



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Zweithäufigste Todesursache: Ertrinken

Franzi van Almsick setzt auf Kinder-Schwimmunterricht

SPEZIAL – DAS GEHIRN

Ich bin billig, kauf mich!

Wie das Gehirn Kaufentscheidungen elementar beeinflusst

ERNÄHRUNG

Gefährliche Rohkost

Obst und Gemüse, das man nicht roh essen darf

ALTER

Bewegungstier Mensch

Yoga, Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais und Tanzen



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

CMD ist die Abkürzung für ein Schmerzsyndrom, die Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion

Die CMD stellt eine Gruppe von Funktionsstörungen im Bereich der Kiefergelenke, der Kopfmuskulatur und neuronaler Strukturen dar, die sich in weiten Bereichen des Körpers auswirken können. Sie äußern sich vor allem durch chronische Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich, durch Kiefergelenkbeschwerden oder einen beginnenden Tinnitus. Die Ursache ist häufig ein falscher Biss.

Dr. Panitz hat sich auf die Diagnose und Behandlung dieser CMD-Erkrankungen spezialisiert und therapiert sie nach den Methoden der „Wiener Schule“ nach Prof. Slavicek.

Er kann hierfür auf eine 25-jährige Erfahrung und weit über tausend therapierte und dokumentierte Fälle zurückblicken.

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971-6990370
www.dr.panitz-zahnarzt.de



DIE GANZE WELT DER ORTHOPÄDIE Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus



Die ganze Welt der Orthopädie

- Arthroskopie
- Endoprothetik
- Wirbelsäulenorthopädie
- Schulter- & Ellenbogenchirurgie
- Fußchirurgie
- Kinderorthopädie
- Neuroorthopädie
- Tumororthopädie
- Rheumaorthopädie
- Osteologie
- Sportorthopädie
- Krankenpflege
- Aromapflege
- Physiotherapie
- Forschung & Lehre
- Ambulanz





Liebe Leser,

Deutschland hat mit der Großen Koalition (GroKo) wieder eine Regierung! Das lange Ringen der Parteien könnte sich auch für den Gesundheitsbereich auszahlen. In den letzten Stunden der Koalitionsverhandlungen wurden noch einige gesundheitspolitische Änderungen gesetzt wie etwa die längst überfällige Berücksichtigung der Pflegepersonalkosten bei den Diagnosis Related Groups (DRG). Nun soll bei der stationären Versorgung von Patienten auf eine Kombination von Fallpauschale und Pflegekostenvergütung umgestellt werden. Darüber hinaus beabsichtigt die GroKo das Mindestsprechstundenangebot von Vertragsärzten für die Versorgung von gesetzlich Versicherten von 20 auf 25 Stunden zu erhöhen. Was sich erst einmal smart liest, sorgt für Aufregung bei der Kassennäztlichen Bundesvereinigung (KBV): „Schon heute bekommen niedergelassene Ärzte zehn bis 20 Prozent ihrer Leistungen aufgrund der Budgetierung nicht vergütet. Und jetzt sollen sie noch mehr Leistungen anbieten? Das ist ein Unding,“ so Dr. Andreas Gassen, KBV-Vorstandsvorsitzender. Der KBV-Chef schlug vor, dass sich die Politik dafür einsetzen solle, dass nicht immer mehr Bürokratie auf die Praxen zukomme. „Gegenwärtig wenden Niedergelassene fast 54,2 Millionen Arbeitsstunden im Jahr für administrative Pflichten auf. Hier liegt ein enormes Sparpotenzial, damit Ärzte mehr Zeit für Patienten haben“, so Gassen. Kein Aufreger dürfte der Beschluss zur Verbesserung der ärztlichen Versorgung im ländlichen Raum sein. Neben einer besseren Vergütung für Landärzte sieht die neue Regierung die Aufhebung von Zulassungssperren für Neuniederlassungen in strukturschwachen Gebieten vor. Damit die Lücke zwischen Ökonomie und Fürsorge im Gesundheitssystem nicht weiter klafft und Deutschland den Ruf, eines der besten Gesundheitssysteme der Welt zu haben, weiter verdient, ist eine Weichenstellung durch die Politik dringend nötig.

Ihr Lebenslinie-Team

Foto Titel: Pixabay, Logo: Pixabay, Foto Editorial: ©Susanna Khoury

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Franziska van Almsick setzt sich für Kinderschwimmunterricht ein
- 10 Spitzenleistung: OP-Management
- 11 Der lange Weg: Organtransporte

SPEZIAL – DAS GEHIRN

- 13 Was Menschsein ausmacht
- 14 Wie Kaufentscheidungen entstehen
- 17 Musikgeschmack und Gehirn

SCHULMEDIZIN

- 18 Es kann jeden treffen! Nierensteine
- 21 Knochenmarkspende: Wie geht das?
- 22 Neuropathie: Was ist das?

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 23 Vergessenes Heilkraut: Andorn
- 25 Ätherische Öle als Bakterienkiller
- 26 Ingwer: Heilpflanze des Jahre

GESUNDHEITSKALENDER

- 27 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 30 Welches Schmerzmittel hilft wann?
- 33 Hanta: kleiner Nager, große Gefahr
- 35 Der Milon-Gesundheitszirkel
- 36 Prostata-Hilfe-Deutschland
- 37 Bakterien aus dem Wasser – wann werden Legionellen gefährlich?

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 38 Neues Organ Microbiom?
- 41 Hoffmann entdeckt „Wunderpille“

ERNÄHRUNG

- 43 Vorsicht beim Waldmeister!
- 44 Gefährliche Rohkost
- 46 Gutes Gewissen beim Genießen
- 48 Ist Superfood wirklich super?
- 52 Spiel mit dem Feuer: wie Grillen nicht zum Risiko für die Gesundheit wird
- 55 Fitmacher: Bärlauch & Spargel

UMWELT

- 57 Holzpflege drinnen und draußen
- 59 Landesgartenschau 2018

ENTSPANNUNG

- 61 Die richtige Sonnenbrille
- 62 Bewegung mit Feldenkrais
- 65 Schönheitsflecken beseitigen

REISEN

- 66 Auf den Spuren Hildegards

PSYCHE

- 67 Ressourcen stärken: Ergotherapie

SPRACHE & KULTUR

- 68 Kunst trifft Gesundheit

KINDER

- 70 Keine verkleinerten Erwachsenen!

ALTER

- 71 Altersschwerhörigkeit beheben
- 75 Mangelernährung bei Senioren
- 76 Bewegungstier Mensch

Durchstarten am UKW

Uniklinikum Würzburg 

Ausbildungschancen:

- ▶ Diätassistent/in
- ▶ Hebamme/Entbindungspfleger
- ▶ Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in
- ▶ Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- ▶ Masseur/in
- ▶ Medizinisch-technische Assistent/in
- ▶ Physiotherapeut/in
- ▶ Operationstechnische/r Assistent/in



Diese und weitere Möglichkeiten unter www.ukw.de/karriere und www.ukw.de/ausbildung



Mit über 6.300 Beschäftigten und ca. 700 Ausbildungsplätzen ist das Universitätsklinikum Würzburg der größte Arbeitgeber der Region.



„Überall treffen wir auf Wasser – ob wir aus Versehen reinfallen oder nicht. Wasser begleitet uns das ganze Leben“, sagt die deutsche Schwimmliegende Franziska van Almsick. Daher ist es wichtig, sich früh über Wasser halten zu können, um irgendwann nicht mehr Gefahr zu laufen, zu ertrinken. Dass Kinder sicher schwimmen können, das ist das Ziel des Vereins Schwimmkids.



Zweithäufigste Todesursache bei Kindern: Ertrinken!

Franziska van Almsick engagiert sich, damit Kinder sicher schwimmen lernen: zehn Jahre Schwimmkids e.V.

Eine Umfrage der Deutschen Lebensretungs-Gesellschaft (DLRG) ergab: 60 Prozent der Zehnjährigen in Deutschland können nicht richtig schwimmen! 537 Menschen starben 2016 hierzulande durch Ertrinken (www.statista.de). Darunter 46 Kinder in der Altersgruppe 0 bis 15 Jahre. Ertrinken geht lautlos, oft sind Kinder nicht mehr als ein paar Meter von einer Aufsichtsperson entfernt, aber eben gerade mal unbeaufsichtigt. Weil Ertrinken bei Kindern im Vorschulalter nach Unfällen im Straßenverkehr die zweithäufigste Todesursache in Deutschland ist, initiierte Franziska van Almsick (40) den Verein Schwimmkids, der 2018 zehn Jahre alt wird. Welche Gründe die deutsche Schwimm-Weltmeisterin und zweifache Mutter noch dazu bewegten, sich hier zu engagieren, hat sie Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury erzählt.

Susanna Khoury (SK): Zehn Jahre Schwimmkids e.V.! Was war Ihre Motivation den Verein zu gründen?

Franziska van Almsick (FvA): „Schwimmen war schon immer mein Leben. Seit ich fünf Jahre alt bin, schwimme ich. Ich weiß aber auch um die Gefahren, die von Wasser ausgehen. Deswegen engagiere ich mich dafür, dass Kinder sicher schwimmen lernen. Studien haben gezeigt, dass jeder zweite Drittklässler in Deutschland nicht sicher oder überhaupt nicht schwimmen kann. Genau hier setzt der Verein an.“

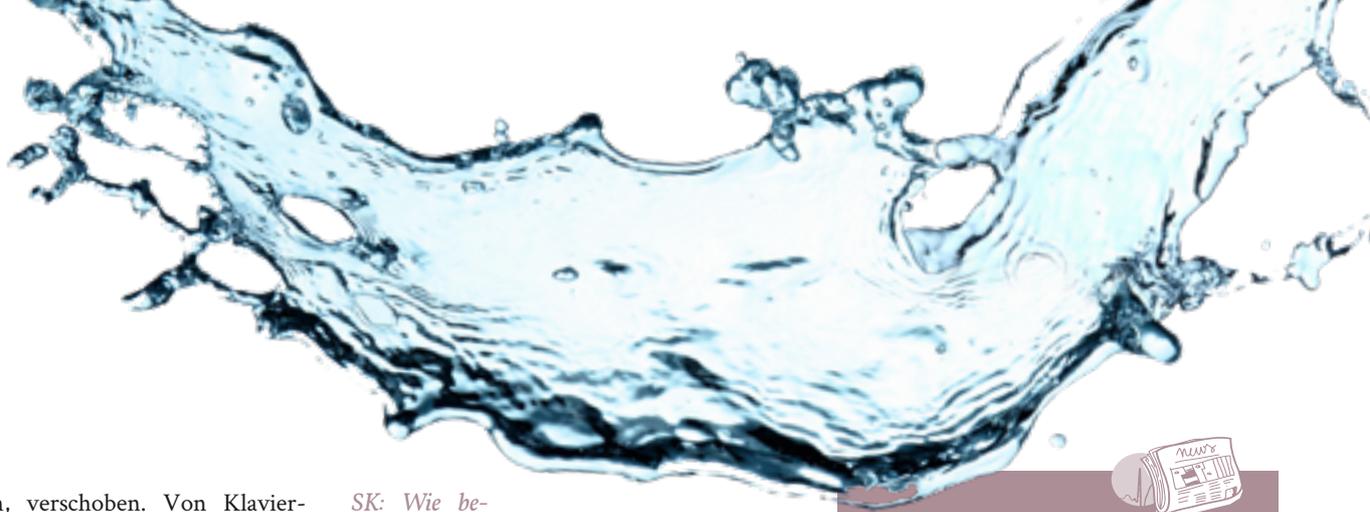
SK: Was sind die Ziele des Vereins? Und mit wem kooperiert er, um diese Ziele in die Praxis umzusetzen?

FvA: „Das Ziel von Schwimmkids ist es, dass Kinder mindestens eine Schwimmart

(Rücken, Freistil, Delfin oder Brust) sicher beherrschen, wenn sie die Grundschule verlassen. Wir kooperieren mit Schulen und Ämtern und fungieren hier als Bindeglied. Wir sorgen dafür, dass Kinder der 3. und 4. Klasse einen guten Schwimmunterricht erhalten, wir finanzieren die Verwaltungskosten und Lehrassistenten, übernehmen Eintrittsgelder für Schwimmbäder und stellen eine fachlich fundierte Durchführung des Unterrichts sicher. Wir sind derzeit bundesweit in 16 Städten aktiv.“

SK: Wie kann es sein, dass in einem hochzivilisierten Land wie Deutschland, die zweithäufigste Todesursache bei Kindern unter zehn Jahren, Ertrinken ist?

FvA: „Das ist wirklich erschreckend. Leider hat sich die Wichtigkeit, was Kinder früh



lernen sollen, verschoben. Von Klavierspielen bis Chinesisch-Unterricht ist vieles wichtiger geworden als Schwimmen. Wenn ein Kind beispielsweise nicht Fahrradfahren kann, kommt es trotzdem durchs Leben. Kann es nicht schwimmen, läuft es Gefahr zu ertrinken. Und es ist wichtig, dass Eltern die Verantwortung nicht alleinig an die Schule delegieren und hoffen, dass es dort schon mit dem Schwimmen klappt.“

SK: Wie begegnen Kinder einer Weltrekord-Schwimmerin, die vormacht wie Schwimmen geht?

FvA: „Die meisten Kinder wissen von meiner aktiven Zeit nur aus Erzählungen. Sie begegnen mir von daher ganz normal mit viel Neugier und Wissbegierigkeit.“ sky

Fotos Schwimmkids: DLRG KVA/AIC-FDB e.V. - Chr. Dietz, Portraitfoto Franziska van Almsick: Fabian Hensel, @depositphotos.com/@Kesu01 (Wasserschwall)



SK: Ab wann ist es sinnvoll, dass Kids schwimmen lernen?

FvA: „Kinder sollten im Vorschulalter in Kursen lernen, wie man richtig schwimmt. Ab einem Alter von sechs Jahren können Kids das bereits gut umsetzen. Es ist nicht einfach, die Arme anders zu bewegen als die Beine und dabei zu atmen und geradeaus zu schwimmen. Schwimmen ist eine koordinativ anspruchsvolle Sportart.“



Ein Drittel aller Schulen in Deutschland können keinen Schwimmunterricht mehr abhalten. Wenn Schwimmen noch angeboten wird, ist die Situation meist folgende: „Ein Lehrer oder eine Lehrerin ist oft alleine mit der Klasse, in der sich nur ein paar Kinder sicher über Wasser halten können. Wie soll das gehen?“, fragt die Berliner Profi-Schwimmerin Franziska van Almsick, die in ihrer aktiven Zeit mehrmals Weltrekordzeit schwamm.

Kinderschutz-Hotline

Ein weiteres Etappenziel zur Stärkung von Kinderrechten ist erreicht! Vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend wurde die „medizinische Kinderschutzhotline“ eingerichtet. Sie ist ein gefördertes, bundesweites, kostenfreies und 24 Stunden erreichbares telefonisches Beratungsangebot für Ärzte, Therapeuten, Pfleger und Angehörige anderer Heilberufe bei Verdacht auf Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und/oder sexuelle Kindesmissbrauch. So wird das Thema sexuelle Gewalt an Kindern „vom tabuisierten ‚Schmutzdelikt‘ zur anerkannten gesellschaftlichen Herausforderung“, wie es auf der Homepage der Kinderschutz-Hotline heißt. Bei Verdachtsfällen stehen Anrufern der unterschiedlichen Professionen ihrerseits geschulte Fachleute zur Verfügung. Diese informieren darüber, wann welche Schritte eingeleitet werden sollten, um Kindern Hilfe zukommen zu lassen. Es wird auch zur Rechtslage und zu Hilfemöglichkeiten vor Ort beraten. Zudem steht ein fachärztlicher Hintergrunddienst rund um die Uhr zu Verfügung. Die Projektleitung hat Professor Jörg M. Fegert von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Ulm. Die kostenfreie Rufnummer der Kinderschutzhotline lautet 0800.1921000. sky



www.kinderschutzhotline.de

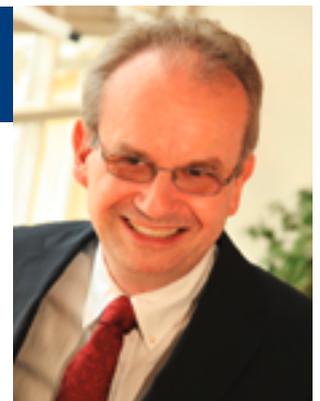


Institut Schwarzkopf GbR



Auszug aus dem Seminarprogramm:
(auch für Apotheker und Heilpraktiker geeignet)

- Aromapflege Basis- & Aufbaukurs
- Homöopathie in der Medizin
- Entspannungs- & Resilienztechniken
- Schmerzmanagement
- Verschiedene Hygienekurse



www.institutschwarzkopf.de

Tel: 09708 70 596 -732 und -733 | seminare@institutschwarzkopf.de



Glaube versetzt Berge

Verein „Hilfe durch Spaß“ springt seit 20 Jahren für schwerkranke Kinder in die Bresche

„Es scheint etwas so lange unmöglich zu sein, bis es jemand tut!“ Der Ausspruch Nelson Mandelas trifft auch für das Engagement des gemeinnützigen Vereins „Hilfe durch Spaß“ zu, der im Herbst letzten Jahres 20-jähriges Bestehen feierte. „Das Ziel war es zum Start 1997, und ist es heute noch, bedürftige, schwerkranke, insbesondere krebskranke Kinder und deren Familien zu unterstützen“ sagt Gründungsmitglied Dr. Helmut Strohmeier. „Vor 20 Jahren hatte die Kinderkrebsstiftung für Hirntumorforschung noch kein offenes Ohr. Der Verein „Hilfe durch Spaß“ hatte den festen Glauben, der ja bekanntlich Berge versetzt, dass Forschungen auf diesem Gebiet Sinn er-

geben. Und leistete über

zwei Würzburger

Hirntumor-

studien

hinweg

Anschub-

finanzierung,

bis

öffent-

liche Gelder zur Verfügung standen. „Dafür sind wir sehr dankbar“, betont Professor Dr. Paul Gerhard Schlegel, Facharzt für Kinderheilkunde mit Schwerpunkt Kinder-Hämatologie und -Onkologie an der Uniklinik Würzburg (UKW). Heute werden die Studien von der Kinderkrebsstiftung getragen, sogar mit einer Professur. Die geleistete Forschung auf diesem Gebiet, habe maßgeblich dazu beigetragen, dass bei der Hirntumor-Behandlung von Kindern bundesweite Therapiestandards eingeführt werden konnten, so der Direktor der Uni-Kinderklinik Professor Christian Speer. Trotz guter Fortschritte in der Hirntumorforschung können noch nicht alle Kinder dauerhaft geheilt werden. „Besonders bei hochaggressiven Tumoren braucht es neue Therapieansätze, deren Erforschung ‚Hilfe durch Spaß‘ gerne wieder anschieben möchte“, so das Vorstandsmitglied Helmut Strohmeier. Bis dato sind durch Kinderfestivals, Benefizkonzerte, Teddybärenverkauf und private Einzelspenden über die Jahre 830.000 Euro zusammengekommen.

Musik, Spiel und Klinikclowns

Neben der Forschung unterstützt der Verein auch die Elterninitiative der „Station Regenbogen“ im UKW sowie die Kinderpalliativhelfer des Malteserhilfsdienstes, die sich bis Dezember 2017 selbst finanzieren mussten. Der Verein unterstützte den Unterhalt der Elternwohnungen, die es den Angehörigen von krebskranken Kindern ermöglicht, während der bis zu ein Jahr langen Therapie in der Nähe ihres schwerkranken Kindes zu sein. Rund 5.000 Übernachtungen in 12 Elternwohnungen im Uniklinikum zählte Jana Lorenz Eck von der Elterninitiative 2017.

Darüber hinaus ermöglichen die Spenden von „Hilfe durch Spaß“, dass Sozialpädagogen und Musiktherapeuten die kleinen Patienten auf Station betreuen. Und auch so mancher Herzenswunsch, wie einen

V.l.n.r.: Anne Kox-Schindelin, Michael Ax, Dr. Elke Schellenberger, Carl Pioch, Dr. Helmut Strohmeier, Prof. Dr. Christian Speer, Dr. Paul Gerhard Schlegel, Andreas Menzel, Jana Lorenz-Eck.

Ausflug zum Nürburgring oder Besuche der Klinik-Clowns konnten durch die zusätzlichen Gelder realisiert werden. Mittlerweile können rund 70 Prozent der Kinder geheilt werden, aber leider nicht alle. „Zehn Kinderpalliativ-Helfer des Malteserhilfsdienstes, die 18 Kinder und Jugendliche im häuslichen Umfeld bis zum Schluss betreuen, konnten durch die Förderung des gemeinnützigen Vereins ausgebildet werden“, freut sich die Leiterin des Malteser Palliativteams Unterfranken, Dr. Elke Schellenberger. Ein Großteil der Arbeit der ambulanten Kinderpalliativversorgung war bis Dezember letzten Jahres spendenfinanziert: Rund 115.000 Euro mussten von den Maltestern selbst gestemmt werden. Erst nach vielen Gesprächsrunden, politischem und öffentlichem Druck (auch die Lebenslinie berichtete) erklärten sich die Kassen bereit, die Versorgungskosten des Kinderpalliativteams zu übernehmen! Die Pauschale, die sogar höher ist als in anderen bayerischen Bezirken, wo Palliativteams an Kinderkliniken angeschlossen sind, ist zunächst bis Sommer 2018 befristet. Danach soll auch in Würzburg die Anbindung an eine oder mehrere Kinderkliniken erwogen werden. „Hilfe durch Spaß“ springt überall da in die Bresche, wo Hilfe gerade nötig ist, und sich kein anderer zuständig fühlt – wie in der Vergangenheit bei der Beschaffung eines Baby-Notarztwagens für die Arbeitsgemeinschaft Rettungsdienst Würzburg. Sie schließen damit immer wieder Lücken, die sich im Spannungsfeld zwischen Ökonomie und Fürsorge auftun. Chapeau für so viel Engagement! sky

Fotos: @Susanna Khoury (Initiatoren), @depositphotos.com/@AllaSerebrina (Clown)

Wer „Hilfe durch Spaß e.V.“ unterstützen möchte: Spendenkonto bei der Sparkasse Mainfranken Würzburg, IBAN: DE81 7905 0000 0001 8028 83, Spendenquittungen werden gerne ausgestellt.

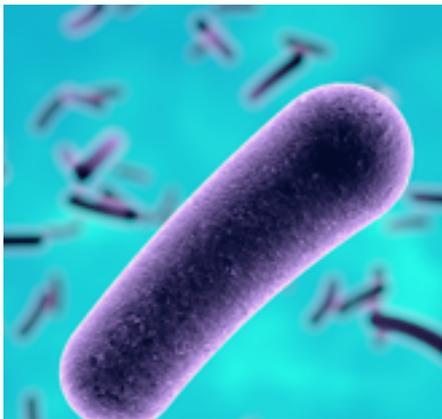




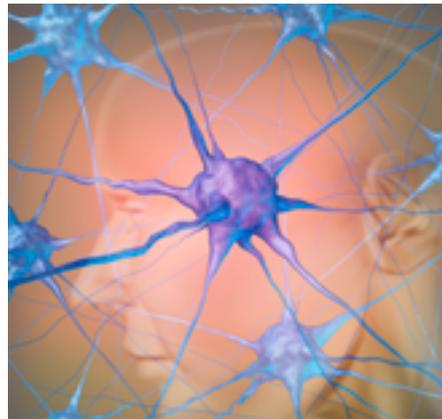
Fortan Forschung fördern

Die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp fördert Projekte, die Zivilisationskrankheiten auf den Grund gehen

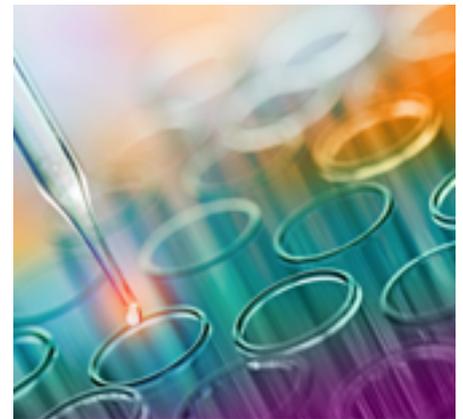
„Das Risiko, an Demenz zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu“, sagt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Die Prognose: „Im Jahr 2050 werden drei Millionen Menschen betroffen sein.“ Nach wie vor endet die Krankheit tödlich. Hinweise darauf, dass der Krankheitsverlauf durch frühe Intervention beeinflusst werden kann, mehren sich.



te wie etwa Krebs- und Tumorforschung, eine tabletbasierte App, die Notfalleinsätze in Krankenhäusern effektiver und zielgerichteter macht, und zuletzt im Jahr 2017 Forschungen am Institut für Virologie und Immunbiologie, die einen neuen Wirkmechanismus von Antidepressiva entdeckt haben, der künftig bei Entzündungen und Autoimmunerkrankun-



den Überleben sicherstellen“, sagt Dr. Gunther Schunk. Unterstützt wurden außerdem zwei Projekte zur Kinderkrebsforschung am Institut für Kinderonkologie der Uniklinik Würzburg zur „Therapie bei Kindern mit Leukämierkrankungen“. Vergleichbar zum Vorgehen bei Infektionskrankheiten sollen hier aktive und passive Impfungen gegen Krebszellen für



Die Vogel Stiftung unterstützt seit 2010 die „Vogel-Studie“ am Zentrum für Psychische Gesundheit mit mittlerweile über einer halben Million Euro. Unter Leitung von Professor Jürgen Deckert und seinen Kollegen PD Dr. Martin Lauer und Dr. Thomas Polak beschäftigt man sich dort mit Diagnostik und Therapie von Alzheimer. „Wenn alles klappt, dann kann Demenz früher erkannt, behandelt und therapiert werden“, sagt Dr. Gunther Schunk, stellvertretender Vorsitzender der Vogel Stiftung. Ziel sei es, den Ausbruch der Erkrankung mit diesen Erkenntnissen um bis zu zehn Jahre nach hinten zu verschieben. „Das ist ein enormer Gewinn an Lebensqualität“, betont Schunk. „Genau das wollen wir mit unserer Stiftung erreichen: Teilhabe am Leben durch Forschung.“ Was aufgrund der Studienlage bereits feststeht: Es gibt viele Möglichkeiten, einer Demenzerkrankung vorzubeugen (siehe Kasten). Neben dem Schwerpunkt-Projekt, der Unterstützung der Alzheimer-Forschung, lobt die im Jahr 2000 gegründete Vogel Stiftung jährlich einen Forschungsförderungspreis über 25.000 Euro aus. „Bedacht wurden seit 2014 Projek-

gen eingesetzt werden und zudem in der Behandlung von Multiple Sklerose eine heilsame Anwendung finden könnten“, so Schunk. Der erste Sonder-Forschungsförderpreis der Stiftung in Höhe von 30.000 Euro wurde ebenfalls 2017 vergeben. Unter dem Leitgedanken „Durch gute Forschung Leben retten“ soll das Geld dafür eingesetzt werden, die Versorgung von Schlaganfallpatienten in Unterfranken zu verbessern. „Hier können Neuerungen in der Therapie des Schlaganfalls eingesetzt werden, die die Folgen erheblich mindern oder sogar

den kindlichen Einsatz entwickelt werden. Mit mehr als einer Million Euro hat die Vogel Stiftung seit 2010 über den Unibund Projekte an der Universität Würzburg finanziert. Ganz aktuell startet die Vogel Stiftung die Unterstützung der Initiative „Prostata Hilfe Deutschland“, die ihren Sitz in Würzburg hat. *nio*

Fotos: (V.l.n.r.): @depositphotos.com/@katerynakon, @depositphotos.com/@lightsource, @depositphotos.com/@kwanchaidp, (Pipette) @depositphotos.com/@Vikingur

 www.vogel-stiftung.de

Tipps zur Demenzprophylaxe

Demenz ist der fortschreitende Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, vor allem Gedächtnis und Orientierungsfähigkeit sind betroffen. Vorbeugende Maßnahmen sind möglich, so die bisherigen Ergebnisse der Vogel-Studie, die da wären: tägliche Bewegung, gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf, Verzicht auf Rauchen, allenfalls moderater Alkoholkonsum, Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker, Vermeidung von Übergewicht, geistige Aktivitäten (lebenslanges Lernen, Lesen, Tanzen) und soziale Aktivitäten (Familie, Freunde, soziales Engagement). *nio*

 www.alzheimerwuefr.de



Dringend gesucht!

Umfrageergebnisse zeigen drohende Lücken in der regionalen Hausärzteversorgung



Viele Hausärzte, die in Stadt und Kreis Würzburg tätig sind, wollen ihre Praxis innerhalb der nächsten fünf Jahre abgeben. Der größte Teil allerdings hat noch keinen Nachfolger gefunden. Dies ergab eine Umfrage der Gesundheitsregionplus Stadt und Landkreis Würzburg, an der sich 122 von 290 angeschriebenen Hausärzten beteiligten. Konkret gaben 39 Allgemeinmediziner an, dass sie ihre Praxis bis 2022 gern in jüngere Hände übergeben würden. Nur 15 befragte Hausärzte wissen, wer ihre Patienten künftig therapieren wird. Jeder zweite dieser Mediziner übergibt die Praxis innerhalb der Familie. Dass sich der größte Teil der Hausärzte sehr schwer tut, einen Nachfolger zu finden, kommt nicht von

ungefähr: Hausarzt zu sein, gilt als nicht mehr attraktiv. Was unter anderem an den wirtschaftlichen Rahmenbedingungen liegt. Ein Hausarzt erhält pro Quartal für die normale Patientenversorgung eine Pauschale, die alle Tätigkeiten abdeckt. Will er darüber hinaus helfen, arbeitet er oft zum Nulltarif. Unter diesen Bedingungen können die wenigsten jungen Mediziner dem Hausarztberuf etwas abgewinnen. Was in puncto Versorgung vor Probleme stellt. „Von den Personen, die ihre Praxen abgeben möchten, wünschen sich fast zwei Drittel Unterstützung bei der Nachfolgeregelung“, erklärt Christian Kretzschmann von der Gesundheitsregionplus. Als mögliche Unterstützer wurden in der Umfrage die Kas-

senärztliche Vereinigung sowie der Ärztliche Kreisverband genannt: „Unterstützung soll aber auch von den Bürgermeistern kommen.“ Interessant ist im Übrigen für Kretzschmann, dass der Hausarztberuf trotz schwieriger Rahmenbedingungen dann attraktiv ist, wenn die Mediziner sich mit der Region verbunden fühlen. Fast zwei Drittel der Befragten sind demnach in der Stadt oder dem Landkreis als Hausarzt tätig, da Würzburg ihre Heimatregion ist. Sie haben die Praxis der Eltern übernommen, haben in Würzburg studiert oder sie waren vorher schon beruflich in der Region tätig.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@PHOTOLOGY1971



UND WER HILFT UNS, WENN ES WIRKLICH SCHWIERIG WIRD?

Wir sind immer an Ihrer Seite, z. B. mit persönlicher Beratung zum Thema Pflege.

Erfahren Sie mehr über unsere Leistungen:

DAK Gesundheit
Theaterstr. 25
97070 Würzburg

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

MONY
Angebotskarte
Leistungen

Tel.: 0931 359 345-0
Fax: 0931 359 345-70 70
E-Mail: service735900@dak.de
www.dak.de/pflege

Distanzen überbrücken

Nun ist es amtlich: Das Telemedizin-Zentrum Bad Kissingen bekommt 430.000 Euro vom Bayerischen Gesundheitsministerium, um sein Netzwerk dauerhaft ausbauen zu können. Die institutionelle Förderung sichert konkret sechs Personalstellen in Bad Kissingen und gibt dem Team Planungssicherheit über einzelne Projekte hinaus. Seit fünf Jahren kümmert sich das Zentrum via Telemedizin um monatlich rund 20.000 Patienten, so der Geschäftsführer des Zentrums Sebastian Dresbach. Telemedizin ermöglicht Diagnostik und Therapie unter Überbrückung einer Distanz beispielsweise zwischen Arzt und Patient mittels digitaler Medien. Die bisher projektbezogene Förderung ermöglichte etwa telemedizinische Versorgung von chronisch Kranken im ländlichen Raum, virtuelle Therapiesitzungen für Patienten mit Angstzuständen oder ein Projekt, das die Pflege von hilfsbedürftigen Menschen auch bei Extremwetterlagen oder anderen Katastrophenszenarien sicherstellt. Mit der dauerhaften Förderung sollen nun bestehende Netzwerke über die Sektoren Rettungsdienst, Katastrophenschutz, Arztpraxis, Krankenhaus, Rehabilitation und Pflegeeinrichtung nachhaltig ausgebaut werden. sky • Foto: @depositphotos.com/@macrovector (Grafik)

 www.ztm-badkissingen.de



Zukunft findet statt!

5. Mainfränkische Gesundheitssymposium: Chancen und Herausforderungen von Digitalisierung und Telemedizin



Die Protagonisten des 5. Mainfränkischen Gesundheitssymposiums (v.l.n.r.): Achim Schülke (ERT GmbH), Prof. Dr. Norbert Roewer (Universitätsklinikum Würzburg), Peter Steiert (StMGP), Prof. Dr. Christof Reiners (ZD.B), Dr. Tobias Müller (Rhön-Klinikum AG), Dr. Asarnusch Rashid (ZTM Bad Kissingen), Landrat Eberhard Nuß, Oliver Jörg (Mitglied des Bayerischen Landtags), Dr. Christian Pfeiffer (KVB Unterfranken), Åsa Petersson (Region Mainfranken GmbH), (vorne): Gerald Brandt (Hypophosphatasie Deutschland e.V.)

Solange „beamen“ noch nicht möglich ist, hilft Telemedizin Entfernungen zu überwinden. Vieles klingt wie Zukunftsmusik. Potenziale müssen noch ausgelotet und Bedenken, mit Blick auf den Datenschutz, zerstreut werden. Daher hat die Region Mainfranken GmbH ihr 5. Mainfränkisches Gesundheitssymposium diesem Thema gewidmet. Geschäftsführerin Åsa Petersson: „Digitalisierung und Telemedizin bergen große Möglichkeiten für mehr Lebensqualität und gute Gesundheitsversorgung, vor allem im ländlichen Raum.“ Zur Sprache kam beim Symposium in Estenfeld unter anderem die Vision von elektronischen Patientenakten (ePA), die einrichtungübergreifend Menschen ein Leben lang begleiten und alle relevanten Gesundheitsdaten speichern sollen. Ministerialdirigent Peter Steiert und stellvertretender Amtschef im Bayerischen Gesundheitsministerium hält viel von dieser Idee. Die ePA sei Entlastung für Ärzte und Pflegepersonal und bedeute mehr Zeit für den Patienten. Sensible Daten, so betonte er, blieben im Krankenhaus respektive in der Praxis. Einzig der Patient sei „Herr“ über diese. Dr. Christian Pfeiffer von der KVB Unterfranken, selbst Hausarzt, zeigte sich skeptisch, wenn es um den externen Zugriff auf Praxisdaten gehe. Was für viele bequem scheint, birgt für den Hausarzt Risiken. Pfeiffer weist nicht nur auf die rechtliche Absicherung, sondern auch auf die Grenzen dieser Konsultationsform hin. „Man muss abwägen, welche Krankheitsbilder hierfür überhaupt in Frage kommen.“ Ein Problem, das ihm auf dem Land außerdem begegnet: „Eine teils nicht ausreichende Breitbandversorgung – hier gilt es nachzubessern!“

Positiv belegt ist das Beispiel von Dr. Asarnusch Rashid, Geschäftsführer des Zentrums für Telemedizin in Bad Kissingen: „Digitale Vernetzung von Rettungsdienst, Krankenhaus und Leitstelle. Eine Verbindung, die Sinn er-

gibt“, so Rashid. Mit der telemedizinischen Voranmeldung erhalte die Klinik einen Überblick über eintreffende Patienten aus dem Rettungsdienst. Patientenströme könnten so zielgerichtet gesteuert und transparent gemacht werden. Der Vorteil: Selbst bei zeitkritischen Notfällen wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Polytrauma könne so sicher und kontrolliert agiert werden. Kliniken in Mainfranken setzen das zum Beispiel im Rahmen des Schlaganfall-Netzwerks Transit bereits um. Wichtige Daten werden schon auf der Fahrt übertragen, der Notarzt in den Wagen zugeschaltet.

Modern, simpel, intuitiv – und online. Für junge Leute oftmals kein Problem. Aber ist das für Senioren überhaupt machbar? Professor Dr. Christof Reiners, ehemaliger Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Würzburg, sagt „ja“. Er verweist auf Spracherkennungstools, wie man sie von „Alexa“ oder „Siri“ kennt, die den Umgang mit modernen Medien einfacher gestalten. Was also hindert uns daran, digitale Zukunft im Gesundheitswesen stattfinden zu lassen? Neben finanziellen, technischen und rechtlichen Aspekten scheint es nach Ansicht von Professor Reiners vor allem die „German Angst“ zu sein, die uns in Sachen Telemedizin ins europäische Mittelfeld rücken lässt. Der Sprecher der Plattform Digitale Medizin/Gesundheit im Zentrum Digitalisierung Bayern teilt nicht die Sorge, dass der persönliche Kontakt zwischen Patient und Arzt leiden könne, ganz im Gegenteil: „Die Digitalisierung entlastet den Arzt bei administrativen Aufgaben und schafft Kapazität für Zuwendung und sprechende Medizin.“

Nicole Oppelt

Foto: Protagonisten Symposium © Region Mainfranken GmbH, Rudi Merkl, @depositphotos.com/@verbaska (Sprechstunde virtueller Arzt)



www.mainfranken.org



„Die Digitalisierung entlastet den Arzt bei administrativen Aufgaben und schafft Kapazität für Zuwendung und sprechende Medizin“, so der Sprecher der Plattform Digitale Medizin/Gesundheit im Zentrum Digitalisierung Bayern Professor Reiners.



Logistische Spitzenleistung

Wie das OP-Management für optimale Operationsbedingungen sorgt

Licht an: Auf dem Operationstisch inmitten des Raumes liegt der Patient, abgedeckt mit einem grünen Tuch, das grelle OP-Licht auf seinen Brustkorb gerichtet. Über ihn gebeugt der Operateur, hochkonzentriert bei der diffizilen Arbeit. Hände reichen ihm auf Anweisung Instrumente, am Kopf des Patienten ist im Halbdunkeln eine Person zu erkennen ... wahrscheinlich der Anästhesist? So oder so ähnlich sehen Operationen meist in Film und Fernsehen aus: Im Zentrum steht das Geschehen auf dem Tisch, was drum herum passiert, ist nicht zu erkennen. Doch wer schon mal selbst eine größere Operation erlebt hat, weiß: Da sind viel mehr Menschen im OP-Saal aktiv, die eine Art Ballett aufführen, dessen Choreografie für Laien nicht zu durchschauen ist. „Bei einer normalen Herz-OP sind neben dem Chirurgen und seinen Assistenten Minimum noch zwei bis drei OP-Pflegekräfte, ein Cardio-Techniker, ein bis zwei Anästhesisten und eine anästhesistische Pflegekraft mit an Deck“, weiß Dr. Jörg Hoffmann, Oberarzt, leitender Konsiliarzt und OP-Manager an der Universitätsklinik Würzburg (UKW). Seine Aufgabe ist es zum einen, dafür zu sorgen, dass die routinemäßige Versorgung der Patienten gewährleistet ist, also OP-Termine je nach Krankheitsbild und Dringlichkeit passend festgelegt werden. Gleichzeitig gilt es, Kapazitäten für nicht

planbare OPs freizuhalten, also für Notfälle wie Transplantationen oder Verunfallungen, wobei hier Vorlaufzeiten von 0 Minuten bis sechs Stunden gegeben sein können. „Mal haben wir morgens eine Schilddrüse, nachmittags einen Lungentumor und nachts einen Herzinfarkt“, fasst Dr. Hoffmann die Vielfalt der Einsatzbereiche zusammen. Im Zentral-OP stehen mehrere Einzelsäle verschiedener Größe zur Verfügung, die auf verschiedene Fachbereiche ausgerichtet sind wie zum Beispiel auf Gynäkologie, Gefäßchirurgie oder Kathetereingriffe. Insgesamt finden hier acht bis zehn Operationen pro Tag statt, die zwischen 30 und 360 Minuten



„OP-Management ist ein tägliches Jonglieren mit geplantem und Unvorhergesehenem“, so Dr. Hoffmann.

dauern können. „Auf Basis der Dienstpläne aller benötigten Fachkräfte erstelle ich einen OP-Plan. Doch neben dem Personal, müssen auch alle notwendigen Materialien, Instrumente und Maschinen just in time zur Verfügung stehen – steril versteht sich und, im Falle von biologischen Prothesen beispielsweise, auch mit passendem Haltbarkeitsdatum.“ Zu den medizinischen, materiellen und personellen Anforderungen kommen noch die ökonomischen: In Hinblick auf die Wirtschaftlichkeit sollten die OP-Räume eines Krankenhauses optimal ausgelastet sein. Im Bereich der Herzchirurgie hat Dr. Hoffmann zum „Eintackten der Termine“ einen Spielraum von zwei Tagen bis zu acht Wochen. Falls der Patient nicht schon stationär aufgenommen ist, muss das 24 Stunden vor dem angedachten OP-Termin passieren. „Natürlich kommt es vor, dass ein Patient am geplanten OP-Termin aus persönlichen Gründen nicht kann, oder der Hausarzt stellt bei der Voruntersuchung einen Infekt fest. Das kann dann schon den ganzen Plan zum Kippen bringen“, erzählt Dr. Hoffmann mit gelassener Stimme. „Klar ist das suboptimal, aber da müssen wir dann einfach reagieren, dafür ist das OP-Management ja da!“ *jenga*

Fotos: ©depositphotos.com/@sudok1 (oben), ©UKW (Dr. Jörg Hoffmann), ©depositphotos.com/@satyrenko (unten)



Leben in einer Box

Wie Spenderorgane zu ihren Empfängern gelangen

797 Spender haben 2017 in Deutschland mit insgesamt 2.594 Organen posthum Leben gerettet. Das klingt beeindruckend – doch laut des Jahresberichts der Stiftung Eurotransplant wurden 9,5 Prozent weniger Organe gespendet, als 2016. Dem gegenüber steht ein rund drei Mal höherer Bedarf. Die sinkende Spendebereitschaft ist für betroffene Patienten dramatisch. Damit sinkt ihre Chance auf eine lebensrettende Transplantation. Siegfried Tomiczek hat von diesem Rückgang nichts gemerkt: Er war auch 2017 circa zwei Mal pro Monat viele Stunden auf Autobahnen unterwegs, um einen wichtigen Beitrag zu zahlreichen Transplantationen zu leisten: Er sorgt dafür, dass entnommene Herzen, Lungen und Lebern unbeschadet und so schnell wie möglich bei den Empfängern ankommen. Seit bald zehn Jahren ist der 56-Jährige als sogenannter Erstfahrer für die Johanniter in Würzburg tätig, die im Auftrag der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) im Raum Unterfranken den Transport von Organen von Spender- zu Transplantationsklinik übernehmen. „Ich bin Tag und Nacht in Bereitschaft, denn ein Organtransport kann jederzeit nötig sein.“ Damit er diese ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen kann, hat sein Arbeitgeber ihn hierfür freigestellt – anfallende Minusstunden muss der Maschineneinrichter wieder reinarbeiten. „Wenn mein Telefon klingelt, ist immer absolute Eile angesagt“, sagt Tomiczek, „denn die Spenderorgane dürfen nicht zu lange von der Durchblutung getrennt sein.“ Zum Teil sind es nur wenige Stunden, die für den Transport bleiben. Denn wird die sogenannte Ischämiezeit (Minderdurchblutung oder vollständiger Durchblutungsausfall) überschritten, können Organe unbrauchbar werden. Doch bis der Anruf bei dem Familienvater eingeht, ist schon einiges passiert: Hinter einer Organtransplantation steckt eine ausgeklügelte Logistik, an der viele Menschen beteiligt sind. „Erst muss geklärt werden, ob der betreffende Patient als Organspender infrage kommt. Ein Organspendeausweis spart hier wertvolle Zeit“, weiß Tomiczek. Andernfalls müssen die Angehörigen über diese

Frage entscheiden. Eine Entnahme erfolgt erst, wenn zwei Ärzte unabhängig voneinander den Hirntod in drei Stufen zweifelsfrei feststellen. Dann wird anhand von Gewebeproben im Labor untersucht, ob das Organ in Ordnung ist. Es kann durch Medikamen-



Siegfried Tomiczek ist seit 15 Jahren als Rettungsanwärter und seit zehn Jahren als Erstfahrer für Organtransporte bei den Johannitern im Einsatz.

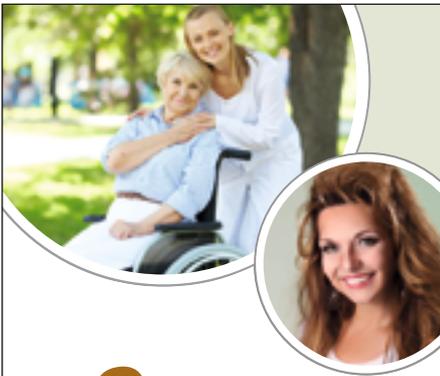
teneinnahme oder Drogenmissbrauch vorbelastet sein, Gerinsel oder Verkrustungen aufweisen. „Da geht man lieber auf Nummer sicher, bevor man Probleme beim Empfänger riskiert“, berichtet Tomiczek. Ist das Organ transplantationsfähig, ermittelt ein Koordinator der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), der direkt vor Ort in der Spenderklinik das Entnahmeteam unterstützt, über die internationale Vermittlungsstelle Eurotransplant einen geeigneten Emp-

fänger. Steht fest, wer das Organ erhalten soll, wird entschieden, ob es mit dem Auto, einem (Charter-) Flugzeug oder, in seltenen Fällen, mit dem Helikopter oder per Bahn transportiert wird. „Das ist abhängig von der Entfernung, dem Gesundheitszustand des Empfängers und der Ischämiezeit des Organs“, erläutert Tomiczek, „aber auch der wirtschaftliche Faktor spielt eine Rolle.“ Es ist soweit: Das Bereitschaftshandy von Siegfried Tomiczek klingelt und er erhält den Auftrag, eine Leber und eine Niere an der Uni-Klinik Würzburg abzuholen und ins Klinikum rechts der Isar nach München zu bringen. Nun muss er genügend Fahrzeuge und Fahrer organisieren: „Zehn- bis Sechzehnstunden-Einsätze sind mit Fahrt- und Wartezeiten keine Seltenheit, das ist alleine viel zu anstrengend und auch gefährlich, zumal wenn wir mit Blaulicht fahren“. Über eine WhatsApp-Gruppe fragt er bei rund 20 Kollegen um Unterstützung an und erhält in kurzer Zeit ein „Ja“ oder „Nein“ als Rückmeldung. Organtransporte kann nur fahren, wer die Ausbildung für Sonderrecht, also Fahren mit Blaulicht und Sirene hat. Die habe leider kein Taxifahrer, lacht Tomiczek. „Beendet ist mein Job, wenn ich die Box an der Schleuse zum OP abgegeben habe.“ In dieser unscheinbaren Styroporbox liegt – konserviert, steril verpackt und mit Eis gekühlt – ein Herz, eine Niere oder eine Lunge.

jenga

Quellen: www.johanniter.de, www.dso.de, Fotos: Die Johanniter, [@ashusha](https://depositphotos.com/@ashusha) (Organe), [@AlienCat](https://depositphotos.com/@AlienCat) (Hintergrund)





pflegehelden[®]
24h häusliche Betreuung

DAHEIM STATT HEIM

Wir von Pflegehelden[®] schaffen eine menschliche und zugleich bezahlbare Alternative zum Heimaufenthalt. Anstelle von geplanter Heimbetreuung setzen wir konsequent auf liebevolle Betreuung im eigenen Zuhause mit 100% Zeit für den Patienten.

- Über 10 Jahre erfolgreich am Markt
- Keine Jahresgebühren
- Tag genaue Abrechnung
- Dienstleisterunabhängige Vermittlung
- Tägliches Kündigungsrecht

Die
Alternative
zum Pflege-
heim

Pflegehelden Würzburg

Monika Bader

Tel. 09365 881158

monika.bader@pflegehelden.de

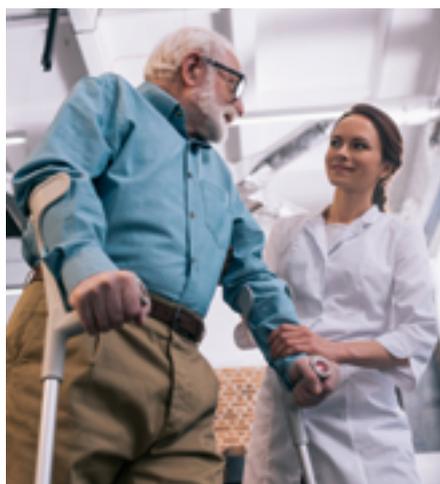
24h Betreuung mit Herz

www.pflegehelden-wuerzburg.de

Ehrenamt macht's möglich!

*Malteser Begleitdienst für demenziell erkrankte Patienten
neu an der Missio-Klinik*

Jeder, der schon einmal im Krankenhaus war, weiß: Ein Krankenhaus-Aufenthalt ist eine Ausnahme-Situation. Für einen an Demenz erkrankten Menschen ist die Zeit im Krankenhaus besonders schwierig. Die unbekannte Umgebung mit neuen Strukturen und Personen kann zusätzlich verwirren und verunsichern. Eine Situation, in der diese Patienten auf besondere Zuwendung angewiesen sind. Hier setzt der Patientenbegleitdienst der Malteser in Würzburg an. „Wir beschäftigen uns mit den Patienten. Wir hören zu, singen gemeinsam oder erzählen - das hilft oft schon“, erzählt Sonja Martin-Schmitt. Sie ist eine von 14 Ehrenamtlichen und seit September regelmäßig zu Besuch in der Missio-Klinik. „Auf den Stationen erleben wir viel Wertschätzung und Dankbarkeit.“ Die ehrenamtlichen Patientenbegleiter besuchen stundenweise die an Demenz erkrankten Patienten und entlasten damit auch Angehörige und Pflegekräfte im Missio.



Für einen an Demenz erkrankten Menschen ist die Zeit im Krankenhaus besonders schwierig.

„Im Krankenhaus-Alltag bleibt nicht immer genügend Zeit für diese individuelle Betreuung“, weiß Katharina Gütlein, Pflegedirektorin am Klinikum Würzburg Mitte. Umso



Erzählen, zuhören, begleiten: Der Begleitdienst hilft, die schwierige Situation im Krankenhaus zu erleichtern. Um den Dienst auszubauen, werden noch Mitstreiter gesucht.

mehr freut sie sich über das Engagement der Ehrenamtlichen. Die Motivation für den Dienst ist ganz unterschiedlich: Einige Ehrenamtliche haben darin eine sinnvolle Aufgabe nach dem Renteneintritt gefunden. Andere wollen ihre eigenen Erfahrungen mit demenzkranken Menschen weitergeben. Auf sich allein gestellt sind sie dabei aber nicht: „Es gibt eine Grundlagenschulung und eine intensive Aufklärung zum Thema Demenz und Krankenhausabläufe“ beschreibt Martina Mirus, Malteser Diözesanoberin und Initiatorin des Patientenbegleitdienstes das neue Konzept. „Mitmachen kann jeder, der keine Angst vor einem Krankenhaus und ein Herz für demenziell erkrankte Menschen hat“, so Mirus. red

Fotos: @depositphotos.com/@VitalikRadko (Mann mit Krücken), @depositphotos.com/@photographee.eu (Frau hilft älterer Dame)



Malteser Hilfsdienst e.V.
Mainaustr. 45a
97082 Würzburg
Telefon 0931.4505-223 oder 0931.4505-203
www.malteser-wuerzburg.de



Steuer- und Entscheidungszentrale

Prof. Dr. Jens Volkmann über das Organ, das das Menschsein ausmacht: das Gehirn

Es ist die Schaltzentrale unseres Körpers, die Schnittstelle zwischen Innen und Außen, ein riesiger Computer, der Leistungen vollbringen kann, die keiner technischen Erfindung bis dato möglich sind. Es ist aber auch der Sitz der Intelligenz, des Bewusstseins und des Empathievermögens. „Es ist das Organ, das das Menschsein ausmacht“, sagt Professor Jens Volkmann, Direktor der Neurologischen Klinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Würzburg. Die Rede ist vom menschlichen Gehirn: ein intensiv erforschtes und doch nicht in allen Teilen verstandenes Wunderwerk, das unsere Einzigartigkeit in der Natur begründet.

Etwa 100 Milliarden Gehirnzellen, die mehr als 100-billionenfach untereinander verknüpft sind, bilden unser Denkorgan, das als Teil des zentralen Nervensystems in unserem knöchernen Schädel sitzt. Etwa zwei Fäuste groß und circa 1,5 Kilogramm schwer, ist es über unzählige Nervenbahnen mit dem Organismus verbunden. Es besteht aus mehreren Abschnitten, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen: So steuert der Hirnstamm beispielsweise die grundlegenden Lebensfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Reflexe, der Thalamus verarbeitet Sinneseindrücke und der Hypothalamus regelt Hunger- und Durst-Gefühle, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Sexualtrieb sowie das Schmerz- und Temperaturempfinden. „Vereinfacht gesagt, empfängt das Gehirn Reize der Sinnesorgane, interpretiert diese

und setzt sie in Handlungen um“, erklärt Professor Volkmann die sehr komplexen neurologischen Vorgänge. Die Steuerungsaufgaben und die Entscheidungsprozesse, die das Gehirn übernimmt, seien dabei im Laufe der Evolution immer anspruchsvoller geworden. „Die Entwicklung der Sprache ist eine besondere Leistung, da sie Grundlage für Kultur ist“, so der 50-Jährige Mediziner. Wie kein anderes Lebewesen könnten wir unsere Umwelt in ganz besonderem Ausmaß gestalten. Auch dass wir uns in andere hinein fühlen und das Verhalten anderer voraussagen können, mache uns einzigartig. „Nicht zu vergessen unser soziales Gewissen: Im Dienste einer Gruppe stellen wir eigene Interessen und Bedürfnisse zurück – ein solches Verhalten kennen wir in der Tierwelt in dieser Form nur von Menschenaffen.“

Funktionsweise und Fähigkeiten unseres Gehirns sind evolutionsbedingt: „Biologisch ist es auf das menschliche Leben vor tausenden von Jahren als Jäger und Sammler in Kleingruppen adaptiert“, stellt der gebürtige Velberter fest. Dementsprechend kritisch sieht er die veränderten Anforderungen, die in den letzten 100 Jahren durch Industrialisierung und Digitalisierung unserer Gesellschaft an unser Gehirn gestellt werden – auf die Evolution bezogen, eine sehr kurze Zeitspanne. „Aus den vielen Informationen, die täglich auf uns einströmen, muss unser Gehirn die relevanten herausziehen. Unwichtiges wird wieder vergessen. Smartphone, In-

ternet und Co. waren da nicht vorgesehen“, so Professor Volkmann. Den Millionen Eindrücken, denen wir heute ausgesetzt sind, sei das Gehirn nicht immer gewachsen. Deshalb sei auch der Schlaf so wichtig, der unserem Gehirn als Konsolidierungsphase für relevante Erinnerungen diene. „Doch diesen wichtigen Prozess blockieren wir zunehmend. Durch ungesundes Schlafverhalten, unsere ständige Verfügbarkeit und die allgegenwärtige Mediennutzung.“ Dem gegenüber stehe die Gefahr der Unterforderung, da der Mensch dank technischer Lösungen nicht mehr kreativ beansprucht sei. *jenga*

Fotos: Universitätsklinikum Würzburg (Dr. Volkmann), @depositphotos.com/@ZeninaAsya (Gehirn oben Mitte)



„Wenn wir uns nicht ausreichend und aktiv intellektuell fordern, kann das gerade im Alter den Abbau der Hirnleistung vorantreiben“, warnt der Parkinson-Experte Prof. Dr. Volkmann.



Ich bin billig, kauf mich!

Wie das Gehirn Kaufentscheidungen beeinflusst – Im Gespräch mit Prof. Dr. Bernd Weber

Wer schon einmal hungrig einkaufen gegangen ist, weiß, dass Kaufentscheidungen nicht unbedingt von der Vernunft getroffen werden. Hunger, Schlafmangel, Erregung, Dunkelheit, Hormonproduktion, mit anderen Worten Bio-Marker, beeinflussen das Kaufverhalten. Lebenslinie hat sich mit Professor Bernd Weber, Vorstandsmitglied des Center of Economics and Neuroscience der Universität Bonn über die relativ junge Disziplin Neuroökonomie unterhalten. Hier wird wissenschaftlich nachgewiesen, wo im Gehirn Entscheidungen getroffen werden und wie diese zustande kommen. Dies könne beispielsweise die Zukunft des Neuromarketings revolutionieren, so der Leiter der Abteilung Neuroimaging der Life & Brain GmbH, Professor Weber.

Lebenslinie (LL): Wo findet eine Kaufentscheidung im Gehirn statt?

Professor Bernd Weber (BW): „Es gibt im Gehirn ein Netzwerk von Hirnstrukturen, die bei Entscheidungen – so auch bei Kaufentscheidungen – involviert sind. Zum einen, Strukturen, die dem sogenannten Belohnungs- oder Bewertungsnetzwerk zuzuordnen sind. Diese Strukturen bewerten Optionen, die wir kaufen möchten und signalisieren etwa, ‚Wie gerne möchte ich das haben?‘, oder ‚Wie viel ist es mir wert?‘. Zudem

spielt beim Kaufprozess natürlich der Preis eine Rolle. Hier scheint vor allem die sogenannte Inselregion des Gehirns involviert zu sein, die auch bei Schmerzverarbeitung eine Rolle spielt. Dies wurde einmal etwas plakativ ‚Bezahlschmerz‘ genannt. Diese beiden Systeme scheinen relativ automatisiert in Entscheidungsprozesse involviert zu sein. Daneben können wir aber durch Selbstkontrolle, quasi bewusst in den Prozess eingreifen.“



„Kaufentscheidungen werden im Gehirn getroffen. Körperliche Zustände wie Stress, Hunger, Schlafmangel, Dunkelheit oder Erregung variieren und das wiederum nimmt Einfluss auf die Entscheidung“, sagt Neuroökonom Prof. Dr. Bernd Weber.

LL: Durch welche Faktoren intern (Körper) und extern (Rabatte, Werbestrategien) wird diese maßgeblich beeinflusst?

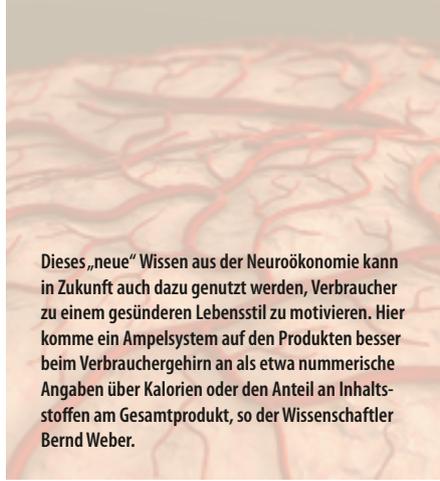
BW: „Dies hängt sehr von den Gütern ab. Prinzipiell haben wir natürlich unterschiedliche Präferenzen. Am leichtesten intuitiv nachvollziehbar ist das wahrscheinlich bei Nahrungsmitteln, für die wir unterschiedliche Vorlieben je nach Tageszeit oder etwa Hungerzustand haben. Diese werden stark durch unsere Biologie beeinflusst. Auf der anderen Seite reagiert unser Gehirn auf Signale von außen, die unsere Entscheidung mitverantworten: schöne Verpackungen, eine interessante Geschichte oder das Label auf den Produkten. Wir kaufen quasi die Erwartungen zu dem Produkt gleich mit.“

LL: Wann funktionieren diese Trigger und wann nicht?

BW: „Diese Trigger müssen erlernt sein. Die Assoziation muss intuitiv erfolgen, was durch ständige Wiederholung (wie etwa durch Marketing) erfolgen kann. Menschen scheinen sich aber in der Anfälligkeit für solche Signale zu unterscheiden.“

LL: Gibt es den mündigen Verbraucher oder ist er ein Mythos?

BW: „Dies ist eine Frage der Definition.



Dieses „neue“ Wissen aus der Neuroökonomie kann in Zukunft auch dazu genutzt werden, Verbraucher zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Hier komme ein Ampelsystem auf den Produkten besser beim Verbrauchergehirn an als etwa numerische Angaben über Kalorien oder den Anteil an Inhaltsstoffen am Gesamtprodukt, so der Wissenschaftler Bernd Weber.

Prinzipiell kann man sagen, dass viele Aspekte, die diesem Menschenbild zugrunde liegen, nicht mit biologischen Ansätzen vereinbar sind. Während das Bild des mündigen Verbrauchers davon ausgeht, dass mehr Information zu besseren Entscheidungen führen müssten, ist inzwischen klar, dass ab einem bestimmten Ausmaß, Informationen vom Gehirn nicht mehr sinnvoll verarbeitet werden können und eher den gegenteiligen Effekt erzielen“.

LL: Konsum ist Macht – durch Kaufverhalten kann man beispielsweise Nachhaltigkeit, Tierhaltung oder menschenwürdige Produktionsbedingungen in anderen Ländern mitbestimmen. Warum nutzen nur wenige Verbraucher diese Möglichkeit der Einflussnahme, wodurch ‚ich bin billig, kauf mich‘ ohne Rücksicht auf Verluste, wunderbar greift?

BW: „Der Verbraucher hat prinzipiell eine große Macht durch seine Konsumententscheidungen. Auf der anderen Seite, tendieren Menschen eher dazu, den kurzfristigen Nutzen zu sehen, als über langfristige Konsequenzen (die auch noch unsicher sind) nachzudenken. Dies macht es sehr schwer, so etwas Entferntes wie Produktionsbedingungen, mit denen die meisten Menschen keine konkreten Erfahrungen verbinden, in Entscheidungen einfließen zu lassen“.

LL: Wie kann man sich vor Fremdbestimmung bei der Kaufentscheidung schützen? Kann man das überhaupt?

BW: „Dies kann man bis zu einem gewissen Maße schon. Allerdings ist es anstrengend! Wir müssen versuchen, uns Ziele zu setzen, die möglichst konkret sind. Der klassische Einkaufszettel

hilft hier sehr, ‚zufällige‘ Käufe zu verhindern. Zudem nützt es, eine gewisse Routine bei Kaufentscheidungen zu entwickeln“.

LL: Gibt es Menschen (Zielgruppen), die besonders empfänglich sind, oder betrifft es alle?

BW: „Im Prinzip betrifft es alle Menschen. Und wie immer und überall, gibt es Menschen, die mehr oder weniger anfällig sind. So scheinen bestimmte Persönlichkeitsfaktoren hier eine Rolle zu spielen. Dies muss noch weiter untersucht werden ...!“

LL: Warum locken Rabatte, Bonussysteme, „Schnäppchen, die es nur für kurze Zeit gibt“, auch den intelligentesten Verbraucher immer wieder in die „Falle“?

BW: „Ja, das ist schon erstaunlich. Obwohl man sich dieser Systeme bewusst ist, scheinen sie dennoch effektiv zu sein. Es scheint sich um stark erlernte Assoziationen zu handeln. Gerade das Thema der zeitlichen Begrenzung führt dazu, dass ein Gefühl kreierte wird, durch die Unterlassung des Kaufes etwas zu verpassen“.

LL: Andererseits zahlen manche Verbraucher gerne auch mehr, beispielsweise bei Fairtrade-Produkten, Demeter- und Biolabels. Was passiert da im Gehirn?

BW: „Diese Labels führen dazu, dass zusätzliche Erwartungen über das Produkt aufgebaut werden, die eine positive Konnotation haben. Auch wenn im Detail viele Verbraucher gar nicht wissen, wofür bestimmte Labels stehen, werten sie die Produkte auf. Im Gehirn konnten wir nachweisen, dass bestimmte Labels zu einer Erhöhung der Aktivität in den oben

genannten Belohnungsregionen führen. Das wiederum ging mit einer erhöhten Zahlungsbereitschaft einher“.

LL: Ein übermächtiges Angebot (Produkttiefe) verursacht beim Verbraucher eher eine Verneinung des Kaufs. Warum ist das so und was passiert dabei im Gehirn?

BW: „Ja, das ist tatsächlich so und in Studien nachgewiesen. Während man früher dachte, dass ein höheres Angebot dazu führt, dass der Verbraucher eher das für sich passende Produkt findet, zeigen Studien, dass ein zu großes Angebot dafür sorgt, dass gar keine Entscheidung getroffen wird. Hier spielt Unsicherheit eine große Rolle. Menschen (wie auch eigentlich alle anderen untersuchten Lebewesen) mögen keine Unsicherheit. Und je größer das Angebot ist, desto mehr Zeit muss man investieren, um die subjektiv richtige Entscheidung zu treffen. Damit verbunden ist zudem, dass der Kunde erwartet, seine Entscheidung später zu bereuen, und das führt dazu, dass er lieber gar keine trifft.“.

LL: Auf welche Weise konnten Sie die Hirnaktivitäten, die bei Kaufentscheidungen eine Rolle spielen, nachweisen?

BW: „Wir haben eine ganze Reihe von Studien im Kernspintomographen durchgeführt. Dabei liegen die Versuchspersonen im Scanner und treffen dabei Entscheidungen, wie etwa, wie viel sie bereit sind, für verschiedene Produkte zu bezahlen, oder welches von zwei Produkten sie bevorzugen würden. Mithilfe der funktionellen Kernspintomographie konnten wir dabei beobachten, wie die Aktivität in den verschiedenen Regionen sich während dieser Entscheidungen veränderte“.

Fotos: © Universität Bonn (Prof. Dr. Bernd Weber), @depositphotos.com/@macniak (linke Seite oben), @depositphotos.com/@gpointstudio (rechte Seite oben links), @depositphotos.com/@ugreen (rechte Seite oben Mitte), @depositphotos.com/@monkeybusiness (rechte Seite oben rechts)

Das Interview mit dem Neuroökonom Prof. Dr. Bernd Weber von der Universität Bonn führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



Hirndoping

Ob in Schule, Studium oder Beruf – die Anforderungen an die tägliche Kopfarbeit steigen. Laut DAK-Gesundheitsreport nutzen 6,7 Prozent der Berufstätigen ohne medizinische Notwendigkeit verschreibungspflichtige Medikamente, um ihre Gehirnleistungen zu steigern. Experten vermuten eine weitaus höhere Dunkelziffer. Geschätzt praktizieren rund 12 Prozent der Erwerbstätigen „Hirndoping“. Methylphenidat, auch bekannt als Ritalin, gilt hier als Wundermittel. Es soll für mehr Wachheit und Konzentration beim Arbeitsmarathon sorgen. Gesicherte Erkenntnisse, die die leistungssteigernde Wirkung des Präparates bei Gesunden belegen, fehlen jedoch. Sicher seien nur die Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Persönlichkeitsveränderungen sowie emotionale Abstumpfung, so eine Verlautbarung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in Berlin (BmBF). Zudem würde sich Abhängigkeit etablieren. Das BmBF unterstützt daher das Forschungsprojekt „Junge Menschen und ihr Umgang mit ethischen, rechtlichen und sozialen Fragen der Leistungssteigerung durch Hirndoping“, um besonders Jugendliche zu informieren und zu einer reflektierten Meinungsbildung zu bewegen. sky • Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung Berlin • Foto: @depositphotos.com/@dusan964 (Hintergrund)



www.supermensen.info, www.bmbf.de

Virtuelles Gehirnlabor

Wie funktionieren Entscheidungen? Das steht nun auf dem Zettel des neuen „virtuellen Gehirnlabors“, zu dem sich 21 führende Neurowissenschaftler aus der ganzen Welt zusammengeschlossen haben. Die offene Plattform, International Brain Lab, ist ein neurowissenschaftliches Experiment, von dem im Idealfall alle profitieren. Während die eine Hälfte der Forscher beispielsweise Experimente durchführt, entwickeln die anderen Instrumente zur Analyse dieser Daten. „Die aktuellen Defizite bei der Standardisierung und der gemeinsamen Datennutzung in den Systemen der Neurowissenschaft machen es extrem schwierig, Daten über die Labors hinweg zu vernetzen“, sagt Alexandre Pouget, Professor an der University of Geneva und Forscher im International Brain Lab. Das könnte, so der Wissenschaftler, eine der Hürden sein, dass Theorien zu Hirnfunktionen stagnieren und wir immer noch nicht wissen, wie und wo im Kopf Entscheidungen getroffen werden. Das International Brain Lab hat zum Ziel, Standards zur gemeinsamen Datennutzung in einem in den Neurowissenschaften bisher nicht gewagten Umfang zu entwickeln und einzuführen. Das virtuelle Gehirnlabor wird mit elf Millionen Euro von der Simons Foundation und Wellcome finanziert. sky • Quelle: University of Geneva. Press Release. Virtual mega-laboratory is assembled to probe the brain's deepest secrets. 18 September 2017. Available from: <https://www.unige.ch/communication/communiques/en/2017/un-laboratoire-virtuel-reunit-les-meilleurs-specialistes-des-neurosciences/>

Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

IM ABONNEMENT



Lebenslinie für 5 Euro
frei nach Hause geliefert!

Jetzt Abonnement bestellen:
www.lebenslinie-magazin.de

Lebenslinie – das Gesundheitsmagazin für Mainfranken auf 80 Seiten mit Experten rund um Ihre Gesundheit aus der Region.

Kontakt

High Level - Agentur für Kommunikation · Susanna Khoury
Breite Länge 5 · 97078 Würzburg · Tel. 0931.32916-33 · info@lebenslinie-magazin.de

Das Bauchhirn

„Unser Darm leistet Schwerstarbeit: sieben Tage die Woche, 24 Stunden lang. Und hin und wieder streikt er. Kein Wunder. Er ist nämlich äußerst intelligent und verdaut nicht alles gut, was wir ihm vorsetzen“, war Joachim B. Vollmer überzeugt. Der 2014 verstorbene Darmexperte beschrieb in seinem Buch „Der Darm-IQ“ einen ganzheitlichen Ansatz und erklärte das enterische Nervensystem. Das Geflecht, das die gesamte Darmwand durchzieht, und seiner Meinung nach das Bauchhirn bilde und so auch das körperliche und seelische Wohlbefinden steuere. Entsprechend viele Tipps hat der Naturwissenschaftler und Heilpraktiker zusammengetragen, die Körper und Geist in diversen Lebenslagen gut täten: angefangen vom „Bauchhirn-Entlastungstag“, an dem ausschließlich pflanzliche Kost, wie Obst, Gemüse, Reis und Kartoffeln gegessen werden, über Bauchwickel und Gymnastik fürs Bauchhirn, bis hin zu Stressbewältigungsmethoden, wie Autosuggestion oder etwa „aktive Imagination“, die Vollmer als „Möglichkeiten, unterschwellig glimmenden Bedürfnissen, die vom Kopfhirn nicht wahrgenommen werden wollen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken“, beschreibt. nio

Joachim Bernd Vollmer, **Der Darm-IQ**,
Integral Verlag, München 2014,
ISBN: 978-3-7787-9251-3,
Preis: 17,99 Euro,
www.randomhouse.de





Die Musikerinnerung bleibt

Warum sich der, in der Jugend gebildete Musikgeschmack meist nie mehr ändert

Die einen lieben Schlager, andere stehen auf die Beatles, wieder andere entführt Heavy Metal ins musikalische Paradies. Festgelegt wird der Musikgeschmack in der Jugend. Später ändert er sich meist nicht mehr. Es scheint fast so, als würde es eine „Musikregion“ im Gehirn geben, die den Lieblingsgeschmack früh speichert. Doch dem ist nicht so, betont der Würzburger Musikwissenschaftler Professor Andreas Lehmann: „Der Musikgeschmack ist keiner Region im Gehirn zuzuordnen.“

Die Musik, die man in jungen Jahren etwa auf Partys oder in der Schule hörte, ist laut Professor Lehmann stark identitätsbildend: „Und bleibt für den Rest des Lebens wichtig.“ Wobei „Musikgeschmack“ selten nur eine einzige Art von Musik wie Techno oder Klassik umfasst: „Sie bezieht die Gesamtheit der geschätzten Musik ein, die unterschiedlichen Stilen entstammen kann.“ Das Partylied kann genauso geliebt werden wie die Sonate, die man auf dem Klavier selbst gespielt hat, oder das Schlaflied, das einem die Mutter einst vorsang. Wird Musik in einer konkreten Situation sehr stark emotional erlebt, etwa auf der Beerdigung der Großmutter, ist sie für den Hörer damit besetzt, bestätigt Professor Thomas Wosch, der an der Würzburger Fachhochschule Musiktherapeuten ausbildet. Auch die Musik, die Verliebte hören, sei zeitlebens für diese beiden Menschen mit dem Gefühl des Verliebtseins verbunden. Zwei Turteltauben, die „Love is in the Air“ hörten, werden also auch viele Jahre später beim Hören diese Songs an jene Phase denken, als sie im siebten Himmel schwebten. Professor Wosch: „Genauso verhält es sich mit Musik, die in Erfolgsmomenten gehört wird.“ Das Langzeitmusikgedächtnis ist laut dem FH-Professor in einem Bereich des Gehirns angesiedelt, der selbst bei schwerer Demenz erhalten bleibt. Eben dieser Bereich sei auch Teil eines Netzwerks des Gehirns, das zur Emotionsverarbeitung gehört: „Es hat also Verbindung zum limbischen System.“ Wird ein demenzkranker Mensch mit einer emotional bedeutsamen Musikerinnerung konfrontiert, könne er sie voll nachvollziehen: „Und sie gibt ihm Orientierung.“ In der Musiktherapie gibt es Professor Wosch zufolge im Übrigen keine gesunde oder schädliche Musik. Techno könne perfekt und sehr gesund sein für Jugendliche, die ihren Alltag als absolut unberechenbar erleben. Im wiederholenden Grund-Beat erfahren sie Zuverlässigkeit, Vorhersagbarkeit und Stabilität. „Ein Satz Mozart-Sinfonie kann bei einer Besetzung mit einem traumatisierenden Erlebnis hingegen absolut schädlich für einen Menschen mit psychischer Störung sein“, so der Musiktherapeut. Zumindest dann, wenn er keine Bewältigungsmechanismen zum Bearbeiten des Traumas hat.

„Wer sich in seiner Kindheit und Jugend nicht für klassische Musik begeistern konnte, wird sich auch im Alter daraus nichts machen“, sagt Natalia Ehlerding, Kunst- und Kulturbeauftragte der unterfränkischen Alzheimergesellschaft. Menschen, die in ihrer Jugend gerne Pop hörten oder eine Vorliebe für eine bestimmte Band hatten, würden auch im Alter diese Musikrichtung bevorzugen. Gerade, wenn mit Menschen mit Demenz musiziert wird, muss nach ihren Worten beachtet werden, dass der Musikgenuss in der Regel zu einem intensiven inneren Erleben führt. „Innere Bilder und Gefühle, die nicht immer mit positiven Erlebnissen verknüpft sein müssen, werden an die Oberfläche geholt“, so Ehlerding. Aus diesem Grund sei es wichtig, möglichst früh herauszufinden, welche Musikrichtung dem Betroffenen gut tut: „Dazu sollte auch der Angehörige befragt werden.“ Weckt die Musik positive Emotionen, hat sie auf Menschen mit Demenz meist sehr gute Effekte, zeigen die von Ehlerding organisierten Konzerte für Demenzerkrankte: „Wir konnten schon oft beobachten, wie Demenzerkrankte mit der Musik mitgehen.“ Sie wippen mit den Füßen, sie fangen an, im Rhythmus zu klatschen, oder springen sogar auf und tanzen. Musik, bestätigt Musikwissenschaftler Andreas Lehmann, löse körperliche, geistige und emotionale Prozesse aus. Das Gehirn würde also in vielfältiger Weise angeregt. „Nur einige wenige Menschen leider unter amüsischen Störungen, bei denen Musik nicht normal verarbeitet wird“, so der Musikprofessor. Die neuroanatomischen Befunde hierzu seien jedoch unklar.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@SergeyNivens



**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



Völlig aufgelöst?!

Nierensteine: Dr. Frank Schiefelbein über den Stein des Anstoßes, Prophylaxe und Therapie

Statistisch erleiden rund ein Viertel der Deutschen einmal im Leben eine Kolik, die durch Nieren- oder Harnleitersteine hervorgerufen wird. Wenn sich ein Stein auf Wanderschaft von der Niere in den Harnleitertrakt begibt, dagegen sei eine Geburt ein harmloser Spaziergang, heißt es in Fachkreisen. „Das kann so sein“, meint Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Urologischen Abteilung im Missio (Klinikum Würzburg Mitte): „Oft kann nur ein Notarzt in der Akutphase einer Nierenkolik mit schmerzstillenden und krampflösenden Medikamenten helfen. Die Patienten sind völlig aufgelöst!“ Aber wie kommt es dazu, dass sich Nierensteine überhaupt bilden: „Nierensteine entstehen durch eine Übersättigung von im Urin befindlichen Salzen, die sich zu

Kristallen zusammenfügen und dann zu Steinen zusammenwachsen. Zunächst sind diese Steine

klein; bis zu zwei Millimeter werden sie häufig unbemerkt ausgeschieden. Steine über zwei Millimeter verursachen bei der Wanderung von der Niere zur Blase häufig Koli-

ken“, erklärt Dr. Schiefelbein. Aus „heiterem Himmel“ könne dann ein heftiger Schmerz

einsetzen, meist in der Flanke beginnend, in den Unterbauch und bis in die Genitale ausstrahlend. Begleiterscheinungen könnten auch Kreislaufprobleme, Übelkeit und Erbrechen sein, so der Urologe. Die Salze im Urin können also „verklumpen“, oft verursacht durch geringe Flüssigkeitszufuhr (unter einem Liter pro Tag). Laut Bundesministerium für Forschung und Bildung (BMBF) werden etwa 400.000 Nierensteine jährlich in Deutschland entfernt. Aber ist Nierenstein gleich Nierenstein? „Über 70 Prozent der Steine bestehen aus Calcium-Verbindungen, 15 Prozent sind Harnsäure-Steine und rund zehn Prozent sind sogenannte Infektsteine, die sich bei einem Harnwegsinfekt bilden können“, so der 56-Jährige.

Es kann jeden treffen

Gibt es Zielgruppen, die besonders gefährdet sind, oder kann es jeden treffen? Der Chefarzt der Urologie im Missio meint, dass es prinzipiell jeden treffen könne. Männer seien statistisch häufiger von Nierensteinen geplagt als Frauen und zwar im Alter zwischen 20 und 60 Jahren. Erkrankungen der Nebenschilddrüse, der Nieren und des Magen-Darm-Traktes würden das Risiko, Nierensteine zu bilden, begünstigen. Ebenso

Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Urologischen Abteilung im Missio, ist zudem seit 28 Jahren als Notarzt und ehrenamtliches Mitglied in der Regionalvorstandschaft der Johanniter Würzburg tätig.

Übergewicht, mangelnde Bewegung, zu geringe Trinkmenge, einseitige Ernährung, bestimmte Medikamente oder auch calciumhaltige Nahrungsergänzungsmittel, so der seit 28 Jahren im Notarzdienst tätige Urologe.

Prophylaxe

Für fast alle Krankheiten gibt es eine Prophylaxe ... kann man Nierensteinbildung vorbeugen? Wenn ja, wie? Dr. Frank Schiefelbein: „Die Steinzusammensetzung ist entscheidend für die Empfehlungen, einem Steinleiden vorzubeugen. Calciumhaltigen Steinen beugt man vor, indem man calciumreiche Nahrungsmittel wie Milchprodukte reduziert oder meidet und die Trinkmenge auf zwei bis drei Liter pro Tag steigert“, weiß der Mediziner. Ein „verdünnter“ Urin könne mehr Salze lösen. Sport, also viel Bewegung, und die Reduktion des Körpergewichts seien ebenfalls angeraten. Harnsäure-Steine sollten medikamentös behandelt werden oder



auch durch Alkalisierung des Urins auf einen pH-Wert von 6,2 bis 6,8. Diese Steinart könne so oft gut aufgelöst werden. Der Arzt mahnt: „Ein individueller Ernährungsplan hilft. Ein hoher Puringehalt der Nahrung erhöht die Harnsäure im Blut, kann Gichtanfälle auslösen und Harnsäuresteine bilden. Fleisch und Wurst, insbesondere Innereien, sollten gemieden werden!“ Bei Oxalat-Steinen (Calcium-Oxalat) sollten Schokolade und Nüsse, Kaffee, Spinat und Rhabarber reduziert werden.

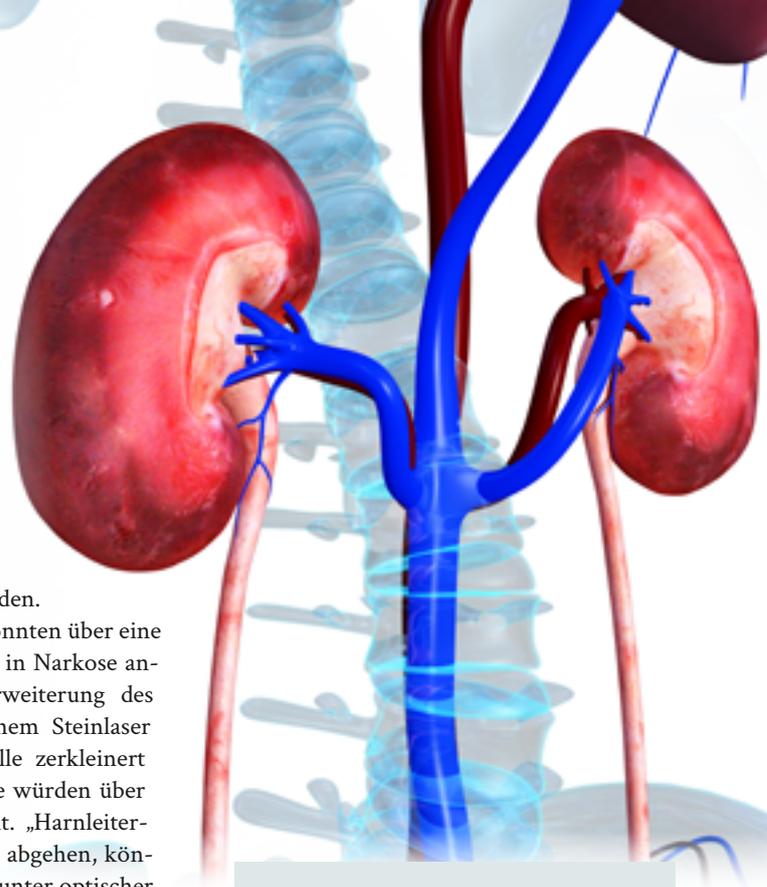
Therapien

Was ist nun, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist, und man einen oder mehrere Nierensteine hat? Bei kleinen Steinen würden zunächst konservative Maßnahmen mit Erhöhung der Trinkmenge und engmaschige ärztliche Kontrolle ausreichen. Mit einer Gabe von Medikamenten könnten kleine Harnleitersteine leichter auf natürlichem Wege ausgeschieden werden. „Bei großen Steinen im Nierenbecken ist die ESWL (Extrakorporale Stoßwellenli-

thotrypsie) die Therapie der Wahl, bei der von außen mit akustischen Druckwellen (Stoßwellen) Steine in kleine Fragmente zertrümmert und dann über den Harntrakt ausgeschieden werden. Größere Nierensteine könnten über eine Ultraschalluntersuchung in Narkose anpunktiert und nach Erweiterung des Punktionskanals mit einem Steinlaser unter optischer Kontrolle zerkleinert werden. Die Bestandteile würden über das Endoskop ausgespült. „Harnleitersteine, die nicht spontan abgehen, können über die Harnröhre unter optischer Kontrolle von eingeführten Endoskopen entweder komplett mit einem feinen Körbchen entfernt oder mit einem Laser zu feinem Staub zerkleinert werden“, so der Chefarzt. „Harnblasensteine werden entweder elektrohydraulisch mit einer Sonde oder mit einem Laser zerkleinert und endoskopisch abgesaugt“. Lebensgefährlich seien blockierende Steine, vergesellschaftet mit einem bakteriellen Infekt. Hier drohe eine Urosepsis (Blutvergiftung im Urogenitaltrakt), die sofort behandelt werden müsse, um das Leben des Patienten zu retten.

sky

Quelle Statistiken: Bundesministerium für Forschung und Bildung (BMBF),



Kleine „ruhende“ Nierensteine können nur beobachtet werden. Steine über zwei Millimeter können bei der Wanderung durch den Harntrakt Koliken auslösen. Harnsäure-Steine kann man durch Medikamente auflösen. Größere Nierensteine müssen mit ESWL (Extrakorporalen Stoßwellenlithotripsie, das Zertrümmern von Harnsteinen durch Stoßwellen, die außerhalb des Körpers erzeugt werden) oder operativ behandelt werden.

Fotos: ©Klinikum Würzburg Mitte (KWM) (Dr. Schiefelbein), @depositphotos.com/@remik44992 (Nierensteine freigestellt), @depositphotos.com/@Airborn (linke Seite oben), @depositphotos.com/@sciencepics (Nierenzeichnung)

Das Interview mit dem Chefarzt der Urologischen Klinik im Missio Dr. Frank Schiefelbein führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

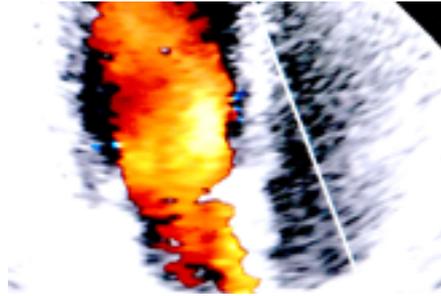
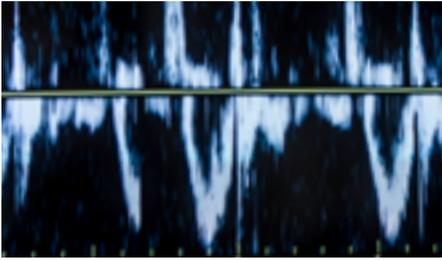


Triage: pfefferminztee- oder behandlungsbedürftig?

Notfallmediziner Falk Stirkat wirft in seinem Buch „Ich kam, sah und reanimierte“ die Frage auf, ob es an der Anspruchshaltung der Gesellschaft, die für jeden Kratzer einen Notarzt braucht, oder an fehlender Bildung in Bezug auf den eigenen Körper, liegt, dass die Notfallnummer 112 Tag für Tag überstrapaziert wird. Der 34-Jährige, der in Erlangen lebt und als Notarzt in Mittelhessen unterwegs ist, räumt ein, das man für die Unterscheidung von banal oder gefährlich, pfefferminztee- oder behandlungsbedürftig einen Arzt brauche, aber in der Regel keinen Notarzt. Ein Arzt wird immer helfen, vor allem ein Notarzt, das ist der moralische Imperativ, der sein Berufsethos prägt. Doch sollte man diese Hilfe nur in Anspruch nehmen, wenn wirklich „Not am Mann“ ist. Alles andere sei grob fahrlässig, unsolidarisch und setze unter Umständen Leben aufs Spiel. Um Leben und Tod geht es in den Geschichten von Stirkat oft, aber nicht immer. Manchmal sind die Einsätze auch spektakulär, wie er sagt, und das sei auch gut so. Denn alles andere könnten auch die Retter auf Dauer nicht aushalten. Überhaupt spricht er viel Grundsätzliches rund ums Thema „Leben retten“ an: von Gaffern, die sich am Leid anderer ergötzen, bis hin zum medizinisch Machbaren, das nicht immer mit dem moralisch Verantwortbaren übereinstimmen muss. „Was tun?“ heißt es für Ersthelfer oft. Die Entscheidung muss in Minuten, oft Sekunden getroffen werden und in der Regel hat dieses akute Handeln weitreichende Folgen. Aber lesen Sie selbst ...! sky



Falk Stirkat: Ich kam, sah und reanimierte. Geschichten vom Leben und Sterben, Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 2017, ISBN 978-3-86265-666-0, Preis 9,99 Euro, www.schwarzkopf-verlag.net



Diagnostik gefragt

Ultraschall – schonend, kostengünstig, aber anspruchsvoll in der Auswertung

Der Arzt bewegt die Ultraschallsonde über die Bauchdecke und deutet auf den Bildschirm: Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse seien unauffällig, sagt er, aber die Milz schein leicht vergrößert ... Außer diffusen schwarz-grauen Umrissen kann ich als Laie nicht viel erkennen – denn um ein Ultraschallbild richtig deuten zu können, braucht es besondere Qualifikationen und Erfahrung. In kompetenten Händen ist die sogenannte Sonografie aber in vielen Fällen anderen bildgebenden Verfahren wie Röntgen, Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) vorzuziehen, da sie viele Vorteile bietet. Die Sonde, die der Arzt auf die Haut drückt, sendet hochfrequente Wellen aus, die je nach Art des Gewebes mehr oder weniger reflektiert oder durchgelassen werden. Die reflektierten Schallwellen wiederum werden von der Sonde empfangen, wobei die Zeit, die sie für ihren Hin- und Rückweg benötigen, Auskunft über die Tiefe des jeweiligen Gewebes gibt. Auf Basis dieser Daten werden zwei- oder auch dreidimensionale Bilder errechnet und auf dem Monitor dargestellt. Knochen, Wirbelsäule oder Rückenmark können mit der Sonografie zum Teil abgebildet werden, aber für die Untersuchung innerer Organe wie Herz, Leber, Niere und Schilddrüse sowie der Brust ist sie sehr

gut geeignet. „Im Gegensatz zu Röntgen oder CT ist Ultraschall frei von zellschädigenden ionisierenden Strahlen“, weiß Heiko Dudwiesus, Sprecher des Arbeitskreises Ultraschallsysteme des Vereins Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM). „Deshalb kann diese Methode zum Beispiel auch in der Schwangerschaft beliebig oft eingesetzt werden, um Fehlentwicklungen oder krankhafte Veränderungen zu erkennen – selbst im frühesten embryonalen Stadium.“ Weitere Vorteile seien die Schmerzfreiheit der Untersuchungsmethode sowie die sofortige Verfügbarkeit: Zur Vorbereitung wird lediglich ein spezielles Gel auf die Haut aufgetragen, das als Kontaktmittel dient. Ein weiterer Pluspunkt sei die Echtzeitdarstellung: „Bei CT oder MRT wird nach einem meist mehrminütigen Abtastprozess ein statisches Bild oder 3D-Volumen geliefert“, erklärt Dudwiesus. „Ultraschall hingegen liefert bewegte Bilder, was zum Beispiel im Bereich der Kardiologie nützlich ist, um funktionelle und organische Störungen des Herzens festzustellen.“ Auch kann der Arzt die Verschieblichkeit der Organe und Strukturen beobachten und – durch den Einsatz von gezieltem Druck – die Quelle eines Schmerzes lokalisieren. Nicht zuletzt sind auch die Kosten deutlich geringer: Ein Basis-Sonographiesystem kostet rund 15.000

Euro, ein Magnetresonanztomograf mindestens 750.000 Euro. „Welches bildgebende Verfahren für welchen Einsatz sinnvoll ist, muss der Arzt entscheiden“, fasst Dudwiesus zusammen. „Der Patient kann aber durchaus Einfluss nehmen, in dem er zum Beispiel auf die Nebenwirkungsfreiheit von Sonografien verweist.“

Jenifer Gabel

Foto: (V.l.n.r.) @depositphotos.com/@sudok1, @depositphotos.com/@jovannig, @depositphotos.com/@Bork, @depositphotos.com/@vverve, @depositphotos.com/@olesiabilkei, @depositphotos.com/@LarisaBozhikova, @depositphotos.com/@uatp12, @depositphotos.com/@Faustasyan



Ein ausreichend qualifizierter Arzt kann bei Ultraschalluntersuchungen eine Treffsicherheit von 95 Prozent aufweisen, weniger gut ausgebildete Kollegen diagnostizieren nur in rund 40 Prozent aller Fälle korrekt. Die Experten der DEGUM forderten deshalb Ende 2017 auf einer Pressekonferenz in Berlin klare Qualitätsrichtlinien für die Ultraschall-diagnostik. Bereits seit den 1970er Jahren bietet die DEGUM Medizinern freiwillige Weiterbildungen als dreistufiges Kurssystem an, um den kompetenten Umgang mit dem Schallgerät zu erlernen.



Von der Typisierung zur Spende

Nur in etwa jedem 100. Fall kommt es zur Knochenmarksübertragung



Bei Blutkrebs reicht die Behandlung mit Chemotherapie oder Bestrahlung oft nicht aus. Die Patienten können meist nur durch die Übertragung gesunder Blutstammzellen überleben.

Hilfsaktionen rufen immer wieder zu Typisierungen auf, um die Spenderdateien zu füllen. Auch in Würzburg kann man sich typisieren lassen. „Ein Drittel der Spender wird dann noch mal zwecks Nachuntersuchung kontaktiert“, informiert Dr. Erdwine Klinker, Leiterin der Stammzellspenderdatei „Netzwerk Hoffnung“. Wenn die Daten mit denen eines Patienten übereinstimmen, kommt es zu einem Folgetermin; „Meist werden mehrere Patienten gleichzeitig für einen Patienten nachgetestet“, so die Transfusionsmedizinerin von der Würzburger Uniklinik. Aus diesem Pool wird ein Mensch identifiziert, der, weil er am besten passt, zur Spende herangezogen wird. Von 100 Typisierten, so Dr. Klinker, spendet im Durch-

schnitt nur einer im Laufe seines Lebens tatsächlich Knochenmark. Bei der Typisierung wird Dr. Klinker zufolge ein kleines Röhrchen Blut abgenommen. Daraus werden die Gewebemerkmale bestimmt.

Humane Leukozyten-Antigene (HLA) nennen die sich im

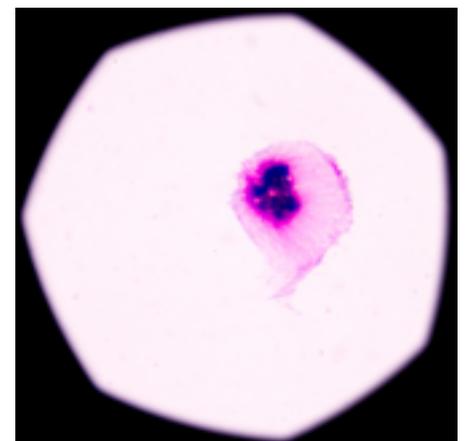
Fachjargon. Nach spätestens einer Woche steht das

Ergebnis fest. Registriert werden die typisierten Spender in lokalen und überregionalen Dateien. Sämtliche Spender aus Deutschland werden im Zentralen Knochenmarkspender-Register in Ulm anonym gespeichert. In Würzburg befindet sich eine von deutschlandweit rund 30 lokalen Dateien: „Bei uns sind etwa 28.000 Spender registriert.“ Jeder gesunde Mensch zwischen 17 und 55 Jahren kann Stammzellspender werden. Würzburger Spendewillige begeben sich laut Erdwine Klinker in den meisten Fällen vor Ort in die Uniklinik. Bevor es zur Spende kommt, sind umfangreiche Voruntersuchungen mit Labortests, EKG und einer Erhebung bisheriger Krankheiten notwendig. Daran schließt sich eine Vorbehandlung an. Fünf Tage vor der Spende müssen sich die Patienten morgens und abends ein Medikament spritzen. Dr. Klinker: „Das ist so ähnlich wie eine Insulininjektion.“ Wer sich nicht traut, sich selbst zu spritzen, kann zweimal täglich in eine Hausarztpraxis gehen. In diesem Medikament ist ein natürlich vorkommender Wachstumsfaktor enthalten. Der

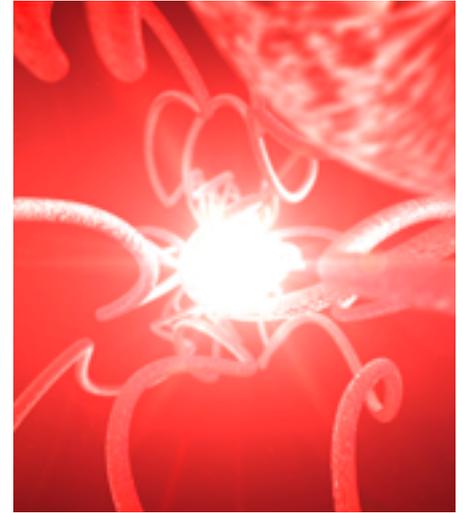
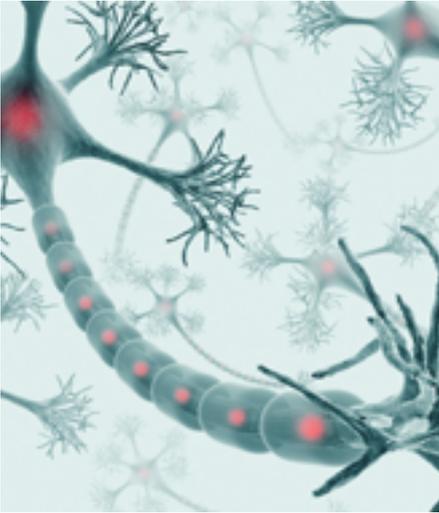
stimuliert die Produktion der Stammzellen, die dann über ein spezielles Verfahren aus dem Blut gesammelt werden. „Periphere Stammzellentnahme“ nennt sich diese Methode, die in 80 Prozent aller Spendenfälle angewandt wird. „Manchmal kann das Medikament grippeähnliche Symptome hervorrufen“, so Klinker. Es können also Knochen- oder Kopfschmerzen auftreten. Deshalb wird den Patienten ein Schmerzmittel mitgegeben. Nach Abschluss der Spende verschwinden diese Beschwerden wieder. Die Spende selbst dauert meist drei bis fünf Stunden. „In dieser Zeit liegt der Spender im Bett oder auf einer Liege und wird überwacht“, schildert die Ärztin. Aus dem Venenblut werden die benötigten Stammzellen abgesammelt, alle anderen Blutbestandteile bekommt der Spender zurück. Eine Narkose ist für diese Prozedur nicht notwendig. In seltenen Fällen wird laut Kliniker, abhängig vom Patienten, von dessen Größe und Gewicht, an einem zweiten Tag eine zweite Spende nötig.

Pat Christ

Foto: [@depositphotos.com/@fotoquique](https://depositphotos.com/@fotoquique) (Bild oben Mitte), [@depositphotos.com/@sciencepics](https://depositphotos.com/@sciencepics) (Knochenzeichnung), [@depositphotos.com/@toeytoey](https://depositphotos.com/@toeytoey) (Blutkörperchen)



Blutkörperchen (im Bild) ist Teil der oftmals lebensrettenden Knochenmarkspende.



Wenn etwas auf die Nerven geht

Neuropathie – was ist das? Im Gespräch mit PD Dr. Peter Kraft

Oft beginnt es mit einem pelzigen oder tauben Gefühl in Beinen oder Armen. Es kribbelt, brennt oder sticht. Das Schmerz- und Temperaturempfinden ist anders als sonst, und es verlieren auch die Muskeln an Kraft. Anzeichen wie diese können auf eine Neuropathie hindeuten. „Neuron heißt Nervenzelle. Pathie heißt Schaden. Zusammengesetzt bedeutet das, dass die Nervenzelle respektive der Nervenzellfortsatz einen Schaden hat. Oft sogar mehrere Nerven. Dann spricht man von Polyneuropathie“, erklärt Dr. Peter Kraft. Geschädigt würden hierbei die peripheren Nerven, das heißt, die Nerven außerhalb des zentralen Nervensystems: „Die meisten peripheren Nerven sind gemischte Nerven. Es sind motorische Nervenfasern dabei, zuständig für die Bewegung, sensible, die wichtig für die Empfindung und vegetative, die unter anderem für die Regulation der Blutgefäße verantwortlich sind. Alle drei Nervenfasernqualitäten können betroffen sein“, so der Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart in Lohr. Es gebe jedoch auch Erkrankungen, bei denen klinisch zum Beispiel nur motorische Nervenfasern betroffen sind. Um sich ein genaueres Bild zu machen, gibt es verschiedene Tests. Dazu gehören etwa die Spitz-/Stumpf- oder Kalt-/Warm-Diskrimination, mit der die Sensibilität an bestimmten Körperstellen überprüft wird, sowie die Zwei-Punkt-Diskrimination, bei der der Patient erkennen muss, ob ein oder zwei Punkte berührt werden. Die Reflexe und die Kraftprüfung vermitteln zusätzliche Informationen über die Verteilung und das Ausmaß der Nervenschädigung. Nerven leiten elektrische Reize. Auch diesen Umstand macht sich die Diagnostik zunutze. So kann die Funktionalität der peripheren Nerven mit der sogenannten Elektroneurographie (ENG) überprüft werden. Der Arzt misst damit, „wie viel Strom“ am Ziel ankommt und wie schnell elektrische Impulse durch die Nerven geleitet werden. „Damit können wir Rückschlüsse auf die Art der Läsion ziehen“, so Dr. Peter Kraft. Eine Untersuchung der Muskeln (Elektromyographie) kann zusätzliche diagnostische Hinweise geben. Wie kommt es überhaupt zu einer Polyneuropathie? Zu den wesentlichsten Auslösern zählen Alkohol und Diabetes mellitus. Zu den selteneren Ursachen zählen hereditäre, also erblich bedingte, aber auch entzündliche Neuropathien, die meistens autoimmun bedingt sind. Eine weitere Möglichkeit sind Tumorerkrankungen (paraneoplastische Neuropathie). Als Ursache

kommt außerdem ein Vitaminmangel (zum Beispiel Vitamin B12) infrage – ausgelöst etwa durch Unterernährung im Zusammenhang mit Alkoholismus, aber auch altersbedingt oder durch eine konsumierende Krankheit wie einen Tumor. Eine Rolle spielen kann außerdem ein Resorptionsproblem im Magen-Darm-Trakt. Was aber macht eine Neuropathie so gefährlich? „Sind die sensiblen Nervenfasern betroffen, kann das Schmerzempfinden gestört sein. Schmerz schützt den Körper und zeigt an, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Fehlt dieses Warnsignal können Verletzungen unbemerkt bleiben“, fasst Dr. Kraft zusammen. „Das kann zum Beispiel an den Füßen im schlimmsten Fall zu massiven Wunden führen, die bei Diabetikern sogar in Amputationen münden können.“ Sehr häufig verursacht eine Polyneuropathie darüber hinaus eine Gangstörung, die zu Stürzen führen kann und somit ebenfalls bedrohlich ist. Gibt es Therapien? Ja. Diese richten sich nach der Diagnose. Bei einem Alkoholmissbrauch über lange Zeit und Diabetes mellitus ist die Therapie denkbar einfach. „Man muss den Alkoholkonsum lassen. Zum anderen muss der Diabetes mellitus optimal eingestellt werden. Die Schäden, die schon gesetzt wurden, zeigen allerdings kaum eine Rückbildungstendenz. Man versucht in der Regel also nur, ein Fortschreiten zu verhindern.“ Im Falle eines Vitaminmangels wäre die Gabe von Vitaminen die Therapie der Wahl sowie die Bekämpfung der Mangelursache. Bei einer autoimmun-entzündlichen Polyneuropathie müsse das Immunsystem „gebremst“ werden. „Die Therapie der Wahl ist hier in der Regel Cortison. Manche Neuropathien reagieren hierauf aber explizit nicht. Hier kommt eine Blutwäsche (Plasmapherese) oder eine Immunglobulingabe (Infusion von Antikörpern) infrage.“ Neuropathische Schmerzen könnten zudem rein symptomatisch behandelt werden. Gibt es eine Prävention? Bei den beiden häufigsten Formen gilt: erstens, kein Alkoholmissbrauch. Und zweitens: „Prinzipiell kann man durch seine Lebensgewohnheiten die Wahrscheinlichkeit reduzieren, dass Diabetes mellitus auftritt“, sagt der Arzt. Darüber hinaus gebe es wenige Möglichkeiten der Prophylaxe.

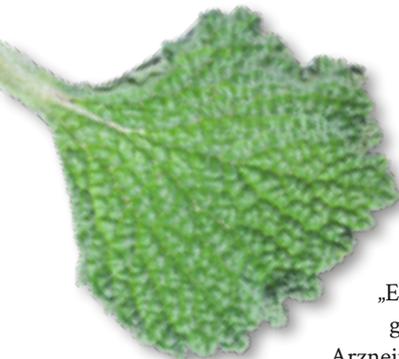
Nicole Oppelt

Fotos: (V.l.n.r.) @depositphotos.com/@ktsdesign,
©Klinikum Main-Spessart (Dr. Kraft), @depositphotos.com/@klss777



Vergessenes Heilkraut

Andorn ist die Arzneipflanze des Jahres 2018



Kaum einer kennt ihn noch: den Andorn. Dennoch hat der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg „Marrubium vulgare“, so die lateinische Bezeichnung, zur Arzneipflanze des Jahres 2018 gewählt. Dafür entschieden habe man sich vor allem auch wegen seiner historischen Bedeutung, sagt Me-

dizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer, Geschäftsführer der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. Andorn war schon in der Antike eine bedeutende Pflanze. Plinius der Ältere schrieb zum Beispiel, dass Ärzte Andorn zu den vorzüglichsten Kräutern zählen. Er findet sich in fast allen Kräuterbüchern, so etwa auch im St. Galler Klosterbuch. Auch Hildegard von Bingen setzte ihn mit Fenchel und Dill als Hustenmittel ein. „Eigentlich war Andorn bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein fest im Arzneischatz verankert“, sagt Mayer. Heute wird er gelegentlich noch wegen seiner schleimlösenden Wirkung bei Husten

im Rahmen von Erkältungen empfohlen, früher wurde er weit umfassender eingesetzt. „Eine intensivere Forschung hinsichtlich anderer Anwendungsbereiche wäre sehr wünschenswert, zum Beispiel mit Blick auf die verdauungs- und gallenflussfördernde Wirkung. Auch wurde Andorn früher als Mittel bei Hautproblemen eingesetzt, aufgrund seiner Gerbstoffe wäre dies durchaus plausibel“, so der Medizinhistoriker. Zudem weiß man von einer keimhemmenden und leicht schmerzlindernden Wirkung.

Michaela Schneider

Fotos: ©Tobias Niedenthal (Andorn oben),
©Kunstzeug/Fotolia (Vintageapothekezubehör),
©Can Stock Photo/Shakzu (Andornblatt)



NEU

Gesichts- und Handdiagnostik für Ihre Gesundheit

Die Gesichts- und Handdiagnostik gehört zu den ältesten Diagnoseformen der Heilkunst. Die in meinem anschaulich bebilderten Buch beschriebene Methode beruht auf meiner langjährigen Erfahrung und erweitert die Antlitzdiagnose nach Dr. Schüßler und Hickethier. Meine genaue Beobachtung stellt einen Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden her, um die Entwicklung einer Erkrankung einzugrenzen, bevor sich Symptome zeigen.

Mankau Verlag, 1. Auflage 16. April 2018
ISBN 978-3-86374-455-7 | 19,80 € (D) | 20,40 € (A)

Tiere Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
Eichenweg 4
97950 Gerchsheim bei Würzburg



SURYA HEILPRAKTIKERSCHULE
SCHULE DES LEBENS
Galeriehaus | Kirchgasse 9
97234 Reichenberg bei Würzburg

Können Düfte heilen?

Lebenslinie verlost „Helfer-Set“ mit ätherischen Ölen von Sonnentor



Die Chinesen, später die Ägypter und auch die Griechen und Römer nutzten bereits ätherische Öle: für freien Kopf, freien Atem und viele andere Beschwerden. Ob Düfte wirklich heilen können, ist bis heute nicht vollständig erwiesen. Dennoch gibt es bereits deutsche Kliniken, die Aromapflege unterstützend zur ärztlichen Therapie einsetzen. Geruchsforscher Professor Hanns Hatt sagte im Lebenslinie-Interview „Statt Schlaftabletten oder Stimmungsaufheller könnte auch eine Nase Blütenduft aus Gardenia jasminoides helfen“ (Lebenslinie Oktober 2017, S. 44/45). Neben Kräutern, Gewürzen und Tees aus biologischem Anbau, setzt auch Sonnentor auf duftende Helferlein. In einem kleinen

Set hat das österreichische Bio-Unternehmen drei ätherische Öle aus natürlichen Essenzen zusammengestellt, die sich für die Duftlampe, zum Mischen von Raumdüften, Körperölen und Bädern eignen. Neben einem Duftstein in Form einer Sonne, besteht das Set aus „Abwehr-Stark-Öl“ (Zitroneneukalyptus, Zimtrinde, Zitrone, Salbei, Eukalyptus und Weihrauch, 10 ml), aus Eukalyptus-Öl (10 ml) und „Freier-Kopf-Öl“, (Pfefferminze, Bergamotte, Lavendel und Rosmarin, 10 ml). Lebenslinie verlost zehn dieser Sets an diejenigen Leser, die uns sagen können, welche ätherischen Öle Sonnentor zusammengestellt hat. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio

Foto: [@depositphotos.com/@GalaStudio](https://www.depositphotos.com/@GalaStudio)
(Rauch im Hintergrund)

www.sonnentor.com

Hilfe zur Selbsthilfe

„Ätherische Öle können dem Körper helfen, kleinere Wehwechen zu heilen, sie können Immunsystem, Organe und Drüsen stärken, Bakterien, Pilze und Viren bekämpfen“, sagen die US-amerikanische Aromatherapeutin Lora Cantele und ihre 2011 verstorbene, australische Co-Autorin Nerys Purchons Passion. Den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker würden ihre Rezepturen jedoch nicht ersetzen. Wichtig sei: Was bei einem Menschen helfe, wirke beim anderen vielleicht gar nicht. Aber ausprobieren kann ja nicht schaden. Bei grippalen Beschwerden empfiehlt das Duo ihre „Alles-tut-weh“-Mischung, die schleimlösend, abschwellend und antiviral wirke. Sie enthält neun Tropfen Plai-Öl, neun Tropfen Saro-Öl, sieben Tropfen Weißtannen- oder Mastixöl sowie fünf Tropfen Zitronenöl. Verwendet werden könne sie als Grundlage für eine Bodylotion, im Aromazerstäuber oder im Inhalierstift. Laut den Autorinnen bestehe das Rezept für eine desinfizierende Wundspülung aus einem halben Teelöffel nicht-pasteurisiertem, flüssigem Honig, fünf Tropfen Lavendelöl, fünf Tropfen Teebaumöl, drei Tropfen Manukaöl, drei Tropfen Immortellenöl und 60 Milliliter gefiltertem Wasser. In „Aromatherapie und ätherische Öle“ finden sich über 400 solcher Rezepte, die dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe bieten sollen. nio



Lora Cantele, Nerys Purchon, Aromatherapie und ätherische Öle, Über 400 Rezepte für Beauty, Gesundheit und Ihr Zuhause, Trias Verlag, Stuttgart, 2017, ISBN: 9783432103907, Preis: 39,99 Euro, www.thieme.de

Ganz entspannt

„Auf unseren Reisen in andere Kulturräume haben wir ganzheitliche Sichtweisen und das Vertrauen in Pflanzenheilkräfte kennengelernt“, erinnert sich Ute Leube. Gemeinsam mit Kurt L. Nübling hat sie vor über 30 Jahren das Unternehmen „Primavera Life“ gegründet, das naturreine Wohlfühlprodukte aus der Aromatherapie sowie Bio- und Naturkosmetik entwickelt und herstellt. „In einer technisierten und reizüberfluteten Welt gibt es ein großes Bedürfnis nach natürlichen und nachhaltigen Produkten“, ist die Aromatherapie-Pionierin überzeugt. Zu Recht: Der Duft ätherischer Öle wirkt über die Nase unmittelbar auf Emotionen – das ist wissenschaftlich erforscht*. Je nach Duftauswahl würden ätherische Öle aktivieren, beleben, entspannen und so stressmindernd wirken. Ein wertvolles Nebenprodukt beim Destillationsvorgang von Duft- und Heilpflanzen sind Pflanzenwässer. Das zart-blumig duftende Bio-Orangenblütenwasser (gewonnen aus der Neroliplüte), verfeinere den Teint und beruhige Haut und Sinne. Vor allem Menschen, deren Haut zur Rötungen neigt, würden von diesem Pflanzenwasser profitieren. Auch Lavendel gilt als Tausendsassa der Aromatherapie: Er entspanne und Sorge für guten Schlaf. Das Bio-Airspray „Ganz entspannt“ aus Lavendel und Ho-Blättern Sorge auf diese Weise schnell für Wohlfühl-Ambiente. Lebenslinie verlost zehn Bio-Orangenblütenwasser* und zehn Bio-Airsprays „Ganz entspannt“ von Primavera unter den Lesern, die uns sagen können, wann das Unternehmen gegründet wurde. Die Antwort mit der richtigen Lösung auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Primavera“, Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio

* Beitrag Lebenslinie Oktober 2017 „Die Nase voll haben - Geruchsforscher Professor Hanns Hatt: Wie Riechen das Leben bestimmt“ oder online unter www.lebenslinie-magazin.de

www.primaveralife.com

Der Begriff „Qinta essentia“ (ätherisches Öl) wurde im 16. Jahrhundert von Paracelsus geprägt.

Natürliche Bakterienkiller

Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf ist überzeugt, dass ätherische Öle gegen Bakterien vorgehen

„Es gibt nicht das eine ätherische Öl, das gegen ein Bakterium wirkt“, sagt Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf. In der Regel sei es eine Mischung aus mehreren ätherischen Ölen wie Manuka, Neroli, Lavendel, Thymian und Koriander etwa gegen *Staphylococcus aureus*, so die Ergebnisse von Enterosan® am Labor L+S SE in Bad Bocklet, mit dem Dr. Schwarzkopf zusammenarbeitet. Zwischen 12 und 20 ätherische Öle hätten sich seinen Recherchen zufolge herauskristallisiert, die man allein oder begleitend zur Antibiotikatherapie gegen Bakterien wie *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, Enterokokken, *Streptococcus agalactiae*, *Listeria monocytogenes*, EHEC oder *Campylobacter* sowie deren – soweit vorhanden – multiresistenten Varianten einsetzen könne, so der Mikrobiologe. „Bestimmt werden potenziell wirksame Öle im Aromatogramm, jeweils für ein Isolat (Stamm). Bei einem Aromatogramm werden auf einem Nährboden im Labor Bakterien und eine definierte Menge an ätherischen Ölen auf Papierblättchen aufgebracht, alles über Nacht in den Brutschrank gegeben und am nächsten Tag geschaut, wo die Bakterien hochgewachsen sind und wo ein so genannter Hemmhof entstanden ist“, erklärt Andreas Schwarzkopf das Prozedere. „Dort, wo sich der Hemmhof gebildet hat, sprich, die Bakterien keine Kolonien bilden konnten, geht man davon aus, dass die ätherischen Öle, sie daran gehindert haben.“ Ätherische Öle sind ursprünglich Abwehrstoffe von Pflanzen gegen den Befall von Mikroorganismen. Bereits im Mittelalter wusste man, dass ätherische Öle auch Menschen vor schädlichen Einflüssen schützen können. Die Pest-Ärzte bestückten beispielsweise ihre Schnabelmasken mit Kampfer und anderen Heilkräutern, um sich nicht mit den Pest-Bakterien zu infizieren. Die



Prophylaktisch könne das Auftragen einer Kombination aus Manuka-, Neroli-, Levendel-, Thymian- und Koriander-Öl im Nasenvorhof wirksam sein, um beispielsweise das Risiko einer Staphylokokken-Infektion bei einer Knochen-OP zu senken, so Dr. Schwarzkopf.



Räume der Pestkranken wurden mit Kampfer geräuchert. Daher sei es auch heute sinnvoll, so Dr. Schwarzkopf, beispielsweise zur Prävention vor MRSA (*multiresistenter Staphylococcus aureus*) eine Kombination aus Manuka, Neroli, Lavendel, Teebaum, Zitrone und Eucalyptus auf den Nasenvorhof aufzutragen. Dabei sei aber Vorsicht geboten: Das Öl-Gemisch müsse so mild sein, dass es die Schleimhäute nicht angreife, und so wirksam, dass es die Bakterien abtöte, so der öffentlich bestellte Sachverständige für Krankenhaushygiene in Unterfranken. Die Studienlage sei noch dünn, deswegen wisse man noch wenig etwa über eine dosisabhängige toxische Wirkung der Öle, eine Resistenzentwicklung bei verschiedenen Bakterienstämmen, Allergien oder Photosensibilität bei externer Anwendung über zehn Prozent Konzentration, so der Facharzt. Der Hygieniker ist jedoch überzeugt, dass ätherische Öle als natürliche Bakterienkiller funktionieren, etwa als Inhalate für die Atemwege, als Einreibungen für die Brust, als Salbe oder Gurgellösung für die Mundhöhle, als transdermale Applikation bei Infektionen des Urogenitaltraktes, als Aromatherapie mit Auswirkungen auf die Psyche und zur Keimreduzierung der Raumluft. „Die antimikrobielle Wirkung ist physiologisch erklärbar. Und bei Kenntnis und Abwägung könnte manchmal auf eine antibiotische Therapie verzichtet oder diese zumindest unterstützt werden!“. Eine Weiterverfolgung des Themas lohne sich auf jeden Fall. *Susanna Khoury*

Quelle: Enterosan, Labor L+S, Bad Bocklet, Fotos: @depositphotos.com/@CreativeNature (Manukablüte), @depositphotos.com/@jumpe (Zitronengras), @depositphotos.com/@Subbotina (Lavendelfeld), @depositphotos.com/@Amaviael (Lavendel)



Zingiber officinale

Die Ingwerwurzel – Heilpflanze des Jahres 2018

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist die Heilpflanze 2018. Das gab der Verein NHV Theophrastus bekannt. In der chinesischen Medizin hat sie die scharfe Wurzel seit Jahrtausenden ihren Platz. In Europa setzten Hildegard von Bingen und Paracelsus Ingwer vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden ein. Mit der Wahl zur Heilpflanze des Jahres soll sowohl die Arzneidroge als auch das Küchengewürz wieder aufs Tapet und aufs Tablett kommen. „Ingwer verleiht

zum einen Speisen eine interessante fernöstliche Würze, zum anderen hat er ein erwiesenermaßen breites Wirkspektrum auf medizinischem Gebiet“, so Heilpraktiker Konrad Jungnickel, Vorsitzender des Vereins NHV Theophrastus mit Sitz in München. Dem pflichtet auch sein Kollege Bernhard Späth aus Lohr am Main bei. „Der

Ingwer sieht aus wie eine Mischung aus Schilf und Bambus. Er erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 150 Zentimetern und wird in tropischen und subtropischen Ländern wie Sri Lanka, Indien, China, Indonesien und Südamerika angebaut. Inhaltsstoffe sind in erster Linie ätherischen Öle und Scharfstoffen, wie zum Beispiel Gingerol“, so der Heilpraktiker. Als Küchengewürz passe er sehr gut zu Geflügel und Lamm sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Auch in süßen Speisen findet er Verwendung, wie in der beliebten Ingwerkonfitüre in Großbritannien.

„Ingwer ist bekannt für seine verdauungsfördernde, magenstärkende, appetit- und kreislauffördernde Wirkung. Ferner rückt er Entzündungen und Infekten zu Leibe“, so Bernhard Späth. Durch den Scharfstoff Gingerol habe

Ingwer eine entzündungshemmende Wirkung, das heißt, Schmerzzustände wie Rheuma, Arthrose, Muskel- oder Kopfschmerzen könnten mit Ingwerzubereitungen gelindert werden. Wegen der wärmenden, antibakteriellen und antiviralen Wirkung käme Ingwer außerdem bei akuten Erkältungen zum Einsatz. Zu

den wissenschaftlich am besten



dokumentierten Eigenschaften des Ingwers

zählt seine Wirkung gegen Übelkeit und Erbrechen. Ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen sei, dass sich sein Verzehr positiv auf die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel auswirke. Eingenommen werden kann Ingwer als Pulver, Tropfen, Tabletten, Kapseln oder fertige Teebeutel aus Apotheken, Reformhäusern und Drogerien. „Beliebt ist auch die Einnahme des frischen Ingwers, der nach der Schälung gerieben oder in kleinen Scheiben oder Würfeln geschnitten als Tee zubereitet wird“, weiß der Experte. Man nehme pro Tasse circa einen Teelöffel geriebenen Ingwer, gießt kochendes Wasser darüber und lässt den Tee drei bis zehn Minuten ziehen. Je länger er zieht, desto schärfer wird er. Aber Vorsicht: „Ingwer darf von Schwangeren sowie von Babys und Kleinkindern nicht eingenommen werden.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@cuttlefish84 (Ingwerzeichnungen), @depositphotos.com/@bdnz (Ingwer Mitte), @depositphotos.com/@pimonova (Ingwerscheiben rechts oben)

Heilerin Natur

„Überall lauern Krankheitserreger – unser Immunsystem hat alle Hände voll zu tun, ihnen zu trotzen. Wenn es uns erwischt hat, greifen wir schnell zum chemischen Antibiotikum“, beschreibt Heilpraktikerin Aruna M. Siewert das gängige Prozedere. Sie sagt: „Viel seltener als gedacht ist dies sinnvoll.“ Sie verweist im GU-Ratgeber „Pflanzliche Antibiotika – Geheimwaffen aus der Natur“ auf altbewährte Heilpflanzen, zeigt auf, wie leichtere Infekte mit deren Hilfe behandelt werden können, und hilft aber auch zu erkennen, wann es besser ist, einen Arzt aufzusuchen. Während die „chemische Keule“ oft das Immunsystem schwäche und das Risiko berge, dass Erreger resistent werden, wirkten pflanzliche Mittel „nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren und Pilze“. In einem ausführlichen Register beschreibt Siewert zahlreiche „Medikamente aus dem Pflanzenreich“, deren Zubereitung und Anwendung. Als kleine Hausapotheke empfiehlt sie rund 50 Gramm von folgenden Kräutern immer vorrätig zu haben: Birkenblätter, Goldrute, Kamille, Kapuzinerkresse, Odermennig, Pfefferminze, Salbei, Schafgarbe, Sonnenhut, Thymian und Melisse. Letztere zum Beispiel, weil sie sich als „sehr wirksam bei Virusinfekten, zudem lindernd bei Magenbeschwerden und Schlafstörungen“ erwiesen habe. Daneben sollten reines Aloe-Vera-Gel, Propolis-Tinktur, frischer Knoblauch und Zwiebeln immer zur Hand sein, rät die Autorin. *nio*



Aruna M. Siewert
Pflanzliche Antibiotika - Geheimwaffen aus der Natur
Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2013,
ISBN: 978-3-8338-2836-2
Preis: 12,99 Euro, www.gu.de



Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2018

REGELMÄSSIGE TERMINE

Erste-Hilfe-Kurse Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken.
Alle Termine unter: www.johanniter-kurse.de

Jeden 2. Mo. im Monat, 16 bis 17 Uhr
Informationsveranstaltung Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Interdisziplinäres Zentrum Palliativmedizin,
Josef-Schneider-Str. 2, Würzburg
Anmeldung: 0931.201-28878

Jeden 1. Di. im Monat, 19 bis 21 Uhr
Still-Informationsabend

KWM – Standort Missioklinik, Seminarraum
Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg

Jeden 2. und 4. Di. im Monat, 19 Uhr
Informationsabend für werdende Eltern
KWM – Standort Missioklinik, Konferenzraum
Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg

Di. bis Fr. (ganztätig), tägl. 15.15 bis 16.15 Uhr

Gelenk aktiv – Schulung und Rehasport für Knie- und Hüftpatienten

Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr.
2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

Jeden Mi., 13 bis 15 Uhr

Endoprothetik-Sprechstunde
im EndoProthetikZentrum Juliusospital
Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-2630

Jeden Do., 17 bis 18 Uhr

Verkauf und Verkostung der Mainschmeckerprodukte
Obsthalle Margetshöchheim (Pointstr. 11)

Jeden vorletzten Do. im Monat, ab 18 Uhr
Geburtshilflicher Info-Abend der Universitäts-Frauenklinik

Frauenklinik und Poliklinik, Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15, Würzburg

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN

8.4.-30.9.18

Flora Japonica Photographica
Botanischer Garten Würzburg,
Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg

12.4.-7.10.18

Landesgartenschau Würzburg 2018
www.lgs2018-wuerzburg.de

12.4.-30.6.18

Kunst&Gesund Festival in bayerischen Städten
www.kunst-und-gesund.de

12.8.–2.9.18

Internationaler Tanz- und Theaterworkshop mit Jafar Mahyari und Lisa Kuttner
Tanzraum Lisa Kuttner, SchieBhausstr. 19,
Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

APRIL 2018

3.4.18 – 19 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

3.-6.4.18

Ostertanzwoche mit Chiang-Mei Wang
Tanzraum Lisa Kuttner, SchieBhausstr. 19,
Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

5.4.18 – 19 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

9.4.18 – 13 bis 19 Uhr

Juliusospital Epilepsieberatung - Außen-sprechtag Schweinfurt
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 6,
Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580

11.4.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Beckenbodenschule mit dem Tanzberger Konzept
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr.
2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

11.4.18 - 17 bis 18 Uhr

Nebenwirkungen neuer Tumortherapien an Haut und Nägeln
Universitätsklinikum Würzburg, Klinik und
Poliklinik für Dermatologie,
Josef-Schneider-Str. 2, Hörsaal Dermatologie
Anmeldung: 0931.201-35350

11.04.18 - 18 Uhr

Wenn das Gedächtnis nachlässt – Tipps zum Umgang mit Demenz, Referent: PD Dr. Peter Kraft, Chefarzt Neurologie
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld,
Speisesaal UG

11.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Einmaleins
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

12.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Küche der Provence
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

13.4.18 – 16 bis 18 Uhr

Wildbienen im Botanischen Garten - Arten, Lebensräume und Pflanzen
Botanischer Garten Würzburg, Julius-von-Sachs-Platz 4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3186240

13.4.18 – 20 Uhr

Tanzgala zum 13-jährigen Tanzraum-Jubiläum
tanzSpeicher, Oskar-Laredo-Platz 1, Würzburg
Karten: 0931.4525855

14.4.18 – 20 Uhr

Tanzgala zum 13-jährigen Tanzraum-Jubiläum
tanzSpeicher, Oskar-Laredo-Platz 1, Würzburg
Karten: 0931.4525855

15.4.18 – 10 und 16 Uhr, je 4 Stunden

Weber Grillkurs Weltreise - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

17.4.18 – 13 bis 18 Uhr

Juliusospital Epilepsieberatung - Außen-sprechtag Haßfurt
Haßberg-Kliniken im Haus Hofheim, Robert-Koch-Str. 2, Hofheim
Anmeldung: 0931.3931580

17.4.18 – 17 bis 18.30 Uhr

Juliusospitalische Abende: Bauchspeicheldrüsenkrebs – heilbar?
Juliusospital, Juliuspromenade 19, Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

17.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Italien
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

19.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Regionale Fische
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

20.4.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

21.4.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

22.4.18 – 12 Uhr

Chef-Kochkurs! Lamm
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

23.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Curry
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach, Anmeldung: 09302.932329

24.4.18 – 16.30 Uhr

Infoveranstaltung EndoprothetikZentrum Juliusospital „Wieder Schritt halten“
Gartenpavillon der Stiftung Juliusospital,
Juliuspromenade 19, Würzburg

25.4.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit auf Rezept
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr.
2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-0

25.4.18 – 19 bis 20.30 Uhr

Vortrag: Traumatische Erlebnisse – Folgen und Auswege
Barockhäuser, Neubaust. 12, Würzburg

25.4.18 – 19.30 Uhr

Schüler-Salze vom Säugling bis zum Erwachsenen
Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Neue Apotheke, Industriestr. 7,
Würzburg-Lengfeld

26.4.18 – 10 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

26.4.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Griechische Küche
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

27.4.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg

LANDESGARTENSCHAU WÜRZBURG 2018

GENIEßEN SIE EINEN SOMMER VOLLER IDEEN

MIT ABWECHSLUNGSREICHEM PROGRAMM ZUM MITMACHEN UND AUSPROBIEREN

MIT TAGES- ODER DAUERKARTE ZU ALLEN EVENTS DER LANDESGARTENSCHAU

12. APRIL – 7. OKTOBER 2018
LGS2018-WUERZBURG.DE | WO DIE IDEEN WACHSEN

„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 • SchieBhausstraße 19 • Tel. 0931.8047450
www.tanzraum-wuerzburg.de • contact@tanzraum-wuerzburg.de

TANZRAUM

Karten: 0931.2009017

27.-29.4.18

Bad Kissinger Gesundheitstage
www.gesundheitstage-badkissingen.de

28.4.18 – 11 bis 18 Uhr

Green Fair Messe
Posthalle Würzburg

28.4.18 – 15 Uhr

Kein Geheimnis - die Welt der Schüßler-Salze: Gesund und fit durchs Alter
Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
Salon am Schmuckhof, Am Kurgarten 8, Bad Kissingen

28.4.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

29.4.18 – 11 bis 18 Uhr

Green Fair Messe
Posthalle Würzburg

29.4.18 – 12 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Fleisch
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

29.4.-19.5.18

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
www.seniorenwochen.info

MAI 2018

2.5.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

2.5.18 – 17 bis 18.30 Uhr

Orthopädie im Dialog – Das künstliche Hüftgelenk
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstr. 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.803-31 31

3.5.18 – 10 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

3.5.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Depression im Alter – Hilfe ist möglich!
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg

Anmeldung: 0931.3503-0

3.5.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Vegetarisch und Vegan
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

4.5.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

6.5.18 – 12 Uhr

Spezial-Themenkochkurs! Suppen, Saucen, Fonds
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

6.5.18 – 19.30 Uhr

„Zirkus tanz_bar“ mit dem Tanzensemble Theater Augenblick
Theater Augenblick, Im Kreuz 1, Würzburg
Karten: 0931.2009017

8.5.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Kochen für Paare
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

9.5.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Osteoporose – Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

9.5.18 – 17 bis 18 Uhr

Ernährung bei Tumorerkrankungen
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG
Anmeldung: 0931.201-35350

9.5.18 – 18 Uhr

Schnelle Hilfe bei Herzinfarkt
Referent: Dr. Rainer Schamberger, Chefarzt Innere Medizin II - Kardiologie
Kreisseniorenzentrum Gemünden

10.5.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Omas Klassiker
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

11.5.18 – 10 bis 15 Uhr

Juliuspital Epilepsieberatung – Außensprechtage Kitzingen
Klinikum Kitzinger Land, Keltener Str. 67, Kitzingen
Anmeldung: 0931.3931580

13.5.18 – 10 und 16 Uhr

Weber Grillkurs Exklusiv - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

14.5.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Thailand
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

15.5.18 – 17 bis 18.30 Uhr

Juliuspäpälische Abende: Herzschwäche – Anzeichen und Behandlung
Juliuspital, Juliuspromenade 19, Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

16.5.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Schwindel im Alter
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-0

16.5.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Italien
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

17.5.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

20.5.18 – 15 Uhr

Mozartfest Spezial: Konzert für Menschen mit und ohne Demenz
Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustr. 42, Würzburg
Karten: 0931.372336

21.5.18 – 10 und 16 Uhr

Weber Grillkurs Smoken - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

22.-25.5.18

Pfingsttanzwoche „Stille atmen – bewegen lassen“ mit Britta Schönbrunn
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

23.5.18 – 19 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,

Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

24.5.18 – 19 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

25.-27.5.18

4. Würzburger Yogafrühling
Exerzitienhaus Himmelsporten, Mainaustr. 42, Würzburg
Anmeldung: wirsind@diegluecksbringer.com

27.5.18 – 10 und 16 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

31.5.18 – 10 und 16 Uhr

Weber Grillkurs Weltreise - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

JUNI 2018

3.6.18 – 10 und 16 Uhr

Weber Grillkurs Basic - der Reiser Grill- und Kochschule
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

5.6.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Südamerika
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

6.6.18 – 15 bis 16 Uhr

GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung
Geriatrisches Zentrum Bürgerspital, Semmelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

6.6.18 - 17 bis 18 Uhr

Zielgerichtete Therapien gegen Krebs
Universitätsklinikum Würzburg, CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG
Anmeldung: 0931.201-35350

6.6.18 – 19 Uhr

Themenkochkurs! Spargel und Erdbeeren
Reisers Eventmanufaktur,



hat feste Sendeplätze auf Radio Charivari:

Samstag 14.4. 12:10 Uhr	Sonntag 15.4. 11:40 Uhr	Samstag 12.5. 12:10 Uhr	Sonntag 13.5. 11:40 Uhr	Samstag 16.6. 12:10 Uhr	Sonntag 17.6. 11:40 Uhr	Samstag 14.7. 12:10 Uhr	Sonntag 15.7. 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



NEU IN WÜRZBURG

RADIOFREQUENZ-NEEDLING

- Besonders wirksam
- Zur Konturenstraffung (Kinn, Wangen, Hals und Dekolleté)
- Narbenbehandlung (auch Aknenarben)
- Porenverfeinerung u.v.m...



Hauptstraße 42 • 97299 Zell am Main
Fon: 01 57 | 77 70 1572
www.frauenzimmer-wuerzburg.de

Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

6.6.18 – 19 bis 20.30 Uhr
Alzheimer Demenz: Vorbeugen und helfen
Barockhäuser, Neubastr. 12, Würzburg

10.6.18 – 12 Uhr
Chef-Kochkurs! Luxus Grillkochkurs
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

12.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Italien
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

13.6.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Fitness für Faule
Geriatrizentrum Bürgerspital,
Sammelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

13.6.18 - 18 Uhr
Erstdiagnose Diabetes – was tun?
Referent: Dr. Walter Kestel,
Chefarzt Innere Medizin I
VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG

14.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Fit und Fun
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

16.6.18
11. Gesundheitstag in der Würzburger Innenstadt

17.6.18 – 15 bis 18 Uhr
Sommerfest des Kreiseniorenzentrums Gemünden

19.6.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspäpälische Abende: Neuroborrellose – Wenn der Zeckenbiss Folgen hat
Juliuspäpäl, Juliuspromenade 19,
Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

19.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Spezialitäten zum Bier
Reisers Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

20.6.18 – 15 bis 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: „Knochen-gesund“ essen mit Genuss!
Geriatrizentrum Bürgerspital,
Sammelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

21.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Soul Food
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

22.6.18 – 10 bis 18 Uhr
Juliuspäpäl Epilepsieberatung - Außensprechtage Lohr
Klinikum Main-Spessart Lohr,
Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr
Anmeldung: 0931.3931580

24.6.18 – 12 Uhr
Spezial-Themenkochkurs! Smoke
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

26.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Nord- und Ostsee
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

27.6.18 – 15 bis 16 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gelenk aktiv – Schulung und Rehasport für Knie- und Hüftpatienten
Geriatrizentrum Bürgerspital,
Sammelstr. 2-4, Würzburg
Anmeldung: 0931.3503-0

28.6.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Hamburger und Pizza
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

JULI 2018

1.7.18 – 12 Uhr
Chef-Kochkurs! Bretagne
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

3.7.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Salate und Dressings
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

4.7.18 - 17 bis 18 Uhr
Methadon, Cannabis und Co in der Krebstherapie
Universitätsklinikum Würzburg,
CCC Mainfranken,
Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG
Anmeldung: 0931.201-35350

5.7.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Katalanische Küche
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

6.7.18 – 10 bis 17 Uhr
Juliuspäpäl Epilepsieberatung – Außensprechtage Bad Neustadt/Saale
Rhönklinikum Bad Neustadt,
Von-Guttenbergstr. 10,
Bad Neustadt an der Saale,
Anmeldung: 0931.3931580

8.7.18 - 11 Uhr
Historisches Dorffest im Kreiseniorenzentrum Marktheidenfeld

8.7.18 – 12 Uhr
Spezial-Themenkochkurs! Grillen
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

11.7.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Orthopädie im Dialog – Spezielle Wirbelsäulentherapie
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus,
Brettreichstr. 11, Würzburg,
Anmeldung: 0931.803-31 31

11.7.18 - 18 Uhr
Parkinson Komplextherapie am Klinikum Main-Spessart
Referent: PD Dr. Peter Kraft,
Chefarzt Neurologie
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

17.7.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspäpälische Abende: Wieder Schritt halten
Juliuspäpäl, Juliuspromenade 19,
Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

20.7.18 – 10 bis 15 Uhr
Juliuspäpäl Epilepsieberatung – Außensprechtage Kitzingen
Klinikum Kitzinger Land, Keltenstr. 67, Kitzingen
Anmeldung: 0931.3931580

24.7.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Sushi
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

26.7.18 – 19 Uhr
Themenkochkurs! Nordafrika
Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Anmeldung: 09302.932329

29.7.18 – 10 und 16 Uhr
Weber Grillkurs Basic- der Reiser Grill- und Kochschule

Reisers Eventmanufaktur,
Mainfrankenpark 16, Dettelbach
Buchung: www.weber-grillakademie.com

AUGUST 2018

6.-10.8.18
Sommertanzwoche „Body-Mind Centering® und Tanz“ mit Odile Seitz
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19,
Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

SEPTEMBER 2018

12.9.18 - 17 bis 18 Uhr
Selbsthilfestrategien aus der Naturheilkunde
Universitätsklinikum Würzburg,
CCC Mainfranken,
Josef-Schneider-Str. 6, Seminarraum EG
Anmeldung: 0931.201-35350

22.9.18
„Geh, wohin dein Herz dich trägt“ mit Christa Spannauer
Tanzraum Lisa Kuttner, Schießhausstr. 19,
Würzburg
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

23.9.18 - 10 Uhr
Festakt zum 50-jährigen Jubiläum des Kreiseniorenzentrums Gemünden
Auftritt mit Gottesdienst in der hauseigenen Kapelle

25.9.18 – 17 bis 18.30 Uhr
Juliuspäpälische Abende: Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
Juliuspäpäl, Juliuspromenade 19,
Raum Siebold, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-0

26.9.18 – 19 bis 20.30 Uhr
Vortrag: Wenn das Mutterglück ausbleibt. Psychiatrische Erkrankungen während und nach der Schwangerschaft
Barockhäuser, Neubastr. 12, Würzburg

Weitere Termine unter:
www.lebenslinie-magazin.de



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

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

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



Die Genuss Macher Messe

27. & 28. Oktober
Posthalle, Würzburg



Welches Schmerzmittel hilft wann?

Apotheker Michael Dickmeis über Anwendungsgebiete, Risiken und Nebenwirkungen

Paracetamol, Ibuprofen, Diclofenac und Acetylsalicylsäure (ASS) gehören zu den Bestsellern unter den rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln. Das hat eine aktuelle Statista-Umfrage zur Beliebtheit von Schmerzmitteln ergeben. Zumindest eines dieser Medikamente liegt in fast jedem Medizinschränken. Nicht wenige unter den Befragten scheinen zudem Traditionalisten zu sein. Die einen nehmen immer ASS, die anderen immer Paracetamol. Aber ist es wirklich egal, wann zu welchem Mittel gegriffen wird? Lebenslinie hat sich bei Apotheker Michael Dickmeis schlau gemacht.

Um es vorweg zu nehmen: Für den Fachmann aus Würzburg gehört auch Naproxen in die Liste der beliebtesten Mittel. Zwar führe der Arzneistoff ein zahlenmäßiges „Schattendasein“, habe aber „in gewissen Fällen Vorteile“. Gemeinsam mit Ibuprofen, Diclofenac und ASS gehört Naproxen zu den nicht-steroidalen Antirheumatika, kurz NSAR. „Grundsätzlich wirken alle vier NSAR auf die Prostaglandin-Synthese. Prostaglandine sind Botenstoffe im Körper, die Schmerzen anzeigen und weiterleiten. Die Idee: Wenn man es schafft, die Prostaglandin-Synthese zu hemmen, hat man weniger

Prostaglandin und fühlt weniger Schmerz.“ Allerdings brauche der Körper Prostaglandine auch für physiologische Vorgänge. So sei eine andere Art von Prostaglandinen im Magen dafür zuständig, dass dessen Schleimschutzmantel produziert werde, der ihn vor der körpereigenen Magensäure schütze. „Wenn zu heftig und zu lange mit einem NSAR therapiert wird, senkt man nicht



„Eine langfristige Schmerztherapie ohne Ursachenforschung ist immer sinnlos“, sagt Apotheker Dickmeis.

nur die Prostaglandin-Synthese im Bereich Schmerz, sondern auch im Bereich Magenschleimhautschutz“, so Dickmeis. „Chemisch betrachtet sind NSAR saure Arzneistoffe. Sie lagern sich zusätzlich da an, wo im Körper Säure ist, also auch wieder im Magen. Langfristig machen diese Präparate den Magen kaputt.“ Bei einer langandauernden Schmerztherapie, die immer ärztlich begleitet werden sollte, seien deshalb sogenannte „Magenschutz“-Tabletten „richtig und wichtig“, denn sie hemmen die Säureproduktion, so der Apotheker. Für den geeigneten Zeitraum einer Selbst-Medikation von Schmerzmitteln gibt Michael Dickmeis die Regel aus: „Ohne Arzt: nicht mehr als zehn Tage im Monat. Nicht mehr als vier Tage hintereinander und je nach Wirkstoff nicht mehr als drei, höchstens vier Tabletten am Tag. Wenn sich dann nichts tut, besteht ein grundlegendes Problem und das gehört in ärztliche Hand.“ Alle vier Antirheumatika helfen, aber nicht gleich gut: „Jedes dieser Schmerzmittel hat seine eigenen Vor- und Nachteile“, erklärt Dickmeis. Sehe man etwa beim ASS von der niedrig dosierten, regelmäßigen Anwendung zur „Blutverdünnung“ ab, käme der Wirkstoff vor allem bei Kopf- und Gli-

derschmerzen sowie entzündlichen Schmerzen zur Anwendung. Gleichzeitig habe ASS aber auch Nachteile. Die stärkste Wirkung, die man sich im niedrig dosierten Bereich zu Nutze mache, aber im 500-Milligramm-Bereich als Nebenwirkung zu beachten sei, sei die Verringerung der Thrombozyten-Aggregation. „Das Blut wird nicht wirklich dünner gemacht. Die Blutgerinnung wird gesenkt.“ Generell gilt: ASS nicht an Kinder, da in seltenen Fällen das sogenannte Reye-Syndrom ausgelöst werden kann. „Die Hirnschädigung ist in 75 Prozent der Fälle tödlich.“ „Ibuprofen ist das Multitalent und für viele Patienten das Mittel der ersten Wahl. Es wirkt bei Fieber, Knie- oder Rückenschmerzen, entzündlichen Geschichten, Kopfschmerzen und Migräne.“ Zudem schlage es nicht so stark auf den Magen wie etwa ASS. „Der Nachteil: Es braucht gut 45 Minuten bis eine Stunde bis es wirkt.“ Deshalb gebe es die Kombination mit Lysin, einer körpereigenen Aminosäure. Diese beschleunige das Auflösen und die Aufnahme von Ibuprofen aus dem Magen deutlich. Die Zeit bis zur Wirkung verkürze sich so auf etwa 15 Minuten. „Diclofenac gilt als das orthopädische Schmerzmittel, weil es noch einmal saurer als die vorangegangenen ist. Im entzündeten Gewebe sammelt es sich deutlich besser an“, sagt Dickmeis, über das Mittel der Wahl bei Gelenkschmerzen, Prellungen, Sportverletzungen oder Verspannungen. „Naproxen hingegen wirkt noch langsamer als Ibuprofen, hält aber zwölf Stunden an“, erklärt der Experte. Sehr gut eigne es sich deshalb ebenfalls bei orthopädischen oder Regel-Beschwerden. Es eigne sich jüngsten Studien zufolge außerdem gut für Herz-Kreislauf-Patienten. „Paracetamol hat einen komplett anderen Wirkmechanismus. Der Wirkstoff greift im Schmerzzentrum im Gehirn an. Er hat keine saure Komponente, weshalb er auch für Patienten geeignet ist, die Blutverdünner einnehmen müssen, sowie für Asthmatiker.“ Es wirke sehr gut gegen Fieber und Kopfschmerzen. Der Nachteil: Auf entzündliche Beschwerden habe Paracetamol fast keinerlei Wirkung. Nach zu langer und zu hoher Gabe könne es zudem zu irreversiblen Leberschäden kommen. Auch deshalb ist die Grenze für die Verschreibungspflicht sehr niedrig*, ebenso die Dosierungsempfehlungen für Kinder**. Zur Vorsicht mahnen auch die jüngsten Erkenntnisse: Aktuell deuten Studien zunehmend darauf hin, dass Diclofenac und Ibuprofen das Risiko für Herzinfarkte,

Herzschwäche und Schlaganfälle erhöhen, vor allem in höheren Dosierungen und bei längerfristiger Einnahme. „Da ist definitiv etwas dran. Keiner weiß jedoch einen Sachzusammenhang. Es existiert lediglich ein statistischer“, sagt Dickmeis. ASS hingegen soll eine Prophylaxe sein, wenn es um Herzgesundheit geht? Stimmt das? „Ja und nein“, so Dickmeis. „Es ist ganz klar, dass ASS niedrig dosiert – 50 bis 100 Milligramm pro Tag – eine thrombozyten-aggregations-hemmende Wirkung hat. Das Verklumpen des Blutes wird verhindert. Auf der anderen Seite bluten Verletzungen deutlich länger.“ Das Ganze habe positive Nebeneffekte wie unter anderem eine Herzinfarkt- und Schlaganfall-Prävention. Das hätten kleinere Studien ergeben. Bei einem Unfall oder einer Operation wirke sich das jedoch nachteilig aus. Langfristig könne durch die Einnahme sogar ein Magengeschwür entstehen. Derartige Risiken seien, anders als die positiven Effekte, über große Meta-Studien belegt. Nachgewiesen sei hier lediglich die Prävention eines Zweit-Ereignisses. Aber: „Es gibt keine einzige Studie, die hier langfristige Risiken gegen Nutzen aufwiegt. Eine solche Prophylaxe kann daher möglicherweise eher gefährlich als sinnvoll sein. Bei jemandem, der schon einmal einen Schlaganfall oder Herzinfarkt in der Familie oder selbst ein solches Ereignis hatte, macht es aber definitiv Sinn 50 bis 100 Milligramm am Tag einzunehmen.“ Wichtig: „ASS und Ibuprofen stören sich“, sagt Dickmeis. Es komme zu Wechselwirkungen im Bereich der Thrombozyten-Aggregations-Hemmung. Entweder werde Ibuprofen zwei Stunden vor der ASS-Einnahme genommen oder gleich komplett auf ASS umgestiegen. Anders verhalte es sich, wenn zwei Stunden nach der ASS-Einnahme ein Ibuprofen genommen werde. Dann gebe es keine Probleme.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Nicole Oppelt (M. Dickmeis) ©depositphotos.com/@DmitryPoch (Frau links), ©depositphotos.com/@lightsource (Hintergrund), ©depositphotos.com/@lightwavemedia (Mann oben rechts), ©depositphotos.com/@efred (Tabletten), ©depositphotos.com/@belchonok (Frau rechts unten),

* „Wegen seiner leberschädigenden Wirkung ist die rezeptfrei erhältliche Menge von Paracetamol bereits auf zehn Gramm beschränkt.“ (Ärzteblatt), ** „Bei Kindern orientiert sich die Dosierungshöhe individuell nach dem Körpergewicht und Alter des Kindes. Ein ungefähre Richtwert ist 10-15 mg pro kg Körpergewicht. Die maximale Tageshöchstdosis bei Kindern ist 50 mg pro kg Körpergewicht.“ (Praxis Vita)



„Alles was mit einer normalen Dosierung eines handelsüblichen Schmerzmittels nicht in den Griff zu bekommen ist, gehört in ärztliche Hand“, sagt Michael Dickmeis.



Sehnsucht nach ...

Was will jemand ganz tief drinnen? Was ist seine große Sehnsucht? Das sind zentrale Fragen für Kathrin Bremer. Mit Menschen, die sich an sie wenden, geht sie diesen Fragen auf den Grund. Dabei fließen ihre eigenen Erfahrungen ein. Die Allgemeinärztin und Homöopathin aus Randersacker, die sich zum Gesundheitscoach weiterbildete, ist seit über drei Jahrzehnten krank. Im Alter von 20 Jahren wurde bei ihr ein Nierenleiden festgestellt. Über zehn Jahre war sie dialysepflichtig. Zweimal wurde sie transplantiert. Heute hat Kathrin Bremer eine funktionierende Niere. Es geht ihr wesentlich besser als damals, als sie noch zur Dialyse musste. Allerdings stellten sich weitere Krankheiten ein: „Zum Beispiel eine Stoffwechsellörung.“ Deshalb muss sie mit ihren Kräften haushalten. Was sie auch tut. Genau hier, sagt die Medizinerin, setzt Gesundheitscoaching an: „Dabei geht es ausdrücklich nicht um Therapie.“ Sondern um die Frage, inwieweit man selbst dazu beitragen kann, sich gesünder, lebensfroher und wohler zu fühlen. Medikamente allein, weiß Bremer, zaubern Wohlgefühl nicht herbei: „Man muss auch etwas für sich selbst machen.“ „Wobei, muss‘ schon wieder unangenehm klingt. Gesundheitscoaching zielt zwar auf Veränderung ab. Aber das, was jemand neu in sein Leben integrieren möchte, soll nicht als „Pflicht“ daherkommen. „Die Motivation muss positiv sein“, betont Bremer. Sie selbst entdeckte zum Beispiel durch puren Zufall während eines Seminars, dass ihre bisher ungestillte Sehnsucht anscheinend das Singen ist. Dieser Sehnsucht nachzugeben, war zunächst nicht leicht: „Anfangs war es für mich direkt etwas Schambesetztes, zu singen.“ Doch sie überwand die Scham. Heute könnte sich Kathrin Bremer ein Leben ohne Singen nicht mehr vorstellen. Als Gesundheitscoach hilft die Ärztin Menschen nicht nur dabei, Sehnsüchte zu stillen. Sie bietet auch „handfeste“ Unterstützung in Form von Arztbegleitungen an. „Viele Menschen haben Angst vor dem Arztbesuch“, sagt sie. Da ist zum einen die Angst vor einer schlimmen Diagnose. Steht die Diagnose fest, stellen sich neue Ängste ein: „Man fürchtet sich, weil man nicht weiß, was nun auf einen zukommt.“ Oder man weiß sehr genau, welche Prozeduren jetzt nötig sind: „Was ebenfalls Angst erzeugen kann.“ Mit dem Angebot „Gesundheitscoaching“ möchte Kathrin Bremer eine Lücke im Gesundheitssystem schließen. Viel zu wenig wird nach ihrer Ansicht auf die psychosozialen Bedürfnisse von Patienten eingegangen. Ärzte, meint sie selbstkritisch, sind darauf spezialisiert, Symptome zu lindern. Wie gefährlich das sein kann, verdeutlicht sie mit einem Autovergleich: „Blinkt ein Warnlämpchen, jagt das Angst ein. Ein Arzt würde nun versuchen, das Lämpchen auszuschalten. Doch weil das Lämpchen nun nicht mehr warnt, kann es zum Unfall kommen.“ *pat*



Mit Hilfe nach Hause

Wer aus der Klinik entlassen wird, soll im Anschluss nahtlos versorgt werden. So will es ein neues Gesetz, das seit Oktober 2017 greift. Benötigt der Patient Hilfe beim Übergang in den ambulanten Bereich, tritt das „Entlassmanagement“ einer Klinik auf den Plan. In Absprache mit der Krankenkasse organisiert die Klinik Behandlungen und Hilfen für die Zeit nach dem Krankenhaus. Auch wird der Transport nach Hause oder in eine Reha-Klinik organisiert. An der Würzburger Uni-Klinik ist Doris Eyrich für das Entlassmanagement verantwortlich. Was sie konkret tut, erläutert die Krankenschwester und Pflegeberaterin am Beispiel einer betagten Dame, die sich den rechten Oberarm gebrochen hat. Die Tochter lebt ein ganzes Stück entfernt und kann sich nicht um ihre Mutter kümmern. Eine Woche lang wird die Patientin in der Uni-Klinik behandelt. „Schon am Aufnahmetag wissen wir, dass diese Patientin bei uns ist“, so Eyrich. Nach dem Eingriff, der am dritten Tag ihres Klinikaufenthalts erfolgte, erhält die Seniorin Besuch vom klinik-internen Sozialdienst. „Wie haben Sie sich denn bisher versorgt?“ Mit dieser Frage kommt Eyrich mit der Patientin ins Gespräch. Danach versucht die Pflegerin, herauszufinden, unter welchen Einschränkungen die Patientin leidet. Was kann sie nach wie vor selbstständig und ohne größere Probleme tun? Was ist ihr im Moment nicht möglich? „Ganz wichtig für die Entscheidung, ob jemand nach Haus entlassen werden kann oder eventuell in die Kurzzeitpflege eines Heimes gehen muss, ist die Mobilität des Patienten“, so Eyrich. Die alte Dame zum Beispiel kann noch eigenständig aus dem Bett aufstehen. Auch ist es ihr möglich, die Toilette und das Badezimmer selbst aufzusuchen. Kochen allerdings wird mit dem Arm im Gips schwierig. „Gibt es denn eine Nachbarin, bei der sie mitessen können?“, fragt Eyrich. Die Seniorin schüttelt den Kopf: „Leider nicht.“ Eyrich erklärt der Patientin, dass es von verschiedenen Anbietern in der Region einen Menüservice gibt. Das findet die Patientin interessant. Eyrich verspricht, den Kontakt zu vermitteln. Für die tägliche Körperpflege benötigt die Patientin außerdem in den kommenden Wochen einen Pflegedienst. „Haben Sie einen besonderen Wunsch, welcher Dienst dies übernehmen soll?“, fragt Eyrich. Die Seniorin erklärt, dass zu einer Nachbarin in ihrem Haus bereits ein Pflegedienst kommt. Das wäre natürlich ideal, wenn er sie mitversorgen könnte! Eyrich beantragt daraufhin über die Krankenkasse eine häusliche Krankenpflege. „Wir lassen die Patienten immer erst dann nach Hause, wenn wir wissen, dass sie dort versorgt werden“, betont sie. Ist es nicht möglich, sofort einen Pflegedienst zu organisieren, bleibt die Patientin weiter in der Klinik. Bei Patienten, die aus Würzburg kommen, ist dies allerdings nur sehr selten der Fall. Denn das Versorgungsnetz ist relativ dicht. Eyrich: „Doch bei Patienten, die aus einer ländlichen Region stammen, kann das durchaus passieren.“ *pat*

Fotos: [@depositphotos.com/@rudall30](https://depositphotos.com/@rudall30) (Hände), [@depositphotos.com/@Wavebreakmedia](https://depositphotos.com/@Wavebreakmedia) (Rollstuhl)





Kleiner Nager, große Gefahr

**2017 stiegen Infektionen mit dem Hantavirus rapide an.
Prof. Dr. Wolfgang Scheppach über die Gefahren bei einer Erkrankung.**

Plötzlich hatte ich starke Kopf- und Gliederschmerzen. Na prima, dachte ich, hast Dir eine Sommergrippe eingefangen. Doch die vermeintliche Sommergrippe entwickelte sich Stück für Stück zu einem „Horrortrip“. Das Fieber stieg und stieg, Schmerzen breiteten sich im ganzen Körper aus. Ich konnte nicht einmal mehr den Arm heben ohne „Aua“ zu schreien. Hanta, heißt das Virus, das sich anschleicht wie eine Grippe. Mich hat Hanta im Sommer 2017 buchstäblich „aus den Latschen gekippt“ und mir meine Grenzen aufgezeigt – vor allem als ich damit im Krankenhaus landete. Wo ich mir das Hantavirus eingefangen hatte? Keine Ahnung! Vielleicht beim Spazierengehen mit dem Hund im Wald, beim Kehren der Terrasse? Ein bisschen aufgewirbelter Staub, kontaminiert mit Mäuse-Pipi, das eingeatmet und schon ist man dabei. Laut DAK haben sich 2017 über 300 Personen mit dem Hantavirus infiziert (2016 waren es 28). Deutschlandweit wurden den Gesundheitsämtern insgesamt für das Jahr 2017 über 2.500 Hanta-Infektionen gemeldet. „Hantaviren werden von Nagetieren übertragen“, erklärt Professor Wolfgang Scheppach, Chefarzt der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Gastroenterologie und Rheumatologie des Klinikums Würzburg Mitte, Standort Juliusspital. „Bei uns in Deutschland ist es die Rötelmaus, die dieses Virus in ihren Ausscheidungen überträgt. Der Mensch infiziert sich, wenn kontaminierter Staub aufgewirbelt wird, und er dadurch die Erreger einatmet.“ Typischerweise kann das passieren, wenn man etwa den Keller aufräumt, in dem es sich auch Mäuse bequem gemacht haben, oder bei der Garten-

arbeit auf Mäusenester trifft. Auch beim Spazierengehen in Wald und Flur kann man sich das Virus einfangen. „Die Viren sind in der Umwelt relativ stabil. Daher ist zur Ansteckung kein direkter Kontakt mit den Nagern notwendig“, sagt der Chefarzt. Das Virus braucht etwa vier Tage bis vier Wochen, bis es ausbricht. „Die Krankheit beginnt mit hohem Fieber, Schüttelfrost, heftigen Kopf- und Gliederschmerzen“, erklärt Professor Scheppach. „Dazu kommen heftige Flanken- und Bauchschmerzen und die Niere arbeitet nicht mehr richtig, da sie durch das Virus angeschlagen ist. Daher kann es zu Störung der Nierenfunktion bis zum akuten Nierenversagen kommen.“ Behandelt werde die Krankheit symptomatisch, erklärt der Mediziner. Das heißt, der Patient bekommt schmerzstillende und fiebersenkende Mittel und muss viel trinken, um die Nieren zu spülen. In seltenen Fällen kann eine Dialysebehandlung notwendig sein. „Von der Hantavirusinfektion erholt man sich in der Regel vollständig“, sagt Professor Scheppach. Gegen das Virus schützen kann man sich hingegen leider nicht, solange es die Rötelmaus als Träger des Virus gibt. Bei mir hat es einige Monate gedauert, bis ich wieder komplett hergestellt war. Anfangs überfielen mich noch migräneartige Kopfschmerzen. Auch das ist normal, sagt die Fachliteratur. Heute, ein dreiviertel Jahr später, geht es mir wieder richtig gut und darüber bin ich sehr froh. Und ich gehe auch weiterhin mit meinem Hund im Wald spazieren!

Martina Schneider

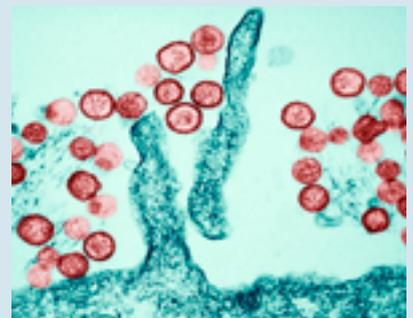
Fotos: Professor Scheppach ©Martina Schneider, @depositphotos.com/@billiondigital (Maus), @depositphotos.com/@imagepointfr (Hantavirus)

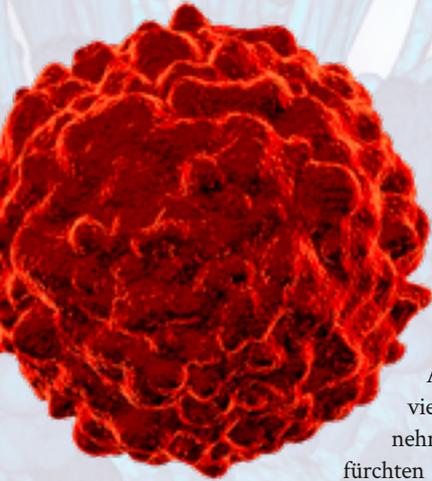


Prof. Wolfgang Scheppach weiß um die Gefahren einer Infektion mit Hanta-Viren.

Hantavirus-Alarm

Hanta ist weltweit verbreitet. Der Name leitet sich vom koreanischen Grenzfluss Hantaan ab. Während des Koreakrieges Anfang der 1950er-Jahre erkrankten mehr als 3.000 Soldaten an einem schwer verlaufenden hämorrhagischen Fieber. Das Virus wurde erstmals 1977 isoliert. In Europa kommen das Dobrava-Belgrad-Virus und das Puumala-Virus als Varianten vor. Diese verursachen leichte bis mittelschwere Verläufe. Mit Hanta kann man sich das ganze Jahr über anstecken. Besonders hoch ist die Infektionsgefahr jedoch von Mai bis September, also im Frühjahr und Sommer. mds





Die Angst vor Krebs ist groß

DAK-Umfrage: Die meisten Bürger in Bayern fühlen sich gesund

Auf Pflege angewiesen zu sein, ist für viele Menschen eine äußerst unangenehme Vorstellung. Aus diesem Grund fürchten sich viele Bewohner von Bayern auch davor, an Demenz zu erkranken. Insgesamt 41 Prozent haben davor Angst. Noch stärker ausgeprägt ist die Furcht vor Krebs. 66 Prozent werden von dieser Angst geplagt. Das ergab eine forsa-Umfrage für die DAK, in die mehr als 3.500 Bundesbürger einbezogen wurden. Nicht zuletzt wegen der Angst, einen Tumor zu bekommen, geht knapp die Hälfte der Befragten zur Krebs-Vorsorgeuntersuchung. 37 Prozent nutzen den Gesundheits-Check gegen Herz-Kreislaufkrankungen, 31 Prozent machen Entspannungsübungen gegen Stress. Ganz anders als beim Thema „Krebs“ ist die Bereitschaft, psychischen Erkrankungen vorzubeugen, deutlich größer als die tatsächliche Angst, eine Depression oder einen Burnout zu bekommen. In Bayern fürchtet sich nur jeder vierte Bürger davor, seelisch zu erkranken. Im Vergleich zur letzten Umfrage sank die Bereitschaft, vorbeugend aktiv zu werden.

„Die Menschen werden nachlässiger“, bestätigt Sophie Schwab, Leiterin der Landesvertretung der DAK-Gesundheit Bayern. Nur knapp jeder Zweite gehe derzeit zur Krebsvorsorge: „Das sind neun Prozentpunkte weniger als vor drei Jahren.“ Zudem sinke die Bereitschaft, mit Alkoholverzicht und gesunder Ernährung Krankheiten vorzubeugen. Um das Engagement für die eigene Gesundheit zu erhöhen, will, die DAK ihre Präventionsarbeit im Freistaat verstärken. „Wir müssen Gewohnheiten nachhaltig verändern“, so Schwab. Das gelinge bei Kindern besonders gut. Das Projekt „fit4future“, eine kürzlich gestartete Initiative von DAK und Cleven-Stiftung, setzt deshalb bei den Grundschulern an. „Wir vermitteln Kindern in aktuell mehr als 280 bayerischen Grund- und Förderschulen Spaß an Bewegung und einem gesunden Lebensstil“, so die bayerische DAK-Landesvertreterin. Wie die DAK-Umfrage weiter ergab, geht es der Mehrheit der Menschen in Deutschland gesundheitlich im Moment gut. 32 Prozent aller Bundesbürger schätzen ihren eigenen Gesundheitszustand augenblicklich sogar als „sehr gut“ ein. Das ist mehr als im Jahr 2010. Bayern liegt genau im Durchschnitt, während in Baden-Württemberg sogar 35 Prozent angeben, ihr Gesundheitszustand sei derzeit „sehr gut“. Wenig erstaunlich: Je älter die Menschen werden, umso kränker fühlen sie sich. Senioren ab 60 Jahren geben nur noch zu 19 Prozent an, dass sie „sehr“ gesund seien.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@auntspray (Hintergrund), @depositphotos.com/@lightsource (rote Krebszelle)

 www.dak.de



Entspannung in besten Händen.

Stress im Griff – die AOK hat für jeden Bedarf die richtige Methode und kompetente Beratung.

www.aok.de/bayern

Patienten-Polizei

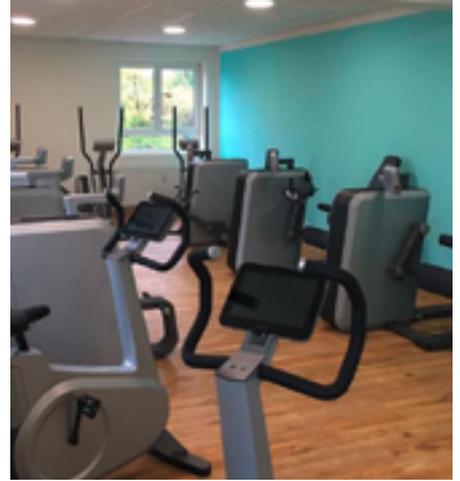
Arzneittelhersteller, Ärzte und Apotheker sind zur Meldung von unerwünschten Nebenwirkungen von Arzneimitteln und Medizinprodukten verpflichtet. Das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) fordert jetzt eine neue Gruppe von Beobachtern auf, etwaige Nebenwirkungen zu melden: die Patienten. Mithilfe eines speziell für Verbraucher gestalteten Fragebogens wird eine Art „Patienten-Polizei“ etabliert. Das Online-Meldeformular befindet sich auf der Website des BfArM. Meldungen auch von Patientenseite sind wichtig, um Arzneimittelrisiken möglichst schnell zu identifizieren. Die Behörden seien hier auf die Hilfe aller angewiesen, so die BfArM. Anhand der berichteten Symptome würden dann bisher unbekannte Nebenwirkungen herausgefiltert. „Ob nach Einnahme verschreibungspflichtiger oder rezeptfreier Arzneimittel: Es ist in beiden Fällen wichtig, dass möglichst viele Verdachtsfälle von Nebenwirkungen gemeldet werden. Das hilft den Arzneimittelbehörden, Risikosignale so früh wie möglich zu erkennen und bei Bedarf Maßnahmen zum Schutz der Patienten zu treffen“, so Professor Karl Broich, Präsident des BfArM. sky • Quelle Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte

 Meldebogen unter www.verbraucher-uaw.pei.de



Stehend (v.l.n.r.): Anna Gottschlich; Maren Sielemann; Steffi Hofmann.
Knieend (v.l.n.r.): Laura Sielemann; Renée Sielemann.

„Der Milon-Gesundheitszirkel beruht auf dem neuesten Stand der Sportwissenschaft und ermöglicht ein effektives, individuelles, einfaches und sicheres Training“, so die Physiotherapeuten aus Oberdürrbach. „Bei diesem Training werden das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem individuell gestärkt“, sagt Laura Sielemann.



Ganzheitlich und individuell

Das Team der Physiotherapiepraxen Sielemann über den Milon-Gesundheitszirkel und seinen Nutzen

Springen, laufen, hüpfen, klettern: So sah das Zirkeltraining zu Schulzeiten aus. Ganz gleich, ob dem Einzelnen die Übungen behagten oder guttaten – jeder musste da durch. Der Milon-Gesundheitszirkel hat damit wenig gemein. Individuelle Bedürfnisse stehen hier im Vordergrund. „Jeder Trainierende hat ein Armband, in welchem ein Chip eingearbeitet ist“, erklären die Physiotherapeuten Laura und Renée Sielemann aus Oberdürrbach das System. Mit diesem Chiparmband stellen sich alle Geräte automatisch auf personalisierte Daten, wie beispielsweise Konzentrik (Zusammenziehen der Muskulatur) und Exzentrik (Ausdehnung der Muskulatur) sowie Körpergröße, ein. Doch der Chip kann noch mehr: Gespeichert werden zudem die Anamnese und das Trainingsziel. „Alle Einstellungen, Trainingsergebnisse, Anwesenheit und Fortschritte können jederzeit digital abgerufen werden“, erklärt Renée Sielemann. Im Schulsport hieß es, dieses Training kräftigt den Körper. Die „moderne Variante“ kann noch mehr: „Es werden Kraft und Ausdauer zu gleichen Teilen trainiert, da es sich um ein Ganzkörpertraining handelt, welches Muskulatur, Herz-Kreislaufsystem, Immunsystem und Stoffwechsel anspricht“, erklärt Maren Sielemann, die dritte Schwester im Bunde und unter anderem zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Physiotherapiepraxen Sielemann. Übrigens kommt der Milon-Zirkel auch einem knappen Zeit-

budget entgegen: „Eine Runde dauert 17,5 Minuten. Zwei Zirkelrunden sind das Soll. Somit beträgt die Trainingszeit insgesamt 35 Minuten“, so Laura Sielemann. Aus Sicht der Trainerinnen ist eine gewisse Regelmäßigkeit allerdings nötig. Wichtig sei, dass mindestens zweimal in zehn Tagen trainiert werde, um

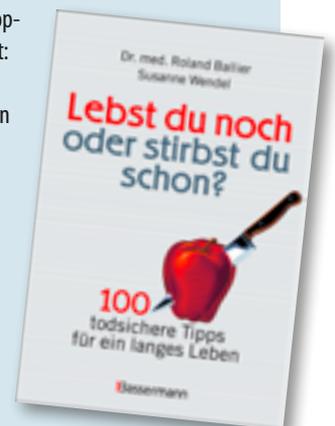
einen Trainingsreiz aufrecht zu erhalten. Es dürfe natürlich auch öfter sein, so Renée Sielemann. „Ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten ist empfehlenswert.“ Wichtig sei, dass das muskelphysiologische Gleichgewicht berücksichtigt werde. Denn: Bewegungen beruhen auf dem Zusammenspiel gegensätzlich wirkender Muskeln – der Agonist führt eine Bewegung aus, der Antagonist lässt im Gegenzug locker und sorgt so für die Stabilisierung in der Bewegung. „Dieses spezielle Verhältnis lässt sich genau analysieren und trainieren.“ Der Gesundheitszirkel sei präventiv sinnvoll, könne aber auch als individuelle Ergänzung zu einer Physiotherapie-Behandlung eingesetzt werden, empfiehlt Renée Sielemann. *nio*

Fotos: ©Rolf Sielemann (Praxisteam und Geräte),
©depositphotos.com/@tai11 (Pfeile Menschen)

Nobody is perfect!

„Komisch, dass die wichtigste Person im Leben, nämlich man selbst, auf der Prioritätenliste oft ganz hinten steht“, sagen Dr. Roland Ballier und Susanne Wendel. In ihrem Buch „Lebst du noch oder stirbst du schon?“ tragen sie deshalb Tipps für Wohlergehen, Ernährung, Bewegung und Medizin bis hin zu mentalen und psychologischen Aspekten zusammen, die helfen sollen, „möglichst lange gesund“ zu bleiben. Der Mediziner und die Diplom-Oecotrophologin schreiben das auf, was man meint, längst zu wissen, aber oft vergisst: „Machen Sie Ihre eigene Risikoanalyse, greifen Sie zu erlaubten Hilfsmitteln, fahren Sie die Stressfaktoren runter, genießen Sie und kriegen Sie den Hintern hoch, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich nichts bewegt.“ Eigentlich ganz einfach, oder? Mitnichten: Die Autoren empfehlen daher ein Leben nach der „80 zu 20“-Regel. „Wenn Sie 80 Prozent richtigmachen, reicht das. Mehr wäre unmenschlich. Vergessen Sie die 20 Prozent, die nicht funktionieren.“ Nobody is perfect! *nio*

Dr. med. Roland Ballier und Susanne Wendel, *Lebst Du noch oder stirbst Du schon?*, Bassermann Verlag; München 2016, ISBN: 978-3-8094-3662-1, Preis: 5 Euro, www.randomhouse.de/Verlag/Bassermann



Mann & Gesundheit

Die „Prostata-Hilfe-Deutschland“ klärt auf und mahnt zur Vorsorge.
Mitbegründer des neuen Vereins ist Dr. Frank Schiefelbein

„Etwa die Hälfte der Männer über 60 Jahre und 90 Prozent aller Männer über 70 Jahre weisen eine gutartige Vergrößerung der Prostata auf. Diese kann mehr oder weniger einschränkende Lebensbedingungen zur Folge haben“, informiert die ‚Prostata-Hilfe-Deutschland‘. Doch laut AOK gehe nur jeder fünfte Mann ab 45 Jahre (rund 3,5 Millionen) zur Vorsorge. Der im Oktober 2017 in Würzburg gegründete Verein „Prostata-Hilfe-Deutschland“ will das ändern. „Die Diagnose einer Prostataerkrankung oder allein der Verdacht überfordert viele Männer psychisch und emotional“, ist man in Würzburg überzeugt. Hilfe ist dringend erforderlich. „Die Gründungsmitglieder der ‚Prostata-Hilfe-Deutschland‘ vertreten den Anspruch und das Ziel, Männer und deren Angehörige rund um das Thema Prostatakrebs zu informieren und zur Vorsorge und Früherkennung zu motivieren“, erklärt Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Urologie an der Missionsärztlichen Klinik (Klinikum Würzburg Mitte). Dem Mit-Gründer und medizinischen Fachberater der ‚Prostata-Hilfe-Deutschland‘

zufolge, stelle Prostatakrebs mit über 60.000 Neuerkrankungen und etwa 13.000 Todesfällen in Deutschland pro Jahr, die häufigste Tumorerkrankung des Mannes dar. Der Aufklärungsbedarf ist entsprechend: „Wir wollen die Gesundheitskompetenz des Mannes fördern und so die Mündigkeit des Patienten stärken, um die individuelle Entscheidung zur Diagnostik und Therapie zu erleichtern“, umreißt der Urologe die Zielsetzung des Vereins. Dieser will sich als „seriöses Informationsportal“ darstellen – „unabhängig von Interessen der Pharmaindustrie“. Hierzu setze die ‚Prostata-Hilfe-Deutschland‘ auf modernste Kommunikationsmedien, so der Mediziner. „Wir planen, neben dem bereits bestehenden breitgefächerten Auftritt im Internet, die Entwicklung einer App, die Durchführung von Webinaren und den Zugang zu einem breiten multimedialen Informationsangebot.“ Vogel Business Media und die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp seien, mit ihrer Medienkompetenz für die ‚Prostata-Hilfe-Deutschland‘ ein idealer Partner und Unterstützer, ist Frank Schiefelbein überzeugt. Auf regionaler Ebene sei unter anderem für Ende 2018 eine umfassende Informationsveranstaltung für Patienten und Angehörige im VCC Würzburg geplant.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@AnatomyInsider



www.prostata-hilfe-deutschland.de



Prävention erleichtern

Datenbank der „Gesundheitsregion plus“ von Stadt und Landkreis Würzburg soll Angebote bündeln: Den richtigen Anbieter für Bewegungs- oder Ernährungsangebote zu finden, ist oft nicht leicht. Vereine, Verbände und öffentliche Einrichtungen in Stadt und Landkreis Würzburg bieten Kurse und Beratungen an unterschiedlichsten Stellen an. Doch welche sind für wen geeignet und was gibt es überhaupt alles? Eine Datenbank will nun möglichst viele Anbieter und Angebote aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention bündeln. Die Arbeitsgruppe „Lebenswelten“ der „Gesundheitsregion plus“ von Stadt und Landkreis Würzburg entwickelte die Projektidee der Datenbank und betreute diese auch während des Aufbaus federführend. Die Gesundheitskasse AOK Bayern förderte das Projekt mit über 15.000 Euro. Ab sofort steht die Anbieterdatenbank, die das Herzstück der Homepage der „Gesundheitsregion plus“ bildet, allen gesundheitsinteressierten Bürgerinnen und Bürgern aus Stadt und Landkreis Würzburg zur Verfügung. *umm*



www.gesundheitsregionplus-wuerzburg.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

Gefahr aus dem Wasserhahn?

Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf gibt Bekämpfung, warnt aber auch vor über-

Tipps zur Legionellen-triebener Hysterie

Legionellen sind täglich in aller Munde und das im buchstäblichen Sinn. „Legionellen sind gramnegative Stäbchenbakterien, die intrazellulär in Amöben in unserem Trinkwasser leben“, erklärt Mikrobiologe Dr. Andreas Schwarzkopf das Vorkommen der Umweltkeime. Ideale Wachstumsbedingungen würden sie bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad Celsius finden. Ab 55 Grad Celsius werde die Luft dünn für die Erreger und ab 60 Grad stürben sie in der Regel ab. Apropos Luft – der Übertragungsweg des Bakteriums Legionella pneumophila geschieht meist über Inhalation legionellen-haltiger Aerosole. Infektionsquellen können laut dem Robert Koch-Institut (RKI) unter anderem Duschköpfe, Whirlpools, Kühlanlagen, Mundduschen oder Luftbefeuchter sein, ebenso Gartenerde, Kompost, Auto- waschanlagen oder Springbrunnen. Da sich die Meldungen von Legionellose beim Gesundheitsamt auf 800 bis 1.000 Erkrankungsfällen pro Jahr in Deutschland belaufen, sei eine übertriebene Angst vor einer Infektion unangebracht, so der Hygieniker Dr. Schwarzkopf. Im Vergleich: An Tuberkulose etwa erkranken in Deutschland jährlich rund 5.000 Menschen. „Allerdings ist eine Dunkelziffer möglich, da eine ähnliche Lungenentzündung auch von anderen nicht routinemäßig anzüchtbaren Erregern aus-

gelöst werden kann. Alle gemeinsam werden dann mit Makrolid- oder Chinolon-Antibiotika behandelt und die Ursache im Detail gar nicht ermittelt“, so Schwarzkopf. Die Hygienespezialistin Dr. Elisabeth Meyer von der Charité Berlin bezeichnet in der Fachzeitschrift „Krankenhaushygiene up2date“ (www.thieme.de) die Gesetze zum Legionellenschutz in Deutschland als die „wahrscheinlich sinnlosesten“ und ethisch fragwürdigsten Gesundheitsmaßnahmen. Denn trotz der in der deutschen Trinkwasserverordnung vorgeschriebenen Beprobung und Analyse alle drei Jahre in mit Duschen ausgestatteten Mehrfamilienhäusern, Schulen und Krankenhäusern, nehme die Häufung von Legionellen-Infektionen stetig zu, so Dr. Meyer. Ein weiterer Punkt sei, so Krankenhaus-Hygieniker Dr. Andreas Schwarzkopf, das Dosis-Wirkungs-Paradox, will heißen, die auftretende Legionellenkeimzahl korreliere nicht mit dem Infektionsrisiko. „Man geht davon aus“, so Schwarzkopf, „dass eine genetische Disposition bei einer Vielzahl von

Menschen vorliegt, die sie zumindest teilweise ‚immun‘ macht gegen die Gefahr aus dem Wasserhahn.“ Aber wissenschaftlich erwiesen sei das nicht. Weiterhin würden laut RKI rund 95 Prozent der Legionellosen überhaupt nicht erkannt, da es neben dem Krankheitsbild „Legionärskrankheit“, das fast immer mit einem stationären Aufenthalt im Krankenhaus verbunden sei und tödlich enden könne, auch die Variante „Pontiac-Fieber“ gäbe, die von einem grippalen Infekt kaum zu unterscheiden sei. „Darüberhinaus gibt es auch Infektionen, die gänzlich ohne Symptome verlaufen“, so Dr. Schwarzkopf, „und die fallen ebenso aus der Statistik raus“.



Zum Schutz vor Legionellose

Das A und O im Krankenhaus, im Hotel aber auch zu Hause sei das regelmäßige Bepöhlen der Leitungen (ein bis zwei Minuten täglich das Wasser vor Gebrauch laufen lassen), so Dr. Schwarzkopf.

- Wasserleitungen, die nicht mehr benutzt werden, zurückbauen
- Gute Isolierung zwischen Warm- und Kaltwasserleitungen sicherstellen
- Aerosolvermeidung durch Strahlregler versus Perlator
- Installation von Wasserfiltern
- Reinigung oder Erneuerung stark verschmutzter, verkalkter Armaturen
- Thermische oder chemische Reinigung von Wassersystemen je nach Befall (ab mehr als 100 Legionellen pro 100 Milliliter Wasser)
- Einhaltung von Wassersicherheitsplänen für Krankenhäuser [sky](#)

Quellen: www.bfr.bund.de/cm/343/die-neue-42-bundesimmissionsschutzverordnung-zu-legionellen-in-verdunstungskuehlanlagen.pdf, www.rki.de



Vorsichtiges Fazit: Übertriebene Hysterie in Bezug auf Legionellose sei unangebracht, präventive Maßnahmen, vor allem für immungeschwächte Personen oder Personen mit Grunderkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus sowie in Risikobereichen wie etwa im OP, auf der Intensivstation, der Onkologie oder Hämatologie, durchaus sinnvoll, so der Krankenhaus-Hygieniker Dr. Schwarzkopf.

Susanna Khoury

Quellen: www.bfr.bund.de/cm/343/die-neue-42-bundesimmissionsschutzverordnung-zu-legionellen-in-verdunstungskuehlanlagen.pdf, www.thieme.de, www.rki.de, Fotos: Susanna Khoury (Dr. Schwarzkopf), [@katerynakon37](https://depositphotos.com/@katerynakon37) (Wasserhahn)

Neues Organ Mikrobiom?

Wie Bakterien den Körper und sogar die Psyche beeinflussen. Im Gespräch mit Prof. Dr. Jörg Vogel, Leiter des Helmholtz-Instituts in Würzburg.

Die Darmflora beeinflusst weit mehr als bisher vermutet. Neben der Physis womöglich auch die Psyche. Lange galten Bakterien im Darm nur als simple Verdauungshelfer. Doch nun ist klar: Der menschliche Organismus ist mit seinen Mikroben stark verflochten ... wie stark, das wollte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury von Biochemiker Professor Dr. Jörg Vogel, Leiter des Helmholtz-Instituts für RNA-basierte Infektionsforschung in Würzburg, wissen.



„Wir müssen die langfristigen Auswirkungen einzelner Bakterienspezies verstehen um die Mikrobiota erfolgreich zu manipulieren“ meint Professor Jörg Vogel.

Lebenslinie (LL): Inwieweit hängt der Mensch von seinen Bakterien ab?

Professor Jörg Vogel (JV): „Das wird im Moment unter Wissenschaftlern intensiv diskutiert. Während immer mehr Studien einen möglichen Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Krankheiten des Darms, aber auch von Verhaltensstörungen oder Autismus, nahelegen, warnen andere Wissenschaftler davor, den Einfluss des Mikrobioms auf seinen Wirt zu überhöhen. Simple Korrelationen wie etwa Änderungen der Mikrobiom-Zusammensetzung bei einer Krankheit, müssen nicht zwangsläufig ursächlich für diese Krankheit sein. Sie können auch als Begleiterscheinung auftreten.“

LL: Sie sagten beim Infektiologen-Kongress kürzlich in Würzburg: Das Mikrobiom ist ein

„neues Organ“ – die Erkenntnisse hieraus werden die Medizin revolutionieren. Inwiefern?

JV: „Wir haben in und auf unserem Körper mindestens genauso viele Bakterien wie wir eigene Körperzellen haben, also rund zehn Billionen. Allein im Darm sind es etwa ein-tausend verschiedene Bakterienarten. Nur ein Bruchteil wurde bisher genauer untersucht. Das ändert sich gerade. Es wird zunehmend klar, dass die Stoffwechsel-Aktivitäten vieler Bakterien Einfluss auf den Körper haben, aber auch darauf, wie Medikamente wirken. Also muss man diese Zahl von Bakterien, die uns von Geburt an begleiten, als ein zusätzliches ‚Organ‘ denken, dessen Zustand ein Arzt bei der Behandlung eines Patienten kennen sollte.“

LL: Bei Reizdarm-Patienten sind bestimmte Mikroben häufiger im Darm zu finden als bei Menschen ohne Reizdarmsyndrom. Ist das ein Indiz dafür, dass Krankheiten im Mikrobiom festzustellen sind?

JV: „Vielen Krankheiten unterliegt eine sogenannte Dysbiose, also ein Ungleichgewicht in der Darm-Mikrobiota. Aber die exakte Signatur ist noch nicht bekannt. Sicher muss auch hier erwähnt werden, wie schwer es ist, Wirkung und Ursache zu unterscheiden: Ist ein Reizdarm das Resultat einer veränderten Mikroflora, oder ändert sich das Mikrobiom als Anpassung an einen Reizdarm? Aber dass es eine Verbindung gibt, daran besteht kein Zweifel.“

LL: Kann man so weit gehen und behaupten, dass Darm-Mikroben jede körperliche Regung beeinflussen?

JV: „Generell haben wir eine sehr einseitige Vorstellung des Mikrobioms: Wir werden von ‚guten‘ Bakterien kolonisiert, die uns schützen, während ‚schlechte‘ Bakterien Krankheiten hervorrufen. Ist beispielsweise die Zusammensetzung der Darm-Mikrobiota gestört, fügen wir gern ‚gute‘ Bakterien (Probiotika) hinzu, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dabei wird häufig übersehen, dass der gesunde

Wirt genau kontrollieren kann, ob und wenn ja, mit welchen Bakterien er wo kolonisiert sein möchte. Beispielsweise nehmen lichterzeugende Tintenfische gezielt Vibrio-Bakterien aus der Umgebung auf und kultivieren diese. Die Bakterien sorgen dann dafür, dass die Fische leuchten. Auch wir Menschen haben stringente Mechanismen entwickelt, um unseren Körper gezielt kolonisieren zu lassen. Im Gehirn ‚wollen‘ wir beispielsweise keine Bakterien haben und tatsächlich gelingt es, das Encephalon steril zu halten. Anders sieht es im Darm aus: Hier ‚wollen‘ wir Bakterien haben, weil wir alleine gar nicht in der Lage wären, den Großteil unserer Nahrung aufzuschließen. Entsprechend ‚erlauben‘ wir Bakterien aus der Umgebung sich dort anzusiedeln.“

LL: Es gibt Darmbakterien, die wandeln unverdauliche Pflanzenfasern in kurzkettige Fettsäuren wie Acetat, Propionat und Butyrat um, die dann im Darm Entzündungen entgegenwirken. Andere Mikroben benutzen Gallensäuren, die von der Leber hergestellt werden, die angriffslustige Abwehrzellen beschwichtigen oder das Darmgewebe stabilisieren. Bakterien der Art Bacteroides fragilis wiederum stellen eine Zuckerverbindung her, die ebenfalls Entzündungsreaktionen unterdrückt. Kann man aus diesem Wissen heraus die ideale Mikroben-Nahrung für ein intaktes Immunsystem benennen?

JV: „Dieses Wissen ist sicherlich hilfreich. So können beispielsweise probiotische Bakterien alleine häufig nicht in einem bereits kolonisierten Darm anwachsen. Gibt man ihnen jedoch ihren persönlichen ‚Proviat‘ mit auf den Weg, erhöhen sich die Chancen. Man spricht hier von Prebiotika, also Nahrung die von bestimmten Mikroben verwertet werden kann. Man kann sicher sagen, dass ein gesundes Immunsystem aus einer gesunden Entwicklung der Mikrobiota resultiert. Nahrung wiederum ist einer der größten Faktoren, die die Mikrobiota beeinflussen.“



LL: *Das Mikrobiom verändert sich, ist nicht festgeschrieben. Nahrungsumstellung, Medikamente, die Umgebung, all das kann zu einer Veränderung der Mitbewohner im Darm führen. Wie kann man diese positiv beeinflussen, wie negativ?*

JV: „Das ist sehr schwer zu beantworten. Alleine schon deshalb, weil häufig gar nicht klar ist, welche die ‚guten‘ und welche die ‚bösen‘ Bakterien sind. ‚Normale‘ Bakterien, die in jedem gesunden Darm vorkommen, können plötzlich zu krankhaften werden. Andere Bakterien rufen keine akuten Symptome hervor, stehen aber im Verdacht, auf lange Sicht die Entwicklung von Darmkrebs zu begünstigen. Wieder andere Bakterien sind nützlich in bestimmten Organen, können aber schwere Krankheiten hervorrufen, wenn sie in andere Körpergewebe gelangen. Solange wir nicht im Detail geklärt haben, welches die Konsequenzen und Langzeitfolgen einzelner Bakterienspezies für die Gesundheit sind, ist es riskant, unsere Mikrobiota zu manipulieren. Was jedoch sicher ist, ist, dass diese Mikrobiota dem Menschen Jahrtausende lang gute Dienste geleistet hat. Durch die Evolution hat sich die Mikrobiota-Zusammensetzung herauskristallisiert, die zu uns am besten ‚passt‘. Wenn wir jetzt hergehen und innerhalb weniger Jahre unsere Ernährung komplett umstellen, wie dies etwa in der westlichen Zivilisation gerade geschieht, kann das dramatische Folgen haben.“

LL: *Kann ich an der Analyse des Mikrobioms erkennen, an welchen Krankheiten ein Mensch leidet?*

JV: „Ich würde sagen, momentan noch nicht allzu verlässlich, zumindest nicht für spezifische Krankheiten. Aber das ist die große Hoffnung, dass man aus der Zusammensetzung

der Mikrobiota aktuelle oder zukünftige Krankheiten vorhersagen kann.“

LL: *Kopf und Bauch verständigen sich – inwieweit wirken Darmbakterien auch auf die Psyche? Stichwort: Darm-Kopf-Kommunikation?*

JV: „Das ist momentan ein ganz heißes Thema. Ein Einfluss auf Verhalten, Lernkapazität und Gedächtnis ist nachgewiesen, allerdings nur im Tiermodell. Klinische Studien am Menschen, die klar einen Einfluss belegen, stehen noch aus. Die bereits erwähnte Dysbiose, aber auch Infektionen mit Darm-pathogenen oder die Gabe von Probiotika können alle diese Funktionen beeinflussen.“

LL: *Was erwarten Sie von der Mikrobiom-Forschung der nächsten zehn Jahre?*

JV: „In zehn Jahren ist alles möglich: Von ‚das Mikrobiom erklärt alles‘ bis hin zu einem ernüchternden Fazit ‚da haben wir vor zehn Jahren wohl etwas übertrieben‘. Persönlich erwarte ich mir aber aus der Forschung einen neuen Typ von RNA-basierten Antibiotika, mit denen wir diese vielen verschiedenen Spezies der Mikrobiota gezielt beeinflussen können.“ sky

Fotos: @depositphotos.com/@intestines (Hintergrund), ©HZI (Prof. Vogel), @depositphotos.com/@katerynakon (Bakterien)

Das Interview mit Professor Jörg Vogel, Leiter des Helmholtz-Instituts für RNA-basierte Infektionsforschung in Würzburg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.helmholtz-hiri.de



Immun gegen Fett mit Insulin?

Kanadische Wissenschaftler entdeckten kürzlich die Rolle, die Inulin (wasserlöslicher Ballaststoff) für das Mikrobiom spielt. Der Stoff, der in natürlicher Form beispielsweise in Chicoree und Zwiebeln vorkommt, verhindere eine Dysbalance der Bakterienspezies im Darm und somit das Risiko einer Gewichtszunahme oder Stoffwechselstörungen bei „falscher“ Ernährung, so die Forscher. Die Studie helfe zu verstehen, wie bei fettreicher und ballaststoffarmer Ernährung, Mikrobiom und Wirtsorganismus zusammenwirken, so die Autoren. Sie mache verständlich, warum typisch westliche Diäten zu Adipositas und metabolischem Syndrom führten. Es sei ratsam, so die vorläufigen Ergebnisse des Experiments, auch bei nur vorübergehender fettreicher Ernährung, Ballaststoffe wie Inulin zuzuführen. Da es sich bei Inulin um einen Mehrfachzucker, der aus mehreren Fruktosemolekülen besteht, handle, sei der Ballaststoff bei Fruktose-Unverträglichkeit jedoch nicht empfehlenswert. Ob man so weit gehen kann, dass Inulin immun gegen Fett mache, dafür bedürfe es weiterer Studien. *sky* - Quellen: Hjorth, ME, et al., „Pre-treatment microbial Prevotella-to-Bacteroides ratio, determines body fat loss success during a 6-month randomized controlled diet intervention.“ *International Journal of Obesity*, 8. September, 2017. Nicolucci, A. et al., „Prebiotics Reduce Body Fat and Alter Intestinal Microbiota in Children Who Are Overweight or With Obesity.“ *Gastroenterology*, September, 2017, Volume 153, Issue 3, Pages 711–722, Foto: @depositphotos.com/@silencefoto





Die Geschichte der Heilkunst in Bildern

Der fundierte und opulent bebilderte Überblicksband „Medizin“ erklärt 5.000 Jahre Heilkunst und gliedert sich in fünf chronologisch aufgebaute Kapitel: Von den Heilern und Schamanen im 7. Jahrhundert sowie der Alchemie, führt er über die Anfänge der Röntgenuntersuchung im 19. Jahrhundert und die Entdeckung des Penicillins bis hin zur heutigen Stammzellenforschung. Epochen und ihre größten medizinischen Errungenschaften werden auf Doppelseiten vorgestellt und durch weitere kleine Info- oder Zeitkästen ergänzt. Revolutionäre Wendepunkte, die die Medizin teilweise noch heute beschäftigen, sind mit großformatigen Fotografien oder Zeichnungen illustriert und mit entsprechenden Erklärungen versehen. Foto-Doppelseiten mannigfaltiger Behandlungs- und Forschungsinstrumente erzählen ihre ganz eigene Geschichte, wie etwa die der Entwicklung des Mikroskops oder der Injektionsspritze. Ein Register, das alle wichtigen Begriffe zusammenfasst, sorgt für Übersicht und ermöglicht ein schnelles Finden. Besonders hervorzuheben sind die über 800 Abbildungen: von anatomischen Zeichnungen der Renaissance über historische Fotografien bis hin zu computergenerierten Bildern von Zellen, Bazillen und Viren. Die Lektüre wird dadurch für Ärzte und im medizinischen Bereich Tätige, Medizinstudenten, Professoren und Geschichtsinteressierte zu einem ganz besonderen Erlebnis. sky

Steve Parker: *Medizin - Die visuelle Geschichte der Heilkunst*, DK London 2016, Penguin Random House München 2017, ISBN 978-3-8310-3286-0 Preis: 34,95 Euro, www.dorlingkindersley.de



Kaugummi als Alarmsystem

Die Zunge dient Implantatträgern als Detektor – Wird es bitter, könnte eine Entzündung vorliegen, erklärt Prof. Lorenz Meinel das Prinzip

Das Prinzip eines Diagnostikums mit der Zunge als Detektor ist clever. Zahnimplantatträger kauen einen Kaugummi. Wird der Geschmack bitter, könnte eine Entzündung durch das Implantat vorliegen und der Patient sollte schnellstens zum Zahnarzt gehen. Viereinhalb Jahre hatte das Team um Professor Lorenz Meinel, Inhaber des Lehrstuhls für Pharmazeutische Technologie und Biopharmazie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, an dem Alarmsystem geforscht. Inzwischen ist sich der 45-Jährige nach ersten Tests mit Speichel recht sicher, dass das Konzept tatsächlich funktioniert.

Implantate an sich sind inzwischen von sehr guter Qualität. Allerdings bleibt die Gefahr einer bakteriellen Besiedlung fünf bis zehn Jahre nach der Implantation. Hauptproblem: Das Schmerzempfinden rund um das Implantat geht bei der Operation verloren, weil Nerven zerstört werden. Deshalb spürt der Patient eine Entzündung unter Umständen gar nicht – oder erst spät. Bis dahin kann der Kieferknochen stark angegriffen sein.

Natürlich sollten Implantatträger regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung gehen, sagt Meinel. Die Realität sehe aber oft anders aus. Und so machten sich die Wissenschaftler auf die Suche nach einem System zur Wahrnehmung von Entzündungen, wenn das Schmerzempfinden fehlt. Finanziert wurde das Projekt über EU-Mittel in Höhe von zwei Millionen Euro. „Ein sehr



Kaugummis wie diese sollen Entzündungen im Mundraum aufspüren. Tobias Miesler, Apotheker und Doktorand (links), und Professor Lorenz Meinel (rechts) arbeiten im Labor an Kaugummi-Schnelltests.



empfindlicher Detektor, den wir immer bei uns haben, ist unsere Zunge“, sagt Meinel. Die Forscher kamen auf die Idee zum Kau-

gummi-Schnelltest. Falls im Mundraum eine Entzündung vorliegt, soll beim Kauen ein bitterer Geschmacksstoff freigesetzt werden als Alarmsignal. „Typischerweise schmecken Menschen kleine Substanzen, große dagegen nicht“, erklärt Meinel den biochemischen Hintergrund. Und so ging es im Folgenden darum, ein großes Molekül durch die Gegenwart der Bakterien in ein kleines zu verwandeln - allerdings nur, falls tatsächlich eine Entzündung vorliegt. Hierbei machten sich die Wissenschaftler folgenden Prozess zunutze: Bei Entzündungen werden im Mund spezifische eiweißabbauende Enzyme aktiviert, sogenannte Proteasen. Diese wirken wie eine Machete und zerschneiden das Bindegewebe. Deshalb wird es rot, warm und schwillt an. Diese Proteasen „zerschneiden“ nun auch im Kaugummi einen speziellen Inhaltsstoff. Große Moleküle werden zu kleinen - und ein spezieller Bitterstoff wird freigesetzt, der vorher nicht zu schmecken war. Erste Tests mit dem Speichel von Implantatträgern mit und ohne Entzündung wurden inzwischen erfolgreich durchgeführt. Als nächstes will Meinels Team eine Firma gründen, um Schnelltest-Kaugummis zu produzieren und in Studien mit Patienten den eigentlichen Nachweis bringen, dass das Prinzip funktioniert. Bis zur Marktreife, schätzt er, dürften dann noch zwei Jahre vergehen.

Michaela Schneider

Fotos: Michaela Schneider



Eine Wunderpille?

Zum 150. Geburtstag des Entdeckers von Aspirin Felix Hoffmann

Er gilt als Entdecker der „Wunderpille Aspirin“: der deutsche Chemiker und Apotheker Felix Hoffmann. Geboren wurde er vor 150 Jahren, am 21. Januar 1868. 2018 wird deshalb ihm und seiner bahnbrechenden Entwicklung gedacht. Es geschieht im Jahr 1897. Hoffmann experimentiert mit Kollegen im chemisch-wissenschaftlichen Labor des Bayer-Werks Eberfeld bei Wuppertal. In Anschluss an sein Studium in München und die Promotion, hatte er dort eine Anstellung als Chemiker erhalten. Monatelang sucht er nun schon nach einem Mittel, um seinem schwer an Rheuma erkrankten Vater das Leben zu erleichtern. Denn das aus Weidenrinde gewonnene Arzneimittel, mit dem der alte Herr bis dahin behandelt wird, zeigt erhebliche Nebenwirkungen. Dann, am 10. August, gelingt Hoffmann der historisch bedeutsame Schritt zur Entdeckung

einer der wichtigsten Arzneimittel des 20. Jahrhunderts: Durch Acetylierung von Salicylsäure mit Essigsäure gewinnt er Acetylsalicylsäure, kurz ASS, in stabiler und chemisch reiner Form. Weitere Tests ergeben: Der Wirkstoff kann Schmerz stillen, Fieber senken und Entzündungen hemmen. Zwei Jahre soll es noch dauern, bis die neue Arznei aus Wuppertal erst als Pulver, später dann auch in Tablettenform auf den Markt kommt und einen wahren Siegeszug um die Welt antritt. Bis heute ist ASS der am häufigsten verwendete Wirkstoff gegen Kopf und Gliederschmerzen. Um die Wirkung der Weidenrinde weiß man übrigens schon viel, viel länger, entsprechende Hinweise finden sich bereits um 2.000 vor Christus im Arzneimittelverzeichnis der Sumerer wie auch in medizinischen Texten der alten Ägypter.

Michaela Schneider

Foto: Sabine Steinmüller (chemische Formel)



Darmflora und Hirn

Gehirnfrendliche Strategien, den Darm zu verwöhnen

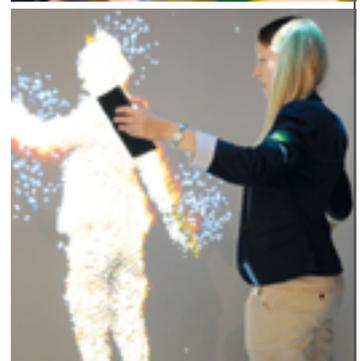
Der US-amerikanische Neurologe und Facharzt für Ernährungsmedizin Dr. David Perlmutter hat sich mit „Dumm wie Brot“ einen Namen gemacht. Nun geht der Mitbegründer des amerikanischen Ärztverbandes für integrative und ganzheitliche Medizin einen Schritt weiter. Die These seines Buches „Scheißschlau“: Eine gesunde Darmflora könne uns vor Konzentrationsproblemen und Allergien, aber auch vor schweren neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer schützen. Unter anderem stellt er „gehirnfrendliche Strategien“ vor, um den Darm zu verwöhnen. So empfiehlt er Lebensmittel, die Probiotika enthalten, wie Kefir oder Kimchi. Sie sollen Wachstum und Eindringen potenzieller Krankheitserreger unterdrücken und verschiedene Nährstoffe aus der Nahrung freisetzen. „So machen sie zum Beispiel die Vitamine A, C und K sowie verschiedene Vitamine aus dem B-Komplex besser verfügbar“. Übrigens, auch für Weinfreunde hat der Arzt eine gute Nachricht: „Ein Glas Rotwein pro Tag kann uns und unseren Darmbakterien guttun.“ So hätten spanische Wissenschaftler herausgefunden, dass der LPS-Spiegel als Marker für Entzündungsbereitschaft und Darmdurchlässigkeit bei gemäßigten Weintrinkern zurückging. „Rotwein ist eine Quelle für darmfreundliche Polyphenole. Man darf es nur nicht übertreiben“, sagt Dr. Perlmutter. *nio*

Dr. David Perlmutter, *Scheißschlau – Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält*, Mosaik Verlag, München 2016, ISBN: 978-3-442-39297-1, Preis: 14,99 Euro, www.randomhouse.de



- ausgezeichnete Forschung
- exzellente Lehre
- international vernetzt

Julius-Maximilians-
UNIVERSITÄT
WÜRZBURG



Science for Society

www.uni-wuerzburg.de



Collagen-Träger werden mit vermehrten Knorpelzellen besiedelt.

Implantate aus Nasenknorpel

Würzburger Wissenschaftler an groß angelegtem EU-Forschungsprojekt Bio-Chip beteiligt

Aus Nasenknorpel werden Implantate fürs Knie: Wissenschaftler aus Deutschland, Italien, Kroatien und der Schweiz arbeiten im groß angelegten EU-Forschungsprojekt Bio-Chip an einem biotechnologischen Verfahren, um neuartige Gewebeprodukte herzustellen. Profitieren könnten davon in Zukunft vor allem Patienten mit örtlich begrenzten, klar umrissenen Knorpeldefekten, wie sie bei Unfällen oder Sportverletzungen auftreten. Auch Wissenschaftler des Fraunhofer Translationszentrums Regenerative Therapien in Würzburg sind an dem Projekt beteiligt. Gefördert wird es aus EU-Mitteln von 2015 bis 2019 mit mehr als fünf Millionen Euro. Wichtigster Schritt bislang war laut Privatdozent Dr. Oliver Pullig, Leiter des Bereichs Herstellung und klinische Studien am Translationszentrum in Würzburg, die Erlangung der Herstellungserlaubnis für die biotechnologisch bearbeiteten Gewebeprodukte im Herbst 2017. „Dafür musste das Verfahren auf Herz und Nieren geprüft werden“, sagt der 56-Jährige. Die Implantate müssen in Reinnräumen hergestellt werden, hier kooperieren die Würzburger Wissenschaftler mit dem Stammzelllabor am Universitätsklinikum. Als nächstes sollen die Implantate nun im Rahmen einer Phase-II-Studie an Patienten klinisch geprüft werden. Warum aber eignet sich gerade Nasenknorpel für die Implantate? „Unser Idealziel ist es, Patienten möglichst wenig zu belasten und gleichzeitig möglichst knieknorpelähnliche Strukturen zu schaffen“, sagt Pullig. Nasenknorpel kann ambulant und im schonenden Verfahren entnommen werden, das Gewebe ist zur raschen Regeneration in der Lage. Gleichzeitig zeichnet er

sich durch eine sehr hohe Vermehrungsrate aus, das heißt: Es braucht nur wenig Nasenknorpel, um ein viel größeres Implantat herzustellen. Und: Nasenknorpel lässt sich so verändern, dass er am Ende in der Struktur Knieknorpel extrem ähnelt. Ist die Gewebeprobe mit einem Durchmesser von sieben Millimetern aus der Nasenscheidewand des Patienten entnommen, lösen als nächstes Mitarbeiter des Translationszentrums im Reinnraum Knorpelzellen aus dem Gewebe heraus. Diese werden 14 Tage in verschiedenen Kultivierungsschritten vermehrt. Anschließend werden rund 50 Millionen Zellen auf einer Stützstruktur aus Collagen angesiedelt. Noch erforschen die Wissenschaftler in zwei unterschiedlichen Versuchsreihen, wann der Zeitpunkt nach der Matrix-Besiedelung am geeignetsten ist, um den Knorpelschaden zu heilen. Im ersten Fall gehen sie von zwei Tagen aus,



Privatdozent Dr. Oliver Pullig, Leiter des Bereichs Herstellung und klinische Studien am Translationszentrum in Würzburg.

dies würde auch die Herstellungskosten senken, im zweiten von 14 Tagen.

Michaela Schneider

Foto: ©Michaela Schneider (Dr. Pullig),

©Tanja Kraus /UKW (Labor)

Immunabwehr verstehen lernen

Die neue Max-Planck-Forschungsgruppe für Systemimmunologie hat im Sommer 2017 in Würzburg ihre Arbeit aufgenommen. Dabei handelt es sich um eine Kooperation zwischen der Medizinischen Fakultät der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und der Max-Planck-Gesellschaft (MPG). Die Wissenschaftler verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz und wollen die Immunabwehr und ihre Wirkung auf den gesamten Körper untersuchen. Erforschen will man unter anderem, welchen Schutz das Immunsystem gegen Krankheitserreger oder Krebszellen bieten kann. Auch werden Krankheiten wie Multiple Sklerose oder Rheuma in den Blick genommen, die das Immunsystem selbst auslöst. Erkenntnisse aus Medizin und Grundlagenforschung sollen miteinander verbunden werden. Die neue Gruppierung wird die universitäre Forschung des Rudolf-Virchow-Zentrums in Würzburg ergänzen und das Bindeglied zu klinischen Gruppen am hiesigen Universitätsklinikum bilden. Vorläufige Laufzeit der neuen Forschungsgruppe: fünf Jahre. Zur Finanzierung steuert der Freistaat Bayern 25 Millionen Euro und die MPG weitere zwei Millionen Euro bei. Am Ende soll die Gruppe aus mehr als 40 Mitarbeitern in drei Forschungsteams und einer Nachwuchsgruppe bestehen. Standort: Räume des Instituts für Pharmakologie und Toxikologie in der Versbacher Straße 9 auf dem Würzburger Medizin-Campus. *mic*



Ab Mitte März fangen die sternförmigen filigranen Blätter des Waldmeisters zu sprießen an, ab Mai wächst seine weiße Blüte und es duftet angenehm in der Nähe der 15 bis 30 Zentimeter hohen Pflanze.

Waldmeister maßvoll genießen

Hauptwirkstoff Cumarin kann Kopfschmerzen und Benommenheit verursachen



Der Waldmeister ist eine seit Jahrhunderten bekannte Pflanze. „Er dient in erster Linie als Würzmittel für Bowle und Speiseeis“, sagt Dr. Johannes Mayer von der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. Dafür wird das Kraut verwendet, das vor der Blüte gesammelt wurde. „Waldmeister soll gefäß-erweiternd, entzündungshemmend und krampflösend wirken“, so der Medizinhistoriker. Das sei aber nicht gesichert. Vor all-zu häufiger Verwendung rät Mayer ab: „Bei sehr starker Einnahme kann es zu Leberschädigung kommen.“ Höhere Dosen könnten aufgrund des Hauptwirkstoffs Cumarin außerdem Kopfschmerzen und Benommenheit verursachen. Seit 1974 darf Waldmeister deshalb in Getränken und Süßwaren

für Kinder nicht mehr verwendet werden. Durch den Benediktinermönch Wandelbert von Prüm ist bekannt, dass Waldmeister bereits im Mittelalter benutzt wurde. Einer historischen Quelle zufolge kreierte er 854 einen Mai-Trunk mit Wein und Waldmeister. Vom Frankfurter Stadtarzt Adam Lonitzer, der 1582 ein Kräuterbuch herausgab, weiß man, dass Waldmeister seit der frühen Neuzeit als Lebermittel eingesetzt wurde. Dr. Mayer: „Die schädliche Wirkung wurde erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts festgestellt.“ In geringen Dosen wurde die Pflanze noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bei Leibscherzen, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen, Gelbsucht, Wassersucht und gegen Harngrieß verab-



reicht. In der Homöopathie werde Waldmeister noch bei manchen Frauenleiden verwendet.

Pat Christ

Fotos: [@depositphotos.com/@photooasis](https://depositphotos.com/@photooasis) (Waldmeisterpflanze oben, Waldmeisterglas), [@depositphotos.com/@TKphotography](https://depositphotos.com/@TKphotography) (Waldmeister freigestellt)

Den Boden entzogen

Das Verschwinden des Wiesen-Champignon mahnt den Raubbau an der Natur an



Der Wiesen-Champignon oder auch Feld-Egerling ist eine von mehr als 60 Champignon-Arten in Deutschland. Alle Vertreter dieser Gattung wachsen auf Erde, Kompost, Laub- und Nadelstreu und ernähren sich von abgestorbenem Pflanzenmaterial.

Mit dem Wiesen-Champignon stellt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) den wild wachsenden Verwandten des Zucht-Champignons als „Pilz des Jahres 2018“ vor. Der einst weit verbreitete Pilz verliere durch intensive Grünlandnutzung mit immensen Stickstoffüberschüssen in Deutschland viele Lebensräume: „Naturnahe Wiesen werden umgebrochen und zur Erzeugung von Energiepflanzen wie Mais genutzt. Nährstoffarme, naturschutzfachlich wertvolle Böden werden als Bauland ausgewiesen. Übermäßiges Ausbringen von Gülle belastet nicht nur das Trinkwasser mit Nitrat“, so die DGfM. Der Wiesen-Champignon, auch Feld-Egerling genannt, benötigt naturverträglich bewirtschaftetes Grünland. Die Fruchtkörper des Speisepilzes erscheinen zwischen Juli und Oktober. Insbesondere in warmen, trockenen Sommern oder nach ergiebigen Regenfällen sprießen sie zu Hunderten aus dem Boden. Sammler sollten den schmackhaften Wiesenpilz aber nicht mit giftigen Karbol-Champignons verwechseln, so die Warnung der DGfM. Der giftige „Doppelgänger“ ist neben seinem unangenehmen, an Tinte erinnernden Geruch, an intensiver Gelbfärbung am unteren Stielfleisch erkennbar. sky • Quelle: Deutsche Gesellschaft für Mykologie e.V. • Foto: [@depositphotos.com/@Torsakarini](https://depositphotos.com/@Torsakarini) (Pilze)



Gefährliche Rohkost

Ökotrophologin Birte Willems über Obst- und Gemüsesorten, die auf keinen Fall roh gegessen werden sollten



Rohkost ist gesund, keine Frage! Vitamine, Mineralien, Spurenelemente oder sekundäre Pflanzenstoffe, all diese für die Gesundheit zuträglichen Inhaltsstoffe zahlreicher Obst- und Gemüsearten verlieren durch Erhitzen an Wertigkeit. Dennoch ist der Mehrwert für bestimmte Sorten das Kochen, da sie roh verzehrt, im schlimmsten Fall zu lebensgefährlichen Vergiftungen führen könnten, so die

Ökotrophologin Birte Willems aus Esselbach im Spessart. „Dazu



gehören etwa grüne Bohnen, Kartoffeln, Auberginen, Süßkartoffeln, Rhabarber oder bestimmte Speisepilze“, klärt die Ernährungsberaterin auf. Grüne Bohnen enthalten Phasin, ein Zucker bindendes giftiges Eiweiß. Dieses behindere die Nährstoffaufnahme im Darm und könne bei übermäßigem Genuss die Darmzotten langfristig schädigen. Phasin ist wie andere Eiweiße auch temperaturempfindlich und wird beim Kochen zerstört. Daher sollten grüne Bohnen vor dem Verzehr mindestens 15 Minuten erhitzt werden, betont Willems. Bei Auberginen oder Kartoffeln sei es das Solanin, das bei Rohverzehr zu Vergiftungssymptomen wie Benommenheit, Übelkeit oder Erbrechen führen könne. Dass die Süßkartoffel, botanisch ein Windengewächs, auch gut roh gegessen werden kann, stimme so nicht, warnt die Fachfrau. „Es gibt Sorten, die enthalten giftige Blausäure, welche nur durch Erhitzen eliminiert wird. Daher rate ich vom Verzehr von rohen Süßkartoffeln ab, da man in der Regel als Verbraucher nicht in Erfahrung bringen kann, ob es sich um eine blausäurefreie Sorte handelt.“

Ansonsten ist die Süßkartoffel aber ein

Geschenk der Natur: Sie beinhaltet Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium und dazu noch zellschützende Karotinoide.

Vorsicht bei Oxalsäure!

Und nun fängt es an ein bisschen kompliziert zu werden. Denn es gibt Stoffe, wie die Oxalsäure, die in sehr hoher Konzentration beispielsweise in Rhabarber vorkommt. Dieser solle auf keinen Fall roh zu sich genommen werden. Während die Konzentration der Kleesäure (historischer Name der Oxalsäure) im Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen oder Brunnenkresse wesentlich geringer sei, so dass diese in der Regel unbedenklich roh verspeist werden könnten, so Birte Willems. Dennoch gilt, nicht mehrere Tage oder gar Wochen ununterbrochen Oxalsäure-haltige Lebensmittel zu verzehren wie etwa rote Beete, Spinat oder Mangold, die eine relativ hohe Konzentration haben und dennoch roh gegessen werden können. „Oxalsäure kann in großen Mengen verzehrt zu Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Kreislaufproblemen führen. Sie bindet zudem Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen und kann mit ihnen einen Komplex bilden. Der Körper scheidet diesen Mineralstoff-Oxalsäure-Komplex über die Nieren aus. Wer also häufig Oxalsäure zu sich nimmt, kann Blasen- oder Nierensteine bekommen“, informiert die Ökotrophologin.

Bitterer Nachgeschmack

Auch bei Kürbis und Zucchini, egal ob roh oder gekocht, sei Vorsicht geboten, sagt die Ernährungsfachkraft aus Main-Spessart. Schlagzeilen wie „Rentner stirbt nach dem Verzehr von selbst angebaute Zucchini“ lassen selbst Vegetarier und Veganer aufhorchen. Wie kann es dazu



kommen? „Manche Kürbisgewächse, zu denen auch Zucchini gehören, können sogenannte Cucurbitacine enthalten. Diese Gifte sind hitzebeständig und kaum wasserlöslich.



Birte Willems: „Spinat eignet sich zum Rohverzehr. Allerdings sollten nur die jungen Blätter des Gemüses verwendet werden. Der junge Spinat enthält deutlich weniger Oxalsäure als etwa Wurzelspinat. Die negative Wirkung der Oxalsäure kann zudem gemindert werden, wenn man zum Salat kalziumreiche Milchprodukte isst, beispielsweise ein Joghurt Dressing“.

Das bedeutet, weder durch Kochen noch durch andere Garverfahren kann das Gift neutralisiert werden“. Ob sich Cucurbitacine in einem Gemüse befinden, lässt sich jedoch leicht durch den sehr bitteren Geschmack feststellen. Dieser ist schon bei sehr geringen Konzentrationen gut wahrnehmbar. „Kürbisse oder Zucchini, die bitter schmecken, sollten auf keinen Fall verzehrt werden, denn im schlimmsten Falle kann es zu einer tödlich verlaufenden Lebensmittelvergiftung wie im Falle des Rentners kommen“, betont Willems. Normalerweise ist das Gift aus Kürbissen und Zucchini herausgezüchtet worden. Es kann aber wieder neu entstehen, wenn sich beispielsweise Speisekürbisse mit Zierkürbissen kreuzen, weil diese direkt nebeneinander angebaut werden. Und auch bei Pilzen sollte man nicht auf sein Glück vertrauen, sondern sich eingehend informieren, bevor man diese in den Mund steckt: „Neben Giftpilzen gibt es eine Reihe von Speisepilzen, die im rohen Zustand ebenfalls giftig sind. Dazu zählen Perlpilz, Hallimasch,

„Von der Hand in den Mund“ ist ein Konzept vieler Rohkostbefürworter. Doch auch, wenn viele Gemüse und Obstsorten roh verzehrt werden können, bergen manche giftige Überraschungen, die sich zu lebensbedrohenden Zuständen auswachsen können. Diplom-Ökotrophologin Birte Willems warnt vor unreflektiertem Rohverzehr augenscheinlich gesunder Lebensmittel.

Rotkappe, Marone und Hexenröhrling“, sagt Birte Willems. Zuchtpilze wie Shiitake oder Austernpilze könnten zwar roh gegessen werden, schmeckten aber nicht besonders gut. Zudem könne manchen Menschen der Verzehr von rohen Kräuterseitlingen Magenschmerzen bereiten - also auch keine Glückspilze ...!

Es grünt so grün...

Dagegen überrascht es vielleicht, dass alle Kohlsorten oder auch Erbsen wunderbar roh gegessen werden können. „Ob Rot-, Weiß-, Grün-, Rosen- oder Blumenkohl – alle Kohlsorten sind gesund. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Den sekundären Pflanzenstoffen werden viele positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus nachgesagt. Beispielsweise sollen Glucosinolate, welche reichlich in Kohl vorkommen, vor bestimmten Krebsarten schützen“, weiß die Ernährungsberaterin. Allerdings sind diese Stoffe hitzeempfindlich, weshalb es sich empfiehlt, Kohl auch mal roh als Salat zu sich zu nehmen. Erbsen sind ja bekanntlich Hülsenfrüchte; dennoch nehmen sie innerhalb der Pflanzenfamilie eine Sonderstellung ein. Im Gegensatz zu Bohnen enthalten Erbsen kein Phasin. „Sowohl frische Erbsen als auch unreif geerntete Zuckerschoten kommen also für den Rohverzehr infrage. Allerdings munden sie nur, solange sie noch sehr jung sind, später verwandelt sich der enthaltene Zucker in Stärke und die Erbsen schmecken mehlig“. Es grünt so grün: Chlorophyll ist gesund und im Trend. Dennoch heißt es Augen auf bei der Rohkost-Ernährung und nicht, wie von diversen „Rawfood“-Anhängern empfoh-



len, von Kartoffeln über Tannennadeln und Holunderbeeren alles roh in den Schredder und blind konsumieren. Sonst kann man auch mit Grünzeug sein blaues Wunder erleben ...!

Susanna Khoury

Fotos: ©Sarah Bachner (Birte Willems), ©depositphotos.com/@VadimVasenin (Aubergine), ©depositphotos.com/@sedneva (Mangold), ©depositphotos.com/@Shebeko (Blumenkohl), ©depositphotos.com/@AlexO11973 (Rosenkohl Hintergrund), ©depositphotos.com/@Deaurinko (Rosenkohl einzeln), ©depositphotos.com/@Dionisvera (Erbsen), ©depositphotos.com/@photography33 (Artischocke), ©sky (Kürbise)

Paradeiserapfel



Eine Reportage über Tomaten? Auf den ersten Blick scheint das nicht besonders spannend zu sein. Die freie Journalistin und Buchautorin Annemieke Hendriks überzeugt in „Tomaten – Die wahre Identität unseres Frischgemüses“ vom Gegenteil. Die Niederländerin blickt konsequent über das eigene Gartenbeet hinaus – mit spannenden Ergebnissen. Sieben Jahre lang recherchierte sie in ganz Europa, um den Weg der Tomate, oder wie sie in Österreich heißt Paradeiserapfel, vom Samen bis zum Supermarkt nachzuvollziehen.

Beleuchtet wird die Tomate (*Solanum lycopersicum*) dabei gleich von mehreren Seiten. Hendriks spricht mit Züchtern und Händlern, Biologen und Lobbyisten, Geschmackstestern und anderen Experten, um das Frischgemüse Tomate transparenter zu machen. Dabei taucht sie ebenso in das Geschäft mit dem Saatgut und der Rolle des Europäischen Patentamts ein, wie in die rasante Entwicklung hochtechnisierter Gewächshäuser und deren Auswirkungen auf Klima und Umwelt. Auch vor dem „Wahnsinn des europäischen Marktes“ macht sie nicht Halt. *nio*

Annemieke Hendriks, *Tomaten – Die wahre Identität unseres Frischgemüses*, Bebra Verlag, Medien und Verwaltungs GmbH, Berlin, 2017, ISBN: 978-3-89809-139-8, Preis: 18 Euro, www.bebraverlag.de

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!



Gutes Gewissen beim Genießen

Im Gespräch mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler und dem Inhaber der ebl-Bio-Fachmärkte, Gerhard Bickel über Wert, Wertigkeit und Wertschätzung von Bio-Lebensmitteln

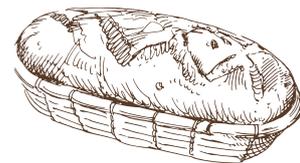
„Um fremden Wert willig und frei anzuerkennen und gelten zu lassen, muss man eigenen haben,“ sagte der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer und straft, wenn es derzeit um Wertschätzung von Bio-Lebensmitteln hierzulande geht, den irischen Schriftsteller Oscar Wilde mit seinem Zitat Lügen: „Heutzutage kennen die Leute von allem den Preis und von nichts den Wert.“ Laut dem Portal Statista (www.statista.de) wurden durch den Verkauf von Bio-Lebensmitteln 2016 rund 9,5 Milliarden Euro umgesetzt. 2015 waren es noch fast eine Milliarde weniger. Immer mehr Verbraucher wollen ein gutes Gefühl beim Essen haben. Dieses setzt sich aus der Transparenz der Inhaltsstoffe genauso zusammen wie aus dem Wissen über die Produktionsbedingungen in den Herkunftsländern der Lebensmittel. Vielen Menschen reicht es nicht mehr, dass sie sich selber mit Bio-Kost etwas Gutes tun, sie wollen auch, dass es den anderen, an der „Nahrungskette“ Beteiligten, gut geht. Sie wollen mit gutem Gewissen genießen und sind auch bereit, den Preis dafür zu bezahlen. Denn Wertigkeit und Wertschätzung von Bio gibt es nicht umsonst. „Unsere Zutatenlisten sind voll transparent, es wird in den Deklarationen sogar unterschieden zwischen EG-Bio und Verbands-Bio wie Bioland“, klärt Bio-Bäckermeister Ernst Köhler auf. „Die Rohstoffe aus Bio(land)-Anbau sind teurer, weil der Ertrag meist geringer

ist und der Anbau aufwändiger“. Zudem sei die Produktion von Bio-Backwaren ohne Unterstützung von synthetisch hergestellten Backmitteln zeitintensiver durch langzeitgeführte Teige (Vorteige, Sauerteige, Kochstücke etc.). „Das zieht höhere Personalkosten und höhere Rohstoffkosten nach sich, die sich natürlich auch im Preis niederschlagen“, so der Überzeugungstäter in Sachen Bio.

Wertigkeit & Wertschätzung

Dem schließt sich Gerhard Bickel, Inhaber von mittlerweile 27 Bio-Fachmärkten in Franken, demnächst auch welchen in Würzburg, an: „Ähnlich ist es bei der Öko-Landwirtschaft“, so Bickel. „Der Verzicht auf Kunstdünger und Ackergifte hat mehr Arbeit und niedrigere Erträge zur Folge und beides zusammen führt zu angemessenen Preisen, die dem Landwirt ein auskömmliches Wirtschaften unter diesen Bedingungen ermöglichen“. Auch der Bio-Fachhandel sei mit einem breiten Sortiment und einem großen Anteil Frischware, wie etwa an den Bedientheken, sehr personalintensiv. Grundlage sei hier eine fundierte Ausbildung und Schulung der Mitarbeiter, um Kunden fachkundig und individuell zu beraten. Das habe seinen Preis. Wertigkeit korreliert hier mit Wertschätzung, jedem Einzelnen gegenüber. „Der Bio-Handel, wie wir ihn verstehen, zeichnet sich dadurch aus, dass alle an der

Wertschöpfungskette Beteiligten (Erzeuger, Verarbeiter, Hersteller und Händler) die gleiche Wertschätzung erfahren,“ betont Gerhard Bickel. Die Bio-Branche sei dadurch zu einer Bewegung geworden, die ein gemeinsames Ziel verfolge: die Öko-Landwirtschaft zu fördern und zwar weltweit, so der Naturkost-Händler aus Mittelfranken. So wie Gerhard Bickel lebt auch Ernst Köhler Bio und das seit über 30 Jahren – beispielsweise mit einer Photovoltaikanlage auf dem Bäckereidach oder dem Fokus auf Zulieferern aus der Region: „Getreide beziehen wir aus Schrozberg, Möhren aus Remlingen, Eier aus Wittighausen, Gemüse aus Kitzingen, Äpfel und Zwetschgen aus Nordheim und aus Neusetz, Kürbiskerne aus Mittelfranken ... die Liste ginge noch weiter. In vielerlei Hinsicht geht Region vor günstigster Preis; außerdem liegt uns der persönliche Kontakt zu den Lieferanten am Herzen!“, so Ernst Köhler. In Gerhard Bickels Brust schlagen zwei Herzen: Seit der Gründung seines ersten Naturkostladens 1994 sei es ihm immer wichtig gewesen, Lebensmittel aus der näheren Umgebung einzukaufen, andererseits betrachte er Ökolandbau als globales Thema: „Ökolandbau ist die nachhaltigste Methode der Lebensmittelherzeugung“, konstatiert Bickel. Zum einen habe er positive Folgen für das Klima in den Herkunftsländern und gebe den Menschen dort die Chance, eigenständig ein gesundes Auskommen zu erwirtschaften. Wenn Bio



nur ein Marketingkonzept ist, funktioniert es nicht auf Dauer. Bio muss gelebt werden, damit es überzeugt und authentisch ist, so der Unternehmer Bickel. Da spricht er dem Mitglied des Vereins „Die Freien Bäcker – Zeit für Verantwortung e.V.“ Köhler aus dem Herzen: „Bio ist für mich eine Lebenseinstellung. Ich möchte mit dem Verkauf von Bio-Brot aktiv dazu beitragen, dass die Natur und die Artenvielfalt geschützt werden und für die nachfolgenden Generationen noch zur Verfügung stehen. Nur die ökologische Landwirtschaft garantiert, dass etwa Grundwasser trinkbar bleibt und die Bienen nicht aussterben.“

Bio ist mehr

Das Label „Bio“ dürfen Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft tragen, die nicht gentechnisch verändert wurden und die ohne chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel angebaut wurden. Tiere auf Bio-Höfen müssen Zugang ins Freie haben und ausreichend Platz, um ihre natürlichen Verhaltensweisen auszuleben. Der Zukauf von Futtermitteln ist nur eingeschränkt erlaubt. Medikamente wie Antibiotika dürfen nur im Notfall eingesetzt werden. Inzwischen sind zahlreiche Bio-Produkte, meist mit EU-Bio-Siegel, auch in deutschen Discountern angekommen. Dass prinzipiell mehr Konsumenten an Bio-Produkte herangeführt werden, sei erst einmal nichts Schlechtes, betont Ernst Köhler. Das zeige, dass es keine Glaubensfrage mehr sei, sich biologisch zu ernähren. Doch Bio ist dennoch mehr, ist Gerhard Bickel überzeugt: „Ökologischer Landbau als besonders ressourcenschonende, umwelt- und tiergerechte Form der Landwirtschaft ist der einzig mögliche Weg, unsere Welt auch

zukünftig nachhaltig und umfassend zu ernähren.“ Und nun vom Altruismus wieder zurück zum gesunden Egoismus. Bio ist der Gesundheit zuträglich, da sind sich die Bio-Pioniere einig. Gerhard Bickel: „Es gibt mittlerweile eine Reihe von Untersuchungen, die belegen, dass Bio-Lebensmittel im Vergleich zu konventionell angebauten einen höheren Nährstoffgehalt haben und gleichzeitig frei von Gentechnik, Pestiziden und künstlichen Zusatzstoffen sind. Laut einer Meta-Studie der englischen Universität Newcastle beispielsweise enthalten Bio-Lebensmittel mehr Vitalstoffe für die Gesundheit und weisen zugleich weniger Schadstoffe wie Schwermetalle auf! Dabei rückt auch die Bedeutung eines gesunden Bodens in den Fokus: Nur ein fruchtbarer, humusreicher Boden kann in Feldfrüchten wie Getreide, Obst und Gemüse für hohe Nährstoffdichte sorgen.“ Beim Verzehr von Bio-Brot könne sich der Konsument sicher sein, dass er beispielsweise kein Glyphosat zu sich nehme, so Köhler. Gleichzeitig schone Ökolandbau die Anbauflächen, den Boden und Sorge für bessere Grundwasserqualität. Die Bio-Branche sei auf einem guten Weg, der noch weiter ausgebaut werden müsse, sagt Bickel. Es wurde mehrmals

an einer Weggabelung die „richtige“ Richtung eingeschlagen, aber um gegenseitigen Respekt nachhaltig zu leben, müssten immer wieder Hürden genommen werden. sky

Fotos: ©Rudi Ott (Gerhard Bickel & Ernst Köhler),
Fotos: ©depositphotos.com/@lilkar (Landschaft links oben), ©depositphotos.com/@canicula (Zeichnungen)



Ernst Köhler mit Köhlers-Filialen in Rottenbauer, an der Alten Mainbrücke und in der Sanderau, eröffnet Anfang Juni eine weitere am Hubland. Der besondere Standort im neuen Nahversorgungszentrum gegenüber vom Landesgartenschau-Gelände wird gemeinsam mit ebl-naturkost bezogen. Nach 27 Bio-Fachmärkten in Nürnberg, Fürth, Feucht, Forchheim, Herzogenaurach, Erlangen und Bamberg kommt ebl-Naturkost damit auch nach Würzburg.

Das Interview mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler und dem Inhaber der ebl-Bio-Fachmärkte Gerhard Bickel führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Kann „Bio“ die Welt ernähren?



Eine weltweite Umstellung auf biologischen Landbau sei keine Utopie, so die Studie des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL), die in der renommierten Fachzeitschrift „Nature Communications“ publiziert wurde. Die Studie zeigt, dass der Biolandbau in Kombination mit dem Verzicht auf Kraftfutter, einer Reduktion des Konsums tierischer Produkte und einer Reduktion von Nahrungsmittelabfällen eine wichtige Rolle in einem globalen nachhaltigen Ernährungssystem spielen könnte. Dabei wäre die Ernährung der Weltbevölkerung auch bei über neun Milliarden im Jahre 2050 gesichert, sagen die Forscher. Der Landverbrauch würde nicht zunehmen, die Treibhausgasemissionen würden vermindert und die negativen Auswirkungen des heutigen intensiven Ernährungssystems wie etwa große Stickstoffüberschüsse und hohe Pestizidbelastung würden stark reduziert werden, so die Ergebnisse der Studie. Die Umstellung auf Biolandbau bei sonst gleichbleibenden Konsumentenmustern würde hingegen zu einem erhöhten Flächenverbrauch führen. Ja, „Bio“ könnte, bei mehr „gutem Willen“ von allen Seiten, die Welt ernähren! sky • Quelle: Müller, A., Schader, C., El-Hage Scialabba, N., Hecht, J., Isensee, A., Erb, K.-H., Smith, P., Klocke, K., Leiber, F., Stolze, M. and Niggli, U., 2017, Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture, Nature Communications 8:1290 | DOI: 10.1038/s41467-017-01410-w; Forschungsinstitut für biologischen Landbau, www.fibl.org



Naturnaher Streuobstbau
Gesunde Produkte
Lebensqualität
www.Main-Schmecker.de



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de
www.ebl-naturkost.de

Ressourcen schonen

Das Weingut am Stein gewinnt den Bundeswettbewerb Ökologischer Landbau 2018

„Für uns ist es die größte Auszeichnung, die wir bisher entgegennehmen durften, denn sie würdigt nicht nur die Qualität unserer Weine, sondern unsere Ideen, Philosophie und Überzeugung“, freuen sich Sandra und Ludwig Knoll vom Weingut am Stein in Würzburg. Der Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft Christian Schmidt und Bundestagsvizepräsidentin Claudia Roth überreichten der Winzerfamilie Anfang Februar die wichtigste Auszeichnung der ökologischen Landwirtschaft. Der Bundeswettbewerb Ökologischer Landbau 2018 zeichnet seit 2001 praxisbewährte, innovative Leistungen und besonders nachhaltige, gesamtbetriebliche Konzeptionen



Längere und harmonischere Reifung: Herzstück des Weinguts ist der Steinkeller mit seinen Ton-Amphoren und Beton-Eiern.

aus. „In unserem Fall die Umsetzung eines gesamtbetrieblichen Konzepts, insbesondere die nachhaltige Bewirtschaftung alter Weinberge in Steillagen, mit innovativen, ressourcenschonenden Methoden in der Kellerwirtschaft sowie einem teamorientierten Unternehmensmanagement“, erklärt das Ehepaar Knoll. Seit zwölf Jahren wird das Weingut am Stein ökologisch betrieben, seit 2013 auch nach den Richtlinien von Naturland.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Ludwig Knoll, Weingut am Stein (Weinkeller), Pixabay (Hintergrund)



www.weingut-am-stein.de



„Der Wein ist unter den Getränken das Nützlichste,
unter den Arzneien die Schmeckhafteste,
unter den Nahrungsmitteln das Angenehmste.“

Plutarch, griechischer Dichter (45-120 n. Chr)

Telefon 0931.30509-27

www.hofkeller.de



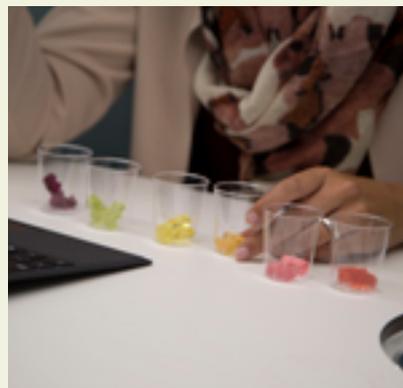
Was steckt im Wein?
Um Vielfalt zu erschmecken, bedarf es
eines sensiblen Riechorgans.

Der richtige Riecher

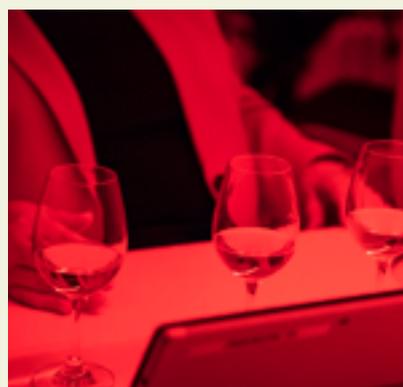
Werkstatt für die Sinne: Im Sensorik-Zentrum in Veitshöchheim werden Nasen bewusst auf die falsche Fährte geführt

Im neuen Sensorik-Zentrum der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG) herrscht Labor-Atmosphäre. Kein unnötiger Reiz soll vom Versuchsobjekt ablenken. Seit Mitte September 2017 werden im 600.000 Euro teuren Bau die Sinne auf die Schulbank geschickt. Das Ziel: Es soll der „richtige Riecher“ entwickelt werden, an welchen sensorischen Stellschrauben gedreht werden muss, um Produkten einen einzigartigen wiedererkennbaren Geschmack zu verleihen. Um dieses Knowhow zu erlangen, stehen in Veitshöchheim 24 Einzelprüfplätze zur Verfügung. Luftfeuchtigkeit und Raumluft sind regulierbar. Individuelle Lichtstimmungen, ob Tageslicht, rot, grün oder blau, können simuliert werden, um das Urteilsvermögen zusätzlich auf die Probe zu stellen. Abgerundet wird der High-tech-Raum durch eine Software für Erfassung und Auswertung der Ergebnisse.

Wer nun glaubt, so viel Aufwand brauche es nicht, der irrt. „Im Sensorik-Zentrum findet die wissenschaftliche Bewertung und Beurteilung produktspezifischer Eigenschaften von Lebensmitteln statt. Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur oder Haptik werden erfasst. Sensorik muss man lernen“, ist Dr. Michael Zänglein, Sachgebietsleiter Oenologie und Kellertechnik, überzeugt. Wie schnell sich das eigene Gespür überlisten lässt, belegte er im Rahmen der Eröffnung anhand einer kleinen senso-



Täuschung par excellence: Gummibärchen. Auch Rote sind nicht süßer als ihre Pendants in Grün, Gelb oder Weiß.



Ein Farbwechsel lässt die eigene Geschmackswahrnehmung Purzelbäume schlagen.

rischen Prüfung. Die Aufgabe wirkte simpel: Drei Gläser, jeweils gefüllt mit Weißwein, Rotling sowie Orange Wine, sollten in eine bestimmte Reihenfolge gebracht werden. Der Wechsel der Raumbeleuchtung ins Rote erschwerte das Ganze jedoch. Alle Gläser sahen jetzt gleich aus. Auch der Geschmack schien sich zu verändern. „Die Erklärung dafür ist recht einfach“, so Dr. Zänglein. „Der Sehsinn ist ein dominierender Sinn. Er kann die anderen Sinne überlagern und so leicht täuschen.“ Entsprechend beeinflusse auch die Farbe den Geschmack von Lebensmitteln. So würde angenommen, rote Lebensmittel seien süßer und fruchtiger. Wie wichtig solche Erkenntnisse und ausgebildete sensorische Fertigkeiten sind, machte auch Artur Steinmann, Präsident des Fränkischen Weinbauverbandes, deutlich. „Wir können nur gute Weine machen, wenn unsere Nase und unser Gaumen selbst kleinste Nuancen erfassen.“ Die Sensorik ist deshalb ein Prüfungsfach im Rahmen der Fortbildung zum Staatlich geprüften Meister und Techniker. Aber nicht nur der Wein müsse mit allen Sinnen erfahren werden: Das Prozedere soll künftig auch auf andere regionaltypische Lebensmittel ausgeweitet werden. Das Ziel: hochwertigere Produkte mit noch mehr Geschmack!

Nicole Oppelt

Fotos: Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) (Bilder Mitte), ©Nicole Oppelt (oben)



Was macht Superfoods so super?

Beeren, Wurzeln und Samen: Lebenslinie zu Besuch bei Kräuter Mix in Abtswind

Sogenannte Superfoods sind in aller Munde. Deutschland ist mittlerweile der weltweit zweit-innovativste Markt und hat 2017 mit neun Prozent der neu eingeführten Produkte im Bereich „Superfood“ sogar Australien und Großbritannien überholt. Nur die USA liegen mit 19 Prozent noch weiter vorn. Das hat eine aktuelle Untersuchung der globalen Agentur für Market Intelligence Mintel ergeben. Insgesamt sei die Anzahl der neu eingeführten Lebensmittel in der Bundesrepublik zwischen 2013 und 2016 um mehr als das Vierfache gestiegen: Der Appetit auf Superfoods wächst hierzulande deutlich an. Aber was sind Superfoods? „Es handelt sich nicht um einen gesetzlich definierten Begriff“, klärt Tobias Werner, Vertriebsmitarbeiter und Superfood-Experte bei Kräuter Mix, auf. „Darunter versteht man natürliche Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Vital- und Nährstoffen, denen in der Fachliteratur eine positive Wirkung auf die Gesundheit nachgesagt wird.“ Gräser, Gersten-, Dinkel- und Weizengras sind regional bekannt und werden aus Deutschland bezogen. Zu Superfoods zählen aber auch exotische Produkte wie Aroniabeeren, Chiasamen, Gojibeeren, Macawurzeln und Moringablätter, die teils weite Wege zurücklegen müssen. „Die Aroniabeere ist in Deutschland noch gar nicht so lange bekannt“, sagt Werner. „Dabei enthält sie sehr viele Vitamine, vor allem Vitamin C, und Mineralstoffe. Auch der Gehalt an roten Farbstoffen ist sehr hoch.“ Nachgesagt werde ihr daher eine entzündungshemmende Wirkung. In Abtswind wird die wildwachsende Beere für den Superfood-Bereich in Bio-Qualität aus

Osteuropa bezogen. „Die Aroniabeere kann auch im eigenen Garten gezogen werden“, weiß Apothekerin Doris Korittke, Leiterin der Qualitätskontrolle. Sie müsse sich aber unter Umständen mit den Vögeln geteilt werden.

„Chiasamen wiederum stammen aus Südamerika und zeichnen sich durch einen sehr hohen Omega-3- und Calciumgehalt aus. Der Eisengehalt soll sogar höher sein als im Spinat“, so Tobias Werner über den Samen, der zur Gattung der Salbeipflanzen zählt und sowohl sättigend als auch verdauungsfördernd wirke. „Die offizielle Verzehrempfehlung liegt hier bei 15 Gramm pro Tag“, so die Apothekerin. „Gojibeere wird oft als die rote Wunderfrucht bezeichnet“, sagt der Superfood-Experte Werner über die Frucht, die auch als Chinesische Wolfsbeere bekannt ist. In Abtswind wird geprüft, ob die Beere mit Schadstoffen belastet und ungeschwefelt ist. „Manche Anbieter schwefeln die Beeren zur Konservierung. Kräuter-Mix setzt stattdessen auf ein natürliches Produkt, das aufwändig schonend getrocknet wird“, erklärt Korittke. Der sensible Punkt sei die auffällige rote Farbe, die bei unsachgemäßer Trocknung verloren gehe.

Die aus Peru stammende Macawurzel, werde dort schon seit Jahrtausenden angebaut, erklärt Tobias Werner. Zur Zeit der Inka soll sie bereits als Stärkungsmittel für die Armee eingesetzt worden sein – in dem Glauben, die Knolle, die unter schwierigsten klimatischen Bedingungen wachse, auch den Soldaten helfe. Heute sei sie bei Sportlern sehr beliebt, weil sie helfen solle, die Muskeln schneller zu regenerieren. Sie hat einen ho-

hen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Aminosäuren.

„Auch Moringa ist schon seit mehreren tausend Jahren bekannt. Der Baum ist komplett verwertbar. Die Blätter sind allerdings am wertvollsten und enthalten unter anderem Vitamin A, B1, B2 und K“, klärt Werner über den sogenannten „Baum des Lebens“ auf. Dieser wird sowohl von der Unesco als auch von der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) aufgrund seiner vielen gesunden Nährstoffe im Kampf gegen Mangelerscheinungen und Unterernährung weltweit eingesetzt. Wildwachsender Moringa komme vor allem aus Indien. Angepflanzt werde er heute auch in Ägypten.

Doch wie steht es um die Dosierung? „Die Dosis macht das Gift“, so Doris Korittke. „Superfoods zeichnen sich durch eine hohe Nährstoffdichte aus. Schon aus diesem Grund sollten sie in normalen Mengen, etwa wie getrocknete Weintrauben, verzehrt werden.“ Vorsicht sei beim Chiasamen geboten. Zuviel davon in Kombination mit zu wenig Flüssigkeit kann zu Verstopfung führen. Superfoods können eine ausgewogene Ernährung aber nie ersetzen. „In Sachen Kombination der Superfoods mit anderen Lebensmitteln ist allerdings erlaubt, was geschmacklich gefällt“, sagt die Apothekerin. Wichtig sei aber der Direktverzehr und die richtige Lagerung – sonnengeschützt, kühl und trocken. In Abtswind werden die Superfoods zudem via natürlicher Dampfbehandlung keimreduziert. „Das ist eine Qualitätsmaßnahme, um den Verzehr auf unterschiedliche Weise zu ermöglichen, etwa zum



Aronia, Chiasamen, Gojibeere, Macawurzel oder Moringa: Das Angebot an Superfoods wächst und gedeiht. Superfood, das seinen Namen verdient ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs.

Einrühren der Superfood-Pulver in Wasser, Fruchtsäfte und Joghurt, als Zutat in Müslis oder zum Direktverzehr der Beeren“, erklärt die Leiterin der Qualitätskontrolle das Verfahren, das im Grunde wie ein Schnellkochtopf funktioniert.

Nicole Oppelt

Fotos: Kräuter-Mix GmbH

 www.kraeuter-mix.de

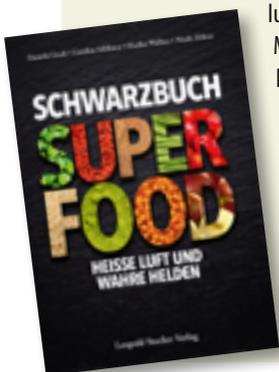


Heiße Luft oder wahre Helden?

Superfoods haben gegenüber anderen Lebensmitteln eine höhere Nährstoffdichte, sprich enthalten mehr „gesunde“ Inhaltsstoffe als andere Lebensmittel. Die Autoren des „Schwarzbuchs Superfood: Heiße Luft und wahre Helden“, drei Ernährungswissenschaftlerinnen und eine Diätologin, nehmen angepriesene Wirkung, ernährungsphysiologisches Potenzial, Produktionsbedingungen und Transportwege exotischer Superfoods unter die Lupe und stellen den Exoten einige heimische Kraftbündel gegenüber. Das Fazit: Generell gibt es sowohl exotische als auch einheimische Superfoods, die mit Recht als solche tituliert werden – vor allem wegen der enthaltenen Antioxidantien (freie Radikalfänger). Zu nennen wären hier Acaibeere, Avocado, Granatapfel, Ingwer, Gojibeere, Grüner Tee, Kakao oder Oliven. Kritisch wird im Buch die Nonifrukt gesehen, da die sekundären Pflanzenstoffe, auf denen die heilsame Wirkung der Pflanze im Tierversuch beruhen soll, in der Wurzel vorkämen, die Superfood-Produkte aber aus den Früchten hergestellt würden. Der Spirulina-Alge attestieren die Wissenschaftlerinnen mehr Schein als Sein. Den hohen Eisenanteil sehen sie sogar als kritisch für manche Krankheitsbilder an. Weiterer Wermutstropfen bei den Exoten seien die langen Transportwege (ökologischer Fußabdruck) und oftmals auch die Produktionsbedingungen und Schadstoffbelastungen von Nicht-Bio-Ware in den Herkunftsländern. Demgegenüber stellen die Expertinnen heimische Superfoods wie Aronia,

Brennnessel, Giersch, Hanfsamen, Heidelbeeren, Holunder, Sanddorn oder Kren, die mit internationalen Mitbewerbern um den Titel „Superfood“ durchaus konkurrieren können. Für oder gegen welche Superfoods sich der Einzelne entscheidet, muss am Ende des Tages jeder mit sich selber ausmachen ...! sky

Daniela Grach, Caroline Schlinter, Marlies Wallner, Nicole Zöhre, **Schwarzbuch Superfood: Heiße Luft und wahre Helden**, Leopold Stocker Verlag Graz-Stuttgart 2016, Preis 9,95 Euro, www.stocker-verlag.com



Super-Gewinn



Superfoods klingen modern, sind aber altbewährte Naturprodukte, die offenbar jede Menge Power haben. Lebenslinie verlost 20 Superfood-Mischungen „GreenPow(d)er“, bestehend aus Weizengras, Macawurzel, Krauseminze und Spinat, an diejenigen Leser, die uns sagen können, welches Superfood

sich besonders durch seinen Eisengehalt auszeichnet. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Kräuter Mix“ Pleicherkirchplatz 11, in 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

NATÜRLICHES HEILWASSER

- Staatlich anerkannte Heilquelle
- Anregend für die Verdauung
- Zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten
- Für jeden Tag und für die Trinkkur zu Hause geeignet
- Aus dem Naturpark Steigerwald
- Aus der staatlich anerkannten St. Anna Quelle im Kurpark von Bad Windsheim

Aus dem größten denkmalgeschützten Kurpark Bayerns



Bad Windsheimer St. Anna Heilwasser. Anwendungsgebiete: Zur allgemeinen Anregung der Verdauungsfunktionen und zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
FRANKEN BRUNNEN GmbH & Co. KG, Neustadt/Aisch



Spiel mit dem Feuer?

Im Gespräch mit Ernährungscoach und Sternekoch Bernhard Reiser darüber, wann Grillen gesundheitsschädlich ist

Am 17. Juni trifft Deutschland in der Vorrunde der Fußball-Weltmeisterschaft auf Mexico. Bis zum Finale am 15. Juli ist der Deutschen liebste Freizeitbeschäftigung, neben Fußball schauen, Grillen! Rund 1,6 Milliarden Mal wurde im letzten Jahr in Deutschland der Grill angeworfen. Egal wie das Kicken 2018 ausgeht, eines steht jetzt schon fest: Deutschland ist Grill-Weltmeister. Da beim WM-Gucken die Emotionen in der Regel sowieso hochkochen, sollte der Gesundheit beim Grillen nicht noch zusätzlich geschadet werden. Vom ehemaligen Ernährungscoach der



Rund drei Kilogramm Fleisch isst jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr. Schwein führt immer noch die Rangliste an, gefolgt von Geflügel und Rind. Gegrillt wird bei der Mehrheit der Deutschen mit Holzkohle, 27 Prozent setzen auf einen Elektrogrill und weitere 14 Prozent auf einen Gasgrill.

Frauen-Fußball-Nationalmannschaft Bernhard Reiser wollte Lebenslinie wissen: Wie grillt man richtig und wann wird es gesundheitsschädlich? „Grillen ist dann nicht gesundheitsschädlich, wenn das Grillgut von hoher Qualität ist, egal ob Fleisch, Fisch oder Gemüse. Es nicht mariniert oder gewürzt auf den Grill kommt, so dass kein Öl ins Feuer tropft oder Gewürze verbrennen“, so der Sternekoch.

Kein offenes Feuer

Wichtig sei auch, dass der Grill ausgebrannt ist, sprich die Holzhohle Hitze abgibt, aber weder Feuer, noch Ruß oder Rauch entsteht. Dann könne direkt über der Glut, aber auch indirekt, abseits der Glut, relativ „gesund“ gegrillt werden. Auch wenn der Trend laut Bernhard Reiser,

der seit zwei Jahren auch offizielle „Weber Grill Academy“ ist, zum Elektrogrill geht (Stichwort Feinstoffbelastung), setzen die Mehrheit der Deutschen noch auf Holzkohle. Für die Gesundheit mache das keinen relevanten Unterschied, so Reiser. Wichtig hingegen sei, dass möglichst keine polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAKs) entständen, denen man nachsagt, dass sie krebserregend seien. Diese bilden sich, wenn tierische oder pflanzliche Gewebe unvollständig verbrennen. Etwa, wenn Öl von der Marinade ins Feuer tropfe und als Rauch wieder emporsteige, oder auch, wenn Flammen aus der Kohle das Grillgut direkt erreichten.

Gutes Fleisch braucht keine Schminke

Der Profikoch rät beim Spiel mit dem Feuer möglichst keine geschnitten und eingelegten Fleischwaren zu kaufen. „Fertige Marinaden können Geschmacksverstärker und Fleischbindemittel beinhalten“. Ein „ehrliches“ Stück Fleisch sei immer „nackt“, es brauche keine Schminke! Salzen sei erlaubt, da Salz kein Gewürz sei. Ausnahme Gepökelt! Das solle auch nicht gegrillt werden, da Pökelsalz, direkter Hitze ausgesetzt, ebenfalls Gesundheitsgefahren berge, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Ob man nun Schwein, Rind, Geflügel oder Fisch grille, sei jedem selber überlassen, meint Bernhard Reiser. Allein die Temperatur bestimme das Geschmackserlebnis. Laut dem Sternekoch sei Geflügel oder auch Fisch bei einer Kerntemperatur von 68 Grad Celsius perfekt gegart, während ein Steak „rare“ schon bei 50 Grad Celsius zu haben ist. Der Gourmetkoch selbst mag Rind jedoch eher medium, sprich ab einer Kerntemperatur von 60 bis 62 Grad Celsius.

Trend: die Plancha-Platte

Wer Gemüse auf dem Grill bevorzugt, dem rät Reiser „a la plancha“ zu grillen, sprich auf einer Stahlplatte, statt einem Rost. Diese Grillweise kommt aus Spanien und sei vor allem gut für Gemüsescheiben, aber auch für Garnelen oder

Muscheln geeignet. „Der Vorteil hier ist, dass die Plancha-Platte bis rund 300 Grad Celsius erhitzt werden kann, und, dass man Gemüse oder Fisch mit Marinaden oder Säften ablöschen kann, ohne dass dies für die Gesundheit bedenklich wird!“ Eine echte Alternative zu der Aluschale, die beim Profi-Grillen inzwischen ein No-Go ist. „Vor allem, wenn Salz und Säure bei hoher Temperatur auf Aluminium treffen, kann es zu gesundheitsschädlichen Reaktionen im Körper kommen“, sagt der Ernährungscoach. Also Tomaten, Schafskäse oder Fisch in Zitronenmantel sollten nicht zusammen mit Alu auf den Grill. Wer keine Plancha-Platte zuhause hat: Grillschalen aus Edelstahl, Keramik oder Emaille erfüllen hier auch ihren Zweck. Als gesunden Dip speziell für Gemüse empfiehlt Bernhard Reiser eine Tomaten-Vinaigrette aus Tomaten, Salz, Pfeffer und Zucker, Basilikum und Olivenöl. „Einfach, ehrlich und extrem lecker!“ Na dann ... ich würde sagen, die Grillsaison ist eröffnet, der Fußball-Sommer kann kommen!

Susanna Khoury

Fotos: @Schmelz Fotodesign (Bernhard Reiser), @depositphotos.com/@Shaiith79 (Hähnchensalat rechts), @depositphotos.com/@Snake81 (Grillfleisch rechts), @depositphotos.com/@robynmac (Scampis gegrillt rechts), @depositphotos.com/@bit245 (rohes Fleisch links), @depositphotos.com/@Jaromatik (gegrilltes Gemüse rechts), @depositphotos.com/@svariophoto (Rindersteak rechts), @depositphotos.com/@kuco (Hähnchen, Fisch gezeichnet)

 www.der-reiser.de



Auf rohem Fleisch fühlen sich Campylobacter-Bakterien sehr wohl. Diese zeichnen für rund 70.000 Durchfallerkrankungen im Jahr in Deutschland verantwortlich. Daher sollte auch auf dem Grill Fleisch gut durchgegart werden und zudem niemals dasselbe Besteck für rohes und gegrilltes Fleisch verwendet werden.



Gegen ein gutes, ehrliches Stück Fleisch auf dem Grill sei nichts einzuwenden, meint Sternekoch Bernhard Reiser. Doch die Tatsache, dass inzwischen 75 Prozent eines geschlachteten Tieres verworsten werden, könne er nicht gutheißen. Der stetige Konsum von Wurstwaren sei das Problem!



Erste Hilfe bei einem Grill-Unfall



Rund 4.000 Grill-Unfälle passieren jährlich in Deutschland. Meist ist der mit Brandbeschleunigern. Bei schweren und großflächigen Verbrennungen sofort der Rettungsdienst unter der 112 gerufen werden, informiert das Deutsche Rote Kreuz (DRK) zu Beginn der Grillsaison. Wenn Flammen Personen erfasst haben, müsse eine Decke oder ein anderes Kleidungsstück (keine Kunststoff-Fasern) fest auf den Körper des Betroffenen gedrückt und die Flammen vom Kopf an abwärts ausgestrichen werden. „Entfernen Sie verbrannte Kleidung. Wenn diese mit der Haut verklebt ist, schneiden Sie um die Verklebung herum. Kleidung speichert die Wärme und kann so weiteres Gewebe schädigen“, so das DRK. Hautschädigungen treten bei Verbrennungen schon nach wenigen Sekunden auf. DRK-Bundesarzt Professor Peter Sefrin rät: „Große Brandwunden nicht kühlen. Bei kleinflächigen Wunden (bis zur Größe einer Handfläche) kann zur Schmerzlinderung kurzfristig gekühlt werden“. Hilfreich sei zudem, die Wunde mit einem Brandwunden-Verbandstuch (aus dem Verbandskasten im Autos) zu bedecken, so Notfallmediziner Sefrin. „Verbinden Sie dann die Wunde locker und ohne Druck. Decken Sie den Verletzten gegebenenfalls mit der Rettungsdecke ab, um eine Auskühlung zu verhindern. ‚Hausmittel‘ wie Salben, Öl oder Mehl gehören keinesfalls auf eine Brandwunde!“, warnt der erfahrene Arzt weiter. *Susanna Khoury • Quelle: DRK*



Damit die Grillsaison unfallfrei abläuft, weitere Tipps unter www.drk.de, Stichwort Grillunfall. Bei schweren Unfällen, mit Verbrennungen und akuten Schmerzen sofort die 112 rufen. Bei kleineren nicht lebensbedrohlichen Unfällen am Wochenende oder in der Nacht hilft der Ärztliche Bereitschaftsdienst unter der bundesweit einheitlichen und kostenfreien Hotlinenummer 116117 rund um die Uhr.





Laut Studien des Naturschutzbundes (NABU) verenden jedes Jahr bis zu 100.000 Meeressäuger und eine Millionen Meeresvögel an den Folgen von Plastikmüll in den Weltmeeren. Weniger ist mehr – vor allem, wenn es um Plastikverpackungen geht.

Weg mit den „Hemdchen-Beuteln“!

Mit memo Bio-Baumwollbeuteln verpackungsfrei Obst und Gemüse kaufen

Die memo AG sagt den dünnwandigen Kunststoffbeuteln, die es an der Obst- und Gemüsetheke kostenlos gibt, den Kampf an: Neu im memo Markensortiment ist der Beutel im Zweierpack für Obst und Gemüse aus 100 Prozent Bio-Baumwolle. Die Beutel sind GOTS- und Fairtrade-zertifiziert und haben eine komfortable Größe – beispielsweise für bis zu drei Kilogramm Kartoffeln. Die eine Seite ist aus einer luftigen Gitterstruktur, die den Inhalt zeigt und zusätzlich für Belüftung sorgt. Die andere, glatte Stoffseite stabilisiert die Beutel. Eine feste Baumwollkordel zum Zuziehen verhindert, dass die lose Ware herausfällt. Auf der Innenseite ist das Taragewicht von 42 Gramm des Beutels abgedruckt, um es beim Bezahlen an der Kasse abziehen zu können. Die memo Bio-Baumwollbeutel für Obst und Gemüse sind für Veganer geeignet und zum Preis von 7,95 Euro erhältlich. Lebenslinie verlost in Zusammenarbeit mit der memo AG 20 Zweierpacks der Bio-Baumwollbeutelchen an diejenigen Leser, die wissen, wie viel Taragewicht ein Beutel auf die Waage bringt. Lösung an Lebenslinie-Magazin, Stichwort: memo, Pleichkirchplatz 11, 97070 Würzburg oder E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de. Der Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. sky • Foto: memo AG

 www.memolife.de

Warum es Senfbrot gibt

Plattform „Lebensmittel wertschätzen“ listet auch Initiativen aus Bayern auf

Mit der Plattform www.lebensmittelwertschaetzen.de haben „Lebensretter“ aus ganz Deutschland die Chance, sich bundesweit zu vernetzen. Auch die Initiative Foodsharing, die in Würzburg eine Ortsgruppe hat, ist gelistet. „Dass es diese Plattform gibt, ist sehr gut, denn man kann nicht oft genug auf den Missetand hinweisen, dass immer noch viel zu viele genießbare Lebensmittel weggeworfen werden“, erklärt Waldemar Huber, Würzburger Foodsharing-Botschafter. Die neue Plattform versammelt Anregungen, Projekte und Kontakte zu Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung. „Ein solcher Überblick ist hilfreich“, so Huber. Ein wenig problematisch findet er allerdings, dass die Angaben nicht auf den jeweils neuesten Stand gebracht werden. So stimmen die Foodsharing-Zahlen auf der Plattform nicht mehr mit den aktuellen Zahlen überein. „Doch gerade im Vergleich können die neuen Zahlen beeindruckend“, so Huber. Die Plattform informiert darüber, dass Foodsharing bisher rund 3,7 Millionen Kilogramm Lebensmittel gerettet hat: „Inzwischen sind es jedoch bundesweit bereits fast 11,7 Millionen Kilo.“ Auch die Zahl der Foodsaver hat sich laut Huber mehr als verdoppelt:

Statt der angegebenen 14.000 Lebensmittelretter seien inzwischen 31.000 Foodsaver aktiv. „Bei uns in Würzburg haben es die rund 50 Aktiven geschafft, dass wir schon über 42 Tonnen Lebensmittel von 21 Betrieben gerettet

haben“, erklärt Huber. Die Plattform listet nicht nur gesellschaftliche Aktivitäten gegen Lebensmittelverschwendung wie jene von Foodsharing auf. Dargestellt wird auch, was bereits in der Produktion geschehen kann, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden. In Bayern ist hier die Münchner Kindl Senf GmbH vorbildlich. Gemeinsam mit verschiedenen Bio-Bäckereien verarbeitet sie überschüssige Senfschalen zu Senfbrot.

Von den monatlich 1.000 Kilogramm Senfschalen, die früher weggeworfen werden mussten, werden aktuell rund 100 Kilogramm verarbeitet. Die Plattform zeigt weiter, dass auch der Handel gegen Lebensmittelverschwendung aktiv werden kann. Hier gibt es ebenfalls ein vorbildliches Projekt aus Bayern: Die Initiative „einzigartig“ des oberbayerischen Unternehmens Ökoring Handels GmbH. Durch „einzigartig“ wird individuell gewachsenes Gemüse, das in Bezug auf Mindestgewicht, Farbe, Größe und Form nicht den EU-Normen entspricht und deshalb normalerweise auf dem Kompost landet, im Naturkostfachhandel verkauft. Zwischen Februar bis September 2016 wurden auf diese Weise 14 Tonnen Gemüse gerettet. Pat Christ

Foto: [@depositphotos.com/@lightsource](https://www.depositphotos.com/@lightsource)
(Fragezeichen)



Die Lagerung des gekauften Spargels zuhause sollte behutsam sein: „Den Spargel aus der Verpackung nehmen, in ein feuchtes Tuch hüllen, in den Kühlschrank geben und dann innerhalb von etwa drei Tagen verzehren“, rät Claudia Süssenguth.

Jens Groß und Claudia Süssenguth feiern 2018 ganze 18 Jahre Naturkostmarkt „Lollo Rosso“ in der Raiffeisenstr. 3.

Bärlauch gibt Kraft – wärmt Füße und Hände und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.



Muntermacher

Aufschwung in Küche und Körper: Claudia Süssenguth über Spargel und Bärlauch

Erstmalige Erwähnung findet Spargel in den Aufzeichnungen rund um den griechischen Arzt Hippokrates (circa 460. v. Chr.), auf den heutzutage noch alle Mediziner schwören. Er stellte die blutreinigende und harntreibende Kraft der getrockneten Wurzel in den Vordergrund. Später wurde Spargel in den Kloostergärten als Heilpflanze angebaut zur Unterstützung der Leber-, Lungen- und Nierenfunktion. Erst im 16. Jahrhundert fand die Heilpflanze den Weg auf die Teller. „Im 17. Jahrhundert war er dann schon weit verbreitet. Allerdings nur der grüne Spargel, weil der im Beet gedeiht“, weiß Fachfrau Claudia Süssenguth, Inhaberin des Naturkostmarktes „Lollo Rosso“. Viel später, erst im 19. Jahrhundert, entdeckte man, dass Spargel unter der Erde wachsend weiß bleibt. Der so genannte Bleichspargel, der aus Hügeln „gestochen“ wird, trat den Siegeszug durch die Küchen an. „Heute liegt der höchste Verbrauch pro Kopf in Süddeutschland, insbesondere Franken.“ Im zarten Gemüse, das zu fast 90 Prozent aus Wasser besteht, steckt jede Menge Power. Er sei Lieferant für Vitamine, etwa A, B, C, E und K, sowie Mineralstoffe, wie Kalium, Phosphat und Calcium, so Süssenguth. „Er hat eine entschlackende

Wirkung, ist harntreibend und blutreinigend. Außerdem unterstützt er Leber-, Lungen- und Nierenfunktion. Wenig Kalorien hat er oben drein“. Also ideal, um den Körper frühjahrsfit zu machen und vielleicht auch das ein oder andere Pfund zu verlieren. Und wie kommt er zu uns? Nach dem Stechen wird der Asparagus, so sein wissenschaftlicher Name, gewaschen. „Das Wässern ist den Bauern bis auf ein Minimum untersagt.“ Noch am Abend oder in der Nacht findet der Bio-Spargel dann seinen Weg aus der Region in den Naturkostladen und wird bereits am Morgen frisch verkauft. „Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, ob der untere Teil holzig oder trocken ist. Zudem sollte das Gemüse noch knirschen und der Blütenstand nicht zu weit sein“, sagt die versierte Naturkostladenbesitzerin. Interessant: „Die Farbe hat keinen Einfluss auf die Frische. Ein lila Kopf ist lediglich ein Indiz dafür, dass der Spargel beim Wachsen Licht bekommen hat.“ „Neben Spargel punktet auch Bärlauch in dieser Jahreszeit.“ Der Verwandte des Knoblauchs ist bereits seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Der *Allium ursinum*, so seine wissenschaftliche Bezeichnung, enthält Allicin, ätherische Öle (Vinylsulfid, Lauchöl), Eisen,

Flavonoide, Mineralsalze, Schleimstoffe, Vitamin C und Zucker. Er soll adstringierend, also gerbend, anregend, antibiotisch, appetitanregend, blutreinigend, blutdrucksenkend und blutzuckersenkend wirken. Allerdings sollte Bärlauch nur in Maßen verzehrt werden. Denn: „Er senkt nicht nur den Blutdruck- und den Cholesterinspiegel, sondern fördert auch die Verdauung. Er ist definitiv ein erstarkendes Lauchgewächs“, sagt Claudia Süssenguth. Auch die „Hexenzwiebel“ wächst in der Region und kommt aus dem Bio-Anbau ins „Lollo Rosso“. Vorsicht beim Selbst-Sammeln: Es bestehe Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose. „Am besten schmeckt er zu Kartoffeln und Quark, mit einem guten Öl und Pinienkernen als Pesto oder als Bärlauch-Butter.“ Bärlauch lässt sich auch gut einfrieren, zum Trocknen ist er nicht geeignet. „Früher hat man gesagt, der Bärlauch verleiht Bärenkräfte ... zumindest macht ermunterter!“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Lollo Rosso (Jens Groß und Claudia Süssenguth), ©Pixabay (Spargel), ©depositphotos.com/@lorikaszlo (Bärlauch)



www.lollo-rosso.de

DIE Koch- und Grillschule

Kochschule des Jahres 2017

Gault & Millau

der REISER

genussmanufaktur

DER REISER IST OFFIZIELLE WEBER GRILL ACADEMY

THEMEN UND TERMINE UNTER: WWW.DER-REISER.DE
REISERS Eventmanufaktur, Mainfrankenpark 16 in 97337 Dettelbach



Ihr fränkischer
Bio-Fachmarkt
www.ebl-naturkost.de



Ab Juni 2018: Neueröffnung
am Hubland – Rottendorfer Straße 65



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



Köhlers bald auch am Hubland!
Ab Juni 2018 neue Filiale
mit BioCafé in Campus-Nähe.

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de

Die natürliche Schönheit erhalten

Baubiologe Karl-Heinz Ursprung erklärt, wie man Holz im Haus, Garten oder auf dem Balkon richtig pflegt



Ohne Voll-Deklaration seien meist synthetische Stoffe im Spiel, so Baubiologe Ursprung. Bei UV-getrockneten Ölen handle es sich eigentlich um synthetischen Lack mit Öl-Bestandteilen. Ein Griff auf das behandelte Holz fördert die Wahrheit zutage. „Bei Behandlung mit Natur-Öl ist die Haptik intensiver. Ich spüre die Maserung. Bei einem überlackierten Möbelstück ist das Holz nicht mehr zu ertasten.“

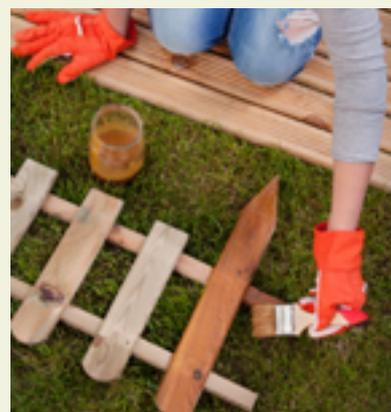
Holz ist natürlich und schön, draußen wie drinnen. Aber es bedarf der Pflege vor allem im Außenbereich, aber auch indoor. Doch wie geht „richtige“ Holzpflege? Für Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn kommen nur Wachse und Öle sowie deren Sonderform, die Lasur, infrage. Der Grund: Künstliche Verbindungen, die in der Natur nicht vorkommen, tragen „immer das Potenzial einer gesundheitlichen Schädigung in sich“. Gekümmert werden muss sich insbesondere um Gartenmöbel, die der Witterung ausgesetzt sind. Diese sollten präventiv mit einer Lasur gepflegt werden, „damit das Holz nicht vergraut“. Auch weiß pigmentierte Öle, die sich fein in die Poren setzen, seien Mittel der Wahl. Geeignet seien überdies Naturharz-Lacke. Haben die Gartenmöbel schon ihren „Glanz“ verloren, gibt es sogenannte



Freunde bunter Anstriche kommen auch nicht zu kurz. Denn „gesund“ heißt nicht farblos: Diese gibt es auch in unbedenklichen Varianten.

„Entgrauer“ mit „gläsernen Rezepturen.“ Für Hölzer im Haus empfiehlt der Fachmann Öle auf Leinöl-Basis, Bienen- und Carnaubawachse, je nach Grad der Beanspruchung. „Die Inhaltsstoffe werden in die Raumluft abgegeben. Und diese atmen wir ein“, plädiert Ursprung auch hier ausschließlich für Naturprodukte. Wachse eignen sich gut für Möbel, um einen seidenmatten Glanz zu erzeugen. Stark genutzte Tische oder Platten, die oft abgewischt werden, sollten besser mit einem Arbeitsplattenöl behandelt werden. Das Öl eines Holzmöbelstücks sei keine Kunst, ist Karl-Heinz Ursprung überzeugt. Seiner Ansicht nach könne das jeder, der ein wenig handwerkliches Geschick mitbringe. Wichtig sei jedoch, das Öl gleichmäßig und dünn aufzutragen. Nach der Absättigung mit Öl kann eine Wachsschicht aufgetragen werden. Sinnvoll, etwa bei starker Beanspruchung, kann auch das Auftragen eines Naturharz-Lackes sein. Gereinigt werden sollten die Möbelstücke außerdem mit pflanzlichem Reiniger, der eine „gewisse Rückfettung“ besitzt. Achtung, Spülmittel sind tabu. Was ebenfalls oft vergessen wird: Mit Leinöl getränkte Tücher können sich aufgrund des oxidativen Prozesses entzünden. Deshalb gilt: Wässern und auf einem nicht-brennbaren Untergrund ausbreiten und trocknen lassen. „Wichtig ist, immer die Merkblätter zu lesen“, mahnt Ursprung. Sorgfältig lesen gelte auch beim Thema Inhaltsstoffe. Aus allgemeinen Produktbezeichnungen, die eine Ware als Grundierung, Lasur oder Lack ausweisen, könne man nicht zuverlässig schließen, ob es sich um ein Holzschutzmittel oder ein schadstoffarmes Produkt handelt. Davor warnt auch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Ursprung empfiehlt den Griff zum voll-deklarierten Produkt, dessen Inhaltsstoffe vollständig ausgewiesen und erklärt sind. *nio*

Fotos: © Petra Jendrysek (Karl-Heinz Ursprung),
 ©depositphotos.com/@merrydolla (Holz bunt),
 ©depositphotos.com/@bubutu (oben rechts),
 ©depositphotos.com/@NinaMalyna (Mitte rechts),
 ©depositphotos.com/@kvkirkilov (unten rechts),
 ©depositphotos.com/@OlgaPink (Hintergrund)



Wichtig ist es, das Öl gleichmäßig und dünn aufzutragen. Nach der Absättigung mit Öl kann zusätzlich eine Wachsschicht aufgetragen werden.





Unikate mit Wildobst

Artenfusionen wecken lang ersehnte Genüsse



„Auf unseren Streuobstwiesen ist einiges los“, sagt Krischan

Cords von der Main-Streuobst-Bienen eG. „Wir erweitern stetig unsere Flächen, rekultivieren immer mehr Obstwiesen und erzeugen im naturnahen Bio-Streuobstanbau hochwertige und einzigartige Produkte.“ Der Zusammenschluss von Streuobstbauern, Imkern, Privatleuten, Firmen, Vereinen, Gemeinden und Landkreisen hat sein Sortiment erweitert. Neben sortenreinen Säften, wie Goldparmäne, Winterrambour

oder Bohnapfel, finden sich jetzt so genannte Artenfusionen. „Hierbei haben wir verschiedene Obstarten miteinander vermischt. Die teilweise herben Noten des Wildobstes, wie Aronia oder Speierling, machen die Säfte einzigartig und wecken lang ersehnte Genüsse.“ Freuen können sich Obstliebhaber zum Beispiel auf Renetten mit zehn Prozent normännischer Ciderbirne. Ein wohlschmeckender Saft mit wilder Note – und ein echtes „Unikat in Mainfranken“. „Die vielen Streuobstsäfte mit Wildobst konnten wir erstellen, da das züchterisch wenig veränderte Wildobst den

niedrigen Temperaturen im Frühjahr trotzte“, erklärt Krischan Cords. Der Geschäftsführende Vorstand und seine Mitstreiter schrauben aber nicht nur an neuen Produkten. Ein hoher Zugewinn neuer Genossenschaftsmitglieder aus dem Raum Mainfranken sicherte ihnen auch im Jahr 2017 eine gute Ernte. *Nicole Oppelt*

Fotos: [@depositphotos.com/@Tamara_k](https://depositphotos.com/@Tamara_k) (Streuobstwiese), [@depositphotos.com/@Elenita](https://depositphotos.com/@Elenita) (Apfel gezeichnet)



www.Streuobst-Bienen.de
www.Main-Schmecker.de

Energie. Verkehr. Umwelt.



WER LÄSST MEINEN GARTEN AUFBLÜHEN?



MEINE WVV.

Im Erdenmarkt in Würzburg gibt es alles, was das Gärtnerherz höherschlagen lässt: Fränkische Erden, Mulch und den wertvollen Kompost, sogar als lose Ware zum Selbstabfüllen.

wvv.de



Naturnahe Gärten

„Wer seinen Garten gestaltet und pflegt, setzt sich mit seinen Wünschen auseinander“, sagt die Gartenbau-Ingenieurin Dorothee Waechter. „Zugleich heißt Gartenplanung und Gärtnern auch, sich mit der Natur, ihren Kreisläufen und ihren Lebensbereichen zu beschäftigen.“ Ein naturnaher Garten mit einer umweltfreundlichen Bewirtschaftung ohne belastende Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger und einen großen Motorpark – das lerne man aber „nicht mal eben so nebenher“. Das sei ein Prozess, der einige Jahre benötige. In ihrem Buch „Biogarten im Handumdrehen“ will sie den Anfang erleichtern und stellt 50 einfache Projekte für naturnahe Gärten vor – von der Planung, über die Materialien- und Pflanzenauswahl, sowie der Pflege bis hin zu Tieren im Garten, die „ein Zeichen für funktionierende Kreisläufe“ seien. Das Ziel soll am Ende nicht nur hübsch anzusehen sein und für wunderbare Stunden im Grünen sorgen. „Die Auseinandersetzung (...) macht sie achtsamer für die Beziehungen, die in einem Garten vorhanden sind.“ Und vielleicht wird sich dadurch auch der Blick für Schönheit verändern. *nio*

Dorothee Waechter
Biogarten im Handumdrehen
Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern 2016
ISBN: 978-3-7995-1038-7
Preis: 19,99 Euro
www.thorbecke.de



Ruhe und Muße gehört ebenso zum Konzept der Landesgartenschau wie erleben und bewegen.

Aufs Wesentliche reduziert

Ab dem 12. April eröffnet die Landesgartenschau Würzburg, Brotkrumen werden bereits jetzt ausgestreut und zwar in Bio

Was brauchen wir wirklich? Wie wollen wir leben und wie uns ernähren? Fragen, die sich jeder stellen muss. Doch auch für das Hublandgelände in seiner späteren Bestimmung hätten sie Relevanz, so LGS-Geschäftsführerin Claudia Knoll. Das gut zwei Kilometer von der Innenstadt entfernte Gelände steht vom 12. April bis 7. Oktober unter dem Motto „Wo die Ideen wachsen“. Nach der Landesgartenschau soll es zu einem neuen Stadtteil werden. Auf dem einstigen Kartoffelacker werden langfristig 4.500 Menschen Platz finden. Bereits jetzt werden für das, was da kommen mag, Brotkrumen ausgestreut und zwar in Bio-Qualität. Es gibt nämlich ein Landesgartenschau-Brot mit ökologischen Rohstoffen aus der Region. Ernst Köhler, Inhaber und Geschäftsführer der Bio-Bäckereien „Köhlers Vollkornbäckerei“ experimentierte mehrere Monate, bis er und die Geschäftsführerin der LGS, Claudia Knoll, das endgültige LGS-Brot* mit Kartoffeln (14 Prozent), den Urgetreidesorten Emmer und Dinkel (jeweils 30 Prozent), Roggen (20 Prozent) sowie einem feinen Kräutermix in Händen hielten. Warum diese Variante? Was viele nicht wissen, das jetzige Landesgartenschau-Gelände war Galgenberg, Stützpunkt der US-Streitkräfte, aber Mitte des 18. Jahrhunderts eben auch Kartoffelacker. Kräuter dürfen bei einer Gartenschau natürlich nicht fehlen – so werden zum Beispiel Löwenzahn oder Schnittlauch verwendet. Und zu den Themen Kartoffeln und Urgetreide wird es auf der Landesgartenschau jeweils einen eigenen Beitrag geben. Das kräftige Vollkornbrot schmeckt in einfachen Kombinationen am besten. Butter und Salz, vielleicht auch et-

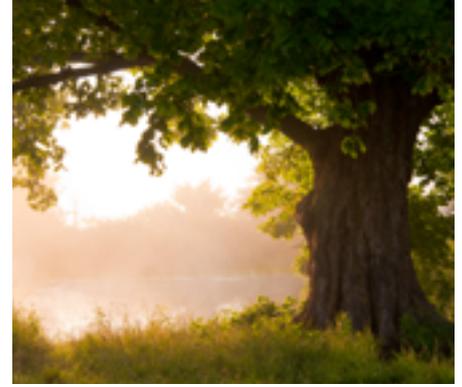


was Kräuterquark – mehr braucht es nicht. Ein Gedanke, den auch die Landesgartenschau aufgreift – und zwar nicht nur in Form des Streetfoodmarket, der für die Besucher gleichzeitig Hofladen, Probierstube und lebendiger Treffpunkt sein wird, sondern zum Beispiel auch, wenn es um neue Konzepte des Wohnens und des Zusammenlebens geht. So gibt es in den „Zukunftsgärten“ unter anderem sogenannte Tiny Houses zu sehen. Kleine Wohnräume, die auf das Wesentliche reduziert, aber auch kombinierbar und portabel sind. Konzentration auf das Wichtigste ist auch das Thema von Klein- und Kleinstgärten, die in den urbanen Raum Einzug halten und ebenfalls Thema auf der Landesgartenschau sind. Sie entstehen auf Verkehrsinseln, in Baulücken, auf Dächern und Balkonen. Und bieten mehr als nur bunte Blumenpracht. Der „Entschleunigte Garten“ wiederum lädt Produzenten, Händler und Verbraucher an einen Tisch, der inmitten von Kräuterbeeten und Kohlrabefeldern steht – damit wir jetzt und auch künftig wissen, woher unsere Nahrung kommt. nio

Fotos: Sandra Beckstein/Shuttle Design Studio (oben), LGS Würzburg 2018 ©Angie Wolf (Mitte), LGS Würzburg 2018 (unten), @depositphotos.com/@Konstanttin (Aufmacherbild)

Mit einem Teil der Einnahmen – 30 Cent pro Brot – wird das Landesgartenschau Kinder- und Familienfest am 26. August unterstützt.

Das Kartoffel-Kräuter-Brot ist bis zum Ende der Landesgartenschau in den Köhlers-Filialen erhältlich, www.koehlers-vollkornbaeckerei.de und www.lgs2018-wuerzburg.de



Stark wie eine Eiche

Neues Erlebnis- und Bildungszentrum entsteht im Hafenlohrtal



Mit einem Erlebnis- und Bildungszentrum im Hafenlohrtal bei Rothenbuch will Forstminister Helmut Brunner die Spessarteiche und die nachhaltige Waldbewirtschaftung stärker ins Bewusstsein der Bevölkerung rücken. Mit dem neuen „Eichenzentrum Hochspessart“, dem auch eine Akademie „Wald und Gesellschaft“ angeschlossen sein wird, entstehe ein Leuchtturmprojekt für die gesamte Region, so Brunner. Die Eichenwälder im Spessart seien ein einmaliges Kulturgut, das über Jahrhunderte genutzt, gepflegt und kultiviert wurde. Standort für die neue

Einrichtung wird das ehemalige Hofgut Erlenfurt, ein denkmalgeschützter Vierseithof, der sich im Besitz des Freistaats befindet. Die dort geplante „Erlebniswelt Eiche“ soll die Besucher über die Spessarteiche, aber auch das Ökosystem Wald und seine nachhaltige Nutzung informieren. Die Seminarangebote der Akademie „Wald und Gesellschaft“ sind vor allem für Pädagogen und Ehrenamtliche gedacht. Neben der reinen Didaktik sind unter anderem eine Erlebnis-Imkerei, ein Niedrig-Seilgarten, ein Aussichtsturm, ein Trekkingplatz und ein Rotwildgehege geplant. Ein umweltschonendes Mobilitätskonzept mit

Insgesamt sind elf Millionen Euro für das Projekt „Eichenzentrum Hochspessart“ vorgesehen. Die Planungen sollen bis Ende 2018 abgeschlossen sein.

E-Bike-Stationen und der Ausbau des Wandernetzes sollen das Eichenzentrum in die Umgebung einbinden. *Susanna Khoury*

Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung und Forsten, Fotos: @depositphotos.com/@Nobilior (Eichenblatt), @depositphotos.com/@a41cats (Eichel), @depositphotos.com/@arilam (Eichenprofil), @depositphotos.com/@shico3000 (Eichenbaum Landschaft)



www.wir-im-spessart.de

greenFAIR
DIE MESSE FÜR DEN BEWUSSTEN LEBENSSTIL

fair
food
trade
fashion
lifestyle



28. – 29.
April 2018

POSTHALLE
WÜRZBURG

Gestaltung: www.jos-buero.de

Die Kraft der Kiefer



„Die über 300 Millionen Jahre alte Kiefer hat Fähigkeiten, von denen wir lernen und profitieren können“, sagt das Unternehmen Gebrüder Ewald GmbH aus Thüringen. „Das Kernholz entwickelt besondere, unter anderem keimreduzierende Inhaltsstoffe, welche den Baum von innen heraus stärken und schützen.“ Die Kraft der Kiefer macht sich Überwood® in seiner Naturhaarkosmetik zunutze. Das Extrakt des Nadelholzgewächses mit Walnuss, Reiskeimen, Weizen und Tensiden auf der Basis von Kokosöl schütze und pflege die Kopfhaut, stärke die hauteigene Schutzbarriere und beruhige irritierte und gestresste Haut. Die Pflegeprodukte kommen ohne Silikone, Parabene und Farbstoffe aus. Verarbeitet werden ausschließlich naturkosmetikkonforme Konservierungsmittel, die auch in Lebensmitteln eingesetzt werden. Übrigens, nicht nur der Inhalt, auch die Verpackung profitiert vom Holz der Kiefer. Für diese werden Kiefern und andere Hölzer aus nachhaltiger Waldwirtschaft genutzt. Denn, „rund 20 Prozent Holzanteil in der Verpackung spart bis zu 40 Prozent Erdöl bei der Produktion ein“. Lebenslinie verlost ein Paket mit sieben Überwood®-Produkten an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie viel Prozent Erdöl bei der Verpackung eingespart werden können. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2018. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



www.ueberwood.eu

Überwood® ist mit dem Vegan Siegel und Green Brands Award 2016/17 ausgezeichnet.



Vom Schatten ins Licht ...

Überflüssiges Accessoire oder sinnvolle Pflicht? Optikermeister Florian Wagenbrenner über Sonnenbrillen

„Die Sonne bringt viel Wärme und das Licht, aber Schatten, den bringt sie nicht“, sagt ein deutsches Sprichwort. Daher rät Optikermeister Florian Wagenbrenner vor allem im Ski- und Sommerurlaub zu Sonnenschutz für die Augen. „Das UV-Licht und das kurzwellige blaue Licht sind schädlich für die Augen. Spätfolgen von zu vielen ungeschützten Blicken in die Sonne sind unter anderem Grauer Star oder Altersblindheit“, so der Optometrist. Jeder Sonnenstrahl, der das Auge trifft,



Der 38-Jährige Optometrist nennt selbst 42 Sonnenbrillen sein eigen. Seit 21 Jahren im Job, hat er sich jedes Jahr zwei geleistet: „Auch wenn ich sie nicht mehr alle trage, so kann ich mich doch von keiner trennen. Jede einzelne ist ein Stück Zeitgeschichte“, betont Wagenbrenner. Eine hat er sich geleistet zu Beginn seiner Ausbildung, eine andere als er das erste Mal allein in Urlaub fuhr, wieder eine als er seine erste Filialleitung in Frankfurt übernommen hatte. Im Bild: Florian Wagenbrenner mit Ehefrau Anja und Sohn Emil.

kann Schäden hinterlassen, die sich erst im Alter zeigen. Normalerweise reguliere das Pupillenspiel den Lichteinfall, so Wagenbrenner. Dennoch ist eine Sonnenbrille bei intensiver Sonneneinstrahlung sinnvolle Pflicht, nicht überflüssiges Accessoire!“ Vor allem am Meer, wo die Wasseroberfläche

zusätzlich das Licht reflektiere oder auch im Hochgebirge, wo der Schnee diese Arbeit leiste. Ob eine Sonnenbrille braune, grüne, oder graue Gläser hat, verspiegelt ist oder im Ton der Handtasche eingefärbt, ist modische Spielerei. Wichtig sei, so der Augenoptiker mit eigenem Laden in der Bronnbachergasse in Würzburg, das CE-Zeichen. Dieses garantiere bestimmte Sicherheitsanforderung wie etwa relativ belastbar oder ausreichend kratzsicher. Jede in Europa verkaufte Sonnenbrille trage in der Regel das Zeichen. Auch die Bezeichnung UV 400 (meist aufgedruckt auf der Innenseite des Bügels) biete Sicherheit fürs Auge. Sie besagt, dass die Gläser UVA-, UVB- und UVC-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern absorbiert. Zudem gibt es Blendschutz-Kategorien von I bis IV, die dem nicht geschulten Auge Orientierung bieten. Kategorie I hat eine Lichtdurchlässigkeit von 43 bis 80 Prozent, also ein heller bis mittlerer Filter – geeignet für bedeckte Tage. Kategorie II mit dunklem Universalfilter und einer Lichtdurchlässigkeit von 18 bis 43 Prozent, ist das Must-have für den Sommer in Deutschland. Hingegen ist Kategorie III mit einem sehr dunklen Filter und einer Lichtdurchlässigkeit von acht bis 18 Prozent für den Urlaub in südlicheren Gefilden oder den Bergen gedacht. Kategorie IV mit drei bis acht Prozent Lichtdurchlässigkeit taugt nur noch für Extremsport - auf dem Gletscher beispielsweise. Im Straßenverkehr dürfe diese Blendschutz-Kategorie laut Straßenverkehrsordnung nicht mehr getragen werden, so Florian Wagenbrenner. Ein weiterer Faktor, der dem Schutz der Augen diene, sei die Größe der Gläser: „Bei einer Sonnenbrille sollten diese von der Augenbrauenlinie bis zur Wangengehen, am besten durchgewölbt, damit die Brille im Randbereich gut abschließt.“ Wer sich unsicher sei, ob seine Sonnenbrille all diese Kriterien erfüllt, könne dies bei fast jedem Optiker kostenlos prüfen lassen.

Susanna Khoury

Fotos: Florian Wagenbrenner, Regina Rodegra



www.optik-wagenbrenner.de



Vor allem bei starker Sonneneinstrahlung am Meer ist eine gute Sonnenbrille ein Must-have.

Optimaler Sonnenschutz fürs Auge und modisches Accessoire: Das muss sich nicht widersprechen.

Auf der sicheren Seite bei Sonnenbrillen ist man mit dem CE-Zeichen, der Bezeichnung UV 400 und der richtigen Blendkategorie für den Zweck der Nutzung hat.



In einer Gruppenstunde erforschen Feldenkrais-Schülerinnen und -Schüler verschiedene Bewegungsabläufe und stärken ihre Wahrnehmung für die Vorgänge im Körper in der Bewegung.

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, das was wir erleben, unmittelbar wahrzunehmen, ohne es zu bewerten oder zu verändern“, sagt Gisela Schreiber.



Bewusstheit in der Bewegung

Physiotherapeutin Gisela Schreiber über die Feldenkrais-Methode

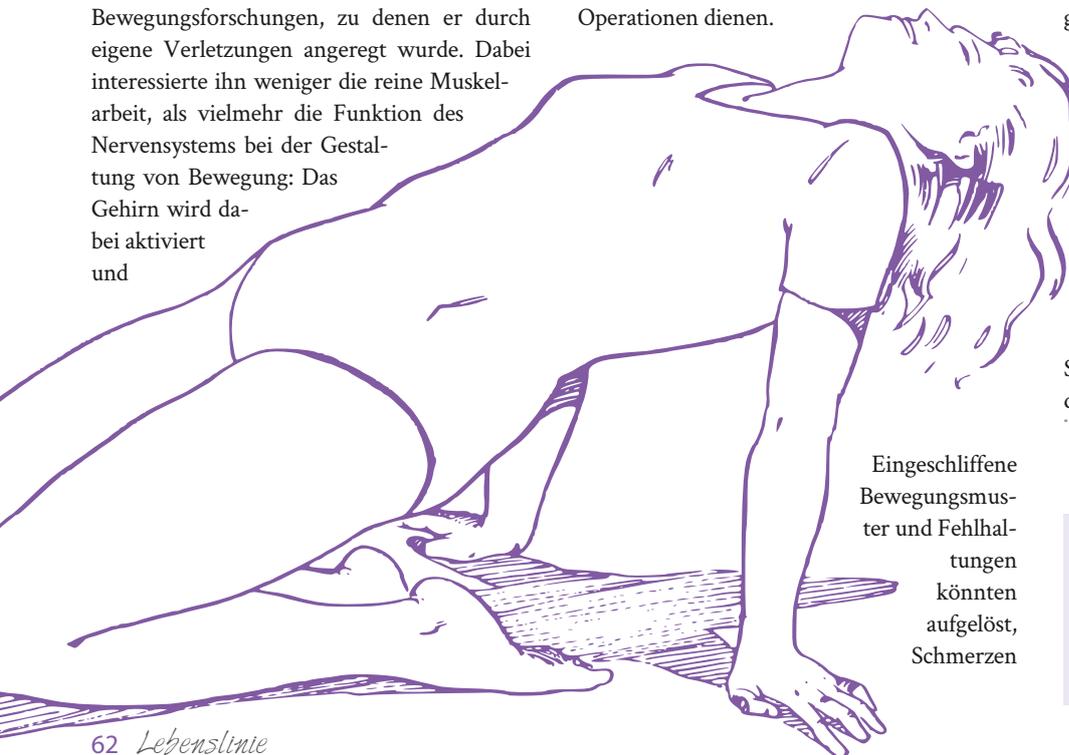
Haben Sie von „Feldenkrais“ schon gehört, wissen aber nicht genau, was das ist? Irgendwas mit Bewegung, irgendwie gut bei Rückenschmerzen, aber keine Therapiemethode und auch kein Fitnesstraining? „Man muss es einfach selbst erleben“, lacht Gisela Schreiber. Die Physiotherapeutin hat von 1990 bis 1994 die Feldenkrais-Ausbildung absolviert und bietet gemeinsam mit ihrer Kollegin Georgia Schneider im „bewegungsraum“ in der Würzburger Zellerau Feldenkrais-Kurse an. Zudem ist sie im Würzburger „tanzraum“ als Feldenkrais-Lehrerin aktiv. Entwickelt wurde die Methode von dem israelischen Physiker Mosché Feldenkrais (1904 bis 1984) auf Basis seiner Erfahrungen mit der Judo-Kampfkunst und Bewegungsforschungen, zu denen er durch eigene Verletzungen angeregt wurde. Dabei interessierte ihn weniger die reine Muskelarbeit, als vielmehr die Funktion des Nervensystems bei der Gestaltung von Bewegung: Das Gehirn wird dabei aktiviert und

ein Lerneffekt angestoßen. „Feldenkrais hilft, die Wahrnehmung für den Körper in der Bewegung zu schärfen, durch genaues Hinspüren und Ausprobieren“, erklärt Schreiber. „Welche Muskeln werden aktiv, wenn ich meinen Arm bewege? Welche anderen Körperbereiche bewegen sich mit? Was passiert, wenn ich die Bewegung leicht variere?“ Dabei gäbe es kein Richtig und Falsch, sondern einfach nur eine Vielzahl an Möglichkeiten. „Aufgrund unserer Lebensgewohnheiten schränken wir unser Bewegungspotenzial immer mehr ein. Feldenkrais macht es wieder nutzbar.“ Die Methode könne der Gesundheitsvorsorge, der Vorbeugung von Verletzungen und der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen dienen.

reduziert und die Freude an Bewegung (wieder) gefunden werden. Feldenkrais wird in Gruppen- oder Einzelarbeit vermittelt. „In den Gruppenstunden geht es um ‚Bewusstheit durch Bewegung‘: Die Teilnehmenden führen überwiegend im Liegen achtsam kleine Bewegungen aus, die angeleitet werden“ so die 63-Jährige. Durch Wahrnehmungshinweise lenke sie die Aufmerksamkeit der Schüler auf bestimmte Zusammenhänge im Körper. Die Schulung der Achtsamkeit gegenüber eigenen Bewegungsmustern kann helfen, mehr Leichtigkeit in Bewegungen des Alltags oder beim Sport zu finden. Die Einzelarbeit, in der auf besondere Fragestellungen eingegangen werden kann, nennt sich „Funktionale Integration“: Hierbei werden die Bewegungen meist nonverbal durch Berührung angeleitet, während die Schüler liegen, sitzen oder stehen. Zu Beginn sind es kleine, sanfte Bewegungen, die nach und nach ausgeweitet werden. Der Schüler kann Bewegungsverbindungen im Körper und Muskelspannungen erspüren und Schritt für Schritt verändern. „Das Zusammenspiel aller an einer Bewegung beteiligten Einzelkomponenten wird verbessert“, weiß Gisela Schreiber. „Die Bewegungen werden fließender und harmonischer.“

Jenifer Gabel

Fotos Feldenkrais © Gabi Hummel, Gisela Schreiber © privat, ©A. Fuhrmann/Fotolia (Frau Zeichnung)



Eingeschliffene Bewegungsmuster und Fehlhaltungen könnten aufgelöst, Schmerzen

Gesunde Stadt

Würzburger Gesundheitstag unter dem Motto „aktiv leben“ am 16. Juni in der Innenstadt

Zahlreiche Studien bescheinigen: Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und einem angemessenen Umgang mit Anforderungen sind erfolversprechende Faktoren für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Das Motto „aktiv leben“ des Gesundheitstages umfasst also mehr als reine Bewegung. Gesundheit ist Lebensqualität und wer gesund ist, fühlt sich wohl und ist leistungsfähig. An Infoständen und Aktionsflächen



Die Vertreter des „Aktionskomitees Gesunde Stadt“ (v.l.n.r.): Sabine Klingert (Aktivbüro der Stadt Würzburg, Projektleiterin Gesundheitstag), Dr. Michael Schwab (Chefarzt Geriatrie Reha-Klinik, Ärztlicher Direktor Geriatriezentrum Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist), Wolfgang Weier (Stadtmarketing Würzburg macht Spaß e.V.), Christian Holzinger (Leiter Aktivbüro der Stadt Würzburg), Stephanie Scheckenbach (Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention Landratsamt Würzburg), Melanie Kubin (Stadtmarketing Würzburg macht Spaß e.V.).

können sich Besucher, Jung wie Alt, zum Thema informieren und etwas für sich und ihre Gesundheit mitnehmen. Auch eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen, die traditionell stark am Gesundheitstag vertreten sind, repräsentieren dieses Motto: Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, trotz einer Beeinträchtigung aktiv und selbstbestimmt zu leben und das Wohlbefinden zu steigern. Würzburg ist als „Gesunde Stadt“ seit 1998 Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk. Seitdem findet der Würzburger Gesundheitstag im jährlichen Wechsel mit „Würzburg bewegt sich“ statt und feiert somit in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum. Würzburg ist außerdem Mitglied in der Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Würzburg und Standort einer umfassenden Kliniklandschaft. Der Gesundheitstag spiegelt diese Bandbreite wider: Erwartungsgemäß repräsentieren über 100 Vereine, Organisationen, Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen medizinische Kompetenz und die Gesundheitslandschaft in Würzburg. red

Foto: Susanne Wundling/Aktivbüro der Stadt Würzburg, @depositphotos.com/@OlgaYakovenko (Hintergrund)

40 Jahre Seniorenbeirat



Senioren sollen und müssen in der Kommunalpolitik mitmischen. Das sieht heute vermutlich jeder so. 1976, als dem damaligen Sozialreferenten Peter Motsch die Idee kam, in Würzburg einen Seniorenbeirat zu gründen, war dieser Gedanke allerdings noch ungewöhnlich. Ältere Menschen hatten damals kaum Möglichkeiten, Interessen zu äußern und wahrzunehmen. Überhaupt gab es noch kaum Angebote speziell für Senioren. Würzburg war die bayernweit zweite Stadt, die mit dem Seniorenbeirat ein Gremium installierte, in dem Senioren, Stadträte und Verbandsvertreter miteinander diskutierten. Nachdem sich der Beirat etabliert hatte, wurde außerdem eine eigene Seniorenvertretung gegründet. Die besteht heute aus vier Arbeitskreisen. Die Seniorenvertreter halfen in den vergangenen vier Jahrzehnten bei der Lösung vielfältiger Probleme mit, die ältere Menschen betreffen. Angefangen von Fragen eines seniorengerechten ÖPNV bis hin zur Gestaltung demenzfreundlicher Krankenhäuser. Auch unterhält die Seniorenvertretung einen eigenen Hilfsfonds für Senioren, die in materielle Not geraten sind. Aktuell hat die Seniorenvertretung einen Treffpunkt in der Pleich eröffnet. Das neue Seniorenbüro bietet jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr im Bürgerhaus Pleich etwa Wirtshaussingen, Beiträge in fränkischer Sprache sowie Lesungen und Vorträge zu Sachthemen an. Vorsitzender der Seniorenvertretung ist Günther Rinke, stellvertretender Vorsitzender ist Dr. Michael Schwab. pat

 Das Seniorenbüro „Bürgerhaus Pleich“ in der Pleicherschulgasse 3 in Würzburg ist über die Straba-Haltestelle „Ulmer Hof“ Linie 2 und 4 zu erreichen und telefonisch unter 0931.373333, www.seniorenforum-wuerzburg.de

Renée und Laura Sielemann PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Neurologische Behandlung
- Milon Gesundheitszirkel
- Fango
- Hausbesuche
- Pilates
- Medi-Tape
- und mehr



Das Praxis-Team

Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13
97080 Würzburg-Oberdürrbach

Tel. 0931 - 99 16 19 06
Fax 0931 - 99 16 19 09

oberduerrbach@praxis-sielemann.de
www.praxis-sielemann.de

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

**Finn
Comfort**
Made in Germany



SCHÖN&ENDRES

BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK • ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS
SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3 • WÜRZBURG • TEL.: 0931 7977931

WEITERE FILIALEN IN:

LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN • HAMMELBURG

www.schoenundendres.de • www.facebook.de/schoenundendres



Mach mal Pause ...

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause“, hat die englische Dichterin Elizabeth Barrett Browning einmal gesagt. Ein Rat, den man gerade in unserer schnelllebigen Zeit beherzigen sollte. Das sieht auch die AOK so. Daher bietet die Gesundheitskasse zahlreiche Auszeiten in Würzburg an: in der Zeit vom 9. April bis 14. Mai etwa einen „Nordic Walking“-Kurs im Steinbachtal. Zwischen dem 12. April und 14. Juni dreht sich in der Praxis Resch und Tezak alles um „Autogenes Training“. Vom 14. April bis 26. Juni steht ebenfalls „Autogenes Training“ in der Praxis für Osteopathie & Physikalische Therapie Veit Stumpf auf dem Programm. An gleicher Stelle startet am 18. April der Kurs „Mit Stress besser umgehen“. Vom 26. April bis 3. Mai geht es dann auf „Duftreise durch den Aromagarten“ in der AOK-Direktion am Kardinal-Faulhaber-Platz 1. Lust auf Pilates? Vom 30. April bis 2. Juli und vom 3. Mai bis 12. Juli gibt es beim TG Würzburg-Heidingsfeld Gelegenheit dazu. Vom 8. Mai bis 3. Juli kann außerdem mit Aqua-Jogging im SanderVita gegen den Bewegungsmangel vorgegangen werden. Apropos: Das „AOK Reaktiv Walking“ findet zwischen dem 8. Mai und 12. Juni statt. Los geht's am Parkplatz Waldfriedhof. Ins Wasser geht es übrigens unter anderem auch in der Geriatriischen Rehaklinik der AWO. „Aqua-Fit“ heißt es dort vom 4. Juni bis 30. Juli sowie vom 6. Juni bis 1. August und vom 9. Juni bis 4. August. Last but not least ist im BRK-Seniorenzentrum Frauenland vom 26. Juni bis 17. Juli „AOK-Blitzentspannung“ angesagt. *nio*



Weitere Kurse unter: www.bayern.aok.de



Mit Herz & Humor

Das Lieblingsessen von gestern wird heute mit schreiendem Protest abgelehnt. Der Supermarkt-Boden ist dazu da, um sich lautstark auf ihn zu werfen. Und natürlich der „Klassiker“: Schlafen kann ich schon – aber doch nicht in der Nacht! Nach dem Motto „Eltern erfolgreich erziehen“, gibt die kanadische Autorin Bunmi Laditan, alias der Mini-Chef, Ratschläge aus der Sicht eines selbstbewussten Kleinkindes. Die zweifache Mutter aus Montreal baut auf „Erziehung, die von Herzen kommt“. Einer ihrer Grundsätze lautet: „Höre nicht auf die Anderen“. Gelassen widmet sich Laditan auch dem „äußerst sensiblen Thema“ Schlaf. „Nachts durchzuschlafen ist unrealistisch. (...) Erwarte nicht, dass dein Kind länger als zwei bis drei Stunden am Stück schläft“, stellt die Fachfrau klar. Augenzwinkernd empfiehlt der Mini-Chef daher „Schlafentwöhnung in vier Yoga-Positionen“. Skizziert werden obendrein „Die sechs Phasen nächtlicher Trauer“. Nach Ansicht der Autorin würden sich späte Nächte und dunkle Morgen hervorragend eignen, die Beziehung zu seinem Kind zu vertiefen. Es sei absolut nicht nötig, dass man bei ausgeschaltetem Licht herumsitze und sich wünsche, woanders zu sein. Vielmehr sollten Eltern neugierig darauf schauen, was passiert, wenn man sich diesen neuen Möglichkeiten öffne. „Schlafen könnt ihr, wenn ich groß bin“ ist selbstredend nicht ganz ernst gemeint. Doch nicht nur der Boston Globe meint: Es ist „zum Schreien komisch“. *nio*



Bunmi Laditan, *Schlafen könnt ihr, wenn ich groß bin*, Ullstein extra, Berlin 2014, ISBN: 9783548612928, 14,99 Euro, www.ullsteinbuchverlage.de



Schönheitsflecken

Kosmetikerin Iris Wimmer über „Altersflecken“ und was man dagegen tun kann

Sie treten häufig am Handrücken, im Gesicht, Dekolletee oder an den Unterarmen auf. Bräunlich-gelbliche bis dunkelbraune Flecken, die wenige Millimeter bis mehrere Zentimeter groß sind. Oft leiden Betroffene unter den sogenannten „Altersflecken“ alias Hyperpigmentierungen. Denn: Nur makellose Haut wirke jung und schön, sagt die Werbung. „Bei Hyperpigmentierungen handelt es sich um räumlich begrenzte, bräunliche Hautverfärbungen. Sie entstehen durch übermäßig starke Einlagerungen von Melanin in der Hautoberfläche“, erklärt die diplomierte Kosmetikerin Iris Wimmer. Doch wie bilden sich Hyperpigmentierungen? Der Hautspezialistin mit Studio in Zell am Main zufolge, entstünden diese – neben der Hauptursache UV – durch die Einnahme von Medikamenten, wie etwa der Antibabypille oder Antibiotika, aber auch durch hormonelle Umstellungen im Körper. Denkbar seien daneben Entzündungen und Verletzungen der Haut, zum Beispiel nach einer Akne (Narben), nach Insektenstichen oder nach Verbrennungen. „Bei der Hauptursache Sonneneinstrahlung sind Sauerstoffradikale die Ursache“, sagt Iris Wimmer. „Sie oxidieren ungesättigte Fettsäuren der Zellmembranen und bilden das Alterspigment Lipofuscin.“ Die Haut, so macht Wimmer deutlich, sei einem mehr als doppelt so großem Bombardement durch freie Radikale ausgesetzt als andere Körperzellen. Und: Mit zunehmendem Alter würden die schützenden Radikalfänger Vitamin C, E, Carotin und Hyaluronsäure weniger. Die Folge: „Es kommt zur Anhäufung von Lipofuscin, was sich nicht mehr abbaut.“ „Diese Art von Pigmentveränderungen sind harmlos, jedoch ist es wichtig, sie von bösartigen

Hautveränderungen zu unterscheiden, wie etwa dem schwarzen Hautkrebs, und seinen Vorstufen“, so die Fachfrau. Wer sich unsicher sei oder schnelle Veränderungen in Form, Farbe und Aussehen des Fleckes feststelle, sollte unbedingt einen Hautarzt kontaktieren. Zurück zu den „Schönheitsflecken“: Kann man etwas gegen lästige „Altersflecken“ tun? Ja, sagt die Fachfrau. „Die wichtigste Vorbeugungsmaßnahme besteht darin, die Haut vor Sonne zu schützen.“ Dazu müsse man aber wissen, dass intelligenter Sonnenschutz nicht bedeute, die Haut mit hohem Lichtschutzfaktoren wie etwa LSF 30 oder sogar 50 zu belasten. „Spezielle Sonnenschutzpräparate schützen die Haut auch schon mit niedrigem LSF. Das bedeutet, dass bei der Entwicklung solcher Produkte alles bedacht wurde, was medizinisch und kosmetisch notwendig ist, um verlässliche Prophylaxe zu betreiben.“ So werde zum Beispiel die wichtige Vitamin-D-Bildung nicht blockiert und gleichzeitig wirkungsvolles Pre- und Anti-Aging durch hochwertigste Inhaltsstoffe ohne Mineralöle und Emulgatoren gewährleistet. Das Fazit von Iris Wimmer: „Sind Pigmentveränderungen nicht pathologisch, so können sie aus kosmetischer Sicht mit apparativen Methoden, wie der Kryotherapie (dem gezielten Einsatz von Kälte) behandelt werden. Ebenso kommen kosmetische Peelings zum Einsatz, wie etwa mit modifizierter Salicylsäure.“ Hausmittel wie Apfelessig, Zwiebelsaft oder Rizinusöl haben ihrer Meinung nach hier wenig Chancen.

Nicole Oppelt

Fotos: privat (Iris Wimmer), @depositphotos.com/@iconogenic (Gesicht oben)



Eine rundliche Form, scharf umrissene Begrenzungen und eine bräunliche einheitliche Farbe bei Altersflecken sprächen für eine Pigmentveränderung, sagt Iris Wimmer.



bewegungsraum

wir bewegen Körper, Seele und Geist

- Feldenkrais
- Yoga
- Philosophie
- Bodytalk
- Stimme in Bewegung
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

bewegungsraum | Moltkestraße 7
97082 Würzburg | Telefon 0931-260 99 304

www.bewegungs-raum.de



www.frauenzimmer-wuerzburg.de



Mit diesem Emblem ist der 137 Kilometer lange Pilgerweg markiert.

Auf den Spuren Hildegards

Neuer Pilgerweg verbindet die Lebensstationen der bis heute aktuellen Volksheiligen

Sich innerlich reinigen, seelische Altlasten ablegen - das versprechen sich Menschen vom Pilgern. Tausende machen sich alljährlich auf den Weg nach Santiago de Compostela. Doch dies ist nicht die einzige Möglichkeit, pilgernd wieder zu sich selbst zu finden. Seit Herbst 2017 gibt es einen 137 Kilometer langen Pilgerweg, der die Wirkungsstätten der Hildegard von Bingen miteinander verknüpft. Träger des

Projekts ist die Naheland-Touristik GmbH. Der Pilgerweg beginnt in Idar-Oberstein und führt über Niederhosenbach, wo Hildegard im Jahr 1098 vermutlich geboren wurde, zur Klosterruine Disibodenberg. In der dortigen Frauenklause wurde sie mit acht Jahren Schülerin der Jutta von Sponheim. Über mehrere Etappen geht es weiter nach Bingen am Rhein, wo die Volksheilige 1150 das Kloster Rupertsberg gründete. Sich zu bewegen, wie es seit kurzem die Pilgerer entlang des Hildegard-Wegs tun, war für die Kirchenlehrerin selbstverständlich, sagt Caroline Laura Hahn von der Naheland-Touristik. Denn das Gebet sei in der klösterlichen Tradition stets mit dem Gehen im Kreuzgang des Klosters verbunden gewesen. Hahn: „Zudem hat sich Hildegard auch immer wieder im Klostergarten und in der freien Natur rund um den Disibodenberg bewegt.“ Über Meditationstafeln nähern sich die Pilgerer Hildegards spirituellem Hauptwerk „Scivias – Wissen die Wege“ an. In dieser Schau von Gott und Mensch in Schöpfung und Zeit beschrieb die Dichterin in 27 Visionsbilder verschiedene Phasen der Heilsgeschichte. Sieben Betriebe entlang der Strecke bieten für höchstens zehn Euro eine „Hildegard-Vesper“ aus regionalen Produkten an. Kürbissuppe mit Dinkelbrot ist ein Beispiel dafür. Die gesunde Wirkung des Dinkels lobte Hildegard von Bingen bereits im Mittelalter. Der Dinkel war für sie „das beste Getreide“, er sei „warm, fett, reichhaltig und wohlschmeckender als andere Getreidesorten“. Gerade der Dinkel belegt laut Hahn, dass Hildegards Werk auch nach 850 Jahren nichts an Aktualität verloren hat: „2018 ist das Dinkel-Vollkornbrot Brot des Jahres.“ Das Brot verbinde „einen hohen Genusswert mit ernährungsphysiologischen Vorzügen“, heißt es vom Deutschen Brotinstitut. Zu den Highlights des in zehn Etappen unterteilten Wegs zählt für Hahn persönlich die bis heute mystisch wirkende Klosterruine Disibodenberg. 39 Jahre hat Hildegard hier gewirkt. Als interessant empfanden die bisherigen Pilgerer auf der ersten Etappe von Idar-Oberstein nach Herrstein, was sie über eine der Infotafeln zum Thema „Edelsteine“ erfuhren. „Hildegard von Bingen hat die Wirkung von 26 Edelsteinen beschrieben“, erklärt Hahn. Im Museum am Strom in Bingen erwartet die Besucher auf der neunten Etappe eine große Hildegard-Ausstellung, die das Leben der Kirchenlehrerin anschaulich präsentiert.

Pat Christ

Fotos: Naheland-Touristik GmbH/Timo Volz

*Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur
durch die richtige Brille sehen.*

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

Telefon: 0931.45288022 E-Mail: info@optik-wagenbrenner.de
Web: www.optik-wagenbrenner.de

Irena Jäger arbeitet als Ergotherapeutin im Zentrum für Seelische Gesundheit am König-Ludwig-Haus. Neben einer dreijährigen Ausbildung an der Berufsfachschule der GFAW in Rimpar zur Ergotherapeutin und einem ergänzenden Bachelorstudium in Holland, arbeitete sie sieben Jahre in der Psychiatrischen Klinik in Lohr, und davon sechs Jahre lang in der Forensik.



Individuelle Ressourcen stärken

Ergotherapeutin Irena Jäger fördert am Zentrum für Seelische Gesundheit in Würzburg Patienten mit psychischen Erkrankungen in den Bereichen Freizeit, Selbstversorgung und Produktivität

„Die Ergotherapie betrachtet den Menschen und sein Handlungsspektrum. Welche individuellen Ressourcen sind da, die ihn befähigen, Dinge zu tun, die er so gerade nicht tun kann?“, beschreibt Irena Jäger. Gestärkt werden sollen Patienten in den Bereichen Freizeit, Produktivität und Selbstversorgung. Die 31-Jährige Ergotherapeutin arbeitet am im April 2017 eröffneten Zentrum für Seelische Gesundheit am König-Ludwig-Hauses in Würzburg. Im geschützten Bereich, in zwei stationären Abteilungen, in der Tagesklinik und der Ambulanz werden Patienten aus dem gesamten Spektrum psychiatrischer Erkrankungen (Ausnahmen: Sucht- und Demenzerkrankungen) behandelt. Eine wichtige Rolle im ganzheitlichen Therapieansatz spielt die Ergotherapie. Die ergotherapeutische Arbeit am Zentrum für Seelische Gesundheit beginnt mit einem Anamnesegespräch. „Im besten Fall sagen mir die Patienten, was ihre Ziele sind. Anschließend stelle ich entsprechende Angebote zusammen“, sagt Jäger. Oft treibt Patienten die Sorge um, überfordert zu werden. Dann erklärt die Ergotherapeutin: Es gehe bei Dingen wie Musiktherapie oder kreativem Schreiben

nicht um ein „gut Können“, sondern um Gefühlsausdruck, das Erleben und darum, die eigenen Fähigkeiten wahrzunehmen. „Um zu schreiben braucht es Papier, Stift und Worte – mehr nicht.“ Nicht selten gehe es beim kreativen Schreiben hoch emotional zu. „Viele Menschen wissen nicht mehr, wer sie sind“, beobachtet Jäger. Sie stellen an sich selbst extrem hohe Leistungsansprüche, es geht ums „Funktionieren“ statt um eigene Bedürfnisse. In der Ergotherapie werden Patienten sensibilisiert für ihre Gefühle, Wünsche, Fähigkeiten, Grenzen und Ziele. Auch leitet Irena Jäger aktuell eine Kochgruppe – Therapie, aufgehängt an einer Alltagsbetätigung. „Bin ich depressiv, fehlt mir jeder Antrieb – auch zu Alltagsdingen wie Kochen. Durch Medikamente kann das Hungergefühl verloren gehen. Auch will mancher Patient nicht kochen, weil ihm dies allein keine Freude bereitet“, sagt die Ergotherapeutin. Ziele der Gruppentherapie variierten von Patient zu Patient. Diese werden vorab in der Gruppe besprochen und anschließend gemeinsam reflektiert. Nicht nur die Therapeutin, auch andere Patienten können so Feedback geben. Eine wichtige Rolle spielen bei

gruppentherapeutischen Maßnahmen soziale Kompetenzen – immerhin wird bei einem Angebot wie der Kochgruppe der Essensplan erarbeitet, zusammen eingekauft, drei Stunden lang gekocht und gemeinsam gegessen. „Man muss sich absprechen, man muss kommunizieren. Die Patienten merken, dass dies Spaß machen kann – und am Ende hat man in der Regel noch dazu ein Ergebnis, das gut schmeckt“, so die Ergotherapeutin. Während in der Gruppentherapie das gemeinsame Erleben und die Rückmeldung der Gruppe eine zentrale Rolle spielen, geht Jäger in der Einzeltherapie noch gezielter auf individuelle Bedürfnisse ein. Eine Patientin wollte zum Beispiel wieder schwimmen gehen und so plante die Ergotherapeutin mit ihr Schritt für Schritt – angefangen beim Badeanzugkauf über die Auswahl des Schwimmbads bis hin zur Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Eine andere Frau hatte Angst vor Zugfahrten, weil sie nicht wusste, wie Fahrkartenautomaten bedient werden. „Also gingen wir zusammen zum Bahnhof und probierten dies gemeinsam aus“, erzählt Jäger. Eine wichtige Rolle am Zentrum für Seelische Gesundheit spielt die berufliche Integration der Patienten. In der Ergotherapie wird deshalb ein Bewerbungstraining angeboten, auch Konzentrationstraining und die Schulung sozialer Kompetenzen können hilfreich sein. Eng arbeiten die drei Ergotherapeuten zudem mit Sozialpädagogen zusammen, die unter anderem Kontakt zu Arbeitgebern aufnehmen, um eine Wiedereingliederung vorzubereiten. *mic*

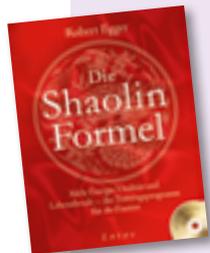
Foto: Michaela Schneider

Yi Jin Jing für Körper, Geist & Seele



Shaolin Qigong-Trainer Robert Egger hat unter Mitarbeit von Manfred Miethe das Buch „Die Shaolin-Formel. Mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude“ geschrieben. „Im Shaolin-Kloster wurde bereits vor Hunderten von Jahren eine Methode zur Transformation der Faszien entwickelt, die als ‚Yi Jin Jing‘ bekannt ist“, so Egger. Diese Methode, die aus zwölf Bewegungen besteht, „zielt direkt auf die Lockerung des Bindegewebes“, sie diene aber auch „der Aufladung des Körpers mit Energie und Atem-Qi“. Genau wie die meisten modernen Menschen verbringen Mönche den Großteil des Tages im Sitzen. Das führe zu Fehlhaltungen, Verspannungen und verringerter Sauerstoffaufnahme. „Muskeln, die nicht gebraucht werden, verkümmern; Faszien, die nicht bewegt werden, verkleben“, so Trainer Egger. Yi Jin Jing helfe den Mönchen, die langen Stunden des Meditierens bei klarem Bewusstsein zu verbringen und ihren Körper stark und gesund zu halten. Von diesen langsam fließenden, kraftvollen Bewegungen „können auch wir heute profitieren.“ *nio*

Robert Egger, Die Shaolin-Formel, Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2015, ISBN: 978-3778782477, Preis: 19,99 Euro, www.randomhouse.de



Zentrum für Seelische Gesundheit
am König-Ludwig-Haus
Brettreichstraße 11, 97074 Würzburg
Telefon 0931.803-0
www.koenig-ludwig-haus.de



Bei der inklusiven Produktion „Zirkus tanz_bar“ wirken Menschen mit und ohne Handicap mit.

Kunst trifft Gesundheit

Auch Würzburg beteiligt sich am Projekt des Städtetzwerks „Stadtkultur“

Für Außenstehende erscheint es bizarr: Lina und Paul stellen der Krankheit ihres Vaters „Geheimwörter für Wünsche“ entgegen. Ob das wohl wirkt? Das verrät Ulrike Schäfer zusammen mit Jazz-Gitarrist Philipp Schiepek bei der Literatur- und Jazzveranstaltung „Lichtschattengewächse“ am 13. April im Würzburger Kunsthaus Michel. Eingebettet sind die Wort-Klang-Kompositionen in die bayernweite Veranstaltungsreihe „kunst&gesund“ des Städtetzwerks „Stadtkultur“. Mit seinem diesjährigen Projekt geht es dem Verein „Stadtkultur“ um die vielfältigen Facetten des Themas „Gesundheit“ – und darum, wie Kunstschaffende mit dem Thema umgehen. Inhaltlich reicht das Spektrum von der Frage, was Gesundheit überhaupt ist, wie Gesundung geschieht und inwieweit kreatives Tun heilsam sein kann. Über 100 Veranstaltungen wird es bayernweit an 20 Orten geben. Mehrere Events finden in Würzburg statt. So wird vom 23. Juni bis 22. Juli im Spital eine Kunstausstellung mit dem Titel „Kunst und Gesund“ organisiert. Mit farbenprächtigen Kostümen kommt das Thema im April und Mai im Theater Augenblick daher. „Zirkus tanz_bar“ heißt die vor einem Jahr uraufgeführte Tanzproduktion von Lisa Kuttner, die im Rahmen der Projektreihe Wiederaufnahme feiert. In dem fantasievollen Tanzstück wirken geistig beeinträchtigte und „gesunde“ Tänzer mit. Vor allem die dicap erzählen auf der Bühne aus und ihrem Leben. debatten gibt vieles, was Men ohne Handicap zung behinderter Alltag. Was gera ist, denn inzwischen hat jeder zehnte Bürger eine Behinderung. Darauf macht die Kreativwerkstatt des St. Josef-Stifts Eisingen mit einem Kunstprojekt vom 14. April bis 15. Juni in der Augustinerkirche aufmerksam. Jeder zehnte Kirchenstuhl wird in diesen zwei Monaten durch einen Stuhl ersetzt, den geistig beeinträchtigte Menschen im Stift angefertigt haben. So soll sichtbar werden, wie „normal“ es heutzutage ist, „anders“ zu sein. pat



Tänzer mit Hand durch ihr Agieren thentisch von sich Trotz Inklusions es noch immer schen mit und trennt. Ausgren Menschen bleibt dazu erstaunlich

Fotos: Pat Christ

Impressum

Herausgeber: High Level – Agentur für Kommunikation
Susanna Khoury | Breite Länge 5 | 97078 Würzburg
Telefon 0931.32916-33 | E-Mail: info@lebenslinie-magazin.de
Web: www.lebenslinie-magazin.de | www.facebook.com/susanna.khoury

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

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0931.32916-33
E-Mail: r.rodegra@lebenslinie-magazin.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: Sabine Steinmüller | www.kikerikiii.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

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

Erscheinungsweise: 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. Ebenso keine Haftung übernimmt der Herausgeber für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartner in Bezug auf die Gesundheit. • Foto: Pixabay

Unter dem Motto „kunst&gesund“ veranstaltet das Städtetzwerk „Stadtkultur“ vom 12. April bis 30. Juni gemeinsam mit rund 20 Städten in Bayern ein spartenübergreifendes Kunstfestival. Die Auftaktveranstaltung: „Wasser. Das sensible Chaos“ findet am 12. April im Regentenbau in Bad Kissingen statt. Schwerpunkt dieser Veranstaltung ist die Uraufführung einer Tanzperformance mit Minako Seki, Willem Schulz, Anna-Katariina Hollmerus, Fanja Raum, Marcus Beuter, Nils Willers, und Aleksandra Kononchenko; www.kunst-und-gesund.de, www.stadtkultur-bayern.de.

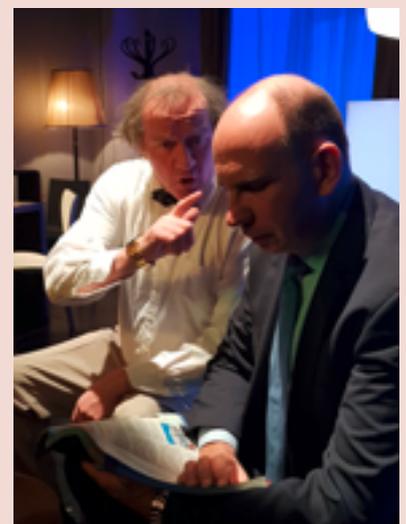
Keine Ordnung, kein Sinn mehr

Britta Schramm inszeniert im Würzburger Theater am Neunerplatz die Tragikomödie „Vater“

Mit seinem Stück „Vater“ katapultiert der französische Dramatiker Florian Zeller das Publikum mitten hinein in die Wahrnehmungswelt eines demenziell veränderten Menschen. Der Zuschauer sieht, was André sieht. Er kann nicht wissen, ob das, was er sieht, auch in der Realität der anderen zu sehen ist. Oder ob es sich um Erinnerungen handelt. Bizarre Wahrnehmungsverzerrungen. „Es ist wie ein nicht auflösbares Puzzlespiel“, sagt Britta Schramm, deren Inszenierung von „Vater“ im Würzburger Theater am Neunerplatz zu sehen ist. Vor einem Jahr begann Britta Schramm mit der Arbeit an ihrer Inszenierung. Damals lebte ihr eigener, an Demenz erkrankter Vater noch. Hautnah erfuhr sie, was „Demenz“ bedeutet. „In den letzten zwei Jahren seines Lebens war der Abbau rasant“, erzählt sie. Ihr Vater verlor nicht nur die Fähigkeit, Gegenstände oder Menschen

zu erkennen. Auch die körperlichen Kräfte versagten. Irgendwann konnte er nicht mehr schlucken. Er verweigerte jegliche Nahrung. Im Juli letzten Jahres, Schramm war mitten in der Konzipierung ihrer Inszenierung, starb er. Dass Britta Schramm selbst erfahren hat, wie es ist, wenn die Welt eines Demenzkranken aus den Fugen gerät, macht ihre mit alten Familienvideos aufgelockerte Inszenierung so authentisch. Viele inszenatorische Details entstammen ihren eigenen Erlebnissen. So spielt das Fenster in der Wohnung, in der Vater André (Uwe Bergfelder) lebt, eine große Rolle: „Mein Vater starrte stundenlang aus dem Fenster.“ Auch André lässt sie immer wieder vor dem Fenster stehen. Wo er versucht, seine Gedanken zu sammeln. Klarheit zu gewinnen in einer bestürzend chaotischen, verworrenen Welt. *Pat Christ*

Fotos: Theater am Neunerplatz Würzburg



Das Schauspiel „Vater“ steht noch bis 14. April auf dem Spielplan im Theater am Neunerplatz in Würzburg.

Konzert für Menschen mit & ohne Demenz



„Unvergesslich“ soll für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung ein spezielles Mozartfest-Konzert am 20. Mai um 15 Uhr im Exerzitenhaus Himmelsportfen sein. In idyllischer Umgebung bringt das Eliot Quartett, vier junge Streicher, ausgewählte Stipendiaten des Mozartfestes, musikalische Scherze zum Zuhören, Erleben und Mitsingen unter der Leitung und Moderation der Musikpädagogin Laura Wilkert zur Aufführung. Denn Menschen, die unter einer demenziellen Veränderung leiden und dadurch oft jüngere Ereignisse vergessen, haben die Erinnerung an frühere schöne

Erlebnisse meist nicht verloren; die Liebe zur Musik und zu vertrauten Klängen ist dabei nicht verschwunden. Musik kann auch bei fortgeschrittener Krankheit immer noch die Gefühlswelt der Dementen erreichen, sie emotional berühren. Oft sind übermütige Momente, Schelmisches, auch ausgelassene Narretei haften geblieben. Beim direkten Hören und Mitmachen kann dies wieder ins Gedächtnis zurückgerufen werden. Der musikalische Schalk steht daher im Mittelpunkt eines abwechslungsreichen Programms, das Demenzkranken, ihren Angehörigen sowie ihren Wegbegleitern ein paar unbeschwerte Stunden beschreiben will. Zur Abrundung der musikalischen Unterhaltung gibt es im Anschluss an das Konzert Getränke und Gebäck. Die Karte kostet 15 Euro. *Renate Frey Eisen* • Foto: @depositphotos.com/@sakkmeisterke



www.mozartfest.de



Keine verkleinerten Erwachsenen!

Kleine Patienten brauchen andere Therapien und kindspezifische Operationen, sagt Kinderchirurg Prof. Dr. Thomas Meyer

„Kinder sind keine verkleinerte Ausgabe der Erwachsenen“, konstatierte der Schriftsteller Charles Dickens schon vor rund 100 Jahren. Es brauche in der Medizin eigene Arzneimittel, manche Krankheiten kämen nur bei Kindern vor, andere träten in anderer Form auf. Erst relativ spät erkannte man das auch in der Chirurgie – und so entwickelte sich die Kinderchirurgie erst nach 1945 zu einer eigenen Disziplin. Zwei Punkte kamen damals laut Professor Dr. Thomas Meyer zusammen: Man hatte festgestellt, dass es Spezialisten für Kinder braucht. Und Krankheitsbilder hatten sich verändert. Meyer weiß, wovon er spricht, er leitet als Professor für Kinderchirurgie die Abteilung für Kinderchirurgie im Zentrum für Operative Medizin am Universitätsklinikum Würzburg. Vor 1945 sei es in der Kinderchi-

urgie eher um orthopädische Fragestellungen gegangen, berichtet Professor Meyer. Dann rückten - dank verbesserter Intensivmedizin und pränataler Diagnostik – Themen wie angeborene Fehlbildungen in den Blick. Kinder, die bis dahin schlicht nicht überlebt hätten, bekamen nun eine Chance. Noch in den Kinderschuhen steckt bislang die Fetalchirurgie, das heißt, Operationen am ungeborenen Kind. Bislang geschieht dies nur bei extremen Fehlbildungen. Viele Fehlbildungen lassen sich aber laut dem Kinderchirurgen sehr gut in den ersten Lebensminuten und -stunden therapieren. Beispiele hierfür wären: Wenn ein Stück der Speiseröhre (Ösophagusatresie), ein Stück vom Dünn- oder Dickdarm (Dünn- bzw. Dickdarmatresie) fehlen, der Anus nicht angelegt ist (Analatresie) oder das Kind mit einem „of-

Prof. Dr. Thomas Meyer ist Leiter der Abteilung für Kinderchirurgie im Zentrum für Operative Medizin am Universitätsklinikum Würzburg.

fenen“ Bauch (Omphalocele oder Gastrochisis) auf die Welt kommt. Doch werden längst nicht nur Säuglinge in der Kinderchirurgie behandelt. Die Mediziner befassen sich mit kinderchirurgischen, kinderurologischen und kindertraumatologischen Erkrankungen, die zwischen der ersten Lebenssekunde bis zum 16. Lebensjahr auftreten. „Kinder brauchen andere Therapien und Kinder haben andere Krankheiten“, sagt Thomas Meyer. Ein Beispiel: Bei der nekrotisierenden Enterokolitis beim Frühgeborenen entzündet sich der Darm und ein Stück des Darms geht unter. Bei einem Erwachsenen würde der Chirurg den Darm resektieren, das heißt entfernen. Bei Kindern dagegen wird laut Meyer nur ein künstlicher Darmausgang angelegt und das Organ wird erhalten, weil man weiß, dass sich der kindliche Körper besser erholt. Das liegt auch daran, dass Kinder selten Begleiterkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck mitbringen – Risikofaktoren, die entfallen. „Medikamente sind anders anzusetzen als bei Erwachsenen. Und man muss wissen, wann man operieren muss – und wann nicht“, sagt Professor Meyer. Oft können dem Kind Narkose, Operation und zusätzliche Schmerzen erspart bleiben, weil bestimmte Frakturen altersbedingt ein so genanntes Remodelling-Potenzial haben.

Michaela Schneider

Fotos: UKW (Prof. Meyer), ©depositphotos.com/@FamVeldman (Bild oben Mitte), ©depositphotos.com/@ArturVerkhovetskiy (Bild oben rechts)

Wie funktioniert eine Klinik?



Im Kindersachbuch „Krankenhaus – Schnell wieder gesund“ erläutern die Autoren Nicola und Thomas Herbst auf 30 Seiten, wie es in einer Klinik zugeht. Kinder ab fünf Jahren erfahren hier, wie ein Operationssaal eingerichtet ist, welche Fahrzeuge zum Transport von Patienten benötigt werden, wie ein Röntgengerät funktioniert, wer für was zuständig ist und was es mit der Narkose auf sich hat. Damit das Gesehene und Gelesene im Gedächtnis haften bleibt, ist etwa ein Clown-Fehlerbild oder auch ein Berufe-Rätsel eingebaut. Nebenbei hören die kleinen Leser auch von Hippokrates, dem bekanntesten Arzt der Antike, oder von Robert Koch, der herausfand, dass Bakterien Krankheiten auslösen können. Conrad Röntgen, der 1895 in Würzburg die Röntgenstrahlen versehentlich entdeckte, ist auch zu finden. Brennende Fragen wie „Warum ist OP-Kleidung meist blau oder grün?“ werden ebenso

beantwortet. „Helle Kleidung spiegelt das grelle Licht im OP. Das blendet dann die Ärzte und sie sehen nicht mehr gut.“ Und das möchte doch wirklich keiner! *nio*

Nicola und Thomas Herbst, *Krankenhaus – Schnell wieder gesund*, Kinderleicht Wissen Verlag GmbH & Co KG, Benny Blu, Regensburg, 2012, ISBN: 978-3867510714, Preis: 1,95 Euro, www.bennyblu.de

 www.ukw.de

Sich wieder Gehör verschaffen

Therapien gegen Altersschwerhörigkeit ermöglichen es fast jedem Patienten, wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sagt Oberarzt Kristen Rak

Jeder fünfte Deutsche leidet an Schwerhörigkeit. Diese Zahl nimmt im Alter noch zu. Ab dem 70. Lebensjahr hat rund die Hälfte der hiesigen Bevölkerung eine zu behandelnde Schwerhörigkeit.



Oberarzt Dr. Kristen Rak ist Ärztlicher Leiter des Bereichs Hörimplantate am Universitätsklinikum Würzburg. Dieses gehört zum „Comprehensive Hearing Centre“ – einem Zentrum für die Diagnostik, Therapie und Behandlung Hörgeschädigter am Universitätsklinikum. Ärzte, Psychologen und Techniker arbeiten dort seit 2009 Hand in Hand, in der offenen Sprechstunde kann sich jeder Patient mit Hörproblemen vorstellen.

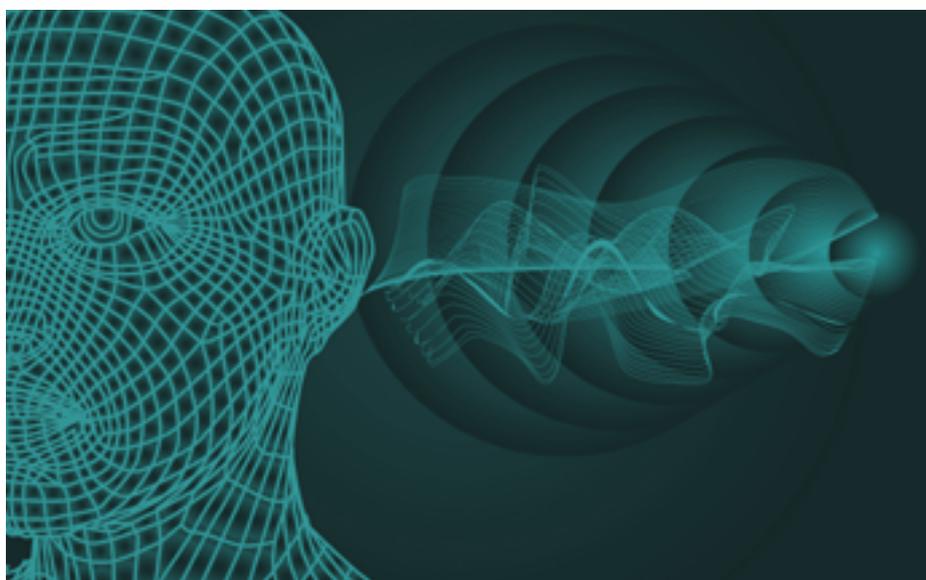
Gründe gibt es viele – entzündliche Prozesse etwa, Durchblutungsstörungen, genetische Einflüsse und mit zunehmendem Alter schlicht Verschleiß. Hinzu kommt, dass viele Menschen übermäßig viel Lärm ausgesetzt sind. Strengere Gesetze und eine veränderte Arbeitswelt tragen zwar dazu bei, dass Menschen nicht mehr unter extrem lauten Bedingungen arbeiten müssen. Allerdings werden nun auch die Discogeneration älter, sagt Oberarzt Privat-Dozent Dr. Kristen Rak. An der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, plastische und ästhetische Operationen am Universitätsklinikum Würzburg ist der 37-Jährige ärztliche Leiter des Bereichs Hörimplantate. Zuerst schwindet bei einer Altersschwerhörigkeit in der Regel die Empfindlichkeit des Ohres für hohe Töne. Gleichzeitig fällt es zunehmend schwer, Worte zu verstehen, wenn Hintergrundgeräusche entsprechend laut sind. Allmählich erfasst die

Hör- minderung auch
mitt- lere und tiefe Töne.
Laute Geräusche werden als
extrem störend empfunden. Das
kann auch psychisch belasten: Musik, die einst als schön empfunden wurde, klingt wie Lärm. Gespräche sind kaum mehr möglich. Betroffene ziehen sich zurück, soziale Isolation bis hin zur Depression droht. Prävention sei schwierig, sagt Oberarzt Rak. Einzig ein lebenslanger Schutz vor hoher Lautstärke könne vorbeugend wirken. Aber: Es gebe inzwischen für fast jede Form der Hörstörung eine Therapie, die es Betroffenen ermögliche, wieder gut an der Gesellschaft teilzunehmen. Bei der Altersschwerhörigkeit sollte zunächst ein Hörgerät getestet werden. Dabei gilt: Dieser Schritt sollten möglichst früh erfolgen – etwa, wenn der Fernseher lauter gestellt werden müsse; wenn man im Stimmengewirr einer Familienfeier nichts mehr verstehe; wenn es häufig zu Streit mit dem Lebenspartner wegen Nichtverstehen komme. Erste Anlaufstelle ist dann ein HNO-Arzt. Den frühen Therapiebeginn empfiehlt Rak unter anderem, weil mit 50 Jahren die Bedienung eines Hörgeräts für Patienten einfacher sei als mit 80 Jahren. Und auch das Gehirn tue sich in jüngeren Jahren mit der

Gewöhnung an das Hören mit Gerät leichter. In der Regel dauere diese um die drei Monate. In der Zeit müsse das Hörgerät mehrfach vom Akustiker nachjustiert werden, so der HNO-Arzt. Viel getan hat sich in der jüngeren Vergangenheit in Sachen Technik. So gibt es inzwischen komplett „unsichtbare“ Hörgeräte, die im Gehörgang verschwinden oder Hörimplantate, die komplett unter die Haut gesetzt werden. Einen Schritt weiter reichen dann die Cochlea-Implantate. Während beim gesunden Menschen Schallwellen im Ohr in elektrische Signale umgewandelt werden, umgehen die Innenohrprothesen diesen Schritt und reizen die Nerven direkt. Letztlich ersetzen die Implantate also die Gehörschnecke und können Patienten, die an einer hochgradigen Schwerhörigkeit oder Taubheit leiden, wieder ein Hören ermöglichen. Rak spricht von einer „gewissen Intelligenz“ aller modernen Geräte, die sich heute beispielsweise der jeweiligen Umgebung anpassen können. Die Finanzierung jeder Form der technischen Hörrehabilitation, sei es ein Hörgerät oder ein Implantat, ist laut dem Mediziner im Gesundheitssystem vorgesehen.

Michaela Schneider

Foto: Michaela Schneider (Dr. Kristen Rak),
©depositphotos.com/@LuckyTD (Hintergrund),
©depositphotos.com/@arkela (Zeichnung unten)





Die Ohren spitzen

Wer über längere Zeit schwerhörig war und nun mittels eines Hörgerätes wieder gut hören kann, schlackert bisweilen mit den Ohren. Eine Flut von Geräuschen kommt plötzlich wieder im Gehirn an. Vieles davon ist für die Träger nicht mehr so leicht zuordenbar, weil manchmal schon Jahre nicht mehr gehört. Hörtrainings von Hörgeräte-Akustikern oder Hals-Nasen-Ohren- und Tinnitus-Zentren, sorgen dafür, dass frisch gebackene Hörgeräteträger ihren Ohren wieder trauen können. Bei dieser Audiotherapie lernen Hörgeräteträger oder auch Tinnitus-Patienten etwa zu fokussieren, sprich Hintergrundgeräusche bewusst auszuschalten, um so einem Gespräch besser folgen zu können. Apropos ausschalten ... Hörschäden vorbeugend, raten Experten möglichst oft die Außenwelt auf „stumm“ zu schalten. Also, hinter die Ohren schreiben: Handy, PC, Radio, Fernseher oder CD-Player in der Freizeit ausschalten und der Stille lauschen. Dafür die Ohren spitzen, ob drinnen oder draußen, welche unterschiedlichen Geräusche immer da sind, wenn man ihnen konzentriert sein Ohr leiht. Als weitere prophylaktische Maßnahmen, um im Alter die Ohren nicht hängen lassen zu müssen, nennt die Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA) Lärmschutz (etwa Schallschutzfenster zu Hause), Gehörschutz am Arbeitsplatz (bei Schalldruckpegeln von über 80 Dezibel), richtige Ohrpflege (keine Wattestäbchen) oder Ohrenschutz bei Wind und Wetter oder als Besucher von lauten Konzerten. Wer für Reizüberflutung ständig ein offenes Ohr hat, braucht sich nicht wundern, wenn er durch spätere Hörschäden auf die Ohren kriegt. Und gemeinsames laut werden gegen Lärm kann auch nicht schaden! sky • Quelle: Deutsche Gesellschaft für Akustik (DEGA e.V.), Berlin, Foto: @depositphotos.com/@file404



Am 25. April ist der internationale Tag gegen Lärm.
www.tag-gegen-laerm.de



Ohren wie ein Luchs

44 Redenwendungen und Sprichwörtern finden sich im aktuellen Duden in Verbindung mit dem Sinnesorgan Ohr. Von „ganz Ohr sein“ (sehr aufmerksam sein), über „Ohren wie ein Luchs haben“ (scharf hören), „lange Ohren machen“ (neugierig sein), „die Ohren auf Durchzug stellen (zwar hören, aber nicht beherzigen)“, „jemandem sein Ohr leihen“ (jemanden zuhören), „nichts für fremde Ohren“ (geheim, vertraulich) bis hin zu „die Ohren steif halten“ (sich nicht unterkriegen lassen) oder „auf diesem Ohr taub sein“ (von einer Sache nichts wissen wollen). Gegenüber der Wahrnehmung mit dem Auge fällt augenscheinlich die Wahrnehmung über das Ohr ein bisschen hinten runter – zu Unrecht. Die akustische Wahrnehmung trägt maßgeblich dazu bei, dass Menschen aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können und sich nicht ausgeschlossen fühlen durch Nichtverstehen. Schallereignisse erzeugen Hörerlebnisse, die normalerweise von beiden Ohren wahrgenommen werden. Worte sind Schall und Rauch, wenn sie nicht über Außen-, Mittel- und Innenohr sowie über den Hörnerv im Gehirn als Reiz ankommen, wo sie erst für „Verständnis“ sorgen. Dabei spielen Pegel- und Laufzeitunterschiede der Schallwellen eine Rolle, aber auch Parameter wie Ohrabstand oder Ohrmuschel. Mit zunehmendem Alter schleichen sich auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen ein, was etwa zu Schwerhörigkeit führen kann. sky • Quelle: www.duden.de/rechtschreibung/Ohr, unter Wendungen, Redensarten, Sprichwörter, Bibliographisches Institut GmbH, Dudenverlag, Berlin 2018



www.duden.de

Mehr Lebensqualität mit Hörsystemen

Jopp & Gerber in Würzburg sieht sich als Vermittler zwischen Mensch und Technik



Die Hörakustiker Barbara Gerber und Michael Jopp raten: „Lassen Sie sich beraten und testen Sie kostenfrei und unverbindlich moderne Hörsysteme in Ihrem Alltag!“

Mensch und Technik. Das familiengeführte Unternehmen verfolgt das Ziel, Menschen mit Hörminderung mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Der erste Schritt auf dem Weg zum Hörsystem ist der schwerste, wissen Hörgeräteakustikermeister, Michael Jopp und Hörgeräteakustikerin Barbara Gerber. Vieles komme zusammen: Die Vorstellung von einem fleischfarbenen Ungetüm hinterm Ohr, das beim Anstellen laut pfeift oder etwa die Unsicherheit, wie die Umgebung auf das Hörgerät reagiert. „Wenn Kunden dann die kleinen Geräte sehen und sich über die technischen Möglichkeiten informieren, sei die Erleichterung groß, so Barbara Gerber. Und die Tatsache, dass man Hörsysteme hinter dem Ohr kaum noch sieht, mache die Entscheidung umso leichter, fügt Michael Jopp hinzu. „Viele Kunden sind erstaunt, wie gut die Technik heute funktioniert und wie sehr sich ihr Hören dadurch verbessert“, sagt Jopp. Zusammen mit seinem Team investiert er viel Zeit in Beratung und Auswahl des passenden Hörsystems. Wir hören mit den Ohren, aber erst das Gehirn verarbeitet die Signale aus dem Ohr zu verständlicher Sprache oder Geräuschen. Lässt das Gehör nach, verlernt das Gehirn nach und nach die Reizverarbeitung. Hier setzt Hörtraining an. Es trainiert gezielt die Hörverarbeitung im Gehirn neu: „Das Üben mit Hörsystemen optimiert das Klangbild so, dass Ihr Gehör auf bestimmte Frequenzen und Tonhöhen wieder reagiert. Die akustische Stimulation des Hörtrainings unterstützt die Reizverarbeitung. So erleben Sie ganz entspannt, wie sich aus einem ungewohnten Höreindruck eine neue, angenehme Hörsituation entwickelt“, erklärt Hörakustikermeister Michael Jopp das Prozedere.

Fotos: Michael Jopp und Barbara Gerber ©Jopp und Gerber Würzburg, @depositphotos.com/@Marinka (Ohr Hintergrund)

Eine gute Unterhaltung, ein tolles Konzert, das Gespräch mit dem Partner – alles das ist verliert durch Schwerhörigkeit an Qualität. Moderne Hörsysteme helfen, wenn das Hörvermögen nachlässt. Die Hörakustiker Jopp & Gerber in Würzburg sehen sich hier als Vermittler zwischen

Scho´g´hört?

Hörgeräte Jopp & Gerber

Ihr Fachgeschäft für gutes Hören

Hörgeräte Jopp & Gerber GmbH & Co.KG

97070 Würzburg Haugerpfarrgasse 1

Telefon (09 31) - 46 51 92 3

Telefax (09 31) - 46 51 92 4

97209 Veitshöchheim · Kirchstr. 29

Telefon (09 31) - 35 90 84 4

Telefax (09 31) - 35 90 84 5

97332 Volkach · Spitalstraße 13

Telefon (09 38 1) - 71 71 91

Telefax (09 38 1) - 71 71 92



www.jopp-gerber.de





Wie ein Wasserfall

Dr. Tilman Littan über die lasergestützte Operation von Grauem Star in Lohr

Grauer Star – woher kommt die Bezeichnung und was versteht man darunter? Mit dem Singvogel hat der Name augenscheinlich nichts zu tun, vielmehr mit dem starren Blick unbehandelter Patienten in früheren Zeiten, die an Grauem Star erkrankt waren. Bei sehr fortgeschrittenem Grauen Star trübt sich die Augenlinse grau ein, der Patient sieht alles wie hinter Milchglas.

Auch die aus dem Griechischen kommende Bezeichnung für Grauen Star, nämlich Katarakt, was Wasserfall bedeutet, beschreibt die fortgeschrittene Linsentrübung bei dieser Erkrankung. Der Graue Star ist in der Regel eine Alterserscheinung und tritt vermehrt ab dem 60. Lebensjahr auf. Symptome sind verschwommenes Sehen und Blendempfindlichkeit. Die Augen können zeitversetzt betroffen sein. Einzige Therapie ist eine

Operation bei der die getrübe Linse durch eine Kunstlinse ersetzt wird. Dr. Tilman Littan, ärztlicher Leiter der Augenpraxisklinik und Augen-Laser-Klinik in Lohr bricht eine Lanze für Katarakt-Operationen mit moderner Lasertechnik bei der Behandlung von Grauem Star: „Das Laser-System basiert auf einem hochmodernen speziellen Femtosekundenlaser, einer 3D-Bildgebung, sowie einer hochentwickelten Software. Der Laser führt Teilschritte der Grauen Star-Operation nach entsprechender Programmierung automatisch durch.“ Das bedeute deutlich weniger Verlust an Hornhautendothelzellen und präzisere Ergebnisse besonders bei Implantationen von Premiumlinsen (torische Linsen, Multifokallinsen), so Dr. Littan. Mit der Lasertechnik könne zudem der perfekte Sitz der Linse besser hergestellt werden als händisch. Dennoch wird die Ka-

tarakt-Operation nicht ausschließlich mit Laser durchgeführt, sondern nur Teilschritte, die besondere Präzision erfordern: „Bei der herkömmlichen Behandlung werden alle chirurgischen Schnitte (Inzisionen) von dem Operateur manuell ausgeführt. Setzt man für besonders wichtige Teilschritte einen Femtosekundenlaser ein, wird dadurch die Präzision und Genauigkeit für das Operationsergebnis wesentlich erhöht“, sagt der ärztliche Leiter der Augenpraxisklinik in Lohr.

Der Graue Star wird mit rund 800.000 Eingriffen pro Jahr in der Augenheilkunde am häufigsten in Deutschland operiert. Das sei den sichtbaren Erfolgen nach und äußerst hohen Qualitätsstandards während der Operation geschuldet, so der Experte. Doch ist jeder Graue-Star-Patient auch ein Kandidat für den Laser. Dr. Littan meint, die meisten. Voruntersuchungen und Vorgespräche ermitteln die Voraussetzungen. Eine Gegenindikation wäre zum Beispiel eine zu enge Pupille. Für die Kapselöffnung und Fragmentierung der Linse muss die Pupille weit genug gestellt werden können. Aber auch der modernste Laser kommt nicht durch lichtundurchlässige Strukturen wie etwa Hornhautnarben hindurch. Nachteile sind vor allem die Kosten, die für gesetzlich Versicherte bei einem Lasereingriff zu Buche schlagen. Private Krankenkassen übernehmen in der Regel den Eingriff mit dem Laser, die Gesetzlichen bisher nicht.

Susanna Khoury

Fotos: ALK Augen-Laser-Klinik Lohr GmbH

Ophthalmologische Versorgungsforschung



Augenleiden sind Volkskrankheiten. Rund 18 Millionen Deutsche sind betroffen. Davon leiden etwa 3,8 Millionen unter altersbedingter Makuladegeneration (AMD). An Grauem Star (Trübung der Augenlinse) sind vermutlich zehn Millionen erkrankt. Bei diesen Zahlen handelt es sich lediglich um Schätzungen. Um die Verbreitung von Augenerkrankungen sowie den augenärztlichen Bedarf systematisch zu erheben, hat die Stiftung Auge der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft gemeinsam mit dem Berufsverband der Augenärzte eine Professur zur ophthalmologischen Versorgungsforschung eingerichtet. Dr. med. Alexander Schuster ist ab 1. Dezember 2017 Inhaber der neuen Stiftungsprofessur, die an der Universitäts-Augenklinik Mainz angesiedelt ist. „Die Häufigkeit und Risiken von Augenerkrankungen und auch die Finanzierungssituation lassen sich in Deutschland derzeit nicht genau darstellen, denn sie sind kaum statistisch belegt und nicht systematisch erfasst“, betont Professor Frank Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Die vorliegenden Daten beruhen häufig auf Erhebungen aus dem europäischen oder gar außereuropäischen Ausland. Um dies zu ändern, stellt die Stiftung Auge künftig Mittel für bis zu fünf Jahre für die W2-Stiftungsprofessur „Ophthalmologische Versorgungsforschung“ bereit. sky

Im Alter wird eine geringere Energiezufuhr benötigt. Der Nährstoffbedarf bleibt jedoch unverändert. Auch das Wasser unterliegt im Alter oft einer unzureichenden Zufuhr.

Achtsam sein

Mangelernährung im Alter führt schnell in eine Abwärtsspirale



„Mangelernährung bezeichnet einen Zustand des Mangels an Energie, Protein und/oder anderen Nährstoffen“, sagt Gabriele Royackers vom Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in

Würzburg. Verbunden sei das mit messbaren Veränderungen von Körperfunktionen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirkten. Es wird zwischen einer generalisierten und einer spezifischen Mangelernährung unterschieden. Erstere bezeichnet einen Mangel an Energie oder Protein. Letztere einen Mangel an einzelnen Nährstoffen, wie Vitamine oder Mineralstoffe. „Der wichtigste Indikator zum Erkennen einer generalisierten Mangelernährung ist das Gewicht“, sagt die Diplom-Ökotrophologin. Das Risiko für eine Mangelernährung erhöhe sich bereits, wenn die Essensmenge an mehr als drei Tagen deutlich – über die Hälfte – reduziert sei. Geschuldet ist das zum Beispiel der Abnahme der Sinne im Alter. Geschmacks- und Geruchssinn werden genauso schlechter wie die Sehfähigkeit. Auch ein reduzierter Appetit ist nichts Ungewöhnliches. Hinzu kommen soziale Komponenten wie Armut oder Einsamkeit. Denkbare Faktoren sind zudem nicht richtig passender oder gar fehlender Zahnersatz, Lärm, zu große Portionen, fehlender Wiedererkennungswert der Speisen, Schwierigkeiten beim Schlucken oder abnehmende motorische Fähigkeiten. „Befinden und Gefühle spielen ebenfalls eine Rolle“, verweist Royackers auf Aspekte wie Depression oder Schmerzen. „Etwa ein Viertel der Senioren in stationären Senioreneinrichtungen sind betroffen. Das Risiko besteht aber für mehr“, betont die Expertin. Entsprechende Aufmerksamkeit von Pflegepersonal, Ärzten und Angehörigen ist geboten. Denn die Folgen sind fatal: Zum einen wird die Lebensqualität eingeschränkt. Zum anderen erhöhen sich Morbidität und Mortalität. Das Sturz- und Frakturrisiko sowie die Infektionsanfälligkeit steigen. Gestörte Wundheilung verlängert beispielsweise die Regenerationszeit, was wiederum den Pflegebedarf erhöht, ebenso wie die damit verbundenen Kosten. Durch die Wechselwirkung zwischen Alter und Krankheit entsteht ein Kreislauf bis hin zur Mangelernährung, der sich als Abwärtsspirale erweist, wenn er nicht durchbrochen wird. Den Bewohner selbst zu befragen,

sei ein guter Anfang. Auch ein Arztbesuch, die Analyse der Raumsituation sowie des Essensprotokolls können helfen. Nicht zu vergessen sind die Angehörigen. Zur Behandlung gebe es die Möglichkeit, Speisen anzureichern. „Eiweiß, ein kritischer Nährstoff, kann durch Nüsse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Ei zum Anreichern genutzt werden.“ Fett sei gut geeignet, um einer quantitativen Mangelernährung entgegenzuwirken. Hier sollte man jedoch auf pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven- oder Nussöle zurückgreifen. Geeignet seien zudem fettreiche Lebensmittel wie Butter, fettreicher Seefisch, Avocados und Nüsse. „Auch Wasser kann als kritischer Nährstoff angesehen werden, da mit zunehmendem Alter das Durstempfinden abnimmt.“ Ein spezifischer Nährstoffmangel muss vom Arzt diagnostiziert werden. Um das Defizit auszugleichen sei, neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, oft eine medikamentöse Therapie nötig.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@belchonock (Nüsse), @depositphotos.com/@Valentyn_Volkov (Avocado), @depositphotos.com/@jianghongyan (Eier im Korb), @depositphotos.com/@Kesu01 (Wasserschwall)





BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

Unsere Mobile Reha!



... gepflegt leben!

Rehabilitation ist keine Frage des Ortes –
wir sind mobil und behandeln Sie gerne zu Hause!



Geriatrizentrum im Bürgerspital
Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 3503 - 0
geriatrizentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de

Bewegungstier Mensch

Dr. Michael Schwabs Plädoyer für Yoga, Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais oder Tanzen im Alter



„Jeder Mensch hat 656 Muskeln und 360 Gelenke. Diese sollten pro Tag 20 Minuten bewegt werden, damit sie beweglich bleiben“, so der Geriater Dr. Michael Schwab. Der Chefarzt des Würzburger Geriatriezentrums im Bürgerspital, selbst Yogi, plädiert für angepasstes stetiges Training im Alter - etwa aus Yoga, Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais oder Tanzen. „Alles was man an körperlichem und geistigem Training regelmäßig tut, ist gut für die Gesunderhaltung!“, sagt Dr. Schwab. Die chinesische Kampfkunst, das Tai-Chi (Schattenboxen) sei beispielsweise gut als Sturzprophylaxe, während der Geriater Tanzen eher zur Vorbeugung von Demenz sieht. Bei Yoga legt er den Schwerpunkt auf der Mobilitätssteigerung, bei Feldenkrais auf bewusst werden durch Bewegung und bei Qigong auf Stressreduzierung und Aufmerksamkeitssteigerung. Es sei aber ganz egal für welche Methode man sich entscheide - wichtig sei, dass die Übungen es in den Alltag schafften. Angesichts ständig steigender Gesundheitsausgaben (laut Statistischen Bundesamt rund eine Milliarde am Tag im Jahr 2017) und in Anbetracht der Alterspyramide, gewinnt die Primär-Prävention immer mehr an Bedeutung. Aber nicht nur als Prophylaxe, zur Vermeidung von Krankheiten, seien Yoga,

Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais und Tanzen anempfohlen, auch während einer Behandlung, also sekundär-präventiv, sowie zur Erlangung früherer Fähigkeiten, sprich in der Reha, tertiär-präventiv, leisten sie gute Dienste. „Der Mensch ist ein Bewegungstier“, konstatiert der Internist Dr. Michael Schwab. Schlagzeilen wie „Sitzen ist das neue Rauchen“ belegen, dass fehlende Bewegung

der Hochleistungs-Gesellschaft, deren „Schneller, Höher, Weiter“, sich meist im Sitzen abspielt, schädlich für die Gesundheit sind. Die Reizüberflutung von außen verhindere ein bewusstes In-sich-Hineinspüren, sprich Körper-Wahrnehmung. Yoga, Tai-Chi, Qigong, Tanzen oder auch Feldenkrais würden die Körper-Aufmerksamkeit wieder fokussieren. Dr. Schwab geht sogar soweit zu sagen: „Eine Lebensaufmerksamkeit wird wieder hergestellt!“ Bewegung sei eine Ernährungsthera-

„Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte“.

Theodor Fontane (1819 – 1898)

bei Depressionen, Herzinsuffizienz, begleitend zur Chemotherapie, bei Gleichgewichtsstörungen oder Arthritis hilfreich sein kann. Der chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qigong werde attestiert, dass sie sich positiv bei Stress, rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck oder chronischen Ent-

zündungserscheinungen auswirken würde. Rund 3.000 Veröffentlichungen über die Wirkungen von Yoga auf die Gesundheit gibt es bereits. Die meisten davon beziehen sich auf Hatha Yoga mit Meditation, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asana). Damit ist Yoga einer der bestuntersuchteten Methoden und wird von den allermeisten Krankenkassen bei Anfrage eines Kurses zur Kostenübernahme abgenickt. Grob zusammengefasst sei Yoga eigentlich für fast alles gut,



pie für Sehnen und Muskulatur. Was die moderne Faszien-Therapie gerade hypht, ist seit Jahrhunderten Bestandteil von Yoga: „Die Halteenergie der Faszien und die damit verbundene Körper-Brücke wird durch regelmäßiges Yoga wunderbar manifestiert“. Aber nicht nur das. Zahlreiche Studien belegen*, dass Tai-Chi beispielsweise

von Rücken über Kopfschmerzen über Bluthochdruck und Arthritis bis hin zu Entzündungen und Krebs, sagt Dr. Schwab. Der Körper sei ein Selbstheilungs-Wundertier. Man müsse ihm nur ein bisschen helfen, sprich Impulse geben, den Rest mache er meist selbst: „Der Arzt muss nur dann eingreifen, wenn er es mal alleine nicht schafft, ansonsten sollte er sich



weitgehend überflüssig machen. „ Bisweilen hat es den Anschein, dass die medizin-ethische Maxime „primum nihil nocere“, „in erster Linie nicht schaden“, angesichts der fortschreitenden Ökonomisierung im Gesundheitssystem vielfach der Devise gewichen ist: „Ein geheilter Patient ist ein verlorener Kunde!“ Um Krankheit zu vermeiden, und gar nicht erst zum Patienten zu werden, sind Yoga, Tai-Chi, Qigong, Feldenkrais und Tanzen also probate Mittel der Wahl. *sky*

Quellen: [www.wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche Studien](http://www.wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien), Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V., [Wissenschaftliche und klinische Studien zur Wirksamkeit des Tai Chi und Qigong unter www.redesign.kmcoaching.de/wp-content/uploads/2017/09/Studien-Wirksamkeit-Tai-Chi-und-Qigong.pdf](http://www.redesign.kmcoaching.de/wp-content/uploads/2017/09/Studien-Wirksamkeit-Tai-Chi-und-Qigong.pdf), Fotos: ©Susanna Khoury (Dr. Schwab), [@depositphotos.com/@fizkes](https://depositphotos.com/@fizkes) (Yogapose groß unten Mitte), [@depositphotos.com/@skat_36](https://depositphotos.com/@skat_36) (oben links), [@depositphotos.com/@DeborahKolb](https://depositphotos.com/@DeborahKolb) (oben rechts), [@depositphotos.com/@aletia](https://depositphotos.com/@aletia) (unten links), [@depositphotos.com/@magann](https://depositphotos.com/@magann) (unten rechts), [@depositphotos.com/@TarasMalyarevich](https://depositphotos.com/@TarasMalyarevich) (Mitte)

Das Interview mit dem Chefarzt des Würzburger Geriatriezentrums führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Kurse in der GesundheitsAkademie 50plus unter www.buergerspital.de,
 Buchtipp: Marianne Koch, Körperintelligenz. Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben. Energie und Lebenslust im Alter bewahren, dtv Verlag 2016, 2. Auflage, ISBN 978-3-423-34867-6, Preis: 12,90 Euro, www.dtv.de

Immer für Sie da! Die Johanniter-Notrufsysteme.



Frei und ungebunden! 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





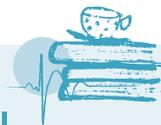
Jung im Kopf bleiben

Gehirn-Jogging mit Lachen, Tango oder Schokolade

Sie treffen jemanden auf der Straße, von dem Sie wissen, dass Sie ihn von irgendwoher kennen und seinen Namen wissen müssten! Zu allem Überfluss scheint sich Ihr Gegenüber genau an Sie zu erinnern und begrüßt Sie mehr als freudig. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt oder Sie wieder mal vergessen haben, warum Sie in den Keller gegangen sind, gibt Ihnen Professor Christoph M. Bamberger mit dem Büchlein „Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer“ alltagstaugliche Strategien an die Hand, um Ihrem Gedächtnis wieder auf die Sprünge zu helfen. Der Spruch „Wer rastet, der rostet“, gilt auch für den Kopf: „Gehirn-Jogging“ ist die Devise. Das ginge etwa mit Lachen, Tango oder Schokolade, so Bamberger. Jeder gelungene Witz erzeuge neue Nervenverbindungen im Gehirn. „Das Gehirn kann nur leistungsfähig bleiben, wenn wir es in Bewegung halten“, schreibt der Professor für Innere Medizin und Leiter des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH). „Googlen Sie nicht gleich, wenn Sie etwas nicht wissen, zerbrechen Sie sich ruhig mal den Kopf, suchen Sie nach Worten, die Ihnen auf der Zunge liegen ...!“ Ganz wichtig: zwischendrin Abschalten: Schlaf (ohne Schlafmittel) und Entspannung würden das Langzeitgedächtnis fördern. Und merken: „Das Gehirn ist das am langsamsten alternde Organ des Körpers und nichts hält es jünger als die Überzeugung, dass es jung ist“, so der Autor. *mds* • Foto: [@depositphotos.com/@fermate](https://depositphotos.com/@fermate)



Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger, *Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer*, Trias Verlag, Stuttgart 2014, ISBN 978-3-8304-8079-2, Preis: 9,99 Euro, www.trias.verlag.de.



Mehr nährstoffdichte Lebensmittel

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. In ihrem Buch „Gesunde Ernährung ab 60“ gibt sie Tipps für gesundes Älterwerden. Diese reichen von mediterraner Kost in den Wechseljahren, um beispielsweise das Brustkrebsrisiko zu senken, wie Flemmer behauptet, über viel Obst und Gemüse, um Krebs vorzubeugen, bis hin zu einer erhöhten Zufuhr von Folsäure-, Vitamin-D und B-Vitaminen, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Den Anteil an nährstoffdichten Lebensmitteln gelte es im Alter zu erhöhen, so Flemmer. Das bedeutet, laut der Ernährungsexpertin: wenig Konsum von fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln sowie wenig Alkohol. Zucker und Fett würden viele Kalorien liefern, aber kaum essentielle Bestandteile enthalten. Dagegen Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, sowie Obst und Gemüse, mageres Fleisch und magerer Fisch (beides in Bio-Qualität, maximal zwei Mal die Woche) würden unter anderem mit Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und gesunden Omega3-Fettsäuren versorgen, so die Biologin. Apropos „Omega-3“ – für Flemmer neben gesundheitlichen Aspekten auch ein Jungbrunnen: „Eines der besten Anti-Aging-Mittel, das ich kenne“. Na dann, einmal Forelle blau, bitte! *sky*



Andrea Flemmer, *Gesunde Ernährung ab 60. So bleiben Sie fit und leistungsfähig. Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht*, Schlütersche Verlagsgesellschaft Hannover 2015, ISBN: 3899938615, Preis: 19,99 Euro, www.schluetersche.de



Fünf nach 12

Auf Deutschlands Intensivstationen zeichnet sich ein gravierenderer Mangel an Pflegepersonal ab. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Internistische Intensivmedizin und Notfallmedizin (DGIIN) hin und appelliert an die Politik, die Rahmenbedingungen für die Intensivpflege neu zu ordnen: Arbeitsbedingungen, Pflegeschlüssel und Bezahlung müssten deutlich verbessert werden. Nur so ließen sich qualifizierte Fachkräfte in ausreichender Zahl finden, um die Versorgungsqualität in der Intensivmedizin auch in Zeiten des demographischen Wandels aufrechtzuerhalten. Welche Konsequenzen der zunehmende Personalmangel schon heute hat, macht eine Online-Umfrage deutlich, die die Intensivmediziner Professor Dr. Christian Karagiannidis aus Köln und Professor Dr. Uwe Janssens aus Eschweiler initiiert haben. Die Auswertung zeigte, dass in den letzten Monaten auf rund dreiviertel der deutschen Intensivstationen Betten gesperrt werden mussten und diese somit nicht für eine Belegung zur Verfügung standen. „Als Gründe für die Bettensperrung gaben knapp die Hälfte der Befragten (43,8 Prozent) den Mangel an Pflegepersonal an, rund ein Fünftel (18,8 Prozent) einen kombinierten Mangel an Ärzten und Pflegenden“, berichtet Karagiannidis, leitender Oberarzt an der Lungenklinik Köln-Merheim der Kliniken Köln. Personalmangel und Bettensperrungen können zur verzögerten Aufnahme von kritisch kranken Patienten auf die Intensivstation führen und die Qualität der Versorgung beeinträchtigen. „Trotz des hohen gemeinsamen Engagements von Intensivpflegenden und des ärztlichen Personals können Auswirkungen auf die Versorgungsqualität an manchen Orten nicht mehr ausgeschlossen werden“, sagt Professor Dr. Reimer Riessen, Leiter der Internistischen Intensivstation des Tübinger Universitätsklinikums und Präsident der DGIIN. Sollte sich der Personalmangel weiter verschärfen, werde sich das zwangsläufig noch deutlicher auf die Versorgung auswirken, weil das System keinerlei Reserven mehr aufweise. *red* • Quelle: *Deutsche Gesellschaft für Internistische Intensivmedizin und Notfallmedizin (DGIIN)*, Foto: [@depositphotos.com/@beerkoff1](https://depositphotos.com/@beerkoff1)

LebensMix GUTES AUS DER NATUR SEIT 1919



Erhältlich bei



www.obstmarktno6.de



Gewürzspezialitäten

Gesundes & Vitales

Kräuter- & Früchtetees

Kräuter Mix GmbH | Wiesentheider Str. 4 | D-97355 Abtswind | E-Mail: lebensmix@kraeuter-mix.de

www.lebensmix.de

EndoProthetikZentrum Juliuspital Würzburg



„Wieder Schritt halten!“

Schmerzbefreites Bewegen durch
künstliche Knie- & Hüftgelenke

TOP
MEDIZINER
2017

**UNFALL-
CHIRURGIE**

FOCUS

DEUTSCHLANDS
RENOMMIERTE
ARZTELISTE

Herzliche Einladung zur kostenlosen Infoveranstaltung

Dienstag 24.4.2018 · 16:30 Uhr

im Gartenpavillon der Stiftung Juliuspital Würzburg

Das EndoProthetikZentrum – unter Leitung von Prof. Dr. Alexander Beck – bietet:

- spezielle Endoprothetik-Sprechstunde
- auf Ihre Bedürfnisse & Begleiterkrankung angepasste Behandlung
- optimale Rundum-Versorgung

Kontakt & Infos:
Tel.: 0931/393-1871
www.wieder-schritt-halten.de

Juliuspital



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



Klinikum Main-Spessart

kompetent. menschlich. nah.

Für ein schönes Zuhause ist man nie zu alt.

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



Klinikum Main-Spessart Lohr · Marktheidenfeld

Wir bieten ein breites Spektrum an Fachabteilungen in zwei 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 · Geriatrische Rehabilitation · Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie

Lohr: Tel. 09352/505-0

Marktheidenfeld: Tel. 09391/502-0

Zentralverwaltung: Tel. 09353/798-4600

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

 **Klinik-Kompetenz-Bayern eG**
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft



Weitere Informationen unter: www.klinikum-msp.de