Prozent oder auch einen Mangel an Folat von 99 Prozent auf. Rund drei von vier Erkrankungen kommen von einer falschen „Nährstoff-Betankung“ des Körpers, ist sich Jopp sicher. Die vorgeschriebene Minimalzufuhr von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien wurde nicht einmal bei der Hälfte der Probanden erreicht. Bedenkt man, dass man bei Krankheit, Stress, Sport, in der Kindheit oder im Alter einen erhöhten Bedarf jenseits des Mindestwertes hat, ist das sehr bedenklich und erklärt gleichzeitig die Anfälligkeit für zahlreiche Krankheiten. Dass Vitaminmangel zum Risikofaktor auf allen Ebenen werden kann, erklärt der Autor Andreas Jopp in seinem im Triasverlag erschienen Buch wissenschaftlich fundiert und doch für den Laien verständlich. sky



Andreas Jopp, Risikofaktor Vitaminmangel, Triasverlag
Stuttgart 2010, ISBN 978-3-8304-3894-6, 17,99 Euro



**MODE.
WELLNESS.
KOMFORT.**

ALLE SEMLER
SCHUHE SIND FÜR
WECHSELEINLAGEN
GEEIGNET.

90 Jahre
...LIEGT UNS IHRE
GESUNDHEIT
AM HERZEN!

**SCHÖN
& ENDRES**

BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK
ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS

SCHUSTERGASSE/SCHENKHOF 3 • WÜRZBURG
TEL.: 0931 797790 • WWW.SCHOENUNDENDRES.DE

WEITERE FILIALEN IN:

LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN • OCHSENFURT • HAMMELBURG

Gute Küchenhygiene

**200.000 Erkrankungen durch Erreger
in Lebensmitteln deutschlandweit im Jahr**

Alle Lebensmittel sind organischen Ursprungs „weshalb sie natürlicherweise mit Bakterien behaftet sind“, sagt Dr. Ines Otto-Karg, Leiterin der Stabsstelle Krankenhaushygiene im Würzburger Julius-Spital. Die meisten dieser Bakterien sind unbedenklich. Doch es gibt auch Erreger, die Magen-Darm-Erkrankungen hervorrufen können: „Beispielsweise Salmonellen, Listerien, Campylobacter oder EHEC.“ Listerien können sich sogar bei Kühlschranktemperatur vermehren. Darum ist es wichtig, beim Umgang mit Lebensmitteln in der Küche gut auf Hygiene zu achten. Laut Otto-Karg werden dem Robert-Koch-Institut deutschlandweit im Jahr etwa 200.000 Erkrankungen durch Erreger in Lebensmitteln gemeldet. Die wenigsten seien von Restaurants oder Lebensmittelbetrieben verschuldet: „Hier wird streng kontrolliert.“ In Privathaushalten bleiben oft grundlegende Hygieneregeln unbeachtet. Schneidebretter aus Holz oder Kunststoff zum Beispiel bieten, laut der Fachärztin für Hygiene, optimale Nischen, in denen sich Keime vermehren können. Dies geschieht vor allem in Rillen und Einkerbungen, die durch Abnutzung entstanden sind. Um Keimbelastung vorzubeugen, sollte man Otto-Karg zufolge stets verschiedene Schneidebretter für unterschiedliche Lebensmittel benutzen: „Für Rohkost ein anderes als für rohes Fleisch oder Fisch.“ Vor allem rohes Fleisch könne mit Salmonellen belastet sein. Die sterben ab, wird das Fleisch durchgegart. Gelangen sie jedoch über das Schneidebrett auf Salat, kann es zu einer Infektion kommen. Holzbretter sollten nach jeder Benutzung gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel abgeschrubbt werden: „Hinterher müssen sie sorgfältig getrocknet werden.“ Plastikbretter werden am besten in der Spülmaschine gereinigt. Feuchtwarmes Klima ist der ideale Nährboden für alle Arten von Keimen, daher sollte man vor allem Spüllappen, Schwämme und Bürsten, die nach getaner Arbeit kaum eine Chance haben zu trocknen, regelmäßig austauschen und reinigen. Laut dem TÜV Süd seien sie die gefährlichsten Keimschleudern in der Küche. Die Lebensmittelexperten vom TÜV Süd raten: Spüllappen und Schwämme täglich zu wechseln und bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine zu waschen. Spülbürsten sollten täglich mit in die Spülmaschine. Auch der irrigen Meinung, dass Keime nur im warmen Klima überleben, widerspricht der Lebensmittel-TÜV: Listerien beispielsweise vermehren sich auch bei Kühlschranktemperatur wunderbar. Daher raten die Fachleute vom TÜV: Lebensmittel nicht offen im Kühlschrank lagern (verschlossene Behälter verhindern das Ausbreiten von Bakterien), täglich den Kühlschrankinhalt kontrollieren und Verdorbenes sofort entsorgen und ganz wichtig den Kühlschrank regelmäßig ausschalten und mit Essigwasser oder Soda aus der Apotheke reinigen, auch wenn er eine Abtauautomatik habe. *Pat Christ*

Foto @depositphotos.com/@ lidante

Fixiert auf Kalorien

Dr. Bodo Warrings informiert am 11. November über Essstörungen in den Würzburger Barockhäusern

Magersucht und Bulimie sind ein alles andere als seltenes Phänomen. Von Magersucht zum Beispiel sind bis zu einem Prozent aller jungen Frauen zwischen 15 und 24 Jahren betroffen, berichtet Dr. Bodo Warrings von der psychiatrischen Universitätsklinik. Am 11. November um 19 Uhr wird er in einem Vortrag in den Würzburger Barockhäusern über die Krankheit, ihre Behandlung und ihre Diagnose sprechen. Im Falle einer Magersucht den genauen Zeitpunkt zu bestimmen, wann die Krankheit beginnt, das sei schwer: „Der Übergang von normalem Essverhalten zum krankhaften ist fließend.“ Ein erstes Warnzeichen könne sein, dass ein Mädchen oder eine Jugendliche plötzlich auffallend diszipliniert ist. Warrings: „Möglicherweise beschäftigt sie sich auch vermehrt mit gesunder Ernährung, studiert Kochbücher und Kalorientabellen.“ In der Praxis erlebt es Warrings immer wieder, dass Mahlzeiten unter einem Vorwand weggelassen werden: „Beispielsweise sagt eine Jugendliche, sie habe auf dem Nachhauseweg von der Schule schon einen Döner gegessen und jetzt keinen Hunger mehr.“ Auch häufige Toilettengänge, zum Beispiel direkt nach dem Essen, sowie das Ausbleiben der Regelblutung oder Zahnschäden können Hinweise auf eine Essstörung sein. Die Gedanken der Betroffenen kreisen permanent um die Themen „Essen“ und „Aussehen“. Warrings: „Es wird alles daran gesetzt, eine bestimmte Kleidergröße oder ein bestimmtes Gewicht zu halten.“ Weite Kleidung kaschiert oft die Gewichtsabnahme. Haben Eltern den Verdacht, dass ihre Tochter betroffen ist, sollen sie das Kind ansprechen, rät Warrings: „Auch wenn es zu emotionalen Reaktionen kommen kann.“ Die Behandlungsmethoden sind dem Arzt zufolge heute gut: „In mindestens der Hälfte der Fälle kommt es nach neuen Studien zur Heilung, bei 30 Prozent tritt eine Besserung ein.“ Allerdings: In jedem fünften Fall chronifiziert sich das Leiden. *Pat Christ*

Gefragte Komplementärmedizin

60 Prozent der Deutschen nutzen Homöopathika

Die Zahl der Nutzer homöopathischer Arzneimittel nimmt weiter zu. Das ist das Ergebnis einer bevölkerungsrepräsentativen Studie, die das Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) durchgeführt hat. Die Wissenschaftler erhoben darin Daten zur Akzeptanz und zum Image homöopathischer Arzneimittel in Deutschland. Hierzu wurden zwischen dem 28. Mai und dem 13. Juni 2014 1.503 Personen ab 16 Jahren befragt. Das Fazit der Forscher: „In den letzten fünf Jahren ist der Kreis der Nutzer von Homöopathika signifikant gewachsen, von 53 Prozent auf mittlerweile 60 Prozent der Bevölkerung.“ Nach wie vor würden Homöopathika „deutlich überdurchschnittlich“ von Frauen verwendet. Der Weg zu Kügelchen & Co. führt dem Institut zufolge zumeist über die persönliche Empfehlung von Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern. Tatsächlich sei in den vergangenen sechs Jahren auch der Anteil derer gestiegen, die über ihre Erfahrungen berichten. Demnach wurden homöopathische Mittel mit Abstand am häufigsten erfolgreich gegen Erkältungen und grippale Infekte eingesetzt. Ein relativ kleiner Teil von zwölf Prozent der Befragten schloss die Verwendung solcher Präparate ausdrücklich aus. Angesichts des sich daraus ergebenden Bildes rechnet das Institut damit, dass „der Kreis der Verwender homöopathischer Arzneimittel in den kommenden Jahren noch weiter“ wachse. *nio*

Neun neue Gefahrensymbole



Spülmittel, Waschmittel, Kosmetika, Grillanzünder - viele Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die besonders vor Kindern gesichert werden müssen. Weltweit einheitliche Symbole kennzeichnen solche Chemikalien seit Juni dieses Jahres. Während die alten, quadratischen Symbole, wie der klassische „Totenkopf“, orange unterlegt waren, sind die neun neuen Piktogrammrauten rot umrandet. Sie warnen vor Explosionsgefahr, Ätz- oder Giftwirkung sowie vor Umweltgefährlichkeit. Bisher gab es unterschiedliche Systeme und Bewertungen chemischer Stoffe: Was in der EU als gesundheitsgefährdend eingestuft wurde, galt zum Beispiel in China noch als ungefährlich. Dies hat sich durch die Harmonisierung geändert. Wie ein Sprecher des Bayerischen Verbraucherschutzministeriums unserem Magazin auf Nachfrage mitteilte, gehen jedes Jahr rund 200.000 Anrufe bei insgesamt neun Giftinformationszentren in Deutschland ein: „Rund die Hälfte der Fälle betrifft Kinder.“ Pro Jahr erhält allein die Giftnotrufzentrale in München 36.000 Anrufe zu möglichen Vergiftungen durch Arzneimittel, Pflanzen, Drogen, Pilzen, Reinigungsmittel, Säuren oder Laugen. Der Notruf wird außerdem bei Schlangen- und anderen Tierbissen sowie bei Tierstichen kontaktiert. Anfragen hierzu nahmen in den vergangenen Jahren deutlich zu. Der Giftnotruf München ist rund um die Uhr unter 089.19240, die Giftnotrufzentrale Nürnberg unter 0911.398-2451 erreichbar. Bei Bewusstlosigkeit nach Vergiftung muss sofort der Rettungsdienst unter 112 verständigt werden. *pat, Symbole* www.unece.org/trans/danger/publi/ghs/pictograms.html, Foto Pixabay





- ▲ Die Tücken der Neuzeit: Wir setzen unseren Bewegungsapparat nicht mehr so ein, wie es die Natur vorgesehen hat.
- ◀ Schwingen, schweben, fliegen: Das 4D-Training bringt neben dem physischen Erfolg auch jede Menge Spaß.

Zurück zur Natur

Regelmäßiges 3D- und 4D-Training gibt dem Bewegungsapparat nachhaltig Stabilität

Wir benutzen verschiedene Muskelbereiche für unterschiedliche Dinge. In Fällen wie dem Bizeps ist die Sache klar – wird er angespannt, bewegt sich unser Arm. Bei kleineren, tiefliegenden Muskeln, die unsere Gelenke stabilisieren, wird es schon schwieriger. Kaum jemandem ist bewusst, was nötig ist, um etwa im Fall eines Fehltritts nicht sofort umzufallen. „Naturvölker benutzen diese Muskeln immerzu“, sagen Heinrich Wirth, Regionalvertreter von Physio-Deutschland (Landesverband Bayern) und Inhaber des „physio-centrum-kuernach“ sowie seine Kollegin, Maja-Verena Krausa. In den Industrienationen sei das heute anders, Straßen und Wege bretteben, unwegsames Gelände eher selten. Die Folge: Diese ge-

lenkstabilisierenden Muskeln verkümmern. Eine fatale Entwicklung, so die beiden staatlich anerkannten Physiotherapeuten. Denn ausgerechnet diese schützen unsere Gelenke und sorgen für eine gute Haltung. Hier setzt das funktionelle, koordinative Training mit dem Gymnastikball und anderen Kleingeräten, kurz 3D-Training, an. Das Prinzip: Der Untergrund bringt das System Mensch aus dem Gleichgewicht und der Körper muss dieses wiederherstellen. Die Muskeln arbeiten im Kollektiv. „Genau darin besteht der Unterschied zum zweidimensionalen Training im herkömmlichen Fitnessstudio bei dem überwiegend die großen Muskeln mit Bewegungen trainiert werden, die in der Natur kaum vorkommen. Der Vorteil des 3D-Trainings: „Es holt die Leute dort ab, wo sie sind“, sagen die beiden Fachleute. Gerade ältere oder schwerere Personen würden profitieren, da ihnen Körpergewicht abgenommen werde. Auf der anderen Seite sei es auch für Leistungssportler sinnvoll. Motivierend ist es obendrein. Denn die Fortschritte sind spürbar. „Muskelaufbau dauert in der Regel etwa sechs bis acht Wochen. Beim 3D-Training geht das schneller“, so Krausa. Zudem biete das Training einen optimalen Schutz gegen Zivilisationskrankheiten. So gehe durch die Entlastung der Gelenke die Wahrscheinlichkeit, frühzeitig an Arthrose zu erkranken, deutlich zurück. Auch im Alltag könne es vor Verletzungen oder Beschwerden schützen. Denn 3D-Training sei immer auch Sturz- und Rückenprophylaxe. In die nächst höhere Dimension rückt das 4D-Pro Reaction-Training vor. Dieses besondere Schlingentraining funktioniert mit flexiblen Bungee-Elementen, die eine Instabilität erzeugen. Man versetzt Körper

und Bänder in Schwingung, so dass die Muskeln zusammen arbeiten müssen, um den Menschen im Gleichgewicht zu halten. Die gelenkstabilisierende Muskulatur wird dabei im Ermüdungszustand gezwungen, hoch koordiniert zu funktionieren. „Auch das 4D-Pro-Training ist prinzipiell für jeden geeignet und macht jede Menge Spaß“, so Wirth, der über ein abgeschlossenes Sportstudium verfügt. Gerade ältere Patienten würden die neuen Möglichkeiten der Bewegung und der Geschwindigkeit als positiv erleben, während sie ihr Körpergewicht nicht auf den Gelenken spüren. Ein Aspekt, der gerade diese Zielgruppe nachhaltig anspricht. *nio*

Fotos physio-centrum Krausa + Wirth



www.physio-centrum-kuernach.de

berühren und bewegen

Strukturelle Körpertherapie
Manualtherapie
Viscerale Osteopathie
Ashtanga-Yoga

andreas lutz
 körpertherapie & yoga

Reibeltgasse 3, 97070 Würzburg
 Tel. 0931-40633363, info@andreas-lutz.com
www.andreas-lutz.com

„Der Kraftaufbau eines Muskels braucht Kontinuität. Empfehlenswert ist ein Training mindestens dreimal die Woche“, so Krausa.





Fischatgeber

Apps von Greenpeace und WWF erleichtern den verantwortungsvollen Fischkauf



Welchen Fisch kann man noch guten Gewissens verzehren? Die Fischatgeber-Apps von Greenpeace und WWF geben praktische Orientierungshilfen beim Fischkauf. Demnach ist Karpfen eine der wenigen Speisefischarten, die man noch bedenkenlos genießen kann. „Aber auch Lieblingsfische der Deutschen – Lachs, Hering, Thunfisch und Kabeljau – sind zu empfehlen – sofern sie aus ökologisch nachhaltigen Fischereien oder Aquakulturen stammen. Auf Makrele, Aal und Rotbarsch

hingegen sollte man lieber verzichten“, meint Greenpeace-Meeresexpertin Dr. Sandra Schöttner. Die Fischatgeber-App von Greenpeace informiert über mehr als 100

Speisefischarten, die mit empfehlenswert oder nicht empfehlenswert bewertet werden. Bei vielen Fischarten, die generell als nicht empfehlenswert eingestuft werden, gibt es Ausnahmen. Die Forelle beispielsweise gilt als nicht empfehlenswert. Ausnahmen sind jedoch die Bachforelle (Naturland zertifiziert) und die Regenbogenforelle (Naturland zertifiziert) aus Dänemark, Deutschland, England, Irland, Italien und Spanien. Während Greenpeace ein zuverlässiges Güte-Siegel für Fisch vermisst, empfiehlt der WWF-Einkaufsratgeber die Siegel MSC (Marine Stewardship Council) und ASC (Aquaculture Stewardship Council) sowie Bioland und Naturland. Als „Gute Wahl“ bei Wildfang bezeichnet

der WWF in seiner Fischatgeber-App unter anderem Hering (NO-Atlantik), Kabeljau/Dorsch (östliche Ostsee), Pazifischen Lachs (NO-Pazifik, USA) und Sprotte (Ostsee). Jakobsmuschel (Europa, Südostasien, Japan), Karpfen, Miesmuschel (europ. Hängkulturen) sowie Afrikanischer und Europäischer Wels (Europa) sind laut WWF aus Aquakulturen eine „Gute Wahl“. Die Liste der gefährdeten Fische, die in der WWF-App mit einem „lieber nicht“ gekennzeichnet sind, ist leider aufgrund der Überfischung der Meere deutlich länger. WWF und Greenpeace liefern mit ihren Ratgeber-Apps, die einfach und spontan beim Kauf befragt werden können, eine wertvolle Entscheidungshilfe für einen verantwortungsvollen Fischgenuss.

Esther Schießer

Foto @depositphotos.com/@fivespots, Screenshots WWF einkaufsratgeber-fisch, Greenpeace app-fuer-nachhaltigen-fisch



www.greenpeace.de/themen/meere/app-fuer-nachhaltigen-fisch

www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch/

Die Fischatgeber-Apps von Greenpeace und WWF gibt es für iOS und Android-Systeme.



Für Schaumschläger & Aufgeweckte:
Japan Matcha
 Grüner Tee aus Bio-Anbau
 Ermöglicht die Aufnahme des ganzen
 Teeblatts und weckt Lebensgeister!
Tee Gschwendner
 TeeGschwendner · Inh. Frank Teitscheid
 Domstr. 19 in Würzburg



SAALETAL-ÖLMÜHLE
 REGIONALE
 ÖLHERSTELLUNG
 IN OBERESCHENBACH
 HUNDSFELDER STR. 17A
 FRISCHE SPEISEÖLE · KALTPRESSUNG
 SAALETAL-ÖLMÜHLE IN FRANKEN
 Monika Zeitz · Hundsfelder Str. 17a · 97762 Hammelburg
 Mobil: 0173 2360 523 · Tel: 09732 - 8769 246
 E-Mail: info@saaletaloeil.de · Web: www.saaletaloeil.de



...die
Weibervirtschaft
 Handwerk für's Handwerk
 Grombühlstraße 20a
 97080 Würzburg
 Tel.: 0931.35958787
www.dieweibervirtschaft.de
 Öffnungszeiten:
 Di bis Do 11.00 - 23.00 Uhr
 & jeder letzte Fr und Sa im Monat
 17.00 - 23.00 Uhr

Residenz Quelle ist Bayerns Calcium-König

Mit dem Power-Mineral stark und schön ein Leben lang



Quelle: @Stock.com / monkeymessimages

Tipp:



1,5 Liter RESIDENZ QUELLE decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Calcium – ganz ohne Kalorien.

Kaum ein Mineralstoff ist für den menschlichen Körper so wichtig wie Calcium. Calcium stärkt Knochen und Zähne. Es macht sie fest und stabil. Jugendliche benötigen das Mineral zum Aufbau eines kräftigen Skeletts. Für Erwachsene ist es wichtig, um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Aber Calcium erfüllt noch viel mehr lebenswichtige Aufgaben im Körper: Unsere Zellen, Nerven und Muskeln brauchen es. Nicht zuletzt ist Calcium ein wahres Schönheitsmineral. Denn es sorgt für kräftige Haare, schöne Haut und feste Fingernägel. Kurzum: Calcium ist unverzichtbar für Vitalität und Leistungsfähigkeit ein Leben lang.

So viel Calcium braucht Ihr Körper:

Der Bedarf an Calcium richtet sich nach Ihren individuellen Lebensumständen und Ernährungsgewohnheiten. Ein Erwachsener sollte laut Nährwert-Kennzeichnungsverordnung am Tag 800 mg Calcium zu sich nehmen. Leistungssportler, Schwangere, Stillende und Kinder im Wachstumsalter haben einen höheren Tagesbedarf.

Wo steckt Calcium drin?

Unser Körper kann Calcium nicht selbst bilden. Er muss es über die Nahrung aufnehmen. Calci-

umreich sind bekanntermaßen Milch und Milchprodukte, in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten ist der lebenswichtige Mineralstoff ebenfalls enthalten. Aber auch calciumreiche Mineralwässer leisten einen wichtigen Beitrag zur Calciumversorgung – und das absolut kalorienfrei. Das calciumreichste Mineralwasser aus Bayern ist RESIDENZ QUELLE: Ein Liter enthält 567 mg Calcium.





Genau hingeschaut

Bio-Siegel im Überblick

Naturland, Bioland, BioBio und so weiter – wer blickt da noch durch im Dschungel der Bio-Siegel? Die Lebenslinie-Redaktion gibt einen Überblick über die häufigsten Bio-Logos. Das EU-Bio-Siegel ist für alle in Europa erzeugten Bio-Produkte verpflichtend. Ein Kontrollcode und die Angabe des Herkunftsortes der Rohstoffe ergänzen das Logo. Mit ihm dürfen nur Produkte ausgezeichnet werden, die zu mindestens 95 Prozent aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Das bedeutet insgesamt mehr Artenvielfalt und Tierschutz sowie weniger Schadstoffe beim Anbau und bei der Haltung. Außerdem darf höchstens 0,9 Prozent genetisch verändertes Material in den Produkten enthalten sein. Die Richtlinien entsprechen dem seit 2001 etablierten staatlichen Bio-Siegel, das von vielen Herstellern noch parallel zum EU-Bio-Siegel verwendet wird. Insgesamt handelt es sich beim EU-Bio-Siegel um die Minimal-Anforderungen an europäische Bio-Lebensmittel. Viele Biolandwirte und Verarbeitungsbetriebe sind in biologischen Anbauverbänden organisiert. Diese Verbände verwenden – zusätzlich zum verbindlichen EU-Bio-Siegel – eigene Logos, die für strengere Kriterien

stehen. In Deutschland gibt es die Anbauverbände Bioland, Demeter, Naturland, Gäa, Biokreis, Biopark, Ecoland, Ecovin und Verbund Ökohöfe/Verbund Ökohöfe Nordost. Bioland ist der größte ökologische Anbauverband Deutschlands. Neben einer Vielzahl an Biobauern arbeiten auch viele Lebensmittelverarbeiter wie Bäckereien, Metzgereien, Saftersteller und Restaurants nach Bioland-Richtlinien. Die Bioland-Produkte gibt es auf Wochenmärkten, in Naturkostläden, Supermärkten oder in Hofläden. Demeter vertritt die Leitlinie der biologisch-dynamischen Landwirtschaft und geht auf Vorstellungen des Anthroposophen Rudolf Steiner (um 1924) zurück. Die Tierhaltung spielt auf biodynamischen Höfen eine große Rolle, da der Mist der Rinder beispielsweise einen wichtigen Aspekt bei der Bodendüngung darstellt. Demeter ist eine internationale Bio-Marke, die auf allen Kontinenten vertreten ist. Der bayerische Verband Naturland steht für soziale Verantwortung (Naturland fair). Naturland widmet sich auch der ökologischen Aqua-Kultur, Forstwirtschaft sowie der ökologischen Textil- und Kosmetikherstellung. Die Zusammenarbeit mit dem Fair-Trade-

Unternehmen gepaart sorgt für die internationale Verbreitung von Naturland-Produkten. Ganz neu ist das bayerische Bio-Siegel (ab Herbst 2015). Der Vorteil dieses speziellen Bayern-Logos: Die Verbraucher erkennen auf den ersten Blick, dass es sich um ein regionales Produkt handelt. Die Qualitätsvorgaben orientieren sich an den hohen Standards der bayerischen Ökoverbände. Bayern ist mit 7.350 Bio-Betrieben und 228.000 Hektar ökologisch bewirtschafteter Fläche das bedeutendste Bundesland im Bereich ökologische Landwirtschaft. Das bayerische Bio-Siegel soll laut Bayerischem Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten die heimische Ökoproduktion fördern und die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln bedienen. Mit den Markenzeichen der deutschen Bio-Anbauverbände sowie mit dem bayerischen Bio-Siegel ist der Verbraucher auf der sicheren Seite. Doch wie schaut es aus mit den vielen unterschiedlichen Bio-Marken der einzelnen Supermärkte? Wichtig ist, dass zusätzlich zur jeweiligen Bio-Auszeichnung auch noch das EU-Bio-Siegel steht – dann kann man sicher sein, dass die Produkte zumindest zu 95 Prozent aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Zu den bekanntesten Bio-Marken der Supermärkte und Discounter zählen: Alnatura aus dem Alnatura-Biosupermarkt sowie den Drogerien dm und Budnikowsky, BioBio von Netto, Biotrend von Lidl, Bio Sonne von Norma, Edeka Bio von Edeka und Spar, Grüner Bio-Smile von Aldi Süd, Naturgut von Penny, Naturkind von Kaiser's oder Tengelmann, Prima Bio von Aldi Nord, real Bio von real, Rewe-Bio von Rewe. Insgesamt lohnt es sich bei allen vermeintlichen Bio-Produkten genau hinzuschauen: Findet sich auf dem Produkt das EU-Bio-Siegel oder ist die Verpackung nur grün und naturnah gestaltet und springt somit auf den Öko-Trend auf ohne sich an verbindliche Richtlinien zu halten...?

Esther Schießer

Logos www.stmelf.bayern.de/bio-siegel,

www.ec.europa.eu, oekolandbau.de, naturland.de,

demeter.de, bioland.de

Bio-Genuss aus Nicaragua

Er duftet angenehm nach Heu und Wiese. Der Geschmack erinnert an frisch gepflückte Erbsen und wird durch eine feine süßliche und erdige Note abgerundet. Von geröstetem Kaffee unterscheidet er sich deutlich. Grüner Kaffee gilt derzeit als das Trend-Getränk. Er wird aus grünen, ungerösteten Bohnen hergestellt und wie Tee zubereitet. „Grüner Kaffee eignet sich besonders gut als Getränk in Zeiten, in denen man genussvoll verzichten und reduzieren möchte“, erklärt das österreichische Unternehmen „Sonnentor“ sein Produkt. Es könne sehr gut nach jeder Mahlzeit oder nach dem Sport getrunken werden. Bereits nach zwei bis drei Minuten Ziehzeit sei es fertig. Der Grüne Kaffee ist 100%iger Arabica-Kaffee der Sorte „Caturra“.

„Sie stammt aus dem Anbauprojekt in Jinotega in Nicaragua. Direkter Handel stellt sicher, dass das Geld dort ankommt, wo es soll, nämlich bei den Kaffeebauern vor Ort“, so das Mitglied der „Ethik Society“ zur Herkunft seines Bio-Rohkaffees. Neben der Sorte „Nicaragua“ gibt es das belebende Getränk auch mit Kardamom oder Pfefferminze. nio, Foto Sonnentor Kräuterhandels GmbH



www.sonnentor.com



ANZEIGE

Frisch Gekochtes per Kurier

Drei junge Unternehmer wollen Würzburg von „Ich, Du, Alle“ überzeugen

Ein Buch oder Kleidung direkt nach Hause bringen lassen – das gehört für viele mittlerweile zum Alltag. Geht es um hochwertige Lebensmittel, sind Verbraucher schon weitaus skeptischer. Zu Recht. Stephanie Beck, Maximilian Neff und Tim-Christopher Binder wollen seit Juni dieses Jahres zeigen, dass es nicht immer Pizza oder Salat sein müssen, sondern auch ein „gesundes, ausgewogenes und frisches Menü in hoher Qualität“ per Telefon und Internet geordert werden kann. Bereits seit 2012 gingen die jungen Leute mit der Idee schwanger. Im Herbst 2014 wurde „ida kocht!“ mit Firmensitz in der Gründerwerkstatt auf dem Würzburger Vogel Campus gegründet. „ida steht nicht nur für die hier eingesetzte Technologie gleichen namens, sondern auch für Ich, Du, Alle, also für den Gemeinschaftsgedanken“, erklärt CEO Stephanie Beck. Ihr regional und saisonal ausgerichtetes Angebot wende sich generell an alle, die wenig Zeit hätten und sich trotzdem, gesund und ausgewogen ernähren möchten. Genutzt werde es derzeit vor allem von jungen Leuten im Büro. Die Jungunternehmer, Anfang 20, kommen



„You are what you eat!“, so das Motto von Stephanie Beck, Maximilian Neff und Tim Christopher Binder.

aus dem IT- und E-Commerce-Bereich und aus der Betriebswirtschaft. Bei „ida kocht!“ setzen sie deshalb auf die Unterstützung von erfahrenen Ernährungsberatern und Köchen, die täglich variierende Rezepte, wie hausgemachte Fleischpflanzerl mit Bratkartoffeln an Chilli-Dip oder Risotto mit Zucchini, Tomaten und frischem Parmesan, erstellen. Mit im Boot sind auch lokale Partner-Gastronomen, die die Zutaten frisch verarbeiten. Die Produktauswahl

wird vom „ida kocht!“-Team selbst übernommen. Nur so hätten sie die komplette Lieferkette im Blick, sagt Beck. „Wir achten darauf, hochwertige Lebensmittel zu verwenden und werden mittelfristig mit ausgewählten Lieferanten für die Beschaffung der Zutaten arbeiten.“ Angeboten wird ihr Konzept derzeit im Würzburger Stadtteil Zellerau und in der Würzburger Altstadt. Dort liefern die ida-Boten die vegetarischen und nicht-vegetarischen Mahlzeiten von Montag bis Freitag zwischen 12 und 13.30 Uhr aus. Bestellt werden sollte allerdings spätestens zwei Tage im Voraus. „So lässt sich die Verschwendung von Lebensmitteln durch gezieltes Kalkulieren reduzieren“, sagt Beck. Wer kurzfristig abbestellen möchte, kann sich bis 9.30 Uhr rückmelden. Beahlt wird derzeit erst einmal bar bei Empfang. Doch das junge Dreiergespann will nicht nur hier nachlegen. Eine ergänzende App gibt es bereits. Weitere Städte und weitere Ernährungsmodelle werden folgen.

Nicole Oppelt
Fotos Johannes Untch/Vogel Business Media

www.ida-kocht.de

24 Gewürze stimmen auf Weihnachten ein

„Ich halte Kochen für einen schöpferischen Vorgang, der sich allerdings von anderen Künsten dadurch unterscheidet, dass man ihn unmittelbar vom Endprodukt her genießen kann“, so der Literatur-Nobelpreisträger Günter Grass. Frische Inspiration und erste Rezepte für neue schöpferische Vorgänge will der Gewürz-Adventkalender mit Adventfibel des österreichischen Bio-Unternehmens „Sonnentor“ liefern. Er enthält 24 verschiedene Gewürze und Mischungen in Bio-Qualität für 12,99 Euro. In den Portionsbeutelchen findet sich zum Beispiel „Witwe Boltes Brathendlgewürz“. Es besteht aus edelsüßer Paprika, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Lemongras, Meersalz, Koriander sowie schwarzem Pfeffer. Mit dabei ist auch „Tante Mizzis Bratengewürz“, bestehend aus Kristallsalz, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, schwarzer Pfeffer, Koriander und Majoran. „Svens Fischgewürz“ aus Petersilie, Thymian, Basilikum, Liebstöckel, gelben Senfkörnern, Lemongras und Kornblumen hingegen hüllt Fische in ein

wohlschmeckendes Kräutermäntelchen. Süße Verführungen werden im Kalender ebenso bedacht. So lässt etwa „Aladins Kaffeeesgewürz“ mit Kardamom, Ceylon-Zimt, Cassia-Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanillepulver und Macis von würzigem Lebkuchen, Keksen, Kuchen, Punsch und Weihnachtsdesserts träumen. „Sonnentor“ wählt seine Zutaten mit Bedacht aus. Seit diesem Jahr ist das Unternehmen „Member der Ethik Society“, einer Vereinigung von Firmen, die sich mit den Themen Integrität, Ethik und nachhaltigem Wirtschaften beschäftigen. Nachhaltigkeit und Gemeinwohl seien bereits seit der Gründung im Jahr 1988 die Basis des unternehmerischen Handelns, so „Sonnentor“-Gründer und Geschäftsführer Johannes Gutmann. „Die Philosophie, nach der wir arbeiten, stammt aus einem bäuerlichen, traditionellen und familiären Umfeld. Werte wie Natur, Verantwortung und Wertschätzung werden von uns täglich gelebt.“ nio,

Foto Sonnentor Kräuterhandels GmbH



www.sonnentor.com

„Lebenslinie“ verlost 20 Gewürzkalender an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche Mischung sich besonders gut zum Verfeinern des Federviehs eignet. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Sonnentor“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



"Unser täglich Brot..."

Glutenfreie Ernährung – sinnvolle Gesundheitsmaßnahme oder Hype?

Die meisten Deutschen vertragen das Klebereiweiß Gluten respektive dessen Unterfraktion Gliadin problemlos: Nur 0,4 Prozent müssen einer Studie des Marktforschungsinstituts Nielsen zufolge aufgrund der Unverträglichkeit Zöliakie komplett darauf verzichten. Dennoch greifen ganze neun Prozent der Verbraucher zu glutenfreien Angeboten. Woher kommt dieser Trend? Auch hier scheint der Ursprung mal wieder in Amerika zu liegen: Dort aufgelegte Bücher wie „Die Weizenwampe“ oder „Dumm wie Brot“ waren zuerst in den USA und dann in Deutschland große Erfolge. Beide Schmöcker propagieren Gluten als „bösen“ Stoff und beschuldigen ihn als Verursacher sämtlicher Zivilisationskrankheiten. „Wenn dem so wäre, wäre die Menschheit längst zugrunde gegangen“, beruhigt Dr. Petra Kühne vom Arbeitskreis für Ernährungsforschung in Bad Vilbel, Weizen sei weltweit das wichtigste Getreide. Die Autoren versprechen aber nicht nur eine Genesung von der Unverträglichkeit, sondern auch die Gewichtsabnahme bei ganzlichem Gluten-Verzicht – in Promi-Kreisen schwört man aktuell auf diese „Diät“. Die Gewichtsabnahme ist allerdings weniger auf den Gluten-Verzicht zurückzuführen, als auf die generell bewusstere Ernährung: Denn wer



In Ernst Köhlers Vollkornbäckerei finden sich ausschließlich naturbelassene ökologische Rohstoffe – auf künstliche Backhilfsmittel, Fertigmischungen oder technische Enzyme wird komplett verzichtet.

glutenfreie Produkte essen will, hat es nicht leicht bei der Lebensmittelwahl. Gluten ist fast überall enthalten: In Kuchen, Brot, Brötchen und in Keksen. Aber auch in Fertigprodukten, in Ketchup und sogar in Eis wird Gluten zur Bindung verwendet. Hinzu kommen zahlreiche Fleischersatzprodukte, die aus Seitan (reinem Weizengluten) hergestellt werden. Doch egal, ob sinnvolle Gesundheitsmaßnahme oder Hype: Lebensmittelproduzenten wollen

dem Wunsch der Verbraucher nach glutenfreien Angeboten natürlich gerecht werden. Besonders anspruchsvoll ist das im Bereich des Bäckereihandwerks: „Es ist wortwörtlich unser täglich Brot, wenn wir in der Backstube glutenhaltiges Getreide verarbeiten“, erklärt Ernst Köhler, Inhaber und Geschäftsführer der Würzburger Vollkornbäckerei Köhler. „Trotz allem haben wir es geschafft, nun auch Produkte in unser Sortiment aufzunehmen, die ohne glutenhaltige Mehle separat in unserer Konditorei gebacken werden.“ So finden sich täglich Kuchen und immer donnerstags Mais-Chia- und Kartoffelbrot ohne glutenhaltige Mehle (können Spuren von Gluten enthalten) in Köhlers Verkaufstheken. *Jenifer Gabel*

Foto Vollkornbäckerei Köhler Würzburg



www.vollkornbaeckerei-koehler.de

Wenn es nach dem Verzehr von Brot und Backwaren zu Verdauungsbeschwerden und Übelkeit kommt, muss das nicht unbedingt bedeuten, dass eine Zöliakie vorliegt: Auch die rund 200 Zusatzstoffe, die bei der Herstellung von konventionellen Angeboten erlaubt sind, werden nicht von jedem Menschen gut vertragen. Die Konservierungsstoffe, Dichtungsmittel und Emulgatoren können genauso Bauchgrummeln, Völlegefühl oder Durchfall auslösen.

Alarm im Darm: Diätassistentin Verena Klopff von der AOK über Laktoseintoleranz

Laktosefreie Milch, laktosefreies Eis, laktosefreier Käse – die Zahl der laktosefreien Produkte zeugt von der Bedeutung, die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) in unserer Ernährung spielt. Laut Wikipedia ist jeder 15. Deutsche betroffen. Was läuft im Körper schief, wenn man von Laktoseintoleranz spricht? Die Diätassistentin Verena Klopff erklärt in ihren Kursen und Vorträgen der Würzburger AOK die Unverträglichkeit von Milch und Milcherzeugnissen: „Damit der Körper Laktose (Milchzucker) verdauen kann, muss sie in ihre Einzelbausteine Glucose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zerlegt werden. Verantwortlich dafür ist das Enzym Laktase – fehlt das Enzym oder ist seine Aktivität vermindert, kann die Laktose nicht oder nur unzureichend gespalten werden.“ Mögliche Folgen sind dann kolikartige Bauchschmerzen und Krämpfe, Blähungen oder Durchfall sogar noch bis zu zwölf Stunden nach dem Essen. Ist erst einmal die Diagnose Laktoseintoleranz gestellt, schlägt Klopff eine dreistufige Ernährungsumstellung vor. Zunächst sollte 10 bis 14 Tage völlig auf Laktose verzichtet werden bis die Beschwerden abklingen. Neben Milch und Milcherzeugnissen wie Quark und Frischkäse, sollte man auch bei Fertigprodukten, Schokolade, Gewürzmischungen, Wurst, Kuchen und Brot Vorsicht walten lassen und im Zweifelsfall nachfragen. „Von Natur aus ist Laktose nur in wenigen Lebensmitteln enthalten. Die Industrie verwendet

Laktose jedoch oft in Fertigprodukten“, meint Klopff und empfiehlt: „Besser ist es, wieder mehr selber zu kochen. Da weiß man dann genau, was drin ist!“ Die nächsten zwei bis vier Wochen nach dem Kompletterzicht auf Laktose sollte jeder für sich ausprobieren, wie viel Laktose man dem Körper zufügen kann, ohne dass Beschwerden auftreten. „Ein Ernährungstagebuch erleichtert das Austesten“, erläutert die Ernährungsfachkraft. Auf lange Sicht gesehen sei es wichtig, genug Kalzium zu sich zu nehmen und auch nicht völlig auf Laktose zu verzichten, da sich sonst auch die Produktion des Enzyms Laktase verringere und Laktose noch schlechter aufgespalten werden könne. Auch wies die Diätassistentin auf die Verantwortung des Pflegepersonals hin: „Die Deutschen Gesellschaft für Ernährung Klopff darauf hin, dass nicht alle (oft überbeurteilten) laktosefreien Produkte Sinn machen. Butter, Sahne oder Hartkäse beispielsweise enthalten von Natur aus wenig oder keine Laktose.“ *Esther Schießer*

Die AOK bietet regelmäßig Kurse und Vorträge zur laktosefreien Ernährung und ähnlichen Themen an: „Alarm im Darm – Laktose“ am 21. Oktober von 9 bis 11 Uhr und am 3. Dezember von 18 bis 20 Uhr in der AOK-Direktion Würzburg (Kardinal-Faulhaber-Platz 1), Anmeldung unter Telefon 0931.3880. Weitere Infos unter www.aok.de.



Öle für Gesundheit und Schönheit

Saaletalöle aus Mohn, Hanf, Aprikose, Borretsch, Kokos oder Hagebutte für Salate, Quark und Süßspeisen

Ob aus Früchten, Nüssen oder Samen gewonnen, Pflanzenöl ist ein wertvolles Heil- und Lebensmittel – das wussten schon die alten Griechen. Auch in Indien wird es seit Jahrtausenden innerlich und äußerlich eingesetzt, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Die Nähr- und Inhaltsstoffe haben den Ruf, das Immunsystem zu stärken, Krankheiten vorzubeugen und Heilungsprozesse zu unterstützen, so Dr. Roland Lüthi und Doris Iding im Buch „Heilsame Öle“. Damit die essentiellen Fettsäuren, Enzyme, Vitamine und Mineralien im Pflanzenöl auch erhalten bleiben, darf während der Produktion keine Hitze einwirken. „Wir verwenden eine wassergekühlte Schneckenpresse und verzichten auf eine weitere chemische oder thermische Behandlung“, erklärt Monika Zeitz, Inhaberin der Saaletal-Ölmühle in Franken. „Im Gegensatz zu industriell hergestellten Produkten sind unsere Öle zwar nicht ganz so lange haltbar, dafür aber nahrhafter und geschmacksintensiver.“ In der „gesunden Küche“ dürfen qualitativ hochwertige Öle nicht fehlen. Oliven-, Sonnenblumen- oder Leinsamenöl kennt man, aber es gibt noch exotischere Varianten im Saaletal: Öle aus Mohn, Hanf, Aprikose, Borretsch oder Hagebutte. Je nach Geschmack lassen sich kalte Gerichte wie Salate, Süß- und Quarkspeisen damit anreichern, auch für Suppen und Gemüsegerichte sind sie der ideale Begleiter. „Kokosnussöl eignet sich wegen des hohen Rauchpunktes gut zum Dünsten und Braten“, weiß die Expertin. Auch in der Körperpflege sind Öle vielseitig einsetzbar: Einreibungen, Massagen oder Ölwickel können – je nach Ölsorte – schmerzlindernd, durchblutungsfördernd oder entspannend wirken.

Jenifer Gabel

Foto Saaletal-Ölmühle



www.saaletaloele.de

Leinöl-Brottaufstrich



2 TL Leinöl, Kräutersalz, Knoblauch, kleingehackte Zwiebeln, Petersilie, zerdrückte Tomate, zarte Haferflocken. Alles vermengen, guten Appetit!

Ihre Würzburger BioBäckerei!

Glutenfrei!

Verzicht auf Gluten bedeutet nicht Verzicht auf Genuss! Probieren Sie selbst – vom Kuchen bis zum Brot haben wir einige glutenfreie Produkte in unserem Sortiment. Aus feinsten Zutaten, handwerklich für Sie hergestellt.

www.vollkornbaeckerei-koehler.de

Alte Mainbrücke, Arndtstraße 14,
Am Schloss 2b/Rottenbauer, Tel. 88 49 14



Süße Quellenkönigin

Süß und salzig: Liaison von weißer Schokolade mit Heilwasser aus Bad Kissinger Quellen

Der Konditormeister Otmar Troll hat in seiner Pralinenmanufaktur in der Badgasse 5 in Bad Kissingen eine neue, regionale Sorte kreiert. In einer süß-salzigem Mixtur vereint er drei der sieben natürlichen Heilquellen des Kurortes: Pandur-, Max- und Rakoczy-Wasser. „Die heilende Wirkung der mineralstoffreichen und kohlenstoffhaltigen Bad Kissinger Heilquellen erkannten die Mediziner bereits vor fünfhundert Jahren. Eine Trinkkur in Verbindung mit Sole- und Moorbädern war beim europäischen Hochadel über Jahrhunderte sehr beliebt“, heißt es hierzu aus Bad Kissingen. Jetzt findet sich das besondere Wasser in einer tropfenförmigen Praline namens „Quellenkönigin“ wieder. Sie enthält weiße Schokolade, bestehend aus Zucker, Kakaobutter und Vollmilchpulver, dazu kommt der Emulgator Sojalecithin sowie natürliches Vanillearoma. Daneben besteht das süße Produkt aus Sahne, Butter, Zucker, Glukose, die Feuchthaltemittel Sorbit und Anis sowie aus dem Farbstoff E 132. Die Idee zur „Quellenkönigin“ sei spontan entstanden, so Troll, der im vergangenen Jahr bereits die „Rakoczy-Praline“ aus Tokajer Wein vorgestellt hat. Für den Pralinen-Spezialisten gehen die gegensätzlichen Geschmacksrichtungen grundsätzlich gut zusammen. Es gelte aber unbedingt die „Balance zu halten“, in diesem Fall mit dem „Gegengewicht“ Karamell. Erfahrungen auf diesem, für viele Gaumen immer noch exotischen Terrain, hat er unter anderem mit seinem „Salinen Trüffler“ gesammelt, der ebenfalls aus einer leicht salzigen Karamellfüllung in Milchschokolade besteht. Jetzt die drei Heilwasser zu je gleichen Anteilen in Pralinenform zu binden, sei allerdings nicht ganz einfach gewesen. Das spezielle Verfahren bleibe daher Betriebsgeheimnis. Wie die erste Heilwasser-Praline schmeckt, beschreibt Troll so: „Erst kommt das Süße von der weißen Schokolade, dann kriegt man den Karamell, der schon leicht salzig rüber kommt. Die feine Zunge schmeckt dann auch das feine Salz der Heilwasser.“

Nicole Oppelt

Fotos Bayerische Staatsbad Bad Kissingen GmbH



„Lebenslinie“ verlost 10x3 „Quellenköniginnen“ an diejenigen

Leser, die uns sagen können, welche drei

Heilquellen in der Praline verarbeitet wurden. Die Antwort

mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefon-

nummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Quellenkönigin“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



www.pralinen-troll.de



Regionale Vielfalt: mainfränkische Erdbeeren aus der Gärtnerei Knap und Dinkelbrot im Glas von der Bäckerei Engel sowie Florian London Dry Gin von der Edelbrennerei Bischof.

ANZEIGE

Appetit auf die Region machen

„Nachwuchs... da wächst was!“ – neue Broschüre der Region Mainfranken GmbH und der Handwerkskammer Unterfranken über Jungunternehmer im Lebensmittelhandwerk

„Der demografische Wandel wird in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zum Teil gravierende Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt haben“, betont die Geschäftsführerin der Region Mainfranken GmbH, Åsa Petersson. Es rücke immer weniger gut ausgebildeter Nachwuchs nach, die Belegschaft werde im Durchschnitt immer älter. Die Folgen für die Region sind absehbar: Denn der bereits vorhandene Fachkräftengpass werde sich in den nächsten Jahren zu einem spürbaren Mangel ausweiten, so die Fachfrau. Um dem entgegen zu treten, hat sich die Regionalentwicklungsgesellschaft mit der Handwerkskammer Unterfranken, zusammengetan. Gemeinsam haben sie sich die Themen Regionalität und Fachkräftesicherung auf die Fahnen geschrieben. Das Ergebnis ist eine umfassende Broschüre mit dem Titel „Nachwuchs... da wächst was!“. Porträtiert werden sieben Jungunternehmer und Jungunternehmerinnen, die mit Herzblut und mit viel Leidenschaft im mainfränkischen Lebensmittelhandwerk tätig sind. Ihre spannenden Geschichten sollen die mannigfachen Möglichkeiten der Region aufzeigen und natürlich Appetit auf Regionales machen. „Wir möchten zeigen, dass Mainfranken ein attraktiver Lebensraum mit

guten Karriereperspektiven ist“, so Geschäftsführerin Petersson. Die Lektüre führt von Zeil am Main, über Retzstadt und Röthlein, nach Unterpleichfeld, Escherndorf, Ostheim vor der Rhön bis nach Wartmannsroth. Die Biografien der jungen Leute spielen sich entweder vollständig in ihrer Heimat ab oder sie beschreiben die Rückkehr aus der Ferne nach einigen Wanderjahren. Die Betriebe kommen trotz Traditionsgewerken mit viel Innovation daher. Und so viel sei gesagt, mit Sepia Tinte gefärbtes schwarzes Baguette oder Dinkelbrot im Glas sind nur zwei Spielarten, auf die sich die Verbraucher freuen dürfen. „Es ist eine Schatztruhe an regionalen Spezialitäten und Produkten“, ist Åsa Petersson überzeugt. Wie wichtig das Engagement der jungen Leute ist, wird auch der Hauptgeschäftsführer der Handwerkskammer Unterfranken, Rolf Lauer, nicht müde zu betonen. „Tradition und Moderne bestimmen gleichermaßen ihre Arbeit, der eine hohe gesellschaftliche Relevanz beizumessen ist – sie sichert letztendlich die lebensnotwendige Versorgung der regionalen Bevölkerung.“

*nio
Fotos Region Mainfranken GmbH, Norbert Schmelz*



www.mainfranken.org



Erhältlich ist die Broschüre bei der:

Region Mainfranken GmbH
Ludwigstraße 10 1/2
D-97070 Würzburg
Tel.: 0931.452652-0
Fax: 0931.452652-20
E-Mail: info@mainfranken.org

Die Broschüre zum Lebensmittelhandwerk wird nicht die letzte ihrer Art sein. Künftig sollen weitere Portraits in ähnlicher Form zu anderen Handwerksberufen entstehen.

Magst du kochen?

der REISER

Anmeldung: REISERS Eventmanufaktur · Mainfrankenpark 16 · 97337 Dettelbach
Tel.: +49 (0) 9302 93 23 29 · kochkurse@der-reiser.de · www.der-reiser.de

Kochkurse im Herbst/Winter 2015

- 15.10.2015 Themenkochkurs! Tex Mex
- 23.10.2015 Die Südamerika-Küchenparty!
- 08.11.2015 Chefkochkurs! Ganz Gans
- 12.11.2015 Themenkochkurs! Soulfood
- 07.12.2015 Themenkochkurs! Der Hecht im Karpfenteich
- 13.12.2015 Chefkochkurs! Weihnachtsmenü
- 16.01.2016 Themenkochkurs! Alles gerollt
- 23.01.2016 Themenkochkurs! Der Orient
- 21.02.2016 Chefkochkurs! Atlantik
- 27.02.2016 Themenkochkurs! Sonntagsbraten

Viele weitere Termine unter www.der-reiser.de

lernen!

NOVEMBER & DEZEMBER 2015

Gänse-Essen im Küchenhaus

Gemeinsam mit Freunden, Kollegen oder Familie speisen, plaudern und die Vorweihnachtszeit genießen. Bereiten Sie gemeinsam mit einem Koch, den wir Ihnen zur Seite stellen, ein wundervolles Gänse-Essen zu. Ab 12 Personen.

Infos und Reservierung bei
REISERS am Stein, Tel. 0931.286901
oder mail@der-reiser.de



Lebendiges Archiv

Im Bamberger „Sortengarten“ wird das immaterielle Welterbe bewahrt

Die alte fränkische Kartoffelsorte „Bamberger Hörnla“ ist spätestens seit ihrer Ernennung zur „Kartoffel des Jahres 2008“ durch Landwirtschafts- und Umweltorganisationen einem breiteren Publikum bekannt. Doch Bamberg hat noch mehr Lokalsorten zu bieten: Knoblauch, Zwiebel, Rettich, Wirsing, Stangen- und Buschbohnen – sie alle hatten früher ihren festen Platz in der heimischen Küche. Hiesige Gärtnerfamilien haben Nutzpflanzensorten einst über Generationen hinweg vermehrt. Entstanden sind so echte Haussorten und ein schönes Sprichwort: „Mei Tochter kannst ham, mein Samanet!“ Mittlerweile erscheint der Aufwand vielen aber zu groß. „Samen bestellen ist viel einfacher“, so Gertrud Leumer. „Dann hat

man aber einen völlig gleichförmigen, konventionellen Samen.“ So sei gerade der japanische Daikon-Rettich ganz aktuell, erklärt die Gärtnerin und Diplom Ingenieurin (FH) Landespflege. Der passe eigentlich überhaupt nicht hierher, sei aber nicht besonders aufwendig und bringe ordentlichen Ertrag, ergänzt Ulrike Aas. Die Folge dieser Entwicklung: Die Biodiversität schwindet. Der Verein „Bamberger Sortengarten – Grünes Erbe Bamberg e.V.“, dessen Vorsitz die beiden Damen inne haben, hat es sich seit Juli 2013 zur Aufgabe gemacht, genau hier anzusetzen. Sie spüren alte Gemüsesorten und -arten auf und kultivieren diese auf gut 350 Quadratmetern neu. Ihr ehrenamtlicher Beitrag zur Bewahrung des „grünen Erbes“ der Bamberger Gärtner sei vor allem eines, ein Rennen gegen die Zeit, so Aas und Leumer. In der Vergangenheit gingen bereits Samen lokaler Pflanzen und das Wissen über ihre Verwendung verloren. Denn ist ein Samen einmal tot, ist er ausgestorben. Finde er sich aber doch, sei er nur wenige Jahre haltbar. Es ist Sisyphusarbeit und Glücksspiel zugleich, was die Frauen hier, anfangs federführend unterstützt durch das Zentrum Welterbe Bamberg, eine Ethno-Biologin sowie der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), leisten. Erhalten sie heute alten Samen, stellt sich in der Regel erst nach dem Anpflanzen heraus, was die Gärtnerinnen tatsächlich bekommen haben. Ein geschulter Blick offenbart bereits erste Unterschiede zum industriellen Produkt. Mundpropaganda ist für den Verein nach wie vor das Wichtigste: Einen entscheidenden Erfolg haben sie so bereits verbuchen können. Die nicht mehr als vorhanden gegoltene, originale Bamberger birnenförmige Zwiebel konnte im Zuge des Projekts in einem Dorf bei Bamberg wiedergefunden werden. Nun hat sie ihren festen Platz im Sortengarten, wird gehegt, gepflegt und für künftige Generationen vermehrt. Mittlerweile gibt es hier rund 40 Beete und circa 35 Sorten. Doch es bleibt viel zu tun: Der Wert des immateriellen Erbes werde nach wie vor unterschätzt, so die Fachfrauen. Man müsse viel Aufklärungsarbeit leisten, um langfristig

ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Regelmäßig dienstags treffen sich zwischen fünf und zehn Vereinsmitglieder, um den Garten in Schuss zu halten. Aber auch Schülern helfen bei der Gartenarbeit. „Wir wollen die Kinder Stück für Stück heranzuführen. Sie sollen lernen, woher das Gemüse stammt und dass es eben nicht sauber, wie es im Supermarktregal liegt, aus der Erde kommt“, so Aas. Erwachsene bekommen den Zugang unter anderem über das Thema Kochen. In den Wintermonaten gibt es die „Kochwerkstatt“, in der alte und neue Rezepte mit den Produkten des Sortengartens ausprobiert und verkostet werden.

Nicole Oppelt

Fotos N. Oppelt, Bild oben @depositphotos.com/@robynmac

Das Wissen über alte, lokale Sorten soll auch über Rezepte verbreitet werden. Der Verein hat hierzu eigens Rezeptkarten anfertigen lassen.



„Kadofflgemüs“

In Anlehnung an ein Rezept aus einem Bamberger Kochbuch von 1805

Zutaten für circa 12 Personen:

30 mittelgroße Kartoffeln
4 Bamberger Birnenförmige Zwiebeln
1 Pastinake
1 Sellerieknolle
4 Stangen Lauch
frischer Ingwer, Parmesankäse, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in 4 bis 6 Stücke schneiden und in eine große Schüssel mit Wasser legen. Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebeln, Sellerie, Pastinake und Ingwer in einer großen Bratenpfanne (Reine) in Olivenöl circa 15 Minuten dünsten. Dann mit 2 bis 3 Liter warmer Brühe auffüllen und die geschnittenen Kartoffeln zugeben. Alles circa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss den geschnittenen Lauch unterziehen und noch einige Minuten mitköcheln.

In tiefen Tellern anrichten, mit etwas Petersilie bestreuen und Parmesankäse frisch darüber reiben. Die Kombination von Kartoffel und Ingwer überrascht und ist ausgesprochen gelungen.

Es ist ein Kraut gewachsen...

Helfer, wenn die Schatten länger werden – im Arzneipflanzenschaugarten der Sonnen-Apotheke in Würzburg

Ihre Blüten bezaubern, ihr Duft ist unverkennbar. Doch wer sich ihrer Wurzeln, Beeren oder Blätter annimmt, kann gezielt etwas für die Gesundheit tun. Seit 14 Jahren gibt es hinter der Sonnen-Apotheke in Würzburg auf der Keesburg einen Arzneipflanzenschaugarten. Im Wechsel der Jahreszeiten gedeihen hier natürliche Helfer für mehr Wohlbefinden. Doch was ist eine Arzneipflanze? „Eine Definition als solche gibt es nicht“, sagt Apotheker Michael Dickmeis. Er verweist auf die Definition von Arzneimitteln über ihre pharmakologische Wirkung. „Arznei ist alles, was Zustände im Körper ändert.“ Das könne chemischer, tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein. Davon grenzt sich das Medizinprodukt mit seiner physikalischen Wirkung ab. Daneben gibt es Heilkräuter, die volksmedizinisch angewen-

det werden, aber keinen Eingang ins Arzneibuch gefunden haben. Sie gelten offiziell als Lebensmittel. In dem von seiner Mutter angelegten Garten wächst unter anderem der Giftsumach. Er wird homöopathisch aufbereitet und hilft bei rheumatischen Beschwerden. Dargereicht wird er traditionell als „Rhus toxicodendron“-Globuli, aber auch als Tropfen oder Tabletten. An anderer Stelle steht Sanddorn, von dem die Beeren als Press-Saft verwendet werden. „Gerade im Herbst und Winter wirkt er immunstimulierend und abwehrstärkend“, betont Dickmeis. Auch Kosmetika bedienen sich seiner vitalisierenden Eigenschaften. Lavendel – wie er duftet. Viele haben ihn unter dem Kopfkissen. „Er wirkt beruhigend, schlaffördernd und hat eine allgemein ausgleichende Wirkung“, erklärt der Fachmann. Lavendelkis-



▲ Michael Dickmeis unterm Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*): Er kommt als Tee oder Extrakt zur Herz-Kreislauf-Stärkung zum Einsatz.



◀ v.l.n.r.:

Vom Giftsumach (*Rhus toxicodendron*) werden Blätter und Stängel homöopathisch aufbereitet (D6) verwendet.

Als Einsatzgebiete in Tablettenform gelten für den Ginkgobaum (*Ginkgo biloba*) Vergesslichkeit, Demenz oder Tinnitus.

Zu voller Blüten-Pracht entfaltet sich die Hamamelis (*Hamamelis virginiana*), besser bekannt als Zaubernuss, erst im Schnee.

Die Blüten des Lavendels (*Lavandula spica*) bergen seine heilenden Kräfte.

Lebensqualität hegen und pflegen



„Wir sollten jeden Tag mit guten Gedanken beginnen und versuchen, etwas aus ihm zu machen. Wenn wir wirklich aufgeschlossen sind, können wir in unserem Umfeld täglich die Kräfte der Natur aufspüren und für uns nutzen“. Das ist die Maxime von Rupert Mayr. Sein ganzheitliches Gartenbuch gibt nicht nur nützliche Tipps für die Gartenpflege im Rhythmus des Jahres, sondern auch Einblicke in die Zusammenhänge natürlicher und kosmischer Kräfte, die in ihm wirken. Mayr ist überzeugt, wenn wir die Zeichen der Natur richtig deuten und die Kräfte von Flora und Fauna nutzen, fühlen wir uns wohl und bleiben gesund – körperlich wie psychisch. Ganz abgesehen von der zusätzlichen Lebensqualität, die ein Garten seinen Besitzern beschert... sky

Rupert Mayr: Vom Umgang mit den Zeichen der Natur. Handfeste Gartenpraxis rund ums Jahr, Fotograf: Bernhard Mayr, 2. Ausgabe 2007, Löwenzahn Verlag, ISBN: 9783706624022, 24,95 Euro

sen und Tee kenne man schon lang, relativ neu sei ein Präparat mit hochkonzentriertem Lavendelöl als Kapseln zum Einnehmen bei psychischen Verstimmungen. Etwas weiter weg wächst die Hamamelis. Ihre Rinde und Blätter werden als Extrakt bei feuchten und gereizten Hautzuständen eingesetzt, etwa in Form einer Wundheil- oder Hämorrhoidencreme, aber auch als Zäpfchen. Fündig werden Interessierte übrigens auch vor der Apotheke. Hier wächst ein stattlicher Ginkgobaum. Der aus den Blättern gewonnene Wirkstoff sorgt dafür, dass die kleinsten Gefäße im Körper besser durchblutet werden. Bei so viel Natur darf aber eines nicht vergessen werden: „Nicht alles, was pflanzlich ist, ist auch unbedenklich“, so Dickmeis. Er rät vor jeder Anwendung, Rücksprache mit Arzt oder Apotheker zu halten. *Nicole Oppelt*
Fotos Nicole Oppelt



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Hartes Wasser ist gesund

Professor Dr. Franz Jakob vom König-Ludwig-Haus über Würzburger Wasser



Der Mensch braucht notwendig Kalk für die Knochen. Kann er das aber auch aus kalkhaltigem Wasser erhalten? Oder ist das gar nicht so förderlich? Die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV), die Trinkwasser für Würzburg gewinnt, sagt klar: „Unser Trinkwasser ist gesund!“ Eine Aussage,

die von Ärzten bestätigt wird. Allerdings ist die Sache nicht ganz unkompliziert. „Kalzium im Trinkwasser kann sehr wohl zu einem gesunden Knochenstatus beitragen, sofern es bioverfügbar ist“, erklärt Knochenexperte Professor Dr. Franz Jakob vom König-Ludwig-Haus. Dies wiederum hängt vom „Charakter“ des Wassers ab. Wasser kann eher basisch oder eher

sauer sein. Auskunft gibt der pH-Wert. Ist der hoch und das Wasser sehr basisch, ist die Bioverfügbarkeit besser. Würzburgs Trinkwasser ist nach Jakobs Informationen allerdings nicht allzu basisch. Dass Würzburgs Wasser „hart“ ist, liegt im Übrigen weniger am Kalk als vor allem an seinem Magnesiumgehalt. Das scheint laut Jakob wiederum positiv zu sein - nach bisherigen medizinischen Erkenntnissen soll es vor Arteriosklerose schützen. Der WVV zufolge können auch Kinder Würzburgs Leitungswasser bedenkenlos genießen. „Die Qualität wird durch jährlich rund 20.000 chemische und mikrobiologische Untersuchungen sichergestellt“, erläutert Pressesprecher Manuel Schön. Nun stellt sich noch die Frage, wie das Wasser behandelt werden soll, damit der Tee trotz Kalkgehalt aromatisch schmeckt. Auch hier hat die WVV einen Tipp: Lässt man das Teewasser zwei oder drei Mal aufwallen, setzt

sich der Kalk ab. Wasserenthärtungsanlagen hingegen sind mit Vorsicht zu genießen, warnt Armin Genser von der Würzburger Umweltstation. Keine hundertprozentig befriedigende Lösung stellen außerdem Wasserfilter dar. Die können verkeimen. Um dies zu verhindern, setzen Hersteller oft Silberionen ein. Diese wiederum können im Trinkwasser landen. Also bleibt tatsächlich nichts übrig, als die Aufwallmethode anzuwenden. Einfacher ist es, dem Kalk beim Hausputz zu Leibe zu rücken. Das geschieht laut Gensler am besten mit Essig und Zitronensäure reproduzieren.

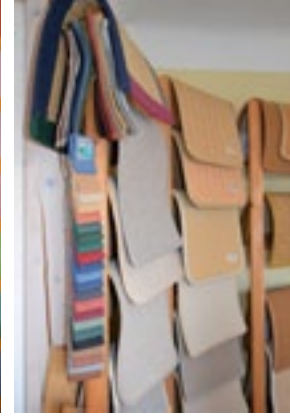
Pat Christ
Foto Pat Christ, Pixabay

Grundwasserschutzbrot

Rund um Würzburg ist der Boden ganz schön heikel. Über dem klüftigen Untergrund liegt lediglich eine dünne Schicht schützender Oberboden. Niederschlagswasser wird dadurch nur wenig gefiltert. Hinzu kommen insgesamt relativ geringe Niederschläge. Durch die Niederschlagsarmut werden die Grundwasserspeicher weniger schnell aufgefüllt als in anderen Regionen, Schadstoffe weniger stark verdünnt. Das „Grundwasserschutzbrot“ von Matthias Engel berücksichtigt diese Tatsachen. Der Bäckermeister aus Retzstadt backt ein Brot, das aus besonderem Weizen stammt: Bei seinem Anbau wurde auf die letzte Stickstoff-Düngergabe, auch als „Qualitätsdüngung“ bezeichnet, kurz vor der Ernte verzichtet. Dies deshalb, um die Schadstoffbelastung für den Boden zu reduzieren. Der Proteingehalt des Weizens ist dadurch geringer. Das wiederum stellt für Bäcker eine Herausforderung dar: Mit diesem Weizenmehl muss sehr geschickt umgegangen werden. Dass Matthias Engel dazu kam, ein Grundwasserschutzbrot zu backen, hat er dem Schweizer Forschungsinstitut für biologischen Landbau zu verdanken. Das kam auf den Bäckermeister zu und fragte ihn, ob er nicht ein Weizenbrot kreieren möchte, das Boden und Grundwasser schützt. Das Institut wiederum hatte von der Regierung von Unterfranken den Auftrag erhalten, die Idee „Grundwasserschutzbrot“ im Werntal zu realisieren. Von Seiten der Landwirtschaft konnte Landwirt Klaus Höfling



aus dem Karlstadter Ortsteil Heßlar als Kooperationspartner gewonnen werden. Gemahlen wird dessen Backweizen in der Mühle Kemmer in Elfershausen. Mehrere hundert Grundwasserschutzbrote hat Matthias Engel schon gebacken, außerdem fand der besondere Weizen in Laugengebäck, Ciabattabrot und Buttercroissants Verwendung. Bei einem Workshop im Juni in Würzburg weihte Engel Kollegen aus ganz Unterfranken in die Geheimnisse des Backens mit proteinreduziertem Weizen ein. Pat Christ, Foto Pat Christ, Hintergrund Pixabay



Die Kosten für ein baubiologisch errichtetes Haus sind nur etwa zehn Prozent höher als herkömmlich. Die Symptome stellen sich oft spät und schleichend ein: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen und immer wiederkehrende Erkältungen.

Wie wohnt man natürlich?

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über Materialien, die Mensch und Umwelt nicht belasten

Der Bau eines Hauses oder die Renovierung einer Wohnung ist mehr, als nur die sorgfältige Planung von Grundriss und Design. Um langfristig gesund in den eigenen vier Wänden zu leben, ist es wichtig zu wissen, mit welchen Stoffen man sich umgibt. Ein wenig Recherche ist da schon notwendig. Doch die lohnt. „Die Baubiologie beschäftigt sich mit den Auswirkungen der Baumaterialien und des gesamten Wohnumfeldes auf den menschlichen Organismus“, erklärt Karl-Heinz Ursprung. Der Fachmann aus Waldbüttelbrunn rät, genauer hinzusehen. „Alle künstlichen Stoffe, die sich der Mensch ausgedacht hat, tragen für mich das Potential der Schädigung“, so Ursprung. Von Hunderttausenden neuer chemischer Verbindungen seien weniger als 10.000 wirklich untersucht. Und: Sie würden in der Regel nur einzeln getestet. „Grenzwerte sagen nichts darüber aus, ob die Kombination mit anderen Materialien nicht doch schädlich ist“, sagt der Bauberater kdR. Vorsicht geboten sei nicht nur beim Kauf von Farben mit synthetischen Lösemitteln, auch die synthetischen Bindemittel hätten es in sich. Auch ein neuer Trend im Außenbereich, die so genannten WPC-Terrassendielen, hält er für bedenklich. Die Mischung aus Kunststoff und Holz muss nicht gestrichen werden und ist auch sonst leicht zu handhaben. Sie verdrängt derzeit das Massivholz. Was nicht bedacht wird: „Das Immunsystem kennt nur natürliche Stoffe. Wenn dem Körper etwas schadet, meldet sich dieser. Bei synthetischen Verbindungen tut er das erst mal nicht.“ Der Fachmann rät, Kunststoff-Oberflächen möglichst aus dem Wohnumfeld zu verbannen (generell zu meiden). Diese bringen nicht nur das Problem der elektrostatischen Aufladung mit sich. Sie entziehen der Luft auch die negativen Ionen, die wir einatmen. Die Luft ist „verbraucht“. Wir müssen aber negative Ionen einatmen können, sonst werden wir müde. Orientierung bieten unter anderem das Prüfsiegel „Aller-

giker-gerechtes Öko-Haus Allökh“, das vom Institut für Umwelt und Gesundheit in Fulda vergeben wird, die Euroblume, der Verband der biologischen Baustoffhändler, die Arbeitsgemeinschaft kontrolliert deklarierter Rohstoffe e. V. (Arge kdR), die ein entsprechendes Ampelsystem für Inhaltsstoffe entwickelt hat (www.positivlisten.info) oder die Deutsche Gesellschaft für Human- und Umwelttoxikologie (www.dguht.de). Und was tut uns gut? Angesagt seien aktuell Holzlasuren, die das Naturprodukt aufhellen und Böden, die mit Naturölen ohne Acryle und ohne UV-Trocknung behandelt wurden, fasst Ursprung zusammen. Er rät zudem, bei allen Oberflächenbehandlungen, Kleistern und Dämmstoffen nach einer Voll-Deklaration zu fragen. Jeder Händler müsse zudem binnen vier Wochen Auskunft geben, aus

was sein Produkt bestehe. Das sei gesetzlich geregelt und gelte für alle chemischen Stoffe, so der Fachmann. „Es hat jedoch keinen Sinn, nur auf das Bauen zu schauen“, sagt Ursprung. Der Ansatz sollte ein ganzheitlicher sein, von den Zähnen über die Kleidung bis zur Ernährung. Das Preisargument vieler Kunden ist für Ursprung übrigens hinfällig. Bedenken ließen sich etwa bei Bio-Farben mit Blick auf die Deckkraft leicht widerlegen. Durch eine Umgebung, die den Körper angreift, gebe es Folgekosten, wie sie zum Beispiel durch medizinische Behandlungen oder neuerliche Renovierungen entstehen könnten.

Nicole Oppelt
Fotos Petra Jendrysek



www.ursprung-naturkost.de

Kaffeesatz – ein hochwertiges Abfallprodukt

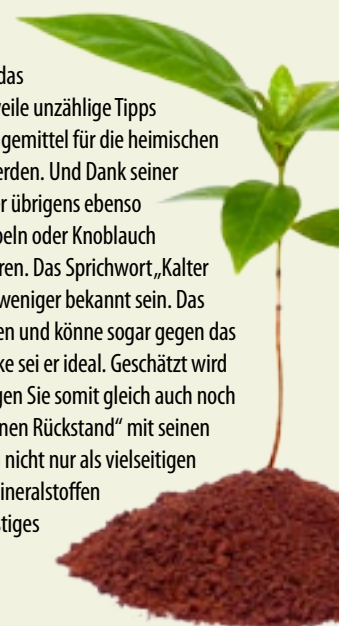


Eine gute Tasse Kaffee verwöhnt den Gaumen und macht müde Geister munter. Seit Jahrhunderten gilt er als wertvolles Getränk. Dem Kaffeesatz, der bei seiner Zubereitung entsteht, wird allerdings kaum Beachtung geschenkt. Dabei hat auch das vermeintliche Abfallprodukt jede Menge zu bieten. Im Netz tummeln sich mittlerweile unzählige Tipps für eine sinnvolle Zweitverwertung. So empfiehlt etwa Focus Online diesen als Düngemittel für die heimischen Blumen zu verwenden. Als Schädlingsbekämpfer helfe er lästige Insekten los zu werden. Und Dank seiner neutralisierenden Wirkung sei er außerdem ein echter Lufterfrischer. Ein Aspekt, der übrigens ebenso an unseren Händen funktioniert. Schlechte Gerüche nach dem Hantieren mit Zwiebeln oder Knoblauch verschwinden nach dem Einreiben mit Kaffeesatz. Auch unser Äußeres kann profitieren. Das Sprichwort „Kalter Kaffee macht schön“ kennt jeder. Kaffeesatz als Schönheitselixier dürfte hingegen weniger bekannt sein. Das Magazin „Umwelt“ empfiehlt ihn etwa im Shampoo. Er soll die Kopfhaut beleben und könne sogar gegen das Ergrauen der Haare wirken. Als Wickel straffe er die Haut und auch als Gesichtsmaske sei er ideal. Geschätzt wird Kaffeesatz auch als Bodypeeling. „Durch Öle, die im Kaffeesatz enthalten sind, pflegen Sie somit gleich auch noch Ihre Haut“, meint das Portal „Haushaltstipps“. Dieses widmet sich dem „körnig braunen Rückstand“ mit seinen „vielen wichtigen Nährstoffen“ ausführlich. Die Profis stellen den Kaffeesatz jedoch nicht nur als vielseitigen Geruchskiller und wegen seiner „hohen Konzentration an Stickstoffen, Phosphor, Mineralstoffen und Kalium“ als perfekten Dünger heraus, sie preisen ihn auch als ideales und günstiges Reinigungsmittel für verschmutzte Vasen, Grillrost oder Backblech an. nio, Foto

©depositphotos.com/@ dextorTh



www.haushaltstipps.net



Kleiner knorriger Geselle

Feldahorn ist Baum des Jahres 2015

Zwar ist er klein und zierlich – er misst im Höchstfall vielleicht gerade 20 Meter – doch hat er es schon zu etwas gebracht: Der Feldahorn ist der Baum des Jahres 2015. Oft übersehen und im Schatten seiner beiden großen Brüder Spitz- und Bergahorn stehend, behauptet sich der knorrige Geselle und kann immerhin bis zu 70 Zentimeter stark und bis zu 200 Jahre alt werden. Sei Spitznamen ist Maßholder „kleiner Baum“. Er wächst mehrstämmig oder strauchförmig. Wird er gefällt, treibt er aus dem Wurzelstock nach. „Der Name Feldahorn rührt auch daher, dass er eher an Waldrändern und in Feldnähe vorkommt“, erklärt Klaus Bernhart, Leiter des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Karlstadt (Landkreis Main-Spessart). Ist er denn dann überhaupt ein Baum? Ja, denn die Botanik definiert, dass Bäume zumindest im Alter einen astfreien unteren geschlossenen Stammabschnitt entwickeln. Und das schafft der Feldahorn locker. Man erkennt ihn an den auffälligen Korkleisten, die seine Rinde an den Zweigen bildet und an seinen schönen, lang gestielten und gelappten Blättern. Im Herbst punktet er mit goldgelbem Laub, das bis in den November hinein schimmert. Ursprünglich kommt er aus Mittel- und Südeuropa, daher bevorzugt er sommerwarme Standorte. Die Eiszeiten hat er an den Südalpen überdauert und sich von dort aus zu uns vorgearbeitet. In Main-Spessart findet man den Feldahorn häufig auf der „Fränkischen Platte“, so Bernhart. „Vor allem an Waldrändern und in Feldgehölzen im Raum Karlstadt, Himmelstadt, Eußenheim, Thüngen, Arnstein, Retzbach und Retzstadt.“ Sein Holz ist schwer zu bekommen, teuer und lässt sich wegen der geringen Dimensionen auch nur für kleinere Objekte verwenden. „Es ist weiß-beige, bisweilen auch rötlich-weiß, oft schön gemasert und zeigt nach dem Hobeln einen seidigen Glanz“, berichtet Bernhart. Verwendet wird es als Drechsel-, Schnitz- und Schreinerholz. „Starke, gut gemaserte Bäume werden als Furnierholz für die Möbelherstellung verwendet und können auch schon mal Erlöse von einigen Hundert Euro je Kubikmeter erzielen“, sagt der Fachmann. Karriere macht der Feldahorn gerade als Stadt- und Straßenbaum. Dort kann der robuste, kleinwüchsige Kerl seine Stärken voll ausspielen – gerade in der Zukunft. Durch seine relativ kleine Größe eignet er sich nämlich als Bepflanzung für enge Straßen und Gärten. Zudem ist er salz-, immissions- und ozontolerant. Er verträgt Bodenverdichtung und auch Hitze und extreme Sonnenstrahlen machen ihm nichts aus. In Notzeiten waren seine jungen Blätter Sauerkrautersatz und passen auch heute noch gut in den Salat. Der Feldahorn spielt auch eine wichtige Rolle als Lebens- und Schutzraum für viele kleine Lebewesen. Hummeln, Bienen, Schmetterlinge und Vögel lieben den kleinen Baum, der – so Bernhart „einen wichtigen Beitrag leistet zur Erhaltung und Förderung der biologischen Artenvielfalt.“

Martina Schneider

Foto @depositphotos.com/@ elenathewise

Weihnachtsbäume gesucht!

Dem
Gartenamt
gehen die Weih-
nachtsbäume aus:

Trotz zahlreicher Angebote, die ganzjährig eingehen, fehlen zum Schmuck für viele Plätze, auch für den Domvorplatz und den Unteren Markt, noch Nadelbäume, die mit dem Prädikat „geeignet als Weihnachtsbaum“, ausgezeichnet werden können. Um die weihnachtliche Stadtmöblierung gut hinzubekommen, benötigt die Stadt Würzburg Unterstützung aus privater Hand. Wer also seinen gesunden Nadelbaum als Weihnachtsbaum zur Verfügung stellen möchte, melde sich bitte beim Gartenamt unter den Rufnummern 0931.37-4911. Es werden große Bäume benötigt von circa 15 Meter Höhe, aber auch kleine Bäume zwischen fünf und acht Meter.

red, Illustration Pixabay

Impressum

Herausgeber : kunstvoll Media
Agentur für Kommunikation
Susanna Khoury & Petra Jendrysek
Pleicherkirchplatz 11 | 97070 Würzburg
Telefon 0931.32916-0 | Fax 0931.32916-66
E-Mail info@kunstvoll-media.de

Web: www.lebenslinie-magazin.de

Chefredaktion und V.i.S.d.P.:
Susanna Khoury | Telefon 0170.4834192
E-Mail s.khoury@kunstvoll-media.de

Projektleitung:
Regina Rodegra | Telefon 0176.32224684
E-Mail rodegra.kunstvoll-media@email.de

Mediaberatung:
Hildgund Degenhardt | Telefon 0177.8977722
E-Mail hildgund.degenhardt@t-online.de

Grafik/Layout: Anna Zgraja

Druckerei: E. Meyer Neustadt/Aisch

Webdesign: praegnanz.de – van Aaken & Bräunlich GbR

Mitarbeiter der Redaktion:
Susanna Khoury, Pat Christ, Nicole Oppelt, Esther Schießer, Sonja Ribbentrop,
Martina Schneider, Jenifer Gabel

Magazinerscheinungsweise:
2x im Jahr (jeweils zum 1. des Monats): 1. März, 1. Oktober

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminveränderungen oder verschiebungen übernimmt der Herausgeber keine Haftung.



Antibiotika sparsam & fokussiert einsetzen

Experten fordern: Mehr Grundlagenforschung für Medikamente

In die Ferne reisen und mit einem multiresistenten Darmbakterium im Gepäck – sprich im Körper – wieder heimkommen? Jeder fünfte Tourist, der ein Land mit mangelhaften Hygienestandards bereist, setzt sich inzwischen dieser Gefahr aus. Eine finnische Studie (erschienen in der Fachzeitschrift *Clinical Infectious Diseases*) belegt sogar, dass das Risiko der Ansiedelung multiresistenter Keime im Darm bis auf 80 Prozent anstieg, wenn Reisende unterwegs Antibiotika einnahmen. „In vielen Fällen wissen die Infizierten nicht einmal, dass sie Träger sind“, sagt Professor Dr. med. Ansgar Lohse Direktor der I. Medizinischen Klinik und Poliklinik am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf. Und was fast noch schlimmer ist: Die Keime können auch bis ins Krankenhaus gelangen, wo sie mitunter auf geschwächte Patienten treffen. „Was das bedeutet, zeigen die jüngsten Ereignisse am Universitätsklinikum Kiel“, sagt Lohse. Dort starben zwölf Patienten, die sich mit einem multiresistenten Keim infiziert hatten. Das ist Grund genug für die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) auf die Zunahme multiresistenter Bakterienstämme in Deutschland aufmerksam zu machen. Ihre Forderung: Mehr Grundlagenforschung für Medikamente und den gewissenhaften und gezielten Einsatz vorhan-



dener Präparate. Die Antibiotika-Resistenz-Datenbank „ARS“ des Robert Koch-Instituts belegt eine deutliche Zunahme der Multiresistenzen in der Vergangenheit. Das Resultat ist auch der Tatsache geschuldet, dass es heutzutage häufigere und genauere Untersuchungsmethoden gibt. Viele von ihnen entstehen in der Tiermast, wenn Bauern großflächig Antibiotika einsetzen. Experten sehen zudem den zu leichtfertigen Gebrauch in Tier- und Humanmedizin als entscheidende Ursache. „Oft genug kommt es vor, dass Ärzte selbst Patienten mit einer Erkältung ein Breitspektrum-Antibiotikum verschreiben“, kritisiert Lohse. „Um Resistenzen zu vermeiden, müssen wir Antibio-

tika sparsam und zielgerichtet einsetzen.“ Die Ausbreitung von Resistenzen dürfe nicht billigend in Kauf genommen, sondern müsse aktiv bekämpft werden, so die DGVS. „Zudem sollte die Entwicklung neuer Medikamente nicht zu kurz kommen“, erklärt Lohse. „Resistenz ist ein natürliches, evolutionäres Phänomen, mit dem Keime ihre Überlebenschancen vergrößern. Es wird also auch ein Zukunftsproblem bleiben, wenn wir nicht immer wieder neue Wirkstoffe entwickeln.“ Für Pharmakonzerne lohnt sich die Forschung nach neuen Antibiotika jedoch finanziell kaum, wenn das Endprodukt nur mit großer Zurückhaltung verschrieben werden soll. „Wir müssen neue Finanzierungsstrategien finden, um neue Anreize für Industrie und Forschung zu setzen“, betont Lohse. *mds*

Foto privat, Bild oben Pixabay



Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) wurde 1913 als wissenschaftliche Fachgesellschaft zur Erforschung der Verdauungsorgane gegründet. Heute vereint sie mehr als 5.000 Ärzte und Wissenschaftler aus der Gastroenterologie unter einem Dach. Die DGVS fördert sehr erfolgreich wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und Fortbildungen und unterstützt aktiv den wissenschaftlichen Nachwuchs. Ein besonderes Anliegen ist der DGVS die Entwicklung von Standards und Behandlungsleitlinien für die Diagnostik und Therapie von Erkrankungen der Verdauungsorgane – zum Wohle des Patienten.

„Fairkehr“

Es ist gar nicht so lange her, da galten Hotels mit Bioküche als Exoten. Das hat sich geändert. „Reiseveranstalter bestätigen die steigende Nachfrage nach ökologischen Urlaubsangeboten“, so das Portal „Verträglich reisen“. Gerade Familien seien an nachhaltigen Ferien interessiert. Und für die bieten sich mittlerweile viele interessante Möglichkeiten. So können Fahrradbegeisterte nicht mehr nur auf Angebote der Deutschen Bahn zurückgreifen, auch viele Fernbusanbieter nehmen den Drahtesel heute „huckepack“. Ihr Ziel können dann auch Städte sein, die nicht nur auf gute Autobahnverbindungen, mehr Straßen und große Parkplätze setzen, sondern Geheimtipps jenseits ausgetretener Pfade. „Urlaub ist dann gut, wenn die Bedürfnisse der Reisenden und nicht der Tourismusindustrie im Vordergrund stehen“, so die Redaktion. Ziele sollten daher erreichbar und nicht in weiter Ferne sein, die Anreise CO₂-schonend mit Bus oder Bahn statt Flug oder Pkw erfolgen. Kleine individuelle Reiseanbieter, familiengeführte Hotels und Naturerlebnisprogramme mit Unternehmen und Führern aus der Region sollten vorgezogen werden. Unvergessliche, neue Eindrücke inbegriffen, aber mit vertretbarem ökologischen Fußabdruck. *nio*, Foto [www.vertraeglich-reisen.de/Bio-Fattoria Villa Spoiano](http://www.vertraeglich-reisen.de/Bio-Fattoria_Villa_Spoiano)



- Pflanzenölseifen
- Aleppoöle
- Individuelle Reisebegleitung im Luberon (Provence) zu traumhaften Orten

Tel. 09726/9052419

Mail: info@soleil-de-provence.de

www.soleil-de-provence.de



www.vertraeglich-reisen.de

Ohne Anstrengung keine Früchte

Der Würzburger Yoga-Experte Andreas Lutz erklärt, was regelmäßige Übungen bewirken können

„Mit jedem Tun, jeder Praxis des Ashtanga Yoga hinterlassen wir einen Fingerabdruck im Universum“, heisst es unter Anhängern dieser Richtung. Doch was verbirgt sich hinter Ashtanga Yoga? Für wen ist es geeignet? Und was setzt es in uns in Gang? Die Redaktion der „Lebenslinie“ sucht nach Antworten.

Lebenslinie (L): Was kann Yoga grundsätzlich?

Andreas Lutz (AL): Yoga ist ein Weg, der uns in eine tiefgreifende Transformation führen kann. Über die körperliche Praxis kommen wir zur Ruhe, zu mehr Gelassenheit im Geist und zu emotionalem Erleben.

L: Was hat es im Speziellen mit Ashtanga Yoga auf sich?

AL: Die drei grundlegenden Bestandteile im Ashtanga Yoga sind Vinyasa, Bandha und Drishti. Vinyasa bedeutet atemsynchrone Bewegung, Bandha beschreibt geführte Atemtechnik und Drishti den beschriebenen Blickpunkt während der Ausführung von Positionen (Asanas). Im Grunde steht Ashtanga Yoga auf dem 2000 Jahre alten Text des Yoga-Sutra von Patanjali, das uns in acht Schritten auf dem Weg voran führt (siehe Kasten unten).

L: Was heißt „Fußabdruck“ im Bezug auf Ashtanga Yoga?

AL: Alles, was ich denke, fühle und tue, brennt sich in meinem Körper ein. Ob ich acht Stunden am Schreibtisch arbeite, Chips essend fernsehe oder täglich eine uralte Tradition bewusst auf meiner Übungsmatte absolviere, es wird mich mit der Zeit verändern. Wenn ich mich entscheide, mein Leben in die Hand zu nehmen, um es zum Guten hin zu verändern, dann sollte ich mit einem erfahrenen Lehrer ein tägliches Übungsprogramm von 15 bis 20 Minuten starten und sehen, was passiert.

L: Für wen ist das überhaupt geeignet?

AL: Jeder kann Ashtanga Yoga üben – außer faule Menschen. Das sagte schon Patthabi Jois, der Ashtanga Yoga in den Westen brachte. Natürlich sollte man körperlich und geistig gesund sein. Das Gros der Menschen ist zwischen 25 und 65 Jahre alt.

L: Geht das auch mit krankheitsbedingten Einschränkungen?

AL: Die typischen Zivilisationsprobleme wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Bluthochdruck werden durch Ashtanga Yoga positiv beeinflusst. Natürlich sollte der Lehrer medizinisch wissend und ausgebildet sein. Man kann keine grundlegenden Änderungen erwarten, wenn man zweimal pro Woche ein paar Übungen absolviert. Nur eine tägliche Übungspraxis schafft Veränderung. Ashtanga Vinyasa Yoga ist die Mutter aller dynamischen Yoga-Stile und erfreut sich deshalb so großer Beliebtheit. Der Schüler ist von Anfang an angehalten, selbständig zuhause zu üben, um so unabhängiger von einer Schule oder einem Zeitplan zu sein. Das führt zu großer, persönlicher Freiheit und stärkt das Vertrauen in uns selbst.

nio
Foto Ingo Peters

Das Interview mit Yoga-Lehrer Andreas Lutz führte die Lebenslinie-Redakteurin Nicole Oppelt.



www.andreas-lutz.com

In den letzten Jahrzehnten wurde oft versucht, Yoga neu zu erfinden. Formen wie Power-Yoga, Business-Yoga und Ähnliches strömten auf den Markt. Es ist nicht notwendig, das Rad neu zu erfinden, betont Andreas Lutz. Es sei bereits alles vorhanden. Aber ohne Anstrengung keine Früchte.

Hier die acht Schritte des Yoga-Sutra von Patanjali:

Yama	unser Verhältnis zur Welt
Niyama	das Verhältnis zu uns selbst
Asana	die körperliche Praxis
Pranayama	die Atemtechnik
Pratyahara	der Rückzug der Sinne
Dharana	die Konzentration, anhaltende Ausrichtung
Dhyana	das meditative Erleben
Samadhi	die Wahrnehmung unseres wahren Selbst, Glückseligkeit

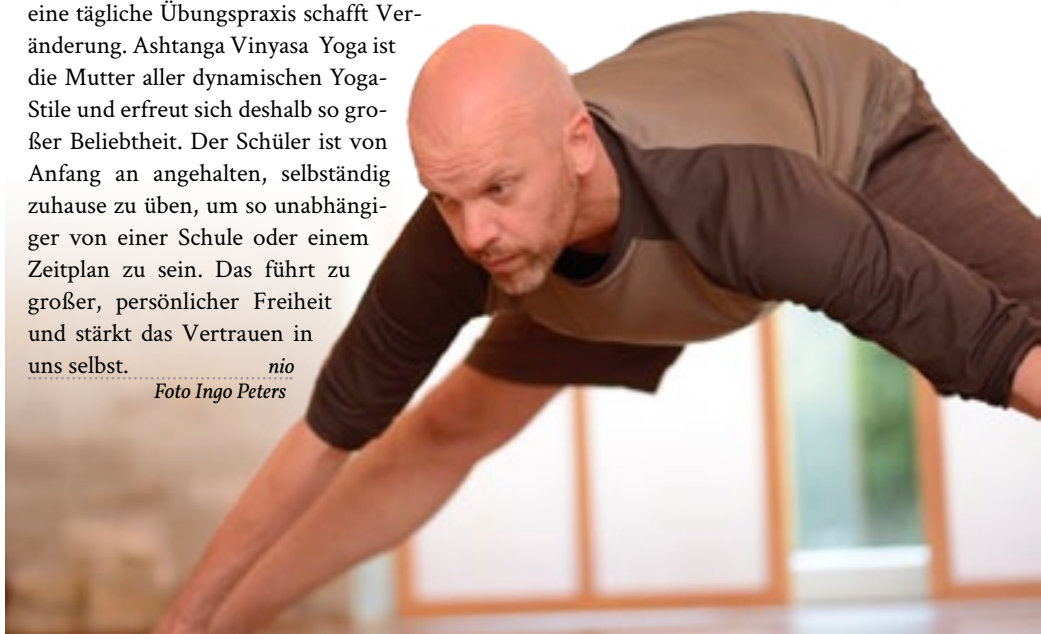


Astrologie
im Schloss Roßbach

Beratungen und Unterricht
mit
Richard Renaud

Info-Tel.: 09746 9307538

astroberich@gmail.com
www.astro-aquarius.com





Entspannung

Aus der Natur für den Menschen

Dr. Hauschka Kosmetik setzt auf natürliche Inhaltsstoffe mit pflegender Rezeptur

Unsere Haut kann sich aus eigener Kraft versorgen und erneuern. Was sie braucht, sind Produkte, die ihr diese Aufgaben nicht abnehmen, sondern ihr zurück ins Gleichgewicht helfen. Dr. Hauschka Kosmetik aus dem Hause der Wala Heilmittel GmbH hat sich diese Philosophie seit fast 50 Jahren auf die Fahnen geschrieben. Die Heilpflanzen für die Naturkosmetik wachsen im hauseigenen Garten, auf den Feldern von internationalen Partnerbetrieben – oder wild. Die gesamte Kosmetik ist mit dem BdiH-Siegel für „Kontrollierte Naturkosmetik“ und dem internationalen Qualitätssiegel „Natru“ zertifiziert. „Aus der Natur für den Menschen“ ist Programm. Verwendet werden vor allem Rose, Lavendel, Zitrone oder Mandel. Erstere findet sich etwa in Form von Tagescremes, Duschbalsam, Rosenbad, Körperbalsam oder auch Rosen-Pflegeöl wieder. Verwendet werden nach speziellen Verfahren selbst hergestellte Auszüge aus Rosenblüten oder Rosenöl, das den konzentrierten Duft unzähliger, handverlesener Rosenblüten enthält. „Geschätzt wird das edle, zart und blumig duftende ätherische Rosenöl aufgrund seiner harmonisierenden Wirkung“, erklärt Wala-Mitarbeiterin Nina Lutz. Das bei der Gewinnung von ätherischem Rosenöl durch Wasserdampfdestillation entstehende Rosenwasser wirkt hautberuhigend, entzündungshemmend und harmonisierend. Das aus Rosenblütenblättern gewonnene Wachs legt sich wiederum sanft schützend um die Haut und bewahrt sie vor dem Austrocknen. Der Lavendel findet sich im Lavendel Sandelholz Duschbalsam, Körperbalsam, Moor Lavendel Bad oder auch im dazugehörigen Pflegeöl. „In der Aromatherapie wird ätherisches Lavendelöl zur Behandlung von Verbrennungen, zur Stärkung und Krampflösung sowie gegen Depression eingesetzt“, erklärt Lutz. Bei der Destillation frischer Lavendelblüten entsteht außerdem das wohlriechende, reizlindernde und beruhigende Lavendelwasser. Zitronen



Leimongrass Duschbalsam, Bad, Körpermilch oder Pflegeöl – der Frischekick hat es ebenfalls in sich. Zur Gewinnung des ätherischen Zitronenöls wird die Zitronenschale kalt gepresst. „Sie bildet die elastische Grenze zwischen der inneren Feuchtigkeit des Saftes und der trockenen Umgebung“, so die Fachfrau. Das Öl hat einen angenehmen, kräftigen Zitrusduft und wird in der Aromatherapie unter anderem zur Stärkung der Gefäßwände eingesetzt. Zu guter Letzt steht die Mandel im Zentrum der Pflege. Ob als Duschbalsam, Bad, Körperbalsam, Mandel-Johanniskraut-Pflegeöl oder Gesichtswaschcreme mit Mandelmehl und Mandelöl. Das Mandelöl glättet und macht die Haut geschmeidig. „Nach speziellem Verfahren werden Pflanzenauszüge mit Mandelöl hergestellt und in die Komposition der Dr. Hauschka Präparate einbezogen“, so Nina Lutz. Mandelmehl entsteht übrigens, wenn Süßmandeln zur Mandel-Öl-Gewinnung gepresst werden. Es bindet und entfernt Schmutzpartikel und Hautausscheidungen. Gleichzeitig wird der Fett-Feuchtigkeits-Film der Haut stabilisiert.

Nicole Oppelt
Fotos Wala Heilmittel GmbH



Body & Nature, Naturkaufhaus Würzburg,
Rückermainstraße 1, Telefon 0931.12955,
www.naturkaufhaus.de

Natürlich und regional genießen

Am Rande der Bayerischen Rhön gibt es für Hektik und Stress keinen Platz. Unter der Ägide von Hoteldirektor Oliver Fiege wird im 4-Sterne superior Dorint Hotel Bad Brückenau ein Ort der „Frei-Räume“ gepflegt. Im „Vital Spa & Garden“ laden Saunen zum Entspannen ein, Quellwasser verwöhnt den Organismus. Die Spa-Behandlungen werden im Dorint mit Dr. Hauschka-Naturkosmetik-Produkten angeboten. Das Motto zurück zur Natur zieht sich so durch alle Bereiche des Hotels. Der Health Club sorgt für Erholung von Körper, Geist und Seele. Im „Medical Spa“ werden ambulante Kurbehandlungen angeboten. Das Dorint hat sich auch als Anlaufpunkt für Liebhaber von saisonalen Bio-Produkten aus heimischen Höfen etabliert. Bei Küchenchef Thomas König und Sous-Chef Rene Schüssler stehen Regionalität, Authentizität und Vitalität im Vordergrund. Derzeit ist es das einzige 4-Sterne superior Hotel in der Rhön mit produktbezogener Bio-Zertifizierung, und eigener Rhönschaf- und Rinderherde. Leser der „Lebenslinie“ können Wellness und gutes Essen hautnah erleben. Wir verlosen zwei Übernachtungen im



Doppelzimmer, inklusive Teilnahme am vitalen Frühstücksbuffet mit regionalen Bio-Produkten, pro Person eine entspannende Rückenmassage und den täglichen Besuch des 2800 Quadratmeter großen „Vital Spa & Garden“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche Maxime sich die Küche des Hauses auf die Fahnen geschrieben hat. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Dorint“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November 2015. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Foto Dorint Hotels & Resorts

www.hotel-bad-brueckenau.dorint.com/de



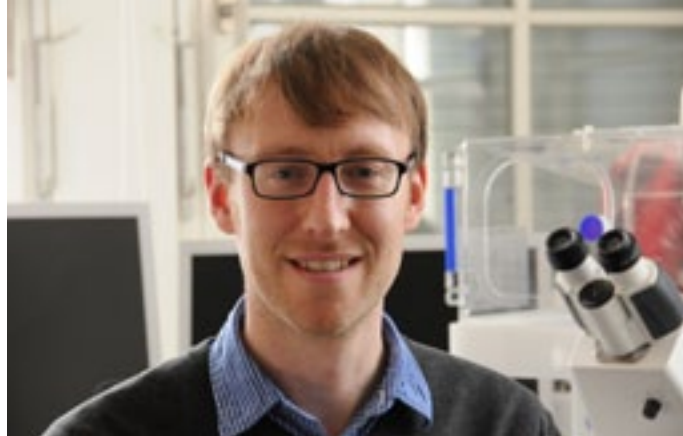
www.hotel-bad-brueckenau.dorint.com/de



Thromboseforschung

Würzburger Biomediziner erhält „Bayer Thrombosis Research Award“

Dr. Markus Bender erforscht kleinste Details, die große medizinische Wirkungen erzielen. Sein Interesse gilt Störungen der Blutgerinnung. Insbesondere beschäftigt sich der 35-jährige Wissenschaftler mit der seltenen Erbkrankheit Wiskott-Aldrich-Syndrom. Aufgrund seiner jüngsten Erkenntnisse könnten sich jetzt neue Möglichkeiten zur Früherkennung und Behandlung der Krankheit auftun. Gewürdigt wurde seine Arbeit daher bereits im Februar mit dem „Bayer Thrombosis Research Award“. Das Problem: Das Blut der Wiskott-Aldrich-Patienten enthält zu wenig Thrombozyten und die Zellen sind zu klein. Die Folge: Sie neigen zu Blutungen und leiden oft unter einem schwachen Immunsystem sowie Hauterkrankungen wie Ekzemen. Bislang war unbekannt, welche Mechanismen für die Fehlbildung der Thrombozyten bei dieser Erkrankung verantwortlich sind. Bender und sein Team am Universitätsklinikum und Rudolf-Virchow-Zentrum für experimentelle Biomedizin in Würzburg haben diese entschlüsselt. Er fand heraus, dass eine Ursache für die fehlerhafte Thrombozytenproduktion in den Vorläuferzellen der Thrombozyten zu finden ist, die für die Blutgerinnung eine tragende Rolle spielen. Dort herrscht ein Mangel am Protein Profilin-1, das für die Stabilisierung des Zellskeletts wichtig



„Wer mit Leidenschaft dabei ist, kann viel erreichen“, sagt Dr. Markus Bender.

ist. Darauf gekommen sind er und sein Team durch eine „sehr interessante, ungeahnte Wendung“ während der Laborarbeit. „Wir hatten in einer genetisch-modifizierten Mauslinie, der ein bestimmtes Protein fehlt, den Befund, dass diese knockout Mäuse eine Mikrothrombozytopenie entwickeln, also zu kleine und zu wenige Thrombozyten produzieren. Dazu wiesen die Thrombozyten eine veränderte Zellskelettstruktur auf“, erinnert er sich zurück. „Diese Ergebnisse hatten uns sofort an das Wiskott-Aldrich-Syndrom erinnert, bei dem Patienten unter anderem auch unter einer Mikrothrombozytopenie leiden. Wir haben bei den Patienten das Zellskelett der Thrombozyten analysiert und festgestellt, dass ähnliche Veränderungen vorliegen. Diese Zellskelettveränderungen können nun als zusätzlicher diagnostischer Marker verwendet werden.“ Bender ist erst der zweite Preisträger. Die Bayer Science & Education Foundation vergibt die Auszeichnung seit 2013 im Turnus von zwei Jahren „an aufstrebende Nachwuchsforscher für besondere Leistungen auf dem Gebiet der grundlegenden und klinischen Thromboseforschung“. Das Preisgeld in Höhe von 30.000 Euro will der Wissenschaftler für die Fortführung seiner Forschungsarbeit verwenden. Nicole Oppelt, Foto Gunnar Bartsch

Die Siebolds

Wie eine Ärztfamilie die Würzburger Medizin revolutionierte

Siebold-Gymnasium, Sieboldshöhe, Siebold-Museum – am Namen Siebold kommt man in Würzburg nicht vorbei. Doch wer steckt hinter dieser Familie Siebold und worin bestehen deren Verdienste für Würzburg? „Alles begann mit dem Militäarchirurgen Carl Caspar von Siebold, der 1760 mit französischen Truppen nach Würzburg kam und vom Fürstbischof gefördert wurde“, erzählt Dr. Mettenleiter, Vorstandsmitglied der Siebold-Gesellschaft. Die damals noch unbedeutende medizinische Fakultät der Würzburger Universität erlebte dank der erfolgreichen Ärzte aus der Siebold-Familie eine Blütezeit. Carl Caspar von Siebolds Aufzeichnungen geben heute auch Aufschlüsse über die Operationsmethoden des 18. Jahrhunderts: „Das oberste Gebot lautete „Schnell sein!“, erklärt Mettenleiter, „denn es gab weder Narkose noch Antibiotika. Die Ärzte mussten äußerst versiert und einfallreich hantieren, denn länger als zehn



Dr. Mettenleiter schätzt das Siebold-Museum als Ort, an dem Würzburger Medizin- und auch Stadtgeschichte lebendig wird. Im Bild führt er eine Gruppe japanischer Besucher durch das Museum.

bis 20 Minuten durfte eine Operation nicht dauern...“ Mettenleiter betont die Bedeutung der Siebolds und macht deutlich: „Es gibt nicht den Siebold!“. Der Namenspatron des Siebold-Museums und Enkel Carl Caspars, Philipp Franz von Siebold (1796-1866), wurde beispielsweise Japan-Forscher. Als Arzt gewann er das Vertrauen der Bevölke-

rung und konnte eine große Pflanzen- und Tiersammlung anlegen. Siebold beobachtete auch die japanische Medizin: Hier wurden Walfischbarten statt der in Europa üblichen Geburtszangen verwendet! Einige Typen, darunter die von seinem Onkel Adam Elias entwickelte Geburtszange, sind im Museum ausgestellt. Apropos Geburtshilfe, hier nahmen die Frauen der Siebold-Familie eine Vorreiterposition ein. Josepha von Siebold (1771-1849) und ihre Tochter Charlotte machten sich in der Geburtshilfe verdient und auch die Tochter von Philipp Franz, Ine Kusomoto (1827-1903), wurde bedeutende Gynäkologin am japanischen Kaiserhof in Tokio. „Bemerkenswerte Pionierinnen, wenn man bedenkt, dass die ersten Frauen erst Anfang des 20. Jahrhunderts studieren durften“, so Mettenleiter.

Esther Schießer

Foto Dr. Andreas Mettenleiter



www.siebold-museum.byseum.de

Diät mit Gänsebrust und Spickaal

Kissinger Kurgäste von anno dazumal: Kaiserin Sissi und Fürst von Bismarck



Während ihrer Aufenthalte in Bad Kissingen bestieg Kaiserin Sissi mehrmals täglich den Altenberg. Sehr zum Leidwesen ihrer Hofdamen, die den 3,5 Kilometer langen Fußmarsch (einfache Strecke) mitgehen mussten.

Wer zum ersten Mal von der bekanntesten Kurstadt Deutschlands hört, dem fallen sofort zwei Persönlichkeiten ein: Sissi und Bismarck. Viele Male kamen beide ins Unterfränkische, um jenseits höfischer Etikette und politischem Trubel ihrem Leib und ihrer

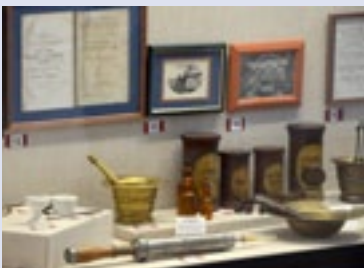
Seele etwas Gutes zu tun. „Wo Kaiser, Fürsten war'n zum Kuren, wandeln wir auf deren Spuren!“ ist die von Grand Portier Udo „von“ Dickhage selbst konzipierte Runde durch Bad Kissingen überschrieben. Er lässt Geschichte lebendig werden, wenn er von kurios anmutender Schönheitspflege erzählt, auf die Kaiserin Sissi schwor: ausgepresstes Ochsenfleisch als Trink-Elixier und rohes Kalbfleisch als Komresse aufs Gesicht und Dekolleté. Aber dem nicht genug: Rund vier Stunden wendete sie täglich für Körperpflege auf. Zweimal im Monat bedurfte es sogar 100 Eidotter, die ihrer bis in die Kniekehle wallenden Mähne besonderen Glanz verleihen sollten. Ihre nicht einmal 50 Kilo trimmte sie Tag für Tag bis zum Exzess. Ihr Körper war ihre Passion und Baustelle. Blutarmut, Wasserödeme und Depressionen plagten sie. Mit 25 Jahren fuhr sie deshalb erstmals zur Kur nach Bad Kissingen. Andere Problemzonen hatte der Lebemann Otto von Bismarck und zwar Schwergewichtige: Sein „Kampfgewicht“ zu Spitzenzeiten

247 Pfund. Während seines Kuraufenthalts verfolgte er eine spezielle „Diät“: Zum „ersten“ Frühstück um 11 Uhr: kalte Rebhühner und Braten, Kotelets und Gänsebrust, Spickaal und Räucherfisch. Dazu Champagner, Bier und Wein. Kein Wunder, dass Bismarck im Laufe seines Lebens 15 Kuren in Unterfranken aufs Eisernste durchzog. Seinen Aufzeichnungen zufolge verlor er dabei 50 Pfund pro Aufenthalt, also insgesamt 750 Pfund – Molke, Heilwasser und einer eigens für ihn konstruierten Waage seien Dank! *nio*

Foto @depositphotos.com/@ jakatics,
Hintergrundbild @depositphotos.com/@ S_Kohl

Termine der Tour durch Bad Kissingen „Wo Kaiser, Fürsten war'n zum Kuren, wandeln wir auf deren Spuren!“ sind der 27. September, der 4. und 18. Oktober, der 8. und 22. November und der 13. Dezember, jeweils um 14 Uhr. Treffpunkt ist an der Tourist-Info im Kurgarten, wo es auch die Karten für 7 Euro gibt. Weitere Informationen unter www.badkissingen.de

20 Jahre Siebold Museum



Der gebürtige Würzburger Philipp Franz von Siebold wurde als Japanforscher weltberühmt. Der Verfasser des Werks „Nippon“ gilt als Begründer der Japanologie in der westlichen Welt. Daneben sammelte er als Ethnologe und Botaniker Meriten. An den verdienstvollen Sohn der Stadt

erinnert seit 20 Jahren das Siebold-Museum auf dem Bürgerbräu-Gelände in Würzburg. Die Dauerausstellung zeigt auf zwei Geschossen mit Kulturgegenständen, ärztlichen Instrumenten, Dokumenten, Urkunden und Manuskripten, wie Philipp Franz und die anderen Mitglieder der Gelehrtenfamilie lebten und wirkten. 1796 wurde Philipp Franz als Sohn des Chirurgen Johann Georg Christoph von Siebold geboren. Er trat in die Fußstapfen des Vaters, studierte ab 1815 in Würzburg Medizin und ging 1822 als Stabsarzt der Niederländisch-Ostindischen Armee nach Japan. Dort unterrichtete er Studenten in westlicher Medizin. Einer japanischen Stiftung ist es zu verdanken, dass das Siebold-Museum vor 20 Jahren in der ehemaligen Direktionsvilla der Bürgerbräu eingerichtet werden konnte. Getragen wird es von der Siebold-Gesellschaft, die in diesem Jahr ihren 30. Geburtstag feiert. Bis heute fließt eine Menge ehrenamtliches Engagement in das Museum. Eine bessere finanzielle Basis und mehr Aufmerksamkeit für ihre Arbeit, das würde sich das Team des Museums zum 20. Geburtstag wünschen. Denn während Siebold in Japan bis heute äußerst populär ist, kennen ihn in Würzburg noch immer nicht viele Bürger wirklich näher. *Pat Christ, Foto Pat Christ*



158.632 gute Gründe für die Universität Würzburg. Ist der beste für Dich dabei?

- 1 innovative, forschungsstarke Uni für Dich
- 4 internationale Rankings setzen die Uni auf Spitzenplätze
- 74 attraktive Sportangebote und -programme für alle
- 76 Partnerunis weltweit
- 273 Studiengänge aller Disziplinen
- 425 engagierte Professorinnen und Professoren
- 613 Jahre Julius-Maximilians-Universität
- 1.500 Erasmus-Studienplätze für Dein Auslandssemester
- 2.552 Zimmer in Wohnheimen des Studentenwerks
- 28.000 Studierende aus 114 Nationen
- 125.000 nette Würzburger in einer jungen, lebendigen Stadt



Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



Berührung tut gut!

Lebenslinie im Gespräch mit Prof. Dr. Beate Ditzen über das Hormon Oxytocin und seine Wirkung

Eine Umarmung kann so manchen psychischen oder physischen Schmerz lindern. Berührung tut gut! Doch kann man diesen positiven Effekt auch messen und gezielt einsetzen? Prof. Dr. Beate Ditzen, Leiterin des Instituts für Medizinische Psychologie am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg, beschäftigt sich schon lange mit dem Einfluss von sozialen Beziehungen auf die Gesundheit. Das Hormon Oxytocin spielt bei ihren Forschungen eine wichtige Rolle. In einer Studie untersuchte Prof. Dr. Ditzen noch in ihrer Züricher Zeit, den Zusammenhang von Oxytocin und Wundheilung. Die Annahme ist, dass durch die zusätzliche Aufnahme von Oxytocin das Verhalten in Partnerschaften positiv beeinflusst werde. Dadurch steige das Wohlbefinden und dies wieder-

um fördere den Wundheilungsprozess. Insgesamt 80 Paaren wurde in der Studie die regelmäßige Einnahme des Oxytocins per Nasenspray verordnet und dabei der Wundheilungsprozess beobachtet. Ditzen erklärt, dass Oxytocin im Gegensatz zu einer Droge nicht direkt eine unmittelbar positive Wirkung hervorruft, sondern dass das Hormon als einer von vielen Bausteinen wirke. Nur im richtigen Kontext zeige die Substanz eine Wirkung. In diesem Fall: Nur in einer intakten Beziehung kann eine unmittelbare Verbesserung des Paarverhaltens durch Oxytocin vermutet werden. Die Ergebnisse der aufwändigen Untersuchung werden in frühestens einem halben Jahr erwartet, so die Professorin. Ditzen zufolge ist es unklar, über welche Mechanismen genau im Gehirn Oxytocin an dem Wohlbefinden betei-

ligt ist, das Umarmungen und Berührungen auslösen. Denn nach wie vor gäbe es keine geeignete Methode, um die Freisetzung von Oxytocin im lebendigen menschlichen Gehirn nachzuweisen. Über den Speichel nachweisbar seien allerdings Stresshormone, die als Indikator für unser Wohlbefinden herangezogen werden können. So konnte Ditzen in einem Versuch nachweisen, dass der Anteil der Stresshormone im Speichel durch entspannende Berührungen (Massage) sank. Angenehme Berührungen senken demnach den Stresspegel im Körper und schaffen damit günstigere gesundheitliche Bedingungen.

Esther Schießer

Foto Frank Bröderli für die Universität Zürich,
@depositphotos.com/@ DragonImages

Das Gespräch mit Professor Dr. Beate Ditzen führte
Lebenslinie-Redakteurin Esther Schießer.

Mut und Zuversicht nach kindlichen Traumata

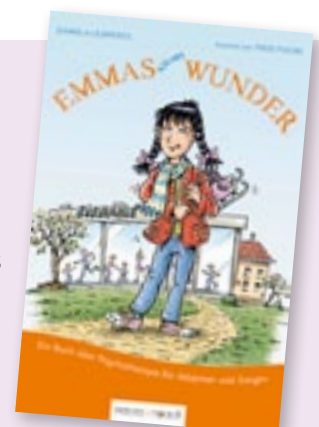
Psychotherapie. Was ist das eigentlich? Und wie soll das helfen? Ein abstrakter Begriff, der bei Kindern und Erwachsenen zunächst oft gleichermaßen Skepsis auslöst. Die Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin Daniela Lempertz möchte eine Brücke zwischen Groß und Klein schlagen. In ihrem aktuellen Buch erklärt sie, wie eine psychotherapeutische Behandlung ablaufen kann und was sich hinter der von Dr. Francine Shapiro entwickelten Methode EMDR („Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, das ist „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung“) verbirgt. Die Autorin begibt sich mit der Figur „Emma“ auf Augenhöhe mit den jungen Patienten. Das kleine Mädchen, das unter einer psychotraumatischen Belastungsstörung leidet, ist keine reale Person. Sie steht für viele Jungen und Mädchen, die die Expertin in ihrer Arbeit begleitet hat. Die Ausgangssituation: Emma hat sich bei einem Unfall verletzt. Beschädigt ist sie jedoch nicht nur körperlich. Sie schläft schlecht, leidet unter Alpträumen und entwickelt Ängste. Die Eltern entscheiden sich für professionelle Hilfe. Im ersten Teil des Buches erläutert die Expertin mit einfachen Worten, wie eine psychotherapeutische Behandlung nach einem Trauma verlaufen kann. Hier lernt Emma, was es mit dem Gehirn und seinen

Erinnerungen auf sich hat. Es wird gezeigt, wie sie den Unfall „fertig verarbeiten“ und wieder in Ruhe schlafen kann. Im zweiten Teil werden mittels eines „Kleinen Wortschatzes Psychotherapie“ Details aus der Geschichte näher erklärt. Sind meine Eltern dabei? Wozu dient diese Skala mit den verschiedenen Clownsgesichtern? Was ist Trigger? Oder: Warum sind Gefühle eigentlich wichtig? Das Ziel: Für Erwachsene soll das Verhalten der Kinder nachvollziehbar werden. Kinder sollen sich wiederum sicherer fühlen. Und beiden will die Autorin Mut und Zuversicht vermitteln. Nicole Oppelt



www.verlagmebesundnoack.de

Daniela Lempertz: Emmas kleines Wunder. Ein Buch über Psychotherapie für Mädchen und Jungen, Preis 18,50 Euro, ISBN 978-3-939635-02-4



Zeig' mir Dein Gesicht

*Susanne Groß, Referentin für Psycho-Physiognomik, aus Bad Kissingen
über die Bildsprache des Gesichts*

Nie hätte ich gedacht, dass mich irgendeine Erkenntnis mit meinen unzählbaren Naturlocken, die in alle Richtungen vom Kopf absteigen und selbst nach einem sündhaft teuren Frisörbesuch nicht wirklich zu einer Frisur mutieren, versöhnen könnte. Doch mein Interview mit Susanne Groß, Referentin für Psycho-Physiognomik (Gesichterlesen) aus Bad Kissingen, hat mich eines Besseren belehrt. „Naturlocken und viele Wirbel stehen für Kreativität“, so die Fachfrau für Gesichterlesen. Ebenso deute diese Haarbeschaffenheit auf einen Menschen hin, der gerne verändert. Ebenso qualifizieren mich meine leicht absteigenden Ohren („physiologische Elektrizität, innerer Antrieb zur Veränderung“) und mein Verhältnis Ober- und Unterlippe als Macherin. Wohingegen meine großen Augen alle Reize aufnehmen (die Guten wie die Schlechten), mich zwar seelenvoll und empathisch sein lassen, mich aber auch in Gefahr bringen, verletzt zu werden. Große Augen seien typisch für das Empfindungsnaturell, so Susanne Groß, die nach Carl Huter (1861-1912, Begründer der Physiognomik) drei Grundnaturelle unterscheidet: das Bewegungsnaturell, das Empfindungsnaturell und das Ruhenaturell. Wobei die meisten Menschen nie ein Naturell in Reinform seien, sondern Mischtypen. Jeder habe alle drei Naturelle in unterschiedlichen Ausprägungen in sich, zwei davon dominieren meist eine Persönlichkeit. Bei mir, so scheint es, sind es das Empfin-



dungs- und das Ruhenaturell. Das Letztere wiederum genießt gern, ist gesellig und liebt nutzbringende Tätigkeiten. Auch, wenn die Physiognomik nur eine Grenzwissenschaft ist, so kann ich für meine Person sagen, dass die physiognomischen Merkmale, die mir ins Gesicht geschrieben sind, im Großen und Ganzen zutreffen. „Es ist kein Raten“, betont Groß, „die „Trefferquote“ liegt zwischen 80 und 90 Prozent. Man kann aus den Gesichtszügen auf Eigenschaften und Charakterzüge eines Menschen schließen. Und je besser man sich auf das Gesichterlesen versteht, desto mehr kann man erkennen und sein Gegenüber einschätzen!“ Carl Huter hat das Rad der Physiognomik im 19. Jahrhundert nicht ganz neu erfunden, erste Anfänge gab es schon bei

Aristoteles, Cicero, Quintilian, Seneca oder Galenus. Gesichter sind Lesezeichen des Lebens. Carl Huter ging davon aus, dass jeder äußere Reiz, der auf den Menschen trifft vom Körper aufgenommen und verarbeitet wird und sich dann in Aussehen und Verhalten widerspiegelt (wieder nach außen tritt). „Ein Beispiel ist das Strahlen der Augen“, erklärt Susanne Groß das Prinzip, „das kann je nach Lebenssituation kommen und gehen!“ Die Augen sind der Spiegel der Seele und somit die Organe, die niemals lügen. So sehr wir auch versuchen mit eingeübter Mimik, Emotionen zu verbergen, die Seelenfenster verraten uns. Echtes Lachen ist beispielsweise nur möglich, wenn die Augen beteiligt sind. Viele Menschen bekommen im Alter auch schmale Lippen, selbst wenn die Lippen in jungen Jahren ausgeprägter waren. Das weist darauf hin, so Groß, dass diese Menschen bestimmte Wunschvorstellungen mit den Jahren begraben haben. Zeichen eines gelebten Lebens sind auch unsere Falten - im positiven (Lachfalten) wie negativem Sinn (Sorgenfalten). Ausnahme seien die Querfalten an der Stirn, so die Expertin für Psycho-Physiognomik, die zeugten von Aufmerksamkeit. Das beruhigt dann doch beim morgentlichen Blick in den Spiegel... ich scheine mit den Jahren nur aufmerksamer zu werden, nicht älter...! sky

Foto Khoury, Illustration freepik.com



www.susanne-k-gross.de

Manchmal ist uns ein unbekannter Mensch, auf den wir treffen, von Anfang an sympathisch, die „Chemie“ stimmt einfach, sagen wir dann. Das habe etwas mit den Krafterrichtungen zu tun, sagt Susanna Groß. Das sind Energien, die nicht messbar, aber spürbar sind.

Neben den drei Grundnaturellen gibt es noch zwei polare Naturelle. Wenn beispielsweise alle drei Naturelle bei einer Person gleich stark ausgebildet sind, handelt es sich um ein harmonisches Naturell. Im Gegensatz zum disharmonischen Naturell, das insbesondere im Gesicht und am Kopf starke Unterschiede zwischen der rechten und der linken Hälfte aufweist und dadurch Innenspannungen auslöst, die Unruhe bringen.

Das Bewegungsnaturell hat meist eine markante Nase, die stark nach außen tritt, so Susanne Groß. Die Nase stehe für Selbstverwirklichung. Wenn jemand zusätzlich zur großen Nase auch noch große Ohren hat, gehe das schon in Richtung Einzelkämpfer...

Ideales Führungsteam im Unternehmen: Das Empfindungsnaturell würde die Ideen liefern, ist aber nicht so stark in der praktischen Umsetzung. Das Bewegungsnaturell ist der Praktiker, der die Ideen mit der richtigen Dynamik in die Tat umsetzt und das Ruhenaturell würde darauf achten, dass die Zahlen stimmen.



Dr. Hauschka



Die Haut erwacht

Das Dr. Hauschka Nachtsersum

Als autorisierter Partner führen wir das Sortiment der Dr. Hauschka Kosmetik und beraten Sie kompetent.



Das tut gut! Seit 20 Jahren kompetente Beratung!
NATURKAUHAUS BODY & NATURE

Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de 

Erlebte Anatomie

Tag der inneren Balance und Body-Mind Centering®

Am 10. Oktober ist der Tag der inneren Balance – ein Anlass, um sich zu fragen: Wo finde ich innere Ruhe? Was mache ich bei Stress und Anspannung, um wieder ins Lot zu kommen? Body-Mind Centering®, kurz BMC, ist eine Möglichkeit in sich hineinzuspüren und eine Balance zwischen Körper (body) und Ausdruck respektive Qualität einer Bewegung (mind) herzustellen. Die Tänzerin und Bewegungspädagogin Sarah Menger begibt sich bei ihren BMC-Kursen zusammen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf eine Bewusstseinsreise in den Körper und zu den frühesten Stadien von Bewegung, zur frühkindlichen Bewegungsentwicklung. „Wir lernen als Kind

nicht einfach kriechen, krabbeln und laufen, sondern wir lernen in dieser Phase alle wichtigen Bewegungsmuster“, erklärt Menger. „Die BMC-Begründerin Bonnie Bainbridge Cohen nennt dies das Alphabet der Bewegung. Im frühkindlichen Stadium üben wir die Buchstaben, also die Grundlagen von Bewegung, mit denen wir später alle möglichen Worte, also ausdifferenziertere Bewegungen, bilden können.“ Feinheiten in der eigenen Bewegung können so neu entdeckt und in Improvisationen im Kontakt mit anderen frei entfaltet werden. „BMC heißt erlebte Anatomie. Wir setzen uns bewusst mit den verschiedenen Körpersystemen auseinander, erforschen den jeweiligen Ausdruck und ge-



Die Berliner Tänzerin und Choreografin Sarah Menger bietet ab Dezember eine dreiteilige BMC-Fortbildung zum Thema Faszien und Bindegewebe im Tanzraum in Würzburg an.

langen so zu einem tieferen Verständnis des Körpers“, so Menger. In den Kursen widmen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Knochen, Bändern, Muskeln, Organen, Flüssigkeiten, dem Nervensystem und den Sinnen sowie den Drüsen und der Stimme. „Wir spüren den Körpersystemen bewusst nach, oft über Berührung. Es macht einen großen Unterschied, ob ich mich in meinen Bewegungen auf die Knochen und Gelenke fokussiere, wie zum Beispiel beim Ballett, oder eher fließende, weiche Bewegungen ausführe, die den Organen näher stehen.“, erläutert die Bewegungspädagogin. BMC ist nicht nur Inspirationsquelle für Improvisation und Tanz; auch körperliche Leiden könnten mit BMC durch achtsame Erforschung in Einzelstunden gelindert werden. BMC ist eine Methode, um zu sich selbst zu kommen, seinen Körper besser zu verstehen und sich von dem Reichtum an Ausdrucksmöglichkeiten faszinieren zu lassen. *Esther Schießer*

Foto Stefan Fuhrmann

Tiere zum Fressen gern haben

Der immerwährende Fleischer-Kalender von Oliver Ottitsch macht so gar keine Lust auf Fleisch! Der bekennende Vegetarier zeigt in seinen witzig-makabren Cartoons den moralischen Abgrund, der sich auftut, wenn man Tiere verspeist. Da gibt es die zwei Kühe, die sich am Flughafen Tickets nach Indien kaufen, um so dem Metzger zu entgehen, der ihnen mit blutigem Beil folgt. Oder die Tiere, die sich hoffnungsvoll auf die Arche Noah retten, das Schiff aber anscheinend nicht mehr lebendig verlassen werden, da hinter der Arche schon ein Laster mit der Aufschrift „Noahs Fleischwaren“ parkt. Oder das Baby-Schwein, dass weinend seiner Mutter den verbrannten Finger zeigt, worauf jene nur meint: „hmm, das riecht ja köstlich“. Begeisterte Fleischesser werden bei diesem Kalender schwer schlucken müssen... Vegetariern dagegen wird der Kalender aus der Seele sprechen! *Esther Schießer*

Die Lebenslinie-Redaktion verlost zehn Exemplare des immerwährenden Fleischer-Kalenders an diejenigen Leserinnen und Leser, die wissen, wohin die Kühe fliehen wollen.

Antwort mit der richtigen Lösung sowie Adresse und Telefonnummer an info@kunstvoll-media.de. Einsendeschluss ist der 30. November, die Lebenslinie-Redaktion wünscht viel Glück!

Oliver Ottitsch: Fleischerkalender, immerwährender Wandkalender, Holzbaum Verlag, ISBN 978-3-902980-23-6, 14,95 Euro, www.holzbaumverlag.de



BMC-Fortbildung mit Sarah Menger im Tanzraum (Schießhausstr. 19 in Würzburg) zum Thema Faszien und Bindegewebe:
5./6. Dezember, 23./24. Januar 2016,
19. bis 22. März 2016;

Auch in der Choreographischen Werkstatt mit Lisa Kuttner finden sich Übungen aus dem BMC. Zu persönlichen Inspirationsquellen aus Alltag, Literatur, Musik und Kunst werden Tanzimprovisationen entwickelt: Jeweils 10 bis 12.30 Uhr am
10. Oktober, 7. November,
12. Dezember, 9. Januar 2016, 6. Februar 2016,
5. März 2016, 9. April 2016, 14. Mai 2016 und
11. Juni 2016.

Informationen/Anmeldung:
www.tanzraum-wuerzburg.de

„Grundimpfung“ Lesen

Lesestoff für Einjährige gibt es beim Kinderarzt

Dr. Jörg F. Maas, Hauptgeschäftsführer der bundesweiten Stiftung Lesen, moniert im Lebenslinie-Interview, dass nach jüngsten Studien nur noch 40 Prozent der Eltern ihren Kindern vorlesen. Das sind beunruhigende Zahlen, wenn man davon ausgeht, dass Vorlesen nicht nur eine altersgerechte „Bespäßung“ im Alter von eins bis sechs ist, sondern erwiesenermaßen die Bildungschancen der Kinder erheblich erhöht. „Das Fundament fürs Lesen wird bis zum 6. Lebensjahr gelegt“, betont Maas. Was bis dahin versäumt wurde, kann nur mühsam aufgeholt werden. Daher bekommen bereits die Einjährigen bei der U6-Untersuchung beim Kinderarzt von der Stiftung Lesen und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung ihr erstes Buch. „Das ist quasi die „Grundimpfung“ Lesen“, so Dr. Maas. Die weitere Leseförderung müsse in den Familien geschehen. „Lesekompetenz ist Lebenskompetenz“. Aus vielerlei Gründen wird dem keine Rechnung mehr getragen mit oft fatalen Folgen. Nach einer Studie der Uni Hamburg sind rund 7,5 Millionen Deutsche Analphabeten, das heißt, sie können weder lesen noch schreiben. Um diesen Zahlen entgegenzuwirken, soll es auch in der Region Mainfranken 2016 zahlreiche Aktionen zur Leseförderung geben. Möglich gemacht wird die Initiative in Zusammenarbeit mit der Stiftung Lesen durch das 10. Benefizkonzert der Medienunternehmen in Würzburg am 21. November im VCC. Der Erlös aus dem Beethoven-Konzert mit Solist Martin Stadtfeld am Klavier und dem Mozarteum-Orchester aus Salzburg um 20 Uhr im Vogel Convention Center fließt zu einhundert Prozent in Leseförderprojekte der Region. sky



Karten unter www.wuerzburger-benefizkonzert.de

Götter in weiß



Er ist ein Original, der vielzitierte Dr. Oscar London, der ironische, makabre und manchmal auch ganz lapidare Wahrheiten aus 30 Jahren Berufsalltag als Arzt erzählt. „Töte möglichst wenig Patienten“, so der Titel seines über 200.000 Mal verkauften Büchleins, und die Quintessenz der 57 Kurzgeschichten, die als goldene Regeln verfasst sind, um „der beste Arzt der Welt“ zu werden. Ganz nach der Devise „Lachen ist die beste Medizin“ unterhält London bisweilen bizzar, manchmal banal, aber immer brottrocken seine Leser. Apropos Leser – als solche hat er vor allem seine lieben Kollegen im Sinn. Auch Normalsterbliche können sich himmlisch über die

Geschichten der „Götter in Weiß“ amüsieren. Sein Humor – wie schon der Titel andeutet – lässt einem bisweilen das Blut in den Adern gefrieren und manchmal bleibt einem auch das Lachen im Halse stecken. Am Schluss ist man jedoch wieder mit dem Stand versöhnt... – jedoch nur, wenn man den Vertreter gefunden hat, der vom Olymp heruntergestiegen ist und es mit Regel 3 des Dr. Oscar Londons hält: „Wenn Sie Ihrem Patienten nicht das Leben retten können, finden Sie jemand anderen dafür“. sky

Oscar London, Töte möglichst wenig Patienten, riva Verlag, 1. Auflage 2014, München, ISBN Print 978-3-86883-405-5, ISBN E-Book 978-3-86413547-7, 9,99 Euro, www.mvg-verlag.de

In Zusammenarbeit mit dem riva verlag verlost das Magazin Lebenslinie 3 Büchlein mit goldenen Regeln, der beste Arzt der Welt zu werden, an diejenigen Leser, die wissen, wie viele Regeln in „Töte möglichst wenig Patienten“ zu finden sind. Lösung an info@kunstvoll-media.de bis zum 15. November. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Souverän und ausdrucksstark: Die Musikerinnen und Musiker der Inklusionsband „Mosaik“ begeistern bei ihren Auftritten.

Auftritt im Bundestag

Sanitätshaus Haas fördert Inklusionsband „Mosaik“

Was alles möglich ist, wenn Menschen zusammenhalten, davon erzählt das Lied „Brücken bauen“ der Würzburger Inklusionsband „Mosaik“. „Diese Message ist einfach wunderbar“, schwärmt Constantin Carl, Geschäftsführer des Sanitätshauses Haas. Vor zwei Jahren hörte Carl die Band der Mainfränkischen Werkstätten zum ersten Mal: „Ich war von der Musik sofort begeistert.“ Im vergangenen Jahr wurde „Mosaik“ dann prompt für das Sommerfest des Unternehmens gebucht: „Die Party ist inzwischen legendär, so toll war die Stimmung.“ Schließlich spielte die Band zusammen mit Steffi List bei der Eröffnung des Haas-Gesundheitszentrums in Estenfeld. Vor drei Jahren ging „Mosaik“ aus einem Casting mit Steffi List in den Mainfränkischen Werkstätten Würzburg hervor. Bis zu sechs Musiker mit und fünf ohne Behinderung agieren gemeinsam auf der Bühne. Das Repertoire umfasst um die 40 Songs, 13 davon sind selbst geschrieben. Ziel ist es, noch professioneller zu werden, sagt Peter Estenfelder, Werkstatteleiter und Manager der Band. Diesen Wunsch unterstützt Constantin Carl gern: 600 Euro spendete er, damit sich die Band einen neuen Basslautsprecher anschaffen kann. Estenfelder: „Damit können wir nun ein wesentlich größeres Publikum erreichen.“ Bisher war das Equipment für 80 Zuhörer ausgelegt. In der Inklusionsband zu spielen, tut gerade den Musikern mit Behinderung unglaublich gut, beobachtet Estenfelder: „Sie haben dadurch auch eine Menge Selbstbewusstsein gewonnen.“ Kein Wunder, erfahren sie doch enorm viel Feedback. Nächstes Highlight wird heuer an Advent sein: „Dann spielen wir sogar im Deutschen Bundestag.“ Pat Christ, Foto Pat Christ



www.mosaik.mfwsds.de





Gala für den guten Zweck

Am 4. Oktober findet im Bockshorn der zweite Benefizabend zugunsten der Bahnhoftsmission Würzburg statt

„Direkt am Verkehrsknotenpunkt und sozialen Brennpunkt Bahnhof sitzt die Bahnhoftsmission genau da, wo sie am meisten gebraucht wird“, sagt der Förderverein der Bahnhoftsmission Würzburg. Hier begegnen sich seit fast 120 Jahren unterschiedliche Menschen, manchmal sogar unterschiedliche Welten. Wegzudenken ist die Einrichtung nicht. „Allein 2014 suchten 40.500 Menschen Hilfe in der Bahnhoftsmission, davon 2.900 in der Nacht. Darunter sind vor allem Frauen, die Schutz und Geborgenheit

suchen“, so der Verein. Damit die einzige Anlaufstelle in Würzburg, die Tag und Nacht bei kleinen und großen Problemen schnelle Hilfe leistet, auch weiterhin gut arbeiten kann, ist sie auf Unterstützung angewiesen. Unter dem Motto „Bahnhoftsmission mal anders!“ organisiert der Förderverein ein weiteres Mal einen bunten Kulturabend unter der Federführung von Heike Mix. Mit dabei sind unter anderem die Breakdancer von „DanceEncore“, Florian Hoffmann (TBC) und Martin-Maria Eschenbach so-

wie Sebastian Reich mit Nilpferd Amanda. Die Künstler verzichten auf ihre Gage. Das Bockshorn auf die Theatermiete. Die Eintrittsgelder kommen der Bahnhoftsmission zugute.

*Nicole Oppelt
Fotos Thomas Mix, Gabriela Knoch, Alex Testov*

Karten an der Abendkasse des Bockshorn, in der Tourist Information Falkenhaus und in den Filialen der VR-Bank in Würzburg.



www.bahnhoftsmission-wuerzburg.de

„Zwischenzeiten“ – zweites Buch von Kinderärztin und Autorin Gabriele Lieb

Lesung am 12. November im Theater am Neunerplatz in Würzburg mit dem Duo patricia & jo

Die atmosphärischen, teils ironischen Erzählungen handeln vom Innehalten im Alltag, vom gelebten Leben und verpassten Augenblicken. Eine kurze Begegnung am Kaffeeautomaten oder das Aufsteigen der Knödel beim Kochen für die Kinder verändern die Sicht der Dinge. Die Protagonisten der Geschichten sind Frauen. Und Männer. Auch Paartherapeuten kommen zu Wort. Es geht um die Kommuni-

kation, Neuronenverbände, das Sympathische Nervensystem und weitere Wirrungen der zwischenmenschlichen Gefühlswelt. Perspektivenwechsel erfolgen in rasantem Erzähltempo und der Leser wird mitgenommen auf Reisen: zu Sehnsuchtsorten, den Horizonten und zurück ins italienische Restaurant. Die Lesung am 12. November um 20 Uhr im Theater am Neunerplatz wird musikalisch begleitet vom

Duo patricia & jo. Die Sängerin und Ärztin Patricia Klotz und der Pianist Joachim Werner ergänzen und konterkarieren die Kurzgeschichten mit humorvollen Chansons und sinnlich nachdenklichen Balladen. sky

Karten im Vorverkauf für 13 Euro, ermäßigt 9 Euro, gibt es in der Buchhandlung Knodt in Würzburg oder unter Telefon 0931.52673



hat ab sofort feste Sendeplätze auf Radio Charivari:

Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag
17.10.	18.10.	14.11.	15.11.	12.12.	13.12.	13.2.	14.2.	12.3.	13.3.
12:10 Uhr	11:40 Uhr	12:10 Uhr	11:40 Uhr	12:10 Uhr	11:40 Uhr	12:10 Uhr	11:40 Uhr	12:10 Uhr	11:40 Uhr

Radio Charivari Frequenzen: Würzburg 102,4 • Kitzingen 88,5 • Lohr/Gemünden 90,4 • Karlstadt 88,6 • Marktheidenfeld 99,0 • Ochsenfurt 92,6 oder Web-Radio unter www.charivari.fm

Kinder sicher auffangen

World Childhood Foundation und Region Mainfranken GmbH nehmen sich Flüchtlingskindern an

Wir kennen das Szenario, wenn kleine Kinder vom Beckenrand ins Wasser springen oder herunter von einer Mauer, die so hoch ist wie sie, getrieben von einem grenzenlosen Urvertrauen: Da unten steht schon jemand, der mich sicher auffängt. Die unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge (UMF), die in Deutschland ankommen, haben vor und während der Flucht aus ihrer Heimat so viele traumatische Situationen erlebt, dass von diesem kindlichen Urvertrauen nicht mehr viel übrig ist: „Einige haben gesehen, wie Familienangehörigen der Kopf abgeschlagen wurde, andere haben auf der Flucht erfahren, dass es Nahrung und Weitertransport nur gegen Sex gibt und einige junge Mädchen müssen hier nun das Kind ihres Vergewaltigers zur Welt bringen“, berichtet Professor Dr. Jörg M. Fengert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie auf der Childhood Fachtagung „Ein sicherer Ort für Flüchtlingskinder – Hilfe und Zukunft“ in Würzburg. Manche UMF zeigten eine erstaunliche Resilienz gegenüber ihren



I. M. Königin Silvia von Schweden hat 1999 die Childhood Foundation gegründet und setzt sich seitdem weltweit für die Verwirklichung von Kinderrechten ein. Besonders freut sie sich, dass die Region Mainfranken GmbH zusammen mit 12 weiteren Unternehmen in Würzburg als erste die Childhood-Ausbildungscharta unterzeichnet hat, so die schwedische Königin.

entwicklungswidrigen Bedingungen, häufig bestünden jedoch ernste psychische Störungen, so der Ärztliche Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Uniklinikums Ulm Dr. Fengert. Die Willkommenskultur, die sie hier erfahren sei toll, aber

es braucht mehr, nämlich oft jahrelange psychologische Betreuung der UMFs, damit sich diese wieder sicher fühlen und auf Zukunft einlassen können. Keine Perspektive zusammen mit der Angst den Krieg nicht zu überleben brachte und bringt immer noch beispielsweise syrische Eltern dazu, ihr letztes Erspartes für die Flucht ihrer Kinder zu geben. Der Preis ist hoch – dort wie hier! Childhood und die Region Mainfranken GmbH versuchen durch ihre Kooperation, Perspektiven für junge Flüchtlinge zu schaffen. Anlässlich der Fachtagung wurde eine Ausbildungscharta ins Leben gerufen, die bereits von 13 Unternehmen der Region unterzeichnet wurde, um dem Fachkräftemangel in Mainfranken entgegenzuwirken und jugendlichen Flüchtlingen berufliche Perspektiven zu eröffnen. Vielleicht stellt sich dann ja auch wieder das Gefühl ein, da unten steht jemand, der fängt mich sicher auf... sky

Foto Jens Röttsch/World Childhood Foundation



de.childhood.org
www.mainfranken.org

Die Schwimmfähigkeit von Kindern nimmt in Würzburg bedenklich ab



Die vielen weißen Flecken auf der Landkarte, die Bernhard Scheckenbach ins Bild hält, zeigen Orte ohne Schwimmbäder im Landkreis Würzburg an.

mehr Eltern selbst nicht schwimmen. Den früher üblichen Sommerausflug ins Freibad oder den Hallenbadbesuch im Winter gibt es Scheckenbach zufolge darum längst nicht mehr in allen Familien. Die Wasserwacht bietet ebenso wie die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG), der Schwimmverein SVW 05, die DJK, die Würzburger Bäder GmbH sowie private Organisationen Schwimmkurse für Kinder in und um Würzburg an. „Mit fünf Jahren sollten Kinder schwimmen lernen“, betont Scheckenbach. Jeweils bis zu zwölf Kinder erfahren bei den Kursen der Kreiswasserwacht, wie man

Die Zahlen sind erschreckend: An einigen Grundschulen in Stadt und Kreis Würzburg kann nur höchstens jedes zweite Kind schwimmen. Dies ergab eine Erhebung im Auftrag des Würzburger Landkreises. „Die Eltern nehmen sich dafür heute oft keine Zeit mehr“, bestätigt Bernhard Scheckenbach, Vorsitzender der Kreiswasserwacht. Hinzu kommt, dass zahlreiche Schwimmbäder in der Region in den vergangenen Jahren schließen mussten. Auch können immer

sich geschickt über Wasser hält. Meist sind drei Trainer im Kurs aktiv. Sie können sich problemlos auch um Kinder mit besonderen Schwierigkeiten wie starker Wasserangst kümmern. Scheckenbach: „Lehrer in der Grundschule haben diese Möglichkeit kaum, sie sind meist alleine für eine Klasse verantwortlich.“ Um die Lehrkräfte zu unterstützen, rief der Landkreis das Projekt „Tauch nicht ab – lernen schwimmen“ ins Leben. Von der Wasserwacht und der DLRG ausgebildete, ehrenamtliche Schwimmhelfer unterstützen dabei Lehrerinnen und Lehrer. Über 30 Helfer kümmern sich derzeit im Unterricht gezielt um Kinder, die noch unvertraut mit dem kühlen Nass sind. Besonders viele Nichtschwimmer finden sich laut Scheckenbach unter Kindern aus Familien, die aus anderen Kulturen stammen. In ihrer Heimat war der Schwimmbadbesuch oft nicht üblich. Aber auch für die Mütter ist es nicht einfach, den Wunsch der Kinder, schwimmen zu gehen oder schwimmen zu lernen, zu realisieren. Dürfen sich doch etwa muslimische Frauen in der Öffentlichkeit nicht im Badeanzug zeigen. Für sie und ihre Kinder gibt es inzwischen spezielle Schwimmstunden. Zum Beispiel in Würzburg oder in Rottendorf. Pat Christ, Foto Pat Christ, Illustration psdblast



Der Mensch ist unverändert wertvoll

Der 2. Würzburger Demenztag über Herausforderungen in Forschung und Praxis



Maria S. wiederholt immer wieder dieselbe Frage. Plötzlich weiß sie nicht mehr, wie man kocht und erzählt die gleiche Geschichte ein ums andere Mal. Auch wiederholt sie Fragen, die man eigentlich ihr gestellt hat. Das US-amerikanische National Institute on Aging (NIA) sieht unter anderem darin Warnzeichen für eine beginnende Demenz-Erkrankung, die Patienten und ihre Angehörigen hellhörig werden lassen sollten. „Demenz zählt zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im höheren Lebensalter“, berichtet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Dem Welt-Alzheimerbericht 2015 zufolge leiden derzeit allein in Deutschland über 1,5 Millionen an einer Demenz-Erkrankung. Bis 2050 könnte sich ihre Zahl noch verdoppeln. Doch was steckt dahinter? Der Selbsthilforganisation zufolge bezeichnet Demenz „einen andauernden oder fortschreitenden Zustand, bei dem die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens und/oder anderer Leistungsbereiche des Gehirns beeinträchtigt sind.“ Oft komme es auch zu Veränderungen des zwischenmenschlichen Verhaltens und des An-

triebs. Demenz beschreibt ein „bestimmtes Muster von Symptomen“, keine bestimmte Krankheit. Mehr als 60 Prozent aller Demenzen werden durch die Alzheimer-Krankheit hervorgerufen. Die hirnorganische Erkrankung führt dazu, „dass in bestimmten Bereichen des Gehirns allmählich Nervenzellen und Nervenzellkontakte zugrunde gehen“, so die Gesellschaft. Die Folgen sind weitreichend: Zunehmend seien die Patienten auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. Die Anforderungen an Betreuung, Pflege, Therapie und ärztliche Behandlung seien aber sehr unterschiedlich. „Alzheimer-Kranke sind keine einheitliche Gruppe, sondern Individuen mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen, Kompetenzen und Defiziten, die in unterschiedlichen sozialen und wirtschaftlichen Situationen leben.“ Darum ging es auch beim 2. Würzburger Demenztag im Vogel Convention Center am 19. September, der von der Vogel Stiftung unterstützt wurde. „Die Pflege von Demenz-Erkrankten hat ihre ganz eigenen Herausforderungen“, betont Dr. Kurt Eckernkamp, dessen Schwester an Demenz erkrankte. Seit 2010 fördert seine Stiftung die „Vogel-Studie“ und stellt für die Forschung zur Früherkennung von Demenz über acht Jahre mehr als eine halbe Million Euro bereit. Unter der Schirmherrschaft von Bayerns Landtagspräsidentin Barbara Stamm haben sich Fachleute mit allen Interessierten aus den unterschiedlichsten Bereichen sowie mit Angehörigen ausgetauscht. Sie alle handeln unter einer Prämisse, so PD Dr. med. Martin Lauer, Leiter der Klinischen Gerontopsychiatrie des UKW:

„Dieser Mensch ist unverändert wertvoll“. So wurde die Geronto- und Neuropsychologin Dr. Elisabeth Jentschke, auch UKW, in ihrem Vortrag nicht müde zu betonen, wie wichtig die Kommunikation zwischen Patient, Pflegenden und Angehörigen ist. Anhand des Kommunikationsquadrats sowie des 4-Ohren-Modells von Friedemann Schulz von Thun skizzierte sie die Einflussfaktoren, die bei Sender und Empfänger hinein spielen. „Die Passung“, so Jentschke, „ist ein hochkomplexer Vorgang.“ Um sie zu erreichen, sei eine empathische Kommunikation gefragt. Die Neuropsychologin griff insbesondere die Validation heraus. Die in den 1960ern von Naomi Feil entwickelte Methode geht auf die innere Erlebniswelt und momentane Befindlichkeit des Patienten ein. Ausgegangen wird von einer akzeptierenden, keiner korrigierenden Sprache. Bedürfnisse verstehen und zu spiegeln hat höchste Priorität. Die Fachfrau räumte auch mit dem Vorurteil auf, dass Demenz-Patienten nicht für eine Psychotherapie empfänglich seien. Im Fokus stünden der wertschätzende, stützende Kontakt und die Förderung bestehender Ressourcen. Durchgeführt wurde die Fort- und Weiterbildungsveranstaltung des Zentrums für Psychische Gesundheit, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Würzburg (UKW) in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer, der Alzheimer-Gesellschaft Unterfranken e.V., Halma e.V. und vielen weiteren.

Nicole Oppelt
Fotos Regina Rodegra, Alzheimer Forschung Initiative e.V.



V.l.n.r.:

„Die Pflege von Demenz-Erkrankten hat ihre ganz eigenen Herausforderungen“, betont Dr. Kurt Eckernkamp, dessen Schwester an Demenz erkrankte.

„Haltung und Einstellungen sind etwas Veränderbares“, sagt die Gerontopsychologin Dr. Elisabeth Jentschke.

„Ohne die Angehörigen geht hier gar nichts“, so Professor Dr. Jürgen Deckert, Leiter der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Würzburg.

Gelernt beim Autor des Struwwelpeters

Alois Alzheimer aus Marktbreit entdeckte eine Form von Demenz

Alois Alzheimer, geboren in Marktbreit, diagnostizierte erstmals eine heute immer noch nicht gänzlich „erforschte“ Krankheit. Sein Name steht für eine Demenzerkrankung, deren Diagnose der Mediziner im Jahr 1906 erstmalig beschrieb: Alzheimer. Und das, obwohl sich seine – lediglich 17 Seiten umfassende – Dissertation im Jahr 1887 mit der Funktion der „Ohrenschmalzdrüsen“ befasste. Geboren am 14. Juni 1864 in Marktbreit schlug Aloysius Alzheimer – sein Vater war Notar – mit dem Medizinstudium völlig aus der Art. 1888 begann er als Assistenzarzt bei der „Städtischen Anstalt für Irre und Epileptische“ in Frankfurt am Main. Sein Chef war Heinrich Hoffmann, Psychiater und Autor des Struwwelpeters. Am 25. November 1901, als er Auguste Deter kennen lernte, begann er mit der Forschung. Innerhalb eines Jahres hatte sich Auguste stark

verändert: Sie war eifersüchtig, konnte die einfachsten Sachen im Haushalt nicht mehr verrichten, versteckte Gegenstände, fühlte sich verfolgt und behelligte aufdringlich die Nachbarn. Alzheimer fand heraus, dass ein früher Gedächtnisverlust maßgeblich auf den Schwund der Großhirnrinde zurückzuführen ist. Noch heute basiert die pathologische Diagnose der Alzheimer-Krankheit auf seinen Untersuchungsmethoden. Bemerkenswert und bedeutend, wenn man die Entwicklung von Untersuchungsmethoden bei anderen Erkrankungen betrachtet. Alzheimer starb am 19. Dezember 1915. Sein Geburtshaus in Marktbreit in der Ochsenfurter Straße 15a ist seit 1995 Gedenk- und Tagungsstätte und in seinem Geburtszimmer steht noch das Mikroskop, mit dem er forschte.

Martina Schneider

Foto Lilly Deutschland GmbH



Angst vor Alzheimer



Alzheimer ist mit rund 1,2 Millionen Patienten eine Volkskrankheit. Dem entsprechend groß ist auch die Sorge der Deutschen, selbst im Alter von der Alzheimer-Krankheit betroffen zu sein. Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) fürchtet fast die Hälfte aller Deutschen (45 Prozent) eine solche Erkrankung. Dabei ist die Sorge bei Frauen deutlich größer (51 Prozent) als bei Männern (39 Prozent). Die Sorge nimmt auch zu, wenn es in der Familie (66 Prozent) oder im Bekanntenkreis (58 Prozent) einen Alzheimer-Patienten gibt. Das größte Alzheimer-Risiko ist bekanntlich das Alter. Folgerichtig nimmt auch die Sorge vor der Erkrankung mit steigendem Alter zu. Während sich nicht einmal jeder Fünfte der 16 bis 29-Jährigen (18 Prozent) um seine Gedächtnisleistung im Alter Gedanken macht, sind es bei den 50 bis 59-Jährigen schon mehr als die Hälfte (54 Prozent). Noch präsenter wird das Thema bei den 60 bis 69-Jährigen (62 Prozent) und bei den über 70-Jährigen, wo sich rund sieben von zehn Befragten Sorgen machen (71 Prozent), an Alzheimer zu erkranken.



Quelle: Eine repräsentative Umfrage der Alzheimer Forschung Initiative e.V., durchgeführt vom Institut für Demoskopie Allensbach bei 1.507 Personen ab 16 Jahren., Foto Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Melodien bleiben



Gesichter und Situationen verschwinden im Nebel. Doch Lieder, die bereits vor Jahrzehnten gehört wurden, sind bei Alzheimer-Patienten noch immer präsent. Das Langzeit-Musikgedächtnis dieser Menschen ist oft erstaunlich lange intakt und funktionsfähig. Warum das so ist, haben Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, der Universität Amsterdam und des Inserm Caen herausgefunden. In einer neurowissenschaftlichen Studie ist es Jörn-Henrik Jacobsen, Wissenschaftler am Leipziger Max-Planck-Institut und der Universität Amsterdam, gemeinsam mit seinen Kollegen erstmals gelungen, das Musikgedächtnis zu lokalisieren. Sie stellten fest, „dass dieses Gehirnareal während der fortschreitenden Degeneration des Gehirns bei Alzheimer-Patienten weitgehend erhalten bleibt“. Tatsächlich verliere es weniger Nervenzellen als das übrige Gehirn, so die Max-Planck-Gesellschaft. Auch der Stoffwechsel sinke nicht so stark ab. Das Ausmaß der Amyloidablagerungen sei ähnlich wie in anderen Gehirngebieten, führe aber nicht zu den sonst damit einhergehenden weiteren Entwicklungsstufen der Krankheit. Diese Erkenntnis, sind die Forscher überzeugt, „könnte in Zukunft eine wirkliche therapeutische Nutzung von Musik bei der Patientenbetreuung ermöglichen.“ nio, Illustration Pixabay



www.mpg.de





Lebenslanges Lernen

Dr. Franz Arz möchte durch ein Seniorenstudium vermeiden, dass „Gras übers Hirn wächst“



Studiengänge wie Geschichte oder Kunstgeschichte faszinieren Jung und Alt: Neben 19-Jährigen, die frisch von der Schule kommen, sitzen Menschen, die ihr Berufsleben schon hinter sich haben und sich nun ohne Leistungsdruck ihrem Interesse widmen können, wie beispielsweise Dr. Franz Arz. Er belegt seit 2010 Vorlesungen und Seminare in Geschichte (Mittelalter und Frühe Neuzeit) und Kunstgeschichte an der Universität Würzburg. Für

ihn ist das Studium eine Möglichkeit neue Einblicke zu gewinnen und geistig flexibel zu bleiben: „Ich möchte vermeiden, dass ‚Gras übers Hirn‘ wächst. Die Herausforderung und Auseinandersetzung mit dem Lehrstoff empfinde ich als Bereicherung. Es ist eine aktive Beschäftigung, Antworten auf bestimmte Fragen muss man sich erarbeiten. Immer wieder halte ich Referate in den Seminaren. Die Themen finde ich spannend, weil sie Einblicke in eine andere Welt gewähren und mei-

nen Horizont erweitern.“ An der Universität Würzburg schreiben sich durchschnittlich 300 Gasthörerinnen und Gasthörer jedes Semester ein, circa ein Viertel davon sind Seniorinnen und Senioren. „Die Uni erhält immer wieder Anrufe und E-Mails von Seniorinnen und Senioren, die nach einem erfüllten Berufsleben geistig aktiv bleiben wollen. Es geht ihnen entweder darum, in ihrem früheren Tätigkeitsbereich auf dem aktuellen Stand der Forschung zu bleiben, oder sie nutzen als Ruheständlerinnen oder Ruheständler die Gelegenheit, ihre Kenntnisse auf Gebieten zu erweitern, für die sie neben Berufs- und Familienpflichten bisher wenig Zeit hatten“, erläutert die Pressesprecherin der Universität Dr. Esther Knemeyer Pereira. „Geisteswissenschaftliche Fächer wie Kunstgeschichte, Philosophie, Literaturgeschichte und Geschichte erfreuen sich besonderer Beliebtheit, aber auch die Seniorenvorlesungen zur Astronomie und Physik erreichen einen treuen Hörerkreis“, so Knemeyer Pereira weiter. Für ein sogenanntes Seniorenstudium können sich Menschen ab 55 Jahren einschreiben, ein akademischer Abschluss wird in diesem Fall nicht angestrebt. Die Gebühren richten sich nach der Anzahl der besuchten Lehrveranstaltungen und belaufen sich auf 100 bis 300 Euro pro Semester.

Esther Schießer

Foto privat, Illustration freepik.com

Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!



SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8

97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18

97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

Das Herz stärken

Schlechte Zähne sind auch schlecht für das Herz, Krill-Öl ist besser als Fischöl, Salz ist doch nicht so schlimm bei Bluthochdruck... Diese und viele weitere medizinische Erkenntnisse darüber, wie das Herz gestärkt werden kann und was ihm gar nicht gut tut, erfährt man im Buch „Sanfte Medizin für Ihr Herz. Das Beste aus der Naturheilkunde. Wirkungsvolle Selbsthilfe“ von Dr. Stefan Siebrecht. Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache in der westlichen Welt – höchste Zeit also um aufzuklären, meint Siebrecht. Abseits von reiner Symptombehandlung mit Beta-Blockern und Co. empfiehlt er beispielsweise Folsäure (in dunkelgrünem Blattgemüse und Salaten) zur Vorbeugung von Bluthochdruck. Basierend auf neuesten Forschungsergebnissen gibt er praktische Tipps zur herzgesunden Ernährung: Zum Beispiel Kokosöl zum Kochen und Anbraten und omega-3-haltige Öle für Salate und kalte Speisen. Heilpflanzen wie Weißdorn, Knoblauch und Meereskiefernextrakt sowie Cayenne stärken auf natürliche Weise das Herz. Das Buch ist ein Anreiz, um präventiv für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. „Vorbeugen ist einfacher, intelligenter und auch preisgünstiger als Heilen!“, so Siebrecht. es



Dr. Stefan Siebrecht: Sanfte Medizin für Ihr Herz. Das Beste aus der Naturheilkunde.

Wirkungsvolle Selbsthilfe, Verlag Via Nova, ISBN 978-3-86616-328-7, 18,70 Euro, www.verlag-vianova.de

V.l.n.r.:

Im Notfall wird die Hilfe mit einem Knopfdruck alarmiert.

Rund um die Uhr nimmt geschultes Fachpersonal der Johanniter die Notrufe in der Hausnotrufzentrale entgegen und bringt die passende Hilfe auf den Weg.

Mit der sicheren Schlüssel hinterlegung bei den Johannitern kommt die Hilfe schnell in Ihre Wohnung.



Hilfe kommt auf Knopfdruck

Johanniter-Hausnotruf bietet Selbständigkeit mit „Sicherheitsnetz“

Eigenständig und selbst bestimmt bis ins hohe Alter – ein Wunsch, den sicher jeder hat. Gut, wenn es dann im Notfall schnell und zuverlässig Hilfe gibt. Das „Zauberwort“ heißt Hausnotruf und ist ein Stück Selbständigkeit mit „Sicherheitsnetz“, das die Johanniter Unterfranken seit 25 Jahren auf Knopfdruck bieten. Und so funktioniert's: Ein Gerät mit Lautsprecher, Mikrofon und Notruftaste wird ans Telefon angeschlossen. Den kleinen Sender mit Druckknopf - und der Größe einer schlichten Armbanduhr – kann man am Handgelenk oder um den Hals tragen. Im Notfall genügt ein Knopfdruck. „Unsere Mitarbeiter können über das Gerät am Telefon die Situation schnell erfassen und den Rettungsdienst alarmieren“, erklärt Christoph Fleschutz, der Pressesprecher der Johanniter in Unterfranken das Hilfesystem. Der Johanniter-Schlüsseldienst wird ebenfalls alarmiert und sperrt den Rettungskräften die Haustür auf. Welche Hilfe auf den Weg geschickt wird, hängt von der Situation vor Ort ab. Den Hausnotruf kann jeder nutzen und sich damit innerhalb der eigenen

vier Wände und – je nach Bauwerk – auch ein Stückweit im Garten bewegen, sagt Fleschutz. „Unser jüngster Teilnehmer ist drei Jahre alt, die älteste Teilnehmerin weit über 90.“ Hauptsächlich nutzen ihn aber Senioren, die selbstständig in der eigenen Wohnung leben. Für längere Spaziergänge rät Fleschutz zum Johanniter-Mobilnotruf als passendes Notrufsystem. Es gibt zwei Pakete für den Hausnotruf. Das Basispaket enthält die Installation des Hausnotrufes, die technischen Kontrollen und die Wartungen. Das Leistungspaket beinhaltet neben dem Basispaket noch die persönliche Schlüssel hinterlegung, sodass im Notfall die Wohnungstüre umgehend geöffnet werden kann und keine kostbare Zeit verloren geht. Auch ist nicht notwendigerweise ein Telefon Voraussetzung. „Wir Johanniter haben als einziger Anbieter in Unterfranken für jedes Zuhause das passende Gerät, sodass es bei uns keine technischen Voraussetzungen gibt“, erklärt Fleschutz. Eine Steckdose am gewünschten Anschluss sei jedoch von Vorteil. Außerdem lässt sich der Hausnotruf unter anderem auch

mit dem Rauchmelder kombinieren. „Wenn sich in der Wohnung Rauch entwickelt, schlägt der Rauchmelder neben der lauten Akustik in der Wohnung auch automatisch in der Hausnotrufzentrale Alarm, ohne dass ein Anruf erfolgen muss“, erklärt der Pressesprecher. So konnten in der Vergangenheit in Unterfranken schon mehrere schwere Wohnungsbrände verhindert werden.

*Martina Schneider
Fotos Johanniter*



www.johanniter.de

Was kostet der Hausnotruf? Das Basispaket des Hausnotrufes mit technischen Kontrollen und Wartungen kostet monatlich 18,36 Euro. Das Leistungspaket für die Schlüssel hinterlegung - sodass im Notfall die Wohnungstüre umgehend geöffnet werden kann und keine kostbare Zeit verloren geht – kostet monatlich 35 Euro. Bei einer Pflegeeinstufung kann der Hausnotruf mit 18,36 Euro im Monat von der Pflegekasse bezuschusst werden, sagt Fleschutz.

Erfolgreich altern: Akzeptanz und Anpassung

Psychologin Professor Dr. Angelika Weber über die Anpassung an eine neue Lebensphase

Wie altert man erfolgreich? Dieser Frage geht die Würzburger Psychologin Prof. Dr. Angelika Weber beim Gerontologischen Abendkolleg der Hochschule Würzburg-Schweinfurt (FHWS) nach: „Sie werden von mir keine Tipps bekommen, wie sie erfolgreich altern.“ Ein Patentrezept für Gesundheit und Zufriedenheit im Alter gibt es nicht. „Wir alle haben eine Vorstellung davon, was sich alles verändern wird“, referiert Weber. Das Fazit: Eine positive Herangehensweise, die Beschäftigung mit dem Alterungsprozess und den dazugehörigen Entwicklungsaufgaben sind hilfreich, um Veränderungen zu bewältigen. Probleme mit der Gesundheit, Rollenverluste und veränderte Sozialkontakte – mit all diesen Dingen muss man sich im Alter auseinandersetzen. Häufig wird jedoch in der Werbung und den Medien ein anderes Bild transportiert. „Von allen Seiten strahlen uns guterhaltene, rüstige Menschen entgegen“, so

Weber. Die moderne Entwicklungspsychologie kommt dagegen zu dem Ergebnis, dass erfolgreiches Altern vor allem Akzeptanz und Anpassung an eine neue Lebensphase bedeute. Jeder Mensch muss dabei ganz individuell herausfinden, wie er im Alter leben will und welche Wege, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen, künftig für ihn gangbar sind. Interesse an der Umwelt, die Konzentration auf selbstgesteckte Ziele und der Erhalt sozialer Kontakte helfen dabei, sich weiterhin wohlfühlen – erfolgreiches Altern inklusive.

*Sonja Ribbentrop
Foto Fotosudio Sander Würzburg*



Vermeiden ist besser als reparieren

Von der Krampfadern bis zum Schlaganfall – Im Gespräch mit Dr. Gerhard Schüder, Chefarzt der Rotkreuzklinik in Wertheim

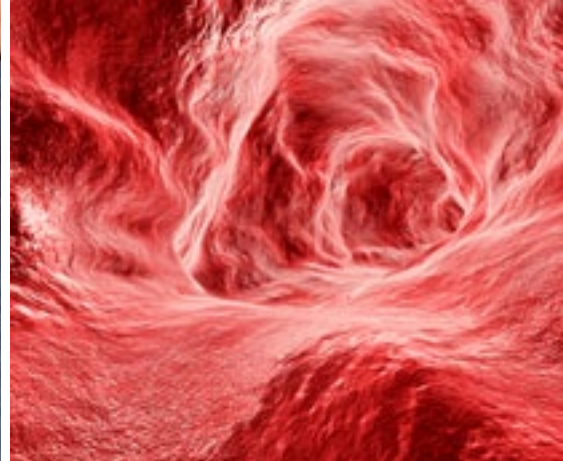
Ich sitze am Schreibtisch und warte auf meinen Interviewpartner zum Thema „Gefäßchirurgie“, Dr. Gerhard Schüder, Chefarzt der Rotkreuzklinik in Wertheim. Wie die meisten unserer Leser habe auch ich nur rudimentäres Wissen über das, was sich in unseren Venen und Arterien so abspielt. Ich kann die Krampfadern dem venösen System zuordnen und den Schlaganfall dem Arteriellen, aber warum sich Blutgerinnsel bilden, wie man diese vermeidet, geschweige denn deren Auswirkungen repariert respektive operiert, geht weit über mein Vorstellungsvermögen hinaus. Pünktlich wie verabredet, klopft es an meine Tür und herein kommt ein sympathischer Herr mit offenem Blick, unglaubliche Ruhe und Sicherheit ausstrahlend, die mich ihm sofort vertrauen lässt (was bei mir eher ungewöhnlich ist). In der Hand hat er einen dunkelblauen Stoffbeutel mit Bypässen aller Art, Stents, OP-Fäden, Kathedern, einer Pumpe und Ballons, die in den Gefäßen aufgeblasen werden, sowie Plaques (Kalkablagerungen) aus einer Halsschlagader. Als alles auf meinem Schreibtisch ausgebreitet war und der Gefäßspezialist das Erzählen begann, lief wie im Film eine Bypass-Operation vor meinen Augen ab und am Ende des fast zweistündigen Interviews hatte ich das Gefühl, wenn mir jetzt noch schnell Jemand den Umgang mit Skalpell, Nadel und Faden erklärt, könnte ich theoretisch einen Bypass verlegen...! Sofort musste ich an die Worte Albert Einsteins denken, der sagte: „Wenn du es nicht einfach erklären kannst, hast du es nicht gut genug verstanden!“ Dr. Schüder, der seit 17 Jahren die Chirurgie der Einrichtung der Schwesternschaft München des BRKs in Wertheim leitet, kann einfach gut erklären, unglaublich präzise und doch für den Laien verständlich. Für die Gefäßchirurgie habe er sich einst entschieden, weil es ihn fasziniert hat, Menschen den Arm oder das Bein durch seine Arbeit retten zu können oder das Leben! Die Hälfte der Eingriffe in der Gefäßchirurgie in Wertheim, so Dr. Schüder sind Operationen im Bereich der Halsschlagader, Beckenschlagader oder der Beinstrombahn („Schaufensterkrankheit“). Bei der ande-



Dr. Schüder leitet seit 17 Jahren die Chirurgie der Rotkreuzklinik in Wertheim.

re Hälfte der OPs stehe das venöse System, spricht die Beseitigung von Krampfadern im Fokus. Ob Schmerzen in der Wade, venöse Ursachen (Krampfadern) haben oder Arterielle (Engstelle durch Kalk an der Gefäßwand) könne auch der Laie diagnostizieren, so Dr. Schüder. Wenn wir beim Laufen oder Rennen Schmerzen in der Wade haben, sodass wir minutenlang stehen bleiben müssen, behelfsweise vor einem Schaufenster, um nicht komisch im Weg zu stehen (daher der Name „Schaufenster-Krankheit“), dann sei das ein Indiz für eine Engstelle, die den Blutfluss beeinträchtigt (arterielles System). Nächtlicher Wadenschmerz in Ruheposition, so Schüder, sei im wahrsten Sinne des Wortes anders gelagert und deute demnach meist eher auf Krampfadern hin (venöses System). Bis zur Stufe II a (Laufen über 200 Meter ohne Schmerzen, Einteilung nach Fontaine) sind Engstellen in den Arterien noch reversibel, beispielsweise durch Gehtraining über den Schmerzpunkt hinaus. Ab II b (Laufen unter 200 Metern ohne Schmerzen nicht möglich) sollte eine OP in Erwägung gezogen werden, die durch moderne, sogenannte interventionelle Verfahren relativ einfach den Plaques durch Einführen eines Ballons sprengt und durch Einsetzen eines Stents (Gitterröhrchens) ungehinderten Blutfluss für die Zukunft an dieser Stelle sichert. Stufe III (Ruhe-

schmerzen durch eine Engstelle) und Stufe IV (Zugrundegehen von Gewebe beispielsweise Zehen-Nekrose) seien absolute OP-Indikationen, betont Gefäßchirurg Dr. Schüder. In jeden Fall sei es zu verhindern, dass irgendwo eine Engstelle zugeht. Denn so lange das Gefäß noch nicht ganz zu sei, seien die minimal-invasiven, schonenderen Methoden noch möglich, später ist ein großer Bauchschnitt erforderlich. Durch regelmäßige Kontrollen mittels Farbultraschall-Untersuchung an der Halsschlagader (Leitader, beispielgebend für die Verkalkung im gesamten Körper) könne genau der Grad der Plaques-Bildung aufgezeigt werden. „Bis 85 Prozent Verkalkung sei noch keine OP angeraten“, sagt der erfahrene Vollblutmediziner, da Untersuchungen ergeben haben, dass eine Schlaganfallvermeidung durch operative Verfahren erst ab 85 Prozent Plaques effektiv sei. „Eine Stenose (Engstelle) ist definitiv genetisch bedingt“, sagt Dr. Schüder. „Es gibt den 85-Jährigen Opa, der Zeit seines Lebens geraucht hat und nicht die geringsten Ablagerungen in den Gefäßen hat, aber auch den 45-Jährigen Nichtraucher mit Herzinfarkt und völliger Verkalkung!“ Daher sei, bei Vorbelastung in der Familie, eine frühe Kontrolle, die beste Prophylaxe für einen möglichen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen (überall an Gefäßgabelungen können Engstellen entstehen). Das Durchschnittsalter der Patienten in Wertheim, die Stents bekommen, liege zwischen 65 und 75 Jahren. Frauen seien erst ab den Wechseljahren mit dem Problem der Plaque-Bildung behaftet, Männer schon ab dem 30. Lebensjahr. Nach dem Schutz durch die Hormone holen Frauen anschließend aber überproportional schnell auf, sodass ungefähr gleichviel Patienten beiderlei Geschlechts von Gefäßverengungen betroffen sind. „Neben der genetischen Veranlagung birgt vor allem das Rauchen ein großes Risiko für die Gefäße“, betont der Chirurg. „Vermeiden ist immer besser als reparieren“, proklamiert Dr. Schüder mit Herzblut: „Rauchen sollte vermieden werden, Bluthochdruckpatienten und Diabetiker müssen gut eingestellt sein und zu hohe Cholesterinspie- ▶



Bypässe aller Art, Stents, OP-Fäden, Katheder, eine Pumpe und Ballons, die in den Gefäßen aufgeblasen werden sowie Plaques (Kalk-ablagerungen) aus einer Halsschlagader, all das hatte Dr. Schüder im Gepäck als er der Lebenslinie-Redaktion in Würzburg einen Besuch abstattet.

gel sollten auf jeden Fall behandelt werden. Tägliche Bewegung als Gefäßtraining ist für die Beine überlebenswichtig!“ Apropos Beine – auch hier im venösen System könne man einer Blutgerinnsel-Bildung durch einfache Vorsichtsmaßnahmen vorbeugen; Beispielsweise bei längeren Busfahrten oder Flugzeugreisen viel trinken und jede halbe oder dreiviertel Stunde mal aufstehen und sich die Beine vertreten. Bei Vorbelastung oder starkem Übergewicht, so Schüder, sei auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen oder eine Heparin-Spitze im Vorfeld der Reise sinnvoll. Engstellen machten sich hier durch Anschwellen der Beine/Arme und ein Schweregefühl der Extremitäten bemerkbar. Das Interview ist wie im Flug vergangen. Nun packt Dr. Schüder seine mitgebrachten Utensilien wieder ein und mein Schreibtisch sieht aus wie immer. Der Chefarzt der Rotkreuzklinik fährt zurück nach Wertheim,

wo seine Patienten und Ärzte auf ihn warten und ich verkneife mir die Zigarette, die ich eigentlich jetzt rauchen wollte – meinen Gefäßen zuliebe!

sky
Fotos Susanna Khoury, @depositphotos.com/@iLexx

Das Interview mit Chefarzt der Rotkreuzklinik in Wertheim Dr. Gerhard Schüder führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Krampfader entfernt man in Wertheim seit rund vier Jahren nicht mehr über einen Leistschnitt, sondern über ein Verfahren (Radiofrequenz-Ablation), das ambulant durchgeführt wird. Hier wird mittels kleiner Punktion einen Katheder bis kurz unterhalb der Leiste einführt, man gibt Strom darauf und „verkocht“ so die Hauptkrampfader. Die Reste werden dann vom Körper über die nächsten Wochen selbst abgebaut, und der Patient habe ein gleich gutes Ergebnis wie früher bei der stationären OP, bei der die Krampfader herausgerissen wurde.

Wie entsteht Gefäß-Kalk?

Gefäßverkalkung beginnt mit einem Anschwellen der Arterien-Innenhaut. Es bildet sich ein Ödem (in diesem Stadium noch reversibel). Dann kommt es zur Einlagerung von Cholesterin (irreversibel) und dann bildet sich Plaques, vornehmlich an Gefäßverästelungen wie beim Flusslauf das Geröll vornehmlich in der Gabelung liegen bleibt. Diesen Staus Quo merkt man jedoch erst, wenn die dahinterliegenden Organe nicht mehr gut durchblutet werden. Die Auswüchse sind die „Schaufensterkrankheit“ bei Kalk in den Becken- und Beinarterien, Herzinfarkt bei Verkalkung der Herzkranzgefäße oder Dialysepatienten aufgrund von Plaque in der Nierenarterie. Durch eine Ultraschalluntersuchung an der Halsschlagader mit Farbdoppler kann der Zustand der Gefäße zuverlässig überprüft werden. Eine zeitlich kurze, schmerzfreie, aber unschätzbar wertvolle Investition in die Zukunft unserer Gesundheit. sky



Gefäßtraining für den Alltag

„Millionen von Menschen in Deutschland benötigen Hilfe bei Venenleiden“, sagt Cindy Berger, Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V. „(...) wer Venenleiden nur als Schönheitsmakel oder lästige Begleiterscheinung abtut, unterschätzt ihr Gefahrenpotential.“ So könnten sich aus Krampfadern kritische Erkrankungen von der Venenentzündung oder Thrombose bis hin zur tödlichen Lungenembolie entwickeln. In dem von ihrer gemeinnützigen Patientenorganisation empfohlenen Ratgeber „Gesunde Venen, schöne Beine“ lernen Betroffene, was sie tun können, um die eigenen Venen gesund zu halten und vorauf bei Beschwerden geachtet werden muss. Gleich zu Beginn nennt Autorin Heike Höfler einschlägige Risikofaktoren. Unter anderem könne es durch langes, unbewegliches Sitzen leicht zu einer Venenentzündung oder Thrombose kommen. Um einer so genannten Flugzeugthrombose vorzubeugen, empfiehlt die Sport- und Gymnastiklehrerin ausreichend Wasser zu trinken vor und während der Reise, um das Blut flüssig zu halten. Um den Organismus nicht zu belasten, rät sie außerdem zu leichter Kost. Gab es schon zuvor Venenprobleme, sind Stütz- oder Kompressionsstrümpfe angezeigt, „die einen gesunden Druck auf die Venen ausüben“. Und was tut Venen generell gut? Höfler erklärt Bewegung zur höchsten Priorität. Geachtet werden sollte daneben unter anderem auf die Körperhaltung, die entlastet, eine tiefe Atmung, die sich positiv auf die Venen und die Fließgeschwindigkeit des Blutes auswirkt und die richtige, überwiegend basische Ernährung, um einen aktiven

Stoffwechsel und ein gesundes Gewicht zu halten. Als zuträglich erachtet die Autorin daneben die Beckenbodengymnastik, mit der sich der venöse Blutstrom aus den Beinen aktiv unterstützen lasse. Außerdem seien hydrotherapeutische Kaltanwendungen wie Kaltwassergüsse, kalte Fußbäder, Wassertreten und kalte Wickel gut, um Schwellungen vorzubeugen. Auch Heilkräuter, wie Extrakte aus Rosskastaniensamen oder rotem Weinlaub, würden für guten Blutfluss sorgen, da sie die Venenwänden von innen abdichten. Als „ungewöhnlich, aber hochwirksam“ bezeichnet sie außerdem die Blutegeltherapie. nio



www.buecher.schluetersche.de



Heike Höfler: Gesunde Venen, schöne Beine. Beschwerden natürlich und aktiv behandeln. Das Gefäßtraining für den Alltag. Empfohlen von der Deutschen Venen-Liga e.V. 2015, 19,99 Euro, ISBN: 978-3-89993-869-2

Nicht stehen bleiben...

Seit Anfang 2015 verfügt die Klinik Bavaria über die Intensivstation „Aware Care“

Wer einen Schlaganfall, eine Hirnblutung oder einen schweren Unfall erleidet, ist auf schnelle Hilfe angewiesen – nicht nur in der Notfallsituation. Auch die Basismaßnahmen der darauffolgenden Rehabilitation sollten zügig beginnen. In Bad Kissingen ist das nun früher als sonst möglich. Im eigens gegründeten „Neurologischen Fach- und Privatkrankenhaus“ findet sich seit Anfang Januar eine in dieser komplexen Konzeption bisher einmalige intensivmedizinische Reha-Station. Hier können nach einer Akutphase noch krankenhauspflichtige Patienten, die sich zum Beispiel im Wach-Koma oder an der Beatmung befinden, aufgenommen werden. Um die schwerkranken neurologischen Patienten, die eine Therapie in einer herkömmlichen Rehabilitationseinrichtung noch nicht bewältigen könnten, kümmert sich ein Team von 36 Mitarbeitern. Zu diesem gehören Fachpfleger für Intensivmedizin um die beiden Koordinatoren Eduard Büchs und Thomas Zier, sowie sechs Therapeuten und ein Ärzteteam, bestehend aus Chefarzt Dr. Franz Weilbach, dem Leitenden Oberarzt Dr. Lothar Lürken und Oberärztin Dr. Claudia Siebel. „Wir wissen heute, dass in vielen Krankheits-situationen die Wiedergewinnung von verlo-



Um Betroffenen und Angehörigen neue Lebensperspektiven aufzuzeigen, wird das Team vom Sozialdienst und einem Seelsorger unterstützt.

Für Außenstehende sind kleine Fortschritte oft nicht spektakulär, für den Patienten aber bedeuten auch sie einen Gewinn an Lebensqualität.



rengegangenen Fähigkeiten umso besser gelingt, je früher man mit dem Trainieren von einzelnen Funktionen, wie Sitzen, Greifen, Kauen und Schlucken, beginnt“, erklärt Dr. Lürken die Intention der neuen, leisen Station, die neue Chancen für Patienten auf tut. Im Durchschnitt seien diese hier 75 Jahre alt. Die Altersverteilung sei jedoch nicht homogen und reiche von Anfang 20 bis Anfang 90. „So unterschiedlich wie das Alter, sind auch die Diagnosen“, so der Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin. Bei älteren Patienten seien es meist Hirnschädigungen, hervorgerufen durch einen Sturz oder Gefäßveränderungen. Bei jüngeren Menschen seien es eher komplexe Unfälle mit Kopfbeteiligung oder eine neurologische Erkrankung, die auch die Gehirnfunktion betreffen. Als dritte Gruppe nennt der Mediziner mit rund 30 Jahren Berufserfahrung Patienten aller Altersstufen, die nach einer schweren Allgemeinerkrankung, wie einer Sepsis, einer großen Bauch- oder Herzoperation, auch „hirnorganische oder allgemein-neurologische Störungen“ zeigen. Derzeit verfügt die neue Station „Aware Care“ über zehn Bettplätze für Patienten, die intensivmedizinische Versorgung benötigen. Zehn

weitere Betten entsprechen dem allgemeinen Krankenhausstandard. Eine Erweiterung um zehn Intensivbetten ist noch angedacht. Doch wann ist es Zeit, vom Krankenhaus in die neue Intensivstation zu wechseln? „Nach der Akutphase im erstversorgenden Krankenhaus kommen die Patienten mit Rettungswagen und Arztbegleitung oder mit dem Intensivtransporter zu uns. Bei den meisten liegt das Akutereignis zwei bis vier Wochen zurück“, so Lürken. Der Kreislauf sei stabil, die Wunden versorgt, das ein oder andere Organ bedürfe noch der intensiven Unterstützung. „Wir führen die Behandlung des Akutkrankenhauses weiter bzw. medizinisch zu Ende, während unsere abteilungs-eigenen Therapeuten gleichzeitig schon mit der notwendigen Rehabilitationsbehandlung beginnen.“ Dazu gehören täglich mehrfach physiotherapeutische Maßnahmen, Schluck- und Esstraining mit den Logopäden, Atemtraining zur Entwöhnung vom Beatmungsgerät, Ergotherapie zur Verbesserung der Feinmotorik, Tiertherapie zur Verbesserung des Sozial- und Kommunikationsverhaltens und Musiktherapie zur Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit. Auch die gemüt-



lich gestaltete Terrasse ist regelmäßige Anlaufstelle – selbst mit Beatmung. Eingesetzt werden die einzelnen Maßnahmen je nach Möglichkeiten des Patienten. Besprochen wird das in fachübergreifenden Teamsitzungen. Meist blieben die Patienten einige Wochen. Auch Monate seien möglich, um wieder eine Lebensqualität zu erreichen, die für sie akzeptabel sei. Nicht immer gelinge das, so der Mediziner. Für Patienten sei die Versorgung nach der intensivmedizinischen Reha ebenso individuell wie deren Lebenssituationen und Krankheitsbilder. „Manche nehmen im Anschluss noch eine Rehabilitationsmaßnahme aus dem geriatrischen, neurologischen oder orthopädischen Bereich wahr.

Manche gehen mit pflegerischer Unterstützung direkt in die häusliche Umgebung, andere in eine stationäre Pflegeeinrichtung oder in eine Wohngemeinschaft für beatmungspflichtige Patienten.“ Bei allen Bemühungen und Annehmlichkeiten mahnt Dr. Lürken jedoch: „Neurologische Rehabilitation lebt nicht von schnellen Erfolgen.“ Sein Motto für die gemeinsame Arbeit mit seinen Kollegen ist daher einem chinesischen Sprichwort nachempfunden: „Fürchte dich nicht davor, langsam zu gehen, fürchte dich nur, stehen zu bleiben.“

nio

Fotos Klinik Bavaria



www.kissingen.klinikbavaria.de

V.l.n.r.:

Die Station bietet eine vollständige intensivmedizinische Überwachung und Therapie – über 24 Stunden.

Besondere Planung zur Stressvermeidung: Die teils überlebenswichtige Technik ist für die Patienten weder seh- noch hörbar, aber schnell verfügbar.

„Ich kann nicht nur Mediziner in einer hochtechnisierten Arbeitsumgebung sein, sondern auch Mensch in einem patientenzugewandten Umfeld“, so Lürken.

Anerkannte Weiterbildungsstätte für Akutgeriatrie

Morbus Parkinson, Schlaganfall, Polyneuropathien und andere neurologische Erkrankungen treten auch bei jungen Menschen auf. „Das Besondere bei älteren Patienten ist jedoch, dass sie Medikamente häufig schlechter vertragen sowie durch weitere, meist internistische Erkrankungen, minderbelastbar und -trainierbar sind“, berichtet Professor Wolfgang Müllges. Der Oberarzt der Neurologischen Universitätsklinik in Würzburg fährt fort: „In der Neurologischen Akutgeriatrie ist es unser Ziel, ein verträgliches Arrangement mit den Defiziten des hohen Lebensalters zu finden und den Senioren möglichst viel Autarkie trotz erworbener Behinderung zu erhalten.“ Ende Juli dieses Jahres erkannte die Bayerische Landesärztekammer die Klinik als Weiterbildungsstätte für Akutgeriatrie an. „Die Weiterbildungsermächtigung für Geriatrie in einer Neurologischen Klinik ist eine bundesweite Besonderheit. Akutgeriatrien finden sich ansonsten fast nur in Internistischen Krankenhäusern oder an Reha-Kliniken angedockt“, betont Klinikdirektor Professor Jens Volkmann. Die von ihm geleitete Würzburger Neurologische Universitätsklinik bietet unter ihrem Dach eine ganzheitliche nervenärztlich-internistische Behandlung für ältere Patienten. Das Therapieangebot umfasst dabei auch das gesamte Spektrum der Rehabilitation mit den Disziplinen Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Neuropsychologie, Altenpflege und Sozialdienst. Die Krankenversorgung wird zudem von einer zukunftsweisenden Forschung in der Altersmedizin begleitet. sky



Mehr vom Leben. Miterleben!

Mit HAAS gesund, mobil und unabhängig bleiben.



Ihr Gesundheitsversorger für Mainfranken in Würzburg, Estenfeld, Karlstadt, Bad Neustadt, Wertheim, Bad Kissingen und Aschaffenburg.

HAAS GmbH
Porschestra. 4
97230 Estenfeld
Tel.: 09 30 5 / 98 76 0
www.haas-orthoservice.de

 **SANITÄTSHAUS HAAS**

Ein gewinnendes Lächeln

Lebenslinie im Gespräch mit Professor Dr. Stellzig-Eisenhauer, Direktorin der Poliklinik für Kieferorthopädie im Zentrum für Zahn-, Mund- und Kiefergesundheit des Universitätsklinikums, über schöne, gesunde Zähne bis ins hohe Alter



Zum Kieferorthopäden ging man früher meist nur als Kind. Maximal bis zum 18. Lebensjahr, dann war das auch mit diesen lästigen Zahnsparren erledigt, die einem sowieso nur am Selbstwert kratzten und deren Sinn und Nutzen für den Pubertierenden zwischen 12 und 18 nicht wirklich erkennbar war. Rund ein Drittel der Patienten in unserer Abteilung sind heutzutage Erwachsene, sagt die Direktorin der Kieferorthopädie der Zahnklinik Würzburg. „In den letzten 20 Jahren ist der Anteil Erwachsener stetig gestiegen“, so Professor Stellzig-Eisenhauer. Das ist nicht zuletzt auf den Einfluss der Medienwelt zurückzuführen, in der fast ausnahmslos Menschen mit weißen und geraden Zähnen abgelichtet werden und diese und nur diese mit breitem, perfektem Lächeln von roten Teppichen aus in die Kamera strahlen. Zwei Drittel aller Deutschen, belegt eine Emnid-Studie, beurteilen die Attraktivität und Schönheit eines Menschen nach seinem Lächeln. Strahlend weiße und gerade Zähne stehen für Gesundheit, Vitalität, Ausgeglichenheit, Kompetenz, Stärke, Erfolg und Glaubwürdigkeit, so auch eine Studie des King's College in London. „Die Patienten kommen aus unterschiedlichen Gründen zu uns. Meist ist es der Wunsch nach Verbesserung der Stellung der oberen und unteren Frontzähne, nicht selten stehen jedoch auch kaufunktionelle Probleme im Vordergrund“ so Stellzig-Eisenhauer. „Für eine dauerhafte Korrektur von Fehlstel-



Im Alter führen vermehrt Zahnfleischerkrankungen zu Veränderungen der Zahnstellung bis hin zum Zahnverlust. „Zuerst muss die jedoch die Entzündung behandelt werden, bevor die entstandenen Zahnfehlstellungen kieferorthopädisch korrigiert werden können“, so Professor Dr. Stellzig-Eisenhauer.

lungen der Frontzähne ist nicht zuletzt die richtige Position dieser Zähne im Kiefer, also ebenfalls funktionelle Gründe, entscheidend.“ Dass sich Frontzähne, die früher einmal gerade standen, im Erwachsenenalter verschieben, kann ganz verschiedene Ursachen haben. Engstände in der Unterkieferfront entstehen meist im jungen Erwachsenenalter und sind in der Regel auf späte Wachstumsveränderungen des Unterkiefers zurückzuführen. Obere Frontzähne können sich verschieben, wenn sie nicht achsengerecht im Kiefer stehen, bereits Kontaktfehler zwischen den einzelnen Zähnen bestehen und die Seitenverzahnung nicht korrekt ist, was dazu führen kann, dass die hinteren Zähne nach vorne wandern. Auch kann die Schuld im Kieferknochen liegen, der sich entweder altersentsprechend oder aufgrund von Entzündungen des Zahnapparates (sogenannte Parodontitis) abbaut, so dass die Zähne weniger gut verankert sind. „Je älter wir werden, desto komplexer werden die Probleme in der Mundhöhle.

Häufig ist eine kieferorthopädische Behandlung daher interdisziplinär, also zusammen mit der Parodontologie, Prothetik oder Chirurgie“. Das Gute, Zähne können zeitlebens kieferorthopädisch bewegt werden, so dass eine kieferorthopädische Behandlung bei Erwachsenen egal ob mit 20, 50 oder auch später prinzipiell möglich ist. Der Wunsch, die eigenen Zähne bis ins hohe Alter zu behalten werde oft unterschätzt. „Die eigenen Zähne stehen für Identität, Vitalität und Gesundheit und haben nicht zuletzt mit Selbstwertgefühl zu tun“ so Prof. Stellzig-Eisenhauer. „So stellte sich eine Patientin Jahrgang 1927 bei mir vor, deren Sorge der Erhalt ihres Gebisses war. Sie hatte einen geringen Engstand in der oberen Front. In diesem Fall war eine Behandlung nicht notwendig, da das Gebiss ansonsten perfekt, sehr gepflegt war, und keine Gefahr für die Zähne bestand“, erzählt die Kieferorthopädin aus der Praxis. Werden Fehlstellungen jedoch als ästhetisch und funktionell beeinträchtigend beschrieben, kann geholfen werden. „Erst letzte Woche kam ein 52-jähriger Patient zu mir in Beratung. Er störte sich an zunehmenden Dreh- und Engständen der unteren Front, wollte aber keine feste Spange von außen, da er viele Kundengespräche führen muss. In solchen Fällen kann eine Zahnsparre eingesetzt werden, die an den Innenflächen der Zähne befestigt ist, und somit beim Sprechen und Lachen nicht sichtbar ist. Wenn keine weiteren Fehler in der Verzahnung vorliegen, sind diese Behandlungen wenig störend und meist innerhalb eines Jahres abgeschlossen.“ Auch wenn man nicht permanent über den roten Teppich schreitet, ein gewinnendes Lächeln kann man immer und überall brauchen!

Susanna Khoury

Fotos Römmelt, Uniklinikum Würzburg,

Illustration freepik.com



Ab dem 18. Lebensjahr ist die Kieferorthopädie nicht mehr in der kassenzahnärztlichen Versorgung eingeschlossen. Da heißt, es gibt es keine Kostenerstattung, es sei denn im Zusammenhang mit einer kieferchirurgischen Korrektur von ausgeprägten Kieferfehlern.

Funktionale Belastung (der regelmäßige Biss in den Apfel), eine gute Stellung der Zähne im Knochen und eine optimale Mundhygiene (drei Mal täglich Zähne putzen und regelmäßige professionelle Zahnreinigungen beim Zahnarzt) sind Garantien, die Zweiten möglichst bis ins hohe Alter zu behalten.

Möbel, die jede Welt bunter machen

soft cubes von qooban aus Karlstadt für Krankenhäuser, Seniorenheime, Kindergärten uvm.



Knalliges Orange, sanftes Weinrot oder lebendiges Türkis – wer einen Blick auf soft cubes von qooban wirft, kann gar nicht anders: Er oder Sie hat gute Laune. Die Idee zu diesen farbenfrohen Objekten stammt von Patrick Bruchmann. Seit Mai dieses Jahres fertigt er Polstermöbel aus beschichtetem Schaumstoff

in seiner eigenen Manufaktur in Karlstadt an. Mit unterschiedlichsten Formen und Farben will er sterile Räume freundlich gestalten, im Idealfall ein „Gefühl von Zuhause“ schaffen. „Die Möbel eignen sich hervorragend für ältere Menschen, aber auch für Kinder“, ist Bruchmann überzeugt. „Sie sind sehr leicht und belastbar.“ Niemand könne sich an den hoch elastischen Stücken stoßen oder gar verletzen. Kleine Missgeschicke, wie umgeworfene Gläser oder Tassen, würden die soft cubes ebenfalls verzeihen. Flüssigkeiten lassen sich problemlos und rückstandsfrei abwischen.

Form und Farbe sind aber nur die eine Seite der Medaille. Die verwendeten Materialien stammen alle aus Deutschland und sind zu 95 Prozent wiederverwertbar. Weichmacher oder andere bedenkliche Stoffe finden sich nicht. „Sie besitzen dadurch physiologische Unbedenklichkeit das heißt sie bergen keine Gesundheitsrisiken in sich“, erklärt ihr Hersteller Bruchmann. Ihre Oberflächen sind zudem beständig gegen Öle und alle Arten von gängigen Desinfektionsmitteln sowie viele Säuren und Laugen. Das Sitzgefühl ist Dank unterschiedlicher Härtegrade besonders angenehm. Und das übrigens auch zur etwas kühleren Jahreszeit. Denn der Schaumstoffkern gibt Restwärme ab. „Das sind alles Aspekte, die gerade für Krankenhäuser, Seniorenheime oder auch Kindergärten von besonderer Relevanz sind“, fasst der Jung-Unternehmer zusammen. Interessant seien die soft cubes überdies für Allergiker, betont Bruchmann. Da es keine Nähte und Stöße gibt, könnten sich in den Möbeln keine Milben sammeln. Bruchmann berät seine Kunden vor Ort. Gemeinsam werden die persönlichen Ideen entwickelt. Unterstützt wird der 30-Jährige dabei von einem professionellen Produktdesigner. Bis zum ersten Probesitzen vergeht nur wenig Zeit. Vom Auftrag bis zur Auslieferung dauert es in der Regel nur wenige Wochen. *Fotos: Rainer Wengel*



www.qooban.com

Bunte Möbel machen einen Raum lebendiger und tragen so auch zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

„Sitzhöhe und Lehne können auf jede Körpergröße abgestimmt werden“, erklärt Bruchmann die flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten.

Die Einsatzmöglichkeiten sind grenzenlos: Ob drinnen oder draußen, für Jung oder Alt.

Hautfreundlich und physiologisch unbedenklich: Die verwendeten Materialien sind frei von Weichmachern, Halogenen und Formaldehyd.

Zeit für das Wesentliche: Die wetterbeständigen Möbel können am Ende des Tages getrost im Freien stehen bleiben.



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

kompetent. menschlich. nah.



Klinikum Main-Spessart Karlstadt · Lohr · Marktheidenfeld

Wir bieten ein breites Spektrum an Fachabteilungen in 3 Häusern. Kompetente, wohnortnahe Versorgung bei der der Patient im Mittelpunkt steht.

Karlstadt

Gemündener Straße 15 - 17 · Telefon: 09353/798-0

Lohr

Grafen-von-Rieneck-Straße 5 · Telefon: 09352/505-0

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 93 · Telefon: 09391/502-0

Seniorenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

Unser Ziel ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben weiterhin möglichst selbstbestimmt zu führen und dort zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird.

- Stationäre Pflege ▪ Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrischer Fachdienst
- Offener Mittagstisch ▪ Tagespflege

Gemünden

St.-Bruno-Straße 14 · Telefon: 09351/806-0

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 91 · Telefon: 09391/502-5505

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

- Fundierte, qualitätsorientierte Vollzeitausbildung in Theorie und Praxis
- Ausbildungsvergütung
- individuelle Betreuung
- zusätzliche Seminare
- neueste Medientechnik im Unterricht

Berufsfachschulen für Krankenpflege, Altenpflege und Altenpflegehilfe in Marktheidenfeld

Baumhofstraße 95 · Telefon: 09391/502-8000

Weitere Informationen finden Sie unter www.klinikum-msp.de



■ Klinikum Main-Spessart
■ Eigenbetrieb des Landkreises
■ 6 Einrichtungen · 4 Standorte



Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de

bioladen[★] URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 09 31 - 40 71 41

Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr

info@ursprung-naturkost.de