



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Das Sterben der Kliniken

Rendite statt Gemeinwohl

SPEZIAL - TROPENMEDIZIN

Klimawandel & Krankheiten

Alle Stechmücken sind schon da

PRÄVENTION & REHA

Am Rad drehen

Wie Fahrradfahren fit hält

ERNÄHRUNG

Familienangelegenheiten

Der verzweigte Stammbaum der Bohnen



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



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere



Ubuntu – ein Kommentar

„Besiegen wir das Virus nicht weltweit, kommt es mit dem nächsten Flieger zurück“, hat Deutschlands Bundesentwicklungsminister Dr. Gerd Müller kürzlich über das Corona-Virus gesagt, das Menschen auf der ganzen Welt seit über einem Jahr in Atem hält und den Atem nimmt. Diese Tatsache sowie vielerorts ansteigende Inzidenzzahlen, immer neue, ansteckendere oder tödliche Mutationen von SARS-CoV-2 und die große Sehnsucht der Menschen nach einer Auszeit und Urlaub rivalisieren miteinander – vor allem dort, wo Wohlstand herrscht. Während die Länder des Globalen Südens es wahrscheinlich nicht einmal im nächsten Jahr schaffen werden, ihre Risikogruppen zu impfen, haben die Industrienationen in Amerika und Europa, sich 12 Milliarden Impfdosen gesichert. Diese Anzahl würde reichen, um jeden Menschen auf der Welt fast zweimal zu impfen. Aufgrund der Tatsache, dass Kanada etwa so viel Vakzine geordert hat, dass es jeden seiner Einwohner achtfach behandeln könnte, geht es sich für den Rest der Welt nicht mehr aus. Der römische Staatsmann Marcus Tullius Cicero wusste schon: „Nichts, dem Gerechtigkeit mangelt, kann moralisch richtig sein“. Und hier fällt mir die eine Geschichte ein, die Ubuntu (Südafrikas Philosophie der Verbundenheit) beschreibt. Während der französische Philosoph Descartes sagte „Ich denke, also bin ich“, sagt Ubuntu „Ich fühle, ich bin in Beziehung, also bin ich!“ Ubuntu wird gelebt, wenn das „Wir“ an die Stelle des „Ichs“ tritt und aus dem Füreinandersorgen gemeinsames Glück entsteht. Soziologen titulieren Ubuntu als „afrikanischen Humanismus“. Und hier ist eine Geschichte dazu, der eigentlich nichts mehr hinzuzufügen ist: „Ein Wissenschaftler machte mit Kindern eines afrikanischen Stammes ein Spiel. Er stellte einen Korb mit süßen Früchten an einen Baum und sagte: Wer zuerst dort sei, gewinne alles Obst. Als er das Startsignal gab, nahmen sie sich gegenseitig an den Händen und liefen los. Dann setzen sie sich hin und genossen gemeinsam die Ernte. Als er fragte, weshalb sie alle zusammen losgelaufen wären, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte nur für sich alleine zu gewinnen, sagten sie: Ubuntu! – Wie kann einer von uns froh sein, wenn alle anderen traurig sind? Ubuntu heißt: Ich bin, weil wir sind!“ Ob die Geschichte sich wirklich ereignet hat, man weiß es nicht. Doch die Philosophie des Ubuntu wird noch heute in vielen Ländern Afrikas gelebt. Sie steht für das universelle Band, das alle Menschen überall auf der Welt verbindet, und manifestiert sich im großen Miteinander und im Entstehen füreinander.

Susanna Khoury, Chefredaktion

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Depositphotos.com/@monkeybusiness

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 5 Neue Wege in der Pflege?
- 6 Burnout der Pflegebranche
- 10 Das Sterben der Kliniken
- 12 Naturwissenschaft und Humanität
- 13 Apotheker in der Corona-Krise

SPEZIAL TROPENMEDIZIN

- 14 Von Mücken und Elefanten
- 16 Vernachlässigte Tropenkrankheiten
- 17 Schistosomiasis am Viktoriasee
- 18 Klimawandel & Krankheiten
- 21 Heilpflanzen aus Afrika
- 22 Papayas aus Oberfranken

SCHULMEDIZIN

- 23 Aus der Spur laufen – Wirbelgleiten
- 24 Was wirklich an die Nieren geht
- 26 Ein Leben lang Morbus Crohn
- 29 Sehfähigkeit erhalten trotz Glaukom

NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 31 Misteltherapie in der Onkologie
- 30 Wie Ton in meinen Händen
- 33 Die Zitrone des Nordens: Sanddorn

GESUNDHEITSKALENDER

- 34 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 36 Wie Fahrradfahren fit und gesund hält
- 38 Wenn das Haupthaar lichter wird
- 40 Apps auf Rezept
- 41 (K)eine bittere Pille
- 42 Wie geht Lymphdrainage?

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 43 Bakteriophagen: „Intelligente Antibiotika“?
- 44 Corona-Sammelobjekte und -geschichten
- 45 Der Kampf der Klara Oppenheimer

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 47 Antientzündliche Ernährung
- 48 Die Nährwertampel
- 49 Insekten als Fleischersatz?
- 51 Familienangelegenheiten: die Bohne
- 52 Die Streuobstwiese: ein wahres Paradies
- 53 Ein Duell: Dinkel versus Weizen
- 54 Biodiversität und Pandemien
- 55 Bayerns erstes Pilzschutzgebiet
- 56 Einwegplastikverbot: „To go“ muss gehen
- 59 E-Mobilität: eine Fahrt ins Grüne?

ENTSPANNUNG & REISEN

- 61 Schlafeffizienz: sich gesund schlafen!
- 63 Der Mond und der weibliche Zyklus
- 64 Reiselust oder Reisefrust?
- 65 Die Heilquellen Bad Mergentheims

PSYCHE

- 66 Corona und die Folgen für die Psyche
- 68 Mit schlechten Gefühlen umgehen

SPRACHE & KULTUR

- 70 Schambesetzter Analphabetismus
- 71 Bader im Freilandmuseum Bad Windsheim

KINDER

- 73 Krippenkinder leben Kneipps Philosophie

ALTER

- 74 Senioren-WG in Rottendorf
- 75 Kaiser-Liebe: Partnerwahl im Alter
- 76 Musik und Demenz
- 77 Dem Muskelabbau entgegenwirken





Pflegen am UKW – 1.000 Möglichkeiten für dich



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



Immer wieder alles auf Anfang

Monika Bader, Geschäftsführerin der Pflegehelden Würzburg,
über ihre Arbeit unter Corona-Bedingungen



Gewürdigt wurde die Arbeit der Pflegehelden, die auf Pflegekräfte aus Osteuropa setzt, kürzlich im Rahmen einer breit angelegten Studie von „Deutschland Test“, dem Wirtschaftsmagazin „Focus Money“ und dem Institut für Management- und Wirtschaftsforschung. Hier konnten sich die Pflegehelden gegenüber 179 Marken durchsetzen und gehören nun zu „Deutschlands Besten“.

Seit rund 15 Jahren widmen sich die Pflegehelden der sogenannten 24-Stunden-Pflege. Sie vereinen das Personal von über 20 Agenturen in Osteuropa und haben so Zugriff auf über 20.000 Betreuungskräfte, die als Pflegekräfte nach Deutschland kommen möchten. Doch mit „Corona“ hat sich Vieles verändert. „2020 wurden aufgrund der Pandemie ältere Menschen mit Vorerkrankungen als Risikogruppe eingestuft. Als vulnerable Gruppe sind sie anfälliger für einen schweren Covid-19-Verlauf“, mahnt Monika Bader, Geschäftsführerin der Pflegehelden Würzburg mit Sitz in Rimpar. Trotz der außergewöhnlichen Umstände hat das Pflegehelden-Team Pflege- und Betreuungspersonal auch zu Corona-Zeiten zu den Senioren nach Hause vermitteln können. „Zugegeben, es war oft nicht leicht, vor

allem, wenn es immer wieder heißt: Alles auf Anfang!“, so Bader. Bereits im Frühjahr 2020 startete deshalb zusätzlich zu den regulären Bussen eine eigene Busflotte der Pflegehelden, die im Oktober 2020 nochmals ausgebaut wurde. Auf diese Weise konnte der größte Teil der Pflegekräfte gebracht werden – ohne von den Verfügbarkeiten anderer Transportunternehmen abhängig zu sein. Die Busse wurden vor jeder Fahrt chemisch desinfiziert und für die Reisenden Masken, Handschuhe und Desinfektionsmittel bereitgestellt. Außerdem wurde die gesundheitliche Situation der Einreisenden vor dem Start geprüft – zum Beispiel wurde vor jedem Einstieg Fieber gemessen und es wurden Corona-Tests durchgeführt. „Diese zusätzlichen Busse wurden vorwiegend zu Notzeiten während der Grenzschließung

zwischen Polen und Deutschland notwendig“, erklärt Bader. Schlag auf Schlag folgten in den vergangenen zwölf Monaten Nachrichten mit immer neuen Auflagen – auch für die „Pflege“. Schon im März 2020 appellierten die Pflegehelden dennoch an alle Angehörigen: „Hygieneprophylaxe und Zurückhaltung im öffentlichen Leben scheinen sinnvoll zu sein.“ Auch bei den polnischen Betreuungskräften gab es Unsicherheiten, ob eine Reise nach Deutschland sicher und eine unproblematische Rückreise in ihr Heimatland gewährleistet seien. „Um Bedenken auszuräumen, führten wir ausführliche Gespräche mit unseren Betreuungskräften, haben ihnen immer aktuell die Richtlinien an die Hand gegeben und sie über die erforderlichen Hygienemaßnahmen informiert“, so Bader. Auch die polnische Regierung reagierte bereits im März sehr konsequent, um die Verbreitung des Virus einzudämmen. In Folge konnten die Qualifikation des angereisten Personals zwar abweichen und sich die Wartezeit etwas verlängern. Doch die Betreuung hierzulande konnte sichergestellt werden – auch durch den Umstand, dass viele polnische Pflegekräfte ihren Einsatz in Deutschland einfach kurzerhand verlängerten. Schnell war zudem klar: Von Grenzschließungen waren die Pflegekräfte als „systemrelevante Arbeitskräfte“ nicht betroffen. Zuletzt wurde im Dezember 2020 eine Kooperation für Antigen-Schnelltests zuhause geschlossen, um die Sicherheit für alle Beteiligten weiter zu erhöhen. „Dieses Jahr hat gezeigt, die häusliche Pflege ist eine relativ sichere Betreuungsvariante, da es sich um eine Eins-zu-eins-Betreuung handelt und das Personal in der Regel nur wenig Kontakt jenseits seines Einsatzortes hat.“

Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@victoreus,
Hintergrund @depositphotos.com/@ezps





Neue Wege in der Pflege?

Die Region Mainfranken GmbH hat eine „Pflegeoffensive“ gestartet. Dazu hat sich die Lebenslinie mit Geschäftsführerin Åsa Petersson unterhalten

„Die Pandemie wirkt wie ein Brennglas. Jetzt sehen wir wirklich, wo es brennt“, erläutert Åsa Petersson die Beweggründe für eine groß angelegte „Pflegeoffensive“, die die Region Mainfranken GmbH im Sommer 2020 ins Leben gerufen hat. Zum einen besteht seit Jahren ein demografisches Problem in der Region – der Bevölkerungsanteil älterer Menschen nehme zu und diese müssten künftig gepflegt werden. Zum anderen bleibe der Nachwuchs in den Pflegeberufen aus. „Es fehlen rund 30.000 Fachkräfte in Mainfranken, ein erheblicher Teil davon in Pflege- und Gesundheitsberufen“, so Petersson. „Unsere Kliniken und Pflegeeinrichtungen befinden sich in einem intensiven, überregionalen Wettbewerb um Talente“, betont die Geschäftsführerin, deren Regionalentwicklungsgesellschaft bereits seit zehn Jahren das Thema „Gesundheit“ besetzt. Die Aktivitäten beinhalten unter anderem eine in Partnerschaft mit den mainfränkischen Top Arbeitgebern Gesundheit entwickelte bundesweite Werbekampagne mit einer positiven Darstellung Mainfrankens als Region mit hoher Lebensqualität.

Zeit für Veränderung

Es müsse aber vor allem gelingen, die Gesundheitsberufe attraktiver zu machen. „Pflege ist aktuell ein Beruf, der vielleicht mehr fordert als er gibt“, sagt Petersson mit Blick auf die Bezahlung als auch auf die Arbeitsbedingungen. Es sei harte körperliche Arbeit und auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sei nur bedingt gegeben. „Eine angemessene Vergütung hat Priorität aber auch eine grund-

legende Veränderung muss stattfinden“, die sich mit den Bedürfnissen älterer Pflegekräfte auseinandersetze und mehr an den Wünschen und Vorstellungen junger Bewerber orientiere. Diese würden nämlich nicht vorrangig die Bezahlung in den Fokus stellen, sondern vor allem das Ausüben einer sinnstiftenden Tätigkeit. Auch die „Work-Life-Balance“ spiele eine große Rolle bei der Berufswahl. Künftig werde IT-Wissen verstärkt nachgefragt, schildert Åsa Petersson. Stichwort „Telemedizin“. Hier entstehen neue Berufe wie zum Beispiel „mobile Nurses“. Diese fahren technisch gut gerüstet zu Schlaganfall-Patientinnen und Patienten und können auf dem Weg ins Krankenhaus sogar auf Anweisung eines per Video zugeschalteten Arztes schon erste Maßnahmen einleiten. Mit der Einführung der Generalistik finden bereits erste Veränderungen in der Ausbildung zur Pflegefachfrau respektive zum Pflegefachmann statt. Seit diesem Jahr ist ein EU-weit anerkannter Abschluss etabliert. Dadurch erhielten Absolventinnen und Absolventen durch den Erwerb allgemeingültiger Kenntnisse die Chance, sich im Laufe ihrer Karriere umzuorientieren und den Tätigkeitsschwerpunkt im Pflegebereich zu wechseln, wie Regierungsdirektorin Sonja Stopp vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Zuge des 7. Mainfränkischen Gesundheitssymposiums im November 2020 unter dem Titel „Neue Wege in der Pflege“ berichtete. Und das fruchtet bereits. „Im Vergleich zum letzten Jahr hat sich die Zahl der Ausbildungsanfänger in Bayern um rund 700 erhöht“, so Stopp. Eine zweite, positive Veränderung betrifft Würzburg direkt. Am hiesi-

„Bei allem Fortschritt muss klar sein, dass die Technik den Menschen nie ersetzen kann“, betont Åsa Petersson.

gen Uniklinikum gibt es ein neues Studienangebot. Ab dem Wintersemester 2021/22 wird der Bachelorstudiengang „Pflege“ angeboten. Ziel sei es, das wurde während des von der Region Mainfranken GmbH organisierten Symposiums deutlich, dass künftig mehr Vertrauen in die Kompetenz von Pflegekräften gesetzt werden solle. Wünschenswert wäre, dass studierte Pflegekräfte in Zukunft ihr heilkundliches Fachwissen vollumfänglich anwenden dürften und mit dem Studium so neue Kompetenzbereiche für Pflegende hinzukämen. Die „Pflegeoffensive“ der Region Mainfranken GmbH ist langfristig angelegt. „Unser Unternehmensziel ist es, die Wettbewerbsfähigkeit der Region zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen. Das ist eine Aufgabe, die nie aufhört“, so Åsa Petersson. Die Möglichkeiten für Menschen, die in die Pflege gehen, sind mittlerweile deutlich breiter gefächert. „Wir müssen weg von den stereotypischen Berufsbildern, die auch junge Menschen heute noch im Kopf haben. Es gibt in der Pflege einen bunten Strauß an Karrieremöglichkeiten. Durch diese neuen Wege, die gerade entstehen, wird ganzheitliche Pflege möglich.“

Nicole Oppelt

Fotos: Åsa Petersson @Katrin Heyer, oben @depositphotos.com/ @AntonMatyukhaBO



www.wiefuerdichgemacht.com,
www.mainfranken.org

Burnout der Pflegebranche

Stiftungsdirektor Walter Herberth und Stiftungsdirektorin Annette Noffz über Rahmenbedingungen, die sich in der „Pflege“ ändern müssen

In der Oktoberausgabe 2020 der Lebenslinie haben wir mit Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth darüber gesprochen, was sich in der Sektion „Pflege“ ändern muss, damit auch in Zukunft kein Versorgungsmangel von alten, kranken und hilfebedürftigen Menschen in Deutschland droht. Nun möchten wir die Geschichte fortschreiben und eine weitere Gesprächspartnerin zu Wort kommen lassen, die zusammen mit Walter Herberth an vorderster Front bei der überlebensnotwendigen Mund-zu-Mund-Beatmung des „Pflegefalles Pflegebranche“, wie der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse es titulierte, kämpft: Annette Noffz, Leitende Direktorin der Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist, hier zuständig für drei Seniorenheime, drei Seniorenwohnstifte, eine Tagespflege, einen ambulanten Dienst und das Würzburger Geriatriezentrum.

Rund 700 Seniorinnen und Senioren leben in den Einrichtungen der Stiftung Bürgerspital. Gerade in Zeiten der Pandemie eine immense Verantwortung. Im Frühjahr letzten Jahres war ein Bürgerspital-Haus als erstes von Corona betroffen. St. Nikolaus in

Würzburg war die Blaupause für viele Seniorenstifte, die danach ebenfalls mit Covid-19-Ausbrüchen umgehen mussten.

Wettlauf mit der Zeit

„Als bei uns am 8. März 2020 der erste Fall eines mit Covid-19 infizierten Seniors bekannt wurde, war für uns klar, dass wir so schnell wie irgend möglich umfassend Tests bei allen Bewohnern und Mitarbeitern durchführen und natürlich mit guter Schutzausrüstung arbeiten müssen. Leider war beides zu diesem Zeitpunkt nicht oder zumindest nicht in ausreichender Menge vorhanden. Vor allem die fehlenden Testmöglichkeiten waren für uns schlimm, da wir so keinen Überblick über die Infizierten bekommen konnten. Und natürlich hat uns die Beschaffung von Schutzausrüstung und die Suche nach personeller Unterstützung immens beschäftigt“, erinnert sich Annette Noffz. Wenn die angelaufenen Impfungen den Mutationen des Virus standhalten, könnten diese vor allem für die vulnerablen Gruppen in der Gesellschaft ein Gamechanger sein. Es sei ein Wettlauf mit der Zeit und die Tatsache, dass es derzeit

(Mitte Januar 2021) Lieferschwierigkeiten beim Nachschub des Impfstoffs gibt, verschaffe eher dem Virus und so der Ausbreitungen immer neuer Mutationen einen Vorteil. Mit Walter Herberth, dem Leiter der Stiftung Juliusspital haben wir viel über „Ökonomie und Fürsorge“ gesprochen und über die Tatsache, dass der Zeiger lange schon in die falsche Richtung ausschlägt, nämlich in Richtung Ökonomie. Menschen als Fallpauschale, ausufernde Dokumentationspflichten und Zeit für Menschen, die so knapp bemessen wird, dass es kaum den Körpern, weniger noch den Seelen der betagten Senioren reicht. Seit 15. September 2020 gehen, aus diesen Gründen und noch einigen mehr, mittlerweile 25 Organisationen, denen über 30.000 Mitarbeitende angehören, bei den „Dienst-Tag-für-Menschen“-Demonstrationen auf die Straße, um auf die schlechten Arbeitsbedingungen ihrer Branche aufmerksam zu machen.

Rahmenbedingungen ändern

„Für die tägliche Arbeit der Pflege hat sich dadurch zwar noch nichts zum Besseren gewendet, zumal auch der Markt an ►





„Durch unser Bündnis ‚Dienst-Tag-für-Menschen‘ konnten wir unsere Anliegen bereits an überregionalen Politikerinnen und Politikern, dem Kommunalen Arbeitgeberverband sowie Stiftungen und gemeinnützigen Trägern von Einrichtungen transportieren“, berichtet Annette Noffz. Und Walter Herberth ergänzt: „Mit unserer Aktion, jeden Dienstag von 17 bis 17.30 Uhr eine stille Demonstration auf der Juliuspromenade, wollen wir auf unsere Anliegen so lange aufmerksam machen, bis sich mindestens erste Dinge geändert haben!“

Abbruch oder Aufbruch?

Um wieder mehr junge Menschen für den Pflegeberuf zu gewinnen, muss sich noch vieles ändern. „Wir bieten schon heute eine gute Ausbildung an und dürfen hier nicht nachlassen. Die in 2020 gestartete generalis-

tische Ausbildung, also die in den ersten zwei Jahren einheitliche Ausbildung für die Bereiche Kranken- und Kinderkrankenpflege, Altenpflege und ambulante Pflege, wird den Auszubildenden alle Seiten des Pflegeberufs offenbaren und die Möglichkeit eröffnen, sich dann auf einen der Bereiche zu konzentrieren, der den Neigungen am meisten entspricht“, erklärt Walter Herberth die Vorteile. Und wirft aber auch selbstkritisch ein, dass auch die Pflege aufhören müsse, stetig über negative Begleiterscheinungen des Berufes zu jammern, sondern mehr die guten und schönen Seiten dieses Berufes herauszustellen müssen: etwa die Dankbarkeit der Angehörigen, wenn ein Pflegeplatz verfügbar sei, oder das aufrichtige „Dankeschön“ eines Bewohners für liebevolle Betreuung. Durch das allgemeine Lamento, das zwar nicht unberechtigt sei, würden Kollateralschäden

verursacht. Wenn man zum Beispiel interessierte junge Menschen abschreckt, den Beruf zu erlernen, indem man sie gleich zu Anfang überfordert, wie der Stiftungsdirektor mitten in der Krise selbst mitbekommen hat: „Einen Praktikanten, der in den Beruf des Altenpflegers reinschnuppern wollte, bekam die ‚volle Breitseite‘ ab, und wurde gleich fest in den Tagesbetrieb eingebunden, weil das Stammpersonal immer knapper wurde und die aktuelle Situation die Einbindung des Praktikanten erforderte.“ Auch wenn die Situation manchmal alternativlos erscheint: Das trage nicht zur Werbung für einen der "schönsten Berufe der Welt" bei, wie es Britta S., eine Altenpflegerin mit über 35 Jahren Berufserfahrung, in einer Stellenbeschreibung formuliert.

Der Wert der Pflege

Corona war das Brennglas für Missstände, die schon lange für alle sichtbar waren. Wie etwa der Umstand, dass Pflegekräfte bei den Fallpauschalen nicht hinreichend mitgerechnet wurden, oder die Tatsache, dass es wegen permanentem, akutem Personalmangel für Pflegekräfte oft kein verlässliches "Frei" und auch keinen echten Urlaub gibt. Die Pandemie hat diese Situation verschlimmert. Wie kann man nun verhindern, dass motivierte, erfahrene Pflegekräfte nach Corona aufgeben und so die Situation noch mal schlimmer statt besser wird? Der Leiter der Stiftung Julius-Spital vertritt da eine eindeutige Position: „Wir müssen uns als Gesellschaft ganz ehrlich die Frage stellen, was uns Medizin und Pflege wert ▶





► sind? Was sind wir bereit, für gute Betreuung in Krankheit und Pflegesituation selbst aufzubringen? Hier stellt sich schnell die Frage, warum in den psychisch und physisch anstrengenden Pflegeberufen nicht dasselbe gelten soll, was in der Metallbranche seit 25 Jahren fest verankert ist: die 35-Stunden-Woche?“ Und auch die Leitende Direktorin der Stiftung Bürgerspital hat konkrete Vorschläge, damit sich die Situation entspannt: „Wir müssen dafür sorgen, dass genügend Entspannungs- und Erholungszeiten eingeplant werden. Andernfalls dreht sich die Spirale wie schon seit vielen Jahren weiter nach unten: Krankheitszeiten werden länger, Kollegen müssen weitere Schichten übernehmen, es gibt keine Verlässlichkeit mehr bei geplanten freien Tagen und damit steigt die Gefahr des ‚Ausbrennens.‘

Dass eine 35-Stunden-Woche nicht sofort umsetzbar sein wird, sei allen bewusst, aber ein mittelfristiges Ziel müsse diese Forderung schon sein, um zu anderen Berufen vergleichbar attraktive Arbeitsbedingungen zu schaffen. Auch Anspruch auf ein Sabbatjahr, auf Altersteilzeit und Lebensarbeitszeitkonten könnten dazu beitragen, so

Noffz, dass sich wieder mehr junge Leute für die Pflege begeisterten. Aber all diese Dinge könnten die Träger bisher nicht umsetzen, da es dafür

keine Refinanzierung gebe. Daneben würde zu einer Entlastung der Pflegekräfte beitragen, wenn Digitalisierung auch in diesem Segment vorangetrieben würde und überbordende Dokumentationspflichten wegfielen, moniert Herberth.

Ökonomie nicht der Maßstab

Das Leben ist kein Wunschkonzert, aber manchmal spielt es doch dein Lieblingslied – vielleicht im Wahljahr 2021? Und so wollten wir von beiden Stiftungsleitern wissen, welcher Sound vorherrschen soll in ihren Einrichtungen, in der nahen Zukunft? Noffz: „Mein Wunsch ist, dass wieder viele junge Menschen eine Ausbildung in der Pflege anstreben; dass wir bessere Personalschlüssel und insgesamt bessere Rahmenbedingungen haben, sodass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseren Bewohnerinnen und Bewohnern wieder mehr Zeit zur Verfügung stellen können. Unsere wirklich gut ausgebildeten Fachkräfte in der Kranken- und der Altenpflege sollen den Respekt und die Achtung erhalten, die sie für ihre Arbeit verdienen.“ Herberth: „Dem schließe ich mich mit der Ergänzung an, dass wir hierfür ein Umdenken brauchen: Primat der helfenden Berufe, und hier will ich die in der Medizin und Therapie Tätigen miteinschließen, darf nicht mehr die Ökonomie sein. An erster Stelle muss wieder der betroffene Mensch stehen. Die Ökonomie soll sich hingegen wieder auf eine dienende Funktion beschränken.“

Susanna Khoury

Fotos: Hintergrund S. 6-7 @depositphotos.com/@PantherMediaSeller, Seite 6 unten links und rechts @depositphotos.com/@gpointstudio, Seite 7 oben @Thomas Kander, Seite 7 unten links @depositphotos.com/@MicrostockAsia, Seite 7 unten rechts und Seite 8 Hintergrund@depositphotos.com/@Wavebreakmedia

Das Interview mit dem Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth und der Leiterin der Stiftung Bürgerspital Annette Noffz führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.juliusspital.de, www.buergerspital.de



Die emanzipierte Pflege

Sie ist aus dem Schatten ins Licht getreten: die Pflege. Neben medizinischer und betriebswirtschaftlicher Leitung gibt es in Kliniken seit geraumer Zeit auch eine Pflegedirektion. Fakt sei, die Leistungen der Pflegekräfte tragen zur Qualität und Effizienz der medizinischen Versorgung ebenso bei wie die der Ärztinnen und Ärzte, so die Autoren Walter Schaupp und Wolfgang Kröll in ihrem Buch „Spannungsfeld Pflege“. Nicht zuletzt, weil Pflegekräfte den unmittelbaren Zugang zu den Ängsten, Wünschen und Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten hätten. Fürsorgliche Pflege lasse sich nicht im Zeitraffer abbilden oder in Fallpauschalen. Auch dem Sujet „Gewalt in der Pflege“ widmen sich die Autoren. Den Experten zufolge sei diese Überforderung und nicht zu bewältigendem Stress geschuldet. Ein weiteres Thema, das die "emanzipierte Pflege" anspricht ist „Kommunikation und Hierarchie im Krankenhaus.“ Das veränderte Zueinander von ärztlicher Profession und Pflege habe im Krankenhausalltag zu Problemen in der Kommunikation geführt, die sich nicht selten negativ auf die medizinische Betreuung von Patientinnen und Patienten auswirkten. Es brauche kritische Auseinandersetzung, ethische Fragestellungen müssen ihren Platz haben und der Mensch wieder im Mittelpunkt stehen, so der Tenor des Buches. *mds*

Walter Schaupp, Wolfgang Kröll (Hrsg.): Spannungsfeld Pflege – Herausforderungen in klinischen und außerklinischen Settings, Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden, 2020, ISBN: 978-3-8487-6851-6, Preis: 29 Euro, www.nomos-shop.de



Lückenschluss

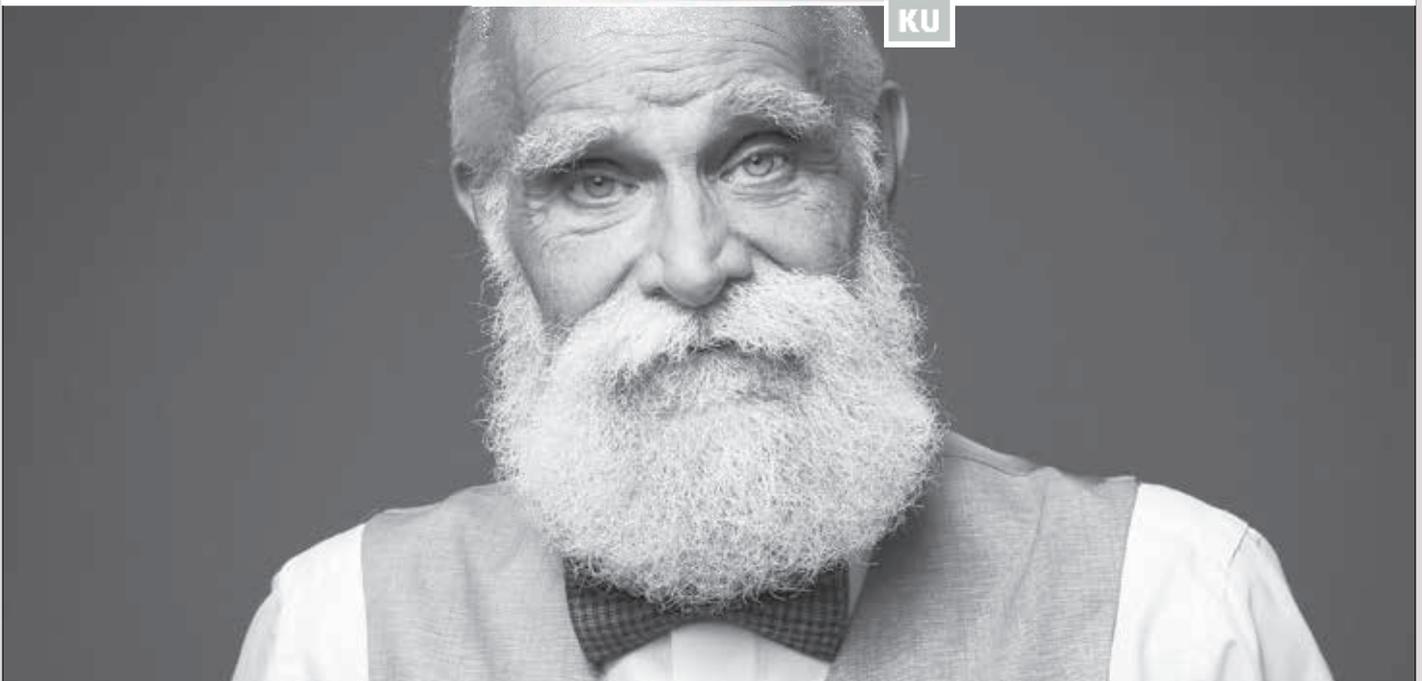
Individuelle Arbeitszeitmodelle für Pflegekräfte

Unter dem Titel UniFlexTeam kommen Pflegekräfte zusammen, die flexible Arbeitszeiten benötigen und dort einspringen, wo andere ausfallen. Das Konzept stammt aus den Niederlanden: „Im Stationsteam kommt es immer wieder, sowohl kurz-, mittel- als auch langfristig, zu Lücken, sei es durch Urlaub, Krankheit oder Weiterbildungen“, erklärt Projektleiterin Caren Erdmann von der Uni Rostock. „Um unsere Patienten weiterhin auf hohem Niveau zu versorgen und unser Personal zu entlasten, gibt es im UniFlexTeam Pflegekräfte, die diese fehlenden Kollegen besetzen. So muss niemand mehr aus dem Frei geholt werden.“ Die Mitarbeiter im UniFlexTeam werden variabel auf die Stationen geholt. „Jeder hat einen festen Dienstplan, der an seine speziellen Bedürfnisse angepasst ist“, so Erdmann. „Von uns kommt dann – je nach Bedarf – die Info, auf welcher Station er diesen Dienst ableistet.“ Das Modell eignet sich damit vor allem für Personen, die das normale 3-Schichtsystem vor Probleme stellt. „Viele Fachkräfte würden gern zurück in den Beruf, sind aber in ihrer aktuellen Lebensphase auf flexible Arbeitszeiten angewiesen, etwa Personen, die viel reisen, aufwendige Hobbys haben, Alleinerziehende, die ihre Arbeit mit den Kita-Zeiten vereinbaren müssen, oder Rentner. Sie sagen uns, wann sie arbeiten können, und wir sagen, wo“, so Annett Laban, Pflegevostand der Unimedizin Rostock. In den Niederlanden ist das Modell mittlerweile an zahlreichen Kliniken etabliert. In Deutschland ist die Rostocker Unimedizin das sechste Krankenhaus, die das Konzept umsetzt, und die erste Uniklinik. *red, Quelle: Universitätsmedizin Rostock, Foto: Hintergrund @despositphotos.com/@nbvf89*

 www.med.uni-rostock.de

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

KU



»DER ANFANG IST DIE HÄLFTE DES GANZEN.« ARISTOTELES

Telefon 0931 8009-0 | www.senioreneinrichtungen.info



Gesundheit belohnen, nicht Krankheit!

*Professor Alexander Schraml über Fehlplanungen,
Überregulierungen und falsche Anreize im Krankenhaussystem*

Die Kliniken sollen bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten nicht an ihre Belastungsgrenze kommen ... das war, allen voran, stets das Regulativ für Entscheidungen der Politik über Corona-Beschränkungen oder -Lockerungen. Auf der anderen Seite lassen die gleichen Politikerinnen und Politiker zu, dass das Kliniksterben in Deutschland munter voranschreitet, auch parallel zur Covid-19-Pandemie. Das Sterben der Kliniken in Deutschland habe nicht nur keine Pause eingelegt im Corona-Jahr 2020, der Niedergang habe sich sogar beschleunigt. „Während von 2015 bis 2018 im Jahresmittel zehn Häuser dichtgemacht hatten, waren es diesmal doppelt so viel, nämlich 20“, mahnt der unabhängige Verein Gemeingut in BürgerInnenhand (GiB) mit Sitz in Berlin. Und auch der Bundesrechnungshof (BRH) bläst in das gleiche Horn: Laut einer Veröffentlichung des BRH vom September letzten Jahres würden zehn Prozent der Kliniken akut von Insolvenzen bedroht, was 190 Häusern entspricht. Weitere 40 Prozent schrieben rote Zahlen. Auch wenn man Corona wegdenke, so Professor Alexander Schraml (56), Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt, „Klinikschließungen nach dem Rasenmäher-Prinzip wie sie gerade stattfinden, ohne wirkliche Bedarfsplanung, sind nicht sinnvoll.“ Die Realität, sprich die Demografie in Deutschland, wer-

de uns hier bald eines Besseren belehren, so Schraml, der zehn Jahre Vorstand der Klinik-Kompetenz-Bayern eG war, einem Netzwerk, das 62 kommunale und freigemeinnützige Kliniken umfasst mit rund 34.000 Gesundheitsarbeitern.

Falsche Anreize

Bisher habe die Ökonomie, will heißen „Rentabilität“ eines Krankenhauses entschieden, ob es geschlossen werde, nicht die Infrastruktur oder Demografie der Region, wo es beheimatet war, betont der Chef der Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg. Auch die Main-Klinik Ochsenfurt war ins Kreuzfeuer der Kritik geraten. Nun wird das 140-Betten-Haus aufwändig saniert und wurde somit faktisch von der Bayerischen Staatsregierung und dem Kreistag als unverzichtbar und systemrelevant anerkannt. „Wir haben im Corona-Konzert der Kliniken in der Region relevant mitgespielt, indem wir vor den Toren Würzburgs Patientenströme abgefangen haben“, erzählt der Geschäftsführer der Main-Klinik stolz. Er lobt an dieser Stelle ausdrücklich den Rückhalt durch den Landkreis, der in der Corona-Zeit ausschließlich gemeinwohlbezogen agiert habe, auch wenn das bisweilen Hunderttausende an Euros

Wenn „Corona“ dazu beigetragen hat, dass Gesundheitsarbeiter in ihrer Wertigkeit für die Gesellschaft sichtbar geworden sind, sei schon viel gewonnen, betont Professor Alexander Schraml.

mehr als im Etat geplant gekostet habe. Auch wenn er zugibt, auch kein adäquates Finanzierungssystem für die kommunalen und gemeinnützigen Krankenhäuser ad hoc aus der Tasche ziehen zu können, wisse er dennoch sicher, dass es andere Anreize braucht, um das derzeitige Krankenhaussystem vom Tropfen nehmen zu können. „Als Krankenhauschef freut man sich aktuell, wenn das Haus voll ist, das ist absurd!“ Gesundheit müsse belohnt werden, Fürsorge und Menschlichkeit, nicht Krankheit, Gewinnmaximierung und Dokumentation.

Überbordende Bürokratie

„Wer ein Übel erkennt, hat es schon fast geheilt“, sagte der US-amerikanische Journalist Prentice Mulford (1834-1891). Das hofft Professor Schraml für die vielerorts bereits an der Beatmung hängenden kommunalen und gemeinnützigen Kliniken sehr. „Corona hat den Finger in die Wunde gelegt, dahin, ►



► wo es wehtut. Jetzt geht es darum, ‚Wundmanagement‘ zu betreiben, damit in der stationären Versorgung nicht-privater Träger der Zeiger wieder in Richtung Fürsorge ausschlägt, Oberpfälzer. Es könne man finanziell „be-ältere Patienten nach DRGs (Fallpauschalen- das nach Diagnose und Liegezeiten abrechnet) vorgesehen im Krankenhaus behält, weil es aus sozialen und menschlichen Aspekten heraus angeraten wäre. „Es gibt Heerscharen von Kontrollinstanzen, die die Einhaltung der DRGs überprüfen, zulasten von Menschlichkeit und Fürsorge“, weiß der Jurist Alexander Schraml zu berichten.

gewesen wäre, Gelder aus dem Rettungsschirm zu beanspruchen und nicht das Risiko einzugehen, als Corona-Hotspot in den Schlagzeilen zu landen! Zum Glück hatten wir, von einzelnen Fällen abgesehen, kein größeres Covid-19-Ausbruchsgeschehen in unseren Pflegeheimen“, freut sich Professor Schraml. Für die Zukunft wünscht sich der engagierte Kämpfer für Verbesserungen im Gesundheitswesen eine an die Region, Infrastruktur und Demografie angepasste flächendeckende Bedarfsplanung der Krankenhauslandschaft in Deutschland mit einem Rettungsschirm in Form eines Vorhalte-Managements („Die Feuerwehr leisten wir uns ja auch, wenn es nicht brennt“). Das hieße aber auch, ein Krankenhaus in der Rhön oder im Bayerischen Wald aufrechtzuerhalten, auch wenn es sich nicht rechnet, weil weit und breit sonst keine Klinik zur stationären Versorgung zur Verfügung stünde. Konkurrenz dürfe es unter den Kliniken auch in Zukunft geben, aber nur in punkto Qualität, wenn es darum geht, sich überdurchschnittlich gute Ärztinnen und Ärzte zu leisten, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Schraml @Michael Ehlers, links @depositphotos.com/@oneinchpunch, rechts @depositphotos.com/@roboe123

Gemeinwohl statt Rendite

Sein Plädoyer geht eindeutig weg von Gewinnmaximierung hin zu Gemeinwohlorientierung, die er auch während der Corona-Epidemie in den Senioreneinrichtungen des Landkreises, die Schraml ebenfalls verantwortet, gelebt hat: „Wir haben sowohl in der ersten als auch in der zweiten Welle, zu jeder Zeit, Pflegebedürftige aufgenommen – auch nach einem Krankenhausaufenthalt. Unsere Hausleitungen haben sich alle Beine ausgerissen, obwohl es für sie bequemer und auch stressfreier

Das Interview mit dem Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt und dem Vorstand der Kommunalunternehmen des Landkreises führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.kommunalunternehmen.de, www.main-klinik.de



Zugereiste Pflegekräfte

Der Pflegemangel wirkt sich vielerorts bereits fatal aus. Kolping-Mainfranken möchte einen Beitrag leisten, damit die Situation in der Region nicht noch prekärer wird. Seit Dezember 2020 werden in der Würzburger Kolping-Akademie daher zehn Pflegekräfte aus dem Kosovo für den Pflegeberuf nach deutschen Standards ausgebildet. Kooperationspartner sind die Caritas und die Arche gGmbH. Während der Pflegemangel hierzulande ein Problem darstellt, übersteigt die Zahl der Bewerber auf Pflegejobs im Kosovo die der freien Arbeitsplätze bei Weitem. „Ich habe das vor Ort mitbekommen und es hat mich sehr nachdenklich gemacht“, sagt Rolf Müßig, Geschäftsführer der Arche gGmbH. Für die jungen Kosovaren bedeutet das Projekt deshalb eine Chance auf berufliche Zukunft. Am 14. Dezember 2020 begann für die zugereisten Pflegekräfte aus dem Kosovo der Deutsch- und Fachunterricht in der Kolping-Akademie, berichtet Projektleiterin Sarah Müller. Pandemiebedingt verbringen die Kosovaren die Ausbildungszeit größtenteils in einem virtuellen Klassenzimmer. Parallel zum Unterricht arbeiten sie bereits einige Stunden als Hilfskraft in den Einrichtungen der Caritas und der Arche gGmbH. Läuft alles nach Plan, stehen im Sommer 2021 die Prüfungen zur Anerkennung an. *pat, Foto: @depositphotos.com/@Wavebreakmedia*

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.



pflegehelden

Aus Liebe. Für Menschen.

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.

- ✓ Pflege ohne Zeitdruck
- ✓ Entlastung der Angehörigen
- ✓ Tag genaue Abrechnung
- ✓ Seit über 13 Jahren am Markt



Pflegehelden® Würzburg

MONIKA BADER

E-Mail: wuerzburg@pflegehelden.de

Tel.: 09365 - 88 11 58

www.pflegehelden-wuerzburg.de

Mensch sein, Mensch bleiben

Würzburger Philosophicum thematisiert ärztliches Handeln zwischen Naturwissenschaft und Humanität

Naturwissenschaftliche Erkenntnis und technisches Können werden an der medizinischen Fakultät gelehrt. Selten sind Humanität, Ethik und Philosophie hier Bestandteil von Studium und Ausbildung. Dabei sind beide Bereiche für den Arztberuf essenziell – schließlich wird Arbeit am lebendigen Objekt getan. Das Philosophicum an der Würzburger Universitätsklinik versucht seit zehn Jahren genau diese Lücke im Lehrangebot zu schließen und bietet Vorträge und Diskussionen zur Ethik in der ärztlichen Praxis an. Den Vortrag „Mensch sein, Mensch bleiben – Medizin im Spagat zwischen Naturwissenschaft und Humanität“ hielt vergangenes Wintersemester der Leiter des Philosophicums, Professor Thomas Bohrer, Magister der Philosophie und Chefarzt an der Klinik für Thoraxchirurgie des Thoraxzentrums Kulmbach. Professor Bohrer sprach von den heutigen Herausforderungen der Medizin. Zunehmende Ökonomisierung, Technisierung und Spezialisierung führten zur Beschleunigung und Perfektionierung des medizinischen Betriebs. Die natürlichen Folgen seien Stress und ein wachsender Verlust des individuellen Kontaktes zwischen Arzt und Patient. Aus Sicht der Kosteneffizienz möge das sinnvoll sein. Doch wenn der Arzt beginne, Patienten in immer stärkerem Maße als zahlende Kunden, als Nummern in einem Kalkulationsplan zu betrachten, entfremde er sich damit gleichzeitig von seiner Existenz, die zwar naturwissenschaftlich-biologisch, aber gleichzeitig auch die eines freien und individuellen Geisteswesens mit Bewusstsein, Identität sowie einer eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sei. Die Überzeugung, der Mensch sei ähnlich

der Funktionsweise einer Maschine auf technische Weise erklärbar, sei ein Fehlschluss, so Bohrer. Die Kenntnis einiger Gehirnareale und deren ungefähre Funktion ließe noch lange nicht auf den ganzen Menschen schließen. Ihn als determinierte „Reiz-Reaktionsmaschine“ zu betrachten, würde ihm freie Entscheidungen absprechen, ohne die es auch keine Moral gebe. „Denn eine Maschine kann nicht moralisch handeln. Ohne eigene moralische Zwecksetzung führt sie lediglich Befehle aus.

Der Mensch ist mehr als das.“ Professor

Thomas Bohrer formulierte daher die Forderung, dass Medizin immer mit Überlegungen zur Humanität verbunden sein müsse. Das Menschliche dürfe nicht als Sache des Einzelnen, als Privatangelegenheit oder Bonus angesehen werden, sondern als zentraler Bestandteil eines jeden

Behandlungsprozesses mit realen Auswirkungen darauf, so der Medizinprofessor und Philosoph.

Die Überlegungen der Medizin zum Menschen müssten daher in Ausbildung und Beruf

ebenso naturwissenschaftlicher wie philosophischer Art sein, damit man der großen Verpflichtung gerecht werden könne, die ein Arzt auch heute immer noch habe: nämlich Menschen zu helfen. Und das erfordere fast immer mehr als im Studium vermittelt werde. Denn nach jahrelangem Lernen am Modell kämen in der Praxis Fragen wie: „Warum habe gerade ich Lungenkrebs?“ Keiner bereite einen darauf vor ...

Tim Förster

Foto: [@depositphotos.com/ @e71lena](https://depositphotos.com/@e71lena)



www.ukw.de/philosophicum



Bereit sein ist alles ...

Dr. Helmut Strohmeier über die Rolle der Vor-Ort-Apotheken in der Corona-Krise

Die Präsidentin der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, Gabriele Regina Overwiening, bescheinigt den Vor-Ort-Apotheken eine hervorragende Pandemie-Performance in der Corona-Krise¹. Durch schnelle Reaktionsfähigkeit und hohe Ausfallsicherheit² hätten sich die wohnortnahen, inhabergeführten Apotheken hierzulande im Katastrophenfall als äußerst resilient erwiesen: von der Masken- und Desinfektionsmittel-Beschaffung über die Arzneimittel-Versorgung taggleich und mit kontaktlosem Bringdienst (trotz Lieferengpässen vieler Präparate in der Hochphase der Pandemie) bis hin zur Zubereitung von Impfdosen in Impfzentren und der Durchführung von Antigen-Schnelltest in Apotheken vor Ort.

Dieses Lob nimmt Dr. Helmut Strohmeier von der Theater-Apotheke in Würzburg gerne an und gibt es auch an sein Team weiter, das alles darangesetzt hätte, die Systemverfügbarkeit von Apothekerware zu jedem Zeitpunkt in den vergangenen 365 Tagen wie zu jeder anderen Zeit im Jahr zu gewährleisten. „Auch als Jens Spahn am 9. Dezember verkündete, dass ab dem 15. Dezember – es lagen drei Arbeitstage dazwischen – rund 80 Millionen FFP2-Masken für rund 27 Millionen Bundesbürger kostenlos zur Verfügung stehen sollten“, so der Apotheker. „Wir konnten bei unserem Händler die benötigte Stückzahl bis 16. Dezember zum Glück ergattern, und dann ging's los: Gott sei Dank hatten wir zwei ehemalige pharmazeutische Assistenten, die inzwischen Pharmazie studieren, aktivieren können, sonst hätten wir den Ansturm nicht bewältigt“, sagt Helmut Strohmeier. Da Menschenströben nicht mit Corona-Infektionsschutzmaßnahmen konform gingen, hätten sie die Kundenströme kanalisiert, links ein Schalter mit Medikamentenausgabe, rechts ein Schalter nur mit Masken-Ausgabe.

Plexiglasvorrichtungen und Wechselschichten hatte der Apotheker schon seit März 2020 eingeführt. Ebenso ließ sich das Team

etwas einfallen, wenn es darum ging, Desinfektionsmittel herzustellen, die im Frühjahr letzten Jahres ebenfalls auf der ganzen Welt „ausverkauft“ waren: „Zunächst behelfen wir uns mit Klosterfrau Melissegel. Als der auch nicht mehr lieferbar war mit 70-prozentigem Strohrum“, erzählt der Apotheker schmunzelnd. Während jeden Tag eine Kraft ein bis zwei Stunden telefonierte, um Alternativen für nicht lieferbare Arzneimittel beizubringen, lavierte der Rest der Truppe beim „Feuerwehrspielen“ zwischen Apothekendienst, Privatkunden-, Krankenhaus- und Pflegeheim-Auslieferung hin und her: „Mit den implementierten ‚Heimärzten‘³ hatten wir kurze Kontaktwege durch den Austausch von Mobilnummern. Die Belieferung mit Medikamenten erfolgte trotz Schleuse unter Schutzkleidung. Und auch Bevorratung mit Palliativ-Medikamenten war angesagt. Jetzt gab es auch am Sonntag Arzt-Anrufe, dass Morphium ausgegangen war“, erinnert sich Dr. Strohmeier.

Fast 90 Prozent der Corona-Toten sind 70 Jahre und älter⁴. Das ist die vulnerable Gruppe, die von Anfang an besser hätte geschützt werden müssen. Doch noch vor dem Impf- und Test-Chaos Anfang 2021, habe sich ein Maskendrama 2020 ereignet, so der Apotheker. „Deutschlands Gesundheitsminister ließ bei der Maskenbeschaffung, -verteilung und -kommunikation seine Maske fallen. Diese Demaskierung offenbarte, dass Deutschland unzureichend auf ein pandemisches Großereignis vorbereitet war – obwohl entsprechende Pläne schon seit Jahren in diversen Schubladen liegen. Etwa eine Risikoanalyse der Bundesregierung von 2013⁵. 30 Seiten widmen sich hier einer Pandemie durch das Virus ‚Modi Sars‘, das auch zur Coronafamilie gehört“, bemerkt Strohmeier. Es seien alle erforderlichen Maßnahmen im Falle einer Pandemie beschrieben wie Prophylaxe durch Schutzkleidung, Isolation, Quarantäne, Masken, Hygiene und Abstand bis hin zur erwarteten 2. und 3. Welle. Die Eintrittswahrscheinlichkeit einer Pandemie werde

Im Katastrophenfall haben Vor-Ort-Apotheken ständige Dienstbereitschaft. Auch wurden Mindestruhezeiten verkürzt und auf 12 Stunden Arbeitszeit verlängert. „Auch die Theater-Apotheke musste von dieser Regelung Gebrauch machen, damit wir den vermehrten Arbeitsaufwand pro Schicht mit Lieferdiensten decken konnten“, sagt Dr. Strohmeier.

hier als „bedingt wahrscheinlich“ eingestuft, will heißen, das Ereignis trete in einem Zeitraum von 100 bis 1.000 Jahren ein Mal ein. „Wenn man die Spanische Grippe vor circa 100 Jahren als letztes pandemisches Großereignis rechnet, waren wir statistisch gesehen wohl irgendwie dran ...!“ Und der Apotheker reist auch gerne weiter zurück in die Zeit und bemüht den griechischen Politiker und Feldherrn Perikles (500 vor Christus), der konstatierte: „Es kommt nicht darauf an, die Zukunft vorauszusagen, sondern, auf die Zukunft vorbereitet zu sein!“ Auch wenn es mit der Voraussage und vor allem mit den Ansagen aus der Politik haperte, die Vor-Ort-Apotheken waren allzeit bereit und machten an vorderster Front einen hervorragenden Job!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Strohmeier © Norbert Schmelz Fotodesign, Maske @depositphotos.com/@alfredosaz@gmail.com, Spritze @depositphotos.com/@robo123, Hintergrund @depositphotos.com/@PicsFive; Quellen: 1 Gastkommentar für den „Observer Gesundheit“, www.observer-gesundheit.de/von-apothekern-lernen/, 2 Nur 30 von insgesamt rund 19.000 Apotheken in Deutschland mussten wegen Corona-Infektions-Verdachtsfällen in der ersten Welle vorübergehend schließen, 3 Als sich die Lage in den Pflegeheimen zu Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 zuspitzte, wurden vom Würzburger Gesundheitsamt Ärzte „freiwillig zwangsverpflichtet“, sich nur um die Corona-Infizierten Hochbetagten zu kümmern, damit nicht zu viele verschiedene Ärzte in den Heimen ein- und ausgingen., 4 <https://de.statista.com/infografik/23756/gesamtzahl-der-todesfaelle-im-zusammenhang-mit-dem-coronavirus-in-deutschland-nach-alter/>, 5 <https://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/17/120/1712051.pdf>



Aus einer Mücke (keinen) Elefanten machen

Ein Interview mit dem Biologie-Professor Markus Engstler



Mithilfe von statistischen Kartierungsverfahren konnte bereits gezeigt werden, dass menschliche Bewegungsmuster durch Globalisierung und stetig steigende Mobilität sowie den fortschreitenden Klimawandel und die damit einhergehenden höheren Temperaturen in der westlichen Welt die Ausbreitung von Stechmücken forcieren, die auch bei uns tropische Fieberkrankheiten verbreiten. Inwiefern diese Entwicklung fortschreitet und welche Gefahren sie mit sich bringt, darüber hat sich die Lebenslinie mit dem Leiter des Lehrstuhls für Zoologie I am Biozentrum der Universität Würzburg und dem Mitglied des Afrikazentrums Prof. Markus Engstler unterhalten.



Malaria oder Filariose. Neben den Malaria- und Filariemücken (Anopheles), von denen es in den globalen Tropen viele unterschiedliche Arten gibt, sind es vor allem *Aedes aegypti* (Gelbfiebermücke) und *Aedes albopictus* (Tigermücke), die Krankheitserreger übertragen. Die Bevölkerung, die durch von Mücken übertragene Krankheiten gefährdet ist – darunter Dengue-Fieber, Gelbfieber, Chikungunya und Zika – wächst. Die Verbreitung dieser Mücken wird sowohl durch menschliche Bewegungen als auch durch das Vorhandensein eines geeigneten Klimas bestimmt. Daher werden die Arten auch in Europa stabile Populationen ausbilden.“

LL: Ist jeder Mückenstich in allen tropischen Ländern gefährlich? Sprich, braucht es bei einer Reise immer (zu jeder Tageszeit) und überall (in allen Landesteilen) Schutzmaßnahmen?

ME: „Ja, potenziell kann jeder Mückenstich zur Übertragung einer Infektion führen, allerdings gibt es für eine Reihe übertragener Viruskrankheiten (wie etwa Gelbfieber) die Möglichkeit einer Impfung. Die wird von vielen tropischen Ländern auch verpflichtend bei Einreise gefordert. Das Auswärtige Amt gibt ständig aktualisierte Statusberichte für die Infektionsgefahren in den Ländern der Tropen heraus. Malaria beispielsweise

Am 1. April vor 12 Jahren hat der gebürtige Kölner Professor Markus Engstler den Lehrstuhl für Zell- und Entwicklungsbiologie am Biozentrum der Universität Würzburg übernommen.

ist in Kenias Hauptstadt Nairobi kein Problem, weil die Stadt schlicht zu hoch liegt. In der wenige Stunden entfernten kenianischen Hafenstadt Mombasa sollte man allerdings Malariaphylaxe vornehmen.“

LL: Apropos Prophylaxe ... Wie kann man möglichst vermeiden, dass man gestochen wird?

ME: „Generell gilt, dass in den Abendstunden eine mückensichere Kleidung angebracht ist. Dazu gehören Shorts und T-Shirt sicher nicht. Zudem kennen wir alle die Mückenabwehrsprays, die hilfreich sein können. Mückennetze sind ausgesprochen wirksam. Bei Inlandsflügen in Afrika wird oft die ganze Kabine noch auf dem Rollfeld mit Insektiziden behandelt. Stiche ganz zu vermeiden, wird aber wohl kaum möglich sein.“

LL: „Wie kann es sein, dass diese Arboviren, die zum Beispiel West-Nil-, Dengue- oder Chikungunya-Fieber verursachen, in Mücken und Menschen überleben – zwei ganz unterschiedlichen Wirtssystemen?“

ME: „Das ist eine spannende Frage. Bei Viren ist das eigentlich gar nicht so schwer zu verstehen, weil Viren sehr einfach gebaut und erstaunlich hart im Nehmen sind. Bei Parasiten wie Plasmodium (Malaria) oder Trypanosomen (Schlafkrankheit), die viel



► komplexere Lebensformen darstellen, hat die Evolution einen Trick angewandt: die Erreger entwickeln in Mensch und Insekt ganz unterschiedliche Lebensstadien, die perfekt an die diversen Mikroumwelten im Wirt oder dem Vektor angepasst sind.“

LL: Das Centrum für Reisemedizin (CRM) meldet immer mal wieder vereinzelte Chikungunya-Fälle in Spanien. Was machen wir, wenn der Klimawandel tropische Krankheiten auch nach Deutschland bringt?

ME: „Das wird mit großer Wahrscheinlichkeit passieren. Noch sind die Fälle sporadisch, aber die Erreger sind sehr anpassungsfähig. Mit der Leishmaniose etwa tritt erstmals eine wichtige vernachlässigte Tropenerkrankung in Europa auf. Gegen diese Krankheit wird man wahrscheinlich nie impfen können, gegen viele virale Erreger wird das aber möglich sein. Die Menschen müssen schlicht verstehen, dass die Impfung wohl die größte Errungenschaft unserer Zeit ist.“

LL: Mückennetze und Insektizide sind uralte Abwehrstrategien. Bei Malaria gibt es Versuche mit genetisch veränderten Mücken, die Ausbreitung zu stoppen. Wären solche Strategien auch für andere durch Mücken übertragbare Krankheiten sinnvoll?

ME: „Das sehe ich mit gemischten Gefühlen. Natürlich ist es heute technisch möglich mit Genscheren auch Tiere zu manipulieren, die bislang genetisch nicht zugänglich waren. Das Problem ist, dass wir heute noch nicht voraussagen können, was für einen Einfluss solche (irreversiblen) Experimente auf die labilen Ökosysteme und die Biodiversität haben werden. Mückennetze, Impfungen und die Frage, ob es immer Fernreisen in die Tropen sein müssen, können sehr klare Empfehlungen sein.“

LL: Wann muss man aus einer Mücke einen Elefanten machen und wann nicht?

ME: „Sie können an einem Bienenstich sterben, wenn sie Allergiker sind. Sie können auch an einem ganz normalen Mückenstich sterben, wenn sie dem Juckreiz nicht widerstehen können, die Schwellung aufkratzen und sie zum Beispiel keinen aktuellen Impfschutz gegen Tetanus haben. Meine Empfehlung: Reisen Sie nicht in Gebiete, in denen Krankheiten endemisch sind, gegen die es weder Prophylaxe noch Impfstoff gibt. Wer wäre schon zu Ebola-Zeiten nach Westafrika geflogen? Covid-19 hat gezeigt, wie schnell Impfstoffe entwickelt werden können, wenn es um uns geht und nicht um die Bevölkerung in tropischen Armutsländern. So gesehen sollten wir aus keiner Mücke einen Elefanten machen, sondern vielmehr die Gesundheitssysteme in den ärmsten Ländern stärken. Dort leben Menschen eng mit Tieren zusammen sowie es bei uns vor gar nicht langer Zeit auch der Fall war. Viele Infek-

tionen sind Zoonosen, also sind von Tieren auf den Menschen übergesprungen. Dazu gehören Tuberkulose, Ebola, Influenza, aber auch Corona. Den Menschen der Tropen im Kampf gegen Infektionen zu helfen, ist aktive Pandemieprävention – und sollte entsprechend in unserem ureigenen Interesse sein.“

Susanna Khoury

Fotos: Professor Engstler: @privat, v.l.n.r. @depositphotos.com/@dimarik, @depositphotos.com/@comzeal, @depositphotos.com/@Sun_Ok, @Pixabay, @depositphotos.com/@Bignai, Hintergrund: @depositphotos.com/@vladvitek

Das Interview mit dem Leiter des Lehrstuhls für Zoologie I am Biozentrum der Universität Würzburg und dem Mitglied des Afrikazentrums Prof. Dr. Markus Engstler führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury



www.biozentrum.uni-wuerzburg.de

Im Fokus: Reise- und Tropenmedizin

Zum 1. Januar 2021 hat der neue, dritte Standort des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) des Klinikums Würzburg Mitte (KWM) seinen Betrieb aufgenommen. Das MVZ Missioklinik ergänzt die beiden Standorte MVZ Heuchelhof und MVZ Spiegelstraße und bietet eine ambulante allgemeinmedizinische sowie hausärztliche Versorgung an. „Besondere Schwerpunkte sind die Prävention, Diagnostik und Behandlung von Tropen- und Infektionskrankheiten“, informiert Daniela Kalb, Leiterin der Unternehmenskommunikation im KWM. Ein weiterer Fokus liegt auf der Reisemedizin. Zum Leistungsspektrum in der Salvatorstraße 7 in Würzburg zählen unter anderem Beratungen für Fernreisende, Tropentauglichkeitsuntersuchungen für Fachkräfte, Reiseimpfungen oder auch die Nachsorge bei Tropenrückkehrern. Die behandelnden Ärzte im MVZ Missioklinik sind der Facharzt für Allgemeinmedizin und Innere Medizin, Professor Dr. August Stich, sowie der Facharzt für Innere Medizin, Dr. Uwe Ziegler, beide ebenfalls Ärzte der Klinik für Tropenmedizin im KWM. *nio, Foto: Jörg Prohaszka @pixabay.com*



www.mvz-missioklinik.de



Ein Netzwerk, das Hoffnung macht

Die DAHW ist Teil des Deutschen Zentrums für sektorübergreifende Bekämpfung Vernachlässigter Tropenkrankheiten mit Sitz in Würzburg

Erst wenn die Krankheit manifest geworden ist, wird sie diagnostiziert: Das ist bei Lepra ein Riesenproblem. „Wir haben bis heute keinen Labortest“, sagt Burkard Kömm, Geschäftsführer der in Würzburg angesiedelten DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe. Von daher lasse sich der Ausbruch der Krankheit meist nicht verhindern. Immerhin sei ein Impfstoff gegen Lepra in greifbarer Nähe. „Momentan liegt die Weiterentwicklung allerdings auf Eis: Denn die Labore werden für den Covid-19-Impfstoff benötigt.“ Das viel beschworene Wörtchen „Solidarität“ ist für die DAHW kein Lippenbekenntnis: Seit 1957 setzt sich die Organisation für die Ärmsten und Schwächsten ein. Das tut das weltweit rund 180-köpfige DAHW-Team gerade auch in der aktuellen Pandemie. Die sorgt nämlich für gewaltige Probleme, was den Kampf gegen Infektionskrankheiten anbelangt. „Der Stillstand bei der Entwicklung des Lepra-Impfstoffs ist nur eine von vielen Schwierigkeiten“, sagt der Würzburger DAHW-Chef. Lepra werde

derzeit auch viel seltener diagnostiziert. Das liege daran, dass Gesundheitsteams wegen der Pandemiebeschränkungen nicht mehr direkt zu den Menschen gehen könnten. Die Mitarbeiter der DAHW setzten sich vor Ort mit Nachdruck dafür ein, dass Lepra so bald wie womöglich erkannt werde. Also schon dann, wenn ein kleiner Hautfleck auf die Erkrankung hindeute. „Geschieht dies nicht und schreitet die Krankheit fort, werden Nerven meist unwiederbringlich zerstört“, so Kömm. Nun gebe es ein Dilemma: Lepra stigmatisiert. Kaum jemand komme bei Verdacht ins nächste Gesundheitszentrum: „Schon das Wort ‚Lepra‘ auszusprechen, fällt den Menschen schwer.“ Deshalb würden Expertenteams in die Dörfer fahren und Reihenuntersuchungen organisieren. Das werde akzeptiert. Und dadurch gelänge es, viele Fälle zu entdecken. Über eine Milliarde Menschen seien laut Burkard Kömm von Vernachlässigten Tropenkrankheiten betroffen. Eine unvorstellbare Zahl. Millionen Kinder und Erwachsene sterben jährlich

an den Folgen. Um effektiver zu helfen, wurde vor zwei Jahren das Deutsche Zentrum für sektorübergreifende Bekämpfung Vernachlässigter Tropenkrankheiten (DZVT) mit Sitz in Würzburg gegründet. Auch die DAHW gehört ihm an.

Dass die meisten Menschen 2020 aus ihrer gewohnten Ordnung herausgerissen wurden, lag an einem Virus, das vom Tier auf den Menschen übergelassen ist. Gegründet wurde das DZVT aus der Erkenntnis heraus, dass die Expertise der Humanmedizin nicht ausreicht, um Infektionskrankheiten zu bekämpfen. Dies bestätigt auch Professor August Stich, Vorsitzender des Missionsärztlichen Instituts. „Der Kampf gegen Krankheiten wird weniger durch neue Medikamente gewonnen, sondern durch die Bekämpfung der Ursachen von Gesundheitsrisiken“, so der Medizinprofessor, der Mitbegründer des DZVT ist. Ein Arzt könne einen noch so guten Job machen: „Er wird erfolglos sein, wenn seine Patienten keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben. Wir müssen die sozialen, politischen und ökonomischen Faktoren von Gesundheit verstehen lernen“, so Professor Stich. Dies gelte besonders für die vernachlässigten, arbeitsassoziierten Tropenkrankheiten. Wissenschaftler alleine seien im Kampf gegen diese Krankheiten überfordert. Stich: „Wir brauchen auch Nicht-Regierungsorganisationen, Betroffenenverbände und Basisgemeinden.“ Das DZVT sei eine neue Struktur, in der ernsthaft ein partizipatorischer Ansatz bei der Überwindung von Krankheiten gesucht werde.

Pat Christ

Fotos: Burkard Kömm @Judith Mathiasch, Hintergrund Gabriel K @pixabay.com

Holistisch: angewandt und transnational

Über eine Milliarde Menschen in etwa 150 Ländern der Erde sind mit Vernachlässigten Tropenkrankheiten (Neglected Tropical Diseases, NTDs) infiziert. NTDs können chronische Krankheiten und Behinderungen verursachen, die oft zu Stigmatisierung und sozialer Ausgrenzung führen. Darüber hinaus ist der volkswirtschaftliche Schaden, der durch NTDs verursacht wird, enorm. Hier will das „Deutsche Zentrum für sektorübergreifende Bekämpfung Vernachlässigter Tropenkrankheiten“ (DZVT) ansetzen: In Würzburg haben sich mit der Julius-Maximilians-Universität, der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt, dem Universitätsklinikum Würzburg, dem Missionsärztlichen Institut, und der DAHW Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e. V. renommierte Akteure aus Akademie, Zivilgesellschaft und Kirche zusammengeschlossen, um mit einem holistischen Ansatz den NTDs den Kampf anzusagen. Dieser gehe weit über die Infektionsforschung hinaus, hieß es 2019 in ihrer Absichtserklärung für die Errichtung des DZVT. Er reiche von Volkswirtschaft, Logistik, Politikwissenschaft und Soziologie bis zu Ökologie, Klimaforschung und Biomedizin und sei im idealen Sinne angewandt und transnational. red, Foto: pixabay.com



Schistosomiasis am Viktoriasee

Würzburg hilft Mwanza: Else Kröner Center will 2021 durchstarten

Durch das omnipräsente Thema „Corona“ traten vielerorts Probleme und Projekte in den Hintergrund, die eigentlich sehr dringlich sind, wie die Verbesserung der Gesundheitsversorgung in den Ländern des Globalen Südens. „Auch bei uns ist wegen der Pandemie leider nicht so viel passiert, wie 2020 hätte passieren sollen“, sagt Professor Matthias Frosch vom Else Kröner Center for Advanced Medical & Medical Humanitarian Studies Würzburg – Mwanza/Tansania.

Doch es gelang, erste Doktoranden auszuwählen, die vom Center gefördert werden. Ein Doktorand, der 2021 nach Würzburg zum Forschen kommen soll, beschäftigt sich laut Projektleiter Matthias Frosch mit multi-resistenten Erregern. „Antibiotikaresistenzen spielen in Ländern wie Tansania eine noch wichtigere Rolle als bei uns“, so der Professor für Mikrobiologie der Uni Würzburg. In der Doktorarbeit soll die Bedeutung multiresistenter Erreger in der Darmflora von Kindern untersucht werden.

Das Center selbst ist ein hoffnungsvolles Unternehmen für rund 30 Millionen Menschen, die entlang des Viktoriasees leben. Mit rund 69.000 Quadratkilometern ist er der größte See Afrikas sowie der zweitgrößte Süßwassersee der Welt. Über 70 Prozent der Menschen leiden hier an Schistosomiasis. Diese durch Süßwasserkontakt übertragene Wurminfektion führt zu Schäden an Darm, Leber und Milz. Nicht wenige Patien-

ten sterben. „Wir möchten die Prävalenz und Krankheitslast durch Schistosomiasis auf der Insel Ukerewe im Viktoriasee reduzieren“, berichtet Mediziner Dr. Andreas Müller, Oberarzt in der Fachabteilung für Tropenmedizin der Würzburger Missioklinik.

Gesundheitseinrichtungen in Schwellen- und Entwicklungsländern könnten in aller Regel nicht jene Diagnostik und Therapie bieten, die wir hierzulande kennen. Die Einrichtungen auf Ukerewe durch Training in Diagnostik und Therapie zu stärken, habe für Dr. Müller deshalb Priorität. Ein groß angelegtes Arbeitspaket sieht außerdem die Schulung von Hilfskräften in der Medikamentenverteilung vor. Geplant sind überdies Behandlungskampagnen: „Verbunden mit der Möglichkeit, sich vorher mittels Schnelltest auf die Erkrankung untersuchen zu lassen.“ Im Bugando Medical Center in Mwanza solle zudem ein schnelles Überweisungssystem für Schwerkranke etabliert werden.

Immer wieder nimmt Dr. Müller Verbindung mit den Projektpartnern in Afrika auf, um die Maßnahmen abzustimmen. Projektkoordinator in Tansania ist der Public-Health-Experte Humphrey Mazigo von der Catholic University of Health and Allied Sciences. Außerdem wird das Maßnahmenpaket mit lokalen und nationalen Gesundheitsbehörden sowie mit Gesundheitseinrichtungen auf Ukerewe koordiniert. Für

Untersuchungen zur Prävalenz und Morbidität etwa wurde ein Ethikvotum eingeholt. Wenn die Pandemie den Plänen nicht wieder in die Quere kommt, werden 2021 Mediziner aus Mwanza nach Würzburg reisen. „Sie sollen zum Beispiel erfahren, wie man bei uns eine Darmspiegelung macht“, berichtet Professor Frosch. Auch existieren Pläne, dass Medizinerinnen und Mediziner aus Würzburg nach Mwanza fliegen, um ihre Kollegen vor Ort auszubilden: „Oft ist das Equipment da, etwa durch Spenden, doch es fehlen Schulungen zu den Geräten“, so der Dekan der Uni.

Pat Christ

Fotos: oben @depositphotos.com/@dvrcan, unten @pixabay.com



Im Nordosten Tansanias, am südlichen Ufer des Viktoriasees gelegen, ist Mwanza mit rund 820.000 Einwohnern die zweitgrößte Stadt Tansanias. Die Städtepartnerschaft mit Würzburg feiert am 28. Juni 2021 bereits 55 Jahre.

Klimawandel & Krankheiten

Hitze und andere Wetterextreme, aber auch ein verändertes Tierverhalten begünstigen die Ausbreitung neuer Krankheiten. Tropenmediziner Professor August Stich gibt einen Überblick



Ein gesunder Mensch kann auch Temperaturen deutlich über 40 Grad Celsius für längere Zeit überstehen. Anders sieht dies etwa aus bei älteren Menschen mit Herzkreislauf-Erkrankungen. Im Hitzesommer 2018, dem heißesten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen in Deutschland, stieg die Zahl der Hitzetoten massiv an. Und auch auf andere Art wirkt sich der Klimawandel auf die Gesundheit aus: Manche tropische Stechmücke fühlt sich inzwischen hierzulande heimisch. Zeckenarten wandern ein und übertragen neue Krankheiten. Auch die erhöhte Mobilität von Menschen wie Tieren trägt dazu bei, dass sich Krankheitserreger rasanter verbreiten. Trauriger Beleg: die Corona-Pandemie. Mit diesen Phänomenen beschäftigen sich Tropenmediziner – erste Anlaufstellen in Bayern sind das Tropeninstitut München sowie, im Unterfränkischen, die Fachabteilung Tropenmedizin am Klinikum Würzburg Mitte. Deren Chefarzt, Professor Dr. August Stich, unternimmt einen Schnelldurchlauf durch „Klimawandel-Krankheiten“, die auch in Deutschland auftreten könnten. Die globalen Herausforderungen reichen bis hin zur Klimamigration, weil Teile der Erde wie die Sahelzone eines Tages wohl nicht mehr bewohnbar sein und zu Wanderbewegungen führen werden. Stich spricht von mentalen Krankheiten, weil Hitze krank machenden Stress bedeuten könne. Und er verweist darauf, dass künftig mit mehr Allergien zu rechnen sei – nicht nur, weil andere Pflanzenarten heimisch würden, sondern auch durch milde Winter und eine verlängerte Blütezeit. „Der Klimawandel macht krank über eine Fülle von Faktoren“, sagt Professor Stich. Zum Beispiel auch, wenn ein „Wohlfühlklima“ für Stechmücken als Krankheitsüberträgern aus Feuchtigkeit und Wärme entstehe. Absolute Hitze mit Temperaturen über 40 Grad wirke sich laut dem Tropenmediziner indes eher negativ aus, die fliegenden Blutsauger trocknen schneller aus. Die Entwicklung von Krankheitserregern in der Stechmücke ist dann temperaturabhängig. Ist es kalt, dauert der Prozess länger, ein Moskito in freier Wildbahn lebt aber oft nur eine Woche, das heißt: Je optimaler die Temperatur, desto zügiger verläuft der Zyklus im Moskito. Und desto wahrscheinlicher ist es, dass dieser selbst zum Überträger wird. Zwar ist es in den Tropen weitaus feuchter als in unseren Breiten, doch nehmen auch hierzulande Wetterextreme wie Dürren oder Starkregen zu. Bildet sich dadurch in einzelnen Zonen ein Mikroklima, werden punktuell Voraussetzungen geschaffen, die unter Umständen eine Ausbreitung der Krankheitsüberträger und -erreger begünstigen. Deutschland bereits erreicht hat das West-Nil-Fieber – eine von Stechmücken übertragene Viruserkrankung. Nur ein kleiner Teil der Infizierten erkrankt tatsächlich, bei diesen Patienten allerdings kann es zu einer gefährlichen Hirnhautentzündung kommen. 2019 traten erste Fälle der aus Nordafrika importierten Krankheit diesseits der Alpen auf. Verbreitet wird das Virus über Vögel – und hier spielt hinein, dass sich durch den Klimawandel der Vogelzug verändert hat. Manche Vögel überwintern inzwischen in Mitteleuropa statt nach Afrika zu fliegen, dadurch werden sie gegen das Virus nicht immunisiert. ►



Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

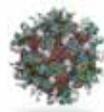
unser Service für Ihre Gesundheit!

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



► Der Tropenmediziner erklärt: „Wenn andere Vögel das Virus mitbringen, kann es sich in einer nicht immunen Vogelpopulation ausbreiten und durch Stechmücken auf Menschen überspringen.“ Noch nicht in Deutschland, jedoch in südeuropäischen Ländern wie Frankreich und Italien angekommen, sind die Tropenkrankheiten Zika und Denguefieber. Und die Leishmaniose ist eine inzwischen etwa auch in Norditalien weit verbreitete, von Sandmücken übertragene Parasitenerkrankung, bei der noch diskutiert wird, ob es in Deutschland autochthone, also einheimische Fälle gebe. Vor allem Hunde seien befallen. Beschwerden machen sich beim Menschen auf der Haut als so genannte „Orientbeule“ bemerkbar, aber auch Schleimhäute oder innere Organe können je nach Erregerart und Immunantwort des Patienten befallen sein. Mit der Malaria verhält es sich laut Stich kompliziert. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg sei sie in Deutschland ausgerottet gewesen. Trotzdem rechnen Tropenmediziner nicht damit, dass sie sich wieder im größeren Umfang ausbreiten wird. Hier spielt der Infektionsablauf in die Hände: Für die Übertragung braucht es nicht nur die Anophelesmücken als Vektor und warme Umgebungsbedingungen, damit sich die Erreger in den Mücken entwickeln können. Es braucht zudem einen (menschlichen) Wirt, der die Malariaerkrankung bereits überstanden hat und nun die Geschlechtsformen im Blut trägt. „Diese entwickeln sich erst, wenn die Krankheit zehn, zwölf Tage gelaufen ist“,

sagt Stich – und dazu komme es erst gar nicht, wenn die Malaria frühzeitig erkannt und behandelt werde. Zudem ein Blick auf Zecken als Krankheitsüberträger: Milde Winter führen dazu, dass sich die Hauptnahrungsquelle der Zecken, nämlich kleine Säugetiere, vermehren – und in Folge auch die Zecken selbst. Neben dem bei uns heimischen gemeinen Holzbock (*Ixodes ricinus*) als Überträger von Borreliose und FSME könnten in Zukunft auch andere Zeckenarten als Überträger von Krankheiten wie dem Ebola ähnlichen Krim-Kongo-Fieber einwandern oder über Zugvögel eingeschleppt werden. Verschiedene neue Zeckenarten seien in den letzten Jahren vermehrt gesichtet worden und trügen das Potenzial, andere Krankheiten zu übertragen, in sich. Einzelne Krim-Kongo-Fieber-Fälle etwa kamen in Deutschland bislang nur als Importe vor, in Spanien aber ist die Hyalomma-Zecke als Überträger angekommen.

Michaela Schneider

Fotos: links: [@depositphotos.com/@samroeng](#), Hintergrund links [@pixabay.com](#), v.o.n.u. [@depositphotos.com/@edu1971](#), Prof. Stich [@Inline Internet & Werbeagentur](#), [@Ireneusz John @pixabay.com](#), [@pixabay.com](#), [@Charles Nambasi @pixabay.com](#), Virus [@depositphotos.com/@vitstudio](#)



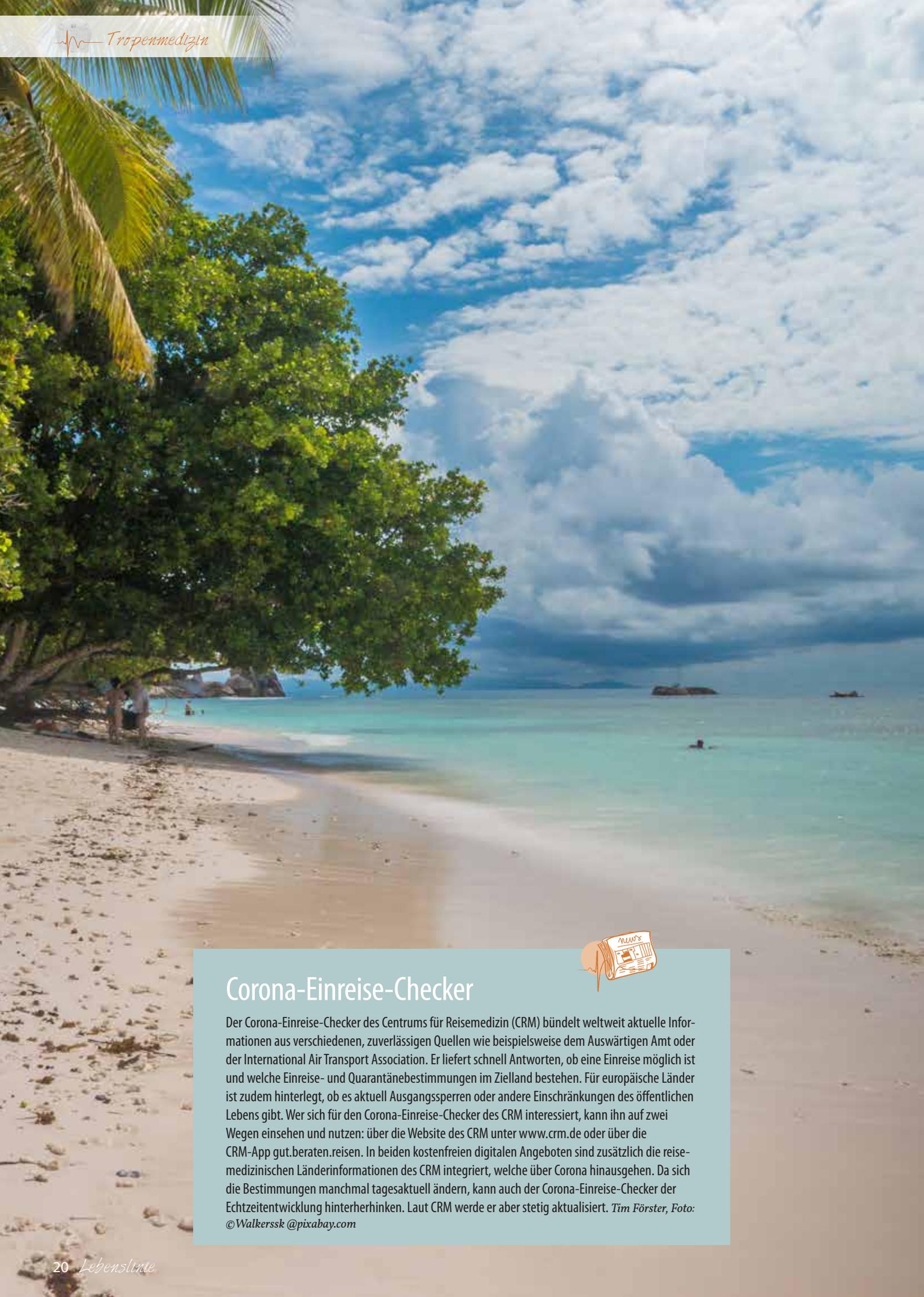
www.kwm-missio klinik.de/fachabteilungen/tropenmedizin

„Der Klimawandel macht krank über eine Fülle von Faktoren“, sagt der Tropenmediziner August Stich.



Tropische Zecke in Deutschland

Vergangenes Jahr wiesen Zeckenforscher erstmals hierzulande Tiere der Gattung *Hyalomma* in größerer Menge nach. 2020 brachten sechs neue Funde Wissenschaftler der Universität Hohenheim in Stuttgart und des Instituts für Mikrobiologie der Bundeswehr wieder auf die Spur der *Hyalomma*-Zecke. Doch während die Exemplare im letzten Jahr wahrscheinlich von Zugvögeln eingeschleppt wurden, seien die jetzt entdeckten Tiere so früh im Jahr aufgetaucht, sodass diese zu einem Zeitpunkt hätten eingeschleppt werden müssen, als die Zugvögel noch gar nicht da waren. *Hyalomma marginatum* und *Hyalomma rufipes* sind ursprünglich in den Trocken- und Halbtrockengebieten Afrikas, Asiens und Südeuropas beheimatet. In Mittel- und Nordeuropa kamen sie bisher nicht vor. Mit ihren gestreiften Beinen sind sie eine auffällige Erscheinung und zudem doppelt bis dreimal so groß wie ihre europäischen Verwandten. Im eurasischen Raum gelten beide Arten als wichtige Überträger des Virus des Krim-Kongo-Hämorrhagischen-Fiebers (Letalität bis zu 50 Prozent) und des arabisch-hämorrhagischen Fiebers (Alkhumra-Virus, bisher nur Einzelfälle bestätigt). *Tim Förster, Foto: ©Marco Drehmann*



Corona-Einreise-Checker

Der Corona-Einreise-Checker des Centrums für Reisemedizin (CRM) bündelt weltweit aktuelle Informationen aus verschiedenen, zuverlässigen Quellen wie beispielsweise dem Auswärtigen Amt oder der International Air Transport Association. Er liefert schnell Antworten, ob eine Einreise möglich ist und welche Einreise- und Quarantänebestimmungen im Zielland bestehen. Für europäische Länder ist zudem hinterlegt, ob es aktuell Ausgangssperren oder andere Einschränkungen des öffentlichen Lebens gibt. Wer sich für den Corona-Einreise-Checker des CRM interessiert, kann ihn auf zwei Wegen einsehen und nutzen: über die Website des CRM unter www.crm.de oder über die CRM-App [gut.beraten.reisen](https://www.gut.beraten.reisen). In beiden kostenfreien digitalen Angeboten sind zusätzlich die reisemedizinischen Länderinformationen des CRM integriert, welche über Corona hinausgehen. Da sich die Bestimmungen manchmal tagesaktuell ändern, kann auch der Corona-Einreise-Checker der Echtzeitentwicklung hinterherhinken. Laut CRM werde er aber stetig aktualisiert. *Tim Förster, Foto: ©Walkerssk @pixabay.com*

Heilpflanzen aus Afrika

Von „Wunderpflanzen“ und solchen, die es eher nicht sind

„Wir kennen rund 250 Heilpflanzen in Europa“, sagt Tobias Niedenthal, Geschäftsführer der in Würzburg ansässigen „Forschergruppe Klostermedizin“. Viele Gewächse haben aber nicht hierzulande ihren Ursprung. Die Myrrhe zum Beispiel, Arzneipflanze des Jahres 2021, stammt aus Afrika. Verwendet wird sie vor allem bei Entzündungen im Mundraum. „Menschen in Europa können von afrikanischen Heilpflanzen sehr profitieren. Wobei bei manchen Produkten Vorsicht geboten ist. Das betreffe etwa die Aloe, die unter anderem im südlichen und östlichen Afrika wächst. Aloe helfe bei Verbrennungen, heiße es. „Das stimmt“, sagt Niedenthal. „Ich selbst habe gesehen, wie Aloe wirkt, wenn ein frisch von der Pflanze geschnittenes Blatt auf verbrannte Haut gelegt wird.“ Die Wirkung von Aloe-Produkten hingegen ziehe er in Zweifel: „Denn die Inhaltsstoffe sind nicht stabil. Sie zerfallen an der Luft.“ Gesundheitlich bedenklich sei deren Anwendung zwar nicht. Ob die Produkte allerdings Wirkung zeigten, sei dahingestellt. Wirklich kritisch hingegen sieht Niedenthal den Hype um die „Wunderpflanze“ Hoodia aus Südafrika. Auf Lifestyle-Websites werde das kaktusähnliche Gewächs als Schlankheitsmittel angepriesen. „Die beworbenen Präparate sind jedoch im besten Fall halblegal, weil die Pflanze wegen ihrer Inhaltsstoffe eigentlich nicht in Verkehr gebracht werden darf.“

Grundsätzlich rät Niedenthal vom

Onlineshopping heilpflanzlicher Präparate ab, da insbesondere bei „Nahrungsergänzungsmitteln“ keinerlei behördliche Zulassung vorgesehen sei. Gegen alles, sagt ein altes Sprichwort, sei ein Kraut gewachsen. Stimmt das? Niedenthal lacht: „Na ja, der Spruch ist schon ein wenig überstrapaziert.“ Tatsache allerdings sei, dass viele Pflanzen in Afrika oder anderswo auf dieser Welt noch gar nicht näher auf mögliche Heilwirkungen angeschaut wurden. „Zu jenen Pflanzen hingegen, deren Wirkung seit Langem bekannt ist, gehört die aus dem Süden Afrikas stammende Heilpflanze Teufelskralle.“ Bei einer 2001 veröffentlichten Studie der Uni Kiel erklärte nahezu jeder siebte Patient, der an Rückenschmerzen litt, dass es ihm durch die Behandlung mit der Teufelskralle „sehr viel besser“ ginge. Das Sesamgewächs wirke laut Niedenthal nicht nur gegen Gliederschmerzen, sondern auch bei Verdauungsbeschwerden. In beiden Fällen könne Teufelskralle als Tee getrunken werden.

Pat Christ

Fotos: Aloe @depositphotos.com/@tanandda, Teufelskralle @depositphotos.com/@marilyna



www.klostermedizin.de

Der Extrakt dieser Wurzel der traditionell in Afrika verwendeten Wüstenpflanze Kapland-Pelargonie soll die Aktivität der Flimmerhärchen auf der Schleimhaut der Bronchien steigern. Erreger könnten sich nicht so gut anheften und Schleim würde besser abtransportiert werden. Die Kapland-Pelargonie wurde in den europäischen Arzneimittelschatz aufgenommen.



Chance für Afrika?

Wer an Afrika denkt, denkt meist an die schwierige pekuniäre Lage der Menschen, denkt an Hunger und Not. Und daran, dass sich all dies durch die Pandemie wohl verschlimmert, zeichnet sich doch ab, dass es in den nächsten Jahren weniger Entwicklungshilfe geben wird. Das sei jedoch nicht nur schlecht, sagt Dr. Julien Martin Bobineau, Romanist an der Uni Würzburg: „Ich denke, dass sich dadurch auch eine historische Chance eröffnet.“ Wie eine optimale Entwicklung Afrikas ausschauen könnte, wisse niemand besser als die Afrikaner selbst. In der Entwicklungszusammenarbeit wird ihr Wissen jedoch nicht immer abgefragt. Geschweige denn berücksichtigt. Ein heruntergeschraubtes Engagement des globalen Nordens könnte laut Bobineau dazu führen, dass Afrika langfristig gestärkt aus der Corona-Krise hervorgehe. Wobei es zweifelsohne große Probleme gibt. Innerhalb des Kontinents kommt Corona vor allem jenen Menschen in die Quere, die im informellen Sektor tätig sind. Viele bangen nun um ihre Existenz. Auch müsste die Gesundheitsversorgung ausgebaut werden. Dennoch überwiegen in Dr. Bobineaus Augen die Chancen: „Eine afrikanische 'Entwicklung' mit rein afrikanischen Ideen erscheint günstiger denn je.“ pat

Ungefähr 220 verschiedene Pflanzensorten und Gattungen von Zitrusfrüchten über Papayas und Guaven, Ingwer und Kaffee bis hin zu Maracujas beherbergt das Produktionshaus.



Papayas aus Oberfranken

Der „Garten Eden“ in Tettau produziert „die Frucht der Engel“ und andere Tropenfrüchte in Bio und mit äußerst positiver CO₂-Bilanz

Wer den imposanten Bau betritt, dem eröffnet sich eine andere Welt. Draußen die schroffschöne Natur des Frankenwalds – drinnen exotisches Ambiente aus fernen Ländern. Im Mai 2014 wurde das Tropenhaus am Rennsteig in Tettau eröffnet. Dort, unter riesigen Glasscheiben, herrschen Raumlufttemperaturen zwischen 20 und 24 Grad – im Sommer sogar bis zu 32 Grad – und mindestens 75 Prozent Luftfeuchtigkeit. Ein Kontrast, der unter die Haut geht und dem Gebäude zurecht den Namen „Klein Eden“ eingebracht hat. „Die Atmosphäre im Tropenhaus entschleunigt“, sagt Geschäftsführer Ralf Schmitt. „Man lässt los.“ Doch während Besucher beim Gang durch die Anlage abschalten und sich ganz im satten Grün verlieren, wird hinter den Kulissen fleißig gearbeitet. Denn das Tropenhaus ist Pilotprojekt in Sachen Nachhaltigkeit. Auf rund 2.600 Quadratmetern werden mittels industrieller Abwärme und aufgefangenem Regenwasser vollausgereifte tropische Früchte erzeugt und zum Selbstkostenpreis an Verbraucher, etwa Gastronomen wie TV-Koch Alexander Herrmann, abgegeben – seit Sommer 2017 sogar mit Biozertifizierung. „Der Konsument möchte ein ehrliches und sauberes Produkt aus der Region“, sagt der wissenschaftliche Leiter des Tropenhauses. Und das bekomme er hier: „Durch den lokalen Anbau werden lange und CO₂-intensive Transportwege aus Übersee vermieden“, erklärt Schmitt. „Die meisten Tropenfrüchte, die im Supermarkt zu finden sind, werden unreif geerntet und erst im Verbraucherland in Reifekammern

mit dem Reifegas Ethylen behandelt.“ Dies verursache einen höheren Energieaufwand und deutliche Geschmackseinbußen der importierten Früchte. Mit 1.300 Kilogramm im Jahr 2018/2019 liegt ein Produktionsschwerpunkt im Tropenhaus auf Papayas. „Nach Mango und Ananas, Banane ausgenommen, ist die Papaya die dritt wichtigste tropische Frucht“, so der 44-Jährige. „In Deutschland ist sie das ganze Jahr über erhältlich. Hauptlieferant ist Brasilien mit einem Anteil von 71 Prozent.“ Und die Importe, die meist per Luftfracht ankämen, so Schmitt, würden stetig wachsen. „Hier sehen wir definitiv Handlungsbedarf!“ Warum sich die Papaya so hoher Beliebtheit erfreut, scheint auf der Hand zu liegen. Denn die „Frucht der Engel“ ist nach Ansicht des Gärtnermeisters und eingetragenen Gewürzsommeliers ein Multitalent. „Man kann von ihr alles verwenden.“ Schon die grüne Frucht könne roh als Salat oder wie ein Kohlrabi gegessen werden. In der noch grünlichen Schale sowie in den schwarzen Kernen ist Papain enthalten. Das Enzym dient der Pflanze zur Schädlingsbekämpfung. „Beim Menschen soll es stoffwechselstabilisierend und verdauungsfördernd sein.“ Die angedrückten Kerne, so sein Tipp, seien überdies ein leckerer Pfefferersatz, etwa in einer Fleisch-Marinade, wo sie für eine „Kresse und Kapern ähnliche Schärfe“ sorgen. Frisch oder in Salz eingelegt, könnten sie direkt verzehrt, aber natürlich auch getrocknet werden. „Das soll gut gegen Sodbrennen sein“, sagt Schmitt. Selbst die getrockneten, zerbröselten Blätter seien als eine Art Grüntee-Zubereitung

verwertbar. Er empfiehlt aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe jedoch eine Mischung mit anderen Sorten wie Fenchel oder Salbei. „Diesem Tee wird eine Leber reinigende Wirkung nachgesagt.“ Im Tropenhaus wird auch geforscht: In Kooperation mit der Universität Bayreuth oder der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf (HSWT), geht man in Tettau unter anderem der Frage nach, welche tropischen Nutzpflanzen eignen sich für den Anbau und die Produktion unter Glas in Mitteleuropa? Und: Wie kann man Wachstums- und Produktionsprozesse für biologische Nahrungsmittel standardisieren und dabei gleichzeitig einen hohen Ertrag erzielen? Mittlerweile wisse man „Boden, Licht und erst dann die Temperatur“ sind für eine erfolgreiche Kultivierung ausschlaggebend. Jüngstes Vorhaben: Papayas, Sternfrucht und Co. werden in Töpfen angebaut. So kann der vorher bestimmte Wasserverbrauch exakt dosiert und die Düngung auf ein Minimum reduziert werden. Außerdem können die Pflanzen so auch an Orten angebaut werden, die auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen – zum Beispiel auf dem Dach eines Industrieunternehmens. „So werden Flächen genutzt, ohne neue Flächen zu vereinnahmen“, sagt Schmitt und hängt seinen Gedanken nach über eine Zukunft, in der Mensch und Natur wieder ein bisschen mehr in Einklang sind ... *Nicole Oppelt*

Fotos: oben ©Ralf Schmitt, Hintergrund ©depositphotos.com/ @Diidik



www.tropenhaus-am-rennsteig.de



Aus der Spur laufen ...

Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Shadi Shararah über Wirbelgleiten

„Wirbelgleiten“ – das klingt irgendwie „elegant“ und eher nach Wintersport als nach einer ernstzunehmenden Krankheit. Doch der Schein trügt. Wirbelgleiten, in der Fachsprache Spondylolisthesis (SL), ist eine äußerst schmerzhaft Angelegenheit, die vom Patienten viel abverlangt. „Es handelt sich um eine Instabilität der Wirbelsäule“, erklärt Shadi Shararah, Chefarzt der Abteilung für Spezielle Wirbelsäulenchirurgie am Leopoldina Krankenhaus in Schweinfurt. Sie entstehe in einem oder mehreren Bewegungssegmenten. „Der Wirbelkörper bewegt sich nach vorne und das führt zu Rücken- und Beinschmerzen“, so der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Der Mediziner, der einst in Würzburg studiert hat, unterscheidet zwei Arten, die zum Ausscheren der Wirbel aus dem natürlichen Verlauf der Wirbelsäule führen: die erworbene und die angeborene Form. Erstere sei dem Verschleiß geschuldet und betreffe ältere Patienten. Zweitere jüngeren. „Prinzipiell können beide Formen, die angeborene und die degenerative, jeden treffen“, sagt der aus Jerusalem stammende Arzt. „Meistens tritt das Wirbelgleiten an den unteren Segmenten der Lendenwirbelsäule auf.“ Am häufigsten werde das Aus-der-Spur-laufen zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel diagnostiziert. Betroffene mit der angeborenen Form würden meistens unter Rückenschmerzen bei Belastung leiden. „Im weiteren Verlauf kommt es fast zu Dauerschmerzen“, so Shararah. Beinschmerzen kämen stark verzögert hinzu, jedoch nicht immer. Langes Sitzen oder Stehen sei auch bei den Jüngeren dann nicht mehr möglich. „Die älteren Patienten klagten über einen kombinierten Schmerz im Rücken und den Beinen. Die Symptome verschlechtern sich mit der Zeit“, so der Experte. „Langes Laufen geht dann irgendwann nicht mehr.“ Die Diagnostik ist bei beiden Gruppen gleich: Zunächst stehen Röntgenaufnahmen an. Die Wirbelsäule im Stehen unter Belastung einmal nach vorne, einmal nach hinten gebeugt. So sei der Grad der Instabilität meist augenscheinlich, sagt Shararah. Ergänzend werden MRT zur Beurteilung der Nerven respektive der Muskulatur und ein CT zur Einschätzung der knöchernen Struktur veranlasst. Zusätzlich stehe eine ausführliche orthopädische und neurologische Untersuchung an. Steht die Diagnose und sind noch keine neurologischen Ausfälle erkennbar, könne der Patient zunächst viel selbst für eine Besserung tun. Auf dem Programm stünden fortan Bewegung und Wärme: Rücken- und Muskelaufbau, Dehnungsübungen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Auch ein Reha-Aufenthalt sei denkbar. Fruchten diese konservativen Maßnahmen alle nicht, müsse über eine Operation nachgedacht werden. „Der Patient muss das selbst entscheiden und sich fragen: ‚Bin ich mental bereit?‘“, betont Shararah, der diese rund einstündige OP im Schnitt dreimal täglich durchführt. Allerdings sollte nicht zu lange gezögert werden, da geschädigte Nervenwurzeln nicht wiederhergestellt werden können. Bei der OP werden die betroffenen Wirbel mit je zwei Schrauben fixiert, eine Dekompression des Spinalkanals durchgeführt, ein Bandscheibenersatz eingepflanzt

und das Bandscheibenfach mit Eigenknochen aufgefüllt. „Ziel ist die Knochenbildung, also eine Knochenbrücke zwischen zwei Wirbelkörpern, und damit eine Verfestigung, die meist nach sechs Monaten bewerkstelligt ist.“ Diese Versteifung beeinträchtigt die Patienten in der Regel nicht, so die Erfahrung des Facharztes. Doch mit der Operation allein sei es nicht getan. Nach einer dreimonatigen Schonphase mit leichter Mobilisierung seien die Patienten wieder belastbar. „Jetzt sollten sie nicht in alte Muster zurückfallen. Regelmäßige Bewegung und Sport gehören künftig zu ihrem Leben dazu.“

Nicole Oppelt

Fotos: Shadi Shararah @André Gibson, Hintergrund @depositphotos.com/ @patrisyu



www.leopoldina-krankenhaus.com



AOK
Die Gesundheitskasse. **BAYERN**

Jetzt wechseln!

Gesunde Entscheidungen – einfach treffen

Starke Partner sind gerade jetzt wichtig. Wir sind für Sie da: mit individuellen Leistungen, einem stabilen Beitrag und digital über unser Onlineportal. Das ist für uns **#EchteNähe**

Mehr auf www.aok.de/bayern/echtenaeh

Gesundheit nehmen wir persönlich.





Was wirklich an die Nieren geht

Im Gespräch mit dem Leiter des Europäischen Nierenverbandes
Professor Christoph Wanner über Nierengesundheit

„Für das Schöne ist das Herz zuständig, für den Rest – die Niere“, so der deutsch-österreichische Schriftsteller Klaus Ender. Selbst wenn es um gebrochene Herzen geht (Broken-Heart-Syndrom, Lebenslinie April 2019), reichen die Nieren nie an den Nimbus heran, der das Herz umgibt. Ungerechterweise ... Denn die Nieren sind für Blutreinigung und Wasserausscheidung zuständig, sie wirken bei der Steuerung des Blutdrucks und der Regulierung des Knochenstoffwechsels mit. Zudem produzieren sie verschiedene Hormone, die für die Blutbildung nötig sind. Deshalb haben Einschränkungen der Nierenfunktion wie etwa bei einer chronischen Niereninsuffizienz (NI) Folgen für den ganzen Organismus. Jedes Jahr werden in Deutschland rund 10.000 Patienten aufgrund einer fortgeschrittenen Nierenschwäche neu dialysepflichtig. Laut dem Bundesverband Niere e.V. leiden rund zwei Millionen Menschen in Deutschland an einer Nierenkrankheit mit einer bereits deutlich eingeschränkten Nierenfunktion von unter 60 Milliliter Filterleistung pro Minute¹. Was das konkret bedeutet, weiß der Leiter der Nephrologie am Uniklinikum Würzburg (UKW), Professor Christoph



Wanner: Der Fachaussdruck glomeruläre Filtrationsleistung (GFR) beschreibe die von den Nieren pro Minute filtrierte Plasmamenge. „Besteht eine Einschränkung der Nierenleistung, angezeigt durch die GFR, von mehr als 40 Prozent über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten, deutet das auf chronische Niereninsuffizienz hin“, so der Nephrologe. Täglich entstehen im Körper Stoffwechselprodukte, die mit dem Blut zu den Nieren transportiert und dann mit dem Urin ausgeschieden werden. Da die Nieren, gemessen an ihrem Gewicht, die bestdurchbluteten Organe des Körpers sind, schaffen sie es bei intakter Funktion, schnell ein großes Blutvolumen von den sogenannten harnpflichtigen Stoffwechsel-Endprodukten zu befreien.

Eine chronische NI macht jedoch die ausreichende Filtration und Reinigung des Blutes unmöglich. Ein Rückgang der Nierenleistung gehe, so der Leiter des Europäischen Nierenverbandes mit Sitz in London, somit immer mit der verminderten Ausscheidung von Giftstoffen einher: „Verbleiben die auszuscheidenden Toxine über einen langen Zeitraum im Körper, können sie Gefäßveränderungen hervorrufen. Man spricht dann auch von einem beschleunigten Alterungsprozess.“ Darüber hinaus könne sich Blutarmut und ein Vitamin-D-Mangel einstellen. Risikofaktoren für chronische NI seien oft Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus Typ 2. Laut dem Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie könne das Fortschreiten einer chronischen NI sowohl medikamentös als auch durch gesunde Lebensweise verhindert und verzögert werden. Um seine Nierengesundheit zu erhalten, sollte man sich selbst stetig auf Herz und Nieren prüfen ... Der ehemalige Leiter des Europäischen Dialyseregisters Wanner rät: „Nicht rauchen, normal Salz essen – sechs bis acht Gramm Natriumchlorid am Tag – 150 Minuten Bewegung pro Woche oder 30 Minuten an den meisten Tagen der Woche, die Gewichtszunahme begrenzen, Blutdruck unter 140/80 mmHg und bei Nierenschädigung tiefer!“ Bleibt die Nierenerkrankung unbehandelt oder unberücksichtigt, könne es zur Dialysepflichtigkeit führen und schlussendlich zu der einzigen noch zur Verfügung stehenden Option, der Organtransplantation.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Wanner @Daniel Peter/Uniklinikum Würzburg, Nieren @depositphotos.com/ @magagraphics; Quelle: ¹Zum Vergleich: Die Filtrationsrate bei Nierengesunden liegt zwischen 95 und 110 Milliliter pro Minute.

Was den Nieren gut tut ...



Salz, Fett, Zucker, Süßstoffe, Fleisch, Alkohol und Kaffee sind der Nierengesundheit nicht zuträglich. Auch auf Lebensmittel wie Spinat, Amaranth oder Rhabarber sollten Menschen mit verminderter Nierenfunktion möglichst verzichten (Oxalsäure). Für Nierenkranke ebenso nicht anempfohlen sind Wurst, Schmelzkäse und Cola. Der Phosphatgehalt dieser Lebensmittel belastet die Nieren stark. Gut für Nieren sind Äpfel, Buchweizen, Ingwer, Kohlgemüse, Ballaststoffe und Zitronensaft sowie Brennnessel- und Goldruten Tee. Mit zwei Litern Flüssigkeit pro Tag in Form von Wasser und Kräutertee kann man in der Regel nichts falsch machen, außer die Nieren sind extrem geschädigt. Dann gilt die Ansage des behandelnden Arztes in puncto Trinkmenge. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt in Sachen Nierengesundheit auf dunkle Lebensmittel, darunter Wildreis, Kidneybohnen, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Datteln und Trockenpflaumen. Da Dauerstress den Nieren nachweislich auch nicht gut tut, können sich auch Achtsamkeitsübungen oder Qigong positiv auf die Nierengesundheit auswirken. sky



Heilkräuter für viele Nierenleiden

„Eine wichtige Säule in der Therapie von Nierenerkrankungen ist die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie). Heilkräuter wie Cranberry (...) oder Brennnessel erfahren bei Erkrankungen der Harnwege eine immer größere Bedeutung“, informiert Mini Med Studium, Österreichs führende Gesundheits-Veranstaltungsreihe¹. So würden etwa die Inhaltsstoffe der Cranberry ein Festsetzen der Bakterien im Harntrakt verhindern. Die mineralstoffhaltige Brennnessel rege bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr die Nierenfunktion an und sei entzündungshemmend. Genannt wird auch der Löwenzahn. Er „wirkt harntreibend und regt den Stoffwechsel an.“ Das weiß auch Bio-Pionier Sonnentor aus Österreich, der die entsprechenden Kräuter in seinen Produkten verarbeitet. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie verlost deshalb fünf Sets, bestehend jeweils aus Brennnesselblätter lose, Löwenzahnblätter im Beutel sowie Löwenzahnwurzel geröstet in der Dose, an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie Löwenzahn auf unseren Körper wirken kann. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: Nierengesundheit. Breite Länge 5 in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juli. 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: Sonnentor Kräuterhandels GmbH, Hintergrund [@depositphotos.com/@magicmine](https://depositphotos.com/@magicmine), Quelle: ¹<https://www.minimed.at/medizinische-themen/stoffwechsel-verdauung/heilpflanzen-niere-blase-prostata/>



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

Ein lebenslanger Begleiter

Gastroenterologe Professor Wolfgang Scheppach über die chronisch entzündliche Darmkrankheit Morbus Crohn

Was passiert bei Morbus Crohn im Darm und wie kann man sich sicher sein, dass man diese oder jene chronisch entzündliche Darmerkrankung hat, an denen schätzungsweise 400.000 Menschen in Deutschland leiden¹. Was kann man tun, wenn sich herausstellt, dass es Morbus Crohn ist, der bis dato ja nicht heilbar ist? Über all diese Fragen und noch ein paar mehr hat sich das Gesundheitsmagazin Lebenslinie mit dem Magen-Darm-Spezialisten Professor Dr. Wolfgang Scheppach, Chefarzt der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Gastroenterologie und Rheumatologie am Klinikum Würzburg Mitte, Standort Juliusospital, unterhalten.

Lebenslinie (LL): Was ist Morbus Crohn und was passiert bei Morbus Crohn im Darm?

Prof. Dr. Wolfgang Scheppach (WS): „Auch 89 Jahre nach seiner Erstbeschreibung durch

Crohn, Ginzburg und Oppenheimer weiß man leider immer noch nicht, was Morbus Crohn ist. Man beobachtet Immunphänomene und eine Anhäufung von Botenstoffen der Entzündung in den befallenen Darmabschnitten und im Blut; dennoch bleibt unklar, wodurch der Prozess ausgelöst wird. Aktuell wird die Rolle der Mikrobiota des Darms bei der Entstehung von Morbus Crohn diskutiert. Demgegenüber weiß man, dass bei unbehandeltem Crohn die schlimmer werdende Entzündung zur Zerstörung der Darmstrukturen führt. Dies resultiert in Engstellen mit dem Risiko des Darmverschlusses, in Fistel- und Abszessbildung sowie Organschäden außerhalb des Darms. Um die Kaskade der Komplikationen zu unterdrücken, muss man behandeln, auch wenn man die zugrunde liegende Ursache letztendlich nicht kennt.“

LL: Welche Symptome kann die entzündliche Darmerkrankung auslösen?

WS: „Ein Hauptsymptom sind Durchfälle. Dauern diese länger als vier Wochen an, wird die häufiger auftretende Darminfektion unwahrscheinlich. Infolge der Schleimhautbeschädigung durch Morbus Crohn kann es ferner zu Darmblutungen kommen. Wird die Nahrungspassage behindert, sei es durch Schwellung der Darmwand oder Narbenbildung, treten wellenförmige Schmerzen auf, vorwiegend im Unterleib. Zusammenfassend sollte man bei chronischen Symptomen dieser Art, die länger als vier Wochen anhalten, den Hausarzt aufsuchen. Leider ist die durchschnittliche Zeitspanne zwischen Symptombeginn und Diagnosestellung meist immer noch länger als ein halbes Jahr!“

LL: Wie wird Morbus Crohn diagnostiziert?

WS: „Bei Crohn-Verdacht sollten Entzündungswerte im Blut (weiße Blutkörperchen, C-reaktives Protein) und Stuhl (Calprotectin) bestimmt und sollte der gesamte Darmtrakt mit bildgebenden Verfahren untersucht werden. Das Diagnostikprogramm umfasst eine Spiegelung des Magens mit Zwölffingerdarm und des Dickdarms. Diese beiden

Morbus Crohn, der überwiegend in der westlichen Welt beheimatet ist, steht nach Norwegen (Vorkommen: circa 500 pro 100.000 Einwohner) in Deutschland gleich auf Position zwei (Vorkommen: circa 300 pro 100.000 Einwohner).² Da die chronisch entzündliche Darmerkrankung in den Industrieländern stetig zunimmt, kann man sie inzwischen zu den Zivilisationskrankheiten rechnen.

Untersuchungen können als ‚Doppelpack‘ am gleichen Termin ambulant durchgeführt werden. Der dazwischen liegende Dünndarm mit seiner Länge von circa fünf Metern wird bestahlungsfrei mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Mit diesem relativ schlanken Programm kann der Gastroenterologe eine Aussage treffen.

LL: Kann man sich bei der Diagnose sicher sein?

WS: Nachteilig ist, dass es keinen für den Morbus Crohn beweisenden Befund gibt. Vielmehr setzt sich die Diagnose mosaiksteinartig aus Befallsmuster, endoskopischem Schleimhautaspekt, feingeweblichem Befund und anderen Daten zusammen.“

LL: Morbus Crohn ist bis dato nicht heilbar. Wie sehen die Therapiemöglichkeiten aus (konservativ und operativ)?

WS: „Einmal diagnostiziert, ist der Morbus Crohn ein lebenslanger Begleiter. Bei konsequenter medikamentöser Behandlung kann jedoch der Krankheitsverlauf in den allermeisten Fällen positiv beeinflusst werden. Die überschießende Entzündung bei Crohn wird mit der Immunantwort unterdrückenden Medikamenten behandelt. Den schnellsten Wirkungseintritt beobachtet man bei Kortisonpräparaten, die wegen diverser Nebenwirkungen wie beispielsweise dem Knochenabbau nicht langfristig eingesetzt werden sollten. Bei chronischem Verlauf sollte daher zeitnah auf ein kortisonfreies Immunsuppressivum umgestellt werden. Bei drohenden oder eingetretenen Komplikationen des Morbus Crohn ist nach wie vor die Mitwirkung des Chirurgen notwendig. Er kann etwa bei narbigen Darm-Engstellen die Nahrungspassage durch sparsames ▶



Zur Erstbeschreibung von Morbus Crohn im Jahr 1932 haben die drei New Yorker Ärzte Gordon D. Oppenheimer, Burrill B. Crohn, und Leon Ginzburg (v.l.n.r.) beigetragen. Aufgrund der alphabetischen Auflistung der Autoren wurde dann aber der Gastroenterologe Dr. Crohn (1884–1983) alleiniger Namensgeber der neu entdeckten Krankheit. (Bild-Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Falk Foundation e.V.)

**LL: Welche Rolle spielt der Lebensstil generell?**

WS: „Auf die Rolle von Zigarettenrauchen

und Ernährung wurde bereits eingegangen. Wünschenswert wäre ein ausgeglichener und ruhiger Lebensstil ohne Stressoren; wir wissen jedoch alle, dass dies ein frommer Wunsch ist. Experten sind sich einig, dass belastende Lebensereignisse und psychologischer Stress nicht ursächlich für die Krankheitsentstehung sind.

Allerdings können sie sich auf den Krankheitsverlauf negativ auswirken. Umgekehrt kann eine hohe Krankheitsaktivität mit vermehrter psychischer Belastung einhergehen. Bedarfswise sollten bei der Behandlung von Crohn-Patienten Psychotherapeuten oder Psychosomatiker eingeschaltet werden. Die Bewältigung der Krankheitslast gelingt manchen Patienten besser in der Gruppe gleichermaßen Betroffener. Deshalb sollten die behandelnden Ärzte auch auf lokale Selbsthilfegruppen hinweisen.“ *Susanna Khoury*

Fotos: Entdecker Morbus Crohn ©Falk Foundation e.V., Dr. Scheppach ©KWM, links und rechts ©depositphotos.com/@animaxx3d, Quellen: 'www.yumpu.com/de/document/view/15919925/die-chronisch-entzündlichen-darmerkrankungen-barmer-gek, 2www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)32448-0.pdf

Das Interview mit dem Gastroenterologen Prof. Wolfgang Scheppach und scheidenden Chefarzt am Klinikum Würzburg Mitte, Standort Juliusspital, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury. Für seinen Ruhestand wünschen wir ihm alles erdenklich Gute!

Prof. Dr. Wolfgang Scheppach, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, übernahm vor 14 Jahren die Position des Chefarztes der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Gastroenterologie und Rheumatologie am damaligen Krankenhaus der Stiftung Juliusspital. Mit 66 Jahren wird er sich am 30. Juni 2021 in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden.

Selbsthilfe

„Einmal diagnostiziert, ist der Morbus Crohn ein lebenslanger Begleiter“, sagt Professor Wolfgang Scheppach im Interview mit dem Gesundheitsmagazin Lebenslinie. „Die Bewältigung der Krankheitslast gelingt manchen Patienten besser in der Gruppe gleichermaßen Betroffener.“ In Würzburg gibt es dafür bislang eine Interessierten-Kartei, in die Betroffene aufgenommen werden können. „Sollte sich eine Person bereit erklären, als Initiatorin oder Initiator eine neue Gruppe aufzubauen, unterstützen wir dies sehr gerne. Dies wäre auch online möglich“, informiert die Diplom-Sozialpädagogin (FH) Susanne Wundling vom Bereich Selbsthilfeunterstützung des Aktivbüros der Stadt Würzburg. In Unterfranken, so die Expertin, gebe es in Schweinfurt, Main-Spessart und Miltenberg jeweils aktive Gruppen, die der Selbsthilfe-Organisation Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulceroosa Vereinigung (DCCV) e.V. angeschlossen seien. Würzburg würde hier noch fehlen. *nio*

www.dccv.de/die-dccv-selbsthilfegruppen,
www.wuerzburg.de/aktivbuero

► Ausschneiden wiederherstellen. Geheilt werden kann der Morbus Crohn durch die Operation allerdings nicht; es bedarf in der Regel danach weiterhin einer ergänzenden medikamentösen Behandlung.“

LL: Welche Ursachen und Risikofaktoren kennt man bei Morbus Crohn?

WS: „Wie einleitend betont, kennt man die Ursachen des Morbus Crohn weiterhin nicht. Ein beeinflussbarer Risikofaktor ist das Zigarettenrauchen, welches das Beschwerdebild deutlich verschlimmert. Umgekehrt formuliert, macht sich das Einstellen des Rauchens so stark bemerkbar, wie wenn man ein zusätzliches entzündungshemmendes Medikament einnimmt. Nicht beeinflussbar ist hingegen die bei einer Minderheit von Patienten bestehende genetische Veranlagung.“

LL: Welche Rolle spielt die Ernährung?

WS: „Die Rolle der Ernährung bei Morbus Crohn wird von den Patienten gemeinhin überschätzt. Die frühere Vorstellung, eine zuckerreiche Ernährung könne den Morbus Crohn auslösen, hat sich nicht bestätigt. Auch eine fischreiche Diät, die aufgrund des Gehalts an Omega-3-Fettsäuren mäßig entzündungshemmend wirkt, kann eine hochwirksame medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Eine wichtige praktische Empfehlung ist, beim Vorliegen von Engstellen solche Nahrungsbestandteile zu meiden, welche zur mechanischen Verlegung führen könnten, wie etwa Tomaten- oder Paprikaschalen, Pilze oder Blattsalate. Relevante mechanische Engstellen sollten natürlich der operativen Therapie zugeführt werden.“

Gut verdaulich sein

„Unser Wohlbefinden hängt in hohem Maße davon ab, ob es unserem Bauch und damit unserem Magen und Darm gut geht“, sagen Professor Martin Storr, Gastroenterologe am Zentrum für Innere Medizin, Gauting, und am Zentrum für Endoskopie, Starnberg, sowie Food-Bloggerin Julia Weissbrod, die selbst vom Reizdarmsyndrom betroffen ist. In ihrem Buch „Darmgesund kochen“ wollen sie unter anderem aufzeigen, wie man sich nach heutigem Verständnis „darmgesund“ ernährt. Einer ihrer Tipps lautet: „Achten Sie auf den Fruchtzuckergehalt“. Denn dieser sei häufig Auslöser von Verdauungsbeschwerden und komme nicht nur in Obst, sondern auch in vielen anderen Lebensmitteln wie etwa Honig vor. „Wenn vergärbare Speisen wie Rohkost und mit Zucker gesüßte Getränke zeitgleich aufgenommen werden, sind Blähungen und Bauchschmerzen vorprogrammiert, da der Zucker Gärvorgänge beschleunigt.“ *nio*

Prof. Dr. Martin Storr, Julia Weissbrod: Darmgesund kochen – Wie richtige Ernährung Ihren Darm beruhigt, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2018, ISBN: 978-3432104966, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de





Krankschreibung per Videosprechstunde

Vertragsärztinnen und -ärzte können zukünftig die Arbeitsunfähigkeit von Versicherten auch per Videosprechstunde feststellen. Als Voraussetzung dafür gilt jedoch, dass die oder der Versicherte der behandelnden Arztpraxis bekannt ist und die Erkrankung eine Untersuchung per Videosprechstunde zulässt. Die erstmalige Feststellung der Arbeitsunfähigkeit (AU) ist auf einen Zeitraum von sieben Kalendertagen begrenzt. Eine Folgekrankschreibung über Videosprechstunde ist nur zulässig, wenn die vorherige Krankschreibung aufgrund unmittelbarer persönlicher Untersuchung ausgestellt wurde, welche als Standard für die Feststellung von AU bestehen bleiben soll. Zudem setzt der Gemeinsame Bundesausschuss noch weitere Änderungen an der AU-Richtlinie um: Ab 2021 wird die Ausfertigung der AU-Bescheinigung für die Krankenkasse digitalisiert und elektronisch übermittelt. Weiterhin haben gesetzlich versicherte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer das Recht, für die Versorgung eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen in einer akut aufgetretenen Pflegesituation der Arbeit bis zu zehn Arbeitstage fernzubleiben. *Tim Förster*

Für Schreibtischtäter Übungen bei Nackenschmerzen

Wer viel am Schreibtisch sitzt, wird früher oder später mit ihnen Bekanntschaft machen: Nackenschmerzen. Bei leichten Verspannungen und Blockaden können einfache Übungen helfen. Die AOK Gesundheitskasse empfiehlt, die behutsame Dehnung der seitlichen Hals- sowie der Nackenmuskulatur. Nach einer sanften Mobilisierung geht es an die „Schwachstellen“. Um die seitliche Halsmuskulatur zu dehnen, wird die rechte Handfläche auf die Mitte des Scheitels gelegt. Die Hand gleitet leicht in Richtung des linken Ohrs. Nun den Kopf langsam in Richtung der rechten Schulter sinken lassen. Die Hand übt dabei sanften Druck aus. Die linke Hand ist derweil angewinkelt und zieht die Schulter Richtung Boden. Diese Position wird für 15 bis 30 Sekunden gehalten. Anschließend den Kopf zurück in die Mittelstellung bringen, für eine Weile nachspüren und die Übung auf der rechten Seite wiederholen. Auch die Dehnung der Nackenmuskulatur gelingt leicht. Beide Hände werden nebeneinander auf den Scheitel gelegt. Die Fingerspitzen zeigen zum Nacken. Jetzt wandern die Handflächen bis zum Hinterkopf, der Kopf wird leicht nach vorne geneigt, das Kinn bewegt sich in Richtung Brustbein. Nun wird mit beiden Händen ein sehr leichter Zug in Richtung Boden gegeben und diese Position für 10 bis 15 Sekunden gehalten. Zum Schluss wird der Kopf sanft, aber aktiv mit der Kraft der Nackenmuskulatur in Richtung der Ausgangsstellung gedrückt. Der Blick ist dabei nach vorne gerichtet, die Schultern bleiben tief. *nio, Foto: @depositphotos.com/@razstudio*

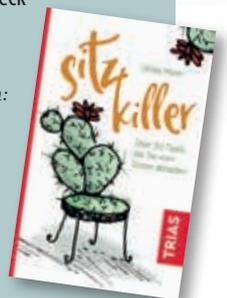
 www.aok.de



Das Anti-Sitz-Buch

Unsere Schritte sind gezählt ... Wir sitzen zu viel. Laut dem Robert Koch Institut sitze oder stehe rund die Hälfte aller Deutschen bei der Arbeit, was nicht ohne Folgen bleibe.¹ Übergewicht, Diabetes Typ 2, Depression, Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Muskulatur bis hin zu Krebs können die Auswirkungen sein. Daher hat sich Physiotherapeutin Ulrike Maier für den kleinen Bewegungshunger zwischendurch Übungen ausgedacht, die Schreibtischtätern helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Nicht zuletzt, um fit für den Arbeitsalltag zu bleiben. Wie Dr. Kelly Starrett bereits 2016 konstatierte: „Sitzen ist das neue Rauchen!“ Deshalb fordert Ulrike Maier nicht nur zum Schrittzählen auf, sondern insgesamt zu einem bewegteren Leben – mit 50 Tipps, die vom Sitzen abhalten. „Sitzkiller“ heißt ihr Büchlein und spornt zu Mitarbeitergesprächen im Grünen an, die Treppe, statt dem Aufzug zu nehmen, zu Stehpult statt zum Stuhl, zu aufgerichtetem Sitzen, wenn es denn schon sein muss, oder zum Abendspaziergang als Familienzeit. Für das Workout im Büro schlägt sie etwa „Zügel straffen“ mit dem Gymnastikband vor, „Tischlein streck dich“ mit dem Gymnastikball oder „Hund“ und „Brücke“ auf der Gymnastikmatte. Mit vielen Nebentätigkeiten, die bewegend sind, ein wirkliches Anti-Sitz-Buch! *sky, Quellen: 'Journal of Health Monitoring' · 2017 2(2) DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-026, Robert Koch-Institut, Berlin*

Ulrike Maier: **Sitz-Killer. Über 50 Tipps, die Sie vom Sitzen abhalten**, Thieme Verlag 2019, ISBN: 9783432109855, Preis: 12,99 Euro, www.thieme.de



Aus Liebe zum Leben



Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Hausnotruf
- Pflegelberatung
- Menüservice
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung
- Patientenfahrtdienst
- Ambulante Pflege

Wir beraten Sie gerne persönlich.

 **0931 79628-99**

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



JOHANNITER

Schau mir in die Augen – regelmäßig!

Internationaler Glaukom-Experte Professor Nils Loewen über den Grünen Star

Im Volksmund ist der „Grüne Star“ ein weit verbreiteter Begriff, der sich als diagnostiziertes Krankheitsbild des Glaukoms zu einer der weltweit zweithäufigsten Erblindungsursachen entwickelt hat – nach dem Grauen Star. Laut Professor Nils Loewen, seit vorletztem Jahr Sektionsleiter Glaukom an der Würzburger Augenklinik und internationaler Glaukom-Experte für Diagnose, Therapie und Forschung, sei der schleichende Verlauf das heimtückische dieser Erkrankung. So bleibe die Sehkraft lange Zeit erhalten, während sich das Gesichtsfeld durch den absterbenden Sehnerv sukzessive und vom Betroffenen unbemerkt verkleinere. Mit dem Glaukom gehe immer ein zu hoher Augendruck einher, der den Sehnerv zunehmend schädige, was zu einem schleichenden und irreversiblen Verlust des Sehvermögens führen könne. Die Diagnostik hat sich in den letzten Jahren so weit entwickelt, dass man heute das Glaukom bei Menschen schon frühzeitig erkenne. Es ist möglich, Grünen Star mit mehreren Methoden zu diagnostizieren, erklärt Loewen,

Erst das Auge schafft die Welt

Christian Morgenstern (1871-1914)

der fast 20 Jahre in den USA forschte und praktizierte. „Dazu benutzt man unter anderem die Optische Kohärenz-Tomography (OCT), eine Methode, mit denen die Schichtdicke und räumliche Verteilung der Nervenfasern im Sehnervenkopf bestimmt werden können“. Ebenfalls mache man ein Gesichtsfeldtest. Wissenschaftler sind sich heute einig: Die nachgewiesene Ursache des Glaukoms ist ein zu hoher Augendruck. „Wir verstehen zwar

noch immer nicht, warum der Druck steigt, aber wir wissen, dass man durch effektive Augendrucksenkung das Glaukom behandeln kann. Für das Patienten-Arzt-Team ist das eine lebenslange

Aufgabe. „Am Ball bleiben und entschlossen weitermachen“, sagt Professor Loewen und betont: „Das allerwichtigste sind mindestens halbjährliche OCT- und Gesichtsfelduntersuchungen.“ Als weitere Risikofaktoren nannte der gebürtige Kempener die Altersgrenze von 60 Jahren, eine Weitervererbung in der Familie, eine dünnschichtige Hornhaut, hohe Kurz- oder Weitsichtigkeit, eine Augenverletzung, die Einnahme von Kortikosteroiden, aber auch die Herkunft wie eine afrikanische, asiatische oder hispanische Ethnizität sei relevant. Der erste Schritt nach einer Diagnose sei eine etwa zweiminütige Behandlung an der Spaltlampe, so Professor Nils Loewen. Intensive Lichtpulse sollen helfen, den natürlichen Flüssigkeitsabfluss zu unterstützen und somit den Augeninnendruck vermindern. Diese „selektive Lasertrabekuloplastik“ sei effektiver und habe weniger Nebenwirkungen als Augentropfen, erklärt der Leiter der Sektion Glaukom der Würzburger Uniklinik. Patienten biete man deshalb schon früh risikoarme, minimal-invasive Glaukom-Eingriffe an. Damit könne der Augendruck frühzeitig gesenkt und der lange Leidensweg eines „konservativ



gemanagten Glaukoms“ vermieden werden. Wenn Laser und Medikamente eine Verschlechterung des Augeninnendrucks nicht aufhalten, empfiehlt der international anerkannte Experte mit rund 100 veröffentlichten Fachartikeln eine operative Behandlung. „Wir fangen hierfür mit der sogenannten Trabektom-Chirurgie an, einem minimal-invasiven und risikoarmen Eingriff, der nur drei Minuten dauert.“ Bei einem fortgeschrittenen Schaden sei es jedoch wichtig, den Druck „aggressiv“ zu senken. Dafür werde der sogenannte Preserflo, ein neuer „Mikroshunt“, benutzt, der das Kammerwasser in ein Reservoir unter der Bindehaut umleitet. Damit könne man sehr niedrige Druckverhältnisse erreichen. Der Eingriff sei, verglichen mit der traditionellen „Trabekulektomie“, sehr viel sicherer und würde für weitaus weniger Komplikationen sorgen.

Elmar Behringer

Fotos: Nils Loewen @Arnika Hansen/UKW, Hintergrund @depositphotos.com/@megija, Auge @depositphotos.com/@Subbotina



Bevor Nils Loewen nach Würzburg wechselte, arbeitete er an der Universität von Pittsburgh unter dem Miterfinder des OCT, dem wichtigsten Glaukom-Diagnose-Instrument, Joel Schumanns.

Das Interview mit Professor Nils Loewen führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.ukw.de/augenklinik



Patientensicherheit, das A und O

Die Herstellung pflanzlicher Arzneimittel unterliegt strengen Vorschriften

„Im Jahr 2019 gab es in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre rund 9,76 Millionen Personen, die der Aussage ‚Ich bevorzuge nach Möglichkeit Medikamente, die natürliche (pflanzliche, homöopathische) Bestandteile haben‘ voll und ganz zustimmten“, so das Statistikportal Statista¹. Im gleichen Jahr belief sich der Absatz von rezeptfreien pflanzlichen Arzneimitteln in deutschen Apotheken auf rund 98 Millionen Packungen². Sicherheit für die Patienten muss auch bei pflanzlichen Arzneimitteln großgeschrieben werden. Das Regelwerk hierfür beginnt schon auf dem Feld: Anbau und Sammlung müssen nach den GACP-Vorgaben³ („Good Agricultural and Collection Practice“) erfolgen. Jeder Hersteller von pflanzlichen Arzneimitteln ist gesetzlich dazu verpflichtet, ausschließlich Ausgangsstoffe zu verwenden, die nach diesen Vorgaben hergestellt wurden. So sollen die Qualität des Produkts und damit die Verbraucher- und Patientensicherheit gewährleistet werden. Die Anforderungen starten bei der Auswahl des Saatguts und reichen von der Anzucht und Erzeugung der Heilkräuter über deren Ernte und die anschließende Verarbeitung bis zur Lagerung. Im weiteren Verlauf regelt der sogenannte GMP-Leitfaden⁴ („Good Manufacturing Practice“) Herstellung, Handhabung und Kontrolle von pflanzlichen Ausgangsstoffen, Wirkstoffen und Arzneimitteln. Mit beidem kennt man sich bei Kräuter Mix in Abtswind aus. Das Unternehmen hat eine behördliche Herstellungserlaubnis. Außerdem besitzt es eine GMP-Zertifizierung, die die Einhaltung höchster Hygiene- und Sicherheitsanforderungen bei der Herstellung von

Arzneimitteln und Wirkstoffen bestätigt. Die Produkte des Lieferanten für die Industrie sind in zahlreichen pflanzlichen Arzneien enthalten, zum Beispiel in Arnika-Produkten der Firma Kneipp⁵. „50 Prozent unserer Erzeugnisse sind Heilkräuter und Teezutaten“, informiert Michael Kämmerer, zuständig für die Unternehmenskommunikation bei Kräuter Mix. „Die andere Hälfte betrifft Lebensmittel-Rohstoffe wie Trockengemüse, Küchenkräuter und Gewürze.“ In Abtswind entstehen die GMP-Produkte auf eigens dafür vorgesehenen Anlagen. „Der GMP-Leitfaden wurde eingeführt, um sicherzustellen, dass alle Arzneimittel eine gleichbleibende Qualität aufweisen“, erklärt Apothekerin Doris Korittke, Leiterin des Qualitätsmanagements bei Kräuter Mix. Die Vorgaben seien weitläufig und betrafen Personal, Anlagen und Prozesse. Bei Kräuter Mix werden sie auf Qualität und Reinheit geprüft. Schon der Wareneingang fällt laut Arzneimittelgesetz unter den Begriff der Herstellung. „Eine Hilfestellung ist das europäische Arzneibuch, das die Pflanzen bezüglich Identität, Reinheit und Gehalt beschreibt.“ Entsprechend prüfe man die Arzneipflanzen unter anderem makroskopisch, mikroskopisch und auf ihren Trocknungsverlust hin. „Das geschieht bei uns im Labor. In externen Laboren lassen wir andere Analysen durchführen“, so die Apothekerin. „Wurden alle Vorgaben etwa hinsichtlich des Anteils an ätherischen Ölen eingehalten werden die Pflanzen freigegeben. Das heißt, sie können eingesetzt werden.“ Vor der tatsächlichen, nach festen Vorschriften verlaufenden Abpackung, erfolge eine zweite Freigabe. Und

auch von dieser gebe es Muster, die nochmals geprüft würden. Aus gutem Grund: Denn Verunreinigungen gilt es auch innerhalb des Betriebs zu vermeiden. Man denke nur an den Faktor „Mensch“. In Abtswind kommt daher nur speziell geschultes Personal mit den besonderen Produkten in Berührung. Regelmäßig finden im Haus Hygieneschulungen statt, die die Mitarbeiter sensibilisieren sollen – nicht nur in Zeiten von Corona. Zudem werden die Produktionsstätten nur in eigener Arbeitsschutzkleidung betreten. Abgetrennt ist dieser Bereich durch ein Schleusensystem, in dem die Mitarbeiter, nachdem sie sich umgezogen haben, ihre Hände waschen und desinfizieren müssen. Immer wiederkehrende Kontrollen, Dokumentationen, Rückversicherungen – sie alle haben laut Korittke nur ein Ziel: „Die Ware verlässt das Haus erst, wenn alles auf Herz und Nieren geprüft und freigegeben ist.“

Nicole Oppelt

Fotos: Labor und Hintergrund ©Kräuter Mix GmbH, oben ©depositphotos.com/@EsinDeniz; Quellen:¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/291061/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-bevorzugung-homoeopathischer-medikamente/>,² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/557905/umfrage/absatz-von-pflanzlichen-und-homoeopathischen-arzneimitteln-in-deutschen-apotheken/>,³ https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/guideline-good-agricultural-collection-practice-gacp-starting-materials-herbal-origin_en.pdf,⁴ http://academy.gmp-compliance.org/guidemgr/files/GMP-LEITFADEN_TEIL%202%20WIRKSTOFFE_ERGAENZT.PDF,⁵ https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/was-uns-wichtig-ist/nachhaltige-produkte/rohstoffe/arnika-als-nachhaltiger-rohstoff/





Gegen den Strom schwimmen

Dr. Andrea Langhorst über Misteltherapie in der Onkologie

„Die Misteltherapie ist eine der am besten untersuchtesten Medikamente in der Onkologie“, sagt Dr. Andrea Langhorst. Zwar seien nicht alle Studien von sehr guter Qualität oder ganz unabhängig. Aber es gebe eine „gute Datenbasis“, die jedoch unterschiedlich bewertet werde. Die Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilkunde in der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg macht sich für den Einsatz der anthroposophischen Therapie stark. Glücklicherweise stünde eine neue S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten und Patientinnen“, an der in Bamberg unter der Leitung von Professor Jost Langhorst, ihrem Ehemann, mitgearbeitet wird, kurz vor der Veröffentlichung. „Das gibt unserer Arbeit einen zuverlässigen Unterbau“, so Andrea Langhorst. „Die Mistel schwimmt biologisch gegen den Strom“, schwärmt die Expertin. Die meisten Pflanzen wüchsen zur Sonne hin, die Mistel in alle Richtungen. Zudem wachse sie nicht in der Erde, sondern als „Halbschmarotzer“ auf Bäumen, die sie zum Teil für ihre Ernährung nutze. Das tue sie ohne Wurzeln, dafür aber mit „Senkern“. Zu guter Letzt trage sie Beeren, die im Winter ihre volle Pracht entfalten. „Die Faszination für diese Pflanze ist daher nicht neu“, verweist Langhorst etwa auf die Germanen oder die Kelten. „Um die Mistel ringen sich viele Mythen. Gleichzeitig gibt es aber auch einen jahrhundertalten Erfahrungsschatz, der zum Teil auch schon wissenschaftlich bestätigt wurde. Für mich hat die Mistel ihren festen Platz im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes der begleitenden Krebsbehandlung neben und im Anschluss an Therapien der konventionellen Medizin“, sagt die Fachärztin, die ihre Patienten auch in der gerade neu etablierten Tagesklinik für Kassenpatienten onkologisch betreut. „Eingesetzt wird die Mistel vor allem zur Steigerung der Lebensqualität – in Bezug auf die innere Kraft.“ Viele Tumor-Patienten seien sehr erschöpft und ausgelaugt (Fatigue Syndrom). Teils halte dieser Zustand auch länger an. Neben der Energie-Unterstützung

sei die Mistel auch noch bei anderen Beschwerden zuträglich. Dr. Langhorst nennt hier exemplarisch depressive Verstimmungen oder Schlafprobleme im Rahmen einer Tumorerkrankung, aber auch ihren Einsatz als Unterstützung in der Schmerz-Therapie oder bei der Regulierung des Kalt-Wärme-Haushalts. Verabreicht werden Mistel-Präparate via Spritze. Die Injektion erfolgt in langsam aufsteigenden Dosierungen subkutan in eine Bauchfalte. „Als Tee oder Tablette wirkt die Mistel nicht ausreichend“, betont die Ärztin. Eine Anwendung der komplementären Misteltherapie sei nicht bei jeder Krebsart angeraten. „Die Mistel wird bei soliden Tumoren, die greifbar gemacht werden können, angewandt“, so die Naturheilkundlerin. Offen hierfür seien vor allem Brustkrebs-Patientinnen, es gebe aber auch Studien zu Darm-, Prostata- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. „Ausnahmen bilden Krebsarten des Immunsystems, aber auch starke Autoimmun-Erkrankungen. Hier sind wir zurückhaltend, da wir das Immunsystem durch die Mistel nicht anregen und so die Situation verschlimmern möchten.“ Ganz ausgeschlossen aus der Mistel-Therapie sind für Dr. Langhorst Hirn-Tumore und Metastasen im Kopf. Gibt es darüber hinaus Risiken

oder Nebenwirkungen? Ja, sagt die Expertin. In seltenen Fällen und je nach Dosierung könne Fieber auftreten – das wäre während einer Akut-Therapie wie einer Chemotherapie unerwünscht. Als Kriterium einer guten Wirkung auf das Immunsystem werde jedoch eine Lokalreaktion angesehen mit einer circa

2-Euro-großen Rötung für kurze Zeit

nach der Injektion. Die Mistel-

therapie wird aktuell nur

in der Palliativ-Situ-

ation „zur Steige-

rung der Lebens-

qualität“ von den

Krankenkassen be-

zahlt. In der kura-

tiven Situation, also

in der Heilungsphase etwa nach

einer Operation, wird sie nicht übernommen.

Die Dauer der Mistel-Therapie sei Langhorst

zufolge unterschiedlich zu bemessen. „Ziel ist

es, die Patienten in ihrer Gesundwerdung und

Selbst-Regulationsfähigkeit zu unterstützen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Andrea Langhorst @Sozialstiftung Bamberg, Mistel @depositphotos.com/@nito103, Hintergrund @depositphotos.com/@PantherMediaSeller



www.sozialstiftung-bamberg.de

Onkologische Zweitmeinung



Mehr als 700 krebserkrankte Versicherte der AOK Bayern haben bislang im Rahmen eines Modellversuchs eine onkologische Zweitmeinung eingeholt. Das zertifizierte Krebszentrum der Universitätsklinik in Erlangen bietet die ärztliche Zweitmeinung mit Ausnahme von Augentumoren bei fast allen bösartigen Tumorerkrankungen an. Dabei prüfen Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen in einer sogenannten Tumorkonferenz die Befunde und Behandlungsmöglichkeiten der Krebskranken. Eine Überweisung oder Einweisung durch den Hausarzt ist nicht notwendig. Die interdisziplinäre Tumorkonferenz der Universitätsklinik findet mindestens einmal wöchentlich statt. Die Patienten erhalten innerhalb von drei Werktagen nach der Konferenz die schriftliche Zweitmeinung mit einer Empfehlung. Eine unabhängige wissenschaftliche Evaluation des Modellvorhabens ist für Mitte 2021 geplant. *red*



www.aok.de/bayern/krebs, persönliche Ansprechpartner in Erlangen sind unter Telefon 0800.8810081 (Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr, Mittwoch von 12 bis 17 Uhr) zu erreichen.



Bei der Arbeit am Tonfeld® gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – und schon gar kein „muss“, sondern lediglich die Aufforderung, das Tonfeld wahrzunehmen und den Händen intuitiv zu folgen.



Wie Ton in meinen Händen ...

Kontakt mit seinem Innersten aufnehmen: die Arbeit am Tonfeld®

Meine Augen sind geschlossen, die Ratio meilenweit weg. Beherzt greife ich mit beiden Händen in den Ton. Das zunächst noch sehr feste Material umschließt meine Finger. Es fühlt sich gut an, leistet aber merklichen Widerstand. Ich spüre den Drang sämtliches Material bis in die Ecken des rechteckigen Holzkastens energisch durchzukneten. Erinnerungen an unbeschwerte Kindertage am Nordseestrand werden wach. Was war es doch für eine Wonne, im Watt zu spielen und von oben bis unten mit „Dreck“ beschmiert in der Sonne zu sitzen. Zunächst ist das Bearbeiten des Tons anstrengend. Doch schon nach kurzer Zeit wird es leichter. Der Ton fügt sich – unter Zugabe von Wasser – immer mehr meinem „Willen“. Irgendwann haben meine Hände ihre „Arbeit“

getan. „Mein Berg“ ist entstanden. Ich halte ihn fest umklammert. Er fühlt sich gut an. Ich habe etwas geschafft und atme auf. Wieder einmal habe ich mich für die Lebenslinie auf neues Terrain begeben und diesmal die Arbeit am Tonfeld® nach Professor Heinz Deuser studiert. An meiner Seite war die in der Sanderrothstraße 6a in Würzburg ansässige Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin und Begleiterin in der Arbeit am Tonfeld®, Beate Prieser-Klein. „Es gibt Phänomene, die kann man zwar versuchen zu vermitteln, durchdringen kann man sie jedoch nur durch eigene Erfahrung, durch eigenes Erleben“, erklärt die Begleiterin das Wesen der in den 1970er-Jahren begründeten Therapieform. „Arbeit am Tonfeld® ist eine Einladung, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und der eigenen Spur zu folgen.“ Sie sei eine ganzheitlich wirksame, achtsame Arbeit an der eigenen Lebenslinie mittels der nonverbalen, universellen Sprache der Haptik der Hände. Diese Sprache der Haptik zu lesen, sei das Bestreben des Tonfeldbegleiters. Die Arbeit am Tonfeld® sei nicht symptom-, sondern entwicklungsorientiert und daher über einen längeren Zeitraum angelegt. Prieser-Klein wendet sie seit 15 Jahren an und ist überzeugt: „Die Arbeit am Tonfeld® bietet die Chance, seelische Blockaden zu lösen, Beziehungsstrukturen zu klären und Nachreifungen zu ermöglichen.“ In einer solchen Einzelarbeit, die durch Präsenz, Ermutigung und Spiegelung einer ausgebildeten Fachkraft begleitet wird, werden die Klientinnen und Klienten selbst aktiv. Durch das Erleben von eigenem Bewirken und Gestalten sowie „der Gewissheit, darin wahrgenommen zu werden“, können der Therapeutin zufolge neue Möglichkeiten gefunden und im besten Fall tief

integriert werden. Nach dem Motto: Selbstwirksamkeit erleben! Die Arbeit am Tonfeld® sei generell für jeden geeignet. Prieser-Klein hält sie ab einem Alter von etwa drei Jahren für sinnvoll. Zutraglich sei sie im Falle von Kindern und Jugendlichen bei der Ich-Bildung, der Stärkung des Selbstvertrauens, aber auch bei Konzentrations- und Lernschwierigkeiten. Erfolge gebe es auch bei psychosomatischen Beschwerden, Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensauffälligkeiten, sozialen Schwierigkeiten oder gar belastenden Lebenssituationen wie einer Trennung der Eltern oder einem Trauma. Erwachsene könnten durch die Arbeit am Tonfeld® Hilfe bei der Orientierung in Lebenskrisen, der Stärkung der selbstheilenden Kräfte, der Ich-Stärkung, der Selbst- und Sinnfindung, aber auch bei der Persönlichkeitsentfaltung erfahren. „Das Tonfeld® bildet ein Gegenüber, ein Medium, in dem wir uns über unsere Hände erfahren“, sagt Beate Prieser-Klein. Im besten Falle stelle sich mit der Zeit ein Gefühl von Erdung und Sinnhaftigkeit ein. Auch ich stelle am Ende fest: Der Ton in meinen Händen, das Abarbeiten in diesem begrenzten Raum hat mir tiefe, innere Zufriedenheit gegeben. Meine Nacken- und Rückenmuskulatur haben sich gelockert. Ein Zustand der Entspannung hat sich breitgemacht. Ich bin mehr bei mir als noch eine Stunde zuvor, gelassener und wünsche mir, dass dieser Zustand noch eine ganze Weile anhält.

Nicole Oppelt

Fotos: Beate Prieser-Klein ©Foto Fix Würzburg,
Mauer @depositphotos.com/@GNBDesigns,
Tonen ©Prieser-Klein

Achtsamkeit
Ein Perspektivwechsel
hin zum Vertrauen



- Achtsamkeits-Workshops
- ASST®
- Achtsamkeitsyoga

Weitere Informationen unter
www.bayoga.de
Bettina Apel

JETZT findet dein Leben statt

Die Zitrone des Nordens

Heilpraktiker Bernhard Späth über den Sanddorn

Auch wenn der Sanddorn unscheinbar daherkommt, hat er es doch in sich. „Der Sanddorn gehört zur Familie der Ölweidengewächse und zählt zu den wenigen Pflanzen, die auch auf Dünen gedeihen“, weiß Heilpraktiker Bernhard Späth. Der winterharte Strauch, der ursprünglich aus Nepal komme, könne bis zu fünf Meter hoch werden. „Mittlerweile ist er weltweit heimisch und man findet ihn nicht nur am Meer, sondern auch in Gebirgen und an Uferböschungen.“ Er liebe lockeren, leichten Boden und einen freien, sonnigen Platz. Mit seinen langen Wurzeln könne er problemlos an trockenen und sandigen Stand-

orten Fuß fassen, was der Pflanze zusammen mit den Dornen an den rotbraunen Ästen ihren Namen eingebracht habe. Zwischen August und Dezember reifen seine orangefarbenen Power-Beeren heran, die neben der Hagebutte, zu den vitaminhaltigsten Früchten überhaupt zählen. „Besonders wegen des hohen Gehalts an Vitamin C¹



haben die Beerenfrüchte eine enorme Wirkung auf die Abwehrkräfte“, weiß der Fachmann. „Darüber hinaus enthalten sie die Vitamine B1, B2, E, K, Provitamin A und, was ungewöhnlich für eine Pflanze ist, das Vitamin B12, was für Veganer von Interesse sein dürfte, da die meisten Vitamin-B12-Quellen tierischer Herkunft sind.“ Doch nicht nur die Vitamine machen die Strauchbeeren so wertvoll für die Gesunderhaltung des Körpers, sondern laut Bernhard Späth auch die zahlreichen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Der Heilpraktiker kennt daher gleich eine ganze Reihe verschiedener Verarbeitungs- und Anwendungsmöglichkeiten der „Zitrone des Nordens“, wie der Sanddorn auch genannt wird. Wer sich vor den Dornen in Acht nehme, könne die Beeren direkt vom Strauch essen. Doch das dürfte den meisten wohl zu sauer sein. „Deshalb werden die Beerenfrüchte in der Regel nach dem Waschen ausgepresst und als Saft haltbar gemacht. Dazu wird er mit Zucker in einem Verhältnis von 2:1 vermengt und heiß in sterilisierte Flaschen abgefüllt. Diesen kann man später mit Wasser verdünnt



trinken oder zu Marmelade weiterverarbeiten.“ Haltbar gemacht werden können die Beeren auch durch das Trocknen. Dafür werden sie gewaschen und in den Dörrautomat, Backofen oder auf die Heizung gelegt, solange, bis sie richtig „schrumpelig“ sind. „Mit diesen getrockneten Beeren lässt

sich ganz einfach ein heilsamer Tee zubereiten“, so Späth. Er empfiehlt, einen Teelöffel Beeren mit etwa 200 Milliliter kochendem Wasser zu übergießen und zehn Minuten ziehen zu lassen. Ein solcher Tee sei natürlich auch mit frischen Beeren möglich. Interessant ist für den Fachmann auch das rotgoldene Öl aus Kernen und Fruchtfleisch. „Da dieses Öl reich an ungesättigten Fettsäuren² ist, wird es besonders gut von der Haut aufgenommen und sorgt für eine schnellere Regeneration irritierter oder geschädigter Haut.“ Helfen können die Sanddornbeeren seiner Ansicht nach bei einer Immunabwehrschwäche, Nährstoffmangel, Magen- und Darmstörungen, rheumatischen Schmerzen, Frauenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei Müdigkeit. *nio*

Fotos: Hintergrund und Sanddorn rechts und mittig @depositphotos.com/@valentinara, Kuchen @depositphotos.com/@eva_daren Quellen: 1 <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2018/september/der-sanddorn-ist-reif/>, 2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22558083/>

 www.heilpraktiker-lohr.de



PRIMAVERA®

Duftendes Zitrusglück

Drei der beliebtesten ätherischen BIO Zitrusöle in einem Set:
Grapefruit, Orange und Zitrone – zum Verschenken und für persönliche Glücksmomente.



 www.primaveralife.com



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:
NATURKAUFHAUS
Rückermainstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de





Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2021

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Jeden 2. Mo, 16 Uhr
Informationsveranstaltung
Patientenverfügung

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

Jeden 2. und 4. Di im Monat, 17 Uhr
Online-Seminar: Informationsabend für werdende Eltern

Anmeldung: www.kwm-missioklinik.de

Jeden Mi, 9.30-10.30 Uhr
Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
Tanzraum, SchieBhausstr. 19, Würzburg
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

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

Jeden 4. Mi, 16 Uhr
Virtueller geburtshilflicher Infoabend des UKW

Anmeldung: infoabend@ukw.de

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

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

DAK Ärzte-Videochat
www.dak.de/aerzte-videochat

Kostenlose Waldführungen
Evangelisch-Lutherischer Friedwald am Schwanberg, Rödelsee, Termine: www.friedwald.de/schwanberg

Informationen zu gesundem Schlaf
Möbelhaus Wohngesund, Kirchplatz 1, Bad Brückenau, Tel.-Hotline: 09741.727

Programm Baumwipfeldfad Steigerwald 2021
www.baumwipfeldfadsteigerwald.de

Gesundheitsangebote Bad Mergentheim
www.bad-mergentheim.de/de/gesundheitsinstitut/

Kursangebote Benediktushof Holzkirchen 2021
www.benediktushof-holzkirchen.de

Genusswelten Bad Kissingen 2021
www.genuss-welten.de

Themen-Kochkurse Bernhard Reiser 2021
www.der-reiser.de

Musik & Gesundheit
Lehrangebote und Veranstaltungen der Hochschule für Musik 2021, www.hfm-wuerzburg.de/musikergesundheit

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN

Bis Ende Juni 21
Sonderausstellung: „Schwitzbaden, Schröpfen und Kurieren“
Freilandmuseum Bad Windsheim

7.5.-7.6.21
Würzburg bewegt sich – von Kindesbeinen an
www.wuerzburg.de/wuerzburgbewegt

9.-21.5.21
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg
www.seniorenwochen.info

16.5.21
20. iWelt Marathon Würzburg
www.wuerzburg-marathon.de

28.6.2021
Städtepartnerschaft Würzburg – Mwanza feiert 55. Jubiläum

4.-5.9.21
Gesund & Vital Würzburg
Verbrauchermesse im Congress Centrum Würzburg

2. BGM-Forum „Chefsache Gesundheit“ 2021 in Würzburg
Genauer Termin noch nicht bekannt
Info: www.health-for-all.de/events/

APRIL 2021

6.4.21, 18 Uhr
Online-Still-Infoabend des KWM
Anmeldung: webinar@kwm-klinikum.de

6.-9.4.21
Online-Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

13.4.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar: Der Leistenbruch – Operative Verfahren
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

14.4.21, 18 Uhr
Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl im Gesundheitswesen
Online-Seminar der Akademie Heiligenfeld, Info: www.akademie-heiligenfeld.de

19.4.21, 19 Uhr
Achtsamkeitsyoga Kurs (Starttermin)
Yogastudio Yourmant, Hauptstraße 37, 97295 Waldbrunn, Anmeldung: Bettina Apel, info@bayoga.de

20.4.21, 9.30 Uhr
Yin Yoga Kurs (Starttermin)
Yogastudio Yourmant, Hauptstraße 37, 97295 Waldbrunn, Anmeldung: Bettina Apel, info@bayoga.de

21.4.21, 18 Uhr
Online-Veranstaltung Palliativmedizin Wera
Zoom-Meeting uni-wuerzburg.zoom.us/j/93241976605, Info: www.ukw.de

23.4.21, 17.30 Uhr
FreyAbend - Abend für Frauen mit Tanz und bestärkenden, ermutigenden Texten
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

26.4.21, 17 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde
Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

27.4.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar: Arthrose – Neue Therapiekonzepte
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

MAI 2021

2.5.21, 15 Uhr
Jenseits der Stille
Konzert für pflegende Angehörige, Exerzitienhaus Himmelspforten, Mainastraße 42, Würzburg, Karten: www.mozartfest.de

3.5.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar: Wir bekommen ein Kind
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

5.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson – Neue Therapiemöglichkeit mit und ohne Medikamente
Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

10.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung
Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

11.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus: Tai Chi – Ärztliche Einführung und kostenlose Schnupperstunde
Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

Holzhäuser für's Leben



Holzbau Adelmann

ÖKO-LOGISCH

- 97900 Külshheim Tel. 0 93 45 / 955 00
- www.holzbau-adelmann.de

- **Holzhäuser**
hohe Energieeinsparung
- **Altbausanierung**
gesundes Wohnklima

Sie kümmern sich um den einen Traum, wir um den anderen...!

 **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



11.5.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar:
Gallensteine – Eine OP-Indikation?
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

11.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Schwindel im Alter
Cafeteria des Geriatriezentrums,
Semmelstraße 2-4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-147

12.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Osteoporose – Vortrag, kostenloser
Risikotest, Praxisteil
Cafeteria des Geriatriezentrums,
Semmelstraße 2-4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-147

19.5.21, 15 Uhr
GesundheitsAkademie 50plus:
Nach der Rente kommt die Reha –
Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit
Cafeteria des Geriatriezentrums,
Semmelstraße 2-4, Würzburg,
Anmeldung: 0931.3503-147

19.5.21, 19 Uhr
Epilepsie - eine Erkrankung mit vielen
Gesichtern
Epilepsieberatung Unterfranken und Stiftung
Juliussspital Würzburg, Matthias-Ehrenfried-
Haus, Bahnhofstraße 4-6, Anmeldung:
0931.386-68700

21.5.21, 17.30 Uhr
FreyaAbend - Abend für Frauen mit
Tanz und bestärkenden, ermutigenden
Texten
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

JUNI 2021

3.6.21, 9.30-12.30 Uhr
Achtsamkeits-Workshop für
Kinder von 6 bis 12 Jahren
Jugendzentrum Rottendorf,
Anmeldung: Amt für Jugend und Familie im
Landkreis Würzburg, Tel. 0931.8003-5828

7.6.21, 10.30 Uhr
Führung: Ein Garten voller Heilkräfte
Kloster Oberzell, Hauptstr. 1, Zell,
Anmeldung: [www.wuerzburg.bund-natur-
schutz.de](http://www.wuerzburg.bund-natur-
schutz.de)

8.6.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar: Die Ope-
ration der Schilddrüse und Nebenschild-
drüse
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

8.6.21, 19 Uhr
Online-Vortrag: Sterben und trauern
„auf Distanz“
Anmeldung: Juliussspital Palliativakademie:
Tel. 0931.393-2281

11.6.21, 17.30 Uhr
FreyaAbend – Abend für Frauen mit
Tanz und bestärkenden, ermutigenden
Texten
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

15.6.21, 15 Uhr
Tanzcafé
Tanzangebot mit Sitztanz, Kaffee und
Kuchen, Seniorenstift Juliussspital,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung:
Halma e.V., Tel. 0931.20781420

20.6.21, 10-17 Uhr
Aktionstag Nützliche Vielfalt
Fränkisches Freilandmuseum Fladungen,
Bahnhofstraße 19, Fladungen,
www.freilandmuseum-fladungen.de

22.6.21, 18 Uhr
Online-Arzt-Patienten-Seminar:
Osteoporose und ihre Gefahren –
Prophylaxe und Therapie
Anmeldung: www.leopoldina-krankenhaus.com

24.6.21, 19.30 Uhr
vhs Vortrag: Epilepsie - Eine Erkrankung
mit vielen Gesichtern
vhs Lohr - Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2,
Lohr a. Main, Anmeldung: Tel. 09352.500

26.6.21, 19 Uhr
Vortrag: Lyrik und Musik – „Nur eine
Rose als Stütze“
Burkardushaus am Dom, Am Bruderhof 1,
Anmeldung über Juliussspital Palliativakade-
mie: 0931.393-2281

30.6.21, 14.30 Uhr
Patientenveranstaltung: Gesunde Au-
gen - Was ich selbst dafür tun kann
Burkardushaus am Dom, Am Bruderhof 1,
Würzburg, Info: www.ukw.de

JULI 2021

11.7.21, 11-18 Uhr
Entwicklungszonentag – Tag der
(Elektro-)mobilität in der Rhön
Veranstaltungsorte: Eiterfeld, Hammelburg,
Bad Kissingen, Vacha,
Info: www.biosphaerenreservat-rhoen.de

16.7.21, 17.30 Uhr
FreyaAbend - Abend für Frauen mit
Tanz und bestärkenden, ermutigenden
Texten
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

AUGUST 2021

2.-6.8.21, tägl. 9.30-14 Uhr
Sommertanzwoche mit Odile Seitz
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

25.-27.8.21, tägl. 10-16 Uhr
Tanz-Workshop „Für den Heiligen Bur-
kardus ... Beuys und die Bilder“
Schloss Homburg, Schloßplatz 3, Homburg
am Main, Info/Anmeldung: [www.tanzraum-
wuerzburg.de](http://www.tanzraum-
wuerzburg.de)

SEPTEMBER 2021

2.9.21, 19.30 Uhr
Vortrag: KlimaRhön – Ergebnisse aus
dem Forschungsprojekt
Orte: Elstalhalle Oberelsbach, Marktstraße 11,
Oberelsbach, Info: [www.biosphaerenreservat-
rhoen.de](http://www.biosphaerenreservat-
rhoen.de)

13.9.21, 17.30 Uhr
FreyaAbend – Abend für Frauen mit
Tanz und bestärkenden, ermutigenden
Texten
Info/Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

14.9.21, 15 Uhr
Tanzcafé
Tanzangebot mit Sitztanz, Kaffee und
Kuchen, Seniorenstift Juliussspital,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung:
Halma e.V., Tel. 0931.20781420

29.9.21, 19 Uhr
Vortrag: Bitte erzählen Sie! – Vom Hören
und Gehört werden in „Palliative Care“
Juliussspital Palliativakademie, Juliusprom-
nade 19, Anmeldung: 0931.393-2281

Stand der Termine des Gesund-
heitskalenders ist der 10. März
2021. 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 finden Sie unter:
www.lebenslinie-magazin.de

Zeichnungen Hintergrund ©depositphotos.com/@Fafarumba



Wir beraten Sie gerne!

Katharina Hueber | Liebigstr. 21a | 97080 Würzburg
Tel.: 0931 7808 6737 | patientkontakt@menopause-wuerzburg.de
www.menopause-wuerzburg.de

DR. MED.
KARIN GREINER-SIMANK
COACHING | SEMINARE | VORTRÄGE



+49 160 946 28 268
KONTAKT@DRGREINERSIMANK.DE
WWW.DRGREINERSIMANK.DE

Am Rad drehen

Ein Erfahrungsaustausch darüber, wie Fahrradfahren körperlich fit und gesund hält

Im Jahr 1817 sah man den badischen Forstbeamten Karl Drais auf einem Gefährt namens Draisine durch die Straßen Mannheims rollen und wunderte sich über den Anblick. Etwas später, 1853, erweiterte Philipp Moritz Fischer aus Schweinfurt das Zweirad um eine Tretkurbel und brachte es damit seiner modernen Form näher. Heute ist das Fahrrad eines der beliebtesten Verkehrsmittel überhaupt und spielt in Zeiten wachsenden Klimabewusstseins eine immer größere Rolle auf der infrastrukturellen Weltbühne. Darüber freuen darf sich aber nicht nur die Umwelt, sondern auch der menschliche Körper.

Herbert Barthel ist Gymnasiallehrer für Sport und Englisch am Würzburger Riemenschneider-Gymnasium. Seitdem er an der Schule vor elf Jahren einen Stützpunkt für den Mountainbikesport initiiert hat, absolvieren die Schüler ihren Sportunterricht

auch einmal in den umliegenden Wäldern. Barthel freut sich, seinen Schützlingen die eigene Leidenschaft näher bringen zu dürfen, immerhin fährt er selbst seit 30 Jahren Mountainbike. Viermal die Woche nimmt er sich Zeit für private Ausflüge, mal vor der Schule, in einer Freistunde oder nach dem Unterricht – mit ungebrochener Begeisterung: „Es ist ein riesiger Vorteil, dass man nicht auf ein Spielfeld beschränkt ist, sondern räumlich absolut frei. Und der Körper wird dabei schonend behandelt, da man beim Radeln weitestgehend ohne Stoßeffekte unterwegs ist. Wer mit einem ordentlichen Rad fährt, setzt den Gelenken wenig zu und kann seinen Sport insgesamt lange ausführen.“

Martin Guggenberger, Sport- und Trainingstherapeut am Würzburger Sportinstitut Predia, bestätigt das und fügt hinzu: „Verglichen etwa mit dem Joggen setzt das

Radfahren die Gelenke in aller Regel keiner Überbelastung aus, weil moderat Gewicht verteilt wird. So kann jeder diese Art der Fortbewegung bis ins hohe Alter pflegen – natürlich in angemessenem Tempo.“ Hinzu komme, dass die Fahrt auf zwei Rädern – physikalisch bedingt – ein gesundes Gleichgewicht und Koordinationsgefühl fordere und ausbilde. Das habe positive Auswirkungen auch auf die Fortbewegung zu Fuß. Wie jede Ausdauersportart, so fährt Guggenberger fort, stärke die Zeit auf dem Rad das Herz-Kreislauf-System, senke Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Die Durchblutung im ganzen Körper werde verbessert und der Stoffwechsel aktiviert. Bereits wer kleine Alltagsstrecken auf dem Fahrrad zurücklege, verschaffe seinem Körper so eine Auffrischung und verhindere, dass er über all der Schreibtischarbeit in den Standby-Modus wechselt.

Aus diesem Grund schwingt sich Stefan Kiehne mehrmals in der Woche nach Feierabend in den Sattel. Der Bauingenieur aus Würzburg ist Triathlet beim Würzburger SVW 05. Bei seinen Ausflügen treibt er Rad und Körper über das normale Belastungsmaß eines Stadtraders hinaus. In den Wintermonaten hilft dabei eine Standrolle auf dem Wohnzimmerboden, in die das Rad eingehängt wird, um bei jeder Witterung unfallfrei ein paar Kilometer auf die Straße bringen zu können – zumindest virtuell. Über eine App mit anderen Fahrern weltweit verbunden, muss dabei nicht einmal der Wettbewerbsgedanke auf der Strecke bleiben. „Aber natürlich macht es in der Gruppe am meisten Spaß“, sagt Kiehne. „Die Zeit ►

Zahl der E-Bikes fast verdreifacht

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, hatte zum Jahresanfang 2020 etwa jeder neunte Haushalt mindestens ein E-Bike. Damit hat sich die Zahl der Privathaushalte mit E-Bikes in den vergangenen fünf Jahren von 1,5 auf 4,3 Millionen nahezu verdreifacht. Dabei besaßen Haushalte, deren Haupteinkommensperson zwischen 65 und 69 Jahren alt war, mit 16 Prozent am häufigsten Elektrofahrräder. Im Vergleich dazu hatten jeweils 14,2 Prozent der Haushalte mit Haupteinkommenspersonen im Alter von 55 bis 64 Jahren sowie von 70 bis 79 Jahren E-Bikes. Mit 9 Prozent waren Haushalte mit einer Haupteinkommensperson zwischen 45 und 55 Jahren vergleichsweise am wenigstens mit diesen Fahrrädern ausgestattet. Von den Haushalten mit Elektrofahrrädern hatten knapp zwei Drittel (65,6 Prozent) genau eines davon, knapp ein Drittel (33,1 Prozent) hatte zwei und 1,3 Prozent hatten drei oder mehr Elektrofahrräder. *Tim Förster*





► vergeht schneller und die Motivation ist größer. Ein paar Trainingseinheiten à 1,5 Stunden pro Woche reichen, damit ich mich fitter fühle, mehr Energie auf der Arbeit habe und besser schlafe. Natürlich immer in Verbindung mit entsprechender Ernährung.“

Ein entscheidender fahrpraktischer Ratschlag von Martin Guggenberger sei an den Schluss gestellt:

„Wer moderate körperliche Belastung als Stressausgleich und Frischekur für den Körper sucht, ist gut damit beraten, sein Fortkommen über Frequenz und nicht über Kraft zu bewältigen. Sprich: Lieber leicht und mit hoher Trittschwindigkeit als mühevoll in einem hohen Gang fahren. Soll der Kalorienverbrauch erhöht und in den sportlichen Bereich gewechselt werden, darf auch ein höherer Kraftaufwand sein.“

Tim Förster

Fotos: links @depositphotos.com/@yanlev, Fahrrad @depositphotos.com/@Y-Boychenko

Klimafreundlich und sicher?

Laut ADAC sind 2020 fast neun Prozent weniger Verkehrstote als im Jahr zuvor zu verzeichnen. Einen Wermutstropfen in der an sich positiven Statistik für das „Corona-Jahr“ gebe es allerdings: Die Zahl der getöteten

Fußgänger und Radfahrer sei 2020 um vier Prozent gestiegen. Laut ADAC dürfte hier eine Rolle spielen, dass 2020 mehr Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt wurden. Inwieweit E-Bikes und die damit verbundenen höheren Geschwindigkeiten ebenfalls dazu beigetragen haben, dass mehr Radfahrer und vielleicht auch Fußgänger (die von E-Bikes erfasst wurden) gestorben sind, ist aus den Zahlen nicht herauszulesen. Fakt ist, wo viele Menschen vom öffentlichen Nahverkehr auf das Rad umsteigen, hat sich gezeigt, dass die Infrastruktur für den Radverkehr noch hinterherhinke. Und dass, obwohl laut Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur über 80 Prozent der Deutschen regelmäßig das Fahrrad nutzen und insgesamt schätzungsweise bis zu 78 Millionen Fahrräder auf deutschen Straßen unterwegs seien. Ziel müsse es sein, sicher und gesund anzukommen, wenn man mit dem Zweirad klimafreundlich unterwegs

sei. sky, Fotos: Ampel @depositphotos.com/@alexma,

Hintergrund @depositphotos.com/@peus



BÜRGERSPITAL
W Ü R Z B U R G



GERIATRIEZENTRUM

Wir machen Sie wieder fit für den Alltag!

Ambulante Geriatrische Rehabilitation
Mobile Geriatrische Rehabilitation
Therapiepraxis für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie
Gesundheitsakademie 50Plus

Geriatrizentrum Würzburg
Semmelstr. 2-4 · 97070 Würzburg
Tel.: 0931 3503-401 · Fax: 0931 3503-488
geriatrizentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de

Wenn das Haupt lichter wird...

Haarausfall muss kein unabwendbares Schicksal sein



So manch einer beugt nach dem Kämmen der Haare kritisch seine Bürste. Muss man sich Sorgen machen, wenn das Büschel dicker als gewöhnlich ausfällt? Und vor allem, was kann man dagegen tun? „Ein gewisser Verlust an Haaren ist normal, da sich die Haare in regelmäßigen Zeitabständen erneuern“, sagt Oecotrophologin Birte Willems aus Esselbach im Landkreis Main-Spessart. „Verliert man mehr als 100 Haare täglich über einen längeren Zeitraum oder wachsen keine Haare mehr nach, spricht man von Haarausfall.“ Der Expertin zufolge können junge wie alte Menschen beiderlei Geschlechts von Haarausfall betroffen sein. Zunächst stehe dabei die Haarwurzel im Fokus. Denn sie ist Ursprung und Halt des Haares. „Ist die Haarwurzel gesund und wird sie ausreichend mit Blutgefäßen versorgt, gelangen die benötigten Nährstoffe dorthin, so dass neue Haarzellen gebildet werden können.“ Doch wo liegen die Ursachen von Haarausfall? Laut Birte Willems können hier etliche Faktoren eine Rolle spielen wie Vererbung, Diäten, Schilddrüsenerkrankungen oder chronisch-entzündliche Darmkrankungen. Auch Medikamente könnten die Ursache für Haarausfall sein, hier zum Beispiel Mittel gegen Bluthochdruck oder gängige Schmerzmittel wie Ibuprofen. Ebenso könne die Antibabypille, einige Antibiotika oder Lipidsenker für lichtereres Haupthaar verantwortlich zeichnen. Auch hormonelle Veränderung, wie sie in den Wechseljahren oder während Schwangerschaft und Stillzeit auftreten, würden Haarausfall bedingen.



Ganz zu schweigen von Stress und Störungen des Immunsystems. „Auch wenn keine gesicherten Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Haarausfall und Ernährung vorliegen, so ist unbestritten, dass die

Haarwurzel zur Bildung und zum Wachstum der Haare Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Vitamine und Eiweiß benötigt. Dies ist am ehesten durch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung gegeben“, sagt die Expertin. So sei zum Beispiel das Spurenelement Zink an der Bildung von Keratin, einem Hauptbestandteil von Haaren, beteiligt. Zink wirke entzündungshemmend und werde für die Bildung von Kollagen, das sowohl für die Haarstruktur als auch für dessen Verankerung in der Haut von Bedeutung sei, benötigt. Zinkreiche Lebensmittel sind beispielsweise Rindfleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse. Eisenmangel zum Beispiel durch Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, einseitiger Ernährung oder während der Schwangerschaft könnten zu Strukturschäden des Haarschaftes führen und somit Haarausfall begünstigen. „Gute Eisenerlieferanten sind Fleisch und Fisch. Vitamin-C-haltige Kost oder Getränke wie Orangensaft, unterstützen die Eisenaufnahme.“ Eine unzureichende Zufuhr an Kupfer könne ihr zufolge zu Haarbildungsstörungen führen. Dünne und zerbrechliche Haare sind die Folge. Kupferreiche Lebensmittel sind Getreide, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Käse. „Die B-Vitamine Niacin, Pantothenäure und Pyridoxin sind für wichtige Stoffwechselprozesse unter anderem in den Haarwurzeln unentbehrlich. Lieferanten sind tierische und pflanzliche Lebensmittel, zum Beispiel Fisch, Leber, Milchprodukte, Hefe, Vollkornprodukte, Avocado, Eier, Nüsse, Gemüse.“ Das B-Vitamin Folsäure habe wiederum eine wesentliche Bedeutung für das Zellwachstum und die Zellerneuerung. Folsäure ist laut Willems vor allem in grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten und Getreidekeimlingen, Kalbs- und Geflügelleber enthalten. Ein weiteres wichtiges B-Vitamin ist ihrer Ansicht nach Biotin. „Es ist am Eiweißstoffwechsel beteiligt und deshalb auch für die Bildung der Eiweißstruktur der Haare notwendig.“ Biotin ist unter anderem in Eigelb und Sojabohnen enthalten. Im Blick hat die Ernährungsexpertin auch einen Vitamin-A-Mangel. Er könne zu Störungen

des Haarwachstums führen. „Im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe ist eine Überdosierung von fettlöslichem Vitamin A problematisch und kann sogar zu vermehrtem Haarausfall führen“, warnt die Fachfrau. Enthalten ist Vitamin A zum Beispiel in Leber, Butter, Eiern sowie in der Vorstufe Beta-Carotin in Gemüse wie Karotten, Kürbis, Spinat, Grünkohl und Löwenzahn sowie in Aprikosen und Mangos. Willems rät: „Da die Haare aus der eiweißhaltigen Substanz Keratin aufgebaut sind, ist eine eiweißreiche Ernährung für einen gesunden Haarwuchs wichtig. Die meisten tierischen (Fleisch und Innereien, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte) sowie viele pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse) enthalten Eiweiß.“

Nicole Oppelt

Fotos: Milch @depositphotos.com/@VadimVasenin, Avocado @depositphotos.com/@AntonMatyukha, Sieb @depositphotos.com/@elenathewise, Brot @depositphotos.com/@dar19.30

 www.gelassen-essen.com





Entlastet durchs Leben gehen

Orthopädie-Schuhmachermeister Thorsten Gernert zur Diabetiker-Versorgung

In Deutschland leiden rund 7,2 Prozent der Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Circa 90 bis 95 Prozent davon seien an Typ-2-Diabetes erkrankt, informiert das Bundesgesundheitsministerium¹. „Bei dieser Stoffwechselerkrankung verschlechtert sich der Durchfluss durch die Gefäße und so die Durchblutung. Das beginnt in den Fingerspitzen und in den Fußzehen“, erklärt Orthopädie-Schuhmachermeister Thorsten Gernert. Auch die Nerven würden angegriffen (Polyneuropathie). Das führe dazu, dass die Schmerz- und Druckempfindlichkeit abnimmt und Patienten Verletzungen am Fuß nicht gut wahrnehmen können. Bezeichnet wird das als diabetisches Fußsyndrom². Dieses führt in der Konsequenz nicht selten zu Amputationen. „Bevor es soweit kommt, sollte man prophylaktisch tätig werden“, so Gernert. „Beim diabetischen Fußsyndrom wird interdisziplinär gearbeitet. Hier sind Podologe, Hausarzt, Diabetologe und der Orthopädie-Schuhmacher gefragt.“ Der erste Blick gelte den Füßen selbst. „Sind sie gepflegt? Sind sie hornhautarm? Gibt es trockene Haut oder gar Risse?“, zählt der Fachmann mögliche Beeinträchtigungen auf. Sodann stünden die eigenen Schuhe auf dem Prüfstand. Denn durch das richtige Schuhwerk könnten

Druckstellen vermieden werden. „Es sollte ausreichend groß, aber nicht zu groß sein und über eine entsprechende Einlage verfügen“, rät Gernert als erste, vorbeugende Maßnahme. Oft fehle jedoch das Gespür für die richtige Passform – und das nicht nur aufgrund einer Polyneuropathie. Auch hier hilft der Fachmann mit modernen Messverfahren weiter. Bestünde bereits eine Durchblutungsstörung und seien die Nerven angegriffen, arbeite er mit einer diabetesadaptierten Fußbettung (DAF). Das ist eine individuell hergestellte Einlage, die auf einen bestimmten Schuh angepasst wird. Diese speziellen Einlagen sind mindestens sechs bis zehn Millimeter stark und in der sogenannten „Sandwich-Bauweise“ gearbeitet. Die oberste Schicht sei weich, darunter werde es fester, so der Experte. In den ersten Phasen der Erkrankung arbeite der Fachmann mit Bequem- und Diabetes-Schutz-Schuhen mit einer DAF. „Das Thema Maßschuh kommt erst auf, wenn weitere Deformationen wie zum Beispiel Fußfehlstellungen oder gar Amputationen dazu kommen.“ Jetzt geht es darum, Halt zu geben, den Fuß richtig zu stützen, gut abzupolstern und letztlich einen normalen Gang zu ermöglichen. Passgenaue Fuß-Orthesen, das sind zum Beispiel Schlitten aus Silikon, die etwa einen Zeh

„ersetzen“, können jetzt für Stabilität und Beweglichkeit gleichermaßen sorgen. Gutes und richtig angewandtes Schuhwerk ist jedoch nicht alles. „Es ist wichtig, dass Strümpfe nicht einschneiden und keine Nähte aufweisen“, mahnt der „Fußversteher“. Zudem sollten sie in ausreichender Zahl vorhanden sein. Die Themen Achtsamkeit und Hygiene – inklusive regelmäßigem Gang zur Fußpflege – sollten bei Diabetikern ohnehin im Vordergrund stehen. „Hier darf sich niemand scheuen, um Hilfe zu bitten.“ Denn sei dies nicht gewährleistet, nütze auch die beste Schuhversorgung nichts.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Fotodesign Norbert Schmelz, Quellen:
¹<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/diabetes.html>,
²https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107_gesundheitsbericht2021.pdf

SCHUHWERK

Thorsten Gernert



Luitpoldstraße 1, 97318 Kitzingen,
 Öffnungszeiten: Mo + Di 9-18 Uhr, Mi 9-13 Uhr,
 Do + Fr 9-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr,
www.t-gernert.de,
 Telefon 09321.9260860



Apps auf Rezept

Die Gesundheitskompetenz fördern und ausbauen

Im Internetzeitalter verändert sich eine ganze Menge. Die Kommunikation. Die Art und Weise, wie wir lernen. Aber auch die gesundheitliche Prävention. So ist es seit Kurzem möglich, sich Gesundheits-Apps verschreiben zu lassen. Bei der DAK sind inzwischen neun Apps gelistet, die vom Arzt verordnet werden können (Stand 2. Januar 2020). „Wir haben schon Verschreibungsfälle, wobei es noch keine massenhafte Nachfrage gibt“, so Michael Freimann von der Würzburger Krankenkasse DAK. Die Apps fördern die Gesundheitskompetenz. Teilweise sind sie auch eine Alternative zu Selbsthilfegruppen. In eine Selbsthilfegruppe zu gehen, heißt oft, eine Hemmschwelle zu durchbrechen. Einige Menschen schaffen das. Andere versuchen es erst gar nicht. Gerade für Letztere können digitale Anwendungen laut Freimann ein großer Gewinn sein. Eine der Apps, die derzeit vom Arzt verschrieben

werden kann, hilft zum Beispiel Menschen mit Tinnitus. „Kalmeda“ heißt sie. Bei Schlaflosigkeit, so diese nicht organisch bedingt ist, kann die App „somm.io“ unterstützen. Patienten mit Multipler Sklerose, die zusätzlich an Fatigue leiden, können die App „elevida“ erhalten. Die basiert auf etablierten psychotherapeutischen Verfahren. Übergewichtigen, die genug haben von Kalorienzählerei, Jo-Jo-Effekt und Diätversprechen, könne die App „zanadio“ Hilfestellung geben. Die digitale Adipositas-Therapie werde laut Michael Freimann gerade erprobt. Nutzer lernen mit dem Medizinprodukt, gesunde Gewohnheiten in ihren Alltag zu integrieren und so ihre Kilos zu reduzieren und das neue Gewicht dauerhaft zu halten. „Für sehr sinnvoll halte ich außerdem eine App, die bei Hüftarthrose hilft, denn von Arthrose sind immer mehr Menschen betroffen“, so der Würzburger DAK-Chef. Auch diese App wird gerade erprobt. Die Corona-Pandemie hat viele Menschen auch psychisch sehr herausgefordert. „Angststörungen etwa wurden häufiger als sonst diagnostiziert“, bestätigt Michael Freimann. Hier könne ein webbasiertes Programm namens „velibra“ helfen. „Die App vermittelt etablierte Übungen der Kognitiven Verhaltenstherapie und kann so die ärztliche Behandlung von erwachsenen Angstpatienten ergänzen. Patienten, die so schwer krank sind, dass sie besser in eine Klinik für Psychiatrie gehen sollten, wird von der Anwendung abgeraten“, betont Freimann. Doch bei nicht allzu stark ausgeprägter Symptomatik könne die App gut helfen. Untersucht wurde ihre Wirksamkeit auch in einer klinischen Studie. Die hatte zum Ergebnis, dass Patienten, die zusätzlich zu einer hausärztlichen Behandlung „velibra“ nutzten, deutlich geringere Angststörungen und depressive Episoden hatten als Patienten, die nur eine hausärztliche Behandlung erhielten. Verordnet wird „velibra“ für 90 Tage.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@3Dmask

 www.dak.de

Sporttherapie für Adipöse

Übergewicht und dessen schwere Form Adipositas nehmen seit Jahrzehnten weltweit stetig zu. Damit verbunden sind oft Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Die allgemeine Empfehlung, regelmäßig mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein, stellt jedoch für viele eine hohe Einstiegshürde dar. Vor diesem Hintergrund entwickelte Dr. Dejan Reljic vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen ein extrem zeiteffizientes Sportkonzept, das lediglich 15 Minuten Aufwand pro Einheit erfordert. Dabei wechseln sich sehr kurze, intensivere Belastungsintervalle mit Erholungsphasen ab, was den Stoffwechsel wesentlich stärker anregen soll als ein längeres Ausdauertraining. Die Wirksamkeit dieses innovativen Sportkonzepts wurde nun in einer Studie am Hector-Center untersucht und bestätigt. Demzufolge konnten Teilnehmer des Trainingsprogramms einen Gewichtsverlust von bis zu 20 Kilogramm verzeichnen, zudem ihre Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und ihr kardiometabolisches Risikoprofil signifikant verbessern. *Tim Förster*



Renée und Laura Sielemann

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Neurologische Behandlung
- Milon Gesundheitszirkel

- Fango
- Hausbesuche
- Pilates
- Medi-Tape
- und mehr



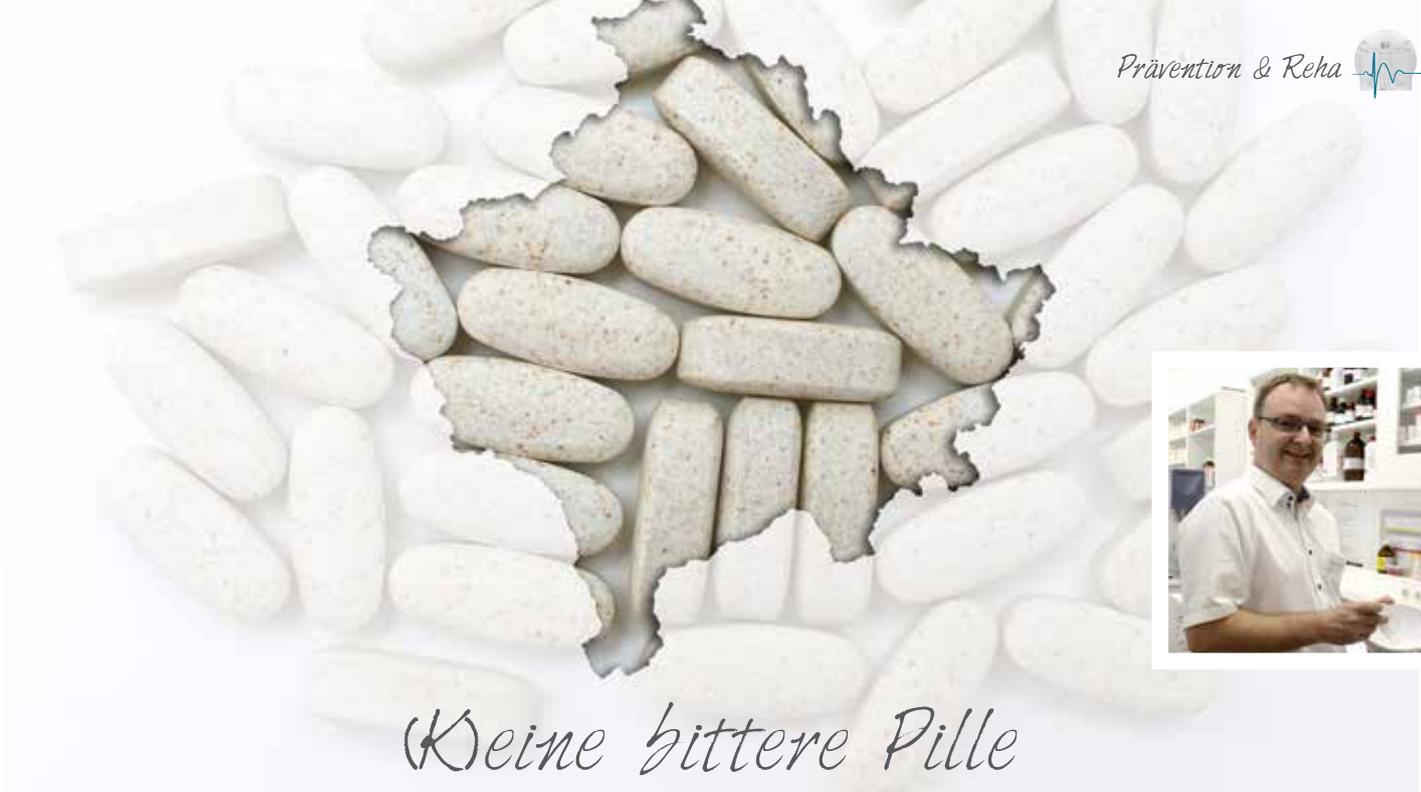
Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

Das Praxis-Team

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



Apotheker Michael Dickmeis sieht beim Thema „Tabletten“ noch Aufklärungsbedarf

Per Hand geformte Pillen, die Apothekern den Beinamen „Pillendreher“ eingebracht haben, gibt es kaum mehr. Tabletten werden heute in der Regel von der Pharmaindustrie durch Verpressen eines konstanten Volumens eines Pulvers oder von Granulaten unter hohem Druck hergestellt. Während die maschinelle Herstellung heutzutage kaum Unwägbarkeiten zulässt, kommt es auch im 21. Jahrhundert bei Darreichungsformen und Einnahme immer noch zu Fehlern, die ungesunde Folgen haben können. Apotheker Michael Dickmeis konzentriert sich in seinen Ausführungen auf die hauptsächlichen Darreichungsformen: Tabletten, Kapseln und Dragees. Mit ihnen lasse sich der Wirkstoff gut dosieren, leicht transportieren und sei zudem lange haltbar, so der Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg. Dragees, also mit Zucker überzogene Tabletten, seien jedoch „am Aussterben“ und würden nach und nach durch Filmtabletten ersetzt. Daneben gebe es unter anderem Hart- oder Weichkapseln, gelatinefreie Kapseln mit Kapselhälften aus modifizierter Cellulose, Kau- und Lutschtabletten, Lingual- und Sublingualtabletten, die sich bereits im Mund auflösen und selbst bei Erbrechen oder in Notfällen noch helfen sowie Retard- und magensaftresistente Tabletten. „Die Vielfalt ist groß, die Fehler, die bei der Einnahme begangen werden können, sind es aber auch“, betont Dickmeis. „Jeder kann Tabletten schlucken. Blockaden gibt es lediglich im Kopf. Eine Tablette wird idealerweise bei aufrechtem Oberkörper – im Sitzen oder Stehen – mit mindestens einem halben

Glas Wasser eingenommen“, erklärt der Apotheker. Für Kinder, Ältere und Demen- te, die Schwierigkeiten hätten, gebe es einige „Tricks“ wie die Einnahme „der bitteren Pillen“ mit Brei oder Fruchtmus, Schluckhilfen oder die „Umformulierung“ in Saft in Ausnahmefällen. Doch all diese Einnahmearten müssten zuvor mit einem Fachmann besprochen werden. Aus gutem Grund: „Tabletten sind, auch wenn man es ihnen nicht ansieht, oft Hightech-Produkte. Als solche vereinen sie mehrere Funktionen.“ Geschmacksverbesserung etwa, Schutz des Wirkstoffs, der sonst durch die Magensäure zerstört werde, bevor er seine Wirkung im Dünndarm entfalten könne. Und ein dritter Aspekt sei die Retardierung, die Zeitverzögerung, mit der ein Wirkstoff abgegeben werden soll. „Haben Tabletten einen Überzug, dürfen sie nicht ohne explizite Erlaubnis geteilt, zerschnitten oder gemörsert werden. Denn es besteht die Gefahr, dass ein Wirkstoff zerstört oder falsch dosiert wird“, weiß Michael Dickmeis. Bei sogenannten Mups-Tabletten, bestehend aus einzelnen Pellets, die zusammen mit pulverförmigen Hilfsstoffen verpresst werden, sehe die Sache anders aus. Sie seien eine Alternative zu Tabletten mit sofortiger oder modifizierter Wirkstofffreisetzung. Will heißen, diese Tabletten, bestehend aus einzeln überzogenen Pellets, sind teil- und sogar auflösbar. Sie dürften aber nicht gemörsert werden. Dickmeis schärft den Blick auch für Kapseln. „Manche enthalten lediglich ein Pulver, das auch gut unter ein Fruchtmus gerührt werden kann.“ Bei anderen sei Vor-

sicht geboten! Apotheker arbeiten daher mit einer eigenen Datenbank zu diesem Thema. Und es geht weiter: Auch Einnahmehinweise sind oft erklärungsbedürftig. Etwa die Unterscheidung „vor dem Essen“ oder „nüchtern“ könne missverständlich sein, so der Pharmazeut. Ersteres bedeutet „die letzte halbe Stunde vor der Mahlzeit.“ Letzteres heißt „mehr als eine halbe Stunde vor der Mahlzeit respektive frühestens zwei Stunden danach“. Und auch das Lagern der Tabletten sei nicht ganz unproblematisch ... „Arzneimittel in Westeuropa sind für Raumtemperaturen zwischen 15 und 25 Grad zugelassen“, erklärt der Apotheker. Im Sommer gehören sie möglichst „in den kühlestem Raum“. Auf keinen Fall sollten sie in der Küche oder im Badezimmer deponiert werden. Diese Räume sind meist zu warm und zu feucht. „Optimal sind etwa ein Dielenschrank oder das Schlafzimmer.“ Sind Medikamente abgelaufen, gibt es kein Pardon. „Im Gegensatz zu Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln mit Mindesthaltbarkeitsdatum, haben Arzneimittel eine „Verwendbar bis“-Angabe. Die ist der Stichtag.“ Dann müssten diese entsorgt werden und das keinesfalls über den Wasserkreislauf, sondern „in einem eigenen, verschlossenen Beutel über den Restmüll“.

Nicole Oppelt

Fotos: Michael Dickmeis @Nicole Oppelt,
Pillen @depositphotos.com/@vepar5



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Entstauung ödematöser Körperregionen

Die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann über die Technik der Lymphdrainage

„Schon die alten Griechen kannten die Lymphgefäße“, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Lymphologie¹. Doch Lymphdrainagen, wie wir sie heute kennen, verschaffen erst seit den 1930er-Jahren Linderung². Ihr Einsatz ist mittlerweile aus dem Verschreibungskanon der Arztpraxen nicht mehr wegzudenken. Lymphdrainage dient den Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann zufolge hauptsächlich zur Entstauung ödematöser Körperregionen. Ein Ödem bildet sich durch eine Schwellung aufgrund von Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Angewendet werde die sanfte Entstauungstechnik zum Beispiel bei „umfangreichen Lymphödemem der Extremitäten, etwa nach einer Bestrahlung oder Strahlenschädigung, bei traumatischen Schädigungen wie Hämatomen, Distorsionen oder Muskelfaserrissen, bei einer Hämatom-Behandlung und der Nachbehandlung von Knochenbrüchen, dem komplexen Schmerzsyndrom Morbus Sudeck, rheumatischen Gelenkerkrankungen, Morbus Bechterew, Arthrose oder auch Weichteilrheuma“, so die Therapeutinnen mit eigener Praxis in Oberdürrbach. Und was bewirkt Lymphdrainage?

„Die Manuelle Lymphdrainage regt den Lymphabfluss an. Über den Blutkreislauf gelangen Flüssigkeit und Nährstoffe ins Gewebe. Ein großer Teil wird wieder ins Blut abtransportiert, ein Teil bleibt im Gewebe. Diese Lymphflüssigkeit wird über Lymphbahnen wieder dem Blutkreislauf zugeführt“, so Renée Sielemann. Das Lymphsystem wird daher auch als „Klärwerk des Körpers“ bezeichnet. Der Therapeut rege das Lymphgefäßsystem über spezielle Griffe an, um den Abtransport der Flüssigkeit zu unterstützen. „Man unterscheidet hier sanfte Grifftechniken, die gleichmäßig und rhythmisch ausgeführt werden“, ergänzt Laura Sielemann. Eine solche Behandlung ist nicht mit einer klassischen Massage gleichzusetzen. Denn bei der Lymphdrainage soll die Durchblutung nicht angeregt werden und die Behandlung darüber hinaus nicht schmerzen. Vielmehr werde die Bewegung des Lymphsystems aktiviert. Deshalb könne sich nach einer erfolgreichen Therapie auch schon mal die Blase melden. Dennoch gäbe es Indikationen, wann diese Methode nicht angewandt werden sollte, zum Beispiel bei Thrombose, akuter Infektion, Schilddrüsenfunktionsstörungen und Ödemen, die infolge einer Karzinomtherapie entstanden sind. „Die Lymphdrainage mobilisiert das Wasser im Gewebe. Das Herz muss die Pumparbeit leisten und die Niere scheidet das Wasser aus“, fasst Laura Sielemann zusammen. „Sind Herz und Nieren krank, kann diese Aufgabe nicht bewältigt werden.“ Sie rät zu besonderer Vorsicht des Einsatzes der Lymphdrainage bei Bluthochdruck, Herzschwäche, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, Leber- und Nierenschwäche. *Nicole Oppelt*

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@VectorMine, Quellen: ¹<https://www.dglymph.de/medizin-informationenstudien/geschichte-der-lymphologie/>, ²<https://www.reha-prime.ch/was-ist-eine-lymphdrainage/>

www.praxis-sielemann.de

Arthrose mit Kohlwickeln lindern

Auch bei der häufigsten aller Gelenkkrankheiten, Arthrose, sind Krautwickel eine hilfreiche ergänzende und zudem kostengünstige Selbsthilfemaßnahme. Nachdem Kohl als Hausmittel schon seit Längerem bekannt ist, wurde die Wirkung von Kohlblattauflagen bei Kniegelenksarthrose nun erstmals im Rahmen einer Studie untersucht. Demnach haben diese eine schmerzlindernde und die Beweglichkeit fördernde Wirkung bei Knie-Arthrose in fortgeschrittenen Stadien. Die Herstellung der Wickel ist denkbar einfach: Die Kohlblätter waschen, trocknen und die dicken Mittelrippen herausschneiden. Anschließend die Blätter walzen und auf die betroffene Stelle legen, mit einem Tuch fixieren und über Nacht wirken lassen. Die Anwendung sollten Sie über mehrere Wochen fortsetzen. Die in dieser Studie erzielte Reduzierung des Gelenkschmerzes führen die Wissenschaftler auf die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe (Flavonoide und Glycosinolate) des Kohls zurück. *Tim Förster*,
Foto: Kohl @depositphotos.com/@sergioz





wohngesund

BIOMÖBEL

ALL YOU NEED IS SLEEP

NASA-Forschungen zeigen, dass das flache Schlafen die Schwerkraft fast gänzlich außer Kraft setzt und es dadurch zu vielen Gesundheitsstörungen kommen kann. Schlafen in Ganzkörperschräglage verbessert die Regeneration, Entgiftung von Körper und Gehirn und stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

Dazu und mehr in der persönlichen Schlafberatung.



Unsere Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.30 - 18 Uhr, Sa 9.30 - 13 Uhr
Schlafberatung nach telefonischer Anmeldung

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



Bakteriophagen: „Intelligente Antibiotika“?

Seit 30 Jahren forscht Dr. Christine Rohde an Viren, die Krankheiten bekämpfen können

Lange unbekannt und unbeachtet haben Bakteriophagen inzwischen einen festen Platz in der Medizin eingenommen. Man bezeichnet sie auch als sogenannte „intelligente Antibiotika“. Sie sind die natürlichen Gegenspieler der Bakterien und können in der Medizin da eingesetzt werden, wo besagte Bakterien unerwünscht sind. Mikroskopisch klein vermehren sich Phagen (aus dem Griechischen: Bakterienfresser) am Infektionsort, solange ihre passenden „Beutebakterien“ vorhanden sind und zerfallen danach wieder in ihre Bausteine (Protein und Nukleinsäure). Damit sind sie selbst-regulierende Antinfektiva, also Arzneimittel zur Behandlung von Infektionskrankheiten, die zudem spezifisch wirken. Auf ihren Nutzen für die Medizin fokussierte man sich in Deutschland erst, als die Antibiotikakrise immer höhere Wellen schlug. „Phagen sind die häufigste Daseinsform auf unserem Planeten“, erklärt Dr. Christine Rohde, „es sind Viren, die Bakterien spezifisch zerstören können.“

Seit 30 Jahren forscht die Ärztin am Leibniz-Institut DSMZ (Deutsche Sammlung von Mikroorganismen und Zellkulturen) an Bakteriophagen und integrierte die in der Grundlagenforschung bekanntesten in die Deutsche Phagenbank. Wendet man bei bakteriellen Infektionen Phagen anstelle von Antibiotika an, verschiebe man im Grunde in der Erkrankung das Gleichgewicht zugunsten der passenden Phagen, um den Überschuss der pathogenen Bakterien zu

minimieren beziehungsweise zu eliminieren, so die Forscherin. „Bei allen auf das SARS-CoV-2-Virus fokussierten derzeitigen Anstrengungen, darf die Antibiotikakrise nicht aus den Augen verloren werden, denn an Covid-19 erkrankte Patienten erleiden oft eine bakterielle Sekundärinfektion“, macht Rohde deutlich. Dann sei umso dramatischer, wenn verabreichte Antibiotika nicht mehr wirken und sich Krankheitsverläufe unter solchen Ko-Infektionen verschlimmern oder gar zum Tod führen. Die Antibiotikakrise ist längst eine globale Gesundheitskrise und wurde auch als ökonomische Krise thematisiert. Deshalb sollten gerade in

der Pandemie Antibiotika nur limitiert eingesetzt werden, mahnen Ärzte weltweit.

Martina Schneider

Fotos: Dr. Rohde ©DSMZ, Phagen ©depositphotos.com/@auntspray



www.dsmz.de

Die kontinuierliche Erweiterung der Deutschen Phagenbank ist das Ziel von Dr. Rohde. Denn die Grundlagenforschung, die an der DSMZ betrieben wird, bilde eine wichtige Säule in der Bekämpfung der Antibiotikakrise durch Bakteriophagen-Therapie.



Licht-Desinfektion im Rettungswagen

Desinfektion auf Basis von UVC-Licht ist derzeit in aller Munde. Zwar ist diese seit vielen Jahrzehnten Stand der Technik, etwa im Bereich der Trinkwasseraufbereitung, doch für manche Zwecke nicht ausreichend. Dazu gehört etwa die Reinigung eines Rettungswagens, die immer noch nach einem Einsatz aufwendig von Hand und mit chemischen Mitteln durchgeführt werden muss. Dafür setzen Fraunhofer-Forscherinnen und -Forscher und die BINZ Ambulance- und Umwelttechnik GmbH Ilmenau nun auf moderne UVC-LEDs. Diese sind vibrationsfest, effizienter, besitzen keine Aufwärmzeiten und lassen sich optimal in bereits vorhandenen, kompakten Lichtsystemen eines Rettungswagens integrieren. Dabei werden nicht nur die Oberflächen, sondern auch die Luft im Innenraum des Rettungsfahrzeugs desinfiziert – in etwa zehn Minuten. Das Verfahren zu perfektionieren, bedurfte drei Jahre Entwicklungszeit und nun sind die ersten Rettungswagen mit der neuen Licht-Desinfektionslösung bereits auf den Straßen im Einsatz. Tim Förster, Foto:

Hintergrund ©depositphotos.com/@majcot

Die Geschichten hinter den Dingen

Dr. Sabine Schlegelmilch sammelt für die Würzburger Universität Covid-19-Objekte und Indizien dafür, wie das Virus den Alltag der Menschen verändert hat



Dr. Sabine Schlegelmilch mit dem Schild, das im Frühjahr 2020 an allen gesperrten Spielplätzen in Würzburg hing und ihr vom Ordnungsamt zur Verfügung gestellt wurde.

Dass die Covid-19-Pandemie in die Geschichtsbücher eingehen wird, dürfte niemand mehr anzweifeln. Dr. Sabine Schlegelmilch, Kustodin der Medizinhistorischen Sammlungen und Sammlungsbeauftragte der Medizinischen Fakultät an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg, begann schon Ende Februar 2020 genauer hinzuschauen. Nicht, weil sie prophetisch sei, sagt die Altphilologin: „Ich beobachte alles sehr aufmerksam, das mit Pandemien und Epidemien zu tun hat, weil wir eine Standardvorlesung zur Seuchengeschichte anbieten am Medizinhistorischen Institut.“ Angelegt hat sie nun eine Sammlung mit Corona-Objekten. Mehr noch interessiert sie sich aber für Geschichten, die spiegeln, wie die Pandemie den Alltag der Menschen beeinflusst.

Die Covid19-Sammlung selbst passt bislang in einen Pappkarton. Erstes Objekt: Eine Maske der Universität Würzburg mit entsprechendem Logo, die diese an alle Lehrbeauftragten und Studierenden verschickte. Weitere Objekte kamen nach der Uni-Maske hinzu: ein Hinterkopfmassenhalter etwa für Menschen mit Hörgeräten oder Brillen, privat hergestellt im 3-D-Drucker; ein Corona-Türöffner inklusive „Tippnoppel“, um am Geldautomaten keine Tasten berühren zu müssen; eine Doktorarbeit „Die Epidemie der Influenza“ aus dem Jahr 1837 in

Würzburg im größeren Kontext der örtlichen Epidemiegichte; ein Schild, mit dem die Stadt Würzburg die Sperrung der Spielplätze bekannt gab, versehen mit dem Zusatz „Gemäß der Anordnung des Bayerischen Ministerpräsidenten“ als Verweis auf die Staatsgewalt.

Warum aber ist es so schwierig, Pandemieobjekte zu sammeln? Dafür ein Abstecher in die Vergangenheit: Der Würzburger Fotograf Carl Albert Dauthendey reiste Mitte des 19. Jahrhunderts nach St. Petersburg zu Verwandten, dort wütete damals die Cholera. Dauthendey schreibt in seiner Erinnerung, dass die Menschen, sobald sie das Haus verließen, eine sogenannte Cholera-Zigarette im Mund tragen mussten. Die kenne kein Mensch mehr, sagt Dr. Schlegelmilch, Dauthendey beschreibt sie wie folgt: Es handelte sich dabei um eine Gänsefeder, in deren Kiel Kampfere steckte. Man musste sie im Mund tragen, sobald man das Haus verließ, und immer wieder durchziehen, weil man Kampfere reinigende Wirkung zuschrieb. „Hygienemaßnahmen gab es also schon früher. Dinge wie diese Cholera-Zigarette werden aber klassischerweise weggeworfen und geraten dann in Vergessenheit“, sagt die Sammlungsbeauftragte.

Doch geht es Dr. Schlegelmilch weniger um die Objekte an sich, eher um die Geschichten, die dahinterstehen. Wie Corona behandelt wurde, sei dabei nur ein Teilaspekt. Noch mehr interessiert sie sich dafür, wie es Patienten ging und wie Menschen von Beschränkungen betroffen waren. Studierende bat die Sammlungsbeauftragte deshalb um kurze Ton- oder Videoaufnahmen zu ihren persönlichen Erfahrungen. Menschen aus der Region ruft sie auf, Fotos zu schicken, inklusive einer entsprechenden Erläuterung, warum das Motiv für sie wichtig ist.

Zum Beispiel bekam die 46-Jährige das Foto einer einfachen, blauen Einkaufsklappkiste geschickt. Daran hing ein Zettel mit der Aufschrift „Bitte Essen hier reinstellen. Vielen Dank, dass ihr das macht“. Die Geschichte

dahinter: Eine Tochter hatte für die Mutter Essen auf Rädern bestellt und die Kiste auf die Terrasse gestellt, um einen direkten Kontakt zu vermeiden. Die Mutter aber war dement, räumte die Kiste immer wieder auf – und keiner wusste wohin. „Die Kiste hat einen überdurchschnittlichen Stellenwert in der Familie eingenommen während dieser Zeit, obwohl sie eigentlich ein einfaches Alltagsobjekt ist“, sagt Schlegelmilch. Beleuchten könnte man hier zum Beispiel auch, wie es dementen Menschen in Seniorenheimen erging.

Eine Mutter schickte der Sammlungsbeauftragten ein Notenblatt der Bayernhymne und erzählte: Sie sei mit ihrem Sohn zuhause gewesen. Er sei Autist und brauche eigentlich einen immer gleich getakteten Tag. Den ganzen Tag daheim fiel die Struktur weg. Jeden Tag um 17 Uhr spielte aber ein Radiosender die Bayernhymne und forderte auf, für Pflegekräfte zu applaudieren. Für den Jungen wurde dies zum Strukturelement: Täglich standen Mutter und Sohn um 17 Uhr mit Musikinstrumenten und Radio auf dem Balkon und spielten die Bayernhymne.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Schlegelmilch @Michaela Schneider, Hintergrund @depositphotos.com/@plrang

Zeitzeugen gesucht

Für die Medizinhistorischen Sammlungen sucht die Universität Würzburg weitere „Covid-19-Objekte“, diese können – abgedichtet in Plastik verpackt – am Institut für Geschichte der Medizin, Oberer Neubergweg 10a in 97074 Würzburg abgegeben werden. Wer sein „Corona-Objekt“ behalten will, kann stattdessen auch ein Foto schicken an sabine.schlegelmilch@uni-wuerzburg.de: versehen mit Datum, Aufnahmeort und einer Erklärung des dokumentierten Gegenstands. *mic*



Eine tatkräftige Frau

Klara Oppenheimer: erste Kinderärztin in Würzburg

Mitten in Würzburgs Innenstadt, und zwar am Kürschnerhof, eröffnete Klara Oppenheimer am 3. Juni 1918 eine „Spezialpraxis für Säuglings- und Kinderkrankheiten“. Das war zu jener Zeit mehr als ungewöhnlich. „Klara Oppenheimer war damit die erste niedergelassene Ärztin in Würzburg“, weiß Stadtheimtpfleger Dr. Hans Steidle. Kinderärzte an sich waren in Würzburg rar: „Nur drei praktische Ärzte führten damals die zusätzliche Berufsbezeichnung ‚Kinderarzt‘.“

Mit der Praxis hatte Klara Oppenheimer die letzte Hürde zu ihrem Traumberuf genommen. 50 Jahre war sie zu diesem Zeitpunkt alt. Hinter der Jüdin lag ein verschlungener Weg. Oppenheimer war ausgebildete Lehrerin. Im Verein „Frauenheil“, der laut Steidle ersten feministischen Organisation in Würzburg, kämpfte sie von 1898 an für höhere Frauenbildung. Zwei Jahre später wurde sie Gasthörerin an der Uni Würzburg. 1903 begannen die ersten beiden Frauen, in Würzburg Medizin zu studieren. Klara Oppenheimer war nicht unter ihnen, da sie zunächst das Abitur nachmachen musste. Im Jahr 1906 immatrikulierte sie sich als Medizinstudentin. Dass sie Jüdin war, wurde Oppenheimer von 1933 an zum Verhängnis. Kurz nachdem Hitler an die Macht gekommen war, schloss die promovierte Ärztin aus gesundheitlichen Gründen ihre Praxis: Klara Oppenheimer war zu diesem Zeitpunkt 66 Jahre alt. „Am 14. November 1933 wurde sie Opfer einer Denunziation“, berichtet der Würzburger Stadtheimtpfleger. Die staatsfeindlichen Aktivitäten, die ihr vorgeworfen wurden, konnten nicht nachgewiesen werden. Doch die Schikanen und Repressalien seien weitergegangen. Vergeblich beantragte Oppenheimer im Oktober 1934 einen Pass für die Ausreise in die Schweiz. 1943 wurde sie im Holocaust im KZ Theresienstadt ermordet. In Gedenken an Klara Oppenheimer wurde 2007 beschlossen, die Würzburger Berufsschule für kaufmännische, soziale und Ernährungsberufe in „Klara-Oppenheimer-Schule“ umzubenennen. In der „Sozialen Frauenschule“ der im Jahr 1900 gegründeten Sophienschule unterrichtete sie neben ihrem Beruf als Kinderärztin während der Weimarer Republik das Fach „Gesundheitslehre“. Was Klara Oppenheimer aus eigener Kraft geschaffen habe, sei bewundernswert. „Dennoch wäre diese tapfere, tatkräftige Demokratin und Frauenrechtlerin fast aus dem Gedächtnis Würzburgs verschwunden“, so Steidle bei der Namensgebungsfeier 2007. Dass das früher Kaufmännische Berufsbildungszentrum nach Klara Oppenheimer benannt wurde, setzt laut dem Stadtheimtpfleger einen wichtigen Akzent in Würzburgs Erinnerungskultur.

Pat Christ, Foto: Baby @depositphotos.com/@Lobachad

HALLO ZUKUNFTS- DENKER!

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



www.wuestart.uni-wuerzburg.de





Schwärmen Sie schon?

Das neue Bonusprogramm für Nachhaltigkeit.

Einfach die oekobonus-App kostenlos herunterladen, registrieren und losschwärmen. **Weitere Infos unter ebl-naturkost.de/oekobonus**

www.oekobonus.de

Das Partnerprogramm von:



ebl
Naturkost
Ihr Bio-Fachmarkt

ebl-Würzburg –
Rottendorfer Straße 65

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



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

Köhlers
VOLLKORNBACKEREI



Bioland

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de – 4x in Würzburg



Antientzündliche Ernährung

Food-Coach Bernhard Reiser gibt Essensempfehlungen bei Arthrose



Sie trifft nicht nur Menschen im fortgeschrittenen Alter, sondern oft auch Jüngere mit einem ungesunden Lebensstil. Die Rede ist von Arthrose. Die schmerzhafte und meist entzündliche Gelenkerkrankung, die in Deutschland rund fünf Millionen Menschen piesackt¹, entsteht, wenn der Gelenkknorpel abgenutzt und bereits irreparabel geschädigt ist. Ab dem 60. Lebensjahr seien gut die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer betroffen, so die Deutsche Arthrose-Hilfe. Heilung gibt es bis dato nicht, aber Linderung durch antientzündliche Ernährung. Das weiß auch Food-Coach Bernhard Reiser, der neben einer Mixtur aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskat (eine Messerspitze täglich) zu Kurkumatee als natürliches Analgetikum rät. Täglich getrunken, könne dieser maßgeblich zu mehr Schmerzfreiheit und somit zu mehr Lebensqualität beitragen – trotz Arthrose.

Ernährungstechnisch sollten laut Bernhard Reiser von Arthrose Betroffene möglichst auf Weißmehl, Zucker, Milch und rotes Fleisch, vor allem geschmort (der klassische Braten) und verarbeitet (als Wurst) verzichten. Knorpelstabilisierende Wirkung hätte etwa Silizium.

„Die Kieselsäure ist in besonders hoher Konzentration in Hafer und Hirse (über 400 mg/pro Kg), aber auch in Kartoffeln (60 mg/pro Kg) oder Ei (30 mg/pro Kg) enthalten“, weiß der Ernährungsexper-

te. „Basis einer unterstützenden Ernährung bei Arthrose sollten Gemüse, zuckerarme Obstsorten, Eiweiße etwa aus Nüssen oder Hülsenfrüchten und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (Lachs, Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Krabben) und hochwertigen Ölen sein“, sagt Reiser. „Allzweckwaffe“ aufgrund seiner mannigfachen Inhaltsstoffe sei für den Sternekoch der Brokkoli. Dieser

sei besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Weiter enthalte dieser zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe etwa Flavonoide oder Glucosinolate (Vorläufer der Senföle), so der Koch. Auf dem ersten Platz der gesündesten Lebensmittel rangiere die Brunnen- oder auch Bachkresse. „Sie enthält viel Eisen, Kalzium und Vitamin C sowie Mineralien und



Antioxidantien“, ergänzt Reiser und fügt diese dem Speiseplan einer antientzündlichen Ernährung hinzu. Das vom Sternekoch anvisierte 3-Gänge-Menü, das sich auch Arthrose-Patienten ohne Bedenken gönnen dürfen, sieht so aus: Bachkresse-Suppe mit pochiertem Ei, Lachsforelle in Olivenöl mit Kurkumawurzel angebraten auf Gemüsecouscous mit Brokkoli und Blattspinat. Und als Dessert Rhabarber-Kaltschale mit Orangensorbet. Susanna Khoury

Fotos: Bernhard Reiser @Susanna Khoury, Körner @depositphotos.com/@AntonMatyukha, Brokkoli @depositphotos.com/@digitalr, Öl @depositphotos.com/@caster, Fisch @depositphotos.com/@alex-raths; Quellen: ¹Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., www.arthrose.de/arthrose/haeufigkeit

Das Interview mit Food-Coach und Sternekoch Bernhard Reiser führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.der-reiser.de

Schmerzkiller Kurkumatee

Bernhard Reiser: „Man nehme eine frische Kurkumawurzel in Bio-Qualität, schneide diese der Länge nach auf, sodass das Innere freigelegt wird. Vorheriges Schälen der Wurzel ist nicht vonnöten. Gebe dann den Saft einer Bio-Zitrone und etwas Abrieb von der Schale hinzu, gieße das Ganze mit einem halben Liter Wasser (kalt oder heiß) auf.“ Fortgeschrittene könnten die Mixtur auch durch die Zugabe von Ingwer und/oder Chilli aufpeppen. Der Kurkumatee, über den Tag verteilt getrunken, bringe den Körper in Wallung und rege so die Durchblutung an, was sich in der Regel schmerzmindernd auswirke, sagt Reiser. sky, Foto: @depositphotos.com/@sablinstanislav





Die Nährwertampel

Ernährungsberaterin Ulrike Jaques über farbige Orientierungshilfe bei Lebensmitteln

Nachdem Portugiesen, Belgier, Spanier und Franzosen schon seit Längerem auf eine Nährwertampel setzten, sind jetzt auch in Deutschland die Kennzeichen auf Ampelgrün gestellt. Einfacher gesagt, wird das oft sehr klein Gedruckte auf Lebensmittel-Verpackungen mit einer für Jung und Alt leicht ersichtlichen Ampel-Kennzeichnung, dem „Nutri-Score“, ergänzt. Das ist in Deutschland erst mal freiwillig und somit noch nicht auf jeder Verpackung im Einkaufsmarkt zu finden. „Eine nützliche und gute Orientierungshilfe“, sagt Ernährungsberaterin Ulrike Jaques von der AOK-Geschäftsstelle in Würzburg. Ende letzten Jahres wurde nun auch in Deutschland die rechtliche Grundlage geschaffen, um „Nutri-Score“ als Nährwertkennzeichnungsmodell nach Zucker- und Fettgehalt „freiwillig“ von der Lebensmittelindustrie zu verwenden. Und so sieht man sie als Emblem mit einem vergrößerten farbigen Balken in Grün (A), Hellgrün (B), Gelb (C), Orange (D) oder Rot (E) auf mehr und mehr Lebensmittelverpackungen in den Regalen der Supermärkte und Discounter. Laut einer Sommer-Studie aus dem Jahr 2019 wollen

dies nun auch mehrheitlich die deutschen Verbraucher. Sie bezeichneten die Ampel als gut, intuitiv und verständlich, sagt das Bundesernährungsministerium. AOK-Ernährungsexpertin Jaques rät aber auch zu Vorsicht im richtigen Umgang mit der Ampel-Kennzeichnung. „Gesund ernähren kann man sich nur, wenn man die Ampel als Ergänzung und optische Entscheidungshilfe auf dem Weg zu einem gesunden Essverhalten und somit zu einem gesunden Lebensstil sieht“. Das heißt Zuckerbomben und Fettfallen (rot gekennzeichnet) kann man schon im Regal entlarven, wenn man im Supermarkt einkaufen will oder muss. Aber die genaue Menge und Inhaltsstoffe könne man an der Ampelfarbe nicht erkennen. „Da muss man nach wie vor aufs Kleingedruckte in der Zutatenliste oder der Nährwerttabelle schauen“. Am besten nütze die Ampel für die Unterscheidung im direkten Vergleich der Produktgruppen, so Jaques. Beispielsweise die

Genüßerstellung eines Müsliriegels oder auch einer Fertigpizza von verschiedenen Anbietern. Ein gesunder Lebensstil setze eine ausgewogene Ernährung voraus. Jaques: „Das heißt eine ausreichende Kombination mit frischen Lebensmitteln wie zum Beispiel Obst und Gemüse.“ Hilfestellung böte dazu auch die sogenannte Ernährungspyramide oder der Ernährungskreis. Dabei werden Nahrungsmittel in Gruppen gegliedert und aufgezeigt, welche wir öfter essen sollten und welche nur in gewissen



Grenzen einer gesunden Ernährung zuträglich sind. Die Basis, beispielsweise bei der Pyramide, steht für das, was wir viel zu uns nehmen sollten, und an der Spitze findet sich, was nur in gewissen Grenzen gut für uns ist, wie süßes, fettes oder salziges Essen.

Elmar Behringer

Fotos: Ulrike Jaques © privat, Hintergrund © depositphotos.com/@mrsiraphol, Fisch © depositphotos.com/@alexraths, NutriScore © depositphotos.com/@webmeister

Main Schmecker

naturnahe Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de

Forever young - Wunschdenken?

Sie wollen gesund und fit bleiben bis ins hohe Alter? „Sie selbst sind verantwortlich dafür, wie es Ihnen geht“, macht Dr. Peter Niemann deutlich. Der Autor ist der felsenfesten Ansicht, dass jeder Mensch 100 Jahre alt werden und dabei gesund und glücklich bleiben kann. Forever young - Wunschdenken? Für viele körperliche Beschwerden und vorzeitiges Altern seien sogenannte stille Entzündungen verantwortlich, schreibt Niemann in seinem Buch „Die Anti-Entzündungsstrategie“. Eigentlich sind sie eine lebenswichtige Reaktion des menschlichen Immunsystems und schützen uns gegen äußere und innere „Feinde“. Doch nehmen Entzündungen überhand, machen sie krank. Basierend auf wissenschaftlichen Fakten erklärt der Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie anschaulich, wie es gelingen kann, Entzündungsvorgänge im eigenen Körper zu verhindern und – wenn das nicht möglich ist – sie zumindest deutlich und nachhaltig zu verringern. *Martina Schneider*

Dr. Peter Niemann, *Die Anti-Entzündungsstrategie, wie sie gesund 100 Jahre alt werden*, Trias Verlag, Stuttgart, 2020, ISBN 978-3-432-11002-8, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de



Insekten als Fleischersatz?

Eine Ernährungswissenschaftlerin und eine Neurobiologin über „Superfood“ mit Panzer und Flügeln als Trendlebensmittel

Das Spektrum an Esswaren wird immer breiter. Inzwischen gibt es auch Lebensmittel, die auf Insekten basieren. Diese Produkte, warnen Verbraucherschützer, könnten jedoch Keime enthalten. „Laut Verbraucherzentrale ist die Wahrscheinlichkeit für Zoonosen relativ gering, aber nicht auszuschließen“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Professorin Susanne Hammes-Kempf aus Gaukönigshofen bei Würzburg. Menschen, die Diät halten müssen, wird ebenfalls von Nahrungsmitteln auf Insektenbasis abgeraten, da einige Produkte stark zucker- oder salzhaltig sein sollen. „Die Frage, ob ein Lebensmittel ‚viel‘ oder ‚wenig‘ Zucker oder Salz

Als derzeit einzige Stipendiatin der Uni Würzburg wurde Professor Anna Stöckl vom Biozentrum letztes Jahr in das Junge Kolleg der Bayerischen Akademie der Wissenschaften aufgenommen.



wird, haben Insekten für Professor Stöckl das Potenzial, Teil einer nachhaltigeren Ernährung zu werden. „Dies vor allem dann, wenn ihre Zucht weniger Platz, Wasser und Energie beansprucht als die unserer klassischen tierischen Proteinlieferanten“, so die Forscherin. Damit wir in Europa stärker auf Insekten als Nahrungsmittel setzen können, wäre es allerdings wichtig, zu prüfen, ob wir Speise-Insekten vor Ort nachhaltig züchten können. Nur dann bieten Insekten in ihren Augen eine echte Chance, die mit dem Fleischkonsum verbundenen Probleme zu lösen. „Aus meiner eigenen Erfahrung mit der Zucht von Tauben-

schwänzchen sehe ich noch viel Forschungsbedarf“, so die Biologieprofessorin. Das betreffe zum einen die Auswahl von regional angepassten Insekten. Aber auch die Bereitstellung des Futters, die Unterbindung von Krankheitsausbrüchen und die relativ hohen Temperaturen, die viele Insekten für eine schnelle Vermehrung benötigen, werfen in ihren Augen noch viele unbeantwortete Fragen auf.

Sicht wenig einzuwenden. Ob sich das neue „Superfood“ durchsetzt, sei allerdings die Frage, denn es bestünden psychologische Barrieren gegen den Genuss von Insekten an sich, gegen ihre Konsistenz und ihr Aussehen. Ein Insekt mit Chitinpanzer, Flügeln und allem Drum und Dran zu verzehren, würde sie einiges an Überwindung kosten, gibt Neurobiologin Professorin Anna Stöckl zu. Insekten in Pulver- oder Mehlform hingegen findet sie spannend: „Ich hätte Lust, mal Pasta aus Insektenmehl zu probieren.“ In vielen Ländern der Erde seien Insekten schon ein wichtiger Teil des Speiseplans: „Sie liefern dort klimafreundlicheres Protein als etwa Rind- oder Schweinefleisch,“ so die Professorin am Lehrstuhl für Zoologie II der Uni Würzburg. In einer Zeit, in der Fleischkonsum mehr und mehr zur Gewissensfrage

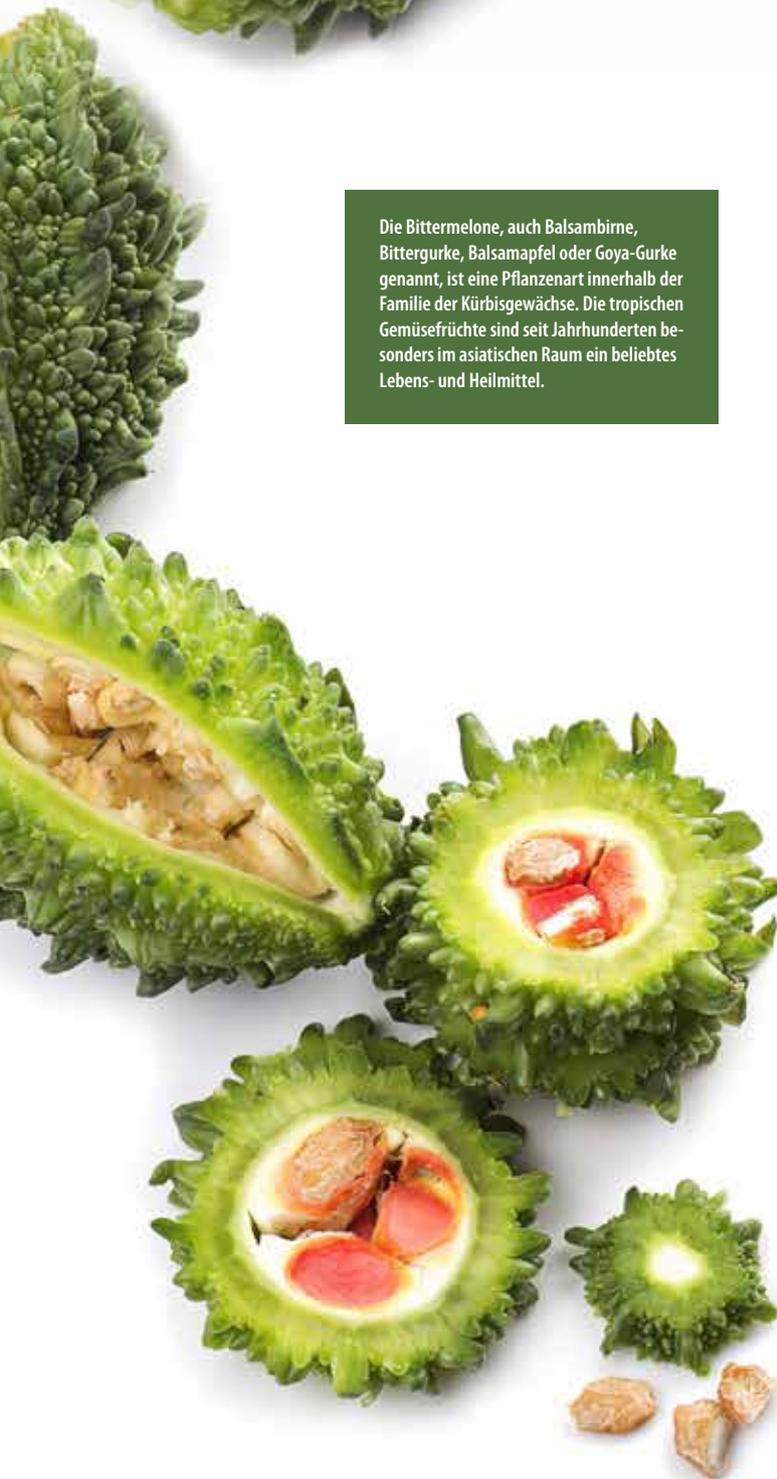
schwänzchen sehe ich noch viel Forschungsbedarf“, so die Biologieprofessorin. Das betreffe zum einen die Auswahl von regional angepassten Insekten. Aber auch die Bereitstellung des Futters, die Unterbindung von Krankheitsausbrüchen und die relativ hohen Temperaturen, die viele Insekten für eine schnelle Vermehrung benötigen, werfen in ihren Augen noch viele unbeantwortete Fragen auf.

Pat Christ

Fotos: Professor Stöckl ©Robert Emmerich/Universität Würzburg, links Mitte@depositphotos.com/@coffeeekai, links unten@depositphotos.com/@lightsource, Mitte oben @depositphotos.com/@MichalLudwiczak, rechts oben @depositphotos.com/@Kenshin2, unten rechts @depositphotos.com/@bezikkus



Die Bittermelone, auch Balsambirne, Bittergurke, Balsamapfel oder Goya-Gurke genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Kürbisgewächse. Die tropischen Gemüsefrüchte sind seit Jahrhunderten besonders im asiatischen Raum ein beliebtes Lebens- und Heilmittel.



Abwechslung im Ei-nerlei

Ob Rührei, Omelette oder Nudelauflauf – so einfach sie klingen, so kompliziert ist oft die richtige Würze. Meersalz, Schnittlauch, Kurkuma oder Tomate geben diesen Gerichten den nötigen Pfiff und bringen Abwechslung ins „Ei-nerlei“. Für neue Energie sorgt auch die Kraft von Kräutern wie Zitronenthymian, Steinklee und Co., die sich perfekt als erfrischender Tee grasigen Note präsentieren. Das bringt selbst den eingefleischten Siebenschläfer in Schwung. Für ein gelungenes und gesundes Frühstück verlost die Lebenslinie neun Sonnentor-Sets, bestehend aus einem Eierspeisgewürz sowie dem Grüne Neune Tee, an die Leser, die wissen, welche Zutaten Abwechslung ins „Ei-nerlei“ bringen. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: Gesundes Frühstück. Breite Länge 5 in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 10. Mai. 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: Sonnentor Kräuterhandels GmbH, Bittermelonen [@DipakShelare](https://www.depositphotos.com/@DipakShelare)

www.sonnentor.com

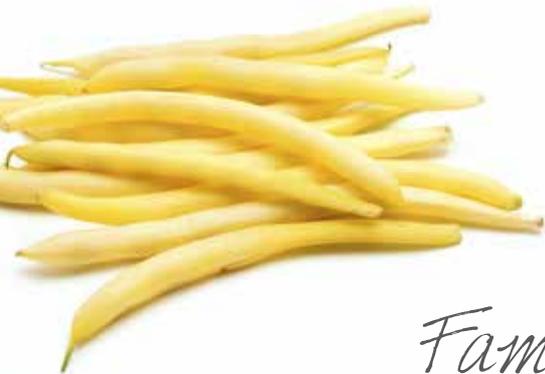


Lebensmittel als Medizin?

Ayurveda ist die Kunst, weise zu leben. Die traditionelle indische Heilkunst unterstützt den Menschen dabei, Speisen auszuwählen, die Körper und Geist zu optimalem Wohlbefinden verhelfen. Ayurveda-Praktikerin und Autorin Laura Plumb weiß, wie man mit Ayurveda einen natürlichen Weg ganzheitlicher Heilung durch die Kraft ausgewählter Lebensmittel beschreitet. In ihrem „Ayurveda Kochbuch für Einsteiger“ gibt die Autorin einen Überblick über die Grundprinzipien des Ayurveda. Lebensmittel als „Medizin“ und eine Fünf-Schritte-Anleitung zu ayurvedischer Ernährung. „In einer Welt, in der Stress die Hauptursache für Krankheiten ist, ruft uns Ayurveda unsere Lebendigkeit, Menschlichkeit und innere Stärke ins Gedächtnis“, so Plumb. Sie erklärt nicht nur, was Ayurveda ist, sie zeigt auch auf, wie sich das Leben mit Ayurveda verändert. Über 100 leicht nachzukochende Rezepte beinhalten die Klassiker der Ayurveda-Küche ebenso wie ayurvedische Neuinterpretationen westlicher Lieblingsgerichte. *mds*

Laura Plumb, Ayurveda Kochbuch für Einsteiger, rivaverlag GmbH, München, 2019, ISBN 978-3-7473-0637-1, Preis: 19,99 Euro, www.rivaverlag.de





Familienangelegenheiten

Der verzweigte Stammbaum der Bohnen und ihre gesundheitsfördernden Ableger

Hätten Sie's gewusst? Weltweit gibt es etwa 700 verschiedene Bohnenarten und unzählige Bohnensorten¹. Die meisten von ihnen sind in den Tropen und Subtropen beheimatet. In den Gärten hierzulande finden sich vor allem Busch-, Brech-, Schnitt-, Stangen- und Prinzessbohnen. Bei ihnen handelt es sich allerdings um eine einzige Art: die grüne oder auch Gartenbohne. Ursprünglich stammt sie aus den entfernten Gebieten Mittel- und Südamerikas. Doch bereits seit dem 16. Jahrhundert wurde sie auch in Europa angebaut. Claudia Süssenguth, Inhaberin des Naturkostmarktes „Lollo Rosso“ in Würzburg, gerät ins Schwärmen, wenn sie an die schmackhafte Hülsenfrucht aus der Familie der Schmetterlingsgewächse denkt. „In allen Erdteilen sind Bohnen bekannt und jeder – von Indien über Afrika bis Südamerika – hat hier seine eigenen Gerichte.“ Bei uns, so erinnert sie sich zurück, sei die Bohne in den vergangenen Jahrzehnten leider etwas vom Speiseplan verschwunden. Das änderte sich erst wieder mit dem



Trend zur bewussteren Ernährung. Die Bohne sei eine tolle Alternative zu Fleisch, die in unzähligen Rezepten ein echter Genuss ist, ist Claudia Süssenguth überzeugt. Das bestätigt auch Ökologin Birte Willems. „Beliebte Bohnensorten sind die früh geernteten Prinzessbohnen oder Keniabohnen oder die kräftigen und dickfleischigen Brechbohnen, die erst später im Jahr dran sind.“ Sie



würden wenig Fett, dafür viel Eiweiß enthalten und außerdem vor löslichen Ballaststoffen nur so strotzen, was auch unserer Verdauung zugutekäme, weiß Süssenguth. Apropos: Etwas Bohnenkraut, aber auch Ingwer würden unerwünschte blähende Effekte mindern, so ihr Tipp. „Daneben enthalten sie Vitamine C, Vitamin B2 und Folat. Auch Mineralstoffe und Spurenelemente kommen in der Gartenbohne vor – unter anderem Kalzium und Magnesium“, ergänzt Willems. Ihre sekundären Pflanzenstoffe würden sich unter anderem positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken. „200 Gramm grüner Bohnen liefern bereits fast die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C und Folat sowie 15 Prozent des Tagesbedarfs an Magnesium und Vitamin B2“, führt die Ernährungsexpertin Willems aus. „Die getrockneten weißen Samen der grünen Bohne liefern auf 100



Gramm beachtliche 20 Gramm pflanzliches Eiweiß und ebenso viel Ballaststoffe.“ Dienlich ist die Bohne aber nicht nur dem Menschen: „Sie wird in der Landwirtschaft als Zwischenfrucht eingesetzt. Ihre Inhaltsstoffe sind den Böden nicht nur zuträglich, das Gewächs selbst lockert diese auch auf“, weiß Claudia Süssenguth.

Nicole Oppelt

Fotos: Claudia Süssenguth ©Nicole Oppelt, gelbe Bohnen @depositphotos.com/@onlyfabrizio, Bohnenkraut @depositphotos.com/@joachimopelka, Bohnensalat @depositphotos.com/@ildi_papp, einzelne Bohnen @depositphotos.com/@MrHamster und @depositphotos.com/@paulistano, Bohnenblatt @depositphotos.com/@maxsol7, Bohnen Hintergrund @depositphotos.com/@iluziaa; Quellen: ¹ <https://www.selbstversorger.de/bohnenarten-bohnenarten/>

Am Anfang war das Kraut ...



„Meinen allerersten Kontakt mit Kräutern hatte ich bereits als Kind“, erzählt Karina Reichl. „Ob bei Fieber, Bauchweh oder Kopfschmerzen – Kräuter und Naturheilmittel waren bei uns in der Familie immer der Anfang.“ Die TEH-Praktikerin (Traditionell Europäische Heilkunde) und Autorin stellt in ihrem Erstlingswerk heraus: Kräuter sind zwar in erster Linie Nahrungsmittel, aber eben auch Heilmittel. „In der Küche sorgst du dafür, dass die tollen Wirkstoffe der Kräuter in kleinen Dosen in deinen Körper gelangen und dich fit halten.“ Deshalb beinhaltet ihr Buch auch Kochrezepte. Aber genug war ihr das nicht. Ein erster Schritt in Richtung Naturapotheke sieht für sie so aus: Ringelblumensalbe für Wunden, Tinktur aus der Kapuzinerkresse bei viralen Infekten oder Hustensaft aus Spitzwegerich. Ihr bodenständiger Ratschlag für Einsteiger: „Fang ganz einfach an und achte nur darauf, ob du die Kräuter, die du nutzen willst, mit kaltem Wasser ansetzen sollst oder ob du sie heiß übergießen kannst.“ nio

Karina Reichl: Fräulein Grüns Kräuterwunder, Integral Verlag, München 2019, ISBN: 978-3-7787-9288-9, Preis: 20 Euro, www.ansata-integral-lotos.de



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

„Bohnen dürfen nicht roh verzehrt werden“, mahnt Claudia Süssenguth. „Sie enthalten Lektine, wie das Protein Phasin, die giftig sind. Erst durch das Kochen werden sie unschädlich gemacht.“ Die Flüssigkeit in den länger erhitzten Bohnensuppen und Eintöpfen sei dagegen risikofrei, ergänzt Birte Willems. Die Gartenbohne gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt.



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

Ein wahres Paradies... nicht nur für Bienen!

Neuigkeiten von den mainfränkischen Streuobstwiesen



„Zunächst sah das Jahr 2020 nach einer großen Ernte aus“, erinnert sich Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Zur Blütezeit hätten relativ hohe Temperaturen geherrscht, die gut waren für die Befruchtung. Doch ein später Kälteeinbruch zog ausgerechnet jene Bäume in Mitleidenschaft, die „immer spät blühen“, wie die klassischen Mostäpfel. Dadurch sei die angebotene Sortenzusam-

mensetzung nun etwas anders ausgefallen. „Es gab relativ viele Fröhsorten an wohlscmeckendem Tafelobst.“ Auch die Trockenheit habe es manchen Bäumen schwer gemacht. „Sie ließen ihre Früchte fallen und sorgten so dafür, dass die Ernte etwas ausgedünnt wurde. Doch die Qualität des ‚wenigeren‘ Obstes, das wir schließlich hatten, war sehr gut“, zieht Cords stellvertretend für den über 100 Mitglieder starken Zusammenschluss von Streuobstbauern, Imkern und Privatleuten Bilanz. Die Früchte des vergangenen Jahres schlugen sich 2021 wieder im Sortiment, bestehend aus sortenreinen Säften, Aufstrichen, Edelbränden, Weinen und Co., nieder. Seit diesem Frühjahr gibt es einen neuen Cider in Halbliter-Abfüllung. „Er ist eine fruchtige Alternative zu Bier mit einem Alkoholgehalt von etwa vier Prozent“, schwärmt Krischan Cords. Auch neue Liköre finden sich im Angebot. Zum einen ein leicht herber Speierlings-Likör sowie ein nicht ganz so süßer Wildbirnen-Likör, der „für ein interessantes Mundgefühl sorgt“, zum anderen gibt es einen neuen, trockenen Apfel-Likör. Beim Honig von den mainfränkischen Streuobstwiesen stand bereits die dritte Ernte an. „Er kommt von Bienen, die hauptsächlich auf Streuobstwiesen unterwegs sind“, erklärt Cords. „Wir haben große, zusammenhängende Streuobstwiesen. Gerade in Margetshöchheim sind es mehrere Hektar. Die Frühjahrsblüte, die von Kirschen über Zwetschge, Birne, Apfel und Quitte bis hin zu Mistel und Weißdorn reicht, ist für die Bienen ein wahres Paradies – und nicht nur für sie!“

Nicole Oppelt

Fotos: Streuobstwiese und Biene ©Krischan Cords, Waben @depositphotos.com/@Irochka

30 JAHRE NATURKOST
Lollo Rosso
100% BIO
WÜRZBURG

Lollo Rosso Bio-Supermarkt

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!

www.streuobst-bienen.de und www.main-schmecker.de

Heuer steht bereits die dritte Ernte des Honigs von den mainfränkischen Streuobstwiesen an. Nach Kirsche, Apfel und Quitte finden Bienen auf Weißdornblüten reichlich Pollen und Nektar.





Ein Duell zweier vollwertiger Protagonisten: Dinkel versus Weizen

Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über aktuelle Forschungsergebnisse und persönliche Präferenzen

Immer öfter klagen Verbraucher über gesundheitliche Probleme nach dem Verzehr von Weizenmehlprodukten. Die Bandbreite an Symptomen ist groß: von Kopfschmerzen über Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen bis hin zu Neurodermitis und Depressionen. Beim Verzehr von Dinkelmehlprodukten scheinen diese Beschwerden oftmals nicht aufzutreten. Andere Verbraucher vertragen nach eigener Aussage nur manche Weizenprodukte von speziellen Bäckern. Dabei gehören Dinkel und Weizen botanisch zur selben Art. Die Universität Hohenheim¹ hinterlässt jetzt eine echte Schneise im Getreidefeld und meldet „Proteine bei Weizen und Dinkel unterscheiden sich“. Wenn dem so sei, so die Forscher, könnten Proteine zielgerichtet beeinflusst werden – für bessere Backqualität, aber auch für bessere Verträglichkeit. Doch warum vertragen Menschen Dinkel vielfach besser? „Was die sogenannte Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität² auslöst, ist noch nicht so ganz klar“, sagt der Würzburger Bio-Bäckermeister Ernst Köhler. Allerdings liege die Vermu-

tung nahe, dass die Proteine daran nicht ganz unschuldig sind. Weitere Forschungen, auch im Rahmen einer Humanstudie, so der Fachmann weiter, sollten dabei mehr Licht ins Dunkel bringen. Er weiß: „Die bisherigen Untersuchungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich Proteinstmuster verschiedener Weizen- und Dinkelsorten stark voneinander unterscheiden. Ob Dinkel anhand der Inhaltsstoffe „besser“ als Weizen sei, würde Ernst Köhler nur schwer beurteilen wollen. „Letzten Endes ist vermutlich relevant, wie gern jemand Dinkel- oder Weizenprodukte isst und wie gut er diese verträgt“. Da immer öfter Konsumenten über Beschwerden im Zusammenhang mit dem Verzehr von Weizen klagen würden, schein es eine Ursache dafür zu geben. „Allerdings bietet die Wissenschaft hier noch keine handfeste Erklärung hinsichtlich der Gründe“, so Köhler. „Was allerdings bekannt ist, ist, dass die Verarbeitung der Teige wie beispielsweise eine lange Teigruhe einen erheblichen Effekt auf die Verträglichkeit hat.“ Ebenso gebe es natürlich Unterschiede beim Dinkel an sich. So

gebe es den „reinen“ Urdinkel und mit Weizen rückgekreuzte „moderne“ Dinkelsorten. Woran sollte sich also der Verbraucher bei der Auswahl der Getreidesorte, die bei ihm auf den Tisch kommt, richten? Geht es nach dem Bio-Bäckermeister, stehen der persönliche Geschmack und das eigene Wohlbefinden im Vordergrund. Natürlich spiele auch der Faktor Vollkornmehl oder helles Mehl eine Rolle, zum Beispiel beim Verstoffwechseln. Weizen und Dinkel sind beide vollwertige Protagonisten, wenn sie von hoher Qualität sind und schonend verarbeitet werden. Das Duell gewinnt am Ende des Tages immer der Geschmack!

Nicole Oppelt

Fotos: Dinkel @depositphotos.com/@Tamara_k, Weizen @depositphotos.com/@Alisa, Quellen: ¹www.unihohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=49990&cHash=02c86f95ce4ecda-c3a5375a5d0e129, ²Weizenunverträglichkeit, die einer Zöliakie (Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten) von den Symptomen her ähnelt, aber keine ist.



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de



**Bald wieder.
Wir freuen uns auf Euch!**
www.der-reiser.de





Biodiversität und Pandemien

Würzburger Biologin mahnt, Arten besser zu schützen, damit nicht gleich die nächste Pandemie anrollt



Artenschutz und Pandemieprävention, das ist für Dr. Frauke Fischer klar, hängen eng miteinander zusammen. „An der Corona-Pandemie sieht man dies drastisch“, so die Würzburger Tropenbiologin. Das Risiko, dass Erreger von Tieren auf Menschen übertragen werden, steige, je mehr der Mensch in

Ökosysteme eingreife. Denn dadurch werden Barrieren zwischen Erregern und dem Menschen abgebaut. Werde noch mehr Natur zerstört, warnt Dr. Fischer, könnte es zu weiteren Pandemien kommen. Diese Erkenntnis bedeutet für Fischer eine klare Absage an intensive Landwirtschaft, die auf Massentierhaltung setzt. „Wir brauchen stattdessen eine Landwirtschaft, bei der Bauern für den Schutz von Biodiversität, für den Erhalt alter Haustierrassen und für fruchtbare Böden bezahlt werden“, appelliert die Forscherin. Völlig absurd seien in Augen der Biologin die Fleischpreise: „Es darf nicht sein, dass Gemüse aus dem Bioladen teurer ist als Fleisch aus dem Discounter.“ Gerade für Billigfleisch werde Biodiversität zerstört: „Und zwar für Sojafutter, das auf Regenwaldflächen angebaut wird.“ Dass Erreger wie Salmonellen und sogar Chlamydien von Tieren auf den Menschen übertragen würden und zu schweren Krankheiten führten, sei kein neues Phänomen. Das Neue an der Corona-Pandemie sei, dass sich ein Erreger blitzschnell auf der ganzen Erde ausgebreitet hat. „Das liegt zum einen an der Globalisierung“, erläutert Fischer. Aber auch daran, dass es mit den Ökosystemen überall auf der Welt nicht

mehr gut bestellt sei. Laut Fischer vom Lehrstuhl für Tierökologie und Tropenbiologie der Uni Würzburg sei derzeit eine dramatische Abholzung des Amazonas-Regenwalds zu beobachten: „So heftig wie seit zehn Jahren nicht mehr.“ Zwischen Januar und Mai 2020 seien mehr als 2.000 Quadratkilometer Wald verloren gegangen. Damit „Corona“ nicht ein zweites Mal passiert, müsse sich die Art und Weise, wie wir wirtschaften, grundlegend ändern, so die promovierte Biologin. Hoffnung macht ihr der „Green Deal“ der Europäischen Union zur Wiederherstellung der Biodiversität und zur Bekämpfung der Umweltverschmutzung. Frauke Fischer selbst lebt nach der Devise: „Optimismus ist Pflicht!“ Auch wenn es nach wie vor sehr besorgniserregende, negative Entwicklungen gebe, etwa das Festhalten an der Ideologie des stetigen Wirtschaftswachstums, zweifelt sie nicht. Ihre optimistische Haltung gebe ihr Kraft, sich aktiv für Umweltschutz und Biodiversität einzusetzen. Das tut sie seit 2015 im Kakao-Projekt „Perú puro“, das sie zusammen mit dem Würzburger Tropenökologen Arno Wielgoss gegründet hat. „In diesem Projekt schützen wir 900 Hektar Regenwald“, berichtet Fischer. Flächen, die von anderen Landwirten aufgegeben wurden, werden aufgeforstet. Der Kakao werde laut Fischer in beschatteten Agroforstsystemen gepflanzt, die den Aufbau des natürlichen Regenwalds imitieren: „Diese Mischkulturen beherbergen eine hohe Vielfalt an Pflanzen- und Tierarten.“ Das Ökosystem befinde sich im Gleichgewicht. Warum dies so wichtig ist, formuliert Dr. Fischer auch in ihrem Buch „Was hat die Mücke je für uns getan?“ Das verfasste sie mit der Umweltwissenschaftlerin Dr. Hilke Oberhansberg. Es erschien im Oktober 2020 im oekom-Verlag. *Pat Christ*

Fotos: Mädchen @depositphotos.com/@Alla-Serebrina, Biene @depositphotos.com/@Ale-ks



**Rot- und Weißweine aus
ökologischem Anbau seit 1984**

Winzerhof Edgar Wallrapp
97288 Theilheim

Telefon 09303.1580
www.bio-weingut-wallrapp.de



**WINZERHOF
WALLRAPP**



www.biozentrum.uni-wuerzburg.de,
www.perupuro.de, www.oekom.de

Mehr Tier als Pflanze

Bayerns erstes Pilzschutzgebiet nahe dem „Irtenberger Forst“

Den Blick suchend auf den Boden gerichtet, streift Rudi Markones, Hausarzt im Ruhestand, durch den Irtenberger Forst nahe Kist. Ausschau hält er nach Pilzen. Doch nicht, weil er auf der Suche nach einem Abendessen ist, sondern weil er sich als Hobbywissenschaftler der Erforschung der hiesigen Pilzarten und damit der Mykologie verschrieben hat. „Vermutlich Stängelbecherchen“, murmelt er, als er auf eine Gruppe winziger, weißer Kappenwesen aufmerksam wird. Hymenoscyphus laute der lateinische Name, erzählt er, es handle sich um Schlauchpilze und obwohl sie nur wenige Millimeter groß werden, zählen sie zu den Großpilzen. Im Mai 2019 wurde in dem Waldgebiet nördlich des Naturschutzgebietes „Blutsee-Moor“ im Landkreis Würzburg ein Gebiet ausgewiesen und offiziell zum ersten Pilzschutzgebiet Bayerns erklärt. Das Gelände ist umzäunt, das Tor jedoch für jedermann offen: schauen und forschen erlaubt, sammeln für den Küchentopf verboten. Ehrenamtlich betreut wird das Pilzschutzgebiet von den Pilzfreunden Mainfranken, die Rudi Markones gründete. Seit mehr als einem Jahrzehnt ist er Mitglied der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft und arbeitet als ehrenamtlicher Pilzberater. Dass man ihn heute eigentlich nie ohne Hemd mit Pilzdruck antrifft, ist

wissenschaftlich beschrieben. Mykologen gehen davon aus, dass dies nur zwischen drei bis acht Prozent der geschätzten globalen Vielfalt entspricht. „Pilze selbst sieht man nicht, nur ihre Fruchtkörper. Und ähnlich verborgen sind sie heute auch vor der Wissenschaft“, betont Markones. Seine Faszination für die unerforschten Lebewesen reicht zurück bis in seine Kindheit. „Schon mit den Eltern ging ich in die Pilze, gesammelt wurde für den Kochtopf, wir kannten sieben bis acht Arten“, sagt der Unterfranke. 1984 wurde er durch Zufall auf eine wissenschaftliche Drei-Ländertagung über Pilze aufmerksam. „Mir eröffnete sich eine völlig neue Welt“, erzählt er. Vor rund 20 Jahren wurde bereits im baden-württembergischen Bad Mergentheim Deutschlands erstes Pilzschutzgebiet „Wolfental“ ausgewiesen, vor etwa zwei Jahren wurde es wiedereröffnet. „Ich dachte mir: Das könnten wir in Bayern ebenfalls machen“, sagt Markones. Er sprach mit den Pilzfreunden Mainfranken, nahm über den örtlichen Förster Kontakt zum Forstamt auf. Der Irtenberger Forst ist unter Schwammerlsuchern lange schon bekannt als besonders pilzreiche Gegend. Unter Experten ist vor allem das Schutzgebiet am Blutsee beliebt als Revier für seltene Arten, allerdings wachsen hier – auf Keuper – zum

abseits der Wanderwege. Das Gebiet ist eingezäunt, um Pflanzen und Pilze vor allem vor Rehen zu schützen. Rund 50 nummerierte Stämme unterschiedlicher Baumarten wurden abgelegt, um zu untersuchen, wie sich das Pilzwachstum auf unterschiedlichem Holz im Laufe der Jahre entwickelt. In einzelnen kleinen Biotopen unternehmen die Pilzfreunde weitere Versuche: So wurde etwa an einer Stelle Feuerasche eingebracht. „Früher zündelte man im Wald, um anschließend Morcheln zu ernten auf total verbranntem Waldboden“, erzählt Markones. Mit Körbchen, Messer und Fotoapparat ausgerüstet, streift der Experte zu guten Pilzzeiten mehrmals pro Woche durchs Pilzschutzgebiet. Schnuppern, Stil, Hut, Lamellen eventuell auch das Mycel begutachten, vielleicht schmecken: Eine Erstbestimmung macht Markones direkt vor Ort. Jede neue Entdeckung wird fotografiert. Von neuen, seltenen, besonderen oder schwer zu bestimmende Arten nimmt er Proben zur näheren mikroskopischen Bestimmung mit nach Hause, aufbewahrt werden sie zur wissenschaftlichen Dokumentation getrocknet in Plastikbeuteln. Bereits im Jahr der Gebietsausweisung konnten die Pilzfreunde Mainfranken rund 180 Pilzarten registrieren, inklusive Xeromphalina Cauticalis, wie der wissen-



nur das sichtbare Zeichen einer wahren Leidenschaft. Pilze, nach heutiger Kenntnis näher mit Tieren als mit Pflanzen verwandt, bilden ein eigenes großes Reich sogenannter eukaryotischer Lebewesen. Wie Pflanzen sind sie sesshaft, betreiben aber keine Photosynthese. Das bedeutet: Wie Tiere ernähren sie sich durch die Aufnahme organischer Substanzen. Weltweit sind derzeit rund 120.000 Pilzarten

Teil komplett andere Arten als im nur einen Katzensprung entfernten Pilzschutzgebiet. Die rund ein Hektar große Fläche dort liegt auf Kalk. Es wachsen – typisch für die mainfränkische Seenplatte – Buchen, Eichen und Hainbuchen. Im Mai 2019 wurde sie den Pilzfreunden Mainfranken zur Nutzung und wissenschaftlichen Untersuchung übergeben – vom Parkplatz aus gut erreichbar, aber

schaftliche Name für den Bitteren Glöckchen-nabeling lautet. Nur eine Hand voll Funde sind bayernweit bislang bekannt. „Zehn Jahre werden wir brauchen, um halbwegs einen Überblick zu bekommen, welche Pilzarten im Gebiet wachsen“, schätzt Markones.

Michaela Schneider

Fotos: @Michaela Schneider, Hintergrund
@depositphotos.com/@yellow2j



Einwegplastik: „To go“ muss gehen

Bio-Einzelhändler Karl-Heinz-Ursprung zum Verkaufsverbot von Einweg-Plastik

„Wattestäbchen, Besteck, Teller, Trinkhalme, Rührstäbchen und Luftballonstäbe aus Kunststoff sowie To-go-Getränkebecher, Fast-Food-Verpackungen und Wegwerf-Essensbehälter (...) sind künftig nicht mehr erlaubt“, informiert die Bundesregierung¹. Verboten würden zudem Wegwerteller und -becher aus biobasierten oder biologisch abbaubaren Kunststoffen. Aus gutem Grund: „Immer mehr Menschen konsumieren Essen außer Haus oder lassen es sich liefern“, argumentiert man in Berlin. „Der Verpackungsmüll landet nicht selten im Park, an der Uferböschung, bleibt am Strand liegen.“ Damit schaden wir „Umwelt, Tieren und letztlich auch der eigenen Gesundheit“. Die Deutsche Umwelthilfe² liefert dazu belastbare Zahlen. Demnach würden in Deutschland stündlich allein 320.000 Einwegbecher für Heißgetränke außer Haus verbraucht. Das seien pro Jahr rund 2,8 Milliarden. „Die Menge der Kunststoffabfälle insgesamt stieg laut Umweltbundesamt zwischen 2015 und 2017 um 3,9 Prozent auf 6,15 Millionen Tonnen. Das war bisher Höchststand“, ergänzt die Bundesregierung. Das hat jetzt Konsequenzen: Ab 3. Juli ist die Herstellung von Einwegplastik EU-weit nicht mehr erlaubt. Zudem herrscht dann ein Verkaufsverbot. Das zwingt nicht nur Unternehmen zum Umdenken, sondern auch die Verbraucherinnen und Verbraucher. Bio-Einzelhändler Karl-Heinz-Ursprung begrüßt das Vorgehen. Er ist überzeugt, dass bei diesem globalen Problem jeder sein Quäntchen beitragen kann. „Ein erster Schritt wäre, seine eigene Ernährung und das Einkaufsverhalten zu hinterfragen.“ Daraus könnte sich ergeben, mehr selbst zu kochen und vorzuplanen, statt auf Fertigprodukte zurückzugreifen und in der Folge eben auch möglichst viele unverpackte Lebensmittel zu kaufen. In seinem Bio-Laden in Höchberg herrsche Ursprung zufolge zwar noch keine 100-prozentige Plastikfreiheit, doch sie böten den Kundinnen und Kunden seit jeher mannigfaltigen Alternativen an. Obst und Gemüse zum Beispiel gebe es per se ohne Verpackung. Genauso verhalte es sich mit Oliven und Käse, die es auch offen an der Theke gebe,

ebenso wie Getreide, das von Bauern aus der Umgebung ohnehin in großen Gebinden angeliefert werde. Eine Mühle in der Nähe hat komplett auf Papiertüten umgestellt: Getreideprodukte, Kerne und Samen. Die gibt es im Naturkostladen ebenfalls in größeren Gebinden. Nicht so gut angenommen wurde das Angebot „offene Butter“. In seinem Laden gebe es zudem sehr viele Produkte in Glas oder in Flaschen. Dementsprechend spiele auch das Thema Pfand eine große Rolle – nicht nur bei Kaffee „to go“, Saft oder Wasser, sondern beispielsweise auch bei Oliven. Allerdings gebe es nachfragebedingt auch Produkte in Plastik – wie zum Beispiel Wasser. „Wir bieten zudem an, dass unsere Kundinnen und Kunden Behältnisse von zu Hause mitbringen, die wir dann befüllen“, so Ursprung, der darauf hinweist, dass dieses Angebot aber mit strengen Hygieneregeln einhergeht. „In unserem Bistro gibt es ohnehin nur Geschirr und Besteck, das im Anschluss gespült wird.“ Zu guter Letzt habe es auch schon kunststoffähnliche Tüten aus nachwachsenden Rohstoffen gegeben. „Doch die Kunden haben das leider nicht gut angenommen. So blieb es bei Papiertüten und nun gibt es schon seit Längerem wiederverwendbare Netze.“ Für Ursprung steht fest: Jeder Einzelne kann jede Menge zur Müllvermeidung beitragen. „Aber manchmal braucht es eben auch Regeln ‚von oben‘, um nachhaltig etwas zu bewirken.“ *nio*

Fotos: Karl-Heinz Ursprung@Nicole Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@IgorTishenko, Quellen: ¹ <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/einwegplastik-wird-verboten-1763390>, ² <https://www.duh.de/beerheld-problem/>

 www.ursprung-naturkost.de



BAUMWIPFELPFAD
STEIGERWALD

täglich
9 - 18 Uhr

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de



Vermüllung der Weltmeere

„Seit der Industrialisierung haben langlebige Produkte aus Plastik und Kunststoff ihre Wege in unser tägliches Leben gefunden“, heißt es auf der Seite des neu gegründeten „Instituts für Ozean Plastik Recycling“ (IFOPR). Allerdings sei noch kein vollumfängliches System entwickelt worden, diese Produkte nachhaltig wieder zu entnehmen. Und so würden zehn Millionen Tonnen Plastik jährlich in den Ozeanen landen¹ – mit verheerenden Folgen. Hinter dem Beratungsinstitut stehen drei Unternehmer aus der Region Würzburg. Peter Bales, Balthasar Höhn und Herbert Hornung wollen mit ihrem Pilotprojekt der Vermüllung der Weltmeere den Kampf ansagen. Hierzu soll der Plastikmüll mithilfe spezieller Schiffe aus den Meeren geholt und recycelt werden. Anschließend wird er als neuer Werkstoff dem Wirtschaftskreislauf zufließen, um daraus etwa Gefäße für Reinigungsmittel herzustellen – so der Plan. Mit ins Boot geholt hat sich das Triumvirat hierzu die Hochschule für Angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt und die Fraunhofer-Gesellschaft. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@yellow2j; Quelle: ¹ https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/chemie_plastikatlas_2019.pdf

 www.ifopr.eu

Sich das Leben schnitzen

Im Einklang mit der Natur: nach den Jahreszeiten leben

„Natürlich zu wohnen, bedeutet für mich vor allem, mit den Jahreszeiten zu leben“, schreibt Autorin Angelina Wiemann in ihrem Buch aus dem frechverlag. Ihr Zuhause ist ein Haus aus alter Eiche und rustikalen Backsteinen, das jedoch alle Vorteile eines Neubaus bietet. Sie liebt die Farbe Weiß und immer wieder aufs Neue halten über 160 Seiten hinweg die vier Jahreszeiten in ihrem Landhäuschen Einzug. Zahlreiche Do-it-Yourself-Anleitungen lassen Leserinnen und Leser teilhaben am Prozess des

Gestaltens wie etwa den eines Couchtisches aus einer alten Palette und vier Möbelrollen, etwas Farbe oder auch nicht. Bepinselte Vasen aus Einmachgläsern, Deko-Möhen aus Juteband, Pflanztische aus alten Türen, eine Leiter aus Sonnenblumenstängeln, Kissen mit Blätterdruck oder einen Garderobenbaum. Wiemanns Kreativität kennt keine Grenzen. Ihre DIY-Einladungen sind „barrierefrei“, weil einfach gehalten und mit wenigen Utensilien machbar, und laden daher zum sofortigen Loslegen ein. Paradebeispiel ist ihr Nachttisch aus einer Holzkiste mit maritimer Beschriftung, um ein wenig Urlaubsfeeling ins Schlafzimmer zu bringen. Und einfacher geht's nicht: Holzkiste hochkant stellen, sodass unter anderem eine Nachttischlampe darauf Platz findet, die offene Seite ist Stauraum für Utensilien und Bücher und die Außenseite kann mit Pinsel und Farbe individuell aufgehübscht werden. Fertig! Und damit die Freude am Tun nicht verebbt, streut die Naturfreundin immer wieder, den Jahreszeiten entsprechend, Genuss-Rezepte ein, Stärkung und Seelenfutter zugleich: von Spieleier-Muffins über Stachelbeer-Konfitüre und Himbeertorte bis hin zum Matjestopf. Und wenn sie im Haus fertig ist, geht es im Garten weiter. „Der Herbst ist der Frühling des Winters“ hat Henri Toulouse-Lautrec einmal gesagt und daher braucht es für die letzten sonnigen Tage eine Bruchsteinbank mit Holzauflage und selbstgefertigte Plaids aus Stoffen, die ihr erstes Leben verwirkt haben, sich aber nun auf einen Lebensabend im zweiten Anlauf freuen. Zur Belohnung eine Kohlrabi-Kartoffelsuppe und als Nachttisch einen Schokoapfel am Stil gefällig? Das Leben kann so schön sein, man muss es sich nur schnitzen ... sägen, anstreichen, basteln oder zusammenrühren!



Susanna Khoury

Foto: @depositphotos.com/@lznkvphotography



Gärtnern als Lebensphilosophie

Was ist beim Obstbaumschnitt zu beachten? Was tun, wenn der Buchsbaumzünzler sein Unwesen treibt? Wie gestalte ich meinen Garten bienen- und insektenfreundlich? Wenn Hobbygärtner nicht weiter wissen, helfen seit mehr als drei Jahrzehnten die Mitarbeiter der Bayerischen Gartenakademie der Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau im unterfränkischen Veitshöchheim am Gartentelefon weiter. Von der ersten Stunde als Beraterin dabei war Gartenbautechnikerin Christine Scherer. In Hochzeiten beantworten die Experten am Gartentelefon am Tag bis zu 100 Anrufe. Jenen, die das Gärtnern - vielleicht auch pandemiebedingt - neu entdeckt haben, empfiehlt die Gartenfreundin: „Der Boden muss passen, der Lichteinfall muss stimmen.“ Das Zauberwort lautet standortgerecht. Während Rosen etwa im Vollschatten krank werden, bekommen Hortensien bei zu starker Sonneneinstrahlung Sonnenbrand. Entsprechend sei eine gute Planung wichtig. Wichtige Fragen vorab: Wie viel Zeit will ich investieren? Habe ich genug Wasser? Wie ist mein Boden? Wie ist der Lichteinfall? Für Expertin Scherer ist Gärtnern ein Stück Lebensphilosophie: „Wenn ich gärtner, kann ich nicht mit dem Kopf durch die Wand. Die Natur hat ihre eigenen Termine, vielleicht wird man dadurch im Leben gelassener, rücksichtsvoller!“ Und Gärtnern belohne auch, wenn man sieht, wie die Pflanzen wachsen und gedeihen, und man dadurch fürs Durchhalten ein Sternchen bekommt. mic,

Foto: @depositphotos.com/@elenathewise

Die grüne Nummer: 0931.9801147, Montag und Donnerstag von 10 bis 12 sowie 13 bis 16 Uhr. Jenseits des Gartentelefon gibt es auch Infos und Broschüren zu Gärtnerthemen unter www.lwg.bayern.de



Angelina Wiemann: *Natürlich wohnen. Die vier Jahreszeiten in meinem Haus und Garten*, © Busse Seewald im frechverlag, 3. Auflage Stuttgart 2016, ISBN 978-3-7724-7399-9, Preis: 24,95 Euro, www.busse-seewald.de

PARKETT | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

naturpunkt. ●●●



BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN

KREATIV-WORKSHOPS
HANDWERKERSERVICE
VOR-ORT-BERATUNG
MASCHINENVERMIETUNG

25 Jahre naturpunkt!
besuchen Sie unseren
neuen Showroom

naturpunkt GmbH
Randersackerer Str. 66 Telefon 0931.619 69-10 info@naturpunkt.de Di-Fr 10-18
97072 Würzburg Telefax 0931.619 69-15 www.naturpunkt.de Sa 10-14

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN



Höhenretter über Ebracher Wipfeln

Erstaunt und wohl auch ein wenig besorgt waren die Ebracher Bürger als am Donnerstag früh um 9.24 Uhr ein Rettungshubschrauber über Ebrach und dem umliegenden Wald kreiste. Was war da passiert? Frühnebel versperrte dann kurzzeitig die Sicht auf den Busparkplatz am Baumwipfelpfad Steigerwald, weshalb der erste Anflug das Können der Piloten gleich forderte. Als Übungsobjekt für die Höhenretter der Berufsfeuerwehr Würzburg in neuer Kooperation mit der Bundeswehr bot der Turm des Baumwipfelpfades Steigerwald ideale Bedingungen. Aus Sicherheitsgründen musste der Pfad trotz des traumhaften Herbstwetters bis 14 Uhr geschlossen bleiben. Die elf Höhenretter der Berufsfeuerwehr Würzburg hatten an diesem Morgen den Turm exklusiv als ihren Arbeitsplatz. Geübt haben hier beide Seiten. Die Feuerwehr probte das Retten in der Höhe mit Ausfliegen Verletzter in einem speziellen Rettungssack und die Piloten zeigten ihr Können im zügigen, aber ruhigen Anflug des Unfallortes. Schwer beeindruckt und froh zeigten sich die Mitarbeiter des Teams Baumwipfelpfad, dass auch in einer Notsituation eines Besuchers oder Mitarbeiters auf dem Turm die Rettungskette so reibungslos funktionieren würde. „Sehr erfolgreich und effektiv“, so die Meinung von Andreas Baumann über den Übungseinsatz. Der Übungsleiter der Berufsfeuerwehr Würzburg hatte sich den Schau- platz ausgesucht und gemeinsam mit den Bayerischen Staatsforsten und dem Team des Baumwipfelpfades alles organisiert, sagte: „Wir kommen gerne wieder!“

red, Foto: ©BaySF, Dan Sommer

Probe für den Ernstfall. Höhenretter der Berufsfeuerwehr Würzburg am Baumwipfelpfad Steigerwald.



DIE BESTATTUNG IN DER NATUR.

Informieren Sie sich über den Evangelisch-Lutherischen FriedWald am 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 Communität Casteller Ring betreut.

Sie wollen mehr über FriedWald und die Bestattung in der Natur wissen? Dann bestellen Sie kostenlos unser Infomaterial ganz bequem zu sich nach Hause. Darin erfahren Sie alles rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

Jetzt bestellen: **Tel. 06155 848-100** oder auf www.friedwald.de/kostenloses-infomaterial

Informationen zum Standort auf: www.friedwald.de/schwanberg



Fahrt ins Grüne?

E-Mobilität fängt im Kopf an. Doch Infrastruktur und Preise müssen stimmen

Positiv-Rekord in Deutschland: Wie das Statistikportal Statista¹ aufzeigt, wurden im Jahr 2020 fast 195.000 batterieelektrisch angetriebene Pkw neu zugelassen. Das entspricht einer Steigerung von mehr als 200 Prozent gegenüber dem Vorjahr. „Die Luft-Verbesserung während der Covid-Lockdowns hat gezeigt, wie sehr unsere Lebensqualität durch eine Umstellung auf Fahrzeuge mit geringeren Emissionen verbessert werden könnte“, kommentiert Dr. James Morris von der University of London im „Forum – Nachhaltig wirtschaften“² den jüngsten Trend. Doch dieser hat auch Schattenseiten: „Das Haupthindernis für die Inanspruchnahme von Elektrofahrzeugen bleibt nach wie vor die Ladeinfrastruktur und insbesondere der Zugang zu Schnellladestationen“, so Professor Keith R. Pullen, unter anderem Mitglied der Royal Academy of Engineering und Professor für Energiesystem, an gleicher Stelle. Dabei liegen die Vorteile von E-Autos seiner Ansicht nach auf der Hand. So seien die Kosten für Elektrofahrzeuge erheblich gesunken, vor allem durch die Reduzierung der Batteriekosten. Zudem: „Die Betriebskosten sind ein Bruchteil in Bezug auf Energie und Wartung.“ Elektroautos seien viel effizienter in der Nutzung der Energie und sehr einfach in Bezug auf die Anzahl der Teile. Darüber hinaus sei das Fahrerlebnis den Benzin- und Dieselaautos „deutlich überlegen“. Florian Doktorczyk, Abteilungsleiter Marktmanagement – Vertrieb bei der Würzburger Versorgungs- und Verkehrs- GmbH (WVV) ist überzeugt: „Der Umstieg auf Elektromobilität fängt im Kopf an. Welche Reichweite benötige ich wirklich? Wenn die Strecke mal länger ist, zum

Beispiel auf dem Weg in den Urlaub, kann ich dann auch mal eine Stunde Ladezeit in die Reiseplanung integrieren.“ Jeder, der sie einmal ausprobiert habe, möchte diese Form der Mobilität nicht mehr missen. Zumal Elektromobilität in Verbindung mit eigenerzeugtem Strom aus der Photovoltaikanlage seiner Meinung nach „die optimalste und nachhaltigste Lösung in der Individualmobilität“ sei. Den Weg hin zur E-Mobilität begleiten auch die WVV. Den Kunden werde günstiger Ladestrom für zu Hause angeboten, zum Beispiel in Form einer Wallbox inklusive Installationsleistungen sowie einem günstigen Ladetarif. Gleichzeitig baue man die Ladeinfrastruktur im öffentlichen und gewerblichen Bereich auf. „Aktuell betreiben wir 34 Ladepunkte in und rund um Würzburg“, so der Experte. Der Anstieg von Ladepunkten werde mit den Zulassungszahlen von vollelektrischen Fahrzeugen steigen. Sogar ein Faktor zehn sei seiner Ansicht nach nicht unrealistisch. Im öffentlichen Personennahverkehr kann die WVV mit der Straßenbahn bereits seit über 100 Jahren auf „elektrische“ Erfahrungen zurückgreifen. Seit Juli 2020 rollen auch die ersten beiden Elektrobusse auf den Straßen der Stadt. „Im Rahmen eines Pilotprojektes wird getestet, wie alltagstauglich Elektrobusse für die Würzburger Topografie und die hiesigen Einsatzbedingungen sind“, erklärt WVV-Pressesprecherin Cornelia Wagner. Verlaufe der Test erfolgreich, solle die Busflotte kontinuierlich mit weiteren E-Bussen ausgestattet werden. Nichtsdestotrotz, der Umstieg auf E-Mobilität ist nach wie vor vergleichsweise teuer. Prämien, Förderungen und Zuschüsse von Staat und Herstellern sollen diese Mehr-

kosten abfedern. So wurde zum Beispiel im Rahmen des Konjunktur-Programms wegen der Corona-Krise der Bundesanteil am Umweltbonus befristet bis Ende 2021 verdoppelt, berichtet der ADAC³. Die sogenannte Innovationsprämie wurde zudem bis Ende 2025 verlängert. Und auch steuerliche Vorteile werden länger gewährt als bislang vorgesehen.

Nicole Oppelt

Fotos: Florian Doktorczyk @WVV/ Laura Schraudner, peter_pyw @pixabay.com, @depositphotos.com/@Scharfsinn; Quellen: ¹<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/244000/umfrage/neuzulassungen-von-elektroautos-in-deutschland/>, ²<https://www.forum-csr.net/News/15548/Wir-befinden-uns-an-einem-Wendepunkt.html>, ³<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/kaufen/foerderung-elektroautos/>



In Norwegen waren letztes Jahr mehr als die Hälfte der verkauften Neuwagen (54 Prozent) Elektromodelle. Das Land will bereits 2025 keine Verbrenner mehr zulassen und fördert daher die E-Mobilität dementsprechend massiv.



Aus Liebe zum Leben

Seit Anfang 2021 ist die Regionalgruppe „Omas for Future“ aktiv. Die derzeit acht Frauen zwischen 60 und 70+ haben es sich zur Aufgabe gemacht, sich angesichts des fortschreitenden Klimawandels aktiv für eine lebenswerte Zukunft ihrer Kinder und Enkelkinder einzusetzen. „Uns ist bewusst geworden, wie gefährdet unsere Lebensgrundlagen durch den Klimawandel sind. Und dass wir alle seit Jahrzehnten dazu beitragen, dass das so ist. Deshalb sind es auch wir, die etwas dagegen tun können“, sagen Angela Deyerling und ihre Mitstreiterinnen, die nun Teil einer bundesweiten Initiative sind, die sich im Sommer 2019 als Unterstützung der „Fridays for Future“-Bewegung in Leipzig gegründet hat und heute auf etwa 40 Regionalgruppen angewachsen ist. Unter dem Motto „Handeln aus Liebe zum Leben“ will die neue Gruppe in Kontakt mit Würzburgs Bürgerinnen und Bürgern kommen und verständlich über Umwelt- und Klimathemen informieren. Dazu gehört auch, darüber aufzuklären, welche kleinen Schritte jeder Einzelne unternehmen kann und wie diese konkret aussehen könnten. Sie regen zum Beispiel dazu an, Schritt für Schritt die eigenen Verhaltensmuster zu ändern. Wie wäre es etwa mit weniger Fleisch und mehr biologisch angebautem, regionalen Gemüse und Obst? Oder mehr mit dem Rad statt dem Auto zu fahren? „Die Liste ist lang, und jedem fällt etwas anderes leichter. Nur der Anfang ist – wie immer – schwer“, sind sie sich bewusst. Aber darüber reden, ist ein erster Schritt ... *nia*, Foto: [@depositphotos.com/@Krakenimages.com](#)

 Kontaktaufnahme per E-Mail an wuerzburg@omasforfuture.de

Die Omas for Future wenden sich an die Generation 50+, die in Deutschland fast die Hälfte der Bevölkerung stellt, aber weit mehr als die Hälfte des klimabedrohenden CO₂ verursacht.



Schafwollpellets als ökologischer Langzeitdünger

Mit einer ersten Wollsammlung erfolgte der Startschuss für das Projekt „Schafwollpellets aus der Rhön“. Ziel ist es, den nachwachsenden Rohstoff Wolle, der immer häufiger zum Abfallprodukt degradiert wird, einer Zweitverwendung zuzuführen. Dazu wird die Rhöner Wolle hygienisiert und anschließend zur Größe von Tierfutter-Pellets gepresst. Die Schafwollpellets eignen sich als ökologischer Langzeitdünger für Blütensträucher, Gemüse und Kohlarten, aber auch für Beeren. Die Pellets liefern wertvolle Nährstoffe und erhöhen mit Langzeitwirkung die Bindekapazität des Bodens auf mehr als das Doppelte, sodass dieser mehr Wasser und Nährstoffe speichern kann. Dadurch sind die Pflanzen auch in Trockenphasen gut versorgt. Verkauft werden die Schafwollpellets 2021 direkt bei den Schäfern in 1- und 2,5-Kilogramm-Packungen. Auf lange Sicht sollen weitere Verkaufsstellen, zum Beispiel Hof- und Regionalläden, hinzukommen. Das Projekt haben der Verein Natur- und Lebensraum Rhön und die Hessische Verwaltungsstelle des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön in Kooperation mit dem Netzwerk Dachmarke Rhön e.V. und der Rhön GmbH ins Leben gerufen. Übrigens: Das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön feiert heuer 30-Jähriges! *Tim Förster*, Fotos: *Wolle @depositphotos.com/@MoonBloom*, Pellets [@depositphotos.com/@Garsya](#)

So sehen die Rhöner Schafwoll-Pellets aus.

NACHHALTIG GUT.

HIER LEUCHTET WAS!

Mehr Grün aufs Dach! So sorgen wir für bessere Luft in der Stadt. Und Würzburg atmet auf.

wvv / Nachhaltigkeit

WVV

Schlaf-Effizienz: sich gesund schlafen!

Schlafberater Gerhard Ankenbrand aus Bad Brückenau
über Ursachen und Folgen schlechten Schlafes

In Deutschland leiden laut DAK-Gesundheitsreport „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“¹ rund 80 Prozent aller Erwerbstätigen unter Schlafstörungen. Eine eklatant hohe Zahl. Ärztliche Hilfe wird trotz teilweise schwerwiegender Gesundheitsbeeinträchtigungen laut den Daten der Krankenkasse nur selten beantragt.

„Die meisten schlafen nicht gut ein, nicht durch und wachen dadurch wie gerädert früh wieder auf. Obwohl es ihre Lebensqualität einschränkt, halten viele ‚Schlecht-schläfer‘ ihr Schicksal für unabänderlich“, sagt Schlafexperte Gerhard Ankenbrand. Er mahnt: „Wer in den gesunden Jahren nicht auf die Bedürfnisse des Körpers achtet, wird später viel Geduld für Reparaturmaßnahmen aufbringen müssen.“ Doch was heißt „schlecht schlafen“? Erste Hinweise auf gestörten Schlaf seien Ein- und Durchschlafprobleme, Müdigkeit am Tage, sich unwohl fühlen, Konzentrationsschwächen und morgens wie gerädert sein. „Durch die Messung der Hirnströme (EEG) in einem Schlaflabor etwa erhalten wir objektive Informationen über die Qualität des Schlafes“, so Ankenbrand. Nur so könnten die Einschlafzeit – „gut wären etwa fünf bis zehn Minuten“ –, die Zeit im Tief- und im Traumschlaf, die Wachphasen während der Nacht – „normal sind bis zu 28 pro Nacht und nicht länger als je drei Minuten“ –, die Anzahl der Aufwachvorgänge und die Schlaf-Effizienz ermittelt werden. Eine Schlafanalyse-EEG-Messung bietet Gerhard Ankenbrand aufgrund der großen Bedeutung bereits seit zehn Jahren seinen Kunden an.

Der Fachmann mit rund 25-jähriger Expertise auf diesem Gebiet ist überzeugt: „Für etwa 90 Prozent aller Schlafstörungen ist der Schlafplatz die Ursache.“ Am häufigsten läge den Problemen eine falsche Kopf-/Nacken-/Schulter- und Hüftlagerung zugrunde, wie das Schlafen auf einem falschen Kissen respektive auf einer falschen Matratze. Darüber hinaus sollte die Luftfeuchtigkeit im

Schlafrum unter 40 Prozent liegen und die Raumtemperatur zwischen 16 bis 18 Grad betragen. „Auch ein Blick auf die im Schlafzimmer verwendeten Materialien lohnt“, lautet sein Appell für „Natur pur“. Nicht zu unterschätzen sei außerdem das Thema Licht. „Das Hormon Serotonin wird tagsüber produziert. Es ist für unsere Stimmungsveränderungen verantwortlich und bestimmt unser Tages-Bewusstsein“, weiß Ankenbrand. „Aus Serotonin produziert die Zirbeldrüse bei beginnender Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin. Nur wenn Serotonin ausreichend vorhanden ist, wird auch genügend Melatonin produziert.“ (Wir berichteten dazu in der Oktoberausgabe der Lebenslinie 2020.) Sein Rat lautet daher: „Täglich mindestens zwei Stunden im Freien aufhalten.“ Bekomme man Schlafstörungen nicht in den Griff, habe das nicht unerhebliche Folgen. Der Körper reagiere laut Ankenbrand mit Kopfschmerzen oder Migräne, verminderter Leistungsfähigkeit, einem erhöhten Stressempfinden, schlechtem Gedächtnis, Gereiztheit oder gar Depression. Auch Sexualstörungen, erhöhter Blutdruck,

Herz-Kreislauf-Probleme, Ohrengeräusche oder eine gestörte Hormonregulation seien mögliche Folgen, ebenso eine Gewichtszunahme. Eine schlechte Schlafqualität könne außerdem das Risiko erhöhen, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Forscher der Universitäten Tübingen und Lübeck² konnten außerdem belegen, dass wichtige Immunzellen unter Schlafmangel schlechter arbeiten: Bereits drei Stunden Schlafentzug würden die Immunabwehr schwächen und den Körper anfälliger für Infekte machen. In diesem Sinne: Schlafen Sie sich gesund! *Nicole Oppelt*

Fotos: @depositphotos.com/@stetsik, Quellen:
¹<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>, ²<https://rupress.org/jem/article/216/3/517/120367/G-s-coupled-receptor-signaling-and-sleep-regulate>

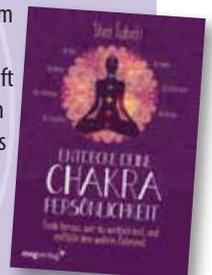


Gerhard Ankenbrand: Wer besser schläft, hat mehr vom Leben, Wohngesund, Gerhard Ankenbrand GmbH & Co. KG, Bad Brückenau 2017, Eigenverlag, Preis: 9,50 Euro, www.wohn-gesund.com



Seelenentwürfe

In seinem Buch präsentiert Shai Tubali neue Erkenntnisse zur Analyse von Chakren (Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule verlaufen). „Entdecke deine Chakra-Persönlichkeit“ lautet der Titel des 290-seitigen Werks, das die sieben Chakra-Persönlichkeitstypen vorstellt. Laut dem Experten für innere Transformation lässt sich jeder Mensch einem der sieben Haupt-Chakren sowie, in geringerem Maße, einem oder zwei anderen Chakren zuordnen. Die eigene Chakren-Konstellation stellt eine Art „Seelenentwurf“ dar, der auf tiefen Neigungen basiert. Dass es in unserer Gesellschaft vor allem darum geht, Gewinn zu maximieren und Macht zu festigen, liegt laut Tubali an den „Exzessen“ zweier Chakra-Typen: der „Zielstrebigsten“ und der „Redner“. Die anderen Typen, als da wären die „Erschaffer“, „Fürsorgenden“, „Künstler“, „Denker“ und „Yogi“, erhielten weniger Anerkennung und oft auch nicht die Möglichkeit, ihr Wesen zu entfalten. Tubali plädiert vor diesem Hintergrund dafür, alle sieben Typen ohne Wertehierarchie gesellschaftlich zu integrieren und alle Gaben für das nach seiner Ansicht höchste Ziel, „Frieden“ zu bündeln. Eine solche Gesellschaft bezeichnet Tubali als „erleuchtet“. *pat, Foto: ©AnonMoos.*



Shai Tubali: Entdecke deine Chakra-Persönlichkeit: Finde heraus, wer du wirklich bist, und entfalte dein wahres Potenzial. mvgVerlag München, 2019, ISBN 3868829970, Preis: 16,99 Euro, www.m-vg.de.

IHR EINLAGEN EXPERTE IN WÜRZBURG

- Einlagen
- Maßschuhe
- Schuzurichtungen
- Diabetiker- & Rheumatikerversorgung
- Spezialversorgung für Arbeitssicherheitsschuhe
- Schuhreparaturen



FÜR JEDEN FUSS
DIE PASSENDE EINLAGE & SCHUH

BEQUEME SCHUHMODE

- Bequeme Schuhmode
- Markenschuhe
- Spezialgrößen
- Schuhreparaturen

solidus *Semler*



SANITÄTSHAUS

- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Diabetiker- und Rheumatikerversorgung
- Fußpflege
- Brustprothetik



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

„Ein Freund, ein guter Freund ...“

Gastbeitrag von Zen-Meister Dr. Alexander Poraj

Wer von uns wünscht es sich nicht, eine gute Freundin oder einen guten Freund zu haben? Jemanden, auf den man sich hundertprozentig verlassen kann, weil sie oder er immer dann zu Stelle sind, wenn man sie oder ihn braucht. Und natürlich gibt es eine Reihe von Situationen, in denen ein Beistand nicht nur von unschätzbarem Wert ist, sondern weil die Nähe einer ganz bestimmten Person einfach guttut. Warum ist das so? Vermutlich nicht nur deswegen, weil vieles alleine einfach keinen Spaß macht oder nicht zu bewerkstelligen wäre. Nein, das trifft es nicht. Denn während der Anwesenheit einer Freundin oder eines Freundes geschieht etwas mit uns, mit unserem Körper beispielsweise. Er entspannt sich nämlich. Wir werden wortwörtlich lockerer. Und während der Körper locker wird, tut unser Geist es ihm gleich. Lockerer zu sein bedeutet, dass das, was uns gerade noch schwer, ja vielleicht sogar unmöglich zu ertragen vorkam, plötzlich leichter und lebbarer erscheint. Interessanterweise muss unsere Freundin oder unser Freund oft nicht einmal etwas tun, damit dieser Zustand eintritt. In der Regel reicht ihre oder seine Anwesenheit aus. Es tut gut, einfach gehört zu werden, auch dann, wenn alle wissen, dass es keine Lösung gibt. Ist das nicht ein Wunder? Ja, ist es! Und worin besteht es? Ich glaube, dass es mit dem Zustand zusammenhängt, den wir als tiefere körperlich-geistige Entspannung wahrnehmen. Im Augenblick der Entspannung geschieht nämlich etwas ganz Wunderbares: Wir hören auf, uns gegen das, was gerade geschieht, zu wehren und lassen los. Anspannung ist nichts anderes als eine Abwehrhaltung. Mehr noch: Mit dieser Haltung entfernen wir uns mehr und mehr von dem, was sich gerade ereignet, und sind infolge einzig und allein auf uns selbst gestellt. Insofern halten wir Ausschau nach einem Beistand, damit wir uns nicht mehr mit allem so alleine fühlen. Mit anderen Worten: Die Lage ist ausweglos? Eine Freundin oder ein Freund muss her! Das Wunder der Freundschaft besteht darin, dass wir uns in Gegenwart von Freunden entspannen. Vieles spricht dafür, dass Menschen so gebaut sind, dass sie einander brauchen, weniger um etwas tun zu müssen – mehr, um durch den anderen gegenwärtig sein zu können. Wenn wir gegenwärtig und entspannt sind, fällt es uns leichter die jeweils nötigen Schritte zu tun, welche eine Situation erfordert. So ist das Leben und für eine gewisse Zeitspanne sind wir da mitten drin. Hoffentlich in angenehmer Begleitung ...

Alexander Poraj, Foto: @depositphotos.com/ @pklimenko



www.benediktushof-holzkirchen.de



Waldtherapie

„Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit“, sagt Maximilian Moser. Der Professor an der Medizinischen Universität Graz und Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung betont: „Sie ist Ausdruck von Selbstorganisation des menschlichen Organismus, Widerstandsfähigkeit und Lebenswille.“ Unser Organismus benötige Reize wie Bewegung, Wärme und Kälte, um seine Organfunktionen zu aktivieren, zu trainieren und fit zu halten. Spaziergänge und Wanderungen im Wald seien daher besonders gut geeignet, diesen umfassend zu trainieren und die eigene Körperregulation anzuregen. „Studien haben gezeigt, dass gerade das Herz-Kreislauf-System besonders positiv auf Waldtherapie anspricht“, so Moser. Das Herz werde langsamer und der Herzmuskel dadurch besser durchblutet, das vegetative Nervensystem, das unseren Kreislauf steuert, entspanne sich. Das beruhige wiederum das Immunsystem und hemme schädliche Autoimmunreaktionen. Als Folge davon sinke der Blutdruck. Die Gefäße würden entspannter, wodurch weniger Versteifung und Verkalkung der Arterien ausgelöst werden. *nio*



Maximilian Moser: *Kerngesund mit der Kraft des Waldes*, Servus Verlag, Salzburg - München 2020, ISBN: 9783710402449, Preis: 22 Euro, www.servus-buch.at

Wechsel-Wirkungen

Würzburger Chronobiologen untersuchen den Einfluss des Mondes auf den weiblichen Zyklus

Das Wirken des Mondes auf die Menstruation der Frau wird seit Langem heiß diskutiert. Eine aktuelle Studie Würzburger Chronobiologinnen und Chronobiologen, an der auch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus München, Buenos Aires und den USA beteiligt sind, spricht sich für einen solchen Einfluss aus¹. Das Team um Professorin Charlotte Förster, Inhaberin des Lehrstuhls für Neurobiologie und Genetik der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU)², erklärte Ende Januar: „Vermutlich waren das menschliche Fortpflanzungsverhalten und der Zyklus der Frau noch in der Antike synchron mit dem Mondzyklus. Moderne Lebensgewohnheiten und künstliches Licht haben diesen Gleichtakt heute verändert.“ Die Forscherinnen und Forscher sind der Ansicht, dass der Hell-Dunkel-Zyklus des Mondes allein kein starker Taktgeber sei. Auch die Schwerkraft des Mondes spiele eine (ge)wichtige Rolle. Die Uni Würzburg kommentiert: „Für Förster und ihre Kollegen legen all diese Beobachtungen den Schluss nahe, dass der menschliche Organismus nicht nur auf schnelle Änderungen der Schwerkraft, wie sie das Gleichgewichtssystem wahrnimmt, reagieren kann, sondern auch auf langsame, periodisch wiederkehrende Gravitationsänderungen.“ Der

weibliche Körper wird aber nicht nur von diversen Kräften beeinflusst, in ihm steckt auch jede Menge Kraft. Und dieser gilt es, sich von Zeit zu Zeit zu widmen. Eine, die sich das zur Aufgabe gemacht hat, ist die Aromapertin Anusati Thumm, die ihr Wissen um den Frauenkörper in allen Lebensphasen derzeit in Online-Kursen unter dem Titel „Frauenkraft“³ weitergibt. Auf der Plattform von Primavera stellt sie wichtige Frauenheilpflanzen vor und zeigt die Herstellung selbstgemischter Rezepturen. „Ätherische Öle, Pflanzenöle und Heilpflanzen wie Muskatellersalbei oder Johanniskraut sind die ältesten Begleiter auf unserem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden“, sagt Thumm, die nicht nur aus einem über 30-jährigen Erfahrungsschatz schöpft, sondern überliefertes Pflanzenwissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Aromatherapie in ihre Ausführungen einbezieht. „Ätherische Öle

dieser Pflanzen sind kraftvoll. Allein die Beschäftigung mit ihnen ist heilsam.“ Besonders widmet sich die Fachfrau in ihrem Kurs den ätherischen Ölen rund um den weiblichen Zyklus, der Frauengesundheit, aber auch den Wechseljahren. Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@Pakhnyushchyy, Frau @depositphotos.com/@Whiteisthecolor, Quellen: ¹ Women temporarily synchronize their menstrual cycles with the luminance and gravimetric cycles of the Moon. C. Helfrich-Förster, S. Monecke, I. Spiouzas, T. Hovestadt, O. Mitesser, T. A. Wehr. *Sciences Advances*, 27. Januar 2021.

DOI: 10.1126/sciadv.abe1358, ² <https://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/pressemitteilungen/single/news/im-gleichtakt-mit-dem-mond/>, ³ <https://www.primaveralife.com/seminare/online-kurse-fuer-alle>

 www.uni-wuerzburg.de,
www.primaveralife.com



Die Frauen-Power stärken!

Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie weiß um die vielen Powerfrauen da draußen und möchte sie – gerade in dieser besonderen Zeit – belohnen. Wir verlosen deshalb die gebündelte Kraft von Muskatellersalbei, Mönchspfeffer, Ylang-Ylang und Rosengeranie gleich fünf Mal in Form des Frauenwohl Akut Zyklus Balance-Öls bio und weitere fünf Mal den neuen Frauenwohl Zyklus Akut Roll-on aus dem Hause Primavera an diejenigen Leserinnen, die uns sagen können, welche langsam, periodisch wiederkehrenden Änderungen auf den weiblichen Körper wirken und seinen Zyklus beeinflussen können. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Frauenkraft“. Breite Länge 5 in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. 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, Foto: ©Primavera Life GmbH



bewegungs raum
wir bewegen Körper, Seele und Geist

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

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



Reiselust oder Reisefrust?

Reiserechtesperte Anwalt Kay P. Rodegra mit dem Blick in die Glaskugel, wie es um den Sommerurlaub 2021 bestellt ist

Lebenslinie (LL): Sehnsuchtsorte erkunden, das steht als „Belohnung“ für Viele für das, was war, auf der Agenda 2021. Die Impfungen gegen Covid-19 haben an Fahrt aufgenommen, dennoch wird es wahrscheinlich nicht so sein, dass man im Sommer und Herbst 2021 überall entspannt hinfahren kann, oder?

Kay P. Rodegra (KPR): „Nein, leider nicht. Es hängt von der jeweiligen Corona-Infektionslage im Reiseland und auch von der Lage in Deutschland ab. Ob ein unbeschwertes Reisen möglich ist, richtet sich auch nach jeweiligen gültigen Einreisebestimmungen der Länder, über die sich der Reisende unbedingt in regelmäßigen Abständen informieren sollte, da sich diesbezüglich aufgrund der Corona-Pandemie ständig etwas ändert. So können für Touristen kurzfristig Einreisesperren oder auch Quarantänemaßnahmen bei Einreise verhängt werden.“

LL: Kann es passieren, dass ein Reiseland plötzlich eine Impfpflicht für Touristen einführt?

KPR: „Ein solches Szenario ist durchaus denkbar. Der Pauschal tourist ist in solchen Fällen aber gut abgesichert. Kommt es nach der Buchung zu einer entsprechenden Änderung der Einreisebestimmungen und der Reisende kann sich nicht rechtzeitig oder will sich nicht impfen lassen, kann er kostenfrei vom Reisevertrag zurücktreten.“

LL: Dürfen Fluggesellschaften oder Kreuzfahrtanbieter bestimmen, dass nur geimpfte Personen einen Flug respektive eine Reise buchen können?

KPR: „Ja, das fällt unter die Privatautonomie. Das ist auch keine Diskriminierung, weil in der derzeitigen Situation ein sachlicher Grund vorliegt: Der Schutz vor Infektionen.“

LL: Was sind meine Optionen, wenn am Reiseziel plötzlich die Corona-Infektionszahlen wieder sprunghaft steigen?

KPR: „Kommt es zu einer Gefahrenlage oder erheblichen Beeinträchtigungen, von der die Urlaubsreise zeitlich und örtlich betroffen ist, kann sich der Pauschal tourist darauf berufen und wegen unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände kostenfrei vom Reisevertrag zurücktreten. Ein Indiz für einen solchen Rücktrittsgrund ist eine Reisewarnung des Auswärtigen Amts. Der Reiseveranstalter darf keinerlei Stornokosten verlangen und muss den Reisepreis oder eine bezahlte Anzahlung innerhalb von 14 Tagen nach dem Rücktritt erstatten. Eine Umbuchung oder einen Reisegutschein muss der Reisende nicht akzeptieren.“

LL: Worauf ist bei Auslandsreisen noch zu achten?

KPR: „Man sollte unbedingt seine Reiseversicherungen, also insbesondere die Auslandskrankenversicherung überprüfen, ob die Versicherungen auch im Pandemiefall oder im Falle einer Reisewarnung Leistungen erbringen, denn viele Versicherer haben das ausgeschlossen.“

sky

Fotos: Kay P. Rodegra @Regina Rodegra, Kugel @depositphotos.com/@thaisign, Hintergrund @depositphotos.com/@dimitrova



DEGUSTATIONEN · LITERARISCHES
GOURMET-MENÜS · KULINARISCHE TOUREN
WEINSEMINARE · HISTORISCHES
KUNST & GENUSS · KOCHKURSE
BARBECUE · FRÜHSCHOPPEN

Genießer-Kalender 2021



Das Genuss-Welten-Programm 2021
finden Sie online unter
www.genuss-welten.de





„Bei zu geringer Produktion von Magensäure etwa ist die Wilhelmsquelle die Standardempfehlung“, sagt Dr. Träger



Warum in die Ferne schweifen?

Die Kurstadt Bad Mergentheim lockt mit ihren Heilquellen

Die im Dreiländereck Baden-Württemberg, Bayern, Hessen gelegene „Gesundheitsstadt“ Bad Mergentheim wartet nicht nur mit architektonischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten auf. Sie besticht auch durch weitläufiges Grün, das kürzlich sogar international für Aufsehen sorgte. So wurde der mehr als 130.000 Quadratmeter große Kurpark, der bereits als eine der schönsten Parkanlagen Deutschlands prämiert ist, nun vom weltweit führenden Reiseportal „Tripadvisor“ mit dem „Traveller's Choice Award 2020“ ausgezeichnet. Neben einer Kneipp-Anlage, einem Klanggarten, dem Gradierpavillon und vielen weiteren Attraktionen, findet sich in dieser „Oase“ auch der Brunnentempel für die drei Bad Mergentheimer Trinkquellen, die bis heute unverändert ihren Stellenwert in der Therapie von Magen-Darm-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen haben. Bei den Bad Mergentheimer Quellen handle es sich um „Magnesium- und hydrogencarbonathaltige Natrium-Kalzium-Chlorid-Sulfat-Wässer“, informiert der Bad Mergentheimer Kurarzt, Dr. Heinz-Jürgen Träger. Für Trinkkuren stehen die Wilhelms-, Karls- und Albertquelle zur Verfügung. „Die Paulsquelle ist aufgrund ihres hohen Mineralstoffgehaltes für Trinkkuren nicht angeraten“, sagt Dr. Träger. Als kohlenensäurehaltige Sole sei sie jedoch für Bäder und zur Inhalationstherapie im Gradierpavillon bestens geeignet. Sulfat als wichtiger Bestandteil der Quellen zeige vielfältige Wirkungen: wie etwa „Anregung der Darmtätigkeit und Vorbeugung der Volkskrankheit Obstipation (Verstopfung) oder Steigerung der Produktion von Verdauungssäften durch die Leber mit Förderung des Galleflusses und der Bauchspeicheldrüsenfunktion“, so der Facharzt für Allgemeinmedizin. „Unsere stärkste Quelle, die Albertquelle, hat ihren Beinamen ‚der schnelle Albert‘ nicht ohne Grund. Sulfat ist ein äußerst wirkungsvolles natürliches Abführmittel.“ Sulfathaltige Heilwässer würden weiterhin zur Vorbeugung und Behandlung von Kalzium-Phosphat-Harnsteinen, vor allem bei hohem alkalischem pH-Wert des Urins eingesetzt. „In Kombination mit Kalzium wirken sie zudem entzündungshemmend und unterstützen die Behandlung von Harnwegsinfekten“, so der Kurarzt. „Magnesiummangel als Folge von Stress kann zu Muskelkrämpfen, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen, Nervosität, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Angst, depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, Reizdarmsyndrom sowie Magenkrämpfen oder Menstruationsstörungen beitragen.“ Auch hier würden die Heilwässer Bad Mergentheims positiv Einfluss nehmen, so der Mediziner. Und er klärt weiter auf: „Hydrogencarbonat, ebenfalls ein wichtiger Bestandteil unserer Heilquellen, aus der alten Hausapotheke auch als ‚doppeltsaures Natron‘ bekannt, zeigt eine schleimhautschützende und schmerzlindernde Wirkung auf den gesamten Magen-Darm-Trakt.“

Beschwerden wie unregelmäßiger Stuhlgang, Blähungen, Völlegefühl, saures Aufstoßen oder krampfartige Bauchbeschwerden könnten damit gebessert werden, sagt Träger. Alles, was eine Wirkung hat, hat auch eine Nebenwirkung. Daher solle auch die Einnahme von Heilwasser stets mit einem Arzt abgesprochen werden. Wohl bekomm's!

Nicole Oppelt

Fotos: oben @Björn Hänssler/Holger Schmitt, Hintergrund @depositphotos.com/@VadimVasenin



www.bad-mergentheim.de

Bad Mergentheim



Gesundheit
Kultur - Natur
Freizeit - Aktiv



BAD MERGENTHEIM
ist Lebensfreude

Kurverwaltung Bad Mergentheim · Tel: 07931 965-0
info@kur-badmergentheim.de · www.bad-mergentheim.de



Instabil, zerbrechlich und angreifbar

*Dr. Thomas Kirchmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
über Corona und die Folgen für die psychische Gesundheit*

Corona ist zu einem Virus mutiert, das uns nicht nur medizinisch, sondern auch psychisch angreift. Hier wieder ein Lockdown, dort erneut Beschränkungen. „Social Distancing“, das eigentlich als physisches Abstandhalten zum Gesundheitsschutz gedacht war, ist längst zum „sozialen Abstandhalten“ geworden – mit weitreichenden Folgen für die psychische Gesundheit der Menschen. Lebenslinie hat sich daher mit Dr. Thomas Kirchmeier, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Höhenklinik in Bischofsgrün, unterhalten. „Der Umgang mit der Corona-Pandemie war und ist weltweit eine Art ‚Verhaltensexperiment‘ und Jede und Jeder ist hier für sich selbst verantwortlich“, sagt Dr. Kirchmeier. „Ich kann die Pandemie per se nicht verändern. Ich kann jedoch meinen Umgang mit den augenblicklichen Gegebenheiten zumindest ein Stück weit anpassen und beeinflussen“, sagt der Chefarzt der Höhenklinik in Bischofsgrün. Dazu gehören für den Mediziner ein bewusster und restriktiver Umgang mit Medien. Das heißt, sich einmal

am Tag über den aktuellen Stand informieren und nicht stundenlang ungefiltert berieseln lassen. Und er rät: „Nehmen Sie sich mindestens zwei positive Aktivitäten für den Tag vor. Und gehen Sie regelmäßig raus, Bewegung an der frischen Luft tut gut.“ Ebenso wichtig sei der Austausch mit anderen Menschen über das, was einen umtreibt. Und entspannen. Dies könne in Form von Meditation zum Beispiel geschehen, jeden Tag fünf bis 15 Minuten oder auch in jeder anderen Form, die individuell guttue. Natürlich gebe es Personengruppen, die in dieser Krisensituation besonders gefährdet seien. „Menschen mit bereits psychiatrisch-psychosomatischen Vorerkrankungen, Kinder und Jugendliche, aber auch Singles“, fasst Dr. Kirchmeier den Status quo zusammen. Auch Personen, die Gefahr laufen, ihre berufliche und damit auch finanzielle Existenz durch coronabedingte Einschränkungen zu verlieren, seien hier genannt. Ebenso nähmen Eskalationen von Gewalt merklich zu: Familien mit Kindern müssen sich auf ungewohnt engem Raum arrangieren, andere haben Berufsverbot

und bangen um ihre Existenz. „Da läuft man Gefahr, dass Spannungen eskalieren und es zu verbaler oder körperlicher Gewalt kommt“, verdeutlicht Dr. Kirchmeier. Eine nicht zu vernachlässigende Gruppe, nämlich die der Frauen, war und ist in der Pandemie besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt: zuhause arbeiten, parallel Kinder betreuen und beschulen, einkaufen und zudem alles am Laufen halten. Die Burnout-bedingte Arbeitsunfähigkeit hat sich in den vergangenen zehn Jahren sowieso schon verdreifacht. Hauptsächlich betroffen: Frauen! Sattelt Corona hier noch oben drauf? „Damit müssen wir rechnen, da die pandemiebedingten Belastungen verstärkt berufstätige Mütter und die Berufsgruppe Pflege, auch vielfach Frauen, betreffen“, so Kirchmeier. Ein weiterer neuralgischer Punkt ist die Veränderung des Alkohol- und Tabakkonsums während der Lockdowns. Die Pandemie sieht Dr. Kirchmeier als idealen Nährboden für die Entwicklung zumindest eines missbräuchlichen Verhaltens von legal verfügbaren Suchtmitteln wie Alkohol oder Nikotin. Allerdings ►



► müssten für die Entwicklung einer Abhängigkeitsproblematik noch andere Faktoren gegeben sein, gibt er zu

bedenken. Ein positives Signal ist für den Mediziner die „Perspektive eines Auswegs aus der Corona-Pandemie durch die Entwicklung eines hochwirksamen Impfstoffs und flächendeckenden Impfungen.“ Die Gefahr nach der Pandemie die Gewohnheit des vermehrten Trinkens oder Rauchens nicht mehr herunterregulieren zu können, bestehe natürlich. „Ich vermute aber stark, dass die meisten Personen, die aktuell im Rahmen der schwierigen Wochen und Monate bezogen auf die Covid-19-Pandemie bei sich bemerken, dass ihr Trinkmuster oder ihr Umgang mit Tabak sich verändert hat, diesen verstärkten Konsum nach Beendigung der Pandemie wieder herunterregulieren können.“ Auch die Nutzung von Computerspielen ist in der Pandemiezeit gestiegen. Hier sieht Kirchmeier eine verstärkte Gefahr

insbesondere für Kinder und Jugendliche, in eine Suchtdynamik abzurutschen. Zumal andere Formen der Ablenkung und soziale Interaktion so gut wie verboten waren, und das Leben der Kids sich fast ausschließlich virtuell abspielte.

„Die Corona-Pandemie ist eine extreme Krisen- und Belastungssituation, die zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen kann, wie jede andere Krisenkonstellation im Leben aber auch“, erklärt Dr. Kirchmeier. Krisen lehrten, wie instabil, zerbrechlich und angreifbar Menschen zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens seien. „Sie lehren aber auch Dankbarkeit, wie gut es uns im Leben bisher gegangen ist“, sagt der Mediziner. Viele Menschen sehen Corona auch als eine Art Entschleunigung, die es möglich macht, das eigene Leben zu reflektieren, sich darüber Gedanken zu machen, was wirklich zählt im Leben, um dann in Zukunft womöglich besser zu priorisieren?!

Martina Schneider

Fotos: Dr. Kirchmeier © Höhenklinik Bischofsgrün, Mauer links@depositphotos.com/@VERSUSstudio, Junge mit Oma links@depositphotos.com/@olesiabilkei, Scherbe @depositphotos.com/@alexandkz, Steine @depositphotos.com/@badahos

Das Interview mit dem Chefarzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Höhenklinik in Bischofsgrün, Dr. Thomas Kirchmeier, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.hoehenklinik-bischofsgruen.de



Corona befeuert die Sucht

Experten beobachten vermehrt Alkoholprobleme während der Corona-Krise. Das ist das Ergebnis der Studie „Psychische Gesundheit in der Krise“ der pronova BKK, für die 154 Psychiater und Psychotherapeuten im Oktober und November 2020 in Praxen und Kliniken befragt wurden. Sechs von zehn Therapeuten stellten demnach bei ihren Patienten häufiger Alkoholprobleme fest. Die Corona-Krise wirke bei psychischen Beschwerden wie ein „negativer Verstärker“. Patienten mit Alkoholabhängigkeit hätten in der Krise oft ihr in der Abstinenz geschaffenes soziales Netz eingebüßt. Diese Strukturen seien für sie aber wichtig, um „trocken“ zu bleiben. Doch auch unbelastete Personen können jetzt in seelische Nöte und damit in Suchtgefahr geraten. „Mehr als jeder dritte Therapeut sieht gesteigerte Nikotinsucht, auch Medikamente spielen eine größere Rolle“, berichtet die Krankenkasse. Insgesamt rechnen 73 Prozent der Befragten damit, dass der Alkohol- und Drogenkonsum in den kommenden zwölf Monaten zunehmen werden. *nio, Foto:*

[@depositphotos.com/@Valeev](https://depositphotos.com/@Valeev)

 www.pronovabkk.de/psychische-gesundheit-corona

Würzburg Social Distancing Scale

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie langfristig auf die psychische Gesundheit? Das ist die Frage, der sich ein neues Forschungsprojekt der Universität Würzburg (JMU) widmet. „Wir wollen herausfinden, wie Menschen mit coronabedingten Belastungen wie Kontaktbeschränkungen umgehen und wie sie sich den Folgen der Krise anpassen – und zwar in Abhängigkeit von ihren psychologischen Persönlichkeitsmerkmalen“, beschreibt Professor Paul Pauli, Inhaber des Lehrstuhls für Psychologie I das Ziel der Studie. Kontaktbeschränkungen seien zwar wichtig, um die Pandemie zu verlangsamen, so der neue Präsident der Uni. Gleichzeitig erhöhen sie aber das Risiko für psychische und körperliche Erkrankungen. Sollte sich herausstellen, dass Menschen mit einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur in Pandemiezeiten verstärkt dazu neigen, Angststörungen oder Depressionen zu entwickeln, könnte die Wissenschaft Präventionsangebote und gezielte Behandlungen entwickeln. Als spezielles Instrument für die Untersuchungen habe man am Zentrum für Psychische Gesundheit ein Messinstrument entwickelt: die sogenannte Würzburg Social Distancing Scale. „Mit dieser Skala können wir erfassen, wie stark Menschen unter einer sozialen Distanzierung leiden“, erklärt Grit Hein, Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften an der JMU. Zusätzlich liefere die Skala Informationen über Persönlichkeits- und Umweltfaktoren, die mit dem allgemeinen Bedürfnis einer Person nach sozialem Kontakt und Rückzug einhergehen. *sky*

 www.psychologie.uni-wuerzburg.de



PRIMAVERA®

NATÜRLICH FRAU SEIN

ZYKLUS BALANCE ÖL BIO &
ZYKLUS ROLL-ON BIO



www.primaveralife.com

**BODY
& NATURE**

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:
NATURKAUFHAUS

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





Die Wut-Probe

Tipps zum Umgang mit „schlechten“ Gefühlen

Das Leben ist seit einem Jahr streng reglementiert – und das kann richtig wütend machen. Wie groß die Wut ist und wie viele Menschen gerade knatschig sind, erlebt die Würzburger Psychologin Beate Hechtle-Frieß sowohl in ihrer psychotherapeutischen Praxis als auch bei ihren Beratungen im Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken (AZU). Ständig wütend zu sein, kann krank machen, sagt sie: „Allerdings ist es auch höchst ungesund, Wut zu unterdrücken.“ Vor allem das letzte Quartal des turbulenten Jahres 2020 ließ die „Wutsuppe“ brodeln. Zum zweiten Mal war ein Lockdown zu verkraften. Auf geliebte Rituale in der Adventszeit musste verzichtet werden. Das, was ihnen durch die Pandemie zugemutet wurde, brachte viele Menschen auf. Aus unterschiedlichen Gründen. „Da ist zum Beispiel die Trauma-Patientin, die sich unter größten Mühen ein freieres Leben erkämpft hat, doch plötzlich fühlt sie sich wieder massiv beschränkt“, schildert Hechtle-Frieß. Fitte Ältere macht es sauer, dass sie pauschal als „vulnerabel“ eingestuft werden. Natürlich gibt es auch diejenigen, die stark genug sind, mit Krisen fertig zu werden. Sie werden nur selten wütend. Sind sie verärgert, wissen sie instinktiv, damit gut umzugehen, so die systemische Therapeutin: „Und zwar deshalb, weil sie resilient sind.“ Wer diese Resilienz nicht habe, müsse sie sich aneignen: „Oft ist eben dies das Ziel von Beratung oder Therapie.“ Ganz einfache Dinge helfen, mit aufkommender Wut gut umzugehen: „Das können Entspannungstechniken sein, Spaziergänge, Naturbetrachtungen oder Jogging.“ Auch Schreien helfe. Und es sei durchaus erlaubt, mal wütend auf die Sessellehne zu hauen. Nicht selten sei Wut psychosozial bedingt. Habe ein Mensch zum Beispiel als Kind stark darunter gelitten, dass seine Freiheit eingeschränkt wurde, können die im Zuge der Pandemie angeordneten

Maßnahmen vor allem aus diesem Grund wütend machen. „Es ist wichtig, zu verstehen, woher die Wut kommt“, betont Hechtle-Frieß. In der Therapie oder der Beratung werde deshalb hinterfragt, welche Ereignisse aus der eigenen Lebensgeschichte die aktuelle Wut aktiviert haben könnten. Wenn man gar nicht mehr weiß, wie man die Zeit totschiessen soll, weil so vieles, was man normalerweise gern tut oder was sonst im Alltag abgelenkt hat, weggebrochen ist, könne das ebenfalls auf die Palme bringen. Manche Menschen klagen dann: „Es ist gerade alles Sch...!“ Dann müsse versucht werden, zu differenzieren, erläutert die Psychologin. Sitzt ihr im Aphasiker-Zentrum ein Schlaganfallpatient gegenüber, der so etwas äußert, fragt sie: „Haben Sie in letzter Zeit vielleicht doch irgendeinen netten Menschen getroffen?“ Meist fällt dem Patienten etwas ein. Und plötzlich ist nicht mehr „alles“ schlecht. Je mehr Positives erinnert wird, umso kleiner wird die Wut.

Pat Christ

Fotos: Hechtle-Frieß ©Pat Christ, ©depositphotos.com/@dunanim

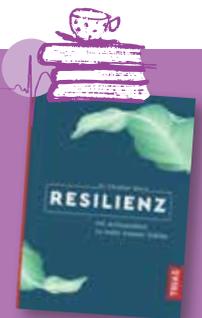


www.psychotherapie-hechtle.de

Beate Hechtle-Frieß berät Menschen, die nach dem Schicksalsschlag „Aphasie“ mit Trauer und Wut fertigwerden müssen.

Keine Zauberkraft

Es gibt Menschen, die Krisen spielerisch meistern und stressige Situationen mühelos wegstecken. Das Zauberwort heißt: Resilienz (innere Widerstandskraft) und damit die Eigenschaft, mit widrigen Umständen und Belastungen fertigzuwerden. Resilienz sei keine Zauberkraft und auch kein Mysterium, sondern erklärbar – und für jeden erlernbar, schreibt Autor Dr. Christian Stock, Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin in seinem Buch „Resilienz – Mit Achtsamkeit zu mehr innerer Stärke“. Arbeit und Alltagsstress setzten uns jeden Tag aufs Neue unter Druck, Achtsamkeit und Resilienz würden uns helfen, diesem Druck zu begegnen. „Sie lassen sich im Alltag einfach und jederzeit miteinander verbinden und helfen dabei, Belastungen gelassener zu begegnen“, so Dr. Stock. Übermauert ist sein Werk mit zahlreichen praktischen Übungen. *mds*



Dr. Christian Stock, Resilienz – Mit Achtsamkeit zu mehr innerer Stärke, Trias Verlag KG, Stuttgart, 2019, ISBN 978-3-432-10891-9, Preis: 16,99 Euro, www.trias-verlag.de

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrete Kempf



Feldenkrais mit Gisela Schreiber



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner

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



Heitere Geistesblitze

Was die Aromaexpertinnen Maria Kettenring und Anusati Thumm aus Zitrusfrüchten alles herausholen

Für die Aromaexpertin und Autorin Maria Kettenring ist die Zitrone ein „steter Begleiter“. Aus ihrer „Hausapotheke – Ätherische Öle“ ist sie nicht wegzudenken. Sie sagt: „Zitronen-Öl ist ein sehr vielseitig einsetzbares Öl.“ Die Fachfrau beschreibt eine ganze Reihe an körperlichen Wirkungen – von stark antibakteriell und leicht antiviral über abschwellend, entstauend und desodorierend bis hin zu immunstimulierend und raumluftdesinfizierend. Auch auf unsere Psyche habe die Zitrusfrucht Einfluss. Kettenring nennt hier unter anderem nervenberuhigend, konzentrationsfördernd und stimmungsaufhellend. Die Zitrone sorgt für „heitere Geistesblitze“: „Der hohe Anteil an Monoterpenen (über 90 Prozent bei Limonen) macht schon in geringer Dosierung geistig frisch, wirkt ausgleichend und unterstützt die Kreativität“, erklärt Kettenring. Gemeinsam mit der international ausgebildeten und ärztlich geprüften Aromaexpertin Anusati Thumm hat sie sich nun noch einmal ausführlich mit der Zitrone befasst. In ihrem am 1. April erschienenen Buch „Zitrusdüfte – Die Heilkraft der ätherischen Öle von Zitrone, Orange, Limette & Co.“ gehen sie insgesamt zwölf ätherischen Ölen aus der Familie der Zitrusfrüchte systematisch durch. Sie folgen nicht nur dem Weg der Zitrusbäume nach Europa

und beschreiben die Gewinnung der Zitrusöle. Sie erklären auch typische Inhaltsstoffe ätherischer Zitrusöle. Zu guter Letzt zeigen die beiden Fachfrauen in 100 einfach umzusetzenden Rezepturen, wie die Heilkräfte dieser ätherischen Öle in der Aromatherapie eingesetzt und so zum Wohlbefinden von Körper und Seele beitragen können. Eine Rezeptidee¹ von Primavera für ein straffendes Körperöl könnte zum Beispiel folgende sein: Man gibt exakt 18 Tropfen Orange bio sowie zwei Tropfen Grapefruit in eine 50-Milliliter-Flasche mit Primavera-Mandelöl bio. Anschließend wird die Flasche gut geschüttelt. Das fruchtig duftende Körperöl kann nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut aufgetragen und gut einmassiert werden. *Nicole Oppelt*

Foto: oben @depositphotos.com/@PurpleBird18;
Quelle: ¹<https://www.primaveralife.com/qualitaet/sichere-anwendung>



www.primaveralife.com,
www.joy-verlag.de

Der Zitrone wird nachgesagt, dass sie antibakterielle, antivirale, abschwellende, entstauende, desodorierende, immunstimulierende und raumluftdesinfizierende Wirkung habe, so Aromaexpertin Maria Kettenring.

Die „Glücklichmacherin“

In Japan wird sie bereits seit Jahrhunderten für stärkende Gesundheits- und Schönheitsrituale wie glückbringende Neujahrsbäder verwendet. In der asiatischen Küche dient ihre Schale zur Verfeinerung von Gewürzpasten und auch internationale Gourmets schätzen sie ungemein. Die Rede ist von der Yuzu-Zitrone (botanisch: *Citrus junos*). In ihrer Heimat ist sie als „Glücklichmacherin“ bekannt. Nun soll die Duftarität auch hierzulande ihre Lebensfreude verströmen. Zum 1. Mai launcht Primavera ein Yuzu-Zitrusöl, das durch seine facettenreiche Duftnote besticht. Das ätherische Einzelöl wirkt wie eine komplexe Mixtur, die an Grapefruit, Mandarine und Bergamotte erinnert. Das ätherische Öl bezieht Primavera direkt aus Japan. Die Früchte stammen aus kleinen, in Mischkultur bewirtschafteten Obstgärten rund um den Berg Mount Seppiko in der Region Hyogo. Hier prägen Yuzu-Bäume das Landschaftsbild. Mit der Beschaffung des wertvollen Yuzu-Zitrusöls von dort unterstützt das Unternehmen die Landschaftspflege und den Erhalt der Kulturlandschaft.

nio, Fotos: Primavera Life GmbH, Hintergrund Zitronen @depositphotos.com/@boroda



www.primaveralife.com



ARBEIT AM TONFELD®

Für alle Menschen ab 3 Jahren

Mit den Händen
die Seele berühren!

Unter anderem bei:

- Depressionen und Ängsten
- Traumatischen Erfahrungen
- Sozialen Auffälligkeiten
- Psychosomatischen Beschwerden

Gern begleite ich Sie oder Ihr Kind:

Beate Prieser-Klein

Kunsttherapeutin/Begleiterin „Arbeit am Tonfeld®“
Telefon 0931.81338 • b.prieser-klein@gmx.de

www.tonfeld.de

Schambesetzter Analphabetismus

Die Würzburger vhs bietet Kurse an für Personen mit geringer Literalität

Wer die Schule besucht hat, kann lesen, daran ist nicht zu zweifeln, denken Viele. Doch dem ist keineswegs so. Rund 150.000 Schüler gehen jedes Jahr mit nur rudimentären Sprachkenntnissen von der Schule ab. „Das hat ganz unterschiedliche Gründe“, sagt Sabine Steinisch von der Würzburger Volkshochschule (vhs). Manche dieser Schüler erhielten kaum Unterstützung von ihrer Familie. Andere rutschten durch, weil die Klassen mitunter immer noch zu groß sind. Es ist schrecklich peinlich, nicht lesen zu können, das lässt sich nicht wegreden. Menschen mit geringer Literalisierung tun deshalb auch alles, um ihr Manko zu verbergen. Zum Teil spannen sie Familienmitglieder ein, die das Lesen und Schreiben für sie übernehmen. Sabine Steinisch appelliert, Hilfe zu suchen – und zwar am besten, bevor es zu gravierenden Nachteilen kommt. Laut Steinisch erleben funktionale Analphabeten zum Beispiel häufig berufliche Misserfolge: „Es ist schwierig, eine Arbeit zu finden, wenn man nicht ausreichend lesen und schreiben kann.“ Die Würzburger vhs organisiert in regelmäßigen Abständen einen „Deutsch lesen und schreiben“-Kurs, und zwar bisher als einziger Anbieter in der Region. Die Kurse zu füllen

sei jedoch, weil das Thema so schambesetzt ist, schwierig. Jeweils fünf Interessenten müssen sich finden, damit ein Kurs starten kann. Damit die Teilnahme nicht am Geld scheitert, werden die Kurse vom Freistaat gefördert. Sie dauern ein Dreivierteljahr und finden freitagnachmittags statt. Bevor es losgeht, wird erhoben, wie stark der Analphabetismus bei den einzelnen Teilnehmern ausgeprägt ist. Altersmäßig war das Gros der Teilnehmer bisher meist zwischen 30 und 50 Jahre. Was das Phänomen „Analphabetismus“ selbst betrifft, gibt es valide Daten. Nach der LEO-Studie (Leben mit geringer Literalität) aus dem Jahr 2018 sind rund 6,2 Millionen Deutsch sprechende Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 gering literalisiert. Das entspricht 12,1 Prozent der Bevölkerung. In Bayern sollen laut Staatsregierung bis zu einer Million Menschen betroffen sein. Das ist eine gewaltige Zahl. Heruntergebrochen auf Stadt und Kreis Würzburg bedeutet sie, dass in unserer Region bis zu 20.000 Menschen nicht ausreichend lesen und schreiben können. Analphabetismus darf im Übrigen nicht nur in Bezug auf Menschen mit Migrationshintergrund betrachtet werden, sagt Steinisch: Bei über der Hälfte der Betroffenen handele es sich der LEO-Studie zufolge um Muttersprachler. Besorgniserregend ist für Experten, dass der PISA-Studie aus dem Jahr 2018 zufolge offenbar nur jeder fünfte Schüler im Alter von 15 Jahren sinnerfassend lesen kann. Über 20 Prozent der 15-Jährigen befinden sich diesbezüglich auf den untersten Kompetenzstufen. Die Lesefähigkeit dieser Jugendlichen liegt damit in etwa auf dem Niveau funktionaler Analphabeten.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@olegkruglyak

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 Schießler, Martina Schneider, Michaela Schneider, Gastautoren: Dr. Alexander Poraj, Daniel Rothe

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

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/@kite-kit



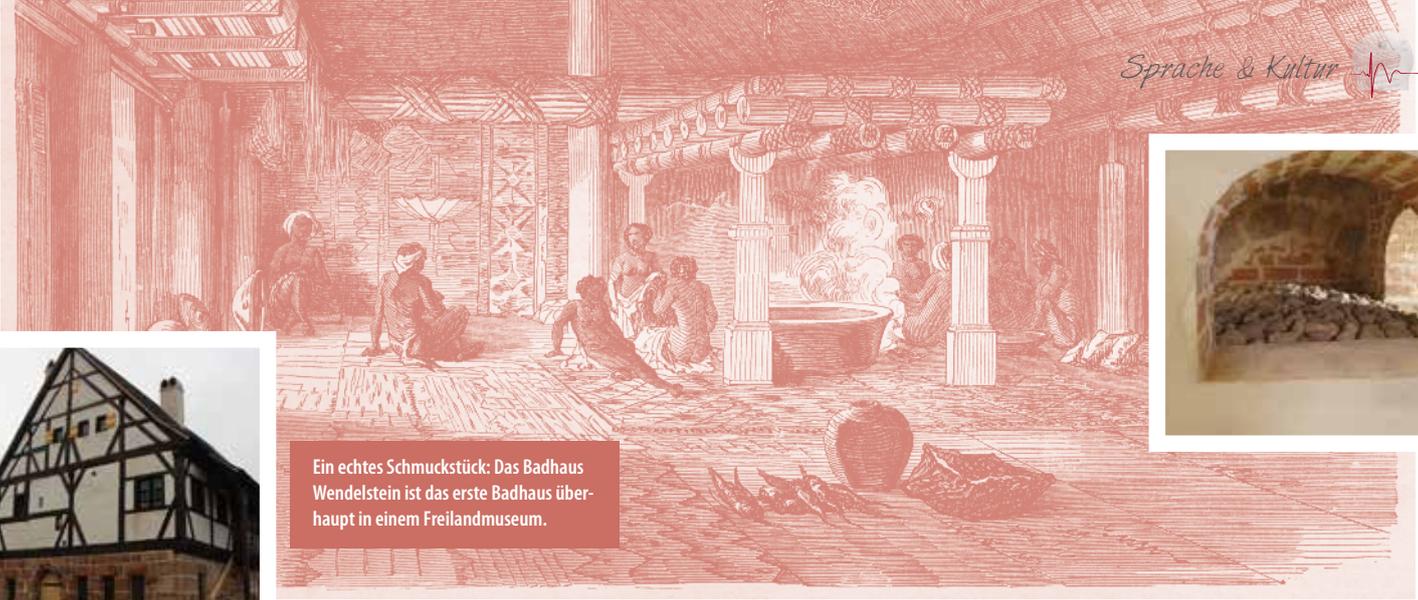
Unter Telefon 0931.355930 informiert Sabine Steinisch unverbindlich über das vhs-Kursangebot „Deutsch lesen und schreiben“



Ihre Experten
rund um
Gesundheit,
Naturmedizin
& Heiltees

markt apotheke
an der Schusterjasse

www.markt-apotheke-wuerzburg.de



Ein echtes Schmückstück: Das Badhaus Wendelstein ist das erste Badhaus überhaupt in einem Freilandmuseum.



Hygiene und medizinische Versorgung

Die Zunft der Bader im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim und die Neueröffnung eines eigenen Badhauses

Ein Rundgang durch das Fränkische Freilandmuseum in Bad Windsheim ist wie eine Zeitreise. Gut 700 Jahre fränkische Alltagsgeschichte werden an mehr als 100 Gebäuden aufgezeigt. Besonders hervor sticht seit Kurzem ein imposanter Bau im hinteren Teil des Areals. Dort befindet sich in der Baugruppe Mittelalter das um 1450 erbaute und seither in seinem Kern weitgehend unveränderte Badhaus aus Wendelstein, das voraussichtlich zwischen Juni und Oktober 2021 offiziell eröffnet wird. Bis um 1800 war die Badstube in Betrieb, danach wurden die Räume als Stall genutzt. Zuletzt stand das Gebäude leer und verfiel – bis zum Abbau durch das Freilandmuseum im Jahr 2012. Seit Mai 2017 wird wieder aufgebaut – in mühevoller und akribischer Arbeit mit alten Handwerkstechniken und dem ein oder anderen Rekonstruktionsrätsel. Der Aufwand hat gelohnt: Wer das neue Badhaus betritt, fühlt sich an so manche Saunalandschaft der Gegenwart erinnert. Was heute der bloßen Entspannung dient, hatte einst absolute Notwendigkeit. Öffentliche Badhäuser galten als Zentren der Körper- und Gesundheitspflege in Städten und Dörfern. „Die Bevölkerung suchte sie auf, um sich zu waschen und sich die Haare schneiden zu lassen. Auch ging es darum, beim Schwitzen oder beim Schröpfen üble Körpersäfte loszuwerden – ganz wie es der Vorstellung der Zeit entsprach. Und man suchte hier auch die Hilfe des wundärztlich tätigen Baders“, erklärt Historikerin Dr. Susanne Grosser. Diese von handwerklich ausgebildeten, geprüften und in der Zunft organisierten Badern betriebene Einrichtung stellte also die hygienische

und medizinische Versorgung der Bevölkerung sicher – für Arme und Reiche gleichermaßen. Die Geschichte dieser Häuser reicht weit zurück. Öffentliche Badhäuser lassen sich in Franken schon vor mehr als 800 Jahren nachweisen, etwa 1203 in Bamberg oder 1214 in Pfofeld und Pappenheim. Und das Netz wuchs. Heute weiß man, dass spätestens Ende des Mittelalters ein dichtes Netz von weit über 1.000 Badhäusern in ganz Franken vorhanden war. „In fast jedem größeren Dorf war neben Kirche, Wirtshaus und Schmiede auch ein Badhaus zu finden, das an bis zu drei Badetagen pro Woche angeheizt wurde. Ein Badhausbesuch bot der Dorfbewohnerin stets auch die willkommene Gelegenheit zum sozialen Austausch“, so Grosser. Ab dem 16. Jahrhundert nahmen die Badetage in den öffentlichen Badstuben immer mehr ab. Wer auf sich hielt, legte sich stattdessen ein privates Badstübchen zu. Die Bader sorgten als Wundärzte allerdings weiterhin für eine medizinische Grundversorgung in der Fläche. Denn auf dem Land gab es bis ins 19. Jahrhundert hinein kaum studierte Ärzte. Die allerletzten fränkischen „Boder“ zogen wohl noch im 20. Jahrhundert Zähne oder öffneten Abszesse. In Bad Windsheim beschäftigte man sich parallel zum Ab- und Wiederaufbau des Badhauses Wendelstein in einem umfassenden Forschungsprojekt mit Badhäusern und dem Baderwesen in Franken. Die Ergebnisse werden in diesem Jahr in einer eigenen Publikation vorgestellt und fließen auch in die im Badhaus entstehende Dauerausstellung mit vielen informativen Angeboten für Kinder wie Erwachsene mit ein. Noch bis mindestens Ende Juni

2021 zeigt das Fränkische Freilandmuseum des Bezirks Mittelfranken zudem eine Sonderausstellung: Unter dem Titel „Schwitzbaden, Schröpfen und Kurieren“ präsentiert das Team um Projektleiterin Dr. Susanne Grosser in der Ausstellungsscheune Betzmannsdorf zahlreiche spannende Exponate zum fast vergessenen Berufsstand. Mit so mancher Überraschung ...

Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@marzolino
Badofen @Fränkisches Freilandmuseum, Dieter
Gottschalk, Badhaus Außenansicht @Fränkisches
Freilandmuseum, Ute Rauschenbach, Rauch @depo-
sitphotos.com/@ArchonCodex

 www.freilandmuseum.de

Bestattungen Papke ...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten
Friedwald und Ruheforst
freie Grabreden
auf allen Friedhöfen tätig

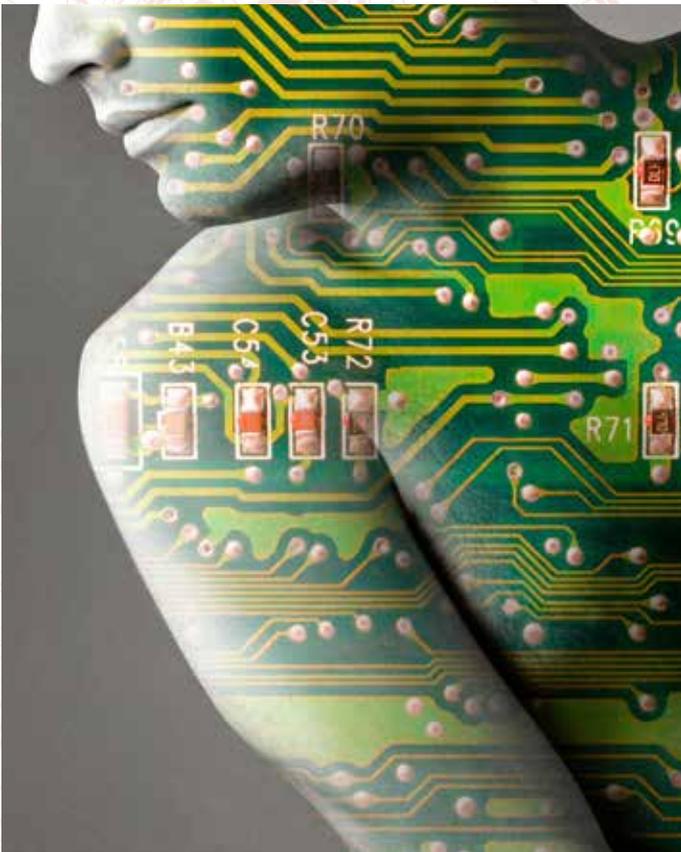
0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de

Suche nach Mozart-Genom

Das Spiel mit der künstlichen Intelligenz

Das Team des Würzburger Mozartfests stellt zum 100-jährigen Jubiläum 2021 die mutige Frage: Lassen sich die Kreativität, für die Mozart steht, und berechenbare Algorithmen der Künstlichen Intelligenz (KI) verbinden? Verschiedene Akteure wollen dies im Projekt „Mozart & KI“ herausfinden. Im Zuge dessen macht sich die Julius-Maximilians-Universität auf die Suche nach dem „Mozart-Genom“. Mit Studierenden sollen laut Daniel Schlör vom Lehrstuhl für Data Science auf spielerische Art drei Bereiche angegangen werden: Der Anwender gibt eine Melodie vor und die KI soll erraten, von welchem Komponisten das Werk stammt; die KI generiert selbst Melodien, die sich Werken eines Komponisten annähern. Und entstehen soll im Idealfall ein Prototyp, mit dem auch Laien als „Komponisten“ tätig werden und etwa Tempo, Tonarten oder die Instrumentierung vorgeben können. Auch wird an der Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften (FHWS) an einer „Mozart Jukebox“ gearbeitet, die Ähnlichkeiten verschiedener Komponisten visuell darstellt sowie an einer Augmented-Reality-App, um etwa analoge Mozartfestplakate um digitale Elemente anzureichern. Der Weimarer Komponist James Vaughan arbeitet überdies an einem Programm, das Bewegung in musikalischen Stoff verwandelt. *Michaela Schneider, Fotos: @depositphotos.com/@kaprikM, Hintergrund @depositphotos.com/@VisualGeneration*



Jenseits der Stille

Auszeit für pflegende Angehörige beim Mozartfest

Musik spielt im Leben von Menschen, gerade wenn sie stark belastet sind, eine wichtige Rolle, um sich aus dem beschwerlichen Alltag herauszulösen. Pflegende Angehörige von kranken, behinderten oder dementen Menschen haben eine solche „Auszeit“ bitter nötig. Dem trägt das Würzburger Mozartfest Rechnung mit der Veranstaltung „Jenseits der Stille“ am Sonntag, 2. Mai um 15 Uhr im Exerzitienhaus Himmelsportfen. Die kleine Auszeit für die „Helden des Alltags“ beinhaltet ein Konzert mit Werken von Beethoven, Schumann und anderen; gestaltet wird diese nachmittägliche Stunde von der Sopranistin Hiltrud Kuhlmann zusammen mit dem Esmé Quartet. Die Musikstücke erzählen von Krankheit und Genesung, wollen aber auch Ruhe und Heiterkeit ausstrahlen. Beim Konzert sind Getränke und Gebäck inkludiert, anschließend lädt Domvikar Dr. Burkhard Rosenzweig zu Gedanken und Impulsen im „Garten der Stille“ ein. Reservierung der Karten (15 Euro) ist bis zum Veranstaltungstag möglich. *Renate Freyisen, Foto: @depositphotos.com/@voyagerix*





Auch die Kleinsten wie Fabian, Nika und Max, werden einbezogen – zum Beispiel beim Tautreten am Morgen.

Lia und Cajus haben sichtlich Spaß bei den Anwendungen. Das kalte Armbad ist ein natürlicher Muntermacher.

Sophia und Iva beim Knieguss. Er ist ein ausleitendes Verfahren, das beruhigend wirkt.



Das tut mir gut!

Kindergarten- und Krippenkinder leben Pfarrer Kneipps Philosophie

Forsch tapsen die kleinen Füßchen durch das feuchte Gras. Die Frische des Morgens kann ihnen nichts anhaben – im Gegenteil. Runde um Runde drehen die Kinder durch den Garten der im April 2019 eröffneten Johanniter-Kindertagesstätte „Vogelnest“ am Ortsrand von Bergtheim. Das Spüren der kühlen Tautropfen und das Kitzeln der Halme unter den Fußsohlen gehören für sie zum täglichen Ritual, zu jeder Jahreszeit. Schon die Kleinsten der insgesamt 52 Kinder in der Kindergarten- und den zwei Krippengruppen wissen: Das tut mir gut. Das Immunsystem wird durch Abhärtung gestärkt, die Fußmuskulatur gekräftigt und so Fehlbildungen vorgebeugt. Im „Vogelnest“ wird der Alltag ganz nach dem Gesundheitskonzept von Pfarrer Sebastian Kneipp gestaltet, der heute 200. Geburtstag feiern würde. Seit September 2019 durchläuft die Einrichtung einen 18-monatigen Zertifizierungsprozess. Dann gehört das „Vogelnest“ zu einer von nur 400 vom Kneipp-Bund e.V. anerkannten Kindertageseinrichtungen in Deutschland und ist damit erst die zweite in Würzburg. Um Kneipps Konzept korrekt umsetzen zu können, hat das pädagogische Personal eine Weiterbildung zur Kneipp-Gesundheitserzieherin absolviert. Das Team um Kindergartenleiterin Verena Müller ist überzeugt: „Kinder von heute sind gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen.“ Das von Kneipp entwickelte, ganzheitliche System zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ist für sie nicht nur ein Heil-, sondern auch ein Lebenskonzept, das sie Kindern von Anfang an mit auf den Weg geben möchten. Denn es aktiviert die Abwehrkräfte und setzt die Infektanfälligkeit herab. „Kneipps Konzept beruht auf fünf Säulen“, erklärt Müller im Gespräch mit der Lebenslinie. „Zum einen Wasseranwendungen, daneben Heilkräuter, Lebensordnung und Bewegung sowie Ernährung. Es ist ein Lernen mit allen Sinnen.“

Damit enthalte es alles, was Kinder für eine positive Entwicklung bräuchten. Und diese, das wird beim Besuch im „Vogelnest“ schnell deutlich, nehmen es mit großer Freude, viel Neugier und vor allem unvoreingenommen an. Wasser erfahren sie hier nicht nur im täglichen Tautreten. Mehrmals täglich gehört das Innenluftbad sowie kurze Ausflüge nach draußen ohne Jacke in den Wintermonaten dazu. Auch Bürstenmassagen, Wasser-treten, ein kaltes Armbad oder kalte Güsse sind fester Bestandteil in ihrem Kindergarten. Krippenkinder erleben die Kneipp'sche Philosophie zudem durch Waschungen. „Das Thema Kräuter und Heilpflanzen findet direkt vor der Haustür statt“, so die Gesundheitserzieherin. Im eigenen Garten wachsen verschiedene Kräuter und Gewürzpflanzen, die sie kennenlernen, ernten, zubereiten und auch trocknen. „Bei den regelmäßigen Wald- und Naturtagen werden zudem Wildkräuter gesammelt und in der Küche verarbeitet. Für die Wintermonate trocknen wir die Kräuter, verarbeiten sie zu Tee und verwenden sie zum Kochen“, erklärt die Leiterin. „Das sind Dinge, die Eltern früher regelmäßig mit

ihren Kindern gemacht haben, aber heute leider etwas verloren gegangen sind.“ Die Säulen „Lebensordnung“ und „Bewegung“ erleben die Kinder unter anderem im freien Spiel, im kreativen Gestalten und Musizieren, aber auch durch regelmäßige Spaziergänge, Turnen oder Entspannungsangebote wie Yoga. Die Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. So wird täglich gemeinsam ein gesundes Frühstück zubereitet. Auch Sinnesübungen gehören dazu: Wie schmecken und riechen unterschiedliche Lebensmittel? Und wie fühlen sie sich an? Die „Früchte“ dieser nachhaltigen pädagogischen Arbeit sind für Verena Müller und ihre Kolleginnen schon jetzt sichtbar. „Die Kinder sind gerne in der Natur – und das bei jedem Wetter. Sie sind deutlich seltener krank, haben ein besseres Körpergefühl und sind insgesamt ausgeglichener. Sie spüren instinktiv, was ihnen guttut und können das auch selbst anwenden.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©N. Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@leungchopan

www.johanniter.de



Kontaklos in Kontakt bleiben

Das Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb) hat erforscht, wie es Fachkräften der Beratung, Familienbildung und der Frühen Hilfen gelungen ist, während der Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen in der Hochphase der Corona-Pandemie mit Familien in Kontakt zu bleiben. Den Ergebnissen der Studie nach habe allen voran die telefonische Beratung von Familien deutlich zugenommen, aber auch E-Mail-Beratung, Rundmailings, Video-Telefonie und Video-Chats wurden häufiger genutzt. Manche Fachkräfte boten Webseminare wie PEKiP online an. Um mit den Familien in Verbindung zu bleiben, wurden auch unkonventionelle Ideen wie ein gemeinsamer Beratungsspaziergang „Walk and Talk“ oder Gruppenangebote im Freien realisiert. Der Großteil der Fachkräfte, die Erfahrungen mit digitalen Formaten gemacht haben, möchte diese auch in Zukunft fortführen. An der Studie teilgenommen haben 402 Einrichtungen. Tim Förster

Wie Studenten-WG, nur ältere Mieter

In Rottendorf können Menschen mit Pflegebedarf ab April selbstbestimmt und in Gemeinschaft wohnen

Zwar werden die jeweils zehn Mieter der zwei Wohneinheiten in Rottendorf Senioren sein, mit einem gewissen Grad an Pflegebedürftigkeit. Doch mit einem Pflegeheim sei eine „ambulant betreute Wohngemeinschaft“ (ABWG) nicht vergleichbar, sagt Eva von Vietinghoff-Scheel, Vorstand des Kommunalunternehmens (KU) im Landkreis Würzburg. Sie zieht lieber den Vergleich zu einer Studenten-WG – nur eben mit etwas älteren Mietern.



Diese entscheiden selbst, welchen Pflegedienst sie engagieren, ob sie selbst kochen, Essen auf Rädern kommen lassen oder doch lieber Pizza bestellen. Jeder hat sein eigenes Zimmer mit Bad, Toilette und eigener Möblierung. Küche und Essbereich werden geteilt. Eine der WGs befindet sich im Be-

sitz der Gemeinde Rottendorf, die zweite gehört dem Bauherrn. Um die Abwicklung sämtlicher Mietverträge wird sich das KU kümmern, ab April – so der Plan – können die ersten Zimmer bezogen werden. Um den Senioren eine gewisse Sicherheit zu geben, soll in den zwei WGs rund um die Uhr eine Betreuungskraft anwesend sein. Ähnliche Angebote in der Region gibt es zwar bereits, fürs KU aber handelt es sich um ein Pilotprojekt. Gleiches gilt für die Johanniter-Unfall-

hilfe Unterfranken, die voraussichtlich Hauswirtschaft, ambulante Pflege und Betreuung bereitstellen wird. Hinter Senioren-WGs steht auch die Idee, Menschen außerhalb der Städte eine ortsnahe Pflege zu ermöglichen. Klassische Seniorenzentren allerdings lassen sich laut von Vietinghoff-Scheel nur wirtschaftlich führen ab minimal 50 Plätzen – eine Größenordnung, die sich in der Fläche nicht verwirklichen ließe. Die zwei Wohnein-

heiten befinden sich in einem neuen Gebäudekomplex im Zentrum Rottendorfs. Darin zudem: 26 sogenannte Service-Wohnungen im barrierefreien Wohnumfeld mit Freizeitangeboten und Ansprechpartnern vor Ort, die es der Generation 55plus ermöglichen sollen, selbstbestimmt zu wohnen.

Michaela Schneider

Foto: @depositphotos.com/@photographee.eu

 www.rottdorf.eu

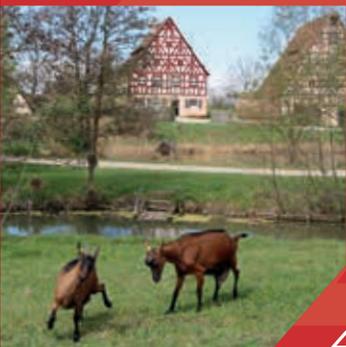






Frühling im Freilandmuseum

Wir freuen uns schon auf Sie!



Öffnungszeiten: 9.00 - 18.00 Uhr
 Genaues Programm mit Themenwochen, Handwerkerführungen, Ausstellungen, Kursen und Vorträgen unter www.freilandmuseum.de


Fränkisches Freilandmuseum
 Bad Windsheim

Sicherheit bei der Medikation

Viele Pflegebedürftige nehmen regelmäßig Medikamente ein und erhalten dabei Unterstützung durch ihre Angehörigen. Bei falscher Medikation kann es zu Verwirrtheit, Herz-Kreislauf-Problemen oder Stürzen kommen. Hilfreich kann da die Beachtung folgender Tipps sein: Nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten durch Fachleute wie den Hausarzt, die Apotheke oder Pflegedienste und informieren Sie sich gut zur Art und Häufigkeit der Anwendung und potenziellen Nebenwirkungen. Halten Sie sich dabei unbedingt an die ärztlichen Anordnungen. Beachten Sie die richtige Lagerung der Arzneimittel (in manchen Fällen heißt das etwa im Kühlschrank und lichtgeschützt) und geben Sie darauf acht, dass niemand sie versehentlich anwenden kann. Behalten Sie die Ablaufdaten im Auge, sodass abgelaufene oder beschädigte Medikamente rechtzeitig entsorgt werden können. Erstellen Sie bestenfalls eine Liste, um den Überblick zum Medikamentenbestand zu behalten. Zuletzt: Wenden Sie keinen Zwang an. Jeder hat das Recht, Medikamente abzulehnen, auch wenn dies negative Folgen für die eigene Gesundheit hat. *Tim Förster*



Kaiser-Liebe

Verhaltenstrainerin Dr. Daniela Reichel über Partnerwahl im Alter

„Im Jahr 2019 lebten in Deutschland rund 16,79 Millionen Personen, die Single waren“, so das Statistikportal Statista¹. Fast die Hälfte davon sind über 60. Rund 17 Prozent waren zwischen 60 und 69 Jahren und 28 Prozent 70 Jahre und älter. Die Gründe sind vielfältig, weiß Dr. Daniela Reichel. Nach Ansicht der Kommunikations- und Verhaltenstrainerin zählt, neben dem Tod des Ehepartners, vor allem die hohe Scheidungsrate zu den Hauptfaktoren. Auch moderne Familien-Konstellationen oder fehlende Internetaffinität seien nicht zu unterschätzen, so die zertifizierte Eignungsdiagnostikerin. Sie verweist auf die Langzeitstudie „pairfam“² von Forschern aus Jena und Kanada. „Wenn sich ein Paar bereits zu Beginn der Beziehung oft streitet und einer der beiden Partner Bedenken hat, ob der andere ihn wirklich glücklich machen kann, ist das ein klarer Hinweis, dass die Beziehung nicht lange halten wird“, fasst die Autorin von „Mrs. Perfect und Mr. Right – Wie erkenne ich den passenden Partner?“ zusammen. „Am Anfang sorgen noch die Botenstoffe Dopamin und Oxytocin dafür, dass unser Urteilsvermögen getrübt ist. Wir haben ein verstärktes Glücksgefühl und ein reduziertes Angst- und Stressempfinden.“ Nach etwa drei bis 18 Monaten ließen die „Verliebtheits-Hormone“ nach, die Kritikfähigkeit setze wieder ein, und es blieben die harten Fakten. Die Frage ist, warum man sich überhaupt für eine Person interessiert. „Die sexuelle Kontaktabahnung wird zunächst durch den Faktor ‚Attraktivität‘ bestimmt“, erklärt Reichel. Ein entscheidender Faktor sei außerdem der Haupthistokompatibilitätskomplex (MHC). „Im Prozess der Partnerwahl

spielt die persönliche Duftnote eine große Rolle.“ Jeder Mensch verströme ein individuelles Odeur, das nichts mit Hygiene zu tun habe und als olfaktorischer Reiz auf Mitmenschen wirke. Und was ist mit der Persönlichkeit? Hier verweist die Fachfrau auf die Forschung der Psychologin Beatrice Rammstedt und des Soziologen Jürgen Schupp. „Ihrer Aussage nach funktionieren Partnerschaften am besten, wenn sich die Liebenden in den Persönlichkeits-Dimensionen Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit ähnlich sind. Für Reichel seien insgesamt drei Schritte bei der Partnerwahl zielführend. Schritt Nummer eins – Selbsterkenntnis. „Studien zeigen, dass die Voraussetzung für eine lange gemeinsame Partnerschaft nur durch Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse geschaffen werden kann, denn wir verlieben uns in Menschen, die uns das geben, was wir brauchen, die uns unterstützen und die unserem Selbstwert guttun.“ Ihrer Erfahrung nach mangle es aber genau daran. Sie rät, zu reflektieren, die bisherigen Beuteschemata kritisch zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse klar zu definieren. Diese hat sie mit dem Akronym „Kaiser“ merkfähig gemacht. K–Ebene: Körperliche Anziehungsfaktoren, A–Ebene: Aussehen und ästhetische Vorstellungen, I–Ebene: Intellektuelle Ansprüche und Bildungsniveau, S–Ebene: Soziale Ebene, E–Ebene: Emotionale Ebene und R–Ebene: Rekreations- und Freizeitverhalten. Übernommen hat sie diese in eine „Liebeskarte“, die als Kommunikationsbasis und Entscheidungshilfe dient. Schritt Nummer zwei – wer passt zu mir? „Die äußerliche Attraktivität ist schnell geklärt“, so die Beraterin.

„Ebenso klar zeigt sich die sexuelle Anziehung durch den Attraktionsfaktor MHC. Auch der Sinn für Humor, Ironie, Sarkasmus und Zynismus einer Person offenbart sich schon in den ersten Gesprächen.“ Was aber ist mit den anderen Bindungsfaktoren der „Kaiser“-Formel? Die Expertin empfiehlt, ein intensives Beobachten der Person, ihres Verhaltens und ihres Wohnstils, ein aktives Zuhören sowie zielorientierte Fragen, die unauffällig in die Alltagskommunikation integriert werden. Dabei gilt: bloß keine Scheu. „In der Liebe geht es um Intimität und diese entsteht nur, wenn man sich dem Gegenüber öffnet. Dabei wirken Fragen als Katalysator.“ Dr. Reichel hat daher selbst 30 Fragen entwickelt, die die Intimität erhöhen können und in die Liebeskarte eingetragen werden. Schritt Nummer drei – Wie gut passt mein Date zu mir? Jetzt geht es an die Auswertung der Karte. Hier werden eigene Wünsche und die entsprechenden Merkmale des Partners eingetragen. Anschließend können „Passungs-Noten“ vergeben werden. Diese werden gewichtet und eine Gesamt-Note errechnet, die als Entscheidungsbasis dienen kann. „Natürlich brauchen Sie nicht bei jedem Date so vorzugehen, sondern können erst einmal wie bisher auch auf Ihre Bauchstimme oder die Meinung von ‚Best Friends‘ vertrauen.“

Nicole Oppelt

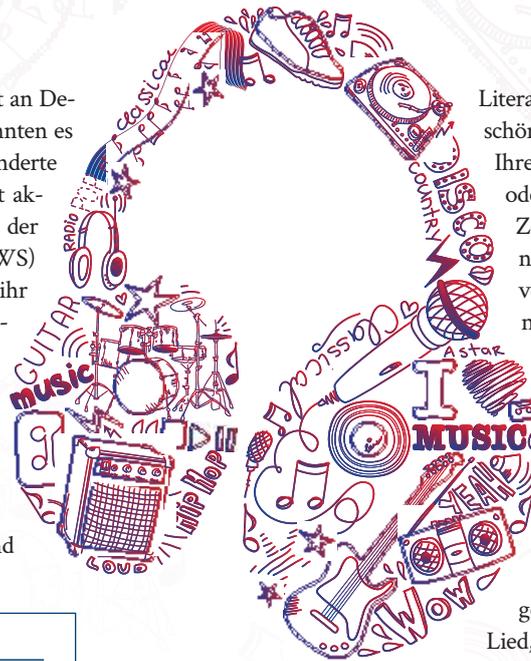
Foto: oben @depositphotos.com/@ljsphotography,
Quellen: ¹<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/286794/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-singles-nach-alter/>, ²<https://www.pairfam.de/>



Mehr als bloße Ablenkung

Musik und Literatur können die Lebensqualität bei Demenz deutlich steigern

Fast 50 Millionen Menschen, schätzt die WHO, leiden weltweit an Demenz. Tendenz steigend: Im Laufe der nächsten zehn Jahre könnten es 75 Millionen werden. Inwieweit Künste für demenziell veränderte Menschen und ihre Angehörigen hilfreich sind, das untersucht aktuell ein internationales Forschungsteam. Musiktherapeuten der Würzburger Hochschule für angewandte Wissenschaften (FHWS) sind darin integriert. „Homeside“ nennt sich die Initiative. Dass ihr demenzkranker Partner schon wieder etwa ganz Verrücktes angestellt hat oder die an Demenz leidende Mutter zum zehnten Mal nachfragt, welcher Tag heute ist, kann Angehörige schier zur Verzweiflung bringen. Im Projekt „Homeside“ geht es darum, die Lebensqualität solcherart „entnervter“ Angehöriger und gleichzeitig die der demenziell veränderten Menschen durch Künste zu steigern. Musiktherapeutinnen zeigen dabei Angehörigen vor Ort sowie über Videotelefonie, wie sie durch Musik und



Literatur für Entspannung und schöne Momente sorgen können. Ihrer demenzkranken Mutter oder ihrem Partner von Zeit zu Zeit etwas vorsingen, ist für einige Angehörige ganz selbstverständlich. Möglicherweise nehmen sie dabei sogar wahr, dass dieses Singen einen beruhigenden Effekt hat. Laut Thomas Wosch, FHWS-Professor für Musiktherapie in der Sozialen Arbeit, kann diese Wirkung durch „situative Lieder“ noch einmal gesteigert werden. Dabei wird ein Lied, das der Mensch mit Demenz einst gern gesungen hat oder dass er

mit einem schönen Erlebnis verknüpft, etwa mit einem tollen Urlaub, unter Einbezug von Bewegungen und Berührungen gesungen. Vielleicht tanzt der Angehörige mit seinem demenziell veränderten Vater dazu sogar im Wohnzimmer. In den Familien, die an „Homeside“ teilnehmen, ist das inzwischen Usus. Erste Beobachtungen aus dem im Januar 2020 gestarteten Projekt, das gut zwei Jahre laufen wird, zeigen: Situatives Singen kann ebenso wie lebendiges, mit Berührung und Aktion verknüpftes Vorlesen dazu beitragen, negative Effekte einer Demenz zu mildern. „Wir haben bisher außerdem erlebt, dass die Paare dadurch biografische Details voneinander erfahren, die ihnen bis dahin ganz unbekannt waren“, berichtet Wosch. Die Tochter erfährt zum Beispiel, dass der Vater früher einmal im Kirchenchor gesungen hat. Oder die Mutter erzählt plötzlich von einem Lehrer, den sie noch nie zuvor erwähnt hatte. Mit der Intervention gelingt es, für Momente aus dem Alltag auszubrechen, Sorgen und Konflikte zu vergessen. Wie stark die Effekte sind, eben das soll in dem internationalen Forschungsprojekt untersucht werden. Daran beteiligt sind Wissenschaftler aus Australien, Deutschland, Großbritannien, Norwegen und Polen. Den deutschen Part bestreitet Thomas Wosch mit seinen Kolleginnen Laura Blauth und Carina Petrowitz. pat

Fotos: Blauth/Wosch ©Pat Christ, Kopfhörer ©depositphotos.com/@AlisaFoytik



Pro Monat werden vier bis fünf neue Paare aus der Region aufgenommen. Familien, die Interesse an der kostenlosen Studie haben, können sich bei Laura Blauth melden: laura.blauth@fhws.de oder unter Telefon 0931.35118204.

Laura Blauth und Thomas Wosch, Musiktherapeuten an der Würzburger Hochschule, wollen pflegende Angehörige sowie demenzkranke Menschen zu mehr Lebens- und Beziehungsqualität verhelfen.



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- und/oder Teilzeit

Für unsere Juliusspital Berufsfachschulen für Pflege Würzburg

- **Arzt** (m/w/d) als Lehrkraft, Unterricht im Fachgebiet am Standort Stadtmitte
- **Pflegepädagogen B.A./M.A.** (m/w/d) Unterricht im Fachgebiet & Betreuung der Schüler in Praxisphasen

Für unser Juliusspital Hospiz im Würzburger Stadtteil Sanderau

- **Pflegefachkraft** (m/w/d)

Für unser Juliusspital Seniorenstift

- **Pflegefachkräfte** (m/w/d) zur Aufstockung unseres qualifizierten Teams
- **Pflegefachhelfer** (m/w/d)

Interessiert? Mehr Infos & Online Bewerberportal: www.juliusspital.de/juliusspital-karriere/stellenportal





Dauerhaft am Ball bleiben

Osteologe Dr. Lothar Seefried über Muskelabbau im Alter

„Und niemand weiß, wie weit seine Kräfte gehen, bis er es versucht hat“, orakelte schon der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe. Dr. Lothar Seefried, Leiter des Schwerpunkts Osteologie im König-Ludwig-Haus in Würzburg, äußert sich da ähnlich: „Unsere Muskeln haben auch im hohen Alter noch die Fähigkeit, sich an Umgebungsbedingungen anzupassen. Während verschiedene Krankheiten, schlechte Ernährung und vor allem Immobilität einem Muskelabbau Vorschub leisten, kann man durch eine gesunde und körperlich aktive Lebensweise auch im höheren Alter seine Muskulatur noch sehr gut erhalten.“ Muskelschwund im Alter sei also keineswegs schicksalhaft, so der Mediziner mit Schwerpunkt Osteologie (griechisch: Knochenlehre) im Gespräch mit der Lebenslinie. Rund 600 Muskeln stützen und bewegen unseren Körper. Ohne sie geht es nicht. Bei Muskelabbau fängt der Körper irgendwann an zu „streiken“. Neben Beweglichkeit und Stabilität können auch Organfunktionen und vegetative Funktionen nachlassen. Muskelschwund beschreibt ganz allgemein den Abbau respektive den Verlust von Muskulatur. Dahinter stecke ein sehr breites Spektrum unterschiedlicher Erkrankungen, die man grob in drei Gruppen unterteilen könne, so Dr. Seefried. Es gäbe zum einen die genetisch bedingten Muskelerkrankungen (Muskel-dystrophien), dann die, bei denen aufgrund gestörter Nervenimpulse das Nervensystem betroffen sei (neurogene Muskelatrophien), und dann die dritte Gruppe, die bedingt sei durch den normalen Alterungsprozess und Krankheiten. Da es sich bei dem Verlust an Muskulatur als Folge von Erkrankungen und

Inaktivität im Alter um die größte Gruppe handelt, haben wir uns im Gespräch mit Dr. Seefried auf Kachexie, den Abbau von Körpergewicht und Muskulatur als Folge von Krankheit und auf Sarkopenie, den vorwiegend altersbedingten Verlust von Muskulatur konzentriert. Wenn man um die 30 ist, weist der Körper meist das Maximum an Muskelmasse auf, danach beginnt der altersbedingte physiologische Umbau des Körpers. Wenn man gegen den „Verfall“ nichts unternimmt, könnte laut dem Berufsverband deutscher Internisten¹ bis zum 80. Geburtstag die Hälfte der Muskelmasse verschwunden sein. Das ist ein schleichender Prozess, der nach der Devise funktioniert: „Use it or lose it“. Den Verlust an Muskulatur bemerke der Betroffene meist erst dann, wenn sich die Schwäche im Alltag bemerkbar mache, so Seefried, „etwa wenn man nicht mehr ohne Zuhilfenahme der Arme von einem Stuhl aufstehen kann, wenn man ein Konservenglas nicht mehr aufbekommt oder wenn eine Treppe, die man früher problemlos bewältigen konnte, plötzlich Schwierigkeiten bereitet!“ Da solche funktionellen Einschränkungen auch auf andere Erkrankungen wie etwa Arthrose hinweisen könnten, so der Experte, müssten zum eindeutigen Abklären etwa einer Sarkopenie gezielte Untersuchungen sowohl der Muskelmasse als auch der Muskelfunktionen erfolgen. Neben chronischen Erkrankungen sowie fehlender Aktivität im Alter sei vor allem die Ernährung eine Schraube an der man drehen könne, so Lothar Seefried: „Gerade bei älteren Patientinnen und Patienten ist häufig die Versorgung mit Eiweißbausteinen durch die tägliche Nahrungsaufnahme unzureichend.“

„Inzwischen gibt es auch sehr gute wissenschaftliche Daten, die zeigen, dass wir auch nach einem Verlust an Muskulatur diese durch eine Verbesserung der Ernährungs- und Trainingssituation wieder aufbauen können – und zwar in jedem Alter“, sagt der Facharzt für Orthopädie mit Schwerpunkt Osteologie Dr. Lothar Seefried.

Wesentliche Voraussetzung für den Erhalt der Muskulatur sei körperliche Aktivität. Ob man dafür nun einen Trainingsanzug anziehe oder „Sport“ einfach in seinen Alltag einbaue, sei jeder und jedem selbst überlassen, so Seefried: Wichtig dabei sei, dauerhaft am Ball, sprich in Bewegung zu bleiben. „Vor diesem Hintergrund sollte man sich Aktivitäten suchen, an denen man Freude hat, idealerweise zusammen mit Gleichgesinnten. Betätigungen, die abwechslungsreich sind mit immer mal wieder neuen Herausforderungen.“ Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und die Vermeidung von Risikofaktoren wie Rauchen oder zu viel Alkohol, verstehe sich dabei von selbst. „Und nachdem wir alle Muskulatur verlieren, wenn wir untätig sind, ist es nie zu früh und auch nie zu spät, damit anzufangen!“ *Susanna Khoury*

Fotos: Dr. Lothar Seefried @privat, oben @depositphotos.com/@Wavebreakmedia, Hintergrund @depositphotos.com/@AnatomyInsider; Quelle: ¹www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/altersbedingter-muskelabbau-wird-oft-unterschaetzt.html

Das Interview mit Dr. Lothar Seefried, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Osteologie im König-Ludwig-Haus in Würzburg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



Macht Kakao schlau?

Oder warum das Blut schneller fließt

Sie sind in Schokolade, Rotwein, Obst und Gemüse, Tee oder auch Kräutern zu finden. Die Rede ist von Flavonoiden. Den sekundären Pflanzenstoffen werden verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen. Schon frühere Studien belegten eine Verbesserung der Herzgesundheit, der kognitiven Leistung und der Stimmung¹. Jetzt manifestiert sich die Annahme, dass Kakao gesund ist, indem ein Team um Dr. Catarina Rendeiro, Wissenschaftlerin der Universität Birmingham, bewies, dass Kakao den Blutfluss in den Gefäßen positiv beeinflusst und so mehr Sauerstoff ins Gehirn bringe. Die Studie, die im November 2020 im Fachmagazin Scientific Reports² erschien, zeigte, dass Kakao mit einem hohen Flavanolgehalt die kognitive Leistungsfähigkeit der Probanden steigern konnte. Nach dem Genuss von Kakao lösten sie komplizierte Aufgaben in einer um elf Prozent kürzeren Zeit. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns war dreimal höher und der Blutfluss war um eine Minute schneller. Für die Doppelblind-Studie stellten sich junge, gesunde Nichtraucher zur Verfügung. Ob die Ergebnisse auf ältere vorerkrankte Personen zu übertragen sind, bleibt offen. sky, Fotos: @depositphotos.com/@AndriiGorulko, @depositphotos.com/@S-E-R-G-O; Quellen: ¹www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/ars.2010.3697, ²Gabriele Gratton, Samuel R. Weaver, Claire V. Burley, Kathy A. Low, Edward L. Maclin, Paul W. Johns, Quang S. Pham, Samuel J. E. Lucas, Monica Fabiani & Catarina Rendeiro: Dietary flavanols improve cerebral cortical oxygenation and cognition in healthy adults, Scientific Reports volume 10, Article number: 19409 (2020), www.nature.com/articles/s41598-020-76160-9

Zuckersteuer lohnt sich doppelt!

Doch das Gros der Softdrinkhersteller reagiert nur auf Druck

Die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK) fordert verbindliche Maßnahmen gegen den hohen Konsum gezuckerter Softdrinks in Deutschland. „Freiwillige Vereinbarungen zeigen bei Softdrinks eine zu geringe Wirkung“, sagt DANK-Sprecherin Barbara Bitzer, „es braucht daher eine Abgabe, um die Hersteller zu mehr Innovation zu bewegen.“ In England ist es gelungen, mit einer Softdrink-Steuer den durchschnittlichen Zuckergehalt in Softdrinks in nur zwei Jahren um rund 34 Prozent zu senken¹. Bis 2025 soll der Zuckergehalt in Deutschland in Limos und Co. um durchschnittlich nur 15 Prozent reduziert werden.



In Großbritannien habe sich durch die Softdrink-Steuer der Absatz von mittel und stark gezuckerten Getränken halbiert, so Bitzer. Zugleich sei der Verkauf von Wasser und zuckerarmen Getränken um 40 Prozent gestiegen. Die Mehrzahl der britischen Getränkehersteller würden mittlerweile positive Auswirkungen der Zuckersteuer auf ihr Unternehmen bilanzieren. Denn sie verkauften unterm Strich mehr der neu eingeführten zuckerärmeren Produkte. Somit lohnt sich eine Zuckersteuer doppelt, für die Wirtschaft und die Gesundheit! sky, Fotos: @depositphotos.com/@maysa10, @depositphotos.com/@Maallen Quelle: ¹<https://bmcmecine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-019-1477-4>

 www.dank-allianz.de

Raus aus der Einsamkeit und zu zweit in den Sommer starten!

Die Liebe wirkt wie ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Doch viele Menschen über 50 trauen sich nicht auf Partnersuche zu gehen aus Angst verletzt zu werden.

Auf unserer Ratgeberseite www.diereichels.com begleiten wir Partnersuchende auf dem Weg von der Verliebtheit zur Liebe und geben praktische Hilfestellung zu Themen wie

- Wer passt zu mir und woran merkt man das?
- Welche Fehler sind bei der Partnerwahl zu vermeiden.
- Wie finde ich den passenden Partner?

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in unseren **kostenfreien 90 Minuten-Webinaren** zu diesen Themen mit viel Raum für Ihre Fragen.

Jeweils an den folgenden Sonntagen:
18.4., 25.4., 2.5.2021 von 17:30 - 19 Uhr

Ab Juni planen wir **Matching-Partys in Würzburg**.

Anmeldung und weitere Infos auf www.diereichels.com.



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 Orlowski
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost





Sie haben gesundheitliche Probleme? Wissen nicht, ob Sie weiterhin am Arbeitsplatz durchhalten? Sie leiden unter den Folgen eines Unfalls, einer Erkrankung oder wurden operiert? Es gibt viele Gründe, eine Reha zu beantragen.

Wir sind für Sie da!

Ob Anschlussreha, stationäre oder ambulante Reha: Der Klinikverbund der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern bietet mit einem umfangreichen Therapieangebot viele Möglichkeiten.

Gemeinsam mit Ihnen setzen wir Ihre Reha-Ziele um!



Weitere Informationen und alle Rehakliniken der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern auf einen Blick: www.klinikverbund-nordbayern.de



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

Arbeiten im KWM:

Büro-Job fürs Gemeinwohl? Das gibt es!

Laren Kufner · Materialwirtschaft/Einkauf



Juliuspital &
Missioklinik
seit 2017 eins!

KWM
Ein Klinikum
für mich!



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologie (IBN)
Bauberater (kdR)
Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2
Telefon 0931 40 80 95
www.ursprung-baubiologie.de

bioladen

URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

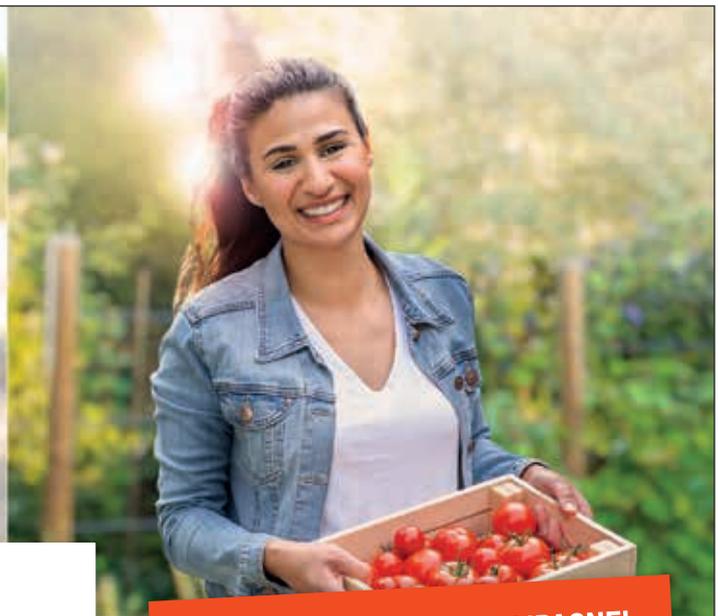
Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg
Telefon 09 31 - 40 71 41
Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr
info@ursprung-naturkost.de



Morgens **ein Lächeln** ernten
– abends **Tomaten!**

Mainfranken ist eine starke Gesundheitsregion.
Gesundheits- und Pflegekräfte finden hier hohe
Lebensqualität und tolle **Wachstumschancen**.

Jetzt informieren:
wiefuerdichgemacht.com



WERDEN SIE TEIL DER KAMPAGNE!
Als Arbeitgeber gemeinsam mit uns
Mainfranken bundesweit bewerben!
Mehr unter: wiefuerdichgemacht.com

mainfranken 
Wie für dich gemacht