



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



SPEZIAL – PFLEGE

Wann, wenn nicht jetzt?

Der „Pflege“ den Rücken stärken

SCHULMEDIZIN

Ventile des Herzens

Schwachstelle Herzklappe

UMWELT

Natur-Defizit-Syndrom

Krankmachende Entfremdung

ALTER

Krone richten, weitergehen!

Wie Fast-Track auf die Beine hilft



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

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



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



Die ganze Welt der Orthopädie

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



Sie haben Fragen zu orthopädischen Krankheitsbildern?

Informieren Sie sich gerne vorab auf unserem YouTube-Kanal

www.youtube.de
> Suchen: König-Ludwig-Haus Würzburg





Niemand ist eine Insel

„Die Welt ist ein integrales Ganzes, ein miteinander verwobenes Beziehungsgeflecht, das auf Verbundenheit, Kooperation und gegenseitiger Abhängigkeit basiert ... wir sind Teilhabende in einer unteilbaren Welt“, schreibt die Achtsamkeitstrainerin Christa Spannauer in „Teile – und werde mehr“. Lange hat es uns nicht interessiert, wenn in China ein Reissack umgefallen ist, bis unsere Aufmerksamkeit auf Wuhan gerichtet wurde. Ein kleines Virus vom anderen Ende der Welt hält seit dem das Vergrößerungsglas auf viele unhaltbare Zustände und macht sichtbar, wovon wir zu lange die Augen verschlossen haben. Etwa davor, dass überlebensnotwendige Güter, darunter Medikamente und andere medizinische Hilfsmittel für Deutschland, fast ausschließlich in China und Indien produziert werden. Oder vor der Tatsache, dass Pflegekräfte in Deutschland seit Jahren am Limit arbeiten (rund 40.000 Stellen sind nicht besetzt und müssen durch die vorhandene Mannschaft kompensiert werden). Oder vor ständigen Rückrufaktionen von Fleisch- und Wurstwaren aus deutschen Großbetrieben, weil wir für kleines Geld großes Unrecht an Tier, Umwelt und Beschäftigten in Kauf nehmen. Oder vor der Tatsache, wie Stephen Hawking im Spiegelinterview sagte¹, dass die Erde möglicherweise nur noch 100 Jahre bewohnbar sein wird, weil wir mit ihr und ihren Schätzen umgehen, als gäbe es kein Morgen mehr. Niemand ist eine Insel, alles hängt mit allem zusammen. Soll uns der momentane Status Quo der Welt womöglich etwas Lehren? Gegenseitige Unterstützung und Kooperation galten von jeher als die wirksamsten Überlebenselixiere in Zeiten der Not, so Spannauer. Wie kürzlich erlebt, feierte die Gesellschaft Pflegekräfte und Beschäftigte im Einzelhandel als „Helden des Alltags“, weil sie unseren Blick auf etwas richteten, was Kinder von Natur aus praktizieren, Altruismus. Selbstloses Verhalten sei tief im Menschen verankert, so der amerikanische Neurobiologe Professor Donald Pfaff, und es trete gleichermaßen in bedrohlichen Situationen als auch in Momenten freudiger Erregung zutage. Dann verschwimmt die Grenze zwischen Du und Ich. Ein „Wir-Gefühl“ entsteht, das den empathischen Menschen zum Leitbild hat. Diese holistischen Weltansicht zelebriert die Freude am Teilen. Oder um es mit den Worten des vietnamesischen buddhistischen Mönchs Thích Nhất Hạnh zu sagen: „Alles, was wir für uns tun, ist für andere. Alles, was wir für andere tun, ist für uns!“

Susanna Khoury, Chefredaktion

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Interkulturelle Gesundheitsmediatoren
- 5 Waisen der Medizin: seltene Erkrankungen
- 6 Triage: Medizin vor Jurisprudenz

SPEZIAL PFLEGE

- 9 Bereitschaftspflege: sechs Wochen Mutter
- 11 Konzepte für Pflegebedürftige und Kinder
- 13 Wie eine Pflegerin und eine Bewohnerin im Pflegeheim die „Corona-Zeit“ erleben
- 16 Notaufnahmeschwester Tag für Tag
- 18 Im Gespräch mit Walter Herberth: Was sich in der Pflege ändern muss
- 21 Neu: Pflegeübungszentrum Mellrichstadt

SCHULMEDIZIN

- 23 Die Folgen des Rauchens und COPD
- 25 Apotheker-Handwerk heute
- 26 Neu: Lithotripsie bei verkalkten Gefäßen
- 27 Wie umgehen mit dem Brustkrebsgen?

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 28 Diagnose und Therapie von Fibromyalgie
- 30 Einem Spurenelement auf der Spur: Selen
- 31 Schüßler-Salze fürs Immunsystem

GESUNDHEITSKALENDER

- 32 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 35 Wie man einen Hexenschuss los wird
- 36 Vor- und Nachteile von Telemedizin
- 37 Wenn Zähneknirschen zum Problem wird
- 40 Arzneimittel und Nahrungsergänzung in Schwangerschaft und Stillzeit

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 41 Stand der Würzburger Corona-Forschung
- 42 Zu Besuch in Würzburgs erweiterter Prothesensammlung „Second Hand“

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 45 Wahre Kraftpakete: Hülsenfrüchte
- 47 Weinbau nach Mondphasen
- 49 Pumperlgund: Bernhard Reiser über Bodenständiges und Immunstärkendes
- 50 Nahversorgung in Bio – nur ein Trend?
- 52 Des Nächstens ... Lichtverschmutzung und wie man sie vermeiden kann
- 55 Bäume und Klimawandel
- 57 Heimelige Geborgenheit
- 58 Ein Klimabürgermeister für Würzburg

ENTSPANNUNG & REISEN

- 59 Wie hilft Alexandertechnik?
- 61 Hypnose als Impetus
- 63 Sich selbst im Schlaf reparieren
- 65 Ökologischer Fußabdruck beim Reisen

PSYCHE

- 66 Resilienz: Menschen mit Knautschzonen

SPRACHE & KULTUR

- 70 Die Grenzen meiner Sprache ... männliche und weibliche Kommunikationssysteme
- 72 Hygieneausstellung in Bad Windsheim

KINDER

- 73 Pränataldiagnostik: Fluch und Segen

ALTER

- 75 Anselm Grün: die Kunst des Älterwerdens
- 76 Einen Lauf haben: orthopädische Schuhe
- 77 Wie Fast-Track-Reha auf die Beine hilft
- 78 Würzburger Demenztage 2020



Uniklinikum Würzburg 

Pflegen am UKW –
1.000 Möglichkeiten für dich



Neugierig? ► www.ukw.de/1000-moeglichkeiten



Gleiche Gesundheitschancen

Interkulturelle Mediatoren klären im Projekt MiMi über das deutsche Gesundheitssystem auf

Kommt man aus einem anderen Land hierher, scheint das deutsche Gesundheitssystem intransparent. Welche Funktion hat der Hausarzt? Wie kommt man zu einem Facharzt? Wer überweist in die Klinik? „Auch für mich war das alles am Anfang schwierig“, sagt Rhagad Zitouni, die vor fünf Jahren aus Syrien nach Deutschland kam. Inzwischen findet sich die Zahntechnikerin zurecht, mehr noch, sie hat sich zur Gesundheitsmediatorin im Projekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi) fortgebildet. In Syrien versucht man, um einen Arztbesuch herum-

zukommen, wenn es irgendwie geht, erzählt die 45-Jährige: „Denn wir müssen alles privat bezahlen.“ Krankenversicherungen gibt es nicht. Wer krank wird, schaut, dass er in der Apotheke Hilfe findet: „Dort kann man sogar Antibiotika kaufen.“ In Deutschland ist das anders. Wie Zitouni anfangs mühsam herausfand, ist es hierzulande üblich, zunächst den Hausarzt zu konsultieren. Der überweist zum Facharzt. Viele Medikamente gibt es nur auf Rezept. Wobei „Rezept“ nicht gleich „Rezept“ ist ... Neben ihrem Job klärt Zitouni ihre Landsleute über das deutsche Gesundheitssystem im Allgemeinen und Krankheiten und vorbeugende Maßnahmen im Speziellen auf. Für diese Aufgabe qualifizierte sie sich in einer 60-stündigen Schulung, an der 26 Migrantinnen und Migranten aus der Region teilnahmen. „Insgesamt sind aktuell 22 Mediatorinnen und Mediatoren in Würzburg und Umgebung im Einsatz“, berichtet Kadriye Akdeniz, die MiMi in Würzburg koordiniert. Würzburg ist seit 2012 einer von derzeit 15 MiMi-Standorten in Bayern. Auch in Bamberg, Schweinfurt, Hof oder Bayreuth gibt es MiMi-Projekte. Bayernweit gibt es inzwischen fast 650 Mediatoren. Gestartet wurde die Initiative 2008. Seitdem nahmen bayernweit mehr als 38.000 Migranten an rund 3.000 Veranstaltungen in 45 Sprachen teil.

Das Konzept stammt vom Ethno-Medizinischen Zentrum Hannover. Welche Folgen kann es haben, wenn jemand zu oft zu tief ins Glas guckt? Wie entsteht Diabetes? Und wann sollte man wegen seelischer Probleme Hilfe suchen? Während der Schulung wurde eine breite, die Gesundheit betreffende Themenpalette angesprochen. Die ausgebildeten MiMIs bieten nun, je nachdem, welches Thema in ihrer Community gerade auf den Nägeln brennt, Infoveranstaltungen an. „Bei uns zum Beispiel spielt Alkohol keine große Rolle“, sagt Zitouni. Das Thema „Ernährung“ ist für syrische Frauen interessant. Letztes Jahr bot die Mediatorin hierzu einen Vortrag an: „Ich schätzte, es würden 20 Teilnehmerinnen kommen, tatsächlich kamen 30.“ Diese große Resonanz hat die Initiatorin beflügelt. Auch darum geht es bei MiMi, erklärt Hermine Seelmann vom Quartiersmanagement Heuchelhof, die seitens der Stadt Würzburg ins Projekt integriert ist: „MiMi stärkt das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung.“ Durch den Einsatz der Gesundheitsmediatoren gelinge es zudem, für mehr Chancengleichheit im Gesundheitssektor zu sorgen.

Pat Christ

Fotos: oben @depositphotos.com/ @Antartis, unten links @Pat Christ



Die Gesundheitsmediatorin Rhagad Zitouni bespricht mit MiMi-Koordinatorin Kadriye Akdeniz ihren nächsten Vortrag. Bei „MiMi“ geht es darum, dass integrierte Migranten zu interkulturellen Gesundheitsmediatoren ausgebildet werden. Sie klären dann ihre in Deutschland lebenden Landsleute in ihrer Muttersprache über Themen wie Impfschutz, Kindergesundheit oder Facharztbesuche auf.



Die Waisen der Medizin

Am 28. Februar 2021 ist der „Tag der seltenen Erkrankungen“

Die meisten müssen sich die Hacken ablaufen, bis sie jemanden finden, der ihnen sagt, was mit ihnen los ist: Menschen mit einer seltenen Erkrankung erhalten oft erst nach langer Zeit eine Diagnose. „Viele Leute, die bei mir anrufen, weinen, weil sie jahrzehntelang nicht ernst genommen wurden“, sagt dazu Gerald Brandt. Der 50-Jährige, der Hypophosphatasie (HPP) hat, engagiert sich in Würzburg dafür, dass seltene Erkrankungen besser diagnostiziert und therapiert werden. Die Geduld der Betroffenen wird oft auf eine harte Probe gestellt. Viele klappern laut Brandt einen Facharzt nach dem anderen ab. Ohne Resultat: „Zum Schluss werden sie zum Psychologen geschickt.“ Das kann nicht zuletzt Menschen mit Hypophosphatasie passieren. Ursache dieser seltenen Erkrankung ist ein Mangel des Enzyms alkalische Phosphatase. Dass es dadurch zu einer Störung im Knochenstoffwechsel kommt, ist seit 1948 bekannt. „Doch die Krankheit betrifft nicht nur die Knochen“, so Brandt. Die Patienten sind auch rasch erschöpft und ständig müde. Einmal im Jahr können sich Interessierte anhand von Vorträgen informieren, welche Krankheiten als „selten“ eingestuft werden, was getan wird, um den Betroffenen zu helfen, und wo noch Handlungsbedarf besteht. 2021 wird der „Tag der seltenen Erkrankungen“ am 28. Februar begangen. Was inhaltlich angeboten wird, überlegt sich der Würzburger Arbeitskreis für Seltene Erkrankungen (WAKSE), dessen Vorsitzender und Sprecher Gerald Brandt ist, zusammen mit dem Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZESE) der Würzburger Uniklinik. In der Vergangenheit wurde anlässlich dieses Tags unter anderem auf den hohen Forschungsbedarf aufmerksam gemacht. Forschungen hängen letztlich immer von Finanzierungsmöglichkeiten ab. Finanziert wird vor allem das, was sich „rentiert“. Auch das sei für seltene Erkrankungen charakteristisch, sagt der engagierte Kranke, der vor 13 Jahren WAKSE gegründet hat: „Oft lohnt sich die immense Entwicklungsarbeit für Medikamente kaum, weil es nur wenige Patienten gibt.“ Gerade deshalb seien universitäre Zentren für seltene Erkrankungen so wichtig. „Durch sie werden klinische Studien erleichtert“, so Zentrumssprecher und stellvertretender Klinikdirektor des Uniklinikums, Professor Helge Hebestreit. Es gebe laut dem Pädiatrieprofessor jetzt auch mehr Möglichkeiten als früher, bestimmte seltene Erkrankungen zu behandeln. Gerald Brandt zum Beispiel profitiert davon, dass inzwischen ein Medikament für HPP-Patienten auf dem Markt ist. Außerdem gebe es Professor Hebestreit zufolge aktuelle Medikamentenentwicklungen bei Mukoviszidose. Wie schwer es ist, Menschen mit seltenen Erkrankungen therapeutisch zu helfen, zeigt ein Blick auf die Zahlen: Laut Bundesgesundheitsministerium gibt es mehr als 6.000 Krankheitsbilder¹, die zu den seltenen Erkrankungen zählen. Schätzungsweise vier Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Seltene Erkrankungen zählen immer noch zu den „Waisen der Medizin“, da die meisten von ihnen kaum erforscht sind und es daher auch kaum Therapieansätze oder Medikamente gibt. Bei Gerald Brandt trat durch das neue Medikament eine Besserung ein. Der Gründer des Selbsthilfverbandes „Hypophosphatasie Deutschland“ erhält die sehr teure Arznei, weil er

zu den besonders schwer betroffenen HPP-Patienten zählt: „Deshalb wurde die Krankheit bei mir schon wenige Monate nach meiner Geburt erkannt.“ Vor 20 Jahren verschlimmerte sich sein Leiden. Der Germanist bangte um sein Leben. 2012 erhielt er dann die neu entwickelte Medizin. Ein Glücksfall!

Pat Christ

Fotos: oben ©Pat Christ, Hintergrund ©depositphotos.com/@airdone, Quellen: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/seltene-erkrankungen.html



Zentrum für Seltene Erkrankungen/Referenzzentrum Nordbayern (ZESE)
am UKW, Telefon 0931.201-29029, E-Mail: zese@ukw.de, www.ukw.de und
Selbsthilfverband Hypophosphatasie Deutschland e. V., www.hpp-ev.de



Pate stehen für ...

Er radelte schon mehrmals quer durch die USA und machte dabei auf die „Waisen der Medizin“ aufmerksam: Der gebürtige Kölner Jörg Richter, der heute in Würzburg lebt, engagiert sich für die Münchner Care-for-rare-Stiftung. Diese wurde gegründet, damit Kinder mit seltenen Erkrankungen schneller Zugang zu einer modernen Diagnostik und zu innovativen Therapieverfahren erhalten können. Dabei kooperiert die Stiftung mit einem internationalen Netzwerk von Ärzten. Jörg Richter hat für Care-for-rare schon sehr viel Gutes getan. Heuer ging er zum sechsten Mal auf Benefiz-Tour. Diesmal radelte er vom 5. Juli bis 30. August durch Deutschland. Auf seiner 3.500 Kilometer langen Fahrt besuchte Richter alle Bundesländer. Sämtliche Spenden, die während seiner Aktionen eingingen, fließen an die Care-for-rare-Stiftung. Jeder geradete Kilometer bringt über „Kilometerpaten“ zehn Euro ein. Jörg Richter sieht es seit fünf Jahren als seine Verpflichtung an, Kindern zu helfen, die an einer seltenen Krankheit leiden. „Schuld“ daran sei sein Patenkind, verriet er einmal auf einer Tour. Das brachte seine damals achtjährige Freundin mit, die im Rollstuhl saß. Dieses Mädchen und sein Schicksal ließen Richter seitdem nicht mehr los. Pat Christ



**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



Medizin vor Jurisprudenz

Strafrechtsprofessor Eric Hilgendorf blickt auf Triage-Situationen

Zu viele Patienten, zu wenig Beatmungsgeräte: In Italien mussten Ärzte zu Hochzeiten der Pandemie im Frühjahr 2020 bei Covid-19-Patienten entscheiden, wer behandelt wird und wer stirbt. Jeder Einzelfall ist tragisch und für Mediziner eine echte ethische Tragödie. An Deutschland ging der Kelch solcher Triage-Situationen bislang vorüber - und Experten gehen davon aus, dass hierzulande die intensivmedizinische Versorgung aller Patienten gewährleistet bleibt. Trotzdem steht die Frage im Raum, ob es im Ernstfall so etwas wie die „richtige Entscheidung“ gäbe. Eine spezielle Rechtsgrundlage für Triage-Entscheidungen gibt es nämlich nicht. Sieben deutsche Fachgesellschaften hatten im Frühjahr nun gemeinsam klinisch-ethische Empfehlungen verabschiedet, darauf blickt Professor Eric

Hilgendorf, Inhaber des Lehrstuhls für Strafrecht an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg. „Im Kern geht es darum, dass der Arzt in einer Entscheidungssituation den Patienten mit den besten Heilungschancen auswählen sollte. Das entspricht dem gesunden Menschenverstand. Allerdings ist die Bestimmung ziemlich ungenau“, sagt der Jurist, und stellt Fragen in den Raum: „Sind Heilungschancen gut, wenn jemand mit 90 Prozent Wahrscheinlichkeit überlebt, aber als Folge ein Leben lang schwerste Lungenprobleme haben wird? Ist dies besser, als jemandem mit geringerer Überlebenschance, aber der Aussicht auf hundertprozentige Genesung zu helfen?“ Eine Liste mit Vergleichsfällen hielt Hilgendorf hier für sinnvoll. Dennoch begrüßt er die Empfehlungen, weil sie Ärzten an der Schnittstelle zwischen

der juristischen Sphäre und der praktizierenden Medizin eine Handreichung gäben – und auch, um mit angehenden Medizinerinnen vergleichbare Situationen durchzuspielen. Ein anderes ist Professor Dr. Dr. Hilgendorf aber ebenso wichtig: In einem Aufsatz forderte er im Frühjahr die Jurisprudenz deutlich auf, Streitfragen nicht zu Lasten von Medizinerinnen auszutragen. Es gehe in Triage-Situationen um tragische Entscheidungen, bei denen man Ärzten nicht auch noch juristische Schwierigkeiten bereiten sollte, sagt er im Interview. Die Jurisprudenz sollte die Entscheidungen der Mediziner akzeptieren, solange diese einigermaßen vertretbar seien. Doch wo zieht der Jurist hier die Grenzen? „Nur abwegige Entscheidungen sind definitiv falsch. Wenn zum Beispiel jemand aufgrund seiner Herkunft, der Hautfarbe oder des Geschlechts ausgewählt würde, wäre dies offensichtlich eine absurde Entscheidung. Hierzu zählt auch der Faktor Alter, wenn man - unabhängig von Heilungschancen - nur die Jüngeren, vielleicht mit Vorerkrankung, versorgen und die Älteren, vielleicht im Einzelfall mit besseren Heilungschancen, sterben ließe“, betont Professor Hilgendorf. Gleichzeitig fordert er, dass die theoretische Diskussion in der Wissenschaft weitergehen müsse, bis vielleicht eines Tages bestimmte Kriterien bei Triage-Entscheidungen so akzeptiert seien, dass man sie zur Grundlage einer gesetzlichen Regelung machen könne.

Michaela Schneider

Fotos: Professor Eric Hilgendorf @privat, Hintergrund @depositphotos.com/@drizzd

Knappe Güter fürs Leben

Darf man Kranken eine mögliche Therapie vorenthalten, weil diese zu teuer ist? Oder umgekehrt: Wie kann das öffentliche Gesundheitssystem finanziert werden, wenn alle alles bekommen, was ihnen medizinisch hilft?

Auf politischer Ebene scheuen die Verantwortlichen diese Fragen wie der Teufel das Weihwasser. In der Medizin wird intensiv um diese Themen gerungen. Einen Überblick hierzu will der Sammelband „Gut versorgt? Ökonomie und Ethik im Gesundheits- und Pflegebereich“ geben. Herausgeber Professor Michael Fuchs beschreibt das Dilemma bereits in seiner Einführung, wenn er mehrere Ursachen für finanzielle Engpässe nennt: „die gestiegene Zahl an Behandlungsmöglichkeiten, die hohen Einzelkosten oft aufgrund teurer Technik, die Erwartungen der Patientinnen und Patienten (...) und der steigende Anteil häufig behandlungsbedürftiger Menschen (...)“. Die Autoren Julian Nida-Rümelin und Martin Rechenauer sagen: „Während in der Tagespolitik immer wieder der Eindruck erweckt wird, dass es keine ernsthafte Rationierung geben dürfe, weil sie ethisch nicht akzeptabel sei, gehen Gesundheitsökonominnen davon aus, dass die Frage nicht lauten kann, ob rationiert wird, sondern einzig, wie rationiert wird.“ nio



Michael Fuchs, Dorothea Greiling, Michael Rosenberger (Hrsg.): Gut versorgt? Ökonomie und Ethik im Gesundheits- und Pflegebereich, Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2019, ISBN: 978-3-8487-5305-5, Preis: 44 Euro, www.nomos-shop.de

Professor Eric Hilgendorf möchte den Medizinerinnen, nicht den Juristen die letzte Entscheidung in Sachen Triage überlassen.

Klinikschnappen

Neues Format macht darauf aufmerksam, dass Krankenhauspolitik Reformen braucht

Regelmäßig tauschen sich zwölf Verantwortliche unterfränkischer Krankenhäuser unter öffentlich-rechtlicher und frei-gemeinnütziger Trägerschaft der Regionen Würzburg und Main-Rhön beim Klinik-Stammtisch über krankenhausspezifische Themen aus. Nun hoben die Geschäftsführer ein neues Format aus der Taufe. „Mit dem ‚Klinikschnappen‘, der mehr sein soll als ein Stammtisch-Treffen, wollen wir unseren Häusern eine Stimme geben“, erklärt Juliusspital-Chef Walter Herberth. Ziel sei es, durch das Gespräch mit Politik, Verwaltung und Krankenkassen Veränderungen zu bewirken. Hier in der Region, direkt vor Ort. „Wir haben gezeigt, dass wir die wichtige Versorgung für die Bevölkerung leisten und mit Ausnahmesituationen umgehen können“, sagt Jürgen Winter, Geschäftsführer des Leopoldina-Krankenhauses in Schweinfurt. Zeit also, in die Offensive zu gehen. „Wir vertreten Häuser unterschiedlicher Größe und Aufgaben, vom Grund- bis zum Maximalversorger, und möchten aufzeigen, welche Veränderungen geboten sind, um die Krankenhaussituation zukunftsfähig zu gestalten“, erklärt Karsten Eck, Krankenhausdirektor des König-Ludwig-Hauses in Würzburg. Konkret benennen die Klinikchefs vier Punkte, an denen das System aus ihrer Sicht krankt: die Finanzierung der Krankenhäuser, die in der Krise kaum die Kosten habe decken können. Aber auch den Personalmangel, die Rolle der privaten Träger und den Einfluss der Krankenkassen. Dazu haben die Klinikchefs ein Strukturpapier entwickelt, das für sie nicht Forderung, sondern Diskussionsgrundlage ist, um Menschen und auch

Entscheider zu sensibilisieren. Beim „Klinikschnappen“ wolle man Schwierigkeiten greifbar machen und lokale Entscheidungsträger direkt ansprechen, erklären sie. „Was kann und will sich die Gesellschaft an stationärer Versorgung leisten – gerade in der Fläche“, fragt Prof. Dr. Alexander Schraml

2003 eingeführte DRG-System (Diagnosis Related Groups) ist ein Hamsterrad, das immer schneller läuft, Zeit für Menschen gibt es dabei nicht“, sagt Herberth. „Das Lob, das die Pflege in den vergangenen Monaten erhielt, muss jetzt auch umgesetzt werden in der täglichen Krankenhauspolitik – und es muss

finanziert werden. Der Applaus wird schnell verhallen.“ Notfallversorgung: Auch hier habe es bei Finanzierung und Zuständigkeit. Die geplanten integrierten Notfallzentren sollen unter Leitung der Kassenärztlichen Vereinigungen stehen, doch keine Klinik will die Hoheit im eigenen Haus aus der Hand geben. „Wir sind der Meinung, wir können das besser“, sagt Winter. Ebenso deutlich ist die Kritik an der Rolle der privat getragenen Krankenhäuser in der Corona-Pandemie. Intensivbetten seien dort beispielsweise nur zögerlich freigehalten worden, heißt es in der Runde. Generell habe die Krise den großen wirtschaftlichen Druck auf Kliniken offenbart, sagt Jürgen Winter. „Bisheriges fortzuschreiben ist jetzt keine Lösung.“ Es gibt also Diskussionsbedarf. Die Klinikchefs bieten mit dem Klinikschnappen dazu ein Format an, in dem sie in den kommenden Monaten mit Menschen sprechen wollen, denn „Die Krankenhäuser der Regionen Würzburg und Main-Rhön stehen mit ihren Mitarbeitern 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche und 52 Wochen im Jahr für das Versprechen einer leistungsfähigen und wohnortnahen Gesundheitsversorgung der Menschen in der Region.“

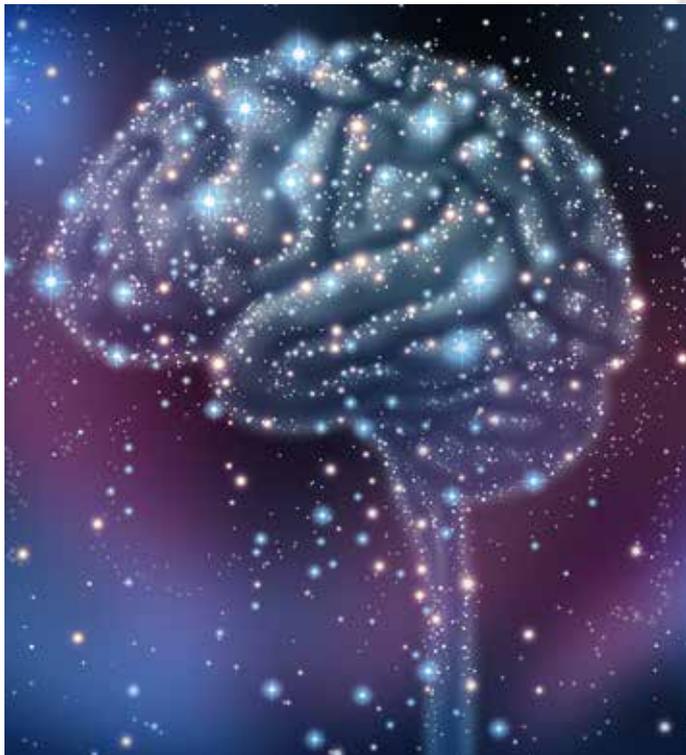
Martina Schneider

Foto: @depositphotos.com/@AndrewLozoviy



Beim ersten Klinikschnappen stellten Vertreter von zwölf unterfränkischen Krankenhäusern unter öffentlich-rechtlicher und frei-gemeinnütziger Trägerschaft den Entwurf einer Erklärung zur Krankenhaus-Politik für die Region vor. Zentrale Punkte darin: eine bessere Finanzierung der Kliniken, die Reformierung des DRG-Systems, die Verortung der Notfallversorgung im jeweiligen Krankenhaus und Maßnahmen gegen den Personalmangel aller Orten.

(Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg und Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt). Die Kliniken dringen unter anderem darauf, dass Investitionen vollständig refinanziert werden und das Fallpauschalen-System reformiert wird. „Das



Demenzsensibles Krankenhaus

Unruhige Patienten nicht als Störenfriede sehen

Manchmal müssen Krankenschwestern die Zähne zusammenbeißen: Patienten verhalten sich in einer Weise, die absolut nicht in Ordnung ist. Das kann auf schlechte Manieren, aber auch auf eine Krankheit zurückzuführen sein. So neigen Menschen mit Demenz manchmal zu Aggressivität. Im kürzlich abgeschlossenen Projekt „Demenzsensibles Krankenhaus“ (DESI) lernten Pflegekräfte des Würzburger Uniklinikums, zu erkennen, ob hinter einem auffälligen Verhalten eine Demenz steckt. In der Vergangenheit haben sich Pflegekräfte zu wenig darum gekümmert, wie es demenzkranken Menschen in einer Klinik geht. Das sollte sich in Würzburg ändern, beschloss die Würzburger Seniorenvertretung. Zusammen mit Dr. Michael Schwab, Chefarzt der Geriatrischen Reha-Klinik des Bürgerspitals, und Dr. Elisabeth Jentschke, leitende Neuropsychologin an der Uniklinik, wurde DESI realisiert. „Seit unseren Schulungen haben die Schwestern eine andere Haltung, sie sehen unruhige Patienten nicht mehr als Störenfriede an, sondern kennen ein Repertoire an Maßnahmen, die sie in dieser Situation anwenden können“, sagt Dr. Schwab. Bei demenziell veränderten Senioren, die nicht sensibel behandelt werden, könne beispielsweise ein postoperatives Delir zum Dauerzustand werden. *pat, Fotos: links @depositphotos.com/@lightsource, oben @depositphotos.com/@Artemida-psy*

 www.ukw.de



**KOSTEN-
LOSE
WEBINARE
JETZT
PLANEN!**

11839

Würzburger Demenzforschung

Nehmen Sie teil an den Webinaren der „Wuerzburg Web Week“

MONTAG 12.10. | 14 BIS 16 UHR

Covid 19 und die Folgen

- ▷ Prof. Vogel über die Entwicklung der Covid 19-Pandemie und wirksame Präventionsmaßnahmen
- ▷ Prof. Meybohm über die Behandlung von Covid 19-Patienten
- ▷ Frau Prof. Hein über die Pandemie und was das soziale Abstandhalten mit uns allen macht, alles unter Berücksichtigung der Bedeutung für ältere Menschen.

FREITAG 16.10. | 10 UHR

Demenzprävention

- ▷ Dr. Lauer und Dr. Polak
Zentrum für psychische
Gesundheit, Würzburg

Weitere Infos unter:

www.ukw.de/psychiatrie

Mutter für sechs Wochen

Woraufkommt es bei Bereitschaftspflege an?

Geht es Kindern in ihrer Familie nicht gut, springt die Kinder- und Jugendhilfe ein: Sie hat eine breite Palette an Angeboten, um Familien zu unterstützen und das Kindeswohl zu sichern. Eine Möglichkeit nennt sich „Bereitschaftspflege“. Bei dieser Maßnahme werden Kinder aus ihrer Familie herausgenommen und in der Regel für sechs Wochen in einer Bereitschaftspflegefamilie untergebracht. Anja B.¹ aus der Region Würzburg ist seit fast 15 Jahren Bereitschaftspflegemutter. Zunächst wird stets geschaut, inwieweit sich die Situation eines Kindes innerhalb seiner Familie verbessern lässt. Oft ist dies nicht möglich. Kinder, die in eine Bereitschaftspflegefamilie kommen, kennen Schläge. Andere wurden immer wieder verbal gedemütigt. Einige sogar sexuell missbraucht. „Im Detail weiß ich nicht, was die Kinder mitgemacht haben“, sagt Anja B. Das ist für sie auch nicht relevant. Ihr Bestreben geht dahin, den Kindern für mindestens sechs Wochen eine gute Zeit zu bereiten. Das ist erst kürzlich wieder passiert. Und zwar mehrfach: „Wir erhielten drei Kinder aus einer Familie im Alter von eineinhalb, drei und vier Jahren.“ Gebracht wurden sie von zwei Mitarbeiterinnen der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (EKJFH) in Würzburg, für die Anja B. tätig ist. Die EKJFH könne aktuell auf elf Bereitschaftspflegefamilien in Unterfranken zurückgreifen, informiert Jürgen Keller, stellvertretender Einrichtungsleiter. Der Bedarf nach Bereitschaftspflege steige nach seiner Aussage „massiv“. Weshalb die EKJFH dankbar für jede Familie ist, die sich kurzfristig um Kinder kümmern kann, die in Obhut genommen werden müssen. Bereitschaftspflege könne eine haarige Angelegenheit sein, räumt Anja B. ein: „Neulich hatte ich einen Jungen, da war ich auch froh, als er wieder ging.“ Derart herausfordernd sei sein Verhalten gewesen. Doch die meisten Bereitschaftspflegen verlaufen laut der Erzieherin überaus positiv. So hatte sie viel Spaß mit den drei Kleinen, die zuletzt bei ihr waren. Die B.s leben ländlich. Die Familie wohnt auf einer Hofstelle, in direkter Nachbarschaft befindet sich ein Bauernhof. „Den Kindern habe ich erklärt, dass sie bei mir Urlaub auf dem Bauernhof machen dürfen, während ihre Mama ihren Urlaub woanders verbringt.“ Das fanden die drei klasse. Jeder Fall von Bereitschaftspflege ist anders, mehrmals im Jahr stellt sich Anja B. auf neue Kinder ein. Unterstützt wird sie vom Team um Margit Dittrich, die als Pädagogische Leiterin für die Erziehungsstellen der EKJFH zuständig ist. Mindestens einmal in der Woche kommt eine Sozialpädagogin bei den Bereitschaftspflegefamilien vorbei. Liebe zu Kindern sei laut Anja B. das oberste Gebot, will man Bereitschaftspflegemutter werden. Sie selbst liebe Kinder über alles. Deshalb hat sie zwei eigene, inzwischen erwachsene Töchter. Außerdem ist da noch ihr achtjähriges Pflegekind Tom.² Der lebt seit drei Jahren bei den B.s. Und gehört nun schon „fest“ zur Familie. *Pat Christ*

Fotos: Anja B. ©Pat Christ, Herz @depositphotos.com/@Katya_Bra, ¹Name von der Redaktion geändert, ²Name von der Redaktion geändert



Erzieherin Anja B. mit ihrem Pflegekind Tom. Sie ist seit 15 Jahren Bereitschaftspflegemutter.

Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



»SOLANGE MAN NEUGIERIG IST,
KANN EINEM DAS ALTER NICHTS ANHABEN.«

BURT LANCASTER

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0

Weitere Infos zu uns und unseren Standorten unter
www.senioreneinrichtungen.info



Mit einer Verstärkung von Krisen, Konflikten oder lebensgefährdenden Ereignissen über einen längeren Zeitraum, lässt die psychische Widerstandskraft, die Resilienz nach. Menschen fühlen sich zunehmend überfordert. Daher braucht es besonders für Kinder und Jugendliche, aber auch für alte und pflegebedürftige Menschen spezielle Schutzkonzepte.

Schutzkonzepte für Pflegebedürftige und Kinder

Ein Infektionsepidemiologe und ein Psychotherapeut über gangbare Wege in der Pandemie

Die Corona-Pandemie geht an niemandem spurlos vorüber. Explizit die Kontakt- und Ausgangssperren und deren Folgen hätten viele Menschen überfordert, darauf weist die Bundespsychotherapeutenkammer (BptK) hin¹. Die BptK fordert zum einen für Pflegebedürftige und zum anderen für Kinder für die Zukunft spezielle Schutzkonzepte. Bei Heimbewohnern gelte es den Spagat zwischen Menschenwürde und Sicherheit zu finden, sagt der Facharzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie Dr. Andreas Schwarzkopf aus Bad Bocklet. „Achtwöchiger Stubenarrest – wie mir berichtet wurde – ohne Haarwäsche, Friseur und Fußpflege ist nicht menschenwürdig. Mittlerweile kennen wir das Virus besser und wissen auch um die physischen und psychischen Schäden einer Isolation!“ Deshalb müssen auch in Pflegeheimen ein Gemeinschaftsleben und Besuche möglich sein, so der öffentlich

bestellte Sachverständige für Krankenhaushygiene. „Menschen brauchen Kontakt und Nähe. Beides sind wesentliche Ressourcen, auch große Belastungen zu ertragen“, erklärte BptK-Präsident Dr. Dietrich Munz aus Stuttgart. Je länger Krisen, Konflikte und lebensgefährdende Ereignisse dauerten, desto eher seien die psychischen Widerstands- und Regenerationskräfte überfordert und es könne zu psychischen Erkrankungen kommen. Bei weiteren Coronawellen müsse deshalb stärker auf die elementaren Bedürfnisse nach Kontakt, insbesondere von Pflegebedürftigen, aber auch von Kindern und Jugendlichen Rücksicht genommen werden, so Munz. Über das reine Home-Schooling hinaus müsse ein Betreuungs- und Kontaktangebot geschaffen werden, das Kindern und Jugendlichen in stabilen kleinen Gruppen persönliche Nähe und Austausch ermöglicht. Auch der Infektionsepidemiologe

unterschreibt das: Er unterhalte daher innerhalb seiner Familie ganz „normale“ Kontakte, „gerade meine Töchter brauchen in Anbetracht der ‚neuen Normalität‘ manchmal Trost“, betont er. In der ambulanten und stationären Altenpflege müsse laut BptK eine totale Isolierung vermieden werden. Dafür bedürfe es eines Präventionskonzeptes, das mit dem Öffentlichen Gesundheitsdienst zu entwickeln ist. Auch Besuchsräume, feste Gruppen und ausreichend Zeit, um demenzkranken Pflegebedürftigen Veränderungen zu erklären und sie einzuüben, müssten zum Standard werden.

Susanna Houry

Foto: ©Pixabay, Quelle: www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/08/2020-08-17_BPtK-Hintergrund_Corona-Pandemie-und-psychische-Erkrankungen.pdf



www.bptk.de,
www.institutschwarzkopf.de



Uschi Hartberger
FM. ALEXANDER-TECHNIK

DIE HARMONISCHE
INTEGRATION VON KÖRPER
UND BEWUSSTSEIN

Vereinbaren Sie einen Termin, um die Alexander-Technik praktisch zu erfahren

Frankfurter Straße 10 | 97082 Würzburg | Tel. 0931 - 30 40 313
uschi@hartberger.net | www.alexandertechnik-wuerzburg.de



Derzeit werden 75 Prozent der Pflegebedürftigen von ihren Lieben zuhause gepflegt. Damit sind Angehörige der „mitarbeiterstärkste“ Pflegedienst in Deutschland.

Gepflegt zuhause

Die Johanniter in Würzburg unterstützen Angehörige in häuslicher Pflege

Längst ist die häusliche Pflege von Angehörigen systemrelevant geworden. Ein Begriff, der vor allem in den jetzigen Krisen-Zeiten neue Bedeutung erlangt. Die Rede ist bereits vom „größten Pflegedienst der Nation“, der in Deutschland vom Mitgefühl vieler Angehörigen getragen wird. Laut den letzten amtlichen Zahlen (2019) ist die Gruppe der Pflegebedürftigen in Deutschland auf 3,6 Millionen angestiegen. Tendenz steigend. Drei Viertel (2,9 Millionen) dieser vorwiegend älteren Menschen werden von ihren Angehörigen in den eigenen vier Wänden, zuhause, gepflegt. Dazu zählt man in Fachkreisen in der Regel Menschen aus der Familie, Freunde, aber auch Bekannte und Nachbarn eines pflegebedürftig gewordenen Menschen. Pflegen bedeutet dabei Menschen ganz oder teilweise zu pflegen und zu betreuen. In vielen Fällen werden Angehörige oder Freunde von der plötzlichen Pflegebedürftigkeit eines Mitmenschen überrascht – und nicht selten übernehmen sie von heute auf morgen die Verantwortung für das körperliche Wohlbefinden eines Familienmitglieds oder eines Nachbarn. Um Mitmenschen deren neue Situation und die damit verbundenen Herausforderungen zu erleichtern und ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Pflege zu geben, hat der Regionalverband Unterfranken der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. in Würzburg einen Grundkurs „Hausliche Pflege“ für sein Schulungsprogramm entwickelt und ins Leben gerufen. „Ich würde mich freuen, wenn noch viel mehr Menschen sich bei uns Tipps, Anregungen und Kenntnisse holen würden, um letztendlich ihr und auch das Leben ihrer pflegebedürftigen Angehörigen bestmöglich zu meistern“, sagt Kursleiterin Jutta Büttner von den Johannitern. Der Pflegekurs in den Schulungsräumen in der Würzburger Waltherstraße ist wieder voll besetzt. Seit Tagen tauchen die Teilnehmer in ein Fachgebiet, das die meisten vielleicht nur am Rande wahrgenommen haben: das Grundwissen um die häuslich Pflege – angefangen von der Anatomie des menschlichen Körpers über die unterschiedlichen Krankheitsbilder bis hin zu praktischen Elementen wie das Anlegen einer Inkontinenzwindel oder das Wechseln eines Bettlakens, wenn der zu Betreuende im Bett liegt. „Unser Ziel ist es, dass wir den pflegenden Angehörigen praktische Anleitungen mit dem dazugehörigen Wissen für die tägliche Arbeit an die Hand geben, damit sie für ihre unentbehrliche Arbeit eine Erleichterung in den alltäglichen Situationen bekommen“, erklärt Kursleiterin Büttner. Die Teilnehmer des Kurses „Hausliche Pflege“ erhalten innerhalb von 120 Unterrichtsstunden ein umfassendes Grundwissen rund um das Thema Pflege. Das Seminar findet immer Montag bis Freitag von 8.30 bis 15 Uhr in der Johanniter-Dienststelle in Waltherstraße 6 in Würzburg statt.

Elmar Behringer

Foto: @Johanniter Würzburg

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

24-Stunden Betreuung & Pflege Daheim statt Heim

Fürsorgliche Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause



Beratung und Information:
Tel. 09302 - 52 43 287

PROMEDICA PLUS Würzburg Süd-Ost
Bruno Orłowski
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost



Unter der gebührenfreien Rufnummer 0800-019151516 sowie online unter www.johanniter-kurse.de. Anmeldungen per E-Mail: ausbildung.unterfranken@johanniter.de oder unter www.johanniter-kurse.de



Schließlich gibt es Schlimmeres

Wie eine Pflegekraft und eine von ihr betreute Bewohnerin die Corona-Krise erleben

Es ist der Lauf der Geschichte, dass immer wieder Katastrophen passieren. Kriege. Unglücke. Epidemien. „Da muss man durch“, meint Liselotte Hofmann. Auch jetzt in der Krise sagt die 92-jährige Bewohnerin des Würzburger Marie-Juchacz-Hauses dies immer wieder zu sich selbst und zu ihren Mitbewohnern: „Wir müssen da durch, und wir werden das schaffen!“ Schließlich gebe es Schlimmeres, so die Seniorin, die den letzten Weltkrieg mitgemacht hat: „Da wurde unser Haus zerstört, wir hatten alles verloren.“ Liselotte Hofmann ist kein Mensch, der vor Schwierigkeiten gleich kapitulieren würde. Ähnlich ist Michaela Rzegotta gestrickt. Die 51-Jährige arbeitet als Pflegefachkraft auf jenem Stockwerk des AWO-Hauses, in dem Liselotte Hofmann seit Mai 2019 wohnt. Natürlich sei anfangs, als die Pandemie ausbrach, alles ziemlich verwirrend gewesen, meint die Pflegerin. Doch das Team habe versucht, das Beste aus der Situation zu machen. Wie gut das gelang, zeigten die Osterfeiertage: „Für mich war es das intensivste Ostern, das ich bisher in einer Pflegeeinrichtung erlebt habe.“ Dass kein einziges Mitglied ihrer Familie zur akuten Phase der Corona-Pandemie zu ihr kommen durfte, fand Liselotte Hofmann schon sehr schade. Umso größer war ihre Freude, als sie, zumindest vom Balkon aus, an ihrem 92. Geburtstag Mitte Mai ihre Schwiegertochter, die Enkel und Urenkel sehen konnte. Es war sogar möglich, mit den Bewohnern ihrer Gruppe ein wenig zu feiern. „Ich habe bei einem Bäcker Himberrkuchen gekauft und an alle ausgeteilt“, erzählt Rzegotta. Die Pflegerin ist stets bemüht, einen guten Job zu machen. In der Krise verdoppelte sie ihre Anstrengungen. „Man konnte ja kaum etwas privat machen, deshalb bin ich öfter mal zwei Stunden länger auf der Arbeit geblieben“, erzählt sie. Die Pandemie wirkte und wirkt sich nicht nur nachteilig aus, sind sich Michaela Rzegotta und Liselotte Hofmann einig. „Das Verhältnis zwischen uns Bewohnern und den Pflegekräften ist dadurch noch enger geworden“, erklärt die Seniorin. „Das lag daran, dass man viel miteinander über das Corona-Virus gesprochen hat. Jeder hatte das Bedürfnis, sich auszutauschen über das, was wir

im Fernsehen sahen und hörten.“ Außerdem sorgte das Pflegeteam dafür, dass täglich irgendetwas Schönes auf dem Programm stand. „Wir stellten einen Beschäftigungsplan auf mit Gymnastik, Gesprächsrunden und Spielen“, erzählt Rzegotta. Wer internetaffin war, durfte mit seinen Angehörigen skypen. Liselotte Hofmann allerdings genügte das Telefon. Außerdem durfte sie zu jeder Zeit mit den anderen Senioren ihrer Wohngruppe in Kontakt treten. Mit der Frau, die neben ihr wohnt, hat sie sich inzwischen angefreundet. Die ist ebenfalls 1928 geboren. Und sie hat denselben Beruf erlernt wie Liselotte Hofmann: „Wir sind beide Friseurinnen.“ Doch es gibt auch Unterschiede zwischen den zwei Frauen. So kann Hofmanns Zimmernachbarin das Virus nicht so „easy“ nehmen. Sie habe im Gegenteil ziemlich große Angst. Hofmann: „Ich habe ihr immer wieder gesagt, dass sich alles schon geben wird.“ Dass der Öffentlichkeit durch die Krise klarer wurde, was Pflegekräfte alles leisten, finden sowohl Michaela Rzegotta als auch Liselotte Hofmann gut. „Wir bekommen von den Pflegekräften immer Hilfe, wenn es uns mal nicht so gut geht“, betont Hofmann. Was alles hinter der Pflege steckt, sei den Menschen nun zumindest ein bisschen bewusster geworden, beobachtet Rzegotta. Doch ob das langfristig positive Konsequenzen haben wird, daran zweifelt die Pflegefach-

Zwei die sich durch die Krise nicht unterkriegen lassen: Michaela Rzegotta und Liselotte Hofmann.

kraft: „Wahrscheinlich wird nach der Krise dann doch wieder in erster Linie aufs Geld geschaut.“ Sehr schön war, dass viele Menschen eine halbe Stunde ihrer Zeit geopfert hatten, um den Bewohnern aus dem Marie-Juchacz-Haus während des Lockdowns ein paar aufmunternde Zeilen zu schreiben und sie zu motivieren, durchzuhalten. Vor allem an Ostern sei dies großartig gewesen, berichtet Rzegotta: „Eine Kollegin, die in einem Mehrfamilienhaus lebt, hat dort eine Box aufgestellt und gebeten, Briefe für unsere Bewohner einzuwerfen.“ Die Resonanz war überwältigend. Etliche Menschen wollten den Senioren Mut zusprechen. Die Bewohner freuten sich sehr über diese Schreiben. Und auch über kleine Osterhasen, die ein jeder vor seiner Tür fand. Angst vor Corona, sagen Hofmann und Rzegotta, sei fehl am Platz. „Wenn das Virus kommt, kommt es“, meinen beide, schauen sich an und lächeln. Natürlich sei sie wegen ihres Alters besonders gefährdet, räumt Liselotte Hofmann ein: „Dennoch, Angst darf man sich einfach nicht einreden lassen.“

Pat Christ

Foto: @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/
@Melpomene

Ein zweischneidiges Schwert: Sterbehilfe



Schwerstkranke Menschen befinden sich auf einem Dornenweg: Oft scheint alles nur noch Schmerz und Leid zu sein. Besteht keinerlei Aussicht auf Besserung, kann der Wunsch aufkommen, nicht mehr leben zu wollen. In manchen Fällen nachvollziehbar. Im Februar legitimierte das Bundesverfassungsgericht daher das Leisten von Sterbehilfe. „Das damit verbundene Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben betrachten wir kritisch“, sagt Heribert Zeller, Vorsitzender des Hospizvereins Main-Spessart. Nicht nur die christlichen Kirchen reagierten auf das Urteil. Auch Hospizmitarbeiter halten es für ein zweischneidiges Schwert. „Der Anspruch auf Beihilfe zum Selbstmord, beispielsweise bei einer begrenzten Lebenserwartung, könnte zu einem Anstieg von Suizidfällen führen“, warnt Zeller. Statt Sterbehilfe zu leisten, möchte Hospizarbeit Menschen in existenziellen Notlagen Perspektiven anbieten: „Damit es erst gar nicht zum Suizidwunsch kommt.“ Durch Hospizbegleitung, so Zeller, trete oftmals das Verlangen, das Leben zu beenden, in den Hintergrund. Letztlich schneide das Urteil tief in das Selbstverständnis von Hospizhelfern ein. Diese würden alles dafür tun, um durch Schmerzlinderung und Zuwendung die Lebensqualität sterbender Menschen zu erhöhen. pat



Menschen, die anderen helfen!

Pflege-Expertin Christina Sterk über einen Beruf mit Herausforderungen und Potenzial

Zum 200. Geburtstag der Begründerin der westlichen Krankenpflege, der englischen Krankenschwester Florence Nightingale, rief die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Jahr 2020 zum Internationalen Jahr der Pflegekräfte und Hebammen aus, ohne zu wissen, was bald darauf passieren würde. „Corona“ warf alle ins sprichwörtliche kalte Wasser. Auch die neue Geschäftsbereichsleitung Pflege am Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt, Christina Sterk. Am 1. Januar trat die erfahrene Krankenschwester hier ihr Amt an und stand nur wenige Wochen später vor einer riesigen Herausforderung. „Ich kannte das Haus noch nicht gut. Doch wir haben uns schnell in einer Task Force zusammengefunden, um die Situation zu organisieren“, so die Diplom-Pflegewirtin (FH). „Meine Mitarbeiter in den Pflegebereichen haben mich hervorragend unterstützt und so haben wir ‚Corona‘ gut gemeistert“, sagt Sterk rückblickend. „Zudem gab es viel Zuspruch und Unterstützung von außerhalb des Krankenhauses. Der Applaus und die vielen kleinen Gesten haben uns sehr gefreut. Doch

die Herausforderungen, vor denen Pflegeberufe stehen, werden mit kleinen Gesten allein nicht zu meistern sein. Wir müssen die Pflegeberufe substanziell und nachhaltig stärken“, ist sie überzeugt. Was aber muss geschehen, damit professionelles Pflegen möglich ist? „Das Thema Bezahlung wird häufig benannt, wenngleich wir das Leopoldina betreffend im Vergleich zu anderen Pflegebereichen schon von Tarifgehältern sprechen“, so Christina Sterk. Doch der „Schlüssel“ werde am Ende sein, genügend Pflegende zu haben, sodass Pflegetätigkeit professionell ausgeführt werden könne. Dazu gehöre Zeit, um eine Beziehung zu den Patienten aufzubauen, und viel berufliche Professionalität. „Dafür brauchen wir Ressourcen und eine Finanzierung, die die Attraktivität des Berufes wieder steigert, was nicht ausschließlich mit der Vergütung der Aufgabe zusammenhängt. Es geht auch um ein verlässliches, angenehmes Arbeitsumfeld, in dem man vorankommen und sich entwickeln kann“, so die Geschäftsbereichsleiterin der Pflege. Die ausgebildete Krankenschwester ist sich bewusst: hierzu sind Menschen von Nöten, die solch einen „systemrelevanten“ Beruf ausüben möchten. Menschen, die nicht immer auf die Uhr sehen, die den Schichtdienst nicht scheuen und denen das Wohl ihrer Patienten am Herzen liegt. Wie wertvoll solche Menschen sind, hat Corona gezeigt: „Wenn wir einmal alles wegstreichen, was ‚nettes Beiwerk‘ ist, dann geht es für uns Menschen um Gesundheit, soziale Beziehungen und ein Mindestmaß an Organisation des Zusammenlebens. Wir Pflegende sind da eine zentrale Berufsgruppe.“ Es geht also um Menschen, die gerne anderen Menschen helfen. Christina Sterk hat eine Idee davon, wie deren Situation in Schweinfurt besser werden könnte. „Ein Fokus liegt auf der Aus-, Fort- und Weiterbildung.“ So solle die Ausbildung praxisorientierter und die praktische Ausbildung neu gestaltet werden. „Da sind wir gerade mittendrin. Viele weitere Aspekte werden folgen. Wir gehen das gemeinsam mit unseren Mitarbeitern an.“ Sterk übt ihren Beruf mit Leidenschaft aus. Diese Begeisterung möchte sie auch bei jungen Menschen wecken. „Es muss deutlich werden, dass es darum geht, Menschen zu helfen, sie in besonderen Situationen zu begleiten und zu beraten. Das macht professionelle Pflege aus. Auch muss sichtbar werden, wie vielfältig und einzigartig dieser Beruf ist“, ist sie überzeugt. „Durch die medizinischen Fachabteilungen kann sich Pflege sehr weit und in die Tiefe entwickeln. Das Spektrum nach der Ausbildung ist gigantisch groß und spannend.“

Nicole Oppelt

Fotos: Christina Sterk @Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt, Hintergrund @depositphotos.com/@alexraths

Der DAK-Pflegecoach

Ein kostenloses Angebot für pflegende Angehörige

Rufen Sie diesen zertifizierten Pflegekurs jederzeit und ganz flexibel im Internet ab.

Das Online-Coaching umfasst:

- Leistungen der Pflegekasse
- Bewegungsabläufe in der Pflege
- Ernährung in der Pflege
- Körper- und Mundpflege
- Folgeerkrankungen erkennen und vorbeugen
- Für sich selbst sorgen

Weitere Informationen unter
www.dak.de/pflegecoach

DAK-Gesundheit Würzburg
Theaterstr. 25, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 359 34 50
Fax: 0931 359 345-7070
E-Mail: service@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



www.leopoldina-krankenhaus.com

„Am Ende brauchen wir ein valides Messsystem, das die Leistung der Pflege abbildet. Und das auch in der Praxis umsetzbar ist“, sagt Christina Sterk, die neue Leiterin des Geschäftsbereichs Pflege am Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt.



Wenn Pflege wie ein Mantel schützt

Palliativpflege-Expertin Nadine Lexa wendet sich nicht nur an Pflegefachkräfte

Lebensende bedeute nicht nur Ende, sondern immer noch Leben: Mit treffenden Worten beschreibt Bundesgesundheitsminister Jens Spahn im Vorwort zum Handbuch „Palliativpflege. Versorgung von Menschen am Lebensende“ deren Kern. Geschrieben hat das Werk die Würzburger Palliativpflege-Expertin Nadine Lexa. Nach ihrer Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin an der Berufsfachschule für Krankenpflege der Stiftung Juliusspital Würzburg 2000 bis 2003 hatte sie – nach kurzem Zwischenstopp auf einer gastroenterologischen Station - gute zehn Jahre auf der Palliativstation im Juliusspital Würzburg gearbeitet. Zudem schloss Lexa ein berufs begleitendes Studium „MAS Palliative Care“ ab. Der Begriff „Palliativ“ stammt aus dem Lateinischen und bezieht sich auf Pallium, eine Art mantelartigen Überwurf. Palliative Care umfasst die gesamtheitliche professionelle Begleitung von unheilbar erkrankten Menschen, die an einer fortschreitenden Krankheit leiden. Mit einer palliativen Symptomkontrolle, -einstellung und -linderung sollen bestmögliche Lebensqualität und möglichst viel Autonomie erreicht werden. Am häufigsten treten bei Palliativ-Patienten Schmerzen auf, aber es geht auch um Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Juckreiz oder Medikamenten-Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit etwa nach Chemotherapie. In einzelnen Kapiteln beschreibt Lexa im Handbuch die Ursachen und den Umgang mit den häufigsten Symptomen. Oft verweist sie auf kleine, vor allem natürliche Mittel, die viel bewirken können: Eisbonbons aus dem Lieblingsgetränk, um den Mund zu erfrischen, zum Beispiel. In kurzen Exkursen beschäftigt sie sich etwa mit dem Umgang mit Ekel, mit Fragen um Intimität

oder auch mit dem Versterben in verschiedenen Religionen. Mit dem Ratgeber, der 2019 in einer zweiten erweiterten und überarbeiteten Auflage erschienen ist, wendet sich Lexa explizit nicht nur an Pflegefachkräfte, sondern gibt auch viele in der heimischen Pflege anwendbare Empfehlungen – aus zwei Gründen: Zum einen will die Würzburgerin Angehörigen praktische Hilfen an die Hand geben, zum anderen will sie Pflegefachkräfte dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, An- und Zugehörige einzubeziehen und anzuleiten. Fühlten sie sich durch eine gute Anleitung, eine entsprechende Notfallplanung und Bedarfsmedikation sicher, könnten gerade in den letzten Tagen und Stunden Krankenseinweisungen vermieden werden. Warum aber liegt der Würzburgerin Palliativpflege so am Herzen? Noch während eines Praktikums in der Ausbildung habe sie seinerzeit gemerkt: Was sie in der

Schule lerne, werde in der Palliativpflege gelebt. „Wer nicht essen wollte, musste nichts essen. Und hatte ein Patient Appetit auf etwas ganz Bestimmtes, versuchten wir, dies zu ermöglichen. Interessant war für mich zudem, dass man in der Palliativpflege auf allen Fachgebieten gefordert ist und auch psychosoziale Fähigkeiten eine große Rolle spielen“, sagt Nadine Lexa.

Michaela Schneider

Foto: @depositphotos.com/@AndrewLozoviy



Nadine Lexa: Palliativpflege. Versorgung von Menschen am Lebensende, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2019 (zweite erweiterte und überarbeitete Auflage), ISBN 978-3-17-035573-5, Preis: 19 Euro, www.kohlhammer.de



Der MDK berät im Pflegefall

Ein Sturz kann äußerst Unangenehmes nach sich ziehen: Manche Senioren werden dadurch zum Pflegefall. Genau darauf seien die wenigsten Menschen vorbereitet, konstatiert Oliver-Timo Henßler vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung in Bayern (MDK Bayern): „Das Thema wird so lange wie möglich ausgeblendet.“ Trete der Pflegefall ein, sei die Not meist groß. „Die Betroffenen haben keine Ahnung, was sie nun alles der Reihe nach organisieren müssen.“ Angehörige, die nicht mehr weiterwissen, können sich an den Pflegeservice des MDK Bayern wenden. Als Leiter der Pflegeberatung bekommt Henßler mit, wie viele Fragen auftauchen: „Es ist den Betroffenen nicht bekannt, welche regionalen Angebote es gibt, und worauf sie Anspruch haben, und zwar nicht nur in der Pflegeversicherung.“ Pflegenden tut sich meist eine völlig neue Welt auf, wenn sie beginnen, sich mit der Thematik zu beschäftigen. Unterstützung erhalten sie auch bei den Pflegestützpunkten, die in Bayern derzeit aufgebaut werden. Besonders wertvoll seien laut Henßler Beratungen, die direkt in der häuslichen Umgebung stattfinden: „So kann man sehen, wo genau Unterstützung nötig ist.“ *pat*



Unter Telefon 0800772-1111 werden Pflegeversicherte kostenlos von ausgebildeten Experten beraten.

Vom alltäglichen Wahnsinn

Ingeborg Wollschläger schildert skurrile Situationen aus der Notaufnahme



Man hat mit Menschen quer durch alle Schichten zu tun. Mit Jungen. Alten. Gut und weniger gut Situierten. Krankenschwestern bekommen das pralle Leben ab. Wie „prall“ des Lebens tägliche Wundertüte gefüllt ist, schildert die Würzburgerin Ingeborg Wollschläger in ihrem Buch

„Die Notaufnahmeschwester“ – auf witzige Weise, fern jeden Fachjargons, schildert sie skurrile Situationen aus ihrer 20-jährigen Tätigkeit als Pflegerin in einer Notaufnahme. Wenn von der Pflegebranche die Rede ist, geht es in vielen Fällen um negative Aspekte: Es mangelt an Pflegekräften, die Rahmenbedingungen sind mies, die Burnout-Quote sucht ihresgleichen. Gerade vor dem Hintergrund dieser Negativschlagzeilen wirkt Wollschlägers Buch herrlich erfrischend. Endlich jammert da mal eine nicht. Sondern gibt mit unwerfendem Humor anhand kurioser Anekdoten Einblick in einen Beruf, den die 50-Jährige bis heute als „Traumberuf“ ansieht: „Wären“, schränkt allerdings auch sie ein, „die Rahmenbedingungen besser.“ Krankenschwestern müssen oft ganz schön rödeln. Und sie haben fast täglich mit emotional äußerst belastenden Situationen zu tun. Mitten in diesem Trubel steht dann plötzlich ein Mann auf der Matte, dem irgendetwas Blödes in den Zähnen hängengeblieben war. „Eigentlich hatte er nur Zahnseide gebraucht“, lacht Ingeborg Wollschläger. Ein anderer „Patient“ schlappte in der Nacht an, weil er seinem Kumpel in den Hintern getreten hatte: „Ihm selbst tat nun der Zeh weh.“ Und der Bub, der zu viel Karussell fuhr, und dem deswegen übel wurde, fragt mit naivem Augenaufschlag, nachdem man ihn verarztet hatte: „Wann kann ich das Zäpfchen wieder rausnehmen?“ Man sollte nicht glauben, welch ein viel besuchter Ort die Notaufnahme ist. Zumal dann, wenn sich die Klinik gut erreichbar mitten in der Stadt befindet. „Ich hab’ noch Licht gesehen, da dachte ich, ich schau halt mal vorbei“, bekam Wollschläger immer wieder zu hören. Die Krankenschwester, die vor über 30 Jahren begonnen hatte, ihren Beruf zu erlernen, und bis April 2018 in der Pflege tätig war, muss schmunzeln: „Hatte ich Nachtdienst, hab ich immer das Licht ausgemacht.“ Was sagen eigentlich die Erlebnisse in der Notaufnahme darüber aus, wie unsere Gesellschaft tickt, hat sich Wollschläger gefragt? In der Konsequenz startete sie vor fünf Jahren den Blog „notaufnahmeschwester“, der 2017 für den Grimme Online Award nominiert wurde. Rund 400.000 Leser verfolgen seitdem, was die dreifache Mutter über ihre Erfahrungen mit Akut- und mit Notfallpatienten schreibt. Auch ihr Buch stieß auf positive Resonanz. Sie würde sich mehr Menschen wünschen, die sich mit Nachdruck für den in ihren Augen „schönsten Beruf der Welt“ einsetzen, meint Wollschläger: „Ich selbst verstehe mein Buch als Werbung für den Pflegeberuf.“ Allerdings sieht auch sie, dass es im Augenblick nicht sonderlich attraktiv ist, in diesen Beruf einzusteigen. Wollschläger fordert, Pflegekräfte endlich fair zu entlohnen. Denn Applaus und warme Worte reichen nicht. Auch sollte die Pflege endlich durch eine akademische Ausbildung professionalisiert werden. Und eine „echte“ Pflegekammer müsste geschaffen werden, um den Berufsstand angemessen zu vertreten und der Pflege Gehör zu verschaffen. *pat*

Fotos: Ingeborg Wollschläger @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@sudok1



Damit DIENSTFREI auch DIENSTFREI bleibt! suchen wir in Voll- und Teilzeit:

Pflegfachkräfte (m/w/d) für unser Seniorenstift & Hospiz
Pflegfachhelfer (m/w/d) für unser Seniorenstift

Ihr Profil

- abgeschlossene Ausbildung: Altenpfleger/in oder Gesundheits- und Krankenpfleger/in
- fundierte Fachkenntnisse in den Handlungsfeldern der Pflegepraxis
- selbstständige, verantwortungsvolle und dienstleistungsorientierte Arbeitsweise

Unser Angebot

- 38,5-Stunden-Woche (Vollzeit) mit Schicht- und Wechselschicht
- Vergütung TV-L inklusive Jahressonderzahlung
- arbeitgeberfinanzierte betriebliche Altersversorgung
- vergünstigte Parkmöglichkeit auf dem Stiftungsgelände
- Möglichkeit der Nutzung des Job-Tickets der WWV

Interessiert? Mehr Infos & Bewerberportal:

www.juliuspital.de/juliuspital-karriere/stellenportal

Werden Sie Teil unseres Juliuspital Teams!



Ingeborg Wollschläger: Die Notaufnahmeschwester. Ein Alltag zwischen Leben, Tod und Wahnsinn. Penguin Verlag, München, 2020, ISBN 978-3-328-10480-3, Preis 10 Euro, www.randomhouse.de/Verlag/Penguin-Verlag und der Link zum Blog: www.notaufnahmeschwester.com



Mit Wärme begegnen

30 Jahre „Station Regenbogen“

„Ihr Kind hat Krebs“: Nach dieser Diagnose bricht für Familien erst einmal eine Welt zusammen. Am Würzburger Universitätsklinikum fällt diese Diagnose pro Jahr zwischen 80 und 100 Mal. Erste Anlaufstelle ist dann die „Station Regenbogen“, eine der heute insgesamt drei onkologischen Abteilungen der Kinderklinik. Vor Jahrzehnten war dies noch anders: Erkrankte Kinder wurden übers ganze Klinikgelände verstreut auf anderen Kinderstationen oder in den onkologischen Abteilungen für Erwachsene mitbehandelt. Meist wussten die Familien nichts voneinander. 1983 fanden sich sechs Familien als Selbsthilfegruppe zusammen, 1984 gründete sich die „Elterninitiative leukämie- und tumorkranker Kinder Würzburg e.V.“ Diese unterstützte 1990 auch den Ausbau der onkologischen Kinderabteilung „Station Regenbogen“, die heuer ihren 30. Geburtstag

feiert. Elterninitiative-Vorsitzende ist Jana Lorenz-Eck, ihre Tochter erkrankte als Baby 2003 an einem Hirntumor. Sie erinnert sich, wie sie die Station seinerzeit erlebte: „Man kann es nur im Nachhinein reflektieren, denn nach einer so hammermäßigen Diagnose bekommen Sie erst einmal gar nichts mit. Rückblickend habe ich die Betreuung aber als sehr nah und gleichzeitig professionell erlebt.“ Die Ärzte seien bei Fragen immer für ein Gespräch dagewesen, selbst wenn es zeitlich nicht passte. Weiter sagt sie: „Die Schwester, die uns nach Louisas Operation von der Intensivstation auf die ‚Station Regenbogen‘ begleitete, tat das mit genau der Wärme, die wir damals brauchten.“ *mic*

Foto: @depositphotos.com/@photographee.eu



www.stationregenbogen.de

Beherzt Ersthilfe leisten



Herzinfarkte, Lungenembolien oder Blutdruckentgleisungen können immer und überall passieren. Wie man als unbeteiligter Zuschauer auf solche Notfälle reagiert, zeigt Falk Stirkat in seinem Buch „Was uns umbringt“. Anhand von 25 Beispielen erklärt der Notfallmediziner aus Mittelfranken, welches Erste-Hilfe-Wissen Laien benötigen, um Leben retten zu können. Unterlassene Hilfeleistung, warnt Stirkat, könne strafrechtlich verfolgt werden: „Jeder Bürger ist zur Ersten Hilfe verpflichtet.“ In seinem Buch nimmt der professionelle Retter die Angst hiervor. Denn Erste Hilfe zu leisten, ist gar nicht so kompliziert. Bei einem Herzkreislaufstillstand zum Beispiel setzt der Ersthelfer lediglich den Handballen der linken Hand ungefähr auf die Mitte des Brustbeins. Die rechte Hand unterstützt die linke. Mit Hilfe des eigenen Gewichts wird dann, so kräftig und so schnell wie möglich, auf das Brustbein gedrückt. Der größte Fehler im Notfall sei, so Stirkat, aus Angst, etwas falsch zu machen, einfach auf den Notarzt zu warten und selber nichts zu versuchen. Denn pro Minute Nichtstun sinken die Überlebenschancen eines Menschen etwa mit Herzkreislaufstillstand um zehn Prozent. Nach zehn Minuten ohne beherzte Ersthilfe sind die meisten Patienten nicht mehr zu retten. *pat*



Falk Stirkat: Was uns umbringt. 25 Notfälle und wie Sie darauf reagieren können. Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin 2018, ISBN 9783942665292, Preis 9,99 Euro, www.schwarzkopf-verlag.info



pflegehelden

Aus Liebe. Für Menschen.

RUNDUMBETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

DAHEIM STATT HEIM

Wenn ein Mensch plötzlich pflegebedürftig wird, stehen Angehörige vor einer großen Herausforderung.

Wir vermitteln liebevolle und deutschsprachige Pflegehilfskräfte aus Polen, die bei den Pflegebedürftigen einziehen, um die Rundumbetreuung zu übernehmen.

- ✓ Kostenlose Beratung
- ✓ Über 13 Jahre am Markt
- ✓ Tag genaue Abrechnung
- ✓ Tägliches Kündigungsrecht

Die Alternative zum Pflegeheim

Pflegehelden® Würzburg

MONIKA BADER

E-Mail: wuerzburg@pflegehelden.de

Tel.: 09365 - 88 11 58

www.pflegehelden-wuerzburg.de



Wann, wenn nicht jetzt?

Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth über das, was sich in der Sektion „Pflege“ ändern muss

„Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir?“ Bei der Äußerung dieser Fragen hat John Fitzgerald Kennedy, der 35. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, den Pflegenotstand des 21. Jahrhunderts in Deutschland sicher nicht mitgedacht, dennoch passt jedes einzelne Postulat vornehmlich gut, um genau jetzt auf den „Pflegefall Pflegebranche“, wie der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse¹ es titulierte, hinzuweisen. Wie die überlebensnotwendige Mund-Zu-Mund-Beatmung der „Pflege“ in Deutschland aussehen könne, darüber hat sich die Lebenslinie-Redaktion mit Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth unterhalten. Die Corona-Krise wurde zum Brennglas für Personalmangel (2019 rund 40.000 nicht besetzte Stellen in Deutschland¹) und grenzwertige Arbeitsbedingungen in der Pflege. Der Applaus für systemrelevante Berufe ist verhallt, was muss

nun auf der Agenda stehen, dass Pflegekräften in Deutschland der Rücken gestärkt wird, sodass Schwestern und Pfleger auch in Zukunft, einen Sinn darin sehen, an vorderster Front für alte, kranke und hilfsbedürftige Menschen da zu sein, und ein Gesundheitssystem aufrechtzuerhalten, das zu den besten der Welt gehört?

Was sich ändern muss

„Zum einen muss generell das Image des Pflegeberufs verbessert werden, damit sich wieder mehr junge Menschen für diesen erfüllenden Beruf entscheiden“, betont Walter Herberth, der mit der Stiftung Juliusspital, die heuer ihr 444-Jähriges feiert, mutig voranschreitet. Im geplanten Neubau der Stiftung auf dem Gelände der ehemaligen Poliklinik soll ein großes Pflegebildungszentrum entstehen – mit Schulungsräumen für neue Anwärter der generalistischen Pflegeausbildung. Die oft ins Feld geführte schlechte Bezahlung des Berufs findet der Juliusspitalchef gar nicht so schlecht. Mit 2.900 Euro bis 3.500 Euro brutto (ohne und mit zusätzlichen Diensten wie Nacht-, Wochenend- oder Feiertagsdienste) im ersten Jahr und 3.600 bis 4.300 Euro (ohne und mit Zusatzdiensten) in der Endstufe bei der Altenpflege habe sich in punkto Vergütung einiges getan – wohlgerne, wenn nach Tarif bezahlt werde. Auch die Vergütung für die Azubis von 1.100 Euro brutto im ersten Jahr, 1.200 Euro im zweiten Jahr und 1.300 Euro im dritten Jahr hält Herberth im Vergleich zu anderen Berufen für mehr als annehmbar. Nichtsdestotrotz könne beispielsweise mit der Einführung einer 35-Stunden-Woche bei vollem Lohnausgleich die Attraktivität des Pflegeberufs noch gesteigert werden, oder mit der Verlässlichkeit von Dienstplänen, dessen Fehlen er als Hauptkritikpunkt immer wieder höre. Die Stiftung Juliusspital schaffe daher jetzt fünf neue Voll-



Was sich für Pflegekräfte ändern muss, damit auch in Zukunft kein Versorgungsmangel von alten, kranken und hilfsbedürftigen Menschen in Deutschland droht, dazu hat der Juliusspitalchef Walter Herberth einige konstruktive Ideen.

zeitstellen im Pflegeheim der Stiftung. Pro Jahr würden dadurch rund 300.000 Euro mehr auf der Personalkostenstelle auflaufen. „Das kann sich eine Stiftung vielleicht leisten, ein Krankenhaus eher nicht, vor allem nicht in diesem Jahr, in dem wegen Corona viele elektive Operationen ausgesetzt worden sind“, so Herberth, der auch Vorsitzender der Gesellschafterversammlung des Klinik Würzburg Mitte (KWM) ist, zu dem seit 2017 auch das Krankenhaus Juliusspital gehört. „Das 675-Bettenhaus wurde auf Geheiß der Bundesregierung zur Hälfte leer gemacht. Insgesamt wurden bis dato rund 350 Corona-Patienten im KWM behandelt“, berichtet Herberth. Die Ausgleichspauschale vom Staat von 560 Euro pro Tag und Bett decke aber, wie es aussieht, nicht den Ausfall der Einnahmen, die durch das Verschieben geplanter OPs entstanden sind. Leider werden deutsche Krankenhäuser seit der Einführung des Fallpauschalen-Systems 2003/2004 wie Wirtschaftsunternehmen behandelt, die Gewinne erzielen müssen, um am

Sonderausstellung
Saubere zu jeder Zeit!
Hygiene am Land

Öffnungszeiten: 9.00 - 18.00 Uhr
ab 25. Oktober verkürzte Öffnungszeiten
Infos & Jahresprogramm: Tel. 098 41 / 6 68 00
www.freilandmuseum.de

Fränkisches
Freilandmuseum
Bad Windsheim



„Markt“ bestehen zu können. Da fange das ganze Dilemma schon an, so Walter Herberth. „Die Feuerwehr wird ja auch nicht nur dann bezahlt, wenn es brennt ...“, mahnt der Präsident der Bundesärztekammer Klaus Reinhardt die Tatsache an, dass Krankenhäuser Kapazitäten, Manpower und Material für den Katastrophenfall vorhalten und parallel noch das Postulat der Wirtschaftlichkeit erfüllen sollen. Das habe beispielsweise dazu geführt, dass zu Beginn der Pandemie eben nicht genügend Masken für alle Bediensteten einer Einrichtung vorhanden waren, und aufgrund der weltweiten Nachfrage dann auch nicht schnell beschafft werden konnten.

Lektion gelernt?

Deutschland ist in der Pandemie mit rund 200.000 Corona-Infizierten und rund 9.000 Toten bisher relativ „glimpflich“ davongekommen im Vergleich zu europäischen Nachbarn wie Frankreich mit rund 275.000 Infizierten und 30.000 Toten oder Italien mit rund 258.000 Infizierten und 35.000 Toten. Gar nicht zu reden vom Blick nach Übersee mit rund 5,6 Millionen Infizierten und 176.000 Toten in den USA (Stand 23. August 2020). Eine Rückkehr zum Regelbetrieb in den Altenpflegeeinrichtungen und Kliniken ist längst

geschehen, eine Rückkehr zum Business als usual in die „Vor-Corona-Zeit“ für die Sektion „Pflege“ darf es jedoch nicht geben. Zumindest nicht, wenn Deutschland auch in Zukunft in Sachen Gesundheitsversorgung vorne in der Weltspitze mitspielen will. Nachweislich haben Arbeitsbedingungen, die sich auch in einer überproportional hohen Burn-out-Quote in Gesundheitsberufen widerspiegelt, zu Personalmangel und Jobflucht in der „Pflege“ geführt, die das Robert Koch-Institut bereits 2012 prognostizierte²: „Wenn Helfer Hilfe brauchen. So könnte die Überschrift lauten, die die Verfassung vieler Menschen kennzeichnet, die im Rahmen ihrer Helferrolle in einem sozialen Beruf Risiken für die eigene Gesundheit erfahren und ihr seelisches Gleichgewicht bedroht sehen.“ Für Florence Nightingale, die als Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege gilt sowie als Reformerin des englischen Gesundheitswesens, wäre eines der schönsten Geschenke zu ihrem 200. Geburtstag in diesem Jahr, wenn die bisherigen Lehren aus der Pandemie auf fruchtbaren Boden fielen. Hier müsse vor allem ein Ruck durch die politischen Reihen gehen, ist sich der Leiter der Stiftung Juliusspital sicher. Er kämpft dafür Seite an Seite mit anderen Partnern aus dem Gesundheitswesen, etwa bei einem trägerübergreifenden Krankenhaus-Verbund von 65 Kliniken wie

Clinotel oder in der Region mit einem neuen Format, dem „Klinikschoppen“, das reformbedürftige Themen öffentlich macht und gemeinsam mit Akteuren und Verantwortlichen aus dem Bereich „Gesundheit“ nach Lösungen sucht. Darüber hinaus will das Juliusspital zusammen mit dem Bürgerspital im Bundesverband der Stiftungen vor allem die Interessen der Altenpflege in Richtung Politik tragen. Auf jeden Fall nicht, ohne zwischen den Zeilen den weltweit bekanntesten Wissenschaftler der Neuzeit, Albert Einstein zu zitieren: „Die reinsten Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert!“ sky

Fotos: oben v.l.n.r. @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, @depositphotos.com/@Wierzchu, @depositphotos.com/@Syda_Productions, @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, @depositphotos.com/@victoreus, @depositphotos.com/@NatashaFedorova, Walter Herberth @Stiftung Juliusspital Würzburg, Quellen: ¹www.tk.de/resource/blob/2066542/2690efe8e-801ae831e65fd251cc77223/gesundheitsreport-2019-data.pdf, ²www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Stressmanagement.pdf?__blob=publicationFile

Das Interview mit Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.juliusspital.de



Schlaflos in der Pflege

69 Prozent der Pflegefachpersonen in Deutschland schlafen so schlecht, dass es negative Auswirkungen auf ihre berufliche Leistungsfähigkeit hat. Dies geht aus einer aktuellen Umfrage von „Deutschland schläft gesund“ hervor. Eine von sieben Pflegenden lässt sich sogar aufgrund von Schlaflosigkeit krankschreiben. Aus Sicht des Deutschen Pflegerates ist die Schichtarbeit ein wichtiger Grund für die Schlafprobleme der Pflegekräfte, mit direkter Auswirkung auf die Gesundheit bis hin zur Berufsunfähigkeit. Der Deutsche Pflegerat und „Deutschland schläft gesund“ fordern daher eine Reduzierung der Arbeitsbelastung durch die Schaffung von Pflegestellen, die Einhaltung der Arbeitsschutzbestimmungen, etwa bezüglich der Pausen im Nachtdienst, sowie einen anderen Umgang mit Dienstplänen. Diese sollte entsprechend den Wünschen der Schichtarbeitenden gestaltet und verlässlich eingehalten werden, um kurzfristiges „Einspringen“ auf ein Minimum zu reduzieren. Tim Förster

 www.deutschland-schlaeft-gesund.de



Dienst-Tag für Menschen

Die drei Würzburger Stiftungen, das Bürgerspital zum Heiligen Geist, das Blindeninstitut und das Juliusspital, haben einen „Dienst-Tag für Menschen“ initiiert. An diesem nehmen Führungskräfte und Mitarbeitende von Pflegeheimen, Krankenhäusern, Behinderteneinrichtungen, ambulanten Diensten und Rettungsdiensten teil. Die unverzichtbaren „dienstbaren Geister“, die durch Corona unfreiwillig ins Rampenlicht getreten sind, wollen ihre Sichtbarkeit nutzen, um mit stillen Demonstrationen für bessere Arbeitsbedingungen in helfenden Berufen einzutreten. Die Veranstaltungen finden ab 15. September jeden Dienstag auf öffentlichen Plätzen in der Würzburger Innenstadt statt. sky

 www.dienst-tag.de



PRIMAVERA®

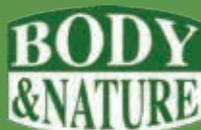
Hygiene Pflegespray bio

Natürlich geschützte Hände

NEU



www.primaveralife.com



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

Rückermainstraße · 1 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de



Impressum

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

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

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0176.32224684
E-Mail: r.rodegra@lebenslinie-magazin.de

Mediaberatung & Online-Redaktion: Loretta Klevenow | Mobil: 0160.99303112
E-Mail: l.klevenow@lebenslinie-magazin.de

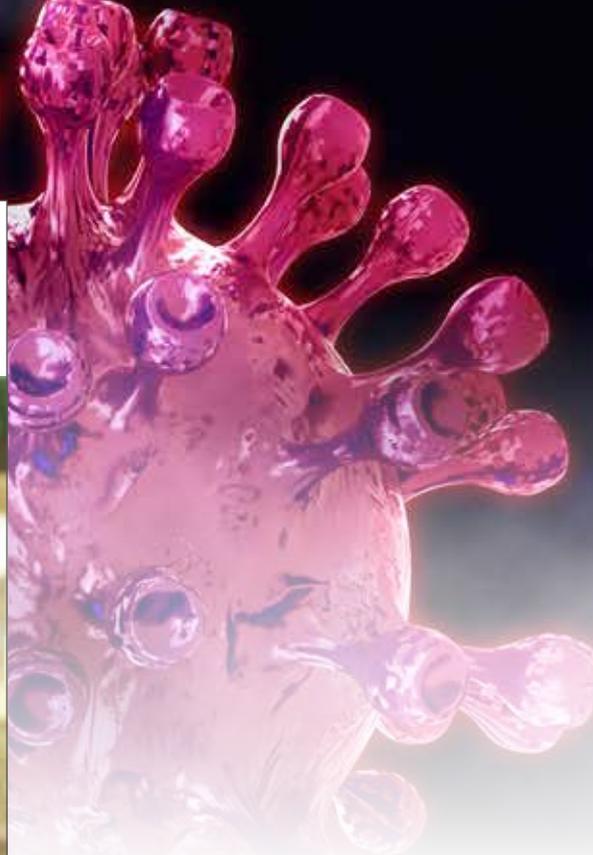
Grafik/Layout: Sabine Steinmüller | sabine@kikerikiii.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhning, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schieber, Martina Schneider, Michaela Schneider, Gastautoren: Prof. Dr. Christina Kohlhauser-Vollmuth, Dr. Alexander Poraj, Daniel Rothe

Erscheinungsweise: 2x im Jahr: 1. April, 1. Oktober,
Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Leserkreis

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt der Herausgeber für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartner in Bezug auf die Gesundheit. • Foto: @depositphotos.com/ @ VadimVasenin



Höchste coronabedingte Ausfallquote: die Gesundheitsberufe

Altenpflegekräfte am stärksten betroffen

Eine Analyse der Arbeitsfähigkeitsdaten der AOK-Mitglieder durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) ergab, dass im Zeitraum März bis Mai 2020 insbesondere Beschäftigte aus den Gesundheitsberufen, aber auch aus der Fleischverarbeitung und der Lagerwirtschaft von Corona-Ausfällen betroffen waren. Insgesamt erhielten im genannten Zeitraum 0,5 Prozent der AOK-versicherten Erwerbstätigen eine Arbeitsfähigkeitsbescheinigung im Zusammenhang mit einer Covid-19-Diagnose. Die Betroffenheit der Beschäftigten aus der Altenpflege lag dabei mehr als das 2,5-Fache über diesem Durchschnittswert. Gleichzeitig gab es bei Beschäftigten in der Altenpflege auch häufiger Krankenhausbehandlungen im Zusammenhang mit Covid-19. Beschäftigte in der Fleischverarbeitung wurden mit 173 je 100.000 Beschäftigte am häufigsten im Zusammenhang mit Covid-19 in ein Krankenhaus eingewiesen. *tim, Foto: @depositphotos.com/@utah778*

Hier pflegt auch „Pepper“

Modellprojekt: Entlastung des Personals durch Roboter

„Pepper“, darauf kann man sich verlassen, erfüllt jeden Tag treu seine Pflicht. Er lädt die Senioren aus der Tagespflege der Caritas Sozialstation St. Johannes in Erlenbach am Main zur Sitzgymnastik ein, spielt mit ihnen und registriert, ob genug getrunken wird. Seit Anfang 2019 ist der Pflegeroboter im Rahmen eines Modellprojekts im Einsatz. „Durch ‚Pepper‘ wird unser Pflegepersonal entlastet“, sagt Gerhard Schuhmacher, Vorsitzender des Vereins „Sozialstation St. Johannes“. Steht einem alten Menschen der Sinn nach Märchen, kann er sich an „Pepper“ wenden. „Pepper“ ist außerdem zur Stelle, will jemand sein Gedächtnis trainieren. Schließlich hat er einen riesengroßen Vorteil gegenüber den meisten Pflegekräften, schildert Gerhard: „Er spricht etwa auch Türkisch.“ Zurzeit wird „Pepper“ morgens bis zu drei Stunden eingesetzt, nachmittags unterstützt er einzelne Senioren oder Gruppen. Viele Senioren fragen inzwischen konkret nach dem Roboter: „Manche machen uns sogar Einsatzvorschläge.“ „Pepper“ vermag auch die Ursache zu erkennen, warum es einem Senior mal nicht so gut geht. Gerhard: „Unter Berücksichtigung des Datenschutzes beobachtet er Abläufe.“ Zum Beispiel registriert der Pflegeroboter, ob ein betagter Mensch während der Mittagspause auffällig unruhig schläft. *pat*

Selbstständig und selbstbestimmt leben

Im Pflegeübungszentrum der Caritas in Mellrichstadt lernen Senioren Hilfsmittel kennen, um zuhause alleine klar zu kommen

Es dauert oft lange, bis etwas Neues zur Gewohnheit geworden ist. Man kennt das vom Essen: Wer seine Ernährung umstellt, trauert noch eine ganze Weile den Lebensmitteln nach, die nun nicht mehr auf dem Speiseplan stehen. Auch Senioren müssen aufgrund von Pflegebedürftigkeit oft Altvertrautes aufgeben und sich an Neues gewöhnen. Zum Beispiel an die Nutzung eines Rollators. Im Pflegeübungszentrum (PÜZ) der Caritas in Mellrichstadt werden sie beim Einstieg ins Neue begleitet. Hilfsmittel wie Rollatoren vermindern das Risiko, im Alter fremdbestimmt leben zu müssen. „Solche Hilfen zur Selbsthilfe kristallisieren sich in unserem PÜZ als thematischer Schwerpunkt heraus“, sagt hierzu Johanna Dietz vom Fachbereich Ambulante Altenhilfe der Caritas im Landkreis Rhön-Grabfeld. In Pflegeübungszentrum kamen bisher vor allem Senioren, die möglichst selbstständig und selbstbestimmt leben wollen. Sie üben den Umgang mit dem Rollator, damit sie alleine den Gang zum Metzger bewältigen. Oder sie gewöhnen sich daran, einen Saugroboter zu bedienen, weil sie der Tochter nicht zumuten wollen, jede Woche zum Putzen kommen zu müssen. Laut Dietz gibt es heutzutage eine Fülle von technischen Hilfsmitteln, die es auch im höheren Lebensalter erlauben, alleine in den eigenen vier Wänden zu leben. Ludmilla Dittrich, eine der ersten PÜZ-Bewohnerinnen, lernte in dem im April 2019 eröffneten, bundesweit ersten Pflegeübungszentrum, den virtuellen Sprachassistenten Alexa kennen. Zusammen mit PÜZ-Leiterin Ulli Feder übte die Seniorin, Alexa zu bedienen. Anfangs war die Kommunikation schwierig. Hatte Alexa eine Rückfrage, weil sie das Kommando nicht verstand, nickte Dittrich mit dem Kopf oder schüttelte ihn – womit Alexa nichts anfangen konnte. Nicht ganz leicht ist es auch, zum ersten Mal in die Tagespflege zu gehen. Viele Angehörige fragen sich sorgenvoll, ob ihr Ehepartner, ob der Vater oder die Mutter es in der fremden Umgebung „aushält“. Oder ob der Verwandte dort nur unglücklich darauf wartet, endlich abgeholt zu werden. So ging es auch einem betagten Herrn, der sich um

seine pflegebedürftige Gattin kümmerte. Der Mann brauchte dringend eine Auszeit. „Doch meine Frau würde nie in die Tagespflege gehen“, meinte er im Vorgespräch mit dem PÜZ-Team. „Zur Überraschung des Mannes klappte der Besuch jedoch richtig gut“, erzählt Tagespflegeleiterin Andrea Ebert. Mit diesem Beispiel illustriert die Caritas, wie wichtig es gerade auch für Ehepartner sein kann, sich im PÜZ in Neues einzutüben, um Überforderungssituationen zu vermeiden. Durch eine Dauerpflege, so Dietz, könne es leicht zum Burn-out kommen. Was tunlichst vermieden werden sollte. Bisher waren die PÜZ-Bewohner durchweg zufrieden mit dem Angebot und der Leistung des Zentrums. Acht Mal waren die Apartments 2019 belegt. Im November lebten über vier Wochen hinweg erstmals zwei Ehepaare zusammen. „Es war für sie schön, abends zu viert am Tisch zu sitzen und miteinander zu essen“, schildert Dietz. Alle vier profitierten immens von den Tipps, die sie vom PÜZ-Team erhielten. Das PÜZ soll mit den Jahren weiter ausgebaut werden. „Wir wollen als nächstes eine Badewanne nachbilden, damit die Senioren üben können, einen Lifter alleine zu benutzen“, kündigt Dietz an. Mittelfristig ist außerdem geplant, ein Programm zur Sturzprävention anzuschaffen: „Das gibt es noch nicht für zu Hause, deshalb haben wir es auch noch nicht.“ Das derzeit in der Erprobungsphase befindliche Seniorenprogramm funktioniert wie ein Wii-Spiel. In der Tagespflege St. Kilian wird die „memoreBox“, wie das Spiel heißt, gerade getestet.

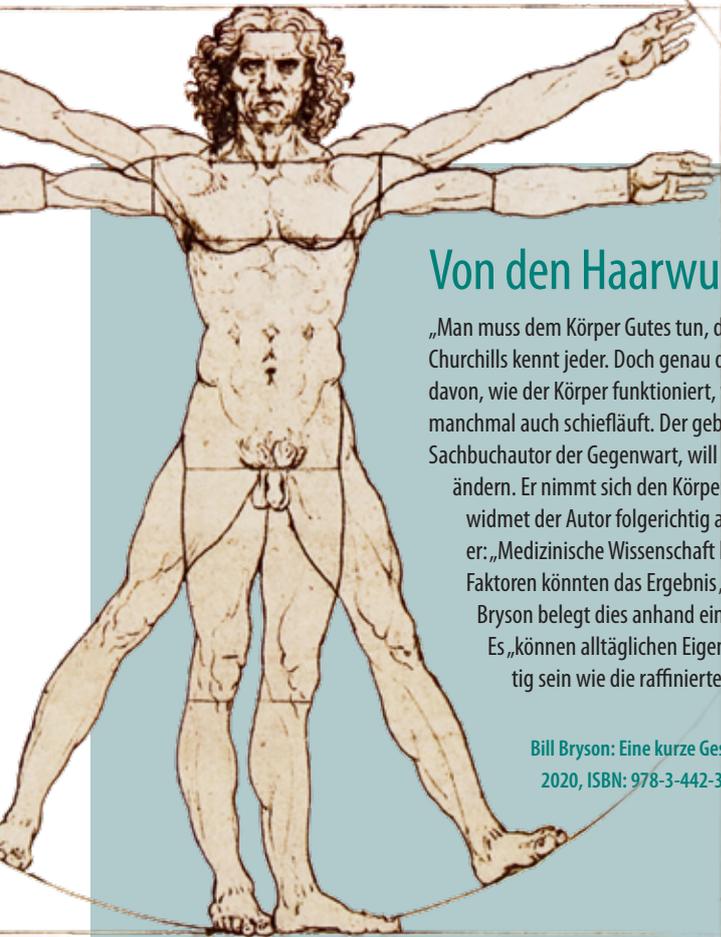
Pat Christ

Fotos: v.o.n.u. @Pat Christ, @depositphotos.com/@mikeshots, @depositphotos.com/@Karneg, @depositphotos.com/@toa55

 www.pflege-uebungs-zentrum.de

Ulli Feder begleitet Ludmilla Dittrich in die Tagespflege (Bild oben rechts) und verschafft ihr Sicherheit mit Rollatoren und Gehgestellen. Im PÜZ lernen Pflegendende und Pflegebedürftige zudem moderne Smart-Home-Technologie kennen wie Alexa oder den Umgang mit Saugrobotern.

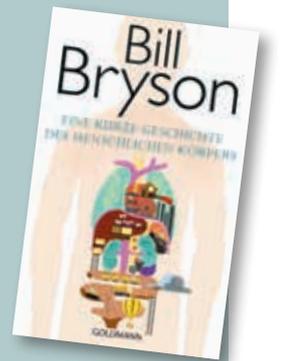




Von den Haarwurzeln bis zu den Zehen

„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Diesen Ausspruch Winston Churchills kennt jeder. Doch genau da fängt es an – bei unserem Körper. Die wenigsten haben eine Ahnung davon, wie der Körper funktioniert, welche erstaunlichen Kräfte in ihm wirken und was im Inneren ab- und manchmal auch schief läuft. Der gebürtige US-Amerikaner Bill Bryson, in England der wohl erfolgreichste Sachbuchautor der Gegenwart, will das mit seinem Buch „Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers“ ändern. Er nimmt sich den Körper vor, und zwar von den Haarwurzeln bis zu den Zehen. Ein Kapitel widmet der Autor folgerichtig auch dem Thema „Gute Medizin, schlechte Medizin“. Darin schreibt er: „Medizinische Wissenschaft kann nicht alles – aber sie muss es auch nicht können.“ Auch andere Faktoren könnten das Ergebnis „erheblich beeinflussen“, beispielsweise, wenn man freundlich sei. Bryson belegt dies anhand einer neuseeländischen Studie an Diabetespatienten und konstatiert: Es „können alltäglichen Eigenschaften wie Mitgefühl, gesunder Menschenverstand ebenso wichtig sein wie die raffiniertesten technischen Geräte“. nio, Foto: @depositphotos.com/@sqback

Bill Bryson: Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers, Wilhelm Goldmann Verlag, München 2020, ISBN: 978-3-442-31398-3, Preis: 24 Euro, www.goldmann-verlag.de



Schwerpunkt-Versorgung für Mainfranken. **Beste Behandlung für Sie.**

Das Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt. Mehr als gute Medizin.

Wir beschäftigen mehr als **2.000 Mitarbeiter**, jährlich behandeln wir **70.000 Patienten**. Als Krankenhaus der Schwerpunkt-Versorgung mit mehr als **700 Planbetten** haben wir eine besondere Bedeutung für die Region – und für Sie, falls Sie einmal persönlich auf unsere Hilfe angewiesen sind. Damit dann alles gut für Sie ausgeht, arbeiten wir **24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr**.



Leopoldina-Krankenhaus der Stadt Schweinfurt GmbH
Gustav-Adolf-Straße 6 – 8 · 97422 Schweinfurt | www.leopoldina.de
Telefon: 09721 720-0 · Fax: 09721 720-2975 · E-Mail: info@leopoldina.de

Mehr als gute Medizin.
Leopoldina
Krankenhaus Schweinfurt

Rauchstopp - die Lösung des Problems?

Am 31. Mai 2021 ist Weltnichtrauchertag. Dr. Johanna Walthelm-Hösel über die Folgen des Rauchens und COPD

In Deutschland leiden nach Angaben des Robert Koch-Instituts rund 5,8 Prozent der Erwachsenen pro Jahr unter COPD¹. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung wird hierzulande immer häufiger diagnostiziert. Dabei scheint sie in vielen Fällen vermeidbar. Denn: „Rauchen ist der häufigste Grund für die Entstehung einer COPD und ihrer Vorstufe, der chronischen Bronchitis“, so Dr. Johanna Walthelm-Hösel vom Klinikum Würzburg Mitte, Standort Missioklinik. Laut der Oberärztin der Medizinischen Klinik – Schwerpunkt Pneumologie und Beatmungsmedizin – seien etwa 80 Prozent der COPD-Erkrankungen auf das Rauchen zurückzuführen. „Im Zigarettenrauch sind zahlreiche gesundheitsschädliche Substanzen, die in den kleinen Atemwegen eine chronische Entzündung hervorrufen. Hierdurch werden die Flimmerhärchen zerstört, die in den Atemwegen den Schleim abtransportieren.“ Das habe zur Folge, dass die Atemwege enger werden oder sich durch den Druck beim Ausatmen ganz verschließen. „Die Frühsymptome einer COPD sind Husten und Auswurf. Ebenso Luftnot, die zunächst nur unter Belastung zutage tritt, im Verlauf der Krankheit aber auch im Ruhezustand. Durch den damit verbundenen Sauerstoffmangel können dann Schäden an anderen Organen auftreten“, warnt die Lungenfachärztin. Doch wie sieht die Therapie aus? „Im Rahmen der medikamentösen Therapie kommen vor allem inhalative, die Atemwege erweiternde Präparate zum Einsatz“, erklärt die Medizinerin. Daneben seien auch

nicht-medikamentöse Behandlungsmaßnahmen wichtig und erfolgreich. Die bedeutendste sei die Vermeidung von Tabakrauchen und anderen inhalativen Noxen. Heilbar ist die Krankheit allerdings bis dato nicht. Patientenschulungen, körperliches Training und pneumologische Rehabilitation, Impfungen, sofern nötig eine Sauerstofftherapie oder nicht-invasive Beatmung ergänzen die Therapiemöglichkeiten. Und die Prävention? Mehrmals im Jahr bietet sie gemeinsam mit ihrem Kollegen Hubertus Rolke und dem Chefarzt der Abteilung, PD Dr. Matthias Held, Tabakentwöhnungskurse in der Missioklinik an. Die Teilnehmer werden über sechs Wochen hinweg systematisch bei ihrem Rauchstopp begleitet. Sie lernen die Grundlagen ihrer Abhängigkeit kennen sowie verhaltenstherapeutische Strategien, das Nichtrauchen zu stabilisieren. Gemeinsam erarbeiten sie Möglichkeiten, rückfallkritische Situationen zu bewältigen. Eine individuell angepasste medikamentöse Unterstützung kann das Programm ergänzen. E-Zigaretten als Instrument für den sanften Ausstieg sehe Walthelm-Hösel kritisch, da auch die E-Zigarette potenziell gefährliche Substanzen enthalte und Daten zu ihrer Langzeitnutzung fehlten. Entsprechend der aktuellen Datenlage empfehlen sie und ihre Kollegen der Missioklinik deshalb ein professionelles Tabakentwöhnungsprogramm, das herkömmliche Nikotinersatzstoffe mit einer Verhaltenstherapie kombiniert. „Um es abschließend klar zu sagen: Die einzige echte Alternative zur Zigarette ist es, komplett mit dem Rauchen aufzuhören.“ nio



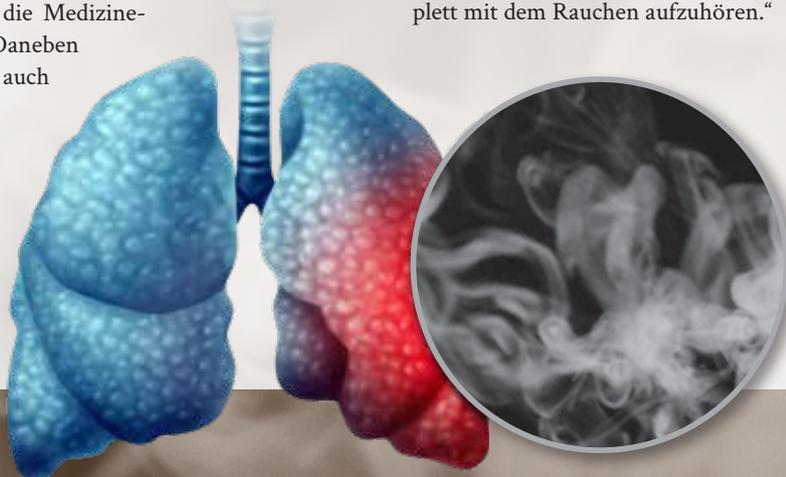
„Ziel der COPD-Therapie ist es, den Verlauf der unheilbaren Krankheit günstig zu beeinflussen und eine möglichst gute Lebensqualität herzustellen“, sagen die Ärzte Johanna Walthelm-Hösel und Hubertus Rolke, die das Rauch-Stopp-Programm im Missio begleiten.



„Studiendaten zeigen, dass eine Kombination aus Verhaltenstherapie und medikamentöser Unterstützung die beste Erfolgsquote bei der Tabakentwöhnung aufweisen“, so Dr. Johanna Walthelm-Hösel.

Fotos: Dr. Johanna Walthelm-Hösel @Inline Internet & Werbeagentur, Rauch @depositphotos.com/@alexklich, Lunge unten @depositphotos.com/@lightsource, Röntgenbild @depositphotos.com/@ksena32, Quelle: ¹Robert Koch Institut: 12-Monats-Prävalenz der bekannten chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) in Deutschland - Fact sheet - JoHM 3/2017

 www.kwm-missioklinik.de





„Eine spezifische Prävention degenerativer Herzklappen-Erkrankungen gibt es nicht“, sagt Dr. Kilian Distler. „Vom Rauchen rate ich jedoch dringend ab.“

Über die Ventile des Herzens

Wenn Herzklappen zu Schwachstellen werden ...
Im Gespräch mit dem Kardiologen Dr. Kilian Distler

„Herzklappen sind die Ventile des Herzens, die dafür sorgen, dass das Blut zur richtigen Zeit in die richtige Richtung fließt. Immer dann öffnen und schließen sie sich“, erklärt Dr. Kilian Distler, Chefarzt der Inneren Medizin II – Kardiologie und Intensivmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Doch manchmal ist gerade diese Funktion gestört. Der Kardiologe, der letztes Jahr noch als Ober-

arzt am Klinikum Würzburg Mitte, Standort Juliuspital, tätig war, unterscheidet: erstens angeborene Herzklappenfehler, zweitens höchst seltene, die durch Tumore entstehen, drittens jene, die durch eine Entzündung – infolge von Bakterien oder Rheumatismus

– in jedem Alter hervorgehoben werden können (Endokarditis) und zu guter Letzt die „häufigste Form“, degenerative Herzklappenerkrankungen. „Der Körper altert, die Klappe verkalkt. Ihre Funktion ist eingeschränkt“, so der gebürtige Würzburger. Nicht selten hat es der Internist dann mit einer Klappenverengung (Aortenklappenstenose) zu tun. Die Herzklappe kann nicht vollständig öffnen. Zum anderen sehe er fast ebenso oft eine Mitralklappen-Undichtigkeit. Hier kann die Herzklappe nicht vollständig schließen, wodurch Blut nach hinten austritt. „Von solchen degenerativen Herzklappenerkrankungen sind vor allem Menschen ab etwa 70 Jahren betroffen“, sagt Dr. Distler. Und die könnten, wenn die Vorsorge vernachlässigt werde, über viele Jahre unentdeckt bleiben. „Symptome treten erst auf,

wenn es schon fünf vor zwölf ist. Das Herz kann eine Schwäche lange Zeit gut kompensieren, bis schließlich eine ernste Situation entsteht, die durch andere Herzerkrankungen sogar noch verschlimmert werden kann.“ Bei der Aortenklappenstenose seien das dem Intensiv- und Notfallmediziner zufolge insbesondere Atemnot bei Anstrengung, ein Engegefühl in der Brust und Synkopen, also kurzzeitiger Bewusstseinsverlust.

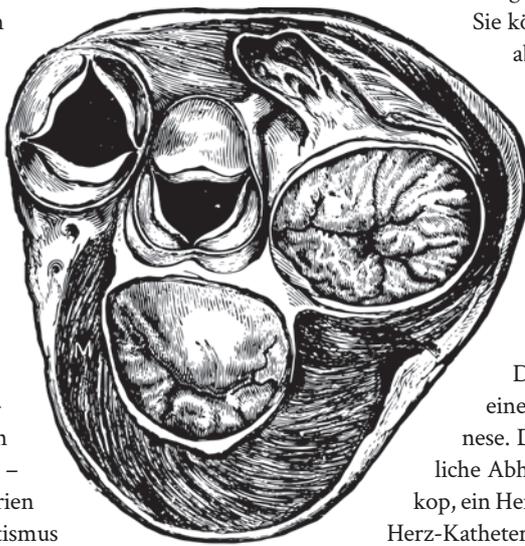
Sie können in Kombination, aber auch einzeln vorkommen. „Natürlich kann jedes dieser Symptome auch andere Ursachen haben. Die Kunst des Arztes besteht darin, hier die richtigen Schlüsse zu ziehen“, betont Dr.

Distler die Wichtigkeit einer sorgfältigen Anamnese. Darauf folge das gründliche Abhören mit dem Stethoskop, ein Herz-Ultraschall sowie ein Herz-Katheter. Anhand der daraufhin gestellten Diagnose werde festgestellt, welche Therapie angezeigt sei. „Undichte Herzklappen lassen sich mit Medikamenten

durchaus eine Weile ganz gut führen“, erklärt Distler. Dazu zähle die Behandlung einer möglicherweise zugrundeliegenden anderen Erkrankung wie zum Beispiel Bluthochdruck. „Bei den verengten Klappen geht das schon schlechter. Es gibt kein Medikament, dass diese wieder weit macht.“ Bei diesen Patienten müsste ab dem Zeitpunkt, an dem sie symptomatisch werden, eine OP geplant werden. „Hier gibt es den klassischen Weg, die konventionelle Herzklappen-Operation. Zum anderen gibt es die minimalinvasive Klappen-Therapie. Über einen kleinen Zugang, meist in der Leiste, können so künstliche Klappen eingesetzt werden, ohne dass hierfür der Brustkorb geöffnet werden muss.“ Nach einer Operation schließt sich in der Regel eine Phase der Rehabilitation in Form einer Anschluss-Heilbehandlung an. „Hier werden die Patienten wieder fit für den Alltag gemacht. Dieses Ziel gilt auch für Ältere.“ Hier stellen sie sich in Ruhe auf die neue Lebenssituation ein. Damit die alte Leistungsfähigkeit wieder hergestellt wird ...

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Kilian Distler @Chris Weiß, Querschnitt Herz @depositphotos.com/@Morphart



www.klinikum-msp.de



Würzburger Herzen erforschen

Eine Studie mit 5.000 Würzburgern zeigt, dass 59 Prozent der Untersuchten die Vorstufe einer Herzinsuffizienz aufweisen. 42 Prozent der Teilnehmer der Kohortenstudie befinden sich im Vorläuferstadium A einer Herzinsuffizienz. Damit haben sie mindestens einen kardiovaskulären Risikofaktor, der die Wahrscheinlichkeit für die künftige Entstehung einer Herzinsuffizienz erhöht. 45 Prozent von ihnen haben Bluthochdruck, 20 Prozent sind adipös. Im Stadium A befanden sich bereits auffällig viele junge Menschen zwischen 30 und 39 Jahren, so die Ergebnisse der Würzburger Untersuchung. Eine strukturelle Veränderung am Herzen wiesen 17 Prozent der Probanden auf. Stutzig gemacht habe das Wissenschaftlerteam aus dem Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz und dem Institut für Klinische Epidemiologie und Biometrie (beide in Würzburg), dass jeder Dritte keinen Risikofaktor aufweise, also das Stadium A nicht durchlaufen habe. Zu dieser Gruppe würden vorwiegend Frauen mit einem Durchschnittsalter von 47 Jahren gehören. sky



Vom Pillendreihen & Salbenrühren

Dr. Helmut Strohmeier über das Apotheker-Handwerk

Früher stellte der Apotheker alle Arzneimittel noch selbst her. Er drehte Pillen, rührte Salben und füllte abgeteilte Pulver ab. Im Zuge der Industrialisierung änderte sich sein Arbeitsfeld und der Pharmazeut wurde zum Dienstleister. Sein Kerngeschäft war nun die Abgabe und Beratung. Pillendreihen und Salbenrühren überließ er vorwiegend Pharmaunternehmen, von denen er die Fertigarzneimittel dann bezog. Das ist bis heute so. Nur noch einen geringen Prozentsatz an Arzneimitteln stellen Apotheker im 21. Jahrhundert selbst her. Dabei ist es genau das pharmazeutische Wissen gepaart mit Handwerk, das die Apotheken vor Ort gegenüber der Online-Konkurrenz auszeichnet. „Zum Dienst am Menschen gehört die individuell hergestellte Rezeptur, auch wenn es aufwendig und kaufmännisch nicht immer rentabel ist“, sagt Apotheker Dr. Helmut Strohmeier von der Theater-Apotheke in Würzburg. Bei ihm gingen täglich mindestens ein bis zwei, an manchen Tagen auch zehn selbsterstellte Arzneien über den Ladentisch. Insgesamt machten solche Rezepturen immerhin mehr als fünf Prozent seiner verkauften Arzneien im Monat aus. „Die Rezepturen gehen von Akne- oder Hämorrhoiden-Salben über Kinderherzmedikamente und Methadon-Substitutions-Präparate bis hin zu Augentropfen für eine ältere Dame, die Phosphorbombensplitter aus dem Zweiten Weltkrieg im Auge hat. Nach der Kriegsopferversorgung werden ihr diese speziellen Tropfen immer noch, die es nicht als Fertigarzneimittel zu beziehen gibt!“ Einzig Pillendreihen stehe nicht mehr auf dem Programm der Apotheke im Jahr 2020. Wenn dann seien es Kapseln, die gefüllt werden, um individuell dosieren zu können. Beim Pillenbrett von früher, das es als Anschauungsobjekt in der Theater-Apotheke noch gibt, habe man nicht hundertprozentig gewährleisten können, dass alle Pillen gleich groß sind und somit haargenau die gleiche Wirkstoffdosis beinhalten, so Strohmeier. Apropos Ungenauigkeit. Eine toxische Verunreinigung eines Glukosetoleranztestes 2019 in einer Kölner Apotheke, die den Tod einer schwangeren 28-Jährigen zur Folge hatte, ist die ganz große tragische Ausnahme in deutschen Apotheken. Wie die Verunreinigung passieren konnte, ist bis heute ungeklärt. Denn damit bei Einzelrezepturen keine Fehler passieren, gibt es heute zahlreiche Instrumente der Qualitätssicherung: angefangen bei Hygienemaßnahmen (dem Arbeiten mit Mundschutz, Handschuhen und Brille) über das Prüfen der Ausgangssubstanzen (unter anderem mit Refraktometer, um etwa den Brechungsindex zu bestimmen) oder auch chromatographischen Analysen über die Plausibilitätsprüfung auf dem Arztrezept (Kontrolle von Art, Menge und Kompatibilität der Ausgangsstoffe) bis hin zum Vier-Augen-Prinzip (Prüfung der hergestellten Rezeptur durch einen weiteren Mitarbeiter der Apotheke). Es werde über jede

Herstellung auch ein genaues Protokoll erstellt. „Um beispielsweise Verwechslungen von geprüften Ausgangsstoffen auszuschließen, verwenden wir keine Standgefäße mehr wie früher üblich, sondern belassen alle Substanzen in ihren Original-Verpackungen mit Original-Deklarationen“, sagt Dr. Helmut Strohmeier. So geht Apotheker-Handwerk im 21. Jahrhundert!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Helmut Strohmeier @Norbert Schmelz, oben @depositphotos.com/@belchonock, Hintergrund @depositphotos.com/@nito103-invertiert

 www.theater-apo.de

Renée und Laura
Sielemann
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

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

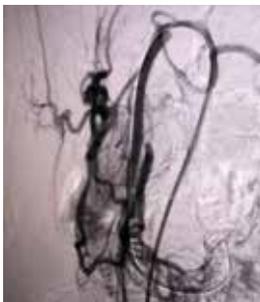
Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

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


Das Praxis-Team



„Die Interventionelle Radiologie (IR) nutzt die radiologische Bildgebung für therapeutische Eingriffe“, erläutert Prof. Ralph Kickuth sein Fachgebiet: „Im Wesentlichen geht es um drei große Aufgabengebiete der IR: die Gefäßöffnung, den Gefäßverschluss sowie die Behandlung von Tumoren im Leber- und Gallengangsystem.“ Die Öffnung von arteriellen Gefäßverschlüssen mittels Katheter ist der mit Abstand häufigste Eingriff am UKW (rund 700 Mal im Jahr).

Den Kalk an die Wand fahren

Der Radiologe Prof. Dr. Ralph Kickuth freut sich über eine Behandlungsoption mehr bei extrem verkalkten und verengten peripheren Arterien: die Lithotripsie

Seit letztem Sommer hat Ralph Kickuth, Professor für Interventionelle Radiologie am Uniklinikum Würzburg (UKW), zehn Patienten mit einem Verfahren namens „Lithotripsie“ behandelt. Die Patienten litten allesamt an einer Durchflussstörung des Blutes in den peripheren Arterien aufgrund von Ablagerungen an den Gefäßwänden (pAVK). Durch die zusätzliche Einlagerung von Kalziumsalzen, neben Blutfetten, Thromben und Bindegewebe, würden vielfach harte Verkalkungen entstehen, so Kickuth. „Für dieses Beschwerdebild, vornehmlich an Bein- und Beckengefäßen, an dem schätzungsweise fünf Millionen Deutsche leiden, haben wir nun einen Pfeil mehr im Köcher“, freut sich der Professor. Weltweit seien erst knapp 4.000 Patienten mit dem neuen Verfahren behandelt worden, das sehr vielversprechende sowohl technische als auch klinische Resultate liefere, so der 52-Jährige. „Dass die Studienlage trotz guter therapeutischer Ergebnisse so spärlich ist, liegt am Preis der Ballone und an der bisher fehlenden Kostenübernahme des Verfahrens durch die Krankenkassen.“ Das werde sich aber in den nächsten drei bis fünf Jahren ändern, ist Kickuth überzeugt. Lithotripsie werde, genauso wie herkömmliche Ballonerweiterungen oder Stents zur Behandlung extrem verkalkter Gefäße, Standardtherapie werden. Der Vorteil der Lithotripsie, die das UKW als weitere minimalinvasive Kathederanwendung unter örtlicher Betäubung in sein Portfolio bei hartem Gefäßkalk aufgenommen hat, sei die Stoßwelle. Durch einen außerhalb des Körpers

angeschlossenen Generator würden beim Aufdehnungsprozess des verstopften Gefäßes Ultraschalldruckwellen in einem Ballonkatheter mit Emittlern erzeugt, die Mikrorisse im Kalk verursachen, erklärt Prof. Kickuth vereinfacht das Prozedere. Durch diese Mikrorisse werde der Kalk kleinteilig und könne so durch den eingebrachten Ballon an die (Gefäß-)Wand gefahren werden. Nicht betroffene Gefäßabschnitte sowie das angrenzende weiche Gewebe blieben von der Stoßwelle unbeeinträchtigt, betont der Spezialist, der viele Jahre in Bern tätig war. Zwischen 70 und 90 Jahre alt sei das Patientenkollektiv, das er und sein Team in der Regel sehe und das von dem neuen Verfahren der Lithotripsie mittelfristig profitieren könne. Bisher habe er das Verfahren in der Oberschenkel-Arterie bei sechs Klaudikanten und

viszeral bei vier Gefäßverschlüssen im Bauchbereich erfolgreich angewendet. Sowohl bei den Patienten mit Schaufensterkrankheit als auch bei den Angina-abdominalis-Patienten, die aufgrund unerträglicher Schmerzen bei der Nahrungsaufnahme meist aufhören zu essen und so oft 20 Kilo und mehr in kürzester Zeit abnehmen, habe die Lebensqualität nach dem Eingriff immens zugenommen. Wohin die Reise geht, wird man in den nächsten Jahren verfolgen können. Für Professor Kickuth auf jeden Fall mit der Stoßwelle ins Gefäß!

Susanna Khoury

Fotos: v.l.n.r. ©Susanna Khoury, @depositphotos.com/@Giulio_Fornasar, @UKW, Hintergrund ©Susanna Khoury

www.ukw.de/radiologie

Kein unausweichliches Schicksal

„Die Gefahr kommt langsam, aber (fast) sicher. Bluthochdruck entsteht schleichend“, sagt Dr. Jörn Klasen. Der Facharzt für Innere Medizin warnt: „Über viele Jahre hinweg entwickelt sich Hypertonie, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken.“ Die Volkskrankheit gelte als eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Todesfolge. Dabei, so Dr. Klasen, sei sie „kein unausweichliches Schicksal“, sondern „die Folge unseres Lebensstils“. Es gebe viele Möglichkeiten, selbst etwas zu tun. „Ernährung, Bewegung, Entspannung, Musik, Achtsamkeit, Stressreduktion oder ein souveräner Umgang mit Leistungsdruck spielen eine große Rolle und können höchstwirksam heilen, oftmals, ohne dass Patienten Medikamente nehmen müssen.“ Das Thema Ernährung steht bei dem Mediziner ganz oben auf der Liste. Seine zehn goldenen Regeln: Frisches statt Fertiggerichte, Nudeln und Co. reduzieren, auf rotes Fleisch verzichten, regelmäßig fette Seefische, gesunde Öle, würzen statt salzen, optimale Nährstoffverteilung, drei Hauptmahlzeiten, Vollkorn vor und natriumarmes Wasser. *nio*

Dr. Jörn Klasen: *Runter mit dem Bluthochdruck*, ZS Verlag, München 2019, ISBN: 978-3-89883-883-2, Preis: 22,99 Euro, www.zsverlag.com



Wie umgehen mit dem „Brustkrebsgen“?

Eine Betroffene und eine Gynäkologin über ihre Erfahrungen, wenn Brustkrebs in der Familie liegt

Marietta N. 1 lässt sich demnächst die Eierstöcke entfernen und spielt zudem mit dem Gedanken, sich beide Brüste abnehmen zu lassen. „Meine Oma väterlicherseits, meine Tante väterlicherseits, zwei Schwestern meiner Mutter sowie meine große Schwester, alle hatten sie Brustkrebs und zwar im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Meine Oma und meine Schwester sogar schon zweimal, einmal mit 40 und dann noch mal mit 60 ein Rezidiv“, erzählt die 55-jährige Oberfränkin. „Bei vermehrtem Aufkommen von Brustkrebs in der Familie“, so Frauenärztin Katharina Hueber aus Würzburg/Oberdürrbach, „haben Patientinnen ein Anrecht auf einen Gentest, um zu erfahren, ob auch sie das ‚Brustkrebsgen‘ BRCA1-BRCA2 (BRCA1 und 2) in sich tragen!“ Auch Marietta nahm vor vier Jahren das Angebot der Gentestung wahr und erfuhr, dass sie das „Brustkrebsgen“ aufweist. „Ich fand das Testergebnis jetzt nicht hochdramatisch, da ich miterlebt habe, wie die Frauen meiner Familie mit der Krankheit umgehen und natürlich auch, weil bisher kein Familienmitglied an Brustkrebs gestorben ist.“ Marietta weiß, dass sie erkranken kann, kalkuliert es ein, lässt jedoch nicht ihr Leben von der familiären Disposition bestimmen. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. „Der genetische Brustkrebs mache jedoch nur fünf Prozent der Brustkrebs-Patientinnen aus. Frauen, die nachgewiesenermaßen das BRCA1-BRCA2-Gen in sich tragen,

erkranken jedoch mit 50- bis 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit“, betont die Gynäkologin Hueber. „Ich beschäftige mich nicht pausenlos damit, dass bei uns Brustkrebs in der Familie liegt, gehe aber regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen“, erzählt Marietta. „Frauen, die familiär vorbelastet sind, bekommen als Prophylaxe engmaschige Kontrollen alle drei bis sechs Monate mit Ultraschall, MRT und Mammografie im Wechsel von der Krankenkasse bezahlt, damit eine Auffälligkeit nicht übersehen wird und die Ärzte gegebenenfalls schnell reagieren können“, so die erfahrene Mediziner Hueber (65). „Für meine ältere Schwester, die sich auch hat testen lassen, war das positive Ergebnis ein Schock“, erinnert sich Marietta. „Sie weigerte sich, zu den engmaschigen Kontrollen zu gehen. Sie wollte sich anfangs auch gar nicht mit der Thematik auseinandersetzen“, erinnert sich Marietta. Sie selbst sei neulich in einer Ausstellung im Uniklinikum Würzburg über Frauen mit Brustkrebs gewesen. Hier sah man Frauen mit und ohne Brüste, mit echten und künstlichen Brüsten, mit oder ohne Aufbau. „Danach dachte ich mir: Ich kann mir alles vorstellen. Auch, dass die Brüste ganz weg sind“, gibt Marietta ihre intimen Gedanken preis. Katharina Hueber kennt es aus ihrer Praxis, wie unterschiedlich betroffene Frauen mit dem positiven BRCA1-BRCA2-Test umgehen. „Die einen kriegen noch zwei Kinder und lassen sich dann die Eierstöcke und die Brüste

entfernen, andere nehmen an der intensiven Früherkennung teil. Im Langzeitverlauf senken beide Methoden gleichermaßen die Sterblichkeit, sodass sie als gleichwertig anzusehen sind“, so Hueber. Brustkrebs allgemein gehe vielfach mit immens großer psychischer Belastung über eine lange Zeit einher. An dieser Schraube solle man immer auch drehen, wenn man an Gesundheit denke, so die Ärztin. Sie selbst sei Pragmatikerin. Sie würde sich bei einem positiven Gentest beide Brüste entfernen lassen und auch die Eierstöcke, aber raten würde sie das keiner Patientin, denn die Entscheidung sei eine höchstpersönliche, so die Gynäkologin. „Ich bin derzeit noch nicht so weit, mich von meinen Brüsten zu trennen“, betont Marietta, „aber ich weiß, es kommt der Tag, da ist der Entschluss in mir gereift und dann lasse ich es machen ... bis dahin: Carpe diem!“ Das sieht auch Hueber so: „Die beste Prophylaxe, um generell gesund zu bleiben, ist jeden Tag eine gehörige Portion Lebensfreude!“ Sie persönlich ziehe sich diese aus der Beschäftigung mit ihrem Hund. Aber auch das sei individuell abwandelbar, Hauptsache man gönne sich täglich einen positiven Kick. Der sei nämlich richtig gut fürs Immunsystem!

Susanna Khoury

Fotos: @Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/ @Sakurra, Quelle: Name von der Redaktion geändert



www.menopause-wuerzburg.de

OCW Orthopädie
Chirurgie
Würzburg

Volker Apell
Dr. med. Christoph Fertig
Dr. med. Karin Greiner-Simank
Dr. med. Peter Simank
Dr. med. Matthias Walcher

Angestellte Ärzte:
Dr. med. Jürgen Schultheiß
Dr. med. Burkhard Ulsamer

**Ihre Gemeinschaftspraxis
für Orthopädie und Chirurgie**

OCW · Oeggstraße 3 · 97070 Würzburg
Tel. 0931 780 91 80 · termin@ocwuerzburg.de

Online Terminvereinbarung
auf www.ocwuerzburg.de





Wenn Naturheilkunde die erste Wahl ist

Professor Jost Langhorst über Diagnose und Therapie des Fibromyalgiesyndroms

Über Monate, wenn nicht Jahre, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Morgensteifigkeit, Depressivität oder Ängstlichkeit, und dann kommt auch noch ein Reizdarmsyndrom hinzu: Wenn Symptome wie diese mit Schmerzen in verschiedenen Körperregionen einhergehen, kommt ein Verdacht auf – Fibromyalgie. Professor Jost Langhorst ist Spezialist für diese Schmerzerkrankung. Er ist Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum am Bruderwald der Sozialstiftung Bamberg, einer von nur drei integrativen Abteilungen in Deutschland, die in einer Akutklinik zu finden und mit einem universitären Lehrstuhl ausgestattet sind. „Es ist eine Ausschlusskrankung, ein funktionelles Syndrom, das das

Ende eines Kontinuums darstellt. Wie es entsteht, ist im Einzelfall sehr unterschiedlich“, erklärt Professor Langhorst. Mediziner gehen von einer Schmerzerkrankung aus, die sich aus dem Bild des multilokulären Schmerzes, also Schmerzen an mehreren Stellen des Körpers, ergibt. Wenn weitere Beschwerden dazu kommen und bestimmte Kriterien erfüllt sind, dann spricht man vom Fibromyalgiesyndrom. „In den letzten 20 Jahren hat hier ein Haltungswandel stattgefunden“, so der Arzt. Einst wurde Fibromyalgie oftmals verneint und die Patienten, hauptsächlich Frauen, die in der Regel nach dem 50. Lebensjahr betroffen sind, hätten statt Hilfe eher eine zusätzliche Stigmatisierung erfahren. Das sei nun vorbei, verweist Langhorst unter anderem auf die interdisziplinären S3 Leitlinienerstellung zum Fibromyalgiesyndrom¹ an der er als Co-Autor mitgewirkt hat. Heute gibt es eine klare Definition: „Seit mehr als drei Monaten müssen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule im sogenannten Achsen skelett, in der rechten und linken Körperhälfte sowie oberhalb und unterhalb der Taille bestehen. Dazu gibt es begleitende Symptome, die die Diagnose konsolidieren.“ Die Forschung verweist zudem darauf, dass elf von 18 am Körper befindlichen sogenannten Triggerpunkten positiv sein müssen, so der Internist weiter, wobei das für die Diagnose keine zwingende Voraussetzung darstelle. Um der Fibromyalgie auf die Spur zu kommen, bedarf es Zeit, denn es müssen andere Diagnosen ausgeschlossen werden. Und das stellt Ärzte vor Herausforderungen. Denn die chronische Schmerzerkrankung wird im rheumatischen Formenkreis angesiedelt. „Auf den zweiten Blick ist das problematisch“, sagt der Chefarzt. „Klassisches Rheuma ist eine entzündliche Erkrankung. Fibromyalgie ist das nicht.“ Wenn also eine Entzündung nachgewiesen werde, müsse das Fibromyalgiesyndrom ausgeschlossen werden. Umgekehrt könne sich aber aus einer lokalisierten chronischen Schmerzstelle am Körper über Jahre ein Fibromyalgiesyndrom entwickeln. Auch andere Vorhersagevariablen sind Langhorst zufolge bekannt. Zu ihnen gehören Faktoren wie Genetik, Allergien, Rauchen, Gewalterfahrung, Mobbing am Arbeitsplatz, die jedoch nicht spezifisch für das Fibromyalgiesyndrom seien. Herrscht Klarheit, setzen Professor Langhorst und sein Team auf ein multimodales Therapiekonzept. Begonnen wird mit einer ambulanten Basistherapie. Man kümmert sich rund sechs bis zwölf Monate ambulant um verschiedene Faktoren der Therapie. Falls das nicht ausreicht, geht es multimodal weiter, will heißen, man setzt mehrere Therapieverfahren parallel ein, aber immer noch ambulant. Fruchtet das nach einem Jahr alles nicht ausreichend, ist es Zeit über einen stationären Aufenthalt nachzudenken. Das Ziel „Schmerzfreiheit“ ist häufig nicht realistisch, da das Fibromyalgiesyndrom bis dato formell nicht heilbar ist. Stattdessen sollen

PRIMAVERA®

Düfte

NACH LUST UND LAUNE

100 % naturrein

BEST NEW PRODUCT

VEGAN BIO

www.primaveralife.com

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

Rückermainstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
 info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de



die Verbesserung der Lebensqualität und der Erhalt der Alltagsfunktionalität Hauptziele der Therapie sein. „Das Fibromyalgiesyndrom ist keine Erkrankung, die in erster Linie pharmakologisch behandelt wird“, so Langhorst. „Medikamente sind eher als ‚Krückstock‘ anzusehen.“ Bestimmte Schmerzmittel könnten aber laut Leitlinie – immer unter Überprüfung von Nutzen und Nebenwirkungen – eine gewisse Zeit eingesetzt werden. Die meisten

„Die Konsequenz der Natur tröstet schön über die Inkonsequenz der Menschen.“

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter (1749 - 1832)

Antidepressiva wiederum würden nur bei der Co-Diagnose „Depression“ Sinn ergeben. „Der Kern der Behandlung liegt in Verfahren der klassischen Naturheilkunde“, betont der Mediziner. Der wichtigste Ansatz für diese Patienten sei die Bewegungstherapie. „Die Patienten sollen sich moderat regelmäßig bewegen – sowohl im Ausdauerbereich als auch im Krafttraining. Eine nachgewiesene wirksame Therapieform ist zum Beispiel die Bewegung im Wasser.“ Daneben spielen dem Arzt zufolge meditative Bewegungsformen wie Yoga oder Qigong (als sogenannte Meditative Movement Therapies), für die es eine positive Empfehlung in der Leitlinie gibt, eine Rolle. „Bei der Stressreduktion punkten achtsamkeitsbasierte Verfahren, die in meiner Klinik ein zentrales Element in der naturheilkundlichen Ordnungstherapie spielen. Auch setzt der 54-Jährige auf verhaltenstherapeutische Strategien. Eine große Bedeutung misst der Professor der Wärme bei. „Davon profitieren die allermeisten Patienten.“ In Bamberg hat man eigens hierfür zwei Ganzkörper-Hyperthermie-Geräte angeschafft. Bei dem Verfahren wird die Körperkerntemperatur auf bis zu 38,5 Grad erhöht, wodurch viele Patienten eine Symptomlinderung erfahren. Bei dem Fibromyalgiesyndrom hat, wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, das Thema Ernährung einen hohen Stellenwert. Denn auch Adipositas zählt nach den Leitlinien zu den Risikofaktoren. Der Spezialist empfiehlt eine pflanzenbasierte, mediterrane Vollwert-Kost,

die in der Klinik eine wichtige Therapiesäule auf Station darstellt. In Bamberg wird darüber hinaus das Kurzzeit-Heilfasten nach Buchinger praktiziert. Zu diesen Verfahren gesellen sich naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, wie Wickel oder Auflagen, wenn zum Beispiel bestimmte Gelenke betroffen sind. Auch die Schröpfkopf- oder GuaSha-Massage findet Anwendung, um „unmittelbar am Bindegewebe ansetzen zu können“. Interessant zudem: „Es gibt auch positive Studien zur Akupunktur. Wir wenden insbesondere die Ohr-Akupunktur an.“ All diese Aspekte ergänzen sich zu einem „multimodalen Konzept“, von dem die Patienten während ihres zehn- bis vierzehntägigen Aufenthaltes profitieren und das in der Folge ambulant weitergeführt werden kann. „Das Repertoire der Naturheilkunde ist bei diesem Syndrom also genau das, was wir brauchen – zudem ist sie besonders wirksam“, sagt der Arzt, der bei all seinen naturheilkundlichen Ansätzen auch die Schulmedizin nicht aus dem Blick verliert. Die Kombination aus Naturheilkunde und konventioneller Medizin in einem Integrativen Ansatz ist das Credo der Versorgung in der Klinik für Integrative Me-

Keine Heilung

„Mittelfristig soll die Situation von Fibromyalgie-Patienten durch die Therapie stabil bleiben oder sich sogar verbessern“, sagt Professor Jost Langhorst. In der konventionellen Medizin ist das System nicht auf Fibromyalgie-Patienten ausgerichtet. Noch immer können sie durchs Raster fallen. „Viel ist viel ist nicht das Motto der Naturheilkunde“, so Langhorst. „Bei uns werden die Patienten bewusst, heruntergefahren‘ und in ein reizarmes Umfeld gebettet.“

dizin und Naturheilkunde in Bamberg. Die Kosten für eine stationäre Therapie werden in der Regel von allen Krankenkassen getragen.

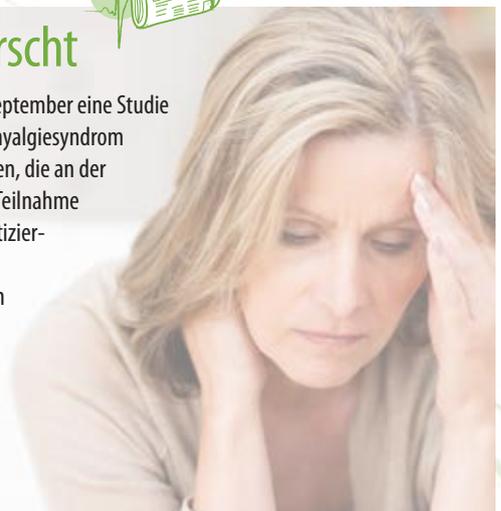
Nicole Oppelt

Fotos: v.l.n.r. @depositphotos.com/@cellar-door, @depositphotos.com/@VadimVasenin, Prof. Langhorst @Jost Langhorst, @depositphotos.com/@worldnews, @depositphotos.com/@fizkes, @depositphotos.com/@Animaflora-PicsStock, Hintergrund @depositphotos.com/@redshinestudio, Quellen: ¹ https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/145-004m_S3_Fibromyalgiesyndrom_2017-05.pdf, ² <https://www.springer-medizin.de/der-deutsche-fibromyalgieverbraucherbericht/8562142>

www.sozialstiftung-bamberg.de

In Bamberg wird geforscht

Professor Langhorst und sein Team haben im September eine Studie zur Wirksamkeit der Hyperthermie beim Fibromyalgiesyndrom begonnen. Seine Abteilung sucht nun Probanden, die an der Studie mitwirken möchten. Voraussetzung zur Teilnahme sind: Alter zwischen 18 und 70 Jahren, diagnostiziertes Fibromyalgiesyndrom, die Bereitschaft, für ambulante Behandlungen und Untersuchungen an circa sieben Terminen vor Ort in Bamberg zu sein. Interessierte wenden sich bitte an die Klinik für Integrative Medizin im Klinikum Bamberg unter Telefon 0951.503-11650 oder unter E-Mail FIGN@sozialstiftung-bamberg.de. red, Foto: @depositphotos.com/@racorn





Einem Spurenelement auf der Spur

Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr über Selen



„Selen ist ein Spurenelement, das im Körper zwar nur in Spuren benötigt wird, aber dennoch lebenswichtig für einen gesunden Organismus ist“, sagt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. Da der Körper Selen nicht selbst produziert, müsse es regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Das geschehe in erster Linie über Pflanzen, die in der Lage seien, über ihre Wurzeln Selen aus der Erde zu generieren und zu speichern. Doch hier kommt das große Aber: „Da unsere Böden übersäuert und mit sulfathaltigen Düngemitteln belastet und deshalb selenarm sind, haben die meisten Menschen heutzutage einen Mangel an diesem Spurenelement“, so der Experte. Als Folgen könnten sich laut Späth chronische Entzündungsprozesse etwa in den Gelenken, im Darm oder in der Schilddrüse entwickeln. Warum? „Selen ist ein starkes Antioxidans, das die Zellen vor krankmachenden freien Ra-



dikalen schützt.“ Bernhard Späth zufolge, habe Selen jedoch noch weitere wichtige Eigenschaften. So habe das Spurenelement die Fähigkeit, Schwermetalle wie beispielsweise Aluminium, Blei, Quecksilber, Arsen und Cadmium im Körper zu binden, sodass diese den Zellen weniger Schaden zufügen könnten. „Durch diese beiden Haupteigenschaften von Selen, einerseits die Zellen vor den freien Radikalen zu schützen und andererseits die Bindung von Schwermetallen, wird das Immunsystem enorm gestärkt.“ Wird dem Körper zu wenig Selen zugeführt, habe das jedoch auch Auswirkungen auf unsere Psyche. Darauf weist der Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Beratung e.V. (VPF) hin. Der sagt:



„Selen-Mangel fördert psychische Probleme.“¹ Dem stimmt auch Späth zu, der in diesem Zusammenhang depressive Verstimmungen, Ängste, Konzentrationsstörungen und eine schnelle Erschöpfbarkeit nennt. „Es ist ratsam, bei all diesen chronischen Beschwerdebildern den Selenspiegel von einem Speziallabor messen zu lassen. Jeder Hausarzt kann dafür die Blutentnahme durchführen“, sagt der Heilpraktiker. Eine Selen substitution durch Medikamente sei dann nötig, wenn der Selenwert unter 120 Mikrogramm pro Liter (mcg/l) falle. „Vorbeugend kann der Selenbedarf durch regelmäßiges Essen von gekeimtem Getreide, Paranüssen, Kokosflocken, Sesam, Radieschen, Rettich, Paprika, Karotten, Auberginen, Tomaten, Hülsenfrüchten, Hirse oder Steinpilzen gedeckt werden.“ Selenquellen aus tierischer Herkunft seien zum Beispiel Rind-, Kalb- und Hühnerfleisch, Hering, Thunfisch, Rotbarsch oder Forelle. *Nicole Oppelt*



Fotos: Tomaten @depositphotos.com/@SvetlanaArtStore, Paprika @depositphotos.com/@Cincinart, Aubergine @depositphotos.com/@koltsova, Paranüsse @depositphotos.com/@darina.ill, Steinpilz @depositphotos.com/@Sashsmir, Forelle @depositphotos.com/@Irina_Oksenoyd, Quelle: 'www.vfp.de/verband/verbandszeitschrift/alle-ausgaben/86-heft-06-2018/1241-selen-mangel-foerdert-psychische-probleme.html

 www.heilpraktiker-lohr.de



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde

Unser ganzheitliches Therapiekonzept:

- » Hydrotherapie (Wassertherapie)
- » Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- » Ernährungstherapie
- » Bewegungs- und Physiotherapie
- » Ordnungstherapie/Mind-Body-Medizin
- » Weitere naturheilkundliche Verfahren

Wir bieten Ihnen

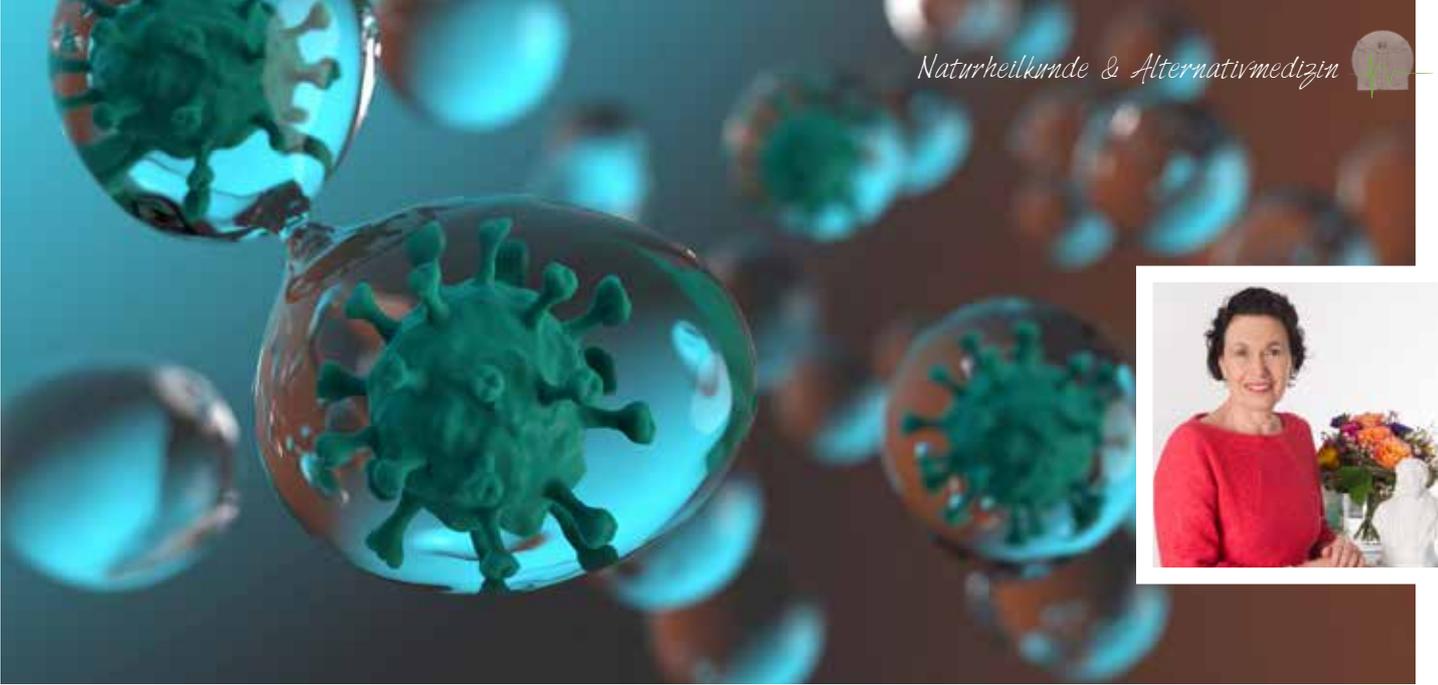
- » ein interdisziplinäres Team
- » wissenschaftlich fundierte Untersuchungen und Therapien
- » nachhaltige und langfristige Beschwerdelinderung sowie Verbesserung bei chronischen Erkrankungen



Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde
 Chefarzt Prof. Dr. med. Jost Langhorst
 Buger Straße 80 | 96049 Bamberg
 ☎ 0951 503-11251 📠 0951 503-11259
 ✉ integrative.medizin@sozialstiftung-bamberg.de
 🌐 sozialstiftung-bamberg.de

SSB_05_20 | 01.2020





Natürliche Immunisierung

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über Schüßler-Salze und Abwehr

Ob und wann die nächste Corona-Welle anrollt, wissen wir nicht. Aber: Erkältungs- und Grippeviren machen sich im Herbst und Winter immer auf den Weg und versuchen, das körpereigene Schutzschild zu durchdringen. Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg plädiert daher für einen nachhaltigen Schutz, der vor der kalten Jahreszeit beginnt. Die Einhaltung der empfohlenen Hygiene- und Abstandsregeln seien in jedem Fall sinnvoll, so die Fachfrau. Unser Darm, der „Hauptsitz des Immunsystems“, dürfe ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden. Genauso wenig wie die Körpertemperatur: Gerade im Sommer, der Zeit der kalten Getränke, Klimaanlage und Ventilatoren, kühlen die Menschen aus, die Körperkerntemperatur sinkt auf unter 37 Grad. „Erreger können leichter eindringen und sich besser ausbreiten“, erklärt Gräfin Wolffskeel. „Wir müssen für einen durchwärmten Körper sorgen – für warme Füße, Nieren, Hals und Nacken.“ Auch Sonnenlicht, das die Zirbeldrüse aktiviere, sollte nicht vernachlässigt werden. Für die Heilpraktikerin sind vor allem sechs Schüßler-Salze bei der Stärkung des Immunsystems maßgebend. Zum einen Nr. 2 Calcium phos. D6: „Das sollte am besten morgens eingenommen werden“, sagt Gräfin Wolffskeel. „Es ist das Mittel der Wahl, um die Zellmembran stabil zu halten. Damit können Viren weniger bis gar nicht an der Zellhülle andocken.“ Zudem verhindere es die Vermehrung der Viren, da diese nicht in die DNA eindringen könnten. Auch Nr. 5 D6 tue seine Wirkung: „Das ‚Antibio-

tikum‘ der Biochemie wirkt nervenstärkend, ist der Gewebeerfalls-Verhüter und schützt vor hohem Fieber“, so die Expertin, die rät, das Salz vor 15 Uhr einzunehmen. Ebenfalls wichtig sei ihrer Ansicht nach Nr. 8 Natrium chlor. D6: „Es reguliert den Flüssigkeitshaushalt, wirkt nährstofffördernd und befeuchtet die Schleimhäute. Es ist ein stärkendes Salz, vor allem in Kombination mit Nr. 5“. Sie empfiehlt eine Einnahme vor 16 Uhr. Nr. 10 sulf. D6 wirke hingegen reinigend. „Es bringt ‚Müll‘ aus dem Bindegewebe und den Zellen.“ Nr. 21 Zincum chloratum D6 stärke die Immunabwehr, die Schleimhaut und die Haut. Zu guter Letzt nennt Gräfin Wolffskeel Nr. 3 Ferrum phos. D12 – „das Salz der Immunabwehr“. „Es durchwärmt und bewegt das Blut schneller, um die Eindringlinge abzu-

wehren. Bis 38,5 Grad kann es auch als Fiebermittel eingesetzt werden.“ Wichtig sei, die Salze nicht zu mischen, sondern über den Tag verteilt einzunehmen. „Lösen Sie jeweils fünf Tabletten in heißem Wasser auf und trinken Sie das Ganze schluckweise.“ Auch Heilpflanzen können das Immunsystem unterstützen. Gräfin Wolffskeel nennt exemplarisch die Zistrose zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum. Sie ist als Tee und in anderen Darreichungsformen wie Cystus Lutschtabletten von Dr. Pandalis in Apotheken erhältlich. *Nicole Oppelt*

Fotos: Gräfin Wolffskeel @Norbert Schmelz, oben @depositphotos.com/@gallofoto



www.graefin-wolffskeel.de



Keine symptomatischen Reparaturarbeiten

Gefühle haben in der klassischen Schulmedizin keinen besonders guten Ruf. Man könne sich nicht auf sie verlassen. Sie seien zu wenig konkret. Und vor allem: Jeder fühle anders, heißt es oft. Messwerte und naturwissenschaftlich verifizierbare Erkenntnisse scheinen da wesentlich praktikabler. Der Dresdner Internist und Kardiologe, Professor Albrecht Hempel, ist in seinem Praxisalltag zu anderen Ergebnissen gekommen. Aus Sicht des ganzheitlichen Mediziners wird die Bedeutung unserer Gefühle dafür, ob wir gesund oder krank sind, unterschätzt. Er sagt: „Unsere Gefühle sind (...) die wichtigste Verbindung zwischen Verstand und Körper.“ Kein Wunder also, dass Hempel Emotionen bei seinen Diagnosen und Therapien miteinbezieht. Wirkliche Heilung, davon ist er überzeugt, sei „etwas ganz anderes als rein symptomatische Reparaturarbeiten“. Sein Appell ist eindringlich: „Wir müssen aufhören, gute Gefühle zu suchen und schwierige zu meiden – beide sind wichtig.“ *nio, Foto: ©Pixabay*

Prof. Albrecht Hempel, *Gesundheit ist auch Gefühlssache*, ZS Verlag GmbH, München 2019, ISBN: 978-3-89883-949-5, Preis: 22,99 Euro, www.zsverlag.de



Gesundheitskalender

I. Oktober 2020 bis 31. März 2021



REGELMÄSSIGE TERMINE

Erste-Hilfe-Kurse und Häusliche Pflege
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken, Termine: www.johanniter-kurse.de

Jeden Mo (bis 26.10.), 14.30 Uhr
Waldbaden in Bad Kissingen
Treffpunkt Tourist-Information Arkadenbau, 14.15 Uhr, Anmeldung: 0971.8048-444

Jeden Mo bis FR, 8 bis 20 Uhr
Videochat der DAK
www.dak.de/aerzte-videochat

Jeden 1. und 3. Di im Monat, 19 bis 21 Uhr
Stillinfoabend
KWM Standort Missioklinik, Konferenzraum Ebene 4, Salvatorstr. 7, Würzburg
Anmeldung: stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de

Jeden 2. und 4. Di im Monat, 17 Uhr
Online-Seminar: Informationsabend für werdende Eltern
Anmeldung: https://kwm.clickmeeting.com/infoabend-fur-werdende-eltern_kw39/register

Jeden Mi, 13 bis 15 Uhr
Endoprothetik-Sprechstunde
EndoProthetikZentrum Juliusspital, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2630

Jeden Do, 17 bis 18 Uhr
Verkauf von Mainschmeckerprodukten
Obsthalde, Pointstr. 11, Margetshöchheim

Jeden Fr (bis 11.12.), 17.30 bis 18.30 Uhr
Improflow
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: zonenfluide@beck-neckermann.de

Zen & Kontemplation am Samstag, 10 bis 13 Uhr
Offenes Meditationsangebot
Benediktushof Holzkirchen
www.benediktushof-holzkirchen.de

Jeden 1. Sa im Monat, 8 bis 12.30 Uhr
Bauernmarkt
Bürgerbräu-Gelände, Frankfurter Str. 87, Würzburg

Jeden 2. und 4. Sa im Monat, 14 Uhr
Kostenlose Waldführung
Evangelisch-Lutherischen Friedwald am Schwanberg, Schwanberg, Rödelsee (kostenfreier Shuttle-Service, Abfahrt jeweils 13.15 Uhr, Bhf. Iphofen)
Anmeldung: 06155.848-200, www.friedwald.de/schwanberg

Jeden Sa, 10 bis 11.30 Uhr
Schlafseminar
Möbelhaus Wohngesund, Kirchplatz 1, Bad Brückenau, Anmeldung: 09741.727

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Röntgenjahr 2020
Termine: www.roentgen2020.de

Herbst 2020, 17 bis 19 Uhr
Angehörigenseminar „Hilfe beim Helfen“
Halma e.V., Bahnhofstr. 11, Würzburg
Termine: www.halmawuerzburg.de
Anmeldung: 0931.20781420

Bis 4.10.20
Ausstellung „Bioökonomie“ an Bord der MS Wissenschaft
www.ms-wissenschaft.de

Bis 4.10.20
Ausstellung „Echte menschliche Körper“
Posthalle, Würzburg

Bis 8.11.20
Röntgen-Ausstellung: Durchleuchtet! Augenblicke, Einblicke, Durchblicke
Lichthof Neue Universität Würzburg, Sanderring 2, Würzburg

11.-12.11.20
Deutscher Pflegeetag & Zukunftsforum Geburtshilfe
www.deutscher-pflegetag.de

Bis 13.12.20
Sauberkeit zu jeder Zeit – Hygiene auf dem Land
Ausstellung im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim, www.freilandmuseum.de

Bis 21.2.21
Essen für die Welt von morgen
Ausstellung im Deutschen Hygiene-Museum Dresden, www.dhmd.de

OKTOBER 2020

1.10.20 – 17 bis 19.30 Uhr
Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung
UKW, IOT Gebäude C16, Seminarraum 0.100 Erdgeschoss, Würzburg
Anmeldung: ccc_anmeldung@ukw.de

3.10.20 – 10 bis 11 Uhr
Wenn Angst krank macht – Online-Vortrag des Uniklinikums Würzburg
Plattform: Skype for Business Universitätsklinikum Würzburg, Anmeldung: selbsthilfe@ukw.de

4.10.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

5.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Indien
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

6.10.20 – 16 Uhr
Führung „Prima Klima – Bäume in der Stadt“
Umweltstation, Niggelweg 5, Würzburg
Anmeldung: E-Mail an ekz@stadt.wuerzburg.de

6.10.20 – 19 Uhr
Vortrag: Fibromyalgiesyndrom
Klinikum am Bruderwald (Raum Residenz), Burger Straße 80, Bamberg

8.10.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

12.10.20 – 14 bis 16 Uhr
Webinar „Covid-19 und die Folgen“
www.ukw.de/psychiatrie

13.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: BBQ – Wir grillen internationale Spezialitäten!
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

14.10.20 – 17 Uhr
Kleine Auszeit für mich: Mit Achtsamkeitsübungen und Kurzmeditationen
UKW Würzburg, Frauenklinik, Haus C15, 3 OG, Raum 3, Anmeldung: 0931.201-35350

14.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Sushi Part I
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

16.10.20 – 10 Uhr
Webinar „Demenzprävention“
www.ukw.de/psychiatrie

16.-18.10.20
Bad Kissingener Gesundheitstage
www.gesundheitstage-badkissingen.de

20.10.20 – 19 Uhr
Vortrag: Mit der Trauer leben
Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg
Anmeldung: 0931.393-2281

21.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Herbstküche
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

22.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Veganer Kochkurs
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

24.-25.10.20
Gesund & Vital
Congress Centrum Würzburg
www.gesundundvital-messe.de

26.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Rezepte aus 1001 Nacht
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

29.10.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Einmaleins des Grillens
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

30.10.20 – 17.30 Uhr
Freyabend mit Bettina
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
Anmeldung: bettina.schmitz@online.de

NOVEMBER 2020

1.11.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

4.11.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

9.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Globetrotter
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

10.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Frische Fische
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901



empfohlen von:
Jürgen Klopp & Felix Neureuther

Gehirntraining durch Bewegung

Erhöht die Aufmerksamkeit, wirksame Burn-out-Prävention, Demenz- u. Sturzprophylaxe, verbessert Wahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht

Einzelstunden & Gruppukurse unter Einhaltung der Hygienevorschriften aktuell möglich!



Training, das Spaß macht!

gallena-lifekinetik.de



Naturheilpraxis Bernhard Späth Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

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

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

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



10.11.20 – 19 Uhr
Vortrag: Antientzündliche Ernährung im Alltag
 Klinikum am Bruderwald (Raum Residenz), Burger Straße 80, Bamberg

11.11.20 – 17 Uhr
Vortrag: Ursachen und Risikofaktoren für Krebserkrankungen
 UKW Würzburg, ZOM, Haus A1, Seminarraum 2/3, Anmeldung: 0931.201-35350

11.11.20 – 17 Uhr
Orthopädie im Dialog: Moderne Schulterchirurgie
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Brettreichstr. 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.803-3131

11.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Das perfekte Schnitzel
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

12.11.20 – 19 Uhr
„Wenn der Babyblues nicht mehr aufhört“ – Psychische Probleme in der Schwangerschaft und nach der Geburt
 Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, Würzburg, Anmeldung: Psy_Veranst@ukw.de

15.11.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
 Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

17.11.20 – 17.30 Uhr
Führung stationäres Hospiz
 Juliusspital Hospiz, Friedrich-Spee-Straße 28, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2281

17.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Burger
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

19.11.20 – 16.30 Uhr
Vortrag: Misteltherapie in der Onkologie
 Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, Bamberg

19.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Viva Espana
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

20.11.20 – 17.30 Uhr
Freyabend mit Bettina
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: bettina.schmitz@online.de

21.11.20 – 9.30 Uhr
2. Digitales Myelom-Forum 2020 für Patienten, Angehörige und Interessierte
 Plattform: Skype for Business Universitätsklinikum Würzburg
 Anmeldung: info@kampfgegenkrebs.de

24.11.20 – 17 bis 19 Uhr
Juliuspitalischer Abend: Gastroenterologie und Rheumatologie – aktuelle Behandlungsmethoden
 KWM Standort Juliusspital, Juliuspromenade 19 (Raum Siebold), Würzburg
 Anmeldung: 0931.393-0

24.11.20 – 19 Uhr
Hospizbegleitung – Begleitung im Leben und beim Sterben
 Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2281

24.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fine Dining vegetarisch
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.11.20 – 18 Uhr
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – was ist wichtig aus medizinischer Sicht?
 Vortrag Klinikum Main-Spessart in Zusammenarbeit mit VHS Lohr, Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, Lohr

25.11.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Pasta e basta
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

29.11.20 – 15 Uhr
Falknereivorführung
 Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

DEZEMBER 2020

1.12.20 – 19 Uhr
Vortrag: Was kann ich für meine Darmgesundheit tun?
 Klinikum am Bruderwald (Raum Residenz), Burger Straße 80, Bamberg

2.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Französische Landhausküche
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

8.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: After Work
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

9.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Frankreich, Spanien, Portugal
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

14.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Rind, Fisch und Schwein
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

15.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Spanien – Tapas und Paella
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

16.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Reise durch Süd-Ost-Asien
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

18.12.20 – 17.30 Uhr
Freyabend mit Bettina
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
 Anmeldung: bettina.schmitz@online.de

21.12.20 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Soulfood
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

JANUAR 2021

12.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Food for Fitness
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

13.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Reisers Winter Grillen
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

14.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Omas Klassiker
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

20.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Cuccina italiana alla mamma
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

26.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fleisch Kochkurs
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

27.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Bella italia
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

28.1.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Kochen für 6 Freunde
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

FEBRUAR 2021

3.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Fische im Vergleich
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

4.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Streetfood
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

10.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Typisch Mallorca
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

11.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Reise durch Österreich
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

13.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Reisers Alpenküche
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

23.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Japans Köstlichkeiten
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

24.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Sushi Part II
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.2.21 – 19 Uhr
Themenkochkurs: Thailands Straßenküchen
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

MÄRZ 2021

12.-14.3.21
Franken Aktiv und Vital
 Brose Arena, Forchheimer Straße 15, Bamberg

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 15. September 2020. Aufgrund der Coronavirus-Pandemie (Covid-19) können sich immer wieder Änderungen ergeben. Bitte erkundigen Sie sich beim jeweiligen Veranstalter vorab, ob Veranstaltungen tatsächlich stattfinden. Weitere Termine unter: www.lebenslinie-magazin.de



GESUND DURCH DIE MENOPAUSE

Wir beraten Sie gerne!

Katharina Huber | Liebigstr. 21a | 97080 Oberdürnbach
 Tel.: 0031 7806 6737 | patientenkontakt@menopause-wuerzburg.de
www.menopause-wuerzburg.de

GLUTENFREI · VEGAN · VEGETARISCH

Vrohstoff

RESTAURANT · CAFE · CATERING



Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121 | Mo - Sa 10:00h bis 23:30h | So 10:00h bis 21:30h
vrohstoff.de



Langzeitstudie Covid Kids Bavaria

Bis Januar 2021 werden 150 Einrichtungen untersucht

Geht von Kinderbetreuungsstätten die Gefahr einer unkontrollierten Virusverbreitung aus? Und welchen Einfluss hat die Covid-19-Pandemie auf die Kindergesundheit? Diesen Fragen soll mittels einer bayernweiten Langzeitstudie von September dieses Jahres bis voraussichtlich Januar 2021 in rund 150 Kinderkrippen, Kindergärten und Grundschulen in Bayern nachgegangen werden. Durchgeführt wird das wissenschaftliche Vorhaben von den sechs bayerischen Universitätskinderkliniken, mit dabei auch die Würzburger. Bei Kindern und ihren Betreuern werden zu mehreren Zeitpunkten Rachenabstriche genommen, um etwaige Infektionen und Symptome zu ermitteln. Neben der Testung sollen standardisierte psychosoziale Fragebögen klären, ob und wie die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Kinder durch die Bedingungen der Corona-Pandemie beeinträchtigt ist. Auch erhofft man sich Aufschluss in Bezug auf die Frage, ob die erfolgten Schutzmaßnahmen wie Kontaktverbote und Schulschließungen einen positiven Einfluss auf den Pandemieverlauf hatten. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@PMVstudio, Hintergrund ©Pixabay*

Ernährungskompetenz in Deutschland

Problematisch bis inadäquat bei der Hälfte der Befragten

Die bundesweite Erhebung ermittelte sowohl das Wissen der Deutschen über Nahrungsmittel und deren Zusammensetzung als auch ihr Verhalten in Auswahl, Zubereitung und Verzehr derselben. Mit 53,7 Prozent verfügen über die Hälfte der Befragten über eine problematische oder inadäquate Ernährungskompetenz. Frauen schneiden insgesamt besser ab. 53 Prozent von ihnen verfügen über eine ausreichende oder exzellente Kompetenz – gegenüber 39 Prozent bei den Männern. Weiterhin zeigte sich, dass mit dem Alter auch die Ernährungskompetenz steigt. 57,4 Prozent der 60- bis 69-Jährigen erreichten diesbezüglich die Prädikate „ausreichend“ bis „exzellent“. In der Gruppe der 18- bis 24-Jährigen schafften dies nur 37,1 Prozent. Zudem: Je höher der Bildungsabschluss beziehungsweise das Einkommen der Befragten, desto höher auch die Fähigkeiten im Bereich der Ernährungskompetenz. Der Vergleich von Lebensmitteln und das Planen der Mahlzeiten fiel den Befragten am schwersten, vergleichsweise leicht dagegen die Zubereitung. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@marilyna*



Mein Leben im Dienste Ihrer Gesundheit.

Als Heilpraktikerin und psychologische Beraterin stehen Sie als Mensch für mich im Mittelpunkt – ich betrachte Sie in Ihrer Ganzheit, erspüre und erfasse Sie individuell. Denn gesundes Leben kann nur im Einklang mit sich selbst, der Natur, der Umwelt und im Bewusstsein der wechselseitigen Abhängigkeiten gelingen. Begeben Sie sich vertrauensvoll in meine Hände. Gemeinsam bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

*Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg*

Wissen zu teilen ist etwas Wunderbares.
Meine Bücher mit detaillierter Inhaltsbeschreibung
finden Sie unter: www.graefin-wolffskeel.de



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
Eichenweg 4 | 97950 Gerchsheim

SURYA – INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG
Kirchgasse 9 | 97234 Reichenberg

09344.92 88 80
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de



Und plötzlich geht nichts mehr ...

Die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann über den Hexenschuss und wie man ihn wieder los wird

„Ergebnisse der Deutschen Rückenschmerzstudie verweisen darauf, dass bis zu 85 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen haben“, schreibt das Robert Koch-Institut¹. Für die meisten Betroffenen ist „Rücken“ eine Qual. Sie sprechen davon, dass ihnen die „Hexe“ ins Kreuz gefahren sei. Doch was heißt das, was ist ein Hexenschuss (Lumbago oder Lumbalgie)? „Dabei handelt es sich um Schmerzen im unteren Rücken, am Übergang der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein“, erklärt Physiotherapeutin Renée Sielemann. „Ein Hexenschuss entsteht nicht ad hoc, sondern entwickelt sich.“ Er sei die Folge von jahrzehntelanger Fehlbelastung und einer zu hohen Spannung in der Muskulatur. Die Hüftbeugemuskeln und geraden Bauchmuskeln im vorderen Bereich verkürzten sich, etwa durch zu viel sitzen. Auch die Faszien bekämen zu viel Spannung. Ein muskuläres Problem, ein Defizit in der Rückenmuskulatur, lange anhaltende Verspannungen und die Summierung vieler kleiner Belastungen können dann, ausgelöst zum Beispiel durch das Anheben von etwas Schwerem oder einer schnellen, ruckartigen Bewegung, zu unschönen Symptomen führen. „Ein plötzlicher Schmerz schießt in den unteren Rücken und von der einen auf die andere Sekunde ist man im schlimmsten Fall bewegungsunfähig“, schildert die erfahrene Therapeutin. Durch den ziehenden, stechenden oder bohrenden Schmerz verfallt der Körper in eine Schonhaltung. Als Sofortmaßnahme empfiehlt Laura Sielemann die Stufenlagerung. „Der Patient liegt auf dem Rücken, die Beine werden im rechten Winkel auf einem Stuhl oder Ähnlichem abgelegt.“ Danach sollten langsame, sanfte Bewegungen folgen, „um die Muskulatur zu lockern“. Kollegin Renée Sielemann



schlägt eine andere Variante vor. „Der Patient begibt sich in Rückenlage, beide Beine sind angestellt, Kinn einziehen. Zusätzlich sollte die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage gedrückt werden. Dann krabbeln die Füße nach vorne. Die Beine so weit es geht strecken.“ Wärme helfe darüber hinaus, die Durchblutung anzuregen, so Laura Sielemann. Und dann? Gehen und Stehen sei besser als Sitzen. Auch Alltagsaktivitäten sollten, so gut es gehe, beibehalten werden. Gegebenenfalls könnte auch ein leichtes Schmerzmittel zur Linderung beitragen. Wichtig sei jedoch, dass der Patient in keine Schonung oder Ruhigstellung ver falle. Nach Erfahrung der beiden Expertinnen würden die akuten Schmerzen etwa drei Tage anhalten. Meistens sei das Thema binnen sieben bis 14 Tagen ausgestanden. Und was kann man tun, um es gar nicht erst oder nicht noch einmal so weit kommen zu lassen? Die Möglichkeiten sind vielfältig und reichen von Haltungsschulungen, Yoga, Pilates und Faszientraining über Feldenkrais bis hin zu milon Zirkel-Training. Schließlich gilt es, erhöhte Spannung abzubauen und für ein stabiles Muskelgleichgewicht zu sorgen.

Nicole Oppelt

Fotos: v.l.n.r. @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, @depositphotos.com/@lightwavemedia, @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, @depositphotos.com/@alexrathsjpg, https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/rueckenschmerzen.pdf?__blob=publicationFile

 www.praxis-sielemann.de

Der Hexenschuss unterscheidet sich vom Bandscheibenvorfall. Letzterer äußert sich anders. Die Schmerzen strahlen in der Regel bis ins Bein oder sogar bis in den Fuß aus. Der Patient verspürt ein Kribbeln, Bitzeln oder gar ein Taubheitsgefühl. Wichtig zu wissen: Der Hexenschuss bezeichnet keine Krankheit, sondern ein Symptom, das unterschiedliche Ursachen haben kann. Laut dem Statistikportal Statista¹ gelten Rückenprobleme als „häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland“.

¹<https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen>



„Eine kompetente und ausführliche Beratung oder die Einholung einer ärztlichen Zweitmeinung sind für viele Versicherte schon eine Beruhigung“, sagt Michael Freimann. Das kann auch virtuell stattfinden.

Der Nächste, bitte!

Virtuelle Sprechstunden: Michael Freimann über die Vor- und Nachteile der Digitalisierung des Arzt-Patienten-Gesprächs

Seit April 2017 werden Videosprechstunden mit Patienten vergütet¹. Genutzt wurde diese Möglichkeit vor der Covid-19-Pandemie eher selten: Eine Erhebung der Stiftung Gesundheit Ende 2017 ergab, dass zu diesem Zeitpunkt gerade einmal 1,8 Prozent der ambulant tätigen Ärzte diese auch anwendeten, weitere 2,7 Prozent standen in der konkreten Vorbereitung. Mehr als die Hälfte der Ärzte sprach sich strikt gegen diesen Kommunikationsweg aus (57,7 Prozent). Die Situation hat sich gewandelt: Seit Frühjahr 2020 bieten 52,3 Prozent der Ärzte Videosprechstunden an, weitere 10,1 Prozent wollen sie kurzfristig einrichten. Lediglich etwa ein Drittel (37,6 Prozent) der Ärzte bietet diese Möglichkeit nicht an und hat dies auch kurzfristig nicht vor. „Bei der Videosprechstunde steht dem Patienten immer der richtige Experte zur Verfügung: Ärzte aller Fachrichtungen nehmen teil“, stellt Michael Freimann, Chef der DAK-Gesundheit in Würzburg, die Vorteile auch mit Blick auf das Angebot im eigenen Haus heraus. Denn hier wird seit Anfang 2016 der DAK-Ärzte-Videochat² umgesetzt. „Ärzte können etwa Fragen zu Medikamenten beantworten oder beim Anlegen von Verbänden beraten.“ Der Videochat ermögliche eine persönliche Beratung ohne langes Warten auf einen Termin. „Das spart nicht nur Zeit, sondern verhindert auch mögliche Ansteckungsgefahr im Wartezimmer. Vor allem für Eltern kleiner Kinder ist dies eine denkbare Option.“ Darüber hinaus könnten Patienten den Videochat nutzen, um nach einem Arztbesuch eine zweite Fachmeinung einzuholen. Auch pflegende Angehörige könnten sich über das Angebot niederschwellig beraten lassen. Freimann stellt aber auch klar: „Die Ärzte können im Videochat nicht behandeln und

keine Diagnose stellen. Versicherte bekommen lediglich eine kompetente Beratung. Die Bertelsmann-Studie belegt, dass eine ärztliche Behandlung durch virtuelle Kontakte sinnvoll ergänzt werden kann.“ Der Videochat der DAK ist montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr geöffnet – also länger als die meisten Arztpraxen. „Voraussetzungen sind Webcam, Mikrofon respektive eine App auf dem eigenen Handy – und ausreichend schnelles Internet“, erklärt Freimann. Sorgen um die eigenen Daten müsse man sich laut dem Würzburger DAK-Chef nicht machen. Alle teilnehmenden Ärzte seien an ihre Schweigepflicht gebunden. Weder Angehörige noch die behandelnden Mediziner noch die DAK-Gesundheit würden erfahren, was im Chat besprochen wird. Den Ärzten wiederum lägen auch keine Unterlagen der Krankenkasse vor. Bei aller Euphorie für die Videosprechstunde gibt es aber auch Grenzen. Bestimmte Krankheiten oder Probleme können nur im persönlichen Arzt-Patienten-Gespräch abgehandelt werden, so Freimann. Das Angebot solle, ebenso wie die sich gerade in der Testphase befindliche, digitale Kommunikationsplattform zum eigenen Haus- und Facharzt „meinarztDirekt.de“, als Ergänzung zur ärztlichen Versorgung gesehen werden.

Nicole Oppelt

Fotos: Wolken @depositphotos.com/@trambo, oben links @depositphotos.com/@verbaska, oben rechts @depositphotos.com/@celsopupo, Quelle: ¹https://hih-2025.de/wp-content/uploads/2020/06/Studie-zur-Videosprechstd_hih_SG.pdf, ²<https://legolas.md-medicus.net/Medicus/DAK/dakdemanf.nsf/DocVideoPage?OpenPage>

 www.dak.de/aerzte-videochat

Von A wie Anspannung bis Z wie Zweifel: Bei welchen Themen kann ich Sie unterstützen?

Sie wünschen sich besseren Schlaf, neuen Mut, mehr Selbstvertrauen, Entspannung, Leistungssteigerung, Vergangenheits- und Trauerbewältigung, mehr Gelassenheit, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Abbau von Stress, finden von Ruhe und innerem Frieden?

Ich bin für Sie da, um mit Ihnen ganz individuell an Ihren Zielen zu arbeiten.

Was ist Hypnose?

Imagination und klassische Hypnose sind seriöse Verfahren, bei denen Sie immer die Kontrolle behalten und in kurzer Zeit positive und nachhaltige Ergebnisse erzielen. Während einer tiefen Entspannung aktivieren Sie Ihre Fähigkeiten zur Lösung von körperlichen und seelischen Problemen. Hypnose bietet Ihnen die Möglichkeit, festgefahrene Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Blockaden und andere Gefühle zu ergründen und aufzulösen. Sie entscheiden selbst, ob und wie weit Sie bereit sind zur Veränderung und Selbstheilung.



Karin Hofmann

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN
HYPNOSE- & NLP-MASTER

Ringstr. 9a · 97241 Bergtheim
TELEFON 09367/9 87 96 23 · MOBIL 0157/777 110 35
E-MAIL k.hofmann@kh-hypno.de
www.kh-hypno.de





Stressabbau-Organ: Gebiss

Zahnarzt Dr. Volker M. Panitz über Bruxismus, Ursachen und Therapie sowie die Notwendigkeit des Zähneknirschens



Schätzungen zufolge knirscht ein Viertel aller Menschen nachts mit den Zähnen. Das wird Schlafbruxismus genannt. Frauen bruxieren häufiger als Männer. Am stärksten betroffen sind Personen zwischen 30 und 45 Jahren¹. Auch tagsüber kann Bruxismus vorkommen (Wachbruxismus). „Zähneknirschen ist eigentlich eine normale physiologische Funktion und keine Krankheit“, so Zahnarzt Dr. Volker Panitz. Es sei – wie das Zähnepressen oder das Anspannen der Kiefer ohne Zahnkontakt – eine wiederholte Aktivität der Kaumuskulatur. Manche Menschen, so der Zahnmediziner, würden die Zähne gar nicht berühren, bruxierten aber dennoch mit der Kaumuskulatur. In den meisten Fällen sei die Ursache des Zähneknirschens nicht eindeutig. „Bei Wachbruxismus wird überwiegend eine psychologische Ursache wie Stress angenommen. Nachts scheint eine Störung von Neurotransmittern im Gehirn eine wichtige Rolle zu spielen“, erklärt der Zahnarzt mit Praxen in Bad Kissingen und Zeil am Main. Es gebe aber auch Fälle, bei denen man die Ursache eines Bruxismus zu kennen glaubt, etwa als Folge von Medikamenteneinnahme oder Drogenkonsum, aber auch Unfälle mit Schädel-Hirn-Verletzungen kämen dafür infrage. Das Knirschen habe eine ambivalente Wirkung auf den Körper. Die Forschung gehe etwa davon aus, dass es helfe, den Säurerückfluss bei Reflux-Erkrankungen zu vermeiden. Auch eine Schlaf-Apnoe soll dadurch positiv beeinflusst werden können. Andererseits nutzen sich durch das Knirschen die Zähne stark ab, Zahnrestorationen gingen kaputt und es könne zu deutlichen und wiederkehrenden Kopf- und Nackenschmerzen kommen. „Wachbruxismus kann durch Eigenbeobachtung identifiziert werden“, sagt Panitz. „Eine sichere Diagnose beim Nachtbruxismus kann nur in einem Schlaflabor gestellt werden.“ Anhaltspunkte liefere aber das Patientengespräch. Manch einer knirsche nachts so stark, dass die Schlafpartner Mahlgeräusche hören können. Ein schwerer Kopf am Morgen oder das Aufwachen mit fest zusammengepressten Zähnen seien ebenfalls Hinweise. „Wenn die Zähne sehr stark abgerieben sind, dann kann

man sicher sein, dass zumindest früher schon einmal Bruxismus vorlag. Ob das aktuell auch so ist, kann man aber nur vermuten“, mahnt der Zahnarzt. Bei der Diagnosestellung lohne sich eine Untersuchung der Kaumuskulatur. Entstehe durch Druck mit den Fingern auf bestimmte Muskelpartien Schmerz, dann könne man vermuten, dass dieser Muskel überlastet ist. Ursache dafür sei meist die Dauerbelastung durch die Anspannung beim Bruxieren. „Stellt der Patient an seinen Zähnen oder an Zahnrestorationen fest, dass immer wieder Ecken abplatzen oder Füllungen herausbrechen, dann kann man auch ziemlich sicher sein, dass man stark mit den Zähnen knirscht“, meint Dr. Panitz. Aber was tun? Eine Standard-Therapie gebe es laut Dr. Panitz nicht. Da die Ursachen meist im psycho-emotionalen Bereich lägen – dazu gehören Stress im Beruf, aber auch Beziehungsprobleme, Geldsorgen, Sorge um erkrankte Familienmitglieder und vieles andere – müsse die ärztliche Hauptaufgabe darin bestehen, den Patienten und sein Kausystem stabil zu halten, sodass er Strategien entwickeln könne, um adäquat mit seinen Sorgen umzugehen. Dr. Panitz empfiehlt Maßnahmen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Bio-Feedback oder auch eine sportliche Betätigung nach einem harten Berufstag, um das durch den Stress

angestiegene Cortisol durch Muskelarbeit zu verbrennen. Medizinisch könne eine Aufbiss-Schiene helfen, weiteren Abrieb zu stoppen. „Sie kann und soll aber nicht bewirken, dass die Patienten nicht mehr knirschen“, betont der Arzt. Im Gegenteil: „Das Gebiss ist unser Stress-Abbauorgan. Wir müssen knirschen und pressen können, sonst werden wir in anderer Hinsicht krank.“ Wenn das Knirschen bei Stress-Belastung verhindert werde, dann könnten diverse andere körperliche Fehlfunktionen wie chronische Schmerzen, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsprobleme und verschiedene andere Erkrankungen entstehen, die durch Fehlregulationen des parasympathischen Nervensystems ausgelöst würden. Aber was geschieht, wenn die Zähne bereits sehr stark abgerieben sind und der gesamte Zahnschmelz in Mitleidenschaft gezogen wurde? Dann werde es aufwendig und anspruchsvoll: „Dann muss der gesamte Biss rekonstruiert werden. Das bedeutet, dass die abgeriebenen Zahnstrukturen wiederaufgebaut werden müssen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Panitz ©Romana Kochanowski, Hintergrund @depositphotos.com/@giorgiomtb, <https://www.aok.de/bw-gesundnah/vorsorge-und-gesundheit/zaehneknirschen-stress-als-haeufigste-ursache>



www.panitz-zahnarzt.de

In aller Munde

Es ist die umfassendste Themenausstellung zu Kunst rund um das Orale, die es jemals in Deutschland gab – und sie ist ab 31. Oktober im Kunstmuseum Wolfsburg zu sehen: die große Schau „In aller Munde. Von Pieter Bruegel bis Cindy Sherman“ geht bis 5. April 2021. Mit Werken etwa von Albrecht Dürer, Pablo Picasso, Louise Bourgeois, Marina Abramović oder Andy Warhol zeigt das Kunstmuseum über 150 Exponate von der Antike bis zur Gegenwart. Als Schauplatz von Sars-CoV-2 erlebt der Mund- und Rachenraum derzeit weltweit Aufmerksamkeit, bietet er doch mit seiner Schleimhaut das ideale Substrat für Überlebens- und Verbreitungsmöglichkeiten des Coronavirus – eine Aktualität, die man im Zuge der Ausstellungsvorbereitung nicht erwartet hatte. Der Mund ist damit ins Zentrum gesellschaftlicher, politischer und medialer Debatten gerückt. Mit Lippen, Zunge und Zähnen ist er eine reizvolle Körperzone: Sprache, Schmerz und Schrei, Essen, Schlingen, Speien und Spucken, Lust und Leidenschaft. Diese emotionale Bandbreite von Ekel bis Empathie erfahren die Besucher auf einem abwechslungsreichen Themenparcours. red, Foto: ©Mateusz Sadowski



www.kunstmuseum-wolfsburg.de



Luftrettungszentrum Christoph 18

Seit dem 31. Juli 1980 ist der Rettungshubschrauber Christoph 18 am Standort Ochsenfurt in Betrieb. In den vergangenen 40 Jahren flog er unter anderem unter Federführung der ADAC Luftrettung, der Deutschen Rettungsflugwacht (DRF) und des Bundesgrenzschutzes (heute: Bundespolizei). Die Verbandsversammlung des Zweckverbandes für Rettungsdienst und Feuerwehralarmierung Würzburg hat nun mit Wirkung zum 1. Januar 2021 erneut die ADAC Luftrettung mit der Durchführung des Luftrettungsdienstes beauftragt. Wie die Verbandsvorsitzende und stellvertretende Landrätin Christine Haupt-Kreutzer berichtet, habe es um den Standort Ochsenfurt einen harten Wettbewerb gegeben: „Die hohen Einsatzzahlen und die hervorragende Anbindung an die Main-Klinik machen das Luftrettungszentrum Christoph 18 zu einem besonders attraktiven Standort“. 15 Notärzte gehören aktuell zum Team der fliegenden Lebensretter, unterstützt von Notfallsanitätern des BRK, des Malteser Hilfsdienstes und ab dem 1. Januar 2021 auch der Johanniter. *tim*
Foto: ADAC Luftrettung / Harry Bellach



Besondere Zeugen haben sich im Hangar des Rettungshubschraubers Christoph 18 eingefunden, um die Vertragsunterzeichnung zwischen dem Zweckverband für Rettungsdienst und Feuerwehralarmierung (ZRF) und der ADAC Luftrettung gGmbH durch Verbandsvorsitzende Christine Haupt-Kreutzer (sitzend links) und ADAC Geschäftsführer Frédéric Bruder (sitzend rechts) zu begleiten: Landrat Thomas Eberth (6.v.l.), Prof. Dr. Alexander Schraml (Vorstand Main-Klinik Ochsenfurt, 2.v.l.), Crew-Mitglieder des ADAC, Vertreter der Würzburger Hilfsorganisationen und mit Paul Justice (4.v.l.), Eva-Maria Löffler (5.v.r.) und Dr. Matthias Sauer (3.v.r.) die Geschäftsleitung und der Ärztliche Leiter Rettungsdienst des ZRF Würzburg.

Heilwasser als Kassenleistung

Trinkkuren mit dem Georgi Sprudel in Bad Brückenau

Seit Anfang dieses Jahres können Patienten in Bad Brückenau eine Trinkkur über die Krankenkassen abrechnen, so die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen Bayerns. Die Regelung gilt jedoch bisher nur für den Georgi Sprudel. Verordnet werden kann das Heilwasser aus Bad Brückenau als medizinische Leistung im Rahmen einer ambulanten Kur durch einen Baderarzt. Die Behandlung wird dann durch einen Physiotherapeuten mit Kur-Zulassung angewiesen. „Der Georgi Sprudel ist besonders reich an Kalzium und Magnesium und enthält wirksame Mengen an Sulfat und Hydrogenkarbonat“, schreibt

Professor Christoph Gutenbrunner von der Medizinischen Hochschule Hannover in seinem Balneologischen Gutachten über das Heilwasser. „Darüber hinaus wird in der Quelle Kohlenstoffdioxid in einer Konzentration gelöst, welche die Durchblutung von Haut und Schleimhäuten nennenswert steigern kann.“ Dem Mediziner zufolge könnten Trinkkuren mit dem Georgi Sprudel zur Substitution von Kalzium und Magnesium etwa bei Osteoporose und vegetativen Regulationsstörungen sowie zur Regulation der Verdauung genutzt werden. Das Kalzium-Natrium-Chlorid-Sulfat-Hydrogen-

karbonat-Heilwasser finde Anwendung bei Erkrankungen des Magens und Darmes, bei Entzündungen der Magenschleimhaut, bei Verstopfung, bei Leber- und Gallen-, Blasen- und Nierenleiden. Zudem wirke das Georgi-Heilwasser unterstützend bei Gicht und Diabetes, so Professor Gutenbrunner.

Nicole Oppelt

Hintergrund @depositphotos.com/@Pixabay



Das Heilwasser wird in die Sommerhalle der Georgi-Kurhalle geleitet und dort zur Trinkkur verabreicht, www.bad-brueckenau.de

Mit Ungleichgewicht spielen

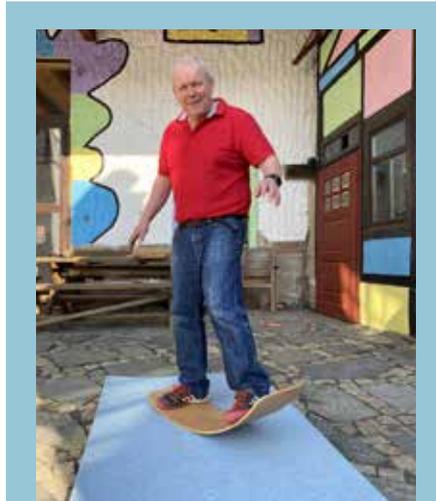
Der Professor für Sportwissenschaft Harald Lange arbeitet als Spieletester

Wer gesund bleiben will, sollte sich bewegen. Doch was helfen gute Ratschläge, wenn ein Kerlchen namens innerer Schweinehund die Wohnzimmercouch allzu gemütlich findet? Professor Harald Lange, Sportwissenschaftler an der Universität Würzburg mit Schwerpunkt Bewegungserziehung, kennt ein Gegenmittel für Klein und Groß: Bewegungsspiele. Was aber kennzeichnet ein gutes Spielgerät? Weil der heute 51-jährige Sportpädagoge dies herausfinden wollte, gründete er im Jahr 2015 ein Spiellabor und nimmt seither ehrenamtlich Bewegungsspiele unter die wissenschaftliche Lupe.

Ein Netzwerk aus rund 30 Familien, Schulen und Kindergärten testet inzwischen pro Jahr um die 50 Spiele. Bestehen sie in den Augen der Prüfer, winkt das von Lange entwickelte Qualitätssiegel „Bewegte Innovation“. „Wir wollen herausfinden, ob und wie Geräte Bindungskraft auslösen“, sagt der Sportpädagoge. Es gehe um die Lust und Freude, sich ständig aufs Neue zu vertiefen. Ausdauer, Bewegung, Geschicklichkeit und, wenn möglich, auch noch Strategie: Kommen diese Kriterien zusammen, stünden die Chancen gut, dass ein Gerät zur „Challenge für die ganze Familie“ werde. Als Sportwissenschaftler schaut Lange zudem darauf, ob das Training deutliche und messbare physiologische Erfolge nach sich zieht.

Jonglage etwa gehe immer – selbst ohne Jonglierbälle. „Nehmen Sie Tennisbälle, jonglieren Sie zusammen mit dem Partner, werfen Sie sich Tücher zu, entwickeln Sie Choreografien, jonglieren Sie mit allem, was in der Wohnung zur Verfügung steht“, sagt der Sportwissenschaftler. Trainieren lassen sich dabei Koordination, Beweglichkeit sowie Körperspannung.

Zubehör braucht es für seine nächste Trainingsempfehlung – ein Minitrampolin. Als Lohn winkt ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Solide, platzsparende Produkte gebe es bereits für um die 100 Euro. Und jenen, die meinen, Hoch- und Runterspringen lasse zwar rasch ins Schwitzen geraten, werde aber bald langweilig, rät der Sportpädagoge zu Internetrecherche: Hier finde man An-



leitungen und Trainingsvideos zu Koordinationsaufgaben und Workouts. Gut selbst bauen lassen sich laut dem Sportpädagogen sogenannte Balanceboards fürs „Spiel mit dem eigenen Ungleichgewicht“. Auch im Handel gibt es die Sportgeräte in jeder Menge Varianten – vom runden Wackelbrett mit kleinerer Halbkugel darunter bis zum gewölbten Holzbrett namens „Wobbel“. Mit dem Spielen gar nicht mehr aufhören wollten Vater Harald Lange und Tochter Lilli vor Kurzem wohl, als sie das Outdoorspiel Tualoop ausprobierten. Es stehe für Sportlichkeit und Eleganz, verspricht der Hersteller TicToys. Es besteht aus zwei Handstäben, die gleichmäßig auseinandergezogen werden. Dadurch wird ein Ring in Bewegung gebracht, der dann – je nach Wurftechnik – ähnlich einer Frisbeescheibe schweben, wie ein Ball rollen oder auch springen kann. Spielvarianten erdenken kann man sich auch hier jede Menge, angefangen beim Zielwerfen bis hin zum Tualoop-Golf.

Michaela Schneider

Fotos: oben und unten ©Harald Lange, Mitte @depositphotos.com/@javiindy



www.sportwissenschaft.uni-wuerzburg.de



bewegungsraum

wir bewegen Körper, Seele und Geist

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

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



So viel wie nötig, so wenig wie möglich!

Apotheker Michael Dickmeis über Arzneimittel und Nahrungsergänzung in Schwangerschaft und Stillzeit

„Viele schwangere und stillende Frauen sind verunsichert, wenn es um die Einnahme von Medikamenten geht“, berichtet die Techniker Krankenkasse¹. „Einerseits können Medikamente für riskanter gehalten werden, als sie tatsächlich sind. (...) Andererseits kann eine Anwendung eines risikobehafteten Medikaments (...) Gefahren für die Schwangerschaft oder das Ungeborene bedeuten.“ Das bestätigt auch Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg. „Jede Situation ist anders. Das Wichtigste ist die individuelle Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.“ Schwangere und Stillende bräuchten definitiv Folsäure und Jod. Der tägliche Jodbedarf läge im ersten Drittel bei 100 bis 150 Mikrogramm, der Folsäurebedarf bei 400 bis 800 Mikrogramm. Der Grund: „Wir sind Jodmangel-Gebiet“, so Dickmeis. Es sei ein wichtiges Mineral, da es für eine gesunde Entwicklung der kindlichen Schilddrüse Sorge. „Auch Folsäure ist essenziell. Ein niedriger Folsäure-Spiegel der Mutter kann zur Spina bifida (offenem Rücken) beim Kind führen.“ Vorsicht sei bei der Antibabypille geboten. „Wer sie über Jahre genommen hat und dann absetzt, hat von Haus aus einen zu niedrigen Folsäure-Spiegel und muss zuführen.“ Jod wie auch Folsäure würden über die gesamte Schwangerschaft, „gerne auch während der Stillzeit“, eingenommen. Jod sei sinnvoll, Fol-

säure schade nicht. Ob eine Versorgung mit der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA in der Schwangerschaft sein müsse, werde diskutiert. „Das kann man auch durch Seefisch zuführen, wenn er zweimal pro Woche auf dem Speiseplan steht. Wer keinen Fisch ist, sollte eventuell ergänzen, da sie für die geistige Entwicklung des Kindes wichtig sind“, so der Fachmann. Beim Vitamin A sei der Fall aber klar². „Eine übermäßige Zufuhr hat ein teratogenes Risiko. Es kann zu Fehlbildungen an Herz, Gefäßsystem und Zentralnervensystem führen.“ Grundsätzlich gilt: „Die Finger lassen sollte man von allem, wovon man nicht genau weiß, was drin ist und was es bewirkt“, warnt Dickmeis. Das gelte nicht nur für Medikamente. „Auch Nahrungsergänzung ist etwas, was nicht kritiklos konsumiert werden sollte.“ Und wie steht es mit Arzneien? „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“, beschreibt der Apotheker die Grundregel. Beispiel Kopfschmerzen: Bei normalen, auszuhaltenden Schmerzen rät er zu Entspannungsübungen, Magnesium, Pfefferminzöl oder Schüßler Salz Nr. 7. Schränkt der Schmerz stark ein, „spricht nichts gegen ein sinnvoll dosiertes Schmerzmittel“. Hierzu seien ASS, Ibuprofen und Paracetamol geeignet. „Allerdings sollten ASS und Ibuprofen nur im ersten Drittel der Schwangerschaft genommen werden.“ Ibuprofen könnte später in höherer Dosis die

Fruchtwassermenge verringern. ASS könne ab der 28. Schwangerschaftswoche den Ductus arteriosus schließen. Er dient dem Baby im Mutterleib als Kurzschlussverbindung zwischen der Hauptschlagader und der Lungen-schlagader. Vorsicht geboten sei bei pflanzlichen Arzneien. „In der Schwangerschaft wird versucht, möglichst mit Mono-Arzneimitteln, also mit nur einem Wirkstoff zu arbeiten. Pflanzliche Präparate haben zum Teil aber mehrere hundert Inhaltsstoffe. Hier gibt es keine Studien oder Erfahrungswerte“, so der Experte. Sein Appell lautet: „Aus Angst etwas auszusitzen, ist die falsche Strategie.“ Für fast alle Krankheiten gebe es geeignete Mittel. Oft seien das uralte Präparate, von denen es eine gute Datenlage und Erfahrungswerte gebe. *nio*

Fotos: Michael Dickmeis ©Nicole Oppelt, @deposit-photos.com/@decathlon1, ¹ <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/schwangerschaft-und-geburt/sind-medikamente-problematisch-2009496>, ² <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-40-2014/gut-versorgt-naehrstoff-supplemente-in-der-schwangerschaft>

 www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

„Ganz gleich, was man zu sich nimmt: Es muss entweder speziell für Schwangerschaft und Stillzeit ausgiebig sein oder ein Experte muss ‚grünes Licht‘ geben“, sagt Michael Dickmeis.

Corona-Forschung

Würzburger Wissenschaftler sind an der weltweiten Aufgabe beteiligt

Ein riesiger Heuhaufen, vielleicht die berühmte Stecknadel – und die internationale Forschungsgemeinschaft geht wühlen: Mit diesen anschaulichen Worten beschreibt Dr. Andrea Thorn, Methodenentwicklerin für Strukturbiologie, die internationale Suche nach einem Medikament oder – im besten Fall – einem Impfstoff gegen das Coronavirus. Mit der „Coronavirus Structural Task Force“ leitet die 37-Jährige am Rudolf-Virchow-Zentrum der Universität Würzburg ein internationales Netzwerk, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, der Forschungsgemeinschaft möglichst genaue Corona-Strukturen zu Verfügung zu stellen. Dabei arbeitet sie mit 21 Kollegen in neun Zeitzonen zusammen. Corona hat die wissenschaftliche Zusammenarbeit weltweit verändert. Im Folgenden einige Beispiele für Coronaforschung, an der Würzburger Wissenschaftler beteiligt sind. Bei einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Screening bestehender Arzneimittel geht es darum, ein Medikament gegen die Hauptprotease aus dem Coronavirus zu finden. Auch daran arbeitet Thorn mit, sie unterstützt ihre Kollegen, die Strukturen zu bestimmen, in die ein möglicher Arzneistoff hineingebunden hat. „Sie nehmen 500 bekannte chemische Substanzen und das Protein aus dem Virus, das sie interessiert. Sie kristallisieren Protein und das potenzielle Arzneimittel und bestimmen die Struktur, um zu sehen, ob es angedockt hat. Falls dem so ist, wird getestet, ob das Molekül nun nicht mehr funktioniert, und was passiert, wenn man es dem lebenden Virus zusetzt.“ Die Chance sei recht hoch, ein Arzneimittel zu finden, das bindet, erläutert die Forscherin. „Hürden zeigen sich jedoch oft spät im Prozess, insbesondere in der klinischen Phase. Man muss mit ungefähr einer Million Kandidaten im Screening anfangen, um am Ende eine Arznei zu finden“, erklärt sie. Zurück zur Grundlagenforschung – und ans Helmholtz-Institut für RNA-basierte Infektionsforschung (HIRI). Deren Direktor, der Infektionsbiologe Professor Jörg Vogel, berichtet von vier großen Corona-Forschungsprojekten und schaut zunächst einmal auf Corona als sogenanntes RNA-Virus. „Es baut sich zusammen aus dem eigenen in Proteine verpackten RNA-Erbgut. Um überhaupt in den Menschen reinzukommen und sich dort zu vervielfältigen, muss es mit seiner eigenen RNA mit den Proteinen der menschlichen Zelle interagieren. Zudem: Diese RNA ist kein loses Knäuel. Man kann sie sich als meterlangen Faden vorstellen, den man in einen Fingerhut packen will. Dazu muss sich die RNA falten - und das tut sie nach bestimmten Regeln“, erklärt Professor Vogel. Diese Faltung zu untersuchen, zählt zur Kernexpertise seines Instituts. Kenne man die Faltung des Coronavirus, könne man versuchen einzugreifen und die Vermehrung des Virus zu stoppen, erklärt er den Ansatz hinter For-



Der Infektionsbiologe und Leibniz-Preisträger Professor Jörg Vogel untersucht im Würzburger Helmholtz-Institut, das im Juni erst seinen dritten Geburtstag feierte, unter anderem die Faltung des neuartigen Coronavirus, um dadurch in den Prozess eingreifen zu können und so die Vermehrung des Virus zu stoppen. Um die Corona-Strukturen zu verstehen, arbeitet Dr. Andrea Thorn mit 21 Kollegen in neun Zeitzonen zusammen.



schungsprojekt eins.

„In einem zweiten Projekt untersuchen wir, wie es das Virus schafft, seine eigenen Proteine zu produzieren. Ist das Virus dann in der Zelle drin, interagiert es. Es muss hier nicht nur mit den eigenen, sondern auch mit den ganzen Proteinen in der Zelle klarkommen und nutzt sie noch für seine Zwecke. Diese irren Interaktionen schauen wir uns in einem dritten Projekt an. Denn sobald man sie versteht, könnte man versuchen, mit Medikamenten einzugreifen. Bei unserem vierten Projekt untersuchen wir schließlich die Immunantwort des Menschen auf das Virus. Ziel ist es, Veränderungen früh zu erkennen, um Patienten möglichst behandeln zu können, noch ehe sie Symptome entwickeln“, so der Infektionsbiologe.

Michaela Schneider

Fotos: Petrischale @depositphotos.com/@KrisCole, Röhren @depositphotos.com/@Wlad_Mus, PCR-Analyse @depositphotos.com/@AlexO11973, Viren @depositphotos.com/@Ugreen, Prof. Dr. Jörg Vogel & Dr. Andrea Thorn @Michaela Schneider



www.uni-wuerzburg.de/rvz/rudolf-virchow-zentrum/, www.helmholtz-hzi.de



Konkurrenz für Ironman

Lebenslinie zu Besuch in Würzburgs erweiterter Prothesensammlung „Second Hand“

Wer träumt nicht vom Superheldenanzug, der physische Zusatzkräfte verleiht? Und tatsächlich bekommen Spiderman und Ironman Konkurrenz: Anzüge, die menschliche Kräfte und die Belastungsfähigkeit steigern, sind längst keine Fiktion mehr. Exoskelette (roboterhafte Stützsysteme) lassen manchen querschnittsgelähmten Menschen heute

wieder aufstehen und gehen. Und auch in der Industrie werden die unterstützenden Hightech-Gestelle bereits eingesetzt. In den Fertigungs- und Montagestraßen von Audi etwa kommt – wörtlich übersetzt – ein „stuhlloser Stuhl“ zum Einsatz und entlastet die Muskulatur, während in Hockstellung gearbeitet wird. Wer einmal am eigenen Körper spüren möchte, wie ein Exoskelett funktioniert, kann einen Termin in der Ausstellung „Second Hand“ vereinbaren. Denn die Würzburger Prothesensammlung in Un-

terfrankens „Zentrum Bayern Familie und Soziales“ (ZBFS) wurde unlängst um einen Ausstellungsbereich mit Möglichkeiten zur Selbsterfahrung erweitert. Doch was heißt es, mit Einschränkungen zu leben? Körperliche Behinderungen können schlagartig jeden treffen – spätestens im Alter. Eine Wandprojektion im Eingangsbereich nimmt darauf Bezug und lässt einen Menschen im Zeitraffer vom Kleinkind zum Greis reifen. Ob man's nun wissen möchte oder nicht: Via „Face-App“ kann man an einen Touchscreen auch sich selbst als alte Dame oder alten Herren betrachten. Sehen ist das eine – fühlen ein ganz anderes: Im nächsten Raum können Besucher in den Alters-Simulationsanzug „Age Man“ steigen und eine Vielzahl von Alterungsprozessen spüren. Plötzlich kostet jede Bewegung Anstrengung, vom Sitzkissen aufzustehen wird fast zum Ding der Unmöglichkeit. Durchs Visier sieht die Umwelt verfälscht und verschwommen aus, Gehördämpfer isolieren von Gesprächen. Münzen im Geldbeutel abzuzählen mit Handschuhen, die das fehlende Gefühl in den Fingerspitzen imitieren, wird zur echten Herausforderung. „Point auf View“ ist die nächste Station überschrieben. Möglich macht die 360-Grad-Seherfahrung eine VR-Brille. In der virtuellen Realität erlebt der Ausstellungsgast bei einem Residenzbesuch das Barockgebäude und Tiepolos Deckengemälde unter dem Eindruck der sechs häufigsten Seheinschränkungen. Zudem kann man sich mit einem Rollstuhlfahrer auf den Schulweg machen und erfahren, wie viele Barrieren er meistern muss bis ins Klassenzimmer. Ein weiteres spannendes Element: herkömmliche Brillen, die verschiedene Seheinschränkun-

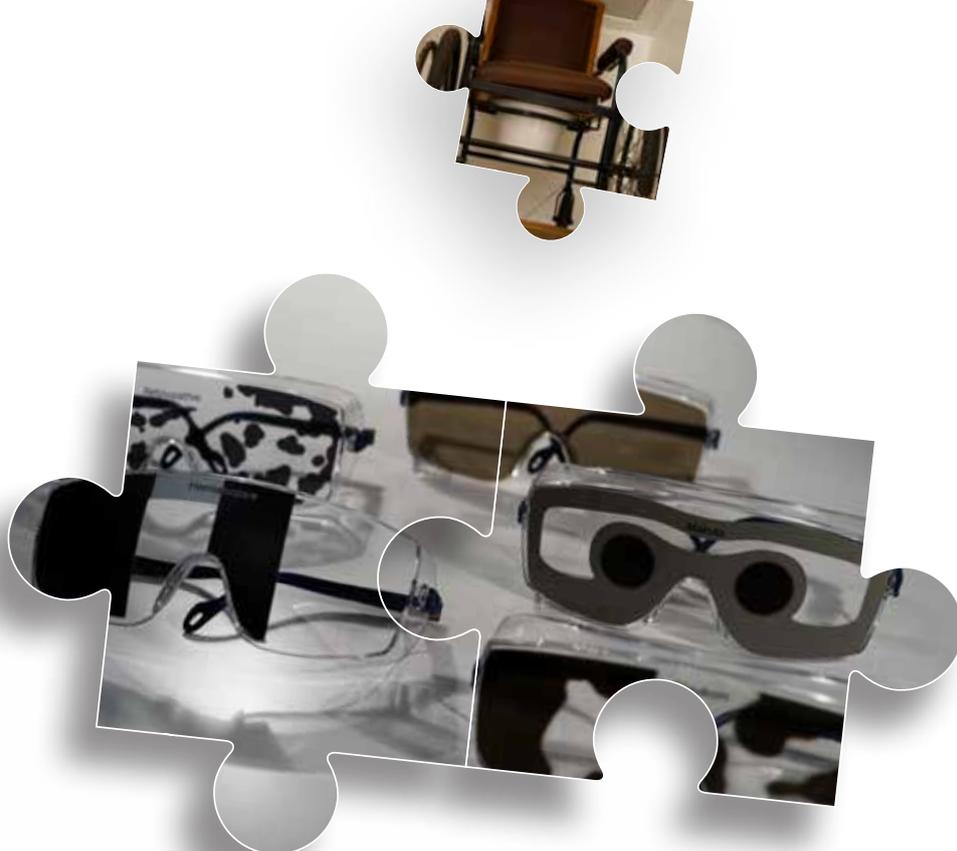
Mit Licht Zellen steuern

Georg Nagel (Universität Würzburg), Gero Miesenböck (Universität Oxford) und Peter Hegemann (Humboldt-Universität Berlin) werden für die Entwicklung der sogenannten Optogenetik, einer Technologie aus dem Bereich der Neurowissenschaften, mit dem mit 1,2 Millionen US-Dollar dotierten Shaw-Preis für Biowissenschaften, ausgezeichnet. Mithilfe der Optogenetik war es ihnen möglich, elektrische Aktivität von Zellen – etwa von Nervenzellen – mit Lichtimpulsen zu steuern. Wissenschaftler können auf diese Weise zum Beispiel neue Einblicke in die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns erhalten und Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Depression oder Schizophrenie besser verstehen. Diese Entdeckungen kündigten „ein goldenes Zeitalter für die Erforschung der Geheimnisse von Kognition und Emotion“ an, heißt es in der Laudation des Shaw-Preises. Damit sei es jetzt unter anderem möglich, psychiatrische Störungen auf der Ebene der Gene und Zellen zu definieren. *Tim Förster, Foto: ©Christian Wiese, Hintergrund @depositphotos.com/@ohm3417@hotmail.com*



Georg Nagel, Professor für Molekulare Pflanzenphysiologie an der Universität Würzburg, ist maßgeblich beteiligt an der Entwicklung einer Technik, die mit Licht Zellaktivität steuern kann. Die neuen Erkenntnisse aus der Optogenetik helfen Krankheiten wie Parkinson, Depression oder Schizophrenie besser zu verstehen.





gen simulieren. Am Ende schließlich folgt der Blick in die Zukunft, ein kompletter Raum widmet sich dem Thema Exoskelette. Allerdings ist rasch klar: Was so futuristisch wirkt, ist mancherorts längst Alltag. Ein Filmausschnitt aus „Hirschhausens Quiz des Menschen“ zeigt, wie Eckart von Hirschhausen auf den querschnittsgelähmten André van Rüschen trifft. Fast zehn Jahre saß dieser im Rollstuhl, ehe er mit Unterstützung eines Exoskeletts und viel Training wieder stehen und gehen konnte. Doch auch der Blick zurück lohnt ... die Vergangenheit wird im „alten“ Teil der „Second Hand“-Sammlung, aufbereitet im Stile einer „Boutique“, lebendig. Statt abgelegter Kleidungsstücke können Armprothesen und Rollstühle, Hörgeräte oder Kunstaugen aus verschiedenen Jahrzehnten begutachtet werden.

Michaela Schneider

Fotos: @Michaela Schneider, Puzzles @depositphotos.com/@opicobello, Hintergrund @depositphotos.com/@chutimakuanamon

Fotos v.l.n.r.:
Kunstaugen aus Glas werden bis heute ausschließlich in Handarbeit angefertigt.

Plötzlich 50 Jahre älter: ein Alterssimulationsanzug macht es möglich.

Ungewöhnlicher Residenzbesuch mit VR-Brille.

„Second Hand“ ist in der Würzburger Prothesensammlung wörtlich gemeint.

Zimmerrollstuhl mit Toiletteneinrichtung aus der Zeit um zirka 1930.

Brillen wie diese simulieren verschiedene Augenkrankungen.

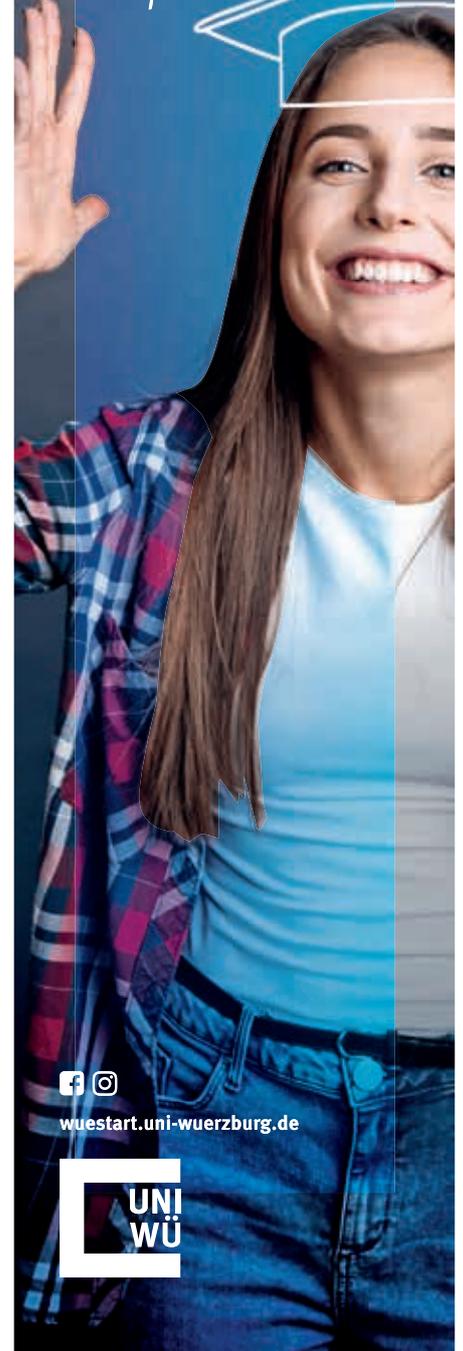
Beispiele für alte Fußprothesen.



 Durch die Ausstellung sind nur begleitete Touren möglich, generelle Öffnungszeiten gibt es nicht. Der Hintergrund ist nicht nur ein finanzieller: ZBFS-Regionalleiterin Waltraud Asbahr verweist auf bestehende Ausstellungselemente wie Interviews mit Schwerstkriegsverletzten, die gerade jugendliches Publikum nicht ohne Begleitung hören sollten. Vereinbarung eines Termins für Gruppen oder Einzelpersonen unter Telefon 0931.4107-107.

HALLO ZUKUNFTSDENKER!

ZUKUNFT ERLEBEN,
ERLERNEN, EROBERN
mit Deinem Studium an der
Uni Würzburg



wuestart.uni-wuerzburg.de



Regional, nachhaltig und gesund: die Kartoffel

Deutsche Kartoffeln sind ganzjährig verfügbar und punkten mit geringem Wasserverbrauch und gesunden Nährstoffen

Wer in Deutschland zwischen Juni und Oktober einen Ausflug aufs Land unternimmt, kann in vielen Regionen große Maschinen bei der Kartoffelernte beobachten. Von Frühlommer bis Herbst arbeiten die Erntemaschinen auf Hochtouren und holen das Qualitätsprodukt Kartoffeln „Made in Germany“ aus über 40.000 Hektar Anbaufläche aus der Erde. Bauern in Deutschland pflanzen Frühkartoffeln bereits im Februar und März auf den Feldern an. Spezielle Abdeckungen schützen die Pflanzen anschließend vor Frost und speichern gleichzeitig die Wärme der Sonne, sodass die Kartoffeln besonders gut wachsen können. Anfang Juni sind die Frühkartoffeln reif und dürfen aus dem Boden geholt werden. Die späten Sorten pflanzen die Bauern im April. Zu diesem Zeitpunkt bieten die Böden mit Temperaturen zwischen acht und zehn Grad in Deutschland ideale Wachstumsbedingungen für die tolle Knolle. Die späten Sorten stellen den Großteil der deutschen Kartoffelernte dar und haben ihre Haupterntezeit zwischen August und September. Aufgrund ihrer festen und robusten Schale eignen sie sich gut zum Lagern. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt:

„Kartoffeln aus der Region sind fast das ganze Jahr über erhältlich. Möglich macht das die moderne und sichere Infrastruktur des deutschen Kartoffelhandels.“ Dabei stellen Lageranlagen mit Kühlung die gleichbleibend hohe Qualität der Erdäpfel sicher. Auch beim Thema Wasserverbrauch kann die deutsche Kartoffel überzeugen. Experte Tepel weiß: „Für die Produktion von einem Kilogramm Kartoffeln werden in Deutschland aufgrund der guten Wachstumsbedingungen nur rund 135 Liter Wasser benötigt – bei importierten Kartoffeln aus wasserärmeren Gebieten ist der Verbrauch oft doppelt oder dreimal so hoch.“ Auch im Vergleich zu anderen Grundnahrungsmitteln schneidet die Kartoffel beim Wasserverbrauch gut ab: Der weltweite Durchschnittsverbrauch etwa beim Anbau von Reis liegt bei 2.500 Litern Wasser pro Kilogramm – das ist mehr als das 18-fache gegenüber der Kartoffel. Erdäpfel aus Deutschland sind jedoch nicht nur ressourcenschonend. Wer Kartoffeln aus der Region kauft, unterstützt zudem die heimischen Betriebe und trägt zur Reduktion von langen Transportwegen und

von CO₂ bei. Die nährstoffreiche Knolle ist darüber hinaus sehr gesund: Sie enthält wenig Fett (0,1 Prozent bei 100 g), hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und vor allem jede Menge Vitamin C. Mit 17 mg pro 100 g sogar mehr als ein Apfel (12 mg). Zudem lässt sie sich vollständig und somit besonders nachhaltig verarbeiten: Kartoffeln, die nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt sind, werden beispielsweise für die Stärkegewinnung genutzt oder Tierfutter beigemischt. kmg

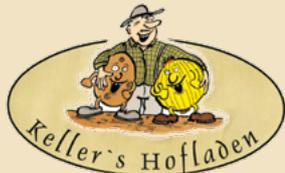
Fotos: oben @depositphotos.com/@Kazakovv, Kartoffeln @depositphotos.com/@HandmadePicture, Quelle: KMG/die-kartoffel.de



Wer zu Hause leckere und gesunde Gerichte aus Kartoffeln zaubern möchte, findet Anregungen unter www.die-kartoffel.de/rezepte/ alle-rezepte, auf Instagram unter [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de) und auf Facebook unter [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel).



Kartoffeln und mehr



...direkt vom Bauernhof

Harrbacher Weg 41
97753 Karlstadt-Karlbürg
Telefon 09353-7072

www.kartoffelhof-keller.de

Kartoffeln direkt vom Bauernhof!

Qualität aus der Region die schmeckt!

Aus unserem Angebot:

- Verschiedene Kartoffelsorten für jeden Geschmack
- Frankenwein
- „Kellers Hofschoppen“ – frisch und fruchtig
- Hausmacher Wurst, Nudeln, Eier und vieles mehr



Wahre Kraftpakete

Claudia Süssenguth und Birte Willems über schmackhafte Hülsenfrüchte, die unbedingt auf den Speiseplan gehören

Schon beim Gedanken an eine deftige Linsenbolognese läuft Claudia Süssenguth das Wasser im Munde zusammen. Auch ein raffinierter Beluga Linsen-Salat mit Pflaumen und Feta lässt das Herz der Inhaberin des Naturkostmarktes „Lollo Rosso“ in Würzburg höherschlagen. Ökologin Birte Willems schwärmt ebenfalls. „Hülsenfrüchte sollten allerdings nur gegart verzehrt werden. Denn sie enthalten eine Reihe an unverträglichen Inhaltsstoffen, die durch Einweichen und Kochen und teilweise auch durch den Keimprozess zerstört werden. Von gegarten Hülsenfrüchten und kurz blanchierten Keimlingen geht keine Gefährdung aus“, erklärt die Fachfrau. Doch warum sollten Hülsenfrüchte überhaupt auf unserem Speiseplan stehen? „Körnerleguminosen wie Bohnen und Linsen sind wertvolle Proteinquellen, reich an leicht verdaulicher Stärke, Ballaststoffen, Mineralstoffen sowie B-Vitaminen“, erklärt Claudia Süssenguth. Das bestätigt auch Birte Willems. „Hülsenfrüchte sind wahre Kraftpakete. Für Vegetarier und Veganer sind sie eine prima Eiweißquelle. Denn kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Eiweiß.“ Der Ökologin zufolge würden Menschen mit Diabetes ebenso von der regelmäßigen Verwendung von Hülsenfrüchten profitieren, wie Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten und Übergewicht. „Durch den hohen Ballaststoffanteil machen sie lange satt und halten den Blutzuckerspiegel stabil. Außerdem aktivieren sie die Synthese von Sättigungshormonen und erhöhen die Insulinsensitivität.“ Weitere Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte seien unter anderem blutdrucksenkendes Kalium und Magnesium sowie stoffwechselaktive B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Isoflavone oder Alkaloide, „die möglicherweise eine krebsvorbeugende und entzündungshemmende Wirkung haben“. Claudia Süssenguth

verweist auf einen weiteren Aspekt: „Der Anbau von heimischen Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen, Soja oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Zudem benötigen sie beim Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Und nicht zu vergessen: Sie dienen als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie etwa die Bienen.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@jirkaejc



www.lollo-rosso.de, www.gelassen-essen.com

Die meisten Hülsenfrüchte enthalten etwa zehn Prozent Kohlenhydrate und eignen sich daher für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. In der indischen Küche werden rote Linsen und Kichererbsen in Desserts eingesetzt.

Milchersatz oder teures Superfood?

„Erbsendrink wird hergestellt aus Wasser, Erbsenprotein, das aus gelben Spalterbsen gewonnen wird, Rapsöl, Aroma, Verdickungsmittel und Stabilisator“, erklärt Birte Willems. Sein Eiweißgehalt sei vergleichbar mit dem von einem Sojadrink. Damit punkte der Erbsendrink, denn Pflanzendrinks aus Mandeln, Hafer oder Reis würden so gut wie kein Eiweiß enthalten. „Der Erbsendrink ist für Allergiker interessant, da er frei von Nuss, Soja und Gluten ist. Ein weiterer Vorteil ist der geringe Wasserverbrauch bei der Herstellung im Gegensatz zu Mandel- oder Reisdinks. Doch er hat auch Nachteile. So sei er ein „hoch verarbeitetes Produkt“. Der beworbene Gehalt an Omega-3-Fettsäuren stamme aus dem Zusatz von Rapsöl. Auch der Kalziumgehalt werde wie bei anderen Pflanzendrinks durch die Zugabe von Kalziumverbindungen erreicht. Außerdem enthalte er Aromen.“ Zu Superfoods zählt der Erbsendrink dadurch nicht“, so Willems. Anbieter dürfen laut EU-Gesetzgebung nicht von „Erbsenmilch“ sprechen, denn die Bezeichnung „Milch“ ist für tierische Produkte von Kuh, Schaf, Ziege oder Pferd reserviert. Die einzige Ausnahme stellt die Kokosmilch dar. *nio, Foto: @Pixabay*



Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

Das Getreide kommt vom Bio-Acker aus der Region, dem Mehl werden garantiert KEINE technischen Enzyme zugesetzt und der Sauerteig darf gaaanz lange reifen – Unser Frankenlaib!

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de
Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – 4x in Würzburg

Bioland

Lebenskräfte wecken

„Der jahreszeitliche Bogen spannt sich vom Frischekick mit Frühlingskräutern über sommerlichen Beeren- und Blütengenuss und herblichen Gaumenschmaus bis hin zum deftigen Wurzelgemüse für kalte Wintertage“, schreibt Autorin Markusine Guthjahr. Die Landfrauenberaterin und Kräuterexpertin empfiehlt zu jeder Jahreszeit einen Blick in die Speisekammer der Natur, um die Lebenskräfte zu erwecken. Herbst ist die Zeit der Tomaten, Gurken und Zucchini. Pralle Kohlköpfe, Wurzel- und Knollengemüse bereichern Acker und Flur. Nicht zu vergessen der schwarze Holunder, der meist am Waldrand wächst. „Die Blüten und Früchte des Strauches enthalten Glycoside und Flavonoide, die eine schweißtreibende Wirkung haben“, so Guthjahr. Ferner enthalte die Pflanze Schleimstoffe und ätherische Öle, die den Holunder zu einem oft beschworenen Heilmittel der Volksmedizin machten. So sei heißer Holundersaft ein „altbewährtes Mittel gegen Erkältungskrankheiten“. Was vielen unbekannt sein mag: „Unsere Natur bietet auch im Winter frisches Grün mit reichlich Vitaminen, etwa die Vogelmiere oder den wilden Schnittlauch, der ab Dezember grünt und unter alten Streuobstbäumen zu finden ist.“ *nio, Foto: ©Pixabay*

Markusine Guthjahr: Die Speisekammer der Natur, Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten, Buch- und Kunstverlag in der Battenberg Bietl Verlag GmbH, Regensburg 2020, ISBN: 978-3-95587-074-4, Preis: 19,95 Euro, www.battenberg-gietl.de



Wenn es auf die Essenz ankommt

Anis, Fenchel, Thymian und Schwarzkümmel – in gut sortierten Küchen dürfen diese aromatischen Gewürze nicht fehlen. Und auch in der Naturheilkunde haben sie ihren festen Platz. Dieses Wissen hat sich die Firma Sonnentor zunutze gemacht und vier kaltgepresste Bio-Essenzöle entwickelt. Als „kleine Helferlein“ sollen diese ihr Können im Alltag unter Beweis stellen und zudem der Gesundheit guttun. Die Verwendung von Anis hat in Europa eine lange Tradition. Schon griechische Ärzte sollen Anis etwa bei Bronchitis eingesetzt haben, wie der 2019 verstorbene Dr. Johannes Mayer vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg 2016 im Deutschlandfunk berichtete¹. Das mild schmeckende Öl wärmt zudem von Innen und lässt Schwere im Magen verfliegen. Das etwas intensivere Fenchelöl scheint ein Allrounder: „Mit seinen entzündungshemmenden, antimikrobiellen, antiviralen, tumorhemmenden und krampflösenden Eigenschaften (...) ist es offensichtlich, warum Fenchel seit Tausenden von Jahren als wertvolle Pflanze angesehen wird“, berichtet die Universitätsmedizin Göttingen². Schwarzkümmelöl schmeckt von Natur aus intensiv und ist vielfältig einsetzbar. Das „Gold der Pharaonen“ ist seit dem Altertum als Heilmittel bekannt³. Verankert ist seine heute vielfach untersuchte Heilkraft jedoch in allen Weltreligionen. Das Öl von Sonnentor soll vor allem für „wohlige Wonne“ sorgen. Im österreichischen Sprögnitz, dem Sitz von Sonnentor, weiß man auch: „Wenn die Luft zum Atmen fehlt, ist Thymian immer eine gute Wahl. Das mediterrane Kraut schwirte nicht umsonst schon bei den alten Griechen durch die Lüfte, die es unter anderem als Räucherwerk nutzten.“ Lebenslinie verlost fünf 4er-Sets, bestehend aus den vier Essenzölen, an diejenigen Leser, die uns sagen können, warum Fenchel ein echter Allrounder ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor, Wieder gut!“, Breite Länge 5, 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio, Fotos: ©Sonnentor, Öl @depositphotos.com/@cather, Quellen: ¹https://www.deutschlandfunk.de/anis-wunderpflanze-mit-geschichte.709.de.html?dram:article_id=355738, ²<https://www.universitaetsmedizin-goettingen.de/fenchel-vorteile-und-wirkung-auf-koerper-und-geist/>, ³https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/Schwarzke%20C3%BCmmel.pdf, Foto: Sonnentor Kräuterhandels GmbH*

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

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

Parkplätze direkt vor dem Geschäft!

Weinbau nach Mondphasen

„Hof-Berichterstattung“: Die Weine bei Köhlers kommen von Bio-Winzer Wallrapp aus Theilheim

Kürbisse aus Greußenheim, Rüben aus Remlingen, Eier aus Wittighausen und dazu ein guter Schluck: Im dritten Teil der „Hof-Berichterstattung“ blickt die Lebenslinie erneut hinter die Kulissen des Betriebs von Bio-Bäckermeister Ernst Köhler. Diesmal geht es in den Wengert. Genauer gesagt in den Weinberg von Bio-Winzer Edgar Wallrapp aus Theilheim, mit dem Ernst Köhler seit mehr als einer Dekade verbunden ist. Wallrapp gehört zu den Pionieren des Bio-Weinanbaus in der Region Würzburg. Er setzte von Anfang an auf ökologische Bewirtschaftung. Und das tut er nun seit 36 Jahren – fast von Beginn an als Bioland-Betrieb. Denn „Chemie“ im Glas, die kam für



Edgar Wallrapp, der selbst aus einem ökologischen Landwirtschaftsbetrieb stammt, nie infrage. Auch Schönungsmittel wie Gelatine finden sich bei ihm nicht. „Ich möchte Wein so trinken, wie ihn die Natur liefert. Und ich lasse ihm die Zeit, die er zum Reifen braucht.“ Diese Art des Weinbaus ist für ihn alternativlos – nicht nur aus gesundheitlicher Sicht. „Er wird künftige Generationen nicht belasten, sondern ihnen etwas Gutes tun.“ Seine Weine gedeihen am „Theilheimer Altenberg“ auf knapp zwei Hektar. Eine unbereinigte, urwüchsige Lage in natürlichem Zustand. „Hier gibt es noch die alten Weinbergs-Mauern, Steinrutschen, Hohlwege, Hecken und die typischen Weinbergs-Gehölze“, schwärmen Edgar Wallrapp und seine Frau Anita über die Basis all ihren Tuns in luftiger Höhe mit Blick über das Maintal. „Dort, auf tonigem Lehmboden mit Muschelkalk als Untergrund, gedeihen herzhaft, aber keine schweren

Weine an knorrigen Stöcken, die fast alle über 40 Jahre alt sind.“ Die Wallrapps setzen auf bewährte Sorten wie Silvaner, Müller-Thurgau, Scheurebe, Bacchus und Riesling. Auch farbkräftige Rotweine wie Domina, Regent und Dornfelder finden sich neben Rotling und RoSecco im Sortiment. Auch schätzen sie den „kräftig-fruchtigen Johanniter“ mit seiner feinen Riesling-Note, den sie erst seit 2003 anbauen, der aber von den Franken allmählich entdeckt wird. Der Johanniter besticht nicht nur geschmacklich. „Er ist eine 1968 neu gezüchtete weiße Rebsorte. Die Rebe ist pilztolerant und somit kaum krankheitsanfällig“, erklärt der Winzer. Die Wallrapp-Weine erhielten zuletzt Höchstpunktzahlen beim internationalen Bio-Wein-Preis. Doch dahinter verbirgt sich immenser persönlicher Einsatz. Bio-Anbau bedeutet zwar Verzicht auf chemische Substanzen, dafür geht er mit umso mehr Handarbeit einher. Die

begrünten Rebflächen bedürfen viel Pflege. Die Bearbeitung des Weinbergs richtet der Betrieb soweit es geht nach den Mondphasen aus. „Auf diese Energie setzen wir seit Anfang an“, sagt Edgar Wallrapp. „Der Mond und dessen Konstellation hat großen Einfluss auf die Erde.“ Den Rebschnitt zum Beispiel macht er grundsätzlich bei abnehmendem Mond. „Der Mensch atmet dann aus, die Erde atmet ein. Sie zieht die Säfte nach innen.“ Kranke Stöcke bearbeitet er bei Neumond. „Ihm wird schon fast eine heilende Wirkung zugesprochen.“ Diese Vorgehensweise hat sich für den Winzer bewährt. „In den Anfangsjahren habe ich auch meine ökologischen Spritzmittel noch

selbst produziert“, erinnert sich Wallrapp an das erste Ansetzen eines Schachtelhalm-Suds oder einer Brennnessel-Jauche. Der Sud stärkt die Pflanzen gegen Schädlinge und verschiedene Pilze. Auch die Jauche erhöht deren Widerstandskraft. Daneben verwendet der Winzer bis heute „alles, was die Rebe liefert“. Noch immer setzt er zum Beispiel selbst Kompost an. „Alles also ein großer Kreislauf!“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Edgar Wallrapp, Mond ©depositphotos.com/@kdshutterman



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de
und www.bio-weingut-wallrapp.de

„Wir lassen der Natur ihren freien Lauf“, sagt Familie Wallrapp aus Überzeugung.



Schwärmen Sie schon?

Das neue Bonusprogramm für Nachhaltigkeit.

Jetzt anmelden, fleißig Bees sammeln und Nachhaltigkeit fördern. Einfach die oekobonus-App kostenlos herunterladen, registrieren und losschwärmen.

Weitere Infos unter ebl-naturkost.de/oekobonus

ebl
Naturkost
Ihr Bio-Fachmarkt

ebl-Würzburg – Rottendorfer Straße 65

Das Partnerprogramm von:



Pflanze mit inneren Werten

„Die Süßlupine ist eine Pflanze, die durch Züchtung entstanden ist, in der Natur kennt man nur Bitterlupinen“, erklären die Wertheimer Ökobauern Iris und Fritz Klein. „Die ersten Züchtungen kamen 1926 auf den Markt.“ Doch schnell seien diese wieder in Vergessenheit geraten. 1994 „verliebte“ sich jedoch das Ehepaar in den Schmetterlingsblütler. Zu Recht, wie auch Diplom Oecotrophologin (FH) Birte Willems weiß. Laut der Fachfrau enthalten Lupinen genauso viel Eiweiß wie Sojabohnen, also fast 40 Prozent. Sie gelten zudem als cholesterinfrei, laktosefrei, glutenfrei, purinarm, basisch und haben einen niedrigen glykämischen Index (Glyx). Auch die Kleins wissen um diese inneren Werte. Neben Lupinenkaffee bietet der Biolandbetrieb auch Schokolade mit feinem Lupinokaffeecrunch an. „Wir lassen diese Besonderheit aus ganzen Kakaobohnen nach dem Bean-To-Bar-Verfahren herstellen“, erklären sie. „Dabei verwendet der Chocolatier rohe Kakaobohnen, die er selbst röstet und vermahlt und mit den übrigen Zutaten mischt. Anschließend wird die Schokoladenmasse 40 Stunden gewalzt, ehe sie temperiert und zu Tafeln gegossen wird.“ Lebenslinie verlost 50 Tafeln Lupinenschokolade an diejenigen Leser, die uns sagen können, wann die Kleins auf die Lupine kamen. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort:

„Lupinenschokolade“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: *@depositphotos*. *com/@zoomteam*, *Kasten @depositphotos.com/@sun_apple*



Die Schokolade enthält keine Fremdfette, sondern nur Kakaobutter. Deshalb schmilzt sie erst bei 36 Grad.



www.lupinenkaffee.de

Wie gesund ist Schokolade?

Zahlreiche Studien haben sich bereits mit dem Einfluss von Schokolade auf die Herzgesundheit befasst, allerdings sind die bisherigen Ergebnisse uneinheitlich. Forscher der Universität von Wuhan in China werteten nun insgesamt 14 Studien mit 508.705 Teilnehmern in einer übergreifenden Betrachtung, einer sogenannten Meta-Analyse aus¹. Beim Vergleich von Personen mit dem höchsten und dem niedrigsten Schokoladenverzehr fiel auf, dass die erste Gruppe ein niedrigeres Risiko sowohl für koronare Herzkrankheiten als auch für Schlaganfall und Diabetes aufwies. Die Reduktion des Krankheitsrisikos stieg dabei nicht proportional zur verzehrten Schokoladenmenge an. So lag beispielsweise die optimale Schokoladendosis zur Reduktion des Diabetesrisikos bei zwei Portionen pro Woche (eine Portion = 30 g) und konnte beim Verzehr von mehr oder weniger Portionen nicht weiter reduziert werden. Insgesamt erschien ein moderater Schokoladenverzehr in Höhe von weniger als sechs Portionen pro

Woche am günstigsten, um sich vor den genannten Krankheiten zu schützen. *Tim Förster*, Foto: *@depositphotos.com/@ajafoto*, Quelle: *Yuan S, Li X, Jin Y, Lu J. Chocolate Consumption and Risk of Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes: A Meta-Analysis of Prospective Studies. Nutrients. 2017 Jul 2;9(7). pii: E688. doi: 10.3390/nu9070688.*





Pumperlgsund

Foodcoach Bernhard Reiser über Bodenständiges und Immunstärkendes

Es ist ein erfrischender Wesenszug des bayrischen Dialekts, Adjektive bildlich zu verstärken wie in „pumperlgsund“ im Gegensatz zu „sterbenskrank“. „Pumperl“ ist von „Pumpe, Herzen“ abgeleitet und kann medizinisch als „herzgesund“ ins Hochdeutsche übersetzt werden. Es kann aber auch Antoine de Saint-Exupéry's Ausspruch: „Man sieht nur mit dem Herzen gut ...“ mitgedacht werden. Denn rundum wohl fühlt man sich nur, wenn man im Einklang mit Körper und Seele handelt. Das sieht auch Foodcoach Bernhard Reiser so, der mit seinem „Farm-to-Table-Konzept“ bodenständige Regionalität, aber auch gesunde Frische und damit Geschmack und Genuss favorisiert. Immer dabei Nachhaltigkeit im Sinne seines ökologischen Fußabdrucks (keine langen Transportwege, keine Pestizide, geringe CO₂-Bilanz) sowie Ethik bezüglich des Tötens und Verarbeitens von Tieren im Blick. „Zunächst war es nur eine ‚Arbeitsbeschaffungsmaßnahme‘ für meine 12 Lehrlinge, die während des Lockdowns im Frühjahr dieses Jahres sinnvoll beschäftigen werden wollten“, erzählt Bernhard Reiser von den Anfängen seines „hauseigenen“ Gartens. „Silias Oma hat meiner Frau ein Grundstück an der Saale vererbt, das schon einmal nach dem zweiten Weltkrieg eine Familie durchbringen musste, also krisenerprobt war.“ Hier wurde im April dann gehackt, gesät, gepflanzt, also im wahrsten Sinne des Wortes der Boden bereitet für regionale, saisonale Lebensmittel, die, als mit den Lockerungen auch Gastronomie wiedereröffnen durfte, reif waren und nach der Ernte gleich in der Reiserschen Küche verarbeitet werden konnten. „Farm-to-Table“ (vom Acker auf den Tisch) heißt dieses bodenständige Konzept, das den Lehrlingen für ihre Menüs Erdbeeren, Tomaten, Bohnen, Kartoffeln, Radieschen, Artischocken und Karotten bescherte und den Sternekoch zum Nachdenken brachte, inwieweit im Falle einer erneuten Krise, er zum Selbstversorger werden könne ...? Die Rückbesinnung auf Ursprünglichkeit erlebten viele Menschen jetzt in der Corona-Krise. Hefe war plötzlich ausverkauft, weil in allen Haushalten Brot

wieder selbst gebacken wurde. „Bei eigener Zubereitung weiß man einfach, was drin ist, und bei eigenem Anbau/Aufzucht, zudem noch woher die ‚Mittel zum Leben‘ stammen und wie sie (auf)gewachsen sind“, betont der 54-Jährige. Um seinen Lehrlingen neben dem Bau von Buschbohnen- und Tomaten-Anlagen eine weitere Herausforderung zu bieten, schaffte der immer auf dem Boden gebliebene Sternekoch Hühner an, die sogleich Junge bekamen, die nach 40 Tagen im Kochtopf landen sollten. „Selbst Hand anlegen beim Schlachten, auch das gehört bei einer Kochlehre dazu“, erklärt Reiser seine Aktion, an der sich allerdings nur zwei der 12 Lehrlinge beteiligten. Wer Fleisch essen wolle, so der Koch, müsse auch akzeptieren, dass Tiere dafür sterben müssten. Das gehöre dazu, das sei der Kreislauf. Mit einer Einschränkung: „Das Töten der Tiere darf nicht mit Leid verbunden sein. Daher kommt für unsere Rinder, die im Landkreis Würzburg aufwachsen, nur die klassische Weideschlachtung in Frage.“ Bei Wild sei das sowieso gang und gäbe, dass es mit Blattschuss getötet werde. „Das ist für mich eine ‚humane‘ Art, Tiere zu erlegen.“ Auch hier hält der Verbraucher mit seinen Essgewohnheiten die Waffe in der Hand, auch wenn er nicht selbst abdrückt. Apropos „Waffen“ – die Natur bietet zu jeder Jahreszeit beste Schutzschilder für unser Immunsystem. Allen voran das heimische „Superfood“ Brennnessel. Das könne laut Reiser als Gemüse gekocht werden, blanchiert aufs Butterbrot oder als Tee zu sich genommen werden. „Auch Rote Beete ist etwa in Kombination mit Apfel, Himbeere oder Karotte ein wahrer Immun-Booster“, so der Ernährungsexperte. Kohl in jeder Form und Facette, gerne auch fermentiert, ein weiterer Klassiker, der in Sachen Gesundheit auf allen Ebenen punktet. Beim Fermentieren, dem Gären unter Ausschluss von Luft, entstehen Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora unabdingbar sind. Und da man im Darm den Sitz des Immunsystems verortet, schließt sich hier der

Kreis wieder: Auch Fermentiertes ist pumperlgsund!

Susanna Khoury

Fotos: Bernhard Reiser © Susanna Khoury, Gemüse
 @depositphotos.com/@hquality, Schneidebrett
 ©Sabine Steinmüller, Hintergrund @depositphotos.
 com/@Daria.Ustiugova



www.der-reiser.de

*Auf fruchtbaren Boden gefallen
 Bernhard Reisers immunstärkendes
 Dret-Gänge-Menü*

Vorspeise:

Rote Beete auf Salz gegart
 mit Ziegenkäse und Himbeervinaigrette

Hauptgericht:

Geräucherte Lachsforelle an Weißkohl
 mit Strunk in Nussöl gebraten

Dessert:

Brennnessel püriert mit Zitronengras
 und Naturjoghurt





„Als Optimist denke ich, dass sich durch die Krise im Bewusstsein der Menschen etwas verändert hat. Ob es sie jedoch dazu veranlasst auf Dauer zum teureren Bio-Produkt aus bäuerlicher Landwirtschaft mit fairer Bezahlung zu greifen, ist eine spannende Frage,“ resümiert Karl-Heinz Ursprung.



Nahversorgung in Bio – nur ein Trend?

Bio-Einzelhändler Karl-Heinz Ursprung über die Notwendigkeit des Umdenkens

Während der Hochphase der Corona-Pandemie in Deutschland wurde regional und saisonal gekauft, Bio-Lieferanten und Hofläden erlebten einen enormen Zulauf und es erfolgte ein Run auf Kleingärten und Mietfelder. Ob das Karl-Heinz Ursprung, der einen Bio-Laden in Höchberg betreibt, auch so erlebt hat, wollten wir von dem Bio-Pionier wissen? „Ja, die Kundenfrequenz und die Bonnhöhe sind auch bei uns gestiegen. Manche Produkte waren auch nicht mehr lieferbar.“ Jetzt sei man fast wieder auf Normalniveau bei leicht erhöhten Umsätzen, so Ursprungs Fazit. Für den Bio-Fachmann gibt es dafür eine einfache Erklärung. Eine solche Ausnahmesituation scheuche Menschen auf. „Erfahrungsgemäß ebbt der Hype aber auch wieder ab“, so Ursprung. Nur wenige blieben nach einigen Wochen noch dabei und hätten „ihre Lektion“ gelernt. Denn: „Qualität, Regionalität und Fairness haben ihren Preis.“ An diesem als auch an den Kapazitäten sei kurzfristig nicht zu „drehen“, erklärt Ursprung. „Für die Bauern ist es meist ein zu großes Risiko, etwa im Angesicht eines Fleischskandals, die Rinder- oder Hühnerzahlen zu erhöhen, weil

das längeren Vorlauf braucht.“ Auch für den Händler sei das Risiko groß, erhöhten Bestand vorzuhalten, um dann darauf sitzen zu bleiben. Hat sich im Bewusstsein der Menschen dennoch etwas verändert? „Als Optimist denke ich schon, dass die Werte Mitmenschlichkeit und angemessene Bezahlung in den Vordergrund gerückt sind. Ob die Menschen das aber auch umsetzen und zum teureren Bio-Produkt aus bäuerlicher Landwirtschaft mit fairer Bezahlung greifen, ist eine spannende Frage.“ Denken und Handeln – da gebe es fast immer eine Diskrepanz. „Fakt ist, dass die ‚Geiz-ist-geil-Mentalität‘ zu den sogenannten Lebensmittelriesen geführt hat, die knallhart Preise auf dem Weltmarkt vergleichen, ohne auf Herkunft, Art der Betriebe, faire Bezahlung oder Naturzerstörung zu achten.“ Daran könnten auch Skandale wie im Tönnies-Schlachtbetrieb in Rheda-Wiedenbrück wenig ändern. „Solange die Regierung meint, für den Verbraucher sei es wichtig, möglichst billig Lebensmittel zu konsumieren, zerstört sie Kleinbetriebe und damit regionale Strukturen, indem sie Großbetriebe subventioniert und auf kommunaler

Ebene die Ansiedlung dieser auf der grünen Wiese ermöglicht“, so Ursprung. Und wie sieht das die Politik? Die lobt: „Wir haben einen Selbstversorgungsgrad von über 100 Prozent zum Beispiel bei Kartoffeln, bei Käse, bei Frischmilchprodukten, Getreide oder Schweinefleisch“, so Bundesagrarministerin Julia Klöckner. Nicht so beim Obst. Dem Statistikportal Statista¹ zufolge lag im Berichtsjahr 2018/19 „der Selbstversorgungsgrad bei Obst in Deutschland bei 22 Prozent“. Auch hierfür gibt es laut Ursprung einen plausiblen Grund: „Weil der Konsumentenwunsch im Winter größer ist als das, was bei uns saisonal zur Verfügung steht.“ Zu ändern sei das kaum, wie er meint. „Was hier nicht wächst, können wir nur durch künstliche Beleuchtung und mit hohem Energieaufwand für Wärme erzeugen. Das ist unökologisch.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: v.l.n.r. ©N. Oppelt, @depositphotos.com/@Daxio_Productions, @depositphotos.com/@lenyvavsha, @depositphotos.com/@yekophotostudio, Quelle: ¹<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76635/umfrage/selbstversorgungsgrad-bei-obst-in-deutschland/>

 www.ursprung-naturkost.de

**Einfach ganz normal.
So is(s)t DER REISER.**

Das Buch von Bernhard Reiser



DER SCHICKIMICKIKOCH ist ein köstliches Lesebuch über den kompromisslosen Werdegang eines Sternekochs, seine Haltung und die Auflösung eines provokanten Titels. Das erste und einzige Kochbuch von Bernhard Reiser erzählt aus seinem Leben und aus dem Leben der Menschen, die ihn begleiten.

Die Lektüre macht Appetit auf mehr und so bietet DER SCHICKIMICKIKOCH 60 grandiose Rezepte aus den Bereichen: Reiser privat, „Easy Monday“, „Best of Franken“, REISERS Kochschule, gesunde Ernährung, Kochen für Kinder und mehr als ein Dutzend Schätze aus der Sterneküche.

Für 35 € kommen Sie in den Genuss:

- im Restaurant REISERS am Stein, Würzburg
- bei Hugendubel, Filiale Würzburg
- oder online: www.der-reiser.de





Das Natur-Defizit-Syndrom

Wie Technik und Urbanisierung zu krankmachender Entfremdung führen

Leben vollzieht sich in natürlichen Rhythmen. Manche sind spürbar. Man denke an den Lauf der Sonne oder an den des Mondes. Andere merken wir nicht. Im Rhythmus der Natur zu leben, gelingt immer weniger Menschen. Oft werden die natürlichen Rhythmen komplett ignoriert. Forscher haben dafür einen eigenen Ausdruck entwickelt: Natur-Defizit-Syndrom nennen sie die krankmachende Entfremdung von der Natur. Dieses Phänomen tritt vor allem in der westlichen Welt immer häufiger auf. Auch Maria Koschnick beobachtet dies. „Die Menschen entfremden sich von der Natur, weil sie die Welt um sich herum nicht mehr als etwas Lebendiges ansehen“, sagt die 66-jährige Masseurin aus Würzburg. Das abstrakte Denken greife um sich: „Die Umwelt und die Lebewesen, einschließlich wir Menschen, werden immer weniger als regenerierbar und in Entwicklung befindlich wahrgenommen.“ Der Mensch werde vielmehr oft als eine „Maschine“ betrachtet, die, funktioniert sie nicht mehr gut, nur repariert werden müsse, damit wieder alles in Ordnung sei. Maria Koschnick engagiert sich im anthroposophisch ausgerichteten Matthias-Grünwald-Therapeutikum Würzburg. Hier bietet sie einmal im Monat „Imaginative Beobachtungen in der Natur“ an. Mit der sogenannten „Bildekräfte-Forschung“ versuchen die Teilnehmer,



den lebendigen Kräften in der Natur zu begegnen. Durch Rhythmische Massage nach Ita Wegmann versucht Koschnick Patienten zu helfen, ihre Selbstregulationskräfte zu stärken. Für Koschnick ist die Entwicklung weg von der Natur äußerst bedenklich. Tiere und Pflanzen würden mittlerweile immer häufiger digital betreut. Sie bekämen dadurch exakt soviel an Wasser oder Futter wie unbedingt nötig, um Kosten zu sparen. „Bei Ereignissen, die der Mensch nicht lenken kann, wird die Natur sofort als Bedrohung erlebt“,

so die Heilberuflerin. Ebenso sei es mit dem eigenen Körper: „Was nicht mehr ‚funktioniert‘, soll ausgetauscht werden.“ Ein nicht ganz so düsteres Bild zeichnet Klaus Isberner vom Bund Naturschutz in Würzburg. Immer mehr Menschen bemühen sich nach seinen Beobachtungen, die Entfremdung zur Natur zu überwinden. „Wir selbst raten allen, die in ihrem Beruf keine Natur wahrnehmen, in der Freizeit möglichst viel zu wandern oder sich einen naturnahen Garten anzulegen“, so der BN-Bildungsreferent. Bereits 2005 appellierte der US-amerikanische Sachbuchautor und Journalist Richard Louv in seinem Buch „Last Child in the Woods“, Kinder vor dem Natur-Defizit-Syndrom zu bewahren.

Louv zufolge bräuchten alle Menschen, besonders aber Kinder die Natur. So habe das Erklettern von Bäumen eine stressabbauende Wirkung. Überhaupt sei das freie Spiel in der Natur durch nichts zu ersetzen. Selbst das wöchentliche Fußballtraining im organisierten Sport habe laut Louv bei Weitem nicht die förderlichen Aspekte des freien Draußenspiels mit seiner Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten und Sinneswahrnehmungen. *pat*

Fotos: [Riss @depositphotos.com/@-Baks-](https://depositphotos.com/@-Baks-), [Wald @depositphotos.com/@Smileus](https://depositphotos.com/@Smileus), [Mitte @depositphotos.com/@Gera8th](https://depositphotos.com/@Gera8th)

Mitten in der Natur leben zu können und die natürlichen Rhythmen hautnah mitzubekommen, das ist heute immer weniger Menschen vergönnt.

Des Nächtens ...

Über Lichtverschmutzung und wie man sie vermeiden kann

Was sehen Sie, wenn Sie nachts in den Himmel schauen? Ist Ihr Blick frei auf das Sternenzelt? Schön! Denn wie ein internationales Forscherteam herausgefunden hat, ist das nicht vielen Menschen vergönnt. Über 80 Prozent der Bevölkerung weltweit leben unter einem mehr oder weniger lichtverschmutzten Himmel¹. Lichtverschmutzung – der Begriff scheint wenig greifbar. Er beschreibt unter anderem die Aufhellung des Nachthimmels durch künstliche Lichtquellen, die Licht in die Atmosphäre streuen. Das klingt harmlos, aber: „Die Aufhellung unseres Nachthimmels hat direkte Konsequenzen für Mensch und Natur, denn alles Leben auf der Erde hat sich über Millionen von Jahren hinweg an den natürlichen Wechsel von hell und dunkel angepasst“, sagt Anna-Lena Bieneck vom UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Dieses ist ein Internationaler Sternenpark, einer der ersten in Deutschland. Die dort in Teilen vorhandene, natürliche Nachtlandschaft ist ein Alleinstellungsmerkmal der Region, was 2014 von der International Dark-Sky Association (IDA) mit dieser Auszeichnung gewürdigt wurde. Aus gutem Grund: „Tagaktive Tiere und auch wir Menschen brauchen die Dunkelheit zum Schlafen, Entspannen und Regenerieren. Nachtaktive Tiere brauchen sie für ihre Nahrungssuche, manche sogar für die Fortpflanzung. Und Pflanzen machen sich den Rhythmus für die Photosynthese zunutze“, so Bieneck. Was viele nicht wissen: Die innere Uhr des Menschen reagiert sensibler auf künstliches Licht bei Nacht als bisher angenommen. Bei empfindlichen Menschen reichten schon knapp sechs Lux, also eine sehr geringe Lichtintensität, aus, um die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonins zu unterdrücken. Das ist das Ergebnis aktueller Forschungen des Leibniz-Instituts für Gewässerökologie und Binnenfischerei zur „Auswirkung von Lichtverschmutzung auf die Melatoninbildung bei Menschen und Wirbeltieren“^{2,3}. Deshalb hat also das Bundesimmissionsschutzgesetz künstliches Licht – je nach Art und Ausmaß – als schädliche Umwelteinwirkung eingestuft. „Nachtaktive Insekten leisten einen wichtigen Beitrag im Ökosystem, sind jedoch extrem lichtempfindlich. Von künstlichen Lichtquellen werden sie irritiert, angelockt und geblendet. Sie verlieren ihre Orientierung und verenden oft vor Erschöpfung. Milliarden von Insekten verlassen hierbei ihren eigentlichen Lebensraum und können nicht mehr der Nahrungs- und Partnersuche nachgehen“, verweist Bieneck zudem auf das Eckpunktepapier zum Aktionsprogramm Insektenschutz⁴. Tiere wie Fledermäuse, Igel, Amphibien und auch Vögel seien zudem auf Insekten als Nahrungsquelle angewiesen und auch betroffen. Zugvögel zögen hauptsächlich in der Nacht und würden durch starke Kunstlichtquellen vom Weg abgelenkt. Und auch tagaktive Tiere kämen des nachts nicht zur Ruhe. „Kurzum: Lichtverschmutzung zerstört Lebensräume.“ Doch seit wann ist das so? „Satellitenbilder legen nahe,

Im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön kommen die Menschen noch in den Genuss natürlicher Nachtlandschaften. In klaren Nächten sind hier viele Tausend Sterne, die Milchstraße (Bild links), das Zodiakallicht und andere schwache Himmelsobjekte mit bloßem Auge erkennbar.



dass die Lichtverschmutzung mit der Versiegelung der Bodenflächen einhergeht und die Zunahme jährlich ein bis sechs Prozent beträgt“, so die Fachfrau. Die Forschungen hierzu dauern weiter an. Auch in der Rhön soll noch 2020 ein „Sky Monitoring“ starten. Gegen die Lichtverschmutzung anzugehen leitet sich für Bieneck auch aus anderen Gründen ab. „Die Betrachtung des Sternhimmels gehört zu den ältesten Kulturgütern der Menschheit. Ohne den Sternhimmel wäre früher die Bestimmung der Zeit und die Erstellung der Kalender nicht möglich gewesen – die Menschen haben sich am Nachthimmel orientiert. Heute ist er nicht nur wichtig für die physikalische Grundlagenforschung, sondern bietet auch magische Erlebnisse.“ Aber wie geht man vor? Bieneck und ihre Mitstreiter sind überzeugt, dass jeder etwas tun kann – etwa durch gute Planung im Vorfeld oder einfache Umrüstungsmaßnahmen an bestehender Beleuchtung rund ums Haus und im Garten. „Prinzipiell kann man sich an vier Fragen orientieren: Ist die künstliche Außenbeleuchtung wirklich notwendig? Wie lange ist die Beleuchtung notwendig? Wo wird

das Licht benötigt? Welches Leuchtmittel (Lampe) ist geeignet?“ Einfach umzusetzen sei der Verzicht auf überflüssige Beleuchtung wie Lichtkugeln, Bodenstrahler oder Solarleuchten. Hilfreich seien auch gut eingestellte Bewegungsmelder, die nicht schon bei Katzen reagieren, Schalter und Zeitschaltuhren. „Nach Mitternacht wird kaum noch Licht benötigt – abschalten oder dimmen ist dann sinnvoll“, so Bieneck. „Das Licht muss zudem zielgerichtet dahin gelenkt werden, wo es benötigt wird – also auf Wege, Treppen oder Eingängen anstatt auf Büsche, Bäume oder Teiche, die wichtige Lebensräume für tag- und nachtaktive Tiere sind.“ Strahler sollten niemals nach oben zeigen, sodass nicht unnötig Licht in den Nachthimmel gelenkt werde. Sie und ihre Kollegen empfehlen, gerichtete Leuchtmittel wie Reflektor- und Kopfspiegellampen für die Umrüstungen der üblichen Laternen am Haus zu verwenden. Eine Lichtstrommenge von 100 Lumen pro Lampe sei in der Regel ausreichend, bei großflächigen Strahlern maximal 800 Lumen. Entscheidend ist außerdem die Lichtfarbe: „Hier sollte man eine warmweiße Farbtemperatur wählen, die

2.700 Kelvin nicht übersteigt. Noch besser ist bernsteinfarbenes Licht, das auch als ‚Amber‘ oder ‚Vintage‘ angeboten wird.“ Im Sternepark Rhön wird das bereits vorgelebt. In wenigen Jahren könnte das sogar Gesetz werden, wie die Medien⁵ Anfang August mit Blick auf ein Gesetzkpaket von Bundesumweltministerin Svenja Schulze übereinstimmend berichteten. Demzufolge sollen in ganz Deutschland neue Lichtquellen sowie die Außenbeleuchtung von Gebäuden künftig Tiere und Pflanzen möglichst wenig beeinträchtigen. „Details dazu sollen über eine Verordnung geregelt werden. Diese wird das Umweltministerium spätestens Ende 2022 vorlegen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Andreas Hänel, Quellen: ¹<https://advances.sciencemag.org/content/2/6/e1600377>, ²<https://www.igb-berlin.de/news/lichtverschmutzung-unterdrueckt-dunkelhormon-melatonin-bei-mensch-und-tier>, ³<https://www.mdpi.com/2071-1050/11/22/6400/htm>, ⁴www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Download_PDF/Artenschutz/eckpunkte_insektenschutz_bf.pdf, ⁵<https://www.tagesschau.de/inland/insektenschutz-gesetz-101.html>

 www.sternenpark-rhoen.de

Sternenguckplätze

„Insbesondere die Sterneparkgebiete rund um den Gebaberg, Hohe Geba, die Lange Rhön und die Schwarzen Berge weisen sehr natürliche Nachthandschaften mit einem sternreichen Himmel auf“, informiert das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Aber auch abseits der Rhöner Ortschaften könne man in klaren Nächten einen faszinierenden Sternhimmel erleben. Bereits seit April 2016 gibt es einen astronomischen Beobachtungsplatz auf der Hohen Geba. *nio*, Foto: [@depositphotos.com/@Juric.P](https://depositphotos.com/@Juric.P)

 www.biosphaerenreservat-rhoen.de/natur/sternenpark-rhoen/fuehrungen-und-himmelschauplaetze

Erdüberlastungstag dieses Jahr später

Durch die wirtschaftlichen Lockdowns in vielen Ländern schrumpfte der ökologische Fußabdruck der Menschheit in diesem Jahr. Damit hat sich das Datum des sogenannten Erdüberlastungstages für heuer nach hinten verschoben. Nach wissenschaftlichen Berechnungen sind erst am 22. August weltweit alle erneuerbaren Ressourcen der Erde für dieses Jahr aufgebraucht, so das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Im letzten Jahr war bereits am 29. Juli der Break-even-Point. Das Global Footprint Network teilte mit, dass aufgrund des Datums im Jahr 2019 der ökologische Fußabdruck der Menschheit so groß ist, dass wir 1,75 Erden bräuchten. *sky*, Foto: [@depositphotos.com/@goinyk](https://depositphotos.com/@goinyk)



Waldböden & ihr Wasserhaushalt

Die überaus warme und trockene Witterung der vergangenen Jahre hat vielen Bäumen zugesetzt. Und mit Fortschreiten des Klimawandels wird sich der Wasserhaushalt der heimischen Wälder weiter verändern. Doch die Auswirkungen der Trockenheit auf die Waldgesellschaften fallen unterschiedlich aus – das liegt an regionalen und kleinräumigen Unterschieden der Bodeneigenschaften. Darum untersucht ein Forschungsteam der Julius-Maximilians-Universität (JMU) Würzburg den Bodenwasserhaushalt an ausgewählten Waldstandorten in Unterfranken. Das Team um Professor Christof Kneisel vom Institut für Geographie und Geologie nutzt unterschiedliche Datenquellen, um die Bodenfeuchte in Abhängigkeit vom Bestandsklima und den vorherrschenden Bodeneigenschaften zu charakterisieren. Es stellt Messungen vor Ort an, zieht aber auch Archivdaten aus der Fernerkundung (Satellitendaten) und der Klimatologie heran. Die Verknüpfung dieser Daten soll es möglich machen, längere Zeiträume zu betrachten. Am Ende des Projektes soll ein webbasiertes geographisches Informationssystem (GIS) zur Verfügung stehen. Es sollte für eine standortgerechte Bodenwassernutzung hilfreich sein und die Anpassung von Wäldern an den Klimawandel erleichtern. sky, Foto: @depositphotos.com/@xload

Kein Geschenk an die Natur

Wer auf Nachhaltigkeit steht, steckt an Weihnachten in einer Zwickmühle: Eigentlich möchte man einen Christbaum haben. Auf der anderen Seite ist es schrecklich, dass so viele Bäume nach Dreikönig auf die Straße geworfen werden. Ein Baum aus Plastik kommt für Nachhaltigkeitsfans gleich gar nicht in die Tüte. Und ein Baum zum Mieten? In großen Städten bieten das immer mehr Firmen an. Doch auch das sei keine gute Idee, meint Weihnachtsbaumexperte Ernst Wolf aus Mittelsinn. Beim Weihnachtsbaumvermieten müsse man höchst achtsam zu Werke gehen, erläutert Wolf. Allein das Ausgraben der Bäume sei kostspielig und zeitaufwändig. „Sollten die Bäume nach dem Vermieten wieder eingegraben werden, steigen die Kosten weiter an, außerdem ist das Risiko, dass die Bäume nicht wieder anwachsen, groß“, legt er dar. Letztlich tauchen beim Baumvermieten etliche Fragen auf, so der Tannenbaumspezialist: „Generell ist es wegen der Wurzelmasse nicht zu empfehlen, Bäume auszugraben, die größer als 1,5 Meter sind.“ Selbst kleinere Bäume gingen „in den seltensten Fällen“ nach dem Einpflanzen wieder an. Wolf: „Das Vermieten von Weihnachtsbäumen im Topf sehen wir deshalb sehr kritisch.“ Das sei zu Weihnachten zumindest kein Geschenk an die Natur. pat



DIE BESTATTUNG IN DER NATUR.

Besuchen Sie uns im **Evangelisch-Lutherischen FriedWald Schwanberg.**

Geistliches Zentrum und heiliger Berg: Der Schwanberg in der Nähe von Würzburg hat seit jeher eine besondere Anziehungskraft. Seit 2007 finden Menschen in dem schönen Laubmischwald nahe dem Schloss Schwanberg ihre letzte Ruhe. Der FriedWald Schwanberg ist der erste Bestattungswald in kirchlicher Trägerschaft und wird von der evangelischen Schwesterngemeinschaft Community Casteller Ring betreut.

Lernen Sie den FriedWald bei einer kostenlosen Waldführung an zwei Samstagen im Monat kennen. Die Schwestern zeigen Ihnen die Schönheiten des Waldes und beantworten alle Fragen rund um Vorsorge, Grabarten, Kosten und Ablauf einer Beisetzung.

Termine und Anmeldung unter **Tel. 06155 848-100** oder auf **www.friedwald.de/schwanberg**

Bäume, die dem Klimawandel trotzen

Das Projekt „Stadtgrün 21“ fokussiert den Stadtbaum

Mit dem Projekt „Stadtgrün 21“ will die Bayerische Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) in Veitshöchheim herausfinden, welche Stadtbaumarten in Zeiten des Klimawandels zukunftsfähig sind. Von langer Hand bereiteten die LWG-Experten für Urbanes Grün das Projekt vor. Im Herbst 2009 wurden die ersten Versuchsbäume an den klimatisch sehr unterschiedlichen Standorten Würzburg, Hof und Kempten gepflanzt. Inzwischen gibt es eine vorläufige „Best-of-Liste“. Die Purpur-Erle steht auf dieser Liste aktuell oben. Der Baum wachse auch auf ärmsten Böden und sei gut salzverträglich, so die LWG-Experten. An allen drei Standorten schnitt er gut ab. Für Würzburg scheint außerdem die Hainbuche standortkompatibel, denn sie wachse auch bei Wärme und Trockenheit. Mit der Sorte „Frans Fontaine“ wird aktuell eine unbekanntere Sorte dieser Baumart geprüft. Der wegen seiner roten Herbstfärbung spektakuläre Amberbaum scheint sowohl für Würzburg als auch für Hof geeignet zu sein. In Hof und Kempten steht die Blumen-Esche an zweiter Stelle. „Das Projekt zeigt, dass man sich nicht allein auf wissenschaftliche Quellen verlassen sollte, um die Klimastress-Toleranz einer Stadtbaumart zu bewerten“, sagt Dr. Philipp Schönfeld, Leiter des Bereichs Urbanes Grün bei der LWG. Denn es gab mehrere Überraschungen, mit denen die LWG-Spezialisten nicht gerechnet hätten. „Verwun-

derlich war zum Beispiel, dass sich einige Baumarten, die als wärme-liebend und frostempfindlich gelten, am kalten Standort Hof sehr gut entwickelt haben“, berichtet er. Solche Ergebnisse zeigten die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit von Langzeitversuchen neben dem reinen Literaturstudium.

Unter anderem galt die Spanische Eiche an solchen Standort als nicht gut nutzbar. „Doch obwohl sie halbimmergrün ist, zeigt sie sich im Kronenbereich frosthart.“ Auch die Blumen-Esche und der Perlschnurbaum überraschten. Letzterer zeichne sich dem LWG-Merkblatt zufolge durch eine hohe Hitzebeständigkeit und Trockenstress-Toleranz aus. Besonders gut entwickelte er sich bisher in Hof und Kempten. Bemerkenswert war laut Dr. Schönfeld weiter, dass in den warmen Sommern 2015 und 2018 Streusalzschäden an einigen empfindlichen Baumarten entdeckt wurden. Grund dafür seien Schönfeld zufolge mit dem Kapillarwasser aufgestiegene Salzfrachten aus tieferen Bodenschichten gewesen.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@PantherMediaSeller



www.lwg.bayern.de/landespflege/urbanes_gruen/085113

Die Zeit der Bäume

Der Wald als Gesundheitsförderer

„Bäume gibt es rund hundert Mal länger auf der Erde als Menschen“, sagt Erwin Thoma. Der gelernte Forstwirt und studierte Betriebswirt ist zertifizierter Biobauer und dem Wald seit der Kindheit innig verbunden. Er ist sich sicher, in der Lebensgemeinschaft Wald könne man ein unglaublich wertvolles Erfahrungswissen finden. So könnten zum Beispiel Naturheilmittel wie Harzsalben unsere „Medizin fantastisch ergänzen“. In Forschungsprojekten habe außerdem bestätigt werden können, „dass Holz (nachgewiesenermaßen die Kiefer) in Krankenhäusern der beste Schutz gegen multiresistente Keime ist“. In seinem aktuellen Buch „Strategien der Natur“ beschreibt er nicht nur „Heilmittel aus dem Wald als potente Gesundheitsförderer“. Er widmet sich vor allem der Entstehung der Bäume und wie sie unsere Erde bewohnbar machten, verdeutlicht ihren Lebenszyklus sowie ihre Überlebensstrategien, und richtet sich letztlich mit einem eindringlichen Appell an die Menschen: „Wollen wir den Klimawandel stoppen und die Zerstörung der Natur rückgängig machen, dann ist jetzt die Zeit der Bäume gekommen. Ihre Strategien und ihre Heilkraft können wir nützen, um uns selbst weiter zu entwickeln.“ *nio*



Erwin Thoma: *Strategien der Natur*, Benevento Verlag, München/Salzburg 2019, ISBN: 13 9783710900877, Preis: 24 Euro, www.beneventobooks.com

Welche Bäume sich in Zeiten des Klimawandels als Stadtbaumarten eignen, das wird aktuell im Projekt „Stadtgrün 21“ untersucht.



BAUMWIPFELPFAD
STEIGERWALD

täglich
9 - 18 Uhr

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de



Enkeltauglich muss es sein ...

Lothar Hartmann von der memo AG in Greußenheim ist Preisträger des diesjährigen Umwelt- und Nachhaltigkeitspreises des B.A.U.M. e.V. in der Kategorie „Kleine und mittelständische Unternehmen“

Lothar Hartmann (53) ist Leiter des Nachhaltigkeits- und Qualitäts-Managements bei der memo AG, einem Online-Versandhändler für nachhaltige Alltagsprodukte mit Sitz in Greußenheim. In dieser Funktion bekam er nun den diesjährigen Umwelt- und Nachhaltigkeitspreis des B.A.U.M. e.V.¹ in der Kategorie „Kleine und mittelständische Unternehmen“ verliehen. „Im Laufe der Zeit entwickelt man fast schon eine Art ‚Sucht‘, sich mit den Themen, die nachhaltige Entwicklung fördern, zu beschäftigen. Es treibt mich an und macht mich glücklich, dass ich inzwischen nicht nur selbst einen kleinen Beitrag leisten, sondern auch andere Menschen mit meinem Wissen und mit meiner Überzeugung dabei unterstützen kann, nachhaltige Themen voranzubringen,“ so das Beiratsmitglied des Fachausschusses Energie und Umwelt der IHK Würzburg-Schweinfurt über enkeltaugliches Wirtschaften. Im Zentrum der Geschäftstätigkeit der memo AG steht das Produktsortiment, das so nachhaltig wie möglich gestaltet wird, um nachhaltigen Konsum in Unternehmen und Gesellschaft zu fördern. Im Bereich Logistik etwa bietet memo ein einzigartiges Mehrweg-Versandssystem an: die „memo Box“ aus Recycling-Polypropylen. Dadurch spart das Unternehmen jährlich etwa 33 Tonnen Kartonage ein. Bereits seit 2016 arbeitet der Versandhändler auf der sogenannten „letzten Meile“ mit Unternehmen aus der Fahrradlogistik zusammen. So erhalten alle Kunden innerhalb des Berliner S-Bahn-Rings ihre Lieferungen per Elektrolastenfahrrad. Seit April 2019 werden auch Kunden in der Würzburger Innenstadt komplett emissionsfrei mit Elektroauto und -lastenfahrrad beliefert (wir berichteten in der Aprilausgabe der Lebenslinie). Ein weiteres Projekt ist die Installation einer Elektroladestation am Standort in Greußenheim, die Lothar

Hartmann zusammen mit Naturstrom als Partner entwickelt und vorangetrieben hat. Dort können nicht nur Firmenfahrzeuge 100-prozentigen Ökostrom laden, sondern auch die Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, die eingerichtete Infrastruktur für ihre Privatfahrzeuge zu nutzen. Zudem ist memo bereits seit 2007 klimaneutral. Vermeidung und Reduzierung von Treibhausgasemissionen stehen an erster Stelle. Das wesentliche Thema in den nächsten 12 Monaten wird für Lothar Hartmann die Optimierung von Produktverpackungen sein, in Kooperation mit Herstellern und Lieferanten. Erste konkrete Maßnahmen wurden bereits umgesetzt. So wird die Verpackung des memo-Vollwaschmittels "Eco Saponine" inzwischen aus Recyclingkunststoff hergestellt. *Susanna Khoury*

Fotos: memo AG, Hintergrund @depositphotos.com/@studio_accanto, Quellen:¹Der Bundesdeutsche Arbeitskreis für Umweltbewusstes Management

B.A.U.M. e. V. wurde 1984 als erste überparteiliche Umweltinitiative der Wirtschaft gegründet und ist heute mit über 500 Mitgliedern ein starkes Netzwerk für nachhaltiges Wirtschaften.

 www.memoworld.de,
www.baumev.de

„In unserem Unternehmen sehe ich mich als eine Art 'interner Unternehmensberater' für alle Fragen rund um das Thema Nachhaltigkeit“, sagt Lothar Hartmann. Bei memo fördert er daher auch Bildungsprojekte für Auszubildende: Jeder Azubi-Jahrgang hat bei der memo AG die Möglichkeit, ein eigenes Nachhaltigkeitsprojekt zu entwickeln und umzusetzen.

30 Jahre Umweltstation: Haus für die Natur

Seit 30 Jahren gilt die Umweltstation als bayerische Vorzeigeeinrichtung der Umweltbildung. 1990 gegründet, sollte sie zunächst nur ein fester Standort sein, bei dem sich die Besucher der Landesgartenschau Informationen mitnehmen konnten. Doch das städtische Umweltamt und die Didaktik Geographie der Julius-Maximilians-Universität wollten mehr, Führungen, Vorträge und Ausstellungen. Dieses Konzept von Stadt, Universität und bayerischem Umweltministerium war neu und schlug ein wie eine Bombe. Die Umweltstation wurde Zentrum für Abfall-, Energie- und Umweltberatung sowie für Bildung für nachhaltige Entwicklung. Wiederkehrendes Highlight seit 1991 ist die jährliche Umwelterlebniswoche im Juli. Auch sonst sind die Aktionen der Umweltstation zahlreich und beliebt. Müllsammelaktionen, der Tag der Biodiversität, der Tag des Baumes, die Europäische Mobilitätswoche, Stadtradeln, Bienenkinder, Bayern Tour Natur, Althandysammlung, Initiative Freies Lastenfahrrad, das Repair Café, der Fair Fashion Day, Fledermausprojekt, Wanderbäume, Klimamarkt, Synergiefestival und Aktion Biotonne gehören dazu. *Tim Förster, Foto: Michael Lauricella*



Heimelige Geborgenheit

Von Gesichtsmasken, Sternenkindern und einer Upcycling-Kinder-Kollektion

Am 27. März 2020 hat das Gesundheitsmagazin Lebenslinie zusammen mit dem Upcycling-Label „Frieda und Emil“ in Persona der Soloselbstständigen Anja Wagenbrenner zum „Maskenball“ aufgerufen. Von Ende März bis Anfang Mai dieses Jahres gingen Bestellungen für rund 1.600 Gesichtsmasken bei uns ein. Die Enkelin einer Schneiderin, der quasi der Kreuzstich durch die DNA rattert, hat in der Zeit 12 Kilometer Faden, 790 Meter Ohrgummi und 16 Kilo Stoff verarbeitet – Stoffe, die ihr erstes Leben schon hinter sich hatten und nun in ein Zweites starteten. Ob wir bei der Corona-Pandemie nun von einer zweiten Welle ausgehen oder vom Auf und Ab kleinerer Dauerwellen, der Mund-Nasen-Schutz wird vermutlich noch eine ganze Weile unser täglicher Begleiter bleiben und in der Prävention von Covid-19 sogar noch vor „Abstand halten“ rangieren, wie das Ärzteblatt schreibt¹. Daher haben wir uns überlegt, für die kommende Advents- und Weihnachtszeit einen zweiten „Maskenball“ zu veranstalten, und selbst genähte Mund-Nasen-Bedeckungen² anzubieten, mit Motiven aus einer Zeit, wo die Welt noch „in Ordnung“ war, und die heimelige Geborgenheit vermitteln sollen. Apropos Geborgenheit ... „Um Sternenkindern auf ihrem letzten Weg Geborgenheit zu schenken, hatte mich eine Mutter im Kindergarten angesprochen, dass sie gerne ihr Hochzeitskleid zur Verfügung stellen möchte, damit daraus viele kleine Kleidchen für Sternenkinder entstehen könnten. Der Impetus für die Idee war ein sehr trauriger. Ihre beste Freundin hat in

der Corona-Zeit in der 28. Schwangerschaftswoche ihr Kind tot zur Welt bringen müssen,“ erzählt die ehemalige Erzieherin Anja Wagenbrenner von einem emotionalen Gespräch, bei dem reichlich Tränen flossen. „Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können! Und wenn du dich getröstet hast, wirst du froh sein, mich gekannt zu haben,“ schrieb Antoine de Saint-Exupéry in „Der Kleine Prinz“. Natürlich sagte die engagierte Do-it-yourself-(DIY)-Frau Anja Wagenbrenner spontan zu, ab Oktober aus dem einstigen Brautkleid „Sternenkinder-Kleidchen“ zu nähen. Diese können zusammen mit einem Lebenslicht, das aus dem Verkauf der Lebenslinie-Weihnachts-Mund-Nasenschutz finanziert wird, Angehörige oder Freunde von Müttern, die dieses traurige Schicksal ereilt hat, bei Anja Wagenbrenner kostenlos bestellt werden (Info-E-Mail an friedaundemil@gmx.de). „Es war mir eine Herzensangelegenheit, das Projekt anzunehmen“, sagt die 43-Jährige, obwohl sie bis Weihnachten noch elf Upcycling-Workshops hält und gerade erst ihre erste Kinder-Kollektion herausgebracht hat. „Die Kleidung ist aus Baumwolle, Walkstoff, Cord, Leder, Softshell, Leinen und Jeans. Alles natürlichen Stoffe, die im Herbst und Winter wärmen und ihre Funktion haben. Die Stoffe sind schlicht, zeitlos und motivlos, also unisex, damit sich die Kinder nach Möglichkeit selbst erfinden können,“ beschreibt Wagenbrenner

die Idee, die hinter ihrer Upcycling-Kollektion steckt. „Und ich habe den einzelnen Kleidungsstücken Tiernamen gegeben, die sich die Kids auch merken können wie Weste ‚Bär‘, Roch ‚Eule‘, Mütze ‚Maus‘, Pulli ‚Hirsch‘ oder Hose ‚Fuchs‘.“ Ihr eigenes Kind, Sohn Emil, trage zu 95 Prozent Upcycling-Kleidung. Nachhaltigkeit sei also auch bei den Kleinen möglich. Und da, wie die Schneiderin aus Gerbrunn sagt, ihre Kollektion über zwei Kleidergrößen hinweg von den Kids getragen werden könne, relativierten sich auch die Preise (29 bis 65 Euro) für die handgenähten Einzelstücke der Kinder-Kollektion.

Susanna Khoury

Fotos: ©Frieda und Emil, Quellen: ¹www.aerzteblatt.de/nachrichten/113769/Studie-Mund-Nasen-Schutz-wichtiger-als-Social-Distancing, ²Hinweis: Bei den selbst genähten Mund-Nasen-Bedeckungen handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt und keine Persönliche Schutzausrüstung (PSA) im Sinne der Verordnung (EU) 2016/425 und auch keine Atemschutzmaske nach EN149. Die selbst genähte Maske beansprucht daher auch keine Schutzwirkung gegenüber Infektionskrankheiten.



Die Upcycling-Weihnachts-Masken von „Frieda und Emil“ für 6,50 Euro das Stück + Porto (1,50 Euro gehen an das Sternenkinder-Projekt) können ab sofort unter info@lebenslinie-magazin.de bestellt werden.

Seit April 2018 gibt es nun „Frieda und Emil“ und Anja Wagenbrenner freut sich riesig über die Akzeptanz, die das Upcycling-Label seit dem erfährt.

„Ich will die Menschen mitnehmen!“

Seit Mai dieses Jahres hat Würzburg einen Klimabürgermeister: Martin Heilig



Martin Heilig sucht das Gespräch, sowohl mit feiernden Jugendlichen als auch mit seinen Kollegen aus der Stadtverwaltung, um Positives für die Umwelt zu bewirken.

Gibt es irgendwann nicht mehr genug Regen, der in den Untergrund versickert, bekommt Würzburg ein Problem: Das Trinkwasser könnte knapp werden. „Ich will keine Panik verbreiten“, sagt dazu Martin Heilig, Würzburgs erster Klimabürgermeister. Doch wer über Klimaschutz nachdenkt, müsse das Thema „Grundwasser“ unbedingt mitdenken. Ein internes Strategiepapier zur Klimawandelanpassung, das derzeit unter seiner Ägide vorbereitet wird, räumt der Thematik einen hohen Stellenwert ein. Klimabürgermeister zu sein, das heißt dieser Tage, mehr als genug Arbeit zu haben. Stehen Umwelt- und Klimaschutz doch ganz oben auf der politischen Agenda. Ja, lacht Heilig, an manchen Tagen sei wirklich alles sehr viel: „Mein neues Amt macht mir dennoch große Freude, weil ich merke, dass ich Impulse setzen kann.“ Die Corona-Krise „erleichterte“ ihm den Einstieg: „Dadurch hatte ich anfangs kaum repräsentative Termine.“ Auch inhaltlich sorgte das Virus, so fatal es ist, in seinem Bereich für Positivwerte: „Wir hatten geringere Feinstaubbelastung und geringere Stickstoffoxide.“ Zwischen dem 23. März und Mitte April sank der PKW-Verkehr um 40 und die Stickoxidbelastung dadurch um rund 20 Prozent. Seit Juni genießen die Menschen ihre wiedergewonnene Freiheit. In ökologischer Hinsicht brachte das einen Rollback mit sich: „Bereits im Juli hatten wir wieder 95 Prozent des Verkehrs, den wir vor Ausbruch der Krise hatten.“ Zu den negativen Folgen der Pandemie gehört außerdem ein deutlich höheres Müllaufkommen: „Weil Clubs und Diskos geschlossen haben, sitzen die jungen Leute am Main und feiern.“ Die Mülleimer quellen über, leere Pizzakartons und Dosen liegen überall herum. Heilig spricht von „enormen Müllmassen“. Die machen nicht nur den Stadtreinigern zu schaffen: „Plastikmüll kann über den Main ins Meer gelangen.“

Menschen zu bewegen, gut mit der Umwelt umzugehen, ist Martin Heilig wichtig. So versuchte er im Sommer, junge Leute, die draußen feierten, zu animieren, auf Einweg zu verzichten und nicht vermeidbaren Müll ordentlich zu entsorgen oder mit nach Hause zu nehmen. Als langjähriger Lehrer und vierfacher Vater ist Heilig der erhobene Zeigefinger zuwider. Der Klimabürgermeister möchte nicht von oben herab etwas anordnen: „Ich will die Menschen mitnehmen.“ Das betrifft die feierfreudige Jugend ebenso wie Würzburgs Bürger sowie Heiligs Kollegen in der Stadtverwaltung.

Oft dauert es seine Zeit, bis sich Bewusstsein wandelt. Gilt es doch, Vorurteile abzubauen, Ängste zu nehmen und Bedenken auszuräumen. Doch es bringt viel mehr, wenn die Menschen tatsächlich hinter einer Sache stehen, als wenn sie nur tun, was ihnen befohlen wird. So möchte Martin Heilig die städtischen Angestellten dafür gewinnen, plastikfreier zu arbeiten und mehr Recyclingprodukte zu verwenden. Außerdem sollen alle an einem Strang ziehen, um eine „Klimaneutrale Verwaltung“ zu werden.

Pat Christ

Fotos: Martin Heilig @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@pashabo

Hotel Würzburger Hof



Würzburgs feines Privathotel



hotel-wuerzburgerhof.de

Barbarossaplatz 2 · 97070 Würzburg · Telefon: 0931/53814
eMail: info@hotel-wuerzburgerhof.de

Ein unangestregtes Leben

Uschi Hartberger hilft mit Alexandertechnik

Viele Menschen empfinden ihren Job als stressig, und das ist nicht weiter verwunderlich. „Die meisten denken, Arbeit sei nur dann etwas wert, wenn man hinterher fix und fertig ist“, sagt Uschi Hartberger. Dabei ginge es oft einfacher, leichter. Ohne derartigen Kraftaufwand. Wie? Das zeigt die Alexander-Technik, die Uschi Hartberger seit 30 Jahren praktiziert. Bei Hartberger lernen Interessierte, wie sie das, was sie den ganzen Tag tun, mit weniger „Hochspannung“ tun können. Natürlich verlangt Arbeit Aufmerksamkeit. Je nachdem, was man tut, muss man sich auf andere Menschen oder auf einen Gegenstand, der zu produzieren oder zu verfeinern ist, konzentrieren. Das bedeutet aber nicht, dass sich derjenige, der eine Arbeit leistet, ständig extrem anspannen muss. Genau dies geschehe jedoch allzu oft, veranschaulicht Hartberger am Beispiel ihrer Klientin Silke A.¹ Zentrale Bedeutung kommt bei der Alexander-Technik dem ausbalancierten Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Wirbelsäule zu. Oft sind es nur minimale Bewegungen und feine Nuancen, die den Körper wieder in Balance bringen. Die 35-Jährige ist in einem Callcenter tätig. Der Job stresst sie schrecklich. „Aus lauter Anspannung krallte sie sich förmlich an ihrer Computermaus fest“, fand Hartberger heraus, als Silke A. in ihre Praxis kam. Daran, dass ein Job im Callcenter immens fordert, ist nicht zu zweifeln. Hartberger kann nachempfinden, warum Silke A. immer so gestresst ist. Allerdings tat ihre Klientin, als sie zu ihr kam, auch nichts, um sich zu entspannen. Als Ausgleich zu ihrer Arbeit ging sie lediglich zweimal in der Woche ins Fitnessstudio. Das machte ihr zwar keinen Spaß. Doch Silke A. war überzeugt, nur so zu einer besseren „Work-Life-Balance“ zu kommen. Allein der Begriff „Work-Life-Balance“ sei nicht ganz unproblematisch, meint Hartberger: „Er bedeutet, dass ich mein Leben als Gegenpol zur Arbeit einbringe.“ Sie selbst mauserte sich in den letzten Jahren zur Expertin für „Life-Work-Balance“. „Es geht doch darum, zu leben, wobei ein Teil des Lebens eben Arbeit ist“, erklärt sie. Für diese Arbeit muss man nicht ständig alle Kräfte aufbieten. Dass es entspannter geht, erfahren Hartbergers Klienten durch die Alexander-Technik. Dies geschieht äußerst behutsam. Und unangestregt. Die Klienten liegen zum Beispiel auf einem Holzbrett mit einer dünnen Schaumstoffauflage. Auf bestimmte Weise werden sie von Uschi Hartberger berührt: „Allein durch die Vermittlung meiner Hände gelingt es, Spannung loszulassen.“ Für Silke A. hatte sich durch die Alexander-Technik etwas geändert: Sie geht nun angstfreier zur Arbeit. Manchmal krallt sie sich zwar noch an der Maus fest. Doch das wird ihr nach immer kürzerer Zeit bewusst. Auch lässt sie sich nicht mehr von den blinkenden Lichtern auf dem Schaltbrett ins Bockshorn jagen. Sie weiß zwar immer noch dadurch, dass sich noch 30 Leute in der Warteschleife befinden. Doch sie konzentriert sich in dem Moment ganz auf jenen Menschen, den sie just in der Leitung hat, mit dem sie gerade spricht.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@galdzer,

Quelle: ¹Name von der Redaktion geändert



Uschi Hartberger behandelt Stress geplagte Menschen mit der Alexander-Technik. Diese ganzheitliche Methode der Körperarbeit soll körperliche Fehlhaltungen oder psychische Verspannung bewusst machen und durch Selbststeuerung ersetzen (Foto aus der Zeit „vor Corona“).



Schlafen Sie (sich) gesund!

Es gibt viele Gründe für schlechten Schlaf, und eine Vielzahl an Themen, die sich der Verbesserung des Schlafs widmen:

- Der ungestörte Schlafplatz
- Die notwendige Ruhe
- Die richtige Schlafenszeit
- Materialien ohne Chemie ...

In unseren Schlafseminaren bekommen Sie wertvolle Empfehlungen, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können. Die Schlafseminare finden **samstags von 10.00 bis 11.30 Uhr** bei uns im Möbelhaus in Bad Brückenau statt (genaue Termine auf www.wohn-gesund.com, oder Tel. 09741-727). Ausserdem steht Ihnen unser Schlaf-Beratungs-Studio zur Verfügung. Hier können Sie Produkte rund um den gesunden Schlaf kennen lernen.



Bad Brückenau • Kirchplatz 1 • Telefon 09741-727
www.wohn-gesund.com



Aufatmend leben

Gastbeitrag von Daniel Rothe, Präsidium West-Östliche Weisheit der Willigis Jäger Stiftung

Zum Leben braucht es Mut, ein klein wenig zumindest. Aber nicht mehr als man für den nächsten Atemzug braucht. Es klingt banal. Und das ist es auch. Aber dieses kleine bisschen Mut kann einen großen Stein ins Rollen bringen. Es geht nicht darum, die Augen zu verschließen vor den eigenen und gesellschaftlichen Problemen. Es geht nicht darum, die Dramatik der gegenwärtigen Situation zu leugnen. Um was es aber geht, ist die ganz persönliche Haltung. Es ist die persönliche Einstellung zu mir selbst, zu meiner Mitwelt und meinem Leben. Manche mögen

es auch spirituelle oder religiöse Einstellung nennen. Haltungen entstehen im Laufe des Lebens. Sie sind nichts Statisches, sondern sie ändern sich auch. Aber sie beeinflussen, wie jemand denkt und fühlt, wofür er oder sie sich einsetzt oder was jemanden kalt lässt. Darum ist es auch nicht egal, wie die jeweilige innere Haltung aussieht. Eine Haltungsänderung kann man nicht einfach so machen. Aber zulassen kann man sie. Sie geschieht. Denn Haltungen entstehen aus dem persönlichen Erleben und Erfahren. Wer sich daher seinen Erfahrungen von mehr als

allem Denken und Fühlen und dem Erleben von größer dimensioniert als alles nicht verschließt, wer nicht nur seiner Macht oder Ohnmacht, sondern auch dieser Lebenskraft vertraut, dessen Haltung wird sich verändern. So kann man dann nicht nur überleben, sondern lebendig leben und aufatmen.

Daniel Rothe

Fotos: Daniel Rothe @Elvira Fath,
@depositphotos.com/@kevron2002



www.benediktushof-holzkirchen.de



Essen für die Welt von morgen

Deutsches Hygiene-Museum Dresden: Future Food

Eine der größten Herausforderungen unserer Zeit ist die weltweite und langfristige Versorgung mit Nahrungsmitteln. Mit Blick auf die riesige Bevölkerung der Erde sind globale Verteilungsgerechtigkeit, vegetarische Ernährung und die Macht der großen Lebensmittelkonzerne Themenbereiche mit schnell wachsender Bedeutung. Die Ausstellung im Deutschen Hygiene-Museum Dresden zeigt, dass die Zukunft der Welternährung von politischen Weichenstellungen abhängen wird, ebenso aber von persönlichen Entscheidungen. Die Besucher folgen dem Weg der Lebensmittel vom Stall oder Feld bis auf den Tisch, machen Rundgänge durch ein Gewächshaus, ein Logistikzentrum, einen Supermarkt und besichtigen eine Festtafel. Zu sehen sind museale Exponate, interaktive Medien, Videoinstallationen, wissenschaftliche Prototypen sowie künstlerische Positionen. Auch wird von Ideengeber erzählt, die ihrer Zeit weit voraus waren, und von solchen, die an den Gesetzen des Markts oder den Gewohnheiten der Konsumenten scheiterten. Tim Förster, Foto: @Michael Zee



Die Ausstellung ist bis zum 21. Februar 2021 zu sehen, Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr, Kinder bis 16 Jahre sind frei, Ermäßigungsberechtigte zahlen vier Euro, Erwachsene neun Euro. Eine Familienkarte gibt es für 14 Euro, www.dhmd.de



Der Freund auf der anderen Seite

Wie die erste Begegnung mit Hypnose für mich ein Impetus war

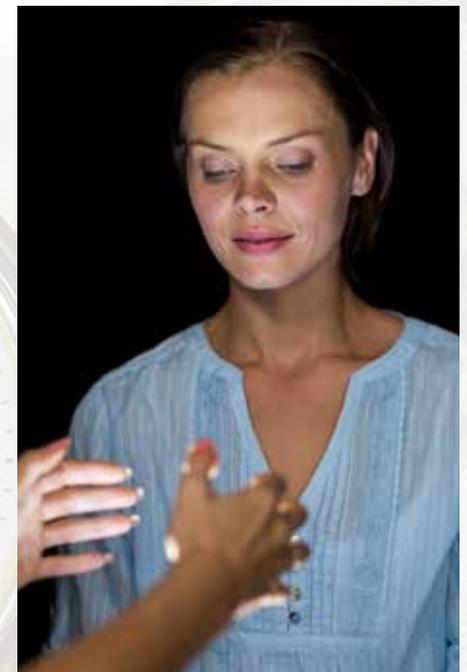
Geht es mir gut? Fühle ich mich so, wie ich mich fühlen möchte? Gibt es Themen, an denen ich arbeiten kann? Schon Tage vor meiner Fahrt nach Bergtheim kreisen meine Gedanken um diese Fragen. Wenn ich ehrlich bin, wünsche ich mir mehr Gelassenheit, mehr Mut, mehr Kraft und mehr Selbstwertgefühl. Doch weitergedacht habe ich das bislang nicht. Dann, Anfang August, bin ich in der Praxis von Karin Hofmann. Sie ist Hypnose-Master mit einer deutschen und internationalen Zertifizierung, und hat neben weiteren Qualifikationen auch eine Ausbildung als psychologische Beraterin. In gelöster Atmosphäre sprechen wir zunächst über den theoretischen Hintergrund. Und dann über meine eigenen „Baustellen“. Einen mehrseitigen Anamnesebogen musste ich ihr schon Tage vorher zukommen lassen. Für mich war dieser Bogen eine erste, ernsthafte Auseinandersetzung mit meinen „Themen“. Er lieferte aber natürlich auch Karin Hofmann wichtige Hinweise. Nun ist es soweit: Ich finde mich, behaglich eingehüllt, auf einer weichen Liege wieder. Kurz bin ich skeptisch. Kann ich mich wirklich fallen lassen? Ja, ich kann, stelle ich zu meiner eigenen Überraschung fest. Mit ruhiger Stimme führt mich Karin Hofmann „hinunter“. Der Körper wird schwerer. Mir ist fast so, als würde ich jede Sekunde einschlafen oder gerade aus meinen Träumen erwachen. Auf der anderen Seite bin ich voll da, höre die Stimme von Hofmann, vollziehe ihre Schritte – ob im Geiste oder mit den Händen – nach. Ich bin weder willen- noch bewusstlos. Im Gegenteil. Ich kann jederzeit die Augen öffnen, aufstehen und gehen, wenn ich das möchte. Aber ich möchte nicht! Viel lieber lasse ich mithilfe ihrer Suggestionen Sorgen und Zweifel von mir wegströmen. Zurück bleibt ein Gefühl der Gelöstheit, der neu gewonnenen Stärke. Auf ihr Geheiß hin öffne ich nach gut einer Stunde die Augen.

Noch bin ich nicht ganz bei mir. Doch mit ein wenig Zeit und Unterstützung von Karin Hofmann komme ich wieder im Hier und Jetzt an. Mit diesem positiven Verlauf habe ich – bei aller Offenheit – nicht gerechnet. Was ist geschehen? „Hypnose ist ein Trancezustand und gilt als eine der ältesten, wirksamsten Heilmethoden der Welt“, erklärt mir die Hypnotiseurin, die vor einigen Jahren aus persönlichen Gründen zu diesem Thema gefunden und nun unter anderem eine Ausbildung am Institut für klinische Hypnose absolviert hat. „Das Bewusstsein kommt bei der Hypnose zur Ruhe. Der Zugang zum Unterbewusstsein, dem ‚Freund auf der anderen Seite‘, wird möglich und dadurch die Fähigkeit zur Lösung von körperlichen und seelischen Problemen aktiviert.“ Die meisten Menschen kämen mit Anliegen zu ihr, die in Richtung Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl gingen, erzählt sie. Abbau von Stress, Gewichtsreduktion, Rauchentwöhnung und der Abbau von Blockaden spiele ebenso eine Rolle. Infrage käme Hypnose auch bei der Schmerzbewältigung oder bei der Auflösung von Beklemmungen in verschiedenen Lebenssituationen. Auch bei Vergangenheits- und Trauerbewältigung könne Hypnose hilfreich sein. Sie weiß aber auch, dass Hypnose nicht bei jedem angeraten ist. Menschen, die an Psychosen, Erkrankungen des zentralen Nervensystems leiden oder die gerade eine Herzoperation hinter sich haben, behandle sie nicht. Denn nicht nur der Geist wird im Ruhezustand aktiv, sondern auch der Körper. „Im Trancezustand fängt das Immunsystem an zu arbeiten. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.¹ Die Stresshormone fahren herunter, die ausgleichenden fahren hoch. Regeneration und Erholung setzen ein“, erklärt Hofmann, die auch Kurse zu Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung anbietet. Mir hat Karin Hofmann ein imaginäres Kraftpaket, gebündelt in meiner

Lieblingsfarbe Türkis, mitgegeben. Ich gehe mit einem guten Gefühl aus ihrer Praxis. Der erste „Besuch“ bei meinem „Freund auf der anderen Seite“ war nicht befremdlich, sondern berührend und etwas bewegend! *nio*

Fotos: ©Jutta Weber-Vidal, unten ©depositphotos.com/@Wavebreakmedia, Hintergrund ©depositphotos.com/@Wirestock, ¹<https://hypnose.de/artikel/wissenschaftliche-erforschung-der-hypnose/>, ²<https://www.aerzteblatt.de/archiv/51763/Bekanntmachungen-Wissenschaftlicher-Beirat-Psychotherapie-nach-11-PsychThG-Gutachten-zur-wissenschaftlichen-Anerkennung-der-Hypnotherapie>

 www.kh-hypno.de



Unterstützung bei verschiedensten Beschwerden: In Deutschland wurde die Hypnose im Jahr 2006 in die Liste der anerkannten Therapien aufgenommen.² „Alles, was uns formt, findet sich im Unterbewusstsein. Es ist bei Weitem größer als unser rationaler Verstand und bestimmt, ausgehend von der Prägung in der Kindheit, wie wir unsere Welt interpretieren“, sagt Karin Hofmann.

Das Jetzt erleben

Der 1.150 Meter lange Holzsteg, der sich langsam durch alle Etagen des Waldes schlängelt und in einem 42 Meter hohen Aussichtsturm gipfelt, ist weithin bekannt. Doch im Schatten des Baumwipfelpfades Steigerwald in Ebrach gelingt nicht nur ein imposanter Blick in die Ferne, sondern auch tief in sich selbst. „Indian Balance“ heißt das Angebot, das sanfte Yoga-Übungen, Meditation und Wahrnehmungsübungen für gut eineinhalb Stunden bietet. Unter Anleitung von Yoga-Lehrerin und Mentaltrainerin Karin Heining er wird versucht, den Alltag hinter sich zu lassen und das Hier und Jetzt zu erfassen. Ähnlich lautet das Ziel auch beim „Pfad yoga“, wenn die Teilnehmer für gut eine Stunde dem täglichen Gedankenkarussell ein Ende setzen. Beim geruhsamen Erkunden des Baumwipfelpfades, sanften Yoga-Übungen, Meditation und Wahrnehmungsübungen kann, ebenfalls unter Anleitung von Karin Heining er, neue Kraft getankt werden. „Dass der Wald eine positive Wirkung auf die mentale und körperliche Gesundheit hat, ist seit Langem bekannt und durch zahlreiche Studien belegt“, sagt Barbara Ernwein, Leiterin des Baumwipfelpfades Steigerwald. „Allein schon der Anblick des frischen Grüns tut gut.“ Doch nicht nur der Blick beim „Waldbaden“ lohnt. „Bäume geben sogenannte Terpene und ätherische Öle ab, die nicht nur würzig und angenehm riechen, sondern auch heilsam für die Bronchien sind“, so Ernwein weiter. *nio*, Foto: © Bayerische Staatsforsten AöR, Felix Balling



www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

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

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

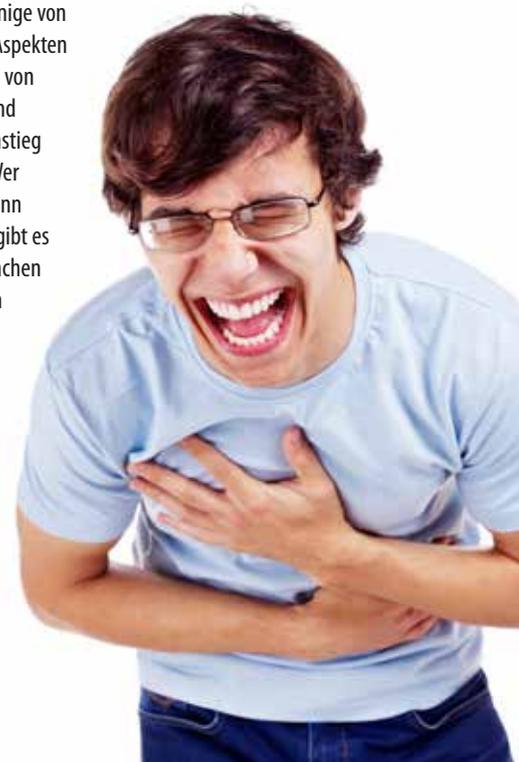
Telefon: 0931.45288022 E-Mail: info@optik-wagenbrenner.de
Web: www.optik-wagenbrenner.de

Lachend am Telefon

Schlaffördernd, immunstärkend und schmerzlindernd

Grundlos gut gelaunt zu sein, dürfte den meisten Menschen schwerfallen. Doch es gibt einfache Tricks, die Unterstützungsarbeit leisten können. Lachyoga ist eine Form davon. Es hebt die Grundstimmung und kann sich schlaffördernd auf den Organismus auswirken. Stärkung des Immunsystems, natürliche Schmerzminderung, verbesserte Sauerstoffzufuhr, gute Durchblutung

sowie Stressabbau sollen nur einige von vielen gesundheitsfördernden Aspekten sein. Hinzu kann die Steigerung von Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert sowie ein rascher Anstieg der Glückshormone kommen. Wer Bedarf in dieser Hinsicht hat, kann das „Lachtelefon“ nutzen. Dort gibt es eine kleine Einstimmung, ein Lachen und einen kleinen Ausklang. Ein Anruf dauert höchstens drei Minuten. Das Lachtelefon ist jeden Tag live mit zehn Lachyogaprofis besetzt, Montag bis Sonntag 9 bis 19 Uhr sowie Montag, Freitag und Samstag 9 bis 22 Uhr, erreichbar unter der Telefonnummer 02131.7734152. Kein Scherz! *tim*, Foto: © depositphotos.com/@furtaev





Sich selbst reparieren

Schlafberater Gerhard Ankenbrand aus Bad Brückenau über Melatonin als „Antioxidans“

„Der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist“, sagte Arthur Schopenhauer. Schlaf, so der Philosoph, sei kein rein „negativer Zustand, bloßes Pausieren der Gehirntätigkeit“, sondern er zeige zugleich einen „positiven Charakter“¹. Wie ernst seine Gedanken heutzutage genommen werden sollten, das geht aus der Antwort des Bundesministeriums für Gesundheit² auf eine Anfrage der FDP-Bundestagsfraktion von Anfang 2020 hervor. Demnach würden Patienten mit Schlafstörungen in Deutschland jährlich hunderttausendfach in Krankenhäusern behandelt. Gerhard Ankenbrand, Schlafberater aus Bad Brückenau, sind die Folgen ungesunden Schlafes hinreichend bekannt. Daher arbeitet er seit gut 20 Jahren aktiv daran, Menschen zu gesundem Schlaf zu verhelfen. Wie essen und trinken sei er notwendig, „um zu leben“, erklärt er. „Zu wenig Schlaf oder gar Schlafentzug führt zu gesundheitlichen Störungen.“ Es gebe kein Organ, das nicht unter den negativen Wirkungen eines gestörten Schlafes leide. Doch was ist gesunder Schlaf? Natürlich müssten der Schlafplatz und die Umgebung stimmen, sagt der Schlafexperte (hierzu berichten wir in einer späteren Ausgabe der Lebenslinie). Doch auch die Schlafdauer und der Schlafrhythmus gemäß der inneren Uhr seien zu beachten. Dann würden Heilungsprozesse aktiviert, Gewebeschäden repariert, Organe und Zellen mit neuer Energie versorgt. Außerdem würden wichtige Hormone nur bei ungestörtem Schlaf zur richtigen Zeit und in ausreichender Menge ausgeschüttet. Zudem werde das am Tag Erlebte und Gelernte im Kurz- und Langzeitgedächtnis verarbeitet und gespeichert oder auch gelöscht. Schlaf werde grundsätzlich in zwei Grundformen unterteilt, erläutert der Fachmann. Zum einen der REM-Schlaf, zum anderen der Non-REM-Schlaf. Ein Erwachsener, der sieben bis acht Stunden schlafe, so Ankenbrand in seinem Buch „Wer besser schläft hat mehr vom Leben“, sollte vier bis sechs solcher Schlafzyklen je circa 60 bis 90 Minuten durchlaufen – aufgliedert in vier Non-REM-Schlafphasen und eine REM-Schlafphase. Wichtig zu wissen: Erst im Tiefschlaf läuft die



körperliche Reparatur und Erneuerung unseres Körpers richtig an. In dieser Phase erfolgt auch die verstärkte Ausschüttung von Melatonin (Schlafhormon) und Somatotropin (Wachstumshormon). „Stoffwechsel und das Immunsystem sind jetzt besonders aktiv“, sagt der 68-Jährige. Es laufe ein Entgiftungsprogramm (Leber und Nieren) „das alle schädlichen Stoffe aus dem Körper herausfiltert“. Melatonin sei eine Art „Masterhormon“ und das „beste Antioxidans“, ist er überzeugt. Melatonin verhindere etwa die Oxidation des LDL-Cholesterins, das zur Verstopfung der Arterien führen könne, im Gehirn schütze es unersetzliche Neuronen vor dem Angriff freier Radikaler, auch in der Flüssigkeit, die den Augapfel benetze, finde sich Melatonin, das freie Radikale davon abhalte, grauen Star zu verursachen. In der Magenschleimhaut wiederum verringere Melatonin das Risiko von Magengeschwüren. Doch im Melatonin liegt die Krux: Seine Produktion, so Ankenbrand, beginne bei nachlassendem Tageslicht und sei stark vom Hormon Serotonin abhängig. Dieses wird tagüber produziert. Aus Serotonin produziere die Zirbeldrüse bei beginnender Dunkelheit dann Melatonin. Nur, wenn Serotonin ausreichend vorhanden ist, sei auch genügend Melatonin vorhanden. „Nur dann ist unser Schlaf erholsam und regenerativ.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Gerhard Ankenbrand, Mitte ©depositphotos.com/@chaoss, Quelle: Gerhard Ankenbrand: Wer besser schläft hat mehr vom Leben, Wohngesund, Gerhard Ankenbrand GmbH & Co. KG, Bad Brückenau 2017, www.wohngesund.com, 1 aus: Arthur Schopenhauer, Die Welt als Wille und Vorstellung, 2. Buch, Kap. 19., 2 <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/165/1916584.pdf>, 3 <http://med.stanford.edu/news/all-news/2020/06/william-dement-giant-in-field-of-sleep-medicine-dies-at-91.html>

 www.wohn-gesund.com

„Der Zusammenhang zwischen erholsamem, gesundem Schlaf und Leistungsfähigkeit ist wissenschaftlich erwiesen“, sagt Gerhard Ankenbrand mit Verweis auf Studien des mittlerweile verstorbenen Professors William Dement von der Stanford University³. In der Traum-(REM)-Schlafphase führt das Gehirn eine Art „Festplattenpflege“ aus.



Wohlfühl-Filz-Clogs für Ihr Zuhause an kühleren Tagen

Besonders bequemer Hausschuh, der sofort ein komfortables Wohlgefühl für Ihre Füße erzielt, sich perfekt Ihren Fuß anpasst, einfach sitzt und dennoch schnell und unkompliziert an- und auszuziehen ist.

Damen-Leder-Pantoletten
- Bequemschuhe für den Alltag



ALLE
FINN COMFORT
SCHUHE SIND
FÜR EINLAGEN
GEEIGNET



SCHÖN & ENDRES

SANITÄTSHAUS • BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG • SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3 • 0931 79 779 31
 LOHR AM MAIN • TURMSTRASSE 4 • 09352 27 38
 MARKTHEIDENFELD • LUITPOLDSTRASSE 27 • 09391 61 81
 KITZINGEN • HERRNSTRASSE 19 • 09321 53 60
 HAMMELBURG • BAHNHOFSTRASSE 29 • 09732 32 11

info@SchoenUndEndres.de • www.SchoenUndEndres.de

Ab in die Wanne!

Britische Wissenschaftler der Loughborough University konstatieren in einer Studie¹: Ein Vollbad verbrennt genauso viele Kalorien wie 30 Minuten zügiges Gehen. Beobachtet wurden 14 männliche Testpersonen eine Stunde lang in der Badewanne, bei einer Wassertemperatur von 39 Grad. Während die einen Probanden sich entspannen durften, musste sich die anderen im Vergleichstest abstrampeln. Deren Aufgabe: eine Stunde lang Fahrradfahren. Beide Gruppen sollten ins Schwitzen geraten, sprich die Körpertemperatur aller Probanden sollte sich erhöhen. Das Ergebnis: Die Radler hatten die meisten Kalorien verbraucht, aber auch Teilnehmer in der Badewanne verbrannten im Durchschnitt 140 Kalorien. Durch die erhöhte Körpertemperatur im Vollbad stieg der Energieverbrauch um 80 Prozent. Das sei so in etwa ein Kalorienverbrauch wie bei einem 30-minütigen zügigen Spaziergang, so die Wissenschaftler. Die Forscher führten das auf das sogenannte „passive Schwitzen“ zurück, wenn sich die Körpertemperatur um rund ein Grad erhöht. Ebenso überraschte der Blutzuckerspiegel bei den badenden Männern. Dieser war trotz anschließendem Essen um rund zehn Prozent niedriger als der der Radfahrer. Und last but not least konnten die Briten eine entzündungshemmende Wirkung der Vollbäder nachweisen. Also, ab in die Wanne! sky, Fotos: Badewanne @depositphotos.com/@scratch, Hintergrund @depositphotos.com/@vitalytitov, Quellen: 1Studie: <https://www.lboro.ac.uk/news-events/news/2018/november/hot-baths-help-metabolism-and-inflammation/>, <https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/japphysiol.00407.2018>



Da alle Studienteilnehmer männlich waren, lassen sich die Ergebnisse leider nicht ohne Weiteres auf Frauen übertragen. Hier stehen Untersuchungen noch aus.

Bad Kissinger Gesundheitstage

Ursprünglich sollten sich am 24. April die Türen zu den 23. Bad Kissinger Gesundheitstagen öffnen. Jetzt wagt die Schau einen neuen Anlauf vom 16. bis 18. Oktober. Das Expertengespräch dreht sich um das Thema „Herzinfarkt“. Am 18. Oktober, um 13 Uhr, sprechen hierzu Professor Sebastian Kerber, Chefarzt der Klinik für Kardiologie I am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, Professor Christoph Maack, Sprecher des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz Würzburg und Dr. Hans-Peter Selmaier, Chefarzt der Fachklinik Heiligenfeld. Begleitende Vorträge runden den Themenschwerpunkt „Herzgesundheit“ ab. Daneben befassen sich die Gesundheitstage mit Themen wie Telemedizin, Leben im Alter oder Naturheilkunde. nio



www.gesundheitstage-badkissingen.de



Ökologischer Fußabdruck beim Reisen

CO₂-Emissionen entscheiden über die Klimabilanz

Nach den Lockerungen der Corona-Maßnahmen können Hotels und Ferienwohnungen wieder gebucht und Urlaub geplant werden. Was für nachhaltige Konsumentscheidungen in Alltag und Freizeit nötig ist, zeigt der Zusammenschluss RENN (Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien). Das 2016 ins Leben gerufene Netzwerk aus insgesamt 20 Akteuren aus allen 16 Bundesländern bemüht sich um die Umsetzung der Agenda 2030 in Deutschland. Für die Klimabilanz einer Reise ist die Wahl des Verkehrsmittels ausschlaggebend, denn die meisten aller CO₂-Emissionen im Touris-

mus entstehen bei An- und Abreise. Dem Auto sind öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Zug vorzuziehen, Fliegen gilt es zu vermeiden. Wenn es doch der Urlaub in Übersee sein soll, lohnt sich der Flug erst ab einem Aufenthalt von mehr als einem Monat. Mit dem Fahrrad von der Haustür aus in den Urlaub losfahren ist eine besonders nachhaltige Form von Urlaub und sanftem Tourismus, auch in Kombination mit einer Zugfahrt.

Siegel helfen bei der Wahl von Reiseveranstalter und Unterkunft. Beide können das Label TourCert erhalten, wenn sie sozial und

ökologisch nachhaltig sind, etwa hinsichtlich Abwasser- und Müllentsorgung sowie Energieverbrauch. Bei der Unterkunftssuche kann man sich zudem an den Siegeln Viabono, Bio-Hotels und Europäisches Umweltzeichen orientieren. Für Familienreisen sind Umwelt-Jugendherbergen eine umweltverträgliche, sozialverantwortliche Alternative. Das Logo des Vereins Ecocamping weist besonders ressourcenschonend betriebene Campingplätze aus.

Tim Förster

Foto: @despositphotos.com/@scanrail

 www.renn-netzwerk.de

Aufs Wesentliche reduziert

Was uns Autorin Anne Donath in ihrem Buch „Wer wandert, braucht nur, was er tragen kann“ beschreibt, scheint für die meisten von uns kaum vorstellbar. Sie bestreitet ihren Alltag ohne Strom, Telefon, Computer oder Auto. Ihr Leben spielt sich nicht in einem komfortablen Einfamilienhaus oder einer schönen

Eigentumswohnung ab. Sie hat ihr Quartier in einer einfachen Blockhütte im Schwäbischen aufgeschlagen. Für die heute über 70-jährige Mutter dreier erwachsener Töchter war dieser einfache Lebensstil eine bewusste Entscheidung. Mutig nennen das die einen, verrückt die anderen. Von Beruf Krankenpflegerin und Lehrerin, schien ihr Leben zunächst in „geordneten“ Bahnen zu verlaufen. Reisen haben sie aber schon immer inspiriert. Nach einem Besuch in einem Tuaregdorf in Algerien entschied sie sich 1993 zu einem radikalen Neuanfang. „Ich hab im ersten Jahr viel gelernt“, beschreibt sie ihren ungewöhnlichen Start mit vielen Experimenten. Streichhölzer gehören neben die Tür, da man im Dunkeln kein Licht hat, um nach ihnen zu suchen. Unkraut wächst schneller als Kartoffeln und Heu lässt sich prima gegen frische Eier tauschen. Ihre wichtigste Erkenntnis gilt aber bis heute: „(...) dass Mensch fast alles lernen kann, wenn sie nur will!“ *nio*, Foto: @despositphotos.com/@Hackman

Anne Donath: *Wer wandert, braucht nur, was er tragen kann*, Piper Verlag München/Berlin 2006 und 2017, ISBN: 978-3-492-40615-4, Preis: 15 Euro, www.nationalgeographic.de, www.malik.de





Menschen mit Knautschzonen

Ein Gespräch über Resilienz mit der Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Patricia Appel

Eine Postkarte mit dem Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr, dem amerikanischen Theologen und Philosoph, steht auch auf meinem Schreibtisch: „Gib mir Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Eigentlich dachte ich, dass ich den Spruch verinnerlicht hätte. Doch erst im Gespräch mit der Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Patricia Appel über Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit, die manche Menschen scheinbar fast unbeschadet durch die schlimmsten Krisen kommen lässt, wurde mir die ganze Dimension des überaus klugen Ratschlags bewusst. „Es geht darum, zu erkennen: Wo bleib ich dran, wo lass ich los“, weiß Dr. Appel aus ihrer Erfahrung in der Behandlung von schwer traumatisierten Patienten, etwa multiplen oder Borderline-Persönlichkeiten, genauso

wie von Stressmanagement-Seminaren, die sie an der ARD.ZDF medienakademie hält. „Akzeptieren, was ist“, das zeichne resiliente Menschen aus, so Dr. Appel. Aber mal ehrlich ... eine Situation, die man sich so nicht wünscht, bedingungslos hinzunehmen, ohne gegen sie anzugehen, ohne sie verändern zu wollen ... wie schwer ist das denn?

*Der Sturm wird stärker.
Das macht nichts. Ich auch!*

Pippi Langstrumpf

„Das Leben ist schön, von einfach war nie die Rede“, könnte man jetzt entgegnen. Für die Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Uni Würzburg fängt Resilienz beim Umgang mit dem eigenen Körper

an. Sie kennt die Modelle der Kollegen über die verschiedenen Eigenschaften respektive Schutzfaktoren, die resiliente Menschen aufweisen wie beispielsweise Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Übernahme von Verantwortung (Verlassen der Opferrolle), Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung, etwa von den amerikanischen Resilienzforschern Karen Reivich und Andrew Shatté. Sie negiere diese Forschung nicht, integriere vielmehr einzelne Aspekte in ihr Konzept, sehe Resilienzquellen aber ganzheitlicher: Ressourcen bergen für Dr. Appel der Körper, Gefühle, Kognitionen, soziale Beziehungen und übergeordnet der Sinn. „Wenn ich nicht genügend esse, trinke, schlafe oder Pausen mache, sprich, meinen Körper nicht stärke, kann ich seelisch nicht loslassen“, konstatiert die Resilienztrainerin. Apropos loslassen ... der Impuls, der am stärksten mit dem „Wo lass ich los“ verknüpft ist, sei das Ausatmen, so die 45-Jährige. „Wenn man keine Gefühle mehr zulassen möchte, hält man oft die Luft an.“ Daher sei der „Feierabend-Seufzer“ als Trenner zwischen Arbeits- und Privatleben eine gute Möglichkeit, vorerst „einen Haken“ unter den einen Bereich zu machen, so die Psychotherapeutin. „Das war mein Minimax-Prinzip bei langen und schwierigen Diensten in der Akut-Psychiatrie ... vor allem, wenn keine Zeit für eine Pause war, habe ich mir angewöhnt, nach jedem Patienten-Kontakt einmal tief auszuatmen!“ Neben dem Körper seien auch Emotionen eine wichtige Quelle der Resilienz, so Appel. Daher gehe es darum, Gefühle nicht zu verbannen, sondern sie als Orientierung zu nutzen und wenn nötig zu regulieren. In Schach halten solle man auch seine inneren Antreiber, etwa das Streben nach Perfektion, es jedem recht machen zu wollen oder schneller und besser als die anderen zu sein. Neben diesen kognitiven Resilienzquellen können auch soziale Beziehungen widerstandsfähiger

Ungeplantes als Chance

„Wenn man akzeptiert, was ist, kann man klare Grenzen setzen, sich schützen und kreative Lösungen finden“, sagen die Autorinnen Rosette Poletti und Barbara Dobbs. Die Krankenschwester und die Heilpraktikerin begleiten Menschen in Umbruchsituationen und zeigen Wege auf, wie man loslässt und dabei inneren Frieden findet. Egal, ob es um die „weiße Trauer“ geht, weil man einen geliebten Menschen an die Alzheimerkrankheit verliert, oder auch um die nicht selbst herbeigeführte Trennung in einer langjährigen Partnerschaft. „Akzeptieren, was ist“, ist die Zauberformel, die Menschen in die richtige Umlaufbahn katapultiert, von der aus man wieder neue Kreise ziehen kann. Als Hürden, die es dabei zu überwinden gilt, benennen Poletti und Dobbs falsche Glaubenssätze, Wettbewerb, Neid, Eifersucht, Groll oder etwa Schuldgefühle. Wer wirklich akzeptiert, was ist, fördert sein inneres Wachstum. Er sieht die Gegenwart und erkennt sich in einer neuen Situation, die eine Chance darstellt, auch wenn sie so nicht geplant war. sky



Rosette Poletti & Barbara Dobbs: Akzeptieren, was ist. Achtsam leben. Loslassen und inneren Frieden finden, Scorpio Verlag München, 6. Auflage 2018, ISBN 978-3-95803-007-7, Preis: 7,99 Euro, www.scorpio-verlag.de



machen: „Indem ich mich mit Menschen umgebe, die mir guttun, komme ich besser durch den Tag oder durch schwierige Zeiten!“ Und das letzte, übergeordnete Prinzip, das der Resilienz in die Hände spielt, sei der Sinn, den ich in meinem Tun sehe. Sinnhaftigkeit mache resilient. Resilient, woher kommt das Wort eigentlich? Aus dem Lateinischen von „resilire“, was soviel heißt wie „zurückspringen, abprallen“. Der Begriff „Resilienz“ wurde zunächst in der Materialkunde verwendet. Er beschreibt die Fähigkeit eines Materials nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren. Übertragen auf die Physiologie und Psychologie des Menschen, könne man bei resilienten Persönlichkeiten von „Menschen mit Knautschzonen“

sprechen, so Dr. Appel. Diese Personen sind nicht „unkaputtbar“. Sie kämpfen und leiden, genauso wie andere. Sie verbiegen sich bisweilen auch, aber zerbrechen nicht, weil sie flexibel sind und mit Herausforderungen wachsen. Sie lernen aus dem, was ihnen zustößt, und versuchen es in ihr Leben zu integrieren. Und daher gehen sie nicht selten gestärkt aus Krisen hervor! *Susanna Houry*

Fotos: Dr. Patricia Appel @Vittorio Manta, Hintergrund links @depositphotos.com/@mast3r, oben rechts @depositphotos.com/@jmeka_m@ukr.net

 www.patricia-appel.de

Gut zu sein, bedarf es wenig ...

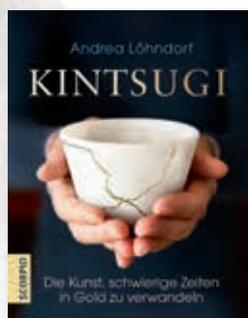
Prosoziales Handeln

Es gibt Menschen, die morgens freiwillig früh aufstehen, weil sie sich irgendwo ehrenamtlich engagieren – in der Bahnhofsmission, in einem Pflegeheim oder bei der Kindertafel. Warum tun sie das? „Die Motive, die solchen Verhaltensweisen zugrunde liegen, sind für Psychologen ein spannendes Thema“, sagt Dr. Anne Böckler-Raettig, Psychologieprofessorin an der Universität Würzburg. Eindeutige Antworten gibt es nicht. Denn Menschen tun aus ganz unterschiedlichen Beweggründen Gutes. Der eine versucht durch gute Taten bei einem anderen Menschen zu landen. Der andere möchte Anklang finden. Oder seinen Ruf verbessern. „Hier tut man aus strategischen Gründen Gutes“, so die Psychologin. Nicht selten verhalten sich Menschen auch deshalb „prosozial“, weil es sich „so gehört“: „Wir schenken denen etwas, die uns etwas schenken, oder helfen denen, die uns geholfen haben.“ In diesem Fall sei „Gutes tun“ durch soziale Normen motiviert. Doch der Mensch könne durchaus auch selbstlos handeln. „So helfen, spenden oder teilen wir zum Beispiel, weil wir anderen genuin Gutes wollen“, erläutert Junior-Professorin Böckler-Raettig: „Wir möchten Leid mindern. Oder andere einfach glücklicher machen.“ *pat*

Von Brüchen und Heilung

„Jede kritische Lebenssituation schickt uns auf eine Art Reise: eine unfreiwillige Reise, auf die wir uns nicht vorbereiten konnten und für die wir keine Landkarte haben“, schreibt Autorin Andrea Löhndorf in Kintsugi. Die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln. Kintsugi steht für japanisches Kunsthandwerk, das sich dem Reparieren von Keramikgegenständen verschrieben hat; es spiegelt ebenso die japanische Lebensphilosophie wider, die Schönheit von Brüchen und nicht perfekte Dinge zu feiern. „Kin“ bedeutet „golden“ und „tsugi“ „verbinden, reparieren“. Wenn etwas im Laufe der Zeit zu Bruch gegangen ist, wird es in Japan nicht entsorgt und vergessen, sondern Kintsugi, die „goldene Reparatur“, haucht alten Scherben neues Leben ein. Und macht sie zu etwas Einzigartigem, einem Kunstwerk, das oft schöner ist als der ursprüngliche Gegenstand es je war. Kintsugi habe eine so bezaubernde Wirkung auf den Betrachter, so Löhndorf, weil es seinen Blick gerade auf die Stellen lenke, an denen ein Gegenstand zerbrochen wurde, und gleichzeitig zeige, dass dieser Einschlag nicht das Ende bedeuten müsse. Kintsugi erzähle von Brüchen und Heilung, von Verlust und Versöhnung, von Trennung und Neubeginn, betont die Autorin. Oder um es mit den Worten Ernest Hemingways auszudrücken: „Die Welt zerbricht jeden, und nachher sind viele an den zerbrochenen Stellen stark.“ *sky, Foto: @depositphotos.com/@HappyCity*

Andrea Löhndorf: Kintsugi. Die Kunst, schwierige Zeiten in Gold zu verwandeln, Scorpio Verlag, München 2020, ISBN 978-3-95803-235-4, Preis 16 Euro, www.scorpio-verlag.de



Kraft & Ausgeglichenheit

„Duft-Regisseurin“ Mira Kober von Primavera über die positive Wirkung der Aromatherapie

Wir leben in herausfordernden Zeiten, die von Veränderung, Verdichtung und Unsicherheit geprägt sind. Und nicht zuletzt Krisen wie die Corona-Pandemie und deren wirtschaftliche Folgen oder die allgegenwärtigen Klimaveränderungen verstärken Gefühle von Ohnmacht und Verunsicherung. Manche Menschen kommen mit belastenden Situationen besser zurecht als andere, sie empfinden sich weniger ausgeliefert, auch wenn sie die Belastung ebenfalls wahrnehmen. Solche Menschen zeichnen sich durch eine höhere psychische Widerstandskraft in ihrem individuellen Erleben und Verarbeiten von schwierigen Lebensrealitäten aus. Dieser Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, liegen bestimmte Persönlichkeitsfaktoren und Lebenseinstellungen zugrunde. Eine positive Einstellung und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten gehören dazu. Positive Gedankenmuster und eine gelassene, kraftvolle Haltung spielen somit eine große Rolle bei der Bewältigung von Herausforderungen und Belastungen. Die Förderung positiver Gedanken und dieser inneren Kraft kann man mit Hilfe von duftenden Schätzen aus der Natur unterstützen. Lebenslinie sprach daher mit „Duft-Regisseurin“ und Primavera-Produktmanagerin Mira Kober über die positive und vielfältige Wirkung von Aromatherapie gerade in belastenden Situationen und fragte nach, welche ätherischen Öle hier besonders hilfreich sind.

Lebenslinie (LL): Duft und Wahrnehmung – wie funktioniert das?
Mira Kober (MK): „Düfte wirken über die Nase direkt auf unser limbisches System im Gehirn, dem Zentrum für unsere Emotionen. Dort

wird die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe, sogenannter Neurotransmitter, reguliert und so können wir durch den Einsatz bestimmter Düfte die vermehrte Produktion der Botenstoffe anregen, die etwa für eine positive Stimmung sorgen oder das Stressniveau regulieren und entspannen.“

LL: Welche ätherischen Öle eignen sich hierfür besonders gut, um in der Kraft zu bleiben? Was zeichnet etwa die Rezepturen „Kraft tanken“ oder „In Balance“ aus?

MK: „Die Mischung ‚Kraft tanken‘ baut auf die stärkende Zeder. Gerade ätherisches Zedernöl steht für die persönliche emotionale Stärkung und Widerstandsfähigkeit. Die Zeder ist ein Nadelbaum, dessen Wurzeln fest und tief mit der Erde verbunden sind. Sie hält auch tosenden Unwettern Stand. So wirkt dann auch das ätherische Öl auf uns. Es richtet uns auf, stärkt und erdet uns. So schöpfen wir Kraft für Herausforderungen. Ergänzend

zur Zeder haben wir Kardamom beigefügt. Dieses ätherische Öl duftet exotisch-würzig und wirkt anregend. Die Duftmischung wird zusätzlich durch die stimmungshebende Wirkung der grün-fruchtigen Bergamotte unterstützt. Während wir uns stark mit der Erde verwurzelt fühlen, atmen wir tief ein und tanken die reine Kraft der Natur. Jeder Atemzug belebt dabei die Sinne und wohlthuende Klarheit verbreitet sich. Wenn wir also Entscheidungsklarheit benötigen, gibt diese Duftmischung Kraft und Zuversicht. Gleichwohl gibt es Lebensumstände, wo wir im Gleichgewicht bleiben sollten. So haben wir eine Duftkomposition benannt, die uns hilft, die Dinge abzuwägen. Der blumig-weiche Duft von ‚In Balance‘ wirkt ausgleichend und bringt Harmonie und Zufriedenheit in unser Innerstes. Mit den verwendeten ätherischen Ölen von warm-süßer und fruchtiger Orange und üppig-duftender Rose verbinden viele Menschen schöne Erinnerungen an positive Momente in ihrem Leben. Als ätherisches Öl wirkt die Orange ausgleichend und auch Stress regulierend, die Rose, die ja als die Königin der Blumen gilt, vor allem harmonisierend. Abgerundet haben wir diese Duftmischung mit der Rosengeranie, die eine stabilisierende und die Intuition fördernde Wirkung hat.“

LL: Macht die Zirbelkiefer resilient?

MK: „Ein Duft allein macht nicht resilient. Aber unterstützend auf unsere emotionale Verfasstheit können die Düfte durchaus wirken. Die Zirbelkiefer ist ja mittlerweile bekannt für ihre gesundheits- und schlaffördernde Wirkung. Der Duft der Zirbe erdet uns und gibt uns Kraft, Klarheit und Zuversicht.“

sky

Fotos: Mira Kober ©Primavera Life GmbH, Hintergrund @depositphotos.com/@makkis

Das Interview mit Primavera-Produktmanagerin Mira Kober führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.primaveralife.com



Kraft tanken

Lebenslinie verlost in Zusammenarbeit mit Primavera sechs mal Aromatherapie von „Zirbelkiefer“ über „Kraft tanken“ bis „In Balance“ an diejenigen Leser, die wissen, was die Zirbe mit uns Menschen macht? Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Kraft und Ausgeglichenheit“, Breite Länge 5, 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. sky, Foto:

©Susanna Khoury





Die erste Frauenärztin

Charlotte Heidenreich von Siebold in Würzburg

Es muss für sie ein großer Triumph gewesen sein: Am 26. März 1817 wurde Charlotte Heidenreich von Siebold zum Rigorosum zugelassen. Das war zu jener Zeit alles andere als selbstverständlich. Zunächst wollte man Charlotte gar nicht prüfen. „Manche Mitglieder des Prüfungsausschusses hielten eine öffentliche Prüfung angesichts des Themas ‚Geburtshilfe‘ als nicht schicklich für eine Frau“, berichtet Uwe Beireis, Vorsitzender der Würzburger Siebold-Gesellschaft. Charlotte Heidenreich von Siebold war der Situation gewachsen: Vor

einem großen Auditorium verteidigte sie ihre Thesen. Durch ihre Promotion wurde sie zur ersten Frauenärztin Deutschlands. Am Anfang ihrer Ausbildung hatte die praktische Unterweisung in Geburtshilfe durch ihre Mutter Josepha gestanden. In Darmstadt nahm sie an Privatvorlesungen teil. Einer ihrer Lehrer, der Arzt Friedrich Benjamin Osiander, distanzierte sich später von ihr, weil Charlotte von seiner Lehrmeinung abwich. Er habe ohnehin nie geglaubt, schrieb Osiander, dass beim Unterricht „charakterloser Weiber“ viel herauskomme.

An jene Frau, die tat, was damals unvorstellbar gewesen ist, erinnert das Würzburger Siebold-Museum. Die Einrichtung der Siebold-Gesellschaft feiert heuer 25-jähriges Bestehen. Sie beleuchtet das Leben des Japanforschers Philipp Franz von Siebold und seiner großen Familie.

Pat Christ

Foto: [@depositphotos.com/@everett225](https://www.depositphotos.com/@everett225)



www.siebold-museum.byuseum.de

Klanginstallation auf dem Friedhof



Der Komponist und Klangkünstler Burkard Schmidl realisiert ein neues musikalisches Projekt. Es wird voraussichtlich ab 2021 auf dem evangelischen Friedhof in Marl zu erleben sein. Vor fast genau 30 Jahren hatte Schmidls erste Installation „Klanggarten“ Premiere auf der Würzburger Gartenschau. Das Projekt erreichte in der Folge ein Millionenpublikum. Seitdem hat der gebürtige Würzburger in Deutschland und Italien dutzende Installationen komponiert und konzipiert. Auf Gartenschauen, in Parkanlagen, auf Kunstausstellungen und im therapeutischen Bereich. Die Idee, damit Menschen bei ihrer Trauerarbeit zu unterstützen, hatte der heute 65-Jährige bereits vor 25 Jahren. Als er mit Pfarrer Peter Neumann-van Doesburg aus Marl zusammentraf, war dieser bereits von derselben Idee beseelt und dabei, ein geeignetes Areal auf dem Marler Friedhof frei werden zu lassen. In den letzten Jahren hat sich die Trauerkultur in Deutschland verändert und so kann man sich nun vorstellen, was früher noch undenkbar schien. Burkard Schmidl: „Fast in allen Kulturen auf der Erde gehen Beerdigungen und Trauer mit Musik einher. Warum sollte es keine Klanginstallation als Medium dafür geben?“ Davon konnte er auch den Gemeinderat der evangelischen Gemeinde in Marl überzeugen. Geplant ist eine Mulde mit elf Metern Durchmesser, um die herum Erde aufgeschüttet wird. Darauf werden Pflanzen und Lautsprecher platziert, dazwischen Liege- und Sitzmöglichkeiten. In bestimmten Zeitfenstern erklingt dort meditative Musik. *Tim Förster*

Bestattungen Papke ...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten
Friedwald und Ruheforst
freie Grabreden
auf allen Friedhöfen tätig

0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de



Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt?

Dr. Karin Greiner-Simank über männliche und weibliche Kommunikationssysteme

„Es ist, als würde ich eine Fremdsprache sprechen“, sagt Meryl Streep alias Katharine Graham in dem Oscar prämierten Kinofilm „Die Verlegerin“¹. Nach dem Tod ihres Mannes übernimmt „Kay“ den Posten der Chefin der Washington Post und den der Vorstandsvorsitzenden des Verlages. Sie ist alleinig umgeben von Männern, die sie weder ernst nehmen noch ihren Anweisungen folgen. Für die meisten ist sie Luft, jedoch keine die sie zum Atmen brauchen. Erst durch ihre Entscheidung, die „Pentagon-Papiere“ zu veröffentlichen, allen Widerständen zum Trotz, akzeptiert und respektiert man(n) ihre Klasse und Kompetenz. Von der Deutschen Film- und Medienbewertung wurde der Film mit dem Prädikat „besonders wertvoll“ ausgezeichnet, nicht zuletzt, weil Regisseur Steven Spielberg mit dem Streifen einen großen emanzipatorischen Moment auf die Leinwand gezaubert habe, heißt es in der Jury-Begründung²: „Streep verkörpert mit jeder Faser ihres Körpers eine Frau, die sich zunächst in das 1970er-Jahre-Rollenverständnis einer Frau fügt und nicht traut, zu sein, wozu sie sich eigentlich berufen fühlt“, so die Jury weiter. Jetzt könnte man einwerfen, dass der Film die Rolle der Frau in den 1970er-Jahren widerspiegeln ... weit gefehlt! Laut Dr. Greiner-Simank, die Jahre lang Mentorin für junge Medizinerinnen an der Uni Würzburg war, gebe es nicht nur eine Gender-Pay-Gap (20 Prozent

Lohnlücke und bis zu 50 Prozent Rentenlücke zwischen Frauen und Männern 2020 in Deutschland), die Franziska Giffey, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, jetzt ausgleichen will. Es fehle eine wirkliche Gleichstellung von Mann und Frau in Wirtschaft und Gesellschaft. Es gebe zwei Welten und zwei Sprachen, die, wenn sie aufeinanderträfen, mehr trenne als eine. Das sei völlig wertungsfrei, so die renommierte Chirurgin, die seit Jahrzehnten in einem ausgesprochenem Männer-Ressort zuhause ist, und daher weiß, wovon sie spricht. „Die männliche und die weibliche Sprache und Umgehensweise miteinander sind grundverschieden. Das heißt nicht, dass die eine besser oder die andere schlechter ist, sie sind nur anders“, so die 54-Jährige. Daher müssen Frauen oftmals auch heute noch, wenn sie sich in der „Männerwelt“ durchsetzen wollen, quasi eine „Fremdsprache“ erlernen. Wobei diese „Sprache“ weniger auf Worte setze, so Karin Greiner-Simank, sondern ein „Move-Talk“ sei. Vieles werde nonverbal auf körpersprachlicher Ebene rübergebracht, „mit Revierverhalten, Langsamkeit, raumgreifenden Bewegungen, Betonung, geschickt gesetzten Pausen sowie Präsenz in Blick und Ausdruck“, sagt Greiner-Simank, die im Coaching und in zukünftigen Workshops vertikale (männliche) und horizontale (weibliche) Kommunikationsstrategien beleuchtet und so Licht ins Dunkel der

daraus resultierenden Missverständnisse bringt. „Wenn wir in einem anderen Land etwas werden wollen, lernen wir als erstes die dortige Landessprache“, sagt die Coachin. So müsse Frau sich oftmals auch die „männliche Sprache“ aneignen, um verstanden zu werden und sich in einer „Man's World“ durchzusetzen, bei gleicher beruflicher Kompetenz. Begründet sei dieser „Gap“ laut Soziolinguistin Deborah Tannen in der Tatsache, dass Frauen schon in der Steinzeit „netzwerkten“ und im Miteinander „Küche und Kinder“ managten, vor allem durch Sprache. Im Gegensatz zu den Männern, die keinen Sinn im Diskutieren sahen, vielmehr im Agieren, und für dieses hierarchische Strukturen festlegten, bevor das Mammut auf der Bildfläche erschien. Und auch wenn wir uns schon einige Meilen von der Frühzeit entfernt haben, diese archaischen Reflexe werden nach wie vor sowohl von Männern als auch von Frauen bedient. Laut Tannen konzentrieren sich Frauen auch heute noch auf sprachlichen Austausch und Beziehungen und Männer auf Terrain und Macht. Man könnte jetzt den kleinsten gemeinsamen Nenner beider Koordinatensysteme suchen. Man kann es aber auch lassen! Wer sich in „Männerdomänen“ einen Platz erobern wolle, müsse sich die vertikale Kommunikationsstrategie aneignen, so die Medizinerin. Das Coaching, das sie gebe, sei ein bisschen wie psychologische Aufstellungsarbeit. Die Frauen bekommen einen Sparringspartner und stellen immer wieder eine bestimmte Situation in unterschiedlichen Rollen nach – mit verschiedenen Techniken, um Handlungsoptionen

auszuloten und so ihr Spektrum zum Agieren zu erweitern, quasi firm zu werden in der „fremden“ Sprache, sodass sie sie in Bälde wie ihre „Muttersprache“ beherrschen. Ihr Handlungsspielraum werde weiter, und wenn man dem Ausspruch des österreichischen Philosophen Ludwig Wittgenstein glauben darf, bedeuten die Grenzen deiner Sprache, die Grenzen deiner Welt!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Karin Greiner-Simank

©Dita Vollmond, links oben

@depositphotos.com/ @lofilolo,

rechts @depositphotos.com/@

kosmosIII, Quellen: ¹ Kinostart in Deutschland war am

22. Februar 2018, ²www.

fbw-filmbewertung.com/

film/die_verlegerin

Männerdomänen erobern

Das sie in Stellenbeschreibungen schreibe, dass Bewerbungen von Frauen willkommen sind, sei nicht nur Lippenbekenntnis, sagt Dr. Andrea Thorn. Die 37-jährige Methodenentwicklerin für Strukturbiochemie am Rudolf-Virchow-Zentrum leitet mit der „Coronavirus Structural Task Force“ ein großes internationales Netzwerk, das an Coronavirus-Strukturen arbeitet. Weltweit verwenden Forschergruppen auf der Suche nach Arzneimitteln dessen Daten. „Ich würde mich sehr freuen, weibliche Mitarbeiterinnen fest angestellt zu haben“, sagt die an der Universität Würzburg beheimatete Wissenschaftlerin. Doch fehle es schlicht an Bewerberinnen. Für wichtig erachtet sie es daher, bereits Bachelor-Studentinnen zu ermutigen, etwa eine Programmiersprache zu erlernen. „Es fällt vielen Frauen jedoch einfacher, sich Strukturbiochemikerin zu nennen und nicht Softwareentwicklerin.“ Dr. Thorn erlebt hier die Angst vor einer scheinbaren Männerdomäne. Dabei war Programmierung bereits in den 60er- und 70er-Jahren ein absolut weibliches Thema. „Die ganzen ersten Proteinstrukturen sind von Frauen mit Rechenmaschinen erarbeitet worden. Erst mit der größeren Prestigetraglichkeit des Programmierens, als dieses zum Ingenieursjob wurde, wurde daraus eine Männerdomäne“, erzählt die 37-Jährige. mic

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrete Kempf



Feldenkrais mit Gisela Schreiber



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner

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



Sauberkeit zu jeder Zeit!

Hygiene auf dem Land ist das Thema im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim

„Schutz durch Hygiene“ titelt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)¹ und stellt einfachste, aber wirkungsvolle Maßnahmen vor. Aus gutem Grund: Hygienisches Verhalten ist in Zeiten von Corona zur „Bürgerpflicht und solidarischen Aufgabe geworden“, davon ist man auch im Fränkischen Freilandmuseum in Bad Windsheim überzeugt. In seiner aktuellen Sonderausstellung „Sauberkeit zu jeder Zeit! Hygiene auf dem Land“ begibt sich das Museum in der Ausstellungsscheune Betzmannsdorf auf historische Pfade und stellt noch bis zum 13. Dezember eine kleine Geschichte der Hygiene des 19. und 20. Jahrhunderts auf dem Land vor. Es ist eine „ermutigende Erfolgsgeschichte“. Denn die Umsetzung der Erkenntnisse von Infektiologie und moderner Hygiene seit dem 19. Jahrhundert haben in Europa zu deutlichen Verbesserungen geführt. „Die einst gefürchtete Tuberkulose ist durch die Entwicklung von Impfstoffen heute bei uns auf dem Rückzug. Auch Cholera kommt durch den flächendeckenden Ausbau moderner Trinkwasserversorgung in Europa kaum mehr vor“, nennt Dr. Margarete Meggle-Freund vom Fränkischen Freilandmuseum zwei von vielen Beispielen. Ein führender Vertreter der Hygienebewegung wie etwa Rudolf Virchow, der von 1849 bis 1856 auch in Würzburg gewirkt hat, stellte die Hygiene auf naturwissenschaftliche Beine und sei energisch für den Bau moderner Kanalisationssysteme eingetreten. Zudem identifizierten Bakteriologen ab 1880 beinahe jedes Jahr einen neuen Erreger einer Infektionskrankheit, aber auch wie man ihnen zu Leibe rückt. Erreger konnten auf Oberflächen durch Erhitzen oder mit Desinfektionsmitteln abgetötet

werden, um ein Eindringen in den menschlichen Körper zu verhindern. Wer die Ausstellung, die die Arbeitsgemeinschaft Süddeutscher Freilichtmuseen erarbeitet hat, betritt, dem dürfte so manches bekannt vorkommen. Denn präsentiert werden sowohl jene Dinge, die sauber gehalten werden sollten, als auch Hilfsmittel und Werkzeuge zur Optimierung von Sauberkeit: Das reicht von Waschbrett und Teppichklopfer über Bürsten und Besen bis hin zu Rasierapparat und Seife. Es zeigt sich – Hygiene, wenn einmal verinnerlicht und mit entsprechenden Hilfsmitteln ausgestattet, kann so einfach sein. Und: Frauen wurden durch bessere Bildung, erworben etwa auf Landwirtschaftsschulen, zu Botschafterinnen von Hygienemaßnahmen. Auch praktische Gründe spielten eine Rolle. Denn so manches Haushaltsgerät erleichterte ihren Alltag immens. Die Ideale reichten im Laufe der Zeit bis hin zur völligen Keimfreiheit. Zuletzt ging es dann wieder einen Schritt zurück. Und heute? „Das Coronavirus zeigt in trauriger Weise, dass auch die Welt des 21. Jahrhunderts durch Krankheitserreger vor erhebliche Herausforderungen gestellt werden kann“, so Dr. Meggle-Freund. Das Museum fragt deshalb zurecht: „Stehen wir gerade wieder vor einem erneuten Wandel unserer hygienischen Verhaltensnormen?“

Nicole Oppelt

Fotos: N. Oppelt/Wilhelm Nortz um 1935, Archiv Freilichtmuseum an der Glentleiten, Quelle: <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutz-durch-hygiene.html>

 www.freilandmuseum.de



Schwitzen, Schröpfen & Kurieren

Bis Sommer 2021 wagt das Freilandmuseum mit seiner Ausstellung „Schwitzen, Schröpfen und Kurieren. Bader in Franken“ einen weiteren Blick in die Vergangenheit. Unter der Projektleitung der Historikerin Dr. Susanne Grosser untersuchte ein Forscherteam den Berufsstand der Bader, die nicht nur Badstuben betrieben, sondern auch als Wundärzte einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Versorgung leisteten. Freuen können sich die Besucher außerdem auf die Eröffnung des mittelalterlichen Badhauses aus Wendelstein in der kommenden Saison. *nio*, Foto: ©Monika Runge



Portrait einer Kämpferin

Die einfache Frau aus der Pleich

„Nur einen halben Tag war es her, dass ihre Kindheit jäh zu Ende gegangen war.“ So beginnt die Geschichte der Würzburger Bankierstochter Viviana Winkelmann. Die Autorinnen Claudia und Nadja Beinert katapultieren ihre Leser zurück ins Jahr 1850. Das junge Mädchen, gerade 16 Jahre, ist schwanger von Paul, einem einfachen Steinmetz, der in der Mühlgasse – dem ärmsten Viertel der Stadt – eine bescheidene Existenz führt. Für Vivianas Familie eine unhaltbare Situation. Sie wirft das Mädchen aus dem Stadtpalais. Doch Viviana ist eine Kämpferin. Nach der Geburt verschwindet sie mit ihrer kleinen Tochter und schlägt sich nur mit Hilfe von Magda, einer einfachen Frau aus der Pleich, durch. Sie landet als Gehilfin in der Apotheke des renommierten Würzburger Juliusspitals. Und schnell wird klar: Viviana kann und will mehr. Sie will studieren – undenkbar Mitte des 19. Jahrhunderts. Mit Spannung können die Leser verfolgen, wie Viviana heimlich Vorlesungen berühmter Ärzte belauscht, wie sie dank heimlicher Befürworter medizinisches Fachwissen erlangt und anwendet. *nio*



Claudia & Nadja Beinert: Das Juliusspital – Ärztin aus Leidenschaft, Droemer Knauer Verlag, München 2020, ISBN: 978-3-462-52376-6, Preis: 9,99 Euro, www.droemer-knauer.de

Eine Besonderheit der ethischen Fragen rund um die Pränataldiagnostik ist das ethische Konzept des Feten als Patient.

Fluch und Segen

Professor Franz Staudt über Pränataldiagnostik und Therapie.
Am 17. November ist Welt-Frühgeborenen-Tag

„Deutschlandweit kommen pro Jahr rund 60.000 Kinder zu früh auf die Welt. Demnach ist eines von zehn Neugeborenen ein Frühchen“, so der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“. ¹ Damit seien Frühgeborene die größte Kinderpatientengruppe Deutschlands. Die Ursachen sind mannigfaltig. So erwähnt der Verein in seiner Broschüre unter anderem Infektionen oder Mangelversorgung vor der Geburt ². Auch Gene spielen eine Rolle. Diesen Beweis haben US-Forscher angetreten, die erst vor wenigen Jahren mütterliche Genvarianten identifizierten, „die mit der Schwangerschaftsdauer und dem Frühgeburtsrisiko assoziiert sind“ ³. Während der Schwangerschaft gilt es also, genau hinzusehen! Wirklich? Dass die Pränataldiagnostik Fluch und Segen zugleich sein kann, damit beschäftigte sich Anfang dieses Jahres der Pädiater und Medizinethiker, Professor Franz Staudt aus Passau. Er folgte einer Einladung des Klinischen Ethikkomitees (KEK) vom Klinikum Würzburg Mitte und hielt einen Impuls-Vortrag am Standort Missioklinik. „In vielen Fällen trägt die Pränataldiagnostik zur Beruhigung der Eltern bei“, so das KEK in seiner Einführung. Im engeren Sinne versteht man unter Pränataldiagnostik die vorgeburtliche Diagnostik genetisch bedingter Erkrankungen oder deren Dispositionen. Doch bereits die Möglichkeit einer Pränataldiagnostik könne Paare in „Konfliktsituationen stürzen“. Und werde dann tatsächlich etwas festgestellt, seien die „Möglichkeiten pränataler Therapie bei vielen Erkrankungen nach wie vor begrenzt“. Das Thema birgt Zündstoff und es verwirrt. Denn die moderne Medizin stellt, neben dem gängigen Ultraschall, unzählige und mitunter kostspielige Verfahren zur Verfügung, um verschiedenste Fragen schon vor der Geburt vermeintlich zu klären. Ob einzelne von ihnen am Ende die gewünschte „Sicherheit“ bringen, sei dahingestellt. „Es ist wichtig, zu wissen, dass die Ergebnisse nicht immer eindeutig sind“, mahnt der Professor.

„Es ist daher notwendig, dass schon vor der Untersuchung mit der Frau über Bedeutung und Konsequenzen der Pränataldiagnostik gesprochen werden muss.“ Pränataldiagnostik könne Klarheit bringen, aber auch unnötige Verunsicherung in eine Schwangerschaft tragen. „Sie kann freudige Erwartung in eine angstvolle verwandeln“, so Staudt. Denn eines müsse klar sein: „Es gibt Behinderungen bei Kindern, die erst im Laufe des Lebens auftreten, etwa durch einen Unfall. Es gibt jedoch auch etliche, die vorhersehbar sind“, so der Pädiater weiter. Die meisten davon seien aber nicht behandelbar. Pränataldiagnostik erfordert aufgrund ihres Konfliktpotenzials und mitunter nicht umkehrbarer Konsequenzen höchste Sensibilität. In welches Dilemma sie alle Beteiligten führen kann, beschreibt der Arzt bereits 2018 in einem Beitrag für das Ärzteblatt ⁴. Darin sagt er: „Auch wenn der Fetus als ungeborenes Kind nicht den gleichen ethischen und rechtlichen Status wie ein Kind nach der Geburt hat, so besteht kein Zweifel, dass sein Wohl bei der Abwägung der ethischen Prinzipien durch die Betroffenen ebenfalls berücksichtigt werden sollte.“ Für den Arzt ergebe sich hier jedoch der offensichtliche Widerspruch, einer Schwangeren zur Behandlung des Feten zu raten, gleichzeitig aber die Entscheidung für eine Abtreibung offen zu lassen und diese Entscheidung dann gegebenenfalls auch zu respektieren. *nio*

Fotos: oben @depositphotos.com/@Ondrooo, Hintergrund @depositphotos.com/@renat2025.mail.ru, Quellen: ¹<http://welt-fruehgeborenen-tag.de/warum-ein-solcher-tag/>, ²<https://www.uk-essen.de/fileadmin/Kinderklinik/Downloads/Entwicklungsprognose.pdf>, ³<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/s-0044-101969#Schwangerschaftsdauer%20und%20Fr%C3%BChgeburtlichkeit>, ⁴<https://www.aerzteblatt.de/archiv/198720/Paediatric-Ethische-Aspekte-von-fetalen-Eingriffen>

Wer zu früh kommt, den bestraft das Leben?

Gastbeitrag von Kinderärztin
Professor Kohlhauser-Vollmuth

Der Welt-Frühgeborenen-Tag findet jedes Jahr am 17. November statt. An diesem Tag informieren Verbände und Kinderkliniken über die möglichen Auswirkungen einer Frühgeburt. Warum ist ein solcher weltweiter Tag notwendig? Frühgeborene sind eine der größten Patientengruppen innerhalb der Kinder- und Jugendmedizin. Alle Babys, die vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren werden und/oder ein Geburtsgewicht unter 2.500 Gramm haben, werden als Frühgeborene bezeichnet. Jährlich kommen in Deutschland rund acht Prozent aller Kinder als Frühgeburten zur Welt. Diese Gruppe der Frühgeburten ist aber sehr inhomogen: Sie reicht von der Geburt in der 23. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsgewicht unter 1.000 Gramm über sogenannte „moderate Frühgeborene“ (Geburt zwischen der 32. bis 33. Schwangerschaftswoche) bis zu den „späten Frühgeborenen“ (Geburt zwischen der 34.+0 und 36.+6 Schwangerschaftswoche). Die Komplikationen nach einer Frühgeburt werden vor allem von der Schwangerschaftsdauer bestimmt – je früher die Geburt erfolgt, desto unreifer sind alle lebenswichtigen Organsysteme. Dies betrifft besonders die Lunge, das Gehirn, den Verdauungstrakt und die Immunabwehr. Zusätzliche Risikofaktoren wie Mangelversorgung während der Schwangerschaft und eine Infektion des Fruchtwassers können den Start in das Leben erschweren. Dank beeindruckender Fortschritte der Neugeborenen-Intensivmedizin hat sich auch die Überlebensrate von sehr kleinen Frühgeborenen deutlich verbessert. Dennoch benötigen viele Risikokinder und ihre Familien nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Unterstützung und gezielte Fördermaßnahmen – oft über viele Jahre. Denn: Frühgeburt endet nicht mit der Entlassung aus dem Krankenhaus, sondern begleitet die Familien sehr lange, oft lebenslang. *Professor Christina Kohlhauser-Vollmuth*



Erlebnispaziergang

Familienausflug zum Maingezwitscher-Pfad bei Unterbrunn

Vor fünf Jahren bereits wurde an der Mainschleife in Unterbrunn der Maingezwitscher-Pfad eröffnet. Ausgedacht hat sich damals diesen Erlebnispaziergang für Familien eine Projektgruppe der Viktor-von-Scheffel-Realschule Bad Staffelstein. An fünf Stationen können Kinder auf spielerische Art einiges über den Main, seine Vögel, Fische und Steine

lernen. Höhepunkt des Pfades ist sicher der dort vorhandene Vogelbeobachtungsturm des damaligen Life-Naturschutzprojektes, von dem aus die gesamte Mainschleife überblickt werden kann. Eine klimafreundliche Anreise ist mit dem Rad auf dem MainRadweg (www.mainradweg.com) möglich oder mit der seit diesem Jahr neu eingerichteten

Buslinie 1252 direkt vom Bahnhof Ebensfeld nach Unterbrunn (Landkreis Lichtenfels). *red*

Fotos: @Thomas Ochs, Andreas Hub/Flussparadies Franken



Das im Juni neu aufgelegte Faltblatt zum Maingezwitscher-Pfad in Unterbrunn findet sich unter www.flussparadies-franken.de



Kinderwelten – Film über Inklusion

Was brauchen Kinder um glücklich zu sein? Was macht sie traurig? Und was würden sie ändern, wenn sie Königin oder Bürgermeister wären? Diesen Fragen wollte der Würzburger Liedermacher und Kindheitspädagoge Christof Balling zusammen mit dem Musikpädagogen Dennis Schütze nachgehen. Die Gitarre im Gepäck besuchten die beiden dafür Kinder in deutschen und tansanischen Schulen. Über das gemeinsame Musizieren kamen sie mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch und filmten die Gespräche. Als Herzstück des Bildungsprojekts, in Auftrag gegeben und unterstützt von der in Würzburg ansässigen Hilfsorganisation Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe (DAH), entstand im Folgenden der auf YouTube einsehbare, 30-minütige Film „Kinderwelten – Eine musikalische Reise von Deutschland nach Tansania“, ergänzt um umfassendes Begleitmaterial zu Inklusion und Kinderrechten für Kinder zwischen fünf und 13 Jahren, das kostenlos angefordert werden kann. *Michaela Schneider, Foto: Dr. Dennis Schuetze*



www.dahw.de/kinderwelten,
www.christofs-mitmachlieder.de

Bioökonomie ist machbar!

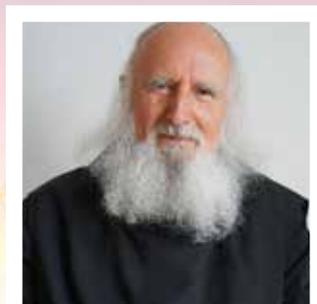
MS Wissenschaft noch in Würzburg und Bamberg

T-Shirts aus Holz, Strümpfe aus Chicorée und Fleisch aus Reagenzgläsern: Im Wissenschaftsjahr 2020/21 geht es um Bioökonomie. Das Ausstellungsschiff MS Wissenschaft zeigt, dass eine nachhaltige Wirtschaft auf Grundlage nachwachsender Rohstoffe möglich ist. Aus Pilzen lassen sich Waschmittel, Medikamente und Kosmetika herstellen. Pflanzen wie Bambus und gepuffter Mais können zu Böden verarbeitet werden und erdölbasierte Kunststoffe ersetzen. Auf dem schwimmenden Science Center lassen sich mannigfache Facetten der Bioökonomie an rund 30 interaktiven Exponaten entdecken. Auch ethische und politische Aspekte werden beleuchtet: Wie nachhaltig sind Biokraftstoffe? Welche Chancen und Risiken gehen mit neuen Methoden der Pflanzenzüchtung einher? Und wie könnte sich die Weltbevölkerung in Zukunft ernähren? Die MS Wissenschaft ankert auch in Franken: vom 30. September bis 4. Oktober in Würzburg und vom 6. bis 8. Oktober in Bamberg. Der Eintritt für die an Bord des umgebauten Frachtschiffs zu sehende Mitmach-Ausstellung zum Thema Bioökonomie ist frei. *red Foto: Ilja Hendel/WiD*



www.wissenschaftsjahr.de/2020/, www.ms-wissenschaft.de





Jedes Alter hat seine Qualität

Ein Gespräch mit dem Benediktinerpater Anselm Grün über die hohe Kunst des Älterwerdens

Alt wird der Mensch von allein. Doch ob sein Altern gelingt, hat er selbst in der Hand. Als Benediktinerpater Anselm Grün sein Buch „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ 2007 schrieb, war er 62 Jahre jung. Damals war er als Cellerar noch für die rund 20 Betriebe der Benediktinerabtei in Münsterschwarzach zuständig. Vor fünf Jahren erkrankte Pater Anselm an Nierenkrebs. Ein Gespräch mit dem heute 75-Jährigen über das Älterwerden.

Lebenslinie (LL): Pater Anselm, hilft Ihnen Ihr eigenes Buch beim Älterwerden?

Pater Anselm Grün (AG): „Das Älterwerden ist ein Test, ob ich das, was ich schreibe, tatsächlich lebe. Als ich krank wurde, tauchten Fragen auf: Mein Leben ist begrenzt, was heißt das? Wie lebt man noch bewusster im Augenblick? Als ich das Buch schrieb, betonte ich, wie wichtig das Loslassen sei. Als 2013 – nach 36 Jahren – meine Zeit als Cellerar endete, merkte ich, dass es einfacher ist, Dinge aufzuschreiben als sie umzusetzen.“

LL: In der Gesellschaft will heute kaum einer als alt gelten, Sterben und Tod werden erst recht tabuisiert. Warum fällt es Menschen so schwer, das eigene Älterwerden zu akzeptieren?

AG: „Von der Gesellschaft geht ein gewisser Druck aus, das eigene Älterwerden zu verdrängen. Aus meiner Sicht ist es sehr schade, wenn Menschen ihr Alter nicht feiern können, denn jedes Alter hat seine eigene Qualität, egal ob man 50 oder 80 Jahre wird. Gleichzeitig ist jedes Alter auch eine Herausforderung und erfordert Loslassen. Aber wir sollten zum Augenblick Ja' sagen und zu der Chance, die in jedem Alter steckt!“

LL: Heute sind viele ältere Menschen hochaktiv, machen Sport, bereisen die Welt. Dann kam Corona und plötzlich zählten sie zur Risikogruppe. Was löst das aus?

AG: „Viele waren überfordert, denn sie mussten sich plötzlich mit

sich selbst auseinandersetzen: Wie gehe ich mit meiner Einsamkeit um? Es geht um den Sinn des Alters: Liegt dieser allein darin, möglichst viel unternehmen zu können oder will ich anderes vermitteln? Die Fähigkeit bei mir zu sein und mich auszuhalten; nicht Bitterkeit, sondern Milde auszustrahlen, Gelassenheit und Weisheit. Zudem hat die Corona-Krise gerade ältere Menschen konfrontiert mit dem wirklichen Tod. Aber das gehört zum Altwerden: Ich lebe dankbar im Augenblick und weiß gleichzeitig, dass das Leben zu Ende gehen kann.“

LL: Im Buch geht es mehrfach um Stille – und darum, diese im Alter aushalten zu können. Heute ist das Handy überall dabei, echte Stille kennen viele Menschen kaum mehr ...

AG: „Ein Mensch, der Stille nicht mehr aushalten kann, ist irgendwann leer. Deshalb ist es mir wichtig, für Stille zu faszinieren. Bei einer Wanderung mit dem Familienkreis hatte ich einmal Schweigezeit miteingebaut. Am nächsten Tag fragten mich die Kinder: Machen wir das wieder mit den schönen Gedanken?“

LL: Wie lautet die Quintessenz ihres fast 200-seitigen Buches?

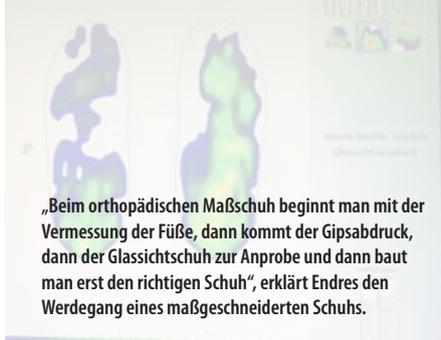
AG: „Älter werden heißt, heißt Ja' zu sagen zu meinem Menschsein, so wie es ist. Älter werden bedeutet, dass ich in jedem Augenblick meines Lebens ein Segen sein kann für andere Menschen!“ mic

Foto: Anselm Grün @Michaela Schneider, oben @depositphotos.com/@rfphoto



Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens, Vier-Türme-Verlag
Münsterschwarzach, Überarbeitete Neuauflage 2020, 187 Seiten, ISBN
978-3-73650294-9.

Pater Anselm Grün, Autor des Buchs „Die hohe Kunst des Älterwerdens“.



Bewegung ist Leben!

Orthopädie-Schuhmachermeister Matthias Endres über bedarfsgerechte Versorgung nach Amputation bei diabetischem Fußsyndrom

Katharina W. landete, nachdem sich bei ihr eine kleine Wunde am Fuß entzündet hatte, im Krankenhaus. Wegen ihrer Vorerkrankungen, einem diabetischen Fußsyndrom, hervorgerufen durch ihre Zuckerkrankheit und einer Durchblutungsstörung vorwiegend der Extremitäten (periphere arterielle Verschlusskrankheit, pAVK), schlug die in der Klinik verabreichte Antibiotika-Therapie nicht an. Und so musste ihr schlussendlich die Großzehe und ein Teil des Vorfußes amputiert werden. „Ich war immer mobil und selbstständig. Ich wollte so schnell wie möglich im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Füße kommen“, so die 74-Jährige. Für Orthopädie-Schuhmachermeister Matthias Endres gehört die bedarfsgerechte Versorgung genau dieser Patienten zum Tagesgeschäft. Noch im Krankenhaus bekomme der Patient Besuch von einem seiner Mitarbeiter, um einen Verbandsschuh anzupassen, der bis zum vollständigen Verheilen der OP-Wunde getragen werden muss. Auch Katharina W. bekam so einen vollelastischen Behelfsschuh, den sie wegen schlechter Wundheilung, die ihrer Diabetes Typ 2 geschuldet war, nicht wie regelhaft vier bis sechs Wochen trug, sondern fast neun Monate. „Mit meiner Leidensgeschichte bekam ich sowohl den Verbandsschuh als auch die Straßenschuhe, ein Paar für den Winter und ein Paar für den Sommer, sowie ein Paar Hausschuhe vom Arzt verordnet“, so die Seniorin. „An einem Paar handgefertigter Maßschuhe arbeitet ein Mitarbeiter eine Woche lang, jeden Tag acht Stunden“, berichtet Matthias Endres (51) von seinem aufwändigen Geschäft. Da der Schuh Funktionen übernehmen müsse, die normalerweise Muskeln oder Knochenskelett innehätten, komme der Maßschuh etwas „globiger“ daher als ein Schuh von der Stange, so der Orthopädie-Schuhmachermeister in dritter Generation. Ein Maßschuh, der zwischen 800 und 2.000 Euro kosten kann, sei immer ein Unikat, individuell angepasst und gefertigt. Dennoch wünsche man sich einen solchen nur, wenn man ihn auch tatsächlich benötige, so Matthias Endres, Chef von Schön & Endres mit Hauptsitz in Würzburg, sechs Filialen in der Region und rund einhundert Mitarbeitern. Auch wenn beide Opas, der Vater

sowie der Bruder alle Orthopädie-Schuhmacher gewesen waren, habe er sich aus freien Stücken für diesen Beruf entschieden. Es wurde ihm nur die Flamme weitergegeben, die auch bei ihm das Feuer für diesen schönen medizinisch-technischen Handwerksberuf entfacht hat. „Das Arbeiten mit den unterschiedlichsten Materialien vom Holz der Leisten, die immer noch individuell von Hand für jeden Maßschuh gefertigt werden, bis hin zum Leder, aus dem die Schuhe gearbeitet sind, in Kombination mit neuester Technik wie Fußdruckmessung (Pedografie) und Bodyscannern, so zu arbeiten, das macht schon viel Freude“, erzählt der Schuhmachermeister aus Leidenschaft. Katharina W. hat sich nach Vermessung, Gipsabdruck und Anprobe eines Probeschuhs, mehrmaliger Pedografie und Herumfeilen der Schön & Endres-Mannschaft am perfekten Sitz der einzelnen Paare inzwischen gut an ihre nun maßgefertigten Schuhe gewöhnt und möchte auch keine anderen Schuhe mehr tragen. „Die speziellen Einlagen gerade für ‚Diabetikerschuhe‘ leisten eine Druckumverteilung, sodass der ganze Fuß gleichmäßig belastet wird, nicht wie klassisch bei einer Fersen-Ballen-Belastung“, erklärt der Fußexperte. Matthias Endres kümmert sich mit seinem Team von der Diabetiker-Einlage im Schuh über den orthopädischen Maßschuh bis zur Vollprothese bei Oberschenkel- oder Hüftamputation um die gesamte versorgungstechnische Gemengelage, damit Patienten nach einer OP schnell wieder mobil sind. Denn Bewegung ist Leben! Katharina W. ist auch wieder gut zu Fuß und passt auf, dass keine neuen Druckstellen an ihren Füßen entstehen. Zudem geht sie regelmäßig zur Fußdruckmessung, da sie als Begleiterscheinung der Diabetes eine Polyneuropathie (durch Nervenschädigung kein Schmerzempfinden) entwickelt hat und dadurch oftmals nicht sagen kann, wo der Schuh drückt!

Susanna Khoury

Fotos: ©Schön & Endres, ©Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/
@nikiteev, Quelle: 'Name von der Redaktion geändert'



Aufstehen, Krone richten, weitergehen!

Professor Maximilian Rudert über Fast-Track, ein Verfahren, das Patienten animiert, nach einer OP schnell wieder aufzustehen

„Eigentlich könnten Patienten nach einer Hüft-Operation vom OP-Tisch aufstehen und in ihr Zimmer gehen“, sagt Professor Maximilian Rudert, Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg. Diese Zukunftsmusik, die der Ärztliche Direktor des König-Ludwig-Hauses in Würzburg anspricht, ist nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch schon hörbar. Kliniken werden damit aber noch nicht gespielt. Im Gegensatz zum Fast-Track-Rehabilitations-Konzept, das bei jedem Operierten, egal welchen Alters und mit welchen Begleiterkrankungen, in der Orthopädischen Klinik, König-Ludwig-Haus, direkt am Tag der OP angewandt werde, so der Chefarzt des Hauses. In Dänemark habe man beispielsweise aufgrund des erfolgreichen Einsatzes von Fast-Track die Leitlinien für Thrombose-Prophylaxe (keine niedermolekulare Heparine mehr postoperativ) geändert, erzählt Rudert. Nicht verwunderlich, in Kopenhagen wurde Ende der 1990er-Jahre auch die multimodale Therapie des Fast-Track nach einem Eingriff im Bauchraum entwickelt. Weniger Komplikationen und schnellere Genesung waren die Hauptantreiber für die frühestmögliche postoperative Mobilisation des Patienten noch am OP-Tag. Es brauche allerdings einige Variablen, dass dieses postoperative „Animationsprogramm“, gleich wieder

aufzustehen, gelingen kann: minimal-invasive Operationsverfahren zum Beispiel, mit einem Zugang zwischen den Muskelgruppen etwa bei einer Hüft-OP, der keine Muskulatur durchtrennt oder ablöst, gepaart mit Spinalanästhesie versus Voll-Narkose und einem besseren Blutgerinnungs-Management



während der OP, das Drainagen hinterher unnötig macht. Alles mit dem Ziel, dass der Patient möglichst nahtlos da weitermachen kann, wo er aufgehört habe, spricht, an das Leistungsniveau vor der OP anknüpfen – nur ohne Schmerzen, betont der Arzt mit den Schwerpunkten Endoprothetik, Tumororthopädie und Fußchirurgie. Alle Signale, die dem Körper anzeigten, du wirst von außen versorgt, du kannst jetzt Pause machen, seien hinsichtlich einer schnellen komplikationslosen Rekonvaleszenz kont-

raproduktiv, so Professor Rudert. Hinlegen und liegen bleiben, kommt bei der Fast-Track-Methode also nicht infrage. Nicht, weil man den oft betagten Patienten nach einer Hüft- oder Knie-OP keinen Break gönne, sondern, weil sie sich nach dieser Pause mit immenser Kraftanstrengung wieder auf „normales“, sprich präoperatives, Niveau zurückkämpfen müssten, weiß der Fachberater der Bayerischen Landesärztekammer für das Gebiet „Orthopädie und Unfallchirurgie“. Zudem böte die Fast-Track-Methode gerade bei älteren Patienten eine Vermeidungsstrategie für Delir (postoperative Verwirrtheit), Depressionen, Thrombosen und Embolien (Gefäßverschlüsse durch Blutpfropfen). Die Stress-Reaktion des Organismus auf das durch die OP hervorgerufene Trauma werde durch Fast-Track abgemildert, genauso wie die Liegezeit des Patienten in der Klinik – die, wenn alles gut geht, nur noch wenige Tage beträgt! *Susanna Khoury*

Fotos: Prof. Rudert @Ingo Peters, depositphotos.com/@photographee.eu

Das Interview mit dem Ordinarius für Orthopädie der Universität Würzburg und Ärztlichen Leiter des König-Ludwig-Hauses in Würzburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.koenig-ludwig-haus.de



Gesund altern

Würzburger Demenztage im Jahr 2020

„Für viele ist Demenz ein Tabuthema, doch es kann jeden treffen. Deshalb bedarf es generell der Aufklärung“, sagt Dr. Gunther Schunk, Vorstand der Vogel Stiftung. Seit zehn Jahren läuft das Forschungsprojekt „Vogel-Studie“ am Universitätsklinikum Würzburg. Über den Fortschritt wurde bislang regelmäßig im Rahmen der Würzburger Demenztage berichtet. Diese können in diesem Jahr jedoch coronabedingt nicht in der gewohnten Form stattfinden. Stattdessen gibt es ein digitales Angebot. Die Referenten berichten im Format einer Videokonferenz, Zuschauer können Fragen stellen. Das Motto „Gesund altern in der Region Würzburg“ steht in diesem Jahr zudem unter einem neuen Schwerpunkt. Denn jene, die im Bereich der Behandlung und Versorgung älterer Menschen ar-

beiten wie Ärzte, Pflegekräfte, Sozialpädagogen, Psychologen, Physio- und Kreativtherapeuten sind besonders von den Auswirkungen der Pandemie betroffen. „Das Webinar ‚Die Covid-19-Pandemie – Bedeutung für Ältere Menschen‘ bestreiten wir mit renommierten Referenten des Universitätsklinikums Würzburg,“ so Dr. Thomas Polak und Dr. Martin Lauer vom Zentrum für Psychische Gesundheit, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, die diese Videokonferenz organisieren. Die Veranstaltung ist am Montag, 12. Oktober um 14 Uhr im Rahmen der Würzburg Web Week geplant, welche vom 12. bis 19. Oktober stattfindet. Unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung für ältere Menschen, gibt es eine Übersicht über die Entwicklung

der Covid-19-Pandemie weltweit und in der Region Würzburg. Darüber hinaus erläutern die Referenten wissenschaftliche Grundlagen wirksamer Präventionsmaßnahmen. Ein Erfahrungsbericht über die Behandlung von Covid-19-Patienten sowie eine Analyse, was Pandemie und Social Distancing mit uns allen machen, runden die Information ab. Zudem gibt es am Freitag, 16. Oktober um 10 Uhr ein Update über Demenz-Prophylaxe.

Nicole Oppelt

Fotos: ©J. Untch/Vogel Communications Group, Hintergrund @depositphotos.com/@vska, Quelle: www.vogel-stiftung.de/aktivitaeten/medizin



Infos zu den Angeboten, den Referenten und ihren Themen unter www.ukw.de/psychiatrie, www.wueww.de

Die Johanniter: Immer für Sie da!



Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Hausnotruf/Mobilnotruf
- Menüservice
- Dementenbetreuung
- ambulante Pflege
- Spezial-Pflege bei einer MS-Erkrankung
- Patientenfahrdienst
- betreute Seniorenausflüge

Wir beraten Sie gerne persönlich. Tel. 0931 79628-99

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

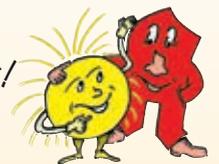


Wir bieten **mehr** für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für
Ihre Gesundheit!



SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8
97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18
97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE



**Radiologie
Lohr | Dr. Andreas Müller**



Dr. med. Andreas Müller
Facharzt für Radiologie &
Neuroradiologie

Herzlich Willkommen in der radiologischen Praxis in Main-Spessart!

Wir verfügen über einen modernen Multislice- Spiral-Computertomographen und einen Hochleistungs-Kernspintomographen, welche das gesamte Spektrum der Standarduntersuchungen (z.B. Gelenke, Kopf, Bauchraum, Wirbelsäule) abdecken und eine präzise Diagnosestellung Ihrer Beschwerden erlauben.

Neben den Standarduntersuchungen bieten wir folgende spezielle radiologische Leistungen an:

- CT-Herz
- CT-Angiographie
- MR-Angiographie
- MR-Sellink

Radiologie Lohr | Dr. Andreas Müller
Grafen-von-Rieneck-Str. 5 | 97816 Lohr
Telefon 09352 70700 | Fax 09352 70707
E-Mail praxis@radiologie-lohr.de
www.radiologie-lohr.de

Röntgen • CT • MRT



3-Minuten-Bewerbung unter:
kwm-klinikum.de/blitzbewerbung



Arbeiten im KWM:

Hier bin ich als Spezialist für Lungenerkrankungen gefragt!

Dennis Flügge · Intensivpflege & Atmungstherapie
Weaningzentrum Standort Missioklinik



Juliuspital &
Missioklinik
seit 2017 eins!

KWM
Ein Klinikum
für mich!

KWM Klinikum Würzburg
Mitte



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 09 31 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de

bioladen



URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 09 31 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de



Klinikum Main-Spessart

Klinikum Main-Spessart Lohr · Marktheidenfeld

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Orthopädie · Unfallchirurgie und Sportmedizin
Innere Medizin · Kardiologie · Neurologie · Anästhesie
Gynäkologie · Augenheilkunde · Urologie
Akutgeriatrie · Geriatrische Rehabilitation

Kreisseniorenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

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

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Berufsfachschulen für Krankenpflege,
Altenpflege und Altenpflegehilfe

**KLINIK
KOMPETENZ
BAYERN**eG

Kommunale Altenhilfe Bayern
gemeinsam. kompetent. handeln.



»Wir pflegen mit Herz und Verstand.«

Bei uns steht der Mensch an erster Stelle. Ob in unseren Kliniken in Lohr und Marktheidenfeld oder in unserem Geriatrischen Zentrum – wir behandeln alle gleich: aufmerksam.

www.klinikum-msp.de
kompetent. menschlich. nah.