



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

SPEZIAL- SCHMERZ

Jenseits der Schmerzgrenze

Das lebenswerte Leben chronischer Schmerzpatienten

PRÄVENTION

Zurück ins Mittelalter?

Deutsche Infektiologen sagen: „Superkeime“ könnten gewinnen

FORSCHUNG & GESCHICHTE

Lichtgestalt oder Reizfigur?

Ausblick auf den 400. Todestag von Julius Echter 2017

ERNÄHRUNG & UMWELT

Wirkungen des Weins

Ein Weinexperte, ein Neurologe und ein Geriater berichten

Erleben Sie Fitness

mit individueller Trainingsbetreuung

- Gesundheitsorientiertes Kraft-, Bewegungs- und Ausdauertraining
- CSW-Rückenkonzept
 - Personal Training
 - Abnehmprogramme
 - Kurse & Workshops
- Rückenschule & Yoga/Pilates
- Sauna



Fitness-Studio Wöhrle

Hans-Otto Wöhrle · Heilpraktiker/Osteopathie

Fichtestraße 9 · 97074 Würzburg
Tel. 0931-18800

direkt vor dem Studio
www.woehrle-fitness.de

Dr. Hauschka



Das ideale
Anti-Stress-
Geschenk:
Verwöhn-
Gutschein



Kunst der Berührung

Lassen Sie den Alltag hinter sich!
Entspannen Sie und erleben Sie eine besondere Art
der ganzheitlichen Kosmetik:
Dr. Hauschka Kosmetik und Verwöhnbehandlungen.



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Verwöhntermin:
NATURKAUFAUS BODY & NATURE

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

**Bezirk
Unterfranken**
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



100 Jahre
1916-2016



Lehrstuhl für
Orthopädie der
Universität Würzburg



Kooperationspartner des
Onkologischen Zentrums
des Universitätsklinikums
Würzburg



Orthopädisches
Zentrum für
Muskel- und Skelettsystem
Forschung



Würzburger
EndoProthetikZentrum
der Maximalversorgung
am König-Ludwig-Haus



Prof. Dr. med.
M. Rudert ist
bereits zum
dritten Mal als
TOP-Mediziner
aus dem Be-
reich Orthopä-
dische Chirurgie
ausgezeichnet



Dr. med. M.
Walcher ist als
TOP-Mediziner
im Bereich
Fußchirurgie
ausgezeichnet.

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



Liebe Leser,

„45 Prozent der Krankenhausärzte in Deutschland (vgl. 2014 waren es 27 Prozent) haben aus Budgetgründen schon auf medizinisch angeratene Behandlungen verzichtet. 40 Prozent aller Patienten haben bemerkt, dass ihnen Behandlungen oder Medikamente wegen zu hoher Kosten vorenthalten worden sind und 56 Prozent der Kranken klagen über zu lange Wartezeiten auf einen Facharzttermin. 62 Prozent aller befragten Ärzte gehen davon aus, dass sich die medizinische Versorgung in Deutschland in den nächsten Jahren noch verschlechtern wird!“ Das sind die nüchternen Zahlen des jüngsten MLP-Gesundheitsreports 2016.

Im Wesentlichen stimmen diese Ergebnisse mit dem Tenor unserer Beiträge unter der Rubrik „Ökonomie & Fürsorge“ überein. Der frühere Chirurg Dr. Michael Imhof, der aus eben diesen Gründen seinen Beruf an den Nagel gehängt hat, fragt in seinem Buch „Eidesbruch“, „Alles Markt oder was?“ und klagt die zunehmende Ökonomisierung aufs Schärfste an – bezeichnet sie als „ethische Bankrotterklärung“. Das Gesundheitswesen sei kein „neuer Markt“ und sollte somit andere „Götter“ anbeten. „Die moderne Medizin ist in ihrer Sprache und in ihren Gesten verarmt. Es wurde ihr aberzogen, in das Auge des Patienten zu schauen, darin zu lesen und in dieses Auge hineinzusprechen“, sagt Dr. Imhof. Er ist mit seiner Anklage schon lange kein einzelner Rufer mehr in der Wüste. Laut MLP-Report sind mehr als die Hälfte der Ärzte in Deutschland (62 Prozent) dieser Meinung. Zeit, ihnen Glauben zu schenken, damit Deutschland, das auf der ganzen Welt für ein vorbildliches Gesundheitswesen auf hohem Niveau gehandelt wird, diese Meriten auch weiterhin verdient...! Zum Wohle aller!

Ihr Lebenslinie-Team

Quellen: Michael Imhof, *Eidesbruch*, Campus Verlag Frankfurt/New York 2014, ISBN: 978-3-593-50044-7, Preis: 22 Euro, www.campus.de • MLP-Report: www.mlp-gesundheitsreport.de. Für die repräsentative Umfrage 2016 wurden 1.920 Privatpersonen und mehr als 500 Ärzte in Deutschland befragt.

Foto Titel: freepik, Logo: Pixabay, Foto Editorial: @depositphotos.com, @orcaaro

AKTUELLES

- 4 Neu: Klinikum Würzburg Mitte
- 8 Rationalisierung im Gesundheitswesen
- 9 Barbara Stamm: Hinschauen pflegen
- 10 Der Umgang mit traumatisierten Kindern
- 11 Notfallpapst Dr. Sefrin über Amok, Terror und Sicherheit, die es nicht gibt

SPEZIAL- SCHMERZ

- 12 Schmerzpatienten möchten gehört werden
- 13 Henriette N. - Ein Leben mit Migräne
- 14 Jenseits der Schmerzgrenze

SCHULMEDIZIN

- 18 Das Wettrüsten gegen Superkeime
- 20 Dr. Forster: Modernes Wundmanagement
- 22 Prof. Ertl weiß die „Pumpe“ zu entlasten
- 26 Dr. Bohn erklärt die Volkskrankheit Rheuma
- 28 Warum es in der Seite sticht
- 29 Revolution aus dem Magen: Sodbrennen

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 30 Die Wirkung von blauem Licht
- 31 Kinesiologie: Dialog mit dem Körper
- 32 Schlaffördernde Pflanzen

GESUNDHEITSKALENDER

- 33 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION

- 36 Johanniter proben den Ernstfall
- 38 Beckenbodentraining
- 39 Apotheker M. Dickmeis über Vitamin K
- 40 Die Kläranlage des Körpers
- 42 Kali-Fighter üben Achtsamkeit

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 44 Nerven aus dem 3D-Drucker

ERNÄHRUNG

- 47 Dr. Strohmeier lobt Ballaststoffe
- 49 Kernkompetenz „Vollkorn“ bei Köhlers
- 53 Bernhard Reiser gibt Ernährungstipps für Leistungssportler im Winter
- 54 Ist Wein gesund? Prof. Toyka antwortet

UMWELT

- 57 Über fairen Umgang miteinander
- 59 Die Lebenslinien der Bäume
- 61 Wie viel Hygiene ist genug?

PSYCHE

- 62 Dr. Menke klärt über Depression auf

ENTSPANNUNG

- 64 Was ist Schönheit?

REISEN

- 68 Schutz vor Durchfall in den Tropen

SPRACHE & KULTUR

- 69 Sant' Egidio feiert 20-Jähriges

KINDER

- 71 Ergotherapeutin Anne Gräbner lässt Linkshänder nicht links liegen

ALTER

- 73 Dr. Schwab: Ein Plädoyer für das Altern
- 75 Hörverlust im Alter
- 76 Résumé: 3. Würzburger Demenztage

11. JANUAR BIS 4. MÄRZ 2017





Genießen

im DUNKELN

DAS ORIGINAL ERLEBEN

Wie es ist, in vollkommener Dunkelheit zu essen und zu trinken, erleben Sie bei „Genießen im Dunkeln“. Das kulinarische EVENT wurde von Bernhard Reiser zusammen mit dem Blindeninstitut Würzburg entwickelt.

Bestens geeignet, um mit Freunden & Familie eine sehr außergewöhnliche Erfahrung zu teilen. Auch toll als GESCHENK-GUTSCHEIN!

Reservierung & Gutscheine unter mail@der-reiser.de oder telefonisch unter 0931 286901





V.l.n.r.: Zukünftig gemeinsam: Wolfgang Popp (Leiter des Krankenhauses Juliusspital), Prof. Dr. August Stich (Vorsitzender des Missionsärztlichen Instituts Würzburg), Walter Herberth (Leiter der Stiftung Juliusspital), Simon C. Kutteneuler (Vorsitzender des Vereins Kinderklinik am Mönchberg) und Volker Sauer (Geschäftsführer der Missionsärztlichen Klinik).

Menschlichkeit und Empathie

„Klinikum Würzburg Mitte“ heißt das rechtliche Dach, unter dem das Krankenhaus Juliusspital & die Missionsärztliche Klinik ab 1. Januar 2017 vereint sind

Der frühere deutsche Bundespräsident Gustav Heinemann sagte: „Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte“. Aus dieser Motivation heraus haben sich das Krankenhaus Juliusspital und die Missionsärztliche Klinik (Missio) in Würzburg an den Tisch gesetzt und Möglichkeiten ausgelotet, wie sie gemeinsam dem Ökonomisierungstrend im Gesundheitswesen trotzen und, dem Geist ihrer Häuser verpflichtet, sich „Menschlichkeit und Empathie“ im Umgang mit ihren Patienten weiterhin leisten können. „Wir wollten nicht so lange warten, dass wir aus finanziellen Nöten heraus eine Entscheidung treffen müssen“, erklärt der Oberpflegeamtsdirektor des Juliusspitals Walter Herberth den Grund für intensive Kooperationsgespräche (16 Sitzungen) über zwei Jahre hinweg. „Der Zusammenschluss ist auch kein „Trick“, um Arbeitsplätze abzubauen“, versichert Prof. Dr. August Stich, 1. Vorsitzender des Missionsärztlichen Instituts, sondern eine auf

Zukunft angelegte, wohlüberlegte Maßnahme, um sich bei dem kalten Wind, der im Gesundheitssystem weht, keine Lungenentzündung zu holen. „Sie sind hier Zeuge von etwas, das wirklich gut ist“, betont Stich vor Journalisten bei der ersten Pressekonferenz über den vereinbarten Zusammenschluss von Krankenhaus Juliusspital und Missio zum „Klinikum Würzburg Mitte“.

Am 1. Januar 2017 wird das neue Schiff seine Fahrt aufnehmen mit zwei Kapitänen am Ruder: Vom neuen Trägerverein des Klinikums Würzburg Mitte wurden die bisherigen Klinikleiter Wolfgang Popp (Krankenhaus Juliusspital) und Volker Sauer (Missionsärztliche Klinik) zu den Geschäftsführern des neuen Klinikums bestellt. Die Anteile der neuen gemeinnützigen Krankenhaus GmbH (gGmbH) halten die Stiftung Juliusspital zu 60 Prozent, das Missionsärztliche Institut zu 32 Prozent, und der Verein „Kinderklinik am Mönchberg“ zu acht Prozent. Ausschlaggebend für die Aufteilung

war eine Unternehmensbewertung beider Kliniken, der Stiftungsaspekt des Juliusspitals und die Tatsache, wer welche Finanzmittel einbringt.

Das neue „Klinikum Würzburg Mitte“ vereint zwei Traditionshäuser (400 Jahre Juliusspital, 100 Jahre Missionsärztliche Klinik und 100 Jahre „Kinderklinik am Mönchberg“), die sich dem christlich-caritativen Gedanken verschrieben haben. Praktizierte Menschlichkeit und Empathie abseits von Apparatemedizin und Fallpauschalen sind im Leitbild und Selbstverständnis dieser Häuser angelegt – bei Julius Echter sogar auf Ewigkeit!

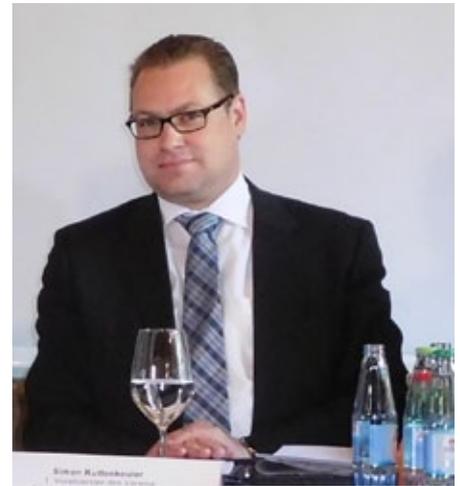
„Vorsorge geschehen zu lassen, wie es die Zeit erfordert“ (Julius Echter), „da zu sein für die sozial Entrechteten“ (Missionsärztliche Klinik) und „zum Wohle der Kinder geneigungsfördernde Maßnahmen zu ergreifen, die die Gesellschaft nicht deckt“ („Kinderklinik am Mönchberg“) zitiert August Stich aus den „Statuten“ der drei neuen Gesellschafter der gGmbH und formuliert gleichzeitig das

Leitbild des zukünftigen „Klinikums Würzburg Mitte“ mit rund 660 Betten, fast 2000 Mitarbeitern und rund 120 Millionen Umsatz im Jahr.

Was ändert sich jetzt konkret ab 1. Januar 2017 für die Patienten? „Nichts!“, sagt Juliussspital Krankenhausleiter Wolfgang Popp. Wo Juliussspital oder Missionsärztliche Klinik draufsteht, ist auch weiterhin „Juliussspital“ oder „Missio“ drin. Auch für die Zuweiser, sprich behandelnden Ärzte, ändere sich nichts. Das Endoprothetik-Zentrum von Juliussspital und Missio, das es seit 1. Januar 2016 gibt, war „ein Versuchsballon“. Hier „ko-operieren“ bereits die Unfallchirurgien beider Häuser miteinander. Dies soll nun auch für andere Abteilungen geprüft werden...! „Stärken stärken ist das Motto“, betont Prof. Stich und plädiert für Spezialisierung in einzelnen Bereichen. Kein „Gerangel“ gäbe es bei Fakultäten wie der Gynäkologie im Missio, der Neurologie im Juliussspital oder der Kinderklinik am Mönchberg, die jeweils Alleinstellungs-

merkmal besitzen. Aber auch andere Disziplinen bräuchten sich keine Sorgen machen, dass sie „wegrationalisiert“ würden, im Gegenteil: Durch frei gewordene Kapazitäten in der ein oder anderen Klinik sollen neue Angebote entstehen - beispielsweise ein neuer Bereich „Altersmedizin“ - so August Stich. „Es wird keinen Personalabbau geben, versichert auch Volker Sauer, Geschäftsführer der Missionsärztlichen Klinik. Im Gegenteil, das, was auf uns zukomme, können wir nur mit genügend Personal schultern. „Die „Mitarbeiter“ sind unser höchstes Gut!“ So ist der Plan... Wie es sich entwickelt, wird die Zeit weisen. Das unterschreiben auch Walter Herberth und August Stich: Das Zusammenwachsen wird Zeit brauchen, wahrscheinlich Jahre - die damit verbundenen Veränderungen auch. Dass man sich diese Zeit aber leisten könne, auch dafür sei das neue „Klinikum Würzburg Mitte“ gut!

Susanna Khoury
Foto: Juliussspital, Martina Schneider (Pressekonferenz),
Susanna Khoury (Simon C. Kutteneuler)



„Juliussspital“ und „Missionsärztliche Klinik“ bleiben weiterhin auch als Kliniknamen bestehen. Der Dachbegriff „Klinikum Würzburg Mitte“ war nötig, um dem Kind, sprich der juristischen Person, die durch die Fusion entsteht, einen Namen zu geben, so Simon C. Kutteneuler, Vorsitzender des Vereins „Kinderklinik am Mönchberg“.

Historic Sites Award

Auszeichnung für das frühere Physikalische Institut

Das Gebäude am Röntgenring 8 in Würzburg, in dem Wilhelm Conrad Röntgen 1895 die später nach ihm benannten Röntgenstrahlen entdeckte, ist von der Europäischen Physikalischen Gesellschaft (EPS) mit dem „Historic Sites Award“ ausgezeichnet worden: Das frühere Physikalische Institut der Julius-Maximilians-Universität ist damit die dritte „Historische Stätte“ der EPS in Deutschland und die 29. europaweit. Eine Stele, die im Rahmen eines Festaktes wurde, weist weit- hin sichtbar auf die Bedeutung der Physik hin. „Röntgenstrahlen sind ein zentraler Bestandteil der Physik, und vielen anderen Wissenschaften wegzu-denken“, sagte Universitätspresident Alfred Forchel im Rahmen seiner Begrüßung der rund 200 geladenen Gäste. Christophe Rossel, Präsident der EPS, wies in seinem Festvortrag auf den Einfluss Röntgens bereits zu Lebzeiten hin. Zudem zeigte er auf, wie Röntgenstrahlen heute in verschiedensten Bereichen der Kunst, Technik, Forschung und Wirtschaft eingesetzt werden. *jenga • Foto: Pixabay*



WÜRZBURGER
PARTNERKAFFEE e.V.

Fair Trade-Kaffeegenuss aus Mbinga in Tansania

ERHÄLTlich IM WELTLADEN UND BEI KUPSCH/EDEKA
www.wuerzburger-partnerkaffee.de

Wie menschlich ist der Ärztealltag?

Forderung: Philosophicum als festes Wahlfach in der humanmedizinischen Ausbildung

Der Dienst an der Menschlichkeit ist seit Jahrtausenden Kernaufgabe des Arztes, sagt Dr. Thomas Bohrer (Bild links), Leiter der Sektion Thoraxchirurgie der Sozialstiftung Bamberg. Am Anfang stand der Eid des Hippokrates. Und ein Teil des Gelöbnisses in der heutigen Berufsordnung für Ärzte lautet: „Bei meiner Aufnahme in den ärztlichen Berufsstand gelobe ich, mein Leben in den Dienst der Menschlichkeit zu stellen.“ Doch wie human ist die Humanmedizin in einer Zeit, in der der Klinikalltag beherrscht wird von Vergütungssystemen, Ökonomisierung und Zeitknappheit? Professor Dr. Johann-Heinrich Königshausen (Bild Mitte) vom Institut für Philosophie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg versucht sich an einer Abgrenzung der Humanmedizin von der Veterinär- und der Onlinemedizin. Der Veterinärmediziner arbeite vergleichbar wie der Humanmediziner - doch mit einem wesentlichen Unterschied: Der Mensch sei nicht nur ein biologisches Wesen, sondern zudem ein Kulturwesen. Laut Königshausen steht eine Erkrankung deshalb immer auch im Lebenskontext des Patienten. Auch verweist er

auf ein Online-Portal, hier heißt es mit Blick auf eine Behandlung bei vorzeitigem Samenerguss: Ein zertifizierter Arzt stehe bei der Behandlung zur Seite, ohne dass ein womöglich als peinlich empfundener persönlicher Kontakt nötig sei. Medizin wird anonymisiert, sie wird zum reinen Reparaturbetrieb ohne menschlichen Kontakt, reflektiert Königshausen. Fazit des Professors: „Es sind nicht die modernen diagnostischen und therapeutischen Instrumente, die die besondere Handhabung des modernen Arztes auszeichnen.“ Vielmehr sei es die alte, fast verlorene und heute nicht ausreichend an der Universität gelehrt Kunst, ein Patientengespräch zu konzipieren und zu führen. Auf den ganzen Menschen einzugehen und auch mitfühlend zu sein. „Nicht überall, wo human draufsteht, ist auch der Inhalt human“, sagt auch Pierre-Carl Link (Bild rechts), Mitarbeiter am Institut für Sonderpädagogik an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, und fordert mit dem Blick über den Tellerrand auf die Legislative: „Wir müssen uns ständig fragen, was ist human?“ Ist es human, wenn wir beispielweise mit der Sprache „etikettieren“ und mit der



Über das Würzburger Philosophicum

Seit dem Sommersemester 2010 gibt es wieder ein Philosophicum an der Universitätsklinik Würzburg. Inhalte des Wahlfaches, das übrigens mit Studenten zusammen konzipiert und durchgeführt wird, sind unter anderem die Theorie der Medizin, Erkenntnistheorie und spezifische ethische Fragestellungen für die ärztliche Praxis. Kennzeichnend ist vor allem auch eine lebendige Diskussionskultur.

Zielsetzung: Die angehenden Mediziner sollen motiviert werden, über ihr Fach, den Menschen und ihr Tun nachzudenken – über reine naturwissenschaftliche Grundlagen hinaus.

Begrifflichkeit entmenschlichen. Nachdenklich stimme etwa, wenn in den USA Gesetze für Sexualstraftäter von Juristen als „Sexual-Predator Laws“ („Raubtiergesetze“) bezeichnet werden. Welche Schlüsse ziehen die Organisatoren des Bamberger und Würzburger Philosophicums aus ihren Erkenntnissen? Sie kritisieren, dass die naturwissenschaftliche und ökonomieorientierte Ausbildung von Ärzten elementare und notwendige Fragen in der Medizin unberücksichtigt lasse. Das war nicht immer so: Über Jahrhunderte beinhaltete die Ausbildung abendländischer Ärzte auch philosophische Fragestellungen. „Bei einer strukturierten philosophische Ausbildung gehören Medizinstudium und ärztliche Praxis zusammen“, betonen die Experten. Deswegen verfolgen sie das Ziel, ein Philosophicum fest in die humanmedizinische Ausbildung als Wahlfach zu integrieren. *Michaela Schneider*

Fotos: Michaela Schneider (Portraits), ©depositphotos.com/@tsalko (Klemmbrett, Geld)





Der Extra-Biss

Die Universität Würzburg unterstützt Menschen mit Behinderung auf dem Weg zum Dokortitel

„Im Alltag treffen sie auf viele Hindernisse, die man leicht beseitigen könnte“, so Dr. Esther Knemeyer-Pereira. Wenn es aber um den beruflichen Werdegang geht, ist das weitaus schwieriger. Die Pressesprecherin der Uni Würzburg stellte dieses Jahr zwei junge Promovierende vor, die ihre akademische Karriere mit Hilfe des Projekts „Promi – Promotion inklusive“ in Würzburg absolvieren. Auf den ersten Blick sieht man Marina Kretzschmar und Christian Seyferth-Zapf ihr Handicap nicht an. Die beiden jungen Leute haben sich der Biochemie bzw. dem Lehramt an Gymnasien für die Fächer Geographie und Englisch verschrieben. Mit einer Doktorarbeit wollen sie nun ihr Studium krönen. Doch auf regulärem Weg wäre das unter Umständen schwierig geworden. Die Biologin aus Schweinfurt leidet von Geburt an Fibulaaplasie, einer Unterschenkel-Fehlbildung, die bereits während der Schulzeit Beinverlängerungen notwendig machte. Ihr Kollege aus Bayreuth hat Multiple Sklerose (MS), eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Immer wieder, so erklärt er während der Vorstellung, habe er Uni-Veranstaltungen verpasst. Kontakt hielt er während der Ausfallzeit mittels digitaler Medien und konnte so auch nacharbeiten. Weder für die jungen Akademiker noch für ihre Betreuer stellten die Erkrankungen einen Grund dar, warum sie nicht nach einer Promotion streben sollten. Ganz im Gegenteil. „Als Betreuerin sehe ich keine Unterschiede zu anderen Doktoranden“, sagt Professorin Silke Grafe, die Christian Seyferth-Zapf unter ihre Fittiche genommen hat. Professor Jürgen Tautz, der gemeinsam mit Professorin Leane Lehmann Marina Kretzschmar zur Seite steht, sieht das ähnlich. „Es ist eine hervorragende Gelegenheit, motivierte, junge Menschen zu gewinnen“, so der Bienenexperte der Fakultät für Biologie. Es seien junge Leute, die sich durch Besonderheiten auszeichneten.

Kämpfertypen

„Wir profitieren von ihnen, denn sie sind extrem motiviert und daran gewöhnt, mit Schwierigkeiten umzugehen und nicht aufzugeben.“ Die durchaus feststellbare abnehmende Belastbarkeit Studierender könne er hier nicht erkennen. Anforderungen an eine „Verwendbarkeit“ gibt es bei „Promi“ nicht. Den „handverlesenen Bewerbern“ wird Vertrauen entgegen gebracht. Im Rahmen des Projekts bekommen die Studierenden drei Jahre lang je eine halbe sozialversicherungspflichtige Stelle als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität finanziert. 30 Prozent davon bezahlt die Uni, den Rest übernehmen die Agentur für Arbeit, das Integrationsamt und das Bundesministerium für Arbeit und Soziales, welches das Projekt auch finanziell fördert. „Durch diese Art der Anstellung haben die Promovierenden einen Rechtsanspruch auf benötigte Assistenzen und Hilfsmittel“, erklärt hierzu die Universität. Das sei ein wesentlicher Unterschied zu einem Stipendium. Träger des bundesweiten Projekts ist die Universität Köln. Insgesamt 21 Universitäten machen bei dem Projekt mit, drei davon sind aus Bayern (Augsburg, Bayreuth und Würzburg).

Ziel ist es, nachhaltige Strukturen und neue Zugangsmöglichkeiten für schwerbehinderte Studierende und Mitarbeitende an den teilnehmenden Universitäten zu etablieren. Aktuell gibt es in Würzburg vier Promi-Promovierende. Um in das Projekt aufgenommen zu werden, müssen Bewerber einige formale Voraussetzungen erfüllen. Unter anderem gehört dazu eine Schwerbehinderung im Sinne des SGB IX §2 Abs. 2, ein Hochschulabschluss, der zur Promotion befähigt sowie das vollständige Einreichen der Bewerbungsunterlagen. *Nicole Oppelt*

Foto: Nicole Oppelt (Gruppenbild), @depositphotos.com/@Ale-ks (Biene)



www.kis.uni-wuerzburg.de



Die Universität Würzburg hat bereits 2008 die Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (KIS) eingerichtet. Leuchtturmprojekte wie diese tragen dazu bei, dass die Julius-Maximilians-Universität Würzburg es beim Shanghai-Ranking 2016 wieder geschafft hat, unter die besten 200 Universitäten der Welt zu kommen und zu den besten 14 in Deutschland zählt.



Die Suche nach den Besten erfordert auch Barrierefreiheit in den Köpfen. Die Promi-Doktoranden Christian Seyferth-Zapf und Marina Kretzschmar (vorn) mit (hinten v.l.n.r.): Prof. Jürgen Tautz, Prof. Silke Grafe, Bernd Mölter, Sandra Mölter und Prof. Leane Lehmann. Seyferth-Zapf entwickelt und evaluiert in seiner Doktorarbeit ein Konzept zur Förderung der Medienkompetenz bei Jugendlichen. Kretzschmar befasst sich mit der Bedeutung von Totholz für das Verhalten und die Physiologie von Honigbienen.

Egalität gibt es nicht?!

Moraltheologe Prof. Dr. Michael Rosenberger über Rationalisierung im Gesundheitswesen

„Wo marktwirtschaftliche Faktoren teilweise bestimmend sind, wird es immer ein mehrstufiges System geben: Wer mehr bezahlt, bekommt bessere Leistungen“, sagt Prof. Dr. Michael Rosenberger, Moraltheologe an der Katholisch-Theologischen Privatuniversität Linz (KTU Linz) in seinem Vortrag in der Missionsärztlichen Klinik (Missio) in Würzburg „Kann Rationalisierung fair sein? Ethische Überlegungen zu Gerechtigkeit im Gesundheitssystem“. Das sei nicht nur im Gesundheitswesen (so „Zwei-Klassen-Medizin“), sondern auch in den meisten anderen Sozialsystemen (Renten, Arbeitslosengeld, Familienleistungen etc.). Egalitär gehe es im Gesundheitswesen nur noch in der Notfallversorgung und bei der Organverteilung zu.

Warum echauffieren wir uns also so darüber? Weil wir es anders „gelernt“ haben! Im Eid des Hippokrates, auf den – wenn auch in abgeänderter Form - auch heute noch angehende Mediziner schwören, heißt es, dass alle Pati-

enten gleich zu behandeln seien und niemanden etwas Notwendiges vorenthalten werden dürfe. Die Realität sieht oftmals anders aus... „Eine Form der Leistungsbegrenzung, die unsäglich ist, noch dazu weil sie über die Bande gespielt wird, sind die langen Wartezeiten auf einen Facharzttermin“, so das Mitglied der Internationalen Vereinigung für Moraltheologie und Sozialethik Rosenberger. „Über die Bande gespielt meint, es ist eine unehrliche Maßnahme, um knappe Ressourcen einzusparen“. Auch die kürzlich eingeführte zentrale Vermittlungsstelle, die nach vier Wochen Wartezeit zu einem Facharzttermin verhelfen soll, schaffe keine Abhilfe, weil sie nicht wirklich in Anspruch genommen werde, da man den Arzt seines Vertrauens hier nicht wählen kann. Die Konsequenzen dieser praktizierten Zwei-Klassen-Medizin seien überfüllte Notfallambulanzen, die für wirkliche Notfälle keine Kapazitäten mehr haben und aufgeschobene OPs, die Patienten Schaden zufügen. „Das Gesundheitswesen ist keine Kuh, die im Himmel frisst und auf der

Erde gemolken werden kann“, sagt Landtagspräsidentin Barbara Stamm. Und auch Dr. Jens Kern vom klinischen Ethikkomitee der Missionsärztlichen Klinik und Mitorganisator des Vortrags betont: „Irgendwann muss man Leistungen beschneiden, bevor das ganze System kollabiert – aber sinnvoll!“ Zudem sei er der Meinung, dass die Vorschläge hierfür aus den eigenen Reihen kommen sollten, bevor sie – wenn der Kollaps endgültig drohe – von außen übergestülpt würden. Weder Politik noch Gesellschaft seien momentan dazu bereit, diese Diskussion öffentlich zu führen, während hinter den Kulissen schon Rationalisierung immer knapper werdender Gesundheitsleistungen geschehe, so der in Würzburg geborene römisch-katholische Priester Michael Rosenberger. „Derzeit haben wir eine Regulierung des Systems an den falschen Stellen mit den falschen Mitteln“, konstatiert der Oberarzt der Inneren Medizin im Missio Dr. Jens Kern. *Susanna Khoury*

Fotos: Susanna Khoury (Dr. Kern und Dr. Rosenberger), @depositphotos.com/@bluebay2014 (Hintergrund)



„Rationalisierung kann nie fair sein, weil nicht alle alles bekommen können!“, sagt Prof. Dr. Rosenberger. Aber vielleicht müsse man sich auch generell von einer „Gesundheitsreligion“ verabschieden, wie schon in der Vergangenheit von den „Göttern in Weiß“, weil die Erde nun mal kein Schlaraffenland ist und schon gar nicht das Paradies!“

Das Solidaritäts-Prinzip

Otto von Bismarck hat vor rund 130 Jahren die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) in Deutschland eingeführt. Damit war Deutschland weltweit Vorreiter und Vorbild für ein staatliches Gesundheitssystem. Die GKV basiert auf dem Solidarprinzip: Die Beiträge der Versicherten bemessen sich nach deren Einkünften. Dafür erhalten die Beitragszahler „ausreichende, zweckmäßige Behandlung, die das Maß des Notwendigen nicht überschreiten darf und wirtschaftlich sein muss“ (Quelle: fünftes Buch Sozialgesetzbuch). Die Art der Behandlung ist unabhängig von der Höhe der Einzahlungen! sky • Foto: @depositphotos.com/@belchonock





„Zeit“ ist im Abrechnungssystem des Gesundheitswesens bis dato nicht eingeplant, respektive wird nicht angemessen honoriert. „Sprechende Medizin“ versus Apparate-Medizin? Es darf kein Entweder-oder sein, es muss ein Sowohl-als-auch geben!

Eine Kultur des Hinschauens pflegen

Im Gespräch mit Landtagspräsidentin Barbara Stamm über das Spannungsfeld zwischen Ökonomie und Fürsorge im Gesundheitswesen

„Es gibt im Leben härtere Gegner als politische Widersacher“ erzählt die Bayerische Landtagspräsidentin, Barbara Stamm (71), in einem persönlichen Gespräch mit der Redaktion: „Krebs“ zum Beispiel. Sie war vor acht Jahren mitten im Wahlkampf als sie die Diagnose „Bösartig! Aggressives Karzinom“ erliefte. Sie hat ihren schlimmsten Gegner besiegt! Dennoch erinnert sie sich noch, dass ihr damals als Brustkrebs-Patientin ein Mehr an Zeit für persönliche Fragen, die sie beispielsweise während der Chemotherapie beschäftigten, gut getan hätte: „Die Forschung hat immense Fortschritte gemacht. Krankheiten wie Krebs oder Schlaganfall sind heute vielfach „heilbar“, dennoch brauchen Betroffene darüber hinaus „sprechende Medizin“, die tröstet und auf-fängt“, so die ehemalige Gesundheits- und Sozialministerin (1994-2001). Es sei menschlich ein „Riesendefizit“, dass Zeit für „sprechende Medizin“ bei der Honorierung im Gesundheitssystem so gut wie keine Rolle spiele. Dadurch werde der Mensch zu wenig in seiner Ganzheit erfasst - mit Körper und Psyche: „Vielleicht erlebe ich es ja noch, dass sich da etwas ändert... ich würde es mir wünschen!“ Generell verteufle sie das DRG-System nicht, da es auch in der Gesundheitspolitik nicht ohne ökonomische Grundsätze gehe. Jedoch dürfe es nie ein Entweder-oder, sondern müs-

se immer ein Sowohl-als-auch sein: DRGs könne man nicht allen überstülpen: „Bei älteren Patienten mit Mehrfacherkrankungen oder auch in der Pädiatrie, da passe das System einfach nicht“. Modifikation sei angesagt, insofern, dass der Mensch in seiner individuellen Lebenssituation abgeholt werde und zielgerichtet behandelt werden kann: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt! Ich lade uns alle ein, diesem Gedanken der Verfassung (Artikel 1 des Grundgesetzes) wieder stärker Rechnung zu tragen – auch im Gesundheitssystem“, so die Trägerin des Bundesverdienstkreuzes. Generell müsse der Fokus nicht auf der Frage liegen: Was ist medizinisch machbar? Sondern: Was ist ethisch vertretbar? „Alles, was ethisch vertretbar ist, auch die Entscheidung des behandelnden Arztes, muss von der Solidargemeinschaft ermöglicht werden...“. Bei einer Gesellschaft, in der das christliche Menschenbild im Vordergrund stehe, gehöre das dazu, betont CSU-Politikerin und Mutter von drei Kindern. Die gelernte Erzieherin plädiert fürs genaue Hinschauen, nicht fürs Wegschauen – was viele im unserem „Schneller, Höher, Weiter“ jedoch perfektioniert haben. „Ich habe einen Riesenrespekt vor allen Menschen, die ihre Arbeit und ihr Leben in den Dienst des

Anderen stellen“. Ob es um Pflege auf der Palliativstation oder im Altenheim geht, um Notfallmedizin im 24-Stundentakt oder therapeutische Betreuung auf der Krebsstation. Auch das Ehrenamt gehöre in die Aufzählung hinein. Die Wertschätzung dieser Menschen müsse einen höheren Stellenwert bekommen: „Wir müssen wieder eine Kultur des Hinschauens statt des Wegschauens pflegen!“ *sky*
Fotos: Susanna Khoury (Stamm),
@depositphotos.com/@ TunedIn61 (Ökonomie)



„Die Pflege ist ein ganz wichtiger Bestandteil für die Wiederherstellung der Gesundheit des Menschen. Hier hat die neue Krankenhausreform ein Stück weit Verbesserung gebracht, aber eben nur ein Stück weit...“, betont die Bayerische Landtagspräsidentin Barbara Stamm.



Leben trotz Erschütterung

Projekt „Perlmutter(t)“ der Johanniter hilft beim Umgang mit traumatisierten Kindern

Einen gefährlichen Fluchtweg hatte der Jugendliche zu bewältigen, bevor er endlich nach Deutschland kam. Am schlimmsten war es, als die Gruppe durch den Urwald musste. „Wir hatten ein Baby dabei. Das durfte nicht schreien“, erzählte der Schüler. Doch das Baby schrie: „Da brachten sie es einfach um.“ Mitten im Unterricht platzte der Teenager mit diesem Erlebnis heraus. „Die Lehrerin war starr vor Schreck“, berichtet Susann Lojewski vom Projekt „Perlmutter(t)“ der Johanniter in Unterfranken. Seit vier Jahren bringen Susann Lojewski und ihre Kollegin Bettina Wohlleber Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen in dreistündigen Schulungen bei, wie sie mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen umgehen können. 2000 pädagogische und psychologische Fachkräfte nahmen allein im vergangenen Jahr an den Fortbildungen teil. „Und die Nachfrage ebbt nicht ab“, sagt Lojewski. Im Gegenteil. Der „Nachfrageradius“ weitet sich immer stärker aus, denn „Perlmutter(t)“ ist bundesweit einzigartig. „Mich erreichte kürzlich eine Anfrage aus Hannover“, so Bettina Wohlleber.

Den Traumapädagoginnen zufolge gibt es wahrscheinlich keine Schulklasse, in der nicht ein traumatisiertes Kind sitzen würde. Allerdings ist nicht immer sofort zu erkennen, ob ein Kind Schlimmes erlebt hat. „Bei kleinen Kindern kann sich eine Traumatisierung durch starken Bewegungsdrang

äußern“, so Lojewskis Hinweis. Die Kleinen fügen sich nicht gut in Gruppen ein, im Sitzkreis fühlen sie sich unbehaglich. Auf kleinste „Provokationen“ anderer Kinder, die meist gar nicht provokativ gemeint sind, kann heftige Gegenwehr erfolgen. Nicht selten brechen sich Aggressionen Bahn. Sicherheit geben und Normalität schaffen, das sind die wichtigsten Stichworte für Lehrerinnen und Erzieherinnen, die mit traumatisierten Kindern zu tun haben. Für ein Stück Normalität kann zum Beispiel die Integration in einen Sportverein sorgen. Hier ist es möglich, seinen Bewegungsdrang auszuleben. Hier erfahren gerade auch Jugendliche, die von weither geflüchtet sind, Gemeinschaft und das Gefühl, zu einer Gruppe dazuzugehören. Doch nicht nur Kinder aus Flüchtlingsfamilien können traumatisiert sein. Manchmal machen laut Wohlleber schon Babys erschütternde Erfahrungen: „Durch eine frühe Herzoperation, eine Frühgeburt oder eine sehr frühe Herausnahme aus der Familie.“ Auch sexueller Missbrauch oder Gewalt in der Fa-

milie kann ein Trauma auslösen. Kinder und Jugendliche, die danach nicht aufgefangen und begleitet werden, können lebenslang erschütterbar bleiben. Nicht selten entwickeln sich psychische Probleme oder Abhängigkeitserkrankungen. Wird das Trauma jedoch aufgearbeitet, kann es zu einem Gefühl von Befreiung und Bereicherung kommen. Daher rührt auch der Name „Perlmutter(t)“: Schafft es doch eine Muschel, Verletzungen durch ein Sandkorn in eine glänzende Perle zu verwandeln.

Pat Christ
Fotos: @depositphotos.com/@Praziss (Flüchtlinge),
@depositphotos.com/@vanazi (Muschel)



Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht!

Auch bei Terror und Amok im Einsatz: Rettungssanitäter und Notfallärzte

Würzburg. München. Reutlingen. Ansbach. – Terror und Amok sind im Sommer 2016 in Bayern angekommen. Auch Rettungssanitäter, Notärzte und Kliniken müssen sich im Bereich der medizinischen und psychologischen Notfallversorgung auf diese neuen Dimensionen der Gewalt einstellen. 63 Helfer und fünf Notfallseelsorger vom Bayerischen Roten Kreuz, von den Maltesern und Johannitern sind am Abend des 18. Juli 2016 im Einsatz: In der s.Oliver Arena in Würzburg, die als Rettungszentrum dient, betreuen sie die Fahrgäste eines Regionalzuges, in dem vier Menschen mit einer Axt verletzt wurden. Auf seiner Flucht attackierte der Jugendliche ein weiteres Opfer, bis er schließlich von der Polizei erschossen wird. Alle vier lebensbedrohlich verletzten Personen wurden im Uniklinikum Würzburg (UKW) behandelt. Ein Patient befand sich noch vier Wochen nach dem Vorfall auf der Intensivstation im künstlichen Koma. Erst Ende August hieß es aus dem UKW: Akute Lebensgefahr bestehe nicht mehr. Eine längere Zeit der Rekonvaleszenz und Rehabilitation sei aber zu erwarten. Auch Dr. Peter Sefrin ist in der Nacht des Anschlags vor Ort. Der Würzburger gilt als der „Vater der Notfallmedizin“ und hat die Entwicklung des Rettungswesens in Deutschland maßgeblich mitgeprägt. „Noch am Morgen hatte ich ein Gespräch mit Harald Rehmann, dem Leiter der Berufsfeuerwehr in Würzburg“, erklärt er im Interview mit der „Lebenlinie“. „Wir waren uns einig, dass man



in Würzburg wohl kaum mit einem Terroranschlag rechnen müsse, da solche Attacken in der Regel dort stattfinden, wo möglichst viele Menschen getroffen werden können.“ Doch so überraschend die erschütternden Ereignisse am Montagabend waren: „Die medizinische und die psychologische Versorgung wie auch das Krisenmanagement funktionierten einwandfrei“, resümiert Dr. Sefrin. Rettungskräfte werden schon seit langem für sogenannte Massenfälle und Großschadensereignisse gesondert geschult. „Bei einem Terroranschlag oder einem Amoklauf sind die Schädigungsvarianten andere: Hier werden Menschen gezielt mit Waffen oder durch Explosionen verletzt.“ Dies würde eine medizinische Versorgung erfordern, die nicht zum täglichen Repertoire der Sanitäter und Notärzte gehöre. Aber auch die Logistik und die Taktik, mit der man vor Ort vorgehe, seien hier eine andere: „Im Normalfall sichert die Polizei ab, während wir die Versorgung übernehmen“, führt der 75-Jährige aus. „Bei einer Terrorattacke besteht jedoch das Risiko eines Zweitanschlags, mit dem speziell Helfer getroffen werden sollen.“ Deshalb könne man Verletzte erst versorgen, wenn das Gebiet von der Polizei für sicher erklärt wurde. Dies mache eine viel engere Zusammenarbeit als normal erforderlich, weil das Prozedere den Eigenschutz der Helfer mit ins Kalkül ziehen muss. Als Vorsitzender der Steuerungsgruppe „Bildung“ des Bayerischen Roten Kreuzes war Dr. Sefrin erst Ende Juli wieder bei einem Seminar in München. „Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es auch im Fall von Terror oder Amok nicht – aber wir sind darauf eingestellt.“

Jenifer Gabel

Fotos: Regina Rodegra (Blaulicht), dpa (Dr. Sefrin)

Zivile Selbstverteidigung



Ende August gab die Bundesregierung bekannt, dass ein neues Notfallkonzept für Katastrophen und große Terroranschläge in Planung sei, das unter anderem die Versorgung mit Trinkwasser, Nahrungsmitteln, Öl und Strom sowie die Lagerung von Impfstoffen oder Antibiotika regeln solle. Laut Innenministerium stünde diese Aktualisierung schon seit längerem (2012) auf der Agenda und sei nicht auf die jüngsten Terror- und Amokanschläge in Deutschland zurückzuführen. Im Kern des 69 Seiten langen Konzeptes steht Berichten der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“ zufolge die zivile Selbstverteidigung: So soll sich die Bevölkerung für einen Zeitraum von fünf Tagen mit Trinkwasservorräten (je zwei Liter Trinkwasser pro Person und Tag) ausstatten, um sich im Notfall zunächst selbst versorgen zu können – bis entsprechende staatliche Maßnahmen anlaufen. Ein Angriff auf das Territorium Deutschlands, der eine konventionelle Landesverteidigung erfordert, sei laut Konzeptpapier zwar unwahrscheinlich, dennoch sei es nötig, „sich trotzdem auf eine solche, für die Zukunft nicht grundsätzlich auszuschließende existenzbedrohende Entwicklung angemessen vorzubereiten“. *jenga • Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*



Attacken, die hilflos machen

Schmerzpatienten wünschen sich „sprechende Medizin“, die sich ihrer annimmt

Seit acht Jahren leidet Manon, eine Würzburgerin, die ihren richtigen Namen nicht nennen möchte, an chronischen Schmerzen. Damit fertig zu werden, sei alles andere als einfach, sagt sie. Erschwerend kommt laut der 52-Jährigen Unverständnis von ärztlicher Seite hinzu. „Wir sind unliebsame Patienten“, bedauert sie. Was in erster Linie daran läge, dass Schmerzen unsichtbar seien. Dies verunsichere Ärzte im Umgang mit Kranken. Viele Mediziner würden gern etwas verordnen, das möglichst prompt anschlägt. Das gelingt bei Schmerzpatienten in vielen Fällen nicht: „Wir spiegeln Ärzten ihre Hilflosigkeit.“ Manchmal kam es nach Manons Erfahrungen deswegen zu aggressiven Reaktionen, zu Schroffheit und Abweisung. Diese Behandlung wiederum sei fatal für Schmerzpatienten, da die ohnehin mit ihrer Situation überfordert seien. Manon, die sich in einer Würzburger Selbsthilfegruppe engagiert, fand schließlich Hilfe in einer Schweinfurter Privatpraxis für neuroorthopädische Rehabilitation und Schmerztherapie am Bewegungsapparat. Auf Muskulatur spezialisierte Schmerztherapeuten fänden sich Manon zufolge hierzulande zu selten. Nicht zuletzt vor diesem Hintergrund wünscht sie, dass sich Ärzten, Patienten, Selbsthilfegruppen und Therapeuten stärker vernetzen, um gemeinsam vielfältige Behandlungskonzepte auf den Weg zu bringen.

„Schulmediziner seien mit Schmerzkranken oft überfordert“, sagt Brigitte Bader. Seit 1993 leidet sie aufgrund von Rheuma unter chronischen Schmerzen: „Zum Glück aller-

dings nicht ununterbrochen.“ Antirheumatika und Akupunktur helfen ihr, außerdem versucht Bader, sich abzulenken - durch Alltagstätigkeiten und entspannende Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren.

Eine Hürde bei der Schmerztherapie, sagen Manon und Brigitte Bader, sei der mangelnde Wille mancher Ärzte, sich einzulassen und zu versuchen, den Schmerzpatienten in seiner gesamten Situation und Persönlichkeit zu verstehen. Die beiden Schmerzkranken wünschen sich mehr Zeit für „spre-

chende Medizin“. Außerdem fänden sie es sinnvoll, Kurse anzubieten, in denen Patienten lernen, Schmerzen zumindest ein Stück weit selbst zu beeinflussen.

Reinhilde Höfer, Leiterin der Würzburger Selbsthilfegruppe „Migräne“, hat das in den letzten Jahren gelernt. Deswegen geht es ihr heute viel besser. Seit der Einschulung leidet die 57-Jährige unter Migräne: „Auf Bildern von Schulausflügen sehe ich heute noch genau, wann ich damals Migräne hatte.“ In den vergangenen fünf Jahrzehnten gab es viele Monate, an denen sie an 25 Tagen von Mi-

gräneattacken geplagt war. Seit knapp drei Jahren geht es Reinhilde Höfer besser. Der Kontakt zur Klinik für Spezielle Schmerztherapie im Schweinfurter Leopoldina Krankenhaus führte zum „Wendepunkt“ in ihrem Leben. Höfer schwärmt von der einfühlsamen Chefärztin der Schmerzambulanz: „Sie nahm sich beim ersten Besuch eineinhalb Stunden Zeit für mich. So etwas hatte ich noch nie erlebt.“ Höfer hat heute gute Prophylaxemedikamente, sie kennt hilfreiche Entspannungsmethoden, ist dreimal in der Woche sportlich aktiv und engagiert sich in der Migräne-Selbsthilfegruppe. „Erstmals ahne ich, wie es Menschen geht, die keine Schmerzen haben“, sagt die Frau, die nun viele Tage im Monat schmerzfrei ist. Jeder einzelne Tag sei ein Geschenk: „Ich genieße es unglaublich, morgens aufzuwachen und keine Schmerzen im Kopf zu spüren.“

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/
@sSplajn



Die Guten ins Töpfchen...

Schmerzpatientin Henriette N. (50) über ihr Leben mit Migräne

Henriette N. (Name von der Redaktion geändert) hat seit 28 Jahren Migräne. Vor 13 Jahren hat die neurologische Erkrankung bei der heute 50-Jährigen ihren Höhepunkt erreicht: an nur noch drei bis vier Tagen im Monat war Henriette schmerzfrei und konnte arbeiten, die übrige Zeit hatte sie Kopfschmerzen jeglichen Ausmaßes von mehrtägigen schlimmen Anfällen bis leichteren Migränekopfschmerzen ohne Erbrechen. Die Folge: Sie wurde teilerwerbsunfähig eingestuft und errang den Status der Schwerbehinderten (zu 50 Prozent). Ihre aufstrebende Karriere musste sie ad acta legen, und auch finanziell bedeutete das, für die damals 37-Jährige, Einschränkungen.

Schmerz-Ventil

Wenn die Migräne anfängt, kann Henriette N. nur noch die Rollos in ihrem Schlafzimmer herunterlassen und liegen. Die unerträglichen Kopfschmerzen sind begleitet von starker Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüchen und Schüttelfrost. Hinzukommt noch Geräusch- und Lichtempfindlichkeit. „Ich habe schon vor lauter Schmerzen die Tapete über meinem Bett mit den Fingernägeln abgekratzt. Manchmal weiß ich mir nicht mehr anders zu helfen, und der Schmerz sucht sich ein Ventil in irgendeiner, wenn auch absurden, Aktion“, so die studierte Germanistin. In jungen Jahren (ihren ersten Migräneanfall hatte sie mit 22) dachte sie: „Ich gehe zum Arzt, bekomme etwas gegen die Schmerzen, und gut ist es“. Heute weiß sie: „Richtig gut wird es mit den Schmerzen nie, aber man kann lernen, damit gut zu leben!“ Ihr derzeitiger „Status Quo“ von Migräneattacken: „Alle drei bis vier Wochen eine.“ Henriette ist trotz jahrzehntelanger chronischer Schmerzen ein durch und durch positiver Mensch. Nach dem Motto, wenn man die Dinge nicht ändern kann, dann müsse man seine Einstellung dazu ändern...!

Austherapie

Dennoch hat sie nichts unversucht gelassen, etwas gegen die Migräne zu unternehmen: von Kernspinnuntersuchungen und EEGs, um Schlimmeres auszuschließen, stationäre und ambulante Aufenthalte in Schmerzkliniken, selbstredend die Einnahme aller gängigen Migränemittel auf dem Markt bis hin zu der Teilnahme an einer Migränestudie, bei der ihr Anti-Epileptika verabreicht wurden. Nicht zu vergessen etliche Sitzungen bei Neurologen, Psychologen und Verhaltenstherapeuten. „Irgendwann musste ich feststellen, Heilung gibt es für mich anscheinend nicht, da die Migränerforschung einfach noch nicht so weit ist.“

Leben im Moment

Was sie aber aus der Verhaltenstherapie mitgenommen habe, sei das Leben im Moment, das Feiern der guten Tage, die es ja durchaus auch gäbe: „Die guten Tage ohne Schmerzen genieße ich doppelt, weil sie ja für die schlechten mit reichen müssen!“ Henriette N. lebt schon mehr als die Hälfte ihres Lebens mit oft unerträglichen Schmerzen und verfährt daher nach dem Motto: die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen. Parallel dazu hat sie aber auch alle gängigen Verfahren der Naturheilkunde und Alternativmedizin getestet, um nichts unversucht gelassen zu haben. Von Homöopathie über Bachblüten, Kinesiologie, Osteopathie und Nahrungsergänzungsmitteln bis hin zu TCM, Hypnose und sogar eine Heilerin. Derzeit nimmt sie nur noch Triptane (bei einer schweren Attacke) und trinkt eine eigens für sie zusammengestellte chinesische Teemischung, macht Entspannungsübungen und ist achtsam gegenüber sich und der Umwelt. Die Schmerzen und ihre Migräne konnte ihr bisher keiner nehmen, aber den Lebensmut auch nicht: „Wenn man den Feind nicht besiegen kann, muss man ihn zum Freund machen“, sagt Henriette. Und damit lebt sie ganz gut – wie gesagt an guten Tagen... !

Susanna Khoury

Foto: @depositphotos.com/@Karuka

Jenseits der Schmerzgrenze

Schmerzexperten des Universitätsklinikums Würzburg über das lebenswerte Leben chronischer Schmerzpatienten

Laut jüngster wissenschaftlicher Studien* leiden 23 Millionen Menschen in Deutschland unter chronischen Schmerzen. Das ist fast jeder Dritte in unserem Land. Als „chronisch“ gilt Schmerz dann, wenn er länger als drei bis sechs Monate andauert oder stetig wiederkehrend ist. Schmerz gehört zum Leben dazu. Als Schutz- und Warnsignal des Körpers ist er sogar überlebensnotwendig. Will er jedoch nicht weichen und beginnt er Fühlen, Denken, Handeln – ja das ganze Leben zu überschatten oder gar zu bestimmen – mutiert er zum „Vernichter und Folterknecht“, so die Deutsche Schmerzliga (Selbsthilfeorganisation, die sich seit 25 Jahren als Sprachrohr und Informationsmedium für Schmerzpatienten versteht). Das Team der Schmerzambulanz und Schmerztagesklinik des Zentrums für interdisziplinäre Schmerzmedizin des Universitätsklinikums Würzburg (UKW) kümmert sich mit einem multimodalen Ansatz (über alle Disziplinen hinweg) um genau diese Schmerzpatienten. Sie alle haben eine lange Leidensgeschichte bereits hinter sich und gelten vielfach als austherapiert. „Schmerz ist ein komplexes Gebilde“, betont Dr. Elmar-Marc Brede, Leiter der Schmerzambulanz des UKWs. „Die 5-Minuten-Medizin da draußen kann chronischen Schmerzpatienten nicht gerecht werden. Wir haben noch die Zeit, respektive dürfen sie uns nehmen unter Zuhilfenahme aller Disziplinen“, so Oberarzt Dr. Brede. Dieses multimodale Arbeiten berge die meiste Chance auf Erkenntnis!



(V.l.n.r.): Stefan Lindner, Diplom Sportwissenschaftler und Physiotherapeut, PD Dr. Elmar-Marc Brede, Leiter der Schmerzambulanz, Prof. Dr. Heike Rittner, Leiterin der Schmerztagesklinik, und Christiane Johnson, Diplom-Psychologin im UKW.

Gemeinsam mit Professor Dr. Heike Rittner, Leiterin der Schmerztagesklinik, Diplom-Psychologin Christiane Johnson und Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten Stefan Lindner fühlt er dem Schmerz auf den Zahn. Ein Großteil der Anamnese, so Prof. Rittner, passiere in der Ambulanz: das Sichten und Einordnen bisheriger Befunde, das Abfragen medikamentöser Therapien und die Einschätzung des Patienten, was geholfen habe und was nicht sowie zusätzliche Diagnostik anderer Disziplinen (Neurologie, Orthopädie, Psychotherapie) im Haus. Übergeordnetes Ziel der Schmerztherapie ist beim Gros der Fälle ein lebenswertes Leben mit dem Schmerz bei der Arbeit und in der Freizeit. Häufig nimmt dann in der Folge auch die Schmerzintensität ab. Akzeptanz- und Commitment-Therapie ist das Schlüsselwort, wie auch Professor Albert Diefen-

bacher, Chefarzt der Abteilung Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Berlin, in der Fachzeitschrift „Psychotherapie im Dialog“ (Thieme Verlag, Stuttgart, 2016) konstatiert: „Die Patienten müssen lernen, sich nicht vom Schmerzerlebnis dominieren zu lassen, sondern ihr Handeln wieder daran orientieren, was sie als lebenswert empfinden“. Der Erfolg einer Therapie, so auch PD Dr. Brede, sei daran messbar, ob sie Schmerzpatienten Langzeitkonzepte für mehr Lebensqualität an die Hand gebe. Die multimodale Schmerztherapie des UKWs werde daher individuell zugeschnitten und findet an zwei bis fünf Tagen die Woche zwischen 8 und 17 Uhr statt und das über zwei bis drei Monate hinweg. Nach einer längeren Pause gibt es eine Auffrischungswoche des „Gelernten“. Der zu behandelnde Schmerz betrifft in der Vielzahl der Fälle ▶

Knochen, Gelenke und Muskeln (Rückenschmerz rangiert auf Platz 1), aber auch Kopfschmerz- und Fibromyalgie-Patienten werden in der Schmerzklinik vorstellig. Unter ferner liefen auf der Häufigkeitsskala rangieren Schmerzen bedingt durch seltene Erkrankungen oder Phantomschmerzen. Sportwissenschaftler Stefan Lindner ist Teil des Schmerzteams und arbeitet sich in der Physiotherapie mit dem Patienten, wie er selber sagt, bis an die Schmerzgrenze heran (Ausnahme seien Fibromyalgie-Patienten). „Mein Etappenziel ist es, Schmerzpatienten körperlich wieder fit fürs Leben zu machen“, so Lindner. Die Rückführung ins Arbeitsleben ist für viele das A und O, sagt Professor Heike Rittner. Der Verlust sinnstiftenden Tuns oder sozialer Kontakte ziehe gerade bei Schmerzpatienten psychische Folgeerkrankungen nach sich. Daher interessiert sich Diplom-Psychologin Christiane Johnson bei ihrem Erstgespräch mit dem Patienten auch für Vieles wie zum Beispiel: Hat der Patient eine eigene Erklärung für den Schmerz? Wann ist der Schmerz das erste Mal aufgetreten und was hält ihn immer noch aufrecht? Was beeinflusst den Schmerz positiv was negativ? Fragen über Fragen, deren Antworten aus allen Disziplinen sich wie Puzzleteilchen zusammenfügen und am Ende ein Bild, im Idealfall einen Lösungsansatz, für die Therapie ergeben. Schmerz hat viele Gesichter und demzufolge genauso viele Ursachen. Daher habe ich auf die Frage „Was ist Schmerz?“ eingangs bewusst verzichtet und das Thematikteam des UKWs gebeten, Schmerz anhand einer Farbe, eines Tieres und eines Ge-

bäudes zu umschreiben. Christiane Johnson empfindet den Patienten mit chronischen Schmerzen als Chamäleon, das sich seiner Umgebung anpasst: „Allerdings zunächst im negativen Sinne mit Rückzug und Vermeidung. Durch die Therapie soll der Patient lernen, sich neu zu justieren und ein lebenswertes Leben mit Schmerzen zu führen“, so die Psychologin. Ihre Farbe für den Schmerz ist Grün, weil Zuversicht ein erklärtes Ziel ihrer Behandlung ist. Ein Gebäude sei ihr nicht eingefallen, eher ein Gerät, nämlich eine Zeitmaschine. Denn gerade bei ihrer Arbeit sei es wichtig, mit dem Patienten sowohl in die Vergangenheit (weg vom defizitären Denken: „Was konnte ich früher alles leisten“) als auch in die Zukunft zu reisen („Was möchte ich trotz Schmerzen wieder machen?“), um festzustellen: „Was kann ich Jetzt und Hier für mein Ziel tun?“ Physiotherapeut Lindner wählt die Farbe Orange, für ihn die Lebhaftigkeit und Lebensfreude. Genau diese möchte er in seiner Bewegungsarbeit vermitteln: „Es soll kein Durchquälen durch die ‚Sportstunde‘ sein, sondern die Patienten sollen Spaß haben!“ Das Tier seiner Wahl ist der Delphin, der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer in sich vereint. Eigenschaften, die er auch Schmerzpatienten mit auf ihren Weg geben möchte. Auch er hat sich um das Gebäude „gemogelt“ und ist auf einen Ort ausgewichen, der selbsterklärend ist: das Trainingslager. Für die Leiterin der Schmerztagesklinik, Prof. Dr. Heike Rittner, ist „Schmerz“ bunt, weil jeder Patient seine eigene Schmerzgeschichte mitbringt. Jeder Schmerz sei anders und so auch jede

Therapie. Tiere sind ihr in Bezug auf den Schmerz gleich zwei eingefallen, einmal der störrische Esel, an dem man hinreden kann und der sich dennoch keinen Meter bewegt, aber auch der Hase, der hilflos, verunsichert in der Ecke sitzt und dann plötzlich das Weite sucht und Haken übers Feld schlägt. Ihr Gebäude der Wahl ist ein Mehrgenerationenhaus: Schmerzen können vom Kind bis zum Greis alle treffen, und die Hausgemeinschaft lebt davon, dass alle zusammenwirken für das große Ganze. Das gilt auch für die Arbeit der unterschiedlichen Therapeuten mit den Schmerzpatienten. Dr. Elmar-Marc Brede, Leiter der Schmerzambulanz sieht „rot“, wenn es um Schmerz geht, aber nur in der Anfangsphase, bei Akutschmerz. Danach hat auch für ihn der „Schmerz“ viele Farben und Facetten. Als Wolf, der sich im Dunkeln heranpirscht und von Unwohlsein bis Angst alles bei den Menschen auslösen kann, visualisiert er „Schmerz“. Aber er gibt auch zu bedenken, dass unser treuester Freund, der Hund, vom Wolf abstammt..., was dann wohl bedeute, dass er „domestizierbar“ ist?! Das Gebäude, das er mit „Schmerz“ assoziiert, ist ein altes Fabrikgebäude, das man nicht seinem Schicksal überlassen muss bis es in sich zusammenfällt, sondern wunderbar wiederhergestellt werden kann. Es verliere vielleicht etwas an altem Charme, und die Restaurierung koste langen Atem und Geduld. Aber am Ende gehe Etwas verändert aus der Metamorphose hervor - doch so verändert, dass man gut damit leben könne, meint Dr. Elmar-Marc Brede.

Susanna Khoury

Fotos: Susanna Khoury (Gruppensfoto),
 @depositphotos.com/@Neirfys (Delphin), @depositphotos.com/@zastavkin (Wolf), @depositphotos.com/@Kasza (Chamäleon), @depositphotos.com/@VolodymyrBur(Hase), @depositphotos.com/@Kleiness (Esel)

*Quelle: Winfried Häuser, MD, Gabriele Schmutzer, PhD, Anja Hilbert, PhD, Elmar Brähler, PhD, and Peter Henningsen, MD: Prevalence of Chronic Disabling Noncancer Pain and Associated Demographic and Medical Variables. A Cross-Sectional Survey in the General German Population, 2014, www.cinicalpain.com

Einteilung von Schmerzen

Nozizeptorenschmerz

Schmerz, der durch Erregung der Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) entsteht, wenn das Körpergewebe verletzt ist oder droht zu verletzen (Weiterleitung des Schmerzimpulses an das zentrale Nervensystem). An Haut, Knochen, Gelenken oder Muskeln wird dieser Schmerz meist als stechend empfunden und kann gut eingegrenzt werden. Dampfe Schmerzen weisen eher auf Organe hin und sind schlechter zu lokalisieren.

Neuropathischer Schmerz

Eine Schädigung oder Erkrankung des somatosensorischen Nervensystems ist die Ursache von neuropathischen Schmerzen. Diese kann beispielsweise durch Kompression des zentralen Nervensystems (Rückenmark, Gehirn) oder des peripheren Nervensystems (Nerven im Körper) entstehen. Zu neuropathischen Schmerzen gehören auch Schmerzen bei Karpaltunnelsyndrom, bei diabetischer Polyneuropathie oder nach einer Querschnittlähmung oder Amputation. Diese können anfallsartig einschließend oder brennend sein.

Chronischer Schmerz

Schmerz, der dauerhaft oder immer wiederkehrend besteht. Früher wurde von chronischen Schmerzen gesprochen, wenn diese über 3 oder 6 Monate andauerten. Heute wird jeder Schmerz als chronisch bezeichnet, der über ein körperlich nachvollziehbares Maß hinaus besteht, beispielsweise auch der nach einem operativen Eingriff. Oft kommt es dabei zu einem „Circulus vitiosus“ („schädlicher Kreis“ im Volksmund „Teufelskreis“), wenn beispielsweise Schmerzen, die von einer Muskelverspannung ausgelöst wurden, zu einer weiteren Verspannung der Muskulatur und dadurch zu neuen, weiteren Schmerzen führen.

In die drei beschriebenen Kategorien von Schmerzen fallen noch zahlreiche Unterklassifizierungen, die aber selbst den Rahmen einer Aufzählung sprengen würden. sky

Quelle: Psychembel Klinisches Wörterbuch. 259. Auflage. Walter de Gruyter GmbH & Co, Berlin 2001, ISBN 3-11-016522-8



www.schmerzzentrum.ukw.de
 www.schmerzliga.de
 www.dgss.org



Auf den Punkt kommen



Die studierte Humangenetikerin und Ethologin (Verhaltensbiologin) Marlene Weinmann ist davon überzeugt, dass man es selbst in der Hand habe, einfache Ungleichgewichte im Körper auszugleichen. Mann müsse nur auf den richtigen Punkt kommen. Laut TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin) seien Disharmonien und deren Muster die wahren Ursachen aller Beschwerden. Die Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) sowie das chinesische Yin-Yang Prinzip allen Lebens sind die Grundlage für das Einmaleins der Akupressur. „Akupressur löst Energieblockaden, lindert Schmerzen und stärkt das Immunsystem“, sagt Weinmann. Sie beschreibt, wie auf Knopfdruck (Fingerdruck) Beschwerden verschwinden können, wie man das Qi (die Lebensenergie) erspüren lernt und wie man Körperregionen anregt oder beruhigt. Unter „Druck“ setzen könne man rheumatische Beschwerden über Kopf- und Magenschmerzen bis hin zu Ischias und Hexenschuss. *Susanna Khoury*



Marlene Weinmann: Schmerzfrei durch Fingerdruck, Die 200 wichtigsten Akupressurpunkte, Trias Verlag 2013, Stuttgart, ISBN 978-3-8304-6806-6, Preis: 12,99 Euro, www.thieme.de

Ja! Nein! Vielleicht?

Was bei Schmerzen hilft... Kälte, Wärme oder Beides?

Wärmflasche, Kirschkern- oder Dinkelkissen, Rotlicht, ein heißes Vollbad, Fangopackungen, Wärmesalben oder -pflaster – alles probate Mittel, um chronischen Schmerzen zu Leibe zu rücken, sagt Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid. Als Faustregel gelte bei chronischen Schmerzen wärmen, bei akuten Schmerzen kühlen. Wie bei allen Regeln gilt auch hier: Es gibt Ausnahmen. Manchen Menschen tut Wärme gut, anderen Kälte. „Der Körper sagt schon, was er will und braucht“, so die Fachfrau in Sachen Schmerzen. Neben individuellen Vorlieben rät die langjährige Therapeutin mit Praxen in Hausen und Würzburg sowohl beim Wärmen als auch beim Kühlen nicht punktuell, sondern eher flächig zu arbeiten. Das Kühl-Pad beispielsweise bei einer Prellung, Verstauchung, Zerrung oder auch einem Insektenstich mit kreisenden Bewegungen um die schmerzende Stelle herum bewegen. Durch die Kälte fährt die Durchblutung an dieser Stelle herunter und der Schmerz lässt nach, anders als bei Wärme, diese regt die Durchblutung an. Das Gewebe kann störende Abfallprodukte besser abtransportieren, erklärt Heinze-Schmid. *sky* • Foto: [@depositphotos.com/@EllenMol](https://www.depositphotos.com/@EllenMol)



Akzeptanz- und Commitment-Therapie

„Paradoxerweise wird eine Schmerzfreiheit jedoch umso unwahrscheinlicher, je stärker sich die Therapie auf die Beseitigung von Schmerzen fokussiert“, sagt Prof. Albert Diefenbacher aus Berlin. Daher fokussiere er bei der Behandlung von chronischen Schmerzpatienten die Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Vorrangiges Therapieziel sei hier nicht die Reduktion oder Beseitigung von Schmerz, sondern eher seine Akzeptanz im Leben. Es gehe darum, trotz Schmerzen eigene Werte und Prioritäten zu entwickeln und diese umzusetzen. Grundvoraussetzung hierfür sei, Schmerz zuzulassen, ihn jedoch von kognitiven und emotionalen Bewertungen zu trennen. Also auf das Machbare konzentrieren und defizitäres Denken („Was konnte ich früher alles leisten?“) abschalten. Das erfordere Achtsamkeit! Vor allem die Loslösung von der eingeübten Symptom- und Schmerzkontrolle. Ist dieses Etappenziel erreicht, gelte es Perspektiven zu entwickeln („Was kann ich Jetzt und Hier tun?“) und neue Lebenswerte zu formulieren, so Prof. Dr. Diefenbacher, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Geriatrie. *sky* • Quelle: T. Schilter, R. Burian, A. Diefenbacher: Akzeptanz- und Commitment-Therapie bei chronischen Schmerzen. Aus: Psychologie im Dialog (PiD), Thieme Verlag, Stuttgart 2016

Hilfetelefon

Beratungsangebot „Gewalt gegen Frauen“

Rund um die Uhr erreichbar, an 365 Tagen im Jahr, ist das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“. Das bundesweite Beratungsangebot für Frauen, die von Gewalt betroffen sind, ist unter der Rufnummer 08000 116 016 erreichbar. Wer sich nicht traut anzurufen, dem bietet sich niedrigschwellig die anonyme Online-Beratung (per Email oder im Chat) unter www.hilfetelefon.de. Hier können sich nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige oder Freunde und sogar Fachkräfte anonym und kostenfrei beraten lassen. Qualifizierte Helfende am Telefon oder Computer hören zu, beraten, und/oder vermitteln auf Wunsch Unterstützungsangebote vor Ort für „geschlagene“ Frauen. Bei Bedarf werden Dolmetscherinnen in 15 Sprachen zum Gespräch hinzugeschaltet. *sky* • Foto: [@depositphotos.com/@kitchbain](https://www.depositphotos.com/@kitchbain)

 www.hilfetelefon.de



Vernetzte Verletzungen

Heilpraktiker Bernhard Späth rückt Schmerzen mit alternativen Heilmethoden zu Leibe

Schmerzen haben vielfältige Ursachen. Ihnen zugrunde liegen akute oder chronische Entzündungen aufgrund von Gewebeerkrankungen oder -reizungen. „Entzündungen gehen mit der Ausschüttung von bestimmten Schmerzbotenstoffen wie etwa Histamin und Schwellungen einher. Letztere können auf Nerven drücken und Schmerzen verursachen“, sagt Heilpraktiker Bernhard Späth. Auf der anderen Seite könne das Gewebe durch Prellungen, Zerrungen oder Blutergüsse, infolge von Stößen oder Stürzen, aber auch durch physikalische Reize wie Hitze, Frost, radioaktive Strahlung und chemische Substanzen, wie Gifte oder Säuren, verletzt werden. Ferner könnten allergieauslösende Substanzen wie Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel, Fremdkörper wie Holzsplitter, die in den Körper eindringen, und krankmachende Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten Schmerzen verursachen. Darüber hinaus könne es durch eine zu hohe Ansammlung von Stoffwechselabbauprodukten wie etwa Harnsäure-Kristalle zu Schmerzen kommen. „Bei allen Schmerzen sollte man dem Körper ausreichend Ruhe gönnen, viel Wasser trinken und sich vorwiegend basisch ernähren“, so der Fachmann. Schmerzreduzierende Substanzen seien, so Späth, Teufelskrallen, Weihrauch, Curcuma (Wirkstoff Curcumin), Ingwer, Organischer Schwefel (MSM), Magnesium, Cannabis, Arnika (eventuell mit DMSO), Enzyme und Probiotika (Darmsanierung).

Daneben gibt es die Wärmetherapie bei chronischen Schmerzen zum Beispiel Hydrotherapie, Infrarottherapie, Sauna oder Fangopackungen. Weitere alternative Heilverfahren bei chronischen Schmerzen seien Massagen (klassische, Bindegewebs-, Fußreflexzonenmassagen), Atemtherapie, Feldenkrais-Therapie, Entspannungsmethoden (Yoga, Meditation, QiGong, Tai-Chi), Neuraltherapie, Schröpfen, Bauscheidtieren oder auch Homöopathie. Die Kryotherapie (Kältetherapie) wird hingegen bei akuten oder subakuten Schmerzen angewandt. Bekannt sind hier etwa die Eisbehandlung, Kaltmoor oder der Gang in die Eiskammer. Zum Einsatz kommen daneben auch physikalische Methoden. Zu ihnen zählen die Ultraschalltherapie (Tiefenerwärmung) und Elektrotherapie. Das seiner Meinung nach wichtigste alternative Verfahren bei Schmerzen sei die Akupunktur. „Nach ihrer Lehre beruhen die meisten Krankheiten auf Störungen des harmonischen Fließens der Lebensenergie Qi auf den so genannten Meridianen“, so der Lohrer Bernhard Späth. Alles im Körper hängt mit allem zusammen, so sind auch

Verletzungen welcher Art auch immer vernetzt. „Der Einstich von Edelstahl-Einwegnadeln in insgesamt mehr als 700 Akupunkturpunkte setzt eine Reihe von Reaktionen des Körpers frei: Zum Beispiel bildet er morphinartige Wirkstoffe und Transmitter-Substanzen an den Schaltstellen zwischen Nerven- oder Muskelzellen, blockiert Schmerzleitungen zum Gehirn oder fährt die Durchblutung und Produktion von Abwehrzellen hoch.“ Akupunktur wirke auf den Körper und auf die Psyche. Zur Anwendung komme sie vor allem bei Migräne, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, bei Erschöpfung, Burnout, Allergien, Asthma, Verdauungsproblemen, psychosomatischen Erkrankungen sowie bei der Raucherentwöhnung. *Nicole Oppelt*

Foto: @depositphotos.com/@Wavebreakmedia



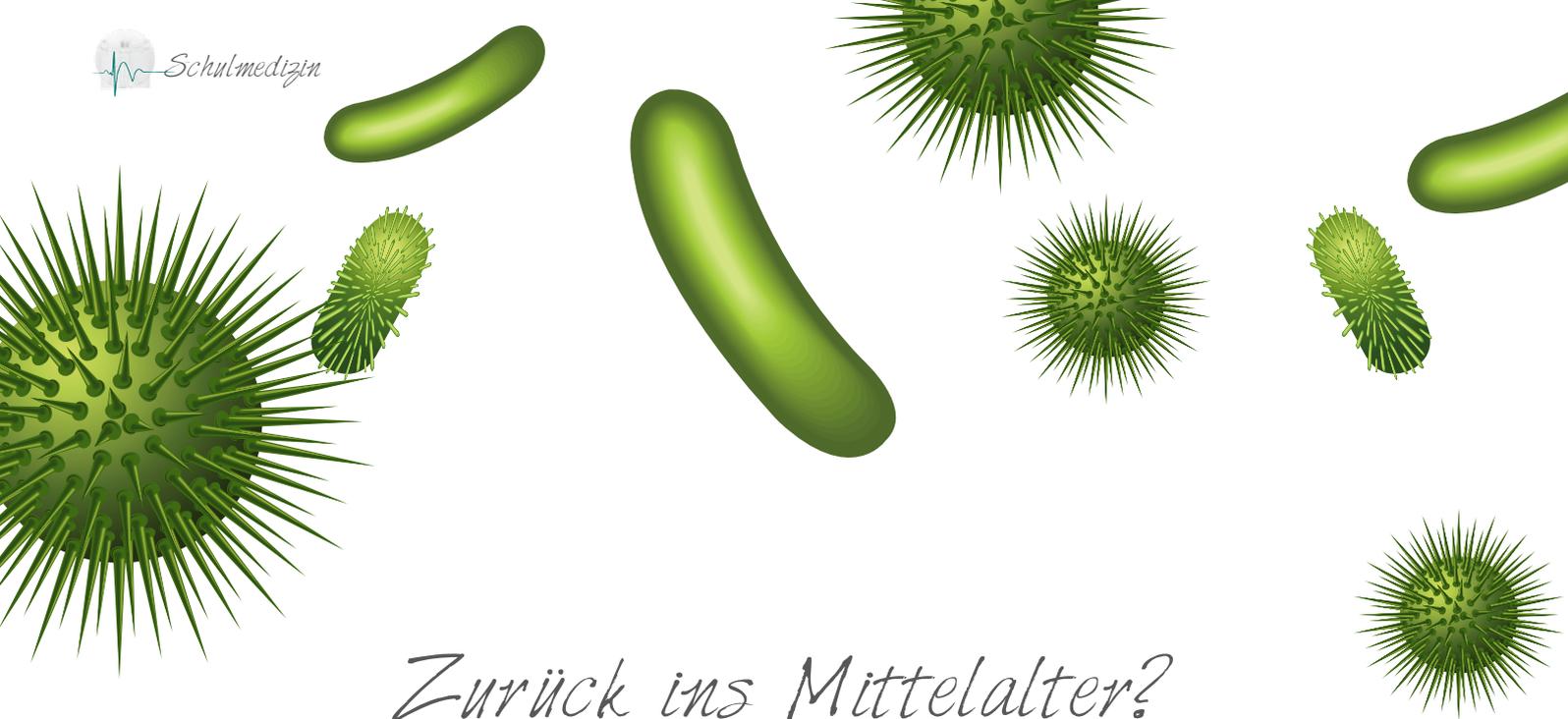
www.heilpraktiker-lohr.de



**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



Zurück ins Mittelalter?

Deutsche Infektiologen sorgen sich, dass die moderne Medizin das Wettrüsten gegen „Superkeime“ verliert und fordern eine Installierung von ABS (Antibiotic Stewardship)

„Früher haben 95 Prozent der Antibiotika gewirkt, heute tun es nur noch 60 bis 80 Prozent“, betont Professor Dr. Winfried V. Kern, Vorstandmitglied der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie beim größten deutschsprachigen Kongress für Infektionskrankheiten und Tropenmedizin, der kürzlich in Würzburg stattfand. Die schnellere Ausbreitung durch übertragbare DNA einiger „Superkeime“ (ESBL-Erreger) sei daran schuld, aber auch andere „selbstgemachte“ Resistenzen gegen das einstige Wundermittel bakterieller Infektionen, das Antibiotikum. „Bei schwerkranken Patienten ‚basteln‘ wir heute schon am Krankenbett, um Genesung hinzukriegen“, so der Leitende Arzt am Zentrum für Infektiologie und Reisemedizin der Uniklinik Freiburg. „Die Gesamtsituation ist kritisch!“ Will heißen: Infektionen beispielsweise nach einer Herzoperation oder Knochenmarktransplantation können wieder lebensgefährlich werden. Nach dem Motto:

OP gelungen. Patient tot! Die ESBL-Erreger, die selbst gegen das Notfall-Antibiotikum Colistin resistent sind, eines der Präparate, das immer dann eingesetzt wird, wenn nichts anderes mehr hilft. Sie katapultieren die Medizin des 21. Jahrhunderts zurück ins Mittelalter – plakativ gesprochen. Auch ist sich der Infektiologe Prof. Kern sicher: Immer neue Antibiotika würden an der Gefährdungslage nichts ändern. Es sei ein Wettrüsten, das die Medizin verlieren könnte, wenn sie nicht auch andere Wege beschreite, betont auch Professor Dr. Hartwig Klinker, Kongresspräsident und Leiter der Infektiologie am Uniklinikum Würzburg. Einer der Wege davon soll eine Fortbildungsinitiative von 500 Medizern bis Ende 2017 sein, die ABS (Antibiotic Stewardship) in deutsche Krankenhäuser trägt. Bei ABS geht es darum, durch verantwortlichen Einsatz von Antibiotika die Resistenzen zurückzufahren.

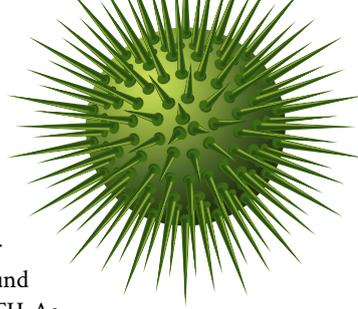
ABS, das in Ländern wie Holland, Belgien, den USA, Frankreich oder Australien in Kliniken seit vielen Jahren Pflichtprogramm ist, werde bislang in Deutschland vom Gesetzgeber nur empfohlen, so Kern. Der Vormarsch multiresistenter Erreger ist der zu hohen, zu langen und oft unnötigen Gabe von Antibiotika vor allem im ambulanten Bereich geschuldet und nicht zuletzt dem Antibiotikaeinsatz in der Tiermast (vor allem bei Schweinen und bei Geflügel). Den letzten beißen bekanntlich die Hunde... Erst in der letzten Instanz trifft es den stationären Bereich, wo die Übertragung „mitgebrachter“ bakterieller Resistenzen (rund 80 Prozent der Keime werden eingeschleppt, nicht im Krankenhaus selbst erworben) von Patient zu Patient verhindert werden muss. Die sicherste und erfolgversprechendste Maßnahme, um eine Verschleppung von Erregern zu vermeiden, sei die Händedesinfektion des

Das Vorstandmitglied der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie Prof. Dr. Kern (Mitte) plädiert für einen gezielteren, kürzeren und sinnvolleren Einsatz von Antibiotika. „Wenn die Antibiotika-Resistenzen in dem Maße wie bisher zunehmen, wird die Zahl der Todesfälle durch Infektionskomplikationen nach OPs alles Bisherige überstrahlen – im negativen Sinn, sagt Krankenhaushygieniker Prof. Dr. Lemmen. (2. v.l.) „... wir versuchen bereits ABS voranzutreiben und umzusetzen – in verschiedenen Disziplinen wie Human- und Tiermedizin und über die Grenzen Deutschlands hinaus“, sagt Prof. Dr. Hartwig Klinker (rechts), Leiter der Infektiologie am Uniklinikum Würzburg. Mit auf dem Podium Prof. Stich (links), der über Flüchtlingsmedizin im „Würzburger Modell“ berichtet.



Krankenhauspersonals, besteht Prof. Dr. Sebastian W. Lemmen, Leiter des Bereichs Krankenhaushygiene und Infektiologie an der Uniklinik RWTH Aachen, auf die simple und doch so wirksame Maßnahme. Warum diese dennoch nicht greife, sei seiner Meinung nach der Tatsache geschuldet, dass sie bei 70 Prozent der Patientenkontakte nicht durchgeführt werde – nicht zuletzt wegen der Ökonomisierung des Gesundheitssektors. In Klartext gesprochen: Zu wenig Pflegepersonal, das für zu viele Patienten zuständig ist und Ärzte mit durchschnittlichen acht Minuten Behandlungszeit pro Patient, haben nur bei drei von zehn Patienten Zeit, sich die Hände zu waschen. Neben der regelmäßigen Händedesinfektion führt Prof. Lemmen die tägliche Ganzkörperwaschung von Risikopatienten mit Antiseptika als zweite wichtige Maßnahme gegen die Transmission von Erregern von Patient A zu Patient B an. Auch halte er allgemeine MRE-Screenings bei der Aufnahme, wie sie in den Niederlanden in den Krankenhäusern praktiziert werden, für eine sinnvolle Maßnahme. „Man muss den Keim finden, bevor er dem Patienten schadet“, so Lemmen. Also, Keime eruieren, isolieren und eliminieren! Wäre es nicht so traurig, ist es fast schon wieder komisch, dass sich unser aufgeklärtes, hochtechnisiertes Zeitalter durch den bewussten Verzicht auf simple Hygienemaßnahmen den Tod durch Keime wieder ins Haus holt.

Susanna Khoury
Fotos: Susanna Khoury (Referenten), Illustration: @depositphotos.com/@rob3000



Fehlende Zeit kann tödlich sein

Mehr als die Hälfte ambulanter Pflegekräfte (57 Prozent) pflegt Patienten, die mit einem multiresistenten Keim infiziert sind. Das geht aus einer Studie der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hervor. Pro Jahr kommen 95 Prozent der Pflegekräfte mit dem Problemkeim Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus (MRSA) in Kontakt, der bei Risikopatienten nach einer OP oder generell bei geschwächtem Immunsystem lebensbedrohlich werden kann. Der sicherste Schutz gegen multiresistente Keime und Keime im Allgemeinen ist Hygiene. Warum diese nicht greift (trotz Aufklärung und klarer Umsetzungsrichtlinien), liegt an der Tatsache, dass vielfach gesetzliche und fachliche Standards nicht eingehalten werden, so die Meinung 400 Qualitäts- und Hygienebeauftragter von Pflegeeinrichtungen. 76 Prozent der Befragten konstatieren fehlendes Wissen bei den Angehörigen als Hauptgrund für Hygienefehler, bisweilen auch mangelnde Sorgfalt der Laien bei der Pflege. Nachholbedarf gebe es aber auch bei den professionellen Pflegekräften: Hier ist es weniger das fehlende Wissen (11 Prozent) als die fehlende Zeit (38 Prozent) und dadurch oft die fehlende Sorgfalt (24 Prozent), die Keimen die Ausbreitung ermöglicht. Diese Tatsache ist wiederum der Ökonomisierung des Sektors „Pflege“ sowohl im ambulanten Bereich als auch in Krankenhäusern geschuldet, die diese giftigen selbstzerstörerischen Blüten treibt. sky • Quelle: Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

 www.zqp.de

 www.digi-net.de



www.wieder-schritt-halten.de

„Wieder Schritt halten!“

Schmerzbefreites Bewegen durch künstliche Knie- und Hüftgelenke

Es gibt viele Argumente, die für eine Behandlung im Würzburger Juliusspital sprechen. Neben der hohen fachlichen Kompetenz im Bereich Endoprothetik gehört dazu vor allem unsere Fähigkeit, Orthopädie-Patienten mit Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck eine bestmögliche Rundum-Versorgung zu bieten. Die Zusammenarbeit mit den Fachärzten der Missionsärztlichen Klinik optimiert dabei die Behandlungsqualität – ganz im Sinne des Patienten.

ENDOPROTHETIK-SPRECHSTUNDE

Die Endoprothetik-Sprechstunde im EndoProthetikZentrum Juliusspital findet jeden Mittwoch von 13 bis 15 Uhr statt. Eine Terminvereinbarung ist erforderlich. **Sie erreichen uns unter Tel. 0931 393-2630 (werktags 8 bis 16 Uhr).**

EndoProthetikZentrum
Juliusspital Würzburg

 **Stiftung**
Juliusspital
Würzburg

Kooperationspartner:
MISSIO
Missionsärztliche Klinik Würzburg

Den Finger in die Wunde legen

Unfallchirurg Dr. Stephan Forster über modernes Wundmanagement

Wunden gehören zum „Tagesgeschäft“ eines Chirurgen. „Ich wollte hinter den Vorhang schauen, der Wunde auf den Grund gehen!“, betont der hartnäckige und gleichzeitig emphatische Mediziner, Dr. Stephan Forster. Berührungsängste mit Blut, Wundwasser oder Eiter sowie olfaktorischen Einflüssen dürfe man nicht haben, sonst sei man bei der Wundversorgung fehl am Platz. 30 Wunden sieht der Unfallchirurg im Durchschnitt am Tag in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg (Missio). Das sind 7800 Wunden im Jahr! „Es gibt unzählige unterschiedlichen Wunden und fast genauso viele Möglichkeiten, diese zu behandeln“. Früher sei er manchmal am Verzweifeln gewesen, wenn eine Wunde nicht zugehen wollte.

Da er es aber nicht gut sein lassen kann, wenn es noch nicht gut ist für seinen Patienten, hat der Chirurg Stephan Forster sich entschlossen, als einer der Ersten im Missio die Zusatzausbildung „Wundmanager“ zu belegen. Anders als beim Regenwurm komme es beim Menschen bei einer Gewebsdurchtrennung von Haut oder Organen in der Regel zu keiner vollständigen Regeneration. Es bleiben immer Narben zurück, im wahrsten Sinne des Wortes! Zudem gehe durch eine Wunde immer die Schutzfunktion der Haut verloren, was einer Infektion Tür und Tor öffne. Die allseits gefürchteten Keime und Bakterien seien in der Regel nicht die Ursache einer Wunde, jedoch deren Nutznießer, betonte auch der stellvertretener Vorsitzender der Initiative Chronische Wunden (ICW), Dr. Andreas Schwarzkopf aus Bad Bocklet. „Daher ist das Ziel erfolgreicher Wundversorgung, möglichst schnell, intensiv und nachhaltig zu helfen, um einer Infektion vorzubeugen“, so Notarzt Dr. Forster. Er lege im übertragenen Sinn



„Der Verband schützt die Wunde und das sich neu bildende Gewebe“, sagt Wundexperte Dr. Stephan Forster.

und bisweilen auch in echt den Finger in die Wunde (nach vorheriger Händedesinfektion und mit sterilem Handschuh, versteht sich). Der Erfolg gibt ihm Recht. Mehr als 95 Prozent der Wunden, die ihm unter die Finger kommen, schließen sich früher oder später. Bei chronischen Wunden müsse man Geduld mitbringen: „Das dauert oft Monate, manchmal sogar Jahre!“ Um am „wunden Punkt“ zu rühren, sei bei der Inaugenscheinnahme einer Wunde eine gute und vollständige Anamnese das A und O, erklärt Forster seine Vorgehenswei-

se. Dazu gehören nicht nur die Erfassung von Laborwerten, sondern auch die richtige medikamentöse Einstellung von Diabetes beispielsweise oder das Durchleuchten der Ernährungsgewohnheiten eines Patienten. „Was kommt da drauf?“, sei eben nicht die wichtigste Frage nach dem ersten Blick auf eine Wunde, bestätigt auch die Vorsitzende der ICWs, Veronika Gerber aus Düsseldorf. Rund vier Millionen Menschen im Jahr leiden in Deutschland an chronischen Wunden. Tendenz steigend! Daher sollte man kein Salz in eine offene Wunde streuen, indem man sie auf die leichte Schulter nimmt. Die Zeit heilt alle Wunden, sagt man ... Um auf Nummer sicher zugehen, ist es sinnvoll ihr einen Fachmann an die Seite zu stellen...! Kleinere Schürfwunden oder den Schnitt in den Finger mit dem an sich sauberen Küchenmesser könne man in der Regel selbst versorgen, so der Oberarzt in der Unfallchirurgie im Missio. Bei klaffenden, stark blutenden Wunden, insbesondere am Kopf, bei Verbrennungen, Verätzungen, Verstrahlungen, Bisswunden, bei Wunden mit Gegenständen in der Wunde – sprich bei allen anderen Wunden – solle man unverzüglich den Arzt aufsuchen! Es gibt für jede Wunde ein „Pflaster“, man muss es nur finden. Die meisten Hausapotheken halten drei bis vier Pflastergrößen bereit. Moderne Wundversorgung wartet mit einem ganzen Portfolio auf: von Alginat-Kompressen und Hydrogelen über silberhaltige Wundauflagen und offenporigen Schaumstoffe bis hin zu kontinuierlicher Wunddrainage-Therapie mittels Vakuum. „Jedes Material kann bei der entsprechenden Disposition der Wunde zielführend sein“, erklärt Wundexperte Dr. Forster. Es komme nur darauf an, bei wem (Gesamtanamnese des Patienten) es wann (in welcher Phase der Wundheilung) und wo (Körperstelle) am besten zur Heilung führe. Silberhaltige Wundaufgaben seien beispielsweise bei einem akuten Infekt gut, über einen längeren Zeitraum, als Antiseptikum eingesetzt, eher kontraproduktiv. Mit der Vakuumtherapie und offenporigen Schaumstoffen kann man über Tage eine



Wunde verschließen und die Materialien und die Natur machen lassen (Voraussetzung ist, dass der Wundgrund sauber ist). Die seien bei manchen Wunden besonders in der Granulationsphase, wo sich neues Gewebe bildet, durchaus sinnvoll. Aber nicht nur auf neuen Pfaden kommt man bei moderner Wundversorgung ans Ziel. Auch ganz alte Praktiken wie die Madentherapie haben ihren Platz und erfahren heute wieder eine Renaissance. Nicht zuletzt weil die kleinen „Wunddetektoren“ zielsicher nur nekrotisches Gewebe eliminieren und um gesundes einen Bogen machen. Von deren Einsatz konnte sich Dr. Forster bei seinem früheren Chef in Wertheim, einem Gefäßchirurgen, überzeugen. Und hat sie auch selbst bei Patienten erfolgreich angewendet. Was anders ist als früher: Modernes Wundmanagement setzt nicht auf trockene, sondern fast ausschließlich auf feuchte Wundversorgung! „Zellen können schwimmen, aber nicht fliegen“, daher heilten Wunden an der Luft auch nicht so gut, meint Dr. Forster schmunzelnd. Das feuchte Milieu sei besser für das Zellwachstum, die Bildung neuer Blutgefäße und die Fibrinolyse (körpereigene

ne Auflösung eines Blutgerinnsels durch das Enzym Plasmin), so die neuere Forschung. Wie lange eine Wundheilung dauert, ist von Patient zu Patient verschieden. Es gibt zahlreiche Faktoren, die Wundheilungsstörungen vermeiden helfen und die Genesung beschleunigen können. Beim „diabetischen Fußsyndrom“ beispielsweise sind es auch durchblutungsfördernde Maßnahmen, so das Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Fußchirurgie, Dr. Stephan Forster. In manchen Fällen ist es vor allem Wundruhe, die den Fortgang positiv beeinflusst. Nicht zu rauchen (Engstellung der Gefäße) ist ebenfalls förderlich für die Wundheilung. Zudem sollte die Wunde vor Stößen und ruckartigen Bewegungen geschützt werden, vor allem in der Granulationsphase. Druck auf die Wunde hingegen ist gut? „Ja, weil er beispielsweise einem Wuchern der Haut über die Wunde hinweg vorbeugt, oder auch wie bei der Vakuum-Therapie, wo bewusst kontrollierter Unterdruck erzeugt wird und dabei Flüssigkeit abläuft“, so Forster. 40.000 Amputationen als Folge des diabetischen Fuß-Syndroms werden jährlich in Deutschland vorgenommen, so die Deutsche

Diabetes Gesellschaft. Experten gehen davon aus, dass ein großer Teil davon vermeidbar wäre. Die Wunden, die wir uns selber schlagen durch Ernährung, Lebenswandel und Unachtsamkeit, werden uns in einer immer älter werdenden Gesellschaft noch lange Zeit beschäftigen. Wundmanagement ebenso. Leider wird das in vielen Kliniken „nebenbei mitgemacht“, steht aber nicht gemäß seiner Bedeutung a priori auf der Agenda, was zu folgeschweren Konsequenzen vor allem für betroffene Patienten führen kann! sky

Fotos: Norbert Schmelz (Forster), @depositphotos.com/@exopixel (Verband), @depositphotos.com/@Goruppa (Made), @depositphotos.com/@marcor (Knie), @depositphotos.com/@philkinsey (Verbandsmaterial), @depositphotos.com/@Mizina (Blut)

Die Madentherapie erfährt heute wieder eine Renaissance, weil die kleinen „Wunddetektoren“ zielsicher nur nekrotisches Gewebe eliminieren, und um gesundes einen Bogen machen.



Phasen der Wundheilung



Ruhephase

Latenzphase, direkt nach der Verletzung, in der keine makro- oder mikroskopischen Reaktionen sichtbar sind.

Reinigungsphase

Die Wunde füllt sich mit Blut, Lymphe und Gewebsflüssigkeit. Die Blutstillung und –gerinnung setzt ein und dann beginnt die Resorption, bei der abgestorbenes Gewebe und Bakterien im Idealfall von Immunabwehrzellen abgebaut und beseitigt werden.

Granulationsphase

Hier bildet sich vom Wundgrund her neues Gewebe, neue Gefäße versorgen die Wunde mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Ohne diese Logistik wäre eine Wundheilung unmöglich. In dieser Phase verkleinert sich der Durchmesser der Wunde täglich um ein bis zwei Millimeter.

Regenerationsphase

Die Wunde zieht sich mehr und mehr zusammen, ein immer dichteres Netz aus Kollagenfasern entsteht. Von den Wundrändern her kommt es ebenfalls zur Hautneubildung. Mit der Überhäutung der Wunde ist die Wundheilung abgeschlossen.

Reifungsphase

Nach circa drei Monaten hat das Narbengewebe 80 Prozent der Stabilität normaler Haut erreicht. Bis die einst rote Narbe dann weiß ist, dauert es oft ein bis zwei Jahre.



Die „Pumpe“ entlasten

Prof. Dr. Georg Ertl über die Volkskrankheit Bluthochdruck

„Wenn unser Pumpmotor dauerhaft zu viel arbeiten muss, ist das, wie wenn ein Auto im Leerlauf mit Vollgas in der Garage steht“, sagt Kardiologe Prof. Dr. Georg Ertl, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Würzburg. Unser Herz, ein Hohlmuskel, arbeitet sich an Bluthochdruck ab. Wenn wir dauerhaft hochtourig fahren, schädige das alle Organe, die direkt von den Arterien durchblutet werden, so Georg Ertl. Im schlimmsten Fall könne das zu Hirnblutungen oder Schlaganfällen führen. Wenn noch andere Risikofaktoren dazukommen, könne ein länger unbehandelter Bluthochdruck auch für Herzschwäche, Nierenversagen oder Herzinfarkt verantwortlich zeichnen. Daher rät der Sprecher des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz Dr. Ertl bei Blutdruckwerten über 140/85 mmHg gegenzusteuern. „Beweg' dich mehr, schau', dass du Gewicht verlierst, lass' das mit dem Rauchen sein“, wären seine ersten Tipps, um allgemeine Risikofaktoren zu minimieren. Wenn das nicht greift, empfiehlt der ehemalige Präsident der Deutschen Gesellschaft für

Kardiologie blutdrucksenkende Medikamente, die keine oder sehr wenige Nebenwirkungen haben, um die „Pumpe“ zu entlasten. Zunächst fühle sich der Hochdruckpatient mit den Blutdrucksenkern vielleicht ein wenig „lätschert“, oft auch schwindelig. Dann gewöhne er sich an den niedrigeren Blutdruck. 120/80 mmHg sei ein idealer Wert, wenn es dem Patienten damit gut geht – auch 140/85 mmHg oder alles andere dazwischen, wenn niedrige Blutdrücke nicht vertragen werden. „Es gibt ja auch Menschen, die leben mit 100/70 mmHg wunderbar und man geht nicht her und sagt: Den Blutdruck müssen wir anheben...!“ Und Prof. Ertl: Früher hieß es: 100 plus Lebensalter für den systolischen Wert ist okay. Das gelte heute nicht mehr, so der Internist, da sei man strenger geworden. Nicht zuletzt, weil die Ergebnisse großer Studien (Metaanalyse von über 600.000 Hochdruckpatienten) wie die des George Institute for Global Health (Unabhängiges Forschungsinstitut in Sydney/Australien) und der Universität von Oxford belegen, dass

eine Senkung des oberen Wertes auf unter 130 mmHg (unabhängig vom Ausgangswert) zu 27 Prozent weniger Schlaganfälle und 13 Prozent weniger Sterbefälle führten. Das bedeute aber nicht, dass wir immer nur untertourig fahren sollten. Ein bewegtes Leben ist geprägt von Hoch und Tiefs – das gilt auch für den Blutdruck über den Tag verteilt. Wichtig sei, so Prof. Ertl, dass der Blutdruck nachts runter gehe und grundsätzlich unter 140/85 mmHg liege. Zwischendurch darf es dann auch mal Vollgas sein, aber auf freier Strecke, nicht in der Garage! *Susanna Khoury*

Foto: Susanna Khoury (Prof. Ertl),
 @depositphotos.com/@lightsource (Arterie verstopft),
 @depositphotos.com/@orcearo (Messgerät),
 @depositphotos.com/@Ugreen (Arterien)



Das Tückische an Bluthochdruck sei, dass er oft keine Symptome aufweise, so Prof. Dr. Gorg Ertl. Manchmal jedoch zeigt er sich durch latenten Druck im Kopf, Kopfschmerzen, Aufgedrehtsein oder Hitze im Kopf.



Ab wann beginnt Bluthochdruck?

Definition und Klassifizierung von Blutdruckbereichen nach Vorgaben der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Blutdruck in (mmHg)	Systolisch	Diastolisch
Optimal	< 120	< 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Hoch normal	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck	≥ 140	≥ 90
Stadium I (leichte Hypertonie)	140 - 159	90 - 99
Stadium II (mittelschwere Hypertonie)	160 - 179	100 - 109
Stadium III (schwere Hypertonie)	≥ 180	≥ 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	< 90

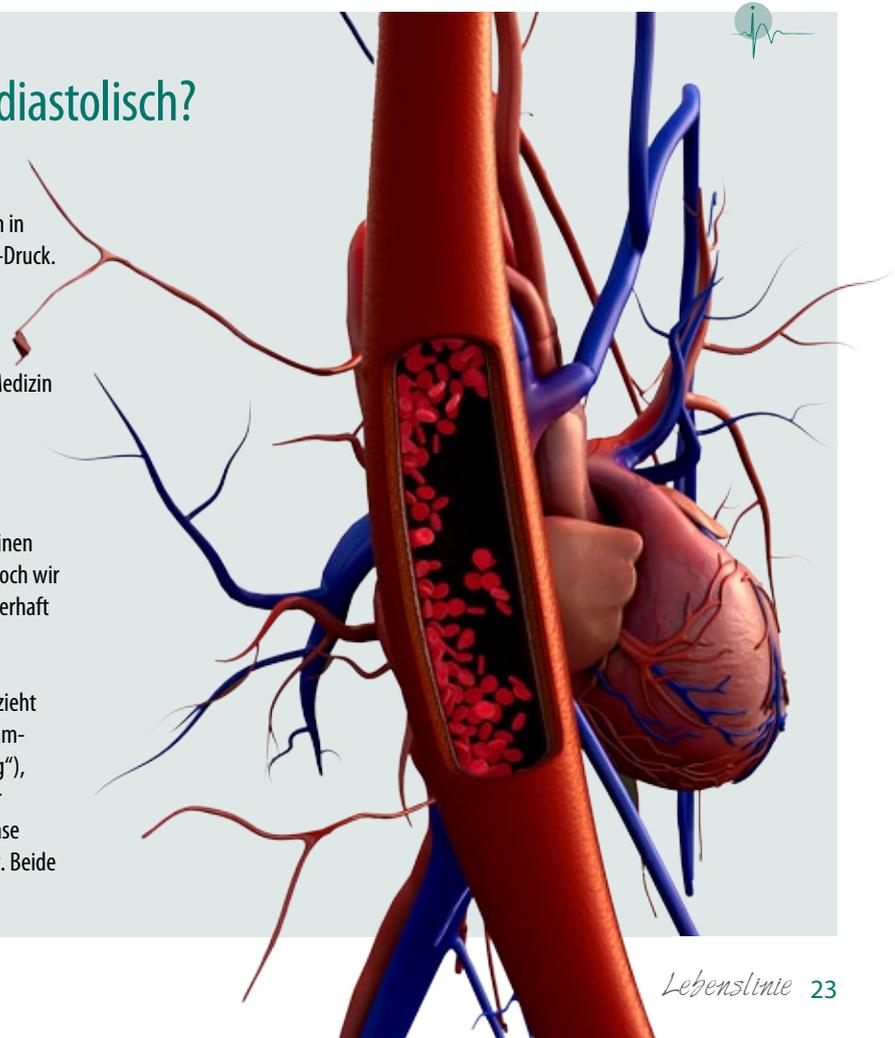
Fallen Ihr systolischer und Ihr diastolischer Wert in verschiedene Klassen, dann wird die höhere Klasse gewählt.

Was bedeutet systolisch und diastolisch?

Wenn das Blut durch unsere Adern fließt, erfüllt es auf seinem Weg vielfältige Aufgaben und hält dabei unser Kreislaufsystem in Gang. Dafür ist jedoch ein gewisser Druck notwendig, der Blut-Druck. „Physikalisch gesehen ist der Blutdruck das Produkt aus der Menge an Blut, die das Herz in einer Minute in den Kreislauf pumpt, und dem Widerstand, den die Gefäße ihm dabei entgegensetzen“, erklärt Dr. Hoffbauer, Fachärztin für Innere Medizin in München, das Prozedere.

Der Blutdruck, der in der Regel am Oberarm gemessen wird, entspricht weitgehend dem Druck in den großen Schlagadern (Arterien), die vom Herzen in den Körper führen. Hier gibt es einen systolischen und einen diastolischen Wert, die anzeigen, wie hoch wir „getaktet“ sind, ob alles im grünen Bereich ist oder ob wir dauerhaft zu hochtourig fahren.

Der systolische Wert entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und Blut in den Körper pumpt („Systole“ (altgriech.): „das Zusammenziehen“), während die „Diastole“ (griech: „die Ausdehnung“), den umgekehrten Vorgang bezeichnet. Hier entspannt sich der Herzmuskel wieder und füllt sich erneut mit Blut. In dieser Phase sinkt der Druck in den Schlagadern bis das Herz wieder schlägt. Beide Werte zusammen ergeben den Blutdruckwert.



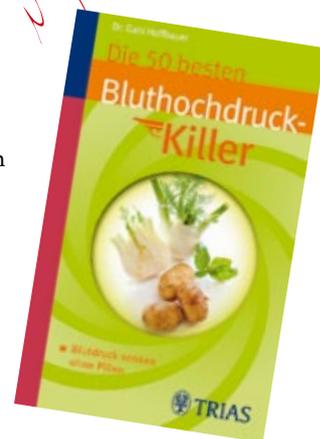


Lachen Sie öfter aus vollem Herzen !

Dr. Gabi Hoffbauer, Fachärztin für Innere Medizin, gibt Tipps, um den Blutdruck zu senken

20 bis 30 Millionen Deutsche haben zu hohen Blutdruck, bestätigt die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL) das Ausmaß einer Zivilisationskrankheit, die das größte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Fast jeder dritte Deutsche ist Bluthochdruckpatient, Tendenz steigend. Dr. Gabi Hoffbauer, Fachärztin für Innere Medizin aus München, gibt umsetzbare Tipps, wie man den Blutdruck auf natürliche Weise senken kann. Ihre Handreichungen beziehen sich auf bewusstes Essen, die Vermeidung von Rauchen und Alkohol sowie die Favorisierung von Bewegung, ein Leben lang. Alter Wein in neuen Schläuchen, könnte man meinen... teilweise! Aber manche Dinge kann man gar nicht oft genug wiederholen. Und ihre Praxistipps wie „Schütten Sie das beim Braten in der Pfanne angesammelte flüssige Fett weg, bevor sie eine Soße zubereiten“ oder „Machen Sie frischen Salat mit fettarmem Joghurt oder Buttermilch an“ sind nicht nur Fatburner, sondern konkrete Hilfen im Alltag. Um die Salzzufuhr einzuschränken, eine Maßnahme, so Dr. Hoffbauer, die für Bluthochdruckpatienten neben gesundem Gewicht, als Zweites auf der Agenda stehen sollte, rät sie: „bei Tisch nicht nachsalzen, keine Fertiggerichte konsumieren, und statt Salz auf Petersilie, Schnittlauch, Curry oder Paprika ausweichen!“ Ihre Vorschläge für Mini-Bewegungseinheiten, die sowohl am Computer als auch beim Bügeln oder

Zähneputzen umsetzbar sind, machen den Argumentationsketten des inneren Schweinhunds den Garaus. Tipps wie: „Vermeiden Sie Aufregung und verzichten Sie auf Ehrgeiz“ sind zwar gut gemeint und bestimmt sinnvoll, aber...! Während Vorschläge, kleine Pausen in den Alltag fest einzuplanen in Form von „angenehmen privaten Telefonaten, einem kurzen Gang durch den Garten oder einfach nur die Spülmaschine ausräumen“ wiederum extrem alltagstauglich und - blutdrucktechnisch gesehen – effektiv sind. Das Beste kommt zum Schluss heißt es im Volksmund und so lauten die Bluthochdruckkiller 48 bis 50: „Lachen Sie öfter aus vollem Herzen“, „Bereiten Sie Freude“ und „Genießen Sie Glück und sagen häufiger mal Danke“. In diesem Sinne ... auf gute Blutdruckwerte!



Susanna Khoury

Illustration ©depositphotos.com@jershova

Dr. Gabi Hoffbauer: Die 50 besten Bluthochdruckkiller – Blutdruck senken ohne Pillen, Trias Verlag Stuttgart, ISBN 9783830439851, Preis 9,99 Euro, www.thieme.de

Ernährung bei Rheuma: Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen



Eine „ausgesprochene Rheumadiät“ gebe es zwar nicht, dazu seien die einzelnen rheumatischen Erkrankungen viel zu unterschiedlich, so die Autoren Sven-David Müller und Christiane Weißenberger. Aber: „Richtige Ernährung kann helfen, Schmerzen zu lindern, Steifigkeit zu reduzieren und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Beispielsweise mit einer Umstellung auf vollwertige Kost. „Sie ist arm an Arachidonsäure, reich an Omega-3-Fettsäuren und arm an tierischen

Fetten – dafür voller Vitamine, Mineralstoffe und wertvoller Ballaststoffe.“ Wie das im Alltag aussieht, zeigen der Diätassistent und seine Würzburger Autorenkollegin in „Das große Kochbuch gegen Rheuma“. 140 Rezepte für Frühstück,

Mittag- und Abendessen haben die Ernährungsexperten zusammengetragen. Sie reichen von exotischen Leckereien wie Asiapfanne mit Hähnchen oder fruchtigem Käsesalat über herbstliche Minestrone bis hin zum vegetarischen Chili-Topf. Neben der Gewichtsreduktion steht die Vermeidung von tierischen Fetten – außer die von Fischen und Meerestieren – bei der Rezeptauswahl im Vordergrund. „Einfach ausgedrückt kann man sagen, dass pflanzliche Lebensmittel die Entzündung mindern und Arachidonsäure aus tierischen Fetten wie Butter, Fleisch und Co. die Entzündung fördern.“ Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Meerestieren, Meeresalgen und bestimmten Pflanzenölen dagegen würden die Entzündungserscheinungen lindern, wirkten sogar schmerzhemmend und verminderten die Steifigkeit der Gelenke. Wichtig sei zudem eine „ausreichende Versorgung mit antientzündlichen Immunstoffen wie Vitamin C und E.“ nio

Christiane Weißenberger und Sven-David Müller : „Das große Kochbuch gegen Rheuma“, Schlütersche Verlag, Dörfles-Esbach, 2016, Preis: 26,99 Euro, ISBN: 978-3899938852, www.schlutersche.de



Botschafter der Rheuma-Liga

Fernsehmoderator Jörg Pilawa setzt sich für rheumakranke Kinder ein

In Deutschland gibt es etwa 15.000 rheumakranke Kinder und Jugendliche. Unter ihnen die Tochter von Jörg Pilawa. Der Fernsehmoderator engagiert sich als Botschafter für die Deutsche Rheuma-Liga. Bunte Gymnastikbälle und Matten liegen in den Räumen der Praxis „Physiofly“. Unter der Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten trainieren Kinder ihre Muskeln und Bewegungsabläufe. Zwischen ihnen Jörg Pilawa. Er kennt die Übungen der Kinder. Mit seiner Tochter Nova geht er regelmäßig zur Physiotherapie und zu Ärzten. Die Fünffährige hat Rheuma. Vor zwei Jahren wurde bei ihr die Krankheit diagnostiziert. In Deutschland sind etwa 15.000 Kinder von Rheuma betroffen. Die

Diagnose ist für die Eltern meist ein Schock. Ängste und Unsicherheit begleiten den Familienalltag. So auch bei Jörg und Irina Pilawa. „Wir wussten nicht, wie sich die Krankheit entwickelt“, sagt Pilawa. Eines Tages wollte Nova morgens nicht mehr aus dem Bett. Ihre Gelenke waren geschwollen. Zunächst wurde ein Infekt vermutet. Ein Spezialist stellte schließlich die Diagnose: Rheuma! Mittlerweile bekommt Nova Medikamente, die regulierend auf ihr Immunsystem wirken. Ihr Rheuma hat sich weitestgehend stabilisiert. Mit seinem Engagement für die Deutsche Rheuma-Liga will Jörg Pilawa zeigen, dass Eltern und Kinder mit ihren Fragen und Problemen nicht alleine sind. „Jede Familie findet

ihren Weg, mit der Krankheit umzugehen.“ Dabei würden auch Gespräche mit anderen betroffenen Eltern helfen. In der Deutschen Rheuma-Liga gibt es in vielen Städten Elternkreise, die sich regelmäßig treffen. *drl*

Foto: Deutsche Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga ist eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich. Seit der Gründung 1970 stieg die Zahl der Mitglieder bis dato auf rund 290.000 an. Ihre Angebote sind Hilfe und Selbsthilfe für die Betroffenen, Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen Rheumakranker gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sowie die Förderung von Forschung, www.rheuma-liga.de




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



Ziehende Schmerzen

Internistin und Rheumatologin Dr. Jutta Bohn über eine komplexe Krankheit: Rheuma

Laut der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie leiden derzeit rund 1,5 Millionen Menschen an entzündlichem Rheuma. Das sind zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Hinzu kommen noch etwa 15.000 rheumakranke Kinder. Symptome von Rheuma sind schmerzende und geschwollene Gelenke und eingeschränkte Beweglichkeit. „Unter den Begriff ‚Rheuma‘ fällt viel, was eigentlich kein entzündliches Rheuma ist“, so die Oberärztin der Gastroenterologie und Rheumatologie des Juliusspitals Würzburg, Dr. Jutta Bohn. „Immer dann, wenn es irgendwo ‚zwickt‘, heißt es: ‚Mein Rheuma hat wieder zugeschlagen.‘“ Viele dieser Beschwerden seien jedoch degenerativer Art, Verschleißerscheinungen, wie sie mit zunehmendem Alter auftreten. Echte entzündliche rheumatische Erkrankungen sind ein Problem des Immunsystems. Tatsächlich ist Rheuma (von griechisch „rheo“ = ich fließe) ein Oberbegriff für über 100 verschiedene, frei übersetzt, „ziehende Schmerzen“ (Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie). Mediziner sprechen daher von „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“. Die Diagnose sei komplex, so die Internistin Bohn. „Es gibt Konstellationen, da ist die Sache klar: Ge-

lenkbeschwerden symmetrisch ausgeprägt, morgens besonders schlimm, mit einer Steifigkeit einhergehend. Dazu erhöhte Entzündungswerte im Blut sowie der Nachweis des Rheumafaktors und von so genannten Anti-CCP-Antikörpern. Diagnose: Rheumatoide Arthritis (entzündliches Gelenkrheuma). In vielen Fällen sei das klinische Erscheinungsbild leider nicht derart eindeutig. So vielfältig wie die Erscheinungsbilder sind auch die Betroffenen. Rheuma betreffe alle Altersgruppen, sogar Kinder, klärt die Rheumatologin auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Warum die Einen Rheuma bekommen, Andere nicht, sei nicht wirklich geklärt. Natürlich gibt es erbliche Faktoren. Auch Menschen, die langjährig intensiv rauchten, hätten ein größeres Risiko, eine einzelne sichere Ursache habe die Forschung aber bislang nicht finden können. Den Betroffenen ist es meist auch egal, woher das Rheuma kommt. Sie sind sich aber einig, es soll wieder weggehen...! Ziel einer Behandlung entzündlichen Rheumas ist die Remission, sprich schmerzfrei zu sein: „Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung lässt sich meist relativ schnell mit einem Cortison-Präparat behandeln“, so Dr. Bohn. Ein Medikament für die Dauerbehandlung sei das aber nicht. Zum einen begünstige eine langfristige Einnahme Osteoporose. Zum anderen verursache Cortison eine Gewichtszunahme, Muskelabbau, die Ausdünnung der Haut und oft auch Grauen Star. Langfristig müsse ein Medikament gegeben werden, das den gleichen Effekt habe, dafür aber mit deutlich weniger



Dr. Jutta Bohn, Oberärztin im Juliusspital (Internistin, Rheumatologin).

Immer für Sie da! Die Johanniter-Notrufsysteme.



Frei und ungeunden! Der Johanniter-Mobilnotruf.

Der entspannende Spaziergang durch den Wald – im Alter wird er oft zur Mutprobe. „Was, wenn ich falle? Mich findet doch keiner!“ Der Mobilnotruf der Johanniter schenkt Unabhängigkeit und Sicherheit.

Immer dabei! Der Johanniter-Begleiter.

Der neue Johanniter-Begleiter schenkt Ihnen ein Stück mehr Freiheit. Über den Notrufknopf können Sie bundesweit die Johanniter-Notrufzentrale erreichen. Zusätzlich sendet das Gerät die Positionsdaten.

Höchste Zeit! Der Johanniter-Hausnotruf.

Zuhause in vertrauter Umgebung leben. Im Falle eines Falles kommt unsere persönliche Hilfe auf Knopfdruck rund um die Uhr zu Ihnen nach Hause. Jetzt auch mit Funk-Sensoren oder Rauchmelder erhältlich.

Wir beraten Sie gerne persönlich.

Tel. 08000 19 14 14 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Unterfranken
Waltherstr. 6, 97074 Würzburg
www.johanniter.de/unterfranken

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



lenkbeschwerden symmetrisch ausgeprägt, morgens besonders schlimm, mit einer Steifigkeit einhergehend. Dazu erhöhte Entzündungswerte im Blut sowie der Nachweis des Rheumafaktors und von so genannten Anti-CCP-Antikörpern. Diagnose: Rheumatoide Arthritis (entzündliches Gelenkrheuma). In vielen Fällen sei das klinische Erscheinungsbild leider nicht derart eindeutig. So vielfältig wie die Erscheinungsbilder sind auch die Betroffenen. Rheuma betreffe alle Altersgruppen, sogar Kinder, klärt die Rheumatologin auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Warum die Einen Rheuma bekommen, Andere nicht, sei nicht wirklich geklärt. Natürlich gibt es erbliche Faktoren. Auch Menschen, die langjährig intensiv rauchten, hätten ein größeres Risiko, eine einzelne sichere Ursache habe die Forschung aber bislang nicht finden können. Den Betroffenen ist es meist auch egal, woher das Rheuma kommt. Sie sind sich aber einig, es soll wieder weggehen...! Ziel einer Behandlung entzündlichen Rheumas ist die Remission, sprich schmerzfrei zu sein: „Eine entzündlich-rheumatische Erkrankung lässt sich meist relativ schnell mit einem Cortison-Präparat behandeln“, so Dr. Bohn. Ein Medikament für die Dauerbehandlung sei das aber nicht. Zum einen begünstige eine langfristige Einnahme Osteoporose. Zum anderen verursache Cortison eine Gewichtszunahme, Muskelabbau, die Ausdünnung der Haut und oft auch Grauen Star. Langfristig müsse ein Medikament gegeben werden, das den gleichen Effekt habe, dafür aber mit deutlich weniger





Nebenwirkungen einhergehe. Die Auswahl ist da groß. Natürlich könne auch der Patient zur Besserung seiner Erkrankung beitragen: bei Gicht beispielsweise durch purinarmer* Kost und Bewegung. Für wieder andere entzündlich-rheumatische Erkrankungen lautet die Ernährungsempfehlung: „gesunde, mediterrane Mischkost“, fleischarm, dafür aber Fisch, Obst und Gemüse. Auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sei gut, weil sie das Immunsystem reguliere und die Stimmung hebe. „Die entzündeten Gelenke sollten nicht überlastet, aber regelmäßig bewegt werden. Ein entzündetes Gelenk, das man nur schont, steift ein und tut noch mehr weh.“ Zudem gilt: Viele Patienten mit Autoimmunerkrankungen profitieren davon, wenn sie das Rauchen aufgeben. Also: „Finger weg vom Glimmstengel!“ *nio*
 Fotos: Stiftung Juliusspital (Bohn),
 ©depositphotos.com/@b.zyczynski (Hand Rheuma),
 ©depositphotos.com/@stockdevil_666 (Röntgen),
 ©depositphotos.com/@RidvanArda (Medikamente)

* Purine sind organische Verbindungen in der Nahrung, die im Körper nach dem Verzehr zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden werden. Da Purine in den Zellkernen wohnen, sind Lebensmittel mit vielen Zellen purinreich, wie Nieren und Leber sowie Muskelfleisch und Wurst. Von welchem Tier das Fleisch stammt, fällt in Bezug auf den Puringehalt kaum ins Gewicht. Relativ viel Purine verstecken sich in der Haut von Geflügel und Fisch sowie in der Schwarte vom Schwein. Auch die allseits gepriesenen Omega3-Lieferanten Hering, Sprotte, Sardelle, Lachs, Hummer oder Miesmuscheln sind leider purinreich.

Am 22. November findet im Rahmen der Juliusspitalischen Abende der Vortrag „Leben mit Rheuma“ von Referentin Dr. Jutta Bohn, Oberärztin Abteilung Gastroenterologie/Rheumatologie, statt. Veranstaltungsbeginn ist um 17 Uhr, www.juliusspital.de/krankenhaus, www.dgrh.de

Arten des rheumatischen Formenkreises

Übersicht entzündlicher und nicht entzündlicher Formen

Rheumatoide Arthritis

Von den entzündlich rheumatischen Erkrankungen ist sie die häufigste Form. Es handelt sich um eine Fehlfunktion im Immunsystem, bei der die körpereigenen Immunzellen Entzündungen in den Gelenken verursachen. Sie führt zu Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Schwellungen der Gelenke. Bei einer Nichtbehandlung kommt es sogar zur Zerstörung dieser. Mittlerweile steht eine ganze Fülle an Medikamenten zur Behandlung zur Verfügung. Große Fortschritte gebracht hätten etwa Biologika, so Dr. Bohn, das sind Präparate, die einzelne Entzündungsbotsstoffe abfangen oder unschädlich machen.

Fibromyalgie

„Das Fibromyalgie-Syndrom ist ein Krankheitsbild, das man heute noch nicht ganz versteht und nicht weiß, warum es starke Schmerzen macht, obwohl man gar nichts findet“, sagt Dr. Bohn. Es handelt sich um eine Rheumaart, die nicht entzündlich ist. Das Immunsystem hat keinen „Fehler“. Dieser muss an anderer Stelle liegen, etwa bei der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung im Gehirn. „Häufig entwickelt sich ein solches Syndrom auf dem Boden einer langjährigen Schmerzerkrankung, meint die Ärztin. Bislang gebe es wenige, wirklich durchschlagende Präparate, die helfen.“

Arthrose

„Arthrose ist ein Gelenkverschleiß, also eine degenerative Veränderung der Gelenke, die gerade an den Regionen auftritt, die besonders beansprucht wurden“, erläutert die Medizinerin. Die Ausprägung kann ganz unterschiedlich ausfallen, nicht nur in Abhängigkeit etwa von einer einschlägigen, beruflichen Tätigkeit. Auch erbliche Faktoren und Fehlstellungen spielen eine Rolle. Die Möglichkeiten, hier mit Medikamenten den Schmerzen entgegen zu wirken, sind vielfältig. Ob letztlich eine Operation nötig wird, hängt von der Schwere der Arthrose ab.

Gicht

„Gicht ist oft auf unser gutes Leben mit viel Fleisch und viel Bier zurückzuführen“, betont Dr. Bohn. Natürlich gebe es aber auch andere Gründe für Gichtanfälle wie eine eingeschränkte Nierenfunktion oder eine bestimmte Tablettenkonstellation. Besagte Ernährungsweise lasse die Harnsäure ansteigen und begünstige einen Gichtanfall (entzündliche Veränderung des Gelenkes). In den allermeisten Fällen kann sie sehr gut behandelt werden. Das Einfachste wäre eine Ernährungsumstellung, die zumeist gut wirksam ist.

Lupus erythematodes

Die seltene, aber lebensbedrohende Erkrankung Lupus erythematodes kann viel häufiger die Gelenke angreifen, als es bei der rheumatoiden Arthritis der Fall ist. Sie kann sich aber auch in Organen abspielen - mit Lungenveränderungen, -entzündungen, Nierenveränderungen, -entzündungen, Veränderungen im Magen-Darm-Trakt. Typisch für diese entzündliche Form des Rheumas ist, dass sie überall im Körper auftritt. Das Spektrum des Entgegenwirkens reicht von leichten Schmerzmitteln bis hin zu schweren immununterdrückenden Medikamenten.



Trainingsübungen, die den Rumpf stabilisieren und mobilisieren, können Seitenstechen im Wettkampf vorbeugen.

Warum es in der Seite sticht

Dr. Olaf Hoos, wissenschaftlicher Leiter des Sportzentrums der Uni Würzburg, über das Phänomen „Seitenstechen“

Beim Laufen gegen Seitenstechen ankämpfen zu müssen, nervt und schmälert im Wettbewerb die Gewinnchancen. „Dagegen vorzubeugen, ist jedoch schwierig, wenn man nichts Genaues über die Ursachen weiß“, sagt Dr. Olaf Hoos, wissenschaftlicher Leiter des Sportzentrums der Uni Würzburg. Das Phänomen Seitenstechen sei wissenschaftlich noch immer nicht gut geklärt: „Mehrere Ursachen werden momentan vermutet.“ Eine Kleidung, die zu eng sitzt, unregelmäßige Atmung oder eine Minderdurchblutung des Zwerchfells werden als Gründe gehandelt. Hoos verweist auf eine Studie aus Australien, die den Einfluss der Körperhaltung auf die Entstehung von Seitenstichen untersuchte. Daraus ging hervor, dass eine Fehllhaltung der Wirbelsäule das Phänomen begünstigt. „Aktuell am wahrscheinlichsten erscheint eine Irritation beziehungsweise ein starker Zug oder eine Dehnung auf die Auskleidung der Bauchwandinnenseite“, so der Privatdozent. Dies trete meist bei Sportarten wie

dem Laufen auf, wo rhythmisch immer wieder „Drehungs“- und Zugkräfte auf den Brustkorb- und Bauchbereich wirken. Wer sich ohne Seitenstechen einen Preis beim Halbmarathon holen möchte, sollte für eine „stabile und flexible Mitte“ sorgen, sagt Dr. Hoos. Dies gelingt durch ein Training, das den Rumpf stabilisiert und mobilisiert. Wichtig sind dem Sportwissenschaftler zufolge außerdem eine gute, aufgerichtete Laufhaltung und gezielte Atemübungen. Die letzte üppigere Mahlzeit vor dem Training sollte zwei Stunden zurückliegen. Hilfreich könne es bei einer Neigung zum Seitenstechen schließlich sein, hypertone Getränke zu meiden. Hierzu zählen unverdünnte, zuckerreiche Säfte. Sie entziehen den Schleimhäuten des Magen-Darm-Trakts Flüssigkeit und entwässern den Körper. Sportlerinnen und Sportler, die sich an sieben Tagen in der Woche bewegen, bekommen weniger häufig Seitenstechen als Menschen, die lediglich einmal im Monat sportlich aktiv sind. „Zwar können

auch Trainierte Seitenstechen bekommen, allerdings ist dies unwahrscheinlicher als bei Untrainierten“, bestätigt Olaf Hoos. Bedingt sei dies möglicherweise durch die bessere Atemtechnik von Sportlern. Bei einer Studie mit Probanden, die zu Seitenstichen neigen, wurde gezeigt, dass es außerdem möglich ist, das Phänomen abzuschwächen. Dazu soll man sich im Stand aus der Hüfte nach vorne unten beugen und gleichzeitig die Bauchmuskeln anspannen. Ob ein Sportler zwanzig oder siebzig ist, scheint den aktuellen Studien zufolge keine Rolle für das Thema „Seitenstechen“ zu spielen. Die Untersuchung legte dar, dass entgegen früherer Annahmen weder das Alter noch das Geschlecht oder der Body-Mass-Index das Auftreten von Seitenstichen beeinflussen. Bei Menschen, die hierzu neigen, sollen Häufigkeit und Schweregrad jedoch mit zunehmendem Alter abnehmen. *Pat Christ*
Foto: @depositphotos.com/@lzf



Keine Frage des Lebensstils?

Gastroenterologe Dr. Ekkehard Bayerdörffer
über Sodbrennen und seine Auswirkungen



Oberarzt Dr. Ekkehard Bayerdörffer ist Arzt für Innere Medizin und Gastroenterologe im Klinikum Main-Spessart.

„Es ist ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, das im Unterschied zur Angina Pectoris (Brustenge) belastungsunabhängig ist und in der Regel auch über eine viel längere Zeitspanne anhält“, beschreibt der Arzt für Innere Medizin am Klinikum Main-

Spessart in Lohr die Symptome von Sodbrennen. Risikogruppen gäbe es nicht. Vielmehr sei Sodbrennen häufig Ausdruck einer Reflux-Erkrankung. Das Symptom trete bei rund 30 Prozent der Bevölkerung auf. „Ursächlich ist zum Beispiel eine Schwäche des Magenpförtners. Daraus entwickelt sich bei vielen mit zunehmendem Alter ein Zwerchfellbruch“, so der Oberarzt. Der Magen könne durch die entstehende Zwerchfell-Lücke in den Brustraum rutschen. Die Schließfunktion ist dann dauerhaft verloren gegangen. Die Folge sei in der Regel die besagte Reflux-Krankheit der Speiseröhre. Eine solche könne verschiedene Stadien aufweisen, so der Mediziner. Im Stadium der Refluxösophagitis, der Entzündung der Schleimhaut (Epithel), könne sich als Folge eine Präkanzerose (Vorstadium eines bösartigen Tumors) entwickeln. Bei diesem so genannten Barrett-Epithel handle es sich um eine veränderte Schleimhaut, die sich als Folge der Entzündung in der Speiseröhre herausbildet.

Auf dessen Basis wiederum könne sich ein Speiseröhrenkrebs entwickeln. Dem Lebensstil, wie vielerorts zu lesen ist, möchte der Fachmann nicht die Verantwortung aufhalsen, ebenso wenig der Ernährung. „Sodbrennen ist keine Lifestyle-Erkrankung

wie etwa Arterienverkalkung als Folge von Übergewicht, Rauchen, falscher Ernährung etc.“, stellt er klar. Durch eine Änderung des Lebens-

stils sei Sodbrennen nicht wirklich behandelbar. Auch eine Prävention gäbe es nicht. Häufig beginne Sodbrennen im vierten Lebensjahrzehnt. Wenn das Symptom regelmäßig auftrete und man sich entschließe, etwas dagegen zu tun, empfiehlt Dr. Bayerdörffer zumindest einmalig eine Diagnostik in Form einer Magenspiegelung. Dabei ginge es vor allem um die Frage, ob sich bereits ein Barrett-Epithel entwickelt habe. Denn: „Der Schweregrad der Symptome korreliert in keiner Weise mit den Risiko-Indikatoren bezüglich des Speiseröhrenkrebs.“ Und immerhin sei dieser der derzeit am schnellsten an Häufigkeit zunehmende Tumor. Die Angst vor dieser Art der Untersuchung sei übrigens unbegründet, so Bayerdörffer. Diese werde mit einer Schlaf-Spritze vorgenommen. Der Betroffene bekomme die Untersuchung nicht mit. Und was kann man selbst tun? Dinge wie Natron oder Bullrich-Salz könne man einnehmen. Es sei aber „uneffektiv“. Empfehlen würde er moderne Protonenpumpenhemmer (PPI) wie Omeprazol.

Nicole Oppelt

Foto: Klinikum Main-Spessart,

@depositphotos.com/@decade3d (Hintergrund)

„Alle Revolutionen
kommen aus dem Magen.“

Napoleon Bonaparte

Viszeralonkologisches Zentrum

Das Darm- und Pankreaskrebszentrum Juliusspital Würzburg heißt jetzt Viszeralonkologisches Zentrum Juliusspital Würzburg. Es wurde zum zweiten Mal durch die Deutsche Krebsgesellschaft erfolgreich zertifiziert. Auch mit neuem Namen bietet das Zentrum das gesamte Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten von Dick-, Enddarm- und Pankreaskrebs von Früherkennung über Behandlung bis hin zur Nachsorge. Darum kümmert sich ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Pflegepersonal und Therapeuten innerhalb und außerhalb des Juliusspitals. In wöchentlichen Therapiekonferenzen legen Spezialisten für Darm- und Pankreaschirurgie, Strahlentherapie und medikamentöse Tumorthherapie die geeignetste Therapie für jeden Patienten individuell fest und beraten das weitere Vorgehen. Genauso wichtig wie die ärztliche Versorgung ist aber auch die fürsorgliche und auf die Wünsche des Patienten eingehende Krankenpflege und Therapie mit dem Blick auf die Erhaltung und Verbesserung der körpereigenen Ressourcen der Patienten. *Martina Schneider*



www.klinikum-msp.de



Blaues Licht erfahren

Was der Blu Room™ in Bad Mergentheim für Körper und Geist tun kann

Zaghaft setze ich einen Schritt vor den anderen. Unter mir scheint der Boden zu verschwimmen. Vor und über mir breitet sich Unendlichkeit aus. Es fühlt sich an, als befände ich mich in einem Raumschiff. Doch der Ort ist real. Mitten in der Villa im Kurpark von Bad Mergentheim steht der sogenannte Blu Room™. Ein achteckiger Raum, der mit Spiegeln verkleidet und mit zahlreichen Leuchtmitteln ausgestattet ist. In der Region sei er einzigartig. Das Konzept sei allerdings vielfach erprobt. Stammt es doch, wie so viele Innovationen, aus den USA. Erwartungsvoll lasse ich mich auf der bequemen Liege nieder. Noch kreisen die Gedanken. Warum bin ich hier? Was erwarte ich? Dipl. Ing. (FH) Bernhard Kühner, mein heutiger Betreuer im Blu Room™, hat sich bereits im Vorfeld über meine Intention erkundigt und

so einen ersten Eindruck von mir gewonnen. Für das Aufsuchen der blauen Stille gibt es viele Gründe. Stress, Überforderung oder Burn-Out sollen einschlägige Aspekte sein, andere leiden unter Depressionen, Phobien, Angstzuständen oder unverarbeiteten traumatischen Erlebnissen. Auch Menschen mit akuten und chronischen Schmerzen, Hauterkrankungen oder geschwächtem Immunsystem seien hier richtig. Doch was kann blaues Licht tatsächlich ausrichten? „UV-Strahlen helfen dem Körper natürliches Vitamin D zu bilden, das Immunsystem anzukurbeln und eine Vielzahl wichtiger biochemischer Vorgänge im Körper zu stimulieren“, informiert die betreibende Instatera GmbH und weist in diesem Zusammenhang unter anderem auf Diabetes und Osteoporose hin. Außerdem beeinflusse es die biologische

Uhr, die unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliere. Durch die „milde“ UV-Einwirkung würden überdies Hormone in Gang gebracht, die helfen, den Blutdruck und Cholesterinspiegel sowie Linderung von Wechseljahresbeschwerden und Schlafstörungen positiv zu beeinflussen. Seit zwei Minuten liege ich nun im Blu Room™. Jetzt heißt es Brille auf. Die blauen Strahlen „prasseln“ auf mich herab, versetzen mich sukzessive in einen Zustand der Tiefenentspannung. Das Licht erlischt nach einiger Zeit. Insgesamt 20 Minuten bleibe ich liegen. Danach geht es weiter in den Ruheraum, wo mich speziell aufbereitetes Wasser und erneut eine Ruheliege erwarten. Hier, so Kühner, würde sich die Wirkung des blauen Lichts erst richtig entfalten. Jeder Gast empfinde das anders, hatte er mir vorab erklärt. Einige Effekte würden erst nach mehrmaliger Anwendung eintreten. Immer seien sie individuell. Eine tiefe Entspannung, von der berichtet wird, die habe ich an mir selbst wahrnehmen können. Auch fühle ich mich frisch und ausgeruht. Geistiger und körperlicher Stress fielen, zumindest für eine Zeit lang, von mir ab. Andere sollen nach mehreren Sitzungen eine Linderung depressiver Verstimmungen, von Ängsten oder unterschiedlichster körperlicher Beschwerden verspüren. Auch von erhöhter Kreativität und Freude oder überhaupt einer stärkeren Eigenwahrnehmung ist die Rede. Allesamt Faktoren, die sich positiv auf einen Heilungsprozess auswirken können. Mittlerweile sitze ich wieder am Schreibtisch. Ob ich mich erneut vom Kurpark in „weit entfernte Galaxien“ träume? Wer weiß. Eine Auszeit hat bekanntlich noch keinem geschadet.

Nicole Oppelt

Fotos: (Innenansicht) Stephan Funk, Instatera GmbH, (Außenansicht) Karin Ludwig

Cannabis auf Rezept

Cannabis entspannt. Dass die Hanfpflanze, wenn sie oft konsumiert wird, aber auch massive negative Wirkungen hat, wurde inzwischen in etlichen Studien belegt.

Deshalb ist Cannabis in Deutschland verboten. Wahrscheinlich wird das strenge

Verbot jedoch aufgeweicht: Ein neues Gesetz sieht vor, Cannabis als Medizin in Form getrockneter Blüten und Extrakte in standardisierter Qualität zugänglich zu machen. „Der Entwurf eines Gesetzes zur Änderungen betäubungsrechtlicher und anderer Vorschriften befindet sich aktuell in der parlamentarischen Beratung“, bestätigt Doris Berve-Schuch von der Pressestelle des Bundesgesundheitsministeriums. Anfang Juli fand die erste Lesung im Bundestag statt. Im Herbst sollen die Beratungen fortgesetzt werden. Hintergrund des Gesetzesentwurfs ist die Erkenntnis, dass etliche Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen keinerlei Therapiemöglichkeiten mehr haben. Um diesen Patienten zu helfen, soll der Anbau von Cannabis zu medizinischen Zwecken in Deutschland möglich werden. Dazu soll im Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte eine „Cannabisagentur“ eingerichtet werden. Die soll den voraussichtlichen Bedarf an „Medizinalhanf“ ausschreiben, Verträge an Anbauer vergeben und die gesamte Ernte erwerben. Gesetzlich Versicherte sollen unter definierten Voraussetzungen einen Anspruch auf eine Versorgung mit medizinischen Cannabisprodukten erhalten. Die Kosten sollen die Krankenkassen übernehmen. Als reines Genussmittel bleibt Cannabis weiterhin verboten. pat • @depositphotos.com@Valentyn_Volkov



Kinesiologie

Heilpädagogin Tamara Gersitz über den Dialog mit dem Körper

Tamara Gersitz drückt leicht auf meine beiden ausgestreckten Arme, die sofort nachgeben. „Es fehlt an Wasser. Bitte trinken Sie mal einen Schluck,“ sagt sie. Nachdem ich das bereitgestellte Glas geleert habe, wiederholt sie die Prozedur. Diesmal senken sich meine Arme schon ein kleines bisschen weniger. Wobei ich nicht das Gefühl habe, das beeinflussen zu können. Ich trinke ein weiteres Glas. Beim vierten Durchlauf bleiben meine Arme trotz Gegendruck an ihrem Platz. Was ich da erlebe, ist ein kleiner Ausschnitt aus Tamara Gersitz' täglicher Arbeit. Der sogenannte Muskeltest ist ihr Handwerkszeug. Ihr Beruf: Kinesiologin. „Kinesiologie“ heißt „Bewegungslehre“ und geht auf den amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart zurück: Er erkannte in den 1960er Jahren, dass sich die physische und psychische Verfassung des Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln widerspiegelt. Mittels des von ihm entwickelten Muskeltests wird dieses Feedbacksystem genutzt. „In Kombination mit dem Energiemodell der chinesischen Akupunktur finde ich mit dem Muskeltest heraus, was den Körper belastet und wo sich Energieblockaden befinden“, erklärt die 59-Jährige. „Aber auch, mit welcher Methode diese aufgelöst werden können. Hier kann ich inzwischen auf rund 15 unterschiedliche Systeme zurückgreifen, wie zum Beispiel auf das Rhythmic Movement Training, die Energetische Psychologie oder das Brain Gym Programm.“

Ganzheitlichkeit

In meinem Fall könnte der Wassermangel zur Folge haben, dass Schadstoffe nicht ausreichend ausgespült werden oder es an Sauerstoff im Blut fehlt. Auch zur Reizleitung und Stressbewältigung braucht der Körper Wasser. Doch da Tamara Gersitz bei mir nicht die sonst üblichen Vortests gemacht hat, ist das Ergebnis nur sehr vage, ein kleiner Hinweis vielleicht. Wer ihre Praxis regulär aufsucht, wird deutlich ausführlicher „befragt“: Seit 20 Jahren kommen Menschen jeden Alters und Hintergrunds hierher, um energetische Ungleichgewichte auszugleichen, Stressreaktionen abzubauen und Potenziale zu entfalten. „Oft haben sie schon einen längeren schulmedizinischen Weg hinter sich und suchen nach Unterstützung. Ihnen geht es um Ursachenforschung,“ weiß die gebürtige Hannoveranerin. Das könnten familiäre, berufliche oder auch ernährungsbedingte sein sowie „negative Glaubenssätze, die in der Kindheit entwickelt wurden.“ Ein besonderer Schwerpunkt der gelernten Erzieherin und Heilpädagogin liegt in der Unterstützung von Kindern, die sich in der

Schule schwertun. „Bewegung spielt beim Lernen eine ganz zentrale Rolle, aber immer mehr Kindern mangelt es daran.“ Gezielte Übungen könnten die Gehirn-, die Konzentrations- und damit auch die Lernleistungen aktivieren und verbessern. Mithilfe der Edu-Kinesiologie („education“ = „Erziehung“) werde zudem die Vernetzung der beiden Gehirnhälften gefördert.

Jenifer Gabel

Foto: @depositphotos.com/@kentoh

 www.theralupa.de

Dr. Hauschka



Das ideale
Anti-Stress-
Geschenk:
**Verwöhn-
Gutschein**

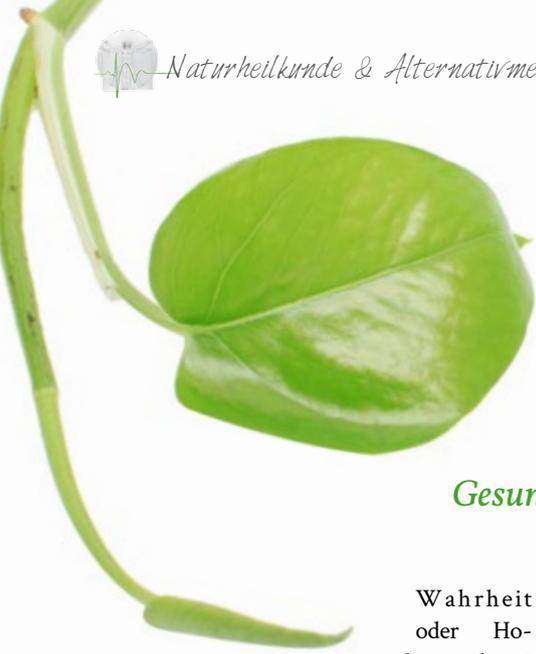


Kunst der Berührung

Lassen Sie den Alltag hinter sich!
Entspannen Sie und erleben Sie eine besondere Art
der ganzheitlichen Kosmetik:
Dr. Hauschka Kosmetik und Verwöhnbehandlungen.



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Verwöhntermin:
NATURKAUFLAUS BODY & NATURE
Rückermainstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de 



Raum zum Atmen

Ficus, Einblatt, Efeutute, Aloe oder Lavendel: Gesundheitsfördernde Wirkungen dieser Pflanzen im Schlafzimmer

Wahrheit oder Hokusfokus? Beim Thema „Schlaffördernde Pflanzen“ gehen die Meinungen auseinander. Die einen schwören auf Aloe im Schlafzimmer für einen guten Schlummer. Würzburger Uni-Botaniker sehen dies skeptisch. „Grundsätzlich fördern Pflanzen durch ihre Erscheinung das Wohlbefinden“, schlichtet Friedrich Reim, zertifizierte Raumbegrüner aus Veitshöchheim: „Denn das frische Grün wirkt positiv auf die Stimmung.“ Pflanzen in die Wohnung zu holen, ist dem Gärtnermeister zufolge immer eine gute Sache: „In allen Räumen bauen sie Schadstoffe ab, die Luft wird gereinigt.“ Auch verbessern Pflanzen die Sauerstoffzufuhr. „Wichtig ist, dass sie optimale Bedingungen erhalten“, so der Raumbegrüner. Außerdem sollten sie sorgfältig nach den Wünschen und Gepflogenheiten der Bewohner, dem Standort und den jeweiligen Lichtverhältnissen ausgewählt werden. 1989 veröffentlichte die amerikanische Luft- und Raumfahrtbehörde

NASA als Teil ihrer „Clean Air Study“ eine Liste von Pflanzen, die besonders gut die Luft reinigen. In dieser Liste finden sich zum Beispiel Ficus, Einblatt, Efeutute und Philodendron. „Gerade Ficus eignet sich gut im Schlafzimmer“, bestätigt die von Friedrich Reim ausgebildete Floristin Alina Böhm. Auch Pflanzen, die einen hohen Wasserverbrauch haben, wie beispielsweise die Zimmerlinde, erhöhen die Luftfeuchtigkeit auf hervorragende Weise – weshalb sie ebenfalls gut ins Schlafzimmer passen. Reim: „Eine messbare Erhöhung erreicht man aber nur, wenn eine Fläche von etwa acht bis zehn Prozent der Grundfläche eines Raumes begrünt ist.“ Kranke, verkrüppelte Pflanzen, an denen nur noch sechs oder sieben grüne Blätter baumeln, gehören im Übrigen in keinen Wohnraum, betont Reim: „sondern in die Bio-Tonne.“ Wer auf eine gute Sauerstoffzufuhr Wert legt, sollte generell Pflanzen mit größerer Blattzahl und großer Blattfläche wählen: „Denn diese Pflanzen scheiden mehr Sauerstoff aus und binden mehr Schadstoffe.“ Ob die Pflanze dann auch gut gedeiht, hängt davon ab, ob

sie den optimalen Standort, geeigneten Dünger, entsprechende Pflege und Rückschnitte bekommt: „Dann schaut sie gesund aus und hat eine tolle Wirkung im Innenraum.“ Weil eine lebende Pflanze keine Ware wie etwa ein Möbelstück ist, rät Reim, einen Fachmann zu kontaktieren, der ein funktionierendes Pflanzenkonzept für alle Zimmer einer Wohnung erstellen kann. Er selbst empfiehlt für die meisten Zimmer im Innenraum Hydrokultur. Dieses mit Wasserstandsanzeiger und Düngerschacht ausgestattete System eignet sich deshalb so gut, weil man in Sachen Düngung kaum etwas falsch machen kann: „Mit einem Langzeitdünger wird nur alle drei Monate gedüngt.“

In der warmen Saison kann die Hydrokultur mit blühenden Erdpflanzen ergänzt werden. Wer auf Heilpflanzen steht, etwa den für seine schlaffördernde Wirkung bekannten Lavendel, kann zu getrockneten Pflanzenteilen übergehen. „Getrocknete Lavendel-Blütenköpfe“, so der Raumbegrüner, „kann man an oder über die Heizung hängen, damit der Duft im Raum verströmt.“

Pat Christ

Foto: [@depositphotos.com/@litchima](https://depositphotos.com/@litchima)



Beruhigende Blüten

Eine der bekanntesten beruhigenden Pflanzen ist Lavendel. Seine Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Für wohlige Ruhe kann zum Beispiel *Lavandula angustifolia* sorgen. Das 100 Prozent rein pflanzliche ätherische Öl von Sonnentor ist aus kontrolliert biologischem Anbau. Gewonnen wird es durch Wasserdampf-Destillation von Blüten, Rispen und Stängeln. Seine Anwendungsmöglichkeiten reichen von der Duftlampe über Bäder, Raumduft und Sauna bis hin zum Mischen von Körperölen. Auch Lavendel-Blüten sind wahre Allrounder. Als Tee sorgen sie für Harmonie und Gleichgewicht. Im Badewasser verwöhnen und entspannen sie und in der Küche überraschen sie die Geschmacksnerven und verleihen vor allem Desserts eine besondere Note. Die „Lebenslinie“ verlost zehn Sets, bestehend aus Lavendel-Blüten und einem ätherischen Lavendel-Öl von „Sonnentor“ an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie das perfekte Abendbad gelingt. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Lavendel“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember.

nio • Fotos: [@depositphotos.com/@Kotkoa](https://depositphotos.com/@Kotkoa) (Lavendel), Sonnentor Kräuterhandels GmbH



Gesundheitskalender

1. Oktober 2016 bis 31. März 2017

REGELMÄSSIGE TERMINE

Erste-Hilfe Grundschulung Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken

Alle Termine der Region auf einen Blick:
www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-kurse-in-der-region-unterfranken

jeden 1. Mi im Monat • 16 Uhr Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit einer Tumorerkrankung

Interdisziplinäres Zentrum für Palliativmedizin, Haus D 20, Seminarraum, Josef-Schneider-Str. 2, 97080 Würzburg
Anmeldung: 0931.201.28883

jeden Mi • 13 – 15 Uhr Endoprothetik-Sprechstunde

im EndoProthetikZentrum Juliusspital Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg
Terminvereinbarung: 0931.393-2630

jeden 1. Di im Monat • 19 – 21 Uhr Still-Informationsabend

Missionsärztliche Klinik Würzburg, Seminarraum Ebene 4, Salvatorstraße 7, 97074 Würzburg

jeden 2. und 4. Di im Monat • 19 Uhr Informationsabend für werdende Eltern

Missionsärztlichen Klinik Würzburg, Konferenzraum Ebene 4, Salvatorstraße 7, 97074 Würzburg

jeden vorletzten Do im Monat Geburtshilflicher Info-Abend der Universitäts-Frauenklinik

Frauenklinik und Poliklinik, Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15, Großer Hörsaal im EG, 97080 Würzburg

jeden Fr • 10 – 11 Uhr (Anfänger), 11 – 12 Uhr (Fortgeschrittene)

Spanisch für Senioren
Mundo en español - Lengua y cultura, Semmelstr. 15a, Würzburg
Anmeldung: 0931.78011262

OKTOBER 2016

4.10.16 • 19.30 Uhr Notfälle in der Kardiologie – wann der Notarzt kommen muss

Referent: Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt Innere Medizin II Lohr
Ort: in Kooperation mit der VHS Lohr, in der „Alten Turnhalle“ Lohr

5.10.16 • 15 – 16.30 Uhr GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson - Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

5.10.16 • 19 – 20.30 Uhr Patientenschulung „entzündliche Gelenkerkrankungen“

Ort: UKW, Medizinische Klinik und Poliklinik II (ZIM), Oberdürrbacher Str. 6, Würzburg, weitere Termine am 12.10., 19.10., 26.10. und 02.11., Anmeldung: 0931.201-40100

6.10.16 • 18 Uhr Naturkosmetik selber machen: Erkältungsbalsam und winterlicher Lippenstift

Ort: Body & Nature, Rückermainstr. 1, Würzburg
Anmeldung: 0931.12955

7.10.16 • 17.15 – 20.30 Uhr VHS-Kurs für Psycho-Physiognomik, Susanne K. Groß

7. Oktober bis 2. Dezember, insgesamt 8x
Ort: VHS Schweinfurt, Schultestr. 19b
Anmeldung: 09721.51.5444

7.10.16 • 18.30 Uhr Spanisch-Sprachkochkurs mit Maria Salas

Ort: Verbraucherservice Bayern, Theaterstr. 23, Würzburg, Anmeldung: 0931.78011262

9.10.16 • 11 – 17 Uhr 1. Bürgerfest zugunsten Hilfe im Kampf gegen Krebs e.V.

Alle Erlöse gehen an das Würzburger Crowdfunding-Projekt „Dein Immunsystem wird deine Waffe gegen Krebs“
Ort: Unterer Markt, Würzburg

9.10.16 • 12 – 18 Uhr Chefkochkurs: Wir verarbeiten das ganze Schwein

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

11.10.16 • 19 – 23 Uhr Themenkochkurs! Echt fränkisch. Einfach, ehrlich – super lecker und garantiert regional!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

11.10.16 • 19.30 Uhr Schüler-Salze bei Erkältungen und Darmerkrankungen

Referentin: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Veranstalter: Theater-Apothek Dr. Strohmeier

Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus – Großer Saal, Bahnhofstraße 4-6, Würzburg

12.10.16 • 15 – 16 Uhr GesundheitsAkademie 50plus: Depression im Alter - Hilfe ist möglich

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

12.10.16 • 15 – 16 Uhr GesundheitsAkademie 50plus: Einsamkeit durch Sprach- und Stimmstörungen

Seminarraum 2, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

12.10.16 • 17 • 18.30 Uhr Orthopädie im Dialog – „Moderne Fußchirurgie“

Ort: Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.803-31.31

12.10.16 • 18 Uhr Schwindel und Migräne – was ist in meinem Kopf los?

Referent: Dr. Matthias Gümmer, Leitender Oberarzt Neurologie
Ort: Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

14.10.16 • 10 – 17 Uhr Pflegesymposium: Gepflegt leben – ein Blick auf das Alter von gestern, heute und morgen

Ort: Seniorenheim Ehaltenhaus/St. Nikolaus, Gesellschaftsraum, Virchowstr. 28, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-409

18.10.16 • 16 – 18 Uhr Aufklärung über Inhaltsstoffe in der Kosmetik/Körperpflege

Ort: Fußaktiv & wellness, Seuffertstraße 4, Würzburg-Frauenland, Anmeldung: 0931.29191337

18.10.16 • 19 – 23 Uhr Themenkochkurs! Jerusalem: Erleben Sie die geheimnisvolle arabische Küche

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

19.10.16 • 15 – 16 Uhr GesundheitsAkademie 50plus: Gesund essen mit Genuss

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

21.10.16 • 17 Uhr Vortrag Osteoporose Früherkennung und Vorbeugung

Knochendichtemessung ab 15 Uhr
Ort: Gasthaus „Goldener Stern“, Würzburgerstr. 1, 97264 Helmstadt



hat feste Sendeplätze auf Radio Charivari:

Samstag 15.10. 12:10 Uhr	Sonntag 16.10. 11:40 Uhr
Samstag 12.11. 12:10 Uhr	Sonntag 13.11. 11:40 Uhr
Samstag 17.12. 12:10 Uhr	Sonntag 18.12. 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



NO4
AKTIVZENTRUM

ENTSPANNUNG
FITNESS
BEWEGLICHKEIT
SELBSTVERTEIDIGUNG

Qi Gong FUNCTIONAL FITNESS FASZIEN FITNESS Kali

2 Wochen kostenloses Probetraining
Gneisenaustr. 4 0931/26080375 www.no4.fit

SPANISCH für 55+
Lernen mit Spaß und eigenem Tempo



geistig fit bleiben • stressfrei lernen
kostenloses Schnuppern

Kurse für Anfänger, Fortgeschrittene und Konversation
Spanisch-Sprach-Kochkurse

Mundo en español - lengua y cultura • Maria Salas
Semmelstr. 15 a • 97070 Würzburg • 0931-78011262
www.me-lenguaycultura.de

21.10.16 • 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

22.10.16 • 10 – 12.30 Uhr
Yogasamstag mit Agnes Renner

Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg
Anmeldung: shivanitempel@web.de

22.10.16 • 15.30 – 17 Uhr
ContactJam für Groß und Klein

Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg
Anmeldung: info@andreakneis.de

23.10.16 • 15 – 20 Uhr
Fair Fashion Day - Faire Mode in Würzburg

Ort: Burkardushaus, Am Bruderhof 1, Würzburg

24.10.16 – 8.30 bis 17 Uhr
3. Fachtagung Suchtprävention: „Kultursensibilität in der Suchtprävention mit Kindern und Jugendlichen“

Ort: Exerzitienhauses Himmelsportfen, Mainaustr. 42, Würzburg
Anmeldung: www.fachtag-wuerzburg.de

25.10.16 • 17 – 19.30 Uhr
Vortrag: „Blut im Stuhl - was tun!“

Referent: Andreas Simon
Ort: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

26.10.16 • 15 – 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Tanzen als Therapie – Schnupperstunde

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

26.10.16 • 18 Uhr
Leben mit Demenz - Aspekte aus medizinischer, pflegerischer, sozialer und ernährungswissenschaftlicher Sicht

Referenten: Dr. Walter Swoboda, Ute Volka, Ursula Steinbrück, Christine Bayer

Ort: Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

26.10.16 • 19 Uhr
Studentenkochkurs: In der Kürze liegt die Würze

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

27.10.16 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Cooking impossible? Jede(r) kann kochen!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

29.10.16 • 9 – 16 Uhr
7. Beatmungskurs

Ort: Missionsärztliche Klinik Würzburg, Konferenzraum, Ebene 4, Salvatorstraße 7, Würzburg
Anmeldung per Fax: 0931.791-2882, weitere Infos: www.missio klinik.de

29.10.16 • 9.30 – 18 Uhr
Heilpflanzentag „Heilwurzeln“ mit Heilpflanzenfachfrau Barbara Proske

Ort: Benediktushof – Zentrum für Meditation & Achtsamkeit, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380

NOVEMBER 2016

3.11.16 • 18 Uhr
Naturkosmetik selber machen: Körperbalsam und Badeperlen

Ort: Body & Nature, Rückermainstr. 1, Würzburg
Anmeldung: 0931.12955

6.11.16 • 15 Uhr
Lesung mit Meike Winnemuth: „Über das unverschämte Glück, auf der Welt zu sein“

Eintritt frei, Spenden für die Stiftung West-Östliche Weisheit Willigis Jäger erbeten
Ort: Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen

7.11.16 • 17 – 18 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus – Schnupperstunde

Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürgerhospital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

8.11.16 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Spanien: Tapas, Iberico und Dulces!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

9.11.16 • 19 Uhr
Herz unter Stress – Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin?

Referent: Dr. Michael Dobler, Belegarzt Innere Medizin – Kardiologie
Ort: Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG

11.11.16 • 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

12.11.16 • 10 – 12 Uhr
AOK Vortrag: Aktuelle Therapie bei Diabetes

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg

16.11.16 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Reisers Dating-Kochkurs: Topf sucht Deckel!!

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

16.11.16 • 19 – 20.30 Uhr
Vortrag: „Durch dick und dünn“ – Essstörungen und ihre Behandlung

Referent: Dr. med. Bodo Warrings
Ort: Barockhäuser (ehemals. Greisinghäuser), Neubaustraße 12, Würzburg

17.11.16 – 19 Uhr
Studentenkochkurs: Von Freunden für Freunde

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfranken-

park 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

18.11.16 • 18 Uhr
AOK Forum Gesundheit: Minimalinvasive, schonende Operationsverfahren bei Prostata- und Nierenkrebs

Referenten: Dr. med. Frank Schiefelbein und Dr. med. Georg Schön, Missionsärztlichen Klinik Würzburg

Ort: AOK Direktion Würzburg, Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg
Anmeldung: 0931.388-451

19.11.16 • 10 – 14 Uhr
Herztag 2016

Ort: Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

21.11.16 • 17 – 19 Uhr
Vortrag: Leber-Abend im Juliussspital

Experten geben wichtige Informationen rund um das lebenswichtige Organ
Ort: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

22.11.16 • 17 – 19.30 Uhr
Vortrag: „Leben mit Rheuma“

Referent: Dr. Jutta Bohn
Ort: Juliussspital, Besprechungsraum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

24.11.16 • 19 bis 23 Uhr
Themenkochkurs! Schnitzel, Steak & Burger

Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

24.11.16 • 19.30 Uhr
Der Schlaganfall - Vorbeugung, Therapie, ganz aktuelle Behandlungsmethoden

Referent: Dr. Michael Schlenker, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart, Regionalbeauftragter der Stiftung Schlaganfallhilfe

Ort: in Kooperation mit der VHS Lohr, in der „Alten Turnhalle“ Lohr statt



IHR STUDIO FÜR BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Stadtmühlgasse 12
97816 Lohr a. Main
Tel.: 09352/6058380
www.fitundflair.de

- großes Kursangebot
- modernes Gerätetraining
- Wellnessmassagen
- Fußpflege



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Abnehm- und Aufbaukuren
- Depression und Erschöpfung
- Entsäuerung und Entgiftung
- Energetische Medizin

Sackenbacher Str. 22
97816 Lohr am Main
E-Mail: bernhardmspaeth@gmail.com

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

24.11.16 • 20 Uhr
Dr. Eckart von Hirschhausen:
Wunderheiler
 Ort: Congress Centrum Würzburg

26.11.16 • 10 – 13 Uhr
Würzburger Hörtag
 Ort: Hörsaal HNO-Klinik, Josef-Schneider-Straße 11, Würzburg
 Anmeldung per Fax: 0931.201-21380

26.11.16 • 17.30 – 20 Uhr
Poesie & Tanz mit Bettina und Lisa
 Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

30.11.16 • 15 – 16.30 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Osteoporose Vortrag
 Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner
 Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
 Anmeldung: 0931.3503-0

DEZEMBER 2016

1.12.16 - 18 Uhr
Naturkosmetik selber machen:
Massagecreme und Kokos-Körperpeeling
 Ort: Body & Nature, Rükkermainstr. 1, Würzburg
 Anmeldung: 0931.12955

3.12.16 • 11 – 15 Uhr
Themenkochkurs! Plätzchen backen! 1 Erwachsener und 1 Kind
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

4.12.16 • 12 – 18 Uhr
Chefkochkurs: Was lange gart, wird richtig gut
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

4.12.16 - 17 bis 18 Uhr
Die eigene Mitte wieder finden: Wie Qi Gong uns helfen kann ins Gleichgewicht zu kommen
 Referentin: Dr. Claudia Löffler
 Ort: Universitätsklinikum Würzburg, CCC, Josef-Schneider-Str. 6, Haus C16
 Anmeldung: 0931.201-35350

7.12.16 • 15 – 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: „Knochen-gesund“ essen mit Genuss
 Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
 Anmeldung: 0931.3503-0

10.12.16 • 9 – 13 Uhr
Wanderausstellung „Wege aus der Depression“ – Vernissage
 Ort: Margarete-Höppel-Platz 1, Würzburg

10.12.16 • 17.30 – 20 Uhr
Feldenkrais & Tanz mit Gisela und Lisa
 Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

13.12.16 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Der perfekte Weihnachtsbraten
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

14.12.16 • 15 – 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gelenk aktiv – Schulung und Rehasport für Knie- & Hüftpatienten
 In Kooperation mit der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus
 Ort: Seminarraum 1, Geriatriezentrum Bürger-spital, Semmelstraße 2-4, Würzburg
 Anmeldung: 0931.3503-0

14.12.16 • 18 Uhr
Gesund zu Fuß – was leistet die moderne Fußchirurgie?
 Referent: Joaquin Tomás von Koschitzky, Leitender Oberarzt Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
 Ort: Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

JANUAR 2017

8.1.17 • 12 – 18 Uhr
Chefkochkurs: Der Wild-Fisch-Kochkurs
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

17.1.17 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Eine Reise in den Norden Europas
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

21.1.17 • 17.30 – 20 Uhr
Yogaflow & ContactJam mit Margrete und Andrea
 Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

24.1.17 - 19 Uhr
Vortrag: Bäume als Arzneipflanzen
 Referent: Dr. Johannes Mayer
 Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus, Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg,
 Anmeldung: 0931.38668700

26.1.17 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Oma's Rezeptbuch: Köstliche Erinnerungen
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

27.1.17 • 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

FEBRUAR 2017

2.2.17 • 19 Uhr
Vortrag: Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern
 Referent: Simone Fuchs
 Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus, Kolpingstraße 11, Würzburg

8.2.17 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! La Dolce Vita – Italien und seine Klassiker
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

11.2.17 • 16.30 Uhr
Winterglühn am Heroldsberg – Weinwanderung im Winter
 Ort: Treffpunkt am Parkplatz Krankenhaus (Ofentaler Weg/ Zur Kanzel), Hammelburg
 Anmeldung: Privat-Weingut Schloss Saaleck 09732.7887450

15.2.17 • 17 – 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – „Das künstliche Kniegelenk“
 Ort: Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstraße 11, Würzburg
 Anmeldung: 0931.803-31 31 (ab 4.2.17)

16.2.17 • 19 – 23 Uhr
Themenkochkurs! Jetzt ist aber Feierabend! Schnell und einfach kochen nach der Arbeit
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

17.2.17 • 19 Uhr
Küchenparty „reloaded“
 Ort: Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, 97337 Dettelbach
 Anmeldung: 09302.932329

MÄRZ 2017

4.3.17 • 15.30 – 17 Uhr
ContactJam für Groß und Klein
 Ort: Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstraße 19, Würzburg
 Anmeldung: info@andreakneis.de Lieb-lingsgerichte aus der alten Wahlheimat

11./12.3.17 - 10 bis 18 Uhr
Gesund- und Vitalmesse Würzburg
 Ort: Congress Centrum Würzburg

Viele weitere Termine unter:
www.lebenslinie-magazin.de

Hofladen
Mo-Fr: 9-16.30 h
 Kürbis- und Kräuter-spezialitäten, Nudeln, Wein, Gewürze



Georg Thalhammer | Tannenweg 10, 97854 Steinfeld | www.georg-thalhammer.de

PRIVAT-WEINGUT

Schloss Saaleck



Familie Lange
 Vinothek im Rathaus
 Am Marktplatz 1
 97762 Hammelburg
 Telefon 09732 - 78 87 450
info@weingut-schloss-saaleck.de





Wenn Retter ins Schwitzen kommen

Großaufgebot der Johanniter probt in Estenfeld den Ernstfall

155 Helfer, darunter 105 Johanniter aus ganz Bayern, 40 Feuerwehrleute aus den umliegenden Gemeinden sowie acht Notärzte aus der Region probten den Ernstfall. Das Szenario war ein Verkehrsunfall, bei dem zwei PKW kollidierten und ein Reisebus mit 42 Fahrgästen ausweichen musste. Die Helfer kannten das Szenario nicht und erfuhren erst nachdem die Szenerie fertig aufgebaut war, worum es sich handelte. Warum dieses Szenario? „Aufgrund der immer größer werdenden Frequenz von Fernbuslinien steigt die Wahrscheinlichkeit eines Ausnahmezustands für Rettungskräfte“, sagt Christoph Fleschutz, Pressesprecher der Johanniter in Würzburg. Wenn ein Reisebus in einen Unfall verwickelt ist, seien meist nicht nur zwei, sondern gleich 40 bis 50 Verletzte zu befürchten, was ein Großaufgebot an Rettern notwendig mache. In voller Montur und bei 36 Grad Sonneneinstrahlung um

13 Uhr beim gestellten Unfall im Industriegebiet Estenfeld kamen die Helfer tüchtig ins Schwitzen – allerdings nur wegen der Hitze, nicht wegen des „Jobs“. Den übten sie vorbildlich aus: Die Rettungskräfte aus Würzburg, Schweinfurt, Schwabach, Nürnberg, Mühlhausen, Kürnach, Ingolstadt und Estenfeld agierten überlegt und versiert und ließen sich auch durch aufgeregte Verletzte mit hingeschminkten Wunden nicht aus der Ruhe bringen. Ein Lob auch an die schauspielerische Leistung der schreienden und taumelnden Johanniter-Statisten aus dem Reisebus! Nach drei Stunden waren 13 Schwerverletzte und 25 leicht Verletzte medizinisch versorgt und/oder abtransportiert worden. Über 30 Rettungsfahrzeuge, die mit Martinshorn anfahren durften, waren bei der Großübung im Einsatz. Darunter sieben Rettungswagen, neun Krankenwagen, sechs Notarzt-Einsatzfahrzeuge und acht

Feuerwehrautos sowie ein Rettungswagen der Malteser, ausgestattet mit allem für den Fall, dass Helfer, geladene Ehrengäste oder Pressevertreter wirklich medizinische Hilfe benötigten. Es war an alles gedacht, sogar an ein Codewort, wenn während der Übung ein echter Notfall eintreten würde. Und das Codewort merkten wir uns alle gut (ich weiß es heute noch!), da die sengende Hitze auch den Journalisten und Pressefotografen ganz schön zu schaffen machte.

Susanna Khoury

Fotos: Regina Rodegra/Susanna Khoury



Die Fotos entstanden bei der Großübung der Johanniter in Estenfeld Ende August, bei der Probe eines Ausnahmezustandes für Helfer. Hierbei handelt es sich um keine wirklich Verletzten, obwohl die hingeschminkten Wunden täuschend echt wirkten, www.johanniter-unterfranken.de.



Wenn Not am Mann ist...

„Helfer vor Ort Fränkische Platte“ hatten rund 185 Einsätze in den vergangenen zwei Jahren

Am 1. September 2014 starteten die „Helfer vor Ort Fränkische Platte“ (HvO) des Bayerischen Roten Kreuzes ihren Dienst. Ihre Aufgabe ist es, schnellstmögliche Hilfe sicherzustellen bis Notarzt oder Rettungsdienst eintreffen. Die HvO decken das Gebiet zwischen den Rettungswachen Lohr, Gemünden, Karlstadt und Marktheidenfeld im Landkreis Main-Spessart ab. Aktuell sind acht Ersthelfer für das Gebiet im Einsatz. Leiter der HvO-Gruppe sind Fabian Schneider (Roden-Ansbach) und Joachim Nürnberger (Steinfeld). Die Ersthelfer haben es mit ganz unterschiedlichen Einsätzen zu tun: vom Bienenstich bis zum schweren Verkehrsunfall. Von September 2014 bis Jahresende fuhren die Ersthelfer bereits 38 Einsätze, 2015 waren es 97 Einsätze, und bis zum 30. Juni dieses Jahres rückte der HvO bereits 50 Mal aus. Die Einsätze sind unter anderem Frakturen (Brüche) jeglicher Art, Schnittverletzungen, Kopfplatzwunden, Herzinfarkte, Lungenembolien, Nierenkoliken, Blutdruckentgleisungen, Hirnblutungen, Schlaganfälle oder Schädel-Hirn-Traumata. Alarmiert wird ein HvO zusammen mit dem Notruf 112 durch die Integrierte Leitstelle in Würzburg. Die ehrenamtlichen BRK-Mitarbeiter sind speziell für die Einsätze geschult und erfahren im Rettungsdienst. Sie leisten vor Ort Erstversorgung, melden die Schwere der Verletzung an die Leitstelle, damit unter Umständen weitere Rettungskräfte nachalarmiert werden können. Sie weisen den Rettungsdienst in Örtlichkeit und Notfall ein und arbeiten eng mit dem Notarzt zusammen, den Mitgliedern des Rettungsdienstes, der Feuerwehr und der Polizei. Dienst haben sie rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. *Martina Schneider*



Kleiner Muskel - große Wirkung

Tipps für den Beckenboden von Fitnesscoach Andrea Försterling

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht! Dennoch macht er einen wichtigen Job. Er stabilisiert Bauch und Beckenorgane, hilft der Schließmuskulatur von Harnröhre und After, hält dagegen, wenn man stark hustet oder lacht, ebenso beim Stuhlgang oder beim Heben schwerer Gegenstände. Ihn zu trainieren, ist für Frauen wie Männer gleichermaßen wichtig, vornehmlich in der Altersgruppe 50plus, so Fitnesscoach Andrea Försterling aus Lohr. Angeraten sei das Training bei Frauen vor allem bei Blasenschwäche, Gebärmutterseinkunkung, vor und nach der Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder nach Operationen im Beckenbereich. Bei Männern vor allem nach Prostata-Operationen, bei Inkontinenz oder bei Potenzproblemen. Völlig entspannt ist der Beckenboden bei beiden Geschlechtern beim Stuhlgang und beim Wasserlassen, bei der Frau beim Gebären, bisweilen auch beim Geschlechtsverkehr. Und wie kann ich den Beckenboden erspüren? Am besten bei der kleinen Toilette..., die Methode der Harnstrahlunterbrechung sollte jedoch nur als Test



„Dank neuester Technik gibt es effektives Beckenbodentraining auch am Gerät. Nach der sogenannten Biofeedback-Methode wird die Beckenbodenanspannung über einen sensiblen Drucksensor auf einen Bildschirm übertragen und sichtbar gemacht. Das Training wird in normaler Bekleidung ausgeführt und dauert circa 15 Minuten“, so Andrea Försterling, Fitnesscoach und Inhaberin des Studios für Bewegung und Gesundheit in Lohr am Main.

angewendet werden, um die Spannung am Beckenboden einmal bewusst wahrzunehmen. Als generelle Übung ist diese Methode nicht geeignet. Mit der Vorstellung, einfach alle Körperöffnungen im Beckenbereich zu schließen und damit eine Art „Sogwirkung“ nach innen zu erzielen, ohne dabei Gesäß-, Bauch- und Beinmuskeln anzuspannen, schult man seine Wahrnehmung des Beckenbodens, erklärt Andrea Försterling. Wenn das klappt, kann das Training beginnen:

„Man sitzt aufrecht auf einem Stuhl und beginnt mit der Ausatmung nun bewusst alle Körperöffnungen im Beckenbereich zu schließen ohne weitere Muskulatur anzuspannen. Als Vorstellung helfe dabei, die Schamlippen und den Anus nur „blinzeln“ zu lassen. Mit dieser kleinen Bewegung hat man bereits die äußere Beckenbodenschicht erreicht. Es sollte das Gefühl entstehen, dass sich etwas zusammenschnürt. Beim Mann funktioniert das auch mit der Vorstellung vom zusammengeschnürten Hodensack... mit etwas Übung nimmt man dann wahr, dass sich beispielsweise die Wirbelsäule aufrichtet. Mit der Einatmung wird die Anspannung langsam wieder aufgelöst“, visualisiert die Bewegungstrainerin das Beckenbodentraining am konkreten Beispiel. Am Anfang falle die Übungen leichter, wenn man mit der Ausatmung den Beckenboden anspannt und mit der Einatmung den Beckenboden wieder entspannt, da Zwerchfell und Beckenboden so zusammenarbeiten. Jede körperliche Anstrengung sollte möglichst von Ausatmung begleitet werden. Halte man bei Anstrengungen den Atem an, werde der Beckenboden durch den Druck im Bauchraum belastet und eine schwache Muskulatur noch weiter beansprucht.

Susanna Khoury

Fotos: Fa. Kleinfelder (Försterling),

@depositphotos.com/@magicmine (Hintergrund),

@depositphotos.com/@aremafoto (Mann)

Beckenbodentraining – Tipps für den Alltag

Heben

Nicht nur für den Beckenboden, auch für den Rücken ist es gut, beim Heben von was oder wem auch immer in die Knie zu gehen (mit geradem Oberkörper aus den Beinmuskeln heraus heben. Zudem spielt Atmung hier eine wichtige Nebenrolle. Denn das Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenmuskeln funktioniert besser, wenn man bei Belastung schön regelmäßig weiteratmet, nicht wie Viele den Atem anhält.

Aufstehen

Beim direkten Aufsetzen aus dem Liegen drückt die plötzlich angespannte Bauchmuskulatur den Beckenboden nach unten. Wenn man sich zunächst auf die Seite rollt, seitlich aufstützt und dann erst den Oberkörper nach hebt, lässt sich der Druck mindern.

Husten und Niesen

Beim Husten, Lachen oder Niesen erhöht sich von jetzt auf gleich der Druck im Bauchraum. Dies könne den Beckenboden stark belasten, so Försterling. Der Druck wird minimiert, wenn man nach oben oder über die Schulter schaue.





Je grüner, desto K

Der Würzburger Apotheker Michael Dickmeis über Vitamin K



Ein Vitamin-K-Mangel, so Apotheker Michael Dickmeis, lasse sich nur über eine Blutanalyse feststellen.

„Vitamin K hat seinen Namen von ‚Koagulation‘, also von der Blutgerinnung. Und genau hier spielt es seine Rolle“, erklärt Apotheker Michael Dickmeis. Das fettlösliche Vitamin K steuert die Gerinnung unseres Blutes außerhalb des Blutkreislaufes: „Es sorgt dafür, dass der Körper ein Loch selbst stopft.“ Die bekanntesten Vitamine sind K1 und K2. „K1 kommt in der Regel aus Grünpflanzen. Die Faustregel: Je grüner, desto K. K2 wird im Wesentlichen aus Mikroorganismen beispielsweise im Darm gebildet. „Zugeführt werden kann es sonst nur über Nahrungsergänzungsmittel. Einzige mir bekannte Ausnahme: Sauerkraut“, so der Fachmann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung benennt einen Tagesbedarf an Vitamin K von 60 bis 80 µg für Erwachsene. Im Normalfall und bei einigermaßen ausgewogener Ernährung befindet man sich selten in einem Mangelbereich. Wird kein Vitamin K oder zu

wenig aufgenommen, könne es im Ernstfall aber zu Blutgerinnungsstörungen kommen. „Selbst merkt man das nicht“, so der Fachmann. Der Grund: Vitamin K wird über den Darm aufgenommen. Das erste Organ, was diesem Stoffen dann begegne, sei die Leber. Diese Sorge dafür, dass die Blutgerinnung „das Letzte ist, was auf der Strecke bleibt“. Ein Vitamin K-Mangel über längere Strecke könne auch dazu führen, dass Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen (Osteoporose-Risiko). Da das Vitamin zudem den Calcium-Spiegel im Blut mitsteuere, könnte sich ein Mangel ebenso auf die Zähne auswirken. „Es scheint auch so zu sein, dass Vitamin K für die eigenständige Blutgefäßreinigung von Ablagerungen wichtig wäre und umgekehrt dann eben auch für die Blutgefäßverkalkung.“ Ein echter K-Mangel lasse sich gesichert nur über eine Blutanalyse feststellen. Therapeutisch ist es manchmal angezeigt, die Aktivierung von Vitamin K mit Medikamenten zu blockieren. „Bekanntestes Medikament ist Marcumar, das die Fähigkeit des Blutes zu gerinnen, reduziert“, so Dickmeis. Die Idee hinter den so genannten Vitamin-K-Antagonisten: Menschen, die an Herzrhythmusstörungen leiden oder bereits ein thrombotisches Ereignis wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenembolie hinter sich haben, haben offenbar eine erhöhte Neigung dazu. Durch eine Senkung der Blutgerinnung soll die Wahrscheinlichkeit einer Wiederholung gesenkt werden. Wird ein solches Medikament eingenommen, muss auf die Speisenauswahl geachtet werden. Kommen

Vitamin K reiche Lebensmittel auf den Tisch, senkt das deren Wirkung. Sinnvoll ist daher eine möglichst „gleichförmige Ernährung“, um eine richtige „Einstellung“ zu gewährleisten. *nio*

Fotos: Nicole Oppelt (M. Dickmeis),
©depositphotos.com/@lidante (Gemüse),
©depositphotos.com/@ifong (Herz)



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Vitamin K satt

Die Deutsche Herzstiftung* listet folgende Lebensmittel auf, die reich an Vitamin K sind:

Grünkohl	817µg
Spinat	305µg
Broccoli	270µg
Rosenkohl	236µg
Fenchel	240µg
Portulak	381µg
Schnittlauch	380µg
Brunnenkresse	250µg
Kichererbse	264µg
Sojamehl	200µg
Traubenkernöl	280µg



*www.herzstiftung.de/pdf/Vitamin-K-in-Gemuese.pdf

Kläranlage des Körpers

1. Würzburger Lymphtag bei Orthoservice Haas – ein Résumé

Das Leben verläuft selten gradlinig problemlos. Da ist eine Operation überstanden, dort sind Unfallfolgen mühsam verheilt. Innerhalb der Rehabilitationsmaßnahmen verordnet der Arzt in vielen Fällen Lymphdrainage. Lymphdrainage ist eine sanfte Entstauungstherapie. Durch leichte Griffe und behutsamen Druck wird der Fluss der Lymphe im Körper angeregt. Doch was ist die Lymphe? Die alten Römer hatten für alles und jedes eine Gottheit. Zuständig für Frischwasser war seinerzeit „Lympha“. Ihr Name findet sich heute im medizinischen Wortschatz wieder. „Lymphe“ heißt die wässrige hellgelbe Flüssigkeit, die durch die Lymphgefäße eines Wunderwerks fließt, den Körper. Beim 1. Würzburger Lymphtag begrüßte Jürgen Czalla, Geschäftsführer der Haas GmbH, alle Teilnehmer und Referenten. Dr. Kathrin Jung, Mitglied des Ärztlichen Direktoriums der Földiklinik, einer Fachklinik für Lymphologie in Hinterzarten, eröffnete die Vortragsreihe mit einem Überblick über Diagnostik und Therapie von Lymphödemen (Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellenraum) und Lipödemen (Fettverteilungsstörung).

Transportsystem Lymphe

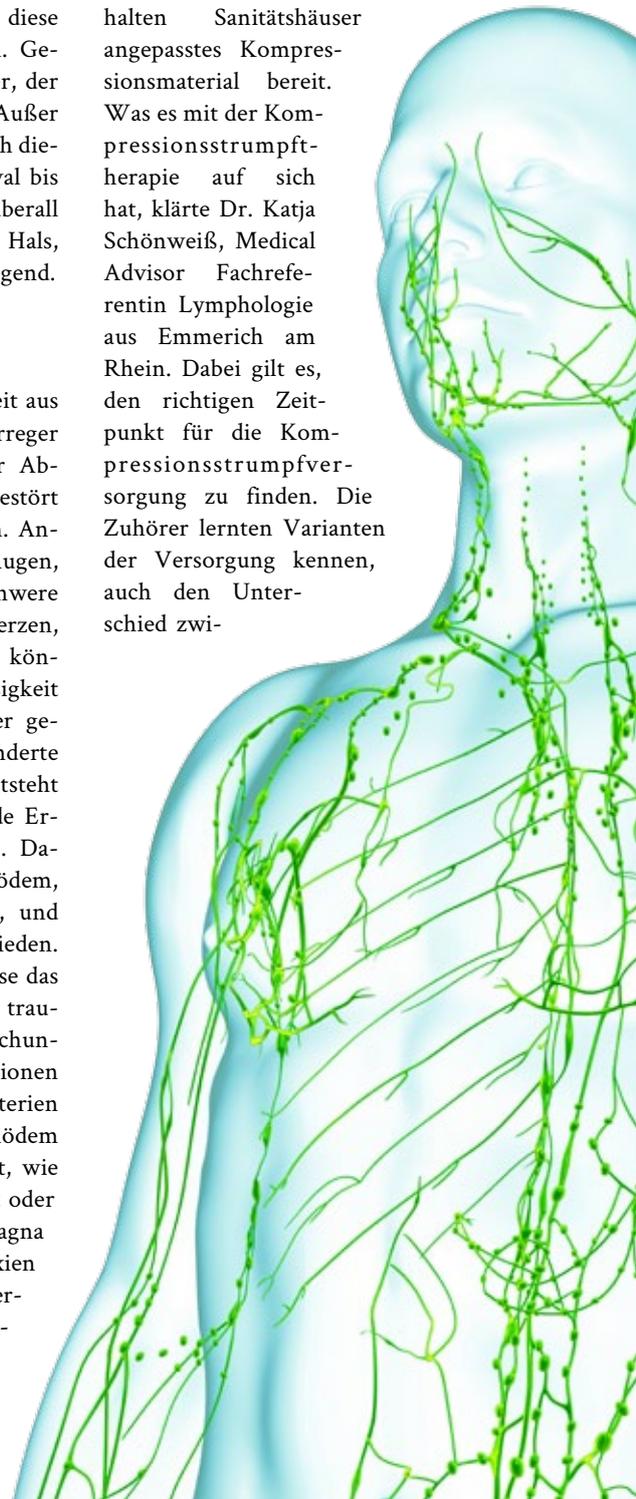
Anschließend referierte Prof. Dr. Constance Dauert, promovierte Physiotherapeutin und Fachlehrerin der Lymphakademie Deutschland, über Therapieschritte bei chronischen Wunden und Lymphödem. Das Lymphgefäßsystem verläuft in enger Nachbarschaft zum System der Blutgefäße. Es hat jedoch keine Pumpe, wird lediglich von Körper-, Muskel- und Atembewegungen in Gang gehalten. Dabei spielt es eine lebenswichtige Rolle, denn es ist die „Kläranlage“ des Körpers. Neben dem Blutkreislauf, den das Herz antreibt, ist es das wichtigste Transportsystem im menschlichen Organismus. Im besten Fall ist die Lymphe, das hellgelbe Körperwasser, gesund und sauber. Sie kann aber auch getrübt sein, verschmutzt durch Schlacken, Bakterien, Gifte, Abfälle oder Parasiten.

Um Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen, muss diesen Krankheitserregern ihre „verderbliche Macht“ genommen werden. Das bedeutet, sie müssen verarbeitet und aus dem Körper ausgeleitet werden. Um das Immunsystem in Takt zu halten, ist die Lymphe gefragt, denn sie schickt diese „Störenfriede“ zu den Lymphknoten. Geschwollene Lymphknoten kennt jeder, der einmal Hals- oder Zahnweh hatte. Außer im zentralen Nervensystem finden sich diese fünf bis 20 Millimeter großen, oval bis bohnenförmig geformten Kapseln überall im Körper. Besonders viele sitzen im Hals, unter der Achsel und in der Leistenregion.

Lymphstau

In diesen wird die wässrige Flüssigkeit aus den Lymphgefäßen auf Krankheitserreger untersucht und gefiltert. Wenn der Abfluss der Lymphe verlangsamt und gestört wird, kann ein Lymphstau entstehen. Anzeichen dafür sind geschwollene Augen, verschleimte Atemwege oder schwere Beine. Auch chronische Kopfschmerzen, Müdigkeit, gestörte Konzentration können auf einen Stau der Lymphflüssigkeit hinweisen. Durch Ansammeln dieser gebremsten Flüssigkeit bilden sich veränderte Körperformen. Unter Umständen entsteht ein Lymphödem, eine fortschreitende Erkrankung des Unterhautfettgewebes. Dabei wird zwischen primärem Lymphödem, das meist genetische Ursachen hat, und sekundärem Lymphödem unterschieden. Letzteres tritt auf, wenn beispielsweise das gesunde Lymphgefäßsystem durch traumatische Ereignisse (Brüche, Quetschungen, Verrenkungen, etc.) oder Infektionen durch Pilze, Viren, Würmer oder Bakterien verletzt wird. Die Krankheit Lymphödem gibt es schon, seit es Menschen gibt, wie Darstellungen aus altägyptischer Zeit oder auch die Kolossalstatue, genannt „Magna Mater“, aus dem Tempel von Tarxien auf Malta drastisch zeigen. Glücklicherweise wird ein Lymphödem heutzutage meist früh erkannt und kann gut

behandelt werden. Neben der manuellen Lymphdrainage ist Hautpflege besonders wichtig, da ein Austrocknen der Haut Infektionsgefahren in sich birgt. Außerdem ist regelmäßige Bewegung dringend notwendig. Zusätzlich halten Sanitätshäuser angepasstes Kompressionsmaterial bereit. Was es mit der Kompressionsstrumpftherapie auf sich hat, klärte Dr. Katja Schönweiß, Medical Advisor Fachreferentin Lymphologie aus Emmerich am Rhein. Dabei gilt es, den richtigen Zeitpunkt für die Kompressionsstrumpfversorgung zu finden. Die Zuhörer lernten Varianten der Versorgung kennen, auch den Unterschied zwi-



(Un)sichere Begleiter



Fitnessarmbänder und Smartwatches liegen im Trend. Dem Marktforschungsinstitut IDC zufolge verkauften sich weltweit bereits 2014 über 26 Millionen Wearables, 2015 mehr als 75 Millionen und 2016 sollen es bereits über 100 Millionen sein. AV-Test hat deshalb erneut die sieben aktuellsten und meistverkauften Fitnessarmbänder unter Android und die Apple Watch untersucht. Das Fazit des „Sicherheits-Check 2016“: „Einige Hersteller machen weiterhin herbe Fehler“. Im Blick hatten die Fachleute zwei Fragestellungen. Erstens, wie sicher sind die privaten Daten gegen das Ausspähen oder Abgreifen von Dritten? Und zweitens, sind sie überhaupt vor Manipulation geschützt? „Die Tester haben jedes Fitness-Armband insgesamt zehn Prüfpunkten unterzogen: Tracker, Applikation und Online-Kommunikation“, so AV-Test. Dem Punkt Sicherheit würden die Hersteller oft nicht ausreichende Beachtung schenken. Die Risikobewertung zeige, dass man bei der Pebble Time, beim Basis Peak und beim Microsoft Band 2 jedoch mit am sichersten gearbeitet habe. Das Dreiergespann Runtastic, Striiv und Xiaomi sammelte wiederum am meisten Risikopunkte. „Die Produkte lassen sich relativ leicht verfolgen, nutzen inkonsequent oder gar keinen Authentifizierungs- und Manipulationsschutz, der Code der Apps wird nicht oder ungenügend verschleiert und auch die Übertragungen lassen sich mit Root-Zertifikaten aushebeln und mitlesen.“ Anders die Apple Watch: „Insgesamt lässt sich der Apple Watch eine hohe Sicherheit bescheinigen. Theoretisch sehen die Tester zwar auch hier Angriffsflächen, aber der Aufwand für einen Angreifer wäre sehr groß.“ *Nicole Oppelt*

schen Rundstrick/Flachstrick und bekamen Anleitung für die Pflege und Handhabung der Kompressionsstrümpfe. Sobald sie angezogen sind, über die Strümpfe Druck aus. Die Venen transportieren so das Blut wieder effektiver in Richtung Herzen. Zudem sorgt das Tragen der Strümpfe am Tag dafür, dass weniger Flüssigkeit ins Gewebe absackt, sprich Knöchel und Beine weniger anschwellen. Ihre Wirkweise macht

Kompressionsstrümpfe ein wenig unbequem, daher reicht es aus
– wenn

vom Arzt nicht anders verordnet- dass sie morgens nach dem Aufstehen angezogen, und abends vor dem Zubettgehen, Duschen und Eincremen wieder ausgezogen werden. Stau erkannt, Stau gebannt... zum Abschluss des 1. Würzburger Lymphtages informierte Haas-Mitarbeiter, Diplom Pflegewirt FH, Frank Schulze, über das Haas-Beratungszentrum Lymphologie, über den Aufbau des dazugehörigen Netzwerks und seine Ziele.

Uschi Düring
Foto: @depositphotos.com/@pixologic (Lymphsystem),
@depositphotos.com/@Antaya (Kniestrumpf)



www.haas-orthoservice.de



Barrierefreie Arztpraxen



Der UN-Behindertenrechtskonvention zufolge müssen die Vertragsstaaten für Barrierefreiheit sorgen – auch und gerade in medizinischen Einrichtungen. Hier tut sich inzwischen einiges. So arbeiten laut Birgit Grain, Pressesprecherin der Kassenärztlichen Vereinigung in Bayern (KVB), unterfrankenweit bereits 414 Ärztinnen und Ärzte in 200 rollstuhlgerechten Arztpraxen. Das ist zwar besser als in früheren Jahren, reicht aber noch nicht. Aus diesem Grund berät die Kassenärztliche Vereinigung ihre Mitglieder, wie Praxen so gestaltet werden können, dass Menschen mit Handicap Zugang haben. Grain: „Wir geben vor allem Tipps, welche kostengünstigen Möglichkeiten es zum Abbau von Barrieren gibt.“ Eine weitgehende Umgestaltung der Praxisräume gemäß den Anforderungen der UN-Behindertenrechtskonvention sei allerdings für viele niedergelassene Ärzte ohne Unterstützung durch öffentliche Geldgeber schwierig. Barrierefreiheit beginnt damit, dass es auf dem Weg zwischen Fahrstuhl und Praxis keine Stufen gibt. Die Praxistüren müssen breit genug und es müssen behindertengerechte Toiletten mit Halte- und Stützgriffen vorhanden sein. Eine wirklich barrierefreie Praxis ermöglicht außerdem die Kommunikation mittels Gebärdensprache und bietet blinden Menschen Orientierungshilfen wie taktile Bodenelemente an. *Pat Christ*



„Pekiti-Tirsia Kali ist ein realistisches System, bei dem von Beginn an auch mit und gegen Waffen trainiert wird, um sich gegen Angreifer wehren zu können“, so Altenhöfer.

Achtsamkeits-Training

Bernd Altenhöfer erklärt, was Pekiti-Tirsia Kali und Qi Gong für unsere Gesundheit tun können

Wir multitasken. Zeit, um zu sich zu kommen, bleibt kaum. Auch Bernd Altenhöfer hat das erlebt. Der Cheftrainer des „No4 Aktivzentrum“ in Würzburg setzt auf Qi Gong, „ein chinesisches Meditations-Bewegungs-System und eine Säule der traditionellen, chinesischen Medizin“. Es beinhaltet Atemtechnik, leichte Bewegung, Achtsamkeit und Visualisierung. „Im ursprünglichen Sinn heißt Qi Gong „arbeiten mit dem Qi, der Lebensenergie“, erklärt Altenhöfer. Zu Beginn der Einheit steht das In-Sich-Hineinhören und die Konzentration auf einzelne Körperteile. „Der Achtsamkeit folgt das Qi, dem Qi folgt das Blut.“ Man stellt etwa fest, dass die Finger wärmer werden, anfangen zu kribbeln, wenn man sich auf sie konzentriert. „Wir versuchen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, indem wir uns auf bestimmte Körperregionen fokussieren, die Aufmerksamkeit brauchen“, so Altenhöfer. Qi Gong könne jeder betreiben. Krankheit oder Bewegungseinschränkungen spielten keine Rolle. „Selbst Bettlägige könnten das machen.“ Er selbst habe mit Qi Gong gelernt, ruhiger zu werden, zu einem besseren Schlaf zu finden, abzuschalten. Sich darauf einzulassen, habe eine Zeit gedauert. Die dahinter stehende chinesische Philosophie spiele dabei zu Beginn keine vordergründige Rolle. In erster Linie müsse es einem gut tun. „Es bringt uns zurück ins Hier und Jetzt“, so der Trainer. Vergangenheit und Zukunft sind unwichtig

– eine Chance zur zumindest kurzfristigen Entschleunigung. „Man wird gelassener, lernt besser mit seinen Emotionen zurecht zu kommen, sich zu konzentrieren und insgesamt positiver zu denken – ohne stundenlanges Üben“. Qi Gong ist eine sinnvolle Ergänzung zum Pekiti-Tirsia Kali, ein philippinisches Selbstverteidigungssystem mit und ohne Waffen. Das Ganze sei äußerst effektiv und vor allem einfach zu erlernen, da stets die gleichen Bewegungen ablaufen. Dennoch seien alle Aspekte des Kampfes, von Weglaufen bis zum Bodenkampf, vorhanden. Häufig werden Kreuzbewegungen ausgeführt, die auch therapeutischen Effekt haben. Die Gelenke werden durchbewegt, ohne sie zu verschleifen. „Beide Gehirnhälften, Koordination, Kraft und Ausdauer werden geschult“. „Kali stärkt und macht mobiler.“ Die uralten asiatischen Wurzeln sind gut auf die moderne westliche Welt übertragbar. Man lerne, sich zu schützen, auf sich zu achten, und nicht gegeneinander zu arbeiten, so der Experte. „Selbstverteidigung beginnt nicht erst bei der Auseinandersetzung, sondern schon davor. Es geht um positive Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, auch für den Körper.“ Der Grundgedanke: „Das Leben ist schön, wir sehen aber auch die Dinge, die nicht stimmen.“ Die Philosophie dahinter ist lebensbejahend. Leben, Gesundheit, Erfolg stehen im Vordergrund. Mit diesem Wissen werde versucht, das eigene Leben so erfolgreich

wie möglich zu gestalten und die Gesundheit, etwa durch Training und Ernährung, zu unterstützen.

Nicole Oppelt

Foto: No4 Aktivzentrum

 www.no4.fit



Löwenzahngedanken

Walter Flemmer, ehemaliger Kulturchef des Bayerischen Rundfunks, lädt ein, Glücksmomente des Alltags zu genießen. Momente, in denen man zufrieden mit sich und der Welt ist. Glück ist für den Grimpreisträger auch der bewusste Umgang mit Nahrungsmitteln, ebenso ein bewusster Umgang mit Sprache. In Zeiten der Kurznachrichten und Abkürzungen scheint das Kulturgut Sprache zu verkümmern, genauso wie unser Gewissen, wenn wir aus Profitgier unsere Lebensmittel verunreinigen. Das Glück liegt auf dem Weg, man muss nur innehalten und es aufheben. Flemmer entdeckt es im Gesicht einer schönen Frau, oder wenn er, wie in Kindertagen Löwenzahngedanken nachhängt und die Fallschirmchen der Pusteblume durch einen Atemzug schweben lässt. Achtsamkeit eben. sky

Walter Flemmer, Vom Glück der Achtsamkeit, Sehen was sonst verborgen bleibt, Gnadenthal (Präsenz Kunst & Buch), 2011. ISBN: 978-3-87630-209-6, Preis: 12,95 Euro.

Wettbewerbsvorteil Gesundheit

Betriebliche Gesundheitsförderung Mainfranken – Gesundheit ist das höchste Gut!



Viele mainfränkische Unternehmen haben die besondere Bedeutung der Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Erfolgsfaktor erkannt. Ein zielgerichtetes betriebliches Ge-

sundheitsmanagement hilft nicht nur die Arbeitszufriedenheit zu steigern. Auch finanzielle Aspekte spielen hierbei eine wichtige Rolle, so sind beispielsweise der Rückgang von Fehlzeiten und eine gesteigerte Produktivität nachgewiesene Effekte gesundheitsförderlicher Maßnahmen am Arbeitsplatz. Machen Sie sich fit für die Zukunft!

Foto: © FrankenTourismus/BadKönigshofen/Hub



www.mainfranken.org/gesundheitsraum

Ihre Vorteile als Unternehmen:

- Mainfranken:** Eine hohe Dichte an Gesundheits-Unternehmen und zahlreiche renommierte Anbieter von Präventionsmaßnahmen garantieren Kompetenz und beste Beratung.
- Gesundheitsregion:** Bäderland Bayerische Rhön – Hier ist das Know-How in Sachen Physiotherapie, Reha und Prävention zuhause: www.gesundheitsregion-baederland.de
- Identifikation:** Ihre Mitarbeiter schätzen es, wenn Sie sich um sie kümmern.
- Steuern sparen:** 500 Euro können Sie pro Jahr und Mitarbeiter steuerfrei investieren.
- Wir-Gefühl:** Arbeitsatmosphäre und Teamgeist verbessern sich – gemeinsam zum Erfolg ist die Devise.

Die Region Mainfranken GmbH ist zentraler Ansprechpartner für Fragen der mainfränkischen Regionalentwicklung. Im Fachforum Gesundheit entwickeln mainfränkische Experten Ideen und Projekte für mehr Gesundheit und Lebensqualität in der Region.

Summen Sie Ihren Lieblingssong!

Heilpraktikerin Maria Lohmann nennt in ihrem Buch „Die 50 besten Säure-Killer“

Heilpraktikerin Maria Lohmann gibt einfache und im Alltag umsetzbare Tipps, wie man mit kleinen Schritten an wichtigen Schrauben in Richtung ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt drehen kann. Ihre Handreichungen beziehen sich auf bewusstes Essen mit der 80-zu-20-Regel (80 Prozent unserer täglichen Ernährung sollte aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen und nur 20 Prozent aus säurehaltigen), viel Trinken – keinen Alkohol – sowie Bewegung ein Leben lang. Ihre Vorschläge wie „Summen Sie jeden Tag Ihre Lieblingssongs“ oder „Atmen Sie Säuren einfach ab“, klingen im ersten Moment ungewohnt, ja fast esoterisch. Dahinter verbirgt sich aber nichts Anderes als richtiges Atmen, das die Ausleitung von Säuren fördert. Ganz egal ob als vermeintlich belangloses Singen oder mit richtig tiefen Atemzügen, belastende Säuren werden so abgebaut und weggeatmet. Viele Beschwerden, die durch eine Übersäuerung entstehen, lassen sich schon dadurch positiv beeinflussen, dass man Gerichte klug kombiniert. „Der Feiertagsbraten darf ruhig auch weiterhin auf den Tisch, wenn man statt Knödel Gemüse dazu isst“, so die Heilpraktikerin. Fisch mit Kartoffeln und frischen Kräutern und einer großen Portion Salat. „Auch Pasta braucht nicht verdammt werden. Einfach eine kleine Portion und doppelt Salat dazu“, sagt die Autorin. Wichtig ist, mindestens zwei Liter täglich zu trinken. „Stilles Wasser, Kräuter- und Ingwertee, grüner Tee und stark verdünnte Saftschorlen spülen Stoffwechselprodukte aus und helfen dem Körper, zu entgiften.“ Einmal am Tag sollte man ins Schwitzen kommen, ob auf dem Rad, beim Laufen oder Schwimmen. „Die Bewegungsart soll vor

allem Spaß machen und unkompliziert sein“, sagt Lohmann.

Und ganz wichtig beim Entsäuern: Die Entspannung darf nicht zu kurz kommen, denn ein Lebensstil mit einer Balance zwischen Aktivität und Erholung hilft dem Körper beim Kampf gegen die schädliche Übersäuerung. *Martina Schneider*



**Maria Lohmann: Die 50 besten Säure-Killer, Trias Verlag Stuttgart, 2016
ISBN 978-3-432-10009-8, Preis: 9,99 Euro, www.thieme.de**



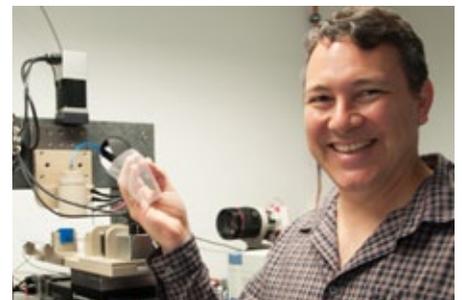
Lebenslinie verlost drei Büchlein „Die 50 besten Säure-Killer“ an diejenigen Leser, die den Beruf der Autorin nennen können. Postkarte an kunstvoll Media, Stichwort: Säurekiller, Pleicherkirchplatz 11, 97070 Würzburg oder Email an info@kunstvoll-media.de. Einsendeschluss ist der 30. November. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nerven aus dem Drucker

Wissenschaftler hoffen, dass in einigen Jahren komplette Organe künstlich erzeugt werden können – Professor Paul Dalton und Professorin Heike Walles forschen auf Hochtouren

Dem menschlichen Körper nachempfundene künstliche Gewebe aus dem Drucker, Knochen aus dem Reagenzglas: Wissenschaftler forschen auf Hochtouren in der Hoffnung, die Zukunft der Medizin zu revolutionieren – auch in Würzburg. Und die Julius-Maximilians-Universität bietet in Kooperation mit Universitäten in Australien und den Niederlanden seit 2014 als erste Universität überhaupt den internationalen Master-Studiengang „Biofabrikation“ an. Nur wenige Schritte entfernt wird am Lehrstuhl „Tissue Engineering und Regenerative Medizin“ nicht gedruckt, sondern im Reagenzglas geforscht und gezüchtet. Ein Ziel: Neue Therapien, die auf den körpereigenen, Materialien, Mechanismen und Heilungsprozessen basieren. Erste Verfahren des „Tissue Engineering“ – zu Deutsch: Gewebekonstruktion oder auch Gewbezüchtung – sind laut Prof. Dr. Maximilian Rudert, Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus und Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg, seit 1994 im Einsatz. „Als es damit losging, dachte man, in zehn Jahren seien keine künstlichen Gelenke mehr nötig. 2016 brauchen wir sie immer noch“, sagt er. Zwar lasse sich im Labor Knorpelmasse züchten, dessen Belastungsresistenz sei aber nach wie vor weniger perfekt als bei menschlichem

Knorpel. Ruderts Hoffnung: In zehn Jahren könnte ein natürlicher Gelenkersatz Realität sein. Und hier kommen auch die Forschungen unter Federführung von Prof. Heike Walles, Lehrstuhlinhaberin „Tissue Engineering und Regenerative Medizin“, ins Spiel. Unter anderem koordinierte sie das groß angelegte EU-Projekt „VascuBone“. Forscher aus verschiedenen Ländern hatten eine Art „Baukasten für die Knochenregeneration“ entwickelt. Zielsetzung: Verbesserte Knochenimplantate, um das Risiko einer Abstoßung zu verringern, körpereigene Regenerationskräfte zu unterstützen und neues Knochenwachstum anzuregen. Prof. Walles und ihr Lehrstuhl züchteten im Zuge des Projekts Knochen im Reagenzglas, weil körpereigenes Gewebe nur in begrenztem Maß entnommen werden kann. Einen anderen Weg geht der Australier Paul Dalton. Angesiedelt ist er am Würzburger Lehrstuhl für Funktionswerkstoffe in der Medizin und Zahnheilkunde. Mit einer komplexen Technik namens „Elektrospinning Writting“ (MEW) erzeugt er aus anorganischen Polymeren Gewebe auf Basis von nur wenigen Nano- bis Mikrometer großen Strukturen. Weltweit gibt es derzeit zwölf 3D-Drucker, die dazu in der Lage sind – vier stehen in Würzburg. Im Tissue Engineering bilden die gedruckten Gitternetze das Grund-



Professor Paul Dalton erzeugt winzige Strukturen, die menschlichem Gewebe nachempfunden sind. Er ist der einzige Professor für Biofabrikation in Deutschland.

gerüst für körpereigene Zellen, die dann neues Gewebe bilden. Sehr vereinfacht gesagt entstehen im Labor des Professors Strukturen, die menschlichem Gewebe – Knochen, Muskeln, Nerven oder Haut – nachempfunden sind. Noch ist dies Zukunftsmusik: Doch Wissenschaftler hoffen, dass mit 3D-Technik in einigen Jahren komplette Organe produziert werden können.

Michaela Schneider
Fotos: Michaela Schneider (Dalton),
©depositphotos.com/@Guru3d (Illustration)



Master-Studiengang Biofabrikation:
www.chemie.uni-wuerzburg.de

Exportschlager Heine-Puppen

Würzburg gilt als Wiege der modernen Orthopädie



Als „Wiege der modernen Orthopädie“ wird Würzburg gerne bezeichnet. Nicht unerheblich trug dazu Johann Georg Heine (1771 – 1838) bei, ein Messerschmied aus dem Schwarzwald. In die Domstadt mitgebracht hatte ihn im Jahr 1790 der Militärchirurg Carl Caspar von Siebold (1736 – 1807). Der Spross der bekannten Würzburger Siebold-Dynastie hatte verschiedene medizinische Instrumente während seiner Reisen gesammelt und hoffte nun, dass Messerschmied Heine sie ihm nachbauen könne. Doch der handwerkte im Folgenden noch vielmehr – zum Beispiel einen speziellen Rollstuhl mit Vorrichtung, um die Halswirbelsäule zu entlasten, chirurgische Instrumente aller Art und vor allem seine berühmten „Heine-Puppen“. Die beweglichen Figuren aus Holz und Metall dienten nicht als Spielzeug, sondern um or-

thopädische Krankheitsbilder dreidimensional zu veranschaulichen – von der krankhaften Veränderung des Körpers bis hin zu Knochenbrüchen. Tatsächlich entwickelten sich die „Heine-Puppen“ rasch zum Exportschlager - um die 200 gab es einst. Ein Satz wurde nach St. Petersburg an den Zarenhof verkauft und liegt bis heute in der russischen Metropole. Ein Nachbau konnte in jüngster Zeit gefertigt werden und ist nun in der „Würzburger Prothesensammlung“ in den Räumen des Zentrums Bayern Familie und Soziales (ZBFS) Region Unterfranken ausgestellt. Heine arbeitete zunächst als Instrumentenmacher für die Julius-Maximilians-Universität. 1802 eröffnete er in der heutigen Heinstraße in Würzburg eine eigene Werkstatt für Prothesen aller Art, für Streckbetten und Rollstühle. Dies war die Geburtsstunde des Berufsbilds des Orthopädiemechanikers. 1816 gründete er das Karolineninstitut als erste orthopädische Heilanstalt auf deutschem Boden. Deshalb gilt Würzburg heute als Wiege der modernen Orthopädie.

.....
Michaela Schneider
 Foto: Michaela Schneider

Ein Nachbau der Heine-Puppen befindet sich in der „Würzburger Prothesensammlung“.

Gesundheit im Fokus.

Wegweisend in medizinischer Versorgung, Forschung und Lehre.

- ▷ 19 Kliniken und 22 Polikliniken
- ▷ über 6.200 Mitarbeiter
- ▷ mehr als 60 interdisziplinäre Zentren
- ▷ fast 700 Ausbildungsplätze



Josef-Schneider-Straße 2 · 97080 Würzburg
 Telefon 0931/201-0 · E-Mail info@ukw.de
www.ukw.de

Universitätsklinikum Würzburg



Lichtgestalt oder Reizfigur?

Die Diözese Würzburg plant 2017 eine wissenschaftliche Aufarbeitung
anlässlich des 400. Todestages von Julius Echter

Auf Portraits wirkt er ernst, manchmal fast „grimmig“. Dabei war Julius Echter von Mespelbrunn ein umtriebiger und beispielhafter Mensch, der in seiner Regierungszeit Mainfranken bis heute sichtbar geprägt hat. Er kam am 18. März 1545 im Wasserschloss Mespelbrunn zur Welt. Als zweitgeborener Sohn war für ihn – wie damals üblich – eine geistliche Laufbahn vorgesehen. 1569 wurde Julius Echter ins Würzburger Domkapitel aufgenommen und mit 28 Jahren zum Bischof ernannt. Bis zu seinem Tod 1617 war er über vierzig Jahre Fürstbischof von Würzburg und Herzog in Franken. Er gründete die Würzburger Universität und das Juliusspital als Hospital für Arme und Waisen, ließ Kirchen und Schulen bauen und richtete Sozialstiftungen ein. Durch einen rigiden Sparkurs, Verwaltungs- und Rechtsreformen und dem Einzug von weltlichen und geistlichen Vermögen führte er das Bistum aus der Verschuldung, ohne die Steuern zu erhöhen. Allerdings ist sein Name auch mit der Gegenreformation untrennbar verbunden. Er gilt als unerbittlicher Vertreiber von Glaubensgegner und – bis vor kurzem – auch als treibende Kraft bei der Hexenverfolgung. Am 13. September 1617 ist er gestorben. Dies nimmt die Diözese Würzburg zum Anlass, ihm 2017 ein Gedenkjahr zu widmen bei dem alle Facetten seines Lebens beleuchtet werden sollen. Auftakt machte bereits im April dieses Jahres die Tagung „Verehrt, verflucht, verkannt?“, die der Würzburger Diözesangesichtsverein zusammen mit der Universität Würzburg veranstaltete.

Hier wurden entscheidenden Meilensteine Echters langer Regierungszeit (1573–1617) in den Blick gerückt: 1576 ließ er den Grundstein für ein Armenspital mit Waisenhaus legen, das heutige Juliusspital, gestiftet am 12. März 1579. Das Krankenhaus entstand unter anderem auf einem seit der Vertreibung der Juden verwilderten jüdischen Friedhof. Bei der Gründung des Juliusspitals brachte Echter sein eigenes Vermögen mit ein und stattete die Stiftung zur Finanzierung ihrer Aufgaben mit land-

und forstwirtschaftlichem Grundbesitz und Weinbergen aus. Dadurch trotzte die Stiftung Juliusspital auch schwierigen Zeiten – bis heute „Es ist spannend, wie das Juliusspital im Wandel der Zeit von Anfang bis heute im Sinne des Stifters Julius Echter lebt und arbeitet“, erklärt Dr. Andreas Mettenleitner (Lehrbeauftragter am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg). Große Verdienste erwarb sich Echter auf sozialem Gebiet auch durch die Gründung der Universität. 1582 begann er mit dem Bau eines Universitätsgebäudes, des Priesterseminars und der Universitätskirche.

1589 stiftete er das Priesterseminar. Als erster Universitätsrektor wurde Echter selbst gewählt. Unverrückbar schien bis vor kurzem das Bild Julius Echters als Hexenverfolger.

Es zählte zu den dunkelsten Facetten seiner Vita. Inzwischen sind jedoch neue Quellen aufgetaucht, in denen Echter Hexenverbrennungen nicht angeordnet, sondern verhindert haben soll. Der Würzburger Historiker Robert Meier fand dazu im Wertheimer Staatsarchiv entsprechende Unterlagen und Schriftwechsel aus jener Zeit, die Echter in einem anderen Licht zeigten. Demnach war es nicht der Fürstbischof, der die örtlichen Gerichtsbeamten zur scharfen Verfolgung der Hexen antrieb. Er beharrte vielmehr darauf, dass in allen Prozessen die für die damalige Zeit geltende Strafprozessordnung genau eingehalten werde, die besagte, dass bloßer Verdacht nicht ausreichte um Beschuldigte zu verurteilen. Die Diözese Würzburg plant für das Jahr 2017 eine wissenschaftliche Aufarbeitung der Echter-Zeit in Tagungen und Publikationen. Eine Ausstellung soll Person und Wirken des Fürstbischofes in ihren unterschiedlichen Facetten beleuchten.

Martina Schneider
Foto: Martina Schneider



Veranstaltungen zum
Echter-Gedenkjahr 2017
unter www.echter2017.de



„Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Chron, Divertikulitis, Stenosen im Verdauungsapparat oder Zöliakie sollten ballaststoffreiche Lebensmittel nur eingeschränkt verzehrt werden“, so Dr. Strohmeier.



Reise mit leichtem Gepäck

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier erklärt, warum Ballaststoffe nicht unnötig, sondern im Gegenteil gesundheitsförderlich sind

„Ballaststoffe sind vorwiegend unverdauliche, langkettige Kohlenhydrate, die enzymatisch nicht abgebaut werden können. Sie sind Bestandteil von pflanzlichen Lebensmitteln und erreichen den Dickdarm fast unbehellig“, sagt Apotheker Dr. Helmut Strohmeier. Ist nomen hier tatsächlich omen? Sind die Pflanzenfasern nur Ballast für den Körper? „Mitnichten“, betont der Gesundheitsexperte aus der Theater-Apotheke. Sie sind für den menschlichen Organismus als Grundlage einer gesunden Ernährung in vielerlei Hinsicht unerlässlich. Ballaststoffe weisen ein gutes Quell- und Wasserbindungsvermögen auf. Sie erhöhen dadurch die Viskosität des Speisebreies, was zu einer verzögerten Magenentleerung, einer Verbesserung des Sättigungsgefühls und zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, wichtige Funktionen zur Vermeidung von Übergewicht. Hauptsächlich sind Ballaststoffe in Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukten vorhanden. Fünf Hände voll dieser Lebensmittel sollten wir täglich zu uns nehmen, so Dr. Strohmeier. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt einen Tagesbedarf von rund 30 Gramm Ballaststoffen. Das wären ungefähr 200 Gramm Gemüse, zwei bis drei Stücke Obst und 75 Gramm Salat. Der durchschnittliche Deutsche empfinde diese Vorgabe anscheinend als Belastung und komme daher leider nur auf knapp 20 Gramm Ballaststoffe pro Tag und trinkt obendrein auch zu wenig (kalorienfreie) Flüssigkeit, empfohlen sind rund 2,5 Liter bei Erwachsenen. Dabei helfen die Gerüst- und Stützsubstanzen der

Pflanzen, unserem Körper Ballast abzuwerfen: Während die unlöslichen Ballaststoffe (Zellulose, Hemizellulose, Lignin) die Darmtätigkeit anregen, das heißt Verstopfung beispielsweise vorbeugen, agieren die löslichen Ballaststoffe als „Stoffwechsel-Polizei“. „Sie regulieren beispielsweise Gallensäure, senken unseren Cholesterinspiegel und entlasten die Leber“, erklärt Dr. Strohmeier. Pektine, Inulin, Oligofruktose, Alginate (lösliche Ballaststoffe) senken zudem die Blutfettwerte und beugen Typ-2-Diabetes, Dickdarm- und Prostatakrebs vor. Auch werden sie als Le-

bensmittel der Wahl für die Prophylaxe von Arterienverkalkung, Bluthochdruck und Herzinfarkt empfohlen. Sie als unnötigen Ballast zu empfinden, wird ihnen daher nicht gerecht, zumal sie noch dazu kalorientechnisch nicht ins Gewicht fallen, also eher für eine Reise durchs Leben mit leichtem Gepäck stehen.

Susanna Khoury

Fotos: Susanna Khoury Strohmeier,

@depositphotos.com/@lisovskaya (Avocado),

@depositphotos.com/@Shebeko (Kuquatgelee)



www.theater-apo.de

Dem Darm Gutes tun

„Ein Blähbauch oder lästige Darmwinde sind ein echtes Tabuthema“, sagt die Diplom-Oecotrophologin Astrid Schobert. Oft brauche es nur kleine Veränderungen und etwas Geduld, damit dem Blähbauch die Luft ausgeht. Sie empfiehlt unter anderem die „goldenen Ess-Regeln“, wie etwa gründliches Kauen, langsames Essen, wenig Luft schlucken, bei mittlerer Temperatur verzehren, statt opulenter Mahlzeiten, lieber Zwischensnacks einlegen, keine scharfen Gewürze und fettarme Lebensmittel. Um den Darm wieder in Schwung zu bringen, rät Schobert außerdem zu zwei Litern Flüssigkeit täglich, darunter ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen. Weißmehlprodukte sollten durch ballaststoffreiche Vollkornvarianten ersetzt werden. Milchprodukte wie Naturjoghurt oder Kefir hätten zudem eine „sanft abführende Wirkung“. Fast Food sollte ganz gemieden werden. „Regelmäßige Bauchmassagen helfen sowohl, um einem Trommelbauch vorzubeugen, als auch als Notfallhilfe bei Akut-Beschwerden“, weiß Schobert, die darüber hinaus zu mindestens 6000 Schritten täglich für Darmfitness rät. „Bevor Sie aber alle möglichen Strategien antesten, um Ihren Blähbauch und die damit verbundenen Beschwerden zu bekämpfen, empfiehlt es sich zuallererst, einen Arzt aufzusuchen“, so die Fachfrau. Durch eine Untersuchung ließen sich eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten als Auslöser aufspüren und Darmerkrankungen wie etwa eine chronische Entzündung ausschließen. *nio*

Astrid Schobert: Die 50 besten Blähbauch-Killer, Trias Verlag, ISBN-13: 978-3830481362, Preis: 9,99 Euro, www.thieme.de





Kümmel tut dem Magen gut

Medizinhistoriker Dr. Johannes Mayer über die Arzneipflanze 2016

Kümmel gibt Gerichten wie Kohl oder Braten nicht nur eine besondere Note: „Das Gewürz sorgt auch für eine bessere Verträglichkeit“, sagt Dr. Johannes Mayer von der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. Bereits die Äbtissin Hildegard von Bingen habe den Kümmel deshalb für den Genuss von altem, schwer verdaulichen Käse empfohlen. Insbesondere das ätherische Öl der Arzneipflanze des Jahres 2016 gehört für den Medizinhistoriker zu den wichtigsten Mitteln bei Verdauungsproblemen. Als Heilpflanze entfaltet Kümmel seine Wirkung in unterschiedlichen Darreichungs-

formen. „Bei starken Blähungen oder beim Reizdarmsyndrom, das heute immer mehr Menschen quält, kann Kümmel nur in magensaftresistenten Kapseln wirklich sinnvoll genutzt werden“, erläutert Dr. Mayer. Isst man Kümmel einfach so, wird er durch die Magensäfte verändert: „Und erreicht den Darm nicht.“ In Kapselform eingenommen, zählt Kümmel zu den effektivsten Heilpflanzen bei Magen-Darm-Beschwerden. Er wirkt appetitanregend, fördert die Sekretion des Magensafts sowie die Durchblutung von Magen- und Darmschleimhaut. Um das Interesse an heilenden Pflanzen zu wecken,

wählt der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg jedes Jahr eine Arzneipflanze. Mit dem Doldenblütler „Echter Kümmel“ entschieden sich die Wissenschaftler für eine Pflanze, die bereits in den Siedlungen der Steinzeit genutzt wurde. Damit gehört der einheimische Wiesenkümmel zu den ältesten Gewürz- und Arzneipflanzen in Europa. Schon der griechische Arzt Dioskurides schrieb in seiner „Materia medica“, dass der Kümmel dem Magen gut tut. *Pat Christ*

Foto: @depositphotos.com/@spaxtax

Internationales Jahr der Hülsenfrüchte

Erbse, Linse & Co sind die Protagonisten für gesunde Welt-Ernährung

Auch wenn das Jahr 2016 bald zu Ende geht, die Saat der Erkenntnis über Hülsenfrüchte ist auf fruchtbaren Böden gefallen, ist aufgegangen, wächst und gedeiht. 2016 wurde von den Vereinten Nationen (UN) zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Nicht zuletzt, um auf den wertvollen Kern im Innern dieser „Hülsen“ aufmerksam zu machen: „Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen seien für Menschen auf der ganzen Welt eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß und Aminosäuren...“, so die UN-Resolution. In ärmeren Ländern waren sie bisher nur die Zweitbesetzung, wenn der Protagonist, „Fleisch“ auf dem Speiseplan gefehlt hatte. Inzwischen spielen sie die Hauptrolle – auch in der Gourmetküche Europas. Gesundheitsorganisationen auf der Welt empfehlen das „Arme-Leute-Essen“ schon lange, da es Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und sogar Krebs vorbeugen soll. Auch mit bewusstem Verzicht auf Fleisch und dem Hype um vegetarische und vegane Ernährung bekommen die keineswegs hohlen Proteinlieferanten einen neuen Stellenwert. Die EU-Agrarreform 2015 hat ihr Übriges getan: Nach der neuen Regelung müssen Bauern mindestens fünf Prozent der Felder als „ökologische Vorrangfläche“ bewirtschaften, will sagen mit sogenannten Leguminosen (Hülsenfrüchtlern). Leguminosen sind quasi ihre eigene kleine „Stickstofffabrik“, da sie eine Symbiose mit Bakterien eingehen, die an ihren Wurzeln Stickstoff anreichern, der als natürlicher Dünger fungiert. Nahrhafte Pflanzen also für eine nachhaltige Zukunft. *sky*

Foto: @depositphotos.com/@egal





Kernkompetenz „Vollkorn“

Warum Bäckermeister Ernst Köhler nach 30 Jahren immer noch vom ganzen Korn in seinem Bio-Brot überzeugt ist

„Ich bin von ‚Vollkorn‘ überzeugt: es sättigt mehr, ich brauche nur zwei Brote statt vier, es ist verdauungsfördernd und durch die Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe, die im Keimling und in der Kleie enthalten sind, gesünder als Auszugsmehl“, betont Bäckermeister Ernst Köhler. Seit 30 Jahren hat er sich dem vollen Korn in Bio-Qualität verschrieben. In der Anfangszeit wurde er als „Spinner“ abgetan, wie er selber sagt, heute ist die Akzeptanz groß für Vollkornprodukte aller Art. „70 Prozent unserer Brote sind Vollkorn (hauptsächlich aus Dinkel, Roggen und Emmer). Den Frankenlaib backen wir seit 30 Jahren nach dem selben Rezept“. Jeden Tag wird frisch gemahlen und 3-Stufen-Sauerteig angesetzt. Eine Tonne Getreide und Mehle verbackt Köhler täglich. Das Korn wird mit Keimling vermahlen, so dass die gesunden Inhaltsstoffe des Getreides im Mehl verbleiben. „Vollkorn“ zu backen sei auch schwieriger als mit Auszugsmehl zu arbeiten. Das Volumen sei das Problem, das merke man vor allem bei Brötchen. „Aber auch das Vollkornbrot ist anders, kompakter“, so das zertifizierte Mitglied im Verein „Die freien Bäcker e.V.“.

Ernst Köhlers Grundbausteine sind immer die gleichen: Wasser, Getreide, Salz und Sauerteig. Keine Hilfsmittel oder Zusatzstoffe. Lediglich mit natürlichen Zugaben wie Nüssen, Saaten, Gewürzen, Gemüse oder Quark werde variiert, um auch im Vollkornsortiment Vielfalt zu bieten. Der Vorteil von „Vollkorn“ sei auch, dass es länger haltbar ist als Brot aus Weißmehl. Der Kleieanteil sei dafür verantwortlich, weil er das Brot länger feucht halte. Die Bekömmlichkeit seiner Vollkornprodukte stellt Köhler über einen 3-Stufen-Sauerteig sicher, der 24 Stunden geht. „Früher habe ich meinen Sauerteig am Wochenende sogar mit auf Feten genommen, um die Gärung zu beobachten. Das fanden meine Freunde schon ein bisschen seltsam...!“ Das mache er heute natürlich nicht mehr, zumal sich die Menge auch vervielfacht hat. Dennoch, „Vollkorn“ liefert immer noch keine maschinenfreundlichen Teige und fordert echte Handarbeit, die sich auch in Personalkosten und letztendlich im Preis der Brote niederschlägt. Jedoch bleibt die Wertigkeit für die Gesundheit unbezahlbar. Und das zahlt sich am Ende aus! *Susanna Khoury*
Fotos: ©Shuttle Design Studio/Sandra Beckstein

Arme-Leute-Brot

Dunkles Brot galt bis ins 20. Jahrhundert als „rückständig“. Roggenbrot aus dem ganzen Korn wurde vor allem von der ärmeren, ländlichen Bevölkerung gegessen. Brot aus Weißmehl hingegen galt als „Statussymbol“ der Oberschicht. Bis ins frühe 19. Jahrhundert bekamen in deutschen Krankenhäusern Patienten der Oberschicht und auch Ärzte helles Brot, während sich das Gros der Patienten mit Schwarzbrot begnügen musste. Richtig salonfähig wurde Vollkornbrot erst durch die Öko- und Umweltbewegung der 1970er und 1980er Jahre. Fortwährende Lebensmittelskandale, zunehmende Allergien und Unverträglichkeiten und der Hype um vegetarische und vegane Ernährung sowie low-carb verhalf Vollkornprodukten zu einer nie dagewesenen Renaissance. „Vollkorn“ steht seit einigen Jahren für puren Genuss, Lebensmittelsicherheit in Verbindung mit Bio, bewusstes Genießen und echte Bäckerarbeit, die aber auch kostet, im Gegensatz zu maschinell mit technischen Enzymen hergestellten Weißmehlprodukten der Discounter. Und so hat sich das „Arme-Leute-Brot“ von einst zum „Gesundheitsbrot“ bewusster Esser von heute gemauert. sky • Foto: ©depositphotos.com/@Fotomurf

Nachhaltiges „Gesundheitsbrot“

Auch 2016 beteiligt sich Köhlers Vollkornbäckerei wieder an der Aktion Saat Gut Brot. Diese findet vom 31. Oktober bis 6. November statt. „Darüber hinaus werden wir das Saat Gut Brot auch im Monat November als Brot des Monats anbieten“, so Bäckermeister Ernst Köhler. Das Saat Gut Brot ist ein reines Vollkornbrot mit den Urgetreidesorten Emmer, Waldstaudenroggen und Dinkel – „insofern sicher ein Brot für die Gesundheit“. Die Aktion Saat Gut Brot dient dazu, die Arbeit biologischer Getreidezüchtungsinitiativen zu fördern und finanziell zu unterstützen, um gesunde, nachbau- und anpassungsfähige Getreidesorten für eine nachhaltige Landwirtschaft sicherzustellen. Alle Spendenbeiträge gehen direkt an den Saatgutfond der Zukunftsstiftung Landwirtschaft und kommen der biologischen Getreidezüchtung zu Gute. sky



www.vollkornbaekerei-koebler.de





Kaiser des Gartens

Der Bio-Hokkaido ist ein wandelbarer Küchenbegleiter

Er ist leuchtend orange und kräftig-süß. Der „Kaiser des Gartens“, wie ein chinesischer Ausdruck den Kürbis nennt, ist aber nicht nur dem Gaumen, sondern auch der Gesundheit zuträglich. Das schmackhafte Fruchtfleisch verfügt zum Beispiel über einen hohen Anteil an antioxidativem Beta-Carotin, das unser Organismus in Vitamin A umwandelt. Seine vielfältigen Potentiale kennt auch Georg Thalhammer. Der Unternehmer setzt auf eine fast vollständige Verwendung der Beere. Zu Püree verarbeitet, dient ihm der Hokkaido als Basis für die Herstellung von Feinkost-Produkten. „Wir haben so den tatsächlichen Abfall auf wenige Prozent verringert“, sagt Iris Thalhammer. Mit schmackhaftem Ergebnis: Es wurden Kürbissuppen entwickelt, Kürbisketchup, Kürbisnudeln und das Püree wurde für den Endverbraucher ins Glas und in die Dose gebracht - als Basis für Suppen, Soßen, Backwaren, Eis oder als Zutat für hausgemachten Babybrei. Die „Lebenslinie“ gibt ihren Lesern die Möglichkeit, diese Vielfalt selbst kosten. Wir verlosen 12 Kürbispürees, sechs Kürbissuppen, sechs Bio Kürbis Kokossschmalz, 20 Bio-Kürbisschorlen und sechs Kürbis-Aufstriche an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie der Kürbis im Chinesischen genannt wird. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Bio-Hokkaido“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2016. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio • Foto: Georg Thalhammer, Pixabay (Kürbisse), @depositphotos.com/@tpzjl (Schwarzwurzeln)

 www.georg-thalhammer.de



Georg Thalhammer befasst sich bereits seit 1987 mit dem Anbau von Bio-Hokkaido.

Gaumenma(h)lerisch

Kürbis, Kohl und Knolle machen warm ums Herz



Warum soll ich ein Gemüse kaufen, an dem noch das halbe Feld hängt? Weil es sich lohnt! Food-Journalistin Cornelia Schinharl bricht nicht nur eine Lanze für die Schwarzwurzeln, sondern auch für viele andere fast vergessene Sorten an Herbst- und Wintergemüsen. Steckrüben, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Rote Bete oder Winterrettich sind einige der Hauptdarsteller in ihrem Buch „Herbst, Winter, Gemüse!“ aus dem GU Verlag. Überraschend neue Rezepte für Kürbis, Kohl und Knolle verspricht die Liebhaberin der saisonalen Küche und portraitiert unter anderem Winterportulak, Kürbis, Topinambur oder Grünkohl auf „gaumenma(h)lerische“ Weise. Wärme von innen serviert sie mit Linsen-, Maronen-, Chilizwiebel- oder Käsesuppe mit Wirsching. Ganz warm ums Herz wird einem bei Rezepten wie gefüllten Zwiebeln mit Bergkäse, Chinakohl mit Chili und Rosinen, Pastinaken-Möhren-Auflauf mit Nüssen oder Gemüse-Kokos-Ragout mit Garnelen. Na dann, guten Appetit! Der Winter kann kommen! sky



Cornelia Schinharl: Herbst, Winter, Gemüse! Gräfe und Unzer München 2013, ISBN: 978-3-8338-3438-7, Preis: 14,99 Euro, www.gu.de



Der Kürbis, der kann...

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über einen Allrounder

Orientalischer Ofen-Kürbis mit Joghurt und Koriander, Kürbis-Ricotta-Cannelloni oder Kürbis-Kartoffelsuppe – einer schmackhaften Zubereitung von Kürbis sind kaum Grenzen gesetzt. Ganz gleich, ob Butternut, Hokkaido oder gelber Zentner, sie alle sind fester Bestandteil unseres Herbst-Winter-Menüs. Dabei erfreut die größte Beere der Welt nicht nur den Gaumen. „Kürbis hat sehr viel Wasser und füllt entsprechend“, sagt Karl-Heinz Ursprung. Das kalorienarme Kürbisfleisch sei zudem reich an sättigenden Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen. Außerdem verfüge etwa der leuchtend orangene Hokkaido über jede Menge Beta-Carotin. Der natürliche Farbstoff aus der Gruppe der Carotinoide, gilt wegen seiner antioxidativen Eigenschaften als Abwehrstoff gegen freie Radikale. Er ist aktiver Zellschutz und Entzündungshemmer zugleich. Der Körper wandelt Beta-Carotin zudem in Vitamin A um. Dieser Nährstoff soll für die Sehkraft von Bedeutung sein. Forschern der Colorado State University zufolge, könne der Kürbis sogar eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) aufhalten. Diese Netzhautschädigung führt zu einer starken Sehbehinderung bis hin zur Erblindung. Auch Diabetiker können offenbar vom Kürbis profitieren, indem er unter anderem den Blutzuckerspiegel ausgleicht. So zeigt eine Studie der East China Normal University aus dem Jahr 2007, dass Kürbisse die

drüsenzellen anregen. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass Kürbisextrakt sowohl Vorstufen von Typ-2-Diabetes als auch einem diagnostizierten Diabetes entgegenwirken könne. Übrigens, Kürbiskerne sind nicht nur ein knackiges Topping für den Salat. „Die sekundären Pflanzenstoffe, die so genannten Phytosterole, der Kürbiskerne senken gezielt das ‚böse‘ LDL-Cholesterin und halten so das Herz fit“, so der Fachmann aus Waldbüttelbrunn. Das aus ihnen gewonnene Öl gelte auch als zuträglich für Harnwege, Blase und insbesondere Prostata. Letzteres zeigen unter anderem Untersuchungen der taiwanesischen National Cheng Kung University von 2006. Eine Studie der University of the West Indies in Kingston, Jamaica, aus dem Jahr 2011, untersuchte das an Phytoöstrogenen reiche Kürbiskernöl darüber hinaus auf seinen möglichen Nutzen für frauentypische Leiden. Tatsächlich stellten sich bei den postmenopausalen Studienteilnehmerinnen infolge einer mehrwöchigen Behandlung eine Abnahme der Schwere der Hitzewallungen, weniger Kopf- und weniger Gelenkschmerzen ein.

Nicole Oppelt
Fotos: @depositphotos.com/@blackregis2 (Saubohnen),
@depositphotos.com/@msavoia (Pastinaken),
@depositphotos.com/@imagevillage (Kürbis),
@depositphotos.com/@neillangan (Topinambur)
@depositphotos.com/@suprunvit (Schwarzer Rettich)



www.ursprung-naturkost.de



Mit dem Kürbis allein muss man sich in den kälteren Monaten aber nicht begnügen. In Bioläden in Hötting führt Ursprung eine reiche Auswahl an Wintergemüsen aus der Region. Von der Saubohne, über die Schwarzwurzel oder Topinambur, Steckrüben, Pastinaken oder Petersilienwurzeln bis hin zum Winterrettich – sie alle sorgen für Abwechslung auf unserem Speiseplan. Und natürlich steckt auch in ihnen jede Menge gesunde Power.





...die
Weiberwirtschaft
Handwerk für's Mundwerk

Grombühlstraße 20a · 97080 Würzburg
Tel.: 0931.35958787 · www.dieweiberwirtschaft.de
Öffnungszeiten: Di bis Do 11.00 - 23.00 Uhr
& jeder letzte Fr und Sa im Monat 17.00 - 23.00 Uhr

Frischkost statt Fertigware

Katharina Kraatz plädiert für unverfälschten Genuss

„In den letzten 100 Jahren hat sich unser Essen stark verändert. Statt natürlicher Lebensmittel, die unverarbeitet im Kochtopf landen, wählen wir Produkte, die wir bereits fertig kaufen können, weil es bequem ist und schnell geht“, so die Food-Bloggerin Katharina Kraatz. Die junge Mutter ist sich sicher: „Gesund ist das nicht. Diesen Produkten sind Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Farbstoffe zugesetzt.“ Was eine solche Ernährung mit dem Körper machen kann, hat sie selbst erlebt und darauf hin einen Schlusstrich gezogen. Ihre Erfahrungen gibt sie nun in Form eines Kochbuchs weiter. Hier werden Richtlinien an die Hand gegeben, um das Konzept in den Alltag von vielbeschäftigten Singles und Familien integrieren zu können. So essen „Clean Eater“ fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Wichtig sind zudem: Ausreichend trinken, beim Kochen gute Fette, wertvolle Proteine und langsam verdauliche Kohlenhydrate verwenden und nur wenig Zucker und Salz zu sich nehmen. Doch wie sich im Supermarkt orientieren? Kraatz rät: „Lies immer die Etiketten der Lebensmittel, die du kaufen möchtest. Enthalten die Produkte chemische Zusätze oder Konservierungstoffe, Weißmehl oder Zucker? Dann solltest du sie nicht kaufen.“ Enthält das Produkt mehr als fünf Zutaten, sollte man das Produkt ebenfalls zurück ins Regal stellen. *nio*

Katharina Kraatz: „Clean Eating“, Trias, Stuttgart 2016, ISBN: 978-3432100050, Preis: 17,99 Euro, www.thieme.de



Tückisches Hüftgold

Dr. Nicole Schaezler erklärt, was Bauchfett gefährlich macht

Viele haben ihn und wollen ihn schnell wieder loswerden: Waschtrommel, statt Waschbrett... der Speck am Bauch soll weg. Abgesehen vom gängigen Schönheitsideal, gibt es einen wichtigeren Grund, den Röllchen den Kampf anzusagen: die Gesundheit. „Ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum setzt ständig Fettsäuren, Hormone und sogar Entzündungsstoffe frei - und stellt so fatale Weichen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, verweist die Medizinjournalistin Dr. Nicole Schaezler auf neueste Forschungserkenntnisse. In ihrem Handbuch aus der GU Reihe Ratgeber Gesundheit will die promovierte Philologin Abhilfe schaffen. Denn: „In den allermeisten Fällen sind die überflüssigen Pfunde das Ergebnis unseres Lebensstils.“ Schaezler setzt daher nicht auf eine Diät, sondern auf eine „ganzheitliche Strategie“, die auf zwei Säulen basiert: „Auf einer gesunden Ernährung und auf Bewegung.“ Sie empfiehlt generell eine Omega-3-Fettsäure-reiche, antientzündliche Ernährung, die dem Bauchfett den Brennstoff entzieht. Im großen Rezeptteil werden die Leser mit Rezepten wie Kürbis-Gnocchi, Spinatlasagne, Burgunderkartoffeln mit Ingwer oder ausgefallenen Garnelen-Muffins versorgt. Dazu gibt es alle wesentlichen Werte, wie Kalorien- oder Fettangaben. Daneben werden Strategien zu Bewegung, Sport, Stressreduzierung oder auch Lebensstiländerung erklärt. Kompliziert muss es dabei aber nicht zugehen. So gibt die Autorin unter anderem Tipps, wie man den Stress einfach weg atmen oder eine „Wippe“ die quer verlaufende und die gerade Bauchmuskulatur kräftigen kann. Als sportliche Orientierungshilfe verweist Schaezler auf eine Studie der Duke University in Durham (USA). Das Fazit: „Um Bauchfett loszuwerden, ist aerobes Ausdauertraining eindeutig am effektivsten; Krafttraining allein zeigte dagegen keine deutliche Wirkung.“ *nio*



Öffnungszeiten:
 Mo - Mi: 9 - 19 h
 Do & Fr: 9 - 20 h
 Sa: 9 - 16 h

Lollo Rosso Bio-Supermarkt
 Raiffeisenstraße 3
 97080 Würzburg
www.lollo-rosso.de

Parkplätze direkt vor dem Geschäft!

Nicole Schaezler: Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit), Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2016, ISBN: 978-3833849404, Preis: 14,99 Euro, www.gu.de

Leistungssport ist kein Zuckerschlecken

**Bernhard Reiser berät als Foodcoach die Tiroler Elite-Skischule Stams,
die Kaderschmiede für Olympiasieger und Weltmeister**



Bernhard Reiser ist auch Dozent für den Studiengang „Food Management“ an der DHBW Mosbach, Campus Bad Mergentheim für die Fächerkombination „Sport- und Ernährungswissenschaften“.

„Die Ski-Springerinnen hier sind hart an der Grenze zur Magersucht“, stellt Bernhard Reiser als Ernährungsberater der Elite-Sportschule Stams, der Kaderschmiede des österreichischen Profi-Skisports, fest. Wer hoch hinaus wolle, müsse oft einen hohen Preis zahlen! „Vor allem die Skiflieger tun mir leid, weil sie so sehr auf ihr Gewicht achten müssen... ein Kilo mehr auf den Rippen sind gleich zehn Meter weniger auf der Schanze.“ Das bedeute ernährungstechnisch: wenig Fett, viele Kohlehydrate und insgesamt maximal 2500 Kilokalorien am Tag. „Leistungssport ist kein Zuckerschlecken!“ Ein anderes Problem haben die Biathleten. Die müssten auf 5000 bis 7000 Kilokalorien am Tag kommen: Hier stünden gesundes Fett (Pflanzenöl, Fisch, Nüsse, Kürbiskerne etc.) und langket-

tige Kohlehydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Haferflocken, Vollkornbrot etc.) als Betriebsstoff für die Ausdauersportler auf dem Speiseplan. Süßes sei verboten: „Zucker ist „Gift“ für Leistungssportler“, betont Reiser. Auch die Abfahrtsläufer haben einen täglichen vorgegebenen Grundumsatz von rund 4500 Kilokalorien. Der ist notwendig, weil sie ein gewisses Gewicht auf die Skier bringen müssen, um Geschwindigkeit erzeugen und abfangen zu können. Apropos abfangen... dafür wiederum brauchen die jungen Athleten Muskeln, die sich nicht nur durch Training aufbauen lassen – im Gegenteil, sagt der 50-Jährige Ernährungsberater und Sternekoch: „Wer beispielsweise zu viel trainiert und in der Regeneration nicht richtig isst, baut keine Muskeln auf.“ Bevor der letzte Schweißtropfen nach dem Training oder Wettkampf vergossen sei, sollte der Athlet schon Eiweiß und Kohlehydrate zugeführt haben, so der Foodcoach. Nur so geschehe direkt nach der Anstrengung Muskelaufbau. Vor dem Wettkampf dagegen brauche der Leistungssportler schnelle Energie, sprich Kohlehydrate plus ein wenig Fett (zum Beispiel ein Butterbrot), um Leistung über eine gewisse Strecke erbringen zu können und zu verhindern, dass man in die Unterzuckerung kommt. Ebenso sei Trinken wichtig! Durch den generell reduzierten Stoffwechsel im Winter, gepaart mit Anstrengung in luftiger Höhe (über 2000 Meter), dehydriert man leicht. Dem gilt es vorzubeugen durch Mineralwasser (Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1), Kräutertees Saft- oder Gemüsesaftschorlen - so viel und so oft wie möglich. Alkohol ist auf der Piste generell ein schlechter Begleiter (nicht nur für Profisportler), weil er dem Körper Wärme und Wasser entzieht, und zudem den Sportler unkonzentriert und leichtsinnig werden lässt.

Hobby-Skifahrern rät Bernhard Reiser sich weniger ernährungstechnisch als körperlich auf den Wintersport vorzubereiten, falls er denn ansteht. Am besten mit Übungen für den Oberkörper (Schulter, Oberarme) für Langläufer und mit der guten alten Ski-gymnastik für geplantes Ski Alpin. „Im Skiurlaub werden dann plötzlich Muskeln beansprucht, die das nicht gewohnt sind und Bewegungsabläufe abgerufen, die nicht einübt sind“, so der Dozent für Sport- und Ernährungswissenschaften an der DHBW Mosbach. Vorbereitung ist alles, sowohl im Profisport als auch im Leben eines Hobby-Skifahrers!

Susanna Khoury

Fotos: Daniel Biscan (Reiser)

@depositphotos.com/@ArenaCreative (Hintergrund)

Das Ski-Gymnasium Stams

Rund 8000 Euro (ohne Ski-Equipment) jährlich kostet die Elite-Sportschule in Stams (nahe Innsbruck), wo nur die drei besten jeder Sportart aus den sieben Bundesländern Österreichs aufgenommen werden. Von rund 80 Nachwuchssportlern jedes Jahrgangs schafft es vielleicht einer in die Weltspitze des Skisports. Immerhin jeder Zehnte wird Profi. Absolventen dieser Schule errangen seit ihrer Gründung 1967 100 Gold-, 78 Silber- und 82 Bronzemedailien bei Olympischen Winterspielen und Weltmeisterschaften. Der Preis dafür – jenseits des Pekuniären: Das Leben und Arbeiten der Schüler ist ausnahmslos dem Leistungssport untergeordnet. So werden beispielweise während der Wintersport-saison keine Klausuren geschrieben oder wegen Trainingseinheiten und wichtigen Wettkämpfen, Ferien verschoben. Wenn Wettkämpfe anstehen, darf keiner das Internat verlassen, auch Fahrten nach Hause sind nicht erlaubt. Und auch in puncto Essen werden die Kids, vor allem die Skiflieger, auf eine harte Probe gestellt. sky



Wirkungen des Weins

*Im Gespräch mit dem Weinfachmann Bernd van Elten,
dem Neurologen Prof. Dr. Klaus V. Toyka und dem Geriater Dr. Michael Schwab*

„Wein kann mit Recht als das gesündeste und hygienischste Getränk bezeichnet werden“, behauptete der französische Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur (1822-1895), der durch kurzzeitiges Erhitzen von flüssigen Lebensmitteln (Pasteurisierung) und das Entdecken von Impfstoffen gegen Geflügelcholera, Milzbrand und Tollwut Weltruhm erlangte. Hat Pasteur Recht? Ist Wein gesund? Dieser Frage ist die Lebenslinie-Redaktion nachgegangen und hat sich drei kompetente Gesprächspartner aus den Sparten Wein und Medizin ausgeguckt. Weinfachmann Bernd van Elten vom Staatlichen Hofkeller in Würzburg ist sich sicher, dass mäßiger Weinkonsum nicht ungesund ist. „Es gibt für mich nichts Schöneres als gepflegt mit Freunden ein Glas Wein zu trinken“, so Bernd van Elten. Was er bei seinen vielen Weinproben, die er schon abgehalten hat, feststellen konnte: „Wein löst die Zunge... und wirkt stärkend auf den Geisteszustand, den er vorfindet: Er macht die Klugen klüger und die Dummen dümmer!“ (frei nach Jean Paul). In vino veritas also? Bedingt, meint Prof. Klaus V. Toyka, ehemaliger Direktor der Neurologie der Uniklinik Würzburg, augenzwinkernd: „Wein hebt die Lust, doch hemmt die Tat“. Bei übermäßigem Alkoholkonsum steige oft die Begierde, aber mit der tatsächlichen Umsetzung der Wünsche hapere es, so Toyka. Apropos Wünsche, von der bisher launigen Herangehensweise ans Weintrinken nun zu einer etwas ernsteren Betrachtungsweise. „Meist ist der Wunsch, Vater des Gedankens, wenn es darum geht, den wissenschaftlichen Beweis zu führen, dass Wein gesund ist“, sagt Prof. Dr. Toyka. Klinische

Studien am Menschen, die das verifizieren, gebe es nämlich nicht! Laut der Erkenntnisse, die der tschechische Wissenschaftler 2014 auf dem europäischen Kardiologenkongress in Barcelona vorstellten, habe Wein keinen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Dieser wiederum (hohes HDL) sei einer der wichtigsten Indikatoren für den Schutz von Gefäßen und damit vor Arteriosklerose, so Prof. Dr. Miloš Táborský von der Uni Olmütz in Tschechien. Über ein Jahr lang tranken 146 Probanden mit leichtem bis mittlerem Arteriosklerose-Risiko regelmäßig unter Beobachtung Rot- und Weißwein (Frauen täglich 0,2 Liter und Männer täglich 0,3 Liter) an fünf Tagen die Woche. Forscher der Universitäten Wisconsin-Madison und Florida Gainesville hingegen berichteten im letzten Jahr über eine positive Wirkung von Resveratrol (Polyphenol mit antioxidativen Eigenschaften, das im Rotwein zu finden ist): Es halte das Herz „jung“, erhöhe den Spiegel des „guten“ Cholesterins (HDL), hemme die Virenvermehrung und bremse sogar die Entwicklung von Krebs, so die amerikanischen Forscher. Wohlgermerkt im Mäuseversuch! „Aber was der Maus gut tut, muss für Menschen noch lange nicht gelten“, warnt Prof. Toyka. Zudem würden auch nicht alle Rotweine gleich wirken. In dunklen Rotweinen der Sorte „Tannat“ seien beispielsweise die meisten „gesundheitsfördernden“ Substanzen zu finden gewesen. „Aber es fehlen einfach klinische Studien am Menschen, die das untermauern“. Allerdings räume er ein, dass Alkohol bei einem plötzlichen psychischen Erregungszustand nach einem schicksalhaften Ereignis, kurzzeitig angstlösend und beruhigend wirke. Bei dauernder Hypertonie (Bluthochdruck) gelte das schon wieder nicht mehr. Da sei



„Für Sorgen sorgt das liebe Leben. Und Sorgenbrecher sind die Reben“, diese Meinung Johann Wolfgang von Goethes teilen auch Prof. Klaus V. Toyka, ehemaliger Direktor der Neurologie der Uniklinik Würzburg, und Weinexperte Bernd van Elten.

Alkohol eher kontraproduktiv. Auch die viel beschworenen gesunden Inhaltsstoffe (Vitamin C, B6, Phenole etc.) hängt Klaus Toyka nicht so hoch: „Im Vergleich zu Obst und Gemüse kann Wein da nicht wirklich punkten!“ Was der ehemalige Direktor der Neurologie der Uniklinik Würzburg Prof. Dr. Toyka aber unterschreiben kann, sind die psychotropen Wirkungen des Weins. Das sei Erfahrungswissen, da brauche man keine klinischen Studien. In weinseliger Runde steige die Gesprächsbereitschaft, die Hemmschwelle sinke und Angst nehme ab. Manche seien auch plötzlich ausgesprochen kreativ. Es spreche daher seiner Meinung nach auch nichts gegen einen mäßigen Weingenuss (Frauen 0,2 Liter, Männer 0,3 Liter pro Tag), wenn man das Gefühl habe, er tue einem gut. Ausgenommen seien selbstredend Suchtkranke, Epileptiker, Leberkranke oder Menschen mit einigen seltenen Erkrankungen oder – leider häufig – solche, die Medikamente einnehmen müssen, die sich mit Alkohol nicht vertragen. Bei halbwegs gesunden Menschen brauche man bei mäßigem Genuss von Wein keine Angst haben, dass das Zellgift „Alkohol“ seine unguete Wirkung entfalte.

Dieser Meinung ist auch Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatrie-Zentrums des Bürgerspitals in Würzburg: Es mache immer die Dosis das Gift, so der Geriater Dr. Schwab, der regelmäßig Vorträge zum Thema „Gesundheit und Wein“ (Gesundheits-Akademie 50plus) hält. „Wein ist ein Naturprodukt mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien das durchaus gesundheitsstiftende Effekte hat“. Es steigern aber nicht nur die Lebenslust. Er sei sicher, dass moderater Weingenuss das Leben verlängere und auch bei immunolo-

gischen oder rheumatischen Krankheiten positive Wirkungen entfalten könne. „Das ist jetzt kein Freifahrtschein für den Vollrausch“, betont Schwab, sondern für den bedachten Genuss von Wein auch im Alter! *sky*
Fotos: Susanna Khoury (Prof. Toyka, Bernd van Elten),
@depositphotos.com/@artjazz (Glas Efeu),
@depositphotos.com/@leporiniumberto (Korkenzieher)

Das Interview mit dem Weinfachmann Bernd van Elten, dem Neurologen Prof. Dr. Klaus V. Toyka und dem Geriater Dr. Michael Schwab führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Naturbelassene Weine

Saalecker Schlossberg, die Lage inmitten historischer Weinbergsmauern, unweit der mittelalterlichen Schlossanlage, versprüht den Charme längst vergangener Tage. Und der Rebensaft, der dort gedeiht, hat es in sich. Ulrike und Thomas Lange, Inhaber des Privat-Weinguts Schloss Saaleck, bauen hier nach strengen Vorgaben an. Die Weinberge werden seit 2012 biologisch nach Naturland Richtlinien bewirtschaftet. Seit Anfang 2013 ist das Weingut Bio-zertifiziert. „Zudem sind wir Mitglied im Verband Fränkischer Öko-Winzer e.V.“, so Ulrike Lange. Ihre aktuellen Qualitäts-Rotweine befinden sich noch in der Umstellung. Mit dem Jahrgang 2016 können sie sich, gemeinsam mit ihrem Winzermeister Klemens Rumpel, auf den ersten voll anerkannten Bio-Rotwein freuen. Als ökologisch wirtschaftende Winzer verstehen sie ihren Weinberg als Ökosystem mit natürlichem Kreislauf. In diesem können sich die Reben selbst gegen Krankheiten und Schädlinge wehren. Lediglich gegen Pilzkrankheiten wie Mehltau setzen sie behutsam biologische Pflanzenschutzmittel ein. So viel behutsame Pflege schmeckt man. „Unser Spätburgunder zeichnet sich durch seine fruchtigen Aromen aus, die an Waldbeeren und Sauerkirschen erinnern. Unterstrichen durch etwas Vanille mit Holzaromen, da er über ein Jahr im Holzfass reifen konnte“, erklärt die Diplom-Ingenieurin für Weinbau und Önologie. Der Wein sei ganz trocken und habe, dank der zweiten, malolaktischen Gärung, sehr wenig Säure. Der Effekt: Der Wein ist weich und samtig. Die „Lebenslinie“ verlost 12 Flaschen „2014er Spätburgunder“ vom Saalecker Schlossberg an diejenigen Leser, die uns sagen können, seit wann die Winzer nach Naturland-Richtlinien wirtschaften. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: „Rotwein“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio* • Foto: Weingut Schloss Saaleck (Weinlese),
@depositphotos.com/@scratch (Rotwein)



www.weingut-schloss-saaleck.de



Lebensmittel retten in Bamberg

Abschied von der Wegwerfgesellschaft für ein wertiges Leben

Allein in Deutschland landen elf Millionen Tonnen Nahrung jährlich im Müll. Projekte wie das „Stadt wandeln“ zeigen, wie sich Metropolen neu erfinden, den Weg zu Urban Gardening, Repair-Cafés oder Tauschbörsen weisen. Auch in Bamberg will man der Verschwendung von Lebensmitteln mit ehrenamtlichem Engagement entgegenwirken. In Kooperation mit lokalen Betrieben werden Lebensmittel vor der Mülltonne gerettet. Das Prinzip erklärt das Team auf seiner Facebook-Seite: „Lebensmittel, die gewöhnlich entsorgt würden, werden von uns abgeholt und verschenkt oder selbst konsumiert.“ Eine entsprechende Plattform wird den Oberfranken vom bundesweit agierenden „Lebensmittelretten e. V.“ zur Verfügung gestellt. Mitmachen und selbst Lebensmittel retten („Foodsaving“) kann jeder. Neben einer Anmeldung auf foodsharing.de reicht der Gang zum nächsten Treffen, das regelmäßig jeden ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr im „Immerhin“ in der Dr. von Schmitt-Str. 20 in Bamberg stattfindet. Auch das „Foodsharing“ ist unkompliziert. Über die Plattform kann eingesehen werden, welche Essenskörbe derzeit in Bamberg angeboten werden. Auch die Stadt Bamberg selbst engagiert sich in Sachen Fairness. Seit 2014 ist sie „Fair Trade Stadt“ und zeigt allen Interessierten auf, welche Bamberger Einzelhandelsgeschäfte und Gastronomiebetriebe, fair gehandelte Produkte im Sortiment führen. *nio*

• Foto: @depositphotos.com/@nito103

www.foodsharing.de, www.facebook.com/lebensmittelrettenbamberg,
www.facebook.com/FairTradeTownBamberg/, www.stadtwandeln.de



Frankreich geht als erstes Land der EU gegen Lebensmittelverschwendung per Gesetz vor. Ab sofort dürfen französische Supermärkte Lebensmittel nicht mehr wegwerfen. Lebensmittel, die aus diversen Gründen nicht mehr verkäuflich sind, müssen gespendet, verarbeitet, als Tierfutter verwendet oder kompostiert werden. So soll die Lebensmittelverschwendung (geschätzte 20 Milliarden Euro pro Jahr) bis zum Jahr 2020 zumindest halbiert werden.



Voll Korn,
Voll **Bio**,
Voll Lecker!



30 JAHRE IM ZEICHEN DER ÄHRE

30 Jahre Voll Korn – Voll Bio – Voll Lecker.

Auch in Zukunft kommen uns nur ökologische Rohstoffe, ausgefeilte Rezepte, lang gereifte Sauerteige und echtes Bäckerhandwerk in die Tüte.

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de
Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – 3x in Würzburg

Nachhaltig genießen

Es wird zu viel eingekauft und zu reichlich gekocht. Für die Mülltonne sind ein Stück Braten, Kartoffeln, Brötchenreste oder ein halber Salatkopf viel zu schade. Die Gastronomin und Kochbuchautorin Hildegard Möller plädiert für „verwenden statt verschwenden“. „Jeder von uns wirft pro Jahr circa 80 Kilogramm Lebensmittel weg, das sind zwei vollgepackte Einkaufswagen“, macht sie aufmerksam. Auch in Sachen Mindesthaltbarkeitsdatum nehmen es die Verbraucher zu genau. Dabei heiße „abgelaufen“ nicht automatisch „nicht mehr genießbar“. Hildegard Möller hat 180 Rezepte für nachhaltigen Genuss zusammengestellt. Aufgebaut ist ihr Buch nach den Grundzutaten – „Gemüse“, „Kartoffeln und Co.“, „Brot“, „Fleisch, Fisch & Geflügel“ sowie „Früchte & Beeren“. Salat wird hier zu einem Gazpacho, Gemüsereste zu feinen Tartes, alte Brötchen zu frischem Brotsalat, Spaghetti-Reste zu knusprigen Nudel-Puffern. Obst und Gemüse lässt sich für Vorräte konservieren – als Marmelade, Sirup, Ketchup oder auch Chutney. Inspiriert wurde sie auch von den Küchen anderer Länder. So machen sich Gemüse, Wurst und Käse prima als Füllung für Weizen-Tortillas. Selbst vermeintliche Abfälle wie Kartoffelschalen oder Kohlrabiblätter finden Verwendung als Chips, Pesto oder Suppe. Doch bei aller Vielfalt gilt: „Der erste Schritt, um zu vermeiden, dass Lebensmittel im Müll landen, ist ein gut geplanter Einkauf“ und eine „sachgemäße Lagerung“. *nio*



Hildegard Möller: **Restlos! Clever kochen mit Resten**, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart 2014, ISBN: 978-3-440-13947-9
Preis: 14,99 Euro, www.kosmos.de



Kaffee war der Anfang

Inzwischen gibt es in Weltläden Computermäuse,
Fair-Fashion-Mode, Pralinen und Wein



Längst haben Fair Trade-Produkte Einzug in Discounter gehalten. Hier fairen Kaffee zu kaufen, ist allemal besser, als zu Billigbohnen zu greifen. Echten „Fair Tradlern“ allerdings widerstrebt es, Discounter zu unterstützen. Sie kaufen in Weltläden ein. Die gibt es inzwischen in jeder größeren Stadt und in vielen kleinen Gemeinden Mainfrankens. „Fair Trade“ ist angesagt. Das war 1977, als der Würzburger Weltladen an den Start ging, völlig anders. Damals tranken nur Exoten fair gehandelten Kaffee. Heute ist der Weltladen aus der Stadt nicht mehr wegzudenken. Kaffee, Tee und Schokolade finden guten Absatz, wobei das Sortiment stark ausgebaut wurde. Es beinhaltet inzwischen Produkte, die zunächst kaum jemand mit „Fairem Handel“ assoziiert. „Wir haben zum Beispiel faire Computermäuse“, sagt Bildungsreferent Thomas Mitschke. Auch fair gehandelte Kleidung werde immer stärker nachgefragt. „Hier bieten wir zwei Linien an“, erläutert sein Kollege Matthias Pieper. Es gibt klassische Alltagsmode und ausgefallene Fashion, die Würzburger Kunden sonst nirgendwo finden: „Zum Beispiel Mode vom indischen Label azadi oder von Global Mamas aus Ghana.“ Für den Herbst hat der Weltladen den Lieferanten Madness neu ins Programm genommen. „Madness ist einer der Pioniere bio-fairer Mode und be-

liefert uns mit schönen und edlen Stücken aus Naturmaterialien in den Trendfarben warme Beere, kühles Blau und Grautöne“, so Pieper. Ganz schön mutig waren auch Klaus Veeh und seine Mitstreiter, als sie 1998 den Verein „Würzburger Partnerkaffee“ gründeten. Wie viel Erfolg sie damit haben würden, konnte damals niemand ahnen. 62 Tonnen Partnerkaffee, der aus der Würzburger Partnerdiözese Mbinga in Tansania stammt, wurden 2015 verkauft. Fast jährlich kommt ein neuer Großabnehmer hinzu. So schenkt das Juliusspital seit 2014 Partnerkaffee an die Patienten aus. Heuer zu Jahresbeginn wurden die Würzburger Erlöschwestern neues Vereinsmitglied. Bereits zuvor hatten sie Partnerkaffee in allen ihren Häusern ausgeschenkt. Die Preise, die an die Kaffeebauern gezahlt werden, liegen weit über dem Weltmarktniveau. Die Bauern können sich fest darauf verlassen, dass sie durch die Kooperation mit dem Würzburger Verein langfristig Kaffee verkaufen können. Wer Partnerkaffee trinkt, unterstützt schließlich soziale Projekte. „Unsere Preise enthalten einen Solidarbeitrag von 76 Cent pro Kilo“, so Veeh. Dieser „Soli“ fließt in Partnerschaftsprojekte und Bildungsarbeit in Tansania. Fairer Handel hilft Kleinbauern und Genossenschaften, selbstbestimmt zu leben. Dieser Idee fühlt sich auch der Weltladen des Esperanza-Vereins in Gemünden verpflichtet. Auch hier gibt es Partnerkaffee. Gleichzeitig will der Weltladen den Handel mit Bio-Produkten fördern. „Wir haben ‚Lebenswurst‘ aus der Schweinfurter ‚Lebensküche‘ sowie Gartenhandschuhe aus fair gehandeltem Naturlatex und Biobaumwolle“, sagt Esperanza-Vorsitzender Wolfgang Fella. Eine Süßigkeit, die Kennern zufolge vorzüglich schmeckt, ist die aus fairen Grundstoffen hergestellte „Karschter Schogglaad“, die der Weltladen Karlstadt vertreibt. „In Kürze bieten wir auch ein ‚Karschter Kistle‘ mit dieser Schokolade, Karschter Kaffee und einer Flasche Apfel-Mango-Saft an“, informiert Rita Scheiner vom Weltladenteam. Auch in Bad Kissingen bedeutet „Fair Trade“ nicht mehr nur Kaffee. „Der gehört zwar noch zu den



Über 60 Tonnen Würzburger Partnerkaffee werden jedes Jahr verkauft. Klaus Veeh lässt sich täglich ein Tässchen davon schmecken.

Rennern“, so Elke Brand vom Weltladen. Doch auch Filz- und Specksteinprodukte wandern gern über die Theke. Neu aufgenommen wurden Kakaowaren: „Kakaobohnen, Kakao-Nibs und Kakaotee.“ Im Weltladen bosembo in Hettstadt bei Würzburg gibt es faire Vanillestangen für den Frankfurter Kranz, außerdem Rosinen und Kokosmilch. „Ein Produkt, das man eher nicht erwartet, ist der Kokosblock“, so Bernd Götz vom Weltladen-Team. Aus einem kleinen Päckchen würden bis zu neun Liter Torfersatz für den Garten.

Pat Christ

Fotos: Pat Christ (K. Veeh und U. Pieper), @depositphotos.com/@stuartmiles (Stempel)



www.wuerzburger-partnerkaffee.de
www.faire-kleidung-wuerzburg.de



Aktuell vergeht laut Thomas Mitschke vom Würzburger Weltladen kein Tag, an dem nicht ein fair gehandeltes Bekleidungsstück über die Ladentheke wandern würde. In Würzburg gibt es auch bald den „Fair Fashion Day“ - am 23. Oktober von 15 bis 20 Uhr im Burkardushaus. Dort werden vier Würzburger Geschäfte, die faire Mode führen, mit Modenschau, Vorträgen, Essen und Gewinnspielen ins Staunen versetzen.

Weltläden in der Region:
www.pg-gemuenden.de/eine-welt
www.weltladen.de/karlstadt
www.weltladen-bad-kissingen.de
www.bosembo-hettstadt.de





Ein Baum mit Geschichte und Esprit

Die Winterlinde ist Baum des Jahres 2016

In Berlin ist die bekannte Prachtstraße „Unter den Linden“ nach ihnen benannt. Sie galt und gilt als Flaniermeile und führt vom Pariser Platz am Brandenburger Tor bis zum Alexanderplatz. Die Winterlinde, der Baum des Jahres 2016, ist zudem eine Baumart, die in hohem Maße mit der mitteleuropäischen Kulturgeschichte verknüpft ist. Von unseren germanischen Vorfahren wurde sie als Baum der Göttin Freya verehrt - die Herrin der Walküren stand besonders für Liebe, Glück und Fruchtbarkeit. Im Hochmittelalter waren Linden häufig ein zentrales Element der Dorfstruktur. An der oder unter der Linde war der Ort der Gerichtsbarkeit, Verkündungstätte und Versammlungsort. Auch heute noch gehören Linden vielerorts zum Dorfbild dazu, und das Jungvolk trifft sich gerne „an der Linde“. In der modernen Forstwirtschaft spielt die Linde eine eher untergeordnete Rolle, hat Forstreferendar Tarek Jaumann vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Karlstadt herausgefunden. „Sie wird heute beispielsweise als Ergänzung zu einem Eichenbestand gepflanzt, um dessen Stämme vor direkter Sonneneinstrahlung und somit vor dem Austrieb zu schützen.“ Also nichts Besonderes.

Dafür jedoch ist ihr Holz beliebt, denn es eignet sich hervorragend zum Schnitzen und zum Drechseln. In der Spätgotik war das Lindenholz das bevorzugte Material der sakralen Bildhauerei und Schnitzerei. Und aufgrund der vielen, aus Lindenholz gefertigten Heiligenstatuen, war es im Spätmittelalter gar als heiliges Holz bekannt. Fast alles an der Linde kann in der Naturheilkunde genutzt werden. Besondere beliebt ist Lindenblütentee, er ist schweiß- und wasserreibend, krampflösend, magenstärkend und blutreinigend. Lindenblüten enthalten als medizinisch wirksame Substanz das Lindenblütenöl. Sie sind wichtige Nahrungsquelle für Bienen und Hummeln und zur Produktion des begehrten Lindenblütenhonigs unentbehrlich. Mit ihrer Historie, ihrer engen Beziehung zur Liebe zwischen den Menschen, ihrer Bedeutung als Lebensraum und Nahrungsquelle in Wald und Flur, sowie ihrem stattlich-schönen Erscheinungsbild ist die Winterlinde ein würdiger Baum des Jahres 2016. *Martina Schneider • Foto: wikipedia/Didier Descouens*



Bäume stärken das Immunsystem

Der Wald wirkt positiv auf das parasympathische System, den „Nerv der Ruhe“, der gegen chronischen Stress wirkt und die Stimmung hebt. „Gleichzeitig atmen wir im Wald von den Bäumen abgegebene Terpene ein, die unser Immunsystem stärken und unsere Abwehrzellen gegen gefährliche oder kranke Zellen vermehren“, schreibt Biologe Clemens G. Arvay. Die Faszination, die wir beim Anblick eines Herbst- oder Winterwaldes empfinden, ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die keine Energie kostet. Sie fesselt auf natürliche Weise. Danach gelingt es leichter, Abstand von Problemen zu gewinnen. Bäume, vor allem Nadelbäume, geben Terpene ab, Botenstoffe, die im menschlichen Körper Anzahl und Aktivität natürlicher Killerzellen erhöhen. Diese wirken gegen Viren, aber auch gegen potenzielle Krebszellen. „Wer viel im Wald ist, kommt auf jeden Fall gesünder durch den Winter“, so Arvay. *pr a •*

Foto: Nicole Oppelt

Clemens G. Arvay: , Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald, edition a 2015, ISBN 978-3990011133, Preis: 21,90 Euro, www.arvay.info

Den Blick schweifen lassen

Auf 26 Metern Höhe im Baumwipfelpfad Steigerwald in Ebrach

Perspektivenwechsel und Weitblick verspricht seit diesem Jahr eine neue Attraktion. Der Baumwipfelpfad Steigerwald in Ebrach ermöglicht Besuchern tiefe Einblicke in das Ökosystem Wald – aus dem Stamm- und Kronenbereich. Auf insgesamt 1150 Metern Pfadlänge kann der Wald in 26 Metern Höhe neu entdeckt werden. Höhepunkt der Erkundungstour ist ein nach oben geöffneter, kelchförmiger Holzturm. Hier geht es in sanften kreisförmigen Runden auf bis zu 42 Meter. Der gesamte Pfad sowie der Aussichtsturm sind bei einer maximalen Steigung von sechs Prozent auch für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen geeignet. Mittels einer kostenlosen Wipfel-App ist der Pfad zudem digital erlebbar. Der Baumwipfelpfad kooperiert mit dem Steigerwald-Zentrum – Nachhaltigkeit erleben im benachbarten unterfränkischen Handthal. Der Pfad ist von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Der letzte Einlass ist um 17 Uhr. *nio*



www.baumwipfelpfad-ebach.de

Lebenslinien der Bäume

Baumlebensläufe im Gramschatzer Wald: die Mutter des Waldes, die milde Linde oder die Totlebendige



„Der Wald wirkt positiv auf uns.“: Gemeinsam mit Förster Wolfgang Graf geht es im Wald auf Spurensuche.

Raus aus der Zivilisation, entspannen, Neues entdecken und vor allem einen anderen Blickwinkel einnehmen: Die Gründe, um sich für ein paar Stunden in den Wald zurückzuziehen, sind vielfältig. Fest steht: Ab und an muss unser „Multitasking im Sekundentakt“ Zeiträumen weichen, die Platz zum Durchatmen schaffen. Im Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald geht das Team um Leiter Wolfgang Graf diesem Bedürfnis nach. Der erfahrene Förster nimmt seine Besucher an die Hand und führt sie unter diversen Themenstellungen tief hinein in sein Refugium. „Baumlebensläufe“ ist eine dieser Führungen, die zum Perspektivenwechsel einlädt. „Jeder Baum hat sein eigenes Leben und kann uns etwas erzählen“, ist er überzeugt. Gut zehn Stationen umfasst der etwa zwei Stunden lange Rundweg. Er führt vorbei an schattig-lauschigen Plätzen, lichtdurchfluteten Weggabelungen und kühlen Pfaden. Und dann trifft man auf ausgewählte Bäume, die ihre ganz eigenen Geschichten erzählen. Im Laufe des Parcours treffen die Wanderer etwa auf die „Totlebendige“ Buche. Eigentlich wäre sie heute fast 200 Jahre alt. Doch der einst stolze Baum wurde nach einer Verletzung am Stamm durch einen Pilz im Holz geschwächt. Ein Sturm zwang sie schließlich vor einigen Jahren gänzlich in die Knie. Die gefallene „Mutter des Waldes“, wie die Buche auch genannt wird, erfüllt nun andere Aufgaben. Unzählige Insekten haben auf und in ihr einen neuen Lebensraum gefunden. Seltene Pilze, wie der ästige Stachelbart, lassen sich hier nieder. Sie ernährt die Vögel und gibt den Kohlenstoff – anders als über den

Weg als Brennholz – wohl dosiert an die Atmosphäre ab. Der einst fruchtbare Baum darf hier noch einige Jahre liegen. „So sieht Biodiversität aus“, sagt Graf. Weiter geht es Richtung „milde Linde“, die vor gut 150 Jahren ihr Leben begann. „Als Brennholz ist sie nicht beliebt, wohl aber bei den Holzschnitzern“, verrät der Förster mit einem Verweis auf Tilman Riemenschneider, der sich einer Linde einst auch beim Marienaltar im Herrgottstal bei Creglingen bedient habe. Fichten, Lärchen, Buchen, ein fruchtiger Speierling, eine Eiche und auch eine Douglasie säumen den Pfad. Sie alle, ob eingewandert oder heimisch, haben ihre Eigenarten. So manch einer unter ihnen „träumt“ von einer „Zukunft“ als Wertholz oder entsinnt sich der vergangenen Jahrhunderte, als Soldaten unter ihnen rasteten. Während einige von ihnen schon jetzt unter dem Klimawandel leiden, profitieren andere in Zukunft davon. Die meisten „freuen“ sich jedoch, wenn sie Unterstützung von Förstern bekommen, die zum Beispiel für freie Kronen sorgen. Graf's Arbeitsplatz – der Wald – wird von ihm und seinen Kollegen deutschlandweit mit viel Fingerspitzengefühl, Weitsicht und nicht nur unter ökonomischen Gesichtspunkten behandelt. Der Laubholz-Anteil ist in den vergangenen 30 Jahren deutschlandweit mit fast fünf Prozent Zunahme deutlich gestiegen. Insgesamt liegt er nach Auskunft der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald aktuell bei 43 Prozent. Das Bemühen um Artenvielfalt ist nicht nur auf der Fränkischen Platte zu beobachten. Jegliches Tun ist von langfristigen Ansatz bestimmt. „Hier wird pfleglich mit dem Wald umgegangen. Denn die Auswirkungen dessen, was wir heute säen, sind erst in 50 bis 100 Jahren sichtbar.“

Nicole Oppelt

Fotos: Susanna Khoury (Hintergrund), Nicole Oppelt (W. Graf)



www.aelf-wu.bayern.de
www.walderlebniszentrum-gramschatzer-wald.de

Nach Auskunft der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald ist Deutschland eines der walddreichsten Länder der Europäischen Union. Mit 11,4 Millionen Hektar ist knapp ein Drittel der Gesamtfläche mit Wald bedeckt. Über 90 Milliarden Bäume sollen aktuell in Deutschlands Wäldern wachsen.



Wild- und Honigbienen leisten wertvolle Bestäubungsarbeit in Agrarlandschaften. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der ökologischen Intensivierung: Blühstreifen und halbnatürliche Lebensräume fördern Bestäuber.

Ökologische Intensivierung

Doktorantinnen aus dem Biozentrum der Universität Würzburg stoßen Leuchtturmprojekte an

Agrarlandschaften in Deutschland haben deutlich an Vielfalt verloren und sind stark von Kulturen wie Mais und Raps geprägt. Abgenommen hat auch der Artenreichtum an Tieren und Wildpflanzen. Der exzessive Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln zeigt seine Folgen – zum Beispiel das Bienensterben oder den Überschuss von Nitrat, der Grund- und Trinkwasser gefährdet. Ein Konzept, mit dem sich der Negativtrend umkehren lässt, sieht die Wissenschaft in der ökologischen Intensivierung. Die Grundidee dabei ist, ökologische Prozesse wie Bestäubung und Räuber-Beute-Systeme in den Landbau zu integrieren und gezielt zu managen. Dadurch lasse sich der Einsatz von Insektiziden und Düngemitteln verringern. Im Idealfall sollen Agrarökosysteme entstehen, die ertragreich und nachhaltig sind und zudem den gesellschaftlichen Ansprüchen in Sachen Umweltschutz, Ästhetik und Produktion gesunder Lebensmittel gerecht werden. Wissen weitergeben, Feedback bekommen, Kooperationen stärken

und gemeinsame Ziele abstecken. Mit dieser Agenda haben Sarah Redlich und ihre Kollegin vom Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie, die Agrarwissenschaftlerin Audrey St-Martin, im Juni 2016 eine Reihe von Veranstaltungen rund um das Thema „Integration ökologischer Prozesse in der konventionellen Landwirtschaft – Chance oder Widerspruch?“ durchgeführt. Die zwei Doktorantinnen waren mit weiteren Fachleuten des Lehrstuhls unter anderem auf den Feldtagen der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft in Mariaburghausen im Landkreis Haßberge präsent. Zudem hielten sie Vorträge und zwei Workshops auf einem landwirtschaftlichen Betrieb in Güntersleben (Landkreis Würzburg). Schnell wurde dabei klar: Der Handlungsbedarf und der Wille, gemeinsam etwas zu verändern und eine nachhaltigere, ökologischere Landwirtschaft zu erreichen, ist immens. Dazu sei eine kontinuierliche Kooperation zwischen Universität, Landwirten und Regierungsbehörden nötig. „Wir brauchen auch Leuchtturmbe-

triebe. Sie können einen Anreiz darstellen, Maßnahmen im eigenen Betrieb umzusetzen“, so ein Vertreter des Bauernverbandes.

robem
Fotos: Giovanni Tamburini (Bienen),
Matthias Tschumi (Larve)



www.zoo3.biozentrum.uni-wuerzburg.de



Die Larve einer Florfliege mit ihrer Beute, einer Kartoffellaus. Die biologische Schädlingsbekämpfung durch natürliche Räuber erhöht Erträge und kann durch reduzierte Bodenbearbeitung und strukturreiche Landschaften verbessert werden.

Wie viel Hygiene ist genug?

Würzburger Hauswirtschafterinnen geben Tipps zum Reinigen und Waschen

Nur, was antibakteriell ist, suggeriert die Werbung, ist ganz und gar hygienisch. Doch diese Behauptung dient vor allem dazu, Geld zu machen, meint Iris Graus von der Würzburger Beratungsstelle des Verbraucherservice Bayern. „Ein einfacher Spüllappen tut es im Haushalt vollkommen“, betont sie. Wichtig sei jedoch, dass das Spültuch regelmäßig in der Maschine gewaschen wird – im besten Fall täglich. Von hohen, dicken Spülschwämmen rät Iris Graus gleichzeitig ab. Die trocknen nur sehr langsam aus. Was bedeutet, dass sich leicht Keime im feuchten Schwammmaterial sammeln. Sehr gut hingegen sind nach den Worten der Haushaltsspezialistin Edelstahlspiralen. Die lassen sich außerdem mühelos in der Geschirrspülmaschine reinigen. Ebenso wenig wie das Spülmittel muss auch die Seife nicht antibakteriell sein. Schließlich ist das eigene Heim kein Krankenhaus. Die billigste Seife aus dem Supermarkt reicht Graus zufolge aus: „Auch Kernseife kann ohne Weiteres verwendet werden.“ Letztlich sind einfache Seifen sogar

besser als solche, die mit Desinfektionsmittel antibakteriell aufgepeppt wurden: „Denn zu viel Desinfektionsmittel schadet der Haut.“ Überhaupt ist Graus zufolge von übertriebener Hygiene abzuraten: „Der Körper muss sich mit Keimen auseinandersetzen.“ Sonst droht die Gefahr, Allergien zu entwickeln. Für einen hygienischen Schlaf sei es wichtig, so die Hauswirtschaftsmeisterin, die Bettwäsche einmal im Monat zu wechseln. Diese Meinung teilen die Fachlehrerinnen der Würzburger Klara-Oppenheimer-Schule. „Bei Haustieren und bei starkem Schwitzen sollte man die Bettwäsche allerdings jede Woche oder spätestens alle zwei Wochen wechseln“, raten die Expertinnen. Als Waschtemperatur empfehlen die Lehrkräfte mindestens 60 Grad. Außerdem sollte das Bett täglich ausgelüftet werden. Was das Thema „Bodenreinigung“ anbelangt, gehen die Meinungen etwas auseinander. Iris Graus zufolge reicht einmal wöchentlich nebelfeuchtes Wischen aus, es sei denn, es gäbe sichtbare Verschmutzun-



gen. Die Fachlehrerinnen der Klara-Oppenheimer-Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung empfehlen eine häufigere Reinigung: „Je nach Verschmutzungsgrad täglich oder alle zwei Tage.“ Wer Haustiere hat, sollte die Böden auf jeden Fall täglich saugen oder wischen: „Auch ist bei Kleinkindern ein häufigeres Reinigen notwendig.“ Wenn kleine Kinder im Haushalt leben, sollte jedoch auf Desinfektionsmittel im Reiniger verzichtet werden, ergänzt Graus. Tatsachen doch die Kleinen gern mit feuchten Händen auf den Boden und stecken die Finger dann in den Mund. Gesaugt werden sollte laut Graus am besten mit dem guten alten Staubsaugerbeutel. Moderne Sauger, die ohne Beutel auskommen, sind vor allem für Allergiker nicht ratsam: „Entleert man sie, setzt man eine Staubwolke frei.“ Auch Staubsauger, die Dreck und Staub mit Hilfe von Wasser binden, sind in den Augen der Hauswirtschaftsmeisterin nicht ideal. Es sei denn, man kümmert sich wirklich gut darum, dass sie stets gründlich gereinigt werden.

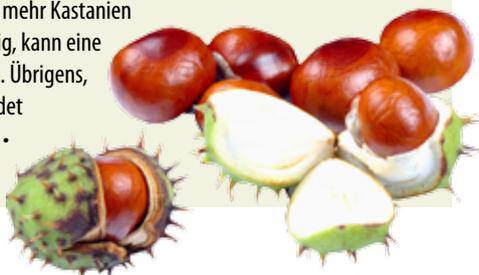
Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@taxawww

Kastanien-Waschmittel

Roskastanien gehören zu den so genannten Seifenbaumgewächsen (Sapindaceae). In ihren braunen Samen sind viele Saponine enthalten. Und diese wiederum bilden beim Verschütteln mit Wasser oft einen seifenartigen Schaum. Der Vorteil des etwas anderen Waschmittels liegt auf der Hand. Es ist zu hundert Prozent biologisch abbaubar. Die Kleidung und die Haut bleiben frei von Chemikalien. Zudem sind die Kastanien kostenlos fast überall in Zentraleuropa verfügbar. Die Herstellung ist denkbar einfach. Es genügen etwa fünf bis acht Roskastanien sowie gut 300 Milliliter Wasser. Zunächst werden die Kastanien in Viertel oder besser noch kleinere Stücke geschnitten. Wichtig: Wer weiße Wäsche reinigen möchte, der sollte die braunen Schalen entfernen. Anschließend werden die Kastanienstücke in ein Glas gegeben und mit Wasser übergossen. Das Wasser löst die Saponine aus den Kastanien. Bei Vierteln ist eine Ziehzeit von etwa acht Stunden angeraten. Je kleiner die Stücke, desto kürzer. Anschließend wird die entstandene Lauge durch einen Sieb gegossen. Von letzten Stückchen befreit, kann sie nun direkt ins Waschmittelfach der Waschmaschine gegeben werden. Danach wird diese wie gewohnt bedient. Die Mixtur hängt übrigens auch vom Verschmutzungsgrad und der Menge der Wäsche ab. Steigen beide Faktoren, müssen auch mehr Kastanien eingesetzt werden. Sind Flecken besonders hartnäckig, kann eine Vorbehandlung mit Kern- oder Gallseife nützlich sein. Übrigens, die Kastanien können ruhig zwei bis dreimal verwendet werden, müssen dann aber etwas länger ziehen. nio •

Foto: ©depositphotos.com/@damiangreтка



Schwermut, Trübsinn, tiefe Verzweiflung

Jeder Fünfte erfährt einmal im Leben eine depressive Episode, sagt Dr. Andreas Menke

Depressionen zählen zu den potentiell tödlichen Krankheiten, 10.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr durch Suizid. Entsprechend wichtig ist es, Warnzeichen früh zu erkennen. Denn: Eine Depression ist sehr gut behandelbar, sagt Dr. Andreas Menke, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum in Würzburg. Zu den wichtigsten Merkmalen gehören niedergedrückte Stimmung und der Verlust von Antrieb, Motivation und Interessen. Doch ist die Liste möglicher Symptome länger



Dr. Andreas Menke, Oberarzt an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum in Würzburg.

mit Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Schlaf- und Essstörungen, Unruhe und Anspannung, Angst, Gedanken von Schuld und Wertlosigkeit, der Angst vor Verarmung, Hoffnungslosigkeit, Selbstmordgedanken

und -absichten bis hin zu suizidalem Verhalten. Auch körperliche Symptome können die Krankheit begleiten, Menke listet Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Atembeschwerden und selbst Unterleibsbeschwerden auf. Häufig steht eine Depression zudem in Zusammenhang mit anderen Krankheiten – von einer Alkoholabhängigkeit, über Angst- und Persönlichkeitsentwicklungsstörungen bis hin zu Ess- und Zwangsstörungen. Was aber sind die Auslöser? „Den einen Grund gibt es nicht“, sagt Dr. Menke. Gene erklären immerhin 40 Prozent des Risikos, an einer Depression zu erkranken. Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Stoffwechselstörung des Gehirns zugrunde liegt und die Ausschüttung der Nervenbotenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin gestört ist. Zudem funktioniert wohl die Cortisol-Hemmung nicht richtig – also jenes Hormons, das bei psychischem wie körperlichem Stress vermehrt freigesetzt wird. Daneben stehen verschiedene Umweltursachen: Lebensereignisse wie Verluste, Konflikte auf der Arbeit oder in der Familie, Trauer oder Krankheit. Auch Medikamente können eine Rolle spielen. Die gute Nachricht: Eine Depression ist heilbar. Die Behandlung baut

laut Andreas Menke auf zwei Säulen auf: der Pharmakotherapie und der Psychotherapie. Der Therapeut versucht mit dem Patienten, eine Tagesstruktur zu etablieren. Mit kognitivem Training wird die Konzentration wieder hergestellt. Mittels Ergotherapie wird der Patient über Aktion handlungsfähig gemacht. Und Studien belegen, dass Sport nicht nur während der Depression positiv wirkt, sondern auch einen guten Rückfallschutz bietet. Zum Teil bei mittelschweren, besonders bei schweren Depressionen empfiehlt sich ergänzend eine antidepressive Pharmakotherapie. Wissen sollten Patienten: Bis Medikamente eine erste Wirkung zeigten, könnten drei bis sechs Wochen vergehen. Doch auch, wenn die Depression überwunden scheint, sollten Patienten sensibel bleiben, denn nach der ersten Episode liegt das Rückfallrisiko bei immerhin 50 Prozent, nach einer zweiten Episode bereits bei 80 bis 90 Prozent.

Michaela Schneider

Foto: Michaela Schneider (Menke),
©depositphotos.com/@ikurucan



Wanderausstellung der Stiftung Deutsche
Depressionshilfe bis Mitte Januar im UKW, Vernissage
und Einführung am 10. Dezember von 9 bis 13 Uhr im
Hörsaal des Zentrums für Psychische Gesundheit UKW.

Erfahrung aus der Natur

Die staatlich geprüfte Kosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner setzt auf die Kraft der Pflanzen

Die Haut ist mit eineinhalb bis zwei Quadratmetern unser größtes Sinnesorgan. Und ein echtes Multitalent: Sie ist Schutzschild, Speicher, Ausscheidungs- und Aufnahmeorgan in einem. Dabei ist unsere Körperhülle ausgesprochen zart beseidet. Ihrer besonderen Pflege verschreibt sich die staatlich geprüfte Kosmetikerin und Fußpflegerin sowie Diplom-Visagistin Jutta Blankenhagen-Wagner bereits seit über 20 Jahren. „Die Haut besitzt eigene Kräfte, um sich zu versorgen und zu regenerieren“, erklärt die Fachfrau. Zur Anwendung kommen daher auch nur individuell ausgesuchte Wirkstoffe, die diese Selbstheilung anregen. Die Expertin verfolgt bei ihrer Arbeit einen ganzheitlichen Ansatz. Sie ist überzeugt: „Wenn das Innere schön und ausgeglichen ist, kann man auch Schönheit nach außen ausstrahlen.“ Entsprechend stützt sich auch das Konzept, das sie in ihrem Naturkosmetikstudio in Würzburg-Oberdürrbach anwendet, auf den Reichtum, den die Flora zu bieten hat. „Ich arbeite mit Gesichts- und Körperpflege, deren Zutaten aus der Natur kommen“, erklärt



Individuell und einfühlsam: Jutta Blankenhagen-Wagner will ihre Kunden entschleunigen und ihnen ein „Wohlgefühl der Entspannung“ mitgeben.

sie die Basis von Behandlungen, Massagen und Make-up. Jutta Blankenhagen-Wagner greift dabei unter anderem auf Produkte der Biologin Dr. Barbara Boos zurück. Die hier verarbeiteten pflanzlichen Rohstoffe stammen aus biologischem Anbau oder aus Wildsammlung.

Für eine gehaltvolle Basis sorgen wertvolle Pflanzenöle, natürliche Fette, Wollwachs und Bienenwachs. Daneben vertraut die Fachfrau auf die positive Wirkung von Living Nature. Die Produkte, die neuseeländische Pflanzenextrakte wie Manukahonig enthalten, tragen das Gütesiegel des BDIH für kontrollierte Naturkosmetik. Abgerundet wird die Palette von „Zuii organic“, einer nach der strengen australischen Lebensmittelnorm zertifizierten Bio-Dekorativ-Kosmetik, die auf das Potential von Bio-Blüten setzt. Davon profitieren können Jutta Blankenhagen-Wagners Kunden gerade in Umstellungsphasen wie einem Jahreszeitenwechsel etwa mit Hilfe einer 90-minütigen Revitalisierungsbehandlung. Mit Rat und Tat steht sie allen Interessierten außerdem als Kursleiterin zur Seite und erläutert unter anderem, wie gut sich persönlich abgestimmte, richtige Hautpflege anfühlen kann. nio

Fotos: Nicole Oppelt (Blankenhagen),
©depositphotos.com/@Digifuture (Hintergrund)



www.naturkosmetik-blankenhagen.de

Impressum

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

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

Grafik/Layout: Anna Zgraja | Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion:
Pat Christ, Uschi Düring, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt,
Esther Schießer, Martina Schneider, Michaela Schneider, Susanna Khoury

Magazinerscheinungsweise: 2x im Jahr: 1. April, 1. Oktober

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

Schönheit ohne Leid

Kosmetika ohne Tierversuche sind im Netz leicht zu finden

„Obwohl Tierversuche für Kosmetikprodukte und deren Rohstoffe gesetzlich verboten sind, werden immer noch Tiere für Schönheitsmittel gequält und getötet“, sagt die Vereinigung Ärzte gegen Tierversuche e.V. Dabei, „tragen Tierversuche nichts zur Sicherheit der Verbraucher bei“. Die Ergebnisse der Experimente ließen sich wegen der vielfältigen anatomisch-physischen und psychischen Unterschiede zwischen Mensch und Tier sowie zwischen Tieren untereinander nicht auf den Menschen übertragen. Für den Kunden ist es aber nicht immer einfach, Produkte, die ohne Tierleid hergestellt wurden, zu identifizieren. Peta Deutschland e.V. hat deshalb eine einschlägige Liste zusammengestellt. Hier finden sich 218 Einträge mit Link zur jeweiligen Unternehmens-Homepage, die versichern tierversuchsfrei zu produzieren. Gelistet sind unter anderem Dr. Hauschka Skin Care, Hesse Naturkosmetik, Lush Cosmetics, Martina Gebhardt oder PonyHütchen. „Peta USA pflegt außerdem eine internationale Datenbank mit mehr als 1300 tierversuchsfreien Unternehmen.“ Diese können sowohl nach Firmennamen, nach Produkt oder auch nach der Verfügbarkeit im jeweiligen Land durchforstet werden, so die Tierschutzorganisation. nio



www.kosmetik.peta.de/deutschland



Spieglein, Spieglein an der Wand...

Was ist Schönheit? Diese Frage beschäftigt schon seit Jahrhunderten - vor allem das weibliche Geschlecht

„Spieglein, Spieglein an der Wand: Wer ist die schönste Frau im ganzen Land? Da antwortete der Spiegel: „Frau Königin, Ihr seid die Schönste hier, aber Schneewittchen, über den sieben Bergen ist noch tausend Mal schöner als Ihr!“ Was die Brüder Grimm in ihrem Märchen 1812 formulierten, treibt uns heute immer noch um: die Schönheit und die damit verbundene Frage: Was ist schön?

Die Universität Regensburg startete daher 2013 eine Studie zur Attraktivität von Gesichtern. Untersucht wurden 64 Frauen- und 32 Männergesichter im Alter von 17 bis 29 Jahren. Die Originalgesichter wurden in einem weiteren Durchlauf „digital“ bearbeitet, will heißen noch „schöner“ gemacht (es waren bei den Frauen bereits acht Models dabei). Die „Richter“ über „schön“ oder „hässlich“ mussten auf einer Skala von 1 (sehr unattraktiv) bis 7 (sehr attraktiv) bei jeder „Gesichtskontrolle“ Noten abgeben. Das Ergebnis: Die am „attraktivsten“ empfundenen Gesichter waren retuschiert - also nicht wirklich echt. Die am Computer bearbeiteten Originalgesichter wiesen Merkmale auf, die es im Zusammenspiel so nie gibt, also ein Ideal. So auszuse-

hen, wie die Frau aus der Kosmetikwerbung, bleibt demnach bei aller Anstrengung unerreichbar.

Warum tappen intelligente und aufgeklärte Frauen des 21. Jahrhunderts dennoch immer wieder in die „Schönheitsfalle“? Ganz einfach, weil sie es so gelernt haben: Von Klein auf werden sie mit Geschichten sozialisiert, in denen die schöne Prinzessin „Haut, so weiß wie Schnee, Lippen, so rot wie Blut und Haare, so schwarz wie Ebenholz“ hat und dadurch alle für sich gewinnt - vom „Auftragkiller“ über „Zwerge“ bis hin zum „Prinzen“. Und weil „schön“ immer „gut“ ist, siegt sie am Ende sogar über die böse Königin und Stiefmutter.

Ein Märchen eben... von wegen: Die auf „Attraktivitätsforschung“ spezialisierte amerikanische Psychologin Rita Freedmann konstatiert: Schöne Menschen haben es leichter im Leben und sind sowohl beruflich als auch im Privatleben erfolgreicher. Der „Zauber der Schönheit“ erfasst alles und zieht seine Kreise. Und deshalb „...ist es nichts Neues...“, dass der Körper zur Plattform der Inszenierung, zum Statussymbol und zu einem zentralen Medium der Identität wird“, fasst die Soziologin Waltraud Posch im Katalog zur Ausstellung „Was ist schön?“ im Deutschen Hygiene Museum in Dresden, den Status Quo zum Thema „Schönheit“ zusammen.

Aber es gibt Licht am Ende des Tunnels: Bei den nicht retuschierten, echten Gesichtern der Regensburger Studie galten auch die als schön, die am durchschnittlichsten waren. Susanne Groß, Referentin für Psycho-Physiognomik aus Bad Kissingen erklärt das zunächst widersprüchlich erscheinende Ergebnis wie folgt: „Die sogenannten „durchschnittlichen“ Gesichter in der Studie zeigen vermutlich eine Symmetrie in den Formen. Und Symmetrie wirkt attraktiv, spricht anziehend, auf den Betrachter. Wir gehen unbewusst davon aus, dass Symmetrie im Aussehen eine gewisse Ausgeglichenheit im Inneren widerspiegelt. Wir rechnen beispielsweise in der Begegnung mit einer fremden „attraktiven“ Person nicht mit Aggression, Abwehr oder Ablehnung, sondern vielmehr mit Offenheit und Freundlichkeit, also mit einer positiven Begegnung“. Der Schein kann aber auch trügen, weiß die Expertin, die von Berufs wegen in Gesichtern liest:

Entspannen Sie sich

mit einer heilsamen
Schönheit- und Wellness-
Massage!

Probieren Sie es aus!
Massage-Gutschein für 15 Min.

»Entspannung pur«

heilsame Oase

www.venanda.com | Menzelstr 18, 97209 Veitshöchheim
Vereinbaren Sie einen Termin: 09 31 - 99 13 15 80

*Dieser Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar. Nur bis zum 31.11.16 gültig.



Der Psycho-Physiognomik-Kurs „Gesichtlesen: erkenne dich selbst und dein Gegenüber“ im kommenden Wintersemester von Susanne Groß findet vom 7. Oktober bis 2. Dezember, von 17.15 bis 20.30 Uhr in der VHS in Schweinfurt statt (acht Einheiten).

„Menschen, die keine symmetrischen Formen zeigen (die „unstimmigen“ Formen zeigen das Unangepasste im Menschen), werden in der Physio-Physiognomik auch desintegrative Naturelle genannt. Diese „Typen“ können in allen Lebensbereichen sehr extrem handeln oder reagieren. Sind sie jedoch mit sich im Reinen und wissen ihre Fähigkeiten positiv und/oder kreativ zu nutzen, strahlen sie auch Attraktivität aus!“ Frappant, dass gerade ein Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie das ähnlich sieht: „Die perfekte Symmetrie wird immer als Maß der Schönheit angesehen. Ich persönlich finde kleine „Makel“ meist interessanter. Denn sie machen einen Menschen für mich erst attraktiv,“ betont Dr. Jens Kauczok aus Würzburg.

„Schönheit“ liegt also doch im Auge des Betrachters? „Das Schöne ist das, was im Schauen gefällt“, sagte Thomas von Aquin. Und jeder Mensch ist anders, denkt anders und fühlt anders. Daher schreit die Frage: Was ist schön? nach ganz vielen individuellen Antworten, weil es die eine allumfassende, alle zufriedenstellende Antwort nicht gibt, nicht geben kann. Die Männer der Maori fanden es schön, ihr Gesicht mit Tätowierungen zu übersähen, in verschiedenen Regionen Asiens gelten lange Frauenhälse als attraktiv und werden mit Konstruktionen aus Messing und Kupfer bis ins Extreme betont.

Schön ist, was gefällt! Wem auch immer, wo auch immer, warum auch immer! Oder um mit Christian Morgenstern zu schließen: „Schön ist alles, was man mit Liebe betrachtet!“

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@Subbotina (Herbst), @depositphotos.com/@kubais (Puder)

Was ist Schönheit – was ist schön?

„Schön ist etwas, das mein Herz erfüllt und mich bewegt. Und nach meiner Erfahrung kann ich in einer offenen und liebevollen Haltung Schönheit auch dort entdecken, wo ich sie vorher nicht wahrgenommen habe.“

Patricia Appel, Ärztin und Gestalttherapeutin

„Die plastische Chirurgie hat einen Schönheitswahn hervorgebracht, der fast brutaler einzwängt als ein Korsett.“

Susanne Schütte, Modejournalistin

„Schönheit entsteht für mich beim unvoreingenommenen Betrachten der Natur.“

Wolfgang Rössler, Professor am Biozentrum der Universität Würzburg, Leiter des Lehrstuhls Verhaltensphysiologie und Soziobiologie

„Schönheit ist mehr als das äußere Erscheinungsbild, denn wirklich wahre Schönheit kommt aus inneren Quellen.“

Dolores Obert, Heilkosmetikerin

„Schönes gibt Kraft, Hässliches kostet Kraft.“

Thorsten Drechsler, Einzelhändler

„Schön ist ... das Lächeln eines glücklichen Menschen, ein Tautropfen auf einem Blatt, in dem sich die Umgebung spiegelt, die Blüte einer Sonnenblume, die Kurven einer Sanddüne in der Wüste. Man muss nur offen genug sein, um zu entdecken!“

Barbara Schaper-Oeser, Künstlerin

„Schönheit ist eigentlich nie traurig, sie tut nur weh.“

Marilyn Monroe, Schauspielerin

Herzlich Willkommen im Kosmetikinstitut
Frauenzimmer Iris Wimmer



„Sie sind die Schönste in ihrer Haut“

Hochwertige Wirkstoff- und Naturkosmetik
Effektive Problemhautbehandlungen
Exclusive Anti Age Treatments
Langfristig nachhaltig optimiertes Hautbild



Frauenzimmer
Iris Wimmer – Fachinstitut für Kosmetik

Hauptstraße 42 Fon: 0157 | 77 70 15 72
97299 Zell am Main www.frauenzimmer-wuerzburg.de



Den Alltag aus dem Gesichtsfeld rücken

„Time out“ ...unter den Händen von Kosmetikerin Manuela Ducksch

Eigentlich wollte ich eine Mitarbeiterin zum Dr. Hauschka-Treatment „Eine Stunde Zeit für mich“ bei Body & Nature schicken, da mein enger Zeitplan keine „Stunde für mich“ zuließ. Heike Sämann, Geschäftsführerin vom Naturkaufhaus Body & Nature, hat mich überredet, diesen Termin selbst wahrzunehmen mit den Worten: „Genau das brauchen Sie jetzt: Zeit für sich, wenn keine Zeit ist!“ Ich war etwas skeptisch, ob das Experiment gelingt, ließ mich aber darauf ein. Und bereits bei Klängen von Panflöte, Piano und Oboe, einem entspannenden Fußbad und streichenden Händen auf meiner Haut trat ich eine Reise an, die mich aus dem Stakkato der Gegenwart in ein anderes Hier und Jetzt führte. Manuela Ducksch, Dr. Hauschka-Kosmetikerin bei Body & Nature, bewegte meinen Kopf langsam nach rechts und links, dehnte meine Arme und verhalf der geschundenen Rückenmuskulatur zu ihrem Recht, bevor die eigentliche Gesichtsbehandlung begann mit Vorreinigung, Reinigung, Hautanalyse, Reinigungsmaske, und dem Burner schlechthin: der Lymphstimula-

tion mit Pinseln. Die Kunst der Berührung findet hier ihren besten Ausdruck: Während der Lymphfluss angeregt wird, und so Schlacken aus dem Körper ausgeleitet werden, schwebt man gedankenverloren dahin und fühlt sich einfach nur wohl. Rosen- und Lavendeldüfte erinnern an die Provence und rücken den Alltag noch ein bisschen mehr aus dem Gesichtsfeld. „Lavendel oder auch Rose bringen einen runter, beruhigen, entspannen“, sagt Manuela Ducksch. Für sie sei es wichtig, den Kunden in der Behandlung da abzuholen, wo er sich gerade befindet und dorthin zu bringen, wo er sein möchte, so die Kosmetikerin mit 36 Jahren Berufserfahrung. „Wenn ich jemanden wiederholen muss, weil er während der Behandlung gedanklich ganz weit weg war, habe ich mein Ziel erreicht - totale Entspannung“, meint Manuela Ducksch lächelnd. Und schon holt sie mich zurück in die Wirklichkeit mit Akustikgitarre und Zitronenöl, das zugegebenermaßen erfrischt und den Boden der Tatsachen wieder aufscheinen lässt. Nichtsdestotrotz war ich mal kurz weg und es ist

wirklich eine Kunst, mich aus meinem Job (den ich über alles liebe, den ich aber auch bis zum Exzess betreibe) herauszuholen zu einer Zeit, wo eigentlich keine Zeit für „Time out“ ist. Chapeau Manuela Ducksch! sky

Fotos: Wala Heilmittel GmbH

 www.naturkaufhaus.de





Rhythmus trägt Leben

Dr. Rudolf Hauschka war ein junger Chemiker, als er dem 30 Jahre älteren Dr. Rudolf Steiner begegnete. Vom Verfechter anthroposophischer Medizin, Waldorf-Pädagogik und biodynamischer Landwirtschaft erhielt er den Rat: „Studieren Sie die Rhythmen, Rhythmus trägt Leben.“ Mit Steiners Antwort im Kopf entwickelte Hauschka ein Verfahren, Heilpflanzenauszüge ohne konservierenden Alkohol haltbar zu machen. Er nutzte die Kraft natürlicher Polaritäten, den rhythmischen Wechsel von Licht und Dunkelheit, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe. Bis heute werden Auszüge, Essenzen und Tinkturen für Dr. Hauschka-Kosmetik nach diesem rhythmischen Grundverfahren hergestellt. Rhythmus ist kein Selbstzweck. Rhythmus ist ein Weg, mit dem Körper Kontakt aufzunehmen – ein Kommunikationsmittel. Denn wie jeder Organismus kennt und lebt der Körper verschiedene Rhythmen. Beispielsweise die Haut - sie erneuert sich alle 28 Tage. Und sie verhält sich tagsüber anders als nachts, wenn sie regeneriert. Die Haut ist das größte Organ des Körpers, an dem sich Vieles ablesen lässt. Sie ist Hülle und Panzer zugleich: sie grenzt Innen und Außen ab und bietet Schutz vor Umwelteinflüssen. Desweiteren dient sie der Repräsentation, Kommunikation und Wahrung der Homöostase (inneres Gleichgewicht). Außerdem übernimmt die Epidermis Funktionen im Bereich des Stoffwechsels und der Immunologie. Über die Haut lassen sich demnach auch tiefere Rhythmen, Kreisläufe und Gleichgewichte ansprechen, das Lymphsystem zum Beispiel. Indem man die natürlichen Rhythmen nutzt, werden so körpereigene Kräfte aktiviert. Dr. Hauschka Kosmetik entwickelte sich aus der Wala-Heilmittel GmbH. Mit dem Fokus auf Kosmetik kam es zu einer Erweiterung der Präparate zur Gesunderhaltung mit Fokus auf die Haut. Dr. Hauschka ist inzwischen eine eigenständige Firma, die aber immer noch zur Wala-Stiftung gehört. sky



DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

DIE NEUE HERBST/WINTER KOLLEKTION FÜR DAMEN UND HERREN



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



First-Night-Effect

Nach einem Langstreckenflug endlich in der Urlaubsdestination angekommen, wollen wir nach dem ersten Hype, ausgelöst durch viele neue Eindrücke, die auf uns einprasseln, einfach nur ins Hotelbett fallen und durchschlafen. Pustekuchen! Oft wird da nichts draus, wie eine Studie aus den USA belegt. Schlafforscher der Brown University in Providence haben als Grund für den schlechten Schlaf in der ersten Nacht, in fremden Betten unsere linke Gehirnhälfte ausgemacht. Ähnlich wie Delfine oder Wale oder auch manche Vogelarten sind wir in „Hab-Acht-Stellung“, um mögliche Gefahren und Feinde abzuwehren. Das bedeutet einen leichten Schlaf mit vielen Aufwachphasen, da unser Gehirn durch die ungewohnte Umgebung in Alarmbereitschaft bleibt. Das Resultat: Am nächsten Morgen sind wir gerädert! In der Regel ist das nur die erste Nacht so und gibt sich dann wieder. Bisweilen helfen kleine Tricks, um uns die fremde Umgebung von Anfang an vertraut zu machen, wie die eigene Nackenrolle, ein Kuscheltier, Musik oder Hörspiele von zuhause. Und wenn alles nichts hilft... was ist schon eine Nacht? sky • Quelle: *Current Biology Report* von Masako Tamaki, Ji Won Bang, Takeo Watanabe, Yuka Sasaki, *Night Watch in One Brain Hemisphere during Sleep Associated with the First-Night Effect in Humans*, April 2016



www.current-biology.com



Boil it, cook it, peel it - or forget it!

Schutz vor Durchfallerkrankungen in den Tropen

In Deutschland beginnt jetzt die dunkle Jahreszeit. Für viele Anlass, in tropischen Gefilden nochmal Sonne zu tanken. Die Hälfte aller Fernreisenden leidet jedoch erst einmal an Durchfallerkrankungen. Daher sprechen Tropeninstitute einfache Regeln für den Genuss von Nahrungsmitteln und Getränken im fernen Urlaubsland aus. Gemieden werden sollen: Austern oder andere rohe Meeresfrüchte, roher Fisch oder gar selbstgeangelte Fische (auch gebraten), da sie giftig sein können, rohes Fleisch, Salate und rohes Gemüse, Obstsalat, Eis (sowohl als Speiseeis als auch als Eisdübel), kalte Buffets, Leitungswasser, nicht pasteurisierte Milch oder Tiefkühlprodukte (Kühlkette oft unterbrochen). Die alte englische Faustregel gilt nach wie vor: „Boil it, cook it, peel it or forget it“ – „Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es!“ Wasser ist immer abzukochen. Am besten nimmt man nur in Flaschen abgefülltes Wasser zu sich. Diese müssen original verschlossen sein. Zum Zähneputzen sollte man auf Mineralwasser zurückgreifen. Tee und Kaffee sind in der Regel unbedenklich, ebenso Bier und Wein. Eine besondere Gefahr geht von den Eisdübeln in den Getränken aus, die man aufgrund der großen Hitze in den jeweiligen Regionen unbedacht und in großer Menge in die Getränke gibt. Selbst wenn nur Getränke aus industriell abgefüllten Flaschen verwendet werden – mit einem Eisdübel aus vorher nicht abgekochtem Wasser werden sie zum potentiellen Durchfall-Verursacher. Wenn es keine Möglichkeit gibt, hygienisch sichere Lebensmittel zu bekommen, lässt sich das Risiko, sich etwas einzufangen minimieren, indem man nur kleine Portionen an Essen zu sich nimmt. Die Magensäure kommt mit einem geringen Anteil an Krankheitserregern zurecht und kann diese selbst vernichten. Auch Alkohol oder scharfe Gewürze beugen Durchfallerkrankungen bisweilen vor. Falls es einen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen doch erwischt, heißt das oberste Gebot: viel Trinken! Am besten ersetzt man die durch den Durchfall verlorene Flüssigkeit durch gezuckerten Tee. Salz- oder glucosehaltige Lösungen sind vor allem für ältere Menschen und Kinder ratsam. Diese kann man fern von zuhause auch leicht selbst herstellen (mit einem Liter Saft, einem Teelöffel Kochsalz, zwei Esslöffel Zucker oder mit einem Liter schwarzem Tee, einem Teelöffel Kochsalz, zwei Esslöffel Zucker und dem Saft von zwei Orangen). Auch der Verzehr von Salzstangen, Weißbrot, Haferschleim oder Bananen sowie das Trinken von Cola kann helfen. Wenn nach 48 bis 72 Stunden keine Besserung auftritt, sollte unverzüglich ein Arzt konsultiert werden. sky • Foto: Bertel Bühring • Quelle: *Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (DTG), Arbeitsgruppe „Reisemedizin“*



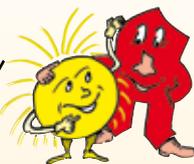
www.tropeninstitut.de

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

Alt und Jung

Inklusive Kunstwerkstatt von Sant' Egidio feiert heuer 20-jähriges Bestehen

Im Rollstuhl sitzt ein alter, dunkelhäutiger Mann. Kinder kommen zu ihm. „Die helfen ihm“, sagt Lotte Brückl. Mit dünnem Pinsel malt sie an ihrem Bild zum Thema „Alt und Jung“, dem Jahresthema der inklusiven Kunstwerkstatt der Gemeinschaft Sant' Egidio in Würzburg. Brückls Bild zeigt eine Wohngruppe der Gemeinschaft in Malawi. Dort leben fünf einst obdachlose Senioren. Afrikanische Kinder kümmern sich um sie. „Uns gibt es seit genau 20 Jahren“, berichtet Jochen Wobser, der sich an jedem Freitag in der Kunstwerkstatt engagiert. 15 Menschen mit geistiger Behinderung leben hier ihre Kreativität aus. Unterstützt werden sie von sieben Betreuern. Wobser assistiert Rüdiger Blüml. Der greift Aufgaben völlig

anders an als Lotte Brückl mit ihrem Talent für feine Strukturen. Blüml hat keine Angst vor großen Gesten. Sein liebstes Werkzeug ist die Spachtel. Damit entstehen aparte Werke mit pastosem Farbauftrag. Unter dem Bild, das er gerade bearbeitet, blitzt ein altes Werk von ihm durch. Wobser: „Auch hier geht es also um ‚Alt und Jung‘.“ Thomas Beuschel lässt sich, ebenso wie Rüdiger Blüml, künstlerisch von dem leiten, was emotional in ihm emporquillt. Sein Duktus ist aufgrund seiner Behinderung äußerst speziell: Beuschel leidet an einer Spastik. Dadurch führt er den Pinsel auf recht eigenwillige Weise. Am Werkstisch hinter ihm ist Manuela Neuberger emsig mit einem Gemälde zugange, das sie seit Herbst

2015 in Arbeit hat. Neuberger gehört zu den akribischsten Künstlerinnen aus dem Egidio-Projekt. Erst, wenn sie hochzufrieden ist mit jedem einzelnen Detail, legt sie den Pinsel beiseite. Mit Kusai Alibrahim ist seit Jahresbeginn ein syrischer Flüchtling in der Kunstwerkstatt aktiv. Der Dozent und Lyriker assistiert Cornelia Hofbauer. Die junge Frau benötigt mit die meiste Unterstützung, da sie selbst keinen Pinsel führen kann. Allerdings weiß sie genau, was sie ausdrücken möchte. Mit Hilfe von Kusai Alibrahim gelangen ihr wunderschöne Werke, die von ihrer reichen Gefühlswelt zeugen.

Pat Christ

Fotos: Pat Christ (Kunstwerkstatt),
©depositphotos.com/@undrey (Hintergrund)





Abbild menschlicher Schicksale

Was wären wir ohne Forschung?

Norbert Schmelz und Christoph Weiß zeigen eine Benefiz-Ausstellung im Zentrum für Operative Medizin (ZOM) des Uniklinikums Würzburg (UKW). Die Schau „Was wären wir ohne Forschung?“ wird vom Verein „Hilfe im Kampf gegen Krebs e.V.“ organisiert und getragen. „Die Bilder schlagen Brücken zwischen schweren, oftmals existenzbedrohenden Krankheiten, den zur Verfügung stehenden, segensreichen Therapiemöglichkeiten und den betroffenen Menschen“, so die Universität Würzburg zu den Arbeiten. Zusammen mit ihren textlichen Erläuterungen seien die Werke ein „bewegendes Abbild menschlicher Schicksale“. Christoph Weiß konzentriert sich dabei auf „Gespräche mit dem Tod“. Norbert Schmelz zeigt wiederum die Bedeutung der Röntgenstrahlen in der Diagnostik für Patienten auf. Die Europäische Physikalische Gesellschaft (EPS) hat übrigens erst kürzlich das Institut ausgezeichnet, in dem Wilhelm Conrad Röntgen 1895 die später nach ihm benannten Strahlen entdeckte. Das Gebäude ist nun die dritte „Historic Site“ der EPS in Deutschland. Alle Bilder können gegen eine Spende für den Verein erworben werden. *nio* • Foto: Schmelz Fotodesign



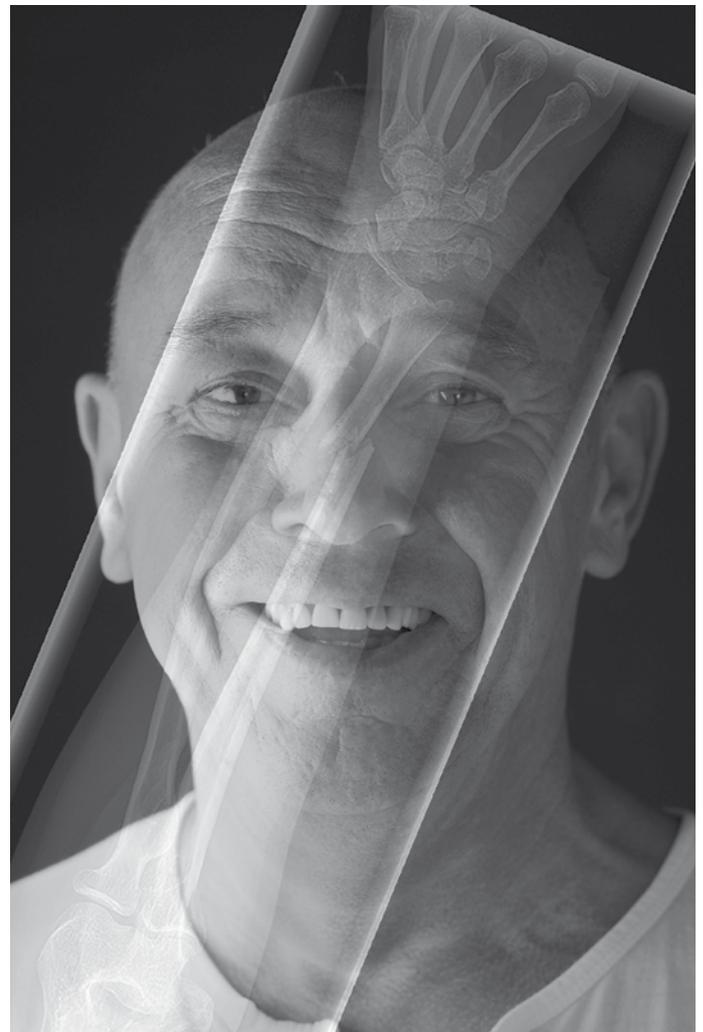
www.schmelz-fotodesgin.de
www.kampfgegenkrebs.de

Ein hundsnormales Leben

Über das unverschämte Glück, auf der Welt zu sein

Autorin Meike Winnemuth liest am 6. November um 15 Uhr im Benediktushof in Holzkirchen (Landkreis Würzburg). In ihren fabelhaften Kolumnen setzt die Journalistin und Buchautorin immer wieder den kleinen Dingen des Alltags ein Denkmal. Und egal, ob Winnemuth über Freundlichkeit nach dem Zufallsprinzip, übers Lieben, Genießen, Verzweifeln und Trödeln, übers Einsehen, Aussehen und Ausprobieren philosophiert - es kommen Würdigungen der wahren Schönheit des hundsnormalen Lebens heraus. Und vor allem welche über das unverschämte Glück, auf der Welt zu sein. *sky* • Foto Gunter Glücklich

Veranstaltungsort: Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen,
 Telefon: 09369.98380. Der Eintritt ist frei, Spenden für die Stiftung
 West-Östliche Weisheit Willigis Jäger sind erbeten, www.benediktushof-holzkirchen.de



„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrete Kempf



Feldenkrais mit Gisela Schreiber



Körperwahrnehmung durch sanfte
 Gymnastik mit Lisa Kuttner

TANZRAUM • STUDIO FÜR ZEITGENÖSSISCHEN TANZ
 97072 Würzburg • Schießhausstr. 19 • Tel. 0931.8047450
www.tanzraum-wuerzburg.de • contact@tanzraum-wuerzburg.de



Die Schule mit Links meistern

Ergotherapeutin Anne Gräbner: Die Hälfte der Bevölkerung müsste eigentlich Linkshänder sein

Archäologen gehen mit Blick auf die Form und Abnutzung von Steinkeilen davon aus, dass in der Steinzeit der Linkshänderanteil bei 50 Prozent lag. Heute dagegen ist in Statistiken von nur noch zehn bis 15 Prozent die Rede. Hauptgrund für die drastische Abweichung: Schon früh setzt eine unbewusste Umerziehung ein – etwa, indem die Jungen und Mädchen im Kindergarten die Schere in die rechte Hand gelegt bekommen oder sich durch Nachahmung selbst umschulen. Nach wie vor müsste aber die Hälfte der Kinder Linkshänder sein, vermutet Anne Gräbner. Seit 17 Jahren betreibt die Würzburgerin eine eigene Praxis für Ergotherapie, hat zudem eine Zusatzausbildung zur Linkshänderberaterin absolviert. „Im Moment der Zeugung wird die Dominanz einer Hand festgelegt, das ist nichts, das sich entwickelt“, betont sie. Sei die rechte Gehirnhälfte stärker ausgeprägt, führe dies zur Linkshändigkeit – und umgekehrt. Wer darauf achtet, kann die entsprechende Ausprägung bei Kindern erkennen, vor allem bei Spontanaktivitäten:

Beim Griff zum Trinkglas, beim Würfeln, Kreiseln oder beim Ballspiel etwa. Andere Tätigkeiten wie das Halten vom Besteck, der Zahnbürste oder das Blättern in einem Buch indes sind anerzogen und geben kaum Hinweise auf die Händigkeit. „In einer ersten Klasse nehmen Kinder einen Stift häufig in die rechte Hand, weil dies bereits unbemerkt antrainiert wurde, sie melden sich aber spontan mit dem linken Arm“, nennt die Ergotherapeutin ein weiteres Beispiel. Dass sich die Gesellschaft dennoch auf Rechtshändigkeit eingespielt hat, ist ein historisch gewachsenes Problem. Noch bis in die 1970er Jahre wurden Kinder spätestens mit der Einschulung gezwungen, ausschließlich mit der rechten Hand zu schreiben. Mancherorts ist eine Umschulung bis heute üblich. Die aber bedeutet eine permanente Überforderung des Gehirns. Eine Rückschulung ist in vielen Fällen möglich, bei Mädchen falle diese oft leichter, so Gräbner. Zu großer Vorsicht rät sie, wenn die Kinder bereits in die Pubertät kommen oder in einer

intensiven Bildungsphase stecken, dann seien sie mit zu viel anderen Dingen beschäftigt. Viel ratsamer sei es sowieso, schon früh auf die Ausprägung des Kindes zu achten – oder aber eine entsprechende Händigkeitsdiagnose vornehmen zu lassen, spätestens bis zum Vorschulalter. Einfließen lässt Gräbner in die Untersuchung den Entwicklungsstand des Kindes, sie erfragt Krankheiten und Störungen, beobachtet, achtet auf die Händigkeit der Eltern. Sie sucht nach Irritationen in der Händigkeitsentwicklung und nach Umschulungsversuchen. Ist die Linkshändigkeit diagnostiziert, sollten Eltern sehr bewusst auf eine korrekte Handhaltung beim Schreiben lernen achten – diese unterscheidet sich von der Haltung bei Rechtshändern. Spezielle Schreibunterlagen mit aufgezeichneter Handhaltung können laut Gräbner hilfreich sein.

Michaela Schneider

Foto: @depositphotos.com/@lamych



Spiel, Spaß und Wissen

„Es gibt etwas, das zum Gesundwerden fast so wichtig ist Kamillentee: sich wohlfühlen.“ Der moses Verlag hat jede sel, Witze, Rezepte, Bastelideen, Aufmunterungs-Geschichte, Fieber, Erkältung & Co, Phantasiereisen und sogar kleine fürs Bett zusammengetragen. Auf den kunterbunt gestalteten Karten ein „Anti-Schnupfen-Drink“ mit Ananas, Apfel- und Orangensaft, die „Tschüss-Halsschmerzen-Medizin“ mit Milch, Kakaopulver, Honig und einer Prise Zimt, Kamillen-Badebomben, eine lustige Virensuche, ein Kinderarzt-Bingo oder auch die Bastel-Anleitung für einen kleinen Tröster zum Kuschneln. Das Kartenset ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet mit der Empfehlung es mindestens 3x täglich zwischen den Mahlzeiten anzuwenden. „Lebenslinie“ verlost fünf Kartensets an diejenigen Leser, die wissen, für welches Alter das Kartenset gedacht ist. Antwort entweder an: kunstvoll Media, Stichwort: „Langeweile“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg oder an info@kunstvoll-media.de. Einsendeschluss ist der 15. Dezember. nio

„50 tolle Ideen gegen Langeweile für kleine Patienten“, moses Verlag Kempen 2014, EAN: 4033477210814, Preis: 5,95 Euro, www.moses-verlag.de



wie Medizin und Menge Spiele, Rätseln, Wissen rund um Gymnastikübungen findet sich zum Beispiel



RUTH ULSES
logopädie

Diagnostik, Beratung und Therapie aller logopädischer Störungsbilder bei Kindern und Erwachsenen

Auf Wunsch
tiergestützte Therapie möglich

Lortzingstr. 27 · 97074 Würzburg
Tel.: 0931 - 88097314
info@ulses-logopaedie.de

www.ulses-logopaedie.de

Que aproveche!

Bei einem spanischen Kochkurs lernt sich die Sprache wie von selbst



Maria Salas ist es wichtig, einen Beitrag zur besseren Verständigung zwischen den Kulturen zu leisten.

Spanisch wird auf dem gesamten Globus gesprochen. Statistiken zufolge gibt es derzeit gut 330 Millionen Muttersprachler. Rund 420 Millionen Sprecher sollen es insgesamt sein. „Nach Englisch ist Spanisch die am zweitmeisten erlernte Sprache der Welt“, sagt Maria Salas. Die gebürtige Peruanerin ist Sprachdozentin. Bei „Mundo en Español – lengua y cultura“ in der Semmelstr. 15a bringt sie den Würzburgern ihre Muttersprache näher. Dass das mit der „Sonne auf dem Teller“ noch viel besser gelingt, liegt auf der Hand. Für alle Liebhaber der spanischen Sprache und des guten Essens bietet sie deshalb spezielle Kochkurse zum Thema an. „Hier haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Spanisch zu üben und anzuwenden und neue Gerichte und Zutaten kennen zu lernen“, so die Fachfrau. Gekocht werden Gerichte aus Peru, Mexiko, Ecuador oder aus Spanien. Der nächste Kochkurs zum Thema „Peruanische Küche“ findet am 7. Oktober von 18 bis 21.30 Uhr im Haus

des Verbraucherservice Bayern im KOFB e.V. in der Theaterstraße 23 statt. Besonders bedacht werden bei Salas übrigens ältere Interessierte. Für sie gibt es die „Spanisch 55+ Kurse“. „Es geht nicht darum, möglichst schnell voranzukommen“, sagt Salas, die seit zehn Jahren erfolgreich die spanische Sprache unterrichtet sowie die Kultur Spaniens und Lateinamerikas vermittelt. Das Tempo richtet sich ganz nach den Teilnehmern. „Im Mittelpunkt steht das Sprechen“, sagt Salas, denn das sei der beste Weg, die neue Sprache zu erleben und zu lernen.

Nicole Oppelt
Foto: Maria Salas

Spanisch 55+ Kurse

Anfänger: Freitags 10 bis 11 Uhr

Fortgeschritten: Freitags 11 bis 12 Uhr

Konversation: Donnerstags 11 bis 12 Uhr

www.me-lenguaycultura.de

Vegan bevorzugt

„Ich wünsche mir, dass die Menschen ihren Konsum überdenken: Wie viel an Leben darf ich mir nehmen?“, so die 88-jährige Schauspielerinnen und Bestsellerautorinnen Barbara Rütting über ihr Engagement für das Onlinemagazin für Tierrechte und veganes Leben „Peta50Plus“. Gemeinsam mit der Tierrechtsorganisation Peta (People for the ethical treatment of animals) steht sie mit klaren Worten für tierfreundliche vegane Lebensweise ein. Das Portal für die Generation über 50 beschäftigt sich kritisch, hintergründig und humorvoll mit Aspekten rund um das Thema Tierrechte. sky • Foto Manuela Liebler



www.peta50plus.de,
www.peta.de,
www.veganstart.de



Pro-Aging

Geriatrer Dr. Michael Schwab plädiert für ein positiveres Altersbild in der Gesellschaft



„Geriatrie ist die erste Supra-Spezialisierung, will heißen Altersmedizin ist das Dach, unter dem sich viele Fakultäten tummeln, um ein gemeinsames Ziel, die Gesunderhaltung des alten Menschen, zu erreichen“. Die Frage sei nicht, wem gehörte der Patient, sondern wer könnte momentan dem Patienten am besten helfen... – zumal der Patient sich immer selbst gehört!

„And in the end, it's not the years in your life that count. It's the life in your years“ („Und am Ende sind es nicht die Jahre in deinem Leben, die zählen. Es ist das Leben in deinen Jahren, das zählt.“), meinte Abraham Lincoln, früherer Präsident der Vereinigten Staaten (1861-1865). Und Dr. Michael Schwab, Chefarzt des Geriatrie-Zentrums im Bürgerspital, sieht das ähnlich: „Was ist Ihr persönliches Ziel?“ fragt er beim Erstgespräch seine Patienten. Bei der Altersmedizin gehe es nicht darum, so Dr. Schwab, einzelne Krankheiten zu behandeln, sondern den alten Menschen mit seinen Wünschen und Zielen in den Mittelpunkt zu stellen. „Altersmedizin fokussiert das Syndrom, das sich beispielsweise aus Osteoporose, Arthrose, Polyneuropathie und Herzinsuffizienz zusammensetzt – in diesem Fall das Immobilitätssyndrom“. Die Aufgabe des Geriaters sei es, den alten Menschen so zu ertüchtigen, dass er wieder alleine dahin gehen kann, wohin er gehen möchte. Mobilität sei das meist genannte Ziel seiner Patienten. Die damit verbundene Autonomie sei der Schlüssel zu

Lebenslust, der Motor allen Lebens. Eine 80-jährige Dame in der Reha sagte neulich zu ihm, sie müsse ihre Finger wieder besser bewegen können, damit sie ihr I-Pad bedienen kann... „Alter ist keine Krankheit“, betont Dr. Schwab, es erhöhe die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten“. Nicht jeder alte Mensch brauche einen Arzt! Zudem sei es sowieso die Aufgabe eines jeden Mediziners, sich so überflüssig wie möglich zu machen. Es gehe vornehmlich um die Mehrung von Gesundheit. „Gesundheit ist ein Schatz“, in den man bereits in frühen Jahren investieren sollte. Daher hat das Bürgerspital auch das Angebot der „GesundheitsAkademie 50plus“. Wenn man nicht ab der Lebensmitte beginne, sich um seine Gesunderhaltung zu bemühen, sei das schon der erste Fehler, erzählt Schwab auch seinen angehenden Mediziner in der Vorlesung über Altersmedizin an der Universität Würzburg. „Die moderne Medizin kann einen Schlaganfall bei einem 90-Jährigen heilen, das ist spektakulär!“ Aber sie dürfe nicht zum reinen Reparaturbetrieb avancieren. Vor allem alte Menschen verdienen einen anderen Blick, einen ganzheitlichen. Krankheiten im Alter seien immer das Resultat einer langen Lebensbiografie und ein Wechselspiel zwischen dem Individuum und der Krankheit. „One fits all“ könne hier nicht gelten. Deshalb spreche man auch vom Arzt als „Heilkünstler“, nicht als „Heiltechniker“ oder „Heilökonom“. Die oberste Priorität des Geriaters und des Arztes im allgemeinen, müsse immer ethisch-moralisches Handeln sein – mit Respekt vor dem Alter und Respekt vor dem Leben. Ein altes Sprichwort aus Japan sagt: „Eine Gesellschaft erkennt man daran, wie sie mit ihren Alten umgeht“. Eine reiche Gesellschaft ist demzufolge eine, die es sich leisten kann, Menschen nicht an ihrem Beitrag zum Bruttosozialprodukt zu messen. Kein positives Altersbild kreieren auch zahllose „Anti-Aging-Produkte“, da sie vorgaukeln, man müsse dem Alter entgegenwirken, könne es sogar aufhalten, so Michael Schwab. Das degradiere auch den Stellenwert der „Geriatrie“. Für eine gute Altersmedizin sei ein positives Altersbild unerlässlich! „Pro-Aging“ ist hier die Devise. Es gäbe 90-Jähri-

ge, die jünger im Kopf und Herzen sind als 40-Jährige, erzählt der Altersmediziner aus seiner täglichen Praxis. Allerdings habe das Alter auch seine Grenzen: Beispielsweise riet er neulich einer 80-jährigen Patientin, nicht mehr auf eine sieben Meter hohe Leiter zu steigen, um Efeu von der Hauswand zu entfernen, nur weil sie das schon immer getan hat. Das häufigste Gefährdungs-Szenario im Alter sei der Sturz. Den gelte es zu vermeiden. Rund fünf Millionen Stürze von über 65-Jährigen gäbe es jährlich in Deutschland, zitiert der Internist Dr. Schwab die Statistik. Daher habe das Geriatrie-Zentrum im Bürgerspital zusammen mit der Uni Würzburg eine kostenlose Servicestelle „Sturzprävention“ eingerichtet. Ab dem 3. Lebensalter (60 bis 80 Jahre) sollten Achtsamkeit und Aufmerksamkeit stete Lebensbegleiter sein. Noch ist die Altersmedizin mit rund zehn Jahren „Betriebszeit“ eine junge Disziplin, die vornehmlich als Reha-Maßnahme praktiziert wird. In drei bis vier Jahren, hofft Dr. Schwab, gibt es diese auch auf Krankenschein! *Susanna Khoury*

Foto: Susanna Khoury



www.buergerspital.de

Die „GesundheitsAkademie 50plus“ des Bürgerspitals in Würzburg setzt auch auf Yoga und Tai-Chi. Yoga für die Elastizität der Gelenke und Tai-Chi zur Sturzprävention. Darüber hinaus kann auch Tanzen unter geschulter Anleitung der Gesundheit nutzen und in der Gruppe (kein Paartanz) Spaß und Freude machen. Das aktuelle Programm ist am Empfang des Geriatriezentrum in der Semmelstr. 2-4 kostenlos erhältlich oder im Internet unter www.buergerspital.de/Geriatriezentrum/Leistungen zu finden.

Sturzprävention



Die Stiftung Bürgerspital und die Universität Würzburg haben eine „Servicestelle Sturzprävention“ eingerichtet. Durch spezielle Testverfahren kann hier das individuelle Sturzrisiko ermittelt und Tipps zur Vermeidung gegeben werden. Der Aufbau dieses Beratungs- und Untersuchungsangebotes wird als Modellprojekt vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit gefördert und in Würzburg noch von der Robert und Margret Krick-Stiftung unterstützt. Der kostenlose Service für ältere Menschen findet jeweils Dienstags von 15 bis 18 Uhr, jedoch nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter Telefon 0931.3503-0, statt. sky

„Pflegekraft“ Anna

Würzburger Professorin Birgit Lugin erforscht Service- und Pflegeroboter



Professor Birgit Lugin (links) und Studentin Andrea Bartl (rechts) zeigen Pflege-roboter Anna.

Die Menschen werden immer älter, die Pflegekosten steigen - und Pflegekräfte sind rar. Allerorten diskutiert wird der Einsatz von Service- oder auch Pflegerobotern. So hatte das Bundesministerium für Bildung und Forschung Umfrageergebnisse bekannt gegeben, die besagen: Satt 83 Prozent der Bundesbürger könnten sich vorstellen, einen Serviceroboter zuhause zu nutzen, wenn sie dadurch im Alter länger in den eigenen vier Wänden wohnen könnten. Und auch in Mainfranken wird zum Thema Serviceroboter geforscht: Studenten der Julius-Maximilians-Universität wollten herausfinden, welche Form der Kommunikation mit dem Serviceroboter bei Senioren am besten ankommt. Erinnern sollte der kleine Serviceroboter die Testsenioren an Termine. Dafür trat er einmal als Anna auf, die mit dem Gesprächspartner per Du ist und persönlich plaudert. Das andere Mal trafen die Senioren auf die recht unpersönlich kommunizierende Roboterassistentin Kathrin Schmidt. „Die meisten wählten Anna als Favoritin“, erzählt Prof. Birgit Lugin, die eine Professur für Medieninformatik inne hat, das Projekt betreute und deren Forschungsschwerpunkt soziale Roboter sind. Einige hätten dies mit ihrem Bauchgefühl begründet, andere empfanden Anna als netter, als freundlicher, ergänzt Studentin Andrea Bartl, die im 4. Mastersemester Medienkommunikation studiert und den Testdurchlauf begleitete.

Aktuell stoße man in der Altenpflege häufig auf eine ablehnende Haltung, wenn das Gespräch auf die soziale Robotik komme, beobachtet Prof. Lugin. Entsprechend wichtig sei es zum einen, in fundierten Forschungsprojekten psychologisch wichtige Fragen zu stellen. In einem weiteren Schritt könnte man zum Beispiel untersuchen, in welchen Fällen männliche, in welchen weibliche Stimmen besser ankommen. Zum anderen macht Lugin deutlich: Es soll bei Service- und Pflegerobotern keineswegs darum gehen, Pflegekräfte zu ersetzen. Vielmehr sollen diese entlastet und durch

die Roboter soll Zeit für andere Dinge geschaffen werden. Warum aber braucht es dafür die Robotik-Verpackung –Treppenlifter oder Erinnerungsfunktionen am Handy gibt es schließlich längst? „Viele Senioren wünschen sich ein menschliches Gegenüber“, sagt Lugin. Roboter Anna sieht zwar allenfalls im Ansatz menschlich aus, kann aber immerhin den Mund bewegen und mit den Augen klimpern. Kommen die Alltagsbegleiter zu lebenssecht daher, sorgt dies rasch für ethische Diskussionen, wie das Beispiel der Roboterrobbe Paro vor einigen Jahren zeigte: Diese sieht tatsächlich wie das Junge einer Sattelrobbe aus, kann sich bewegen und wird auch in Deutschland in einigen Pflegeheimen vor allem in der Demenztherapie ähnlich wie Therapiehunde eingesetzt.

Im Bürgerspital in Würzburg entschied man sich gegen den Einsatz von Paro. Dr. Michael Schwab, Chefarzt der dortigen Geriatri-schen Reha-Klinik und Ärztlicher Direktor des Geriatriezentrums, begründet dies folgendermaßen: Dem Senior werde vorgelogen, er habe es mit einem Lebewesen zu tun. „Man muss nicht jeden irri-gen Glauben korrigieren, aber darf nicht bewusst lügen“, sagt er, verweist auf die Notwendigkeit von Authentizität und Ehrlichkeit in der Altenpflege. Den Einsatz und die Weiterentwicklung von pflegeunterstützender Technik lehnt er indes keineswegs pauschal ab – entsprechende Technik habe in vielen Bereichen längst Einzug gehalten, könne Autonomie fördern und entlasten. Er betont aber auch: „Die beste Therapie für den Menschen ist der Mensch.“ Die Bereitstellung ausreichender Ressourcen müsse das Ziel bleiben, Technik dürfe nicht als Sparmodell technischer Betreuung dienen.

.....
Michaela Schneider
 Foto: Michaela Schneider

Schon gehört?

Hörgeräteakustiker aus Schwebheim bietet Hörtests und Hörgeräteanpassung auf der Straße an

Eric Gamble, gebürtiger US-Amerikaner ist wegen der Liebe in Unterfranken hängengeblieben. Nun bietet er als erster Hörgeräteakustiker deutschlandweit seine Dienste mobil an. Mit einem alten Postauto, inklusiver schalldichter Kabine für Hörtests, fährt er bis 80 km Umkreis von Schwebheim aus zu seinen Kunden. Seine Klientel sind meist ältere Menschen, denen der Weg zum Hörakustiker schon körperlich schwerfällt, von der Psyche ganz zu schweigen. Ihnen kann er direkt vor ihrer Haustüre über den Grad ihrer Schwerhörigkeit Auskunft geben und wenn nötig auch Hörgeräte anpassen. In einer immer älteren Gesellschaft dürfte die Nachfrage nach „Bergen, die zum Propheten kommen“ steigen... also prima Idee! sky

www.mobile-hoerakustik.de

„Die Welt stürzt auf dich ein“

Wenn Hörverlust im Alter als sichtbarer Defekt und Kränkung empfunden wird



Prof. Dr. Ralf Dieler ist HNO-Arzt in Würzburg.

„Wir hören nicht mit unseren Ohren, sondern mit unserem Gehirn“, sagt der Würzburger HNO-Arzt Professor Dieler. Denn es ist ein langer Weg, bis die Schallwellen als neuronale Impulse im Gehirn ankommen und in verwertbare Informationen umgewandelt werden. „Ein reduziertes Hörmögen kann unser Gehirn durch Kombinationsgabe bis zu einem gewissen Grad ausgleichen“, erklärt Dr. Ralf Dieler. „Oft sind es daher zuerst andere, die eine Schwerhörigkeit bemerken.“

„Mutti, mach was!“

Davon weiß auch Eva Thom (Name von der Redaktion geändert) zu berichten. „Wenn meine Söhne quer durchs ganze Haus rufen, braucht sich keiner wundern, wenn ich mal etwas falsch verstehe“, dachte sie lange Zeit. Eines Tages aber habe sie am Ende einer Radiosendung zum Thema Landwirtschaft „und die Katze spielt“ verstanden. „Ich habe ewig überlegt, was damit gemeint war. Bis

mir aufging, dass es ‚und die Kasse stimmt‘ geheißen hatte.“ Da fiel ihr ihre Schwiegermutter ein, die sich bis zuletzt geweigert hatte, zum Ohrenarzt zu gehen. „Ich höre gut, Ihr nuschelt nur so“, habe sie immer gesagt. Aus diesem Bewusstsein heraus macht sie schließlich doch einen Termin. Prof. Dieler stellt eine leichte Schwerhörigkeit fest und rät zwei Jahre später schließlich zu einem Hörgerät. „In meinem Beruf ging es nun nicht mehr ohne.“ Höreinschränkungen werden letzten Endes immer subjektiv empfunden und sind stark davon abhängig, was der Betroffene beruflich tut und wie er seine Freizeit gestaltet. Die Vorstellung jedoch, ein Hörgerät zu tragen, war für die 62-Jährige schrecklich: „Ich empfand es als Kränkung, als sichtbaren Defekt.“ Das kann Dieler nicht nachvollziehen: „Eine Brille ist ebenso ein Hilfsmittel, um eine Einschränkung auszugleichen, aber sie wird als Modeaccessoire eingesetzt. Ein Hörgerät ist doch nichts anderes.“

„Die Welt stürzt auf dich ein“

Eva Thoms erster Versuch, ein Hörgerät zu tragen, scheitert aber aus anderen Gründen: „Ich hatte das Gefühl, die ganze Welt stürzt auf mich ein und ich kann mich nicht wehren. Da habe ich das Ganze abgebrochen.“ Dr. Dieler: „Eine gleitende Anpassung des Gerätes, also eine sukzessive Verstärkung der Lautstärke, ist sehr wichtig.“ Gerade bei normaler Altersschwerhörigkeit habe sich der Betroffene an sein eingeschränktes Hörerlebnis gewöhnt – hohe Frequenzen wie Frauenstimmen oder Vögelgezwitscher würden gar nicht mehr wahrgenommen. Wenn man diese unvermittelt „voll aufdrehe“, könne die Flut der Höreindrücke überfordern.

Hören trainieren

Der zweite Akustiker besteht auf ein begleitendes Hörtraining: Mithilfe einer Übungsmappe und CD muss Eva Thom zwei Wochen lang 20 Minuten pro Tag trainieren, um vorsichtig an die neue Hörsituation herangeführt zu werden. „Am Computer wurden die Lautstärken und Qualitäten der Hörgeräte dann regelmäßig an mein Hörempfinden angepasst. Das war zwar aufwendig, aber hilfreich“, sagt sie. Das optische Problem hat sie ganz pragmatisch gelöst: „Ich habe mir einfach die Haare ein bisschen länger wachsen lassen.“

Jenifer Gabel

Fotos: Frank Dziamski/www.pit-business.de (Dr. Dieler), @depositphotos.com/@tomwang

Würzburger Hörtag am 26. November von 10 bis 13 Uhr im Hörsaal der HNO-Klinik des UKW, Patientenveranstaltung „Besser hören und verstehen im Alltag“.



Bluetooth-Hörsysteme

Gehörschutz

Telefone

Handys

Hörtest

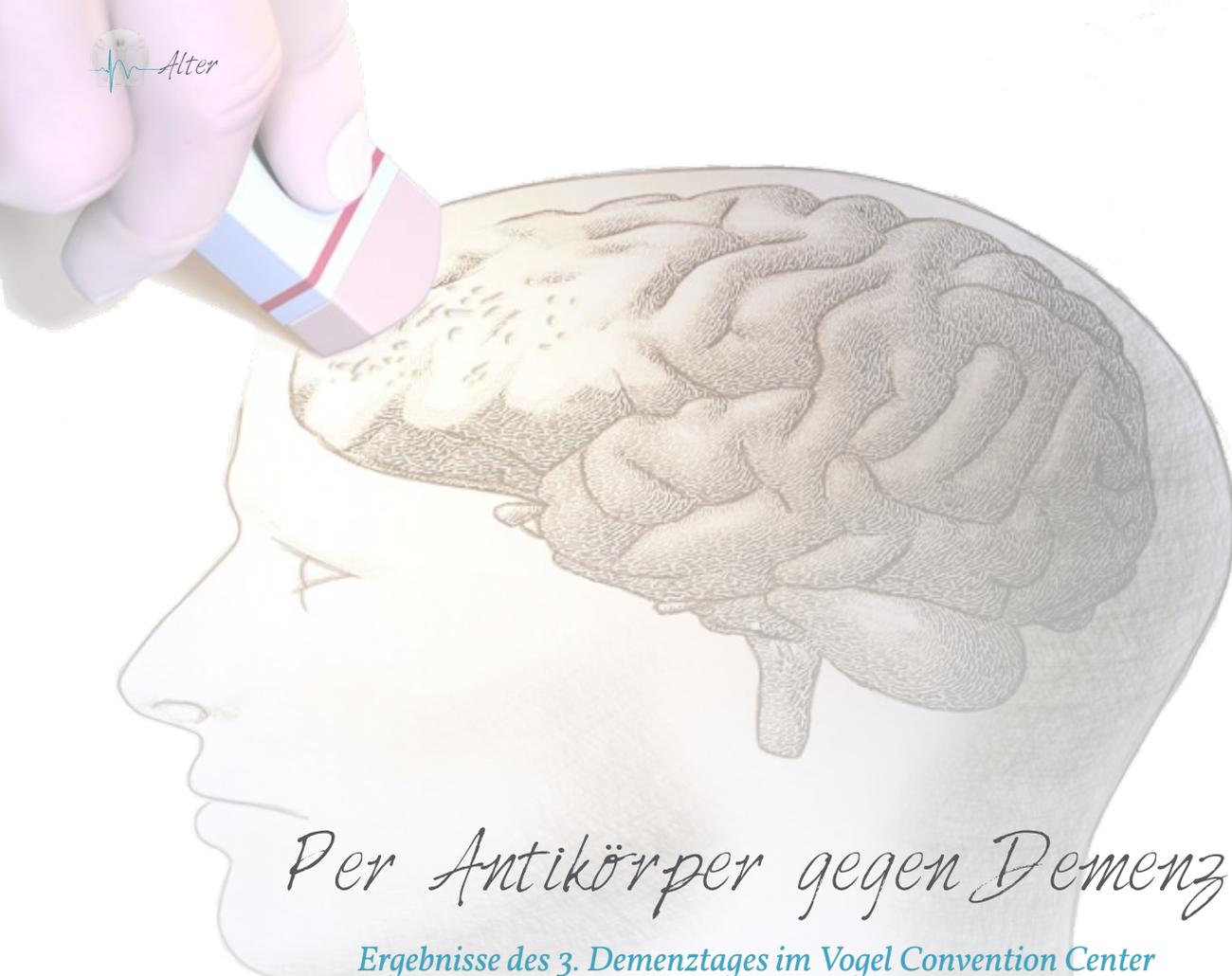
Hörgeräte

Lichtsignalanlagen

Wecker

Schweinfurt: Fischerrain 7 • Tel. 09721/6464682
Gerolzhofen: Salzstraße 7 • Tel. 09382/3191222

www.hoergeraete-noeth.de



Per Antikörper gegen Demenz

Ergebnisse des 3. Demenztages im Vogel Convention Center

Auch im hohen Lebensalter agil zu sein – wer würde sich das nicht wünschen? Vielen Menschen ist das jedoch nicht vergönnt. Vor allem steigt die Zahl der an Demenz erkrankten Senioren kontinuierlich an. Noch gibt es gegen Alzheimerdemenz keine erfolgreiche Therapie. Es verdichten sich jedoch Hinweise, dass der Krankheitsverlauf durch eine frühe Intervention positiv beeinflusst werden kann. In der von der Vogel-Stiftung geförderten Würzburger „Vogel-Studie“ geht man dieser Frage seit 2010 nach. Die bisherigen Ergebnisse machen Hoffnung, zeigte der 3. Würzburger Demenztage, der Mitte September im Vogel Convention Center veranstaltet wurde. „Eine Nachuntersuchung klinischer Studien ergab, dass Versuchsteilnehmer, die in sehr frühen Stadien behandelt wurden, von einer Therapie profitieren würden“, erklärte Dr. Thomas Polak, Koordinator der an der Uniklinik etablierten Vogel-Studie. Dies betrifft zumindest den bislang am breitesten beforschten Therapieansatz, der die Ablagerungsprozesse

des sogenannten Beta-Amyloids zum Inhalt hat. Noch steht eine Bestätigung der Ergebnisse aus: „Entsprechende Studien werden jedoch gegenwärtig unternommen.“ Es gibt kein Alzheimer ohne Amyloid, verdeutlichte Dr. Martin Lauer von der Würzburger Uniklinik für Psychiatrie: Dieses Amyloid sei der Nährboden für das, was für die Entstehung von Alzheimer besonders relevant sei: das abnorm veränderte Eiweiß namens Tau-Protein, das allmählich im Hirnwasser ansteigt. „Amyloid scheint der schlechte Nährboden für die tödliche Tau-Kugel zu sein“, erläuterte der Oberarzt, der die Gedächtnisambulanz an der psychiatrischen Uniklinik leitet. Noch sei es nicht möglich, TAU abzufangen: „Aber vielleicht können wir verhindern, dass die TAU-Kugel abgeschossen wird, indem wir das Amyloid und damit den Nährboden entziehen.“

Eine Infusion pro Monat

Hoffnung, dass dies mittelfristig gelingen könnte, macht Lauer zufolge ein neues Antikörper-Medikament, über das amerikanische Forscher unlängst im Fachmagazin „Nature“ berichteten. Die Teilnehmer der Pilotstudie erhielten das neue Präparat laut Dr. Lauer einmal pro Monat als Infusion: „Wie sich zeigte, wurde dadurch die Amyloid-Belastung im Gehirn wirklich reduziert.“ Folgestudien sollen nun nachweisen, dass das Antikörper-Präparat die Alzheimer-Demenz tatsächlich bremsen kann. Die Pilotstudie aus Amerika untermauert den Ansatz der Würzburger Vogel-Studie: Keiner der Teilnehmer hatte eine ausgeprägte Alzheimerdemenz. Es waren allenfalls erste kognitive Einschränkungen spürbar. Per Positronen-Emissions-Tomografie (PET) konnten jedoch manifeste Amyloid-Ablagerungen diagnostisch bestimmt werden. Auch in Bezug auf die neue therapeutische Strategie gehen die Forscher deshalb davon aus, dass eine Behandlung dann wohl nicht mehr greife, wenn das Gehirn bereits mit Amyloid gesättigt sei. Noch ist die neue Therapie mit Antikörpern nicht zugelassen, da ihre Wirksamkeit erst in Folgestudien bewie-

GESUNDHEITSAKADEMIE 50PLUS



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

Vitalität und Lebensfreude sind keine Frage des Alters. Unsere Yoga-, T'ai Chi- und Tanzangebote helfen Ihnen dabei, gesund und fit für die zweite Lebenshälfte zu werden und zu bleiben.

GERIATRIEZENTRUM WÜRZBURG IM BÜRGERSPITAL

Semmelstr. 2-4 · 97070 Würzburg · Tel.: 0931 3503-0 · www.buergerspital.de

sen werden muss. Menschen, die einer Demenz vorbeugen wollen, können PD Martin Lauer zufolge allerdings schon jetzt Einiges tun, um ihr Risiko zu verringern. So sei es sinnvoll, sich gesund mit viel Gemüse und Obst zu ernähren, sich reichlich zu bewegen und kognitiv aktiv zu sein. Auch sollte der Blutdruck vor allem im mittleren Lebensabschnitt sehr gut eingestellt werden. „Schließlich ist gesunder Schlaf eine wichtige Maßnahme“, so der Mediziner. Im Schlaf komme es zu Druckveränderungen im Gehirn: „Dadurch wird Amyloid ausgewaschen und über die Blutbahn entsorgt.“

Beginn bereits bei Kindern

Leichte Gehirnschädigungen durch negative Erfahrungen, Stress, Überforderung oder auch zu hohen Blutdruck haben dem Psychiater zufolge viele Menschen. Erste Veränderungen könnten bereits bei sechs Jahre alten Kinder beobachtet werden: „Insgesamt zeigt jeder fünfte Mensch unter 30 Jahren Veränderungen im Gehirn.“ Alzheimer sei demnach eine „absolut menschliche Erkrankung“. Heikel werde sie dann, wenn sie einen Menschen im Laufe der Zeit immer stärker überwältigt. Würden die Menschen mit Blick auf ihr Gehirn gesünder leben, könnten möglicherweise bis zu einem Drittel aller Demenzen verhindert werden. „Man kann das Risiko etwas minimieren“, bestätigte Prof. Dr. Jens Wiltfang vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), das mit dem Team der Vogel-Studie kooperiert. Dem Göttinger Psychiatrieprofessor und Koordinator der Klinischen Forschung des DZNE zufolge dürfen Erkenntnisse zur Prävention jedoch nicht zur gesellschaftlichen Spaltung führen: „Man kann nicht sagen: ‚Hättest du lebenslang Schach gespielt, hättest du keine Demenz bekommen!‘ Das ist nicht so.“ Die Vogel-Stiftung in-

vestiert bis 2018 mehr als eine halbe Million Euro in die Würzburger Initiative zur Früherkennung von Demenz. „Das Forschungsprojekt läuft sehr gut“, resümierte Dr. Kurt Eckernkamp, Vorsitzender des Stiftungsrats, beim Demenztag. Es mache Hoffnung, dass sowohl die Diagnostik als auch die Therapie bald verbessert werden können. *Pat Christ*

Fotos: [@depositphotos.com/@lightsource](https://www.depositphotos.com/@lightsource) (Sanduhr),
[@depositphotos.com/@Andreus](https://www.depositphotos.com/@Andreus) (Gehirn),
[@depositphotos.com/@Shebeko](https://www.depositphotos.com/@Shebeko) (Bank)



www.vogel-stiftung.de

Neue Methode zur Diagnose von Alzheimer-Demenz

Gewebeschäden im Gehirn mit Ultraschall sichtbar machen

Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) haben eine neue Methode zur Diagnose der Alzheimer-Demenz entwickelt. Wie sie in der Fachzeitschrift „Ultraschall in der Medizin“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2016) berichten, konnten in einer Pilotstudie Alzheimer-typische Gewebeeränderungen in einem bestimmten Teil des Gehirns mittels „transkranieller Sonografie“ sichtbar gemacht werden. Die Wissenschaftler wollen diesen Befund nun an größeren Patientengruppen bestätigen und prüfen, inwieweit sich der Hirn-ultraschall auch als Screening-Instrument zur reihenmäßigen Untersuchung in der Bevölkerung eignet. Bislang nutzen Neurologen den Hirn-ultraschall unter anderem für die Diagnose von Parkinson. „Den Ansatz, die Sonografie auch bei Alzheimer-Demenzen einzusetzen, halte ich gerade als Werkzeug für zukünftige Therapiestudien für vielversprechend“, sagt Prof. Dr. med. Martin Köhrmann, stellvertretender Klinikdirektor der Neurologischen Klinik am Universitätsklinikum Essen und Leiter der DEGUM-Sektion Neurologie. „Nicht zuletzt aufgrund der älter werdenden Bevölkerung und der stetig zunehmenden Zahl an Patienten brauchen wir hier eine verlässliche und kostengünstige Diagnostik“, so der Experte. *red* • Quelle: Struktureller Ultraschall des medialen Temporallappens bei Alzheimer-Demenz R. Yilmaz, A. Pilotto, B. Roeben, O. Preiche, U. Suenkel, S. Heinzel, F. G. Metzger, C. Laske, W. Maetzler, aus: D. Berg: Ultraschall in der Medizin, 2016, Georg Thieme Verlag Stuttgart, DOI: 10.1055/s-0042-107150 (Online-Vorab-Publikation)



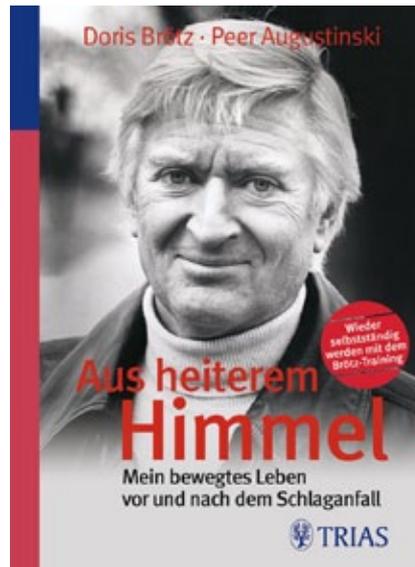
www.degum.de



Ein bewegendes Leben

Peer Augustinski über sein Leben vor und nach dem Schlaganfall

Er steht mitten im Leben. Das Publikum liegt ihm zu Füßen. Als Sprecher für Hörbücher ist er begehrt und als Synchronstimme von Robin Williams Millionen Zuschauern im Ohr. Am 8. November 2005 dann die herbe Zäsur. Während einer Hörbuch-Aufnahme wird Augustinski von einem Schlaganfall überrascht. Weich und pelzig sei ihm geworden. Recken und strecken half nicht. Dann sei er zusammengesackt. „Ich fühlte überhaupt keine Angst. Auch keine Schmerzen. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war“, berichtet der 2014 verstorbene TV-Star in seinem Buch „Aus heiterem Himmel“. Statt Schauspiel, Sport, Geschichten erzählen und Musik spielte nun eine Halbseitenlähmung die beherrschende Rolle in seinem Leben. Die Frage „warum ich?“ habe er sich natürlich gestellt. Eine Antwort gibt es nicht. Jeden kann es treffen. „Bei mir haben Herzrhythmusstörungen, Vorhofflimmern und Bluthochdruck sicher dazu



Doris Brötz und Peer Augustinski: „Aus heiterem Himmel: Mein bewegtes Leben vor und nach dem Schlaganfall“, Trias Stuttgart 2010, ISBN: 978-3830435341, Preis: 17,99 Euro, www.thieme.de

beigetragen“, so Augustinski, der fortan damit beschäftigt war, seine Mobilität zurück zu erlangen. Unterstützung erhielt er dabei von Physiotherapeutin Doris Brötz, die ihm ihr eigens entwickeltes Bewegungsprogramm näher brachte. „Nach der Vereinbarung bedeutsamer und realistischer Ziele steht (...) das aktive Üben im Vordergrund“, so Brötz. „Alltagsrelevante Bewegungsabläufe werden mit vielen Wiederholungen geübt. Komplizierte Bewegungen werden zunächst in einzelnen Abschnitten und anschließend im Zusammenhang wiederholt.“ Hand- und Armfunktionen gehörten ebenso zum Therapieplan wie Gleichgewicht und Gehen. In einem großen Übungsteil werden zahlreiche dieser Bewegungen in Wort und Bild veranschaulicht, es gibt Tipps für den Alltag, nützliche Adressen für Betroffene und eine Erklärung der wichtigsten Begriffe. Nur mit Bewegung geht es zurück ins Leben.

Nicole Oppelt

Welt-Schlaganfalltag ist dieses Jahr am 29. Oktober



Ein Schlaganfall kann jeden betreffen. Darauf macht heuer am 29. Oktober der Welt-Schlaganfalltag aufmerksam. Schlaganfälle sind die dritthäufigste Todesursache und der Hauptgrund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Zu einem Schlaganfall kommt es, wenn ein Gerinnsel ein Blutgefäß verschließt oder wenn

ein Blutgefäß zerreißt. Dadurch sterben die unmittelbar betroffenen Gehirnzellen ab. „Dies geschieht nicht nur im hohen Alter“, sagt Beate Hechtle von dem in Würzburg angesiedelten Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken (AZU). Der Schlaganfall habe viele Gesichter: „Auch junge.“ Das AZU setzt sich in Unterfranken für eine stärkere Vernetzung der von Schlaganfall Betroffenen ein: „Dadurch wollen wir vor allem junge Patienten aus ihrer Isolation holen.“ Gleichzeitig engagiert sich das Zentrum für eine engere Zusammenarbeit zwischen Kliniken, Ärzten und Therapeuten, die Schlaganfallpatienten rehabilitieren. Nur so könnten die Betroffenen ganzheitlich versorgt werden. Hechtle: „Während der Behandlung und Rehabilitation sollte vor allem auch auf die Sorgen und Bedürfnisse der Angehörigen eingegangen werden.“ Rund um den Schlaganfalltag organisiert das AZU zwischen dem 24. und 26. Oktober Treffen für Selbsthilfe-Gruppenleiter aus Schweinfurt, Würzburg und Aschaffenburg. *pat*



www.aphasie-unterfranken.de
www.schlaganfall-verhindern.de

**Mehr vom Leben.
Miterleben!**

HAAS
Das Sanitätshaus



Der
leichteste
Rollator in
Carbon-
technik

Wir beraten
Sie exklusiv an
unserem Standort
Estenfeld

**Leicht, Wendig
und Stabil**

**Ihr perfekter Begleiter
für den Alltag.**

HAAS Das Sanitätshaus
Tel.: 09 30 5 / 98 76 - 0

Porschestraße 4
97230 Estenfeld

www.haas.life
info@haas.life

„Lachen
ist die
beste
Medizin.“

Weitere „Diagnosen“ unter
www.lebenslinie-magazin.de

Foto Schultafel: Pixabay

GESCHICHTEN, DIE DAS LEBEN SCHREIBT!

14 Interviewpartner
erzählen von ihrem
Verhältnis zum Thema
„Zeit“ in unserer High-
Speed-Gesellschaft, die
von Zeit-Souveränität
so weit entfernt ist wie
der Nord- vom Südpol.

Zu Wort kommen unter
anderem ein Mann
der Kirche, ein Unfall-
chirurg und Notarzt,
ein Weltumsegler, ein
Zen-Meister und ein
Wirtschaftsweiser.



Foto: Titelbild Bernd Böhring (Südpol), Pixabay (Uhren)

Das Zeit-Spezial „UhrzeigerSinn“ kostet 3,50 Euro (+ 1,50 Euro
Porto frei Haus) und ist telefonisch unter 0931.329-16-0
oder per Mail unter info@kunstvoll-media.de zu bestellen.
Erscheinung: Einmalige Sonderpublikation



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Das Klinikum Main-Spessart ist ein Eigenbetrieb des Landkreises Main-Spessart. Mit seinen drei Kliniken, zwei Kreisseniozentren und seinem Bildungszentrum für Pflegeberufe leistet das Klinikum Main-Spessart für die Menschen der Region wichtige Versorgungsaufgaben.



Klinikum Main-Spessart Karlstadt · Lohr · Marktheidenfeld

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

Unsere Fachabteilungen:

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie · Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin · Innere Medizin · Neurologie · Anästhesie · Akutgeriatrie · Neurochirurgie · Hand- und Plastisch-Ästhetische Chirurgie · Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie

Karlstadt: Tel. 09353/798-0

Lohr: Tel. 09352/505-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-0

Kreisseniozentrum 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.

Tagesbetreuung · Dauerpflege · Kurzzeit- und Verhinderungspflege · Rüstigenplätze
Gerontopsychiatrische Betreuung · Betreutes Wohnen · Offener Mittagstisch

Gemünden: Tel. 09351/806-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-5505

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Berufsfachschulen für Krankenpflege, Altenpflege und Altenpflegehilfe

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

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-8000



Weitere Informationen unter: www.klinikum-msp.de



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