



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

SPEZIAL - ERSTE HILFE

Der Vater der Notfallmedizin

Prof. Dr. Peter Sefrin (74) rückt immer noch als Notarzt aus

ERNÄHRUNG

Kuchen im Glas

Die Weibervirtschaft: Bewusster mit Lebensmitteln umgehen

GESCHICHTE

Schreibfaul, eitel, aber begnadet...

Der Mediziner Johann Lucas Schönlein (1793-1864)

ALTER

Bewegend leben!

Dr. Uwe Seidenspinner über Operationen an Hüfte und Knie

Gesundheit im Fokus.

Wegweisend in medizinischer Versorgung, Forschung und Lehre.

- ▷ 19 Kliniken und 22 Polikliniken
- ▷ 4 klinische Institute
- ▷ über 30 interdisziplinäre Zentren
- ▷ über 5.800 Mitarbeiter



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



Das gibt's nur bei der AOK Bayern!

16 Pluspunkte für meine Gesundheit

Jetzt zur
AOK Bayern
wechseln!

Gesundheit in besten Händen

www.beste-leistungen.de

*„Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden,
belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück.“* J. W. von Goethe

Wir zeigen Ihnen Mainfrankens grüne Seiten:

- **Garten erleben:**
15. April 2015



- **Grün erleben:**
15. Mai 2015 · 1. August 2015



Titelfotos: Garten erleben: Rainer Sturm/pxxelio.de · Grün erleben: Pat Christ, Daniela Schmitt, ÖkoHaus Würzburg

Herausgeber: kunstvoll Media – Agentur für Kommunikation · Pleicherkirchplatz 11
97070 Würzburg · Telefon: 0931.32916-0 · www.kunstvoll-media.de



**Rehabilitations- &
Präventionszentrum
Bad Bocklet**



Spezialisten für Ihre Hüft-/Knie-Reha

Die richtige rehabilitative Behandlung nach Hüft-/Knie-Operationen ist von zentraler Bedeutung für eine schnelle Heilung und rasche Rückkehr in den Alltag.

Gemeinsam mit Ihnen arbeiten unsere Reha-Therapeuten daran, dass Sie wieder fit und aktiv am alltäglichen Leben, im Sport oder auch im Beruf teilnehmen können.

In enger Zusammenarbeit mit Ihrem Operateur aus der Akutklinik erstellen wir den für Sie optimalen Reha-Therapieplan.

Fragen Sie
nach den
ausführlichen
Prospekten.



Frankenstraße 36 | 97708 Bad Bocklet
tel. (09708) 79-3493 | fax (09708) 79-3435
info@rehazentrum-bb.de | www.rehazentrum-bb.de



Liebe Leser,

eine Freundin sagte neulich zu mir, jetzt gerade mit Mitte Vierzig das ist die „Zeit meines Lebens“. Mir ging es noch nie so gut, noch nie habe ich soviel gewusst und richtig umgesetzt und noch nie war ich so glücklich! Die Biografie eines Menschen ist keine Gerade. Da gibt es Ausschläge nach Unten und nach Oben, Zeiten des Lachens und Weinens und Vielfältiges dazwischen.

Besonders hart treffen uns gesundheitliche Einschnitte. Zu diesen Zeiten lernen wir, dass Gesundheit mit nichts aufzuwiegen ist. Daher haben wir uns entschlossen, dem wichtigsten Gut ein Magazin zu widmen, das Ratschläge für viele Eventualitäten des Lebens bereithält. Von der Schulmedizin über die Homöopathie bis zu Rubriken wie Psyche, Ernährung, Entspannung und Sprache. Mit Brennpunkten auf Prävention, Forschung, Kindern und Senioren. „Lebenslinie“ heißt das neue Magazin, das Tipps rund um die Gesundheit recherchiert, sowie interessante Hintergrundgespräche mit Medizinerinnen aus den verschiedensten Fachrichtungen und zu den unterschiedlichsten Themen fokussiert. Ein Gesundheitskalender mit Hinweisen auf Informationsveranstaltungen komplettiert das Heft. Lebenslinien gibt es viele, in der Hand, in der Kardiologie beim EKG und entlang unserer Biografie. Und sie skizzieren das Gesamtbild, mit guten und schlechten Zeiten/Werten, zeigen Sünden der Vergangenheit auf, quittieren aber auch positive Maßnahmen der Lebensumkehr.

Mit dem Magazin „Lebenslinie“ möchten wir erreichen, dass egal wie alt Sie sind, was schon war und noch sein wird - jetzt die Zeit ihres Lebens beginnt!

Ihr Lebenslinie Team

AKTUELLES

- 4 Missionsärztliches Institut kümmert sich um Flüchtlinge und Ebola-Helfer

SPEZIAL – ERSTE HILFE

- 6 Prof. Dr. Peter Seifin im Interview
- 10 Die Helfer vor Ort „Fränkische Platte“

SCHULMEDIZIN

- 15 Dr. Stephan Forster über Fußgesundheit

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 16 Ein Plädoyer für die Naturheilkunde von Dr. Jürgen von Rosen aus Gersfeld
- 20 Arzneipflanze 2015: Johanniskraut

GESUNDHEITSKALENDER

- 21 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION

- 23 Apotheker Dr. Helmut Strohmeier erklärt die Stoffwechseltypen beim Metachek
- 25 Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid über Rückenschmerz
- 26 Die Region Mainfranken GmbH klärt über gesunde Lösungen im BGM auf

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 29 Frank Teitscheid lebt vegan
- 31 Bäckermeister Ernst Köhler über das Recht zu wissen, was man isst
- 34 Kosmetikcheck per Handy

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 36 Prof. Dr. Dr. Michael Stolberg referiert über medizinische Redewendungen

ENTSPANNUNG & REISEN

- 37 Verein Fatalis - Hilfe bei Schicksalsschlägen auf Reisen
- 39 Vegane Frischekosmetik

PSYCHE

- 40 Prof. Dr. Andrea Kiesel spricht über emotionale Intelligenz

SPRACHE & KULTUR

- 41 Hormonal „Heiße Zeiten“ im Theater Spessartgrotte in Gemünden

KINDHEIT

- 43 Dr. Jörn Haase setzt auf Hypnose für Kinder beim Zahnarztbesuch

ALTER

- 46 Selbstbestimmt Wohnen im Alter
- 48 Dr. Sonja Herzberg über Maßnahmen der Reha nach Hüft-Operationen
- 49 Dr. Uwe Seidenspinner beleuchtet das Für und Wider von Knie- und Hüft-OPs
- 50 Dr. Walter Swoboda über Chancen und Möglichkeiten geriatrischer Reha



„Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph

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

Zwei riesige Herausforderungen

Das Missionsärztliche Institut in Würzburg kümmert sich um Flüchtlinge und um Ebola-Helfer



Abschreckend: Das Eingangstor zur Gemeinschaftsunterkunft.

Zwei „Megathemen“ standen 2014 auf der Agenda des Missionsärztlichen Instituts (MI) in Würzburg: Die Gesundheitsversorgung der wachsenden Zahl von Flüchtlingen in Würzburg und die globale Ebola-Epidemie. Beide Themen werden das Team um Professor Dr. August Stich auch 2015 weiter verfolgen. Zwar rechnet der Arzt damit, dass die Ebola-Epidemie allmählich abflaut. Doch die Versorgung der Flüchtlinge in der Diözese Würzburg bleibt eine große Herausforderung. Dass immer mehr Menschen aus ihrer Heimat fliehen, braucht nicht weiter zu wundern, betont Stich: „Schließlich gibt es immer mehr internationale Krisen.“ Das betrifft die Ukraine, Syrien, Irak, Afghanistan, aber auch viele afrikanische Länder. Die wachsenden Flüchtlingsströme seien seit langem absehbar gewesen. Politisch wurden sie jedoch beharrlich ignoriert. Notwendige Vorbereitungen fanden darum nicht statt, so dass nun oft improvisiert werden muss und vorgesehene Kapazitäten nicht ausreichen. Das betrifft nicht zuletzt die Gesundheitsversorgung. Sechs Mitarbeiter des Missionsärztlichen Instituts kümmern sich um kranke Flüchtlinge in Würzburg. Stich:

„Weitere zwei Vollzeitstellen wären nötig.“ Seit dem Jahr 2008 versorgt das Missionsärztliche Institut kranke Asylbewerber direkt in der Gemeinschaftsunterkunft (GU). An jedem Wochentag ist ein MI-Kollege vor Ort. Die Sprechstunden werden rege nachgefragt, so der Tropenmediziner: „Täglich

kommen mehrere Dutzend Flüchtlinge zu uns.“ Inzwischen ist das MI auch mehrmals wöchentlich bei den Erlörschwestern und auf dem Heuchelhof präsent. Dort sind sogenannte Transitflüchtlinge untergebracht. Im Laufe des Jahres 2015 sollen möglichst viele Ärzte aus Unterfranken fortgebildet werden, damit Flüchtlinge künftig auch außerhalb Würzburgs adäquate medizinische Hilfe erhalten. Stich: „Wir informieren bei diesen Schulungen unter anderem über hierzulande seltene Erkrankungen, die Flüchtlinge haben können.“ Die Männer und Frauen, die aus den verschiedenen Ländern dieser Welt nach Unterfranken flüchteten, sind Stich zufolge wesentlich kränker, als man das zunächst gedacht habe. Aber nicht zuletzt aus juristischen Gründen sei die Behandlung oft schwierig. Ein Arzt kann einen Flüchtling zum Beispiel nicht einfach röntgen. Das muss offiziell genehmigt werden. Dies wiederum führt zu bürokratischem und administrativem Aufwand für die Beschäftigten des Missionsärztlichen Instituts. Erschwerend kommen Verständnisprobleme hinzu: Viele Flüchtlinge beherrschen weder Deutsch noch geläufige Sprachen wie Englisch oder Französisch.



Ein Arzt des Missionsärztlichen Instituts untersucht in der Gemeinschaftsunterkunft einen kleinen Patienten.

Tropenmedizin: Kolloquium

Am 21. März von 9 bis 14 Uhr findet in der Missionsärztlichen Klinik (Haus St. Michael, Hörsaal im Erdgeschoß) ein tropenmedizinisches Kolloquium statt. Professor Stich und sein Team klären nicht nur über Reisemedizin auf, sondern referieren auch über Ebola, SARS, Schweinegrippe oder EHEC, deren Medienwahrnehmung und deren reale Bedrohung. Darüber hinaus porträtieren sie Schistosomiasis, eine vernachlässigte Parasitose geben Einblicke in die Herausforderung der Betreuung HIV-positiver Patienten in Deutschland. Erstmals können Fragen an das Team im Vorfeld per Mail (tropenteam@missioklinik.de) gesendet werden, die in der Veranstaltung Beantwortung finden. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung bis 13. März wird dennoch gebeten. *sky*



In Ebola-Gebieten muss auf Hygiene größten Wert gelegt werden.

Die Ebola-Epidemie treibt Stich bereits seit Beginn des Jahres 2014 um: „Damals hörte ich das erste Mal davon, muss allerdings zugeben, dass ich das Ganze noch unterschätzt habe.“ Schließlich habe es auch in der Vergangenheit immer wieder kleinere Ebola-Ausbrüche gegeben. Ohne dramatische Folgen. Als Stich zu Beginn des Sommers selbst in Sierra Leone war, kam er alarmiert zurück: „Mir war klar, dass wir uns auf eine Epidemie vorbereiten mussten.“ Dies äußerte er auch, wurde aber zunächst nicht ernst genommen. Bis im August jedermann klar war: Ebola wächst sich zu einer echten Bedrohung aus. Lange diskutierte das Team des Missionsärztlichen Instituts, wie man mit der Ebola-Welle umgehen sollte. Normalerweise, erläutert Stich, arbeitet das MI auf Abruf: Organisationen wie Misereor fordern die Experten des Instituts an, die dann vor Ort gehen, um beim Krisenmanagement zu helfen. Stich: „Doch diesmal wollten wir selbst aktiv werden.“ So kam es nicht nur dazu, dass MI-Kollegen nach Afrika reisten. Das Institut baute zugleich ein Trainingszentrum auf, in dem bis Jahresende fast 200 Helfer geschult wurden. Außerdem wurden 120 Kliniken und Gesundheitsämter auf ein



Zusammen mit seiner Kollegin Lena Reinhardt führt August Stich einen Ebola-Schutzanzug vor.

mögliches Auftauchen von Ebola-Fällen in Deutschland vorbereitet. Wahrscheinlich wird es noch bis Mai nötig sein, weitere Helfer in regelmäßigen Schulungen im Trainingszentrum auszubilden: „Doch die Ebola-Welle scheint ihren Höhepunkt überschritten zu haben.“ Nun sei es wichtig, zu verstehen, warum Ebola überhaupt zu jener Tragödie werden konnte, die monatelang in Atem hielt. Dies liege an einem völlig deso-

laten Gesundheitssystem in den von Krisen geschüttelten Ländern des Südens, so Stich. Ebola ebenso wie die Flüchtlingsströme ernst zu nehmen, bedeutet, jetzt daran zu gehen, die Gesundheits- und Sozialsysteme in benachteiligten Ländern deutlich zu stärken und zu stabilisieren.

Pat Christ

Fotos Klemens Ochel, MI, Elke Blüml (MI),

Pat Christ

2014

Juli

Prof. August Stich und Dr. Eva-Maria Schwienhorst trainieren Personal im Krankenhaus in Serabu/ Sierra Leone

In seine Online-Bibliothek Medbox stellt das Institut eine „Ebola-Toolbox“ ein, in der humanitäre Helfer Materialien zum Umgang mit dem hochgefährlichen Ebola-Virus finden.



Erster Ebola-Workshop des Instituts mit 25 Teilnehmern aus ganz Deutschland

September

Oktober

Der erste Trainingskurs für freiwillige Ebola-Helfer startet. In weiteren Kursen werden fast 200 Männer und Frauen in Theorie und Praxis auf einen Einsatz in Ebola-Gebieten vorbereitet.

Das Institut berät in Monrovia (Liberia) katholische Gesundheitszentren; Sondierungsreisen nach Burkina Faso, Elfenbeinküste und Senegal folgen.

Dezember

Der weltweit erste und einzige von Toren begleitete Online-Kurs zu Ebola in französischer Sprache wird vom MI konzipiert und begleitet.

Je drei Ebola-Workshops in Burkina Faso und im Senegal zur Ausbildung lokaler Trainer in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch Institut (RKI).

Zweiter Beratungseinsatz in Monrovia

2015

Januar

Kurienkardinal Peter Turkson bittet das Institut um Begleitung bei der praktischen Umsetzung des Ebola-Aktionsplans des Vatikan.

Fortführung des Ebola-Trainings im Senegal durch den nationalen Verband der katholischen Gesundheitszentren (ANPSCS).

Februar/März

Fortführung des Ebola-Trainings in Burkina Faso
Stärkung der lokalen Gesundheitsdienste durch verbesserte Hygiene und Infektionsprävention im Senegal und in Burkina Faso (Beratungsbesuch)

Es ist noch lange nicht alles gut

*Mit fast 74 Jahren schiebt der „Vater der Notfallmedizin“,
Professor Dr. Peter Sefrin noch mehrmals die Woche Dienst als Notarzt*



Der Rettungsdienst ist flächendeckend durchschnittlich in 8,7 Minuten am Notfallort, der Notarzt in durchschnittlich 9 Minuten. Diese Zeit müsse von Laien oder professionellen Ersthelfern vor Ort (First Responder) überbrückt werden.

„Am Ende ist alles gut und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende“. Diesen Leitsatz des irischen Schriftstellers Oscar Wilde hat sich auch der „Vater der Notfallmedizin“, Professor Dr. Peter Sefrin, auf seine Fahnen geschrieben. Mit fast 74 Jahren fährt der ehemalige Professor für präklinische Notfallmedizin an der Uni Würzburg immer noch mehrmals die Woche als Notarzt vor. Das dazugehörige Einsatzfahrzeug hat er zuhause in der Garage stehen. In seinem Wohnhaus befindet sich auch das Büro der Arbeitsgemeinschaft der in Bayern tätigen Notärzte (agbn), dessen Vorsitzender er ist. Kein bisschen müde wirkt der Herausgeber des Standardwerkes der deutschen Notfallmedizin bei unserem Gespräch, obwohl er eigentlich schon seit acht Jahren im Ruhestand ist. „Unruhestand“ wäre das passendere Wort. Er ist von Berufung Arzt und ein Macher, der es einfach nicht gut sein lassen kann... und das ist auch gut so, weil Vieles eben noch nicht gut ist! Wie zum Beispiel die Erste Hilfe-Ausbildung von Laien. Nach einer Studie des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), so dessen Bundesarzt Sefrin, wissen

53 Prozent der Laien nicht, wie stabile Seitenlage geht und 80 Prozent können keine Wiederbelebung durchführen. Das sind erschreckende Ergebnisse angesichts der Tatsache, dass Laien in der Regel die Ersten an einem Unfallort sind und von ihnen unter Umständen das Überleben eines Schwerverletzten abhängt. Bei traumatischen oder internistischen Notfällen, so Professor Sefrin, sind die ersten drei bis fünf Minuten entscheidend.

Falsch gibt es nicht!

Wenn der Ersthelfer nicht die ersten Schritte macht, kann der Notarzt oder die Klinik das nicht mehr korrigieren. „Erste Hilfe ist das Elementarste für die Rettung eines Menschenlebens! Man kann dabei nichts falsch machen, außer man tut nichts, das ist das Falscheste“, so der renommierte Notfall- und Katastrophenmediziner. Auch brauche man keine Angst vor juristischen Folgen haben, da der Schutz von Ersthelfern gesetzlich verankert ist. Was leider nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, ist das regelmäßige

Auffrischen der „Ersten Hilfe“ von Laien. Bei den meisten (etwas 61 Prozent) ist der Kurs so lange her wie die Führerscheinprüfung. Glückwunsch! Die Studie der Würzburger Uniklinik besagt weiter, dass ein Jahr nach Kursbesuch 50 Prozent des Wissens und nach zwei Jahren 70 Prozent der Kenntnisse verloren gegangen sind. Daher hat sich Peter Sefrin dafür eingesetzt, dass Erste Hilfe bereits in den Schulen ein Thema ist („hier sind wir kurz vor der Einführung“) und, dass der derzeit angebotene Erste Hilfe-Kurs von 16 Unterrichtseinheiten (zwei Tage) auf neun (ein Tag) verkürzt wird. Dieser neue Kurs soll ab 1. April 2015 angeboten werden. Hauptsächlich wurde der theoretische Teil reduziert: „Der Fokus wird in Zukunft auf dem Schadensereignis liegen: Was mache ich bei einer Blutung? Wie das Blut dorthin kommt (Theorie Blutkreislauf) interessiert den Laien wohl kaum“, so der Praktiker Sefrin.

Anfang des Rettungswesens

In Sachen professionelle Erste Hilfe ist Würzburg Vorreiter, nicht zuletzt wegen Peter Sefrin der an der Errichtung eines Rettungswesens 1967 in Würzburg maßgeblich beteiligt war. Heute ruft man bei einem Notfall die 112 an und in acht bis 12 Minuten ist professionelle Hilfe vor Ort. Vor 1967 war das nicht selbstverständlich! „In Mainz und Heidelberg gab es die ersten Notärzte. Ich bin da hingefahren und hab mir das angeschaut. Dann haben wir uns vom DRK einen Rettungswagen, der im Ausland verwendet wurde, um darin zu behandeln, ausgeliehen – mit einem immensen bürokratischen Aufwand – und noch einen bei den Maltesern. Beide Wagen haben wir auf den Residenzplatz gestellt, um Reklame für Erste Hilfe zu machen. So fing alles an!“, erzählt der Träger des Bundesverdienstkreuzes am Bande. Dank Sefrin hatte auch 1974 der Freistaat Bayern das erste Rettungsdienstgesetz Deutschlands bekommen. Meine Frage, ob er nicht ein bisschen stolz sei, das alles miti-

Um die Notwendigkeit eines Rettungsdienstes in Würzburg ins Bewusstsein zu rücken, initiierte Peter Sefrin in den 60er Jahren, eine Werbeveranstaltung mit einer geliehenen Flotte an Rettungswagen auf dem Würzburger Residenzplatz.



Schon in jungen Jahren war dem Notfallmediziner Peter Sefrin ein Notarzt-Wagen wichtig...

nitiiert zu haben, bejaht er verlegen: „ein bisschen schon! Wir haben damals sehr viel Mühe und Herzblut in den Aufbau gesteckt. Da diese Anstrengungen aber dazu geführt haben, dass heute in Würzburg höchste Standards im Rettungsdienst gefahren werden, war es das alles wert!“ Würzburg kann im Notfall auf einen Pool von 60 Notärzten zugreifen. „Tagsüber sind immer drei Notärzte und fünf Fahrzeuge im Einsatz“, so der stellvertretende Vorsitzende der Bundesvereinigung der Arbeitsgemeinschaften der Notärzte Deutschlands (BAND) Sefrin. Durch ein immer engmaschiger werdendes Netz von Helfern vor Ort (First Responder) und ein Klinik-Netz für Schlaganfall- und Herzinfarktpatienten ist Würzburg gut aufgestellt. „Was es an modernen Entwicklungen im Rettungswesen gibt, hat Würzburg schon und auch bei den Durchführenden gibt es keinerlei Konkurrenz, weil alle unter einem Dach sind. Das ist vorbildlich!“, freut sich der Facharzt für Anästhesiologie Dr. Sefrin. Auch meine Frage, ob man unbequem sein muss, um etwas voranzubringen, bejaht der Familienvater. „Wenn man etwas Neues durchsetzen will, muss man immer gegen etwas Etabliertes ankämpfen“, so Sefrin. „Wir hätten nicht den Standard in Würzburg, den wir haben, wenn wir nicht unbequem gewesen wären! Ich bin auch heute noch oft mit dem Ministerium über Kreuz, weil eben immer noch nicht alles gut ist im Rettungswesen – bundesweit gesehen!“

Ein bisschen „verrückt“ ist gut!

Um neue, andere Wege zu beschreiten, muss man ausgetretene Pfade verlassen und ungeläufige Straßen betreten... im Fall Sefrin heißt das auch mit dem Blaulicht auf dem Dach des Porsches zum Unfallort zu rasen. „Das hört sich spektakulärer an als es tatsächlich war“, kon-

tert Peter Sefrin meine Frage nach seiner „Sturm & Drang-Zeit“ als Notarzt. „Mein Auto war kaputt und der neue Wagen kam nicht bei. Da hat mir die Firma Porsche mit denen ich damals an einem Forschungsauftrag arbeitete, einen Wagen zur Verfügung gestellt. Meine Frau erklärte mich für verrückt, aber irgendwie war es dann nicht nur ein Übergangsfahrzeug...“, erinnert sich Sefrin schmunzelnd. Auch die bayerische Ärztekammer bewertet die „Verrücktheiten“ des Vorzeige-Notfallmediziners als positiv: „Im hochpositiven Sinne an-



Der „Tag der Ersten Hilfe“ findet am 12. September statt

Der internationale Tag der Ersten Hilfe findet am 12. September statt. Die Idee des weltweiten Aktionstages ist, Nothilfe bei Unfällen und Katastrophen ins allgemeine Blickfeld zu rücken. Der Tag der Ersten Hilfe wurde erstmals im Jahr 2000 von der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Halbmondgesellschaften initiiert. In über 150 Ländern wird nun jeweils am zweiten Samstag im September Notfallhilfe öffentlich thematisiert. Unter Erster Hilfe versteht man von jedermann durchzuführende Maßnahmen, um das Leben eines Menschen zu retten. Darüber hinaus bedeutet Erste Hilfe leisten auch, drohende Gefahren oder Gesundheitsstörungen eines Verletzten bis zum Eintreffen von Arzt oder Rettungsdienst abzuwenden oder zumindest zu reduzieren. Dazu gehören das



Absetzen des Notrufs, die Absicherung der Unfallstelle und die Betreuung der Verletzten. In Deutschland ist jeder per Gesetz dazu verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten. Jedoch darf er/sie sich durch die Hilfeleistung nicht selbst in Gefahr bringen oder andere wichtige Pflichten verletzen. Auch schützt der Gesetzgeber Ersthelfer: Selbst, wenn durch Sofortmaßnahmen wie eine Herz-Druck-Massage gesundheitliche Beeinträchtigung entstehen, drohen Ersthelfern keine Sanktionen. Bei unterlassener Hilfeleistung hingegen wird in Deutschland eine Geld- oder sogar eine Freiheitsstrafe verhängt. sky • Foto @depositphotos.com/ronjoe



steckend wirkt seine lebendige und gelebte Begeisterung für Notfall- und Katastrophenmedizin“, stand im Ärzteblatt über Sefrin zu lesen. Und nach Erasmus von Rotterdam, dem holländischen Humanisten und Theologen sei ja bekanntlich die höchste Form des Glücks, ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit. Und zum Berufsbild würde auch kein konformer Mensch passen, denn den genormten Notfallpatienten gibt es nicht. Hier ist immer Improvisation, kombiniert mit gutem Handwerk und einer fundierten Aus- und Weiterbildung gefragt. „Neulich hatte ich einen Fall, den hatte ich in 50 Jahren noch nie“, sagt der erfahrene Notarzt. Dem Patienten ging es nach Dr. Sefrins Behandlung wieder gut! Ein Beispiel für gelebte Improvisation innerhalb langjähriger Routine.

Aus Berufung Arzt

Apropos langjährige Routine... so viel wie möglich Erfahrungen sammeln, das ist ein wesentlicher Baustein und eine solide Basis für einen guten Notarzt. Aber das habe auch seinen Preis, so der Arzt aus Überzeugung. „Ich habe zuhause oft gehört: Du kümmerst dich nicht um deine Kinder und Ähnliches!“ Für Peter Sefrin war und ist der Arztberuf Berufung, und Feierabend gab es für ihn früher nicht und auch heute fällt es ihm schwer den Kittel auszuziehen, schon gar nicht, wenn er gebraucht wird. „Als



„Alleine das ruhige und kompetente Auftreten des Notarztes, kann bisweilen heilend wirken. Beispielsweise bei einem Asthmapatienten mit einem Anfall, der dann weniger oder gar keine Medikamente mehr braucht“, so der erfahrene Notfallmediziner Sefrin. Um angstbesetzten Vorgängen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen zu können, bietet die agbn stetig Fortbildungen für Skills-Training an.

Klinik- oder Hausarzt hatte man früher 24 Stunden Dienst, zeitliche Beschränkungen gab es nicht. Entweder man war Arzt oder nicht“. Er verurteilt die heutige Praxis nicht, aber ein Arztwechsel nach einer Schicht bedeute immer einen Bruch in der Patienten-Behandlung. Es sei natürlich auch positiv zu bewerten, wenn ein Familienvater um 16 Uhr zu seinen Kindern nach Hause gehen kann. Aber andererseits seine Kinder seien auch groß geworden und haben keinen seelischen Schaden aufgrund seiner Tätigkeit davon getragen, so der Vollblutmediziner. Vieles habe sich geändert. Das sei unserer Zeit und den Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen geschuldet. Sein Bruder, der Landarzt ist, habe beispielsweise deswegen aufgehört zu praktizieren.

„Old School“ zu leben und zu praktizieren ist schwer geworden. Ein Beispiel aus der aktuellen Praxis: „Wenn sich ein Sanitäter oder Notarzt nach einer erfolglosen Reanimation noch um die Angehörigen kümmert, wird er nicht selten gehänselt und es heißt: jetzt hat er wieder seinen Sozialen und wird nicht fertig. Für mich gehören solche Gespräche zwingend zum Beruf dazu - auch wenn sie Zeit kosten!“, betont der Autor von über 300 Publikationen zum Thema Notfallmedizin.

Die Zeit spielt trotz aller Innovationen immer noch eine wichtige Rolle in seinem Beruf. Manchmal die alles entscheidende: „Zeit ist was ganz Wesentliches. Nicht nur die Zeit bis wir am Unfallort sind, auch die Zeit bis der Patient in der Klinik ist. Aber vor allem die Zeit, bis Erste Hilfe-Maßnahmen eingeleitet werden. Das ist die alles entscheidende Zeit!“, insistiert Sefrin. Und so schließt sich der Kreis. „Wenn wir mehr Laien mit an Bord hätten, könnten zehn Prozent der Unfall-Toten – nach einer Umfrage von DRK und ADAC - gerettet werden!“ Und von daher... obwohl Vieles schon gut ist, gerade in Würzburg, kann doch Einiges noch besser werden oder um mit den Worten der österreichischen Schriftstellerin Marie Freifrau Ebner von Eschenbach zu sprechen, die mit ihren psychologischen Erzählungen zu den bedeutendsten Literatinnen des 19. Jahrhunderts zählte: „Wer aufhört besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein!“.

Susanna Khoury

Fotos DRK, dpa, Thieme Verlag, Peter Sefrin privat

Freie Bahn für den Notarzt

Checkliste für den Notfall – von Erste-Hilfe-Maßnahmen bis zur beleuchteten Hausnummer

Ein Notfall löst Panik beim Betroffenen aus. Daher ist es wichtig, dass irgendeiner kühlen Kopf bewahrt. Das kann ein Angehöriger, Freund oder Nachbar sein. Egal, Hauptsache jemand sorgt dafür, dass der Notarzt, so schnell wie möglich den Patienten erreichen kann. Laut Notarzt Dr. Stephan Forster seien es die Kleinigkeiten, die wertvolle Zeit kosteten, wie eine schlecht beleuchtete Hausnummer oder der fehlende Nachbar oder Freund, der den Notarzt schon auf der Straße abfängt, damit dieser wisse, wohin. Ebenso könne man die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes nutzen, um Vorerkrankungen und etwaige Al-

lergien zu notieren, die einzunehmenden Medikamente aufzulisten, und die Krankenkarte bereitzuhalten, so dass der behandelte Notarzt sofort die Gesamtsituation einschätzen kann. Immer vorausgesetzt, da ist noch jemand, der sich um den Notfallpatienten kümmert, sofort mit Erste-Hilfe-Maßnahmen beginnt und den Betroffenen beruhigt. Was in einer Notfall-Situation oftmals auch vergessen wird, dass zugestellte Treppenhäuser oder Flure die Rettung erschweren, sprich verzögern. Daher sollte eine Person, so Dr. Forster, immer dafür sorgen, dass die Retter freie Bahn haben. Denn ein Schuhschränken oder ein Gummibaum,

der im Weg steht, sollte einem nicht das Leben kosten. Selbstredend gilt die Freie Fahrt für den Rettungsdienst auch auf den Straßen. Sobald man das Martinshorn hört bitte unverzüglich rechts ranfahren oder auf der Autobahn, eine Rettungsgasse bilden. Notfälle auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Gebäuden ziehen leider auch immer Schaulustige an. Unlustig sei es jedoch, so der Notfallmediziner Dr. Forster, wenn der Notarzt sich den Weg durch die Schaulustigen erkämpfen muss. Auch hier gehen wertvolle Minuten verloren, die bisweilen über Leben und Tod entscheiden können.

Susanna Khoury • Foto © markus dehlzeit - Fotolia.com



Notärzte in Not

Honorarreform bringt Würzburger Notärzte in die Bredouille

„Streik ist keine Option für uns“, betont Professor Peter Sefrin, Vorsitzender der agbn. Denn der Kampf gegen die zu Jahresbeginn in Kraft getretene Honorarreform für Ärzte im Notdienst, beschlossen von der Kassenärztlichen Vereinigung und den Krankenkassen, dürfe nicht auf den Rücken der Patienten ausgetragen werden. Andererseits haben Notärzte in Würzburg durch die höhere Bereitschaftspauschale (32 Euro in der Stunde), die vor allem den Kollegen auf dem Land zugute kommt, und der Halbierung der Einsatzpauschale von 91 auf 45 Euro bisweilen bis zu 50 Prozent weniger Vergütung für ihren Dienst. Dieser Notarztdienst ist eine freiwillige Leistung von Klinikärzten und niedergelassenen Ärzten in ihrer Freizeit. „Wenn es dabei bleibt, werden wir Schwierigkeiten bekommen, Notärzte zu finden, die rund um die Uhr den Notarztdienst in Würzburg aufrechterhalten“, stellt Dr. Thomas Jarausch, Regionalvertreter der unterfränkischen Notärzte, in einer öffentlichen Bekanntmachung fest. Dass ein gerufener Schlüsseldienst am Wochenende für seine Dienstleistung mehr bekommt als ein gerufener Notarzt zeigt eine Werteververschiebung in unserer Gesellschaft an, die bedenkliche Züge trägt. Das findet auch Dr. Peter Sefrin, der sich bereits im Mai 2013 in einem Brief an das Staatsministerium des Innern vehement gegen diese Reform ausgesprochen hat: „Wir werden uns mit zunehmend lauterem Schritten an die Öffentlichkeit wenden, dabei aber niemals die Belange unserer Patienten als Pfand gegen die Demontageversuche am Bayerischen Notarztdienst verwenden. Im Gegenteil, wir sind es, die für die Interessen unserer potenziellen Patienten eintreten und deren Sicherheit nicht selten auf Kosten unserer eigenen Gesundheit gewährleisten. Wer aber bewusst oder unbewusst, aus welchen Beweggründen auch immer, durch ein unerhört sinnloses Verwaltungsgebot den Bayerischen Notarztdienst heimlich still und leise zum Auslaufmodell sabotiert, wird nicht unerhört bleiben... dafür haben wir nicht nur ein Martinshorn!“ Gut gebrüllt, Löwe! Die 50 Prozent weniger für einige Würzburger Notärzte sind bereits vom Tisch. Einer Begrenzung auf maximal 15 Prozent Einbußen wurde stattgegeben. Diese muss nicht beantragt werden, wie ursprünglich geplant, sondern wird automatisch ausgeglichen, so Sefrin. Dass es hier nicht primär ums Geld gehe, sondern um Wertschätzung einer freiwilligen Leistung, belege auch die Tatsache, dass sich nur ein Würzburger Notarzt von 60 aufgrund des neuen Honorargesetzes aus dem Dienst verabschiedet habe, sagt Dr. Peter Sefrin.

Susanna Khoury • Foto DRK

Selbsthilfe bedeutet Solidarität



Sie tauschen sich untereinander aus, um eine Krankheit besser zu verstehen, neue Lösungen zu finden oder andere Blickwinkel zu gewinnen: 500.000 Menschen engagieren sich in Bayern in einer Selbsthilfegruppe. Die Themenpalette war noch nie so breit gefächert wie dieser Tage, sagt Theresa Keidel von der in Würzburg etablierten Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo). In 11.000 Selbsthilfegruppen wird zu fast 900 Themen gearbeitet. Eine Diagnose wie „Aids“ oder „Krebs“ zu bekommen, erfüllt mit Besorgnis. Was wird sich nun alles im Leben ändern? Welche Hilfe gibt es heute? Von welchen Angeboten ist eher abzuraten? SeKo zufolge erfüllen Selbsthilfegruppen sieben Ziele. Zunächst geht es darum, aktuelle Informationen auszutauschen. Selbsthilfegruppen bieten aber auch Orientierung und Ermutigung. Wichtig sind sie schließlich deshalb, weil Menschen in gesundheitlichen oder sozialen Ausnahmesituationen dort Nähe erleben, Handlungskompetenzen entdecken, neue Entwicklungschancen wahrnehmen und Solidarität erfahren. Die Selbsthilfe entwickelte in den vergangenen Jahren verschiedene Konzepte, damit Gruppen gelingen können – denn dies ist keineswegs selbstverständlich. Wie sich herausstellte, ist es zum Beispiel sinnvoll, dass sich die Teilnehmer für einen bestimmten Zeitraum verbindlich verabreden. Auch sollten sie sich gegenseitig Vertraulichkeit zusichern und sich darauf verständigen, einander keine Ratschläge zu geben. Pat Christ



Unter www.seko-bayern.de kann online nach Selbsthilfegruppen gesucht werden.

Immer für Sie da! Die Johanniter-Notrufsysteme.

Von Notärzten empfohlen



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 Notruftaste 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. 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Jede Sekunde zählt...

Die Helfer vor Ort „Fränkische Platte“ stehen als ehrenamtliche, ausgebildete Ersthelfer seit September 2014 für ein rund 7000 Einwohner umfassendes Gebiet im Landkreis Main-Spessart zur Verfügung

Sie können Blitz auf Schlag kommen: Anhaltende, starke Schmerzen hinter dem Brustbein, Engegefühl im Brustkorb, Atemnot und damit unweigerlich - Angst. Es sind die Symptome eines Herzinfarkts. Beim Wählen des Notrufs 112 setzt sich sofort ein reibungsloses Räderwerk in Gang, bei dem Minuten über Leben und Tod entscheiden. Der „Helfer vor Ort“, der parallel zum Notarzt informiert wird, kann unter Umständen Lebensretter sein.

Der nervtötende Ton seines Piepsers reißt Fabian Schneider aus dem Schlaf. Der 19-Jährige angehende Student für Wirtschaftswissenschaften verliert keine Zeit, rein in Hose und Schuhe, im Gehen zieht er sich das weiße T-Shirt über den Kopf, wirft sich die leuchtend orangene Rettungsjacke über und hastet zu seinem weißen Smart mit dem roten Kreuz auf der Motorhaube und dem Blaulicht auf dem Dach. Er weiß: Jede Sekunde zählt.

Im Auto erhält er sofort via Funk die Einsatzdaten von der Integrierten Leitstelle in

Würzburg. Anschnallen, Zündschlüssel umdrehen, Gang einlegen, Sondersignale einschalten und los geht es um so schnell wie möglich Erste Hilfe leisten zu können.

Fabian Schneider ist einer von vier Ersthelfern des Teams HvO „Fränkische Platte“. HvO steht für „Helfer vor Ort“. Die ehrenamtlichen BRK-Mitarbeiter sind speziell für die Einsätze ausgebildet und erfahren im Rettungsdienst.

Der Smart rast durch die Dunkelheit. Sein Navi lotst den 19-Jährigen schnell an Ort und Stelle. Das geht, weil die Einsatzkräfte des HvO normalerweise nur ein bestimmtes, klar umrissenes Gebiet abdecken und demzufolge im Ernstfall auch schnell an Ort und Stelle sein können. Für den HvO „Fränkische Platte“ ist das der Bereich zwischen den BRK-Rettungswachen Lohr, Gemünden, Karlstadt und Marktheidenfeld.

Eingetroffen beim Patienten, schultert der Rettungsdiensthelfer seinen Notfallrucksack, verschafft sich einen Überblick über die Not-situation und beginnt unverzüglich mit der

Erstversorgung. Er meldet die schwere der Verletzung an die Leitstelle in Würzburg, damit unter Umständen sofort weitere Rettungskräfte nachalarmiert werden können.

Der HvO „Fränkische Platte“ ist der 6. des Bayerischen Roten Kreuzes im Landkreis Main-Spessart. Zurzeit fahren vier ehrenamtliche Ersthelfer, sieben weitere sind in Ausbildung, begleiten die Fahrer jedoch schon bei den Einsätzen. Die jungen Männer stellen ausnahmslos ihre Freizeit in den Dienst am Nächsten. Im „normalen“ Leben gehen sie ganz verschiedenen Berufen nach. Sie sind Studenten, Fachinformatiker, Sachbearbeiter, Elektroniker ...

Als Ersthelfer des HvO decken sie in ihrer Freizeit ein ganz anderes Metier ab für das sie zudem ausgebildet sind. Da arbeiten sie mit Notärzten, Mitgliedern des Rettungsdienstes, der Feuerwehr und der Polizei zusammen. Die HvO „Fränkische Platte“ sind seit ihrem Start am 3. September 2014 für das rund 7000 Einwohner umfassende Gebiet zwischen den Gemeinden Ansbach,

Waldzell, Steinfeld, Hausen, Stadelhofen, Urspringen, Duttenbrunn und den Erlenbacher Höfen zuständig.

Seit dem 1. Oktober sind die Ersthelfer des HvO „Fränkische Platte“ mit einem Smart unterwegs, ausgestattet mit einem Notfallrucksack mit Sauerstoff, Verbandsmaterial, Warnwesten, Helmen, Feuerlöscher und einem Defibrillator.

Sie rücken aus, um bei einem Verkehrsunfall Erste Hilfe zu leisten, einen Herzinfarkt- oder Schlaganfallpatienten schnell zu versorgen oder andere Situationen zu meistern, bei denen Menschen in Not geraten sind und Ersthelfer brauchen.

Gerade bei einem Herzkreislaufstillstand reduziert jede Minute ohne unmittelbare Hilfe die Überlebenschance des Betroffenen um etwa zehn bis 15 Prozent. Da ist es lebenswichtig, ob der HvO in drei bis vier Minuten vor Ort sein kann oder der Rettungswagen in zehn.

Jährlich sterben in Deutschland über 100.000 Menschen an plötzlichem Herzversagen. Das sind zwölf Mal mehr Tote als bei Verkehrsunfällen. Damit ist der plötzliche Herztod die häufigste außerklinische Todesursache.

Bei Fabian Schneider ist inzwischen der Notarzt eingetroffen und übernimmt den Patienten. Der 19-Jährige unterstützt den Rettungsdienst noch bei der Arbeit. Dann packt er seine Sachen zusammen und zieht ab. Noch im Auto hält er Zeit und Daten des Einsatzes fest, dann meldet er sich wieder einsatzbereit und macht sich auf den Weg nach Hause – diesmal ohne Blaulicht und ohne Sondersignal. Zu Hause fällt er wie ein Stein ins Bett und schläft, bis ihn beim nächsten Einsatz der Piepser wieder aus seinen Träumen reißt und es für ihn heißt: Jede Sekunde zählt ...

Martina Schneider

Fotos Martina Schneider



Spenden an den HvO „Fränkische Platte“ werden erbeten unter
BRK Kreisverband Main-Spessart
Spendenkonto HvO Fränkische Platte
Sparkasse Mainfranken
IBAN DE87 7905 0000 0380 0033 50



Epilepsie-Beratungsstelle

Die Epilepsieberatung der Stiftung Juliusspital ist unterfrankenweit Anlaufstelle für Menschen mit Epilepsie jeden Alters, für Angehörige und Fachleute, die mit Betroffenen arbeiten. Ihr Angebot umfasst Informationen zu Krankheitsbild, Krankheitsverarbeitung, Anfallsituation und Notfallversorgung. Die Mitarbeiter beraten bei persönlichen und familiären Problemen und bei Fragen des täglichen Lebens (wie Sport, Freizeit, Wohnen), unterstützen bei der Berufswahl, bei Konflikten am Arbeitsplatz und der Integration ins Erwerbsleben. Sie bieten Hilfen bei rechtlichen und beruflichen Fragen und Unterstützung bei persönlichen, sozialen und familiären Problemen. Ihr Ziel ist, die Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern. Das Beratungsangebot ist vertraulich und kostenlos. Die Beratungsstelle ist eine Ergänzung (kein Ersatz) zur medizinischen Versorgung und dem Angebot der Selbsthilfe. Sie bietet auch Seminare und Fortbildungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal an. Epilepsie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Weltweit erleiden fünf Prozent aller Menschen einmal im Leben einen epileptischen Anfall. Bei einem Prozent der Bevölkerung treten diese Anfälle wiederholt auf. Ab dann spricht man von Epilepsie. Epilepsie kann sich in leichten Bewusstseinsstörungen bis hin zu Anfällen unterschiedlichen Schweregrades äußern. In Deutschland leben derzeit ungefähr 800.000 Menschen mit Epilepsie. In Unterfranken mit einer Gesamtbevölkerung von über 1,3 Millionen erlitten etwa 65 000 Menschen schon einmal einen epileptischen Anfall. *mas*



Stiftung Juliusspital Würzburg, Epilepsieberatung
Unterfranken, Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg
Telefon: 0931.393-1580, Fax 0931.393-1582,
E-Mail: epilepsieberatung@juliusspital.de





Erste-Hilfe-Apps im Test

Lebenslinie testet digitale Notfall-Helfer der verschiedenen Anbieter

Bei den meisten Menschen liegt der Erste-Hilfe-Kurs schon lange zurück. Im akuten Notfall wissen daher viele nicht, wie sie konkret handeln sollen. Erste-Hilfe-Apps für Smartphones frischen nicht nur das Gedächtnis auf, sondern können im Notfall lebenswichtige Handlungsanweisungen geben. Das Handy hat man fast immer dabei, eine App ist schnell installiert und in den meisten Fällen sogar kostenlos. Die Lebenslinie-Redaktion hat vier verschiedene App-Anbieter für Sie getestet. Die kostenlose Erste-Hilfe-App der Malteser lässt sich vor dem Installieren bereits online anschauen. Im Hauptmenü eröffnet sie die Funktionen „Notfallkette“, „Erste-Hilfe-Tipps“, „Kurs buchen“, „Spenden“ und „Notruf absetzen“. Das Handeln bei einem Verkehrsunfall sowie bei Verletzungen jeder Art wird mit Text und Bildern anschaulich erklärt. Da die Übersichtlichkeit etwas zu wünschen übrig lässt, ist es ratsam, sich von vornherein schon einen Überblick über die Navigation und das Themenspektrum zu verschaffen. Die ASB-Helfer-App vom Arbeiter-Samariter-Bund ist ebenfalls kostenlos und informiert rund um das Agieren in einer Notfallsituation. Zusätzlich bietet die ASB-Helfer-App noch einen Überblick über sämtliche Einrichtungen des ASB in der Nähe,

wo man auch längerfristig Hilfe findet. Die Erste-Hilfe-(auffrischen)-App von Wissen direkt ist in Zusammenarbeit mit den Johannitern entstanden. Auch hier handelt es sich um eine kostenlose App, die jedoch nur über iTunes für entsprechende Geräte verfügbar ist. Schön übersichtlich und mit interaktiven Funktionen ist die App vom Deutschen Roten Kreuz ausgestattet. Die DRK-App ist im Gegensatz zu den zuvor genannten nicht kostenlos, sondern kann für 89 Cent über iTunes oder Google play erworben werden. Sie ist mit vier Hauptfunktionen ausgestattet: Der interaktive Erste-Hilfe-Assistent leitet den Benutzer oder die Benutzerin über einfache Ja/Nein-Fragen zum richtigen Vorgehen. Es gibt zusätzlich eine Sprachfunktion, die das gleichzeitige Erklären und Handeln ermöglicht, was vor allem bei komplizierteren Anleitungen hilfreich sein kann. Der Notrufassistent erklärt das Vorgehen im Notfall und erleichtert durch eine Verknüpfung mit Google Maps die Standortbestimmung. Unter dem Punkt „Kleiner Lebensretter“ findet sich eine Stichwortliste mit möglichen Erste-Hilfe-Fällen. Der DRK-Infodienst schließlich gibt Aufschluss über Blutspendetermine und Erste-Hilfe-Kurse. Wertvolle Helfer im Notfall sind all diese Apps. Es ist jedoch in jedem

Fall empfehlenswert, die App im Normalfall schon einmal zu testen und sich einen Überblick über die Menüpunkte zu verschaffen, damit man im Stressfall schon ungefähr weiß, wo man schauen muss. Überzeugt haben vor allem die DRK-App und als kostenlose Alternative die App der Malteser. *Ester Schießer*

Foto @depositphotos.com/enotmaks

Malteser: Erste-Hilfe-App

www.itunes.apple.com/de/app/erste-hilfe-app/id525306774

www.play.google.com/store/apps/details?id=de.koeln_malteser.ersteHilfeAppNew

ASB: Helfer-App

www.itunes.apple.com/de/app/helfer-app/id520460414?mt=8

www.play.google.com/store/apps/details?id=de.asb.helferapp&hl=de

Wissen Direkt: Erste Hilfe (auffrischen)

www.itunes.apple.com/de/app/erste-hilfe-auffrischen/id343751753?mt=8

DRK: Erste Hilfe DRK

www.play.google.com/store/apps/details?id=de.bitsz.android.drkapp&hl=de

www.itunes.apple.com/de/app/erste-hilfe-drk/id404519165?mt=8

Wundermittel gegen Wunden

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über Arnika als Erste-Hilfe-Mittel



Sie gilt als „das“ Verletzungs- und Unfallmittel schlechthin. Arnika sollte daher eigentlich in keinem Haushalt fehlen. Besonders wichtig ist die Pflanze dann, wenn es darum geht, Blutungen zu stillen, erläutert Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: „Arnika bearbeitet das Blut immer so, wie der Körper es gerade benötigt.“ Zu „dünnem“ Blut wird durch Arnika dicker, zu „dickes“ Blut dünnflüssiger: „Und bei einem Bluterguss hilft es, diesen zu absorbie-

ren.“ An Arnika sollte auch denken, wer zum Zahnarzt gehen muss, um sich einen Zahn ziehen zu lassen. „Bei operativen Eingriffen jeder Art hilft die Pflanze, dass es keine Nachblutungen gibt und die Wunde besser verheilt“, so die Naturheilkundlerin aus Gerchsheim. Stürzt man beim Radfahren, kann Arnika verhindern, dass es zu einem schlimmen Hämatom kommt. Rechtzeitig angewendet, beugt es nach Schürfwunden außerdem Entzündungen vor. Gräfin Wolffskeel rät zu Arnika bei einer insgesamt breiten Palette an unliebsamen Vorkommnissen: „Bei Fissuren, Schrunden, Blutungsneigungen, Quetschungen, Neuralgien, Myalgien, Ischialgie und auch Herzmus-

kelschwäche.“ Nach Unfällen jeder Art sowie nach Operationen sollte Arnika D6 mindestens 3 bis 5 mal täglich in Form von fünf Globuli gelutscht werden. Bei einem Hämatom verabreicht die Naturheilkundlerin mindestens 3 mal 5 Globuli täglich, bis der Bluterguss komplett verschwunden ist. „Auf keinen Fall sollte Arnika jedoch vor einer Operation angewandt werden“, warnt sie. Bei chronischem Gebrauch des entzündungshemmenden Homöopathikums sollte nach drei Wochen eine dreiwöchige Pause eingelegt werden. Personen, die auf die Arnikapflanze allergisch reagieren, dürfen keine Arnika Globuli nehmen. *Pat Christ*

Foto @depositphotos.com/saphira

Rasche Hilfe nach Schlaganfall

Uniklinik Würzburg koordiniert Transit-Stroke-Netzwerk

Weltweit gesehen wird nur jeder zehnte Mensch nach einem Schlaganfall so rasch behandelt, dass er eine Chance hat, die Durchblutungsstörung im Gehirn folgenlos zu überstehen. „In Deutschland können wir bei rund 15 Prozent der Patienten nach spätestens 4,5 Stunden eine Behandlung einleiten“, erläutert der Würzburger Neurologe Christoph Kleinschnitz, der das „Transregionale Netzwerk für Schlaganfallintervention mit Telemedizin“ (Transit-Stroke) koordiniert. Auch dies ist keine allzu beruhigende Nachricht. Heißt das doch, dass bei dem größten Teil aller Patienten zu spät mit einer sogenannten Lysetherapie begonnen wird. Dies will Transit-Stroke durch eine dichte Verbundstruktur ändern. Zehn Kliniken nehmen derzeit daran teil, zwei weitere sollen noch dazukommen. Kleinschnitz: „Ursprünglich war eine Ausdehnung auf Südhessen und das nördliche Baden-Württemberg geplant. Doch leider spielten die Krankenkassen bei der Finanzierung nicht mit.“ Koordiniert wird das Netzwerk von der Würzburger Uniklinik. Dort gibt es seit 15 Jahren eine „Stroke Unit“, die von vier Ärzten und knapp 20 Schwestern und Pflegeern betreut wird. Gerade im ländlichen Be-



reich können sich Patienten nicht darauf verlassen, dass sie nach einem Schlaganfall sehr schnell behandelt werden, denn kleine Kliniken verfügen nicht über eine Spezialstation für Schlaganfallpatienten. Durch Transit-Stroke erhalten diese Kliniken via Telemedizin Unterstützung von einem Experten aus einer „Stroke Unit“. Die Ärzte im ländlichen Raum können ihre spezialisierten Kollegen alles fragen, was sie zur Behandlung des Patienten wissen müssen. Dabei wird in Echtzeit konferiert. Kleinschnitz zufolge erleiden unterfrankenweit jährlich mehr als 300 Menschen einen Schlaganfall. Das Gros, so der Professor, ist zwischen 70 und 75 Jahre alt. *Pat Christ*

Foto Universitätsklinikum Würzburg



Klinikum Main-Spessart

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

kompetent. menschlich. nah.



Klinikum Main-Spessart Karlstadt · Lohr · Marktheidenfeld

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

Karlstadt

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

Lohr

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

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 93 · Telefon: 09391/502-0

Seniorenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

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

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

Gemünden

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

Marktheidenfeld

Baumhofstraße 91 · Telefon: 09391/502-5505

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

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

Berufsfachschulen für Krankenpflege, Altenpflege und Altenpflegehilfe in Marktheidenfeld

Baumhofstraße 95 · Telefon: 09391/502-8000

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



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



Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft

Fitte Füße

Tipps zur Fußgesundheit von der AOK Würzburg

Barfußgehen ist für viele eine Ausnahme: vielleicht mal am feinsandigen Strand oder beim Picknick auf einer Wiese. Dabei ist Barfußgehen eine einfache Maßnahme für gesunde und schmerzfreie Füße. Dies empfiehlt auch Jörg Richter, Sportfachkraft der AOK in Würzburg. Beim Gehen ohne festes Schuhwerk wird die Fußmuskulatur trainiert, die Fußreflexzonen aktiviert und der Fuß bleibt fit. Dies beugt wiederum Fehlstellungen und Schmerzen vor. Neben dem regelmäßigen Barfußgehen, gibt die AOK eine Reihe einfacher Übungen an die Hand, die den Fuß stärken und die leicht in den Alltag integrierbar sind. Man könne sich beispielsweise auf die Zehenspitzen stellen, diese Haltung eine Weile beibehalten und dann wieder langsam in den normalen Stand zurücksinken. Empfehlenswert ist zudem die Zehen zu stärken, indem man versucht verschiedene Gegenstände mit den Zehen zu greifen und anzuheben oder gar eine Zeitungsseite nur mit den Füßen in kleine Schnipsel zu zerreißen. Wippen auf den Zehenspitzen, kräftiges Rollen der Füße von der Zehenspitze bis zur Ferse und zurück oder Drücken eines Igelballs zwischen den beiden Fußballen sind demnach Möglichkeiten auch im Sitzen die Füße aktiv zu halten. Im Gegensatz zum Rücken, ist es bei den Füßen auch gut machbar, sich selbst zu massieren. Die Gesundheitskasse schlägt vor, die Füße zur Erholung nach einem anstrengenden Arbeitstag auf einen gegenüberliegenden Stuhl zu legen und die Haut von den Zehen unter zunehmendem Druck bis zum Knie zu streichen und anschließend die Füße und Unterschenkel durchzukneten. Es geht darum, die im Gegensatz zu anderen Körperteilen oft vernachlässigten Füße in den Fokus zu rücken und sie mit kleinen Übungen fit zu halten.

Esther Schießer

Foto @depositphotos.com/@nilswey, @depositphotos.com/@mac_sim



AOK-Gesundheitsprogramme und Kurstermine auch unter www.aok.de

Fersensporn



Er bereitet Schmerzen, kann sich über Monate hinziehen, ist aber insofern harmlos, da er im Regelfall keinen operativen Eingriff erfordert: die Rede ist vom Fersensporn. „Durch viele Micro-Traumata ist die Plantar-Faszie in diesem Bereich geschädigt und es kommt zu einer Entzündung. Diese schmerzt!“, umreißt Chirurg, Dr. Stephan Forster, die dornartige, knöcherne Ausziehung am Fersenbein. Der Fersensporn entwickelt sich erst später als Reaktion des Körpers. Meist ist die Ursache eine Überbeanspruchung der hier ansässigen Faszien-Ansätze. Oft mal gehe der Fersensporn von alleine wieder weg. Unterstützend sei eine Weichbettung des Rückfußes beispielsweise durch Gel-Einlagen oder ein Absatz, der im Schuh getragen werde, so das Mitglied der Gesellschaft für Fuß- und Gelenkchirurgie Dr. Forster. Bei unerträglichem Schmerz könne auch lokal medikamentös behandelt werden. Von Cortison sei man allerdings abgekommen, so Dr. Forster, da dies die Sehne unnötig schädige. Eine weitere oft wirksame Maßnahme sei auch die Stoßwellentherapie am Fuß. sky • Foto @depositphotos.com/@piotr_marcinski



Babyfüße sind perfekt, hier ist noch alles in Ordnung mit der Fußgesundheit. Leider lässt sich der Zustand nicht konservieren, wenn erst einmal die Fußreise durchs Leben begonnen hat.

Häufige Fehlstellungen am Fuß

Spreizfuß

Unter einem Spreizfuß versteht man eine Auffächerung der Mittelfußknochen. Diese kann für Schmerzen im Ballen- und Zehenbereich sorgen und zu einem Hallux valgus (siehe unten) führen. Mögliche Ursachen sind falsches Schuhwerk oder eine Bindegeweibsschwäche.

Senk-Fuß

Bei dieser Fehlstellung liegt eine Senkung des Längsgewölbes vor. Dies kann zu Fußsohlenschmerzen, Knieschäden und Rückenproblemen führen. Falsches Schuhwerk, Bindegeweibsschwäche oder genetische Faktoren gelten als Ursachen.

Plattfuß

Der Plattfuß ist das Endstadium des Senkfußes. Hier ist das Längsgewölbe gänzlich aufgehoben. Mögliche Beschwerden sind ein veränderter Gang und in manchen Fällen Schmerzen

Hallux valgus

Hallux valgus meint das Verbiegen der großen Zehe nach außen hin zur Kleinzeh. Der Mittelfußknochen rutscht dabei nach innen. Der Hallux valgus tritt in der Regel in Verbindung mit einem Spreizfuß auf. Das dauernde Tragen von zu kleinen oder zu schmal geschnittenen, spitz zulaufenden Schuhen sind mögliche Ursachen. Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen, Schleimbeutelentzündung durch mechanische Belastung und Arthrose im Zehengelenk sind mögliche Beschwerden.

Hammerzehe

Unter Hammerzehe versteht man die Beugefehlstellung der Zehengelenke. Dies kann zu Druckbeschwerden und Schmerzen führen. Als Ursachen gelten der Hallux valgus sowie das beständige Tragen von zu engen oder zu hohen Schuhen, bei denen die Zehen vorne anstoßen.



So weit die Füße tragen...

Lebenslinie im Gespräch mit Dr. Stephan Forster, Oberarzt in der Unfallchirurgie der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg

Der Mensch lernt Gehen, indem er aufhört, sich an andere zu klammern. Nun steht er auf eigenen Füßen und beginnt gleich mit dem Marathon seines Lebens, der ihn bei durchschnittlicher Lebenserwartung zwei bis vier Mal um die Erde führt.

28 Knochen, 19 Muskeln, 107 Sehnen und Bänder tragen tagtäglich unser Körpergewicht und sorgen dafür, dass alles läuft wie geschmiert, und wir nicht die Bodenhaftung verlieren. „Der Fuß ist keine Plattform, die man einfach hinstellt, sondern besteht aus vielen kleinen Knochen, die eine Einheit bilden. Diese Einheit koordiniert eine Vielzahl von Bewegungen auf fantastische Art und Weise“, erklärt Unfallchirurg Dr. Stephan Forster das Wunderwerk Fuß. „Es ist das Fundament, auf dem die ganze Statik unseres Körpers fußt“, so der Oberarzt der Unfallchirurgie der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg. Gerät hier etwas aus den Fugen, hinterlässt das nicht nur am Fundament Spuren, die Statik des ganzen Überbaus gerät ins Wanken. „Fußdeformationen wie beispielsweise Hohl-, Knick, Spreiz- oder Plattfüße können die Anatomie des ganzen Körpers so in Schiefele bringen, so dass Knie, Hüfte oder Bandscheiben in Mitleidenschaft gezogen werden“, berichtet Dr. Forster aus langjähriger Erfahrung. Früh erkannt, können Fußdeformationen mit Schuheinlagen oder Orthesen (äußerlich angewandte Hilfen, die stabilisieren, entlasten, ruhig stellen oder führen) korrigiert werden.

Die Achillessehne der Fußgesundheits ist oft unpassendes Schuhwerk, mangelnde Fußpflege oder einfach Verschleiß. Wer die Zeichen der Zeit, die am Fuß Spuren hinterlassen, beständig ignoriert, der müsse damit rechnen, das irgendwann die OP auf den Fuß folgt, so das Mitglied der Gesellschaft für Fußchirurgie Dr. Forster. Diese müsse dann nicht unbe-

dingt den Fuß betreffen, sondern, könne auch durch jahrelange Dysfunktion des Fußes und eine daraus resultierende Ausgleichshaltung des Körpers beispielsweise das Knie- oder die Hüfte geschädigt haben.

Neben den eigenverschuldeten Funktionsstörungen am Fuß (falsches Schuhwerk, fehlende Pflege) kann auch eine genetische Veranlagung, eine angeborene Fehlstellung oder eine Bindegewebsschwäche, Grund sein, beispielsweise für den Hallux valgus, eine der am weitesten verbreiteten Vorfußdeformitäten. „Der Hallux valgus ist eine Schiefstellung der Großzehe zur Kleinzehenreihe hin, oft verbunden mit einem Spreizfuß“, erklärt Dr. Forster die gängige Deformation. So lange diese nicht mit Schmerzen oder einer Bewegungseinschränkung verbunden ist, sei diese zunächst ein rein kosmetisches Problem. Bei starkem Dauerschmerz, offenen Stellen am Fuß, die beispielsweise bei Diabetikern auftreten, oder wenn der Fuß nicht mehr in gängiges Schuhwerk passt und die Betroffenen in ihren Bewegungen extrem eingeschränkt sind, sei eine OP irgendwann nicht mehr vermeidbar, sagt der Wundspezialist und Fuß-Chirurg an der Missionsärztlichen Klinik.

Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben und dennoch achten wir sie erst, wenn sie die Last nicht mehr tragen können. Der einzige Fußweg besteht bei manchen Menschen im Gang vom Auto zum Aufzug im Bürogebäude und dann noch im Sprint zu ihrem Schreibtisch. Die Errungenschaften der Moderne sind zu einer Krücke geworden, an die wir uns klammern. Dabei haben wir das Laufen wieder verlernt.

Susanna Khoury

Fotos Schmelz Fotodesign, Fußspuren Sand @depositphotos.com/@hydromet, Röntgen Fuß @depositphotos.com/@kravka

„Beim Röntgen des Fußes“, so Dr. Stephan Forster, „ist es wichtig die Aufnahmen im Stand zu machen mit Seitenansicht und Aufsicht, da nur so die korrekten Achsen der Knochen für die Fehlstellung diagnostizierbar sind“. Im Bild: Fuß in Bewegung.

Das Interview mit Dr. Stephan Forster, Oberarzt und Unfallchirurg in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



In der Gelenksprechstunde in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg finden sich auch eine Vielzahl von Fußballern und Hockeyspielern ein. „Mannschaftssportarten, wo man nicht weiß, was der Gegner mit einem vorhat, bergen gerade im Bereich der Gelenke ein hohes Verletzungsrisiko“, so Dr. Forster, Vater von zwei Hockey spielenden Jungs.



"Jeder kann 100 Jahre werden!"

*Ein Plädoyer für die Naturheilkunde von Dr. Jürgen von Rosen,
ärztlicher Leiter der Schloßpark-Klinik in Gersfeld*

„Wenn man ein paar einfache Regeln befolgt, kann man 100 Jahre alt werden – in Gesundheit!“, sagt Dr. Jürgen von Rosen, der vor 44 Jahren seine klinische Laufbahn abgebrochen und sich der Naturheilkunde zugewandt hat. „Ich hatte bei einem Berliner Arzt hospitiert, der naturkundlich behandelte, und was ich dort sah, brachte eine Kehrtwendung in mein ganzes medizinisches Denken.“ Als er 1971 nach Gersfeld kam, stand Dr. Jürgen Freiherr von Rosen noch ganz am Anfang. Heute behandelt er zusammen mit seinem Sohn naturheilkundlich Magen-Darmbeschwerden, Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen, Schmerzkrankheiten, Rheuma, orthopädische Probleme, Migräne und vieles mehr. Die Herangehensweise des ganzheitlichen Ansatzes, den Dr. von Rosen propagiert, stellt nicht die Krankheit in den Vordergrund, sondern die Überlastung des Körpers in seiner Gesamtheit. „Wenn Sie Schulden haben, können Sie sich nichts mehr leisten ... so ist es auch beim Körper. Daher müssen die Belastungen weg, dann schafft der Organismus das Tagesgeschäft auch wieder alleine“, so von Rosen. Jede Krankheit habe mindestens drei bis vier Ursachen. Wenn alles zu viel wird, tritt es an irgendeiner Stelle zum Vorschein beispielsweise an der Schulter. Die müsse aber nicht der Grund des „Übels“ sein. Der 76-Jährige Arzt setzt bei seinen Patienten

zunächst auf eine gründliche manuelle Untersuchung, dann auf eine kinesiologische und zum Schluss erst auf die bildgebenden Verfahren (Ultraschall, EKG, Röntgen etc.). „Ich frage meine Patienten beispielsweise, ob sie oft kalte Füße hätten, was auf eine Nierenschwäche hinweist. Oder, ob sie fettes Essen schlecht vertrügen, was darauf hindeutet, dass die Leber nicht gut arbeitet. Allein durch solche Fragen, habe ich schon mehrere Ansatzpunkte, beispielsweise für eine Fußreflexzonentherapie. Über die Füße kann man nämlich den ganzen Körper behandeln“, erklärt Dr. von Rosen seine Vorgehensweise. Und so beginnt jede Behandlung mit einem aufsteigenden Fußbad (bis 45 Grad) und einer Fußreflexzonen-Therapie. „Wir haben im Laufe der Jahrzehnte Schemata entwickelt, die jeder Patient durchläuft. Und es gibt Module, die individuell je nach Beschwerden zusätzlich eingesetzt werden! Nach 12 Behandlungen muss eine Heilung oder zumindest eine wesentliche Besserung eingetreten sein, sonst haben wir etwas übersehen“. Bei 80 Prozent der Patienten, die in die Praxis/Klinik der Drs. von Rosen kommen, sei das auch der Fall, berichtet der überzeugte Naturmediziner, Dr. Jürgen von Rosen. Bemerkenswert insofern, da die meisten Patienten sich erst nach Gersfeld begeben, wenn sie eine lange Odyssee an Behandlungen hinter

sich haben und von der Schulmedizin als austerapiert oder therapieresistent gelten. „Ich sehe die Naturheilkunde nicht als Alternativmedizin. Das würde ja bedeuten, es gibt eine echte Medizin und eine Alternative. Das stimmt so nicht! Bis die Anästhesie erfunden wurde, war alles Naturmedizin. Aspirin basiert beispielsweise auf der Weide“. Dr. von Rosen hält nichts von einem Entweder-oder. Er plädiert für ein Sowohl-als-auch. „Wir werden zwar immer älter, sind aber immer länger krank. Da stimmt doch was nicht“, insistiert der seit 46 Jahren praktizierende Arzt. Auch von seiner These, dass wir alle in Gesundheit 100 Jahre alt werden könnten, rücke er nicht ab. Man müsse nur schauen, dass ein paar elementare Dinge stimmen: Der Schlafplatz, die Ernährung/Esskultur, die Bewegung, die Abhärtung und die Entspannung. „Mehr als die Hälfte der chronisch kranken Menschen haben Störfelder (geopathische oder technische) am Schlafplatz. Das macht auf Dauer krank.“ Das nächste Problem ist bei Vielen fehlende Esskultur (schnelles und zu spätes Essen, sowie Fast-Food) und falsche Ernährung generell. Manche essen als hätten sie 12 Stunden auf dem Feld gearbeitet, dabei waren sie nur 8 Stunden vor dem PC gesessen. Obwohl Rosen die vegetarische Vollwertküche propagiert, verteuelt er Fleisch nicht generell. „Fleisch ist nicht schlecht.

Kein Lebensmittel ist von Natur aus schlecht. Nur die Belastung, die inzwischen auf vielen Lebensmitteln liege, die ist schlecht“. Und bei Fleisch und Wurst, die es nicht mehr nur zweimal die Woche gibt, sondern jeden Tag sei es das Eiweiß, das sich – wenn im Übermaß genossen – an der Innenseite der feinen Blutgefäße ablagere und den Durchgang enger mache. Neben der Ernährung, die für Dr. Jürgen von Rosen ein großes Thema ist, dem er sich schon in zahlreichen Publikationen genähert hat, ist Bewegung, egal in welchem Alter das A und O. Das sagt er nicht nur so, das macht er auch: Mit 76 Jahren läuft Dr. von Rosen Marathon. „25 km die Woche ist die Regel, wenn es ins harte Training geht, dann sind es 50 bis 60 km die Woche“, strahlt der trainierte Mediziner. Er läuft bisweilen um 5 Uhr früh durch die hessische Rhön, bevor er seinen Dienst in der Klinik antritt. „Wenn ich in der Stadt wohnen würde, ginge ich auch ins Fitnessstudio. Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig!“ Auch würden wir keinen Sommer oder Winter mehr kennen und regelrecht Angst vor Kälte haben. Durch fehlende Abhär-

tung fangen wir uns schnell einen Infekt ein, den wir dann schnell mit Antibiotika kurieren. Und was wir auch verlernt haben, sei Entspannen. Die Work-Life-Balance lässt bei den meisten Menschen schwer zu wünschen übrig. „Bei lautstarkem Lachen oder auch beim Singen bewegt sich die ganze Muskulatur und die Lymphknoten werden angeregt die Schlacken aus dem Körper abzutransportieren“. Was wieder einmal attestiert, wir lachen zu wenig, wo Lachen doch ist die beste Medizin...

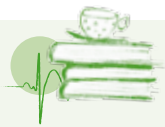
Susanna Khoury

Fotos Hoch/Kögel, Regina Rodegra, Pixabay

Das Interview mit dem ärztlichen Leiter der Schloßpark-Klinik, Dr. Jürgen von Rosen, führte Chefredakteurin Susanna Khoury.



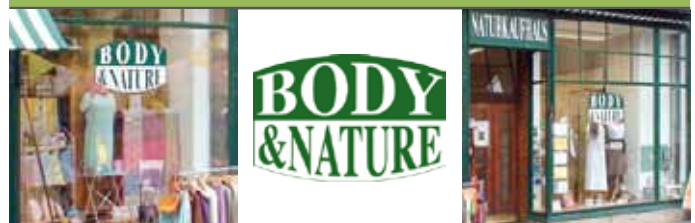
Schmeckt einfach gut...



Der Titel „Gesund schmeckt gut!“ der Rezeptsammlung aus der Schlosspark-Küche Dr. von Rosen ist Programm. Ohne unnötige Schnörkel wird hier eine Vielzahl von einfachen, schmackhaften und gesunden Rezepten präsentiert. Sie spiegeln eine vollwertige und vegetarische Ernährungsweise wider, wie sie in der Klinik für Naturheilkunde Dr. von Rosen vertreten wird und die positive Effekte auf die Blutsenkung, den Säure-Basen-Haushalt und den Cholesterinspiegel haben soll. Die Autorinnen Maria Lübbers-Bolz, Kerstin Jörges-Melchers und Monika Vey stellen Suppen und Eintöpfe, Salate und Dressings, herzhaft und süße Hauptgerichte, pikante und süße Aufstriche, Desserts sowie Kuchen und Torten vor, die zum Nachkochen anregen. Rezepte, wie Kartoffelrolle mit Wirsinggemüse und Maronen, Auberginenaufbau mit Mandeln oder Spitzwegerich-Aufstrich, machen neugierig auf die vegetarische Küche. *es*

Maria Lübbers-Bolz, Kerstin Jörges-Melchers, Monika Vey: Gesund schmeckt gut! Leckeres aus der Schlosspark-Küche Dr. von Rosen. Vegetarische Vollwertkost schnell und einfach zubereitet, Teil 2, 9,80 Euro, www.schloss-klinik.de

20 Jahre Naturkaufhaus. Feiern Sie mit uns!



NATURKAUFHAUS BODY & NATURE

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

„Gesundheit & Schönheit innen und außen“



EDELSTEINWASSER - WASSER IN SEINER EDELSTEN FORM

Ihre Verkaufsstelle in Würzburg: NATURKAUFHAUS BODY & NATURE
Rückermainsstr. 1 · 97070 Würzburg · Telefon 0931.12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de

Besseres Wasser durch Edelsteine?

Von Hildegard von Bingen über Michael Gienger bis VitaJuwel

Üblicherweise gilt unser Leitungswasser als unbedenklich. Befürworter des Edelsteinwassers dagegen bezeichnen es als „totes Wasser“: „Leitungswasser wird durch Umweltgifte, Verunreinigungen in den Leitungen und durch den hohen Druck, mit der das Wasser über viele Kilometer transportiert wird, negativ beeinträchtigt“, so Ewald Eisen, Geschäftsführer von VitaJuwel. Es gelte dem Wasser seine natürliche Energie zurückzugeben. Sein Rezept – durch die Zugabe von Edelsteinen soll der Geschmack des Wassers positiv und zudem die Verkeimung reduziert werden. Negative Beeinflussungen durch technische Wasseraufbereitung sollen kompensiert werden und je nach Steinsorte verspricht man sich zudem positive Wirkungen auf den menschlichen Körper. Durch Chaledon, Moosachat, Milchopal beispielsweise („In Fluss kommen“), Rosenquarz („Harmonie“) oder Granat, Bergkristall („Feuer der Sinnlichkeit“). Darüber hinaus gibt es noch Mischungen für die Haut, Wohlbefinden im Allgemeinen, Inspiration oder Regeneration. Alles nur ein verrückter Einfall der Esoterikbranche? Immerhin war es bereits in der Antike üblich, Edelsteine zu Heilzwecken ins

Wasser zu legen, und Hildegard von Bingen widmete sich in ihrem „Buch von den Steinen“ ausführlich diesem Thema. Steinheilkunde ist also nichts „Neues“. Tatsächlich sei es heute durch Untersuchungen belegbar, so Michael Gienger, Autor zahlreicher Bücher und Gründer der Forschungsgruppe Steinheilkunde Stuttgart, Wasser als Informationsträger zu sehen, das eine Art „Gedächtnis“ besitze. Gemäß dem Ausspruch des Mathematikers und Physikers Pascal Blaise: „Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung; das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird!“ Ewald Eisen vergleicht das Anreichern von Wasser mit Edelsteinen mit einem natürlichen Prozess: „So wie in der Natur, wo verunreinigtes Wasser nach oben steigt und sich in Wolken sammelt, zur Erde regnet und sich in Bächen und Flüssen wieder sammelt; dann über Steine fließt und durch die elektromagnetischen Wellen der Steine regeneriert. So übertragen die Edelsteine in der Phiole die positiven Informationen an das in die Karaffe gefüllte Leitungswasser.“ *es*

Foto VitaJuwel GmbH



„In Fluss kommen“ bedeutet die Sauerstoff und Nährstoffzufuhr zu den Körperzellen zu erhöhen und die Ausleitung der Abfallprodukte zu begünstigen. Wenn unsere körperlichen Prozesse optimal funktionieren, wird der Alterungsprozess verlangsamt und die Langlebigkeit der Zellen erhöht. Zwei bis drei Liter lebendiges Wasser am Tag zu trinken, begünstigt diesen Prozess.



Die Mischungen als Steine oder in der Phiole gibt es beim Naturkaufhaus „Body & Nature“ in Würzburg



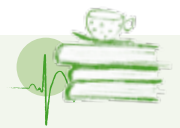
Astrologie
im Schloss Roßbach

Beratungen und Unterricht
mit
Richard Renaud

Info-Tel.: 09746 9307538

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

Wasser als Lebenselixier



„Wir sind Wasserwesen! Vom Augenblick unserer Geburt bis zum Tod verlangt unser Körper nach Wasser, genauso wie nach Sauerstoff und Nahrung“, meint Michaela Merten in ihrem Buch „Wasser. Ursprung des Lebens. Die besten Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden“. Es handelt sich um eine Hommage an das Wasser als Lebenselixier. Die Bestsellerautorin und Schauspielerin trägt hier viel Wissenswertes zum Thema Wasser zusammen. Ihr Appell, „Trinken Sie Wasser!“ – für die Zellen, für die Gelenke, für die Haut, für das Gehirn, für die Muskeln und vieles mehr. Auch in der äußeren Anwendung habe Wasser eine wohltuende und heilende Wirkung auf den Organismus: Ob Aqua-Fitness, Wassertherapie oder ein orientalisches Baderitual. Die Wasserapotheke gibt

Aufschluss über die Wirkungsweise von Halswickeln gegen Entzündungen, Inhalationen gegen Verschleimungen und Wassertreten für das Immunsystem. Wasser, so Mertens These, ist das Allheilmittel für einen gesunden Lebenswandel. Ester Schießer

Michaela Merten: Wasser. Ursprung des Lebens. Die besten Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden, Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08977-5, www.suedwest-verlag.de, 16,99 Euro

In England und Irland, der Region der Tee-Trinker schlechthin, erfreuen sich Bachblütentees seit langem großer Beliebtheit.

"Blütenkraft"

Biotee & Bachblütenessenzen

Seit gut vier Jahren kombiniert Goldmännchen-Tee Teegenuss in feinsten Bio-Qualität mit Bachblüten-Essenzen. Dabei hat das seit 65 Jahren bestehende Familienunternehmen ein spezielles, zum Patent angemeldetes Herstellungsverfahren entwickelt. Bachblüten sind die Essenzen aus 38 wild wachsenden Blüten und reinem Quellwasser. Begründet wurde die Bachblüten-Theorie von Dr. Edward Bach (1886-1936, englischer Arzt). Seine Erkenntnisse gewann der Arzt durch Erfahrungen mit dem Umgang seiner Patienten. Seine daraus abgeleitete These lautete: Körper und Geist gehören zusammen und jeder Mensch kann sich Ziele setzen, um sein Wohlbefinden selbst in Hand zu nehmen. Die Blütenkraft-Linie von Goldmännchen-Tee sind wohlschmeckende Lebensmitteltees mit ausgewogenen Bachblüten und leckeren Teezutaten. Im Sortiment sind: „Geduld & Innere Ruhe“, „Guter Schlaf“, „Mut & Kraft“, „Rettung“ und „Konzentration“. Die Mischungen enthalten Melissenblätter, Echinacea, Rooibos, Zimt, Veilchenblüten und Ingwer.

Nicole Oppelt

Fotos H&S Tee-Gesellschaft mbH & Co KG



www.shop.goldmaennchen-tee.de



Bachblütentee

Lebenslinie verlost an diejenigen Leser, die uns sagen können, wann Dr. Edward Bach die Bachblüten-Theorie begründet hat 20 Goldmännchen Bio-Bachblütentees. Bitte senden Sie die Antwort mit der richtigen Lösung auf einer Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media • Stichwort: Goldmännchen-Tee Pleicherkirchplatz 11 • 97070 Würzburg.

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2015. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Blüten für innere Harmonie

Die Blütentheorie des englischen Arztes Dr. Edward Bach sei eine Methode, die negativen Gefühlen entgegenwirkt und so weitere körperliche und seelische Folgeerkrankungen verhindere, erläutert Sigrid Schmidt in „Bach-Blüten für innere Harmonie“ die Wirkungsweise der Bachblüten-Theorie. Die 37 von Bach entwickelten Blütenessenzen sowie Quellwasser sollen zudem die persönliche Weiterentwicklung fördern. Ausgehend von einem Symptomverzeichnis können sich die Leserinnen und Leser darüber informieren, welche Essenz bei welchem Gemütszustand zu wählen ist. Bach-Blüten-Porträts mit Abbildungen der jeweiligen Pflanze geben Einblick in die Wirkungsweise.

Demnach würde beispielsweise die Essenz der Zitterpappel bei Ängsten helfen, kombiniert mit der gefleckten Gauklerblume noch besser. Schmidt zufolge stellt die Bach-Blüten-Theorie eine besonders einfache und dennoch wirkungsvolle Form der Selbstbehandlung dar, die dabei helfe, Stresssituationen zu bewältigen und sich weiterzuentwickeln. Ester Schießer

Sigrid Schmidt: Bach-Blüten für innere Harmonie, GU Verlag, ISBN 978-3-8338-1948-3, 12,99 Euro, www.gu.de



SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN

Fachklinik für Naturheilkunde

Spezialisiert auf: Magen- / Darmkrankheiten · Allergien · Migräne
Chron. Müdigkeit · Schmerz-Krankheiten · Chron. Bronchitis
Herzkreislauferkrankungen · Durchblutungsstörungen
Hautkrankheiten · Rheumatische Erkrankungen · Mayr-Kuren

Fragen Sie nach unseren Pauschalen „Gesundheit & Natur“!

Schlosspark-Klinik Dr. von Rosen · Inhaber und ärztlicher Leiter:
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
Fritz-Stamer-Straße 11 · 36129 Gersfeld / Rhön · Tel.: 06654 160

www.schloss-klinik.de

"Hergottsblut" gegen Melancholie

Medizinhistoriker Dr. Johannes Mayer aus Würzburg über Johanniskraut, die Arzneipflanze 2015

Johanniskraut ist die Arzneipflanze 2015! 2009 war das Doldengewächs Fenchel Arzneipflanze des Jahres, 2012 wurde das Süßholz in den Fokus gerückt. Für 2015 nun kürte der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg das Johanniskraut. „Das ist für mich eine gute Wahl, weil die Pflanze in den letzten beiden Jahrzehnten Gegenstand intensiver Forschung war und noch immer ist“, sagt der Würzburger Medizinhistoriker Dr. Johannes Mayer, der dem Studienkreis angehört. Durch Arzneipflan-

zen können Kranke so manche Radikalkur mit Pharmazeutika vermeiden. Dies betrifft gerade auch das im Volksmund einst „Frauenkraut“, „Gartheil“, oder „Herrgottsblut“ genannte Johanniskraut. Mayer: „Verschiedene Studien an insgesamt über 5.000 Patienten haben gezeigt, dass Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen den Standard-Antidepressiva ebenbürtig ist.“ Wobei die Nebenwirkungen deutlich geringer sind. In dem um 795 geschriebenen „Lorscher Arzneibuch“, das seit kurzem zum Weltdokumentenerbe der Unesco zählt,

wird Johanniskraut erstmals zur Behandlung von „Melancholie“ empfohlen. Doch komplett harmlos ist es nicht, das Kraut, das seinen Namen der Tatsache zu verdanken hat, dass es um den St. Johannistag, also um den 24. Juni herum, zu blühen beginnt. Ganz im Gegenteil: „Johanniskraut ist sogar eine schwierige Arzneipflanze: Bei hoher Dosierung sind Wechselwirkungen mit anderen Arzneistoffen zu befürchten.“ Deshalb sei gerade hier eine gute Information notwendig.

Pat Christ

Foto Pixabay

Der Milchvergolder

Zeller Kräuterspezialistin schätzt Kurkuma wegen seiner vielfältigen Wirkungen

Er schaut so aus wie Ingwer, was nicht von ungefähr kommt: Der „Kurkuma“ genannte Gelbwurz gehört zu den Ingwergewächsen. Der Pflanze werden eine Menge Heilwirkungen zugesprochen, sagt Kräuterexpertin Christine Bouteraa aus Zell. Sie schätzt Kurkuma vor allem deshalb, weil es Alzheimer vorbeugen soll. Dies geschieht dadurch, dass Kurkuma altersbedingte Veränderungen im Gehirn verlangsamt. Weshalb sich auch die Uni Hohenheim mit der Pflanze befasste. Die Zeller Kräuterspezialistin verwendet Kurkuma für ihre „Goldene Milch“. „Neben Kurkumapulver verwende ich dafür levitiertes Wasser, pflanzliche Milch, Kokosöl sowie Honig aus der Region“, erläutert sie. Nach ihren Erfahrungen kann Kurkuma auch bei Arthritis und Entzündungen im Körper helfen. Die „Goldene Milch“ empfiehlt sie schließlich bei Gelenkproblemen

und Hautkrankheiten: „Außerdem reinigt sie das Blut und trägt zur Leberentgiftung bei.“ Das liegt an dem Antioxidans Curcumin. Das verhilft der Leber dazu, sich zu regenerieren. Bouteraa zufolge ist die Pflanze auch ein wichtiger Bestandteil in der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda: „Kurkuma zählt dort zu den ‚heißen‘ Gewürzen.“ Das liegt nahe, ist der gelben Knolle doch eine pfeffrige und leicht bittere Schärfe eigen. Kurkuma macht darum warm und spendet Energie. Auch harmonisiert und balanciert das Gewürz die drei „Doshas“ genannten Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Dass der Gelbwurz – zumindest im Labor – wirkt, wurde inzwischen in zahlreichen Studien belegt.

Pat Christ

Foto @depositphotos.com/

@gresey



BERATUNGSTAG
am 21. Mai 2015

DIE WELTNEUHEIT
in der Naturkosmetik

Legen Sie Wert auf eine wirksame Pflege, die gleichzeitig natürlich ist?

Wir beraten Sie gerne. Mit einer professionellen Hautanalyse gehen wir auf Ihr individuelles Pflegebedürfnis ein und verwöhnen Sie mit einer Kennenlernbehandlung.

Reservieren Sie sich rechtzeitig Ihren ganz persönlichen Beauty Termin!

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

BODY & NATURE

Naturkaufhaus
Body & Nature
Tel.: 0931.12955
www.naturkaufhaus.de

www.boerlind.com

Gesundheitskalender

25. Februar bis 30. September 2015

FEBRUAR

25.2.15 • 16.30 – 18 Uhr
Vortrag Dr. Seidenspinner:
Kniegelenk & Arthrose
Missionsärztliche Klinik, Konferenzraum
Ebene 4, Salvatorstraße 7, Würzburg

28.2.15 • 15 – 18 Uhr
Leichter Leben (LLiD)
Infonachmittag
Matthias Ehrenfried-Haus
Bahnhofstr. 4-6, Würzburg
Organisator der Veranstaltung: Theater-
Apotheke Würzburg

MÄRZ

Bis 29.3.15 • 8 – 18 Uhr
**Ausstellung: „Mikrokosmos der be-
sonderen Art“ – Natur unter dem
Elektronenmikroskop**
Foyer der Neurologischen Klinik und Poliklini-
k Universitätsklinikum Würzburg

1.3.15 • 10 – 18 Uhr
5. Schweinfurter Gesundheitsmesse
Konferenzzentrum Maininsel Schweinfurt

3.3.15 • 19.30 – 21.30 Uhr
Leichter Leben (LLiD) Kurs
Anmeldung erforderlich bei: Theater-
Apotheke Würzburg, Tel: 0931-52 888
Matthias Ehrenfried-Haus, Bahnhofstr. 4-6,
Würzburg

5.3.15 • 20 Uhr
**Heisse Zeiten – musikalisches Hor-
monical**
Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.:
09351 / 3415
Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemün-
den-Langenprozelten

6.3.15 • 19.30 Uhr
Benefizkonzert „Pop & Klassik-Gala“
**zugunsten der „Station Regenbo-
gen“ an der Uniklinik Würzburg**
Kulturhalle Grafenheinfeld
www.benefiz-konzert.com

6. – 8.3.15
**11. Gesundheitsmesse Franken aktiv
& vital**
Öffnungszeiten: Fr. von 14-22.00 Uhr, Sa./
So. von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Brose Arena Bamberg
www.franken-aktiv-vital.de

7.3.15 • 19.30 Uhr
Benefizkonzert „Pop & Klassik-Gala“
**zugunsten der „Station Regenbo-
gen“ an der Uniklinik Würzburg**
Kulturhalle Grafenheinfeld
www.benefiz-konzert.com

7. – 8.3.15
Gesund & Vital-Messe Würzburg
Öffnungszeiten: 10-18 Uhr
S.Oliver-Arena Würzburg
www.gesundundvital-messe.de

8.3.15 • 15.30 Uhr
Benefizkonzert „Pop & Klassik-Gala“
**zugunsten der „Station Regenbo-
gen“ an der Uniklinik Würzburg**
Kulturhalle Grafenheinfeld
www.benefiz-konzert.com

11.3.15 • 18 Uhr
**Vortrag: Darmkrebs – Diagnostik,
Therapie und geriatrische Frühreha-
bilitation**
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld,
Speisesaal UG

12.2.15
Gesunde und motivierte Mitarbeiter:
**Psychische Belastungen am Arbeits-
platz vorbeugen und vermeiden**
Fachaustausch
Rückfragen zu Programm und Anmeldeformalitäten: Förderkreis Umweltschutz Unter-
franken (FUU) e.V., Frau Heinemann, Tel:
0931.40480148, tina.heinemann@fuu-ev.de
Akademie Frankenwarte, Würzburg

14.3.15 • 19.30 Uhr
Benefizkonzert „Pop & Klassik-Gala“
**zugunsten der „Station Regenbo-
gen“ an der Uniklinik Würzburg**
Vogel Convention Center (VCC) Würzburg
www.benefiz-konzert.com

14.3.15 • 18 – 22.30 Uhr
**Leichter Leben (LLiD) Kochkurs
mit Sternekoch Bernhard Reiser**
Anmeldung erforderlich bei: Theater-
Apotheke Würzburg, Tel: 0931-52 888
Reisers Eventmanufaktur
Mainfrankenpark 16, Dettelbach

17.3.15 • 18.15 Uhr
**Vortrag: Ätherische Öle – Schätze der
Natur**
Naturkaufhaus Body & Nature
Rückermainstraße 1, Würzburg

21.3.15 • 9 – 14 Uhr
33. Tropenmedizinisches Kolloquium
(Anmeldung bis 13.3. erforderlich: tropen-
team@missioklinik.de)
Missionsärztliche Klinik, Haus Sankt Michael,
Hörsaal im Erdgeschoss
Salvatorstraße 7, Würzburg

21.3.15 • 20 Uhr
**Heisse Zeiten – musikalisches Hor-
monical**
Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.:
09351 / 3415
Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemün-
den-Langenprozelten

24.3.15
**Übergewicht reduzieren? Neuer
Optifast-Kurs startet!**
Anmeldung und Fragen: Monika Nagel, Tel.:
0931/791-2620, E-Mail: optifast@missiokli-
nik.de
Optifast-Zentrum der Missionsärztlichen
Klinik, Salvatorstraße 7, Würzburg

25.3.15 • 19 – 20.30 Uhr
**Vortrag: Stress lass nach – Wege aus
Burnout und Depression**
Barockhäuser (eheml. Greisinghäuser)
Neubaust. 12 – Würzburg

26.3.15 • 13.30 – 18.30 Uhr
**Infotag zum Einstieg ins Medizin-
studium**
Euro Center Würzburg
Wörthstr. 13-15, Würzburg

APRIL

3.4.15
Achtsamkeitstag
Raum 5, Rathausgasse 5 – Sommerhausen

8.4.15 • 18 Uhr
**Vortrag: KHK – Koronare Herzkrank-
heit**
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal 5. OG

11.4.15 • 20 Uhr
**Heisse Zeiten – musikalisches Hor-
monical**
Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.:
09351 / 3415
Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemün-
den-Langenprozelten

19.4.15
Tag der offenen Tür
Klinikum Main-Spessart
Gemündener Straße 15 – 17, Karlstadt

21.4.15 • 18.15 Uhr
Lesung: Mein kreativer Stadtbalkon
Naturkaufhaus Body & Nature
Rückermainstraße 1, Würzburg

22.4.15 • 18 – 21.30 Uhr
Dr. von Rosen Gesundheitsschule
vhs Bad Neustadt und Rhön-Saale
Bildhäuser Hof – Bad Neustadt

24. – 26.4.15 • jeweils 9.30 – 18 Uhr
**18. Bad Kissingener Gesundheitstage -
„Mach mit – bleib fit!“**
Kurhaus, Am Kurgarten, Bad Kissingen

25.4.15 • 20 Uhr
**Heisse Zeiten – musikalisches Hor-
monical**
Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.:
09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemün-
den-Langenprozelten

25.4.15 • 14 – 17 Uhr
Dr. von Rosen Gesundheitsschule
Bäder Park Hotel „Sieben Welten Thermo
und Spa Resort“

MAI

6.5.15 • 14 – 15.30 Uhr
Vortrag: Ernährung bei Demenz
Anmeldung erforderlich unter Tel:
09305.9876-0

Sanitätshaus Haas
Porschestraße 4 – Estenfeld

6.5.15 • 19.30 – 21.30 Uhr
Leichter Leben (LLiD) Kurs
Anmeldung erforderlich bei: Theater-
Apotheke Würzburg, Tel: 0931-52 888

Matthias Ehrenfried-Haus
Bahnhofstr. 4-6, Würzburg

8.5.15 • 13 – 16 Uhr
**Rollstuhl- und Rollatorparcours –
Testfahrten über Stock und Stein**
Sanitätshaus Haas
Porschestraße 4 – Estenfeld

9.5.15
Europäischer Tag der Herzschwäche:
Tag der offenen Tür
Universitätsklinikum Würzburg / Zentrum
für Innere Medizin
Oberdürrbacher Str. 6, Würzburg



Endlich Hilfe in Sicht?

Die Praxis Dr. von Rosen ist spezialisiert auf **chronische Erkrankungen**. Insbesondere schulmedizinisch „austherapierte“ Patienten profitieren von einem wohl einzigartigen naturheilkundlichen Spektrum. Leiden Sie unter ...

**Allergien • Rheuma • Migräne • chron. Schmerzen
Magen-Darm-Beschwerden • chron. Müdigkeit • Burnout?**

Vereinbaren Sie eine **naturheilkundliche Grunduntersuchung!**

Praxis Dr. med. Martin Freiherr von Rosen
Naturheilkunde • Hausarzt-Leistungen
Biolog. Krebsbehandlung • Sportmedizin
Schlossplatz 3 • 36129 Gersfeld / Rhön

Tel.: 06654 960 950 • www.praxis-rosen.de **Alle Kassen!**

9.5.15 • 10 – 12 Uhr

Vortrag: Asthma und COPD – Was steckt dahinter?

AOK Bayern – Direktion Würzburg
Kardinal-Faulhaber-Platz 1, Würzburg

9.5.15 • 12 – 17 Uhr

Musikschultag – Kooperationsprojekt von Musikschule und Lebenshilfe

Ensemble der Christophorus-Schule und Musikschule Würzburg
Unterer Markt, Würzburg

9.5.15 • 20 Uhr

Heisse Zeiten – musikalisches Hormonal

Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.: 09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemünden-Langenprozelten

10.5.15

20. Kiwanis-Cup – für guten Zweck

Traditionelles Seifenkistenrennen
Offizielle Eröffnung um 13 Uhr

Wittelsbacherstraße, Stadtteil Frauenland, Würzburg

11.5.15 • 16 – 17.30 Uhr

Vortrag: Mit dem richtigen Kompressionsstrumpf zum optimalen Therapieerfolg

Sanitätshaus Haas
Porschestraße 4 – Estenfeld

12.5.15 • 14 – 16.30 Uhr

Sturzprophylaxe

Sanitätshaus Haas
Plattnerstr. 7, Würzburg

13.5.15 • 18 Uhr

Vortrag: Herzschwäche Ursachen-Formen-Therapie

Klinikum Main-Spessart, Speisesaal 3. OG
Gemündener Straße 15 – 17, Karlstadt

16.5.15 • 10 – 19 Uhr

Veganmania Würzburg

Unterer Markt, Würzburg

17.5.15 • 20 Uhr

Heisse Zeiten – musikalisches Hormonal

Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.: 09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemünden-Langenprozelten

21.5.15 • 10 – 18 Uhr

Aktionstag Börlind Naturkosmetik

Naturkaufhaus Body & Nature
Rückermainstraße 1, Würzburg

23.5.15 • 20 Uhr

Heisse Zeiten – musikalisches Hormonal

Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.: 09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemünden-Langenprozelten

JUNI

6.6.15 • 20 Uhr

Heisse Zeiten – musikalisches Hormonal

Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.: 09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemünden-Langenprozelten

10.6.15 • 18 Uhr

Vortrag: Proktologische Erkrankungen

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld,
Speisesaal UG
Baumhofstraße 91-95, Marktheidenfeld

10.6.15 • 19 – 20.30 Uhr

Vortrag: Alzheimer Demenz – Was können wir tun?

Barockhäuser (eheml. Greisinghäuser)
Neubaustr. 12 – Würzburg

11.6.15 • 10 – 18 Uhr

Aktionstag Dr. Hauschka

Naturkaufhaus Body & Nature
Rückermainstraße 1, Würzburg

11.6.15 • 18.15 Uhr

Tipps und Tricks vom Naturkosmetikexperten Christian Müller

Naturkaufhaus Body & Nature
Rückermainstraße 1, Würzburg

27.6.15 • 20 Uhr

Heisse Zeiten – musikalisches Hormonal

Kartenvorverkauf & Platzreservierung: Tel.: 09351 / 3415

Spessartgrotte, Mainuferstraße 4, Gemünden-Langenprozelten

Nähere Infos und weitere Termine finden Sie unter

www.lebenslinie-magazin.de

JULI

8.7.15 • 18 Uhr

Vortrag: Die häufigsten Beschwerden und Diagnosen in der Frauenheilkunde – Was ist zu tun?

Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal
5. OG, Grafen-von-Rieneck-Straße 5, Lohr

AUGUST

12.8.15 • 18 Uhr

Vortrag: Wenn Wunden nicht heilen – moderne Wundversorgung

Klinikum Main-Spessart Karlstadt, Speisesaal 3. OG, Gemündener Straße 15-17, Karlstadt

SEPTEMBER

9.9.15 • 18 Uhr

Vortrag: Geriatrische Rehabilitation Chancen und Möglichkeiten

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld,
Speisesaal UG
Baumhofstraße 91 – 95, Marktheidenfeld

19.9.15 • 9 – 13 Uhr

2. Würzburger Demenztage

Vogel Convention Center (VCC)
Max-Planck-Straße 7/9, Würzburg

23.9.15 • 18 – 21.30 Uhr

Dr. von Rosen Gesundheitsschule

vhs Bad Neustadt und Rhön-Saale
Bildhäuser Hof - Bad Neustadt

23.9.15 • 19 – 20.30 Uhr

Alkohol – Kultur und Abhängigkeit

Barockhäuser (eheml. Greisinghäuser)
Neubaustr. 12 – Würzburg

26.9.15 • 14 – 17 Uhr

Dr. von Rosen Gesundheitsschule

Hotel Esperanto
Esperantoplatz, Fulda

27.9.15

Tag der offenen Tür

Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld
Baumhofstraße 91-95, Marktheidenfeld

29.9.15 • 19.30 – 21.30 Uhr

Leichter Leben (LLiD) Kurs

Anmeldung erforderlich bei: Theater-Apotheke Würzburg, Tel.: 0931-52 888

Matthias Ehrenfried-Haus
Bahnhofstr. 4-6, Würzburg

Impressum

Herausgeber:

Kunstvoll Media

Agentur für Kommunikation

Susanna Khoury & Petra Jendrysek

Pleicherkirchplatz 11 | 97070 Würzburg

Telefon 0931.32916-0 | Fax 0931.32916-66

E-Mail info@kunstvoll-media.de

Web: www.lebenslinie-magazin.de

Chefredaktion und V.i.S.d.P.:

Susanna Khoury

Telefon 0170.4834192 | E-Mail s.khoury@kunstvoll-media.de

Projektleitung: Regina Rodegra

Telefon 0176.32224684 | E-Mail rodegra.kunstvoll-media@email.de

Mediaberatung: Hildgund Degenhardt

Telefon 0177.8977722 | E-Mail hildgund.degenhardt@t-online.de

Grafik/Layout: Anna Zgraja

Druckerei: E. Meyer Neustadt/Aisch

Mitarbeiter der Redaktion:

Susanna Khoury, Pat Christ, Nicole Oppelt, Esther Schießer, Sonja

Ribbentrop, Martina Schneider, Jenifer Gabel, Elke Blüml

Webdesign: praegnanz.de – van Aaken & Bräunlich GbR

Magazinerscheinungsweise:

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

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



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



Beim Metacheck wird nicht nur der Stoffwechseltyp ermittelt, sondern auch konstatiert, ob man besser für Ausdauersport oder Kraftsport geeignet ist. Darüber hinaus wird ein Ernährungsplan mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen für den individuellen Typ für 31 Tage erstellt, erklärt Dr. Strohmeier von der Theater-Apotheke den Zusatznutzen des Metachecks.

Was ist ein Meta-Check?

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über den Gentest, der den Stoffwechsel analysiert

Der Meta-Check ist ein spezifischer Gentest, der aus einer Speichelprobe (mittels Wangenabstrich) Erkenntnisse über den Stoffwechsel generiert. Ursprünglich wurde er von der Sporthochschule Köln für Spitzensportler entwickelt, um deren Ergebnisse auf allen Ebenen zu optimieren. „Es gibt zwei Typen und zwei Untertypen“, erklärt Apotheker Dr. Helmut Strohmeier die Einteilung in Gruppen. „Der Protein-Typ (Alpha-Typ) verstoffwechselt Eiweiß besser als der Gamma-Typ, der (langsam verfügbare) Kohlenhydrate im Körper besser umsetzt. Dann gibt es den Beta-Typ (Protein plus Fett). Dieser verstoffwechselt am besten die beiden Komponenten und dann gibt es noch den Delta-Typ, der am besten mit Kohlenhydraten und Fett zurecht kommt“. Wenn ich weiß, welcher Typ ich bin, kann ich meinem Körper Gutes tun, indem ich ihn nicht unnötig mit Lebensmitteln belaste, die er schlecht verstoffwechselt und kann nebenbei noch abnehmen. „Unser Übergewicht ist großteils durch die Erbanlagen bedingt, den Rest trägt eine ungesunde, hochkalorische Ernährung bei. Gewichtsmanagement ist das aber beste Anti-Aging-Mittel und die beste Gesundheits-



Dr. Helmut Strohmeier von der Theater-Apotheke in Würzburg ist bei seinen LiD-Kursen seit zehn Jahren in Sachen Ernährungs-Aufklärung unterwegs.

Prävention“, betont Dr. Strohmeier, „da nahezu alle unsere modernen Zivilisationskrankheiten mit falscher Ernährung einhergehen! Wenn ich mich drei Mal am Tag mit den richtigen, für mich geeigneten Lebensmitteln satt esse, ist alles gut“, so Strohmeier, der seit zehn Jahren zusammen mit seiner Frau Uschi LiD-Kurse (Leichter Leben in Deutschland) anbietet. Gerade die zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten (schokoladige Pausensnacks) und zuckerhaltige

Getränke (Latte Macchiato, Cola) belasten unseren Stoffwechsel und sorgen für den erschreckenden Blick auf die Waage. Allein in 100 ml Milch sind schon von Natur aus circa 6g Zucker, sprich schnell verfügbares Kohlenhydrat enthalten, die könne man sich zwischendurch sparen, meint Strohmeier. Darüber hinaus schafft ein bisschen Wissen über schnell und langsam verfügbare Kohlehydrate (Pommes versus Pellkartoffel), tierisches und pflanzliches Fett einen bewussteren Umgang mit unseren „Mitteln zum Leben“ und dadurch einen gesünderen Körper und mehr Wohlbefinden. Der Status Quo sieht derzeit aber noch anders aus, fasst Dr. Strohmeier die neuesten Ernährungsstudien zusammen: „7,2 Mal am Tag isst der Deutsche etwas Süßes. Das bedeutet der deutsche Durchschnitts-Körper ist über 14 Stunden im Zuckerstoffwechsel und kann da kein Fett verbrennen. Und damit nicht genug. Nach zwei Stunden ist der Zucker verstoffwechselt und der Körper reagiert wieder mit Hunger“. Dolce Vita ist also nur bedingt gesund und auch nicht für jeden „Typ“ geeignet.

Susanna Khoury

Foto Theater-Apotheke, Susanna Khoury

Keine dicken Fische



Das Ozean-Programm von Klaus Oberbeil und Patrick Coudert: Rotbarschfilet im Reisblatt an Currysauce, Ciabatta-Lobster-Burger oder Seeteufel-Medaillons mit orientalischer Gewürzkruste – wer durch das Werk des Ernährungsexperten, Medizinjournalisten und Lieblingsschülers des französischen Kochpapstes Paul Bocuse blättert, denkt an Vieles, nur nicht an Diäten. In seinem Ozean-Programm geht es aber genau um das: ums Abnehmen. „Warum Fische nie dick werden“, der Gesundheits- und Ernährungsratgeber aus dem systemed Verlag taucht in die Untiefen ab bis auf den Grund. „Das Meer ist unser bester Arzt und die beste Apotheke“, sind Oberbeil und Coudert überzeugt. Und sie sagen: „Das Meer macht schlank“. Oder haben Sie schon einmal einen dicken Fisch gesehen? Auf rund 170 Seiten erfahren Interessierte neben Wissenswertem zu Omega-3-Fettsäuren, Mineralien und Spurenelementen, ein straffes „7-Tage-Programm“ zum Abnehmen. Ernährungstipps für die Zeit danach runden den Tiefseetauchgang ab. Nicole Oppelt

Fotos systemed Verlag





Wann wird Öl giftig?

**Sterne Koch und Food-Coach Bernhard Reiser
plaudert aus dem Nähkästchen**

Steak mit nativem Olivenöl kross braten? Ein solcher Fauxpas lässt Fachleuten die Haare zu Berge stehen. Der Einsatz von falschen Fetten beim Braten von Fleisch oder Gemüse räuchert nicht nur die Küche ein. Er kann sogar gesundheitsgefährdend sein. Die Crux: Die meisten Öle sehen ähnlich aus. Ihre Eigenschaften sind aber unterschiedlich. Als entscheidend beim Erhitzen von Öl gilt der so genannte Rauchpunkt. Ist er erreicht, fängt das Öl zu qualmen an. Die Fettsäuren spalten sich auf, der Giftstoff Acrolein wird frei. Welches Bratfett ist also tatsächlich für den Einsatz in der Pfanne geeignet? Und wie steht es gerade mit den gesunden Fetten in unserem Schrank? „Generell sollte man zum Anbraten keine kaltgepressten Öle nehmen“, so die einfache Faustregel

von Sterne Koch Bernhard Reiser. Das seien zwar die hochwertigsten Öle, wenn sie kalt verzehrt würden. Nicht aber, wenn man sie erhitze. Der Grund: Diese enthielten noch zu viele brennbare Dinge, die dann rauchen und giftig würden, so der Food-Coach der Deutschen Fußballnationalmannschaft der Damen. Der Profi wählt sein Öl für die Pfanne gezielt aus: „Wenn ich viele Röstaromen möchte, dann verwende ich zum Beispiel eher ein Sonnenblumen- oder Rapsöl, weil es von der Temperatur her ein bisschen heißer gemacht werden kann. Ich mische es vielleicht auch. Wenn ich nur ein bisschen anbraten möchte, kann ich aber durchaus auch Olivenöl nehmen. Das geht auf jeden Fall bis 180 Grad.“

Nicole Oppelt

Foto respondek-fotografie, @depositphotos.com/

@Valentyn_Volkov

Öle in der Übersicht:

Kaltgepresste Gourmet-Öle wie Walnuss, Pistazie haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt von 120 bis 160 Grad. Am besten überhaupt nicht erhitzen, eher zum Marinieren und Aromatisieren geeignet.

Olivenöl: man unterscheidet natives und raffiniertes Olivenöl.

Nativ: kaltgepresst, niedriger Rauchpunkt max. 130 bis 175 Grad nicht zum Braten geeignet.

Raffiniert: kann sehr hoch erhitzt werden, über 200 Grad, perfekt für ein Steak.

Butter: total beliebt beim Braten, hat aber einen sehr niedrigen Rauchpunkt; max. 175 Grad, reicht zum glasigen Andünsten von Zwiebeln, reicht nicht für ein Steak.

Butterschmalz oder Ghee: bei der Herstellung wird Butter geklärt, dadurch steigt der Rauchpunkt gewaltig an. Max. 205 Grad. Butterschmalz perfekt zum Anbraten geeignet.

Sonnenblumenöl: Rauchpunkt 220 Grad perfekt zum Anbraten geeignet, zudem sehr geschmacksneutral. Erhält den Eigengeschmack der Lebensmittel, die darin gebraten werden.

Sesam/ Erdnussöl: Beide qualmen erst ab etwa 230 Grad. Beide haben aber auch ein relativ kräftiges Aroma.

Tipp: Am besten für das Anbraten von Fleisch ist Butterschmalz. Damit gelingen tolle Röstaromen und dazu erhält man auch das Butteraroma.

Wenn es mal richtig heiß werden soll, dann ist Erdnussöl geeignet. Das ist im Vergleich zum Sesamöl etwas milder.



Der Food-Coach der Fußball-Nationalmannschaft der Damen, Bernhard Reiser, beschäftigt sich ständig mit gesunden Lebensmitteln.

Ein Kreuz mit dem "Kreuz"

Physiotherapeutin Simone Heinze-Schmid gibt Tipps, wie man Haltung bewahrt und damit dem Rücken zu Leibe rückt

Rückenschmerzen zählen zu den am weitesten verbreiteten körperlichen Beschwerden unserer Zeit. Heutzutage hat fast jeder seinen Rücken schon einmal zu spüren bekommen – sei es durch Verletzung, Überbeanspruchung, Bewegungsmangel oder – scheinbar – einfach aus „heiterem Himmel“. Zu wenig Bewegung, Fehlbelastungen durch einseitige Arbeitshaltungen, Übergewicht, ungesunde Ernährung, falsches Tragen oder Heben – das sind nur einige der Faktoren, die den Rücken „schmerzen“ lassen können. Die rumpfaufrichtende Muskulatur, sowie die segmentalen- kleinen- stabilisierenden Muskeln, sollten regelmäßig trainiert werden, meist sind diese aber durch einseitige Körperhaltungen falsch belastet oder aber „unterfordert“ und sie werden erst beachtet, wenn's im Kreuz oder „wo anders“ schmerzt! Simone Heinze-Schmid empfiehlt daher verschiedene Übungen für den Rücken, die die Muskulatur dauerhaft kräftigen, Fehlhaltungen und Bewegungsstörungen entgegenwirken können. „Wer sich regelmäßig bewegt, wenn möglich an der frischen Luft, schafft den nötigen Ausgleich zum meist bewegungsarmen Arbeitsablauf“, erklärt die Physiotherapeutin aus Hausen mit Praxen in Hausen und Versbach. Also „husch, husch, schnell runter von der Couch, rein in die Puschen“ und die unterforderten Muskeln des Körpers trainieren. Das regt die Blutzirkula-



Laut des Gesundheitsreports der Barmer Krankenkasse sind Rückenschmerzen der häufigste Grund für eine Krankmeldung in Deutschland. Fast 40 Milliarden Euro Kosten verursacht so das Volksleiden Nummer eins im Jahr.

tion an und Verspannungen lösen sich oder entstehen erst gar nicht, ermuntert Heinze-Schmid. Schon kleine Veränderungen in der Körperhaltung helfen gegen stechende Schmerzen im Rücken. „Wer lange sitzt soll-

te die Sitzpositionen öfter verändern, mal kurz aufstehen, sich recken und strecken, die Schultern vor- und zurückbewegen und die Nackenmuskeln dehnen“, erklärt die trainierte 40-Jährige. Auch Treppensteigen hilft und dehnt die Beinrückseite – das geht auch bei einem kurzen Spaziergang in der Mittagspause. Am besten wäre ein Haltungswechsel alle zwei Stunden: Also Gehen, Sitzen, Liegen... Doch „wer kann das schon im normalen Alltag“, weiß die empathische Physiotherapeutin. Aktives Sitzen auf dem Gymnastikball, dem Kniestuhl oder ergonomischen Drehstühlen vermeidet Fehlhaltungen. Simone Heinze-Schmid verrät eine gute Übung, die sich problemlos in den Alltag einbauen lässt: „Langsam im Sitzen oder Stehen die Wirbelsäule nach vorn einrollen Richtung Füße und dann ganz langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.“ Lesen Sie weiter in unserer Oktober-Ausgabe am 1.10.2015. Dann sprechen wir über Bandscheibenoperationen, falsche Behandlungen und die Tatsache, dass Rückenprobleme nicht immer nur körperliche sondern auch psychische Ursachen haben können.

Martina Schneider

Fotos Susanna Khoury, Rückenschmerz Foto @depositphotos.com/dundanim, Wirbelsäule gezeichnet Foto

@depositphotos.com/paulrommer

 www.pt-heinze-schmid.de



Erfolgsfaktor Gesundheit

Die Region Mainfranken GmbH informiert über „gesunde“ Lösungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)



„Motivation spielt eine entscheidende Rolle“, sagt Schwimmweltmeister Thomas Lurz. Seine Erfahrungen aus dem Hochleistungssport bringen auch Unternehmen weiter.

Der Schwimmweltmeister Thomas Lurz weiß, Gesundheit ist der Grundbaustein für Erfolg. „Wenn der Körper nicht gesund ist, kann ich nicht trainieren und meinem Beruf nachgehen“, sagt der erfolgreichste deutsche Schwimmer. Der Weltmeister Thomas Lurz weiß, Gesundheit ist das höchste Gut und die Voraussetzung für Erfolg. Im Leistungssport sei der Körper das Kapital, auf das es zu achten gelte. Er selbst habe von klein auf

gelernt, richtig mit ihm umzugehen. Doch warum sind wir keine besseren Schwimmer im Fluss des Lebens? Damit beschäftigte sich das 2. Fachforum für Arbeitgeber in Mainfranken in der Kulturhalle Grafenrheinfeld. Die geladenen Experten beleuchteten den Erfolgsfaktor „Gesundheit“, darunter Dr. med. Walter Kromm. Der Mediziner und Master of Public Health arbeitet und forscht seit vielen Jahren an der „Nahtstelle“ zwi-

schen Gesundheit und Unternehmensführung. Er ist überzeugt: Eine Firma ist keine Kurklinik, aber für Stärke am Markt braucht es gesunde Mitarbeiter. Bewusstes Essen, Trinken und Bewegung seien schon mal gut. Sein Ansatz ist jedoch umfassender: Denn Gesundheit habe weniger mit Medizin, mehr mit Führung zu tun. Der Fachmann leitet daraus eine klare Forderung ab: „Weg von der Pathogenese und hin zur Salutogenese!“ Also Dinge nicht defizitär betrachten: Weg von der Beleuchtung des Kranken, hin zum Fokus auf das, was gut und gesund ist im Unternehmen. Diesen seiner Meinung nach notwendigen Perspektivenwechsel zu schultern, ist Aufgabe der Führungskräfte. Es mangelt an Wertschätzung von „oben“ und einer Kommunikation auf Augenhöhe. Laut einer Studie des Beratungsunternehmens Gallup, stünden nur 16 Prozent der rund 1300 befragten Arbeitnehmer hinter ihrer Firma. Kromms Fazit: Der Chef muss vom „economic man“ zum „social man“ werden. Er muss seinen Mitarbeitern Kraft geben und damit die Lust auf Arbeit wecken. Wird den Menschen gegeben, was sie brauchen – nämlich Achtung, Respekt, Unterstützung und Vertrauen, bringen sie sich nicht nur mehr ein, sondern bleiben auch gesund. Für ihn ist der CEO der „Chief Emotion Officer“, der für den Austausch von Ressourcen, die Vernetzung von Wissen und die Balance untereinander verantwortlich zeichnet. Sein Schlüssel zum Erfolg ist





2014 waren in Deutschland Arbeitnehmer durchschnittlich 18 Tage im Jahr krank, fast einen Tag mehr als im Vorjahr. Ein Indiz dafür, dass betriebliches Gesundheitsmanagement eine Investition in die Zukunft ist.

die „Art und Weise, wie man Arbeit inszeniert“. Zusammengefasst lautet seine These: Wenn es richtig gemacht wird, sind „soft issues = hard benefits“. Das sieht auch Åsa Petersson, Geschäftsführerin der Region Mainfranken GmbH so, die zu diesem Gesundheitsforum als Veranstalterin einlud: „Ein zielgerichtetes betriebliches Gesundheitsmanagement hilft nicht nur die Arbeitszufriedenheit zu steigern, sondern lohnt sich wirtschaftlich für Unternehmen.“ Was oft vergessen wird im „Schneller, Höher und Weiter“, ist Erholungskompetenz. Diese beleuchtet Professor Dr. Christoph Reiners, Ärztlicher Direktor des Würzburger Universitätsklinikums, fachlicher Sprecher des Fachforums und Moderator der Veranstaltung. Er rät vor allem eines: „Wenn man sich ein Stück zurücknimmt und versucht, auf den Rat von Menschen zu hören, zu denen man Vertrauen hat und die einem sagen, ‚mach mal langsamer‘, dann sollte man das auch tun.“ Am Ende sei es effektiver, langsam und beständig zu arbeiten, als phasenweise höchste Performance zu bringen und dann auszufallen, weil man einfach nicht mehr könne. Daher sind BGM-Maßnahmen wie Yoga oder Kickboxen als kostenloses Angebot der Firma für ihre Mitarbeiter während der Arbeitszeit keine schlechten Incentives. Die Firma Knauf in Iphofen geht noch einen Schritt weiter: Sie haben seit gut einem Jahr eine BGM-Maßnahme, die „Fit at work“ heißt und der Thomas Lurz als Gesundheitsbotschafter vorangestellt wurde. Diese beinhaltet betriebseigene Sportgruppen, Kooperationen mit Schwimmbädern, Blutspendetage und Erste-Hilfe-Kurse für alle Mitarbeiter. Lurz selbst gibt im Firmen-Spot Tipps für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Sie reichen von ausreichendem Trinken über regelmäßiges intensives Luftschnappen am offenen Fenster bis hin zu Lockerungsübungen für Zwischendurch. Nicht nur Knauf, auch viele andere Firmen setzen auf die Gesundheit und Gesundung ihres höchsten Kapitals, ihre Mitarbeiter. Denn wenn es Ihnen gut geht, geht es auch der Firma gut. Anders als im Sport, gibt es hier zwei Gewinner!

Nicole Oppelt

Fotos Regina Rodegra/Susanna Khoury/Rudi Merkl, © rcx - Fotolia.com



www.mainfranken.org

Als Partner für „gesunde“ Lösungen waren in Grafenrheinfeld vor Ort: die AOK Bayern, die Barmer GEK Bayern, das Dorint Resort & Spa, Bad Brückenau, die Heiligenfeld Kliniken, die Rehaklinik am Kurpark sowie die IHK Würzburg-Schweinfurt/RSG Bad Kissingen, preSanus aus Hammelburg, das Rehabilitations- & Präventionszentrum Bad Bocklet GmbH & Co. KG und schließlich der Reha City Park und Psychologische Beratung Diagnostik Therapie, beide aus Schweinfurt.

www.betriebliches-gesundheitsticket.de

www.aok.de/bayern

www.barmer-gek.de

www.hotel-bad-brueckenau.dorint.com

www.heiligenfeld.de

www.wuerzburg.ihk.de

www.presanus.de

www.psychologische-beratung-diagnostik-therapie.com

www.reha-city-park.de

www.rehazentrum-bb.de

www.rehaklinik-am-kurpark.de



V.l.n.r.:

„Erfolgsfaktor Gesundheit – das 2. Fachforum der Region Mainfranken GmbH war eine echte Win-Win-Situation für alle Beteiligten“, so die Geschäftsführerin Åsa Petersson. Hier im Bild mit dem Schweinfurter Landrat Florian Töpfer.

„Firmen haben auch Autoimmunerkrankungen“, mahnt Dr. med. Walter Kromm. Die Balance im Unternehmenskörper müsse wieder hergestellt werden und das gehe nur durch Kommunikation auf Augenhöhe und Austausch von Ressourcen.

„Ein guter Unternehmer ist auch ein guter Unterlasser. Erholungszeiten müssen sein“, weiß der Ärztliche Direktor des Uniklinikums Würzburg Prof. Dr. Christoph Reiners. Hier im Gespräch mit Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.



Praxis für Physiotherapie Simone Heinze-Schmid

MASSAGE | THERAPIE | WELLNESS

Versbacher Straße 168 | 97078 Würzburg
Telefon: (0931) 2 87 82 61

Sulzwiesener Str. 2 | 97262 Hausen
Telefon: (09367) 98 10 75

www.pt-heinze-schmid.de



Haltung bewahren

Der passende Schuh beugt Fußproblemen von klein auf vor

Ein Schuh mit einer gedämpften, weichen Sohle hilft, viele Krankheitsbilder zu lindern oder gar deutlich zu verbessern.

Perfekte Passform dank Fußscan: Bestens geeignet für den Kauf ist der Spätnachmittag. Dann sind die Füße am stärksten.

Am Anfang ist noch alles gut: Rund 98 Prozent der Babys kommen in den Industrienationen mit gesunden Füßen zur Welt. Gut 60 Prozent haben sich dann als Erwachsene Fußprobleme „erlaufen“. Kein Wunder, wie der Deutsche Fußreport 2010 zutage förderte. Die größte Fußmess-Aktion seit 50 Jahren kam zu dem Ergebnis, dass nur jeder fünfte Deutsche das richtige Schuhwerk trägt. Untersucht wurden dafür mehr als 10.000 Füße. Andrea Wöber-Hübner vom Schuhhaus Schön&Endres in Würzburg weiß um die Fehler, die zu den diversen Leiden von Knie-, Hüft- und Rückenproblemen bis hin zu Kopfschmerzen führen. Dabei können einfache Regeln vorbeugen. „Die passende Größe ist immens wichtig“, so Wöber-Hübner. Oft würden Schuhe aus optischen Gründen zu klein gekauft. Ebenso entscheidend sei die

Weite des Schuhs. Davon gebe es mittlerweile ganze 16. Zu guter Letzt spiele das Material eine wesentliche Rolle. „Ein Lederschuh ist natürlich das Nonplusultra“, so die Fachfrau, deren Haus seit 2014 anerkannter Passform-experte ist. Bereits bei kleinen Kindern gilt es, die richtige Wahl zu treffen. In der Krabbelphase und vor dem richtigen Laufen sind sehr weiche Schuhe angezeigt. „Der Schuh muss die Bewegungen des Fußes mitmachen, damit die Bänder stabilisiert werden“, erklärt Wöber-Hübner. So richte sich der Fuß richtig auf und habe auch Halt. Ist das Schuhwerk zu steif und der Fuß bleibt passiv, kann er seine anatomisch korrekte Ausrichtung verlieren. „Die Folge sind Fußdeformationen schon bei Kleinkindern.“ Erst, wenn die Kleinen mit dem Laufen beginnen, sollten Eltern auf festere Sohlen mit guter Fersenführung für die Straße zurückgreifen. Allerdings im Wechsel mit einem weichen Hausschuh. Aber auch Senioren können jede Menge tun, um Beschwerden vorzubeugen. Durch die Belastungen des Alltags ist der Fuß meist „durchgetreten“. Spreiz- oder Knickfü-

ße sind entstanden. Dazu können Knie- und Hüftschmerzen kommen. Hier helfen maßgeschneiderte Einlagen oder Schuhzurichtungen, die vom Orthopäden oder Hausarzt verschrieben werden. Sie können – in einem passenden Schuh – korrigieren und Fuß, Knie und Hüfte entlasten. Alternativ empfiehlt sich auch ein Schuh, „der von Haus aus eine gute Einlage hat“ – und das übrigens schon in jungen Jahren. Die Sorge, künftig nur noch in „altbackenen“ Modellen auf die Straße zu können, ist jedoch völlig unbegründet. Denn Trends und gesunde Schuhe müssen sich gar nicht ausschließen, so Wöber-Hübner. Die Industrie sei auf einem guten Weg Mode und Bequemlichkeit zu verbinden. Bei den jungen Leuten würde sich dieses Bewusstsein peu à peu durchsetzen. „Man sollte mehr für die Prophylaxe tun“, ist sie überzeugt. Wichtig ist hier die Beratung in einem guten Fachgeschäft. Denn: Fußgesundheit ist nicht nur ein Thema für die Zielgruppe 60 plus. *Nicole Oppelt*

Fotos Schön & Endres GmbH/ Weber Schuh GmbH



www.schoenundendres.de

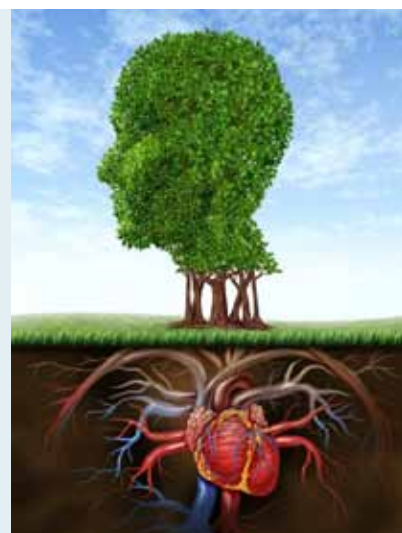
Gesund und Vital-Messe in Würzburg



Am 7. und 8. März 2015 öffnet die Gesund und Vital-Messe in der Würzburger s.Oliver Arena wieder ihre Pforten. An zwei Tagen von jeweils 10 bis 18 Uhr können sich Besucherinnen und Besucher rund um das Thema Gesundheit informieren. Schwerpunkte bilden die Bereiche Ernährung, Schönheit, Wellness und 50+. Eine Vielzahl an Ausstellern aus verschiedenen Branchen präsentiert die neuen Trends. Bei der Messe, die unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Schuchardt steht, gibt es außerdem die Möglich-

keit, sich mit den Experten vor Ort zu unterhalten, neuartige Produkte auszutesten und interessante Fachvorträge zu hören. Die Lebenslinie-Redaktion verlost 5 x 2 Karten an diejenigen Leser, die wissen, wo die Gesund und Vital-Messe 2015 stattfindet. Wer die richtige Antwort weiß, kann am 3. März zwischen 16 und 18 Uhr das Glückstelefon bei kunstvoll Media anrufen, Telefon 0931.329 16-44. Das Lebenslinie-Team wünscht Glück und vor allem Gesundheit! es

Foto @depositphotos.com/@lightsource



"Ich fühle mich gesünder..."

Frank Teitscheid lebt seit drei Jahren vegan



Als Veganer in ein Café oder Restaurant zu gehen, ist noch immer nicht ganz einfach. Denn die Auswahl ist recht gering - wenn überhaupt vorhanden. Vegan einzukaufen, zu kochen und sich zu ernähren, ist hingegen kein Problem mehr, sagt Frank Teitscheid: „Zumindest in einer Stadt wie Würzburg.“ Teitscheid lebt seit zwölf Jahren vegetarisch. Vor drei Jahren entschloss er sich, auch Käse, Milch und Eier wegzulassen. „Ich finde es einfach unerträglich, wie Tiere durch die Massentierhaltung leiden“, sagt er. Eine besondere Erwartung, was gesundheitliche Effekte anbelangt, hatte Teitscheid nicht, als er seine Ernährung auf „vegan“ umstellte. Tatsache ist jedoch: „Ich fühle mich heute viel gesünder als früher.“ Damals, als er noch Fleisch aß, habe er sich nach dem Essen oft so „schwer“ gefühlt, erläutert der Tierrechtler: „Der Körper hat nun mal ganz schön viel Arbeit mit einem Stück Fleisch.“ Er müsse eine Menge Säure produzieren, um Fleisch oder auch Käse zu verdauen. Das falle weg, wenn man vegan lebt: „Wobei ich kein Absolutist bin.“ Es kommt vor, gibt Frank Teitscheid zu, dass er mal ein Stück Käse isst: „Aber der muss dann auch wirklich vom Biobauern stammen.“ Dass Frank Teitscheid nicht allzu streng ist, macht den Umgang mit ihm angenehm. Er gehört nicht zu jenen fanatischen Veganern, die den Drang haben, andere

Menschen zu missionieren. Teitscheid versteht es, Kompromisse einzugehen: „Neulich war ich bei meinem Vater. Da gab es Suppe mit ein bisschen Speck.“ Auch die habe er gegessen: „Denn ich möchte niemanden vor den Kopf stoßen.“ So schließt er sich hin und wieder auch an, wenn man gemeinsam zum Italiener geht. Auch wenn er nicht absolut sicher sein kann, dass sämtliche Zutaten eines Gerichts so produziert wurden, dass kein

Tier leiden musste. Ganz einfach ist es heute sicher immer noch nicht, vegan zu leben, gibt Teitscheid zu: „Auch wenn sich in den letzten Jahren eine Menge getan hat.“ Menschen, die sich entscheiden, ihre Ernährung umzustellen, müssten auf jeden Fall ein bisschen Zeit und Grips investieren: „Denn es ist nicht allein damit getan, tierische Produkte wegzulassen.“ Der Körper braucht nun einmal gewisse Vitamine und Mineralstoffe. Die müssen, isst man kein Fleisch, kein Käse und keine Eier, sinnvoll ersetzt werden. Um sich zum Beispiel Eisen zuzuführen, sei grüner Matcha Tee ideal: „Das ist ein Pulver, das man auch übers Müsli streuen kann.“ Eine vegane Lebensweise ist auf jeden Fall gesundheitlich nicht riskant, ist Teitscheid überzeugt. Er selbst sei das beste Beispiel dafür. Mindestens einmal jährlich geht er zum Arzt, um seine Blutwerte checken zu lassen: „Sie sind sämtlich in Ordnung.“ Eisen hat der leidenschaftliche Teetrinker sogar übergenug: „Der Arzt meint, davon könnte ich getrost etwas an meine Frau abgeben.“

Pat Christ

Fotos @depositphotos.com/@udra, Pat Christ,

@depositphotos.com/@ryzhkov86



Vegan essen und einkaufen

In Würzburg gibt es inzwischen viele Möglichkeiten, vegan einzukaufen oder zu essen. Die Vollkornbäckerei Köhler auf der Alten Mainbrücke bietet vegane Backwaren und Tagesessen an. Veganes steht auch auf den Speisekarten von Würzburgs erstem vegetarischem Schnellrestaurant „Veggie Bros“ (Juliuspromenade 38), der Kneipe „Kult“ (Landwehrstraße 10) und dem Restaurant „Eva's - natürlich lecker“ (Sanderstraße 2A). Das Jugendkulturhaus Cairo (Fred-Joseph-Platz 3) bietet an jedem zweiten Montag im Monat im

Theatersaal (3. Stock) vegane Kost an. Auch in der esg (Friedrich-Ebert Ring 27b) wird alle zwei Wochen am Dienstagsabend ein veganes Gericht gekocht. Im Bioladen „vom Land“ von Gabriele Berchtold (Petrinistraße 2) gibt es von Mittwoch bis Freitag frisch gekochte vegane Suppe oder Eintopf. Veganes kann außerdem in dm-Supermärkten, tegut-Läden, dem Biosupermarkt Lollo Rosso (Raiffeisenstraße 3), Reformhäusern und dem Bioladen „Ursprung Naturkost“ in Höchberg (Hauptstr. 95) eingekauft werden. pat

Man ist, was man isst

**Lebenslinie im Gespräch mit Karl-Heinz Ursprung,
Inhaber des Bioladens Ursprung in Höchberg**



So naturbelassen, wie möglich – empfiehlt Karl-Heinz Ursprung, wenn es um das Thema gesunde Ernährung geht. Das bedeutet für ihn: „Möglichst Obst und Gemüse, Grundlagen kaufen, keine Fertigprodukte, keine Fertigsaucen, möglichst alles selber herstellen. Das ist das gesündeste.“ Er ist davon überzeugt, dass biologisch erzeugtes Obst und Gemüse eindeutig mehr Nährstoffe habe und deshalb zu bevorzugen sei. Die vegetarische Ernährungsweise hält er für gesünder, da tierische Eiweiße oft eine Belastung für den Körper darstellten, was sich u.a. in Allergien äußern könne. Vollkornprodukte aller Art, vom nicht industriell gebackenen Vollkornbrot bis zu Vollkornnudeln, seien eine gesunde Alternative zu Nahrungsmitteln aus Weißmehl, denn: „Wenn ich das Getreide schäle, sind ganz viele Mineralstoffe weg, genauso wie der Keimling und die fettlöslichen Vitamine.“ Ende der 80er Jahre stellten Karl-Heinz Ursprung und seine Familie für eine gewisse Zeit ihre Ernährung vollkommen auf Rohkost um, weil die Kinder unter Neurodermitis und chronischer Bronchitis litten. Im Nachhinein beschreibt er dies nicht als Belastung, sondern vielmehr als ein „Abenteuer“, als eine „super Erfahrung“. Denn das Experiment gelang. Nach einer kurzen Phase der Verschlimmerung, stellten sich unmittelbar

gesundheitliche Verbesserungen ein. Für ihn steht seitdem fest: „Die rohe Nahrung ist praktisch eine Heilnahrung.“ Doch auch wenn man nicht völlig auf Rohkost umstellen möchte, könne man viel machen, um möglichst nah am Naturprodukt zu bleiben; beispielsweise die Nahrung wenig und nur schonend erhitzen, damit die wertvollen Nährstoffe nicht verloren gehen. Die fast ausschließliche Fokussierung auf Kohlehydrate, Fett und Proteine in der aktuellen Ernährungsdiskussion hält er für verkürzt: „Die Nahrung besteht aus so vielen Stoffen, das ist eine totale Einschränkung mit den drei Stoffen, davon müssten wir uns langsam mal verabschieden.“

Esther Schießer

Fotos Susanna Khoury



Bioladen Ursprung
Hauptstraße 65, 97204 Höchberg
Telefon 0931.407141

Der Zwiebel-Effekt

Um die vielfältigen heilenden Effekte der heimischen Pflanze stärker in den Blickpunkt zu rücken, hat eine Jury des Münchner Vereins „NHV Theophrastus“ die Zwiebel (*Allium cepa*) zur Heilpflanze des Jahres 2015 gekürt. „Sie ist eine der beliebtesten Gemüsearten Deutschlands. Was aber nur Wenige wissen: die Zwiebel ist auch eine vielseitige Heilpflanze und somit eine alltagsrelevante Arznei“, so der erste Vorsitzende Konrad Jungnickel zur diesjährigen Wahl. Bei regelmäßigem Gebrauch könne sie das Wohlbefinden bereits als Bestandteil der Nahrung unterstützen. Nach Angaben von NHV wirke die Zwiebel verdauungsfördernd, entzündungshemmend und stärke zudem das Immunsystem. Selbst die wertvollen Inhaltsstoffe ihrer Schalen könnten genutzt werden, wenn man sie beim Zubereiten von Suppen in einem Filterbeutel mitkoche. Mehr Beachtung finden sollten nach Ansicht von NHV Theophrastus auf diesem Wege auch alte Hausmittel wie Zwiebelsirup bei Husten, Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen, Zwiebelsaft gegen Haarausfall oder zur Linderung bei Insektenstichen. Die Zwiebel wird in der deutschen Küche hochgeschätzt. Das zeigt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von rund acht Kilogramm.

nio • Foto @depositphotos.com/Madllen

Köhlers

BioCafé & mehr

werktags 7-20 Uhr
sonntags 9-18 Uhr

Köhlers BioCafé
Alte Mainbrücke
www.vollkornbaeckerei-koehler.de





Was tun bei Unverträglichkeit, Intoleranz oder Allergie?

Die Vollkornbäckerei Köhler in Würzburg setzt auf vollständige Transparenz

Gluten, Milch, Nüsse, Fruktose – immer mehr Menschen vertragen bestimmte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln nicht oder reagieren auf sie allergisch. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) spricht von aktuell sechs Millionen betroffenen Deutschen. Doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren. Um die Symptome auszulösen, genügen schon geringe Spuren der jeweiligen Zutat. Die im Dezember 2014 überarbeitete europäische Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) schreibt nun vor, auf Lebensmitteln Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, zu kennzeichnen. „Ein Schritt in die richtige Richtung, aber nicht ausreichend“, meint Ernst Köhler, Inhaber und Geschäftsführer der Würzburger Vollkornbäckerei Köhler. In den meisten Backmitteln beispielsweise finden sich heute synthetisch hergestellte Enzyme – sie sorgen für eine längere Haltbarkeit, mehr Volumen, die rich-

tige Rösche der Backware und machen den Teig maschinenfreundlich verarbeitbar. „Diese technischen Enzyme sind weiterhin nicht deklarationspflichtig und auch nicht nachweisbar. Darum kann der Käufer nicht erkennen, dass es sich um ein Lebensmittel mit gentechnisch veränderten Inhaltsstoffen handelt“, kritisiert der Unternehmer. Sicherheit biete da nur eine konsequent biologisch ausgerichtete und transparente Backpraxis, so wie sie sein Betrieb von Gründung an betreibt. „Der Verbraucher hat ein Recht darauf, genau zu wissen, was er isst. Das gewährleistet nur eine Volldeklaration.“ Seit Anfang 2015 sind alle Köhler-Verkaufsfilialen mit neuen Preisschildern ausgestattet: „Icons zeigen auf den ersten Blick, wenn eine Backware beispielsweise Weizen oder Milch enthält. Mögliche Allergene sind in Großbuchstaben geschrieben.“

Jenifer Gabel

Fotos Ernst Köhler, Susanna Khoury

„Rogg-in“ in Weissenstadt am See

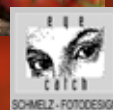
Brot-Meditation, „Schleuse des Halbwissens“ und Roggengarten – seit Juli 2014 erfahren Besucher des Fichtelgebirges im pädagogisch-poetischen Informationszentrum „Rogg-in“ Wissenswertes zur kulturgeschichtlichen und ernährungsphysiologischen Bedeutung des Roggenkorns. Praktische Beispiele wie die eigens angelegte „Drei-Felder-Wirtschaft“ oder die interaktive Ausstellung zur Roggenverarbeitung sensibilisieren für eine höhere Wertschätzung des Getreides sowie einen respektvollen und nachhaltigen Umgang mit Brot. Über die „Schleuse des Halbwissens“ gelangen die Besucher zur dreiteiligen Ausstellung. Im Bereich „Gesundheit aus dem Roggen“ informieren sie sich beispielsweise über die „inneren Werte“ des Korns. Am Ende der Tour wirkt das Erlebte noch einmal bei einer „Brot-Meditation“ auf die neuen Roggen-Experten ein. „In unserer digitalen Zeit entgleitet uns der Lebensrhythmus zusehends. Deshalb ist es erforderlich, dass wir uns ab und zu auf die alten Werte von Einfachheit, Demut, Achtsamkeit und Geduld zurück besinnen“, erklärt Initiatorin und Ideengeberin Dr. Laura Krainz-Leupoldt die Philosophie des „Rogg-in“. Eine weitere Besonderheit ist der 1.300 Quadratmeter große Roggengarten im Außenbereich. Auf der exemplarisch bewirtschafteten Ausstellungsfläche sehen Interessierte die „Drei-Felder-Wirtschaft“ mit Roggen, Hafer und Lupinen. Bei der traditionellen Ernte zeigt das Zentrum wie der Roggen früher geschnitten, zu Garben gebunden und gedroschen wurde. *red*



Öffnungszeiten: Di bis Sa von 10 bis 17 Uhr (Januar bis September) und Di bis Sa von 11 bis 18 Uhr (Oktober bis Dezember), www.rogg-in.de

Foodfotografie...

für die Sinne
& den persönlichen
Geschmack!



www.schmelz-fotodesign.de

Residenz Quelle ist Bayerns Calcium-König

Mit dem Power-Mineral stark und schön ein Leben lang



Quelle: @Stock.com / monkeybusinessimages

Tipp:



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

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

So viel Calcium braucht Ihr Körper:

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

Wo steckt Calcium drin?

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

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





Kuchen im Glas

Die „Weiberwirtschaft“ in Würzburg plädiert für einen bewussteren Umgang mit unseren Lebensmitteln

Eierlikör-, Zitronen-, Walnuss-, Mohnkirsch-, Paranuss-Mandel- und seit neuestem auch Silvanerkuchen füllen die Regale in der Weiberwirtschaft in Grombühl. Nicht zu vergessen Schoko-Malheur von hell bis dunkel. Sie sind nicht nur schön anzusehen und wie zu Großmutterns Zeiten mit feinen, reinen und regionalen Zutaten gebacken, sie lassen sich auch gut aufbewahren, weil sie alle in Gläsern gebacken werden. „Ich hatte einfach keine Lust mehr auf das große Wegschmeißen“, erklärt die Chefin der „Weiberwirtschaft“, wie es zur Geschäftsidee, alles im Glas zu produzieren, gekommen ist. „Wir hatten früher ein Hotel: Viele Feiern und Tagungen, das ganze Büffet voller Kuchen und Torten und dann schmeißt man die Hälfte weg“, so Betz-David. „Das wollte ich nicht mehr“. Das ist der eine Grund. Der andere ist eine Lebensmittel-Unverträglichkeit der Inhaberin auf fast 60 verschiedene Lebensmittel. Diese hat sie zum Umdenken und Neudenken veranlasst. Auf der Suche nach Alternativen für sich, hat sie auch welche für uns gefunden.

Alle Kuchen im Glas werden beispielsweise nur mit Dinkelmehl gebacken: „Es ist meiner Ansicht nach der verträglichere und gesündere Korn“, so die ehemalige Hotelchefin der Daxbaude in Versbach. Einige Kuchen sind sogar ganz ohne Mehl – nur mit Nüssen und Saaten. Nach dem Backdatum sind die Kuchen mindestens drei Monate haltbar, wobei das so eine Sache mit dem Haltbarkeitsdatum ist...! Wir verlassen uns ja nicht mehr auf unsere eigenen Sinne (Riechen, Fühlen, Schmecken), sondern auf ein meist maschinell aufgedrucktes Datum, das uns als Lebensmittel-Navi dient. Ungeprüft



werfen wir oft gute Lebensmittel in den Müll, ohne uns von ihrem „Verfall“ selbst überzeugt zu haben. „Einmal hatten wir Kuchen im Lager vergessen, die waren über ein Jahr alt und immer noch gut!“, berichtet Doris Betz-David aus ihrer vierjährigen Produktionserfahrung mit dem „Gläsles-Zeugs“, wie die Mädels der „Weiberwirtschaft“ ihre Idee liebevoll nennen. Apropos „Weiberwirtschaft“. Einen Quotenmann gibt es dann doch – und der kocht sogar, Wolfgang Betz, der Mann der Chefin. Denn die „Weiberwirtschaft“ ist nicht nur Label für reinen und nachhaltigen Genuss im Glas, sondern auch ein Speiselokal mit besonderer Karte: Im März ist das Motto „Asien“, im April „Ostern“ und im Mai „Spargel“. Aber alles ein wenig anders, als man sich das so vorstellt. Kuchen als Nachtisch gibt es im Lokal natürlich auch – aber selbstverständlich aus dem Glas.

Susanna Khoury

Fotos Schmelz-Fotodesign

„Grünes Gold“: Matcha-Tee aus Japan

Anja Teitscheid von Tee Gschwender aus Würzburg über die Pluspunkte des Superfoods

Was bei uns seit kurzem als Trend-Getränk serviert wird, hat in Japan lange Tradition: der hochwertige Matcha-Tee wird dort für die Teezeremonie Chanoyu verwendet. Matcha unterscheidet sich sowohl in der Herstellung als auch in der Zubereitung von herkömmlichem Grüntee. Die Teepflanzen werden vor der Ernte mit speziellen Netzen abgedeckt und reifen im Schatten. Dadurch enthalten sie wenige Bitterstoffe. Nach der Ernte werden die Blätter gedämpft, getrocknet und anschließend in Granitmøhlen zum feinen Matcha-Pulver verarbeitet. Die Inhaltsstoffe des Matcha-Tees, dazu zählen wertvolle Aminosäuren, Vitamine und Antioxidantien, bleiben bei diesem Verfahren erhalten. Matcha-Tee wirkt, wie herkömmlicher grüner Tee, anregend. Anja Teitscheid von Tee Gschwender in Würzburg hebt außerdem die ausgleichende und entspannende Wirkung des Matcha-Tees hervor: „In dieser Synergie von Wirkstoffen entsteht ein Superfood mit sehr gesunder Wirkung.“ Die Zubereitung des „grünen Goldes“, wie der Matcha-Tee Teitscheid zufolge gern genannt wird, ist einfach: Das Pulver wird in einer Teeschale (Chawan) mit heißem Wasser aufgegossen und mit einem kleinen Bambusbesen (Chasen) schaumig gerührt. Neben der traditionellen Zubereitung gibt es inzwischen Matcha-Eistee oder Matcha-Latte mit Sojamilch. Auch in Eis, Frischkäse oder Kuchen macht Matcha eine gute Figur und sorgt mit seinem herb-frischen Aroma für eine gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan. Sonja Ribbentrop • Foto TeeGschwender GmbH, aija Europe GmbH



Die „Weiberwirtschaft“ hat Dienstag bis Donnerstag von 11 bis 23 Uhr geöffnet und immer am letzten Wochenende im Monat, freitags und samstags ab 17 Uhr.

Alle könnten satt werden

Buchtipps: Harte Kost aus dem Ludwig Verlag

Die nüchternen Zahlen sind heftig: Obwohl Millionen Menschen auf der Welt hungern, kommt nahezu die Hälfte aller Lebensmittel nicht der Ernährung zugute. So das Ergebnis umfassender Recherchen von Valentin Thurn und Stefan Kreutzberger, Autoren des im November 2014 erschienenen Buchs „Harte Kost“. Doch es wäre möglich, so zu wirtschaften, dass alle Menschen satt werden: Durch Alternative Anbaukultur, „Essbare Städte“, Waldfeldbau und eine Kombination von Fisch- und Pflanzenzucht. Letztlich ist jedoch die Mitarbeit jedes Einzelnen erforderlich, um die globale Hungermisere, das Elend der in Massen gehaltenen Tiere und die drohende Öko-Katastrophe zu besiegen, verdeutlichen die Autoren. Wer Fleisch essen möchte, sollte sich zum Beispiel vergewissern, dass es tatsächlich aus Weidehaltung stammt. Jeder Einkauf lokal erzeugter Nahrungsmittel auf dem Wochenmarkt steuert schließlich der Konzentration auf dem Agrarmarkt entgegen. Geschieht dies nicht, werden im Wettlauf um neue Märkte weiterhin Urwälder gerodet. Es werden weiterhin Moore und Weideland umgepflügt, um neues Land zu gewinnen. Auch plädieren die Autoren für die Unterstützung von Kleinbauern und deren Kooperativen in Entwicklungsländern, denen nur Wege der fairen Vermarktung Marktzugänge eröffnen. Studien wiederum zeigen auf, dass Kleinbauern auf schonendere Weise mehr Ertrag aus einem Hektar Boden herausholen können als Großfarmer. Der Agrarindustrie in den entwickelten Ländern, auch das stellt das Autorenduo dar, gelingt es längst nicht mehr, die Erträge nennenswert zu steigern. Trotz allem technischen Fortschritt. Thurn und Kreutzberger zufolge könnten letztlich jedoch allein dadurch, dass nicht mehr die Hälfte aller Lebensmittel weggeworfen, für Tierfutter oder Agrarsprit verwendet würden, alle Menschen ernährt werden. *Pat Christ*



Kosmetikcheck per Handy

ToxFox-App gibt Auskunft über Körperpflegeprodukte

Einladende Verpackungen sind trügerisch. Was steckt wirklich drin? Hält ein Siegel, was es verspricht? Hilfe bei der Wahl von Produkten ohne hormonell wirksame Chemikalien gibt es seit fast zwei Jahren vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (Bund). Dessen kostenlose ToxFox-App für iOS- und Android-Geräte gibt unkompliziert Auskunft über mehr als 83.000 Körperpflegeprodukte. Die Bedienung ist simpel: Einfach den Barcode mit der Kamera erfassen und überprüfen, wie „sauber“ das Kosmetikprodukt tatsächlich ist. Bislang wurden dem Bund zufolge über zehn Millionen Produkte mit ToxFox gescannt. Rund 85.000 Verbraucher haben die Hersteller zudem mit Protest-E-Mails über den ToxFox aufgefordert, keine hormonell wirksamen Chemikalien mehr einzusetzen. Mit Erfolg: „Die Anzahl der Produkte, die hormonell wirksame Chemikalien enthalten, ist seit dem Start des ToxFox (...) leicht zurückgegangen“, so der Bund. Doch es gibt auch Negativbeispiele. „Neuer Spitzenreiter bei den belasteten Produkten ist Procter & Gamble (...). Seit 2013 hat sich bei P&G die Anzahl der belasteten Produkte in unserer Datenbank erhöht: von 46 Prozent auf 48 Prozent.“ *nio • Foto Bund*



www.bund.net

ANTEIL DER BELASTETEN „NEUEN“ PRODUKTE* DER 10 GRÖßTEN KOSMETIKHERSTELLER**



* NEUE PRODUKTE: ETWA 300 PRODUKTE, DIE SEIT TOXFOX START (JULI 2013) ERSTMALEZ VERWENDET WURDEN
** VEREINTELT: MIT DEN HÖCHSTEN PROZENTEN IN UNSERER DATENBANK



Wohnen und Gesundheit

Rasanter Anstieg von Allergien und Krankheitssymptomen ohne sichtbare Ursache - Was viele nicht wissen oder unterschätzen: Eine große Zahl der Krankheiten, mit denen wir es heute zu tun haben, wird laut Bundesverband Deutscher Umweltmediziner durch Schadstoffe ausgelöst, die in unseren Lebensräumen, Wohnungen und Häusern freigesetzt werden. Da wir den Hauptteil unserer Lebenszeit in Gebäuden verbringen, wohnen wir Menschen uns zu Hause häufig regelrecht krank. Kopfschmerzen, Hautausschlag, Konzentrationsmangel und ewige Müdigkeit gehören mit einem Mal zum Alltag. Hier liegen die Aufgaben von Baubiologen. Sie kennen diese Problematik! Die Suche nach den Ursachen der Erkrankung im Umfeld erfordert ein umfangreiches Wissensspek-

trum, auch wenn es um Neubau und Sanierung und um Beurteilung von Baustoffen und Häusern geht. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Die Mitglieder des Verbands der Bauberater (www.bauberater-kdr.de) haben es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln und Know-How anzubieten, mit denen Bauherren Häuser erstellen und sanieren können, die sich konsequent an den Gesundheitsbedürfnissen der Bewohner ausrichten. Wohngesundes natürliches Bauen mit nachwachsenden Rohstoffen muß zum Standard werden, damit wir in unseren Häusern gesund bleiben.



Karl-Heinz Ursprung, Waldbüttelbrunn
Baubiologe IBN und Bauberater kdr
www.ursprung-baubiologie.de



Angelika Schmidl
Seuffertstr. 4 • 97074 Würzburg
Telefon: 0931.2 91 91 33 7
www.fussaktiv.de • info@fussaktiv.de

Work-Life-Balance 1824

Der Mediziner Johann Lucas Schönlein (1793-1864) verstand es schon damals das Hochgeistige vorbildlich mit dem Profanen zu verbinden

Seine Studenten vergötterten ihn: Die Rede ist von Johann Lucas Schönlein. Der 1793 in Bamberg geborene Internist, gilt als Wegbereiter des Fachs „Innere Medizin“. Er forcierte eine strikte Systematik aller Erkrankungen und revolutionierte klinische Untersuchungsmethoden. Ihm ist es zu verdanken, dass Würzburg ab 1824 – da wurde Schönlein Chefarzt im Juliusspital, dem damaligen Lehrkrankenhaus der Würzburger Medizinischen Fakultät - zu einem „Wallfahrtsort für junge Ärzte“ wurde. Die Studenten vergötterten den Mediziner, der großen Wert auf sein Äußeres legte und als „ein wenig eitel“ galt. Er gehörte zu den freisinnigen Würzburger Professoren, die sich täglich in der Geist'schen Bierstube neben dem Juliusspital in der Kühgasse (heute Pleicherkirchgasse) bei Gestensaft „austauschten“.

Schönlein wusste schon damals, Geschäftliches und Privates im Sinne einer „Work-Life-Balance“ zu verbinden. Im Juni 1827 plante er eine Reise nach Oberitalien. Er wollte die für diese Gegend typischen Krankheiten kennen lernen, sagte er. Praktischerweise fiel seine Heirat mit Therese Heffner, der Tochter des königlich bayerischen Regierungsrates Philipp Heffner aus Würzburg, genau in diesen Monat. Höchstwahrscheinlich hat Schönlein damals mit dem Besuch Oberitaliens seine Hochzeitsreise verbunden.

Eine sorgfältige Beobachtung des Krankheitsbildes „und die Schulung des ärztlichen Blickes“ waren ihm wichtig. Schönlein



betonte stets, Ekel und Abscheu seien am Krankenbett fehl am Platz. Früher, so dozierte Schönlein, habe man den Zuckergehalt des Harns mit den Fingern an der Zunge erprobt. Er tauchte den Mittelfinger der rechten Hand in ein Glas voll Urin und leckte dann seinen Finger ab. Widerwillig und Grimassen schneidend machten es ihm seine Studenten nach. „Sehr gut, meine Herren“, stellte der Professor lobend fest. „Den Ekel haben Sie, wie ich sehe, bereits überwunden. Allerdings lässt bei allen die Beobachtungsgabe noch erheblich zu wünschen übrig. Ihnen ist nämlich entgangen, dass ich zwar den Mittelfinger eintauchte, aber den Zeigefinger ableckte.“

Schönlein war ein begnadeter Redner, aber „einer der schreibfaulsten großen Ärzte der Geschichte“. Dadurch sind seine Verdienste für die Nachwelt lückenhaft erfasst, denn „Schönlein publizierte nichts“. Das taten für ihn – und gegen seinen Willen – seine Studenten, deren Vorlesungs-Aufzeichnungen reißenden Absatz fanden.

Am 3. April 1833, dem Tag des Überfalls auf die Frankfurter Hauptwache, mit dem eine Revolution in Deutschland ausgelöst werden sollte, war Schönlein in Frankfurt und wurde prompt als politisch Verdächtiger zur Fahndung ausgeschrieben.

Er floh mit einem Kahn mainabwärts nach Zell, schlüpfte bei einem Freund unter und reiste dann mit einer Kutsche weiter nach Zürich. Daraufhin forderte der Würzburger Stadtmagistrat „in größter Stille und Heimlichkeit“, die ihm 1830 verliehene Ehrenbürgerschaft zurück. Schönlein schickte das Diplom postwendend mit dem Vermerk: „Papiere ohne Werth“ nach Würzburg retour. Er kehrte auch nie mehr in die Stadt am Main zurück, sondern lebte und wirkte fortan in Zürich und an der Charité in Berlin, bevor er sich in seiner Heimatstadt Bamberg zurückzog, wo er 1864 starb.

In Würzburg wurde nicht nur eine Straße nach dem berühmten Internisten benannt, letztes Jahr hat er es auch in die „Ehrengalerie berühmter Mediziner“ der Stiftung Juliusspital geschafft.

Martina Schneider

Foto Tim Förster, @depositphotos.com/@yurok.a

Albert-Kölliker-Lehrpreis für Professor Klaus Brehm von der Uni Würzburg



Professor Klaus Brehm vom Institut für Hygiene und Mikrobiologie der Universität Würzburg hat für dieses Wintersemester den mit 10.000 Euro dotierten Albert-Kölliker-Lehrpreis der Medizinischen Fakultät erhalten. „Der Parasitologe ist nicht nur als Forscher bei seinen Kollegen angesehen, sondern auch als Lehrer bei seinen Studenten“, so die Hochschule. Seine Vorlesung und das Praktikum landeten bei der Evaluation in den vergangenen zehn Jahren immer auf Spitzenplätzen. Brehm ist ein international gefragter Experte für den

Fuchsbandwurm und kennt sich auch bestens mit anderen Parasiten des Menschen aus. Brehm will das Preisgeld für weitere Verbesserungen in der Online-Lehre und für eine stärkere Verankerung des Bereichs „Evolutionsbiologie des Menschen“ im Curriculum einsetzen. *nio* • Foto Medizinische Fakultät Universität Würzburg



Der Lehrpreis und die bisherigen
Preisträger: www.uni-wuerzburg.de



Professor Klaus Brehm.

Von Lebensgeistern und Nervenkostümen

*Lebenslinie im Gespräch mit Prof. Dr. Dr. Michael Stolberg
über medizinische Redewendungen und deren Historie*



Redewendungen beziehen sich oft auf körperliche Phänomene. Wir „fahren aus der Haut“, wenn uns etwas aufregt, wir „schwitzen Blut und Wasser“, wenn wir uns Sorgen machen, wir haben „schwache Nerven“, wenn uns Erlebnisse psychisch rasch überfordern. Doch was steckt hinter diesen Redensarten? Gemeinsam mit Professor Dr. Dr. Michael Stolberg hat sich

die Lebenslinie-Redaktion auf historische Spurensuche begeben. Der Leiter des Instituts für Geschichte der Medizin der Würzburger Universität war zunächst praktizierender Arzt, bevor er sich ganz der medizinhistorischen Forschung zuwandte und zusätzlich in Geschichte und Philosophie promovierte. „Grundsätzlich lassen sich medizinische Redewendungen nicht selten auf die teilweise ganz anders garteten Vorstellungen der vormodernen Medizin zurückführen“, so Stolberg. So wurden Ausdrücke wie „den Geist aufgeben“ oder „von allen Geistern verlassen sein“ früher keineswegs als bloße Metaphern verstanden. Vielmehr glaubte man von der Antike bis ins 18. Jahrhundert, also über 2000 Jahre, dass die Belebung des Körpers insgesamt ebenso wie die Affekte, die Sinneswahrnehmungen und die Motorik, und nicht zuletzt das Denken durch sehr feine, bewegliche Stoffe, die sogenannten Lebens- und Seelengeister, bewirkt oder vermittelt würden. Da man glaubte, dass diese Lebensgeister vom Herzen ausgingen, galt folgerichtig das Herz wiederum lange Zeit in einem ganz buchstäblichen, körperlichen Sinn als Sitz der Gefühle: bei Angst oder Trauer zo-

gen sich die Lebensgeister zusammen mit dem Geblüt zum Herzen zurück und in der Herzgegend entstand ein Gefühl der Beklemmung. Bei Freude oder bei der Begegnung mit einem geliebten Menschen strömten sie nach außen und Gesicht und Haut wurden warm und röteten sich ein wenig. Die Redewendung „Blut und Wasser schwitzen“ verdankt sich Stolberg zufolge vermutlich unter anderem historischen Berichten über Kranke, bei denen sichtbar Blut und Wasser über die Haut nach außen traten. Nach heutigem Wissen sei das vermutlich Folge einer gestörten Blutgerinnung gewesen. Hinter der Redensart stünden aber wohl auch religiöse Motive, vor allem der Bericht über den Tod Jesu, aus dessen Wunde „Blut und Wasser“ austraten. Eine ganze Reihe von Redensarten bezieht sich auf die menschlichen Nerven: „auf die Nerven gehen“, ein „schwaches Nervenkostüm“ haben, einen „Nervenzusammenbruch“ erleiden usw.. Stolberg zufolge hat man im 18. Jahrhundert die besondere „Sensibilität“ der Nerven erkannt und schrieb ihrem Zustand zentrale Bedeutung für die Gesundheit zu. Auch die literarische Strömung der Empfindsamkeit, so Stolberg, hatte daran einen wichtigen Anteil. Vor allem die Nerven gebildeter Frauen aus der Oberschicht galten als sehr sensibel und reizbar – schon die bloße Lektüre eines Romans konnte ihren Körper in Aufruhr versetzen. Im 19. Jahrhundert stand dagegen die Nerven-„Schwäche“ im Mittelpunkt. Menschen aus allen Schichten klagten nun über die „Erschöpfung“ ihrer Nerven, ja sie glaubten ihr „Nervensystem“ drohe unter den Belastungen des modernen städtischen Lebens zusammenzubrechen, erläutert Stolberg. In dem Gespräch mit Prof. Stolberg wird klar: die medizinischen Vorstellungen über unseren Körper sind wie alle Wissenschaften einem steten Wandel unterworfen. Heute gebräuchliche Redensarten legen davon Zeugnis ab und weisen tief in die menschliche Geschichte.

Ester Schießer

Foto Prof. Dr. Dr. Michael Stolberg

Kompetenzbündelung

Seit dem 1. Dezember 2014 gibt es am Universitätsklinikum Würzburg das Zentrum für Seltene Erkrankungen – Referenzzentrum Nordbayern (Zese). Patienten sollen hier künftig schnell und effizient eine qualifizierte Diagnostik, Therapie und Betreuung erhalten. „Dazu werden zum Beispiel in Fallkonferenzen multidisziplinäre Spezialisten-Teams eng zusammenarbeiten“, so der Kinderarzt und Gründungssprecher des Zese, Professor Dr. Helge Hebestreit. In Europa gilt eine Krankheit als selten, wenn weniger als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. In Deutschland leben über vier Millionen mit einer seltenen Erkrankung. Die meist komplexen Krankheitsbilder verlaufen überwiegend chronisch. Etwa 80 Prozent der rund 8.000 bekannten seltenen Erkrankungen sind genetisch bedingt und meist nicht heilbar. „Leider gibt es nicht für jede (...) eine effektive Therapie. Umso mehr sind Unterstützungsangebote gefragt“, so Hebestreit weiter. Deshalb gehören zum Zese auch viele nicht-ärztliche Berufsgruppen vom Psychologen bis zum Ernährungsberater. Weiterhin soll das Zentrum die aufgrund der geringen Fallzahlen vielfach schwierige Forschung vereinfachen. Nicht zuletzt wird das Zese auch auf das Lehrangebot ausstrahlen, das schon jetzt verstärkt seltene Krankheiten ins Visier nimmt. *Nicole Oppelt*





Wenn das Schicksal zuschlägt

Gemeinnütziger „Verein Fatalis – Hilfe bei Schicksalsschlägen auf Reisen“ ist am Start

Ende 2013 hat Kay P. Rodegra, Würzburger Rechtsanwalt und Dozent für Reiserecht den gemeinnützigen „Verein Fatalis – Hilfe bei Schicksalsschlägen auf Reisen“ gegründet. Lebenslinie hat sich mit ihm über seine Beweggründe unterhalten...



Lebenslinie (L): Herr Rodegra, wem hilft der „Verein Fatalis“?

Kay P. Rodegra (KPR): Allen Reisenden, die auf ihrer Reise schuldlos einen folgeschweren Schicksalsschlag erleiden und keine Haftungsgegner haben. Darüber hinaus noch auf Hilfe von dritter Seite angewiesen sind, um die oft schwerwiegenden Folgen des Unglücksfalles bewältigen zu können. Zum Beispiel: Wird man Opfer eines Terroranschlags, eines Überfalls oder einer Naturkatastrophe, kann man weder den Reiseveranstalter, die Fluggesellschaft noch den Hotelbetreiber haftbar machen.

L: In welchen Fällen noch?

KPR: Auch der Alltag kann im Urlaub fatale Folgen haben, sprich zu schwersten Verletzungen führen. Der/die UrlauberIn rutscht

am Pool aus, stolpert auf einer Hoteltreppe, stürzt auf der Skipiste oder wird Opfer eines Verkehrsunfalles mit Unfallflucht. Erleidet man dann im schlimmsten Fall eine Querschnittslähmung oder liegt länger im Koma, sind nicht nur die finanziellen Folgen unüberschaubar.

L: Wie helfen Sie in solchen Fällen konkret?

KPR: Zunächst einmal möchten wir den Betroffenen und ihren Familien mit Rat zur Seite stehen und stellen auch Kontakt zu anderen Stellen her. Bei akuten Fällen begleiten wir Familienangehörige an den Unglücksort, um über eine Soforthilfe hinaus, Unterstützung vor Ort zu geben. Oft bedarf es auch im Nachhinein noch mehr, wenn zum Beispiel eine Wohnung behindertengerecht umgebaut werden muss. Dann versuchen wir finanziell weiterzuhelfen.

L: All das kostet Geld, wie finanziert sich der „Verein Fatalis“?

KPR: Allein über Spenden. Wir sind noch in der Startphase und froh und sehr dankbar über alle, die uns helfen wollen und uns durch ihre Spende ermöglichen, zukünftig fatale Folgen eines schicksalshaften Unglücks abzumildern.

Susanna Khoury

Fotos Regina Rodegra, @depositphotos.com/@muro

Das Interview mit dem Rechtsanwalt und Reiserechtsexperten Kay P. Rodegra führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.verein-fatalis.de

So können Sie helfen:

Spendenkonto „Verein Fatalis“

VR-Bank Würzburg, Spendenkonto: 450, BLZ: 790 900 00



Maniküreset für unterwegs



Das PetitJoli-Maniküre-Set aus dem moses Verlag hat es in sich. Das kleine Mäppchen im Schleifen-Look besteht aus Pinzette, Feile, Nagelknipser, -schere und -hautschieber aus rostfreiem Edelstahl. Lebenslinie verlost sechs dieser praktischen Pflegesets für die Handtasche an diejenigen, die uns sagen, was für sie „wirkliche Pflege“ beinhaltet. Die Antworten auf eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer an: kunstvoll Media, Stichwort: Maniküre-Set, Pleicherkirchplatz 11, 97070 Würzburg. Einsendeschluss ist der 31. März 2015. Unter den richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Natur pur

Die Börlind GmbH aus dem Schwarzwald produziert als Familienunternehmen seit 1959 hochwertige Naturkosmetik

Die Börlind GmbH unterstützt eine Reihe sozioökologischer Projekte, wie etwa die Initiative „Rosen statt Opium“ im Iran. Damaszener-Rosen in Bioqualität werden im Iran auf Flächen angebaut, wo früher der Opiumanbau florierte.

Gründerin Annemarie Lindners Philosophie: „Was ich nicht essen kann, gebe ich nicht auf meine Haut“ wird bei Börlind heute noch konsequent umgesetzt.

Nachhaltigkeit ist oft nur ein Werbeslogan, mit dem große Unternehmen auf einen Trend aufzuspringen versuchen. Mit kleinen Zugeständnissen wollen sie auch bei einer ökologisch und sozial verantwortungsvollen Käuferschicht punkten. Es gibt jedoch auch Betriebe, die sich soziale und ökologische Verantwortung nicht nur auf die Fahnen geschrieben haben, sondern diese konsequent umsetzen. So etwa die Börlind GmbH aus dem Schwarzwald: Seit 1959 produziert das Familienunternehmen hochwertige Naturkosmetik. Die Philosophie des Unternehmens fußt



Beim feuchtigkeitsspendenden Anti-Aging Fluid aktiviert ein spezieller Algenextrakt die Produktion von Kollagen und Elastin. Zusätzlich unterstützt ein Wirkstoff aus dem Fieberklee die Bildung von neuen Kollagenfasern und die Festigung der Kontur. Die lichtbedingte vorzeitige Hautalterung werde dadurch verlangsamt, vorhandene Linien und Falten effektiv gemildert. Der Extrakt aus der Holunderblüte stimuliert die Produktion der hauteigenen Hyaluronsäure.

Falkenberg. Die Börlind GmbH unterstützt eine Reihe sozio-ökologischer Projekte, wie etwa die Initiative „Rosen statt Opium“ im Iran. Dort werden edle Damaszener-Rosen in Bioqualität auf Flächen angebaut, wo früher der Opiumanbau florierte. Der Betrieb widmet sich darüber hinaus intensiv der Erforschung neuartiger Hautpflegeprodukte. Falkenberg betont, dass die Börlind-Kosmetik in vielen Sparten der Naturkosmetik Vorreiter sei: So etwa bei der Verwendung botanischer Papyrus-Frischzellen zur Stärkung der Hautbarriere oder bei der Nutzung ausgefallener Rohstoffe wie dem Öl der Rosenkirsche und dem Nektar der Fackellilie. Die Fackellilie blüht nur sechs Wochen im Jahr. Der Nektar wird in den frühen Morgenstunden von Hand geerntet. Er ist besonders reich an Fruchtzucker, Aminosäuren und Mineralien. Das Öl der Rosenkirsche aus Nepal wurde traditionell zur Hautpflege benutzt und findet in der „system absolute“-Augenpflege von Annemarie Börlind nun auch den Weg in die Naturkosmetik. Das seltene Öl beinhaltet wertvolle Omega-Fettsäuren, die die Regeneration der Hautbarriere unterstützen. So verbindet sich bei der Börlind GmbH Traditionsbewusstsein mit Pioniergeist.

Esther Schießer

Fotos © Börlind GmbH



Für Schaumschläger & Aufgeweckte:

Japan Matcha

Grüner Tee aus Bio-Anbau
Ermöglicht die Aufnahme des ganzen
Teeblatts und weckt Lebensgeister!

Tee Gschwendner

TeeGschwendner · Inh. Frank Teitscheid
Domstr. 19 in Würzburg

auf dem Ausspruch der Gründerin Annemarie Lindner: „Was ich nicht essen kann, gebe ich nicht auf meine Haut“. Linda Falkenberg (Regionalverkaufsleiterin) erläutert, dass man bei der Herstellung der Kosmetikprodukte auf synthetische Parfümöle, synthetische Wachse und biologisch schwer abbaubare und gesundheitlich bedenkliche Inhaltsstoffe wie Erdölprodukte (PEGs, Paraffine) oder Silikone verzichte. Außerdem lehne der Betrieb Tierversuche und alle Rohstoffe, die vom Tier stammen ab. So biete die Marke „Annemarie Börlind“ wirkungsvolle Pflegeprodukte für jeden Hauttyp. Nachhaltigkeit auf möglichst vielen Ebenen ist hier gelebtes Ideal. Man setze auf hochwertige Rohstoffe (zwei Drittel aus ökologischem Anbau) und achte schon beim Rohstoffeinkauf auf faire Arbeitsbedingungen und gerechte Entlohnung, so



Am 21. Mai von 10 bis 18 Uhr findet im Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg, das 2015 bereits 20 Jahre besteht, eine Präsentation von Börlind-Produkten statt. Und zwar in der Form einer kostenlosen Kennenlern-Behandlung, die im Vorfeld über Body & Nature terminiert wird. Wer also in den Genuss einer kostenlosen Verwöhn-Behandlung in der Kabine vom Naturkaufhaus kommen möchte, kann ab sofort einen Termin dafür vereinbaren unter: Telefon 0931.12955.

Pflege ohne Schadstoffe

Vegane Frischekosmetik setzt auf Frische und Nachhaltigkeit

Bewusstes Essen gehört für viele Menschen inzwischen zum guten Leben dazu. Wie wurde das Lebensmittel produziert? Was sind die Inhaltsstoffe? Tun diese mir gut? In Sachen Kosmetik sind wir oft nicht so aufmerksam. Angelika Schmidl, Ernährungsberaterin und Fußpflegerin in Würzburg, schaut auch hier genau hin und hat aussortiert. „Bei mir gibt es nur noch natürliche frische Produkte, tierversuchsfrei, ohne Schadstoffe wie Silikone oder Parabene. „Ich möchte weder meinen Kunden noch mir ‚Chemiebomben‘ auf die Haut auftragen“, sagt Angelika Schmidl. Und sie geht noch einen Schritt weiter. In ihrem Studio im Frauenland bietet sie vegane Frischeprodukte für Gesicht, Körper und Füße an. Lange hat sie recherchiert. Fündig wurde sie bei einer österreichischen Firma. Die Produkte werden frisch hergestellt, sind ohne Konservierungsstoffe und ohne Lö-

sungsmittel. Frischekosmetik bedeutet: Die Haltbarkeit ist begrenzt und daher nur im Direktvertrieb erhältlich. Vom Rührwerk geht es direkt zu ihr nach Würzburg. „Die Sachen sind 100 Prozent frisch“, so Schmidl, die für einen bewussteren Umgang mit Kosmetikprodukten plädiert. Bei veganer Frischekosmetik gebe es weder Tierversuche noch tierische Inhaltsstoffe in den Erzeugnissen. Also, Natur pur. Auch der Nachhaltigkeitsgedanke spiele hier eine große Rolle, sowohl bei den Inhaltsstoffen als auch bei der Umverpackung.

Nicole Oppelt

Foto Oppelt, @depositphotos.com/@innervision



www.fussaktiv.de



Vielfalt trotz Konzentration auf das Wesentliche: Die vegane Frischekosmetik ist für vier Hauttypen erhältlich, weiß Angelika Schmidl von fußaktiv in Würzburg.

Eiskalte Kräuterwürfel

Kräuter in Öl einfrieren



An heißen Tagen hat sie wohl jeder im Kühlschrank: Selbstgemachte Eiskwürfel geben so manchem Sommerdrink den letzten Kick. Die bekannten Formen aus unterschiedlichen Materialien können aber weitaus mehr. Sie sind optimal, um unserer Küche den letzten Pfiff zu geben. Denn fast alle frisch geernteten Kräuter und Gewürze können mit ihrer Hilfe auch jenseits der Erntezeiten konserviert werden. Die eiskalten Kräuterwürfel sind einfach in praktischen Portionsgrößen herzustellen und schnell wieder zu verwenden. Einfach das frische Grün waschen, abtupfen und kleinschneiden. Dann in die Behälter geben und mit Wasser aufgießen. Profiköche raten zu einem Öl-Aufguß. Die Geschmacksrichtung des Öls ist dabei unwesentlich oder eben Geschmackssache. Anschließend ab damit ins Gefrierfach und je nach Bedarf verwenden. Bei Verwendung sollten die Würfel unbedingt gefroren in den Kochtopf – sonst droht ein Aromaverlust. Basilikum ist übrigens nicht geeignet für das eiskalte Experiment. Das Königskraut sollte lieber frisch oder als Pesto genossen werden. Schnittlauch oder Petersilie eignen sich hervorragend. Auch Majoran, Paprika, und Pfeffer lassen sich so konservieren, verlieren jedoch anders als Dill und Thymian an Aromen. nio • Foto @depositphotos.com/@eskmaks



www.soleil-de-provence.de

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

Tel. 09726/9052419
Mail: info@soleil-de-provence.de

www.soleil-de-provence.de

Gefühle verstehen lernen

Lebenslinie im Gespräch mit Prof. Dr. Andrea Kiesel zum Thema emotionale Intelligenz



Kopf oder Bauch, was beeinflusst unsere Entscheidungen mehr? Dr. Andrea Kiesel, Professorin für Allgemeine Psychologie an der Uni Freiburg, meint dazu: „Ich würde das nicht gegeneinander stellen, da ist der Kopf und Emotion ist das Gegenstück. Es kann sich sehr gut ergänzen und man kann durch rationales Verhalten Emotionsregulation bewirken und man kann durch Emotionen das eigene Denken beeinflussen.“ Der

Begriff „emotionale Intelligenz“ stamme aus den 90er Jahren und gliedere sich in vier Komponenten. Es gehe darum, die eigenen Gefühle zu kennen, sie beeinflussen und nutzen zu können und die Gefühle anderer Menschen verstehen zu können, also Empathie zu empfinden. Die eigenen Gefühle kennen und benennen zu können, trage dazu bei, angemessen auf sie zu reagieren: „Wenn du sagst, mir geht's schlecht, ist es schwierig, etwas zu machen. Wenn du sagst, ich bin ängstlich, dann kannst du überlegen, ist die Angst begründet, ist sie unnötig, kann ich mir vielleicht irgendwelche Schutzmechanismen zulegen? Dann kann ich anders damit umgehen“, erläutert die ehemalige Akademische Rätin am Institut für Psychologie der Uni Würzburg. Sie macht deutlich, wie wir alle tagtäglich unsere Gefühle beeinflussen: „Wenn ich schlecht drauf bin, spreche ich mich bei einer Freundin aus, ich gehe unter Leute, ich schaue einen lustigen Film. Das sind ganz einfache Möglichkeiten der Emotionsregulation.“ Kiesel führt aus, wie wir unsere Gefühle zudem so beeinflussen, dass sie uns nützlich sind: „Wenn du

kreativ sein willst, solltest du nicht in einem ärgerlich-ängstlichen Zustand sein, sondern dann musst du in einem Flow-Gefühl sein, sodass du möglichst weit bist, um die Gedanken zu öffnen, und viele verschiedene Aspekte zulässt. Möchtest du allerdings analytisch denken, dann nützt es nichts, wenn du noch „happy“ von der Feier am gestrigen Abend bist, dann solltest du schauen, dass du dich fokussiert auf einen Teil konzentrierst.“ Präzise Begriffe sind Grundlage für Wissenschaft. Deshalb spricht Prof. Dr. Kiesel lieber von emotionalen Kompetenzen und meidet den medienwirksamen Intelligenzbegriff. Denn unter „Intelligenz“ verstehe man üblicherweise ein unveränderliches Persönlichkeitsmerkmal. Doch viele Teilkomponenten der emotionalen Intelligenz seien erlernbar. In einem gewissen Maße könne das Verstehen der eigenen Gefühle genauso gelernt werden wie Strategien, um mit den Gefühlen besser umgehen zu können, meint Kiesel.

Esther Schießer

Foto Susanna Khoury

Das Gespräch mit Prof. Dr. Kiesel führte Susanna Khoury.



Susanne K. Groß
Konsens im System

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

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

Frühlingstraße 5
97688 Bad Kissingen
Telefon: 0971 / 13 06 555
Mobil: 0176 / 210 210 31
info@susanne-k-gross.de
www.susanne-k-gross.de

Das Gefühls-Wirrwarr wieder auflösen

In „Gefühlsbalance. Konstruktiv umgehen mit Angst, Wut, Scham & Co.“ wird allen Gefühlen grundsätzlich eine sinnvolle, positive und für unsere Entwicklung unabdingbare Funktion zugesprochen. Denn auch negativ erlebte Emotionen, wie Trauer oder Wut, sind wichtig, um unser Leben positiv zu gestalten, so die Autoren Olivier Nunge und Simonne Mortera. In dem handlichen Taschenbuch, das in der Reihe „Achtsam leben“ erschienen ist, stellen sie die Grundemotionen Angst, Wut, Traurigkeit und Freude vor und geben konkrete Hinweise auf einen konstruktiven Umgang mit ihnen. Hat ein Kind zum Beispiel Angst im Dunkeln, ist es demzufolge sinnvoller zu fragen, was man machen kann, damit es sich sicher fühlt, als zu erklären, warum es keine Angst haben muss. Unterdrückte Gefühle, vermischte Gefühle oder aufsummierte Gefühle schaden unserem Wohlbefinden, so Nunge und Mortera. Die Autoren zeigen Wege auf, aus lang eingeübten Verhaltensmustern auszubrechen, um die bereichernde Kraft der Gefühle voll ausschöpfen zu können. Ester Schießer

Olivier Nunge, Simonne Mortera: **Gefühlsbalance. Konstruktiv umgehen mit Angst, Wut, Scham & Co.**, Scorpio Verlag, ISBN 978-3-943416-95-4, www.scorpio-verlag.de, 7,99 Euro





Wort- und Situationskomik in Vollendung – Wechseljahre können ganz schön „heiß“ sein...

Zum Brüllen komisch, zum Weinen schön

Hormonal „Heiße Zeiten – Wechseljahre“ in der Spessartgrotte

Zugegeben, so manch männlichem Begleiter dürfte das Lachen im Halse steckengeblieben sein. Kennt er das Beschriebene doch allzu gut: Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche, Heißhungerattacken, Gewichtszunahme – das alles hat er bereits selbst mit seiner Liebsten erlebt oder es steht ihm noch bevor. Dennoch verlassen die männlichen Zuschauer optimistisch gestimmt die Spessartgrotte in Gemünden-Langenprozelten nach Tilmann von Blombergs „Heiße Zeiten – Wechseljahre“. Denn unter der Regie von Prinzipal Helga Hartmann entfaltet sich eine Lachsalve nach der anderen. Das Publikum kommt in

Wallung, mit oder ohne Hormonschwankungen. Eingebettet sind die Neu-Interpretationen bekannter Songs wie Tom Jones' „Sex Bomb“ oder Michael Jacksons „Thriller“ in einen einfachen Plot. Vier Damen treffen sich in der Abflughalle eines Flughafens. Alle wollen nach New York und alle sind sie in den Wechseljahren. Da ist zum einen die 49-Jährige, ledige Karrierefrau Gaby alias Astrid Andresen, die stets „busy“ nur auf One-Night-Stands aus ist. Daneben die „erst“ 42-Jährige Anja alias Anne Liebisch, die unbedingt noch ein Kind möchte, samt einer 53-Jährigen Vornehmen im Chanel-Kostüm, gespielt von

Angela Leupold, deren Name nichts zur Sache tut. Und schließlich die 50-Jährige Hausfrau Doris alias Iris Katzer, die schrullig und bezaubernd zugleich vielen Damen aus der Seele spricht. Mit Bravour arbeitet das Quartett die Attitüden ihrer Figuren heraus. Zum Brüllen komisch, zum Weinen schön und stimmlich sicher verdeutlichen sie, was es heißt, mitten im Klimakterium zu stecken.

Nicole Oppelt
Foto Leporello



www.spessartgrotte.de

Spieltermine: 21. März, 11., 25. April,

9., 23. Mai, 6. und 27. Juni, jeweils um 20 Uhr

Die zweite Pubertät ausleben

Brauche ich einen neuen Mann oder lässt sich der alte nochmal überarbeiten? Wie trägt man heute eigentlich sein Schamhaar? Warum nicht „etwas machen lassen“? Mit viel Witz und Lebensfreude erzählt das Autorenteam Susanne Fröhlich und Constanze Klein von ihren Selbstversuchen in der Mitte des Lebens – beim Schönheits-Doc, im Waxing-Studio oder auf der Dating-Plattform. Auch, wenn es nicht immer ein Riesenspaß ist, das älter werden, sie machen einen daraus. Frauen sind heute so souverän und klug wie nie zuvor, dennoch spüren sie Mitte Vierzig, wohin die Reise geht. Fröhlich und Klein zeigen, dass Frau im Vorgarten der Sterblichkeit immer noch prima nackt in der Sonne liegen kann, weil das Leben mit 50 Freiheit bereitstellt. Tolle Urlaube, grandiose Feste, herumknutschen als gäbe es kein Morgen mehr und Freudinnen, denen man wirklich die ganze Wahrheit erzählen kann. Die Journalistinnen Fröhlich und Klein leben gerade diese schrecklich schönen Jahre und wissen daher, wovon sie sprechen...! Sie haben selbst schon gelacht, geweint und hormonell bedingt jemanden zusammengefasst, weil er es verdient hat, weil sie es konnten oder einfach nur so... Das Leben ist ein Abenteuer, vor allem in der zweiten Pubertät, den Wechseljahren. sky

Diese schrecklich schönen Jahre: Susanne Fröhlich, Constanze Klein, Gräfe und Unzer 2014, ISBN 978-3-8338-3415-8, Preis 16,90 Euro, auch als E-Book erhältlich.





Ein Automat voller Geschichten

Les-o-Mat fürs ZOM



Der leuchtend rote Les-o-mat ist ein Blickfang im langen Flur des Zentrums für Operative Medizin (ZOM) im Universitätsklinikum Würzburg. Seit August können Patienten und Besucher hier rund um die Uhr Bücher unterschiedlicher Genres erwerben. Gerade Patienten, die längere Zeit im Krankenhaus verbringen müssen, freuen sich über zusätzlichen Lesestoff. Die Idee stammt von Petra Pohl, Inhaberin der Grombühler Buchhandlung erLesen. Bereits nach wenigen Wochen stand der Les-o-mat dank der schnellen und unbürokratischen Hilfe der Klinikmitarbeiter an seinem Platz. „Natürlich haben wir das Automatenangebot an die besondere Situation im Krankenhaus angepasst“, erläutert Pohl die Bücherauswahl. Insgesamt 20 unterschiedliche Titel hat der Automat im Angebot. Dazu zählen Kinderbücher und spannende Krimis ebenso wie aufbauende Kurzgeschichten oder Geschenkbücher. Der Les-o-mat wird von den Patienten gut angenommen. Die Nachfrage ist so groß, dass das Angebot bereits erweitert worden ist: Zweimal pro Woche bietet erLesen einen zusätzlichen Bücherverkauf in der Cafeteria des ZOM an. Auch andere Krankenhäuser in Würzburg, aber auch außerhalb in Darmstadt, haben Interesse am Bücherautomaten bekundet, so Pohl: „Wir freuen uns riesig über den gelungenen Auftakt und sind gespannt, wie es in Sachen Les-o-mat weitergeht!“

Sonja Ribbentrop

Foto erLesen Würzburg

Mensch trifft Mensch

Theatergruppe vereint Asylsuchende und Studierende

Ohne große Worte treten die Menschen in der Theatergruppe „Die Überlebenden“ miteinander in Kontakt, gehen aufeinander zu, überwinden Grenzen, die von außen gesehen manchmal als unüberbrückbar erscheinen. Asylsuchende aus der Würzburger Gemeinschaftsunterkunft und Studierende, die sich im Asyl-Arbeitskreis der Katholischen Hochschulgemeinde (KHG) engagieren, treffen sich regelmäßig in der KHG, um gemeinsam Theater zu spielen. Die seit 2009 bestehende Theatergruppe gibt Studierenden und Asylsuchenden gleichermaßen die Möglichkeit des Austauschs und der Begegnung. Mensch trifft Mensch. Theater bietet die Möglichkeit, auch abseits der Sprache, die oft ein Hindernis in der Verständigung darstellt, gemeinsam zu improvisieren, zu tanzen und Musik zu machen. Die Aufführungen geben dann ein Podium, wo die Flüchtlinge und Studierenden ihren Perspektiven und Erfahrungen Ausdruck verleihen können. Nach dem Schattenspiel „Aus dem Schatten treten“, das 2014 in Würzburg, aber auch in Wiesbaden und Weimar gezeigt wurde, laufen jetzt die Planungen für ein neues Stück.

Esther Schießer

Foto Rashid Jalaei

Musik, die heilt...



Tagsüber tun sie als Ärzte oder in anderen Berufen Dienst, abends treffen sie sich, um miteinander zu singen: Seit 20 Jahren begeistert der Missio-Chor Liebhaber traditioneller afrikanischer Musik. Pünktlich zum Jubiläum erschien die neue CD: „Natabasamu“ heißt sie. Das Wort entstammt dem Kisuaheli und bedeutet „Ich lächle“. 28 Songs mit so geheimnisvollen Titeln wie „Nena Bwana“ oder „Utukufu Mungu Juu“ sind auf der Scheibe versammelt. Traditionelle Musik hat in Afrika eine besondere Funktion. Alle wichtigen Lebensereignisse werden durch Gesang, Rhythmus und Tanz begleitet. „Da sie ganzheitlich verstanden wird, spricht die Musik Herz, Seele und Körper an“, so die Internistin Dr. Renate Geiser von der Missionsärztlichen Klinik, die den Chor gründete. Bei ihren Reisen durch Afrika habe sie selbst erlebt, wie „heilsam“ die Musik ist: „Sie bringt den Menschen wieder auf seinen inneren Punkt.“ Wer die CD für 17 Euro bestellen möchte, kann dies per Mail unter info@missiochor.de tun. Pat Christ





Vögelchen und Zauberbeutel

Dr Jörn Haase, Zahnarzt in Wertheim, setzt eine suggestive Form der Hypnose ein, um Kindern den Zahnarztbesuch zu erleichtern

Die Konzentration folgt der Aufmerksamkeit, so das einfache Prinzip, Kindern beim Zahnarzt die Angst zu nehmen. Dr. Jörn Haase, Zahnarzt in Wertheim, hat für seine kleinen Patienten ein Vögelchen aus Plastik, das es auf dem Zeigefinger zu balancieren gilt und einen Zauberbeutel, in dem allerhand Schätze zwischen zwei Pfund Linsen versteckt sind. „Die Induktion der Trance wird durch Konfusion eingeleitet“, erklärt Dr. Haase das Konzept. Während das Kind mit der einen Hand das Vögelchen balanciert und mit der anderen Hand nach Schätzen (Kleinspielzeug) im Zauberbeutel sucht, spricht die Helferin dem Kind in ein Ohr und der Zahnarzt dem Kind ins andere. „Multitasking ist eine Mär, man kann sich immer nur auf eine

Sache konzentrieren“, so der Zahnarzt. „Bei zwei oder mehr Sujets wird es verwirrend, bei drei und mehr unmöglich!“ Es gehe darum, dass das Kind geistig woanders sei, nicht auf dem Zahnarzt-Stuhl. Und das würde durch diese suggestive Form der Hypnose erreicht. „Oft funktioniert diese Technik so gut, dass die Kinder trotz fehlender Betäubung keinerlei Schmerzen bei der Behandlung verspüren“, berichtet Jörn Haase. „Wenn Kinder außergewöhnlich panisch sind, und sich durch nichts und niemanden ablenken lassen, funktioniert es manchmal auch nicht. Man muss es ausprobieren“. Ob es funktioniert oder nicht, sieht Dr. Haase an den Augen, am Gesicht und an der ganzen Körperspannung des Kindes. Wenn die Ablenkung durch Vö-

gelchen und Zauberbeutel greift, sind Kinder in ihrer eigenen Welt – wie beim vertieften Spielen. Und dann kann sie so etwas Langweiliges wie eine Zahnarzt-Behandlung da auch nicht mehr rausholen...! *Susanna Khoury*

Fotos Susanna Khoury



Weitere Adressen, die zahnärztliche Hypnose anbieten, finden sich bei der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose e.V. unter www.dgzh.de

„Für diejenigen, die Zeit ihres Lebens Kind geblieben sind, spricht auch als Erwachsene noch Angst vor dem Zahnarzt haben, gibt es die selbstorganisierende Hypnose“, so Dr. Jörn Haase. Aber das wäre dann wieder eine neue Geschichte...



WETTBEWERB
Familienfreundlichster
Arbeitgeber Mainfranken
2015

*Machen Sie unsere Region
familienfreundlicher!*

Nehmen Sie am Wettbewerb der Region Mainfranken GmbH teil und gewinnen Sie diese Auszeichnung für Ihr Unternehmen!
Bewerbung möglich bis 8. Juni 2015

Weitere Informationen unter www.mainfranken.org/familie

Region Mainfranken GmbH · Ludwigstraße 10½ · 97070 Würzburg · www.mainfranken.org



**JETZT
BEWERBEN!**



Handikaps wie weggeblasen

Was Musik bewirken kann: Seit 15 Jahren gibt es das Kooperationsprojekt von Musikschule und Lebenshilfe in Würzburg

Ulrike lernte bei Silvia Klughardt das Flötenspielen.

Heute entdecken die Kinder bei Silvia Klughardt das Klangröhren-Instrument.

Der Flöte Töne zu entlocken, das hat Ulrike schon richtig gut drauf. Neun Jahre zählt das Mädchen, das in die Christophorus-Schule der Lebenshilfe geht. Musik mag Ulrike sehr gerne. Darum freut sie sich auch immer, wenn sie zu Silvia Klughardt kommen darf. Die Musiklehrerin und Musiktherapeutin von der Sing- und Musikschule Würzburg bietet immer dienstags und mittwochs Musikstunden an. Vor über 15 Jahre etablierte sie das Kooperationsprojekt der beiden Bildungseinrichtungen. Ulrike stockt für einen kurzen Moment.

Was soll sie jetzt bloß tun? Silvia Klughardt hilft ihr rasch über eine kleine Hürde hinweg – und schon geht es weiter. „Dass die Kinder aus der Christophorus-Schule mit nicht-behinderten Kindern außerhalb ihrer Schule zusammen musizieren, das ist mein Ziel“, sagt die leidenschaftliche Musikerin, der Integration im weiten Feld der Musik ein großes Anliegen ist. Niemand muss perfekt sein. Wer es schafft, auch nur zwei Töne zu spielen, wird ins Ensemble aufgenommen. Das tritt sogar regelmäßig auf. Zum Beispiel beim Musikschultag am 9. Mai auf dem Würzburger Marktplatz. Immer, wenn Auftritte anstehen, probt das Ensemble der Christophorus-Schule mit anderen Schülern von Silvia Klughardt zusammen. Gemeinsam steht man schließlich auf der Bühne. Eben schaut Julia triumphierend hoch. Das

kleine Mädchen hat es, unterstützt von Silvia Klughardt, geschafft, aus den Klangröhren eines ungewöhnlichen Percussion-Instruments, das im Mittelpunkt der heutigen Früherziehungsstunde steht, wunderschöne Töne zu zaubern. Die anderen Kinder hören gebannt. Wie ruhig sie werden, sind die Klanginstrumente im Einsatz! Selbst Kinder, die ihre Hyperaktivität normalerweise kaum verbergen können, sind für Momente konzentriert. Einer der Jungs vergisst das Stottern, ein Schüler mit Autismus schafft es, sich auf die Gruppe einzulassen. Dass Hemmungen und Handicaps beim rhythmischen Sprechen, beim Tanzen, Singen und Musizieren fast wie weggeblasen sind, das, sagt Klughardt, gehört zu den schönsten Nebeneffekten der Musik.

Pat Christ

Fotos: Pat Christ

Benefit für die „Station Regenbogen“

Bereits im elften Jahr findet die Pop- und Klassik-Gala in Würzburg, Aschaffenburg und Grafenrheinfeld statt. Der Erlös der Benefizkonzerte kommt der „Station Regenbogen“ (Kinderkrebstation der Uniklinik Würzburg) zugute. Neben dieser finanziellen Unterstützung stellen die alljährlichen Konzerte auch kulturelle Highlights dar. Das Motto 2015 ist „Filmmusik“. So konnten national und international bekannte Künstler das Publikum in den vergangenen Jahren mit einer einzigartigen Mischung aus Klassik, Musical, Pop und Rock begeistern. Darauf darf sich das Publikum in Mainfranken auch bei den diesjährigen Konzerten wieder freuen! In Würzburg findet das Benefizkonzert am 14. März um 19.30 Uhr im Vogel Convention Center statt. Die Konzerte in Grafenrheinfeld in der Kulturhalle sind am 6. und 7. März jeweils um 19.30 Uhr und ein Zusatzkonzert am 8. März um 15.30 Uhr, ebenfalls in der Kulturhalle. Mehr als eine halbe Million Euro konnten durch die Konzerte an die Elterninitiative der Krebsstation Regenbogen der Uniklinik Würzburg in den letzten 10 Jahren übergeben werden. sky • Foto Universitäts-Kinderklinik Würzburg



(v.l.n.r.): Prof. Dr. Paul G. Schlegel, J. Lorenz-Eck, Monika Demmich (Elterninitiative leukämie- und tumorkrankender Kinder e.V.), MdL Oliver Jörg (Schirmherr der Veranstaltung) und Prof. Dr. Christian P. Speer

Die "neuen Alten"

Die heutige Seniorengeneration mag es aktiv, mobil und selbstständig

Vielleicht liegt es daran, dass sie kaum Kriegserfahrungen erleiden mussten, sondern in einer von Wachstum und Wohlstand geprägten Ära aufwuchsen. Vielleicht ist es die gestiegene Lebenserwartung und die damit verbundene Verschiebung der Lebensphasen. Vielleicht ist es auch die längere Berufstätigkeit infolge der Erhöhung des Rentenalters. Viele Faktoren tragen wohl dazu bei, dass 60 heute als das neue 40 gilt. Die sogenannten „Best Ager“, also die 50- bis 60-Jährigen, unterscheiden sich sehr von ihrer Elterngeneration: Die meisten sind in der zweiten Lebenshälfte vital, vielseitig interessiert und mobil – auch im Internet. Doch bei allem „Junggeblieben-sein“: Auch die neuen „Silver Surfer“ haben mit den Folgen des Älterwerdens zu kämpfen. Da wollen die Beine nicht mehr so wie früher, die Sehkraft lässt nach, die Finger werden unbeweglicher ... Wer dennoch unabhängig bleiben will, kommt auf lange Sicht nicht um Hilfsmittel herum. „Klassiker wie Rollatoren, Greifhilfen und Treppenlifter

helfen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates auszugleichen“, weiß Constantin Carl, Geschäftsführer der Haas Holding GmbH. „Mit Squeeze Eggs oder Blackrolls hält man den Körper fit, für die Schmerztherapie gibt es Kinesio-Tapes – um nur einige Beispiele zu nennen.“ Das HomeCare-Team unterstützt bei Inkontinenz und Enteraler Ernährung, Reha-Techniker bringen Pflegebetten ins Haus und passen Rollstühle an. Und im Austausch mit den Krankenkassen stehen die Haas-Mitarbeiter ebenfalls zur Seite. „Egal welcher Fachbereich: Das wichtigste ist für uns das persönliche Gespräch“, betont Carl, „für jedes individuelle Problem wollen wir die perfekt passende Lösung finden.“ Auch hier sind die Ansprüche der Kunden seiner Meinung nach gewachsen: „Da ist ein Stück weit mehr Selbstbewusstsein, diesen Service auch einzufordern – darauf reagieren wir.“ *jenga*

Foto Haas GmbH



www.haas-orthoservice.de



Moderner Vollversorger

Mit dem Gesundheitszentrum im Estenfelder Gewerbegebiet und der Würzburger Hauptfiliale, dem Sanitätszentrum am Berliner Platz, eröffnet das Traditionsunternehmen Haas 2015 gleich zwei neue Standorte. Beide barrierefreien, modern ausgestatteten Standorte bieten ein umfassendes Angebot an Produkten und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit. Familien, Freizeitaktive, Leistungssportler, Senioren und insbesondere Menschen mit körperlichen Erkrankungen oder Behinderungen werden hier kompetent, einfühlsam und umfassend versorgt. Fachkräfte im Gesundheitswesen finden in Haas-Mitarbeitern echte Partner und Einrichtungen profitieren von der neuen leistungsstarken Logistik. Damit wird das klassische Sanitätszentrum sozusagen entstaubt und avanciert zum modernen Vollversorger. *Jenifer Gabel*

Seniorenwochen im Mai



„Alter spielt sich im Kopf ab, nicht auf der Geburtsurkunde“, sagt Martina Navrátilová. Sie ist nicht nur eine sehr gute Tennisspielerin, sondern steht auch Pate für die Seniorenwochen, die vom 3. bis 15. Mai unter dem Motto „Alter bewegt – Sport und Prävention“ stehen. Unter der Schirmherrschaft von Landrat Eberhard Nuß, ist auch dieses Jahr ein Programm entstanden, das den „neuen Alten“ Abwechslung bietet und sie gleichzeitig fordert. Der Startschuss fällt am 3. Mai von 15 bis 18 Uhr mit der Auftaktveranstaltung in der Weißen Mühle in Estenfeld. Am 6. Mai können Interessierte dann zum Beispiel im Sanitätszentrum Haas in Estenfeld alles über „Ernährung bei Demenz“ erfahren. Dem Vortrag von 14 bis 15.30 Uhr folgt am 12. Mai von 14 bis 16.30 Uhr eine Veranstaltung zur Sturzprophylaxe im gleichen Haus. Daneben finden sich weitere spannende Angebote wie Senioren-Reiten, ein ADAC-Fahrfitness-Check, Spiele an der Wii-Konsole, Aqua-Gymnastik, naturkundliche Wanderungen, Vorträge über Schüßler-Salze, Erben und Vererben oder gesunde Brotaufstriche. Darüber hinaus kann man Klangschalenmeditation, Bogenschießen oder auch Lachyoga-Kurse ausprobieren und eigene Kinofilme für Senioren hat das Central in Würzburg zusammengestellt. *nio*



www.seniorenwochen.info





Beim Projekt „Wohnen für Hilfe“ leben Studierende mit Senioren unter einem Dach - gegen kleine Hilfeleistungen.



Selbstbestimmt Wohnen im Alter

*In ganz Bayern entstehen immer mehr Alternativen zu stationären Einrichtungen
– auch in Würzburg!*

Auch im hohen Alter gesund zu sein, ist ein Geschenk - das nicht jedem gegönnt ist. Oft stellen sich spätestens nach dem 70. Lebensjahr erste Zipperlein ein. Man benötigt mehr und mehr Hilfe, um den Alltag zu bewältigen. War keine Familie da, hieß das bisher oft, in ein Heim umziehen zu müssen. Doch das lehnen Senioren heute oft ab. Aus diesem Grund entstehen immer mehr alternative Modelle zu stationären Einrichtungen. In Deutschland, Bayern und auch Würzburg. Projektmanager Martin Okrslar ist ein ausgewiesener Fachmann für Fragen rund ums gemeinschaftliche Wohnen. Welche Vorteile Genossenschaften als Träger von Wohnprojekten bieten, stellte er bei der Tagung „Wohnen wie zu Hause“ der bayerischen Staatsregierung in Würzburg vor. Genossenschaften sind für Okrslar eine ideale Rechtsform für Wohnprojekte, da sie ein hohes Maß an Bürgerbeteiligung und Gemeinwohlorientierung ermöglichen. Der Initiator der 2012 gegründeten Maro Genossenschaft engagiert sich für Mehrgenerationen-Wohnen, Hausgemeinschaften, Demenz- und Pflege-WGs explizit im ländlichen Raum. Dorette Deutsch ist, anders als Okrslar, von Hause aus kein Profi für Fragen zum Thema „Wohnen“. Die 61-jährige Germanistin arbeitet als Publizistin. In ihrem Buch „Lebensträume kennen kein Alter“ gab sie bereits 2007 einen beeindruckenden Überblick über gemeinschaftliche Wohnformen in Deutschland. Seither ist sie eine gefragte Referentin. Nach ihrer Einschätzung gibt es inzwischen über 1.000 Hausgemeinschaften und alternative Wohnkonzepte. Ein Beispiel ist das

bundesweit einmalige „Bielefelder Modell“. Ältere Menschen sowie Menschen mit Handicap finden hier barrierefreie Wohnungen. Über einen Servicestützpunkt ist eine sichere Versorgung rund um die Uhr garantiert. Im „Wohncafé“ gibt es für wenig Geld ein Mittagessen, an dessen Zubereitung die Gäste mitwirken können. Auch im Münchner Café Rigoletto können Jung und Alt günstig lunchen. Das Café fungiert als Herzstück der ersten Wohnanlage der Wohnbaugenossenschaft „wagnis“, die sich in der Landeshauptstadt für eine soziale und ökologische Wohnungsversorgung

einsetzt. „Oldies leben gemeinsam aktiv“ (Olga) nennt sich ein Nürnberger Projekt zum selbstbestimmten Wohnen bis zum Alter. Auch Susanne Flynn befasst sich professionell mit dem Thema „Wohnen“. Die Architektin gehört dem Münchner Verein „Urbanes Wohnen“ an. Seit über 20 Jahren begleitet und berät der Verein Gruppen, die ihre Wohnsituation verbessern wollen: „Das kann ein Genossenschafts-, Miet- oder Eigentumsprojekt sein.“ Auch die inhaltlichen Schwerpunkte der Wohnprojekte sind ganz unterschiedlich. Sie kreisen um die Themen Kunst und Kultur, Inklusion oder Wohnen im Alter. Mitunter besteht die Gefahr, dass gemeinschaftliches Wohnen nur das Etikett eines Bauvorhabens ist. Gelebt wird es kaum. Dass soll beim Projekt des Würzburger Vereins „Wohnen in Gemeinschaft – Jung und Alt“ verhindert werden. „Ein Kriterium für künftige Bewohner ist, dass sie ein echtes Interesse an der Gemeinschaft mitbringen“, so Vereinsvorstand Hermann Wördehoff. Geplant ist dem Architekten zufolge zum Beispiel, zwei- oder dreimal im Jahr etwas gemeinsam zu unternehmen. Für über 3,5 Millionen Euro realisiert der Verein derzeit in Oberdürrbach eine Mehrgenerationenwohnanlage mit insgesamt vier Häusern. Im nächsten Monat ist wieder ein Stammtisch geplant, zu dem auch Nichtmitglieder kommen können. Bei dem Stammtisch geht es nicht nur um das aktuelle Projekt in der Oberdürrbacher Sankt-Josef-Straße. Unter dem Motto „Wohnen in Gemeinschaft“ sollen in den kommenden Jahren weitere Wohnprojekte entstehen. „Am liebsten in



So soll die Oberdürrbacher Wohnanlage einmal aussehen, zeigt Architekt Hermann Wördehoff.

jedem Würzburger Stadtteil“, wünschen sich die Vereinsmitglieder. Einfach ist es allerdings nicht, alternative Wohnprojekte zu stemmen. Was alles auf einen zukommt, davon können die Mitglieder eine Menge erzählen. In Würzburg darf man optimistisch sein, dass Umzüge ins Heim immer häufiger verhindert oder deutlich hinausgezögert werden können. Dazu trägt auch das Caritas-Projekt „Wohnen für Hilfe“ bei. Drei Jahre lang gibt es diese Initiative inzwischen. Um die 60 Wohnpartnerschaften wurden in dieser Zeit vermittelt. Studierende, so die Idee, wohnen kostenlos bei Familien oder Senioren. Als Mietersatz leisten sie Nachhilfe, hüten kleine Kinder, helfen älteren Menschen im Haushalt, leisten Gartenarbeit oder unterstützen beim Einkaufen. Wie viel Hilfe statt Miete geleistet wird, das vereinbaren die Paare individuell. Haben sie sich geeinigt, wird dies vertraglich fixiert. Dass es alles andere als angenehm ist, in ein Heim zu ziehen, weiß auch Karl-Heinz Arians. Der Ministerialdirigent im Sozialministerium ist seit einem Unfall vor 32 Jahren auf den Rollstuhl angewiesen. Damals wollte man ihn zu einem Heimumzug bewegen. Was Arians verweigerte. „Leider ist der Anteil an alternativen Wohnformen für Senioren immer noch sehr gering“, bedauert er. Laut dem Würzburgs SPD-Landtagsabgeordneten Volkmarr Halbleib liegt das an zu geringen Fördergeldern des Freistaats. Im Haushaltsplan 2015/16 seien jährlich 500.000 Euro für ambulante Wohn- und Betreuungsformen vorgesehen: „Das ist bei weitem nicht ausreichend.“

Pat Christ

Fotos Pat Christ

BEQUEM IN DIE WARME JAHRESZEIT



**Finn
Comfort**
Made in Germany

ALLE
FINN COMFORT
SCHUHE SIND FÜR
WECHSELEINLAGEN
GEEIGNET.



TESTEN
SIE UNSEREN
KOSTENLOSEN
FUSSCHECK

FitFoot?
Scan-Technologie



SCHÖN & ENDRES

BEQUEME SCHUHMODE • ORTHOPÄDIE REHATECHNIK
ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK • SANITÄTSHAUS

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

WEITERE FILIALEN IN:

LOHR AM MAIN • MARKTHEIDENFELD • KITZINGEN • OCHSENFURT • HAMMELBURG

(K)ein Rentner-Roman



Buchtipp: „Zur Hölle mit Seniorentellern!“

Ein bisschen erinnert Ellen Bergs Hommage an die „neuen Alten“ an das Beecham House, wo vier pensionierte Opernsänger alle aufmischen und am Ende das Altenheim, in dem sie leben, vor dem Ruin retten. Anders als beim Filmstreifen „Quartett“, dem Regiedebüt von Dustin Hoffmann 2013, geht es in Bergs Roman um die Flucht aus dem Heim, das alles andere als heimelig ist. Da gibt es nichts mehr zu retten (außer sich selbst), so die Meinung des subversiven Einstein-Clubs, dem sich Elisabeth (70), die Hauptfigur, anschließt. Von ihrem Töch-

tern, gegen ihren Willen, ins Altenheim abgeschoben verbündet sie sich mit Gleichgesinnten und plant ihre Flucht im großen Stil – zwischen Rentnerbingo und Rock'n'Roll. Und mit einer gehörigen Portion an krimineller Energie, frei nach dem Motto: „Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert!“, gehen die vermeintlich Verrückten auf Erkundungstour außerhalb ihres zugewiesenen Radius. Dort, in der Kneipe um die Ecke, schmieden sie unmöglich anmutende Pläne, die sie zwischen „love and hate“ (ja, auch im Alter gibt's das noch...) in die Tat umsetzen. Etwas surreal mutet das Ende schon an, ist es womöglich auch! Dafür ist es ja ein Roman, aber „(K)ein Rentner-Roman“, wie die Autorin untertitelt. *Susanna Khoury*

Ellen Berg, *Zur Hölle mit Seniorentellern*, Aufbau Verlag 2014
ISBN 978-3-7466-2980-3, Preis: 9,99 Euro



Zurück auf die eigenen Beine

Lebenslinie im Gespräch mit Dr. Sonja Herzberg, Chefärztin der orthopädischen Klinik des Rehabilitations- und Präventionszentrums Bad Bocklet, über eine zügige Reha nach einer Hüft-Operation

Der Weg zurück auf die eigenen Beine nach einer Hüft-OP geht nicht von alleine. Richtige rehabilitative Behandlung ist von zentraler Bedeutung für eine schnelle Heilung und rasche Rückkehr in den Alltag und Beruf. „Die Mobilisierung der Patienten erfolgt heutzutage viel früher, als noch vor einigen Jahren“, so Dr. Sonja Herzberg, die seit Oktober 2012 die medizinische Leitung der orthopädischen Klinik des Rehabilitations- und Präventionszentrums Bad Bocklet inne hat. Man wisse heute, dass eine frühe Mobilisierung nach einer Operation an einem großen Gelenk den Kreislauf wieder in Schwung brächte. Es würde zudem Druckstellen im Po-Bereich vorbeugen. „Die Patienten müssen nämlich anfangs stetig auf dem Rücken liegen. Das sei sehr anstrengend, gerade für ältere Patienten mit bereits bestehenden Rückenleiden“, so die orthopädische Chefärztin. Die oft unbequeme Lage ist jedoch unumgänglich, weil die Gefahr einer Hüftluxation – einer Auskugelung des Gelenkes – gerade in den ersten vier Wochen deutlich erhöht ist. Die frühe Mobilisierung beugt Schmerzen, der Thrombosegefahr vor und tut auch der Psyche des Patienten gut. Oftmals werde damit schon am Abend nach dem Eingriff begonnen. Der Patient dürfe sich an den Bettrand setzen und sogar kurz stehen. Bereits am nächsten Tag kommt schon der Physiotherapeut und hilft bei den ersten Schritten. Der Anfang ist gemacht. In der Reha erfolgt der Therapieplan, der in enger Abstimmung zwischen dem Operateur und dem Team der Reha-Klinik erstellt wurde.

Die Anschlussheilbehandlung (AHB) wird maximal zehn Tage nach der Entlassung aus dem Akuthaus angetreten. Die Weichen dafür stellt der Sozialdienst bereits vor der OP, am Tag des Eintreffens im Akuthaus. „Die Patienten kommen dann meist schon mit zwei Unterarm-Gehstützen zu uns“, so Dr. Herzberg. „Die oberste Prämisse besteht zunächst darin, den Patienten mit allen hier zur Verfügung stehenden Therapien, ein flüssiges, sicheres Gangbild anzueignen. Und dies soll von dem vom Operateur vorgegebenen Belastungsschema erfolgen. Die Patienten erhalten so schon früh nach der Operation einen Standard-Hüft-TEP-Reha-Plan, der die Sturz- und Luxations-Gefahr eindämmt. Dieser beinhaltet Krankengymnastik, Gangschule, Lymphdrainage, Eisaufgaben. Sobald das Nahtmaterial entfernt und die Wunde reizlos ist, sind weitere Behandlungsformen möglich (z.B. Wassertherapie), je nach zusätzlichen Krankheitsbildern. Wir können den Körper nicht zur Heilung zwingen“, mahnt die Medizinerin. Einwirken kann man aber auf die Motivation und Mobilisierung. So existiere etwa die ADL-Gruppe („Activity of daily living“), in der vom Ergotherapeuten erklärt werde, wie der Alltag mit temporärem Handicap bewältigt wird. Dazu gibt es Tipps, was anfangs unterlassen werden sollte, wie etwa das Überinanderschlagen der Beine, oder das Liegen auf der Seite. Das mache die Patienten sicherer. Über absolute „Tabus“ würden sich die Fachleute vor allem was die sportlichen Aktivitäten angehe streiten, sagt

Dr. Sonja Herzberg ist Fachärztin für Orthopädie, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Bei der Wahl der Reha-Klinik sollte man auf die Zertifizierung achten. Diese ist mit dem GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz (GKV-WSG) seit 2007 Pflicht.

Dr. Herzberg. Es käme doch immer ein bisschen auf das Alter und den Trainingszustand des Jeweiligen an. Gerade sehr junge Menschen, die ein neues Hüftgelenk brauchen, profitieren von neuen, minimal invasiven OP-Methoden und der schnellen Rehabilitation. Auch Joggen, Mountainbiken, Skifahren, das alles sei heute nach einer Hüft-OP nicht mehr ausgeschlossen. Natürlich bestehe die Gefahr einer zu starken Hüftprothesenbelastung, eines starken Abriebes der Prothesenstrukturen und damit auch einer vorzeitigen Lockerung. „Allgemein sagt man, keine Sportarten, wo ein Gegner dabei ist, sondern nur solche, deren Bewegungen und Belastung man schon kennt“, fasst die Fachfrau zusammen. Zu empfehlen sei unter anderem nach der AHB ein Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Erwerbstätige. Das eigens entwickelte Programm zur intensivierten Rehabilitationsnachsorge (IRENA) biete unter anderem zwei Mal in der Woche Gruppengymnastik, Muskelaufbautraining, oder Wassertherapie in einem Physiotherapiezentrum in Wohnortnähe an.

Nicole Oppelt

Fotos NovArte fotodesign/privat



www.rehazentrum-bb.de

In Bewegung bleiben, Balance halten, leben!

*Lebenslinie im Gespräch mit dem Chefarzt der Unfallchirurgie
in der Missionsärztlichen Klinik Würzburg, Dr. Uwe Seidenspinner,
über das Für und Wider von Knie- und Hüft-Operationen*

Leben ist Bewegung. Unser Körper ist ein ausgeklügeltes System, das auf Bewegung fußt und in dem ständig alles in Bewegung ist. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus der bis in jede Zelle vordringt. Bewegung ist Leben. Und in Bewegung bleiben heißt, dieses Wunderwerk „Körper“ am Laufen zu halten. Gerade im Alter wird dieses Credo immer wichtiger, sagt der Chefarzt der Unfallchirurgie in der Missionsärztlichen Klinik in Würzburg, Dr. Uwe Seidenspinner. Sich möglichst viel bewegen, ohne sich zu überlasten sei das Geheimnis, um lange mobil und unabhängig zu sein. Schwimmen und Radfahren schlägt der Knie- und Hüftspezialist als präventive Maßnahme vor, um sich „gelenkig“ zu halten. Gelenke sind „Verschleißteile“ an denen der Zahn der Zeit nagt. Der Dreh- und Angelpunkt im wahrsten Sinne des Wortes sei dabei der Knorpel, der Substanz abbaue, so Dr. Seidenspinner. „Er erfährt, wie alle anderen Gewebe, eine Alterung. Die Fasern bilden sich um, verlieren an Viskosität. Er wird härter und brüchiger. Irgendwann braucht er sich auf...!“ Und dann fängt die Kaskade an: „Die Schmerzen, vor allem beim Loslaufen, später der Dauerschmerz, der mit einer Einschränkung der Beweglichkeit einhergeht, Schwellungen und Ergüsse, die sich daraus ergeben und eine Änderung der Beinachse“. Mit diesen typischen Anzeichen beschreibt der Unfallchirurg Dr. Seidenspinner die Symptome einer Arthrose. In der Hüfte beginne diese zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, im Knie zwischen dem 60. und 70. Frauen seien häufiger betroffen als Männer (60/40 ist hier die Quote) und es existieren natürlich Berufe oder Hobbys, die besonders „auf die Knochen gehen“, Berufe wie Fliesenleger oder Kontaktsportarten wie



Dr. Uwe Seidenspinner: „Das Arzt-Patienten-Verhältnis ist ganz wichtig. Der Patient muss Vertrauen haben in den Arzt und in das, was er tut. Daher nehmen wir uns Zeit und bestellen beispielsweise nur eine bestimmte Anzahl von Personen in die Gelenksprechstunde ein“.

Fußball oder Handball. „Die gehen alle aufs Knie“, so der Sportmediziner Seidenspinner. Neben dem Verschleiß können auch Brüche, frühere OPs, wie Meniskusentfernungen oder andere Verletzungen Grund für eine fortschreitende Arthrose sein. Ob eine konservative Behandlung mit Krankengymnastik, einer Kur, Wassermassagen, „Knorpelaufbauspritzen“ (Privatleistung, die circa 300 Euro kostet), eine Arthroskopie mit Gelenktoilette (bezeichnet beispielsweise das Reinigen, Glätten aufgerauter Knorpelschichten oder das Beseitigen gerissener Bänder) oder letztendlich ein künstliches Gelenk notwendig ist, entscheidet nicht der Arzt, sondern der Patient, je nach Leidensdruck. „Ich

sage immer zu meinen Patienten, den Zeitpunkt für eine Knie- oder Hüft-OP bestimmen Sie“, erzählt Dr. Seidenspinner aus der Praxis. „Man operiert keinen Röntgenbefund und keinen Laborwert, sondern einen Menschen!“ Und der muss „Ja“ dazu sagen mit jeder Faser seines Körpers – auch mit den nicht mehr vorhandenen am Knorpel. Ein bisschen komme es auch auf das Alter des Patienten an, wann eine OP sinnvoll sei, da künstliche Gelenke eine durchschnittliche Halbwertszeit von 15 bis 20 Jahren haben. „Bei 50-Jährigen würde ich versuchen den Gelenkersatz noch etwas hinauszuzögern, um einen späteren Austausch (Wechsel) zu vermeiden. Bei 70-Jährigen steht das außer Frage. Das künstliche Gelenk trägt ihn noch sein Leben lang“, so der Chiroprapeut Dr. Seidenspinner. Die OP sei Standard und dauere je nachdem, wie oft zementiert werden müsse (der Zement muss immer zehn Minuten trocknen), eine bis eineinhalb Stunden. Bei der Hüfte spüre man eine sofortige Wirkung, da man sich gleich wieder bewegen kann, beim Knie dauere der „Aha-Effekt“ etwas länger. Bei beiden OPs sei eine Reha im Anschluss notwendig, so Seidenspinner. Es ist wichtig so schnell wie möglich wieder in die Bewegung zu kommen und seine Balance zu finden, um zu leben und Teil des Lebens zu sein!

Susanna Khoury

Foto Dr. Seidenspinner: Inline Internet- und Werbeagentur Würzburg, Knie Foto @depositphotos.com/@czuber, Hüfte Foto @depositphotos.com/@lightsource

 www.missioklinik.de





Der Sinnergarten in Marktheidenfeld gilt als einer der schönsten seiner Art in der gesamten Umgebung.



Im Klinikum Main-Spessart verfolgt man einen modernen Ansatz: Weg von der organbezogenen und indikationsbezogenen Medizin hin zu einer ganzheitlichen Sichtweise.

Ganzheitlicher Ansatz

In Marktheidenfeld arbeiten Seniorenzentrum und Klinikum Hand in Hand

Es ist ein Platz zum Entdecken, zum Verweilen und vor allem, um aktiv zu bleiben: Im Sinnergarten des Seniorenzentrums Marktheidenfeld können Demenzerkrankte richtig aufblühen. Vor vier Jahren wurde das Areal in Eigenregie umfassend neugestaltet. „Entstanden ist ein fränkischer Garten und Park, der die Menschen an das Leben von früher erinnert“, erklärt die Leiterin des Seniorenzentrums, Ute Volkamer. Exotische Pflanzen finden sich hier nicht, vielmehr ein immer blühender Garten, der bis in den Spätherbst abwechslungsreiche Farbenpracht bietet. Daneben gibt es einen kleinen, mit dem Rollstuhl begehbaren Weinberg mit Laube, einen Naschgarten mit Hochbeeten in verschiedenen Größen, einen plätschernden Bachlauf mit Teich und sogar einen kleinen Marktplatz mit seniorenrechtlichem Mobiliar, auf dem regelmäßig Feste mit den Angehörigen gefeiert werden. „Bei Demenzerkrankten geht viel über die Sinne“, so Volkamer. Bei diesem heimischen Garten, der sich um das gesamte Haus erstreckt, stünden ganz klar die Erinnerung und Erhaltung von Ressourcen im Vordergrund. Angeregt werde das über

riechen, tasten, schmecken, sehen und hören. Das Besondere: Die Wege sind endlos und rutschsicher angelegt, die Einfriedung besteht aus Hecken. Den Zaun selbst sieht man nicht. Der Garten entwickelt sich permanent weiter. Die Wünsche der 86 Bewohner zwischen 85 und 105 Jahren sind Programm. „Es ist ihr Wohnzimmer im Grünen und eine ech-



Dr. Swoboda ist seit über 25 Jahren als Geriater tätig. 1996 baute er die Geriatrische Rehabilitationsklinik in der Würzburger Kantstraße auf.

te Lebensbereicherung.“ Dies sei er auch aus medizinischer Sicht, so Dr. Walter Swoboda, seit Januar 2015 Chefarzt der Geriatrie und Inneren Medizin. Mit seiner Hilfe könne Mobilität, Feinmotorik und Wahrnehmungsfähigkeit geschult werden, um Selbstständigkeit zu erhalten und die Pflegebedürftigkeit zurückzudrängen. Nicht zu unterschätzen sei auch der kognitive Nutzen bei Demenzerkrankten. Abbauprozesse im Gehirn könnten so verlangsamt werden. „Die Therapie verläuft spielerisch. Dass das Laufen auf unebenem Boden das Gleichgewicht trainiert, ist den Senioren gar nicht bewusst“, so der Mediziner, der sich am 9. September, um 18 Uhr, in einem Vortrag im Speisesaal des Hauses ausführlich dem Thema „Geriatrische Rehabilitation – Chancen und Möglichkeiten“ widmet. Das therapeutische Team der Klinik nutzt den Garten ebenso wie die Patienten, die zu einem Reha-Aufenthalt im Haus sind. Beide Einrichtungen arbeiten Hand in Hand. Dr. Swoboda kann in Marktheidenfeld unter optimalen, multiprofessionellen Bedingungen arbeiten: Neben der Inneren Medizin und der Geriatrischen Rehabilitation, gibt es seit 2011 auch eine Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation, übrigens die einzige zwischen Aschaffenburg und Schweinfurt. „Insgesamt herrscht ein sehr hoher Leistungsstandard auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft“, freut sich der Chefarzt. Gemeinsam mit den Kollegen aus dem Seniorenzentrum stellt er sich den neuen Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft. Im Klinikum bedeutet das eine Zunahme an multimorbiden, das heißt mehrfach erkrankten, Patienten. Im Seniorenzentrum ist mittlerweile die Sterbegleitung ein wesentlicher Aspekt, der ebenfalls interdisziplinär bewältigt wird. *nio*

Fotos: Klinikum Main-Spessart

2. Würzburger Demenztag

Die Bevölkerungswissenschaft, sprich Demografie besagt: Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter. Weil mit zunehmendem Alter auch das Risiko einer Demenzerkrankung steigt, wächst Jahr für Jahr die Zahl von Demenz-Patienten. Eine Studie am Universitätsklinikum Würzburg sucht nach erfolgreichen Methoden der Früherkennung von Demenzerkrankungen, um sehr früh Gegenmaßnahmen starten zu können und damit den Ausbruch der Krankheit deutlich nach hinten zu verschieben. Lebenszeit und Lebensqualität werden dadurch bei dieser bis dato nicht heilbaren Krankheit gewonnen. Der erste Würzburger Demenztag fand am 8. November 2014 im Vogel Convention Center statt. Über 500 Besucher informierten sich in Vorträgen und an Infoständen über die bis dato unheilbare Alterskrankheit. Die Vogel Stiftung investiert rund eine halbe Million Euro in die Demenzforschung an der Uniklinik Würzburg. Der zweite Würzburger Demenztag findet am 19. September 2015 von 9 bis 13 Uhr wieder im VCC statt. Dr. Gunther Schunk



Offenes Haus

Seit 50 Jahren haben Senioren ein Zuhause am Rande der Altstadt von Lohr am Main



In der Vorstadtstraße 70 herrscht reges Treiben. 146 Pflegeplätze, davon sieben Kurzzeitpflegeplätze, werden hier in 45 Doppel- und 56 in Einzelzimmern im Rahmen der vollstationären Pflege angeboten. Obendrein gibt es zwölf Tagespflegeplätze, 16 Servicewohnungen zwischen 26 und 67 Quadratmetern sowie einen Mittagstisch für externe Bewohner. Viel zu tun für die 148 Mitarbeiter des Seniorenzentrums St. Martin. Ihre Philosophie unter der Trägerschaft des Caritasverbands für den Landkreis Main Spessart e.V. ist jedoch klar: „Im Mittelpunkt steht der Mensch“, so Einrichtungsleiterin Ursula Franz-Marr. Die Begegnung mit Bewohnern und Tagesgästen fänden, gemäß dem christlichen Verständnis der Caritas, stets mit „Liebe und Wertschätzung“ statt. Gleichzeitig setze die Einrichtung auf zeitgemäße Standards bei der Leistungsfähigkeit und Kundenfreundlichkeit. Zu guter Letzt stünden „vorausdenken, weiterentwickeln und bewahren“ im Vordergrund. Die Angebote sollen sich an den Lebensbedingungen der Bewohner mit den Pflegestufen null bis drei orientieren. Schon bald, so prognostizieren Ursula Franz-Marr und Mira Mrulla, Leiterin der Tagespflege, könnte dazu auch Internet für jedes Zimmer gehören. Das Haus hat sich im vergangenen halben Jahrhundert gründlich verändert. Das einstige „Altenheim“ wurde von 1998 bis 2003 umfassend renoviert und mit modernen Anbauten versehen. Im Zuge dessen erhielt

Die Bewohner des Seniorenzentrums sind im Schnitt 84 Jahre jung. 79 Prozent sind Frauen, 21 Prozent Männer. Und viele von ihnen sind noch fit: Sie genießen nicht nur das Fehlen fester Öffnungszeiten, sondern auch die Altstadtnähe.

Der Kalender ist voll mit diversen Veranstaltungen, angefangen vom Frühlingsfest bis hin zu Backaktionen. Dank guter Beziehungen zum Kindergarten steht auch hier die Tür immer offen für Besuche.

auch die Tagespflege einen eigenen Bereich. Bereits seit elf Jahren ist sie nun fester Bestandteil. Das teilstationäre Hilfsangebot bietet einen sanften Übergang vom Leben zuhause in die Einrichtung. Gleichzeitig ist sie aber auch Entlastung für pflegende Angehörige. Tagsüber werden die Gäste professionell versorgt, können den Alltag in Gemeinschaft erfahren, aber bewahren sich dennoch ein Stück Selbständigkeit. Das steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern beugt auch Vereinsamungstendenzen vor. Heute zählen 38 Gäste zu den regelmäßigen Besuchern, die auch auf einen hauseigenen Fahrdienst bis zehn Kilometer zurückgreifen können. Gebucht werden kann das Angebot die ganze Woche oder auch an einzelnen Tagen. Am Tag sind durchschnittlich 13 Senioren vor Ort, um gemeinsam zu essen, sich in der Runde mit diversen Themen zu beschäftigen, ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen, Übungen zur „Leibesertüchtigung“ durchzuführen und Ausflüge zu unternehmen. Kennen lernen können Interessierte das Angebot an den „Schnuppertagen“, die kostenlos angeboten werden. Einmal im Monat ist auch samstags geöffnet, besonders für Senioren, die nicht zu den fest angemeldeten Stammgästen gehören. Hier ist auch eine kurzfristige Anmeldung möglich. Auch sonst bietet das Seniorenzentrum zahlreiche Gelegenheiten zur Erkundung. Der Kalender ist voll mit diversen Veranstaltungen, angefangen vom Frühlingsfest bis hin zur Weihnachtsbäckerei. Wesentlicher Bestandteil des Hauses seien überdies die mehr als 70 Ehrenamtlichen sowie die guten Beziehungen zu allen hiesigen Schulen und Kindergärten, so Franz-Marr und Mrulla. Einige kämen sogar mehrmals die Woche vorbei, um mit Musik, Tanz und Spiel zum abwechslungsreichen Alltag der Bewohner beizutragen. nio • Fotos: Caritas Seniorenzentrum Lohr



Mehr vom Leben. Miterleben.

Mit dem Sanitätshaus Haas aktiv und mobil im Alter



Hier sind wir für Sie da:

Würzburg: Berliner Platz 11 und Plattnerstraße 7, **Estenfeld:** Porschestraße 4

Karlstadt: Ringstr. 7, **Bad Neustadt:** Gartenstr. 36, **Wertheim:** Eichelgasse 27

Mehr unter www.haas-orthoservice.de



URSPRUNG

Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Ringstraße 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