



# Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

## Moderner Scheiterhaufen?

*Geschlechterrollen in der Medizin*

SPEZIAL - WASSER

## Das Lebenselixier Wasser

*Im Fokus: Gesundheit, Wellness & Umwelt*

ERNÄHRUNG & UMWELT

## Fleisches-Lust

*Vegetarier wägen ab*

SPRACHE & KULTUR

## Eine neue Türe öffnen

*Clownin begleitet Trauerprozess*



## Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

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

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz  
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10  
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971-6990370  
[www.dr.panitz-zahnarzt.de](http://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](http://www.youtube.de)  
> Suchen: König-Ludwig-Haus Würzburg



### Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

[www.koenig-ludwig-haus.de/karriere](http://www.koenig-ludwig-haus.de/karriere)



## Liebe Leser:innen,

„Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch Wasser erhalten!“, schrieb schon der bedeutendste Repräsentant deutscher Dichtung Johann Wolfgang von Goethe. Und bisweilen ist eine Patient:in nicht krank, sondern nur durstig. Wasser ist Leben. Wasser ist neben Sauerstoff das wichtigste Lebens-Mittel. Wasser ist Lebenselixier und steht deshalb auch im Fokus des 15-seitigen Spezials dieser Lebenslinie. „Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch das natürlichste und einfachste Heilmittel für Kranke“, konstatierte „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp, der 2021 seinen 200. Geburtstag feiert. Und in einem von drei Akutkrankenhäusern in Deutschland kuriert man in der Klinik für Integrierte Medizin im Klinikum Bamberg unter anderem mit Hydrotherapie nach Pfarrer Kneipp. „Sanum per aquam“, darum geht es auch in verschiedenen Beiträgen über Wasser, das „heilt“. Als natürliches Arzneimittel zugelassen, ist Heilwasser prädestiniert, dem Körper Gutes zu tun. Trinkkuren mit Heilwässern verschiedenster Zusammensetzungen werden von Badeärzt:innen in Kurstädten und jüngst sogar von den Krankenkassen verordnet. Apropos Kurstadt ... die Bäderstadt Bad Kissingen mit ihren Brunnenfrauen wurde kürzlich zum Welterbe ernannt. Und auch das Bad als Wellnessoase zu Hause erlebt eine neue Renaissance. Wobei immer mehr neugestaltete Badezimmer auf eine Badewanne verzichten – zugunsten einer barrierefreien Dusche. Das ist nicht nur hinsichtlich eingeschränkter Mobilität im Alter klug, sondern reduziert auch den individuellen Wasserfußabdruck von rund 150 Litern bei einem Vollbad auf rund 50 Liter bei einer Fünf-Minuten-Dusche. Wasser sparen, weil es rares, kostbares Gut ist, stand lange nur auf der Agenda der Länder des Globalen Südens, während die westliche Welt ihre Schwimmbäder, Pools und Gartenteiche weiter üppig mit dem lebensspendenden Nass bestückte. Diese Zeiten sind vorbei. In Expert:innenrunden wird nun beratschlagt, ob Unterfranken bei der nächsten Hitzewelle womöglich das Wasser ausgeben könnte. „Bürgerbotschafter“ aus Würzburg werden dem Bundesumweltministerium demnächst Wasserstrategien für die Region vorschlagen. Und die Gemeinden am Main haben sich zu einem großen Wasser-Netzwerk zusammengeschlossen, damit Leben am, mit und durch Wasser weiter selbstverständlich bleibt, aber ein anderes Selbstverständnis erfährt. Oder wie ein Sprichwort aus Russland sagt: „Über des Wassers Wert belehrt uns am besten der Durst!“

Susanna Khoury, Chefredaktion

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

### ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Geschlechterrollen in der Medizin
- 6 Medizin hinter Gittern
- 7 Terminologie im Rettungswesen
- 8 Gesundheit weltweit vernetzt
- 10 Vorhaltungemangement im Krankenhaus
- 11 Gebotene Reformschritte in der Pflege

### SPEZIAL WASSER

- 13 Reinheitsgebot: Lebenselixier Wasser
- 14 Wasser, das heilt ...?
- 18 Dehydratation: durstig oder krank?
- 19 Wasserbüdige Krankheiten
- 21 Kneippsche Wasseranwendungen
- 22 Ein Wassersommelier erzählt
- 23 Wellnessoase zu Hause: das Bad
- 24 Bad Kissingen ist Welterbe
- 25 Backwerk, das Wasser schont
- 27 Geht Unterfranken das Wasser aus?

### SCHULMEDIZIN

- 28 Wenn das Ilio-Sakral-Gelenk schmerzt
- 29 Lungenkrebs: kein Todesurteil mehr
- 30 Sepsis: Früherkennung ist das A und O
- 33 Divertikel im Darm: was tun?

### NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 34 Küchengewürz & Heilpflanze: Thymian
- 35 Die Kunst des Destillierens

### GESUNDHEITSKALENDER

- 37 Termine in Mainfranken

### PRÄVENTION & REHA

- 39 Zünglein an der Waage: die Impfquote
- 40 Einlagen, Bandagen, Orthesen, Prothesen

- 41 Physiotherapie beim Bandscheibenvorfall
- 43 Reha-Maßnahmen bei Schuppenflechte
- 44 Gesundheit beginnt im Mund

### FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 45 Dem Tod von der Schippe springen
- 46 100 Jahre Luitpoldkrankenhaus

### ERNÄHRUNG & UMWELT

- 48 Macht Fleisches-Lust krank?
- 49 Vor- und Nachteile ketogener Kost
- 51 Blütengemüse für die dunkle Jahreszeit
- 53 Ist Zitroneneschale essbar?
- 55 Der Glühwein und seine Vorgänger
- 57 Biodiversität auf dem Teller
- 58 Fünf nach Zwölf fürs Klima
- 59 Klimakonferenz in Bad Neustadt
- 63 Auf dem Holzweg

### ENTSPANNUNG & REISEN

- 65 Ein Spaziergangforscher berichtet
- 67 Natürliche Mittel gegen Schlaflosigkeit
- 68 Selbstliebe: das Ja zum Nein
- 69 Nicht aus der Fassung zu bringen
- 70 Urlaub, einen Steinwurf entfernt

### PSYCHE

- 72 Suchterkrankungen bei Ärzt:innen

### SPRACHE & KULTUR

- 73 Deutschlands erste Trauerclownin
- 74 Künstler:innen machen Helfer:innen sichtbar

### KINDER

- 76 Was macht ein Kinderorthopäde?

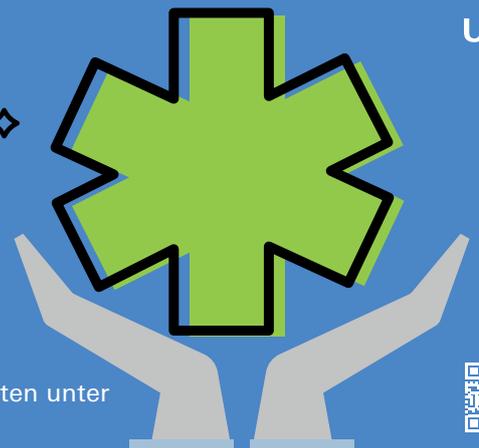
### ALTER

- 78 Was ist eine Gedächtnisambulanz?

Karriere am UKW – <sup>\*</sup>

# 1.000 Wege.

Deine Entscheidung.



**Uniklinikum**  
Würzburg 

Stellenangebote unter [www.ukw.de/karriere](http://www.ukw.de/karriere)

Informationen zu allen Ausbildungsmöglichkeiten unter [www.ukw.de/ausbildung](http://www.ukw.de/ausbildung)

Über 600  
Ausbildungs-  
plätze

Besuche uns auf





# Ein moderner Scheiterhaufen?

*Chefärztin Dr. Elisabeth Bösl über Geschlechterrollen in der Medizin und darüber, wie sie es als Frau geschafft hat, Karriere zu machen*

Über Jahrhunderte hinweg war das Medizinstudium eine reine Männerdomäne. Zwar gab es im Mittelalter schon Hebammen und Kräuterweiber. Doch ihr Tun war hochriskant für Leib und Leben, vornehmlich für ihr eigenes. Es brachte sie als Hexen in Verruf und so landeten heilkundige Frauen nicht selten auf dem Scheiterhaufen. Sanktionen dieser Art müssen Frauen heutzutage nicht mehr fürchten, doch kommen von den rund 100.000 Studienanfänger:innen im Fach „Medizin“ (über 60 Prozent weiblich) gerade einmal 13 Prozent Frauen etwa in Führungspositionen in Unikliniken an<sup>1</sup>. Eine Art moderner Scheiterhaufen?

Lebenslinie hat sich mit Dr. Elisabeth Bösl, Fachärztin für Innere Medizin und Klinische Akut- & Notfallmedizin, über Geschlechterrollen in der Medizin unterhalten und darüber, wie sie persönlich es geschafft hat, als Frau und Mutter Chefärztin der Zentralen Notaufnahme des Juliusspitals (Klinikum Würzburg Mitte, KWM) zu werden.

„Ich war immer offen für Neues. Flexibel und improvisationsfreudig sowieso. Ich hatte zahlreiche Mentor:innen, Männer wie Frauen, und einen Ehemann, der in seinem Beruf

zurücksteckte zugunsten unseres Kindes. Ich hatte sehr viel Glück! Aber ich weiß, dass ich eine Ausnahme bin“, gibt die 58-Jährige offen zu. Dass Frauen seltener Oberärztinnen und noch seltener Chefärztinnen werden, dafür gäbe es äußere, aber auch innere Barrieren. Es seien einerseits die hierarchischen Krankenhausstrukturen und die Tatsache, dass Männer besser mit Männern zurechtkämen, deren Sprache sprächen und diese dadurch eher förderten. Es liege aber auch an den Frauen selbst, die sich zu wenig zutrauten und ihr Licht unter den Scheffel stellten, sodass sie sich selbst ausbremsen, so Bösl. „Und es ist immer noch so, dass die Frauen die Kinder bekommen. Spätestens nach der Facharztausbildung tickt die biologische Uhr.“ Und deutsche Mütter arbeiten meist in Teilzeit (66 Prozent)<sup>2</sup>, wenn überhaupt. Und das sei bei Ärztinnen nicht anders.

„Glücklicherweise hatte ich einen Ehemann, der mir Rückendeckung gab und sich vornehmlich um unseren Sohn kümmerte, mir aber sooft es ging Felix zum Beispiel auf der Notarztwache vorbeibrachte, sodass er kein reines ‚Papakind‘ wurde“, plaudert die gebürtige Münchnerin aus dem Nähkästchen.

Bereits mit zehn Jahren hat Elisabeth Bösl gewusst, dass sie Ärztin werden will. In der Oberstufe habe sie dann realisiert, dass man dafür auch gute Schulnoten braucht und schnell noch einen Auslandsaufenthalt eingeschoben, um ihre Englischkenntnisse zu verbessern. „Diese Erfahrung hat mir nicht nur ein sehr gutes Abi beschert, sondern auch ein Studium in Dublin und Assistenzarztstellen in London, Luton, Cardiff, Winchester und Leeds.“ Ihr damaliger Doktorvater zitierte sie dann aber zur Promotion und hiesigen Approbation zurück nach Deutschland, und der Rest war, wie sie selbst sagt, eine durch Fleiß von Erfolg gekrönte „Selbstläuferkarriere“. Vielleicht auch, weil Elisabeth Bösl so ist, wie sie ist: „Ich habe nie etwas erzwungen, war zugleich aber offen für alles, was kommt ...“ Sie habe sich nicht vorgenommen, Chefärztin zu werden, aber sie habe immer betont, dass sie soweit auf der Karriereleiter nach oben gehen werde, wie sie kommen könne. Und ihr ehemaliger Chefarzt Professor Clemens Kill im Universitätsklinikum Marburg an der Lahn habe ihr Großes zugetraut. Daher habe sie sich in Würzburg auf die ausgeschriebene Chefarztstelle der Zentralen Notaufnahme (NA) des Juliusspitals beworben und 2018 den Zuschlag von einem Gremium, das überwiegend aus Männern bestand, bekommen. Dr. Elisabeth Bösl hat es vorgemacht, dass das X-Chromosom kein Karriere-Nachteil sein muss. Ihrem Höhenflug inbegriffen war auch ihre Zeit als Notärztin bei der Bergrettung, wo sie drei Jahre Hubschraubereinsätze flog, ebenso wie die Tatsache, dass sie 2019 in Hessen die ganz neue Weiterbildung der Ärztekammer „Akut- und Notfallmedizin“ absolvierte (in Bayern erst ab 2020 eingeführt). Den Ausspruch des deutschen Industriellen Philip Rosenthal (1916-2001) „Wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein“ hat sie sich auf die Fahnen geschrieben. Und ein Quäntchen Glück gehört auch immer dazu, etwa zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein! Apropos Ort ... die NA des Juliusspitals ist nun ihr „Einsatzort“, an dem sie schaltet und waltet. NAs sind die spannendsten, aber

## Die dunkle Seite des Frauseins



„Die Vorurteile und Klischees über uns Frauen in Beruf und Privatleben habe ich so satt“, sagt Dr. Lena Müller. Die junge Ärztin, Jahrgang 1987, kann sich diese wirklich nicht länger anhören. Für sie der Startschuss, sich selbst mit diesen „Klischees“ auseinanderzusetzen. Entstanden ist daraus ihr aktuelles Buch „Versteh eine die Frauen!“. Ihr persönliches Fazit dürfte auch bei den Damen für Aha-Effekte sorgen. Denn: „Erstens, die Klitoris ist ein größeres Organ, als ich dachte. Zweitens, Frauen sind nicht von der Venus und Männer vom Mars, aber gleich sind wir definitiv auch nicht.“ Und vor allem: Rollenbilder, wie Frauen und Männer sich zu verhalten hätten, würden auch im 21. Jahrhundert existieren und prägen uns seit der Kindheit. Mit Charme und Witz verpackt die Autorin Wissenswertes zur weiblichen Anatomie, unschönen Erkrankungen wie Scheidenpilz, Endometriose oder PCO. Sie gibt Einblicke in die „dunkle Seite des Frauseins“ und den „gesellschaftlichen Supergau“, den eine Singlefrau mit 29,7 Jahren erleidet. Und vor allem, sie spart auch grausame Themen wie die weibliche Beschneidung nicht aus. Nicole Oppelt

Dr. Lena Müller: Versteh eine die Frauen!, mvg Verlag, München 2019, ISBN: 978-3-7474-0104-0, Preis: 16,99 Euro, [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





auch anspruchsvollsten Arbeitsplätze. Stichworte: Triage, Schnittstelle Rettungsdienste und Notärzte, Personalmangel, Corona. Lebenslinie wollte wissen, wie sich das organisieren lässt, ob das immer klappt, und wie sich die NAs für die Zukunft aufstellen müssen? Notfälle sind nicht planbar, daher läuft in einer NA, wo so viele Schnittstellen zusammenlaufen, nie alles nach Plan („live is life“), aber dennoch nichts aus dem Ruder. „Was ausnahmslos immer klappen muss, ist die schnelle Versorgung vital bedrohter

Personen. Und das Triagieren funktioniert nach festgelegten Algorithmen auch schnell und problemlos“, konstatiert Dr. Bösl. Denn „Life ist Life!“ Mittelfristig arbeitet sie für ihre NA an einem Konzept, um auf die geplante Einführung integrierter Notfallzentren mit Portalpraxis in der NA vorbereitet zu sein. Alle dort Ankommenden werden dann an einem gemeinsamen Tresen zusammen mit der Bereitschaftspraxis triagiert. Und so werden die Weichen gestellt, ob Patient:innen ein Fall für die Bereitschaftspraxis oder die NA sind. Testläufe für einen gemeinsamen Tresen in der NA habe es etwa im Klinikum Frankfurt-Höchst schon gegeben. Und die seien sehr erfolgreich gewesen. Ein allererster Schritt sei jedoch die Aufstockung des ärztlichen und pflegerischen Personals, sodass aus dem ärztlichen Team der NA 24/7 immer ein:e Ansprechpartner:in telefonisch oder persönlich für alle Schnittstellenbelange in der Drehscheibe NA zur Verfügung stehe. Das bedeute nicht nur, rund um die Uhr Ansprechpartner:in für alle Fachabteilungen des eigenen Hauses zu sein, sondern auch für niedergelassene Ärzt:innen, andere Krankenhäuser, Rettungsdienste, Leitstellen oder Patient:innen. Das habe sie während der Corona-Pandemie zusammen mit ihrem Oberarzt aus der NA zu zweit geleistet ... life is life!

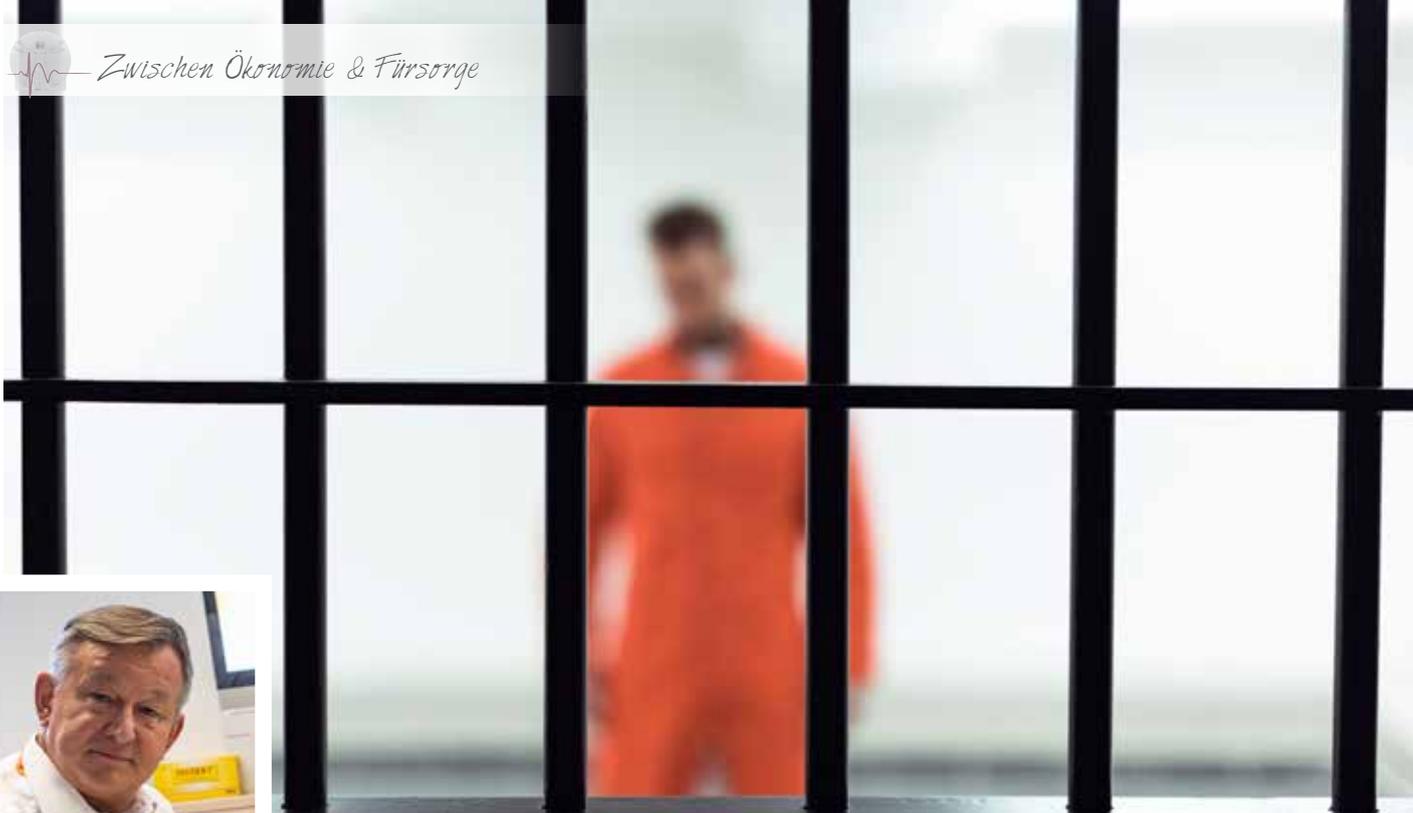
Susanna Khoury

Fotos: Dr. Bösl @Inline Internet & Werbeagentur, links Hintergrund @depositphotos.com/@algolonline, rechts @depositphotos.com/@choreograph; Quellen: [ide.statista.com/statistik/daten/studie/200758/umfrage/entwicklung-der-anzahl-der-medizinstudenten/](https://ide.statista.com/statistik/daten/studie/200758/umfrage/entwicklung-der-anzahl-der-medizinstudenten/), [www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/03/PD21\\_No17\\_13.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/03/PD21_No17_13.html)

 [www.kwm-juliusspital.de/klinik/notfall.html](http://www.kwm-juliusspital.de/klinik/notfall.html)

In Zeiten von Gender Equality und Diversity möchte man meinen, dass es die Einteilung in Männer- und Frauenberufe nicht mehr gibt. Die Realität sieht anders aus, vor allem in der Medizin. Dr. Elisabeth Bösl ist die erste und einzige Frau in der Gruppe der leitenden Notärzt:innen Würzburgs und die erste und einzige Chefärztin im Würzburger Juliusspital.





## Medizin hinter Gittern

*Dr. Johann Pudlik über seine Arbeit in der Justizvollzugsanstalt*

Diabetes, Bluthochdruck, Krebs sowie psychische Labilität bis hin zu Depressionen: Was immer an Krankheiten „draußen“ vorkommt, gibt es auch „drinnen“ – in der Justizvollzugsanstalt (JVA). „Wobei einige Erkrankungen bei uns im Vergleich zur Gesamtbevölkerung überproportional häufig vorkommen“, sagt der Würzburger Anstaltsarzt Johann Pudlik. Viele Gefangene sind drogensüchtig. Viele leiden an Hepatitis C. „Außerdem haben wir recht viele Inhaftierte mit HIV.“ Dass ein Gefangener wegen Hepatitis zu Dr. Pudlik kam, war erst kürzlich wieder der Fall. „Warum haben Sie nicht längst eine Therapie begonnen?“, fragte der Mediziner. Er habe dafür nicht den Kopf gehabt, antwortete der Mann. Alles hatte sich „draußen“ um Drogen gedreht. Erst hinter Gittern kam der Gefangene dazu, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Dr. Johann Pudlik überwies den Patienten an die Infektionsambulanz der Würzburger Uniklinik: „Von dort bekommen wir immer Empfehlungen, inwieweit eine Therapie notwendig ist.“ Ist sie notwendig, wird behandelt. Dass die Medikamente sehr teuer sind, das spielt keine Rolle. Gerade Anstaltsärzt:innen belastet die Pandemie sehr. Bis Ende Juni 2021 erkrankten laut Pudlik fünf Kolleg:innen an COVID-19. Gefangene hatten sich bis dahin nicht infiziert. „Wir haben uns aber auch gut

vorbereitet“, so der Medizinaldirektor. Eine Thermokamera im Eingangsbereich des Gefängnisses misst seit Ausbruch der Pandemie bei allen Besucher:innen, die die JVA betreten, automatisch die Temperatur. Neu aufgenommene Gefangene werden getestet und müssen 14 Tage auf die Quarantänestation: „Nach zwei Wochen testen wir erneut.“ Erst wenn der zweite Test negativ ist, wird der Gefangene auf die Normalstation verlegt. Für viele Inhaftierte war es „draußen“ normal, einen Joint zu nehmen oder sich Rauschgift zu spritzen. Drogensucht ist nicht selten der Grund, warum Menschen hinter Gittern landen. Oft muss im Gefängnis körperlich entzogen werden, berichtet Dr. Pudlik: „Das geschieht auf unserer Krankenabteilung.“ Der Drogenkonsum, konstatiert der Arzt, hat sich in den letzten Jahren massiv verändert. Viele Gefangene konsumierten über lange Zeit einen wilden Mix an Substanzen: „Zum Beispiel Haschisch, Crystal und Medikamente.“ Seit 30 Jahren beobachtet Johann Pudlik, wie sich junge Menschen durch Rauchgift kaputt machen: „Das ist wirklich eine Katastrophe.“ Viele Süchtige leiden seelisch, doch darüber zu reden, war für sie ein absolutes No-Go. „Einige tun das dann hier mit uns“, sagt Pudlik. Er selbst versteht sich nicht nur als „Doc“, der Arzneien verschreibt: „Wir Anstaltsärzte

versuchen gleichzeitig auch, psychologisch zu unterstützen.“ Wer professionelle Hilfe braucht, wird an das Psycholog:innen-Team der JVA überwiesen. Die Gespräche mit den Psycholog:innen seien laut Dr. Pudlik für viele Gefangenen sehr wichtig. Die meisten hätten im Übrigen auch die feste Absicht, nach Verbüßen der Haftstrafe solide zu leben: „Leider klappt das nicht immer.“ Hürden nach der Entlassung führen zum berühmten Drehtüreffekt. *Pat Christ*

*Fotos: Dr. Johann Pudlik ©Michael Issing, oben  
©depositphotos.com/@ArturVerkhoverskiy, JVA  
©Pat Christ*

 [www.justiz.bayern.de](http://www.justiz.bayern.de)



Die derzeit 540 Gefangenen aus der Würzburger JVA erhalten bei Bedarf jederzeit medizinische Hilfe.

# Tatütata

## Notfallsanitäter Thomas Witzel über die Terminologie im Rettungswesen und andere Auffälligkeiten seiner Arbeit

Es geht durch Mark und Bein. Besitzt eine spezielle Tonfolge, immer eine reine Quarte, die jedoch je nach Hersteller variiert. Und hat einen Frequenzbereich von 362 bis 547 Hertz: Die Rede ist vom Martinshorn mit seinem Tremolo-Effekt, landläufig auch Tatütata genannt. Um sich freie Bahn zu verschaffen, wenn Retter:innen im Einsatz sind, gibt es im Frequenzbereich 362 bis 483 Hertz das Landhorn und im Frequenzbereich 410 bis 547 Hertz das Stadthorn. Eingesetzt werde das Martinshorn immer dann, wenn ein Notfall eintritt, Eile geboten ist und es um Menschenleben geht, erklärt Notfallsanitäter Thomas Witzel von den Johannitern in Würzburg. Wie aber definiert sich ein Notfall? Der stellvertretende Leiter der Würzburger Rettungswache der Johanniter kann das genau beschreiben, wenn auch augenzwinkernd:

„Etwas ist ab, was dran sein sollte. Etwas ist drin, was draußen sein sollte. Etwas lässt sich bewegen, was sich nicht bewegen sollte oder es bewegt sich gar nichts mehr!“ Der klassische Einsatz mit einem Rettungswagen (RTW) inklusive Besatzung von mindestens einem:einer Notfallsanitäter:in mit dreijähriger Ausbildung und einem:einer Rettungssanitäter:in (520-stündiger Schulung in Theorie und Praxis mit Abschlussprüfung) komme natürlich auch zur „Platzwunde am Kopf“, so Witzel. Aber damit könne man eigentlich auch selbst zu einem Arzt oder einer Ärztin oder in die Notaufnahme gehen. Die Ressource „Berufsjäger:in auf dem RTW“ mit einer mittleren Eintreffzeit von acht Minuten in Würzburg sei dem lebensbedrohlichen Notfall vorbehalten. Apropos lebensbedrohlich ... beim Stichwort „lebloser Patient:in“ oder „schwere Verletzungen“ werde automatisch der:die Notarzt:ärztin mitalarmiert, berichtet der Berufsjäger. Die RTWs seien alle nach glei-

chem Standard ausgestattet, zudem gebe es für Würzburg noch einen Intensiv-Krankentransportwagen, einen großen LKW, der nur für Intensiv-Verlegungen genutzt wird, dann noch kleine Krankentransportwagen, auf denen ein:e

Rettungssanitäter:in mitfährt, der:die zum Beispiel Sauerstoff geben kann, und schlussendlich noch den Fahrdienst, der immobile Patient:innen von A nach B befördert. Einmal auf der Trage und „festgeschnallt“, gehe es dann ins nächstliegende geeignete Krankenhaus. In Würzburg steht hier die Uniklinik oder das Klinikum Würzburg Mitte mit seinen Häusern Julius-Spital und Missio-Klinik zur Verfügung. Da es bei Schlaganfall oder Herzinfarkt schnell gehen muss, dürfen Berufsjäger:innen mit ihren RTWs rote Ampeln überfahren und in zweiter Reihe parken, ebenso Notärzt:innen mit ihren Notarztwagen. Denn: Sie haben Sonder- und Wegerechte, die von der Straßenverkehrsordnung abweichen. Und nicht nur dadurch fallen sie auf: Auch haben sie ihre eigene Sprache, eine Terminologie, mit der sich Außenstehende schwer tun. Von der „Luftpumpe“ (Beatmungsgerät) und der „Schotterflechte“ (Schürfwunde) über die „Jackson-Milch“ (Propofol) und dem „ambulanten Röntgenbild“ (mobile Radarfalle) bis

hin zur „Empfangnisverhütung“ (das Ausschalten des mobilen Funks) haben die im Rettungsdienst Tätigen ihren eigenen „Slang“, der sie von anderen Sparten unterscheidet, jedoch auch untereinander eint ... und Zusammenhalt ist immer wichtig, wenn Gefahr im Verzug ist! *Susanna Khoury*

Fotos: Grafik @Sabine Steinmüller, Martinshorn  
@depositphotos.com/@homydesign

 [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)



# Gesundheit weltweit vernetzt

Das einwöchige Digitalfestival „Wuerzburg Web Week“ findet dieses Jahr vom 22. bis 29. Oktober statt



„Die Auswirkungen digitaler Techniken auf das Gesundheitswesen sind enorm“, sagt Dr. Gunther Schunk, Mitinitiator der „Wuerzburg Web Week“. „Die Corona-Pandemie war ein gewaltiger Beschleuniger für die Forschung.“ Noch nie habe es mehr Daten zum Thema Gesundheit gegeben. Und noch nie habe es mehr Informationen zu Krankheiten, Krankheitsverläufen und Krankheitsereignissen gegeben – weltweit und digital vernetzt. „Big Data macht schnell Informationen verfügbar und kann dadurch Diagnosen beschleunigen und verbessern“, erläutert er die Vorteile. Digitale Tools würden aber auch bei der Diagnose und Therapie, bei Operationen und der Analyse und Forschung helfen. Und es bestünde die ernste Hoffnung, dass die gewaltige Überbürokratisierung des Gesundheitswesens durch digitale Tools spürbar entschlackt werde. „Digital Health“<sup>1</sup>, lautet das Schlagwort der Stunde, mit dem sich auch die „Wuerzburg Web Week“ in diesem Herbst auseinandersetzen will, wenn die Veranstalter:innen des IT- und Digitalstandorts Mainfranken zu informativen Events digital, hybrid und in Präsenz einladen. Darunter verstehe man Schunk zufolge „die interdisziplinäre Verbindung von Ge-

sundheit, Gesundheitsfürsorge, Leben und Gesellschaft mit digitalen Medizin- und Gesundheitstechnologien, um die Effizienz der Gesundheitsversorgung zu verbessern und Arzneimittel individueller und wirkungsvoller einsetzen zu können“. In der Gesundheitsregion Mainfranken sei es darum sehr gut bestellt, ist Gunther Schunk überzeugt. Es sei ein „sehr starker Forschungsstandort“. Aber auch in der Anwendung für Patient:innen sei die Region breit aufgestellt. Mit dem Universitätsklinikum habe man einen sehr starken Akteur in der Region, der sich mit zahlreichen interessanten Veranstaltungen in der „Web Week“ einbringen werde. Dort ist man sich des technologischen Wandels wohl bewusst: „Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt im Universitätsklinikum Würzburg grundlegend. Umfassende und genauere Daten helfen uns zum einen, Krankheiten besser zu verstehen und zielgerichtet nach besseren Therapien zu forschen. Gleichzeitig wollen wir Vorzüge digitaler Arbeitsabläufe nutzen, um mehr Zeit für unsere Patient:innen zu haben“, kommen-

Für Philip Rieger birgt die Digitalisierung im Gesundheitswesen enormes Potenzial. Das Schlagwort der Zukunft ist „digital health“. Das UKW stellt sich dafür auf.

tiert Philip Rieger, Kaufmännischer Direktor des UKW. Nicht nur in Anbetracht dessen, ist auch Schunks Blick in die Zukunft vielversprechend. „Das ganzheitliche Gesundheitsmanagement wird sich verbessern. Neue Soft- und Hardware helfen bei der Diagnose und Therapie.“<sup>2</sup> Gleichzeitig wirft Schunk eine „kühne Frage“ in den Raum, die durchaus diskutabel ist: „Wenn das alles so kommt und wir mit den Mitteln der Digitalisierung immer früher Gesundheitsgefahren und Erkrankungen erkennen – können wir dann überhaupt noch krank werden?“



Nicole Oppelt

Fotos: Oben @depositphotos.com/@sdecoret, Philip Rieger @UKW; Quellen: <sup>1</sup><https://www.digital-health-germany.org/>, <sup>2</sup><https://www.johner-institut.de/blog/medizinische-informatik/digital-health-e-health/>

 [www.wueww.de](http://www.wueww.de)

## VR hilft beim Gesundwerden

Wer nach einem Schlaganfall, einer Schädelverletzung oder einer Nervenschädigung Bewegung von neu auf lernen muss, kann dies zunehmend in virtuellen Realitäten (VR) tun. Immer mehr Kliniken und Behandlungszentren integrieren VR-Systeme in die neurologische Rehabilitation. Patient:innen setzen eine VR-Brille auf und erleben Training am Strand unter Palmen, können in Wettkämpfen Punkte sammeln oder sehen die eigenen Arme und Beine wieder einwandfrei funktionieren. Dies steigere die Therapiemotivation und somit auch die Therapieintensität. Expert:innen der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und Funktionelle Bildgebung (DGKN) fordern deshalb von den Krankenkassen die Kostenübernahme dieser modernen Technologien – auch im Rahmen des seit Januar 2020 geltenden Digitale-Versorgung-Gesetzes. *Tim Förster*

## Das E-Rezept kommt

Ab Januar 2022 herrscht bei der Verordnung von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln die gesetzliche Pflicht der Nutzung eines E-Rezepts. Wer beispielsweise eine ärztliche Beratung per Videosprechstunde in Anspruch nimmt, muss für die Abholung des Rezepts anschließend nicht in die Praxis kommen. Auch bei „normalen“ Arztbesuchen erhalten Patient:innen künftig ein E-Rezept. Damit eröffnen sich gleichzeitig neue digitale Anwendungsmöglichkeiten von der Medikationserinnerung bis hin zum Medikationsplan mit eingebautem Wechselwirkungscheck. Für die Übermittlung des E-Rezepts wird die sichere Telematik-Infrastruktur im Gesundheitswesen verwendet werden. Patient:innen können entscheiden, ob sie ihr E-Rezept etwa per Smartphone-App verwalten und digital an eine Apotheke senden wollen. *Tim Förster*



## Die Gesundheitsregion stärken

Region Mainfranken GmbH startet „Fachkräfteoffensive Gesundheit“, um vor allem der „Pflege“ unter die Arme zu greifen

Die Sparte „Medizin & Gesundheit“ gehört – neben „Maschinenbau & Automotive“ – zu den größten Leitbranchen der Regiopolegion. Hier, so berichtet die Region Mainfranken GmbH, sei man wirtschaftlich und wissenschaftlich besonders stark, hier nehme Mainfranken eine Vorreiter- und Führungsrolle ein. Das bestätigt auch eine Studie des Wirtschaftsforschungsinstituts Prognos AG<sup>1</sup>. Demnach waren im Jahr 2020 in beiden Kompetenzfeldern in der Regiopolegion knapp 100.000 Menschen sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Mehr als 39.000 davon in der Gesundheitswirtschaft, was prozentual über den bayern- und deutschlandweiten Werten liegt. Um die Zukunft dieser Leitbranche zu sichern, hat die Region Mainfranken GmbH unter der Leitung von Geschäftsführerin Åsa Petersson im vergangenen Sommer ein neues Vorhaben gestartet – die „Fachkräfteoffensive Gesundheit“. „Mit finanzieller Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie werden mittels einer dreijährigen Regionalmanagementförderung eine Vielzahl an Maßnahmen realisiert“, so Petersson. Aus gutem Grund, wie Landrat Thomas Bold im Rahmen der Auftaktveranstaltung Ende Juli betonte. „Fachkräftemangel ist in allen Branchen und in allen Landkreisen zu spüren, insbesondere in der Pflege. Mainfranken ist eine starke Gesundheitsregion, nimmt auch in punkto Forschung eine Führungsrolle ein und bietet Fachkräften beste Zukunftsperspektiven.“ Dies gelte es mit gezielten Maßnahmen nach außen zu kommunizieren und der dramatischen Entwicklung im Gesundheitswesen entgegenzuwirken, so Bold in seiner Funktion als politischer Sprecher der Themenplattform Medizin & Gesundheit. In der Tat ist Mainfranken in einer guten Position – noch: Laut der Region Mainfranken GmbH gebe es Beschäftigte in mehr als 30 Krankenhäusern und Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen sowie über 2.600 Unternehmen des Gesundheits- und Sozialwesens. Sie versorgen in der Regiopolegion tausende Menschen, die Hilfe benötigen – und das nach höchstem Qualitätsstandard. „In Zukunft wird sich aufgrund des demographischen Wandels die Zahl der Menschen mit medizinischem und nichtmedizinischem Betreuungsbedarf respektive der Pflegebedürftigen stark erhöhen“, so die Prognose von Professor Jens Maschmann, fachlicher Sprecher der Themenplattform. Allerdings komme es gerade in der Pflege seit einigen Jahren verstärkt zu Engpässen. Es fehlen qualifizierte Fachkräfte und es mangle an Nachwuchs. Ziel sei es daher, diesen Entwicklungen entgegenzusteuern, Arbeitgeber:innen aus der Gesundheitsbranche bei der Rekrutierung von Pflegefachkräften zu unterstützen und die Wettbewerbsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Mainfranken in den medizinischen und nicht medizinischen Gesund-

heitsberufen zu stärken. Ein erster Ansatz ist bereits auf der Website [www.wiefuerdichgemacht.com](http://www.wiefuerdichgemacht.com) erfolgt. Hier treten Arbeitgeber:innen aus dem Bereich Gesundheit gemeinsam auf und werben um Fachkräfte für die Region.

Nicole Oppelt

Fotos: links @depositphotos.com/@obencem, Mitte @depositphotos.com/@MitaStockImages, rechts @depositphotos.com/@SvyatLipinskiy;  
Quelle: [https://www.mainfranken.org/m\\_54342](https://www.mainfranken.org/m_54342)



[www.mainfranken.org](http://www.mainfranken.org), [www.wiefuerdichgemacht.com](http://www.wiefuerdichgemacht.com)

 Stiftung  
— JuliuSpital —  
Würzburg

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

**Für unsere JuliuSpital 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 JuliuSpital Hospiz im Würzburger Stadtteil Sanderau**

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

**Für unser JuliuSpital Seniorenstift**

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

Interessiert? Mehr Infos & Online Bewerberportal:

[www.juliuSpital.de/juliuSpital-karriere/stellenportal](http://www.juliuSpital.de/juliuSpital-karriere/stellenportal)





## Da sein, wenn es brennt

Mensch vor Mammon: Professor Alexander Schraml spricht sich für ein Vorhaltemanagement im Krankenhaus aus

Die Krankenhäuser in der Versorgung von COVID-19-Patient:innen, die Apotheken mit der Organisation von Masken, Desinfektionsmitteln und der Erstellung von Impfzertifikaten und die niedergelassenen Ärzt:innen mit ihren hohen Impfquoten - sie alle waren da, als es brannte, und haben so das deutsche Gesundheitssystem in Zeiten der Pandemie vor einem Zusammenbruch bewahrt. Das allerdings habe Spuren hinterlassen, sagt Professor Alexander Schraml, Klinikchef der Main-Klinik Ochsenfurt im Gespräch mit der Lebenslinie. Und er zeigt wenig Verständnis etwa für Vorwürfe des Bundesrechnungshofes<sup>1</sup>, dass Kliniken falsche Angaben zu der Auslastung ihrer Intensivbetten in Hochzeiten der Pandemie gemacht hätten: „Die Vorgaben von Seiten der Regierung waren vage und diffus, nach dem Motto: ‚Macht mal!‘. Die Kliniken haben gemacht und im Nachhinein beginnt die Erbsenzählerei“. Erst zwei Monate nachdem es hieß, Kliniken sollten Intensivbetten freihalten und zusätzlich neue

schaffen, gab es hierfür schriftliche Zuwendungsvoraussetzungen, auf die im Katastrophenfall aber niemand warten konnte, so Professor Schraml. Dem Bundesamt für Soziale Sicherung zufolge reden wir hier von rund 14 Milliarden Euro an Ausgleichszahlungen, die den Kliniken rund 15 Prozent mehr Erlöse beschert hätten als im Vorjahr<sup>2</sup>. Dieser sogenannte Rettungsschirm, der im Juni dieses Jahres auslief, könnte laut Krankenhaus Rating Report 2019 zu einem vermehrten Kliniksterben bis 2022 führen. Geschätzt die Hälfte der Krankenhäuser müsste womöglich Insolvenz anmelden<sup>3</sup>. „Jeder ist froh, wenn die Feuerwehr nichts zu tun hat, aber da ist, wenn es brennt“, konstatiert das langjährige Vorstandsmitglied des Krankenhaus-Netzwerkes Klinik-Kompetenz-Bayern eG. Und die Feuerwehr werde ja auch bezahlt, wenn es nicht brennt ... Als Klinikchef müsse er immer darauf schauen, dass die Belegungsrate in seiner Klinik stimmt, sonst rutsche er in die roten Zahlen: „Das darf so nicht sein!“ Der Mensch

müsse doch vor dem schnöden Mammon kommen. Da stehen Fallpauschalen auf dem Zettel, aber der Mensch dahinter (vor allem alte multimorbide Patient:innen und Kinder) steht nicht im Mittelpunkt der Behandlung. „Auch Kliniken müssen für Vorhaltemanagement entlohnt werden, selbst wenn sie nicht immer alle Kapazitäten benötigen.“ Das sei seiner Meinung nach die wichtigste Maßnahme einer dringend erforderlichen Strukturreform des Krankenhauswesens. Zum Pflegenotstand hat er seine eigene Theorie: Viel liege am Teilzeit-Modell, auf das natürlich alle Anspruch haben. Allerdings scheine hier die zugrunde liegende „Life-Work-Balance“ zu einer „Work-Health-Crisis“ zu mutieren. „Wenn alle Teilzeitkräfte rund zehn Prozent mehr Stunden leisten würden, hätten wir keinen Personalmangel in der Pflege“, rechnet Schraml vor. „Es ist kein Köpfe-Problem, sondern ein Stunden-Problem! Um sich auch dieser Herausforderung adäquat stellen zu können, wird es ab Herbst 2022 in Ochsenfurt eine neue Pflegeschule geben, und zwar eine, die erst noch gebaut werden muss“, erzählt Professor Schraml stolz. *Susanna Khoury*

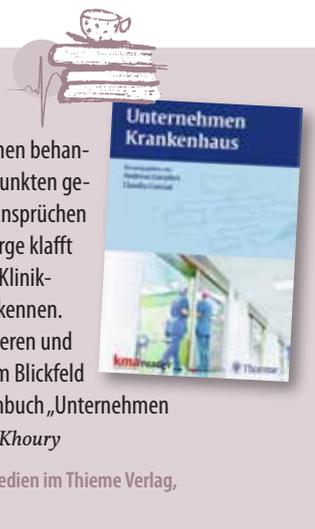
Foto: [@depositphotos.com/@realinemedialia](https://depositphotos.com/@realinemedialia); Quellen:

<sup>1</sup>[www.bundesrechnungshof.de/de/veroeffentlichungen/produkte/beratungsberichte/2021/massnahmen-des-bundes-zur-corona-bewaeltigung-im-gesundheitswesen](https://www.bundesrechnungshof.de/de/veroeffentlichungen/produkte/beratungsberichte/2021/massnahmen-des-bundes-zur-corona-bewaeltigung-im-gesundheitswesen), <sup>2</sup>[www.bundesamtsozialesicherung.de/fileadmin/redaktion/allgemeine\\_dokumente/20200806BAS\\_Taetigkeitsbericht2019.pdf](https://www.bundesamtsozialesicherung.de/fileadmin/redaktion/allgemeine_dokumente/20200806BAS_Taetigkeitsbericht2019.pdf), <sup>3</sup>[www.dgiiin.de/allgemeines/pressemitteilungen.html](https://www.dgiiin.de/allgemeines/pressemitteilungen.html)

Das Interview mit Professor Alexander Schraml, Geschäftsführer der Main-Klinik in Ochsenfurt, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury

## Die aufklaffende Wunde

Ein Krankenhaus ist nicht nur ein Ort, an dem Ärzt:innen kranke Menschen behandeln. Es ist auch ein Unternehmen, das nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten geführt wird. Dabei muss sowohl medizinischen als auch ökonomischen Ansprüchen Rechnung getragen werden. Die Wunde zwischen Ökonomie und Fürsorge klafft immer weiter auf. Für alle Beteiligten – Ärzt:innen, Pflegepersonal und Klinikmanagement – ist es gleichermaßen wichtig, die Zusammenhänge zu kennen. Denn sie müssen sich in diesem Spannungsfeld immer aufs Neue definieren und positionieren, um das Wichtigste, nämlich den Menschen, nicht aus dem Blickfeld zu verlieren. Andreas Goepfert und Claudia Conrad erklären in dem Fachbuch „Unternehmen Krankenhaus“ die Organisation des Klinikbetriebs von A bis Z. *Susanna Khoury*



Andreas Goepfert, Claudia Conrad (Hrsg.): Unternehmen Krankenhaus, kma Medien im Thieme Verlag, Stuttgart 2013, ISBN 9783131673213, Preis: 51,99 Euro, [www.thieme.de](http://www.thieme.de)



## Es ist noch nicht genug ...

Walter Herberth, Oberpflegamtsleiter der Stiftung Juliusspital,  
über nötige Reformschritte in der „Pflege“

In der Aprilausgabe 2021 der Lebenslinie haben wir mit Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital Walter Herberth darüber gesprochen, welche Rahmenbedingungen sich in der „Pflege“ ändern müssen, damit langfristig kein Versorgungsmangel in Deutschland droht. Der Markt an Pflegekräften sei „leergefegt“, mahnte er damals. Was sich verändert habe, sei der Grad der Aufmerksamkeit. Doch ist dem so? Im dritten Teil dieser Serie fragt die Lebenslinie nach. Denn bereits seit dem 15. September 2020 gehen aus guten Gründen mittlerweile 25 Organisationen, denen über 30.000 Mitarbeitende angehören, bei den „Dienst-Tag-für-Menschen“-Demonstrationen in Würzburg (und nicht nur dort) auf die Straße. Bislang scheint es, dass das Brennglas „Corona“ nicht wirklich etwas ausrichten konnte. Herberth, der zu den Initiatoren des „Dienst-Tags für Menschen“ gehört, wundert das nicht. Mit schnellen Erfolgen habe keiner gerechnet. Gleichzeitig habe sich seit Herbst 2020 einiges getan: „Der Bundestag hat die Pflegereform in einem ersten Schritt auf den Weg gebracht und insbesondere festgelegt, dass ab September 2022 nur noch solche Pflegeeinrichtungen ihre Kosten mit den Pflegeversicherungen abrechnen können, die die Pflege- und Betreuungskräfte nach Tarifvertrag entlohnen.“ Aber, so Herberth weiter, es müssten noch weitere, deutliche Schritte folgen, um in der Zukunft eine humanitäre Katastrophe in Deutschland zu verhindern. Erfreulicherweise habe eine Partei die Forderung nach einer 35 Stundenwoche in ihr Wahlprogramm aufgenommen. Die Probleme des Pflegekräftemangels, der vom Statistischen Bundesamt bis zum Jahr 2035 auf rund 300.000 fehlende Pflegekräfte beziffert wird, sind jedoch vielschichtiger. „Die Attraktivität der Berufe am Menschen ist leider sukzessive gesunken“, so Herberths Diagnose. Durch eine immer stärkere Ökonomisierung und rigidere Vorgaben des Gesetzgebers sowie der Kranken- und Pflegekassen für den Betrieb von Krankenhäusern und Pflegeheimen habe das Pflegepersonalbudget zunehmend auf Kante genäht werden müs-

sen. Die Folge sei häufig die Wahrnehmung einer Überlastung bis hin zur fehlenden Zuverlässigkeit der Planbarkeit freier Tage. „Wir sind Stück für Stück in eine Spiralbewegung gezwungen worden, die nach unten führt.“ Diesen Trend gelte es zu stoppen und umzukehren. Es stehe zu befürchten, dass im Jahr 2060 rund 4,5 Millionen pflegebedürftige Menschen betreut werden müssen. In den nächsten Jahren gehen zudem viele Pflegekräfte in den Ruhestand und es kommen nicht genügend nach. Die Lücke von rund 300.000, schätzt das Bundesamt, werde dadurch auf rund 500.000 anwachsen. Herberth und seine Mitstreiter:innen führen deshalb seit September 2020 mit Politiker:innen aller Parteien ausführliche Gespräche, inklusive eines Expert:innen-Hearings kurz vor der Bundestagswahl. Außerdem, so betont er, müsse „in einer gesamtgesellschaftlichen Anstrengung das Image der helfenden Berufe“ wieder verbessert werden. „Dazu müssen wir den Menschen wieder in den Mittelpunkt stellen und die Ökonomie auf ihre unterstützende Funktion reduzieren.“ Überbordende bürokratische Dokumentationspflichten und zu lange Arbeitszeiten seien derzeit Aspekte, die das verhindern würden. Anders sehe das

„Wer nach anstrengenden Arbeitstagen das geplante Wochenende nicht zur Erholung nutzen kann, weil er wegen eines akuten Personalausfalls in den Dienst gerufen wird, um die kranken oder alten Menschen auf seiner Station zu betreuen, überlegt sich irgendwann, ob er eine berufliche Alternative hat“, mahnt Walter Herberth.

beim Thema Ausbildung aus. Diese sei durch die Generalistik nun deutlich attraktiver. Und wie steht es im Juliusspital? „Um die Situation zu verbessern hat das Oberpflegamt im vergangenen Jahr beschlossen, über den von den Kassen finanzierten Stellenplan hinaus fünf zusätzliche Stellen auf Kosten der Stiftung zu besetzen.“ Damit soll ein Springerteam besetzt werden. Bislang sei das nur zeitweise gelungen. „Aber wir arbeiten daran.“ *nio/sky*

Fotos: Walter Herberth @Stiftung Juliusspital,  
unten @depositphotos.com/@gpointstudio

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

 [www.juliusspital.de](http://www.juliusspital.de)





## Virtuell betreutes Wohnen

Länger selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben

Es ist ein niedrighschwelliges Angebot für Senior:innen ab 75: Vor genau zwei Jahren startete in Berlin das Projekt „Virtuell betreutes Wohnen“ (VBW). „Aktuell nehmen rund 50 Senior:innen in Berlin teil“, berichtet Wiebke Kottenkamp von der Betriebskrankenkasse BKK VBU. Versicherte bei der BKK VBU, DAK oder BAHN-BKK, die in einem der Berliner Ostbezirke leben, werden dabei durch innovative Technologien in die Lage versetzt, auch im Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Möglicherweise werde es das Projekt irgendwann auch in Mainfranken geben, so Kottenkamp: „Ziel ist es, sofern wissenschaftlich belastbare positive Ergebnisse vorliegen, das Konzept in die Regelversorgung zu überführen.“ Noch bis Ende September 2023 wird erforscht, ob virtuelle Wohnformen im Alter dazu beitragen können, länger selbstbestimmt im eigenen Zuhause zu leben. Und ob es möglich ist, dadurch Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. In die Wohnung integrierte Sensoren zum Beispiel registrieren kritische Veränderungen im alltäglichen Bewegungsmuster. Gefördert wird das Projekt aus dem Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses. In Zeiten, in denen Angehörige viel um die Ohren haben, weil Berufs- und Familienarbeit immer anspruchsvoller werden, ist VBW von großem Vorteil. Vor allem in der Corona-Krise zeige sich laut Kottenkamp der Nutzen: „Alleinstehende Menschen können sicher zuhause leben.“ Ihre Angehörigen wissen, dass sie rund um die Uhr und gerade auch bei einem Notfall gut versorgt sind. Virtuell betreutes Wohnen bedeutet keinen Verlust an Lebensqualität. Wie Kottenkamp versichert, sollen und dürfen digitale Techniken menschliche Fürsorge in der Pflege nicht ersetzen: „Aber sie können sie unterstützen.“ Letztlich könne Virtuell betreutes Wohnen dazu beitragen, das immer rarer Pflegepersonal genau dort einzusetzen, wo es im Moment am Nötigsten gebraucht wird. *pat, Fotos: links @depositphotos.com/@aletia, Hintergrund @depositphotos.com/@SergeyNivens*

3-Minuten-Bewerbung unter:  
[kwm-klinikum.de/blitzbewerbung](https://www.kwm-klinikum.de/blitzbewerbung)



Arbeiten im KWM:

**Großer Arbeitgeber,  
familiäre Atmosphäre,  
Benefits. Hier passt alles!**

Christina Kreuβel · Leitende MTRA · Radiologie



Juliuspital &  
Missioklinik  
seit 2017 eins!

**KWM**  
Ein Klinikum  
für mich!

# Lebenselixier Wasser

Ernährungscoach Verena Böer über reines Wasser

„Der Körper benötigt täglich ausreichend Wasser, um seine Stoffwechselfunktionen reibungslos ausführen zu können“, sagt Verena Böer. „Es ist – neben Sauerstoff – das wichtigste Lebenselixier. Als Ernährungscoach und Heilpraktikerin für Psychotherapie mahnt sie, dass bereits ein Flüssigkeitsverlust von circa drei Prozent des Körperwassers zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit führen könne und zwar sowohl körperlich wie auch geistig. Deshalb sei eine tägliche Trinkmenge von mindestens 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht anempföhlen. Im Glas sollte möglichs „reines und lebendiges Wasser“ landen. „Etwa ursprüngliches Quellwasser, das natürliche Mineralien enthält.“ Im Supermarkt gebe es diverse Wassersorten mit Zusätzen für Sportler:innen mit Magnesium, Calcium und anderen Mineralien. Diese Zusätze in der

Konzentration entsprächen nicht der Natur. Das Wasser, das wir täglich zu uns nehmen, müsse vor allem ‚zellverfügbar‘ sein. „Unsere Zelle muss es erkennen können, der Schlüssel ins Schloss passen. Nur so kann es in die Zelle eindringen, Schadstoffe binden und abtransportieren“, erklärt Böer. „Gesundes Trinkwasser sollte frei von Pestiziden, Medikamenten, Hormonen, Schwermetallen, Nitrat, Mikroplastik, Kalk, Rost, Viren und Bakterien sein“, so die 44-Jährige mit eigener Praxis in Waldbüttelbrunn. „Doch unser Wasser enthält ‚Altlasten‘, die wir nicht sehen, aber schmecken können.“ Böer rät: „Mundet ein Wasser nicht, lehnt es der Körper ab. Ergo Finger weg!“ Auf amtliche Grenzwerte<sup>1</sup> mag sie sich nicht verlassen. Beachtung schenkt sie unter anderem dem pH-Wert und dem sogenannten Mikrosiemenswert<sup>2</sup>. Er misst die elektrische Leitfähigkeit des Wassers und sollte, wenn möglichs, unter Hundert liegen. Dieser Wert wurde von dem französischen Hydrologen Dr. Louis Claude Vincent als gesundheitsförderlichs empföhlen. In Würzburg lag er Ende Juni bei 1.278 (Stand 26. Juni 2021)<sup>3</sup>. Doch auch Wasser aus dem Supermarkt begegnet sie mit Skepsis. Böer empföhlen daher eine hochwertige Wasseraufbereitungsanlage im eigenen Haushalt. Die Wissenschaft ist derweil nicht untätig und kümmert sich ebenfalls um eine Verbesserung unserer Trinkwasser-Qualität. Mikroschadstoffe wie zum Beispiel Steroidhormone verunreinigen weltweit das Trinkwasser

und gefährden bereits in kleinsten Mengen die Gesundheit der Menschen. Wissenschaftler:innen des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)<sup>4</sup> haben nun ein neues Verfahren zur Elimination der Hormone entwickelt. Es nutzt die Photokatalyse (eine durch Licht ausgelöste chemische Reaktion)<sup>5</sup> und kann so die Schadstoffe in potenziell sichere Oxidationsprodukte umwandeln.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund ©depositphotos.com/@jurisam, Schmetterling ©depositphotos.com/@BlackSpring1; Quellen: 1 www.umweltbundesamt.de/daten/wasser/wasserwirtschaft/qualitaet-des-trinkwassers-aus-zentralen, 2 www.wassertest-online.de/elektrische-leitfaehigkeit-des-wassers.html, 3 www.checkdeinwasser.de/wasserqualitaet-deutschland/wuerzburg/, 4 www.kit.edu/kit/pi\_2021\_043\_wasseraufbereitung-mit-sonnenlicht-hormone-eliminieren.php, 5 www.fraunhofer.de/presse/presseinformationen/2018/august/Sauber-durch-Sonnenkraft.html

 www.wuerzburg-hypnose.de

## Der Wasserfußabdruck

Wir nutzen Wasser nicht nur direkt zum Trinken, Kochen oder Putzen. Ebenso wird es in sehr großen Mengen für die Erzeugung, Weiterverarbeitung und den Vertrieb von Lebensmitteln und anderen Produkten verwendet. Dieser versteckte Wasserverbrauch wird als virtuelles Wasser bezeichnet. Die Summe des direkt und indirekt genutzten Wassers beschreibt unseren Wasserfußabdruck, also unseren tatsächlichen Wasserverbrauch. Deutschlands gesamter Wasserfußabdruck beträgt rund 117 Milliarden Kubikmeter pro Jahr, das entspricht einem täglichen Verbrauch von mehr als 3.900 Litern pro Kopf. Mehr als die Hälfte dieses Wassers stammt nicht aus Deutschland selbst, sondern fällt bereits bei der Produktion importierter Güter an. Das Konzept des Wasserfußabdrucks kann den versteckten Wasserhandel zu Lasten wasserarmer Länder transparenter machen. Ziel ist die nachhaltige Nutzung der erneuerbaren Wasserressourcen, etwa durch einen gezielten Verzicht auf Produkte, die wegen ihres hohen Wasserverbrauchs erhebliche Folgen für Mensch und Umwelt am Produktionsstandort haben. Tim Förster, Quelle: www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/wasser-bewirtschaften/wasserfussabdruck#was-ist-der-wasserfussabdruck





## Wasser, das heilt... ?

Ernährungswissenschaftler Professor Andreas Hahn weiß zu unterscheiden

„Wässer sehen auf den ersten Blick alle gleich aus. Doch das täuscht“, so der Verein Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen<sup>1</sup>. Durch ihre spezielle Kombination von Inhaltsstoffen könnten einige Wässer positiv auf die Gesundheit wirken und gelten deshalb als Arzneimittel. Was macht aber ein „Heilwasser“ aus? „Seine spezifische Mineralisierung

hat vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkungen, die – und das ist entscheidend – wissenschaftlich nachgewiesen sind“, erklärt Professor Andreas Hahn Leiter vom Institut für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung an der Leibniz Universität Hannover. Davon unterscheidet sich natürliches Mineralwasser. „Dabei handelt es sich um unterirdische, vor Verunreinigung geschützte Wasservorkommen. Mineralwasser ist ein natürliches Lebensmittel, das nicht aufbereitet wird. Es hat einen konstanten Mineralstoffgehalt und ist amtlich zugelassen.“ Quellwasser wiederum sei natürliches Mineralwasser, „aber nicht amtlich zugelassen“. Hier müsse das Wasservorkommen nicht geschützt sein. „Augen auf“ gilt beim Tafelwasser. Dem Wissenschaftler zufolge handelt es sich nicht um ein natürlich vorkommendes Produkt. „Es ist ein Gemisch aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten wie Trinkwasser, Meer- und Mineralwasser, Natursole, Mineralstoffe oder Kohlensäure. Ähnlich sieht es mit unserem Leitungswasser aus. Hier handelt es sich um Oberflächenwasser und/oder Grundwasser. Bei seiner Aufbereitung sind technische Verfahren und chemische Hilfsstoffe erlaubt.“ Aber zurück zum Heilwasser: Zurzeit gibt es laut einer Mitteilung von Deutsche Heilbrunnen 25 verschiedene Heilwässer, die aus natürlichen unterirdischen Quellen stammen. „Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung.“ Und diese können unserer Gesundheit nutzen, ist der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftler aus Hannover überzeugt. „Sie unterstützen Stoffwechsel und Organfunktionen, etwa Säure-Basen-Haushalt, Magen und Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse, Nieren und Harnwege.“ Bei bestimmten Krankheiten wie etwa einer Minderfunktion der Niere sollte man Vorsicht beim Genuss von Heilwasser walten lassen. Hahn empfiehlt im Allgemeinen eine tägliche Menge von etwa 1,5 Litern nicht zu überschreiten. Als begrenzte Kur sollten es ebenfalls nicht mehr als 1,5 bis 2,5 Liter pro Tag sein.

Nicole Oppelt

Foto: ©Pixabay; Quelle: <sup>1</sup>www.heilwasser.com



### Neue Hoffnung bei chronischen Krankheiten



#### Erleichterung und bessere Bewältigung durch Methoden der Naturheilkunde

- » (teil)stationäre oder ambulante Behandlung
- » Besonders geeignet für rheumatische Erkrankungen, chronisch-entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen, Schmerzsyndrome
- » Linderung, Symptomreduktion und weniger Stresserleben der Krankheit

Stellen Sie sich gerne bei uns vor!  
Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde  
Buger Str. 80 96049 Bamberg, ☎ 0951 503-11251  
✉ integrative.medizin@sozialstiftung-bamberg.de



Mit Heilwasser gegen Zivilisationskrankheiten: Bei Diabetes mellitus Typ 2 empfiehlt Professor Hahn magnesiumreiches Heilwasser. Leidet man an Osteoporose, sollte es calciumreich sein. Beim Reizdarmsyndrom sei sulfatreiches Heilwasser angeraten.



# Kein Gemischtwarenladen

Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. Rainer Matejka  
über die sinnvolle Anwendung der Georgi-Quelle

1907 wurde in Bad Brückenau die Georgi-Quelle in einer Tiefe von 554 Metern erbohrt. Mittlerweile reicht ihr Ruf weit über die Grenzen des Landkreises Bad Kissingen hinaus. Die Georgi-Quelle ist als erstes Heilwasser in Bayern von den gesetzlichen Krankenkassen als verordnungsfähig anerkannt worden<sup>1</sup>. Die Trinkkuren erfolgen im Rahmen einer individuell durch den Badearzt festgelegten Anwendung. Der Georgi-Sprudel werde auch Calcium-Natrium-Chlorid-Sulfat-Hydrogencarbonat-Säuerling“ genannt, was auf seine Inhaltsstoffe verweist, erklärt Dr. Rainer Matejka, medizinischer Leiter der Malteser-Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau. Der Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mahnt: „Das klingt nach ‚Gemischtwarenladen‘, ist es aber nicht.“ Nachgesagt werde dem Heilwasser Nutzen bei vielerlei Erkrankungen. Doch seiner Ansicht nach passe es aufgrund seiner Gesamtzusammensetzung – vor allem mit Blick auf den Sulfat-Gehalt – gut bei tragem Verdauungstrakt mit Neigung zur Verstopfung (Obstipation) und zur Anregung der Galle. Zurückhaltung sei bei begleitendem Durchfall oder Reizmagen geboten. In diesem Fall würde er das Wasser nicht verordnen. Der hohe Kohlendioxidgehalt sei für Patient:innen mit Blähbauch ebenfalls ungeeignet. Anders sei es bei einem „schwachen Magen“, der sich nur langsam entleert. Hier bewirke das Wasser, in kleinen Schlucken getrunken, eine Mehrdurchblutung der Magenschleimhaut. Auch bei „konstitutioneller Schwäche“ habe das Georgi-Sprudel seinen Nutzen. Wegen des recht hohen Natriumchloridgehaltes (Kochsalz) wirke das Wasser der Georgi-Quelle zudem niedrigem Blutdruck entgegen. Doch wie viel soll getrunken werden? Dr. Matejka empfiehlt, von dem „stark nach Eisen schmeckenden Wasser“ dreimal am Tag ein Glas, schluckweise bei Zimmertemperatur, zu sich zu nehmen. Interessant findet der Allgemeinmediziner auch die übrigen Wässer Bad Brückenaus<sup>2</sup>. Die König-Ludwig-I.-Quelle, die Wernarzer Quelle, die Siebener Quelle, die Sinnberger Quelle,

die Lola Montez Quelle und schließlich die Bad Brückenauer Vitalquelle hätten aber eine völlig andere Zusammensetzung. „Bad Brückenau ist Nieren-Heilbad. Die Wässer sind daher tendenziell durch eine relative Mineralarmut gekennzeichnet“, so der Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes (DNB). Der Niere werde mit ihnen „viel freies Wasser zur Verfügung gestellt, damit sie harnpflichtige Substanzen in Lösung bringen kann“. Zunutze macht sich das auch die Weckbecker-Klinik, die sich in Sachen Heilfasten einen Namen gemacht hat. Zusätzlich zu den Säften und Brühen werde den Patient:innen unter anderem auch das Wernarzer Wasser gereicht, um die Ausscheidung über die Nieren anzuregen, erläutert der einstige Schüler von Dr. Erich von Weckbecker. Und mit etwas Zitrone oder Minze schmeckt es auch noch gut.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund ©Pixabay, Friedemann Rieker/Weckbecker-Klinik; Quellen: <sup>1</sup><https://www.bad-brueckenau.de/de/index.cfm?fuseaction=gaeste&rubrik=ambulantenkur&id=793>, <sup>2</sup><https://www.bad-brueckenau.de/de/index.cfm?fuseaction=gaeste&rubrik=heilquellen>

 [www.weckbecker.com](http://www.weckbecker.com)

„Vor gut 100 Jahren waren fast die Hälfte aller zugelegenen Heilmittel Heilwässer. Das hat die moderne Medizin so gut wie vergessen“, sagt Dr. Matejka.

## Trinkempfehlungen

Heute sind die Inhaltsstoffe von Heilwässern analysiert und ihre Wirkungen wissenschaftlich belegt. Erst nach reiflicher Prüfung wird ein Wasser als Heilwasser anerkannt. Die Anwendungsgebiete für Heilwässer, die auf ihrem langen Weg durch tiefes Gestein vor allem Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen, reichen von Magen-Darm-Beschwerden über Sodbrennen und Übersäuerung bis hin zu Diabetes mellitus Typ 2. Während zu Goethes Zeiten noch geraten wurde, 20 bis 30 Becher Heilwasser auf nüchternen Magen zu trinken, liegen die üblichen Trinkempfehlungen heute bei einem bis zwei Liter täglich. Damit die „guten“ Ingredienzen des Heilwassers wirken können, sollten die Menschen früher beim Trinken umhergehen. Auch das gilt heute als vernachlässigbar. Allerdings bescherte uns diese Empfehlung von anno dazumal wunderschöne Wandelhallen, die noch heute in den zahlreichen Kurbädern zum Verweilen einladen, wie etwa in Bad Kissingen, das kürzlich erst zum Welterbe erklärt wurde. sky, Quelle: Deutsche Heilbrunnen, [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de)

 [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)



## Quell für Gesundheit

### Heilwasser ist als natürliches Arzneimittel zugelassen



Zugelassen als natürliches Arzneimittel, kann es bei Verdauungsbeschwerden, Osteoporosen, Nieren- und Harnwegserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Gicht oder auch in der Schwangerschaft und Stillzeit ein hilfreicher Begleiter sein. Die Rede ist von Heilwasser. In dem Ratgeber „Heilwasser. Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ aus dem Münchner Compact Verlag informiert Diplom-Oecotrophologin Corinna Dürr über die wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung von Heilwässern verschiedenster Zusammensetzungen. Neben den Inhaltsstoffen – Hydrogenkarbonat, Magnesium, Calcium oder auch Kieselerde – erläutert die Ernährungs-Expertin auch, welches Wasser bei welchen Erkrankungen oder auch in der Prophylaxe Anwendung findet. Eine Anleitung zur Trinkkur zuhause oder etwa eine Übersicht aller in Flaschen abgefüllten Heilwässerrunden das Büchlein, das empfohlen ist vom Verband „Deutsche Heilbrunnen“, ab. sky, Foto: @depositphotos.com/@kvkirillov

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr: Heilwasser. Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden, Compact Verlag München 2018, ISBN 978-3-8174-9344-9, Preis: 5,99 Euro, [www.compaktverlag.de](http://www.compaktverlag.de)

Die Quelle für mein Wohlbefinden

- Anregend für die Verdauung
- Zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten
- Für jeden Tag und für die Trinkkur zu Hause geeignet



Bad Windsheimer St. ANNA Heilwasser.

Anwendungsgebiete: Zur allgemeinen Anregung der Verdauungsfunktionen und zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfekten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# Wichtigstes Lebensmittel in Gefahr?

*Der Diplom-Ingenieur für Ver- und Entsorgungstechnik  
Alfred Lanfervoß über unser Grundwasser*

Im Mittel benötige ein Mensch 120 Liter Trinkwasser „pro Person und Tag“, schreibt das Bundesumweltamt<sup>1</sup>. Eine ganze Menge. Dennoch scheint Wasser für viele Menschen ein selbstverständliches Gut zu sein, wie die Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg<sup>2</sup> konstatiert. Gerade weil Wasser unerschöpflich scheint, wird es in seiner Bedeutung unterschätzt. In Würzburg kümmert sich die Trinkwasserversorgung Würzburg (TWV) darum, dass die Menschen mit diesem alltäglichen Gut versorgt werden. „Trinkwasser ist nach wie vor das wichtigste Lebensmittel und die Versorgung damit ein elementarer Bestandteil der öffentlichen Daseinsvorsorge“, betont TWV-Abteilungsleiter Alfred Lanfervoß. Die vergangenen Jahre hätten gezeigt, dass wir zukünftig vor großen Herausforderungen stehen werden. Würzburg liege in einer Region mit der bayernweit geringsten Grundwasserneubildung, weshalb der Klimawandel hier besonders zuschlage. Spürbar seien die Folgen laut Lanfervoß schon jetzt: „Die Grundwasserstände sind seit zehn Jahren stetig fallend, der Bodenspeicher wird nicht mehr ausreichend gefüllt.“ Aufgrund der Niederschlagsarmut in unserer Region seien daher verhältnismäßig zur nutzbaren

Wassermenge große Wassereinzugsgebiete erforderlich. „In Würzburg sind wir in der glücklichen Lage, dass die Stadt mit dem Wasserwerk Mergentheimer Straße über eine Wassergewinnungsanlage verfügt, die zur Aufbereitung von Oberflächenwasser konzipiert ist. Durch die Nutzung von aufbereitetem Mainwasser und Uferfiltrat kann die Wasserversorgung über einen gewissen Zeitraum weitgehend unabhängig von dem reduzierten Grundwasserangebot sichergestellt werden“, erklärt der Diplom-Ingenieur für Ver- und Entsorgungstechnik. „Dennoch sind auch die Klimafolgen für die Flusswasserwerke zu spüren und stehen nicht zuletzt durch die Temperaturerhöhung vor neuen Herausforderungen.“ Was also tun? Lanfervoß plädiert für einen vorsorglich ausgerichteten Grundwasserschutz sowie für eine Sensibilisierung der Bevölkerung. Das gehe nur mit regelmäßiger Information und Einbindung der hier lebenden Menschen. Ein Augenmerk gelte dabei der Landwirtschaft. „Grundwasserschonende Landwirtschaft stellt bei dem hohen Anteil landwirtschaftlicher Nutzflächen in den Wassereinzugsgebieten ein bedeutendes Instrument des vorsorglichen Grundwasserschutzes dar.“ Durch Information, intensive Beratung und

Kooperationsangebote mit angemessenem Ausgleich fördere die TWV seit Jahren die freiwillige Bereitschaft der Landwirte, grundwasserschonend zu arbeiten.

Nicole Oppelt

Fotos: oben @Pixabay.com, unten ©Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH; Quellen: <sup>1</sup><https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/trinkwasser>, <sup>2</sup><https://www.lpb-bw.de/wasser>



Auch wenn das Würzburger Trinkwasser überwiegend regional in eigenen Gewinnungsanlagen gewonnen werde, könne es hinsichtlich des Wasserverbrauchs kein „weiter so“ geben, mahnt Alfred Lanfervoß. Im Bild: Das Wasserwerk Mergentheimer Straße in Würzburg.





## Durstig oder krank?

Geriatr Dr. Michael Schwab über Dehydration und Eksikkose

Konzentrationschwierigkeiten, Schwindel, Orientierungslosigkeit, Stürze und schwere Verwirrtheit – gerade bei älteren Menschen legen diese Symptome die Diagnose „Altersdemenz“ nahe. Nicht selten liegt aber „nur“ ein Wassermangel im Körper der Senior:innen vor. Im Alter lässt das Durstgefühl nach und ältere Personen vergessen dann schlichtweg zu trinken. Der Flüssigkeitsverlust, der dadurch entstehe, führe zu Dehydration und im schlimmsten Fall zu Eksikkose, so der Geriater Dr. Michael Schwab. „Dehydration steht dabei für die Abweichung der Wassermenge im Körper vom Normalwert. Eksikkose benennt die Krankheit, die durch das Austrocknen des Körpers entsteht“, erklärt Schwab den vielfach fließenden Übergang von einem Stadium zum anderen. Ein Wassermangel mache im Alter viel früher krank als in jungen Jahren, so der Altersmediziner. Die Hälfte des Flüssigkeitsverlustes bei Menschen in den Zwanzigern berge bei Personen über 80 bereits eine Krankheitsgefahr. Fünf Prozent

weniger Wasser im Körper könne bei älteren Menschen bereits zu schwerer Verwirrtheit führen, zehn Prozent Flüssigkeitsverlust mit einer lebensbedrohlichen Situation einhergehen. Dass der Körper zu 75 Prozent aus Wasser besteht, hat seinen Grund. Die Zellen und alle physiologischen Vorgänge im Körper sind auf dieses Lebenselixier angewiesen: „Wasser reguliert den Blutdruck, den Bluttransport, nimmt Einfluss auf den Kreislauf, den Abtransport von Giftstoffen und den Weitertransport von Medikamenten“, so der Chefarzt des Geriatrie-Zentrums Würzburg im Bürgerspital. Wasser liefert zudem Zellenergie, sorgt dafür, dass die Gelenke gelenkig bleiben und die Bandscheiben möglichst keinen Vorfall erleiden. Und frappant: Wassermangel kann sich auch auf der Gefühls-ebene auswirken. Müde, reizbar, depressiv, aufbrausend oder ängstlich könnten Folgen eines „Notprogramms“ sein, in das der Körper bei der Wasserverteilung infolge eines ungenügenden Angebots schaltet. Die Diagnose einer Dehydration erfordere von Ärzt:innen detektivisches Geschick, sagt Dr. Schwab, da es keine eindeutigen Laborparameter dafür gebe und die Symptome unspezifisch seien, sprich auch auf andere Erkrankungen hindeuten könnten. Um eine Manifestation einer Dehydration und den Übergang zu einem krankhaften Wassermangel, einer Eksikkose, zu vermeiden, rät der Geriater allen älteren Menschen, die zu wenig trinken, sich beispielsweise einen Trinkplan zu erstellen. Oder gleich am Morgen etwa eine Kanne Tee und eine Flasche Wasser hinzustellen, die am Abend leer getrunken sein müssen. Rund einen Liter Flüssigkeit nehme man täglich über die Nahrung auf. Einer bis eineinhalb Liter sollten mindestens zusätzlich noch getrunken werden – vor allem im Alter. Die empfohlene tägliche Zufuhr von Wasser beträgt 30 Milliliter pro Körpergewicht (inklusive der Flüssigkeit aus der Nahrung). Nur bei schweren Nieren-, Leber- oder Herzerkrankungen solle in Absprache mit dem:der behandelnden Ärzt:in in Einzelfällen von der Empfehlung abgewichen werden, so der Mediziner. „So wie wir jeden Morgen in den Spiegel gucken, sollten wir auch unseren inneren Körperspiegel täglich im Blick haben“, mahnt Dr. Schwab. Denn Wasser ist Leben! Oder um es mit den Worten des deutschen Dichters Johann Wolfgang Goethes zu sagen: „Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch das Wasser erhalten.“ *Susanna Khoury*



### Weltbad Kissingen & Prinzregent Luitpold Innovativ. International. Königlich.

#### SONDERAUSSTELLUNG

MUSEUM OBERE SALINE  
BAD KISSINGEN

bis 07.02.2022

MI - SO 14 - 17 UHR



Landesbad  
BAD des Fest  
KISSINGEN

[www.museum-obere-saline.de](http://www.museum-obere-saline.de)



[www.buergerspital.de/geriatriezentrum/index.html](http://www.buergerspital.de/geriatriezentrum/index.html)

Fotos: Dr. Schwab @Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/@fast-fun23, Apfel @depositphotos.com/@marsan



## Wasserbürdige Krankheiten

*Tropenmediziner Dr. Andreas Müller über eine Krankheit, die aus dem Wasser kommt*

„Water-born Diseases“ können Probleme im Magen-Darm-Trakt verursachen. „Mit diesem Ausdruck werden Krankheiten bezeichnet, die durch Wasser übertragen werden“, sagt Dr. Andreas Müller von der Würzburger Missio-Klinik (Klinikum Würzburg Mitte). Oft sei mangelnde Hygiene der Grund, dass Menschen via Wasserkontakt mit Parasiten, Bakterien oder Viren infiziert werden. Dr. Müller ist an der Missio-Klinik Ansprechpartner für Fragen rund um die Tropenmedizin, außerdem engagiert er sich in einem Pilotprojekt zur Elimination der aus dem Wasser rührenden Krankheit Schistosomiasis in Tansania. Mit wasserbürdigen Krankheiten kennt sich der promovierte Mediziner deshalb gut aus. In der Missio-Klinik tauchen immer wieder Menschen mit Migrationshintergrund auf, die in ihrem Heimatland durch Wasser krank geworden sind. Vor Kurzem erst behandelte Müller einen 23-jährigen jungen Mann aus Eritrea,

der an einer weit fortgeschrittenen Form der Schistosomiasis litt. „Wir sehen solche Infektionen auch bei Urlaubsrückkehrern“, so der Tropenarzt. Dass sich, weil unser CO<sub>2</sub>-Ausstoß seit Langem viel zu hoch ist, das Klima wandelt, mache die Problematik der wasserbürdigen Krankheiten noch brisanter. Vor allem in den Ländern des Globalen Südens werde der Zugang zu sauberem Wasser durch den Klimawandel beeinflusst. Die Klimaveränderungen führen immer öfter zu extremen Wetterereignissen. Dürreperioden und Hochwasser etwa sorgen dafür, dass sich die Wasserqualität in den Einzugsgebieten verschlechtert. Dadurch werde das Risiko für wasserbürdige Krankheiten erhöht. „Wenn es in Dürrezeiten ums blanke Überleben geht, werden zudem Dinge wie Händehygiene für die Menschen sekundär“, sagt Müller. Zugang zu Sanitärsystemen zu schaffen, weiß Müller, stelle eine der größten Herausforderungen der Menschheit dar.

„Länder mit Problemen bei der Wasserversorgung haben immer auch Probleme mit der sanitären Versorgung“, sagt der Arzt. Wichtig seien außerdem Projekte wie jenes in Tansania am Viktoriasee: „Hier haben wir die Erkrankungszahlen erheblich reduzieren können.“

Pat Christ

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@grafoto, oben links @depositphotos.com/@dr.lange.unitybox.de, oben rechts @depositphotos.com/@Wollwerth, unten links Dr. Müller @privat, unten rechts @Dr.

Andreas Müller



[www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)

Dr. Andreas Müller bei der Gewinnung einer Wasserprobe am Ufer des Viktoriasees im Rahmen eines Forschungsprojekts. Die Probe wird im Labor auf die infektiösen Larvenstadien der Schistosomiasis untersucht.

# Lifetime-Sportart

## Der Würzburger Ex-Schwimmprofi Thomas Lurz über eine der gesündesten Sportarten, die es gibt: Schwimmen

Mit der Aussage „Ich war in meiner ganzen Karriere nie verletzt“ unterstreicht der Würzburger Ex-Schwimmprofi Thomas Lurz einmal mehr, wie gesund Schwimmen für den Körper ist. Er gilt als der erfolgreichste deutsche Freiwasserschwimmer. Er war Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in London, Welt-, Europa- und Deutscher Meister über fünf beziehungsweise zehn Kilometer. Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking erschwamm er sich eine Bronzemedaille. Mehrfach ausgezeichnet zum „Freiwasserschwimmer des Jahres“ ist der Betriebswirtschaftler und studierte Sozialpädagoge seit 2016 der Präsident des mit rund 3.000 Mitgliedern größten deutschen Schwimmvereins, dem SV 05 Würzburg. Dafür, dass Schwimmen eine Lifetime-Sportart ist, ist Thomas Lurz der beste Beweis. Schwimmen fördert die Gesundheit – und das ein Leben lang. „Man muss nicht gleich ein Weltmeister werden. Schwimmen ist Breitensport und zwar in jedem Alter – für mich ist Schwimmen die gesündeste Sportart, die es gibt“, sagt Lurz.

Und auch nach seiner Karriere gönnt sich der Würzburger regelmäßig den Sprung ins Wasser und kommt die Woche nach wie vor auf mehrere Stunden im Becken. Lurz: „Schwimmen stärkt den Körper schonend und auf vielfältige Art und Weise“. Das unterstreicht auch die Gesundheitskasse AOK<sup>1</sup>: Schwimmen stärkt Muskeln im ganzen Körper, hilft

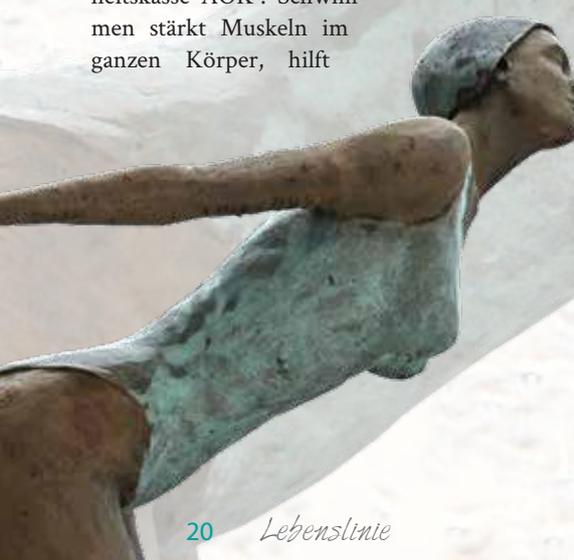


Man muss nicht gleich Weltmeister werden!  
Der Würzburger Ex-Schwimmprofi Thomas Lurz über eine der gesündesten Sportarten, die Herz, Kreislauf, Gefäße und Muskeln stärkt.



bei Gewichtsproblemen – auch bei Ungeübten ist die Verletzungsgefahr sehr gering. Vor allem die Gelenke werden geschont. Schwimmen stärkt das Kreislaufsystem, angefangen vom Herzmuskel bis in die Kapillaren, den kleinsten Gefäßen im Muskel. Auch die Atemmuskulatur wird beim Schwimmen trainiert, wichtig vor allem für Allergiker:innen oder für Menschen mit Asthma. Ein Anliegen ist es für den ehemaligen Leistungssportler, auch durch den Schwimmverein die zahlreichen Möglichkeiten des Schwimmsports einer breiten Schicht Schwimmbegeisterter anzubieten, „angefangen von der frühesten Kindheit mit Mutter-und-Kind-Schwimmen über Wassergymnastik bis hin zum Reha-Bereich bei Sportverletzungen oder für ältere Menschen“.

Und Lurz möchte eines nicht ungesagt lassen: „Sport verbindet, überwindet Grenzen, vermittelt Respekt und Toleranz. Sport stärkt das Selbstvertrauen und fördert das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers“. Deshalb möchte er mit der im Jahr 2013 gegründeten „Thomas Lurz und Dieter Schneider Sportstiftung“ Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilhabe und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Wie Thomas Lurz war Dieter Schneider früher auch Leistungssportler, Säbelfechter in Tauberbischofsheim und Olympiateilnehmer. „Der Sport hat mein Leben und meine Art, an Dinge heranzugehen, entscheidend geprägt. Die Möglichkeiten, die der Sport bietet, müssen allen Menschen offenstehen – ob mit oder ohne Handicap“, wünscht sich Thomas Lurz. *Elmar Behringer*  
Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@snowwhiteimages, Skulptur @Pixabay, Mitte oben @Benjamin Krohn für Arena 2013/2014, Mitte Mitte @depositphotos.com/@ridofranz, Mitte unten @depositphotos.com/@microgen; Quelle: <sup>1</sup> www.aok.de/pk/magazin/sport/workout/so-effektiv-sind-schwimmen-und-aquafitness/





# Kneippsche Wasseranwendungen

Professor Jost Langhorst über Heilung, die nicht vom Himmel fällt



„Den Abgehärteten greift nichts an“, hat Pfarrer Sebastian Kneipp gesagt. Verweichlichung hingegen öffnet „Tür und Tor für sämtliche Krankheiten“. 200 Jahre alt wäre Kneipp 2021 geworden. Seine Thesen hören sich heute antiquiert an. Doch Kneipps Hydrotherapie, die er an sich selbst erfolgreich angewandt hat, ist nach Ansicht von Professor Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg, heute noch genauso aktuell und wirksam wie zu seiner Zeit. „Kneipp ist ein Exportschlager – und das weltweit. Er hat die wichtigsten Prinzipien der Wasseranwendung definiert“, so der Mediziner. „Zum Beispiel: nie kalt auf kalt. Will heißen, erst aufwärmen, dann ein kurzer, kalter Reiz.“ Der Effekt: „Die Blutgefäße ziehen sich bei einer solchen Kälteeinwirkung zusammen, die Wärme wird im Körper gehalten. Anschließend erweitern sie sich wieder“, erklärt Jost Langhorst. Diese Temperaturreize bewirken ein Gefäßtraining, das die Durchblutung fördert, den Kreislauf anregt, den Stoffwechsel aktiviert und das Immunsystem moduliert. „Kneippen ist also ein gutes Training für die Gefäße ebenso wie für das Immunsystem.“ Aus diesem Grund integrieren Langhorst und sein Team das Kneippen in ihr Therapiekonzept in der neuen physikalischen Abteilung – „eine deutschlandweite Seltenheit in der Akutmedizin“. In der physikalischen Abteilung der Bamberger Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde arbeiten sie unter anderem mit wassergefilterter Infrarothermie und Infrarotkabine, Wickeln, etwa für Brust und Leib, Auflagen, Waschungen, Bädern sowie Blitz-, Teil- und Ganzkörper-Güssen. Die Wassertemperatur kann hierbei von warm bis kalt variieren. „Ziel der Behandlung ist es, dem Körper einen Reiz zu geben, auf den er reagieren muss, sei es mit Aktivierung oder Entspannung (Reiz-Reaktions-Prinzip)“, erklärt der Gastroenterologe. Angewandt werden würde das bei chronischen und chronifizierten Erkrankungen etwa des Herz-Kreislauf-Systems oder Schmerzerkrankungen. „Viele dieser Patient:innen, zum Beispiel mit Rheuma, Fatigue oder Post-Covid, haben eine sogenannte Regulationsstarre. Sie sind nicht mehr in der Lage, Reize von außen adäquat zu regulieren“, so der Professor. Eine Hydrotherapie sei hier wie eine Art Trainingslager, damit wieder Schwingungsfähigkeit entstehe. Auch beim Thema chronischem Stress biete die Hydrotherapie Unterstützung. „Es gibt viele belastbare Daten<sup>1</sup>, die aufzeigen, dass Stress das Immunsystem schwächt“,

so Langhorst. Schon Kneipp schien das verstanden zu haben. Er heilte bereits im 19. Jahrhundert Patient:innen mit Nervenkrankheiten. Doch gibt es Personen, die Abstand vom Kneippen nehmen sollten? Langhorsts Regel: „Jeder, der stehenden Fußes das Haus verlassen kann, der sollte damit arbeiten – auch im Alter.“ Für schwer eingeschränkte Patient:innen, die akut krank seien, wäre es nicht geeignet. Der Mediziner betont: Kneippen sei niederschwellig und kleinschrittig. Es sei nur eine – „gerne auch tägliche“ – Ebene, um die Dinge wieder in die richtige Richtung zu bewegen. Aber: „Heilung fällt nicht vom Himmel.“

Nicole Oppelt

Fotos: Waschbecken @depositphotos.com/@Posonsky, Prof. Langhorst @Jost Langhorst, Wasserspritzer @depositphotos.com/@sveter; Quelle: <sup>1</sup><https://www.pharmazeutische-zeitung.de/emotionen-steuern-das-immunsystem/seite/alle/>

 [www.sozialstiftung-bamberg.de](http://www.sozialstiftung-bamberg.de)

## Wassertreten am Wegesrand

Kneippen – das geht fast überall. Wer aufmerksam durch die Lande spaziert, entdeckt so manches Becken am Wegesrand. In Röttingen etwa gibt es den Kneipp-Vital-Weg. Er berücksichtigt alle fünf Grundsteine nach Pfarrer Sebastian Kneipp. Ausgangspunkt ist die Poststraße, gegenüber dem Seniorenzentrum Taubertal. Die Wassertretanlage befindet sich am Tauberwehr. Schön ist es auch auf der Naturheilinsel des Naturheilverein Würzburg e.V. am Mainufer in Richtung Randersacker. Gleich nach dem Graf Luckner Weiher befindet sich hier eine Kneippanlage mit Armtauchbecken. Fündig werden Kneipp-Freunde darüber hinaus in Güntersleben. Im Dürrbachpark gibt es ein Arm- und Fußbecken. In Giebelstädter Gemeindeteil Eßfeld steht der „Jungbrunnen“ am Weiherweg. Die Kneippanlage in Veitshöchheim direkt an der Mainlände hat schon Tradition und wird regelmäßig auch von der Lebenslinie-Redaktion besucht. Gut gehen lassen kann man es sich auch in Dettelbach von Mainstockheim kommend. Wer Richtung Zellingen unterwegs ist, findet neben der Wallfahrtskirche Maria im Grünen Tal ein Kneippbecken im Gesundheitsgarten Retzbach. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@Spacecreator

 [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)



# Wie schmeckt Wasser?

## Lebenslinie im Gespräch mit Wassersommelier Ulf Drescher

„Wasser schmeckt ...?“ Darauf hat wohl jeder von uns eine andere Antwort. Kein Wunder: Ganze 850 natürliche Mineralwässer sind allein beim Verband Deutscher Mineralbrunnen amtlich anerkannt. Verbraucher:innen können aus dem Vollen schöpfen und sich je nach Gusto das passende Wasser ins Glas holen. Oder anders gesagt: Sie haben die Qual der Wahl. Einer, der sich von Berufswegen mit diesem Thema auseinandersetzt, ist Ulf Drescher, seit 2018 geprüfter Wassersommelier (ausgebildet an der Doemens Academy in Gräfelfing) und spezialisiert darauf, (nicht nur) in solchen Fällen beratend zur Seite zu stehen. Ob Calcium, Magnesium, Natrium oder Hydrogencarbonat – der Wasser-Experte kann dank seiner Sensorik-Ausbildung viele Mineralstoffe herauschmecken. „Es kommt natürlich darauf an, wie viel Milligramm vom jeweiligen Mineral im Wasser enthalten sind“, so Drescher. Je stiller das Wasser, desto leichter

falle zudem die sensorische Analyse. Natrium in Verbindung mit dem jeweiligen Chlorid-Anteil sei am einfachsten. „Je höher dieser Anteil, desto salziger der Geschmack. Von einem natriumreichen Mineralwasser spricht man ab etwa 200 Milligramm pro Liter.“ Auch Calcium sei bei längerem Verbleiben des Wassers im Mund gut zu (er)schmecken. „Nach dem Schlucken entfaltet sich ein leicht kreidig-trockener Geschmack, der zum Weitertrinken anregt.“ Etwas schwieriger verhalte es sich mit Magnesium, da der Geschmack nicht ganz so einfach zu definieren sei. Zum einen sei es bitter, zum anderen könne es süßlich sein. Hydrogencarbonat wiederum falle vor allem optisch auf. „Das Wasser hinterlässt am Glas ölige Schlieren. Geschmacklich verhält es sich leicht seifig.“ Bei der Wahl des „richtigen“ Wassers ist für Ulf Drescher vor allem der Geschmack entscheidend. Auch die eigene Gesundheit spiele eine Rolle. Verdauungsprobleme, Muskelkrämpfe oder Osteoporose: „Ein Arzt kann hier wertvolle Ratschläge geben, was dem Körper zugeführt werden sollte. Bei Verdauungsproblemen würde er ein sulfatreicheres Wasser empfehlen, da es verdauungsfördernd ist. Ein höherer Magnesiumanteil kann bei Muskelkrämpfen hilfreich sein. Calcium spielt beim Thema Osteoporose eine Rolle. Bei Magenbeschwerden oder Übersäuerung kann ein hoher Anteil von Hydrogencarbonat hilfreich sein.“ Umgekehrt sei bei Bluthochdruck ein Wasser mit viel Kochsalz nicht angeraten. „Auf jeden Fall sollten sich die Kund:innen mit dem Rückenetikett einer Wasserflasche auseinandersetzen.“ Gut zu wissen: „Es gibt keine schlechten Mineralwässer in Deutschland“, so der Wassersommelier. „Es muss von Natur aus rein sein, aus einer unterirdischen Quelle kommen und darf nicht behandelt werden.“ Einzig Kohlensäure dürfe zugesetzt oder entnommen werden. Auch Eisen dürfe herausgezogen werden, damit sich in der Flasche kein brauner Satz bilde. Und was beeinflusst den Geschmack? In erster Linie die Anzahl und Art der Gesteinsschichten, durch die das Wasser geflossen sei. Auch die Tiefe sowie die Region spielten eine Rolle. „Eine internationale Verkostung kann daher durchaus spannend sein“, schwärmt Drescher von der schier unerschöpflichen Vielfalt, die sich dem Gaumen in Sachen Wasser auftun kann. In diesem Sinne: Wohl bekomm's!





PRIMAVERA®

**NATÜRLICH  
ERFRISCHENDE  
MUNDPFLEGE**



www.primaveralife.com

**BODY & NATURE**

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

Nicole Oppelt

Fotos: U. Drescher ©Franken Brunnen GmbH und Co. KG, oben ©Pixabay, Flasche ©deposiphotos.com/@Irochka



[www.wassersommelier-union.com](http://www.wassersommelier-union.com),  
[www.frankenbrunnen.de](http://www.frankenbrunnen.de)

## ANZEIGE



*No Limits, no rules!*

**Die Wellnessoase zu Hause: Rosemarie Orion und Thomas Sczygiel begleiten den Weg zum Wohlfühlbad**

Es ist vor allem das Wohlbefinden im eigenen Zuhause, das nicht erst seit „Corona“ ganz oben auf der Agenda der Menschen steht. Das Bad als Wellnessoase rückt hier in den Fokus. Das Motto für Badgestaltung lautet: No limits, no rules! Die Möglichkeiten sind grenzenlos und folgen keinen Regeln. Gerade in punkto Fliesen können Kund:innen aus dem Vollen schöpfen. Und hier kommen die Expert:innen Rosemarie Orion, Inhaberin des „fliesenraums“ im Würzburger Frauenland, und Thomas Sczygiel, Fliesenlegermeister und einer von drei Geschäftsführern des „Bäderteams“ in Würzburg, ins Spiel. „Es können verschiedene Formate, Farben und Oberflächen miteinander kombiniert werden. Der Kunde darf sich hier trauen und auch seiner eigenen Kreativität freien Lauf lassen“, sagt Rosemarie Orion. Gemeinsam mit ihrem eingespielten Team bietet sie Lösungen aus einer Hand und begleiten Kund:innen von der Idee bis zur Inbetriebnahme des fertigen Bades. Kommt ein:e Kund:in zu Rosemarie Orion steht eines im Vordergrund: Zeit! „Denn ein Bad gestaltet man in der Regel einmal im Leben“, so die Expertin. Nicht selten kommt ein Kunde mit der Vorstellung etwa von einem Bad im skandinavischen Stil. „Hier ist es wichtig, zunächst die Begrifflichkeiten zu klären. Was versteht der Kunde unter einem bestimmten Stil?“, sagt Orion. „Gut ist es, wenn Fotos mitgebracht werden. Das hilft, eine gemeinsame Vorstellung zu entwickeln – auch in Sachen Budget.“ Von diesem Punkt an startet die Bemusterung. Stück für Stück wird besprochen, welche Farben, Formen und Materialien infrage kommen. Idealerweise liegt bereits ein Grundriss vor. Dieser wird noch einmal von der Fachkraft nachgemessen. Rosemarie Orions Talent für Gestaltung hilft hier sehr: Oftmals ergeben sich Gestaltungs-Kombinationen, an die der:die Kund:innen gar nicht gedacht haben. „Um eine Realität im Kopf zu erschaffen, wird im Anschluss ein 3D-Plan angefertigt, der das

Traubad visualisiert“, so Thomas Sczygiel. Mosaik und Dekore, Fliesen in Holz- und Betonoptik, großformatige Fliesen, Metro- oder Schmuckfliesen? Die Entscheidungen sind in erster Linie optischer und haptischer Natur. „Es gibt hart gebranntes Feinsteinzeug und es gibt Steingut, das weicher gebrannt ist und nur für die Wand infrage kommt.“ Alle Optiken würden hierauf glasiert. Dieser Umstand spiele auch dem Nachhaltigkeitsgedanken in die Hände. „Die Fliese ist das nachhaltige Produkt schlechthin“, betont Sczygiel. Bei der Fliese habe sich seit Jahrtausenden nichts verändert. Das Ausgangsmaterial sei nach wie vor klassischer Ton sowie Zuschlagstoffe wie Quarz, Kaolin und Feldspat, also ganz natürliche Produkte. Sie könne einzeln ausgetauscht oder recycelt werden. Zudem sei die Fliese ein perfekter Wärmeleiter. Umgekehrt funktioniere auch die Kühlung. „In der Regel hält eine Fliese ewig und ist zudem pflegeleicht“, fasst der Fachmann zusammen. Er empfiehlt aber die vom Hersteller angedachten, ökologischen Pflegeprodukte zu verwenden, damit sich keine unerwünschten Rückstände bilden und die Wellnessoase lange in ihrem ursprünglichen Glanz erstrahlt. Do it, relax! *nio*

Fotos: @fliesenraum Würzburg, einzelne Fliesen @depositphotos.com/@piyagoon



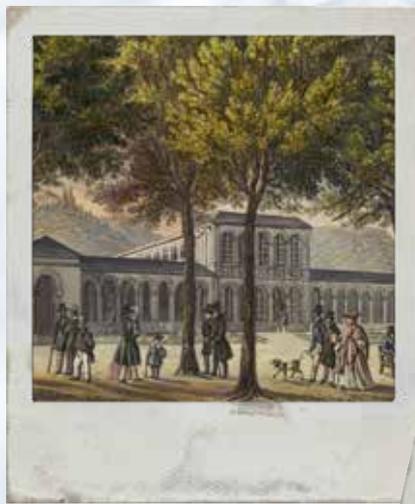
fliesenraum.  
RAUM FÜR FLIESEN



SCZYGIEL  
FLIESEN SEIT 1948

„Eine saubere Kommunikation und Koordination sind bei der zügigen Verwirklichung der eigenen Wellnessoase das A und O“, sagt Thomas Sczygiel.





Im Bewerbungsprozess um das Welterbe glänzte Bad Kissingen mit zwei internationalen Symposien: „Kurort und Modernität“ sowie „Balneologie und Kurortmedizin“.

## Bad Kissinger Gesundheitstage

In der 24. Auflage widmet sich die Kurstadt gesundem Leben mit einer Messe im Regentenbau und der Wandelhalle. Vom 16. bis 17. Oktober bevölkern eine Vielzahl an Ausstellern die Säle und Hallen in Bad Kissingen und stellen ihre Produkte und Dienstleistungen vor. Das Portfolio umfasst Kliniken, Reha- und Präventionszentren, Sanitätshäuser, Ärzt:innen und Zahnärzt:innen genauso wie beispielsweise Informationen rund um Ayurveda, Dorntherapie, Reiki, gesunde Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Naturkosmetik oder Wellnessprodukte. Zusätzlich erwartet die Besucher:innen ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Vorträgen aus den verschiedensten Sparten des Gesundheitswesens, ergänzt durch individuelle Beratungsmöglichkeiten und kulturelle Schmankerl. Ein besonderer Bestandteil ist eine Börse für Aus- und Weiterbildungsangebote, die Berufsbilder aus der Sparte Gesundheit einer genaueren Betrachtung unterzieht und Aufklärung über Neuerungen und Zukunftstrends bietet. *Tim Förster*

## Bäderstadt ist Welterbe

### Bad Kissingen gehört zu den „Great Spas of Europe“

Das Unesco-Welterbekomitee hat entschieden: Im Juli 2021 erhielten die „Great Spas of Europe“ den Titel „Welterbe“. Insgesamt elf europäische Traditionsbäder hatten sich gemeinsam beworben, darunter auch das unterfränkische Staatsbad. „Bad Kissingen als Kurort von unglaublicher Vielfalt hat mit einer Mischung aus gelebter Tradition und Moderne überzeugt“, lobte Bayerns Kunstminister Bernd Sibler. Und auch Oberbürgermeister Dr. Dirk Vogel zeigte sich begeistert. „Damit landet Bad Kissingen in der Champions League der öffentlichen Wahrnehmung deutscher Städte.“ Für Kulturreferent Peter Weidisch, der hier seit 1992 in dieser Funktion wirkt, war und ist Bad Kissingen ein Kleinod mit enormem Potenzial. Bis zum begehrten Eintrag als Welterbe war es jedoch ein langer Weg. Bereits 2011 schlossen sich die Heilbäder für das große, gemeinsame Ziel zusammen. Peter Weidisch war als Projektleiter zusammen mit seinem Team seither maßgeblich am Bewerbungsprozess beteiligt. So wurden unter anderem viele Jahre intensiver Arbeit in das Nomination Dossier gesteckt. Das Ergebnis: Ein Werk aus 1.434 Seiten, welches die größten Schätze des Kurwesens aus den sieben unterschiedlichen Staaten zusammenfasst. „Alle Teilnehmer verkörpern gemeinsam die europäische Kurstadt und das europäische Kurphänomen in ihrer Vollendung, wie sie sich im Verlauf des 19. Jahrhunderts herausgebildet haben. Das fängt bei einer bestimmten Infrastruktur und wertvoller Architektur an und hört auf bei einem breiten Angebot an Freizeit- und Unterhaltungsangeboten“, erklärt Weidisch den übergreifenden Charakter. Diesen in Bad Kissingen zu bewahren und das Stadtbild gleichzeitig repräsentativ zu gestalten, dafür wurde im Staatsbad über die letzten 100 Jahre sehr viel getan. Bad Kissingen punktet außerdem mit zwei Alleinstellungsmerkmalen: Zum einen das Kurgartenensemble mit seinem Garten und den Bauten der Stararchitekten Friedrich von Gärtner und Max Littmann sowie die lebendige Trinkkur rund um den Kurgarten. Zum anderen ist die Stadt der einzige Kurort der Serie mit dem im 19. Jahrhundert äußerst angesagten Heilmittel Sole. „Im Norden der Stadt hatte sich um die Solequelle, dem Runden Brunnen, ein zweites Kurzentrum herausgebildet. Die Technik zur Bereitung der Heilmittel ‚Gutssole‘ (durch Gradierung hoch konzentrierte Sole), Mutterlauge (der hochmineralisierte Rückstand in der Pfanne am Ende des Siedeprozesses) und Badesalz, alle wurden zur differenzierten Bereitung von Solebädern verwendet, ist bis heute erhalten und einmalig.“ Bis heute habe Bad Kissingen jedoch auch immaterielle Elemente des Kurwesens bewahrt. Dazu gehören der Brunnenausschank durch die traditionellen Brunnenfrauen sowie das bekannte Kurorchester, die „Staatsbad Philharmonie Kissingen“. Im historischen Gedächtnis verankert ist zudem das „Kissinger Diktat“, mit dem Reichskanzler Otto von Bismarck eine Friedenssicherung für das Europa des ausgehenden 19. Jahrhunderts konzipierte. *nio, Fotos: Polaroids ©Pixabay, Hintergrund ©Pixabay, Bilder in Polaroids ©Stadt Bad Kissingen, rechts ©Heji Shin*



# Backwerk, das Wasser schont

Immer mehr Bäcker:innen und Bäuer:innen beteiligen sich an der Initiative „Wasserschutzbrot“

In 37 Bäckereien mit 120 Filialen in Franken und Niederbayern wird derzeit ein besonderes Brot verkauft: „Wasserschutzbrot“ nennt es sich. Gebacken wird es mit einem speziellen Weizen, der nur zweimal statt, wie sonst üblich, dreimal gedüngt wird, um das Grundwasser zu schonen. Seit letztem Jahr beteiligt sich auch Bäckermeister Werner Hanf aus Aschaffenburg an der Initiative. Trinkwasser ist eine elementare Voraussetzung für das Leben auf der Erde. Weil dem so ist, und weil er einen Beitrag zum Schutz des Grundwassers leisten wollte, schloss sich Hanf dem Projekt „Wasserschutzbrot“ an. Er begann, auch wenn es etwas aufwändiger ist, Brot, Brötchen und Stückchen mit wasserfreundlichem Weizen zu backen. Das liegt daran, dass Weizen, der nur zweimal gedüngt wurde, weniger Kleber enthält. „Dieser ist nicht so einfach zu verarbeiten“, erläutert der Bäckermeister. Der Teig muss anders „geführt“ werden, wie das im Bäckerfachjargon heißt. Das Projekt „Wasserschutzbrot“ ist

dazu geeignet, den Nitratgehalt des Bodes zu senken. Gerade die derzeit noch übliche dritte Düngung des Getreides vor der Weizenernte ist laut Hanf heikel, da der stickstoffhaltige Dünger von der Pflanze nicht mehr vollständig aufgenommen werden kann. Nur für das Ziel „Proteinboost“ gelangt Stickstoff in den Boden, wo er in Nitrat umgewandelt wird und als solches ins Grundwasser gelangen kann. Immer mehr Bauern leuchtet ein, dass dies kein guter Weg ist. In den vier Projektbezirken Unter-, Ober- und Mittelfranken sowie Niederbayern machen inzwischen 39 Landwirte beim „Wasserschutzbrot“ mit. 24 davon sind aus Unterfranken. Noch sind wir weit davon entfernt, gutes Grundwasser zu haben. „Ein Drittel unserer Fläche in Unterfranken ist in schlechtem Zustand, was Nitrat angeht“, bestätigt Christian Guschker, der das Projekt „Wasserschutzbrot“ bei der Regierung von Unterfranken leitet. 15 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche liegt in einem sogenannten „Roten Gebiet“. Als

„Rote Gebiete“ werden der Düngeverordnung zufolge Areale mit einer hohen Stickstoffbelastung im Grundwasser bezeichnet. In diesen Gebieten müssen zusätzliche Maßnahmen zur Verbesserung der Gewässerqualität umgesetzt werden. „Rote Gebiete“ finden sich vor allem zwischen Würzburg und Schweinfurt. Verbraucher:innen schätzen zunehmend Lebensmittel ohne chemische Düngung und Pflanzenschutzmittel, beobachtet der Aschaffener Bäckermeister: „Das ist wohl so, weil sich viele Menschen nach einer besseren Umwelt sehnen.“ Hanf selbst ist noch einmal sensibler für Umweltfragen geworden, seit er stolzer Großvater ist. Seitdem kommt ihm öfter ein Satz in den Sinn: „Die Erde ist uns nur geliehen.“ Danach versuche er nicht zuletzt mit Blick auf seine Enkel zu leben, so der Handwerksmeister.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ

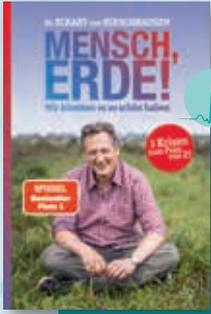
## Von fliegenden Flüssen & brennenden Wäldern

Der größte Teil der Emissionen im Amazonas, dem größten Tropenwaldgebiet der Welt, wird durch Brände verursacht: Allein 2020 wurden dort mehr als 100.000 Feuer registriert. Viele werden absichtlich gelegt, um durch Brandrodung Land für die Rindfleisch- und Sojaproduktion zu gewinnen. Aber auch ohne die Brände bewirken die Erderwärmung und Trockenheit, dass das südöstliche Amazonasgebiet zunehmend zu einer CO<sub>2</sub>-Quelle wird. Die zunehmende Entwaldung kann dazu führen, dass sich dieser südliche Teil des Regenwalds in eine Savanne verwandelt – mit entsprechenden Folgen für die Biodiversität und das Weltklima. Bei der Regulierung des Klimas spielt die Beziehung von Pflanzen, Böden und Wasser eine entscheidende Rolle. Wälder mit Millionen von Bäumen erzeugen „fliegende“ oder „schwebende“ Flüsse in der Luft, die auch noch in tausenden Kilometern Entfernung Wolken bilden und Regenfälle verursachen können. cif, Foto: @depositphotos.com/@Ispercer



Ausführliche Infos finden sich im ebl-Blog unter:





## Kein Sturm im Wasserglas

Die Menge an Mikroplastik, die wir in einer Woche unbemerkt derzeit zu uns nehmen, beträgt fünf Gramm. Soviel wiegt etwa eine Kreditkarte. Ist das noch gesund?, fragt Dr. Eckart von Hirschhausen in seinem neuesten Buch „Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben.“ Der berufsmäßige Komiker, der auch Mediziner ist, hat recherchiert, das Deutschland europaweit trauriger Spitzenreiter bei der Verwendung von Kunststoffen ist. Dreiviertel davon sei Mikroplastik. „2050 werden die Plastikpartikel im Meer mehr wiegen als die verbliebenen Fische“, schreibt Hirschhausen. Babys, die mit Flaschen aus Polypropylen gefüttert würden, nähmen etwa ein bis zwei Millionen Mikroplastikpartikel pro Tag zu sich. Bevor sie noch mit Puppen oder Lego spielten, hätten sie schon eine Barbie oder einen kompletten Flugzeugträger verspeist. Nicht gesund! Der Mensch besteht zu 70 Prozent aus Wasser, die Erde auch. Die Meere haben die Erde bisher vor dem Kollaps bewahrt. Sie hätten den Löwenanteil der Erderwärmung ausgeglichen, so Eckart von Hirschhausen. Es ist nicht nur ein Sturm im Wasserglas, es ist mehr! Es geht um nichts weniger als um unser aller Lebensgrundlage. Es geht ums Meer! *sky*

Dr. Eckart von Hirschhausen: Mensch Erde! Wir könnten es so schön haben. dtv Verlagsgesellschaft, München 2021, ISBN 978-3-423-28276-5, Preis: 24 Euro, [www.dtv.de](http://www.dtv.de)

## Wasserstrategien aus Würzburg Bürgerbotschafter:in in Sachen Nachhaltigkeit

Man muss nicht Ökonom:in, Jurist:in oder promovierte:r Biolog:in sein, um mitreden zu können: In der Demokratie sollen alle ihre Meinung sagen. Dieser Grundsatz wird immer häufiger bei sogenannten Bürgerräten verwirklicht. Einen solchen Bürgerrat gab es kürzlich zur Nationalen Wasserstrategie. Melanie Baumann und Titus Lanz waren für diesen Rat ausgewählt worden. Am 8. Juni überreichten sie die erarbeiteten Handlungsempfehlungen an Bundesumweltministerin Svenja Schulze. In punkto Wasser weiterzumachen wie bisher, würde heißen, einen Irrweg einzuschlagen: Davon ist Schulze überzeugt. „Wir müssen heute die Weichen für den nachhaltigen Umgang mit Wasser von morgen stellen“, mahnt sie. Doch wie? Dazu sammelten die Bürgerbotschafter:in viele Ideen. „Uns fehlten zwar manchmal Fach- und Vorkenntnisse, was aber aufgrund des Brainstormings zwischen den Teilnehmenden und der Anwesenheit von Expert:innen nicht weiter schlimm war“, sagt Baumann. Bürgerräte bewahren davor, eine kurzsichtige Politik zu betreiben. „Gerade Entscheidungen, die sich jenseits der Legislaturperiode auswirken, werden davon profitieren, dass wir Bürger uns selber einbringen können“, sagt Lanz. Er und die anderen Bürgerbotschafter:innen wünschen sich einen bewussteren Umgang mit der Ressource Wasser in der Gesellschaft. Sie fordern eine Minimierung der Stoffbelastungen im Wasser, eine angemessene Finanzierung der Wasserinfrastruktur sowie die Einführung einer Herstellerverantwortung. Nimmt die Politik die Ideen ernst, wird sie viel zu erledigen haben. Svenja Schulze ist auch willens, möglichst viele Vorschläge umzusetzen. Mit ihrem Aktionsprogramm zur Nationalen Wasserstrategie nimmt die Bundesumweltministerin alle Akteure in die Pflicht, bis 2050 für einen nachhaltigen Umgang mit Wasser zu sorgen. Bis 2030 sollen schrittweise 57 Maßnahmen umgesetzt werden. *pat*, Foto: Hintergrund ©Pixabay, Eiswürfelfell ©depositphotos.com/@smaglov

NACHHALTIG GUT.



## HIER SPRUDELT WAS!

Natürlicher Lebensraum für Mensch und Tier! Und gutes Trinkwasser aus eigenen Quellen und Brunnen – dafür setzen wir uns ein.

wvv / Nachhaltigkeit

WVV



## Wenn alle an einem Strang ziehen

Im Main tummeln sich die Barbe und die Nase, die Regenbogenforelle und der Hecht. Das macht den Fluss für Angler:innen attraktiv. Sporttreibende lieben es, auf dem Main zu paddeln. Erholungsbedürftige tanken beim Spaziergang entlang des Mains neue Kraft. „Zum Einzugsbereich gehören 2,5 Millionen Menschen“, sagt Marc Heinz, seit Februar dieses Jahres Ansprechpartner für rund 100 Akteure, die sich im Heimatprojekt „geMainsam“ innerhalb des „Netzwerks Main“ zusammengetan haben. „Alle sollen auf ihre Kosten kommen“, sagt Heinz. Das schafft der Projektleiter jedoch nicht alleine. Am selben Strang zieht der Verein „Flussparadies Franken“, der das Projekt „geMainsam“ trägt. Den ausführlichen Beitrag dazu gibt es unter [www.lebenslinie-magazin.de](http://www.lebenslinie-magazin.de) *pat*, Foto: Susanna Khoury

[www.gemainsam.bayern](http://www.gemainsam.bayern)

# Sich nicht das Wasser abgraben

Schon jetzt kann Unterfranken seinen Wasserbedarf nicht mehr komplett selbst decken



Knapp 125 Liter beträgt derzeit das tägliche Quantum Trinkwasser pro Bundesbürger:in und Tag. Für uns ist es selbstverständlich, dass das erquickende Nass jederzeit aus der Leitung sprudelt. Dabei ist es mit dem Wasser längst nicht mehr zum Besten bestellt. Die zunehmende Trockenheit führt dazu, dass Wasser in Unterfranken allmählich knapp wird. Aufgrund der Klimaveränderungen und der geologischen Situation gibt es bei uns ohnehin weniger Grundwasser als in anderen Teilen des Freistaats. Man duscht sich in der Regel einmal pro Tag. Geht mehrmals auf Toilette. Wäscht sich gerade in diesen Zeiten häufig die Hände. Bereitet Kaffee oder Tee zu. Kocht mit Wasser. Putzt. Und gießt. Menschen rund um die Uhr mit sauberem Trinkwasser zu versorgen, ist laut Alexander Pfenning, Werkleiter des Zweckverbands Fernwasserversorgung Mittelmain (FWM), alles andere als einfach. „Unterfranken kann seinen Wasserbedarf jetzt schon nicht mehr selbst decken, wir sind auf Wasserlieferungen aus anderen Regionen angewiesen“, gibt er zu bedenken. Sinkende Niederschlagsmengen, steigende Temperaturen und konkurrierende Wassernutzungen verschärfen die Problematik. Wir sollten also angesichts der klimatischen Entwicklungen mehr nachdenken, bevor wir den Hahn aufdrehen. „Die meisten Bürger achten inzwischen auf einen sparsamen Umgang mit Leitungswasser“, beobachtet Pfenning. Anders schaue es aus, wenn Produkte gekauft oder Lebensmittel konsumiert werden: "Den damit verbundenen Wasserverbrauch haben viele Menschen nicht auf dem Schirm." Die Thematik „Wasser“ ist insgesamt komplexer,

als man gemeinhin denkt. Wie komplex die Materie ist, zeigen Fachbegriffe wie „Niedrigwassermanagement“. Das gebe es auch in Unterfranken, erklärt Geoökologe Christian Guschker, der das Sachgebiet Wasserwirtschaft bei der Regierung Unterfranken leitet. „Sinken die Grundwasserstände, nehmen die Konflikte ums Wasser zu“, sagt er. Der Privatmensch braucht Wasser. Der Landwirt. Und die Industrie. Je wärmer es wird, umso mehr Wasser wird von den verschiedenen Akteuren nachgefragt. Gleichzeitig steht deutlich weniger Wasser als in kühlen Zeiten zur Verfügung. Eine Menge Sachwissen ist nötig, um einen Ausgleich der Interessen im Sinne des Niedrigwassermanagements durchzuführen. Guschker sammelte in den vergangenen 20 Jahren bei der Regierung von Unterfranken hierzu viel Know-how. Nicht zuletzt, was die Steuerung von Grundwasserentnahmen anbelangt. „Uns kommt es darauf an, Vorsorge zu treffen, denn Dürrephasen aktiv zu bewältigen, das ist immer schwierig“, erklärt er. Prävention bedeute nicht zuletzt auch, die Bürger:innen für einen sorgsamen Umgang mit Wasser zu sensibilisieren: „Also zu vermitteln, dass man im Garten nicht zu viel gießen und bei Gartenpools Vorsicht walten lassen sollte.“ Trinkwasserschutz dürfe keine Nebensächlichkeit sein, sagt Guschker mit Blick auf das Thema Klimaschutz und die hieraus resultierenden Appelle, Treibhausgas-Emissionen zu senken. Das ist zweifellos wichtig. Doch dem unspektakuläreren Thema „Wasser“ kommt angesichts von Rekord-Wärmejahren die gleiche Bedeutung zu. Guschker liegt vor allem die öffentliche Trinkwasserversorgung am Herzen.

„Dass die Bürger immer in ausreichender Menge Wasser zur Verfügung haben, steht bei unserem Niedrigwassermanagement an erster Stelle“, sagt er. Erst danach rangieren die Landwirtschaft und die Industrie. Wer ein paar Tipps braucht, wie Wasser und zugleich Energie gespart werden können, der sei auf den Flyer „Energie sparen - Klima schützen“ der Umweltstation der Stadt Würzburg verwiesen. Duschen statt zu baden spart demnach etwa rund 70 Liter Wasser ein. Ziemlich viel Wasser sowie Strom lassen sich sparen, wenn man beim Wäschewaschen auf die Vorwäsche verzichtet und statt mit 90 mit höchstens 60 Grad wäscht. Wasserkocher, Eierkocher oder Tauchsieder sind effizienter, als die Kochplatte von Elektroherden zu nutzen. Schließlich helfen Spararmaturen und Durchlaufmengenbegrenzer, Energie und gleichzeitig die Ressource Wasser zu schonen. Für Unterfrankens Kommunen ist das Thema „Wasser“ längst keine Marginalie mehr. „Auch wir in Marktheidenfeld haben die Problematik der sinkenden Grundwasserspiegel auf dem Radar“, versichert Pressesprecher Marcus Meyer. Mit Obereichholz I und II besitzt Marktheidenfeld zwei Trinkwasserbrunnen: „Zurzeit gibt es hier auch keinen Engpass.“ Der Stadtteil Zimmern hat eine eigene Wasserversorgung, die von der Stadt als zweite städtische Wasserversorgung unterhalten wird. Ein Ingenieurbüro ist aktuell mit einer Konzept- und Bedarfsplanung für die Wasserversorgung der Stadt beauftragt: „Um auch in Zukunft eine sichere Versorgung gewährleisten zu können.“ Pat Christ

Foto: ©Pixabay

# Schmerz lass' nach ...

**Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin  
Dr. Andreas Fleischmann über Schmerzen im Ilio-Sakral-Gelenk**

Es ist ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der bis ins Gesäß, in die Oberschenkel und sogar bis in die Unterschenkel ziehen kann. Vor allem das Aufstehen am Morgen oder nach längerem Sitzen ist schwierig. Selbst das Gehen macht Beschwerden. Schmerzen im Ilio-Sakral-Gelenk (ISG) können zur Qual und so der Alltag zur echten Belastung werden. „Der Mensch hat ein rechtes und ein linkes ISG“, erklärt Chefarzt Dr. Andreas Fleischmann, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. „Es ist die Verbindung zwischen den beiden Darmbeinen des Beckens und dem Kreuzbein, der Fortsetzung der Wirbelsäule, und wird deshalb oft Kreuzbein-Darmbein-Gelenk genannt.“ Leide ein:e Patient:in an Schmerzen im ISG, seien das jedoch keine Schmerzen, die unmittelbar im Gelenk ausgelöst würden. „Es ist die gelenkstabilisierende Muskulatur, die verkrampft und so Druck im Gelenk aufbaut, der die Schmerzen im ISG auslöst.“ Und wie kommt es dazu? Zum einen zeichnet oft ein sitzender Lebensstil dafür verantwortlich. „Gelenke brauchen Bewegung. Je länger sie ruhiggestellt werden, desto eher verkrampft die umliegende Muskulatur.“ Auch Erkrankungen

wie Morbus Bechterew, Lupus, Psoriasis oder Morbus Crohn können Schmerzen im ISG auslösen. Am Anfang einer Diagnose steht laut Dr. Fleischmann eine ausführliche Patient:innen-Befragung, um zu erfahren, wo und wann die Schmerzen auftreten und in welchem ursächlichen Zusammenhang sie stehen. Im Anschluss folgt eine Untersuchung, bei der der:die Ärzt:in die:den Patient:in in verschiedenen Positionen abtastet und versucht, Druckschmerzen auszulösen. „Bückt sich der:die Patient:in und eine verkantete Darmbeinschaukel kommt mit dem Kreuzbein mit, liegt ein sogenanntes Vorlauf-Phänomen vor.“ Das könne auf eine Störung der Beweglichkeit zwischen Kreuzbein und Darmbein hinweisen. Um diese Vermutung zu bestätigen, werde eine Röntgenaufnahme des Beckens und gegebenenfalls ein MRT gemacht. Das ISG-Syndrom ohne andere Erkrankungen ist gut konservativ behandelbar. Um den Schmerzimpuls zu unterbrechen und die Muskulatur zu lösen, werden zunächst Schmerzmittel verabreicht. Zum anderen erhält der:die Patient:in Krankengymnastik, um Bewegung in die Gelenke zu bringen. In der Regel sollte man diesen Maßnahmen etwas Zeit geben. Fleischmann spricht hier von etwa drei Monaten. Eine weitere Möglichkeit seien Spritzen mit einem Lokal-Anästhetikum und Kortison. „In diesem Fall setzt man eine Entzündung des Gelenks voraus.“ Fruchte auch das nicht und der:die Patient:in leide mehr als ein Jahr an ISG-Schmerzen, könne erwogen werden, das Gelenk mit Schrauben operativ zu verblocken. „Bei Frauen, die noch Kinder bekommen möchten, muss das gut besprochen werden, da beim Gebären dann nur noch ein Kaiserschnitt möglich ist“, so der Chirurg. Eine andere Methode ist das Aufspreizen des Gelenks mit einer Spreizschraube. Das helfe wohl eine gewisse Zeit, scheint aber keine gute Dauerlösung zu sein, so der Chefarzt. Und wenn man das alles vermeiden möchte? Fleischmann rät, so oft es geht, Bewegung in den Alltag einzubauen – gerade bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit. Stehpulte, Sitzbälle, bewegliche Bürostühle, Gymnastik, Fahrradfahren, Treppensteigen statt Aufzugfahren – alle diese Maßnahmen können sinnvolle Unterstücker sein, um eine Chronifizierung von Schmerzen in den Gelenken zu vermeiden.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@automotive.stocks.psd





Renée und Laura

## Sielemann

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

**Unser Leistungsspektrum**

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



Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13  
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

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

Das Praxis-Team



Dr. Kern, Dr. Held, Dr. Cheufou (v.l.n.r.):  
Im 2020 von der DKG zertifizierten Lungenkrebszentrum des KWM behandeln PD Dr. Matthias Held (Leiter des Lungenkrebszentrums), Thoraxchirurg Dr. Danjaouma Cheufou und Onkologe Dr. Jens Kern, gut vernetzt mit vielen anderen Disziplinen über 200 Patient:innen jährlich mit Karzinomen der Lunge.



## Den Überlebensvorteil sichern

### Onkologe Dr. Jens Kern über das Lungenkrebszentrum an der Missio-Klinik in Würzburg

Lungenkrebs ist die häufigste Krebsart in Deutschland. Rund 50.000 Frauen und Männer erkranken jährlich hierzulande daran<sup>1</sup>. Rund 35.000 versterben an den prognostisch ungünstigen Tumoren dieser immer noch zu wenig verstandenen Krankheit. Dennoch sieht der Onkologe und Koordinator des Lungenkrebszentrums an der Missio-Klinik in Würzburg (zugehörig zum Klinikum Würzburg Mitte) Dr. Jens Kern einen Silberstreif am Horizont. Neue Therapien der personalisierten Medizin böten größere Überlebenschancen für Lungenkrebskranke mit bestimmten Dispositionen. „Seit circa fünf Jahren ist beispielsweise die Immuntherapie in der Praxis angekommen, was generell zu einem Paradigmenwechsel in der Krebsbehandlung geführt hat. Das gilt auch für den aggressiven Lungenkrebs“, sagt der Oberarzt für Onkologie an der Missio-Klinik. Die Immuntherapie funktioniert manchmal so gut, dass Lungenkrebspatient:innen mit Metastasen in Lunge, Hirn und Leber nach fünf Jahren erkrankungsfrei sind, berichtet der Internist und Hämatologe. Gerade bei dieser Erkrankung, die noch vor einigen Jahren fast immer ein Todesurteil war, ist eine frühe und umfassende Diagnostik wichtig, und den Überlebensvorteil zu sichern. Seit letztem Jahr gibt es ein zertifiziertes Lungenkrebszentrum an der Missio-Klinik, welches sich genau dieser Diagnostik widmet. Als einziges Zentrum in Unterfranken, das von der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG) zertifiziert wurde, behandeln PD Dr. Matthias Held (Leiter des Lungenkrebszentrums), Thoraxchirurg Dr. Danjaouma Cheufou und Onkologe Dr. Jens Kern, vernetzt unter anderem mit der Strahlentherapie, Nuklearmedizin und Pathologie der Uniklinik Würzburg, mit niedergelassenen Onkolog:innen in Unterfranken sowie beispielsweise der Deutschen Krebsgesellschaft über 200 Lungenkrebspatienten im Jahr. Zehn Jahre hat das Team der Medizinischen Klinik mit dem Schwerpunkt Pneumologie und Beatmungsmedizin an der Missio-Klinik an der Zertifizierung gearbeitet. Seit 2020 ist es eines von 72 Lungenzentren in Deutschland mit Patient:innen in eigenen Phase-III-Studien. Der Vorteil sei hier auch wieder ein existenzieller für die Patient:innen. „Wenn ein:e Patient:in mit Krebs-Mutationen in eine Studie mit den neuesten Medikamenten, die kurz vor der Zulassung stehen, passt, kann das für den Einzelnen wiederum ein Überlebensvorteil sein“, so Kern. Auch gebe es bestimmte Marker, die Anhaltspunkte für eine personalisierte Behandlung böten, auf die nur die Hälfte der Patient:innen anderswo getestet würden. „Im Lungenkrebszentrum testen wir über 90 Prozent der Patient:innen und legen vor allem Wert auf die Früherkennung, die bei dieser Krebsart das A und O ist“, erläutert Dr. Kern, der auch Palliativmediziner ist. Durch ein jährliches CT-Screening vornehmlich von Raucher:innen ab 55 Jahren, die über 30 Jahre mehr als eine Schachtel Zigaretten am Tag konsumiert hätten, ließen sich Lungenkarzinome früh erkennen und hätten dadurch eine

enorm bessere Chance auf Heilung. „Von den derzeit im Jahr rund 200 an Lungenkrebs behandelten Patienten haben wir weniger als zehn Patient:innen mit Rezidiven“, sagt Dr. Kern. Die gute Quote habe viele Mütter und Väter, nicht zuletzt aber die Behandlung aus einer Hand: „Das Lungenkrebszentrum zeichnet für Diagnostik, OP, medikamentöse Therapie über Strahlentherapie und/oder Immuntherapie, bis hin zur psychoonkologischen und palliativmedizinischen Betreuung verantwortlich“, so Kern. Mindestens wöchentliche interdisziplinäre Tumorboards täten ihr Übriges, um den bestmöglichen Erfolg für an Lungenkrebs Erkrankte herauszuholen. „Lungenkrebs ist und bleibt eine schwerwiegende Erkrankung“, weiß Dr. Kern, aber sie habe durch neue Zentren und neue Therapieoptionen an Schrecken verloren und stelle per se kein Todesurteil mehr dar!

Susanna Khoury

Fotos Dr. Held @Daniel Peter, Dr. Cheufou @Inline Internet & Werbeagentur, Dr. Kern @Klinikum Würzburg Mitte, Hintergrund @depositphotos.com/@Vlada13; Quellen: <sup>1</sup>www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Krebs\_gesamt/krebs\_gesamt\_node.html



[www.kwm-missioklinik.de/fachzentren/lungenkrebszentrum](http://www.kwm-missioklinik.de/fachzentren/lungenkrebszentrum)



## Der Arzt als Patient ...

Professor Dr. Thomas Bein leitet eine Intensivstation am Universitäts-Klinikum Regensburg und ist Vorsitzender des Klinischen Ethikkomitees, als bei ihm Knochenmark-Krebs diagnostiziert wird. „Ich habe mich als Intensivmediziner über Jahrzehnte mit der Hightech-Medizin identifiziert. Bis zu dem Zeitpunkt, als es mich, den Arzt, selbst erwischt, war die medizinische Welt für mich weitgehend in Ordnung“, schreibt Professor Bein. Die Diagnose, erinnert er sich, habe ihn wie ein Schlag getroffen. In der Folge habe er einen Rollentausch erlebt und erfahren, wie es ist, „vom erfolgreichen Mediziner zum ausgelieferten Patienten im Getriebe der Hochleistungsmedizin zu werden“. Seine Erkenntnis: Dieser Medizin mit ihrer enormen Leistungsfähigkeit steht „nach wie vor der arme und leidende Mensch mit seiner Verunsicherung, seiner Angst und vielen offenen Fragen gegenüber.“ Seine Forderung lautet daher: „Die moderne Medizin (...) muss künftig mehr denn je die Bedürfnisse des Patienten in den Blick nehmen – sonst können ihre großen Erfolge nicht nachhaltig sein.“ nio

Prof. Dr. Thomas Bein: *Ins Mark getroffen. Was meine Krebserkrankung für mich als Intensivmediziner bedeutet*, Droemer Knauer Verlag, München 2021, ISBN: 978-3-426-27854-3, Preis: 19,99 Euro, [www.droemer-knauer.de](http://www.droemer-knauer.de)





Eine Sepsis kann sich nach einer Verletzung bei der Gartenarbeit entwickeln, nach einer Operation, bei jeder gearteten Infektion, besonders bei immunsupprimierten oder multimorbiden Patient:innen. Die „Diagnosesicherheit“ hängt vielfach von der Erfahrung der behandelnden Ärzt:innen ab, da es eindeutige Marker für eine sich anbahnende Blutvergiftung nicht gibt.



## Überlebenswichtige Früherkennung

Internist Dr. Dirk Weismann über Sepsis

Einer Sepsis, im Volksmund auch Blutvergiftung genannt, geht immer eine Infektion voraus. Wenn diese zu spät behandelt wird und/oder durch Antibiotika nicht mehr in den Griff zu bekommen ist, endet sie oftmals tödlich. „Alle sieben Minuten stirbt ein Mensch in Deutschland an Sepsis. [...] damit ist die Sepsis hierzulande als zeitkritischer, medizinischer Notfall die dritthäufigste Todesursache“, publiziert der gemeinnützige Verein „Aktionsbündnis Patientensicherheit“<sup>1</sup>, in seiner Aufklärungsbroschüre „Deutschland erkennt Sepsis“<sup>2</sup>. Das Bündnis, dem unter anderem auch die Sepsis Stiftung und die Deutsche Sepsis Hilfe angehören, behaupten, dass bei frühzeitiger Diagnosestellung rund ein Drittel der Sepsis-Todesfälle verhindert werden können. Der Leiter der internistischen Intensiv- und Notfallmedizin im Uniklinikum Würzburg Dr. Dirk Weismann, der täglich Sepsisfälle auf seiner Intensivstation sieht, kann diese These so nicht unterschreiben. „Man muss die Erkrankung, die zugegebenermaßen uns Mediziner:innen immer noch viele Rätsel aufgibt, differenziert sehen“ betont der Internist und Endokrinologe. Sehr kranke multimorbide Patient:innen können durch eine wie auch immer geartete Infektion schnell eine Sepsis bekommen, die zu Multiorganversagen und dann zum Tod führt. Da die Erkrankung bis dato von der Medizin nicht wirklich verstanden sei, könne selbst auf der Intensivstation der in 50 bis 80 Prozent der Fälle tödlich endende septische Schock oftmals nicht verhindert werden. Der Grund: Eindeutige Marker, die Ärzt:innen die Entwicklung kommen sehen lassen, fehlen. Es gebe zwar ein sogenanntes Score-System, bei dem man beispielsweise für Atemfrequenz, Blutdruck, Leber- und Nierenwerte sowie Entzündungsparameter Punkte vergeben kann, die in der Summe darauf hinweisen sollen, ob eine Sepsis vorliegt oder nicht. Mit absoluter Sicherheit könne man die Sepsis jedoch nicht vorhersehen, so Weismann. Daher breche er auch für seine niedergelassenen Kolleg:innen, die rund 55.000 Hausärzt:innen in Deutschland<sup>3</sup>, eine Lanze. Um eine Sepsis übersehen zu können, so der Vorwurf des Aktionsbündnisses Patientensicherheit, müsse man sie überhaupt kommen sehen können, kontert der Leiter einer internistischen Intensivstation. „Unspezifische Symptome wie extremes Unwohlsein, Verwirrtheit, Schwitzen, beschleunigte Atmung oder allgemeine Schwäche, können vielfältigen Krankheitsbildern im Alter geschuldet oder leider auch die Vorboten

einer sich anbahnenden Sepsis sein“, so der Spezialist für kardiogenen und septischen Schock. „Es gibt keine eindeutigen Marker.“ Er und sein Team haben jedoch erste vielversprechende Forschungsergebnisse im April dieses Jahres in der Fachzeitschrift „Blood“ publiziert<sup>4</sup>, die auf ein Frühwarnsystem für Sepsis (ein Rezeptor auf den Thrombozythen, der seine Funktion verliert) hinweisen. Jetzt gilt es, dieses noch sehr aufwendige Messverfahren in absehbarer Zeit am Krankenbett zu etablieren, um die Sepsis besser behandeln zu können und damit letztendlich Leben zu retten. Susanna Khoury, Fotos: Dr. Dirk Weismann ©Daniel Peter, links @depositphotos.com/@Wavebreakmedia; Quellen: <sup>1</sup>Das Aktionsbündnis Patientensicherheit arbeitet mit Verbänden, Fachgesellschaften, Forschungsinstituten, Krankenkassen, Institutionen der Selbstverwaltung und Patientenorganisationen zusammen und wird vom Bundesministerium für Gesundheit unterstützt; [www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de), <sup>2</sup>[www.deutschland-erkennt-sepsis.de](http://www.deutschland-erkennt-sepsis.de), <sup>3</sup>[www.bundesaerztekammer.de](http://www.bundesaerztekammer.de), <sup>4</sup>[www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/einblick/single/news/sepsis-moeglichst-frueh-erkennen](http://www.uni-wuerzburg.de/aktuelles/einblick/single/news/sepsis-moeglichst-frueh-erkennen)

Das Interview mit dem Leiter der internistischen Intensiv- und Notfallmedizin am UKW führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



# Der bunte Strauß der Anästhesie

**Welche Narkoseform für wen bei welchen Eingriffen?  
Anästhesist Professor Patrick Meybohm gibt Auskunft**

Die Anästhesie hält einen bunten Strauß an Verfahren bereit. Was sind die häufigsten Narkoseverfahren und bei welchen Eingriffen werden diese angewendet? „Vielen Dank für den tollen Einstieg, die Frage könnte man gar nicht schöner formulieren“, meint Professor Patrick Meybohm, Direktor der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie am Universitätsklinikum Würzburg (UKW). Die moderne Anästhesie halte in der Tat einen bunten Strauß an Verfahren bereit: „Ich beginne bei Regionalanästhesieverfahren, hier betäuben wir gezielt einzelne Nerven und können damit zum Beispiel nur einen Arm oder nur ein Bein Stunden oder gar Tage schmerzfrei halten.“ Darüber hinaus hätten die rund 160 Anästhesist:innen am UKW noch Pfeile für weitere Narkosearten im Köcher – vom leichten Dämmerschlaf bis hin zur Königsdisziplin, der Vollnarkose. Hierbei handelt es sich um ein bewusst herbeigeführtes reversibles Koma, bei dem durch die Anästhesie das zentrale Nervensystem so beeinflusst wird, dass Bewusstsein und Schmerzempfinden im Körper für ein gewünschtes Zeitfenster ausgeschaltet sind.

„Wenn ich an den letzten Blumenstrauß erinnere, den ich meiner Frau geschenkt habe, da war eine Blume schöner als die andere“, sagt Meybohm lachend. Aber Spaß beiseite ... Es gibt bestimmte Zielgruppen, die beim Narkosegespräch auffallen, die individuelle „Rezepturen“ benötigen: Hochbetagte, mehrfach Vorerkrankte, Allergiker:innen, Kinder, Schwangere, Anämiker:innen. Wie findet man das „schönste“ Verfahren für wen? „Für die Wahl der ‚Blumen‘ sind bestimmende Faktoren, das verfügbare Angebot, Eignung für den Anlass und persönliche Vorlieben ausschlaggebend“, so der Facharzt für Anästhesiologie. Der Vergleich mit dem Strauß hinke nur in einem Punkt: „In der Anästhesie gibt es keine Saison, alle Verfahren sind ganzjährig rund um die Uhr verfügbar!“ Faktoren, die die Wahl einer bestimmten Sedierungsart bestimmen, seien

zunächst einmal der Mensch mit seinen Vorerkrankungen, Vorlieben und Wünschen. Dann der Eingriff selbst und schließlich die Dringlichkeit. „Ein Beispiel: Ein junger Mann ohne wesentliche Vorerkrankungen wird lebensbedrohlich verletzt. Es handelt sich zweifelsohne um einen Notfall, eine Operation ist unausweichlich. Hier sollte bereits an der Unfallstelle eine Narkose eingeleitet werden, die die Lebensfunktionen des Körpers erhält. Das ist ein klassisches Beispiel dafür, dass eine Narkose Leben retten kann und lieber sofort als gleich initiiert werden sollte.“

Vom „Worst Case“ zum elektiven Eingriff. Hier könne in aller Ruhe ein Aufklärungsgespräch erfolgen, bei dem unter Einbeziehung der Anamnese und des präferierten Verfahrens für den Eingriff auch Ängste und Fragen ausgeräumt werden können. „Wir bekommen immer wieder zu hören, dass Patient:innen nicht nur Respekt, sondern wirklich Angst vor einer Narkose haben“, berichtet Meybohm. Die Angst gänzlich nehmen, könne man nicht, aber versichern, „dass sich die ganze Zeit unter Narkose ein absoluter Spezialist um alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers kümmert, den Atemweg sichert und sofort reagieren kann, wenn es erforderlich ist!“ Der OP ist dank Narkoseärzt:innen nach wie vor einer der sichersten Orte. Trotz Corona wurden 2020 über 30.000 Narkosen am UKW durchgeführt. „Anästhesie“ ist soviel mehr als nur „schlafen legen“! Das anästhesiologische Angebot umfasse, so Professor Meybohm, Untersuchung, Beratung, Aufklärung, OP-Vorbereitung, Sicherheit, Medikation, Sicherung des Atemwegs, OP-Planung, Überwachung, Notfallversorgung oder auch postoperative Schmerztherapie. „Wir besetzen am Uniklinikum Werktag für Werktag über 100 Arbeitsplätze und Positionen. Dafür halten wir über 160 hoch qualifizierte Mitarbeiter:innen vor. Neben dem Einsatz im OP sind Anästhesist:innen auf der Intensivstation aktiv und versorgen dort zusammen mit hoch qualifizierten Intensiv-

„Die Zeiten, in denen vor einer Operation eine Labor-, EKG- und Röntgenuntersuchung gemacht wurden, sind definitiv vorbei! Im Einzelfall schauen wir aber auch genauer hin. Beispielsweise wird vor jeder geplanten größeren Operation, bei der ein relevanter Blutverlust zu erwarten ist, über eine Blutprobe der Hämoglobin- und Hämatokritwert ermittelt. Sind diese Indikatoren, die den roten Blutfarbstoff sowie die Zellzahl der roten Blutkörperchen widerspiegeln, zu niedrig, werden Maßnahmen wie etwa eine Eiseninfusion eingeleitet, um die Blutbildung noch vor der Operation anzukurbeln“, sagt Professor Patrick Meybohm.

pflegekräften schwerstkranken Menschen Tag und Nacht. Zusätzlich arbeiten wir als Notärzt:innen in der Stadt Würzburg, im Rettungshubschrauber sowie in umliegenden Landkreisen.“ Hört sich spannend und aufregend an. Apropos Aufregung: Ist ein Anästhesist noch aufgeregt bei seinem Job? Professor Meybohm: „Aufregung ist vielleicht das falsche Wort, aber Anspannung kennen wir durchaus. Unser Beruf ist verantwortungsvoll, schließlich sind wir es, die eine sichere Durchführung von Operationen ermöglichen, die vor mehr als zehn Jahren in dieser Form noch undenkbar waren. Routinen gibt es auch bei uns, aber ‚business as usual‘ darf es nicht geben. Denn jeder Patient, jede:r Patient:in bedeutet ein eigenes Schicksal, das es einfühlsam, hochprofessionell und würdig zu begleiten gilt. Dafür geben wir täglich alles!“

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Meybohm @ Universitätsklinikum Würzburg, Hintergrund @depositphotos.com/@sudok1

Das Interview mit Prof. Meybohm, Direktor der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie am UKW führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



[www.ukw.de/anaesthesie](http://www.ukw.de/anaesthesie)



## Feinstaub erhöht Demenzrisiko

Forscher:innen des Karolinska Instituts in Stockholm haben den Einfluss von Feinstaub und Stickoxiden in der Luft untersucht, um etwaige Korrelationen zu Demenzerkrankungen im Alter herzustellen. Besonders gefährdet waren laut ihrer Studie in *Jama Neurology*<sup>1</sup> ältere Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diesen lägen meist eine Arterienverkalkung zugrunde, die per se im zerebralen Kreislauf das Risiko von Demenzerkrankungen erhöhe. Von den rund 3.000 Teilnehmenden (Durchschnittsalter 74), die zu Beginn der Studie noch gesund waren, sind in den folgenden fünf Jahren mehr als zehn Prozent an Demenz erkrankt. Je höher die Feinstaub- und Stickoxidkonzentration war, desto mehr Senior:innen waren betroffen. Die Wissenschaftler:innen ermitteln zum Beispiel für einen Anstieg des Feinstaubes mit der Partikelgröße PM 2,5  $\mu\text{m}$  um  $0,88 \mu\text{g}/\text{m}^3$  eine Zunahme der Demenzerkrankungen um 54 Prozent. Die Luftqualität im untersuchten Stockholmer Stadtteil Kungsholmen ist übrigens für europäische Verhältnisse gut. Die Konzentration der Feinstaub-Schwebeteilchen PM 2,5  $\mu\text{m}$  beträgt weniger als  $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$  und liegt damit deutlich unter dem derzeit geltenden Grenzwert von  $25 \mu\text{g}/\text{m}^3$  hierzulande. Somit liegt die Vermutung nahe, dass Feinstaub bereits in einer niedrigen Konzentration, bei entsprechender Vorgeschichte, Demenzvorschub leisten kann. sky, Foto: @depositphotos.com/@nejron, Quelle: <sup>1</sup>*Jama Neurology*, 2020; DOI: 10.1001/jamaneurol.2019.4914, jamanetwork.com



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

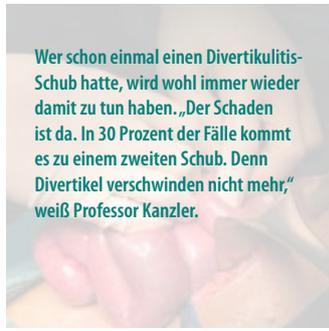
*Das Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt. Mehr als gute Medizin.*

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](http://www.leopoldina.de)  
Telefon: 09721 720-0 · Fax: 09721 720-2975 · E-Mail: [info@leopoldina.de](mailto:info@leopoldina.de)

Mehr als gute Medizin.  
**Leopoldina**  
Krankenhaus Schweinfurt



Wer schon einmal einen Divertikulitis-Schub hatte, wird wohl immer wieder damit zu tun haben. „Der Schaden ist da. In 30 Prozent der Fälle kommt es zu einem zweiten Schub. Denn Divertikel verschwinden nicht mehr,“ weiß Professor Kanzler.

# Wenn sich der Darm nach außen stülpt

## Professor Stephan Kanzler über eine sensible Zivilisationserkrankung: die Divertikelkrankheit

„Jährlich werden über 125.000 Patienten stationär behandelt. Ein Drittel der betroffenen Patienten ist über 75 Jahre alt“, heißt es in der ersten Deutsche Leitlinie zur Divertikelkrankheit<sup>1</sup>. Allerdings zeige sich in den vergangenen Jahren auch eine deutliche Zunahme von jüngeren Patient:innen mit einer akuten Divertikulitis. Doch was heißt das? „Es gibt echte Divertikel, bei denen sich die ganze Darmwand ausstülpt. Das ist eher selten. In der Regel spricht man von unechten Divertikeln. Hier stülpt sich Schleimhaut zwischen Gefäßlücken hindurch, was eine Aussackung der Darmwand verursacht“, erklärt Professor Stephan Kanzler, Chefarzt der Medizinischen Klinik 2 am Leopoldina Krankenhaus in Schweinfurt. „Oft fällt das bei Menschen im Rahmen einer vorsorglichen Darmspiegelung auf. Wenn sie vorher keinerlei Symptome hatten, handelt es sich um einer reizlose Divertikulose.“ Diese könne bestimmten Darmabschnitten zugeordnet werden. Typischerweise sei sie im Sigma (Krummdarm) vorzufinden, weil dort der Stuhl am längsten stehe und schon relativ eingedickt sei. Seiner Schätzung zufolge seien fast 50 Prozent der über 50-Jährigen betroffen – und zwar beiderlei Geschlechts. In diesem Zusammenhang weist er darauf hin, dass die sogenannte Divertikelblutung<sup>2</sup> die häufigste, unterste gastroenterale Blutung im Alter sei. Der Facharzt für Innere Medizin erwähnt den Unterschied zur Divertikelkrankheit. Hier würden wiederkehrende Beschwerden etwa linksseitige Unter- oder Mittelbauchschmerzen mit oder ohne Fieber sowie mit oder ohne Stuhlveränderung auftreten. Auch paradoxe Symptome wie Durchfall bei eigentlicher Verstopfung seien möglich, der Schleim- und Blutbeimengungen enthalten kann. Bei der Divertikulitis wiederum spreche man von einer Entzündung der Divertikel. „Das verursacht enorme Schmerzen.“ In solchen Fällen könnten auch Abszesse mit Fieber und Schüttelfrost auftreten und das Ganze, etwa im Falle einer Perforation oder bei einem Darmverschluss, sogar zu einer Not-Operation führen. Die Ursachen für Ausstülpungen des Darms sind vielfältig. „Ein Risikofaktor ist eine ballaststoffarme Kost, die zu einem deutlich reduzierten Stuhlvolumen führt“, so Professor Kanzler. Auch zu wenig Bewegung, die die Stuhlfrequenz erhöhe, zu wenig Flüssigkeit, die der Tendenz zur Verstopfung entgegenwirken solle, und zu guter Letzt Übergewicht spielen eine Rolle. „Eine leichte Divertikulitis, die abgeklärt ist, kann man auch mal aussitzen und klingt häufig von selbst wieder ab“, so der Mediziner, der in akuten Phasen einer Entzündung ballaststoffarme Kost empfiehlt. Auch die Gabe eines Breitband-Antibiotikums und ein stationärer Krankenhausaufenthalt habe sich in diesem Stadium II bewährt. „Man würde versuchen, die Divertikulitis abheilen zu lassen. Nach etwa zwei oder drei Schüben sollte man über eine Operation nachdenken“, sagt der Arzt – dies in Absprache mit den chirurgischen Kolleg:innen. Der Grund: Im abgeheilten Zustand kann der Darm in der Regel mit einer sogenannten Schlüssellochtechnik (Laparoskopie) einseitig operiert werden. Anders

sieht es bei der notfallmäßigen Operation (Obstruktion, Perforation, große Abszesse) aus, bei der in der Regel vorübergehend das Rektum verschlossen und temporär ein künstlicher Ausgang angelegt werden muss. In einer zweiten Operation wird dieser Schritt dann wieder rückgängig gemacht und die normale Darmpassage wiederhergestellt. Prävention heiße, Risikofaktoren zu reduzieren. Am besten fange man also schon in der Jugend damit an.

Nicole Oppelt

Fotos: v.l.n.r.: @depositphotos.com/@animaxx3d, @depositphotos.com/@Tharakorn, @depositphotos.com/@chanawit, Prof. Kanzler @vmphotodesign; Quellen: <sup>1</sup><https://docplayer.org/113594013-Erste-deutsche-leitlinie-zur-divertikelkrankheit.html>, <sup>2</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1879412210000557>



[www.leopoldina-krankenhaus.com](http://www.leopoldina-krankenhaus.com)

Die **Theater-Apotheke** in Würzburg sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt**:

**APOTHEKER** (m|w|d)

**PTA** (m|w|d)

Bewerbungen unter  
**info@theater-apo.de**  
oder unter **Telefon 0931.52888**

**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](mailto:info@theater-apo.de) · [www.theater-apo.de](http://www.theater-apo.de)

# Küchengewürz & Heilpflanze

Heilpraktiker Bernhard Späth über den würzigen und antiviral wirkenden Thymian

Mediterraner Genuss – Thymian ist aus der Küche nicht wegzudenken. Er verfeinert Gemüse, Kartoffeln und passt hervorragend zu Fleischgerichten. Doch Thymian kann mehr. „Der echte Thymian, auch unter dem Namen Quendel bekannt, ist eine von über 200 bekannten Thymianarten“, weiß Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. „Das Kraut wird seit Jahrhunderten als Heilpflanze<sup>1</sup> und Küchengewürz genutzt und geschätzt.“ Zur medizinischen Anwendung kämen ihm zufolge Blätter und Blüten. Letztere aber meist als Zweiglein oder kleine Sträußchen, etwa beim Teeaufguss. „Aufgrund seiner ätherischen Öle und seiner reichhaltigen Bitter-, Gerb- und anderer Heilstoffe, findet der Thymian Einsatz bei Beschwerden im Atmungstrakt, im Verdauungssystem, in der Frauenheilkunde, bei Belastungen des Nervensystems und bei bestimmten Hautproblemen“, fasst der Experte zusammen. Dabei sei das Lippenblütengewächs besonders auf Viren spezialisiert und deshalb könne er unter anderem bei der Bekämpfung von Grippe-, Herpes-, Noro-, Entero- oder auch bei Coronaviren hilfreich sein. „Während die Würzkräuter Oregano und Ros-

marin vor allem eine antibakterielle Wirkung besitzen, der Salbei eine großartige Hilfe bei Pilzinfektionen ist, wirkt der Thymian eher antiviral und kann, bei regelmäßiger Einnahme, dazu beitragen, die Viruslast im Körper zu reduzieren“, sagt Späth. Zudem beobachte man auch bei dieser Heilpflanze eine antibakterielle sowie pilz- und wurmtötende Wirkung. Ferner wirke das Kraut entzündungshemmend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, beruhigend, menstruationsfördernd und erleichternd bei der Geburt. „Für die Anwendungen nimmt man am besten frischen Thymian, um die größten Heilwirkungen zu erzielen.“ Für Heiltees sollen ein bis zwei kleine Thymianzweige in eine größere Tasse gegeben und mit heißem Wasser übergossen werden. Nach 15 bis 20 Minuten Ziehzeit können die Zweige entfernt und der Tee zum Beispiel mit Honig genossen werden. Ein Thymianwasser sei ebenfalls schnell hergestellt. Über Nacht werden einfach frische Thymianzweige in einen großen Krug mit Wasser bei Zimmertemperatur eingeweicht. „Am Morgen die Zweige entfernen, eventuell etwas Honig oder Zitrone dazu, und mehre Tassen tagsüber trinken.“ Laut dem Heilpraktiker gebe es keine Indikationen, bei denen Thymiantee nicht zur Anwendung kommen dürfe. Auch in der Schwangerschaft und in der Stillzeit sei der Tee in geringen Mengen unbedenklich.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@bit245, Thymian @depositphotos.com/@joachimopelka ; Quelle: <sup>1</sup>www.smgp.ch/smgp/homeindex/faehigkeitsprogf/zertifikatsarbeiten/BuschKerstin.pdf

 www.heilpraktiker-lohr.de



Ihre Experten  
rund um  
Gesundheit,  
Naturmedizin  
& Heiltees

  
markt apothek  
an der Schusterergasse

**Simone Böckenkrüger**

Inhaberin • Apothekerin

**Markt-Apotheke**

Marktplatz 12 • 97070 Würzburg

**Wir sind für Sie da:**

Mo - Fr 8.00 - 18.00 • Sa 9.00 - 18.00  
Tel. 0931.54744 • Fax 0931.571271

info@markt-apotheke-wuerzburg.de  
www.markt-apotheke-wuerzburg.de



## Wehrhafte Pflanze gewürdigt

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) wurde durch die Jury des NHV Theophrastus zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt. Wie Heilpraktiker Konrad Jungnickel, Vorsitzender der Jury, mitteilte, war ein Grund für die Wahl, „dass die zutiefst einheimische Pflanze so ungeheuer vielseitig nutzbar ist“. Paracelsus, der Namensgeber des Vereins, wusste schon vor etwa 500 Jahren: „Wenn man sie kocht und mit Pfeffer oder Ingwer mischt und auflegt, hilft dies bei Gelenkschmerzen.“ Heute ist die Wirksamkeit der Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen wissenschaftlich erwiesen, ebenso bei Harnwegsinfekten oder Nierengriß. Sie wirkt unter anderem leicht harntreibend, entzündungshemmend, schmerzstillend und immunmodulierend. Die durchblutungsfördernden Inhaltsstoffe der wehrhaften Pflanze sind bereits beim Berühren schmerzhaft zu spüren. Der Stoffwechsel wird durch sie angeregt und auch Prostatabeschwerden sollen sich bessern. Die Vielseitigkeit der Pflanze zeigt sich seit Jahrtausenden auch als Grundstoff für die Papierherstellung, als Faserpflanze zur Herstellung von Kleidung, zum Färben von Wolle oder als Nahrungsmittel in Form von Suppe oder Brennnesselspinat.

red, Foto: @depositphotos.com/@scis65

 www.nhv-theophrastus.de





## Der Natur auf der Spur

### Im Kirchenburgmuseum Mönchsondheim zelebriert man die alte Kunst des Destillierens

Ob Rose, Lavendel, Rosmarin oder Melisse – sie alle bestechen durch ihren wohltuenden Duft. Auch als Pflanzenwässer werden sie vielfältig eingesetzt. Und das schon seit Jahrtausenden. „Pflanzenwässer entstehen bei der Destillation von ätherischen Ölen“, weiß Museumsführerin und Kräuter-

expertin Roswitha Dorsch. „Das Öl wird abgeschöpft. Übrig bleibt das Hydrolat. Es enthält alle wasserdampf- flüchtigen Stoffe einer Pflanze.“ Unter ihrer pflegenden Hand gedeiht im

Freilandmuseum Kirchenburg ein prächtiger Kräuter- und Heilpflanzengarten. „Lange gerieten Pflanzenwässer in Vergessenheit“, umreißt sie im Rahmen der Workshop-Reihe „Natur auf der Spur“ zum 40-jährigen Jubiläum des Museums. „Im 16. Jahrhundert erlebte Destillation eine Renaissance und wurde damals hauptsächlich zu medizinischen Zwecken eingesetzt.“ Heute sind Hydrolate erneut im Kommen. Denn ihre Herstellung ist nicht kompliziert. Erforderlich ist – neben etwas Geduld und einer ordentlichen Portion Eiswürfel – entweder eine Destille oder ein Kochtopf mit Einsatz und konkavem Deckel. Der Aufwand lohnt. Denn aufgrund der 100 Prozent natürlichen Substanzen werden sie gerne in Naturkosmetika – etwa als Creme, Gesichts- und Haarwasser, Shampoo, Deodorant, Seife oder Badezusatz –, als Duftspray sowie in der Naturheilkunde – zum Beispiel bei kleinen Verletzungen der Haut oder leichten Verbrennungen – eingesetzt. „Die Kräuter werden zum Destillieren in der Regel frisch verwendet und lediglich klein geschnitten“, so die Fachfrau. Einige wie Rosmarin oder Lavendel könnten auch getrocknet

eingesetzt werden. „Je häufiger destilliert und abfiltriert wird, desto konzentrierter ist das Hydrolat, das dann in einer dunklen Flasche bei gleichbleibend kühler Temperatur etwa ein Jahr haltbar ist.“ Viele Pflanzenwässer wirken laut Dorsch „antiseptisch, zusammenziehend und wundheilend“. Darüber hinaus würden sie die Hautdurchblutung fördern, bei der Zellregenerierung helfen und Feuchtigkeit spenden. „Pflanzenwässer können auch oral eingenommen werden – allerdings nicht pur. Denn je nach Pflanze ist auf Nebenwirkungen und Gegenanzeigen zu achten. Sie wirken stärker als ein Tee, bei dem die gleichen Pflanzenbestandteile verwendet werden.“ Sie rät daher zu einem Teelöffel Hydrolat auf ein Glas Wasser. Wohltuend und unterstützend würden Pflanzenwässer auch bei Erkältungskrankheiten und viralen Infekten wirken. Wichtig zu wissen: Das Anwendungsgebiet richte sich Dorsch zufolge ganz nach den Wirkstoffen der ver-

wendeten Heilpflanze. So werde zum Beispiel Lavendelwasser bei Insektenstichen eingesetzt. Es lindere den Schmerz und den Juckreiz, da es beruhigend, schmerzlindernd und entzündungshemmend wirke. Geschuldet ist das übrigens den Inhaltsstoffen der „Arzneipflanze des Jahres 2020“<sup>1</sup> Linalool und Linalylacetat<sup>2</sup>.

Nicole Oppelt

Fotos: Oben @depositphotos.com/@belchonock, unten rechts @depositphotos.com/@marilyna, Destille & Roswitha Dorsch @Nicole Oppelt; Quellen: <sup>1</sup> www.klostermedizin.de/index.php/heilpflanzen/arzneipflanze-des-jahres/69-arzneipflanze-des-jahres-2020-echter-lavendel-lavandula-angustifolia, <sup>2</sup> www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2019/10/29/lavendel

 [www.kirchenburgmuseum.de](http://www.kirchenburgmuseum.de)





Die Geburt der eigenen Tochter hat Simone Böckenkrüger zum „Kräuter-mädchen“ inspiriert. Immer wieder lässt sie sich neue Kreationen einfallen.



## Wellness für Körper und Seele

Fachapothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde Simone Böckenkrüger über Teemischungen, die es in sich haben

„Herbipolis“ lautet eine latinisierte Form von Würzburg. Sie taucht erstmals im zehnten, häufig ab dem elften Jahrhundert in Quellen auf. Frei übersetzt bedeutet sie „Stadt der Kräuter“. Mit der Teemanufaktur „Kräuter-mädchen“ sieht sich Simone Böckenkrüger, Chefin der Marktapotheke Würzburg, in dieser Tradition. Das alte Sprichwort „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ trifft für sie noch heute zu. „Die ganze Arzneimittelforschung fußt darauf, dass man in der Natur Wirkstoffe sucht, analysiert und daraus neue Arzneimittel herstellt“, so die Fachapothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde. Würzburg und die Umgebung bis hin zur Rhön haben sie inspiriert. „Hier wachsen so viele wunderbare Kräuter“, schwärmt die aus Westfalen stammende Tee-Expertin. Und diesem Umstand wollte sie Rechnung tragen: Seit September 2015 vertreibt sie von Hand gemischte und kunstvoll verpackte Tee-Mixturen mit Namen wie „Dornröschen“, „Pimpi und Ella“ oder „Still-Liesel“. Über letzteren freuen sich etwa stillende Mütter. Denn: „Er hilft mit Anis und Fenchel bei der Milchbildung und beruhigt gleichzeitig den Bauch“, erklärt Böckenkrüger. „Die würzige Kräutertee-Mischung von ‚Monsieur Pumpernickel‘ mit Kümmel und Anis passt hingegen wunderbar zu fränkischer Brotzeit und unterstützt die Verdauung.“ Ihre Tees sollen vor allem gut schmecken, Spaß machen und ohne künstliche Zusätze auskommen, so die Fachfrau. Wie zum Beispiel „Herr Amadé“: Eine Mischung, die anlässlich „100 Jahre Mozartfest“ entstanden ist. So findet sich in der Tee-Mischung eine Anspielung auf Mozarts berühmte Tasse Kaffee in Würzburg – und zwar in Form der Kaffeekirsche, dem Fruchtfleisch der Kaffeebohne. Auch Kakaoschale, die das anregende Theobromin enthält, wurde, neben schwarzem Tee, hinzugefügt. Abgerundet wird der Tee durch etwas Orangenblütenöl. „Diese Mischung wirkt wie ein starker

Espresso. Kinder oder Schwangere sollten ihn nicht zu sich nehmen“, so die Apothekerin. Ganz anders verhält es sich mit der „Entspannten Mona“. „Dieser Tee, der unter anderem Gänsefingerkraut enthält, kann die Befindlichkeiten während der Periode lindern.“ Großer Beliebtheit erfreue sich „Madame Glückselig“. „Sie enthält das Trendgetränk vieler junger Frauen – den anregenden grünen Mate-Tee“, weiß die Apothekerin. „Er wurde mit Kakaoschalen und Pfefferminzblättern abgerundet.“ Ihre Zutaten wählt Böckenkrüger sorgfältig aus. Auch regionale Traditions-Produkte wie die Bamberger Süßholzwurzel kommen behutsam zum Einsatz. Kräftig, aromatisch, anregend oder beruhigend – jeder:r kann hier seine Mischung finden. „Wenn es die Lage zulässt, planen wir, ab Herbst Tee-Seminare zu geben“, stellt Simone Böckenkrüger in Aussicht.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@loriklaszlo, oben @Marktapotheke Würzburg



[www.markt-apotheke-wuerzburg.de/krautermaedchen](http://www.markt-apotheke-wuerzburg.de/krautermaedchen)



### Knock-out für Krankenhauskeim?

Erste Studien des Teams um Akram Salam der Emory University von Atlanta haben ergeben, dass Castaneroxy A, ein Molekül aus den Blättern der Esskastanie, die Toxine im Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), landläufig auch als Krankenhauskeim bekannt, bekämpft. Wenn das stimmt, könnte das Molekül am Krankenhausbett helfen. Bei ihren Studien stützten sich die Wissenschaftler:innen auf Erfahrungen aus der traditionellen italienischen Medizin, wo Kompressen aus gekochten Blättern der Esskastanie auf Verbrennungen, Ausschläge oder infizierte Wunden gelegt werden. Bei Untersuchungen der Kastanienblätter auf medizinisch wirksame Substanzen, entdeckten sie Castaneroxy A, das nur zu einem Anteil von 0,0019 Prozent enthalten ist. Um die Kommunikation der grampositiven Bakterien zu stören und die schädliche Ausbreitung der multiresistenten Bakterien im Körper zu verhindern, reiche jedoch ein geringer Wirkstoffanteil aus, so die Wissenschaftler:innen. Bei immungeschwächten Menschen können Krankenhauskeime tödlich verlaufende Infektionen verursachen. Nicht zuletzt, weil parallel zur MRSA-Ausbreitung auch die Resistenzbildung gegen gängige Antibiotika stetig zunimmt. Laut dem Robert-Koch-Institut sterben jährlich bis zu 20.000 Menschen in Deutschland an den Folgen einer Infektion mit Krankenhauskeimen. sky, Quellen: [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2021.640179/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2021.640179/full), [www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2019/14\\_2019.html#](http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2019/14_2019.html#)



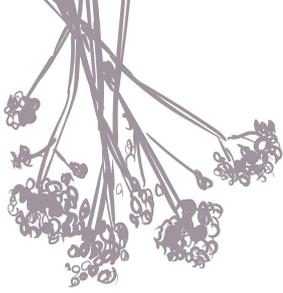
**Naturheilpraxis Bernhard Späth**  
Heilpraktiker

#### Therapie-Schwerpunkte:

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

Sackenbacher Str. 22  
97816 Lohr am Main  
E-Mail: [bernhardmspaeth@gmail.com](mailto:bernhardmspaeth@gmail.com)

Tel.: 09352 - 5004018  
Termine nach Vereinbarung!  
[www.heilpraktiker-lohr.de](http://www.heilpraktiker-lohr.de)



# Gesundheitskalender

1. Oktober 2021 bis 31. März 2022



## REGELMÄSSIGE TERMINE

### Veranstaltungen

**GesundheitsAkademie 50plus**  
www.buergerspital.de/gerieatrie-zentrum

### 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 Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr, und

### Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr

**Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

### Jeden 2. und 4. Di im Monat, 17 Uhr

### Online-Seminar: Informationsabend für werdende Eltern

Anmeldung: www.kwm-missioklinik.de

### Jeden Mi, 13 bis 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

Obsthalle, Pointstr. 11, Margetshöchheim

### Jeden Fr, 17.30 bis 18.45 Uhr

### FreiTanzTag / Frauenkreis

Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

### Jeden 1. Sa im Monat, 8 bis 12.30 Uhr

### Bauermarkt

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 Baumwipfelpfad Steigerwald 2021

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

### Kursangebote Benediktushof

### Holzkirchen 2021

www.benediktushof-holzkirchen.de

### Themen-Kochkurse Bernhard Reiser 2021

www.der-reiser.de

## AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

### Angehörigenseminar „Hilfe beim Helfen“

### Herbst 2021: Online oder Präsenz

Info/Termine: www.halmawuerzburg.de

### Bis 7.11.21, 9 bis 18 Uhr

### Ausstellung: Strom für die Rhön

Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

### Bis 19.12.21, 9 bis 18 Uhr

### Ausstellung: Schwitzbaden, Schröpfen und Kurieren

Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

### 8. bis 15.10.21

www.woche-des-sehens.de

### 16.10.21

### Klima-Konferenz 2021

Stadthalle Bad Neustadt, Anmeldung: https://bit.ly/3AXoJLr

### 16. bis 17.10.21

### 24. Bad Kissinger Gesundheitstage

www.gesundheitstage-badkissingen.de

### 22. bis 23.10.21, 10 bis 18 Uhr

### Gesund & Vital

Congress Centrum Würzburg, www.gesundundvital-messe.de

### 22. bis 29.10.21

### Digitalfestival „Wuerzburg Web Week“

www.wueww.de

### 12. bis 14.11.21

### 8. Yogafestival Würzburg

www.yogafestival-wuerzburg.de

### 27. bis 30.12.21

### Wintertanzwoche

Info: www.tanzraum-wuerzburg.de

### Bis 7.2.22, Mi bis So

### Ausstellung: Weltbad Kissingen & Prinzregent Luitpold

Museum Obere Saline Bad Kissingen

### 11. bis 13.3.22

### Franken Aktiv und Vital

Brose Arena, Forchheimer Straße 15, Bamberg, www.franken-aktiv-vital.de

## OKTOBER 2021

### 6.10.21, 15 Uhr

### GesundheitsAkademie 50plus: Parkinson

Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

### 7.10.21, 17 bis 19 Uhr

### Online-Webinar „Therapie von Lungenkrebs mit EGFR-Mutation“

Info: www.med.uni-wuerzburg.de/ccc/veranstaltungen/patientenveranstaltungen/

### 7.10.21, 19 Uhr

### Schnupfen, Husten & Co – natürliche Hausmittel

Klinikum am Bruderwald, Raum Symphonie, Buger Str. 80, Bamberg, Anmeldung: app.cituro.com/booking/sozialstiftungbamberg#step=1

### 9.10.21, 13 Uhr

### Shinrin Yoku – Waldbaden in der Nähe von Würzburg

Info: www.bergwaldprojekt.de/waldbaden, Anmeldung: 0931.4526261

### 6.10.21, 19 Uhr

### Themenkochkurs: Bella Italia

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

### 8.10.21, 18 Uhr

### Vrohstoff Vegan-Kochkurs

www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse, Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: gina@vrohstoff.de

### 9.10.21, 15 Uhr

### Führung „Herbstwald“

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: www.baumwipfelpfad-steigerwald.de

### 9.10.21, 19.30 Uhr

### Viva Voce

Benefizkonzert des Fördervereins e.V. für das Klinikum Main-Spessart, Tickets: www.viva-voce.reservix.de/p/reservix/event/1548921

### 10.10.21, 11 bis 17 Uhr

### BioRegioRhön – Nachhaltige Produkte aus der Rhön

Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, 97654 Badheim OT Wechterswinkel

### 10.10.21, 15 Uhr

### Falknereivorführung

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: ohne

### 10.10.21, 18 Uhr

### simply.connect! Ensemble für Musik.Tanz.Improvisation

Plastisches Theater Hobbit, Münzstr. 1, Würzburg, Karten: 0931.59830

### 12.10.21, 19 Uhr

### Vortrag: Der Trauer Worte geben

Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2281

### 14.10.21, 19 Uhr

### Themenkochkurs: Viva Espana

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

### 14.10.21, 20 Uhr

### Online-Vortrag: Kinder- und Jugendbücher zum Thema Epilepsie

Anmeldung: epilepsieberatung@juliusspital.de

## Glücklich alt werden mit Cicero & den Reichels

Die psychologischen Hauptprobleme des Alters sind Bedeutungslosigkeit, Unsichtbarkeit, Einsamkeit, Trauer und Altersarmut.

Dagegen hilft unser Cicero-Konzept! Wir machen Ihnen Mut, alt zu werden, ohne alt zu sein, wie es der antike Philosoph Cicero rät. Ihr Leben erhält wieder Sinn durch aktive Ziele, Aufgaben und gemeinsamen Spaß bei den regelmäßigen Cicero-Treffen mit Gleichgesinnten.

Mehr unter [www.diereichels.com/Cicero-Konzept](http://www.diereichels.com/Cicero-Konzept).



Wir beraten Sie gerne!

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



**16.10.21, 9.30 bis 17.20 Uhr**

**Klima-Konferenz 2021**

Stadthalle Bad Neustadt  
Anmeldung: <https://bit.ly/3AXoJLr>

**17.10.21, 11 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse.html](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse.html)  
Reisers Genussmanufaktur,  
Mainfrankenpark 16, Dettelbach,  
Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**16. bis 17.10.21**

**24. Bad Kissinger Gesundheitstage**

[www.gesundheitstage-badkissingen.de](http://www.gesundheitstage-badkissingen.de)

**19.10.21, 17.30 Uhr**

**Führung Palliativstation**

Juliuspital Palliativakademie,  
Juliuspromenade 19,  
Anmeldung: 0931.393-2281

**19.10.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Fischers Fritze**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**22. bis 23.10.21, 10 bis 18 Uhr**

**Gesund & Vital**

Congress Centrum Würzburg  
[www.gesundundvital-messe.de](http://www.gesundundvital-messe.de)

**23.10.21, 17 Uhr**

**Familienführung „Märchenwald“**

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2,  
Ebrach, Anmeldung: [www.baumwipfelpfad-steigerwald.de](http://www.baumwipfelpfad-steigerwald.de)

**24.10.21, 11 bis 18.45 Uhr**

**Tag der offenen Glücksbringer Tür**

Programm: [www.diegluecksbringer.com](http://www.diegluecksbringer.com)

**24.10.21, 15 Uhr**

**Falknereivorführung**

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2,  
Ebrach, Anmeldung: ohne

**27.10.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: After Work**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**28.10.21, 20 Uhr**

**Online-Vortrag: Romane und Selbsterfahrungsliteratur zum Thema Epilepsie**

Anmeldung: [epilepsieberatung@juliuspital.de](mailto:epilepsieberatung@juliuspital.de)

NOVEMBER 2021

**9.11.21, 19 Uhr**

**Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Juliuspital Palliativakademie,  
Juliuspromenade 19, Würzburg,  
Anmeldung: 0931.393-2281

**10.11.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Studentenfutter**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**11.11.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Das perfekte Schnitzel**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**12.11.21, 18 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs „Advent“**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse)  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**12. bis 14.11.21**

**8. Yogafestival Würzburg**

[www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)

**13.11.21, 13 Uhr**

**Shinrin Yoku – Waldbaden in der Nähe von Würzburg**

Info: [www.bergwaldprojekt.de/waldbaden](http://www.bergwaldprojekt.de/waldbaden)  
Anmeldung: 0931.4526261

**18.11.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Pasta e basta**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**24.11.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: 1001 Nacht**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**28.11.21, 11 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse)  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**30.11.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Asien**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

DEZEMBER 2021

**4.12.21, 17.30 Uhr**

**Feldenkreis & Tanz mit Gisela und Lisa**

Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**8.12.21, 19.30 Uhr**

**Vortrag: Ernährung der Zukunft, Heimische Hülsenfrüchte ...**

Akademie Heiligenfeld, Altenbergweg 3,  
Aquamarin 3. OG, Bad Kissingen  
Anmeldung: [info@akademie-heiligenfeld.de](mailto:info@akademie-heiligenfeld.de)

**9.12.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Omas Klassiker**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**11.12.21, 13 Uhr**

**Shinrin Yoku – Waldbaden in der Nähe von Würzburg**

Info: [www.bergwaldprojekt.de/waldbaden](http://www.bergwaldprojekt.de/waldbaden)  
Anmeldung: 0931.4526261

**14.12.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Cucina italiana**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**21.12.21, 19 Uhr**

**Themenkochkurs:**

**Kochen für sechs Freunde**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

JANUAR 2022

**13.1.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Globetrotter**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**14.1.22, 18 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse)  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**20.1.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Fine dining**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**26.1.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Hoch hinaus**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**30.1.22, 11 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse)  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

FEBRUAR 2022

**3.2.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs:**

**Thailands Straßenküche**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**10.2.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Japan**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**11.2.22, 18 Uhr**

**Vrohstoff Vegan-Kochkurs**

[www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse](http://www.vrohstoff.de/vegane-kochkurse)  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**17.2.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Streetfood**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**23.2.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs:**

**Französische Landhausküche**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16,  
Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

MÄRZ 2022

**11. bis 13.3.22**

**Franken Aktiv und Vital**

Brose Arena, Forchheimer Straße 15,  
Bamberg

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 12. September 2021. Änderungen vorbehalten. Bitte erkundigen Sie sich beim jeweiligen Veranstalter vorab, ob Veranstaltungen tatsächlich stattfinden. Weitere Termine finden Sie unter: [www.lebenslinie-magazin.de](http://www.lebenslinie-magazin.de)

Zeichnungen Hintergrund ©depositphotos.com/@Fufarumba

**„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM**



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner  
Yoga Sivananda mit Agnes Renner  
Pilates mit Margrete Kempf

**TANZRAUM • STUDIO FÜR ZEITGENÖSSISCHEN TANZ**  
97072 Würzburg • Schießhausstr. 19 • Tel. 0931.8047450  
[www.tanzraum-wuerzburg.de](http://www.tanzraum-wuerzburg.de)  
[contact@www.tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@www.tanzraum-wuerzburg.de)

**BÜRGERSPITAL WÜRZBURG**

**THERAPIEPRAXIS**  
im Geriatriezentrum



Physiotherapie      Ergotherapie      Logopädie

**Ihre Experten für die zweite Lebenshälfte**

Krankengymnastik · Manuelle Therapie · Massage · Wärmetherapie · Lymphdrainage · Motorisch-funktionelle Behandlung · Hirnleistungstraining · Sprachtherapie

Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Terminvereinbarung: 0931 3503-122  
[geriatriezentrum@buergerspital.de](mailto:geriatriezentrum@buergerspital.de) · [www.buergerspital.de](http://www.buergerspital.de)



# Das Zünglein an der Waage: die Impfquote?

Der Würzburger Virologe Professor Lars Dölken über die Rückkehr zu Normalität und unser Leben mit SARS-CoV-2

Alle wünschen sich nichts mehr als eine Rückkehr zur Normalität vor SARS-CoV-2. Aber wie kann dies gelingen? Der Würzburger Virologe Professor Lars Dölken ist überzeugt, dass die Impfquote das Zünglein an der Waage sein wird: „SARS-CoV-2 ist nur deswegen gefährlicher als andere Viren, weil unser Immunsystem es bisher nicht kannte. Mit der Impfung hingegen lernen wir das Virus kennen. So verliert es seinen Schrecken“, sagt der Leiter des Instituts für Virologie und Immunbiologie der Universität Würzburg. „Das Virus wird nicht mehr verschwinden und so werden sich in den nächsten drei bis fünf Jahren alle Menschen damit infizieren, die Frage ist nur geimpft oder ungeimpft“, prognostiziert Dölken. Laut einer Modellrechnung des Robert-Koch-Instituts, die sich mit den Impfeffekten von Januar bis Juli in Deutschland beschäftigte, habe die Impfkampagne im ersten Halbjahr 2021 rund 700.000 Meldedfälle, über 76.000 stationäre und etwa 20.000 intensiv-medizinische Fälle sowie rund 40.000 Todesfälle verhindert<sup>1</sup>. „Jetzt im kommenden Herbst und Winter werden es noch sehr viel mehr werden. Aktuell treten schwere Infektionen fast ausschließlich bei Ungeimpften auf. Ich kann ja verstehen, dass die Jüngeren mit der Impfung zögern. Sie ist schließlich etwas Neues und dem Nutzen steht die Angst vor Nebenwirkungen gegenüber. Bei Menschen über 40 Jahren aber überwiegt das Risiko, schwer an COVID-19 zu erkranken oder zu versterben“, so Dölken. Bezüglich der Impfempfehlungen vertraue er der Ständigen Impfkommission (STIKO) in Deutschland, von der er einige Mitglieder persönlich gut kennt. Die STIKO empfiehlt jetzt eine Impfung für Kinder ab 12 Jahren. In seinem erweiterten Familienumfeld seien bereits alle Personen, inklusive Kinder ab 12 Jahren, geimpft. „Es muss uns allerdings klar sein, dass auch die Impfung aller Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren die vierte Welle bestenfalls verlangsamen wird“, insistiert der Virologe. Weltweit werde es noch mindestens zwei bis drei Jahre dauern, bis in allen Ländern hohe Impf- respektive Durchseuchungsraten erreicht seien. Und wie schaut es mit der Booster-Impfung aus ... Werden wir jährlich den Impfschutz gegen COVID auffrischen müssen? Dölken: „Wir alle werden nach etwa einem Jahr eine einzelne Booster-Impfung benötigen. Die Älteren von uns wahrscheinlich noch vor dem Winter, die Jüngeren wohl eher nicht. Ich halte es für unwahrscheinlich, dass wir eine jährliche Impfung gegen SARS-CoV-2 wie bei Influenza brauchen werden.“ Wahrscheinlich seien für Menschen unter 60 Jahren Auffrisch-Impfungen alle drei bis fünf Jahre, vielleicht sogar nur alle zehn Jahre. Ob Menschen über 80 Jahren von einer jährlichen Booster-Impfung profitierten, könne

Das bisher Selbstverständliche ist ein hohes Gut geworden. Die Rückkehr zur Normalität vor SARS-CoV-2 könne, laut dem Würzburger Virologen Professor Lars Dölken, nur über eine hohe Impfquote gelingen.

man dann entscheiden, wenn es beispielsweise erneut in den Heimen zu größeren Ausbrüchen bei vollständig Geimpften kommen sollte, so Professor Dölken. Masken und die AHA-Regel seien aber zumindest in diesem Winter weiterhin sinnvoll, da die derzeit dominierende Delta-Variante des Virus sehr ansteckend sei und die Impfquote erst bei etwas über 60 Prozent der Gesamtbevölkerung (Stand 3. September) in Deutschland liege. „Leider reicht die Zahl nicht mal annähernd aus, um eine vierte Welle wirksam zu verhindern“, so Dölken. „Hier bräuchten wir mindestens 85, besser 90 bis 95 Prozent“ Ansonsten müsse leider erneut der Slogan für den Herbst und Winter lauten: „Außen hui, innen pfui!“

Susanna Houry

Fotos: Prof. Dölken ©Julius-Maximilians-Universität Würzburg, Hintergrund @depositphotos.com/@plrang, Spritze @depositphotos.com/@NatashaFedorova; Quelle: 'www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/35\_21.pdf?\_\_blob=publicationFile

 [www.virologie.uni-wuerzburg.de](http://www.virologie.uni-wuerzburg.de)

## Stille braucht Raum, um sich zu entfalten



**Neues Programm 2022**  
Ab sofort können Sie unser neues Programmheft für 2022 online einsehen oder bestellen 

 **Benediktushof**  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Klosterstrasse 10 - 97292 Holzkirchen - Telefon: 09369-9838-0



Seit 1925 stellen sie ihr handwerkliches Können in den Dienst der menschlichen Gesundheit. Mittlerweile versorgt das Sanitätshaus Schön&Endres Menschen in ganz Unterfranken mit ihrem orthopädischen Know-how für besseres Gehen, Laufen und Stehen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Das Unternehmen beschäftigt in sechs mainfränkischen Standorten rund 100 Mitarbeiter:innen.

# Einlagen, Bandagen, Orthesen, Prothesen

Für wen diese Hilfsmittel wichtig sind, erklärt Orthopädie-Schuhmachermeister Matthias Endres aus Würzburg

„Füße sollten uns ein Leben lang tragen“, sagt Matthias Endres, der das Sanitätshaus Schön&Endres in dritter Generation zusammen mit seiner Ehefrau Tanja Endres und Nico Malms führt. Als gelernter Orthopädienschuhtechniker und Orthopädiemechaniker weiß Matthias Endres, wovon er spricht: „Häufig

sind unsere Füße wegen der ständigen Belastung die anfälligsten Körperteile unseres Bewegungsapparates. Die bekannten stehenden BMW-Berufe (Bäcker:innen, Metzger:innen, Wirt:innen), aber auch modische Trends, vor allem in der Damenwelt, schaden den Füßen. Sportliche Aktivitäten, quer durch alle Altersklassen, setzen uns ebenfalls mehr zu als früher“. Um Fehlstellungen entgegen zu wirken oder auch Gelenkschäden zu vermeiden, ist eine orthopädische Schuheinlage ein häufig eingesetztes Hilfsmittel. Die Füße werden heutzutage bei der Einlagen-Anmessung digital gescannt. Viele spezialisierte Hersteller im „Bequemschuhbereich“ führen inzwischen verschiedene Weiten und Formen. Endres: Ziel ist es, die individuelle Einlage passgenau für den Kunden und dessen Schuh zu fertigen. Eine unserer Kernkompetenzen sehen wir darin, eine Gesamtlösung zu finden“. Dies gelte im Besonderen für Diabetiker:innen und Rheumatiker:innen. Ist das Tragen eines Konfektionsschuhes auf Grund des Krankheitsbildes nicht möglich, fertige die hauseigene Werkstatt spezielle Maßschuhe an. Nach Verletzungen, degenerativen Veränderungen oder nach Operationen würden häufig Bandagen sowie Orthesen zur Genesung eingesetzt. Ziel sei es, die Mobilität zu erhalten oder

wiederherzustellen. „Diese Hilfsmittel wirken funktionssichernd, mobilisierend und korrigierend“, erklärt Endres. Sogenannte Stabilorthesen haben die Funktionen, Hand, Knie, Fuß und Wirbelsäule bei Bewegung zu entlasten, zu stabilisieren und zu stützen. Eingesetzt werden sie vor allem, um die Gelenkneigung zu begrenzen. Auch ein Körper-Korsett gehöre zu dieser Kategorie, das heute mit wesentlich leichteren und filigraneren Materialien helfe, Fehlstellungen im Wirbelapparat zu korrigieren. Ein weiterer Kompetenzbereich der Schön&Endres-Werkstatt ist der Prothesenbau. „Eine Prothese steht immer für den Ersatz eines Körperteils“, erklärt Endres. Das beginne beim Vorfußersatz und reiche bis hin zur Beinprothese in verschiedenen „Versorgungshöhen“. Endres: „Die modernsten ihrer Art werden sogar schon mit Mikrochip gesteuert und bewegt“. In den letzten 15 Jahren habe sich in diesem Bereich extrem viel getan.

Elmar Behringer

Fotos: Oben Mitte @depositphotos.com/@BreizhAtao v.l.n.r. @depositphotos.com/@AndrewLozovyi, @Schmelz Fotodesign, @depositphotos.com/@ArturVerkhovetskiy, @Schmelz Fotodesign

Dr. Becker  Kiliani-Klinik

Neurologie, Orthopädie, Neuro-Onkologie  
Früh-/Rehabilitation, Prävention und  
privatärztliche Akutbehandlung

**IHR PARTNER FÜR NACHHALTIGE REHABILITATION, UNTER ANDEREM BEI:**

- Multipler Sklerose
- Schlaganfällen
- Neuromuskulären Erkrankungen
- Hüft- /Kniegelenksoperationen
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Schmerzen am Bewegungsapparat



Schwarzallee 10 · 91438 Bad Windsheim  
Telefon 09841/930  
info.kiliani-klinik@dbkg.de [dbkg.de/kiliani](http://dbkg.de/kiliani)



# Wenn es kribbelt und schmerzt

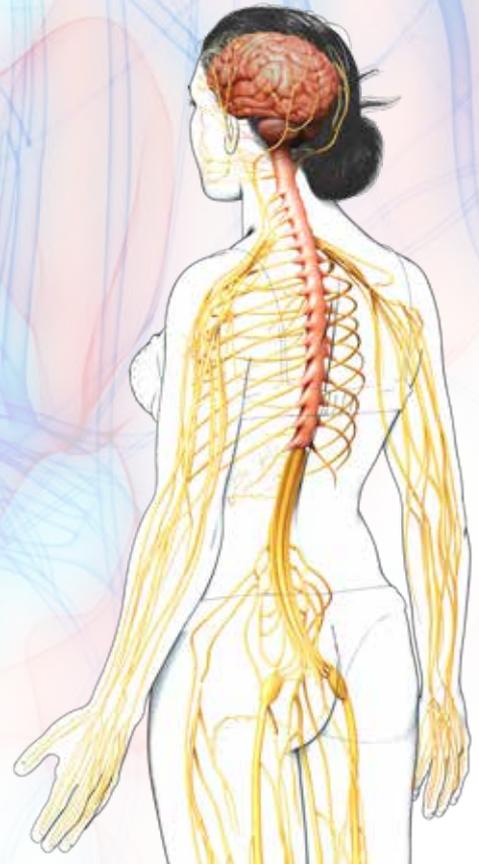
## Die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann über den Bandscheibenvorfall

Hier stimmt etwas nicht. Betroffenen ist das meist sofort klar. Sie haben eine ruckartige Bewegung gemacht. Aus dieser resultiert ein stechender Schmerz. Die Muskeln verkrampfen sich. Auch ein Taubheitsgefühl kann auftreten. Andere quälen sich über eine längere Zeit mit Rückenschmerzen und Einschränkungen in ihrer Beweglichkeit. Alle eint eine Diagnose: Bandscheibenvorfall! Ein solcher „tritt am häufigsten bei Menschen zwischen 30 und 50 Jahren auf“, informiert das Deutsche Zentrum für Orthopädie<sup>1</sup>. „Jede unserer 23 Bandscheiben besteht im Inneren aus dem sogenannten Gallertkern (Nucleus pulposus), der wie eine Art Gekissen wirkt – umschlossen von einem harten Faserring, der den Kern in Position hält“, erklären die Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann. „Insgesamt wirken sie wie ein Puffer zwischen den Wirbelkörpern, um Zug- und Druckkräfte aufzunehmen.“ Bei einem Bandscheibenvorfall ist es zu einem Durchbruch des Gallertkerns einer Bandscheibe durch ihren Faserring infolge von entstandenen Rissen und dadurch herabgesetzter Elastizität gekommen. „Das kann auf Nerven drücken und Schmerzen auslösen.“ Den Expertinnen zufolge kann dies der Fall sein im Alter oder durch wiederholte Fehlbelastung oder -haltung: Viel Sitzen, schweres Heben oder Übergewicht würden der Funktion der Bandscheiben schaden. „Die Beschwerden hängen davon ab, auf welcher Höhe der Wirbelsäule sich der Bandscheibenvorfall befindet, wie ausgeprägt er ist und ob Nervenwurzeln beteiligt sind.“ Allgemein können (plötzliche) Schmerzen und Muskelverhärtungen auftreten. „Meist geschieht das in der Lendenwirbelsäule. In diesem Fall kann es im Bein schmerzen oder kribbeln.“ Würden Lähmungen auftreten, sei Eile geboten. Jetzt heiße es, sofort eine:n Ärzt:in zu kontaktieren. Vielfach sei jedoch eine konservative Behandlung zum Beispiel mit Physiotherapie und Medikamenten zielführend. Das sagt auch Dr. Christian Walter, leitender Oberarzt und Bereichsleitung für Wirbelsäulen Chirurgie an der Orthopädischen Universitätsklinik Tübingen<sup>2</sup>: „Nach unserer Erfahrung ist die Operation nicht immer die einzige und beste Option.“

Aktuelle Untersuchungen zeigten ihm zufolge, dass 15 bis 30 Prozent der operierten Patient:innen nach der Operation an anhaltenden respektive wiederkehrenden Beschwerden leiden würden, die meist auf die bereits zum Diagnosezeitpunkt bestehende Abnutzung der erkrankten Bandscheibe selbst oder aber auch durch Vernarbungen durch die Operation hervorgerufen werden können. Auch könne bei einer bereits voroperierten Bandscheibe an derselben Stelle ein erneuter Vorfall auftreten. Er plädiert daher für eine Abwägung. Was kann man also tun? Die Physiotherapeutinnen aus Oberdürrbach raten zur Stufenlagerung zur kurzfristigen Entlastung. Daneben sei eine Rumpfstabilisation durch das Trainieren der kurzen Muskeln zur Wirbelsäule sowie das Aufdehnen der verkürzten vorderen Muskulatur angeraten. Das diene auch der Vorbeugung. In der Akutphase sollten täglich Übungen gemacht werden. Und daneben gilt: Wärme, Wärme, Wärme. *Nicole Oppelt*

Fotos: oben @privat, Hintergrund @depositphotos.com/@magicmine, Frau @depositphotos.com/@pixdesign123.psd; Quellen: <sup>1</sup> <https://deutsches-zentrum-fuer-orthopaedie.de/wirbelsaeule/die-haeufigsten-wirbelsaeulenbefunde/bandscheibenvorfall>, <sup>2</sup> <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/patienten-und-besucher/expertentipps/orthopaedie/bandscheibenvorfall-op>

 [www.praxis-sielemann.de](http://www.praxis-sielemann.de)



**Bloß nicht verharren. Renée und Laura Sielemann mahnen: „Wichtig ist Bewegung und Mobilisation.“**

## Gute Noten für Bad Windsheim



Welches Krankenhaus eignet sich am besten für mein Anliegen? Um die Suche zu vereinfachen, haben das Frankfurter F.A.Z.-Institut und das IMWF-Institut für Management- und Wirtschaftsforschung in Hamburg im Sommer 2021 zum vierten Mal die Studie „Deutschlands beste Krankenhäuser“<sup>1</sup> veröffentlicht. Erstmals in der Bestenliste mit insgesamt 576 Krankenhäusern vertreten, ist die Dr. Becker Kiliani-Klinik in Bad Windsheim. Das Haus führt qualitätsgeprüfte Rehabilitationsmaßnahmen für Patient:innen mit neurologischen, orthopädisch-/traumatologischen sowie neuro-onkologischen Erkrankungen durch. Jährlich werden dort rund 3.400 Patient:innen therapiert. Ein Behandlungsschwerpunkt ist die neurologische Frührehabilitation für neurologisch schwerstbetroffene Patient:innen. Seit 2006 ist die Klinik außerdem anerkanntes Multiple-Sklerose-Zentrum. Die Studie wertete die Qualitätsberichte der Kliniken (Berichtsjahr 2019) sowie die Daten aus Bewertungsportalen und Patientenbefragungen vom Februar 2021 aus. Insgesamt wurden 2.300 Kliniken deutschlandweit verglichen. *nio*, Quelle: <sup>1</sup> <https://www.faz.net/av/beste-krankenhaeuser/>

 [www.dbkg.de/kiliani-klinik](http://www.dbkg.de/kiliani-klinik)



**Sie haben gesundheitliche Probleme? Wissen nicht, ob Sie weiterhin am Arbeitsplatz durchhalten? Sie leiden unter den Folgen eines Unfalls, einer Erkrankung, dem Post-Covid-Syndrom 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 Rehaziele um!



Weitere Informationen und alle Rehakliniken der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern auf einen Blick: [www.klinikverbund-nordbayern.de](http://www.klinikverbund-nordbayern.de)



**Ihre Liebsten in guten Händen wissen – Promedica macht es möglich.**

## Rundum-Betreuung im eigenen Zuhause

**PROMEDICA PLUS Würzburg-Süd-Ost**

Ihr Ansprechpartner vor Ort:  
Herr Bruno Orłowski

 **09302 - 52 43 287**

 **wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de**



**Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!**

**2x**

**ganz in Ihrer Nähe**

*unser Service für Ihre Gesundheit!*

**SUNNEN-APOTHEKE**

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8

**97074 WÜRZBURG-KEESBURG**

TELEFON 09 31 / 7 17 65

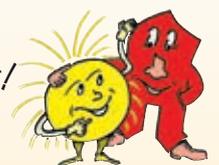
[WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE](http://WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE)

WACHTELBERG 18

**97273 KÜRNACH**

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

[WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE](http://WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE)





# Wenn das Immunsystem verrückt spielt

Dermatologe Dr. Wulf-Rüdiger Herzog über die Schuppenflechte

„Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine häufige, chronische, nicht übertragbare Hauterkrankung, deren Ursache noch nicht gänzlich geklärt ist und die keine definitive Heilung aufweist“, schreibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrem „Globalen Bericht zur Schuppenflechte“ aus dem Jahr 2016<sup>1</sup>. Im Erwachsenenalter tritt die Erkrankung dem Psoriasis Bund zufolge mit einer Häufigkeit von etwa zwei bis drei Prozent auf<sup>2</sup>. Damit ist sie nach Neurodermitis die „häufigste chronische Hauterkrankung“. Die Krux: „Im Prinzip können alle, die diese Veranlagung in sich tragen, in jedem Alter eine Schuppenflechte entwickeln.“ Was also tun, wenn die Krankheit zuschlägt? Dr. Wulf-Rüdiger Herzog, Leitender Oberarzt in der Klinik für Dermatologie der Frankenland-Klinik Bad Windsheim, ist Experte für diese Autoimmunerkrankung. Laut dem Spezialisten, der einst an der renommierten Yale-Universität geforscht hat, gebe es mehrere Ursachen, die einen Schub auslösen können: Akute fiebrige sowie chronische Infekte, ein vereiterter Weisheitszahn, aber auch bestimmte Medikamente wie Betablocker oder mechanische Irritationen durch Kratzen gehören dazu. Ebenfalls eine Rolle spiele die Jahreszeit. „Im Sommer geht es den Patient:innen meist besser, da die Sonne einen therapeutischen Effekt hat“, so der Arzt, der deshalb zum „antizyklischen Verreisen“ rät. Nicht außer Acht zu lassen sei Stress als Co-Faktor, der „alle chronischen Erkrankungen verschlechtern kann“. Ebenso „ungünstig“ seien Alkoholexzesse. Was dann passiert, ist mittlerweile bekannt: „Die körpereigene Abwehr erkennt ein körpereigenes Eiweiß fälschlicherweise als fremd. Ist das Immunsystem aufgrund einer genetischen Veranlagung und/oder Umwelt-Faktoren aktiviert, laufen Entzündungsreaktionen ab, die zum klinischen Bild der

Schuppenflechte mit Schuppen und entzündlich geröteter Haut führen“, erklärt der Hautarzt. In seiner Einrichtung, einer Verbundklinik der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern, gibt es daher gleich mehrere Ziele während der gut drei bis vier Wochen dauernden Reha. „An erster Stelle steht die (fast vollständige) Abheilung des Hautbefundes“, so Herzog über seine Leitlinien<sup>3</sup>-gerechte Therapie. Elementar sei hierfür die Hautpflege mit rückfettenden Basispräparaten, damit sich die toten Zellen vom Körper lösen und die Wirkstoffe im Anschluss in die Haut eindringen können. Dazu komme eine Foto-Sole-Therapie. In Bad Windsheim stehen hierfür eine gesättigte Natur-Sole mit idealen 26,9 Prozent Salzgehalt sowie eine Bestrahlung mit Schmalspektrum UVB mit 311 Nanometern zur Verfügung. Die Lokaltherapie erfolge mit Vitamin-D-haltigen Externa. Je nach Schweregrad, Präferenzen und Geduld der Patient:innen kämen Cortison-Präparate hinzu. „Nur in seltensten Fällen ist eine systemische Therapie – zum Beispiel mit Biologika – angezeigt“, sagt der Mediziner mit Blick auf die schwersten Fälle. Daneben widmet man sich in Bad Windsheim der psychologischen Mitbetreuung, die unter anderem an der Krankheitsakzeptanz und Verarbeitung ansetzt. Ein Part, der nach Ansicht des Dermatologen nicht zu unterschätzen ist. Großen Wert legt Dr. Herzog außerdem auf Erziehung, Schulung und Befähigung zur Selbsthilfe, um die Auswirkungen der Erkrankung im Alltag möglichst selbstständig meistern und an den richtigen Stellen „angreifen“ zu können. Alles in allem versucht er seine Patient:innen so zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren – und das nachhaltig.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Herzog @DRV Nordbayern; v.l.n.r. @depositphotos.com/@Farina6000, @depositphotos.com/@ternavskaia.o@gmail.com, @depositphotos.com/@Lipowski, @depositphotos.com/@srinivasansri5560, @depositphotos.com/@Bixi, @depositphotos.com/@roblan, @depositphotos.com/@ternavskaia.o@gmail.com, @depositphotos.com/@Farina6000; Quellen: <sup>1</sup><http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204417/9789241565189-ger.pdf?jsessionid=436F05729365F15F374F638AE0B4DECB?sequence=11>, <sup>2</sup><https://www.psoriasis-bund.de/wissen/psoriasis>, <sup>3</sup><https://www.psoriasis-bund.de/wissen/leitlinien/>

navskaia.o@gmail.com, @depositphotos.com/@Lipowski, @depositphotos.com/@srinivasansri5560, @depositphotos.com/@Bixi, @depositphotos.com/@roblan, @depositphotos.com/@ternavskaia.o@gmail.com, @depositphotos.com/@Farina6000; Quellen: <sup>1</sup><http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204417/9789241565189-ger.pdf?jsessionid=436F05729365F15F374F638AE0B4DECB?sequence=11>, <sup>2</sup><https://www.psoriasis-bund.de/wissen/psoriasis>, <sup>3</sup><https://www.psoriasis-bund.de/wissen/leitlinien/>

 [www.frankenland-klinik.de](http://www.frankenland-klinik.de)

## Kleidung bei Psoriasis

Schuppenflechte ist sehr individuell. Betroffene finden meist schnell heraus, welche Kleidung und Materialien für sie am besten geeignet sind. „Nichts eng Anliegendes und nichts, was einschnürt“, so der grundsätzliche Rat von Dr. Herzog zum Thema Kleidung. „Das scheuert und reizt die Haut. Reibung fördert Psoriasis.“ Alles sollte locker sitzen. Der Dermatologe empfiehlt zudem natürliche Materialien wie Baumwolle. „Sie ist sehr gut hautverträglich und nimmt den Schweiß auf“. Und wenn es doch nicht ohne Kunstfaser-Bekleidung geht? Hier „kommt es auf die Qualität des verwendeten Materials und die individuelle Verträglichkeit des Betroffenen an“, informiert das Psoriasis-Infoportal<sup>1</sup>. Mittlerweile seien hochwertige und atmungsaktive Kunstfasertextilien auf dem Markt, die auch für Menschen mit einer Neigung zu stärkerem Schwitzen geeignet seien. „Darunter finden sich sogar speziell für Menschen mit Hautkrankheiten entwickelte Materialien, die die Haut schonen und sogar antibakteriell wirken sollen.“ nio, Foto: @depositphotos.com/@seqoya; Quelle: <sup>1</sup><https://www.psoriasis.info/leben-psoriasis/kleidung>



## Gesundheit beginnt im Mund

### Wie Aromatherapie die Mundgesundheit unterstützen kann

„Eine gute Mundgesundheit ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sich gesund und wohl zu fühlen“, schreibt das Robert Koch-Institut (RKI) in seinem Heft 47 zur Mundgesundheit<sup>1</sup>. Die orale Gesundheit habe vielfältige Auswirkungen auf den gesamten Organismus und werde durch ihn beeinflusst. Das bestätigt auch die Zahnärztin und Primavera-Aromaexpertin Dr. Monika Dorner. Sie sagt: „Gesundheit beginnt im Mund.“ Regelmäßiges Zähneputzen sei die wichtigste Maßnahme, um Mundgesundheit langfristig zu gewährleisten, aber nicht immer ausreichend. Denn auch wenn die Zahnoberflächen mechanisch gut gereinigt werden, würden im Mundraum an den Stellen, die man mit der Zahnbürste nicht erreiche, sogenannte Plaque verbleiben. „Als Plaque bezeichnet man Belag, der sich aus Bestandteilen des Speichels, aus Nahrungsresten und Bakterien der Mundhöhle zusammensetzt“, erklärt die Medizinerin aus der Oberpfalz. „Wird Plaque nicht regelmäßig entfernt, erhöht sich das Risiko, an Zahnfleischentzündung, Parodontitis oder Karies zu erkranken.“ Ihren Patient:innen empfiehlt sie daher, nicht nur die Zähne, sondern auch den Zahnfleischrand am Zahn sowie schwer zugängliche Zahnzwischenräume zu reinigen. „Durch die Anwendung einer Mundspülung oder einer Ölziehkur kann die ganzheitliche Prophylaxe mit Zahnbürste, Zahnseide oder Interdentalbürsten sinnvoll ergänzt werden. Denn Öl und Spülung wirken an den Stellen, die man weder mit Zahnbürste noch Zahnseide erreicht.“ Beim Bio- und Naturkosmetikhersteller Primavera wird das Thema Mundhygiene und -gesundheit seit Frühjahr 2021 in der Produktkategorie Gesundwohl in den Mittelpunkt gestellt. Ziel ist es, die präventive,

natürliche und ganzheitliche Mundraum-Pflege mit Aromatherapie-Produkten zu unterstützen. Die neue Linie enthält unter anderem eine Mundwohl Mundspülung bio ohne Alkohol, die die klassische Mundhygiene ergänzen und mit Spearmint-, Ravintsara- und Zitronenöl in Bio-Qualität für zusätzliche Frische sorgen soll. In der Mundwohl Ölziehkur bio werden wiederum das wertvolle Wissen der Aromatherapie mit den Lehren des Ayurvedas vereint. Denn in der traditionellen indischen Heilkunst weiß man: „Ölziehen dient der Stärkung der Mundflora, zur Verbesserung der Mund- und Zahngesundheit sowie um unerwünschte Mikroorganismen aus dem Körper zu spülen.“ Kombiniert werden hier wertvolles Sesam- und Kokosöl als traditionell empfohlene Pflanzenöle sowie fruchtig schmeckendes Sanddornfruchtfleischöl – ebenfalls aus 100 Prozent Bio-Qualität. Auch

die Lippen werden mit einem Lippen Akut-Gel bio bedacht. Das Zentrum der Lippenpflege bildet beruhigendes Melissenwasser, kombiniert mit schützendem Süßholzwurzelextrakt, angenehm kühlendem ätherischem Spearmintöl sowie stärkendem Cistrosenöl, das die geschädigte Lippenhaut intensiv pflegt und beruhigt.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Primavera Life GmbH, Quelle: 1 [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/mundgesundheit\\_inhalt.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/mundgesundheit_inhalt.html) bitte auch nochmal zu mir.



Zu bekommen ist die Mundwohl-Serie beispielsweise im Naturkaufhaus „Body & Nature“, Rükermainstraße 1 in Würzburg, [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)

## Stärkung der Mundflora

Dr. Dorner befürwortet Alternativen zu klassischen, konventionellen Mundpflegeprodukten. Gerade in der Prophylaxe und zur begleitenden Behandlung von Parodontitis sind mit Aromatherapie-Produkten aus ihrer Erfahrung gute Erfolge zu erzielen. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie verlost daher 5x3 Mundwohlsets, bestehend aus einer Mundwohl Mundspülung bio, Mundwohl Ölziehkur bio sowie Lippen Akut-Gel bio, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, warum gründliches Zähneputzen für die Mundgesundheit allein nicht ausreichend ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Primavera Mundwohl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2021. Die Teilnehmenden 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:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Fotos: ©Primavera Life GmbH





# Dem Tod von der Schippe springen

## Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über 100 Jahre Insulin

Der 27. Juli 1921 war ein besonderes Datum. An diesem Tag vor 100 Jahren gelang den Medizinern Frederick Banting und Charles Best ein Meilenstein in der Medizingeschichte<sup>1</sup>. Erstmals isolierten sie Insulin aus der Bauchspeicheldrüse von Hunden. Der Grundstein für die Behandlung einer bislang tödlichen Krankheit, nämlich Diabetes, war gelegt. „Die beiden Kanadier waren allerdings nicht die Ersten, die sich mit dem Thema befassten“, weiß Dr. Helmut Strohmeier, Inhaber der Theater Apotheke in Würzburg. Bereits 1894 habe der Franzose Eugene Gley ein Extrakt aus dem Pankreas von Rindern und Schweinen gewonnen, mit dem er eine blutzuckersenkende Wirkung beim Menschen erzielen, dies aber wegen fehlender finanzieller Mittel nicht weiterverfolgen konnte. 1916 sei es auch dem Rumänen Nicolae Paulescu gelungen, einen wässrigen Pankreasextrakt herzustellen, der in der Veterinärmedizin zum Einsatz kam. Last but not least sei der Internist Georg Ludwig Zülzer auf dem Gebiet der Behandlung der Zuckerkrankheit forschend tätig gewesen. Ihm glückte die Extrakt-Herstellung 1908. Das Potenzial seines Patents sei damals aber nicht erkannt und die Produktion gestoppt worden. Anders sei die Geschichte bei Banting und Best verlaufen. „Sie überließen ihr Patent für einen Dollar der Universität von Toronto, da sie keinerlei Vermarktungsrechte beanspruchten“, verweist der Apotheker auf diesen „selbstlosen Akt.“ „Diabetes war bis dato ein Todesurteil. Die Betroffenen konnten aufgrund des fehlenden Insulins ihre Nahrung nicht verstoffwechseln. Sie mageren ab, fielen in

einen präkomaösen Zustand und verstarben.“ Der erste mit Insulin erfolgreich behandelte Patient sei ein 13-jähriger Junge gewesen. Ganze 14 Jahre habe er noch gelebt und sei am Ende an einer Lungenentzündung verstorben. Heute ist die Stoffwechselstörung Diabetes gut behandelbar, sowohl Typ 1 als auch Typ 2. Nicht nur die Entdeckung von Insulin, sondern vieles mehr, was danach kam, hat der Diabetologie einen Schub verliehen und ein Leben mit Zucker ermöglicht. Auch die Theater-Apotheke ist seit gut 15 Jahren auf dem Gebiet der Diabetes- und Ernährungsberatung aktiv. „Wir bieten ein sogenanntes Disease-Management an, das von der Zuckerwertbestimmung bis zum individualisierten Kochbuch reicht“, berichtet Strohmeier. Der Apotheker und sein Team möchten früh – möglichst schon in der Prävention – ansetzen und die Patient:innen in die Eigenverantwortung nehmen. Auch an Studien, die immer neue Erkenntnisse bringen, haben sie sich schon beteiligt, etwa mit der Teilnahme an „Glicemia 2.0“<sup>2</sup>, die Menschen mit Diabetes Typ 2 ein Jahr lang betreute. Eines der Ergebnisse war: „Die Hilfestellung zu einer medikamentösen Therapie ist das A und O. So kann eine Änderung des Lebensstils mit 10.000 Schritten am Tag und drei ausgewogene Mahlzeiten mit wenig Zucker, Weißmehl und tierischem Fett sowie eine regelmäßige Kontrolle den Langzeitzucker signifikant senken und die Lebensqualität enorm steigern“, so der Pharmazeut. Man müsse „nur“ den inneren Schweinehund an die Leine nehmen und mit ihm Gassi gehen – zweimal eine halbe Stunde am Tag (10.000 Schritte).

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Strohmeier @Schmelz Fotodesign, oben Hintergrund @depositphotos.com/@Leonid\_Andronov, unten @depositphotos.com/@serezniy; Quellen: <sup>1</sup><https://www.diabetesde.org/100-jahre-insulingeschichte-lebenswichtigen-hormons>, <sup>2</sup> <https://www.wipig.de/ueber-uns/wissenschaft/wissenschaftliche-projekte/item/glicemia-2-0>

 [www.theater-apo.de](http://www.theater-apo.de)

## Die Diabetes-Typen

„Bei Typ-1-Diabetiker:innen arbeitet die Bauchspeicheldrüse nicht mehr. Es wird kein Insulin mehr ausgeschüttet“, informiert Dr. Helmut Strohmeier. Hier sei auch eine Therapie mit Tabletten nicht mehr möglich. Es müsse Insulin gespritzt werden, um zu überleben. Anders sei es beim Typ-2-Diabetes mellitus, bei dem die Bauchspeicheldrüse noch arbeitet, wenn auch nicht mehr „ordnungsgemäß“. Dieser Diabetes werde durch wenig Bewegung, Übergewicht und daraus resultierende erhöhte Blutfettwerte und/oder Bluthochdruck und schließlich durch das in der Regel so hervorgerufene Metabolische Syndrom begünstigt. Die Folgen sind – bei fehlender oder laxer Therapie – fatal. Nicht nur die Lebenserwartung sei verkürzt sowie das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöht. Auch weitere Erkrankungen zögen nach. So gingen etwa 70 Prozent der Amputationen in Deutschland (rund 40.000 bis 50.000 im Jahr) auf Diabetes mellitus Typ 2 zurück. *nio*



## bewegungsraum

wir bewegen Körper, Seele und Geist

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

bewegungsraum | Moltkestraße 7  
97082 Würzburg | Telefon 0931-26099304  
[www.bewegungsraum.de](http://www.bewegungsraum.de)



# Der Kampf um Kranke

Vor 100 Jahren eröffnete das neu errichtete Luitpoldkrankenhaus

Er gilt als Meilenstein in der Geschichte des Universitätsklinikums Würzburg (UKW): Der Umzug der „Universitätskliniken im Juliuspsital“ im Jahr 1921 hinaus aus der Innenstadt ins hochmoderne, am Stadtrand angelegte staatliche Luitpoldkrankenhaus. Das ist jetzt 100 Jahre her, im November wird das UKW bei einem Festakt an die einstige Eröffnung erinnern. Der Würzburger Medizinhistoriker Dr. Andreas Mettenleiter erarbeitete dazu eine Festschrift, in der die Geschichte des UKW ab 1921 bis in die Gegenwart abgebildet wird. Als sich Anfang des Jahrtausends die Grundsteinlegung des Juliuspsitals jährte, hatte er bereits das Werk „Das Juliuspsital in Würzburg“ verfasst. Die aktuelle Festschrift setze die Geschichte nun fort, sagt der Lehrbeauftragte am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg. Bis zur Grundsteinlegung 1921 in Grombühl war der Weg weit. Schon 1907 hatte der Magistrat der Errichtung eines städtischen, konfessionell ungebundenen Krankenhauses zugestimmt. 1910 erwarb die Stadt das Gelände „Am Sündlein“ für 550.000 Mark, im März 1912 folgte der erste Spatenstich mit einem strammen Zeitplan: 1917 sollte das nach dem in der Würzburger Residenz geborenen Prinzregent Luitpold I. von Bayern benannte „Luitpoldspital“ eröffnen. Eine Ausstellung in Bad Kissingen bis Februar 2022 erinnert an ihn. Krieg und Inflation allerdings machten die Pläne zunichte, die Eröffnung verzögerte sich um mehrere Jahre. Und auch von einer anderen Idee musste man absehen: Zwar hatte sich Würzburg an der Finanzierung des Neubaus von 1910 bis 1921 beteiligt. Dann aber fehlte es am Geld und die Stadt schied aus dem Vertrag mit dem bayerischen Staat aus, das UKW liegt seither in alleiniger Trägerschaft des Freistaats. Grombühl bestand in den 1920er-Jahren aus wenigen Häusern, erzählt Mettenleiter. Und viele Würzburger:innen schauten mit einer gewissen Skepsis auf das neue Lehrkrankenhaus am Stadtrand. „Die Leute waren immer

ins Juliuspsital gegangen und kannten es. Hinzu kam: Das neue Krankenhaus war nicht katholisch, sondern konfessionell ungebunden“, sagt der 52-Jährige. Nun konkurrierten die beiden Kliniken – das Traditionshaus und der hochmoderne Neubau mit zentraler Dampfversorgung und Zentralküche. Vergleichbar Modernes gab es laut Mettenleiter andernorts nicht. Der Konkurrenzkampf der beiden Krankenhäuser ging anfangs so weit, dass Posten und Gegenposten aufgestellt wurden, um gegenseitig Patient:innen abzuwerben. Es sei ein regelrechter Kampf um Kranke gewesen. Von der breiten Bevölkerung tatsächlich angenommen wurde das „Lukra“ erst, als es durch die Erweiterung der Straßenbahnlinie ab 1926 an die Kernstadt direkt angebunden war. Schon wenige Jahre später, 1932 bis 1934, vergrößerte sich der Luitpold-Campus durch den Neubau einer Frauenklinik. Heute gehören zum Universitätsklinikum der Maximalversorgung 19 Kliniken und drei Polikliniken

und verschiedene Forschungseinrichtungen. Mit 7.100 Mitarbeiter:innen handelt es sich 2021 um den größten Arbeitgeber der Region, 3.000 Medizinstudierende kommen hinzu. Einige Gebäude des Luitpoldkrankenhauses, Gartenanlagen, die Umfassungsmauern, die Frauenklinik und das Kopfklinikum stehen heute unter Denkmalschutz. *Michaela Schneider*  
Fotos: Rahmen @depositphotos.com/@sirylok, historische Aufnahmen @Archiv Andreas Mettenleiter



Mehr zum Jubiläum: [www.ukw.de/ueber-uns/100-jahre-luitpold-campus](http://www.ukw.de/ueber-uns/100-jahre-luitpold-campus)

Nicht nur für das heutige Uniklinikum, sondern auch für das Luitpoldmuseum (heute Museum für Franken), die Luitpoldbrücke (heute Friedensbrücke) und den Luitpoldbrunnen (heute Kiliansbrunnen) stand Prinzregent Luitpold I. Pate. Eine Ausstellung in Bad Kissingen, die noch bis Februar 2022 zu sehen ist, erinnert an ihn.

## Medizin auf Augenhöhe

Menschen werden krank, jeder muss sich früher oder später mit dem „Verfall“ des eigenen Körpers auseinandersetzen. Verständlicherweise tun wir dies alle nicht so gern. Krankheiten sind im Normalfall eine ernste Angelegenheit und oft genug sprechen Ärzt:innen und Patient:innen eine andere Sprache. In seinem Buch „Was uns krank macht – 33 schwere Krankheiten einfach erklärt“ beschreibt der Erlanger Buchautor Falk Stirkat 33 schwere Erkrankungen sowie deren Diagnose und Therapie. Dabei verzichtet der Notfall- und Humanmediziner komplett auf Ärztelatein. Vielmehr nimmt er die Leser:innen mit auf eine Reise durch die verschiedenen Organsysteme des Körpers. Einfach und gründlich und stets auf Augenhöhe mit den Leser:innen erklärt er, was im Körper schief laufen kann und welche Möglichkeiten Ärzte haben, darauf zu reagieren. Das hilft den Patient:innen, besser zu verstehen, wieso bestimmte Operationen oder Medikamente unbedingt notwendig sind – und andere nicht. *m.s.*, Foto: @depositphotos.com/@SSilver

Falk Stirkat: Was uns krank macht – 33 schwere Krankheiten einfach erklärt, Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag GmbH, Berlin, 2017, ISBN 978-3-86265-588-5, Preis: 19,99 Euro, [www.schwarzkopf-schwarzkopf.de](http://www.schwarzkopf-schwarzkopf.de).



# Weder Luxus noch Verzicht

Köchin Gina Schäflein über vegane Küche

Ausgetretene Pfade verlassen. Umdenken. Und eine neue Richtung einschlagen. Das ist so eine Sache. Leicht fällt das in der Regel nicht. Geht es doch ans Eingemachte, nämlich an die Gewohnheiten. Wer sich mit rein pflanzlicher Ernährung auseinandersetzt, der muss jedoch umdenken. Aller Anfang ist schwer. Das weiß auch Köchin Gina Schäflein, die sich auf vegane, allergiearme und glutenfreie Ernährung spezialisiert hat. In ihren Kochkursen, die sie neuerdings in der Genussmanufaktur von Sterne Koch Bernhard Reiser in Dettelbach anbietet, nimmt sie jene an die Hand, die sich an das Thema „vegane Küche“ heranwagen möchten. Der Einstieg ist für alle gleich. Denn das Motto lautet: „Nimm Dir Zeit!“ Vegane Küche, so die Inhaberin des Restaurants Vrohstoff in Würzburg, bedeute Planung und auch eine gewisse Vorbereitungszeit – am besten schon am Vortag. „Sind diese sogenannten Meal Preps gemacht, kann es dann auch schnell gehen.“ Für einen gelungenen Start in den Tag empfiehlt Schäflein stets ein paar Beeren, Bananen, Birnen oder Äpfel zu Hause zu haben. Als „Sattmacher“ böten sich Haferflocken, Amaranth und Quinoa, zwei Pseudo-Getreidearten, die äußerlich stark normalem Getreide wie Weizen oder Gerste ähneln, an. Am Vorabend mit Mandelmilch aufgekocht und Ahornsirup gestüßt, dazu etwas Obst ... das sei eine echte Leckerei. Gerne greift sie etwa zu Datteln, Aprikosen und Feigen. Sie sind – zum Beispiel zusammen mit Kokosjoghurt – ein Gedicht. Beim Mittag- und Abendessen ist auch

Planung vonnöten. „Einmal die Woche sollte ein Speiseplan erstellt werden – ob mit oder ohne Familie“, so der Rat des Profis. Die Ergebnisse sind entsprechend: Auf Gina Schäfleins Speiseplan finden sich außergewöhnliche Salate und raffiniert gewürzte Gerichte mit Zucchini, Linsen, Süßkartoffeln und Co., gerne mit sämigen Soßen aus Kokosmilch oder überbacken. Wer behauptet, dass ein Gulasch oder Spaghetti-Bolognese nicht auch vegan geht, irrt. „Es gibt so viele tolle, hochwertige Ersatzprodukte, die tierische locker substituieren können“, sagt die versierte Ausnahmeköchin. Im Gespräch mit der Lebenslinie wird deutlich: Vegane Küche ist weder Luxus noch Verzicht. Gina Schäflein ermutigt, sich inspirieren zu lassen, zum Beispiel auf dem Markt, beim Direkterzeuger oder auch auf YouTube. Sie liebt es, mit offenen Augen durch die Regale im Supermarkt zu wandeln, aber auch zu experimentieren und herauszufinden, was den eigenen Gaumen kitzelt und schmeckt. Grenzen gibt es keine. Und am Ende wird man feststellen: „Es fehlt an nichts.“

Nicole Oppelt

Fotos: rechts @XD, Hintergrund @depositphotos.com/@natika, Granatapfel @depositphotos.com/@karandaev



Termine der veganen Kochkurse finden sich bei uns im Gesundheitskalender und unter [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de).



## Irrtümer über Veganismus

Kennen Sie „Veganes Bullshit Bingo“? Auch wenn diese Beschreibung vielleicht neu ist, Sprüche wie folgende sind es nicht: „Veganismus fördert Essstörungen, macht krank und schmeckt nicht.“ Oder: „Veganer:innen sind intolerant, militant, radikal, extrem und dogmatisch.“ Dahinter stecken viel Halb- und noch mehr Unwissen, aber keine profunden Argumente. Hier setzt der Titel „Vegan ist Unsinn!“ an.

Drei Schrittmacher der veganen Bewegung wollen darin mit den populärsten Irrtümern über Veganismus aufräumen und stellen diese abgesicherten Fakten gegenüber. Social-Media-Aktivist Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“), der international bekannte Influencer Ed Winters („Earthling Ed“) und Vegan Shooting-Star Niko Rittenau bieten eine detaillierte Übersicht, aus der sich jede:r ein eigenes Bild machen kann und soll. *nio*

Niko Rittenau, Patrick Schönfeld, Ed Winters: *Vegan ist Unsinn! Populäre Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet*, Becker Joest Volk Verlag, Hilden 2021, ISBN: 978-3-95453-194-3, Preis: 23,50 Euro, [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de)



Köchin Gina Schäflein empfiehlt für einen gelungenen Start in den Tag Haferflocken, Amaranth und Quinoa am Vorabend mit Mandelmilch aufgekocht, darunter gemischt noch Datteln, Aprikosen und Feigen.

Pfeffer und Salz sind nicht alles. Ein gut sortiertes Gewürzregal, dazu noch hochwertige Öle, sind das A und O für vegane Geschmacksexplosionen.



# Macht Fleisches-Lust krank?

*Fleisch, ja oder nein? Der Gesundheitsberater und eingefleischte Vegetarier Karl-Heinz Ursprung plädiert für ein maßvolles Abwägen*

Vegane oder vegetarische Fleischersatzprodukte boomen. Fast 40 Prozent mehr von diesen Produkten wurden laut Statistischem Bundesamt<sup>1</sup> innerhalb eines Jahres nachgefragt. „Von knapp 60,4 Tausend Tonnen 2019 stieg die Produktion auf gut 83,7 Tausend Tonnen 2020“, heißt es in einer Mitteilung aus dem Mai 2021. Auf der anderen Seite sei der Konsum von Fleisch zum Kochen oder Braten in Deutschland langfristig betrachtet zurückgegangen. 1978 habe ein Haushalt durchschnittlich gut 6,7 Kilogramm Fleisch im Monat verbraucht – Wurstwaren, Räucher- und Trockenfleisch oder anderes konserviertes, verarbeitetes Fleisch noch gar nicht mit eingerechnet. 40 Jahre später seien es mit rund 2,3 Kilogramm nur noch rund ein Drittel der Menge gewesen. Der eingefleischte Vegetarier Karl-Heinz Ursprung aus Höchberg beobachtet diese Entwicklung mit Wohlwollen. „Ich bin kein Fleisch-Fan“, sagt er im Gespräch mit dem Gesundheitsmagazin Lebenslinie. Und ist überzeugt: „Diese Menge, die

in Deutschland an Fleisch gegessen wird, macht krank.“ Er verweist in diesem Zusammenhang auf Krebsforscher der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Diese schrieben nach einer Ende Oktober 2015 veröffentlichten Erklärung<sup>2</sup> bestimmten Fleischsorten krebserregendes Potenzial zu. Die Verbraucherzentrale<sup>3</sup> erklärte zwar, dass „kein Grund zur übermäßigen Sorge oder Panik“ bestehe, schloss sich aber dennoch den Empfehlungen zu wenig Fleischkonsum an. Maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche sollen es höchstens sein, möglichst unverarbeitetes und nicht zu hoch erhitzt! Auch Ursprung ist der Meinung, dass der Verzehr von etwa 200 Gramm Fleisch ein- bis zweimal pro Woche „für die meisten Menschen wohl kein Problem“ sei. Allerdings gehören für ihn auch Wurstwaren in diese Kalkulation mit hinein. Und der Gesundheitsberater weiß: „Für einige Menschen mit bestimmten Krankheiten wäre es besser, gar keine tierischen Produkte zu essen. Also auch keine Milchprodukte und Eier.“ Honig würde er vom gesundheitlichen Standpunkt gegenüber Süßstoff oder konzentrierten Fabrikzuckerarten, wozu auch Rohrohrzucker und Sirupe gehören, vorziehen. Ein wichtiges Kriterium für die eigene Gesundheit sei auch in besonderer Weise die Natürlichkeit der „Lebens“-Mittel. Hochverarbeitete Ersatzprodukte, wie aus Weizeneiweiß und weiteren Konzentraten hergestellte Fleischimitate, liefen einer gesunden Ernährung entgegen. Abwägung, das ist seiner Einsicht nach das A und O – nicht nur der Gesundheit zuliebe. Und wie ist die Stimmung in Deutschland? Laut dem Fleischatlas 2021<sup>4</sup> des Bundes für Umwelt und Naturschutz (BUND) und der Heinrich-Böll-Stiftung gaben im Rahmen einer Umfrage über 60 Prozent der Befragten zwischen 15 bis 29 Jahren an, regelmäßig Fleisch zu essen. Etwa ein Viertel bezeichnen sich als Flexitarier, die wenig Fleisch essen. Rund zehn Prozent der Befragten leben vegetarisch, essen also hauptsächlich pflanzliche Kost und etwas mehr als zwei Prozent verzichten ganz auf tierische Produkte und leben vegan. 40 Prozent der Befragten in dieser Gruppe lehnen die aktuellen Produktions- und Arbeitsweisen in der Fleischindustrie ab. Etwa 80 Prozent verlangen von der Politik, für bessere Tierhaltung und klimafreundliche Ernährung einzutreten.



## Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

**Köhlers**  
VOLLKORNBÄCKEREI



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



www.ursprung-naturkost.de

Fotos: Karl-Heinz Ursprung @Nicole Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@S\_Razvodovskij; Quellen: <sup>1</sup>[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/05/PD21\\_No33\\_42.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/05/PD21_No33_42.html), <sup>2</sup>[https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240\\_E.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf), <sup>3</sup><https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/who-verarbeitetes-fleisch-krebserregend-12300>, <sup>4</sup>Fleischatlas 2021 | Heinrich-Böll-Stiftung (boell.de)



# Die zwei Seiten einer Medaille

## Bernhard Reiser über Vor- und Nachteile ketogener Ernährung

„Gutes Essen ist kein entbehrlicher Luxus. Es wird die Basis für gesundes Leben bleiben“, sagte kürzlich Eckart Witzigmann anlässlich seines 80. Geburtstags. Der Koch, der als erster außerhalb Frankreichs drei Sterne erköcht hat und vom Restaurantführer Gault & Millau als „Koch des Jahrhunderts“ ausgezeichnet wurde. Bernhard Reiser, der Witzigmann persönlich kennt und ihn für den „Grandseigneur des Kochens“ hält, geht nicht nur in dieser Aussage mit ihm d'accord. Auch wenn es um Food-Trends in Sachen Ernährung geht, haben beide Sterneköche ähnliche Ansichten. Mit Bernhard Reiser haben wir uns dieses Mal über ketogene Ernährung unterhalten. Diesen strengen Verzicht auf Kohlehydrate aller Art (No-Carb-Diät) sieht der Food-Coach kritisch, zumindest wenn keine medizinische Notwendigkeit dafür besteht. „Ketogene (Keto-) Ernährung ist eine der ältesten Behandlungsmethoden der Epilepsie. Hier wurde beobachtet, dass Patient:innen mit Epilepsie während des Fastens mitunter eine verminderte Anfallshäufigkeit zeigten“, so Reiser. Dass ketogene Diäten in Lifestyle-Magazinen immer mehr gehypt werden, könne er nicht gutheißen! Bei der Keto-Diät wird die Kohlehydrat-Zufuhr gedrosselt (maximal 30 Gramm am Tag), um den Körper in die sogenannte Ketose zu bringen. Ohne zugeführte Kohlenhydrate sind die körpereigenen Glykogen-Speicher schnell leer. Dann greift der Körper, um das Energielevel aufrecht zu erhalten an. Den neuen Stoffwechselzustand nennt man Ketose. „Diese strenge, aber auch einseitige Diät, die Fett und Eiweiß fokussiert, schlägt daher schnell an, und man nimmt schnell ab“, erklärt Reiser. Das sei die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite stehe ein Mangel an Vitaminen und anderen Nährstoffen durch den Verzicht auf Fruchtzucker, Milchzucker und Ballaststoffe. „Bei der Keto-Diät fallen nahezu alle Obstsorten raus, die meisten Milchprodukte, die meisten Getreidearten und auch zahlreiche Gemüsesorten“, weiß der Ernährungsexperte, der auch medizinischen Einrichtungen sein Wissen als Berater zur Verfügung stellt. Was auf dem Diätplan bei Keto steht, sind Fett und Proteine. Würden diese dann vorwiegend aus industriell bearbeiteten Fleisch- und Wurstwaren rekrutiert, sei die Ernährungsweise alles andere als gesund. Zudem stelle ketogene Ernährung für Nieren- und Herzpatient:innen eine Gefahr da (Über-



angebot an Eiweiß), ebenso für Lebergeschädigte, Diabetiker:innen und Patient:innen mit Athereosklerose (Überangebot an Fetten). Als Alternative zur Keto-Diät nennt Reiser die weniger strenge Low-Carb-Diät oder das Intervallfasten. Müsse es unbedingt ketogene Ernährung sein, rate er auch gesunden Menschen zu einer maximalen Diät-Dauer von drei bis sechs Wochen. Das Robert Koch-Institut mahnt: Fast jeder dritte Mensch weltweit ist übergewichtig. „In Deutschland sind das zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent).<sup>1</sup> Trotz der Tatsache, dass wir uns mehr denn je mit Essen und Ernährung beschäftigen und viele Menschen die gesundheitlichen Risiken von Fehlernährung kennen. Warum ist das so? Bernhard Reiser: „Weil wir das Falsche essen und uns zu wenig bewegen!“ Susanna Khoury

Fotos: Bernhard Reiser @Susanna Khoury, Mitte @depositphotos.com/@keko64; Quelle: <sup>1</sup>www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht\_Adipositas/Uebergewicht\_Adipositas\_node.html

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

 [www.der-reiser.de](http://www.der-reiser.de)

GLUTENFREI · VEGAN · VEGETARISCH

**Vrohstoff**

RESTAURANT · CAFE · CATERING



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

[vrohstoff.de](http://vrohstoff.de)

## Knusprige Knolle

Ein Nachtschattengewächs ins rechte Licht gesetzt

Sage und schreibe 57 Rezepte Ofenkartoffeln zuzubereiten hat die gebürtige Saarländerin Janny Hebel in ihrem Buch „Die perfekte Ofenkartoffel“ zusammengestellt und für die Zubereitung aufgearbeitet. Ursprünglich kommt das heute viertwichtigste Grundnahrungsmittel nach Reis, Mais und Weizen aus Südamerika. Von einer Expedition brachte Charles Darwin im 19. Jahrhundert unter anderem Kartoffelpflanzen aus den Anden mit. Erste Belege für die Einführung der Kartoffel nach Europa gibt es bereits aus dem 16. Jahrhundert<sup>1</sup>. Da sie in nahezu jedem Klima wächst, erfreute sie sich hierzulande schnell größter Beliebtheit. Nicht zuletzt wegen ihres Mehrwerts für die Gesundheit: Kartoffeln enthalten unter anderem Flavonoide und Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe sollen vornehmlich Pflanzenschädlinge abwehren. Man vermutet aber auch, so das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), dass diese Stoffe im menschlichen Organismus Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen, gegen Entzündungen wirken, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken und allgemein Immunreaktionen des Körpers positiv beeinflussen können<sup>2</sup>. Hebel zeigt in ihrem Kochbuch anhand von Grundrezepten und Variationen, wie das Nachtschattengewächs den Siegeszug rund um den Globus angetreten hat. Eine vegetarische Ofenkartoffelvariante mit Spinat und Fetakäse, Knoblauch und Koriander nennt sie etwa „Sao Paulo“ und eine Variante mit Hühnchen, Auberginen und Bulgur „Casablanca“. „Miami“ ist eine Version mit Thunfisch, Frischkäse und Kapern überschrieben und ein süßes Kartoffel-Soufflé mit Quark, karamellisierten Nüssen und Zitrone serviert sie unter dem Namen „Marseille“.

sky, Foto: @depositphotos.com/@IriGri, Kartoffel @depositphotos.com/@amstfd; <sup>1</sup>www.mpg.de/13618470/kartoffel-ursprung, <sup>2</sup>www.bzfe.de/www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-gesund-essen



Janny Hebel: Die perfekte Ofenkartoffel, von LV. Buch im Landwirtschaftsverlag, Münster 2020, ISBN: 3784356680, Preis: 18 Euro, www.lv-buch.de



## Nachhaltigkeit leben!

Bereits seit 2016 ist der Landkreis Rhön-Grabfeld eine der inzwischen 27 bayerischen „staatlich anerkannten Öko-Modellregionen“. Am 10. Oktober präsentiert diese sich im Rahmen der Verbrauchermesse „BioRegioRhön“ von 11 bis 17 Uhr im Kloster Wechterswinkel. Die Besucher:innen haben in dieser Zeit die Möglichkeit, regionale Bio-Produkte aus der Öko-Modellregion kennenzulernen und mit den Bio-Ausstellern und -Erzeugern direkt ins Gespräch zu kommen. Präsent sind auch zahlreiche Institutionen wie das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, der Naturpark und Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V. und der Bund Naturschutz. Sie alle vermitteln an ihren Infoständen Wissenswertes rund um die Themen Ökologie und Landwirtschaft. Aktiv Neues lernen und Bio-Regionales gewinnen – das verspricht das „BioRegioRhön“-Quiz von Öko-Modellregion und Landkreis. Für den dazugehörigen, nachhaltigen Genuss sorgen unter anderem der Biolandhof Wacker, Edelbrenner Lothar Bold sowie das Weingut Schloss Saaleck. Abgerundet wird das Programm durch Vorträge rund um das Thema biologische Landwirtschaft und Lebensmittelerzeugung. Der Eintritt ist frei. nio, Fotos: Marktstand @llona Sauer, Rhönschaf @depositphotos.com/@mbtaichi

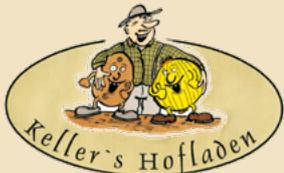


[www.oekomodellregionen.bayern/oko-modellregion/landkreis-rhoen-grabfeld](http://www.oekomodellregionen.bayern/oko-modellregion/landkreis-rhoen-grabfeld)



Wo kommen meine Lebensmittel her? Wie werden sie erzeugt? Erzeuger geben im Rahmen der Messe direkt Auskunft.

### Kartoffeln und mehr



...direkt vom Bauernhof

Harrbacher Weg 41  
97753 Karlstadt-Karlbürg  
Telefon 09353-7072  
[www.kartoffelhof-keller.de](http://www.kartoffelhof-keller.de)

### Kartoffeln direkt vom Bauernhof!

Qualität aus der Region die schmeckt!

Aus unserem Angebot:

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



Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau  
gesunde Produkte  
lebenswerte Kulturlandschaft

[www.Main-Schmecker.de](http://www.Main-Schmecker.de)



# Blütengemüse

**Familienangelegenheiten: Zucchini, Artischocke, Blumenkohl und Brokkoli**

In unserer Serie „Familienangelegenheiten“ geht es dieses Mal um Blütengemüse. Die nicht zuletzt wegen ihrer essbaren Auswüchse so heißen. In der gehobenen Küche sind sie eine Delikatesse, wie etwa die weibliche, gefüllte Zucchini-Blüte – im Französischen als Fleurs de courgettes farcies bezeichnet. Im Backofen zum Beispiel mit Frischkäse, Mozzarella oder Fleisch zubereitet, schmeckt sie fantastisch. Da stimmt auch Claudia Süssenguth zu. Die Inhaberin des Naturkostmarktes „Lollo Rosso“ in Würzburg schätzt diese Leckerei sehr. „Die etwas größeren, weiblichen Blüten sitzen an der Spitze einer jungen Zucchini-Frucht und werden meist zum Füllen gekauft.“ Doch Achtung: „Die zarten Blüten sind nur begrenzt haltbar. Deshalb sollten sie gleich verarbeitet werden.“ Ökotrophologin Birte Willems ist von der Zucchini-Blüte ebenfalls angetan. „In ihr steckt mehr Beta-Carotin und Phosphor als in den Früchten. Phosphor wird unter anderem zum Aufbau der Zellwände benötigt.“ Doch auch die kalorienarme Zucchini selbst könne viel. Sie enthalte unter anderem das Spurenelement Eisen, das für die Blutbildung benötigt wird. „In Zucchini findet sich zudem Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das der Körper zum Beispiel für das Sehen braucht.“ Überhaupt stecke im Blütengemüse respektive Knospengemüse, zu dem auch Artischocke, Blumenkohl und Brokkoli zählen, erstaunlich viel. Bei Claudia Süssenguth kommt es daher nicht nur wegen seines Geschmacks, sondern auch wegen seiner

Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe auf den Tisch. „Die Artischocke liefert uns unter anderem Calcium, Eisen, Eiweiß, Kalium, Provitamin A und Vitamin B.“ Der Blumenkohl – und hier insbesondere der violette – sei reich an Vitamin C. Zudem stecke in ihm viel Kalzium sowie Phosphor. Und der Brokkoli? „Dieser, aber auch der Blumenkohl enthalten Kalium, welches an der Regulierung des Blutdrucks und pH-Wertes im Körper beteiligt ist“, ergänzt Willems. Daneben würden beide Kohlsorten reichlich Vitamin K enthalten. „Das fettlösliche Vitamin spielt eine Rolle bei der Bildung von Gerinnungsfaktoren. Außerdem hemmt es bei Frauen nach den Wechseljahren den Knochenabbau.“ Die im Brokkoli und Blumenkohl vorkommenden Glucosinolate wurde unter anderem eine möglicherweise krebshemmende Wirkung<sup>1</sup> nachgesagt, so Willems mit Blick auf immer mehr Forschungsergebnisse<sup>2</sup>. Neben den leckeren Knospen und den schönen Blüten hat aber auch die Artischockenpflanze noch mehr zu bieten. „Ihr wird eine verdauungsfördernde, cholesterinsenkende Wirkung sowie ein positiver Einfluss auf Herz, Leber und Galle zugeschrieben“, sagt die Ökotrophologin.

Nicole Oppelt

Fotos: Oben u. Artischocke @depositphotos.com/@Valentyn\_Volkov, Hintergrund oben u. unten @depositphotos.com/@pimonova, Blumenkohl @depositphotos.com/@Shebeko, Brokkoli @depositphotos.com/@IgorTishenko; Quellen: <sup>1</sup><https://www.uni-muenster.de/Chemie.pb/forschung/Projekte/BrokkoliNEM.html>, <sup>2</sup><https://reposit.haw-hamburg.de/handle/20.500.12738/9843>

[www.lollo-rosso.de](http://www.lollo-rosso.de),  
[www.gelassen-essen.com](http://www.gelassen-essen.com)



„Es gibt eine Vielzahl an leckeren Artischockensorten. Ihre Heimat soll in der Türkei und in Persien liegen. Dorthier kommen sie seit dem 16. Jahrhundert zu uns“, weiß Claudia Süssenguth.



RHÖN-GRABFELD  
Zukunft



**MARKTPLATZ FÜR NACHHALTIGE PRODUKTE AUS DER REGION**

**SONNTAG, 10. OKTOBER 2021, 11 BIS 17 UHR**

Nach der überaus positiven Resonanz findet in der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld wieder die BioRegioRhön statt.

Kloster Wechterswinkel Kunst und Kultur,  
Um den Bau 6, 97654 Bastheim OT Wechterswinkel

- Marktplatz für nachhaltige Produkte aus der Rhön
- Mehr Bewusstsein für biologische und regionale Produkte
- Mehr Transparenz für den ökologischen Landbau
- Mehr Transparenz bei der Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln



**SAVE THE DATE!**



## Die Amalfi-Zitrone

Es gibt nicht nur eine oder zwei, sondern zahlreiche Zitronenarten. Manche sind extrem sauer. Andere fast süßlich. Immer beliebter werden die Amalfi-Zitronen. „Die weiße Schicht der Amalfi-Zitrone ist gut essbar, da sie nur wenig Bitterstoffe enthält“, informiert Annegret Hager, Leiterin der Würzburger Beratungsstelle des VerbraucherService Bayern im Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB). Eine Amalfi-Zitrone kann man in Scheiben schneiden und zum Beispiel mit angemachten Rucola-Salat als leckeres Zitronen-Carpaccio servieren. „Das Fruchtfleisch ist aromatischer als bei einer herkömmlichen Zitrone“, sagt Hager. Es ist ohne Weiteres möglich, die komplette Frucht inklusive der dicken, weißen Schicht und der Schale bedenkenlos zu essen, sofern die Zitrone aus Bio-Anbau stammt. Dass die Amalfi-Zitrone inzwischen so großen Anklang findet, ist nicht zuletzt den rührigen Anbauern an der Küste von Amalfi südlich von Neapel zu verdanken. Die bemühen sich darum, Prädikatslimonen herzustellen, und vermarkten ihre Früchte entsprechend. In den steil ansteigenden Terrassen der Amalfi-Küste werden Zitronen seit 2000 Jahren angebaut. 2002 gründeten die Zitronenanbauern das „Konsortium zum Schutz der Amalfi-Zitrone mit geografischer Herkunftsbezeichnung“. pat, Foto: ©depositphotos.com/@d.travnikov



## Mit Haut und Schale

### Ist Zitronenschale essbar?

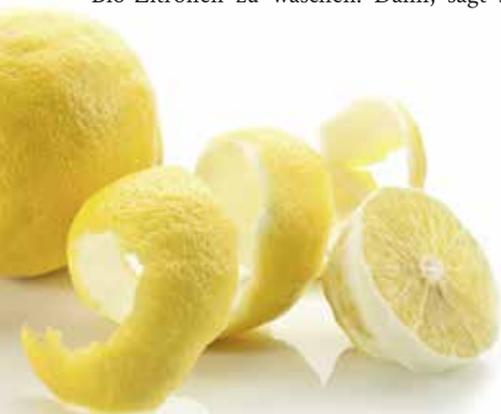
Eine Zitrone kann man vollständig essen – zumindest, wenn sie „bio“ ist. Sie völlig zu verzehren, ist sogar gesund, sagt Annegret Hager, Leiterin der Würzburger Beratungsstelle des VerbraucherService Bayern im Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB). Zitronenschalen enthalten viele Nährstoffe. Zum Beispiel Vitamin C, Kalium, Magnesium und Kalzium sowie verschiedene Säuren, etwa Apfel- und Zitronensäure: „Auch die wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus.“ Das Vorurteil, dass Zitronenschalen ungenießbar wären, stimme nicht, betont die Ökotrophologin. Sie lassen sich im Gegenteil leicht verdauen und wirken verdauungsfördernd: „Die in der Zitronenschale enthaltenen Ballaststoffe wie Pektine wirken ausgleichend auf die Darmtätigkeit.“ Allerdings sollte die Schale nur verzehrt werden, wenn es sich um eine Bio-Zitrone handelt. „Konventionelle Zitronen werden mit Konservierungsmitteln und Wachsen behandelt, die Schale selbst kann mit Pflanzenschutzmitteln belastet sein“, erläutert die Ernährungsexpertin. Skeptische Verbraucher fragen sich, ob auch Bio-Zitronen womöglich belastet sind. Doch das sind sie nicht, sagt Hager: „Bio-Zitronen dürfen nicht behandelt werden.“ Das betrifft Konservierungsstoffe, Wachse, synthetische Pflanzenschutzmittel und Dünger. Die Beraterin rät dennoch, Bio-Zitronen zu waschen. Dann, sagt sie,



können selbst Kleinkinder geringe Portionen von Zitronenschale abbeißen und essen. Auch für die Volksmedizin war die Zitronenschale nie tabu. Sie wurde bei Übelkeit und Bluthochdruck sowie als schweißtreibendes Mittel zum Verzehr empfohlen. Äußerlich kam sie bei Hühneraugen zum Einsatz. Ob dieser volkstümliche Einsatz der Zitronenschale tatsächlich eine Wirkung hat, ist jedoch nicht erwiesen. Expert:innen für Medizinalpflanzen erwarten allerdings, dass Zitronenschale eine vermehrte Ausscheidung von Verdauungsenzymen bewirkt und somit eine den Appetit steigernde und die Verdauung fördernde Wirkung entfaltet. Dies sei vor allem auf den hohen Gehalt an ätherischem Öl zurückzuführen.

Pat Christ

Fotos: Linke Seite @unsplash, Hintergrund und kleine gezeichnete Zitrone @depositphotos.com/@nataliahubbert, Schale oben @depositphotos.com/@Valentyn\_Volkov, Zitrone unten @depositphotos.com/@Valentyn\_Volkov, Kind @depositphotos.com/@futag.mail.ru



## Quietschgelbe Gute-Laune-Bombe

Wenn dir das Leben Zitronen schenkt, dann mach Limonade draus ... oder Pasta mit Zitronen-Kürbis-Sauce und Spinatsalat mit Birnen und Oliven oder Makrele mit Zitrone in Pergamentpapier, gegart mit Salat aus Artischockenherzen, oder Karottensalat mit Zitrone, Mango und Radieschen oder Zitronen-Mohnkuchen mit Pistazien. In dem Büchlein „Zitronen. Herzhaft und süß“ aus dem Thorbecke Verlag finden sich rund 30 Rezepte rund um die Gute-Laune-Bombe mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt (bis zu 50 Milligramm pro 100 Gramm Zitrone). Zudem stimuliert die Zitrusfrucht in der Leber die Produktion von Verdauungsenzymen, wodurch Gallenfunktion und Darmaktivität unterstützt werden. Auch sorgt die Zitrone für eine bessere Eisenaufnahme des Körpers und stärkt das Immunsystem. Sauer macht also nicht nur lustig, sondern auch fit und gesund. Und das mit Rezepten, die alle Jahreszeiten berücksichtigen und grelles Gelb auch in der dunkleren Zeit des Jahres auf den Teller zaubern. sky, Foto: @depositphotos.com/@ollnka

Zitronen. Herzhaft und süß, Thorbecke Verlag, Verlagsgruppe Patmos, Ostfildern 2021, ISBN 978-3-7995-1480-4, Preis: 9,90 Euro, www.thorbecke.de



## Sortenrein & geschichtsträchtig

Heimisches Obst ist nicht nur schmackhaft, sondern auch geschichtsträchtig. „Die ‚Doppelte Philippsbirne‘ ist um Würzburg herum sehr verbreitet, weil das Kloster Oberzell mit ihr beliefert wurde“, weiß Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Damals, stets kurz vor der Weinernte, sei sie in großen Mengen eingemacht worden. Heute ist das anders. „Wir machen aus ihr einen sortenreinen Bio-Saft.“ Doch bei dieser besonderen Sorte bleibt es auf den Streuobstwiesen der Genossenschaft nicht. „Wir haben viele verschiedene Sorten, die auf kräftigen Unterlagen stehen und zu stattlichen Bäumen mit großen Kronen heranwachsen“, so Cords. Die Ernte sei zwar aufwendiger, doch die Mühe lohnt. Denn hier finden sich Tafelbirnen vom Stuttgarter Gaishirtle Mollebusch oder auch diverse Muskatellerbirnen. „Allesamt sind sie sehr aromatisch.“ Auch Mostbirnen und Wildbirnen, die beim Rohverzehr eher an Quitten erinnern, werden von den Mitgliedern kultiviert. „Letztere schmecken vor allem verarbeitet in Form von Wein, Likör oder Mischgetränken, etwa mit Apfel, hervorragend.“ Klingende Namen wie normannische Ciderbirne, oberösterreichische Weinbirne oder Hänserbirne machen Lust auf mehr. „Dank ihrer vielen Gerbstoffe ergeben sich mannigfache Möglichkeiten.“ Neu im Sortiment der MainSchmecker ist der Birnenwein aus Wild- und Mostbirnen, der durch seinen „etwas säuerlichen, aber durchaus feinen Birnengeschmack“ besticht. Auch ein Birnenlikör ist im Angebot. Wohl bekomm's! nio, Foto: @depositphotos.com/@knopazyzy

 [www.streuobst-bienen.de](http://www.streuobst-bienen.de) und [www.main-schmecker.de](http://www.main-schmecker.de)



# Schwärmen Sie schon?

## Das Bonusprogramm für Nachhaltigkeit.

Einfach die oekobonus-App kostenlos herunterladen, registrieren und losschwärmen.

Weitere Infos unter [ebl-naturkost.de/oekobonus](http://ebl-naturkost.de/oekobonus)

[www.oekobonus.de](http://www.oekobonus.de)

Das Partnerprogramm von:



**ebl**  
Naturkost  
Ihr Bio-Fachmarkt

Würzburg • Rottendorfer Straße 65  
Bamberg • Magazinstraße 2  
• Würzburger Straße 57b



# Von der Arznei zum Genussmittel

## Der Glühwein und seine gesundheitsstärkenden Vorgänger

„Nein, Glühwein heute ist ein reines Genussmittel“, sagt Historiker und Weinexperte Dr. Markus Frankl. „Aber auch als Genussmittel knüpft er durchaus an das Würzwein-Vorbild an, denn Würzweine wurden schon vor Jahrhunderten nicht nur als Arznei-, sondern auch als Genussmittel verwendet“. Eigentlich habe er sein Hobby zum Beruf gemacht, sagt der gebürtige Hammelburger Frankl und verbindet die lange Geschichte des Weines, sein Geschichtsstudium, seine Herausforderung als Gästeführer bei „Weinerlebnis Franken“ und seine Aufgaben als Leiter der Vinothek des Juliusspitals. Inspiriert inmitten edler Weine des traditionellen Würzburger Juliusspitalweingutes erinnert Frankl an die höfische Küche und Kochbuchliteratur, die vor allem an der Wende von Mittelalter zur Frühen Neuzeit eindrucksvoll Zeugnis über die Bewertung des Weines anno dazumal abgab. Im „Menagier de Paris“, dem bekanntesten französischen Kochbuch des Mittelalters, werde - neben anderen Würzweinvarianten, wie etwa Würzwein als Aperitif gereicht zu mit Gewürzen bestreuten Bratäpfeln und gebackenen Feigen mit Kresse und Rosmarin - der zumeist mit Honig, selten auch mit dem teuren Zucker gesüßte Hypocras als Empfehlung zu Waffeln in einer Menüfolge zum Dessert genannt. „Der Hypocras ist gewissermaßen der Klassiker unter den Würzweinen“, betont Frankl. Meistens, so die alten Vorgaben, enthielt er Rotwein gemischt mit Zucker (bei der Oberschicht, zumeist wurde er mit Honig gesüßt) und gemörserten oder gemahlene Gewürzen, oftmals Ingwer, Zimt, Pfeffer und gelegentlich Muskatnuss und Nelken. Gewürzhändler boten Hypocras-Mischungen an, die in den Wein gerührt werden konnten oder in Säckchen in den Wein gehängt wurden. Genossen habe man den Hypocras meist in relativ kleinen Mengen, so Frankl. Seit dem 16. Jahrhundert, so recherchierte der Wein-Historiker, schien der Geschmack für Würzweine allmählich zurückzugehen. Als Heilmittel sei (Würz-)Wein Mitte des 19. Jahrhunderts endgültig in den Hintergrund gedrängt worden. Heute trinke man Glühweine ausschließlich als Genussmittel und warm, sagt Frankl. Ob Arznei- und Würzweine ursprünglich kalt oder warm getrunken wurden, wisse man nicht für alle Rezepte. „Zumeist wurden sie aber kalt genossen, nur selten steht explizit dabei, dass der Wein nicht erkalten dürfe oder erwärmt getrunken werden sollte – meist bei Arzneiweinen“, so Frankl. Auch wenn ein gewisser Vorbildcharakter der Würzweine für den heutigen Glühwein nicht von der Hand zu weisen sei, entwickelte sich das Getränk, das wir heute als Glühwein kennen, erst im 20. Jahrhundert. 1956 wurde der erste verzehrfertige Glühwein in Glasflaschen in den Handel gebracht. Beim heutigen Glühwein handele es sich um ein aromatisiertes weinhaltiges Getränk mit mindestens sieben Prozent Alkohol und den üblichen Gewürzen Zimt, Gewürznelken, Zitronenschale und Sternanis.

Elmar Behringer

Fotos: @depositphotos.com/@HikaruD88,  
Glühwein @depositphotos.com/@galsand



### Gewürzwein Hypocras

Rezept: 2 Stangen Zimt, 3 Nelken, 4 Kardamomkapseln, etwas geriebene Muskatnuss, 4-5 Koriandersamen, 1 Sternanis, ¼ Liter Weißwein, 1 Flasche Rotwein, 150 g Rohrzucker oder Honig. Zubereitung: Gewürze zerstoßen und mit ¼ Liter Weißwein und Rohrzucker/Honig zum Kochen bringen und dann den noch heißen gewürzten Weißwein mit dem Rotwein zwei Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann durch einen Kaffeefilter laufen lassen und kalt oder warm genießen. Foto: @depositphotos.com/@evrmmnt



Obsthof **BÖHM** Brennerei

Öffnungszeiten Hofladen:  
Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr  
Sa 8.00 - 15.00 Uhr

- Fränkisches Obst aus eigenem Anbau
- Naturreine Säfte in verschiedenen Geschmacksrichtungen
- Destillate, Liköre, Geschenke
- Fruchtaufstriche, Hausmacher Wurst, Nudeln, Eier und vieles mehr!

Rottendorfer Str. 6 · 97337 Dettelbach / Effelderf. Tel. 09324 1279 · www.obsthof-boehm.de

## Impressum

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

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

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

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

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

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhning, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schießler, Norbert Schmelz, Martina Schneider, Michaela Schneider, Martina Wiegel. Gastautoren: Dr. Alexander Poraj, Daniel Rothe, Irene Schneider

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 die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit. •  
 Foto: @depositphotos.com/@ChamilleWhite



## Mittagstisch für Senior:innen

In 19 Lokalen im Landkreis Würzburg unter zehn Euro lunchen

In 19 Lokalitäten, verteilt über den gesamten Landkreis Würzburg, hat die ältere Generation die Möglichkeit, mittags unter der Woche für maximal 9,90 Euro zu dinieren. Das beliebte Angebot konnte nach langer Corona-Zwangspause kürzlich wieder starten. Bereits im vierten Jahr organisieren die Mitarbeiter:innen des Kommunalunternehmens des Landkreises, Carmen Mayr und Tobias Konrad, den Mittagstisch für Senior:innen. Restaurants, die in Stadt und Landkreis Würzburg mit von der Partie sind: Ristorante Miracolo (Eibelstadt), Ristorante Rossini (Estenfeld), Gasthof zum Gaugrafen (Gaukönigshofen), Fränkischer Gasthof Lutz, Scheckenbach's Restaurant (beide Giebelstadt), Pizzeria La Corona (Hettstadt), Hotel/Restaurant Lamm, Mainland Restaurant (beide Höchberg), Mai Linh Restaurant – Zum alten Bahnhof (Kirchheim), Zum Hirschen (Kist), Landgasthof zum Hirschen (Tauberrettersheim), Hotel Müller, Meegärtle (beide Veitshöchheim), Libero53 Café & Essbar (Waldbüttelbrunn), Hotel-Gasthof Schiff (Winterhausen), Ristorante Dolce Vita, Gasthaus Zum Hirschen – Metzgerei Schömig (beide Würzburg-Lengfeld), Restaurant Olympia (Würzburg-Frauenland) und Casa del Gusto (Würzburg-Stadtmitte).red, Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@VadimVasenin, Serviette @depositphotos.com/@PantherMediaSeller



Weitere Infos unter Telefon 0931.80442-58 oder unter Telefon 0931.80442-21.

## Eine App rettet Lebensmittel

Rezepte, Einkaufsliste, Haltbarkeitshinweise und Essensplan

Die App „Stocky“ soll künftig Haushalte bei der Essensplanung unterstützen, sodass weniger Lebensmittel weggeworfen werden müssen. Sie bietet eine Übersicht über vorrätige Lebensmittel, erstellt automatische Einkaufslisten auf Grundlage von Rezepten und einem persönlichen Wochenplan und gibt Haltbarkeitshinweise für ablaufende Waren. Auch für restliche Vorräte im Haushalt werden Rezepte angeboten. Entwickelt wurde die aus Mitteln des Freistaats Bayern finanzierte App vom Kompetenzzentrum für Ernährung, der Technischen Hochschule Deggendorf und dem Fraunhofer Institut für Materialfluss und Logistik. Nach einer Befragung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ist Verderb für rund 60 Prozent der Verschwendung von Lebensmitteln verantwortlich, zu viel eingekaufte oder gekochte Lebensmittel für gut 30 Prozent. Im Durchschnitt wirft jede:r Einwohner:in in Bayern pro Jahr rund 65 Kilogramm Lebensmittel in den Müll. „Stocky“ kann das ändern und ist ab sofort verfügbar. Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@lizaO102141516@meta.ua

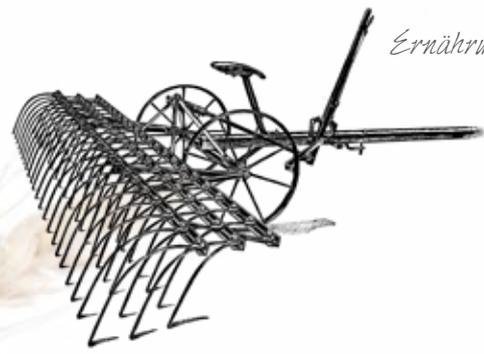


www.stocky-app.de

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

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

**Parkplätze direkt vor dem Geschäft!**



# Biodiversität auf dem Teller

**Bio-Bäcker Ernst Köhler über alte Getreidesorten, die auch wegen ihrer gesundheitlichen Aspekte schützenswert sind**

„Das Getreide unserer Vorfahren liegt auch in Deutschland wieder im Trend“, schreibt Öko-Test<sup>1</sup> über Emmer. Er werde seit tausenden von Jahren angebaut und „zählt zu den ältesten Getreidesorten der Welt“. Im Orient sei er bereits vor etwa 10.000 Jahren kultiviert worden. Emmer zählt heutzutage zu den Urgetreide-Sorten. Doch was ist das? „Man könnte sagen, dass Urgetreide Vorgänger der modernen Getreidesorten sind“, erklärt der Würzburger Bio-Bäcker Ernst Köhler. „Es sind Getreide wie eben Emmer, Einkorn oder auch nicht rückgekreuzte Dinkelsorten, sozusagen ‚reine‘ Dinkelsorten, die nicht durch Züchtung mit Weizen rückgekreuzt worden sind.“ Im Laufe der Zeit seien die Urgetreide fast gänzlich auf den heimischen Äckern verschwunden. Gründe dafür seien „Ertragssteigerungen durch neue Züchtungen“. Doch der Inhaber der Vollkornbäckerei Köhler mahnt: „Im Sinne der Biodiversität ist es wichtig, dass wir diese alten Sorten erhalten.“ Dafür spreche seiner Ansicht nach unter anderem der Umstand, „dass alte Getreidesor-

ten meist widerstandsfähiger zu sein scheinen, etwa bei extremen Wetterbedingungen und Pilzbefall“. Und Urgetreide scheint bekömmlicher ... „Was die Wissenschaft lange vor Rätsel gestellt hat, war das Phänomen, dass Menschen mit Reizdarm-Syndrom oder Glutensensivität bis hin zur -Unverträglichkeit, Backwaren aus Urgetreide oft signifikant besser vertragen als andere Backwaren“, so Köhler. Das habe dazu geführt, dass die Nachfrage nach Urgetreide in den letzten Jahren deutlich zugenommen habe. „Das Verwundernde dabei ist, dass Urgetreide oft mehr Proteine und Gluten aufweisen als der typische Brotweizen. Doch deren Zusammensetzung ist eine andere.“ Das bestätigt auch die Wissenschaft. Jüngst führte die Universität Hohenheim<sup>2</sup> den weltweit wohl größten Feldversuch zu dem Thema Urgetreide durch. Hier wurden rund 400 Sorten von Einkorn, Emmer und Dinkel auf den Forschungsfeldern bei Stuttgart angebaut. Das bisherige Fazit: „Urgetreide haben bei Anbau und Verarbeitung ihre Besonderheiten. Man muss wissen, wie sie zu

handhaben sind. Doch die Mühe lohnt sich, denn Urgetreide sind erhaltenswerte Kostbarkeiten mit großem Potenzial“, so Prof. Dr. Friedrich Longin von der Landessaatgutanstalt der Universität Hohenheim in Stuttgart. Allerdings müsse der „Bäcker seine Rezepte und seine Backweise auf das veränderte Backverhalten des Urgetreide-Mehls anpassen“. Das bestätigt auch Ernst Köhler. Zum einen seien die Teige extrem maschinenunfreundlich, sodass viel Handarbeit und Erfahrung beim Brotbacken von Nöten sind. Zum anderen sei eine ausreichend lange Teigruhe dabei unumgänglich. „Der positive Vorteil der langzeitgeführten Teige ist, dass die Mineralien im Urgetreide dadurch besser vom Körper aufgenommen werden können. Denn die Mineralien liegen meist in gebundener Form vor.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@indigolotos, Drescher @depositphotos.com/@Morphyat; Quelle: <sup>1</sup>[https://www.oekotest.de/essen-trinken/Emmer-Darum-ist-das-Urgetreide-so-gesund\\_11344\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Emmer-Darum-ist-das-Urgetreide-so-gesund_11344_1.html), <sup>2</sup>PM Detailansicht: Universität Hohenheim (uni-hohenheim.de)

## Trüffel aus Biebelried

Im schlimmsten Fall würde es ein Flop werden. Doch davor haben sie keine Angst. „Das Risiko gehen wir ein“, sagt Jochen Neubert vom Spargel & Beerenhof in Biebelried. Zusammen mit den Landwirten Katharina Apfelbacher aus Erlach und Christoph Sterk aus Großlangheim legte der Junglandwirt im Herbst 2016 eine Trüffelplantage an. 700 Bäume wurden gepflanzt: „In zwei bis drei Jahren werden wir sehen, ob wir ernten können.“ Der richtige Boden ist eine elementare Voraussetzung für den Erfolg. „Er muss kalkhaltig sein“, so Neubert. Um sicherzugehen, dass die für seine Plantage ausgewählten Flächen taugen, ließ er vor dem Projektstart Bodenproben von der Gesellschaft "Deutsche Trüffelbäume" aus Radolfzell untersuchen: „Bei zwei Äckern stellte sich heraus, dass die Bodenvoraussetzungen sehr gut sind.“ Das Schlimmste, was passieren könne, sei, dass der Trüffelpilz abstirbt: „Weil irgendetwas im Boden ist, was der Pilz nicht mag.“ Auch wenn es bisher noch nicht geglückt ist, Trüffel zu ernten, bleibt Neubert zuversichtlich. Spätestens an Sylvester 2023 werden seine Kund:innen wohl die ersten Trüffel genießen können. Auch die Gastronomie, denkt er, dürfte an dem Pilz interessiert sein. *pat*,  
Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@Orlando.B, Trüffel @depositphotos.com/@fotovincek



## Genießen & Genesen in der Bayerischen Rhön

Heilfasten | Basische Bio-Vitalküche  
Ernährungstherapie | Integrative Medizin  
Physiotherapie | Osteopathie

[www.fastenlinik.com](http://www.fastenlinik.com)





## Nachhaltigkeitsbeauftragter Professor Ulrich Müller-Steinfahrt sieht alle Unternehmen in der Pflicht, schnellstmöglich klimafreundlich, klimaneutral oder am besten klimapositiv zu werden

Anfang August wurde der Bericht des Weltklimarates der Vereinten Nationen IPCC vorgestellt<sup>1</sup>. Dieser konstatiert, es ist fünf nach Zwölf: „Der Klimawandel ist in den vergangenen Jahrzehnten schneller vorangeschritten“ als zuvor<sup>2</sup>. Bleibt alles beim Alten, könnte die weltweite 1,5-Grad-Grenze schon Anfang der 2030er-Jahre überschritten werden. Was tun? Professor Ulrich Müller-Steinfahrt, seit Juni 2020 Nachhaltigkeitsbeauftragter der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt (FHWS), will Teil der Lösung, nicht Teil des Problems sein. Kein leichtes Unterfangen, gesteht er, der seit 16 Jahren an der Hoch-

schule Logistik und Supply Chain Management lehrt. Seit seinem Start habe sich eine „deutliche Schwerpunktlegung im Bereich Nachhaltigkeit“ aufgetan, erläutert er im Gespräch mit der Lebenslinie. Das reiche von diversen studentischen Initiativen über neu ausgerichtete Studiengänge bis hin zu einem neuen Forschungsschwerpunkt. Gerade werde zudem an einer Nachhaltigkeitsstrategie der FHWS gearbeitet. „Es gibt viele Ansatzpunkte, die in die einzelnen Fachdisziplinen übersetzt werden müssen“, umreißt Müller-Steinfahrt die Herausforderung. Der Begriff „Nachhaltigkeit“ vereine die drei Säulen: Ökologie, Ökonomie und Soziales. Sowohl der Einzelne als auch Unternehmen müssten Ressourcen schonend arbeiten. Ein weiterer Punkt sei Emissionsreduktion. „Die Beeinträchtigung der Umwelt durch Lärm und Abgase sollte so gering wie möglich gehalten werden.“ Etwas komplexer werde es bei der ökonomischen Nachhaltigkeit. „Darunter versteht man das mittel- und langfristige Aufrechterhalten des unternehmerischen Betriebes sowie der Fortbestand der unternehmerischen Verdienstmöglichkeit.“ Bei Begriffen wie klimafreundlich, -neutral oder -positiv gehe es darum, der Umwelt nichts Negatives hinzuzuführen, erklärt der Professor Schlagworte, die vor allem den ökologischen Aspekt der Nachhaltigkeit betreffen. Klimafreundlich bedeute die Vermeidung von negativen Auswirkungen auf das Klima. Klimaneutral beinhalte „Kompensation“. Könne der Wert der Schädigung ermittelt werden, dann sollte eine Maßnahme erfolgen, um der Umwelt etwas zurückzugeben, so Müller-Steinfahrt, der als Beispiel Baumpflanzaktionen oder durch Zertifikate finanzierte Projekte nennt. Klimapositiv wäre der Idealfall, etwa in Form einer energieautarken Immobilie, die überschüssige Energie einspeist. Nach Ansicht des Wissenschaftlers sollten sich Vermeidung und Kompensation ergänzen. Das sei die erstrebenswerte Balance und der strategisch sinnvollste Ansatz. Solche Dinge seien mit Kosten verbunden. Nur wenige Unternehmen hätten dies in der Vergangenheit ohne wirtschaftlichen Nutzen getan. Heute sei das anders. Und: Es gibt hier in der Region Unternehmen, die schon seit Jahren mit gutem Beispiel vorangegangen sind wie zum Beispiel die memo AG in Greußenheim<sup>3</sup> (Lebenslinie berichtete hierzu mehrfach). Der Versandhändler, der heuer 30-jähriges Bestehen feiert, hat für nachhaltiges Wirtschaften schon zahlreiche Auszeichnungen bekommen.

Nicole Oppelt

Foto: Pixabay; Quellen: <sup>1</sup>[www.ipcc.ch/2021/08/09/ar6-wg1-20210809-pr](http://www.ipcc.ch/2021/08/09/ar6-wg1-20210809-pr), <sup>2</sup>[www.bmbf.de/bmbf/shareddocs/pressemitteilungen/de/2021/08/090821-Weltklimarat.html](https://www.bmbf.de/bmbf/shareddocs/pressemitteilungen/de/2021/08/090821-Weltklimarat.html), <sup>3</sup>[www.memo.de/auszeichnungen](https://www.memo.de/auszeichnungen)

## Zukunftsorientiert.

---

# #Heimat

**KLIMA KONFERENZ 2021**

am 16. Oktober 2021  
von 9.30 bis 17.20 Uhr  
in der Stadthalle  
Bad Neustadt  
Anmeldung unter:  
<https://bit.ly/3AXoJLr>



Seien Sie dabei.  
Gelebte Nachhaltigkeit. // Für Sie.  
So lässt's sich leben:  
[rhoen-grabfeld.de](https://www.rhoen-grabfeld.de)



RHÖN-GRABFELD  
Zukunft.



# Anpacken statt abwarten

Der Landkreis Rhön-Grabfeld lädt am 16. Oktober zur ersten Klimakonferenz

Der jüngste Bericht des Weltklimarats (IPCC) lässt aufhorchen<sup>1</sup>. „Der vom Menschen verursachte Klimawandel wirkt sich bereits jetzt auf Wetter- und Klimaextreme in allen Regionen der Erde aus. Seit dem fünften Sachstandsbericht gibt es Belege für beobachtete Veränderungen von Extremen wie Hitzewellen, Starkniederschlägen, Dürren und tropischen Wirbelstürmen sowie insbesondere für deren Zuordnung zum Einfluss des Menschen.“ Der Klimawandel, das wird hier nochmals deutlich, ist durch den Menschen verursacht. Und es ist höchste Zeit zu handeln. Für Maritta Wolf, Arten- und Klimaschutzmanagerin des Landkreises Rhön-Grabfeld, bedeutet handeln etwa auf ein Auto zu verzichten und auf öffentliche Verkehrsmittel und das Fahrrad umzusteigen. Die junge Frau ist seit Anfang Juni 2021 im Amt. Mitte Oktober findet unter ihrer Ägide die erste Klimakonferenz in Bad Neustadt statt. In einer Reihe von Vorträgen soll nicht nur der aktuelle Forschungsstand beleuchtet werden. Auf dem Programm stehen zum Beispiel nachhaltige Stromerzeugung und -speicherung, Wärmeerzeugung ohne fossile Energie sowie diverse Foren, die sich mit energetischer Gebäudesanierung, der persönlichen CO<sub>2</sub>-Bilanz, dem (Hoch-)Wasserschutz oder der Elektromobilität befassen. „Anpacken statt abwarten“ lautet die Devise, die allen Interessierten nach Anmeldung offensteht. Das Ziel für Organisatorin Wolf ist klar: Sie möchte über den Klimawandel informieren, allen Teilnehmer:innen das nötige Werkzeug an die Hand geben, um den Klimawandel zu verlangsamen oder sich an



bestehende Klimaveränderungen anzupassen. Darüber hinaus sollen alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit haben, sich zu vernetzen, um mit relevanten Akteure ins Gespräch zu kommen. Die Konferenz findet in der Zeit von 9.30 bis 17.20 Uhr in der Stadthalle Bad Neustadt statt. Angeboten werden am Vormittag Vorträge und am Nachmittag parallele Foren, welche aus einem Impulsvortrag mit anschließender Diskussion bestehen. Nach derzeitigem

Stand können etwa 100 Personen vor Ort teilnehmen. Alle übrigen sind eingeladen, die Klimakonferenz online zu verfolgen. Für beide Formate ist eine Anmeldung erforderlich. „Schön wäre es, wenn die Teilnehmer:innen, soweit möglich, mit Bussen oder Bahnen beziehungsweise mit dem Rad zur Stadthalle

kommen“, so die Naturschützerin, die – ganz konsequent – auch bei der Verpflegung vor Ort auf bio-regionales respektive veganes Essen setzt. Im Nachgang werde zudem die CO<sub>2</sub>-Bilanz der Veranstaltung durch eine Baumpflanzaktion ausgeglichen. Bei der Klimakonferenz Mitte Oktober soll es aber nicht bleiben. Geht es nach der jungen Frau sowie nach Landrat Thomas Habermann bildet sie lediglich den Auftakt für viele weitere Vorhaben dieser Art im Landkreis Rhön-Grabfeld.

Nicole Oppelt

Fotos: Oben @Pixabay, Maritta Wolf @Nicole Oppelt; Quelle: <sup>1</sup>www.de-ipcc.de/350.php

 [www.rhoen-grabfeld.de](http://www.rhoen-grabfeld.de)

Das Eine geht nicht ohne das Andere: Arten- und Klimaschutzmanagerin Maritta Wolf setzt auf Nachhaltigkeit.



## Wassermangel in der Rhön

Die Folgen des Klimawandels machen sich längst auch im Biosphärenreservat Rhön bemerkbar. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird in Zukunft im Sommer weniger Niederschlag fallen und weniger Grundwasser gebildet werden können. Schon jetzt sind häufig trockene Böden, Flüsse, Bäche und Seen zu beobachten – ein Zustand, der viele Bereiche des privaten und öffentlichen Lebens betrifft, etwa Landwirtschaft, Industrie, Tourismus und Privathaushalte. Dieser Problemstellung widmet sich in den kommenden zwei Jahren das länderübergreifende Forschungsprojekt „KlimaRhön“, das die Goethe-Universität Frankfurt am Main in enger Kooperation mit den drei Verwaltungen des Biosphärenreservats Rhön in Bayern, Hessen und Thüringen durchführt, finanziert vom Hessischen Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG). In mehreren Workshops sollen Handlungsempfehlungen zu Anpassungen an den Klimawandel erarbeitet werden. Tim Förster, Foto: ©Alana Steinbauer



## Unvorstellbare Bilder

Auch aus Würzburg waren freiwillige Helfer in den Überschwemmungsgebieten in Westdeutschland im Einsatz. Allein aus den Reihen des Würzburger Roten Kreuzes beteiligten sich 42 Ehrenamtliche, davon sieben Frauen. „Aufgrund der kurzfristigen Anforderung und wegen der Urlaubszeit war es herausfordernd, Ehrenamtliche für die mehrtätigen Einsätze zu finden“, berichtet Würzburgs BRK-Pressesprecher Stefan Krüger. Viele Freiwillige verfügten über wenig Erfahrungen aus anderen Katastropheneinsätzen. Für manche war es der erste richtig große Einsatz. „Es gibt ein Wort, das immer wieder in den Schilderungen fällt“, so Krüger: „Unvorstellbar“. Selbst Helfer mit jahrzehntelanger Erfahrung berichteten, dass sie so etwas noch nie gesehen hätten. Deshalb habe es sowohl im Einsatzgebiet als auch nach der Rückkehr in die Heimat Gesprächsangebote für die Einsatzkräfte gegeben. *pat*

## Waldbaden zu Hause!

Naturzeit senkt Cortisolspiegel



„US-amerikanische Forscher der University of Michigan fanden in einer aktuellen Studie heraus, dass Zeit in der Natur den Cortisolspiegel deutlich senken kann“, berichtet das Portal Gesundheitstrends<sup>1</sup>. Demnach könnten dreimal wöchentlich 20 Minuten Gehen oder Sitzen im Grünen vermeintlich Stresssituationen lindern<sup>2</sup>. Doch was tun, wenn die Natur nicht direkt vor der Tür liegt? Eine Tee-Tasse gefüllt mit einem Aufguss aus Brombeerblättern, Schlüsselblumen und Fichtennadeln kann die Gedanken auf einen Waldspaziergang schicken. Waldbaden zu Hause! Tee genießen, Wurzeln schlagen und durchatmen, lautet dann die Devise. Wer einen solchen Auszeit-Moment mit allen Sinnen genießen möchte, kann dabei zusätzlich auf eine frische Duftmischung mit Extrakten aus Weißtanne, Zirbe und Douglasfichte setzen. Ganz ohne künstliche Zusätze. Einfach ein paar Tropfen auf Duftstein oder -lampe geben und die Seele baumeln lassen. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie möchte seinen Leser:innen das „Waldbaden zu Hause“ ermöglichen und verlost deshalb zehn Sets, bestehend aus einem Bio Kräutertee und einem ätherischen Bio Öl von Sonnentor an diejenigen Leser, die uns sagen können, wie lange man sich idealerweise pro Woche in der Natur aufhalten sollte. Die Antwort per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Durchatmen im Wald“. Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: Sonnentor Kräuterhandels GmbH, Hintergrund [@depositphotos.com/@Smileus](https://depositphotos.com/@Smileus); Quellen: <sup>1</sup>[www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/stress-natur-51620](http://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/stress-natur-51620), <sup>2</sup>[www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full)



# RUHE UNTER BÄUMEN.



Kostenlose Waldführung im **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 Communitytät Casteller Ring betreut.

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

Termine und Anmeldung unter **Tel. 06155 848-100** oder auf [www.friedwald.de/schwanberg](http://www.friedwald.de/schwanberg)



## Der Wald im Märchen

Der Baumwipfelpfad Steigerwald bei Ebrach bietet nicht nur atemberaubende Aussichten, sondern vor allem mannigfaltige Gelegenheit, sich umfassend über die Themen Wald und Forstwirtschaft zu informieren. Auch die Kleinsten werden in diesem Konzept bedacht. Für alle ab fünf Jahren gibt es zum Beispiel am 23. Oktober, ab 17 Uhr, eine öffentliche Familienführung unter dem Titel „Märchenwald“. Gemeinsam starten die Kinder an diesem Nachmittag eine Reise zurück in die Zeit der heimeligen Nächte. Reizvoll ist dieses Angebot aber auch für alle erwachsenen Begleiter:innen. Denn alle Eltern und Großeltern werden sich in Zeiten zurückversetzt fühlen, in denen Mama und Papa mit Geschichten von Rotkäppchen, Hänsel und Gretel oder Schneewittchen in den Schlaf gewogen haben. Zeiten, in denen dem Wald auch etwas Unbegreifliches innewohnte. Während des spannenden und zauberhaften Rundgangs erfahren sie alle, welche Bedeutung der Wald für die Märchenwelt hat. Eine Anmeldung zur Führung ist erwünscht. *nio*, Fotos: Pilze ©Baumwipfelpfad Steigerwald, Fee u. Schmetterling @depositphotos.com/@oksanello, Blätter @depositphotos.com/@Subbotina



[www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

## Urkräfte spüren ...



Die Natur ist seit jeher ein Sehnsuchtsort. Wie aber gelingt es, sich im Alltag wieder auf sie einzulassen, sich als Teil der Natur zu sehen, wo sie vielfach nur noch als Kulisse für Instagram-Posts fungiert? Wie können wir die Natur erleben und so ihre Heilkraft wiederentdecken? Die Achtsamkeitsexpertin Christa Spannbauer und die Naturtherapeutin Annika Behrendt zeigen, wie wir Verbundenheit mit der Natur neu erfahren. „Um die Faszination der Natur wahrzunehmen braucht es Offenheit, Neugier, Wachheit und Begeisterung“, sind sich die Autorinnen einig. Es geht darum, nicht nur seine fünf Sinne, sondern Herz und Geist auf Empfang zu stellen. Wie aber kann eine achtsame Reise in die Natur und so zu uns selbst ausschauen? Mit Meditationen, Körperübungen und Impulsen machen die Autorinnen den „Herzschlag der Natur“ hörbar. Achtsames Gehen, stille Streifzüge, Barfußlaufen ... auf einem Weg, auf dem wir die Ur-Kräfte der Natur spüren. Ihr „Achtsamkeits-Guide“ lässt die eigene, enge Verbundenheit mit der Natur aufscheinen und aufleben. *mds*



Christa Spannbauer, Annika Behrendt: Den Herzschlag der Natur spüren – Achtsam und verbunden leben, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 2020, ISBN: 978-3-451-03238-7, Preis: 14 Euro, [www.herder.de](http://www.herder.de)



PRIMAVERA®

## DUFTENDE WALDKRAFT



[www.primaverallife.com](http://www.primaverallife.com)



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**

Rückermainstraße · 1 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955  
info@naturkaufhaus.de · [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)



# VERANT- WORTUNG UND WISSEN

Wir stehen für Nachhaltigkeit in  
Forschung, Lehre und Universitäts-  
management.

Mehr Infos unter:  
[go.uni.wue.de/nachhaltigkeit](http://go.uni.wue.de/nachhaltigkeit)

Julius-Maximilians-  
**UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG**

## Altpapier für Lebensmittel?

### Umverpackung gesundheitsgefährdend?

Von Verpackungen aus recyceltem Karton können gesundheitsschädliche Stoffe in die darin enthaltenen Nahrungsmittel übergehen, worauf das Bundesinstitut für Risikobewertung schon seit Jahren hinweist. Ein Forschungsprojekt des Bundesernährungsministeriums (BMEL) wies bereits 2013 nach, dass Lebensmittel in Recycling-Kartons am Ende ihres Mindesthaltbarkeitsdatums deutlich mit Mineralölkohlenwasserstoffen, Weichmachern und Druckfarbenbestandteilen belastet waren<sup>1</sup>. Etwa die in Druckfarben enthaltenen Substanzen gelten als gesundheitsgefährdend, zum Teil sogar als krebserregend und erbgutschädigend. Bei Verpackungen aus recyceltem Karton scheinen der Schutz der Lebensmittel und die Bedruckung somit unvereinbar miteinander. Mehr als 250 solcher potenziell migrierender, das heißt, von der Verpackung in die Lebensmittel übergehender Substanzen seien in Recyclingkartons bereits nachgewiesen worden, beklagt die Verbraucherzentrale<sup>2</sup>. *Tim Förster, Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@fedboy, Zeitungen @depositphotos.com/@Zerbor; Quellen: <sup>1</sup>www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema\_ID=3&ID=1684&Pdf=No, <sup>2</sup>www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/papier-karton-und-pappe-7044*

 [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

## Bachpatenschaften

Gewässer erleben, Tiere, Pflanzen und Lebensräume entdecken und untersuchen, sie zu verstehen und zu schützen, ist eine spannende und verantwortungsvolle Aufgabe. Ein Element des praktischen Gewässerschutzes sind Bachpatenschaften, bei denen Bürger:innen die Gestaltung und Pflege der Gewässer und Uferbereiche ehrenamtlich unterstützen. In Würzburg ist bereits eine Patenschaft an der Kürnach etabliert. Weitere sind geplant zum Beispiel für den Dürrbach, Heigelsbach, Fuchsstädter Bach und Reichenberger Bach. Interessierte Bürger:innen, Anwohner:innen oder Vereine können ein Gewässer oder auch nur einen bestimmten Abschnitt übernehmen und dadurch zu „Bachpat:innen“ werden. Bachpat:innen sind Personen, Gruppen oder Vereine, welche in die Pflichten und Aufgaben des Unterhaltungspflichtigen eines Gewässers einbezogen werden. Auch der Tatendrang von Schulklassen mit engagierten Lehrer:innen sei herzlich willkommen. Hier könnten etwa theoretische Lerninhalte aus dem Unterricht mit praktischen Maßnahmen am Gewässer kombiniert werden, heißt es in einer Pressemitteilung der Stadt. Durch sinnvolle gewässerökologische Maßnahmen und Aktionen wie zum Beispiel Gewässeruntersuchungen, Bepflanzungen oder Ufergestaltung werde das Bewusstsein für die Natur geweckt oder verstärkt. *red, Foto: ©Pixabay*

 Interessierte Bürger:innen, Vereine, Schulen und Jugendgruppen können sich unter Telefon 0931.37-2247 weitergehend informieren.



# Auf dem Holzweg

**Holz ist nicht gleich Holz! Für die richtige Auswahl ist der Verwendungszweck entscheidend**

„Holz begleitet die Überlebens- und Entwicklungsgeschichte der Menschheit von Anbeginn an“, schreiben die Autor:innen des „Praxisbuch Holz“. Bäume würden uns mit allem Lebensnotwendigen versorgen – Sauerstoff, Nahrung, Wärme, Medizin und Schutz. Doch Holz ist nicht gleich Holz. „Weltweit gibt es rund 25.000 Holzarten, von denen (...) 600 bis 800 weltweit regelmäßig gehandelt werden“, informiert der Gesamtverband Deutscher Holzhandel e.V.<sup>1</sup> Jede Art hat individuelle Eigenschaften. Die erste Unterscheidung gelingt meist schon anhand von Holzfarbe, Maserung, Struktur der Poren, Dichte respektive Gewicht sowie Geruch<sup>2</sup>. Das „Praxisbuch Holz“ unterscheidet grob in Nadel- und Laubhölzer. „Viele, aber beileibe nicht alle Nadelhölzer sind weicher als Laubhölzer“, heißt es. Häufig seien sie aromatisch und in einigen Fällen äußerst dauerhaft. Die meisten Arten seien zudem preiswerter als Laubhölzer, was sie vor allem in der Bauindustrie sehr beliebt mache. Laubhölzer wiederum böten eine sehr große Auswahl an Farben, Strukturen und Zeichnungen. Auf der anderen Seite würden sie langsamer wachsen und seien meist dauerhafter als Nadelbäume, was das Holz häufig auch teurer mache. Laubhölzer,

informiert „Holz vom Fach“, würden sehr oft im Innenausbau und im Möbelbereich eingesetzt. „Einheimische, typische Laubhölzer sind zum Beispiel Buche, Eiche und Esche.“ Nadelhölzer wiederum würden sich aufgrund ihres gleichmäßigen, geraden Wachses und ihrer geringeren Dichte ideal als Bauholz eignen. „Konstruktiv geschützt, besitzen sie auch im Außenbereich eine lange Lebensdauer.“ Die üblichen in Deutschland angepflanzten und verwendeten Nadelhölzer seien Fichte, Tanne, Kiefer, Lärche und Douglasie. Eine Unterscheidung in „Hart-“ und „Weichholz“ halten die Fachleute vom deutschen Holzfachhandel<sup>3</sup> für „ungenau“ und sollte „durch konkrete Nennung der Holzart (...) ersetzt werden“. Nachhaltig sei die Verwendung von Holz allemal. Sie „hilft beim Klimaschutz, denn Holz bindet den Kohlenstoff aus der Luft. So ist jedes Holzprodukt eine sogenannte CO<sub>2</sub>-Senke.“ Holz und Holzreste ließen sich mehrfach recyceln und zu neuen hochwertigen Produkten verarbeiten. Dennoch sollte beim Kauf genau hingesehen werden: Denn Tropenhölzer wie Mahagoni und Teak sind zwar schön anzuschauen und dementsprechend ein beliebtes Material. „Allerdings zu einem hohen Preis, und das nicht nur im wortwörtlichen

Sinne: Viele tropische Hölzer werden etwa aus Südostasien importiert und haben lange Transportwege hinter sich“, mahnen die Experten von LaModula. Sie empfehlen, zu hinterfragen. Woher stammt das Holz? Ist die Forstwirtschaft nachhaltig? Wie ist die Verarbeitung, sprich, wurden Lacke verwendet, oder ist das Material weitestgehend naturbelassen? Ist Letzteres der Fall, sei auch die Pflege denkbar einfach. Einfach abstauben, fertig!

Nicole Oppelt

Fotos: Formen @depositphotos.com/@angelp, Holzarten v.l.n.r. @depositphotos.com/@Faizu19, @depositphotos.com/@alex-712, @depositphotos.com/@Jokerpix, @depositphotos.com/@weerapat, Hintergrund Holz @depositphotos.com/@olhovyi\_photographer, Hintergrund Treppe @depositphotos.com/@lalan33; Quellen: <sup>1</sup> <https://www.holzvomfach.de/fachwissen-holz/wissenswertes/welches-holz-fuer-welchen-zweck>, <sup>2</sup> <https://www.lamodula.de/lexikon/gesund-wohnen/holzarten-verwendung>, <sup>3</sup> <https://www.holzvomfach.de/fachwissen-holz/wissenswertes/holzwissen/weichholz-oder-hartholz>

 **Praxisbuch Holz, Techniken – Werkzeuge – Projekte, Dorling Kindersley Verlag GmbH, München 2020, ISBN: 978-3-8310-4007-0, Preis: 39,95 Euro, [www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)**

**Holzhäuser für's Leben**



**Wenn schon, denn schon...!**

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

**Holzbau Adelman**

ÖKO-LOGISCH

■ 97900 Kulsheim Tel. 0 93 45 / 955 00  
■ [www.holzbau-adelman.de](http://www.holzbau-adelman.de)

PARKETT | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

**naturpunkt.** ●●●



**BODENBELÄGE  
FARBEN & DEKORPUTZE  
WOHNGESUNDES  
RENOVIEREN**

KREATIV-WORKSHOPS  
HANDWERKERSERVICE  
VOR-ORT-BERATUNG  
MASCHINENVERMIETUNG

**Wir freuen uns sehr  
Sie jetzt wieder bei uns  
vor Ort begrüßen  
zu dürfen!**

**naturpunkt GmbH**  
Randersackerer Str. 66a Telefon 0931.619 69-10 info@naturpunkt.de Di-Fr 10-18  
97072 Würzburg Telefax 0931.619 69-15 [www.naturpunkt.de](http://www.naturpunkt.de) Sa 10-14

**IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN**



## Königin der Alpen

### Die Zirbelkiefer für Klarheit & Zuversicht



Schließe die Augen, atme tief ein und regeneriere dich. Es gibt kaum einen Ort, an dem das so gut gelingen kann wie im Wald. Wem dann noch der warm-holzige Duft der Zirbelkiefer entgegenweht, der darf sich glücklich schätzen. Denn der „Königin der Alpen“ wird nachgesagt, dass sie Klarheit und Zuversicht schenkt. Nicht ohne Grund wird sie in den alpenländischen Sagen und Märchen als Kraftbaum beschrieben, die erschöpfte Wandernde erdet, stärkt und schützt. Im Raumspray Zirbenwald bio fängt Primavera genau dieses frische und kräftigende Gefühl ein. Nach Bedarf kann es in die Luft gesprüht werden, um seine frischen, holzigen, süßen und zitrusartigen Duftnoten zu zerstäuben. Wir kommen zur Ruhe, finden Konzentration und lösen Anspannung. Dieses Gefühl möchte auch die Lebenslinie weitergeben und verlost deshalb drei Zirbenwald Raumsprays bio zusammen mit drei Duschbalsamen „Waldspaziergang“ mit den ätherischen Ölen von Zeder, Zypresse und Wacholderbeere an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, wie die mächtige Zirbelkiefer im Volksmund auch genannt wird. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Primavera Zirbenwald“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2021. Die Teilnehmer:innen 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:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Fotos: ©Primavera Life GmbH, Baum @depositphotos.com/@Tinieder, Zeichnung @depositphotos.com/@geraria

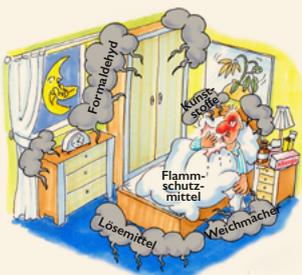
[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)



## SCHADSTOFF-ALARM IM SCHLAFZIMMER

4 Monate, 120 Tage oder umgerechnet 2.900 Stunden verbringen wir pro Jahr im Schlaf. Somit wird der Schlafplatz zum biologisch wichtigsten Daueraufenthaltsplatz im Haus.

Doch hier lauert auch gleichzeitig eine der größten Gefahren für die Gesundheit: Chemische Schadstoffe (wie Formaldehyd, Weichmacher, Flammschutzmittel etc.) Diese atmen wir ein oder nehmen sie durch die Haut auf. Viele Gesundheitsprobleme entstehen daher aufgrund belasteter Raum-Luft. Vor allem handelsübliche Möbel und Matratzen sind oft stark mit Chemikalien belastet.



Dazu und mehr erfahren Sie bei uns im Schlafseminar.

Die nächsten Termine finden Sie auf [www.wohn-gesund.com](http://www.wohn-gesund.com).

Bad Brückenau • Kirchplatz 1 • Telefon 09741-727  
[www.wohn-gesund.com](http://www.wohn-gesund.com)

## Mit neuen Augen sehen ...

„Natur neu sehen“ heißt es am 10. Oktober im Rahmen der bundesweiten Woche des Sehens auch in Würzburg. Petra Goebel von der Eyetouch Augenschule in Würzburg lädt mit dem Programm „Yoga für die Augen“, am 10. Oktober um 10 Uhr zu einem Outdoor-Spaziergang ein, um Sehen neu zu erleben. Mit ganz neuen Augen die Welt sehen, das ist das Ziel der Seh- und angeleiteten Augenübungen beim Spaziergang durch die Natur. Beim zweiten Kurs, von 18 bis 19.30 Uhr, handelt es sich um eine geführte Meditativität, die den Teilnehmer:innen die Augen vielfach überöffnet. Dieser Kurs findet online statt. Dieser Kurs findet am 13. Oktober um 10 Uhr statt. Sehen“ findet heuer vom 8.

„Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern indem man die Welt mit neuen Augen betrachtet.“

Marcel Proust (1871-1922),  
französischer Schriftsteller

Sie schließt den Welttag des Sehens am 14. Oktober, der unter dem Motto „Vision 2021 – das Recht auf Augenlicht“ steht, ebenso mit ein wie den internationalen „Tag des weißen Stocks“ am 15. Oktober. Hier wollen blinde Menschen etwa um mehr Rücksicht werben – mit Aktionen unter dem Motto „Bitte Waeg frei!“. sky, Foto: @depositphotos.com/@adamson

[www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de),  
[www.eyetouch-augenschule.de](http://www.eyetouch-augenschule.de)

# Wenn Landschaft im Kopf entsteht...

## Spaziergangsforscher Bertram Weisshaar über das Zufußgehen

„Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov gehen rund ein Viertel der Deutschen seit Beginn der Corona-Pandemie öfter Spazieren als vor der Krise“, so das Statistikportal Statista<sup>1</sup>. Einer, der sich in Deutschland seit fast drei Jahrzehnten mit diesem Thema befasst, ist Bertram Weisshaar. Er ist Spaziergangsforscher. Der studierte Landschaftsplaner aus Villingen-Schwenningen berät inzwischen auch Kommunalpolitiker:innen bei Fragen zu fußgängerfreundlicher Städteplanung. Doch nicht nur Entscheider profitieren von seinem Wissen. Er ist überzeugt: Spazieren gehen kann viel für jeden Einzelnen tun. „In der Spaziergangsforschung (Promenadologie) geht es darum, wie wir Stadt und Landschaft als Fußgänger wahrnehmen“, erklärt Weisshaar. Und gerade das habe sich in der Pandemie verändert. Wir würden die Bedeutung unserer direkten Wohnumgebung wieder mehr wahrnehmen. „Eine der wichtigsten Annahmen in der Spaziergangsforschung besteht darin, dass die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen, das Verständnis und das Bild einer Stadt bedingt.“ Zu Fuß können Wege erforscht werden, die mit Fahrzeugen verschlossen blieben. Die Aufmerksamkeit könne dem Weg gelten, kein Verkehrsgeschehen lenke ab. Zudem ließe die Geschwindigkeit in einem Fahrzeug einzelne Streckenabschnitte nur noch als abstrahierte Wahrnehmung zurück. „Das Gehen führt am

dichtesten an die Welt heran“, so die Überzeugung des Autors von „Einfach losgehen“. Und das sei am Ende nicht nur für Planende am Schreibtisch relevant, die so „Wissen über das Gebiet erlangen, zu dem sie arbeiten“. Gehen sei auch ein wichtiges Instrument bei der Bürger:innenbeteiligung. „Es macht einen Unterschied, ob man sich in dem Quartier, um das es gerade geht, auf der Straße trifft oder nur eine PowerPoint-Präsentation anschaut.“ Zu Fuß unterwegs sein – das fördert die Begegnung auf Augenhöhe. Und darüber hinaus? „Die Weltgesundheitsorganisation<sup>2</sup> und auch die Krankenkassen sagen seit Jahren, dass man täglich etwa 10.000 Schritte gehen sollte. Das sei für so manche Zivilisationskrankheit wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Erkrankungen vorbeugend, heißt es.“ Jeder Atemzug scheint von Nutzen: „Beim Gehen trainieren wir unsere Lunge und der Kreislauf kommt in Schwung. Mehr Sauerstoff kommt ins Blut und so wird auch das Gehirn besser durchblutet“, sagt der Spaziergangsforscher. Es passiere viel, ohne, dass wir uns wirklich anstrengen würden. „Die Füße finden allein ihren Halt, machen Schritte. Dadurch können wir unseren Gedanken freien Lauf lassen und Tagträumen“, preist Weisshaar das Spazierengehen als eine Möglichkeit an, das zu verarbeiten, was der vollgepackte Alltag uns auf die Schultern legt. Es entstehen Landschaften im Kopf. „Das Spazierengehen gibt

neue Impulse, die einen selbst auf andere Ideen bringen können.“ Die Umgebung und die Dauer, in der man unterwegs sei, spielten hier eine entscheidende Rolle. „Es ist besser, seine Neugier auf die ganze Welt zu richten und nicht nur auf Gegenden, die man gut kennt. Je länger wir Spazieren gehen, desto eher entsteht wieder ein Draht zur Natur.“ Unsere Sinne würden ganz direkt angesprochen. „Es besteht der begründete Verdacht, dass das etwas mit uns tut, auch wenn wir es oft nicht bewusst registrieren. Es gelingt besser, mit Sorgen und Problemen umzugehen.“ Wir wechseln die Perspektive, kommen auf andere Gedanken und das tut gut!

Nicole Oppelt

Fotos: Papier @depositphotos.com/@-Baks-, Strand @depositphotos.com/@MartiniDry, Stadt @depositphotos.com/@stu99, Berge @depositphotos.com/@Krasnevsky, Giraffen @depositphotos.com/@adrenalina, Wald @depositphotos.com/@ChiPhoto, Schneelandschaft @depositphotos.com/@AlexBrylov; Quellen: [ide.statista.com/statistik/daten/studie/1232454/umfrage/haeufigkeit-des-spazierengehens-seit-beginn-der-corona-krise-in-deutschland](https://ide.statista.com/statistik/daten/studie/1232454/umfrage/haeufigkeit-des-spazierengehens-seit-beginn-der-corona-krise-in-deutschland), [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific\\_pa\\_guidelines.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific_pa_guidelines.pdf)



[www.atelier-latent.de](http://www.atelier-latent.de)

Spazierengehen hat einen ganzheitlichen Effekt auf die Menschen. Begründet wurde die Spaziergangswissenschaft vom Schweizer Soziologen und Nationalökonom Lucius Burckhardt.



### SANITÄTSHAUS

- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Brustprothetik



- Fußpflege
- Diabetiker- und Rheumatikerversorgung



### BEQUEME SCHUHMODE

- Bequeme Schuhmode
- Markenschuhe
- Spezialgrößen
- Schuhreparaturen

**Semler solidus**



Xsensible®  
stretchwalker

**SCHÖN&ENDRES**  
SANITÄTSHAUS • BEQUEME SCHUHMODE  
WÜRZBURG • SCHUSTERGASSE / SCHENKHOF 3  
0931 79 779 31 • [info@SchoenUndEndres.de](mailto:info@SchoenUndEndres.de)

[www.SchoenUndEndres.de](http://www.SchoenUndEndres.de)

# Leicht schräg, aber erholsam

**Ausgeruht aufwachen hängt an Vielem:  
Schlafberater Gerhard Ankenbrand über Faktoren, die den Schlaf stören**

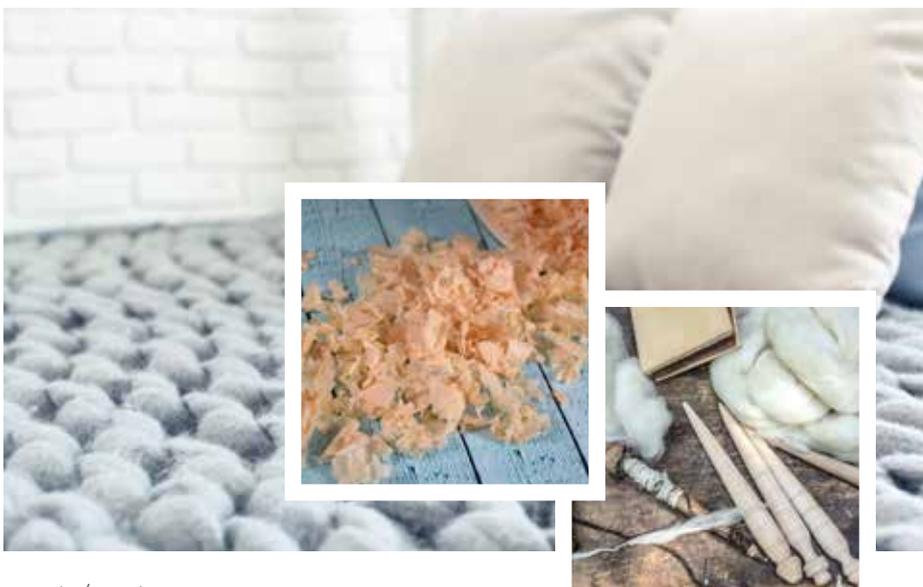
„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“, schwärmte der deutsche Dichter Heinrich Heine. Wohl dem, der ihn findet. Denn wie das Statistische Bundesamt (Destatis)<sup>1</sup> mitteilt, wurden in Deutschland allein im Jahr 2019 in mehr als 100.000 Fällen Patient:innen mit der Diagnose „Schlafstörungen“ stationär behandelt, wobei die Dunkelziffer der nicht in Behandlung befindlichen vielfach höher liegt. Schlafberater Gerhard Ankenbrand aus Bad Brückenau hat gesunden Schlaf zu seiner Passion gemacht. Er ist überzeugt, wer die wichtigen Dinge beachtet, der findet auch das, was Körper und Geist so dringend brauchen. Dem Experten zufolge gebe es eine Vielzahl von Faktoren, die unseren Schlaf negativ beeinflussen. Angefangen bei der Raumluft, über Hygiene und Schadstoffe, Licht, Stress, Temperatur, Elektrosmog bis hin zu Baumaterialien. Die Liste ist noch deutlich länger. Er rät daher grundsätzlich: „Der Schlafraum sollte ausschließlich auf Schlaf und Regeneration ausgerichtet sein. Wer im Schlafzimmer fernsieht, im Internet surft, telefoniert und arbeitet, konditioniert sich nicht auf Ruhe und Entspannung.“ Das Augenmerk sollte seiner Ansicht nach in erster Linie auf Schlafplatz und Bett liegen. „Eine orthopädisch sinnvolle Schlafunterlage muss den Körper – bei jedem Gewicht – in jeder Lage optimal tragen und der Wirbelsäule die ana-

tomisch richtige Lage erlauben.“ Um eine „harmonische Atmosphäre“ im Schlafrum herzustellen, sei außerdem „ein lebensfreundliches Schlafambiente aus naturbelassenen, metallfreien und möglichst schadstoffarmen Materialien“ vonnöten. Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf biete etwa ein Bettsystem, das sich an die individuellen körperlichen Bedingungen anpasst. Dazu gehöre, so Ankenbrand, eine zertifizierte Naturkautschuk-Matratze, die die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form lagert, und zwar druckfrei. „Das Zusammenspiel von ergonomischen Liegesystemen, Matratze und Kissen ist entscheidend. Die noch vielfach genutzten 0815-Lattenroste bieten keinen ergonomischen Nutzen. Nur wenn die Wirbelsäule auch in der Halsmuskel-, Schulter- und Kopfpartie korrekt gelagert wird, ist erholsamer Schlaf möglich.“ Wichtig zu wissen: Ungeeignete Kissen und zu feste Matratzen würden zu Problemen in Schulter und Hals führen. „Die Halsmuskeln und HWS-Bandscheiben werden überlastet und der Druck auf den Kopf wird zu groß.“ Kopfkissen und Zudecke sollten ebenfalls passen. „Für das wechselnde Jahreszeiten-Klima hat sich die schadstofffreie, bioaktive Schurwolle als Füllmaterial bewährt“, erklärt der Schlafberater. „Schafschurwolle zählt neben Leinen zu den ältesten Naturmaterialien. Schurwolle kann bis zu 33 Prozent

ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen. Die einzelne Faser bleibt dabei trocken, so dass sich Wolle nie feucht oder klamm anfühlt.“ Ebenfalls gerade für Allergiker:innen bewährt, habe sich Tencel (aus dem Rohstoff Holz). „Es ist luftig weich, anschmiegsam und angenehm bei allen Temperaturen.“ Die Feuchtigkeitsaufnahme betrage bis zu 25 Prozent des Eigengewichts. Zudem gebe es kaum eine Bindung von Geruchs- und Staubpartikeln. „Das Material ist waschbar bis zu 60 Grad“. Und das Bett selbst? „Regionales und FSC-zertifiziertes Holz bietet die besten Voraussetzungen für eine unbelastete, schadstofffreie Schlafplatz-Einrichtung.“ Es nehme die Luftfeuchtigkeit auf, speichere Wasser und gebe es wieder an die Raumluft ab. „Es ist ebenso in der Lage, Schad- und Geruchsstoffe aus der Luft zu filtern und statische Aufladungen der Raumluft zu vermeiden.“ Besonders geeignet sei auf Grund seiner besonderen Eigenschaften die Zirbelkiefer. Um am Ende den optimalsten Schlafplatz zu gestalten, sollte dann nur noch ein Aspekt Berücksichtigung finden: das Schräg-Schlafen (Liegeposition mit dem Kopf von 3,5 bis 5,5 Grad über dem Herzen). „Die Liste der Vorteile ist lang“, sagt Ankenbrand und nennt mit Bezug auf die Forschungsarbeit von Professor Karl Hecht<sup>2</sup>. Besserungen bei Sodbrennen, Reflux, nächtlichem Harndrang, Prostata-Beschwerden, Migräne, Kopfschmerzen, Blutniederdruck (Hypotonie), Bluthochdruck (Hypertonie), Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafapnoe oder verstopften Nasenhöhlen. Wenn durch die leicht schräge Schlafposition weniger Blut ins Gehirn fließt, würde auch der Hirndruck reduziert.

Nicole Oppelt

Fotos: Wirbel @depositphotos.com/@decade3d, unten v.l.n.r. @depositphotos.com/@Fotofabrik, @depositphotos.com/@dstaerk, @depositphotos.com/@ivanoe; Quellen: <sup>1</sup>[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2021/PD21\\_12\\_p002.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2021/PD21_12_p002.html), <sup>2</sup>[https://www.zemgmbh.ch/downloads/Schr%C3%A4g-Schlafen\\_Apnoe\\_160125.pdf](https://www.zemgmbh.ch/downloads/Schr%C3%A4g-Schlafen_Apnoe_160125.pdf)



Gerhard Ankenbrand: Wer besser schläft hat mehr vom Leben, Wohngesund, Gerhard Ankenbrand Eigenverlag, Bad Brückenau 2017, Preis: 9,50 Euro, [www.wohn-gesund.com](http://www.wohn-gesund.com)



# Zurück in den Rhythmus finden

Apotheker Michael Dickmeis über natürliche Mittel gegen Schlaflosigkeit

„Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen“, sinniert der deutsche Schriftsteller und Theologe Rainer Haak. Der gebürtige Hamburger spricht damit das an, was dem Würzburger Apotheker Michael Dickmeis täglich begegnet: Menschen, die schlecht schlafen. „Schlaflosigkeit aufgrund von Stress und Sorgen nehmen zu“, berichtet er. Um zu eruieren, woran das liege, stünde am Anfang seiner Gespräche in der Sonnenapotheke eine gründliche Anamnese. Denn die Ursache dahinter sei entscheidend. Infrage kämen Bluthochdruck, medikamentöse Therapien etwa mit Anti-Depressiva, falsches Verhalten wie Kaffee am Abend oder Stress, persönliche Sorgen oder depressive Verstimmungen. „Alles, was unsere Seele belastet, nehmen wir mit in den Schlaf, also in die Zeit, in der unser Gehirn den Tag verarbeitet. Es kommt zu einer Überlastung in der Nacht.“ Ist dies der Fall und sind andere Ursachen ausgeschlossen, kann eine Therapie entworfen werden. Der erfahrene Pharmazeut bevorzugt natürliche Hilfsmittel wie das ätherische Öl des Lavendels mit seinen vielfältigen, „beruhigenden, nervenausgleichenden Inhaltsstoffen“<sup>1</sup>. „Dieses gibt es in



vielen Anwendungsformen, als Pflanzenwasser, als Öl in einer Duftlampe, als Lavendel-Säckchen, als Körperöl für die Brust oder konzentriert in Tablettenform.“ Unterstützend wirken auch Melisse, Baldrian oder Hopfen – diese allerdings als Extraktion, etwa als Tee oder Tablettendragees. Bei ihnen allen gebe es bei sonst gesunden Erwachsenen keine Kontraindikationen, die einer Einnahme entgegenstünden. Kritisch sieht Dickmeis den Einsatz von Johanniskraut. „Seine Wirkung baut sich erst nach regelmäßiger Einnahme auf, ist also eher für die Dauer-Therapie geeignet.“ Außerdem vertrage es sich oft nicht mit anderen regelmäßig einzunehmenden Medikamenten wie zum Beispiel bestimmten Anti-Depressiva. „Auch gibt es Studien, die, je nach Präparat und Dosierung, Einfluss auf die Wirksamkeit einer niedrig dosierten Antibabypille aufzeigen“<sup>2</sup>, nennt er ein weiteres Beispiel. Spannend findet Dickmeis hingegen den Einsatz von Melatonin, eines der Hormone, die den Tag-Nacht-Rhythmus steuern und den Schlafprozess einläuten. „Als hochdosiertes Medikament bei speziellen Schlafproblemen aufgrund einer reduzierten, natürlichen Melatonin-Ausschüttung, ist es jedoch verschreibungs-

pflichtig.“ Es könne aber helfen, wieder in einen Rhythmus zu finden. *Nicole Oppelt*

Fotos: oben u. unten @depositphotos.com/@focuspics; Quellen: <sup>1</sup> <https://www.lavendel.net/lavendel-inhaltsstoffe/>, <sup>2</sup> <https://www.test.de/medikamente-wirkstoff/pflanzliches-mittel-johanniskraut-w473/>



[www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de](http://www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de)

„Meist kann schon durch einfache Verhaltensänderung, wie das tägliche Zubettgehen zur gleichen Zeit, ein heißes Bad oder ein abendlicher Spaziergang, viel bewirkt werden“, plädiert Michael Dickmeis für Einschlafrituale.

SAVETHEDATE!  
Yoga-Festival  
12.–14. Nov. 21  
[www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)



die glücksbringer  
yoga. gesundheit. wellness.

## Yoga-Schnupperangebot

Eine Yogastunde, Tee und  
Thermalmassage (20 min) **7 €**

Wert 25 € | einfach vorbeikommen.  
Ein Gutschein pro Neukunde einlösbar.

Die Glücksbringer  
Virchowstraße 12 | 97072 Würzburg  
[wirsend@diegluecksbringer.com](mailto:wirsend@diegluecksbringer.com)  
[diegluecksbringer.com](http://diegluecksbringer.com)

Einfach ausschneiden und mitbringen.

# Selbstliebe: das Ja zum Nein

Ein Gastbeitrag von Diplom-Theologin und Gestalttherapeutin Irene Schneider

Die Beziehung zu mir selbst ist die längste Beziehung im Leben und von der Qualität dieser Beziehung hängt wesentlich ab, wie ich das Leben erfahre und gestalte. Selten gab es einen solchen Drang zur Selbstdarstellung- und optimierung wie aktuell durch die sozialen Medien. Selbstliebe ist das Gegenteil von egoistischer Selbstbezogenheit oder narzisstischer Selbstverliebtheit. Selbstliebe bedeutet, dass ich mich selbst und alles, was mich ausmacht, in das Energiefeld der Liebe einbeziehe. Ich sage Ja zu dem was ist, was mein Leben aktuell ausmacht, was meine Wirklichkeit ist. Ich empfinde Mitgefühl für mich selbst, gerade wenn ich mich in einer schwierigen Situation befinde oder Selbstzweifel erlebe. Ein Satz wie „Ich bin nicht genug“ mit all seinen individuellen Variationen lässt uns streng und kritisch mit uns selbst umgehen. In der Selbstliebe verbinde ich mich mit mir und allen Aspekten, die ich gerade an mir wahrnehme, auch jenen, die ich ablehne. Selbstliebe bedeutet somit radikale Bejahung: Ja auch zum Nein, das ich im Augenblick mir selbst gegenüber spüre. In der Folge kann es sogar passieren, dass das mir selbst entgegengebrachte Nein durch die Kraft des Ja verwandelt wird. Selbstliebe ist dabei absichtslos. Ein solches Ja und die Verbundenheit sind dabei nicht ein Ergebnis meiner aktiven Bemühungen. Sie sind vielmehr schon immer da und ich

## Yogafestival

Drei Tage, zwei Räume, 25 Lehrer:innen ... das ist das Rezept für das 7. Yogafestival, das vom 12. bis 14. November in Würzburg stattfindet. In den Jugendstilräumen des B. Neumanns direkt auf dem Weltkulturerbe der Würzburger Residenz soll in dieser Zeit „gemeinsam Yoga und das Leben“ gefeiert werden. Denn „Yoga ist viel mehr als Krieger, Sonnengruß und Asanas“, sagt das Team rund um Organisator Martin Lange, Inhaber des Centers für Yoga, Gesundheit und Wellness „Die Glücksbringer“. Während des Yogafestivals präsentieren er und seine Mitstreiter:innen Pranayama, Bhakti, Mantra und Meditation, Workshops und Musik. Neu ist 2021 der Einstieg: ein sogenannter Nightflight mit Frank Schuler. In dieser bringt der Organisator der Yoga-Conference Germany in einer experimentellen Fusion Vinyasa Yoga, treibende Elektromusik und beeindruckende Lichtkunst zusammen. Mit dabei sind wieder Percy Johannsen, Amrit Sadhana Singh, Kai Treude, Jasmin Iranpou und viele mehr. Die Tickets sind dieses Jahr aufgrund der Corona Hygienevorschriften limitiert. *nio*

 [www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)

öffne mich dafür im Hier und Jetzt. Solche Selbstliebe wirkt: Ich lasse mich in das Energiefeld der Liebe hineinnehmen und von ihr durchströmen; ich lasse mich lieben mit meiner „Wunde der Ungeliebten“, wie sie Peter Schellenbaum nennt. Diese Art der Selbstliebe oder besser gesagt: des Geliebtwerdens als ein Sein in der Liebe wird zur Quelle einer Liebes- und Lebenskraft, die mich lebendig sein lässt, weiterfließt zu den Menschen und sich ausdrückt als ein engagiertes Ja zum Leben.

Irene Schneider

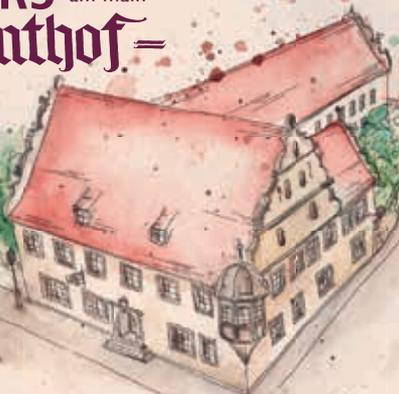
Fotos: Oben @depositphotos.com/@jmeka\_m@ukr.net, Ei @depositphotos.com/@Duchesse, Nest @depositphotos.com/@koosen

 [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

„Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst.“

Meister Eckhart  
(1260 -1328)

REISERS gasthaus am main  
=Zehnthof=



## Feiern und genießen auf der Maininsel!

Der Zehnthof in Nordheim am Main war schon immer ein besonderer Ort der Gastlichkeit: In dieser Tradition präsentiert Bernhard Reiser dort seine echt fränkische Handwerksküche. GENAU SO MUSS EIN GASTHAUS SEIN!

Öffnungszeiten Mittwoch ab 16 Uhr, Donnerstag bis Sonntag ab 11 Uhr.  
Reservierung: 09381 1702 oder WhatsApp 0175 3369471

[WWW.DER-REISER.DE](http://WWW.DER-REISER.DE)

# Nicht aus der Fassung zu bringen

**Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner über die Materialien,  
aus denen Brillengestelle gefertigt sind**

In Florenz vermutet man die Wiege der Brille. Ein dort ansässiger Augenarzt soll 1280 erste Sehhilfen mit konvex geschliffenen Linsen für Weitsichtige gefertigt haben. Diese wurden entweder als Monokel oder als Nasenzwicker getragen. Erst 1727 konstruierte der Optiker Edward Scarlett in seiner Werkstatt in London das erste Brillengestell mit Bügeln. Seitdem ist viel passiert. Aus einem Granulat der Wunderbaumbohne werden 2021 hochelastische Brillengestelle mithilfe des 3D-Druckers hergestellt: „Die Brille aus der Bohne des Wolfsmilchgewächses ist nicht nur super leicht und hochelastisch, sondern auch nachhaltig. Der Wunderbaum wächst auch in sehr trockenen Regionen der Erde in vier Monaten bis zu sechs Meter hoch und wirft Hunderte von Bohnen ab“, schwärmt der Würzburger Augenoptikermeister Florian Wagenbrenner vom Fortschritt in der Herstellung zeitgemäßer Brillenfassungen. Der 3D-Druck, vorwiegend mit Ausgangsmaterialien wie Kunststoff (Polyamidgranulat) und Titan, schreite rasant voran, hier habe sich in den letzten zwei bis drei Jahren enorm viel getan. Auch die höhere Individualisierbarkeit der Brillengestelle mit dem 3D-Druck sei ein großer Vorteil. „So kann eine Fassung, die dem Kunden gefällt, beispielsweise mit unterschiedlichen Brückenweiten gedruckt werden und so eine passende Nasenaufgabe

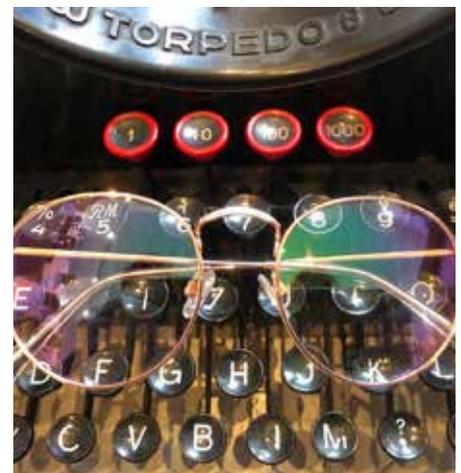
für den Kunden maßgeschneidert werden.“ Gestelle aus Kunststoff (Cellulose-Acetat auf Baumwollbasis) stellen nach wie vor in jedem Segment den Löwenanteil verkaufter Fassungen. Nicht ohne Grund: Die Auswahl in Form und Farbe ist hier immer noch am größten und auch preislich fallen Kunststofffassungen seltener aus dem Rahmen. Ebenso müssten stark Kurzsichtige sich weniger Gedanken um die Ästhetik beim Verbauen der Gläser machen, betont Wagenbrenner. Die Fassungsranddicke eines Kunststoffgestells liege im Durchschnitt bei 4 Millimetern - bei einer Halbbrandbrille aus Metall etwa nur bei 1,8 bis 2 Millimetern. Zwar sei Kunststoff nicht ganz so strapazierfähig wie Gestelle aus Titan oder Fassungen aus der Wunderbaumbohne, all diese seien nahezu „unkaputtbar“, so der Optometrist. Andererseits könne man eine Fassung beispielsweise aus Acetat, falls gebrochen, wunderbar reparieren, sodass man die Bruchstelle überhaupt nicht mehr sehe. „Sportbrillen werden wegen der Verletzungsgefahr beinahe ausschließlich aus Kunststoff gefertigt, weil beispielsweise Metall den Träger bei einem Sturz oder Unfall zusätzlich gesundheitlichen Schaden zufügen kann“, berichtet Wagenbrenner. „Materialien wie Holz und Horn flackern in der Augenoptik immer wieder einmal als Trend auf, spielen aber eher eine untergeordnete Rolle auf dem Fassungsmarkt. Nicht zu-

letzt, weil Naturmaterialien einer besondere Pflege und eines besonderen Umgang des Trägers mit seiner Brille erfordern“, weiß der Optiker. Die Brille ist längst von der reinen Sehhilfe zum Modeaccessoire und Statussymbol geworden. Gucci und Versace lassen grüßen ... Florian Wagenbrenner rät jedoch bei der Auswahl einer Fassung mehr Wert auf Kriterien wie etwa Hautverträglichkeit der Materialien, Qualität der Verarbeitung, Langlebigkeit und Tragegefühl zu legen. Denn zeitlose Schönheit brauche kein Label!

Susanna Houry

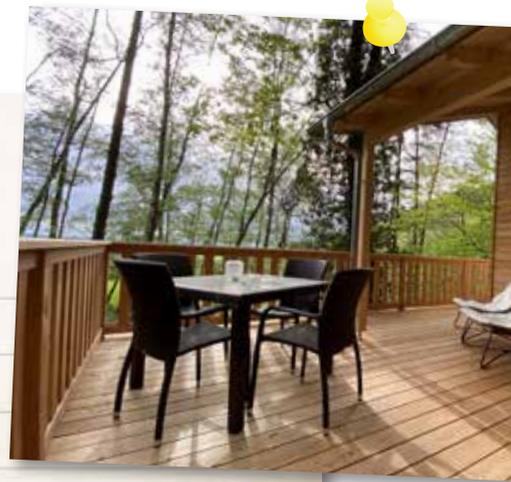
Fotos: © Wagenbrenner

 [www.optik-wagenbrenner.de](http://www.optik-wagenbrenner.de)





Familien und Genussradler:innen können in der Naturparkregion Frankenwald aus rund 40 Rundwegen auswählen.



## Das Leben wieder spüren

Warum in die Ferne schweifen? Urlaub, einen Steinwurf entfernt

Für den deutschen Dramatiker Christian Friedrich Hebbel war eine Reise „ein Trunk aus der Quelle des Lebens“. In die Ferne schweifen müssen wir dazu allerdings nicht. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken und neue Eindrücke lassen sich auch hierzulande hervorragend sammeln – und zwar in fast jeder Lebenslage. Wie zum Beispiel im Landkreis Miltenberg. Dort – im Luftkurort Mönchberg – steht das Baumhaushotel „Wipfelglück“. In einem idyllischen Waldstück und im Schutze alter Spessarteichen betten sich die Gäste hier in einem gemütlichen Holzhaus, das dank guter Wärmedämmung und Heizung auch im Winter genutzt werden kann. Und auch wer nicht gut zu Fuß oder auf einen Rollstuhl angewiesen ist, bleibt nicht außen vor. Ein barrierefreies Baumhaus macht es möglich. Ungewöhnlich betten können sich Urlauber:innen auch im „ersten fränkisch-bayerischen Schäferwagenhotel mit Baumbetten und Baumhäusern“ im Sulzfelder Ortsteil Leinach im Landkreis Rhön-Grabfeld. Ein guter Standort, um von dort die zahlreichen Rad- und Wanderwege zu erkunden, die unter anderem auf den Waldlehrpfad Ochsenweg, den Hühbergweg oder zur 487 Meter hohen Schwedenschanze führen können. Nicht weit entfernt liegt das Biohotel Sturm in Mellrichstadt. Das erste Biohotel im Biosphärenreservat und seit 2011 zertifiziertes Mitglied der „Bio Hotels“ legt Wert auf nachhaltiges Wirtschaften, ökologische Standards und die Einhaltung ethischer Grundsätze. Auch die Küche folgt höchsten Standards. Verantwortlich für das

neue Küchenkonzept zeichnet der Würzburger Sternekoch Bernhard Reiser, der das Team erst kürzlich beratend begleitet hat. Wer es aktiv mag, ist wohl in der Region Frankenland richtig. Die Urlaubsregion im Norden Bayerns gilt als Paradies für Radfahrer. Einmal mit Kind und Kegel rund um Bayerns größte Trinkwassertalsperre? Entspannt mit dem E-Bike mühelos die Frankenwald-Höhen erklimmen? Mit dem Mountainbike durch die Hölle bei Bad Steben? Oder lieber auf nahezu autofreien Straßen mit dem Rennrad Vollgas geben? All das und noch viel mehr ist möglich. Das gilt auch für das Fränkische Seenland mit seinen sieben Seen. Hier hat man sich ebenfalls auf Gäste mit Handicap eingestellt und bietet mannigfache Freizeitaktivitäten für Menschen im Rollstuhl an, die eigens auf einer Internetseite gesammelt wurden. Die Region ist aber nicht nur Erholungsgebiet, sondern beherbergt auch zahlreiche Naturschutzgebiete wie zum Beispiel die „Vogelinsel im Altmühlsee“ oder die integrative LBV Umweltstation Rothsee direkt am Ufer des gleichnamigen Sees. Um Urlaub für Demenzkranke und pflegende Angehörige kümmert man sich wiederum im Haus Sonnenfels im bayerischen Wald. Was für Betroffene zunächst unmöglich erscheint, wird hier mit einem speziellen Konzept realisiert. Um Angehörige zu entlasten, wird an den Wochentagen eine ganztägige Pflegebetreuung in eigens dafür eingerichteten Räumen angeboten. Die Betreuungsprogramme können spontan und nach individuellen Wünschen abgesprochen werden. Wer mag, kann sich mit Gleichgesinnten austauschen oder die Ruhe für sich suchen. Denn das Haus liegt im kleinen Örtchen Bayerisch Eisenstein mitten im Nationalpark Bayerischer Wald. Und auch dort, in der kleinen Idylle, kann man das Leben wieder spüren.

Nicole Oppelt

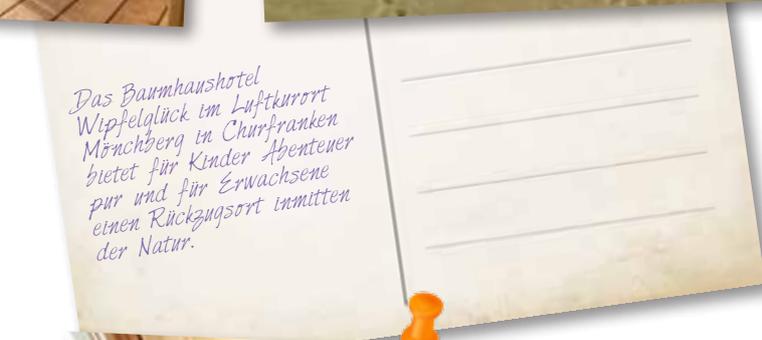
Fotos: Frankenland ©Marco Felgenhauer, Bio-Hotel Sturm ©Schulze-Dieckhoff, Fränkisches Seenland ©Archiv Tourismusverband Fränkisches Seenland und seiner Partner/Hub, Wipfelglück ©Das Wipfelglück Baumhaushotel, Schäferwagenhotel ©Schreinerei Matthias Fahl



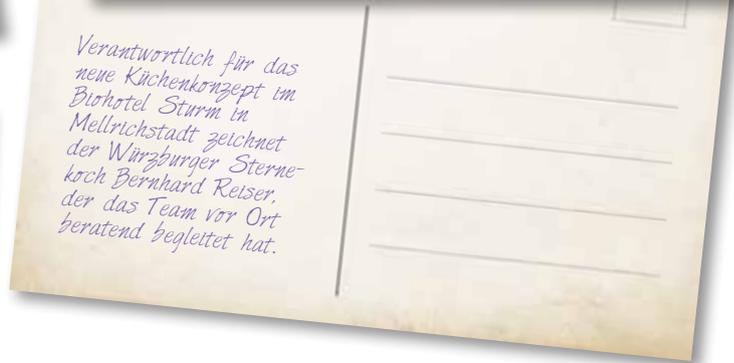
www.wipfelglueck.de,  
www.hotel-sturm.com,  
www.frankenwald-tourismus.de,  
www.schaeferwagenhotel.de,  
www.seenland-barrierefrei.de,  
www.sonnenfels-pflege.de



Auch im Winter kommt die Erholung nicht zu kurz: Entspannen und Krafttanken inmitten verschneiter Natur.



Das Baumhaushotel Wipfelglück im Luftkurort Mönchberg in Churfürstentum bietet für Kinder Abenteuer pur und für Erwachsene einen Rückzugsort inmitten der Natur.



Verantwortlich für das neue Küchenkonzept im Biohotel Sturm in Mellrichstadt zeichnet der Würzburger Sternekoch Bernhard Reiser, der das Team vor Ort beratend begleitet hat.



## Tradition & Moderne in perfekter Harmonie



## Hotel Würzburger Hof

★★★★

Würzburgs feines Privathotel

Barbarossaplatz 2 · 97070 Würzburg · T: +49 931 53814  
info@hotel-wuerzburgerhof.de · hotel-wuerzburgerhof.de



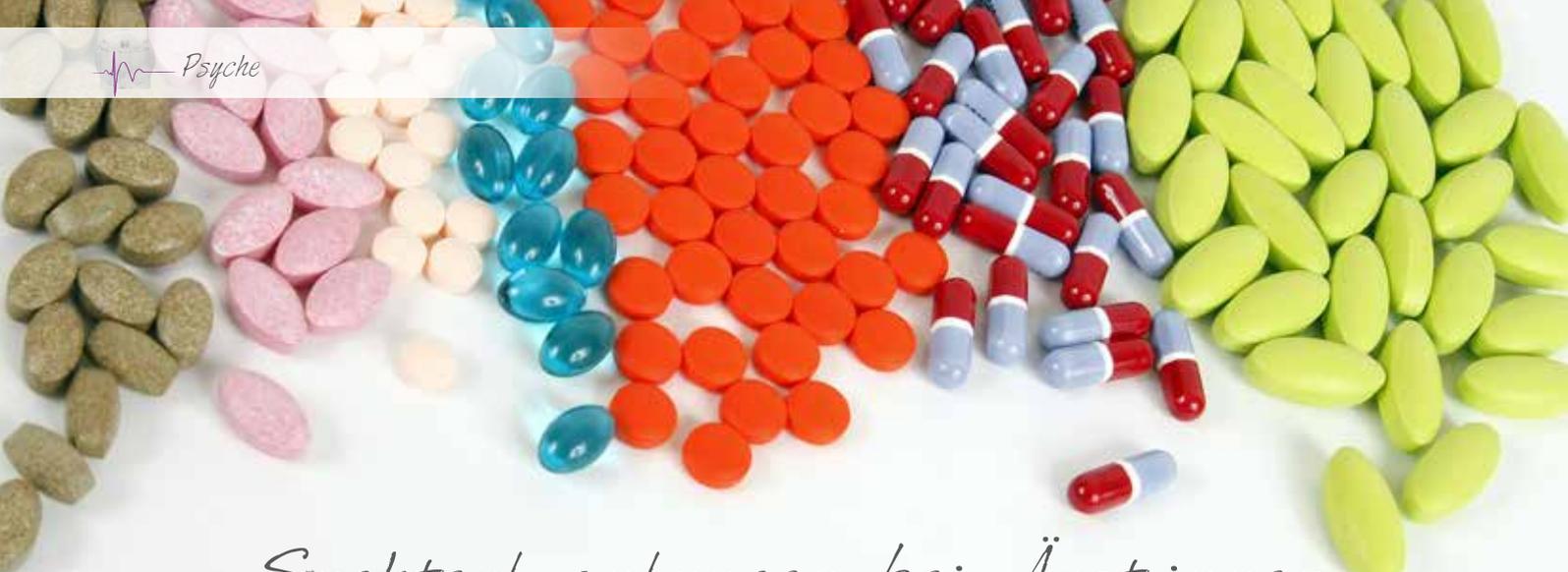
## Der 7-Flüsse-Wanderweg

In Zusammenarbeit mit 26 Städten und Gemeinden aus vier Landkreisen entstand vor sechs Jahren der 7-Flüsse-Wanderweg. 200 km rund um das Zentrum Bamberg führen durch die drei Naturparke „Haßberge“, „Steigerwald“ und „Fränkische Schweiz-Veldensteiner Forst“ und queren dabei sieben Flüsse: Main, Regnitz, Itz, Baunach, Aurach, Rauhe und Reiche Ebrach. Dabei treffen die Wandernden auf zahlreiche Kultur- und Naturschätze, Sehenswürdigkeiten, Museen und Kirchen sowie auf kulinarische Spezialitäten. Das federführende Flussparadies Franken e. V. hat die Panoramakarte für den 7-Flüsse-Wanderweg nun überarbeitet. Neben der besseren Lesbarkeit von Ortsnamen auf der Landkarte enthält der zugehörige Flyer eine verbesserte Höhenprofil-Grafik, die zusätzlich auf die jeweils zuständige regionale Tourismus-Stelle entlang des Wanderweges verweist. Erhalten können alle Fluss- und Wanderbegeisterten die neue Karte über die Internetseite oder direkt bei allen am Wanderweg liegenden Gemeinden und Tourist-Informationen. *Tim Förster, Foto:*

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



[www.sieben-fluesse-wanderweg.de](http://www.sieben-fluesse-wanderweg.de)



# Suchterkrankungen bei Ärzt:innen

*Tobias Günther, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, spricht über ein vielfach totgeschwiegenes Thema*

Abhängigkeitserkrankungen finden sich überall in der Gesellschaft, auch unter Ärzt:innen. Nach Schätzungen der Bundesärztekammer ist davon auszugehen, dass sieben bis acht Prozent der Berufsgruppe mindestens einmal im Leben an einer Suchterkrankung leiden. Tobias Günther, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, seit März 2021 Chefarzt der Rehabilitationsklinik für Suchterkrankungen in Weibersbrunn, geht davon aus, dass Ärzt:innen gegenüber anderen Berufsgruppen sogar stärker suchtfährdet sind, bedingt durch die oft überdurchschnittliche Arbeitsbelastung, den Druck durch die

hohe Verantwortung und die Auseinandersetzung mit dem erlebten menschlichen Leid. Alkohol sei die am häufigsten zur Abhängigkeit führende Substanz. Ebenfalls berge die größere Nähe zu Medikamenten ein beachtliches Risiko. Eine genaue Datenlage zur Häufigkeit von Suchterkrankungen bei Ärzt:innen lag bislang noch nicht vor. Eine groß angelegte Online-Befragung von Wissenschaftler:innen des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München untersuchte deshalb das Gesundheitsverhalten und den Suchtmittelkonsum von Ärzt:innen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Den Ergebnissen zufolge, konsumiert fast ein Viertel der Teilnehmer:innen Alkohol in gefährlichem Maße, fünf Prozent leiden ihren Angaben nach unter einer mittleren bis hohen Nikotinabhängigkeit, acht Prozent unter Adipositas. Für Assistenzärzt:innen besteht ein dreifach erhöhtes Risiko für gefährlichen Alkoholkonsum gegenüber Ärzt:innen in leitenden Positionen. Angehörige chirurgischer Fachrichtungen neigen doppelt so oft zu riskantem Gesundheitsverhalten wie Ärzt:innen in nicht-chirurgischen Disziplinen. Weitere Risikofaktoren sind Kinderlosigkeit sowie lange Arbeitszeiten, die häufig bei über 50 Stunden in der Woche liegen. Günther zufolge liegen in der beruflichen Nähe zu Gesundheitsfragen und den Arbeitsbedingungen des Ärzt:innenberufs sowohl Risiken als auch Chancen: „Infolge der verstärkten zeitlichen Belastung durch den Beruf ist es schwierig, Raum für eine eigene Behandlung oder Psychotherapie zu finden. Der Rollenwechsel vom Behandelnden zum:zur Patient:in berge die Gefahr einer Verlängerung der Krankheitsphase, selbst wenn sich der Erkrankte seines problematischen Verhaltens bewusst sei. Trotz dieser zunächst negativ klingenden Aussagen bringen Ärzt:innen durch ihr medizinisch-therapeutisches Vorwissen und ihre positiven beruflichen Zukunftsperspektiven meist ein hohes Maß an Durchhaltevermögen und Selbstkontrolle sowie intakt gebliebene soziale Unterstützungssysteme mit. Dies sind ausreichend Ressourcen für eine günstige Prognose in der Behandlung.“

Tim Förster

Foto: @depositphotos.com/@YAYImages

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

Alexandre Dumas



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg

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



Die Würzburger Fachambulanz für Suchtfragen in der Neutorstraße 4 ist zu erreichen unter Telefon 0931.3535155.

# Eine neue Türe öffnen

**Birgit Sauerschell aus Lichtenfels ist die deutschlandweit erste Trauerclownin**

Weil sie die Hoffnung hatte, damit Menschen zu helfen, die trauern, mauserte sich Birgit Sauerschell alias Kaala Knuffl vor gut drei Jahren vom Klinik- zum deutschlandweit ersten Trauerclown. „Leider hat Corona mein Projekt ziemlich ausgebremst“, bedauert die 57-jährige Psychologin aus dem oberfränkischen Lichtenfels. Was bedeutet: Auf einem Friedhof war Kaala Knuffl noch nicht im Einsatz. Doch zweimal schon half die Clownin Hinterbliebenen bei Trauerfeiern, gut mit ihrer Trauer umzugehen. Clowns sind nicht nur Wesen, die das Leben in vollen Zügen genießen. Gerade mit Pierrot gibt es auch die Figur des traurigen Clowns. „Der Clown ist mehr als der Schenkelklopfer“, bestätigt Sauerschell. Für sie selbst sei der Clown ein Wesen, das Ja sagt zu dem, was gerade da ist. Egal, was es ist. Etwas Freudiges. Etwas Irritierendes. Etwas Trauriges. Der Clown ist außerdem jemand, der schnell die Perspektive wechseln und mit jeder Situation kreativ umgehen kann. Als Figur, die sich zwischen Kopf und Gefühl bewegt, sei

der Clown sehr hilfreich und wichtig für viele Menschen: „Nach meiner Überzeugung muss er deshalb unbedingt auch auf den Friedhof.“ Das ist nicht pietätlos, wie man irrtümlicherweise meinen könnte. „Der



Trauerprozess bei Beerdigungen oder Trauerfeiern wird durch den Clown nicht weggeschwicht“, sagt die Trauerclownin. Der Clown möchte allerdings verhindern, dass die Trauer wie eine unerträglich schwere Decke über allem liegt. Stirbt ein hochbetagter, am Ende

seines Lebens schwerkranker Mensch, sei die Trauerfeier ja nicht ausschließlich traurig: „Bei solchen Feiern finden auch freudige Begegnungen statt.“ Oft ist die Familie seit Jahren zum ersten Mal wieder beieinander.

Dass Clowns keine Freund:innen von Konventionen sind, kann ebenfalls sehr segensreich bei Beerdigungsfeiern sein. „Angehörige fragen sich oft, was sie auf dem Friedhof tun, also wie sie die Beerdigung gestalten dürfen“, erklärt Birgit Sauerschell. Möglicherweise hat der Verstorbene als einen seiner letzten Wünsche geäußert, dass bei seiner Beerdigung sein Lieblingsgetränk, vielleicht war das Ramazzotti, ausgeschenkt wird. Es kann Angehörigen schwerfallen, diesen Wunsch am Grab zu erfüllen. Clowns dürfen das. Sie öffnen eine neue Türe und dafür braucht es auch unübliche Handlungen.

Pat Christ

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@cherezoff, Mitte @Frank Ziegler

## Authentizität macht souverän



„Wir sollten uns davor hüten, den Intellekt zu unserem Gott zu machen; gewiss, er hat starke Muskeln, jedoch keine Persönlichkeit. Er darf nicht herrschen, nur dienen ...“, hat Albert Einstein einmal gesagt. In „Redeangst überwinden“ sieht Autor Uwe Hampel das ähnlich und legt einen Fokus seiner 192 Seiten auf die Kongruenz zwischen Denken und Fühlen. Diese müsse stimmen, damit der:die Redner:in ungekünstelt wahrgenommen wird. Authentizität ist der „Türöffner“ zu einem souveränen Auftritt. „Authentische Menschen senden auf allen Kanälen kongruente Botschaften“, betont der Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologische Berater. Sei Denken und Fühlen beim Sprechen nicht synchron, komme das Gesagte nicht stimmig bei den Rezipient:innen an. Gedanken würden Gefühle erzeugen, und Gefühle wiederum Verhalten, im Positiven wie im Negativen. Und wir sollten immer im Hinterkopf behalten: 90 Prozent aller Entscheidungen fallen auf der Gefühlsebene. Das emotionale Gehirn ist unbewusst in Kontakt mit dem Körper. Das kognitive Gehirn ist rational der Außenwelt zugewandt. Beides in Einklang zu bringen, ist die Kunst der emotionalen Intelligenz. In Kombination mit Progressiver Muskelentspannung nach Jakobsen, „Bienensummen“ und der richtigen Atemtechnik versucht Hampel ein Statement zu kreieren, das klar, offen und wahr ist, und das in Erinnerung bleibt! *sky*

Uwe Hampel: Redeangst überwinden. Gelassen und sicher präsentieren, Humboldt Verlag, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2018, ISBN 978-3-86910-671-7, Preis: 14,99 Euro, www.humboldt.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



## Künstler:innen machen Helfer:innen sichtbar

*Soziales Kunstprojekt von Reinhard Bienert aus Nürnberg*

Da gibt es Pflegekräfte, die ein enttäushtes Gesicht machen. Oder fragend blicken. Womöglich auch nur angespannt. Die meisten jedoch lachen. Oder lächeln. Auf jeden Fall könnten die Porträts aus der Aktion „Künstler machen Helfer sichtbar“ kaum unterschiedlicher sein. Initiiert wurde das soziale Kunstprojekt von Reinhard Bienert alias „Ezimo“ aus Nürnberg. Bis Ende September waren die Porträts in Roth zu sehen: „Wir planen im Moment weitere Ausstellungen in Erlangen, Göttingen, und Hersbruck.“ Laut Bienert dient die Aktion einem zweifachen guten Zweck. Zum einen sollen Helfende durch die Porträrierung Wertschätzung für ihre Arbeit in der Corona-Krise erfahren. „Wir suchen

gleichzeitig aber auch Spender für bedürftige Künstler“, so „Ezimo“. Für alle beteiligten Künstler:innen, die während der Krise finanziell besonders schwer getroffen wurden, ist ein Spendenkonto eingerichtet. Insgesamt wurden bisher laut Bienert um die 80 Porträts in Form von Zeichnungen, Malerei, Collagen und Drucken eingereicht. Ende Juli kam es zu einer ersten „Meet & Greet-Aktion“ von Künstler:innen und Helfer:innen im Rahmen der Ausstellung, die zum Auftakt in der Kreisklinik in Roth organisiert worden war. Endlich wieder „normal“ arbeiten zu können, das wünschen sich beide Berufsgruppen: Künstler:innen ebenso wie Pfleger:innen. Viele der Porträts zeigen die Pflegekräfte unter den

typischen Corona-Arbeitsbedingungen. Also mit Mundschutz. Oder auch mit Handschuhen. Andere Porträts hätten aber auch zu ganz normalen, „freien“ Zeiten entstanden sein können. 60 Künstler:innen aus Deutschland, aus Österreich, Spanien und aus Tschechien haben sich bisher an Reinhard Bienerts Aktion beteiligt. Vorgegeben ist lediglich die Bildgröße von 50 mal 50 Zentimeter. Ansonsten ist alles erlaubt, von klassisch und wild über plastisch bis hin zu abstrakt.

*Pat Christ*

*Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@R-studio,  
Mitte ©Reinhard Bienert*



# Malen zu Klängen von Poulenc

*Wie Musik die seelische Gesundheit beeinflusst*

Wie kann man Menschen für ein klassisches Konzert interessieren, die nie Konzerte besuchen? Caspar Jörns und Miria Sailer vom „Duo Chelona“ gelang das während des letzten Mozartfests spielend: Sie luden Klient:innen vom Würzburger Tageszentrum für soziale und seelische Gesundheit des Roten Kreuzes dazu ein, klassischer Musik zu lauschen. Während diese zuhörten, wurden sie kreativ. Zu den Klängen von Beethoven, Schubert und Poulenc gestalteten die Besucher:innen ein farbkraftig buntes, abstraktes Werk. Dass die Klient:innen mit klassischer Musik gar nichts am Hut haben, stimmt nicht, fanden Pianist Caspar Jörns und Geigerin Miria Sailer rasch heraus. Vielmehr mangelte es bisher an Gelegenheit, in ein Konzert zu gehen. Und womöglich auch an Mut. „Viele Menschen wagen sich nicht ins Konzert“, weiß Miria Sailer.

Weil sie die Atmosphäre als abschreckend elitär empfinden: „Oder weil sie denken, sie hätten nicht genug Wissen, um die Stücke zu verstehen.“ Nun gibt es inzwischen zwar Musikvermittler: „Aber die arbeiten in erster Linie mit Kindern und Jugendlichen.“ Und eher selten mit psychisch beeinträchtigten Menschen. Nach Ansicht von Jörns und Sailer ist es auch der Job von Musiker:innen, Menschen an Musik heranzuführen, die aufgrund ihres Aufwachsens nur wenige Berührungspunkte mit „ernster“ Kultur gehabt hatten. „Für mich ist bei unserem Projekt noch mal so richtig deutlich geworden, dass Musik etwas mit uns Menschen macht, wie sehr sie uns emotional betrifft“, sagt Caspar Jörns. Genau das drückt sich in dem großflächigen, mit Händen gemalten Kunstwerk der Klient:innen vom Tageszentrum des Roten

Kreuzes aus. Die Musiker vom „Duo Chelona“ würden darum das, was sie im PopUp-Raum des Mozartfests erstmals angeboten haben, künftig gern öfter machen. Es bräuchte allerdings einen Geldgeber für solche inklusiven Projekte, die Hemmschwellen abbauen und neue kulturelle Welten erschließen. Womöglich, vermutet Sailer, existiert bereits irgendwo eine Förderstruktur. Beim Bund. Beim Land. Oder bei einer Stiftung. Doch wo? Sich neue Förderbereiche zu erschließen, das sei als klassischer Musiker gar nicht so leicht. Besser wäre es, wenn der Gedanke „Inklusion“ im Konzertbetrieb bereits selbstverständlich verankert wäre.

Pat Christ

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@baavli u. @depositphotos.com/@wolyalya.gmail.com, v.l.n.r. @depositphotos.com/@Deerphoto, © Wilfried Weis, @depositphotos.com/@yacobchukr, Töpfe @depositphotos.com/@Steve\_Allen

## Kreativität fördert die Gesundheit



Rund 3.000 Studien, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO), belegen, dass sich kreative Beschäftigung, ob aktiv oder passiv, positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die Rede ist von musizieren, tanzen, singen oder schauspielern, schreiben, grafisch gestalten, basteln, handwerkern, malen oder fotografieren, kreative Tätigkeiten bei denen man aktiver Part ist. Genauso funktioniert aber auch der Besuch von Theatern, Museen, Lesungen, Konzerten oder die Rezeption von Kunst, als als passive:r Konsument:in, medial oder online. In beiden Fällen könnte der Therapie vieler Krankheiten ein positiver Drive in die richtige Richtung gegeben werden, aber auch in der Prävention. Gesundheit durch Kunst- und Kultur-Ereignisse beispielsweise könnten erhalten werden. „Kreative Beschäftigung fördert physisch, psychisch, sozial und beeinflusst das Verhalten“, schreibt die WHO. Die Forschung habe gezeigt, dass beispielsweise das Musikgedächtnis von Demenzpatient:innen auch bei sehr fortgeschrittener Alzheimer-Demenz noch lange und gut funktioniert. Hier kann Musiktherapie Lebensqualität herstellen trotz Krankheit. Ebenso bestätigt wurde, dass künstlerische Tätigkeiten positiv auf die mentale Gesundheit wirken, Traumafolgestörungen mildern und etwa die Sprachentwicklung von Kindern fördern. sky, Quelle: WHO: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

## 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](mailto:b.prieser-klein@gmx.de)

[www.tonfeld.de](http://www.tonfeld.de)



# Im Blick den wachsenden Organismus

Was macht einen Kinderorthopäden aus? Lebenslinie fragt nach bei Professor Peter Raab



Es sei die langjährige Berufserfahrung, einschließlich einer Vielzahl unterschiedlicher Operationen, die einen Kinderorthopäden qualifiziere und auszeichne, erklärt Professor Dr. Raab.



„Ein Kind ist kein kleiner Erwachsener“, sagt Professor Peter Raab. Der Kinderorthopäde behandelt seit Jahrzehnten heranwachsende, junge Patient:innen. Er begleitet sie oft bis hin zum Erwachsenenalter und bildet auch junge Arzt-Kolleg:innen in dieser heute sehr spezialisierten medizinischen Disziplin der Kinderorthopädie aus. Professor Raab ist Stellvertreter der Ärztlichen Direktor und Leitender Arzt für Kinderorthopädie, Wirbelsäulenorthopädie und Neuroorthopädie der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus in Würzburg. Der Mediziner ist zudem Landesarzt für Körperbehinderte für die Regierungsbezirke Unterfranken und Oberfranken. Die Orthopädische Klinik hat Tradition in der Domstadt, so feierte man 2016 das 100-jährige Jubiläum der Klinik. Auch Kinder seien schon immer hier behandelt worden, so Raab. Allerdings habe man früher Krankheitsbilder vorwiegend konservativ behandelt. Mit dem Aufkommen neuer Narkose- und Operationsmethoden wurde auch der operative Bereich der Kinderorthopädie ausgebaut und zu einem hoch spezialisierten medizinischen Bereich entwickelt. Das König-Ludwig-Haus trägt seinen Namen nach dem letzten bayerischen König Ludwig III. und wurde 1916 seiner Bestimmung übergeben. Die Geschichte der Würzburger Orthopädie reicht weit in das 19. Jahrhundert zurück und gibt durch das Wirken außergewöhnlicher Männer der Charakterisierung Würzburgs als „Wiege der deutschen Orthopädie“, so der geschichtliche Rückblick der Klinik. Für Kinderorthopäden gelte es im

Besonderen zu erkennen, ob ein Zustand bei einem Kind krankhaft ist oder noch dem Normbereich im Zusammenhang mit den typischen Wachstumsphasen zugerechnet werden kann. Nicht gleich jede Fuß- oder Beinfehlstellung eines Kindes müsse Eltern Sorgen bereiten, wie ein häufiger Knick-Senkfuß oder beispielsweise eine O- oder X-Bein-Stellung, so der Experte. Neben korrekturbedürftigen Fehlstellungen diagnostiziert und behandelt ein Kinderorthopäde aktuell verstärkt auftretende Haltungs- und Überlastungsschäden, Fehlbildungen, Verletzungen und Tumore des Bewegungsapparates, aber auch die funktionellen und strukturellen Störungen etwa bei Körperbehinderungen. Jährlich finden in der Würzburger Kinderorthopädie rund 200 Operationen statt. Neben dem Operationsbetrieb gibt es in der Klinik im Würzburger Frauenland wöchentlich eine sogenannte Kindersprechstunde in der zeitweise bis zu 50 Kinder und Jugendliche untersucht und behandelt werden. Laut Raab gehören zu den häufigsten kinderorthopädischen Krankheitsbildern nach wie vor Fußfehlstellungen, Beinachsenfehler, Erkrankungen des Hüftbereichs wie Hüftdysplasien und Wirbelsäulen-Deformitäten.

Elmar Behringer

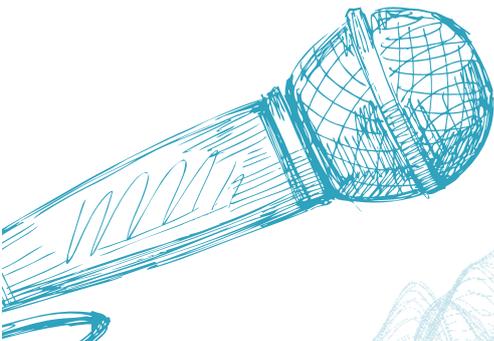
Fotos: Prof. Raab @Elmar Behringer, v.o.n.u. @depositphotos.com/@Natalis, @depositphotos.com/@oksixx, @depositphotos.com/@stockdevil\_666, @depositphotos.com/@ecoten

 [www.koenig-ludwig-haus.de](http://www.koenig-ludwig-haus.de)



## Kaum COVID-19-Infektionen in Würzburger Kitas

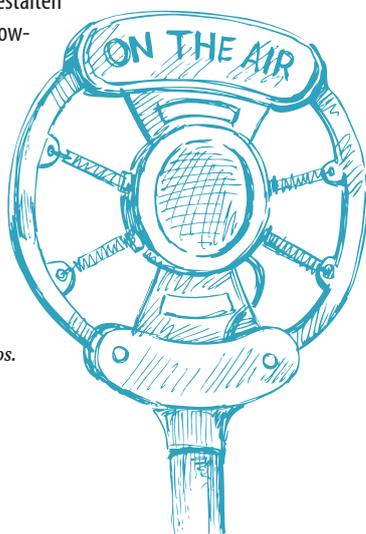
Von Mai bis Juli 2021 lief die zweite Phase der im Oktober 2020 gestarteten Würzburger Kindergarten-Corona-Studie Wü-KiTa-CoV. Darin untersuchten Wissenschaftler:innen der Universität und des Uniklinikums Würzburg Teststrategien für die Kinder und das Personal in neun Würzburger Kinderbetreuungs-Einrichtungen. Den Teilnehmer:innen stand dabei die Wahl offen zwischen selbstständig durchgeführten Antigen-Schnelltests (Nasentest) durch die Eltern und Mundspülproben, die gesammelt untersucht wurden. Zusammenfassend konnte bei insgesamt niedriger Hintergrundinzidenz keine Ausbreitung von SARS-CoV-2-Infektionen in den teilnehmenden Kitas beobachtet werden. So wurde im dreimonatigen Studienzeitraum nur eine einzige COVID-Infektion nachgewiesen. Zudem gab es in der Untersuchung der Teilnehmer:innen auf Antikörper nach einer möglicherweise unbemerkten SARS-CoV-2-Infektion keine Hinweise auf übersehene Infektionen. Tim Förster



## Senior:innen machen Radio

„Radio Ginseng“ sendet seit März für Menschen 60+

Man kann die freien Tage, die das Alter beschert, im Ohrensessel verbringen. Auf der Couch vor dem Fernseher. Oder man kann aktiv werden. Senior:innen aus Brandenburg haben eine besonders schöne Möglichkeit, sich aktiv und sinnvoll einzubringen: Der Verein „Radio Ginseng“ lädt Menschen 60+ zum Mitmachen ein. Der älteren Generation durch das Medium Radio eine Stimme zu geben, ist Sinn und Zweck der im März gegründeten, nichtkommerziellen Internetradio-Initiative. „Radio Ginseng“ gibt es in dieser Form noch nirgendwo sonst: Senior:innen engagieren sich hier ehrenamtlich als Moderator:innen, sie gestalten Wortbeiträge, das Musikprogramm und sie bringen ihr technisches Know-how ein. Die meisten Akteure sind mit dem Radio aufgewachsen. Das ist bei jungen Menschen heute anders: In der vielfältigen Medienwelt hat das Radio an Bedeutung verloren. Doch auch Junge sollen gewonnen werden, nämlich als Zuhörer:innen der Lebensgeschichten. Die intergenerativen Sendungen sind täglich von 11 bis 17 Uhr zu hören. Viele helfen inzwischen mit, um die ungewöhnliche Radio-Idee in die Praxis umzusetzen. Weitere Mitmachende an Oder und Spree werden gesucht. Schön wäre es, würde das Radio auch in anderen Regionen Nachahmer:innen finden. Die Lebenslinie-Redaktion hält das für eine gute Idee! *pat, Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@Jizo, Mikrofone @depositphotos.com/@bioraven*



 [www.radioginseng.de](http://www.radioginseng.de)



## Gesund bleiben bei jedem Wetter

Wetter und Klima haben in vielfacher Hinsicht Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit können den Kreislauf belasten. Feinstäube oder Pollen können Asthma hervorrufen. Dem gegenüber haben etwa salzhaltige Schwebeteilchen in der Meeresluft positive Auswirkungen auf die Atemwege. Des Weiteren ist die UV-Strahlung des Sonnenlichts aber auch wichtig für die Bildung von Vitamin D. Die neue Broschüre der Deutschen Seniorenliga „Wetter und Gesundheit“ erklärt Zusammenhänge dieser Art, gibt Antworten auf konkrete Fragen und hilfreiche Tipps, um gesund durch jede Wetterlage zu kommen. Leser:innen werden etwa über den richtigen Umgang mit Wetterfühligkeit oder Pollenallergie informiert. Zudem gibt es Hinweise auf weiterführende Internetseiten und Apps, wie zum Beispiel zum Pollenflug-Gefahrenindex, zum Newsletter „Hitzwarnung“ oder zur Gesundheitswetter-App. Entstanden ist die Broschüre der Deutschen Seniorenliga in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wetterdienst. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@Serg64*



**pflgehelden**

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 14 Jahren am Markt



**Pflegehelden® Würzburg**

MONIKA BADER

E-Mail: [wuerzburg@pflegehelden.de](mailto:wuerzburg@pflegehelden.de)

Tel.: 09365 - 88 11 58

[www.pflegehelden-wuerzburg.de](http://www.pflegehelden-wuerzburg.de)



# Wenn Alltägliches nicht mehr funktioniert

## Gedächtnisambulanz: Früherkennung von Demenz

Ist es noch „normale“ Vergesslichkeit oder schon eine Demenz? Nicht selten klagen Menschen im Alter über Einschränkungen von Gedächtnis und Konzentration. Neben einer Demenz können jedoch etwa auch eine Depression, bestimmte Medikamente oder Überforderung im Beruf die Gedächtnisfähigkeit verschlechtern. Wo liegen also die Ursachen? Bei dieser Frage setzt die Gedächtnisambulanz des Universitätsklinikums Würzburg an. Wer erste kognitive Störungen an sich selbst oder bei Angehörigen beobachtet, kann einen Termin vereinbaren. In der Gedächtnissprechstunde werden dann Ursachen diagnostiziert, um Patient:innen geeignet zu behandeln und auch Angehörige zu beraten. Spezialisiert ist die Gedächtnisambulanz laut deren Leiter Dr. Martin Lauer, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, auf die Früherkennung demenzieller Erkrankungen. „Schönreden ist im Demenzbereich absolut schlecht“, betont der 58-Jährige, denn gerade im Anfangsstadium der Krankheit können Therapien wirkungsvoll helfen. Von Warnsignalen

spricht er, wenn Alltägliches wie der Einkauf oder das Kaffee kochen sowie „Dinge, die man mal konnte“ nicht mehr funktionieren. Dass eine selbstständige Lebensführung nicht mehr möglich ist, fällt häufig allerdings auch dadurch nicht auf, dass Ehepartner:innen Defizite auffangen. Aktuell sollte man auch deshalb frühzeitig einen Termin in der Gedächtnisambulanz vereinbaren, weil diese während des ersten Lockdowns geschlossen bleiben musste. Die Wartezeit liegt derzeit bei bis zu sechs Monaten. Im Vorfeld der Sprechstunde lassen Patient:innen bereits mittels Kernspintomografie ein Bild des Gehirns anfertigen. „Es hilft uns bei der Diagnostik, im fortgeschrittenen Stadium sieht man deutliche Veränderungen im Gehirn“, sagt Lauer. Das Anamnese-Gespräch beim rund dreistündigen Termin in der Gedächtnisambulanz mit Patient:in und Angehörigen führt immer ein:e Ärzt:in, darin gehe es um Vorerkrankungen, Lebensstil, Biografie wie auch psychische Erkrankungen. Anschließend macht ein:e Psycholog:in neuropsychologische Tests, um die geistige Leistungsfähigkeit des:der Patient:in zu untersuchen.

Die Ergebnisse werden mit dem:der Fachärzt:in besprochen und lassen oft schon Rückschlüsse zu, ob es sich um eine Depression mit kognitiver Störung, um Alzheimer oder um eine andere Demenzerkrankung wie zum Beispiel vaskuläre Demenz oder Frontotemporale Demenz handelt. Je nach Ergebnis wird eventuell eine weitere Diagnostik wie eine Nervenwasserbestimmung oder eine Hirn-PET-Untersuchung auf den Weg gebracht. Die Therapie hängt dann vom Demenz-Typ ab, vor allem Alzheimer lässt sich in leichten und mittelschweren Krankheitsstadien gut medikamentös behandeln. Alle Patient:innen erhalten psychotherapeutische Unterstützung. Und einen wichtigen Part nimmt die sozialpädagogische Beratung ein, etwa mit Blick auf Angehörigen-Pflegekurse, Pflegegeld, Tagespflegeangebote oder die Einbindung einer Sozialstation. Eng arbeitet die Gedächtnisambulanz dabei mit Halma zusammen, einem örtlichen Verein, der mit Partner:innen Hilfen für alte Menschen im Alltag organisiert. Wer sein zukünftiges Demenz-Risiko deutlich senken will, sollte laut Dr. Lauer lebenslang folgende Empfehlungen befolgen: Tägliche Bewegung oder dreimal pro Woche 30 Minuten Sport, Burnout und Depression behandeln lassen, auf Rauchen verzichten, nur moderat Alkohol konsumieren, Schädel-Hirn-Trauma und Hörverlust vermeiden, Blutdruck und Blutzucker kontrollieren, Übergewicht vermeiden, sich gesund ernähren, erholsam schlafen und vor allem Schlaf-Apnoe behandeln, Bildung, Musik und Kultur: lebenslang „lernen, lesen, lachen“ sowie sozial aktiv sein. Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist zwar bis zum 65. Lebensjahr gering. Die Grundlagen fürs höhere Demenzrisiko werden allerdings bereits spätestens ab dem 35. Lebensjahr gelegt.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Lauer @Michaela Schneider, Hintergrund und Rädchen @depositphotos.com/@lightsource

Aus Liebe zum Leben

# Sicherheit auf Knopfdruck.

**Jetzt 4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!\***

johanniter.de/hausnotruf-testen  
**0800 32 33 800** (gebührenfrei)

\* Gültig vom 27.09.2021 bis 07.11.2021. Gilt für alle Kunden, deren Pflegekasse die Basisleistungen des Hausnotrufsystems nicht übernimmt. Diese Kosten werden im 1. Monat der Versorgung durch die Johanniter getragen. Zusatzleistungen im Komfort / Premium sind im 1. Monat der Versorgung für alle Kunden gratis.

**JOHANNITER**

www.wueww.de

**WUEWW**

Wuerzburg Web Week 2021

*Made in Mainfranken*

4. Wuerzburg Web Week

# DIGITALISIEREN & INSPIRIEREN – JETZT!

22. bis 29. Oktober 2021

unterstützt durch

Uniklinikum Würzburg 

veranstaltet von der

W Ü R Z B U R G 



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](http://wiefuerdichgemacht.com)



**WERDEN SIE PARTNER UNSERER  
FACHKRÄFTEOFFENSIVE!**

Gemeinsam mit uns Mainfranken  
bundesweit bewerben!

Mehr unter: [wiefuerdichgemacht.com](http://wiefuerdichgemacht.com)

**mainfranken**



Wie für dich gemacht



## URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben  
Dämmstoffe | Luftreiniger  
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung  
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

### KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

[www.ursprung-baubiologie.de](http://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](mailto:info@ursprung-naturkost.de)



»Die Sicherheit  
unserer Patienten  
ist uns besonders  
wichtig - nicht nur  
in Pandemiezeiten!«

*Dr. med. A. Fleischmann,  
Chefarzt Orthopädie,  
Unfallchirurgie und  
Sportmedizin*



## Klinikum Main-Spessart

### Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Klinikum Main-Spessart

Als lokales Traumazentrum der DGU bildet der endoprothetische Ersatz der großen Gelenke einen unserer Schwerpunkte. Insbesondere für die Hüftendoprothetik sind wir anerkanntes Referenz-Zentrum für den minimalinvasiven Eingriff in der anterioren Technik (AMIS®).

#### Unser Leistungsspektrum umfasst:

- Gelenkersatz
- Unfallchirurgie
- Arthroskopie der großen Gelenke
- Hand- und Fußchirurgie
- Korrekturingriffe

#### ■ **Kreisseniozentren Gemünden & Marktheidenfeld**

#### ■ **Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld**



Weitere Informationen unter:  
[www.klinikum-msp.de](http://www.klinikum-msp.de)

