



# Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

**Anders und doch gleich**

*Der medizinische Umgang mit Trans\**

SCHULMEDIZIN

**Gesundheit des Herzens**

*Fakten und Mythen über herzhaftes Leben*

ENTSPANNUNG

**Immunbooster Tanz**

*Bewegende Körperstärkung*

KINDER

**Homo Hapticus**

*Die Bedeutung von Berührung*



## Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

Zahnarztpraxis  
**Dr. Volker M. Panitz**  
CMD-Behandlungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz  
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10  
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971-6990370  
[www.dr.panitz-zahnarzt.de](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)



## Imagine — ein Kommentar

„You may say I'm a dreamer, but I'm not the only one. I hope someday you'll join us, and the world will live as one“. Der Refrain von „Imagine“, 1971 mitten im Vietnamkrieg von John Lennon veröffentlicht, berührt uns heute wie einst. Nach zwei Jahren Corona-Pandemie, wo körperliche und seelische Nähe auf ein Minimum reduziert war, nimmt es Wunder, dass wir Empathie nicht verlernt haben. Die Weltgemeinschaft steht zusammen wie eine Eins. Über alle Grenzen hinweg versuchen Staaten, den aus der Ukraine fliehenden Menschen, die durch Putins Krieg mitten in Europa, alles, was ihr Leben ausmachte, verloren haben, unbürokratisch zu helfen. Herzenswärme, Menschlichkeit und grenzlose Solidarität brechen sich Raum und setzen Energie frei, die Hoffnung macht. Hoffnung, dass dieser Spirit des Zusammenstehens der Weltgemeinschaft auch für andere Sujets eine Blaupause sein kann ... etwa für die Corona-Pandemie oder die weltweite Klimakrise. „Wir können etwas schaffen, wenn wir als Menschen das Große und Ganze sehen ..., gegen das Virus ... zusammenstehen!“ Und wieder ist es ein Musiker, der den Blick schärft, wie es gehen kann, nämlich der Singer-Songwriter Sebel, dessen „Corona-Song“ 2021 viral ging. Denn nur, wenn wir es schaffen, das Virus auf der ganzen Welt einzudämmen, kann wieder „Normalität“ einkehren. Und auch hier passiert gerade etwas: Jüngsten Agenturmeldungen zufolge setzt das US-Pharmaunternehmen Moderna seinen Patentschutz aus und verzichtet in 92 Ländern des Globalen Südens auf Lizenzannahmen aus dortigen Corona-Impfungen. Alles hängt mit allem zusammen und die Herausforderungen unserer Tage können nur gemeinsam gemeistert werden. Der schreckliche Krieg in der Ukraine kostet unzählige Menschenleben, verursacht unsägliches Leid und nachhaltige Traumata. Und dem nicht genug ... da Russland und die Ukraine die „Kornkammern“ der Welt sind, drohen nun vielen Ländern Mangelernährung und Tod. Welternährung, Ressourcenknappheit, Infektionskrankheiten, Extremwetterereignisse, Umweltverschmutzung und Kriege betreffen jeden Einzelnen von uns überall auf der Welt, betont auch Dr. Eckart von Hirschhausen in seinem Vortrag an der Uni Würzburg über „Planetare Gesundheit“, der die Klimakrise als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhundert herausstellt. Auch diese werden wir nur bewältigen, wenn alle an einem Strang ziehen, oder um es mit den Worten von Yoko Ono, der Ehefrau John Lennons zu sagen: „Ein Traum, den man alleine träumt, ist nur ein Traum. Ein Traum, den man zusammen träumt, wird Wirklichkeit.“ Imagine ...

*Susanna Khoury, Chefredakteurin*

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©depositphotos.com/@Naypong, Hintergrund ©Pxabay

### ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Prostata-Tag am 9. Juli im VCC
- 6 Die Bedeutung von Trans\*
- 7 Wie sicher sind Arzneimittel?
- 8 Was macht ein Mannschaftsarzt?

### SPEZIAL GESUNDES BAMBERG

- 9 Blinde Frauen ertasten Brustkrebs
- 11 Liebe in Zeiten von KI
- 12 Den Reset-Knopf drücken: Heilfasten
- 13 Stabile Seitenlage für die Seele
- 16 Ein Pomologe erzählt ...

### SCHULMEDIZIN

- 19 Herzgesundheit: Fakten oder Mythen?
- 22 Frank Elstner über sein „Parkinsö(h)nchen“
- 24 Gelenkig bleiben: Risiken bei Gelenkersatz
- 27 Entfernung eines Hirntumors unter Hypnose
- 28 Was ist eine Anämie?
- 29 Klein aber oho: die Bauchspeicheldrüse

### NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 30 Genesen, aber nicht gesund: Long-Covid
- 31 Die Rose – ein Allheilmittel?
- 32 Einheimisches Superfood: die Hagebutte
- 33 Liebeszauberpflanze: Liebstöckel
- 34 Unkrautvernichtung: Aufessen!

### GESUNDHEITSKALENDER

- 35 Termine in Mainfranken

### PRÄVENTION & REHA

- 39 „Tag gegen Lärm“ am 27. April
- 38 Schulsanitäter:innen und ihre Aufgaben
- 41 Sitzen ist das neue Rauchen

### FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 42 Herzensangelegenheiten

### ERNÄHRUNG & UMWELT

- 44 Stängelgemüse: Spargel, Rhabarber & Co.
- 45 Krebs & Ernährung
- 47 Zu gut für die Tonne: Lebensmittel retten
- 49 Praktische Tipps für schnelle vegane Küche
- 51 Verpackungswahnsinn: Einmal ohne, bitte!
- 52 Würzburgs Hilfe für Ukraine-Geflüchtete
- 53 Gesunde Erde, gesunde Menschen?
- 55 Gelenkte Wildheit: der Naturgarten
- 57 Ernährungswende: Boden gutmachen
- 58 Erbe verpflichtet: Tag der Streuobstwiese

### ENTSPANNUNG & REISEN

- 59 Nachhaltig: Upcycling & Do-it-Yourself
- 60 Alltägliche Spiritualität: im Gespräch sein
- 61 Die Beziehung zwischen Tier und Mensch
- 62 Schutzschild fürs Immunsystem: Saunieren
- 63 Immunbooster Tanz

### PSYCHE

- 66 Gesundes Miteinander durch Menschenlesen
- 68 Ungesunde Impulskäufe

### SPRACHE & KULTUR

- 69 Positiv, das neue Negativ

### KINDER

- 70 Emotionale Grundimmunisierung

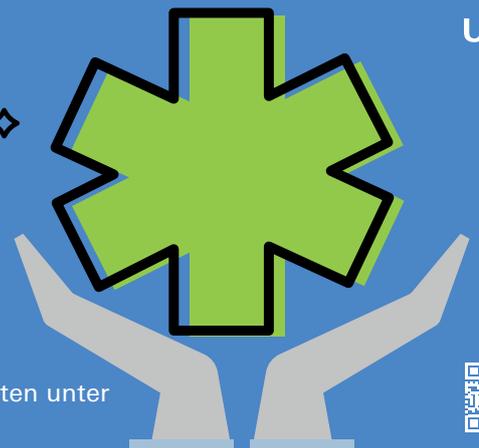
### ALTER

- 73 Therapiebegleithündin im Hospiz
- 74 Ort der Begegnung: Friedhofscafé
- 75 „Letzte-Hilfe-Kurse“
- 76 Traumatherapie bei Senior:innen
- 77 Osteoporose kann gebrechlich machen

Karriere am UKW – \*

# 1.000 Wege.

Deine Entscheidung.



**Uniklinikum Würzburg** 

Über 600  
Ausbildungs-  
plätze

Besuche uns auf





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)

# Reine Männersache?

Der Prostata-Tag findet am 9. Juli im VCC Würzburg statt



„Seit der Londoner Arzt John Adams im Jahr 1853 das Prostatakarzinom erstmals histologisch identifizierte, ist viel passiert“, sagt die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG)<sup>1</sup>. Damals von ihm noch als sehr seltene Krankheit bezeichnet, sei Prostatakrebs mit etwa 25 Prozent heute die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Jährlich würden etwa 12.000 bis 14.000 Männer in Deutschland daran versterben – und das bei circa 60.000 Neuerkrankungen im Jahr. Grund und

Anlass für die Prostata Hilfe Deutschland e.V. und die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp die Vorsorgemuffel Männer in den Blick zu rücken. Bereits 2019 fand der erste Infotag zum Thema statt mit überraschend hoher Besucherzahl, rund 600 Interessierte kamen ins VCC. Am 9. Juli gibt es nun eine zweite Auflage. Denn steter Tropfen höhlt den Stein. „Prostatakrebs ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern“, erklärte Dr. Frank Schiefelbein, Würzburger Urologe, Mitgründer und Vorstandsmitglied der Prostata Hilfe Deutschland, bei der ersten Veranstaltung. „Die Aggressivität des Krebses bestimmt die Zukunft des Patienten.“ Umso wichtiger sei es, den Prostatakrebs rechtzeitig zu entdecken. Daran habe sich nichts geändert. „Unser Ziel ist, den Mann über Möglichkeiten der Früherkennung und Diagnostik, über die Stadien der Erkrankung sowie über alle Therapieoptionen ausreichend zu informieren“, so Dr. Schiefelbein heute. Er ist überzeugt, „der Bedarf an Informationen ist groß“. Die Scheu vor

dem Thema aber auch. Zudem habe Corona dazu geführt, dass Früherkennungsuntersuchungen in den letzten Jahren stark vernachlässigt wurden. „Das macht Medizinern große Sorge!“ Unter der Schirmherrschaft des bayerischen Gesundheitsministers Klaus Holetschek informieren Expert-, Forscher- und Ärzt:innen daher erneut über die Erkrankung. Zu den diesjährigen Referent:innen gehören unter anderem Prof. Michael Flentje, Klinikdirektor der Strahlentherapie am UKW, Prof. Dr. Andreas Buck, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin der Universitätsklinik Würzburg, Dr. Knut Müller, Vorsitzender der Prostata Hilfe Deutschland und Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Urologie an der KWM-Missioklinik. „Die Vogel Stiftung fördert medizinische Forschung und die Übertragung der Ergebnisse in das Gesundheitswesen, also in die direkte Anwendung zum heilsamen Nutzen der Menschen. Der Infotag Prostatakrebs leistet genau das: Aufklärung, Information und Beratung für die häufigste Krebsart ▶

„Wir Urologen raten Männern zur ersten Früherkennungsuntersuchung mit 45 Jahren – bei familiärer Belastung mit bereits 40 Jahren“, so Dr. Frank Schiefelbein.



▶ bei Männern. Mit dieser nun zweiten Veranstaltung können wir auch für die wichtige Prostatakrebs-Vorsorge sensibilisieren und damit in der Region wirklich was bewegen“, kommentiert Mitveranstalter Dr. Gunther Schunk, Vorstandsvorsitzender der Vogel Stiftung. Und es dürfte abermals spannend werden. Denn: „In den letzten Jahren hat sich sehr viel getan“, so Schiefelbein. „Bei unserer Veranstaltung kann der Zuhörer wählen, welche Themen ihn besonders interessieren.“ Dieses Mal soll nicht nur über Prostatakrebs, sondern auch über die gutartige Prostatavergrößerung und deren Therapieoptionen gesprochen werden. Ein Operations-Roboter könne ebenfalls wieder besichtigt und in Aktion erlebt werden. Zukunftsgerichtet wird es beim Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI). „KI und Digitalisierung spielen in der Medizin eine zunehmend wichtige und alltägliche Rolle“, erklärt Dr. Schiefelbein. „Gerade im Bereich der Bildgebung hilft sie, die Befundung von radiologischer Bildgebung oder die pathologische Befundung zu verbessern. Auf unserem Infotag werden wir hierzu Beispiele geben.“ Die Präzisions-Onkologie der Zukunft, so der erfahrene Mediziner, werde nur durch den Einsatz von KI zu ermöglichen sein. Ebenso vertreten sind

2022 Krankenkassen, Dienstleister der Gesundheitsbranche, Medizintechnik-Unternehmen sowie ausgewählte Unternehmen mit Gesundheitskonzepten für Mitarbeiter:innen. Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Schiefelbein @ KWM, Dr. Schunk @ J.Untch/VCG, Hintergrund links @depositphotos.com/@Shidlovski, Mann rechts @depositphotos.com/@Ischukigor; Quelle: <sup>1</sup> www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/zahlen-und-fakten-zu-prostatakrebs.html#:~:text=Damals%20von%20ihm%20noch%20als,60.000%20Neuerkrankungen%20im%20Jahr.

Wenn das „Selbst ist der Mann“ in Sachen Prävention nicht funktioniert, richtet sich die Veranstaltung natürlich auch an Frauen. „Erwiesenermaßen sind sie gut darin, den ‚Vorsorgemuffeln‘, Männern über 45 Jahre, Beine zu machen“, so Dr. Gunther Schunk.

www.prostata-hilfe-deutschland.de

**Alles im Blick**  
Innovativ. Sicher. Erfahren.

Innovative Diagnostik, modernste Untersuchungstechniken, gebündelte Kompetenz jahrelanger Erfahrung. **Das bieten wir.**

Durchsichtiger Informationsfluss, intensiver fachlicher Austausch unserer Ärzte/-innen, sympathische Atmosphäre dank heller, großer Räume und die Herzlichkeit unserer Mitarbeiter/-innen. **Das leben wir.**

Breites Leistungsspektrum, Flexibilität, ein vielseitiges Angebot aus CT-, MRT- und Röntgenuntersuchungen sowie eine hochmoderne Ausstattung der allerneusten Generation. **Das nutzen wir.**

**Die Patienten/-innen stets im Blick. Fünf Standorte mitten in Franken. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!**

Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft  
**MainRadiologie**  
Dr. T. C. Miller und Partner

**Standort Karlstadt:**  
Gemündener Straße 15-17

**Standorte Ochsenfurt:**  
Jahnstraße 5  
Am Greinberg 25

**Standorte Kitzingen:**  
Keltenstraße 67  
Friedenstraße 7

www.mainradiologie.de

Zentrale Terminvergabe:  
www.mainradiologie.de  
oder telefonisch:  
09321 26700 0

## Mann & Digitalisierung: Der will nur spielen?

Die Lebenserwartung männlicher Neugeborener lag im Jahr 2020 bei 78,6 Jahren, weiblicher bei 83,4 Jahren. Diese – seit Jahren stabile – Differenz werde von hormonellen und körperbedingten Faktoren sowie vor allem durch Unterschiede im Gesundheitsverhalten von Männern und Frauen bedingt. „Während Frauen bereits seit der Jugend regelmäßig Vorsorgemedizin betreiben, gehen nur rund 40 Prozent der Männer regelmäßig etwa zur Krebsvorsorge“, weiß Prof. Frank Sommer, Urologe und erster Professor für Männergesundheit in Deutschland. Die Digitalisierung könne hier neue Zugangswege ebnen und die statistisch belegte Neugierde des Mannes auf Spielereien und technische Neuerungen befriedigen. So gaben beispielsweise 42 Prozent der männlichen Nutzer von Gesundheits-Apps an, dass sie sich aufgrund der Empfehlungen via App gesünder ernährten, fast jeder vierte aß sogar weniger als zuvor. Mit Blick auf die Zunahme von Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen seien Gesundheits-Apps nicht nur als neue „Spielzeuge“ zu sehen, sondern als Erfolg für die Männergesundheit zu verbuchen, so der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG). Tim Förster

www.mann-und-gesundheit.com





## Anders und doch gleich

**Prof. Dr. Martin Fassnacht zum Diversity-Tag am 31. Mai: Transsexualität, Transgender, Transidentität und Trans\***

„Das in der Gesellschaft verankerte binäre Geschlechtsmodell, das ausschließlich männlich und weiblich kennt, benachteiligt Menschen, die sich nicht eindeutig geschlechtlich verorten können oder wollen, und stellt deren Existenz infrage“, schreibt die Antidiskriminierungsstelle des Bundes<sup>1</sup>. Im Rahmen des „Philosophicum“ der Universität Würzburg befasste sich Prof. Martin Fassnacht, Leiter der Endokrinologie und Diabetologie des Universitätsklinikums Würzburg, in einem Vortrag mit diesem Thema. Der erfahrene Mediziner stellte gleich zu Beginn die Begrifflichkeiten dar – denn schon hier fängt Unwissenheit an. Was ist Transsexualität? Was ist Transgender? Oder: Was ist Intersexualität? Hier gilt es, zu differenzieren. Doch der „Zündstoff“ folgt dem Fuße. Etwa danach gefragt, ob eine Trans-Person ein:e Patient:in oder Transsexualität eine Erkrankung darstelle, gingen die Meinungen auseinander. Für Fassnacht ist klar: „Trans\* muss klinisch als behandlungsbedürftig anerkannt sein und bleiben, da rechtlich sonst kein Anspruch auf ärztliche Hilfe besteht.“ Er gehe davon aus, dass es 30.000 bis 80.000 Transgender-Personen in Deutschland gäbe. „Diese Personengruppe fällt statistisch durch vermehrte Angst-erkrankungen und eine erhöhte Suizidrate auf.“ Diese liege etwa dreimal höher als bei Cis-Menschen<sup>2</sup>. „Aber: Eine Geschlechts-anpassende Therapie reduziert mentale Probleme signifikant.“ Nur ein kleiner Teil von etwa einem bis zwei Prozent bereue später die getroffene Entscheidung, das Geschlecht zu wandeln. Zunehmend damit konfrontierte, merke „die Medizin“, dass sie nicht gut auf Transgender-Menschen vorbereitet sei. Dabei benötigten Transgender-Personen besonders Unterstützung – mental-psychologisch, bei der Hormontherapie sowie vor und nach der OP. In Würzburg gibt es einen Stufenplan zur therapeutischen Vorgehensweise bei Transgender-Patient:innen. Stufe eins beinhaltet eine ausführliche Diagnostik sowie die Einleitung einer Psychotherapie, die in der Regel mindestens ein Jahr

dauert. Stufe zwei stellt den Alltagstest für mindestens ein Jahr dar. Stufe drei sieht die gegengeschlechtliche Hormontherapie vor. Aber nur dann, wenn mindestens ein befürwortendes „Psych-Gutachten“ vorliegt. Parallel läuft meist die Vornamensänderung nach §1 TSG. In Stufe vier wird dann die geschlechtsangleichende Operation durchgeführt. Das geschieht frühestens nach sechs Monaten Hormontherapie und zwei unabhängigen Gutachten. Außerdem steht die Personenstandsänderung nach § 8 TSG an, die auch ohne Operation möglich ist. In die letzte Etappe fällt die lebenslange Hormonbehandlung sowie die Nach- und Weiterbetreuung. Bei all diesen Wegschritten benötigt der Mensch ärztliche Begleitung – vor allem aber in der schwierigen, wenn auch oft befreienden Phase des Wandels. Prof. Fassnacht bezieht hier diverse medizinische Disziplinen mit ein und stellt in diesem Zusammenhang klar: „Es ist nicht Aufgabe von Psycholog:innen oder Psychiater:innen die gesicherte Diagnose rückgängig zu machen.“ Laut WHO<sup>4</sup> werde Transsexualität ab 2022 nicht mehr als psychische Erkrankung geführt. Auch wird dann der Begriff Transsexualität durch Geschlechtsinkongruenz abgelöst. Somit herrscht in dieser formalen Frage Klarheit. Doch im privaten wie im klinischen Alltag sind noch viele Fragen offen.

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Fassnacht @Universitätsklinikum Würzburg, links @depositphotos.com/@IgorBorodin, Quellen: <sup>1</sup> www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ueber-diskriminierung/diskriminierungsmerkmale/geschlecht-und-geschlechtsidentitaet/geschlecht-und-geschlechtsidentitaet-node, <sup>2</sup> Als Cisgender werden Menschen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität demjenigen Geschlecht entspricht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Dies trifft auf die große Mehrheit der Personen zu., <sup>3</sup> de.statista.com/statistik/daten/studie/272600/umfrage/anzahl-von-operationen-fuer-geschlechtsumwandlungen-in-deutschland/, <sup>4</sup> www.trans-european.de/weiteres/aktuelles/die-who-und-die-transsexualitaet.html, <sup>5</sup> https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/queer

www.uni-wuerzburg.de,  
www.ukw.de/philosophicum

## Wie sicher sind Arzneimittel?

**Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über Reimporte, Parallelimporte und Generika**



„Unter einem Reimport versteht man ein Arzneimittel, das in Deutschland produziert, in ein anderes EU-Land ausgeführt, dort von Importeuren günstig eingekauft und wieder zurück nach Deutschland exportiert wurde“, erklärt Dr. Helmut Strohmeier, Inhaber der Theaterapotheke in Würzburg. Dabei handle es sich um das Originalpräparat, das von Importeuren zu einem niedrigeren Preis angeboten werde. Ein Parallelimport sei im Gegensatz dazu ein Arzneimittel, das in einem anderen EU-Staat zugelassen sei und anschließend nach Deutschland exportiert würde. „Die Zulassung muss nicht mit der deutschen übereinstimmen.

Die deklarierte Wirkstoffmenge ist zwar gleich, doch die Hilfsstoffe können sich etwas unterscheiden.“ Das Generikum wiederum sei ein Medikament, das „wirkstoffgleich“ sei, aber von einem anderen Hersteller produziert werde. Er könne sich auf die Originalzulassung berufen, wenn das Patent nach 20 Jahren abgelaufen sei. Auch wenn es nicht völlig identisch sei, gälten jedoch die gleichen Anforderungen wie an das Original. „Die Menge und Geschwindigkeit, mit der der Körper den Wirkstoff aufnimmt, muss diesem innerhalb enger Grenzen entsprechen.“ Gut zu wissen:

Denn immer mehr Patient:innen bekommen mittlerweile nicht mehr das Original, sondern einen Re-, Parallelimport oder ein Generika. „Bei Letzteren liegt das an den Rabattverträgen der einzelnen Krankenkassen mit den Herstellern“, erklärt Dr. Strohmeier. Apotheker:innen seien verpflichtet, dem Patient:innen das Medikament des Herstellers auszuhändigen, mit dem seine Krankenkasse einen Vertrag geschlossen habe. Ein Anspruch auf das Original bestehe nicht. Wenn Ärzt:innen auf ein Original bestünden, könnten sie das mit einem Aut-idem-Kreuzchen auf dem Rezept kennzeichnen. In diesem Fall gelte aber: „Parallel- und Reimporte sind gleichgestellt.“ Will heißen, auch hier haben Patient:innen keinen Anspruch auf das deutsche Original. Das Zentrallaboratorium Deutscher Apotheker (ZL) berichtet von einer zunehmenden Patient:innenzahl, die über nebenwirkungsstarke und/oder wirkungslose, -abgeschwächte, -veränderte parallelimportierte Arzneimittel berichten, während das Original immer gut vertragen und als wirksam empfunden wurde. Gibt es also Grund zur Sorge? Oftmals spiele die Psychologie eine Rolle, so der Apotheker. Aber: Der Einsatz etwaiger Hilfsstoffe könne ebenfalls der Grund sein – etwa eine andere Wirkung durch eine andere Freisetzung oder eine Verpressung mit Milchzucker, die für laktoseintolerante Patient:innen spürbar werde. Durch das (komplexe) Parallel- und Reimportgeschäft werde aber auch eine andere Tür geöffnet, die sich in der Zunahme von Fälschungen in regulären Lieferketten äußere. Können Patient:innen oder Apotheker:innen diese identifizieren? Ja. „An jedem Werktag wird in jeder öffentlichen Apotheke mindestens ein industriell hergestelltes Arzneimittel kontrolliert“, informiert die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker (ABDA)<sup>1</sup>. Pro Jahr überprüften die knapp 20.000 Apotheken damit mehr als sechs Millionen Fertigarzneimittel stichprobenartig auf mögliche Qualitätsmängel. Auch Dr. Helmut

Strohmeier hat ein wachsames Auge auf alles, was in seiner Apotheke ankommt. Sicherheit geben unter anderem individuelle Data Matrix Codes auf jedem Präparat. Durch das Scannen dieses QR-Codes könnten alle Informationen zur Packung in ein Computersystem einlesen werden – insbesondere, um die Packung mit Hilfe des securPharm-Systems auf Echtheit zu prüfen. Zudem setze er auf Importeure seines Vertrauens. Aber wie so oft im Leben, absolute Sicherheit gibt es auch hier nicht!

Susanna Khoury/Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Strohmeier @ Schmelz Fotodesign, Blister @depositphotos.com/@Anton-Matyukham, Hintergrund @depositphotos.com/@ersler; Quelle: <sup>1</sup> www.abda.de/aktuelles-und-presse/pressemitteilungen/detail/apotheker-kontrollieren-taeglich-arzneimittel-und-wirkstoffe/

www.theater-apo.de

### KANZLEI CHRISTIANE VOLK

Fachanwältin für Steuerrecht

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

#### MITARBEITER (m/w/d)

für Finanzbuchhaltung, Lohnabrechnungen und Steuererklärungen.

Wir bieten branchenübliche Vergütung, ein kleines, sehr kollegiales und freundschaftliches Team und flexible Arbeitszeiten.

Auch ältere Bewerber sind gerne willkommen.

Bewerbung bitte per E-Mail oder Post. Telefonische Kontaktaufnahme ist auch möglich.

#### KONTAKTDATEN

Christiane Volk  
Theaterstraße 11  
97070 Würzburg  
Telefon 0931.53685  
E-Mail KanzleiVolkRA@datevnet.de

„Das ‚Outing‘ von Trans-Personen wird häufiger“, so Prof. Dr. Fassnacht. Es würden nicht nur mehr geschlechtsangleichende Operationen durchgeführt, Transgender-Menschen bekämen auch „normale Erkrankungen“, die behandelt werden müssten. „Jeder Arzt muss sich damit auskennen“, lautet das Credo des Endokrinologen.



# Im Spiel bleiben

Dr. Stephan Reppenhagen über seine Arbeit als Mannschaftsarzt

Als Sportmediziner und Mannschaftsarzt begleitet Dr. Stephan Reppenhagen unter anderem die Rimpärer Wölfe. Und auch bei ihrem Aufstieg in die 2. Handball-Bundesliga stand er bereits am Spielfeldrand in Bereitschaft. Daneben betreut er Individual-Sportler:innen und die Profisportler:innen am Würzburger „Bundesstützpunkt Basketball Damen“. Im Grunde habe sich die Arbeit eines Mannschaftsarztes die letzten Jahre nicht wesentlich verändert. Nach wie vor sei das oberste Ziel: bei einer Verletzung schnell und professionell zu reagieren. Trete der Ernstfall ein, laufe automatisch eine Art Blitzanalyse ab, so Dr. Reppenhagen. Prinzipiell gehe

es darum, dass sich Sportler:innen keinen weiteren Schaden zufügen, würden sie weiterspielen. Häufige Verletzungen bei einem Spiel sind: Prellungen, Muskelverletzungen und Distorsionen des oberen Sprunggelenkes. Reppenhagen: „Es ist die Aufgabe des Mannschaftsarztes die Entscheidung zu treffen, ob der/die verletzte Spieler:in im Spiel bleiben kann. Was allerdings im Einzelfall schwierig sein kann, da es neben den medizinischen Entscheidungen noch weitere Gründe gibt“, betont der Sportmediziner. „Beispielsweise die Wichtigkeit des Spielers innerhalb der Mannschaft, die Bedeutung des Spiels im Allgemeinen, die Interessen der Spieler:innen, der Saisonzeitpunkt, der Spielzeitpunkt, der Verlauf des Spiels und auch ob es Einwechsel-Alternativen gibt.“ Für jede Entscheidung benötige der Mannschaftsarzt das Vertrauen der Spieler:innen und sowie des Umfelds. Nur so könne man auch in kritischen Situationen richtig entscheiden. Und ein Gedanke

spiele immer mit: „Die Frage, wie der Mannschaft am besten geholfen ist.“ Spieler:innen, die lange verletzt sind, könnten dem Team nicht helfen. Typische Verletzungsmuster erkenne man häufig schon vom Spielfeldrand aus, berichtet der Oberarzt aus dem König-Ludwig-Haus in Würzburg. Da helfe Erfahrung – und man habe ja gesehen, was oder wie es passiert ist. Könne ein:e Spieler:in nicht weitermachen, schließe sich eine schnelle Diagnostik an – etwa mittels Kernspintomographie oder Röntgen. Hierbei sei auch das Netzwerk im Hintergrund mit Spieler-, Trainer-, Ärzt:in und Physiotherapeut:in entscheidend. Das gehe nur mit gegenseitigem Vertrauen – ansonsten funktioniere die Zusammenarbeit nicht, betont Dr. Reppenhagen. Das

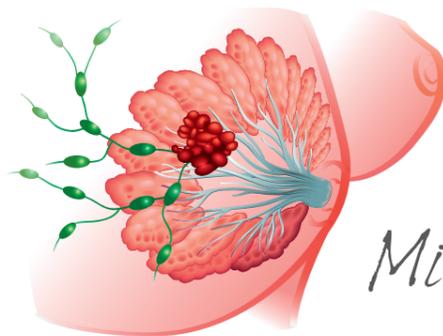
„Mannschaftsarzt sein, bedeutet immer für die Spieler da zu sein, also eine gute Erreichbarkeit, um schnell auf Probleme und Verletzungen reagieren zu können, auch nach der regulären Arbeitszeit oder am Wochenende und im Zweifel auch im Urlaub“, erzählt Dr. Stephan Reppenhagen.

Hauptgeschäft eines Mannschaftsarztes und Sportmediziners seien in der Regel kleinere Verletzungen. Aber auch da müsse zusammen mit den Physiotherapeut:innen ein Plan für die Rückführung ins Training und ins Team erstellt werden. „Übrigens Kopfverletzungen aus Zusammenstößen oder Kopftreffern sind über viele Jahre unterschätzt worden“, sagt der Sportorthopädie. Heute werde dieser Thematik erheblich mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Im Fall einer Kopfverletzung gebe es Algorithmen, an denen man entscheiden könne, ob ein:e Spieler:in weiter spielfähig sei. „Darüber hinaus arbeiten wir mit Spezialist:innen (Neurophysiolog:innen) zusammen, die uns sehr genau mitteilen können, ob ein:e Sportler:in weiterspielen kann oder noch eine längere Pause benötigt.“ Ganz entscheidend sei es allerdings, mehrfache Kopfverletzungen zu vermeiden.

Elmar Behringer/Susanna Khoury  
Fotos: Dr. Reppenhagen @Stefan Schmitt, Hintergrund @depositphotos.com/@onot, Handballer @depositphotos.com/@STYLEPICS, Handball links @depositphotos.com/@Pixxel, Handball Mitte @depositphotos.com/@nbvf89, Handball gezeichnet @depositphotos.com/@Illustratiostock

Das Interview mit dem Sportorthopäden Dr. Stephan Reppenhagen aus dem König-Ludwig-Haus in Würzburg führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

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



# Mit Fingerspitzengefühl

Wie eine blinde Frau Brustkrebs ertastet

„Mit rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen“, informiert das Robert Koch-Institut<sup>1</sup>. Auf Basis der Daten würde damit im Schnitt eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkranken. Vorsorge scheint angebracht. Tastuntersuchungen durch Gynäkolog:innen sowie Mammografie-Screenings sind die gängigsten Präventionsmaßnahmen. Die Mammografie wird Frauen sogar als gesetzliche Vorsorgeleistung zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr alle zwei Jahre angeboten. Ergänzend können Mädchen und Frauen jeden Alters seit einigen Jahren auf die außergewöhnlichen Fähigkeiten blinder und sehbehinderter Frauen zurückgreifen. Diese können bereits sehr kleine Veränderungen im Brustgewebe früh ertasten. Geschuldet ist diese besondere Gabe ihren geschärften Sinnen und einer fast einjährigen Zusatzausbildung. In der Bamberger Praxis für Frauengesundheit wird die sogenannte Taktilographie (TBU) seit März 2021 angeboten - bislang einmalig in Oberfranken. Einmal pro Woche ist Andrea Windbichler von der Initiative „discovering hands“ in der Praxis, um Ruben Pitsch und seine Kollegin Stefanie Harrer in der Brustkrebs-Diagnostik zu unterstützen. „Es ist keine Alternativbehandlung“, betont Windbichler. „Ich stelle keine Diagnose! Meine Untersuchung findet unabhängig von schulmedizinischen Maß-

nahmen zusätzlich statt.“ „Sie ertastet Dinge, die wir nicht spüren können“, so Pitsch. Als Medizinisch-Taktile Untersucherin (MTU) nähert sich Andrea Windbichler den Patientinnen mit Fingerspitzengefühl. Ungefähr 30 bis 60 Minuten plant sie für eine manuelle Tastuntersuchung. Die ertastbarkeit von Auffälligkeiten hänge unter anderem von der Brustgröße und der Gewebebeschaffenheit ab. „Bevor es losgeht, erstellen wir einen Anamnese-Bogen“, erklärt Windbichler. Die eigentliche Untersuchung, die sie seit nunmehr zehn Jahren durchführt, beginnt mit dem Abtasten der Lymphknoten. „Der erste Überblick über beide Brüste erfolgt im Sitzen.“ So erfühlt sie am besten ihre Beschaffenheit, aber auch Temperaturunterschiede. Liegen die Patientinnen, werden die Brüste mit Klebestreifen in vier Quadranten eingeteilt. „Anschließend taste ich Reihe für Reihe, Zentimeter für Zentimeter ab.“ Das geschieht spiralförmig in drei unterschiedlichen Druckstärken. Die blinde Frau ist in der Lage, winzige Veränderungen aufzuspüren. „Die kleinste lag bei fünf Millimetern“, berichtet sie. Gynäkolog:innen ertasten Tumore meist erst ab etwa einem Zentimeter. Entdeckt Windbichler etwas Ungewöhnliches, markiert sie die betroffene Stelle und informiert die Ärzt:innen. „Wenn ein verdächtiger Befund entdeckt wird, organisieren wir eine schnelle Diagnostik mit



Mammografie, Stanzbiopsie und die Vorstellung in der Brustsprechstunde. Die weitere Behandlung bleibt dann aber in den Händen der betreuenden Gynäkolog:innen“, so Pitsch. MTUs können eine Lücke – nicht nur – in der Diagnostik schließen. Das bestätigt auch eine Studie der Universität Erlangen. Diese hat 2017 die Wirksamkeit der Taktilographie bestätigt. Das Fazit: „Der Einsatz von MTU zusätzlich zu Fachärzt:innen kann die Sterblichkeit senken, im Gesundheitssystem Kosten mindern und Frauen motivieren, Präventionsangebote wahrzunehmen.“<sup>2</sup> Nicole Oppelt

Fotos: Ruben Pitsch und Andrea Windbichler @Sarah Seewald, Brust Zeichnung @depositphotos.com/@rob3000, Hände @depositphotos.com/@zphoto; Quellen: <sup>1</sup> www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Brustkrebs/brustkrebs\_node.html, <sup>2</sup> www.cliclac.de/articles/der-hochsensible-tastsinn-blinder-frauen-rettet-leben

[www.frauengesundheit-bamberg.de](http://www.frauengesundheit-bamberg.de), [www.discovering-hands.de](http://www.discovering-hands.de)



Andrea Windbichler ist seit mehr als zehn Jahren MTU – übrigens die erste in ganz Bayern. Sie leitet auch zur Selbstuntersuchung der Brust an.



## Bio, pflanzlich und fair

### Die Geschichte der Yanns-Schokoladen aus Hallstadt bei Bamberg

Jeder hat wohl ein Lieblingsprodukt, mit dessen Zutaten und Verpackung man nicht völlig einverstanden ist. Auch Mathis Albrecht ging das so. Sein Traum: gute Schokolade ohne Zusätze und weißen Zucker, dafür mit fair gehandelten Rohstoffen.

Gesagt, getan: Mit einem kleinen Rührgerät und Zutaten aus einem Bioladen fing er an, für den Eigenbedarf zu tüfteln. Monatelang. Schnell waren Familie und Freund:innen überzeugt und sein Rührgerät stand fortan nicht mehr still. Immer tiefer tauchte er in das Thema ein. „Nach und nach sind wir dahintergekommen, dass neben künstlichen Zusätzen wie Emulgatoren noch einiges mehr in der Lebensmittelbranche schief läuft“, erinnert er sich. „Wo bleiben Menschlichkeit und Leidenschaft für gutes Essen?“ Ihm wurde klar: „Mit unseren guten Süßigkeiten können wir echt etwas bewegen.“ Albrecht knüpfte direkten Kontakt zu einem Kakaobauern in der Dominikanischen Republik, von dem er bis heute ausschließlich seinen Kakao bezieht, und machte eine nachhaltige Verpackung aus

Papier und kompostierbarem Zellglas ausfindig. Sein 2018 geborenes Konzept „bio, pflanzlich und fair“ überzeugte auch andere: Heute gibt es Yanns Schokolade aus Hallstadt bei Bamberg in der gesamten Region Franken etwa beim Biomarkt Denms und online zu kaufen. Und das in so leckeren Sorten wie Kokos Beere, Goji Hanf, Reispops, Knusperkeks oder Himalaya. Mittlerweile umfasst das Sortiment nicht nur Schokoladentafeln. Es gibt Schokohappen mit verschiedenen Füllungen, Schokochips und süße Geschenke für sich selbst oder die Liebsten.

Nicole Oppelt

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@mart\_m, Bilderleiste oben ©Yanns Sweets GmbH, oben Mitte @depositphotos.com/@dimarik

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

„Ob in der Kakao-, Milch- oder Rohrzuckerherstellung: Ich arbeite mit Bauernkooperationen zusammen, die faire Löhne zahlen“, betont Mathis Albrecht.

## Schokolade macht glücklich

### Schoko-Kosum hat eine ähnliche Wirkung wie ein "Antidepressivum"

Eine jüngst veröffentlichte Studie<sup>1</sup> bestätigt, Schokolade wirkt ähnlich wie ein „Antidepressivum“. 48 Proband:innen hatten drei Wochen täglich 30 Gramm dunkle Schokolade (Kakaoanteil 85 oder 70 Prozent) bekommen. Zur Vergleichsgruppe, die keine Schokolade essen durfte, verbesserte sich bei den Schokoladenverzehr:innen die Stimmung deutlich. Ebenso hatte der Schoko-Kosum positive Auswirkungen auf Gehirnfunktion und Verhalten der Studienteilnehmer:innen. Erstmals wurde auch ein Zusammenhang zwischen Schokoladenverzehr:innen und Darm-Mikrobiom hergestellt. Die kontrollierte Studie fand heraus, dass bei den Schokoladenessenden die Diversität vorteilhafter Darmbakterien im Zeitraum der Untersuchungen zugenommen hatte. Diesem Zusammenhang könnte es auch geschuldet sein, so die Wissenschaftler:innen, dass Schokolade als Stimmungsaufheller fungiere. sky, Foto: @depositphotos.com/@rozmarina; Quelle: <sup>1</sup>Shin JH, Kim CS, Cha L, et al.: Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. J Nut Bio 2921, www.doi.org/10.1016/j.jnutbio.2021.108854

## Nicht durch den Kakao ziehen

„Lebensmittel werden einfach durch Produktionsstraßen in grauen Riesenfabriken gejagt und Erzeuger:innen verdienen trotz astronomischer Gewinne der Industrienationen gerade so Hungerlöhne“, kritisiert Mathis Albrecht. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie unterstützt den Weg des jungen Start-ups, das die Arbeit der Kakaobäuer:innen nicht durch den Kakao zieht, und verlost 20 Yanns-Genießerpakete, bestehend aus einer Tafelschokolade „Haselnuss“, einer Tafelschokolade „Café Mocca“ Zartbitter sowie einem Schokoriegel „Erdnuss“ mit leicht gesalzener Erdnussbutterfüllung im Gesamtwert von 175 Euro an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, woher der Yanns-Gründer seinen Kakao bezieht. 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: „Yanns Schokolade“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Juni 2022. 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, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio



## Wie smart kann Liebe sein?

### Hegeltag in Bamberg: Liebe in Zeiten von KI

„Lässt sich Liebe programmieren?“, fragte der Deutschlandfunk Kultur im Jahr 2018. Die Künstliche Intelligenz (KI) Sophia solle bald bedingungslos lieben können, hieß es. Mittlerweile gibt es Sophia für Zuhause<sup>2</sup>. Doch sie ist nur ein Symptom. „Mikro- Gesichtsbewegungen beim ersten Date lassen erkennen, wer langfristig zueinander passt, und die Analyse von Diskussionsmustern erlaubt eine Prognose, wie lange eine gerade geschlossene Ehe halten wird“, so die Otto-Friedrich-Universität Bamberg<sup>3</sup> anlässlich des Hegeltags 2021. „Und auch Dating-Apps arbeiten schon seit einer ganzen Weile mit Algorithmen, um immer bessere ‚Matches‘ für ihre Nutzer:innen zu generieren.“ Sind das gute Gründe, um die Partner:innensuche endgültig an smarte Prozesse zu übergeben und so „algorithmisch glücklich“ zu werden? Dr. Dorothee Halcour, psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Bamberg, stieg in ihrem Vortrag zum 190. Todestag von Hegel mit einem Beispiel, das Sophia ähnelt, ein.<sup>2</sup> Für sie ist klar: KI kann den Menschen zwar von Routineaufgaben befreien,



eine gute Vorhersage-Variable für die langfristige Beziehungsqualität.“ Es sei allerdings wichtig, dass Apps künftig nicht nur Präferenzen, die insbesondere das Aussehen betreffen, als Kriterien betrachten. Sie sollten vielmehr auch Bindungsmuster und Eigenschaften, die die soziale Interaktion betreffen, als Indikatoren von Liebe einbeziehen.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@dtjs; Quellen: <sup>1</sup>[www.deutschlandfunkkultur.de/die-kuenstliche-intelligenz-sophia-laesst-sich-liebe-100.html](http://www.deutschlandfunkkultur.de/die-kuenstliche-intelligenz-sophia-laesst-sich-liebe-100.html), <sup>2</sup>[mixed.de/ihr-koennt-jetzt-robodrausophia-kaufen-wenn-ihr-reich-seid/](http://mixed.de/ihr-koennt-jetzt-robodrausophia-kaufen-wenn-ihr-reich-seid/), <sup>3</sup>[www.uni-bamberg.de/events/hegelwoche/2021/](http://www.uni-bamberg.de/events/hegelwoche/2021/) und [www.uni-bamberg.de/news/artikel/2021-hegeltag/](http://www.uni-bamberg.de/news/artikel/2021-hegeltag/), <sup>4</sup>[www.ichbindeinmensch.de/](http://www.ichbindeinmensch.de/)

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

### „Es ist was es ist, sagt die Liebe.“

Erich Fried (1921 - 1988)

aber das Verlieben nicht abnehmen. „Für eine partnerschaftliche Beziehung, die daraus besteht, dass beide Personen eigene Intentionen und Bedürfnisse haben, eignet sich KI nicht.“ Zurück zu den Dating-Apps. Eine der wohl bekanntesten ist Tinder. Diese App gebe es seit 2012 und habe 75 Millionen Nutzer:innen, wie Referentin Katrien Schaubroeck, Professorin für Philosophie an der Universität Antwerpen, berichtet. Hier würden die Accounts durch Algorithmen miteinander verknüpft. Dafür werde ein Verfahren zur Kategorisierung genutzt, das Nutzer:innen in psychologische Typen untergliedert. Ein neutraler Ort, an dem offene Begegnungen möglich sind, sieht anders aus – mit Folgen. So gebe es auch Apps, die es erlauben, dass Nutzer:innen Profile aufgrund von Ethnizität filtern. „Rassismus ist auf Singlebörsen ein großes Problem“, warnt Schaubroeck. Diese Auswüchse zeigten etwas Elementares: Menschen glauben zu wissen, warum sie jemanden lieben und, dass sie Eigenschaften wie Größe, Hobbies oder Augenfarbe, worauf sich ihre Liebe stütze, auflisten könnten. „Ich denke, dass es in der Tat Gründe gibt, sich zu Verlieben“, sagt Schaubroeck. „Aber wir haben ohne das Lieben selbst keinen Einblick in die Gründe, die unser Lieben verursacht haben. Auch Wissenschaftler:innen haben das nicht.“ Liebe lasse sich nicht in Kategorien pressen und sei nicht käuflich. Dorothee Halcour kann solchen Apps respektive dem Profil-Matching dennoch etwas Positives abgewinnen: „Ähnliche Werte und Weltansicht, verbindende Interessen und gemeinsame Ziele sind

## Wir sorgen für Sie. Gerade jetzt.

**GKG**  
Gesundheit & Lebensqualität für die Region Bamberg

Die Fachabteilung für Psychosomatik und Psychotherapie der Steigerwaldklinik Burgebrach behandelt:

- Depressive Erkrankungen
- Burn-Out- und Stress-Erkrankungen
- Selbstwertkrisen
- Angststörungen
- Somatoforme Funktionsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Essstörungen
- Störungen der Persönlichkeitsentwicklung
- Zwangsstörungen u. a.

Dr. med. C. Lehner  
Chefarzt der Fachabteilung  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach  
09546 88 510 - sekretariat@gkg-bamberg.de - [www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

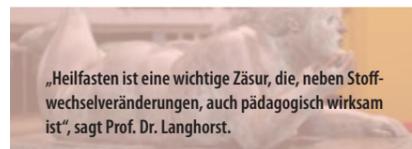


## Den Reset-Knopf drücken

Heilfasten ist nicht nur ein Therapieansatz, sondern ein ganzheitliches Konzept

„Ich habe es selbst bereits 15 Mal getan“, sagt Prof. Jost Langhorst über das Heilfasten. Für den Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg gehört es wie selbstverständlich dazu, diesen „Reset-Knopf“ einmal im Jahr zu drücken. „Nach Heilfasten und Kostaufbau bin ich erfrischt und habe neuen Schwung.“ Das ist nicht verwunderlich, wie Dr. Rainer Matejka, medizinischer Leiter der Malteserklinik Dr. von Weckbecker in Bad Brückenau, bestätigt. „Beim im deutschsprachigen Raum üblichen Heilfasten mit Säften und Gemüsebrühen erfolgt ein ‚metabolic switch‘: Statt aus der Verbrennung von Kohlenhydraten, bezieht der Körper bereits nach rund einem Tag seine Hauptenergie aus den Verbindungen des Ketonkörpers“, erklärt der Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Dadurch verbesserten sich unter anderem Selbstreinigungs- und Selbstreparaturfähigkeit, Energiegewinnung und Stressresistenz der Zellen. Prof. Langhorst unterscheidet

zwischen ärztlich angeleitetem und Do-it-Yourself-Heilfasten. Ersteres erfolge häufig aufgrund von chronischen Krankheiten, die gleichzeitig aber eine medizinische Begleitung des Fastens notwendig machten, sagt der Gastroenterologe. Präventives Heilfasten geschehe hingegen meist im DIY-Verfahren. Heilfasten sei, ob zuhause oder stationär, ein „wichtiges Therapeutikum“. Dr. Matejka: „Da Heilfasten – wissenschaftlich belegt – unter anderem stoffwechselperbessernd, antientzündlich und vegetativ stabilisierend wirkt, ist es fachübergreifend effektiv.“ Bei Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2, orthopädischen Problemen oder auch psychovegetativer Erschöpfung könne es helfen. Ergänze man das Heilfasten mit Kneippverfahren und moderner Physiotherapie wie zum Beispiel Osteopathie, könnten die Effekte weiter optimiert werden. Auch der integrative Mediziner Langhorst hat das Saftfasten nach Buchinger in seiner Abteilung fest etabliert. „Heilfasten ist ein Gesamtkon-



„Heilfasten ist eine wichtige Zäsur, die, neben Stoffwechselveränderungen, auch pädagogisch wirksam ist“, sagt Prof. Dr. Langhorst.

zept: Körper, Geist und Seele werden angesprochen.“ Es gehe nicht nur um die Reduzierung der Kalorienzufuhr. Ausleitende und Entspannungsverfahren, zu denen auch Bewegung zähle, gehören mit ins Programm. Zu ihm kommen vor allem Patient:innen mit chronischen Schmerzerkrankungen wie der Rheumatoiden Arthritis. „Hier ist in Studien gut nachgewiesen, dass Heilfasten mit einer anschließenden Umstellung der Ernährung Einfluss auf die wichtigsten Symptome hat.“ Auch Menschen mit Fibromyalgie-Syndrom oder Migräne profitierten. Ein zweiter großer Bereich in seinem Haus sind – wie auch in Bad Brückenau – Patient:innen mit Metabolischem Syndrom. „Es gibt allerdings auch Erkrankungen, die ein Heilfasten explizit ausschließen“, so Langhorst. Er denkt dabei etwa an eine aktive Krebserkrankung, eine Essstörung oder eine fortgeschrittene Leber- oder Nierenerkrankung. „Hier muss sehr genau hingeschaut werden. Krebspatient:innen sollten fünf Jahre in stabiler Remission sein, bevor wir zu Heilfasten raten.“ Und wie gehen gesunde Interessierte vor, die zuhause im DIY-Verfahren starten möchten? „Suchen Sie sich Verbündete“, rät Prof. Langhorst. Auch ein gutes Buch zum Thema kann zu Beginn eines solchen Vorhabens hilfreich sein. „Zum Einstieg eignet sich am besten die klassische Fastenzeit.“

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Langhorst @ Jost Langhorst, oben @depositphotos.com/@Rawpixel, Kasten @Pixabay

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

## Seelische Entgiftung

Nach dem Feiern kommt der Verzicht. Noch bis zum 16. April dauert die Fastenzeit. Im Christentum wird diese bereits seit dem zweiten Jahrhundert praktiziert, seit dem fünften Jahrhundert über eine Länge von 40 Tagen. Die Regeln für das Fasten sind heute ganz individuell. Pater Anselm Grün hat dieser Zeit der „der Umkehr und der Reinigung“ ein Hörbuch gewidmet. Unter dem Titel „Fasten – Der Weg nach innen“ lädt er über eine gute Stunde dazu ein, über all das, was uns belastet und beschwert, nachzudenken und einen Weg nach innen sowie zu geistiger Entschlackung und seelischer Entgiftung zu finden. Die Fastenzeit, so Anselm Grün, „soll eine heilsame und befreiende Zeit“ sein. Am besten gelingt das mit Meditation. Denn diese besondere Zeit „möchte dich lehren, dich deiner Begrenztheit und Vergänglichkeit zu stellen.“ Sie sei auch eine Zeit der Buße. Und das habe ursprünglich die Bedeutung „besser“, erklärt der Pater. „Die Fastenzeit lädt uns also ein, unser Leben besser zu leben als sonst.“ Und zwar so, „wie es unserem Wesen eigentlich entspricht.“ nio

Anselm Grün: Fasten – Der Weg nach innen, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2018, ISBN: 978-3-7365-0063-1, Preis: 14,90 Euro, [www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)



## Stabile Seitenlage für die Seele

Dr. Christoph Lehner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, was Corona mit uns macht und wie wir am besten damit umgehen

Über zwei Jahre Pandemie – der Ausnahmezustand hält schon lange an. Zu lange für manchen Menschen. „Stress oder Ängste“, so berichtet die WHO<sup>1</sup>, seien derzeit die „vorwiegenden psychologischen Auswirkungen“. Ebenso nähmen Einsamkeit, Depression, schädliche Suchtmechanismen sowie selbstschädigendes oder suizidales Verhalten zu. Dr. Christoph Lehner, Chefarzt der Psychosomatischen Fachabteilung an der Steigerwaldklinik in Burgebrach, kann das bestätigen. Das Thema Corona beansprucht auch auf seiner Station zunehmend mehr Raum. „Die Erwartungen, dass nach einer ersten oder zweiten Welle wieder alles ‚normal‘ wird, wurden enttäuscht“, so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. „Das ständige Auf und Ab mit allen damit verbundenen Maßnahmen schlaucht.“ Eine Rückkehr zum vor der Pandemie gekannten „normalen“ Leben stehe zunehmend in Frage. „Das führt zu einem Gefühl der Ohnmacht und der Ausweglosigkeit, was in Wut und Ärger umschlagen kann.“ Dringend nötig: stabile Seitenlage für die Seele. Durch das entstandene „belastende Gefühlsgemisch“ changieren die Menschen zwischen Hoffen und Bangen, Sorge um die Liebsten, um die Existenz, um Leben und Tod, Angst vor Vereinsamung, vor Armut, vor dem Ausbrennen. Wie geht man damit um? Dr. Lehner rät: emotionale Spannungsfelder benennen. Eine Hilfe könnte dabei der Austausch mit Vertrauenspersonen sein (geht auch digital). Sie seien oft einen guten Grutmesser zur Einordnung der eigenen Reaktionen. „Wenn man das schafft, ist man schon ziemlich weit.“ Wichtig sei aber auch, Gefühle nicht zu beurteilen. Ein Gefühl sei nicht besser oder schlechter als ein anderes. Gefühle seien auch nicht richtig oder falsch. „Sie sind einfach was sie sind.“ Es gelte zunächst, beobachtende Beschreibung der Emotionen vorzunehmen. Erst danach könne es etwa um die Suche nach Ursachen gehen. Betroffene könnten sich dann zum Beispiel die Frage stellen: „Hatte ich solche Gefühle schon einmal? Wie bin ich in der Vergangenheit damit umgegangen?“ „Manche Patient:innen berichten, dass sie ihre Ängste

als nicht logisch erleben“, berichtet der Arzt. Sie bekämen zum Beispiel Panikattacken an Orten, an denen sie schon oft gewesen seien oder hätten Ängste, die nicht greifbar wären. „Es ist ein Unterschied, ob ich mir Gedanken mache oder ob ich in einen Angstzustand rutsche. Und stellt sich heraus, dass der oder die Betroffene nichts an der eigenen Bredouille ändern kann, der Punkt situativ angemessener Reaktionen überschritten ist, ist es Zeit, sich Hilfe zu holen.“ Und auch präventiv könne man ganz viel tun. Dr. Lehnners Appell an alle in diesen herausfordernden Zeiten lautet: „Betreiben Sie Selbstfürsorge! Ziehen Sie Grenzen und entdecken Sie, was Ihnen guttut.“ Insofern könne die Pandemie auch eine Chance sein, so wie jede wie auch immer geartete Krise.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Lehner @GKG Bamberg, Hintergrund @depositphotos.com/@digitalgenetics; Quellen: <sup>1</sup> <https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>

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



### Im Gleichgewicht bleiben

Fünf Tipps für die Erhaltung der seelischen Gesundheit:

1. Bleiben Sie informiert – aber richtig!
2. Gestalten Sie ihren Alltag positiv
3. Tauschen Sie sich aus, helfen Sie einander
4. Erkennen Sie negative Gefühle an, stärken sie positive
5. Suchen Sie sich professionelle Hilfe, wenn es ihnen sehr schlecht geht



**PRIMAVERA®**

### Kraftkonzentrate der Natur

WIRKUNGSVOLLE AROMATHERAPIE FÜR WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

NEU

SIEGER  
Deutscher Nachhaltigkeitspreis 2022

VEGAN BIO

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

**BODY & NATURE** Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**  
Rückermainstraße • 197070 Würzburg • Tel. 0931 12955  
[info@naturkaufhaus.de](mailto:info@naturkaufhaus.de) • [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)



## Ein Ausflug mit der Rikscha

Gern würden sie mal wieder in den Park gehen, doch körperlich sind sie dazu nicht in der Lage. Entweder, weil ihre Mobilität aus Altersgründen einschränkt ist. Oder weil sie ein Handicap haben. Für diese Menschen bauen die Malteser in Bamberg einen neuen ehrenamtlichen Dienst auf. „Malteser Ausflugs-Rikscha“ nennt er sich. „Inzwischen ist die Rikscha angeschafft, allerdings steht sie noch bei uns in der Garage“, so Adrian Grodel, Pressereferent des Malteser Hilfsdienstes in der Bamberger Diözese. Laut Konzept werden Senior:innen von Ehrenamtlichen in den Rikschas chauffiert. „Wir sind derzeit in der Akquise von ehrenamtlichen Fahrer:innen, die danach auch noch Schulungen erhalten müssen, um im Livebetrieb tätig sein zu können“, so Grodel. Personen mit eingeschränkter Mobilität, vor allem Senior:innen, aber auch Menschen mit beginnender Demenz sind angesprochen. Die Rikschas stellen für diese Personen eine Gelegenheit dar, für ein paar Stunden herauszukommen. Sie können am öffentlichen Leben teilhaben und Orte besuchen, die sie alleine nicht mehr gut erreichen können. Das Angebot wird in Bamberg im späten Frühjahr, spätestens im Juni kostenlos abrufbar sein. *pat, Fotos: Hintergrund ©Pixabay, Rikscha ©Malteser Hilfsdienst e.V./Adrian Grodel*

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



## Auf den Geschmack kommen

Die „Genusslandschaft“ Bamberg setzt sich frisch in Szene: „Genussla“ halt

„Indem Sie regionalen Produkten den Vorzug geben, steigern Sie die Wertschöpfung in der Region und handeln damit nachhaltig“, schreibt das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg.<sup>1</sup> Im oberfränkischen Bamberg wird dieser Gedanke seit Langem bereits gelebt. Seit 2004 gibt es hier die Regionalkampagne „Genusslandschaft Bamberg“ von Stadt und Landkreis Bamberg. Mit dem Projekt „Genussla“ hat sich die Region nun für die Zukunft aufgestellt. Mit neuem Logo und neugestalteter Homepage soll das regionale Bewusstsein weiter ausgebaut, die Attraktivität der Region erhöht sowie das Interesse an der Heimat vertieft werden. Möglich wurde das durch die Aufnahme der Regionalkampagne in das Förderprogramm „Regionale Identität stärken“ vom Bayerischen Staatsministerium für Finanzen und Heimat. Anfangs um die 20, haben sich mittlerweile mehr als 120 regionale Produzenten dem Netzwerk angeschlossen –

vom Direktvermarkter bis zur Gastwirtschaft. Sie alle werden online vorgestellt. Neben der Vielzahl an „Anbietern“ gibt es auch eine eigene Sammlung an saisonalen Rezepten – von traditionell fränkisch bis vegan –, deren Zutaten bei den Mitgliedsbetrieben zu bekommen sind. In der Rubrik „Genuss-Touren“ sollen im Sommer 2022 darüber hinaus Freizeittipps und Ausflugsziele im Bamberger Land vorgestellt werden. In Stadt an der Regnitz ist man zurecht stolz: „Unsere Betriebe vor Ort bieten handwerklich produzierte und hochwertige Lebensmittel an“, so Silke Michel vom Landratsamt Bamberg, die seit 2014 die Regionalkampagne betreut. Tag für Tag seien Produzenten vor Ort mit Herzblut im Einsatz, würden die Wert-

schöpfungskette in der Heimat verorten und so einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Kulturlandschaft leisten. Wer seine kulinarischen Fühler in der Hinsicht ausstrecken möchte, dem sei das „Bamberger Schlemmerkistla“ mit fairen-regionalen Spezialitäten ans Herz gelegt. Zu finden sind darin Klassiker wie die fränkische Dosenwurst oder das Original Bamberger Rauchbier, aber auch „Exotischeres“ wie der auf den Hängen des Klosters Michaelsberg angebaute Silvaner vom Bamberger Stiftsgarten. Mit dem Kauf unterstützen Kund:innen nicht nur regionale Anbieter:innen, sondern darüber hinaus auch die Lebenshilfe Bamberg, die die Schlemmerkistla verpackt und dekoriert.

Nicole Oppelt

Fotos: oben ©Sonja Seufferth/Matthias Merz, Gemüse gezeichnet ©depositphotos.com/@Valiva, Kohl rechts©depositphotos.com/@Palitra.k, unten ©Stadt Bamberg Steffen Schützwohl; Quelle: <sup>1</sup> [https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/Nachhaltig+essen\\_+regional\\_+saisonal+und+pflanzlich](https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/Nachhaltig+essen_+regional_+saisonal+und+pflanzlich)



Interessierte an der Kampagne „Genussla“ können sich per E-Mail über [info@genussla.de](mailto:info@genussla.de) an das Team der Regionalkampagne wenden, [www.genussla.de](http://www.genussla.de)

Sie gaben den Startschuss für das neue Gesicht der Regionalkampagne „Genussla“ (v.l.n.r.): Stefan Krusche von der Agentur Adalis, Oberbürgermeister Andreas Starke, Landrat Johann Kalb, Tobias Eckardt, Geschäftsbereichsleiter Regionalentwicklung vom Landratsamt Bamberg, und Nicolas Lindner vom städtischen Klima- und Umweltamt.





## Von seltenen Sorten



Die Vielfalt schwindet: Apfelmundler Wolfgang Subal kennt mehr als 400 Apfelsorten und kann diese bestimmen

Wie viele Apfelsorten es in deutschen Landen gibt, weiß wohl niemand ganz genau. Es sollen auf jeden Fall über tausend sein. „Allein in Oberfranken sind es sicher mehr als 300“, sagt Wolfgang Subal aus Heidenheim. Der Apfelmundler beteiligte sich an einem 2013 gestarteten Kartierungsprojekt, bei dem fast vergessene Sorten in Oberfranken aufgestöbert wurden. „Darunter waren zum Beispiel der ‚Kaiser Alexander‘ sowie der ‚Virginische Rosenapfel‘“, berichtet Subal. Es ist für einen Obst-Fan ohne Spezialkenntnisse keine Kleinigkeit, Äpfel zu bestimmen. Vor allem bei raren Sorten braucht es „Pomolog:innen“ (Pomologie: Lehre von den Obstsorten und -sorten). „Die besten Pomologen in Deutschland kennen mindestens 600 Apfelsorten“, sagt Subal. Er selbst, der von Hause aus Botaniker ist, kann mehr als 400 Sorten bestimmen. Alte Apfelsorten zu entdecken, reizt ihn. „In Franken spielte einst zum Beispiel der ‚Kleine Herrenapfel‘ eine große Rolle“, erzählt der Pomologe. Vor nicht allzu langer Zeit hatte er einen Baum dieser Sorte in Walsdorf bei Bamberg entdeckt: „Der war wohl über 100 Jahre alt.“ Jeder Mitstreiter:in sei in der „Pomologen-Szene“ willkommen, so Subal: „Denn leider gibt es immer weniger Menschen, die sich fundiert auskennen.“ Dabei wäre es für den Erhalt der Vielfalt an Obstsorten wichtig, dass sich mehr Menschen für Pomologie interessieren. „Dass es so viele Obstsorten gibt, hatte

übrigens einst wirtschaftliche Gründe“, erläutert der Apfelmundler. Früher habe man mit neuen Obstsorten gutes Geld verdienen können. Darum entstanden im 19. Jahrhundert zahlreiche neue Sorten. Um die 2.000 habe es einmal gegeben. Allerdings begann bereits vor hundert Jahren die Erosion an Wissen: „Manche Sorten waren damals schon nicht mehr bekannt.“ Seit etwa 1900 verschwinde die Vielfalt nahezu von Jahr zu Jahr. Das sei schade und traurig, denn jeder Apfel hat andere Eigenschaften. Zum Kuchenbacken empfiehlt Wolfgang Subal zum Beispiel den „Golden Noble“ oder den „Jakob Lebel“. Letzterer, ein ursprünglich französischer Apfel, der nach seinem Finder benannt ist, eigene sich besonders gut. Für Saft empfiehlt Subal den Bohnapfel: „Den sollte man aber erst im November ernten.“ Auch der Edelborstdorfer sei sehr gut zur Safterstellung geeignet. Wer alte Apfelsorten kennenlernen und erwerben möchte, hat dazu am 9. Oktober beim Apfelmarkt in Memmelsdorf bei Bamberg Gelegenheit.

Pat Christ

Fotos: Apfel u. Apfelblüte gezeichnet @depositphotos.com/@deisey, unten @depositphotos.com/@Purple\_Queue

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



## Regionale Pfade beschreiten und vertiefen

Den Wald und die Umgebung in allen Facetten und aus neuen Perspektiven erkunden – dafür steht der Baumwipfelpfad Steigerwald. Wer schon einmal den 42 Meter hohen Aussichtsturm erklimmen und den 1.150 Meter langen Pfad durch die laubholzreichen Wälder des Ebracher Forstes durchschritten hat, weiß um die faszinierenden Natur-Eindrücke und die eindrückliche Wirkung des Perspektivwechsels. Am 31. Juli kommt eine weitere Facette hinzu. Dann findet auf dem gesamten Gelände des Baumwipfelpfades der zweite große Regionalmarkt statt. Neben typischen hausgemachten Spezialitäten und Leckereien, gibt es in diesem Sommer erneut spannende Einblicke ins Handwerk aus dem Herzen Frankens. Unter dem Motto „Aus der Region, für die Region“ trifft hier vegane Küche auf deftige Burger, Feines auf Rustikales, Traditionelles auf Modernes, Bier auf Kaffee, Kinderspielzeug auf Design und der Korbflechter auf den Aufsitzrasenmäher. Der Markt, der bereits im Zuge seiner ersten Ausgabe über 30 Aussteller anlockte, findet am 31. Juli von 9 bis 18 Uhr statt. Der Eintritt ist frei. Wer die Gelegenheit nutzen und zugleich den Baumwipfelpfad erkunden will, kann sich über reduzierte Eintrittspreise freuen. Ein Besuch lohnt für Groß und Klein natürlich schon vorher. Am 30. April lädt das Team zu einer Mondführung der besonderen Art unter dem Titel „Walpurgisnacht am Baumwipfelpfad – Neumond trifft Hexentanz“. Am 19. Juni steht der „Naturpark-Tag“ an und nur wenig später, am 25. Juni, startet der „Panorama-Baumwipfel-Lauf“, organisiert vom DJK Oberschwarzach e. V. *nio*, Fotos: Martin Hertel, Bayerische Staatsforsten

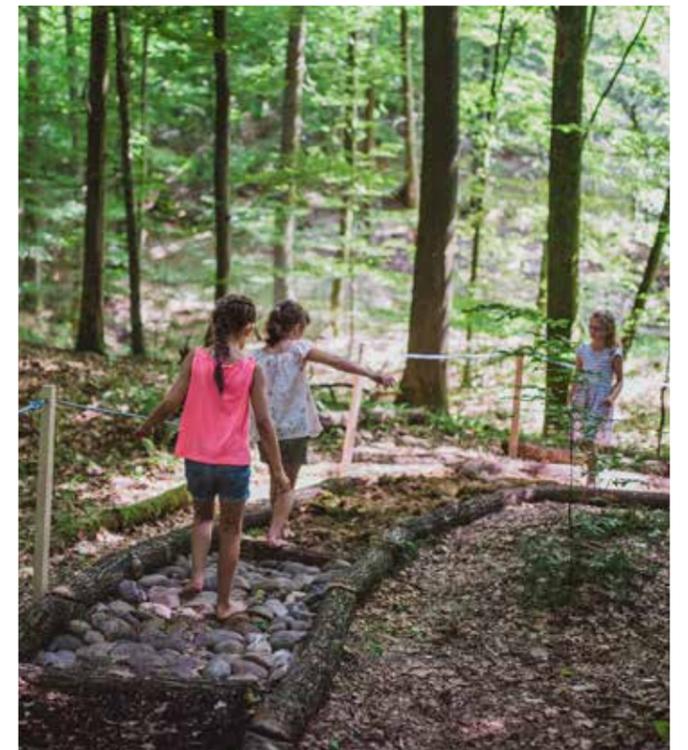
[www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

## Wald als Erlebnisraum

### Waldpädagogisches Angebot des Steigerwald-Zentrums

„Wir lieben den Wald! Dieses Motto leben wir im Steigerwald-Zentrum und genau dieses Gefühl wollen wir auch unseren Besucher:innen vermitteln“, sagt Constanze Stern vom Steigerwald-Zentrum. Im Steigerwald-Zentrum Handthal wird Nachhaltigkeit am Beispiel der Waldbewirtschaftung und Holzverwendung praktisch vor Augen geführt. Die 2014 eröffnete Informations- und Bildungseinrichtung der Bayerischen Forstverwaltung will das schon den Kleinsten näherbringen. Im Rahmen des waldpädagogischen Angebots soll der Wald mit allen Sinnen erfahren, Gestaltungskompetenzen gefördert und „ganz nebenbei“ Waldwissen abgespeichert werden – zum Beispiel während einer Waldführung. Angesprochen werden unter anderem Schulen, die den Wald im Lehrplan behandeln, Kindergärten, die den Kleinen erste Erfahrungen mit dem Wald vermitteln, aber auch Lehrer- und Erzieher:innen, die sich im Steigerwald-Zentrum Anregungen für die eigene Arbeit holen möchten. Doch auch Erwachsene können im Zentrum etwa beim Besuch der vielfältigen Wechselausstellungen ihren Horizont erweitern: Vom 5. April bis 25. Mai ist die Ausstellung „Aldo Leopold – 100 Jahre Wildnis + Forstwirtschaft“ zu sehen. Wer es noch nicht wusste: Die Idee, Wildnis unter staatlichen Schutz zu stellen, ist bereits knapp 100 Jahre alt. Im Jahr 1922 schlug der deutschstämmige Forstwissenschaftler Aldo Leopold dem US Forest Service die Einrichtung von Wildnisgebieten vor, in denen ungelentke Natur und Menschen zusammenfinden konnten. Die Ausstellung zeigt, was aus dieser Idee geworden ist. *nio*, Foto: ©Constanze Stern

[www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de)



## ÜBER DEN WIPFELN DES STEIGERWALDES DEM HIMMEL SO NAH ...



Tel: 09553 989 80102 • Radstein 2, 96157 Ebrach  
Infos, Veranstaltungen u. Eintrittspreise unter:  
[www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)



Der Eintritt ist frei!

[www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de)

Nachhaltigkeit erleben  
**STEIGERWALD  
ZENTRUM**

Handthal 56  
Oberschwarzach  
09382 31998-0

Di. – So.: 10 bis 18 Uhr  
(April bis Oktober)  
Do. – So.: 11 bis 16 Uhr  
(November bis März)

## Impressum

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

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

Projektleitung: Regina Rodegra | Telefon 0176.32224684  
E-Mail: [r.rodegra@lebenslinie-magazin.de](mailto:r.rodegra@lebenslinie-magazin.de)

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

Grafik/Layout: Sabine Steinmüller | [sabine@kikerikiii.de](mailto:sabine@kikerikiii.de)

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhnig, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyesein, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schießler, Norbert Schmelz, Martina Schneider, Michaela Schneider, Martina Weigel. Gastautor:innen: Maria Kolek, Dr. Julia Mersi, 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 Leserkreis

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 0-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.  
Foto: [@depositphotos.com/@ChamilleWhite](https://depositphotos.com/@ChamilleWhite)

## Holz macht Sachen!

Wo könnte man besser eine Auszeit vom Alltag nehmen als im Wald? Unter Buchen und Fichten spazieren zu gehen, lieben viele Menschen. Welche immense Bedeutung der Wald hat, ist dennoch kaum bekannt. Hier will die Wanderausstellung „Holz macht Sachen! Holz, Baum, Wald und Du?“ Abhilfe schaffen. Vom 15. Mai bis 9. Oktober laden interaktive Stationen im Historischen Museum Bamberg zum Mitmachen, Kreativwerden und Nachdenken ein. Laut den Macher:innen ist das Konzept brandneu. Die Ausstellung wandert seit Juli 2019 nämlich nicht nur von Ort zu Ort, sondern sie wächst, wie ein Baum, immer weiter, indem laufend neue Exponate hinzukommen. Diese stammen von mehr als 50 Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen, etwa Museen, Forschungseinrichtungen und Stiftungen. Aber auch Bürger:innen sind aufgerufen, etwas zum Thema „Holz, Baum Wald und Mensch“ zu zeigen, was ihnen am Herzen liegt. Computeraffine haben die Möglichkeit, Posts auf Instagram, Facebook oder Twitter mit dem Hashtag #holzmachtsachen, @holzmachtsachen zu markieren. Die Beiträge werden dann über einen Monitor in den Ausstellungsraum vor Ort geholt. Willkommen sind natürlich auch analoge Ausstellungsstücke von Menschen, die sich beteiligen wollen. pat, Foto: Hocker @Adrian Siedentopf/Holz macht Sachen, Hintergrund [@depositphotos.com/@fermate](https://depositphotos.com/@fermate)

[www.holzmachtsachen.org](http://www.holzmachtsachen.org)



## Wandern im Bamberger Land

Fehlt das Geld oder fehlt die Zeit für eine ausgedehnte Sommerreise in exotische Gefilde? Nicht schlimm: Das Bamberger Land bietet hervorragende Alternativen. Durch eine Fülle unterschiedlichster Routen entwickelte sich Bamberg zu einer beliebten Wanderregion. Sämtliche Strecken werden in der Broschüre „Wandern in und um Bamberg“ dargestellt. Insgesamt reicht die Themenpalette der Wandertouren von reinen Naturerlebnissen über kulturelle und historische Momente bis hin zu kulinarischen Besonderheiten der Region wie etwa dem „Breitengüßbacher Brauereienweg“. Die Kurzbeschreibung der Routen in der Broschüre gliedert sich in neun Teile. So wird über den Schwierigkeitsgrad, die Länge des Wanderwegs sowie über Gehzeiten informiert. Außerdem gibt es Infos über Sehenswürdigkeiten und Möglichkeiten zur Einkehr. pat, Foto: @ A. Hub



[www.bambergerland.de/wandern](http://www.bambergerland.de/wandern), Wandernden, die gern digitale Kartendarstellungen und GPS-Daten nutzen, bietet das Tourenportal des Landkreises auf der Landkreiskarte unter [www.vianovis.net/tinyurl/1Nq](http://www.vianovis.net/tinyurl/1Nq) alle Strecken zum Download an.



## Herzgesundheit – Fakten oder Mythen?

Kardiologe Prof. Willibald Hochholzer über herzhaftes Leben



Bananen sind gut fürs Herz. Salz eher schlecht. Herzmythen wie diese gibt es viele. Doch was stimmt und was nicht? Die Lebenslinie hat mit Prof. Willibald Hochholzer, neuer Chefarzt der Medizinischen Klinik – Schwerpunkt Kardiologie und Internistische Intensivmedizin am KWM-Standort Juliusspital, gesprochen. Und so viel vorweg: Ein uneingeschränktes Richtig oder Falsch existiert kaum. „Schlafapnoe belastet das Herz“, hört man oft. „Jein, es ist ein Teil des Gesamtproblems“, entgegnet der Nachfolger von Prof. Malte Meesmann. „Fakt ist, dass etwa ein Drittel der Herzpatient:innen Schlafapnoe haben.“ Bei dieser Erkrankung setze bis zu mehr als 100 Mal pro Nacht kurz die Atmung aus. Die Folge: Der Körper bekomme nicht genügend Sauerstoff und steuere dagegen. Das führe dazu, dass der Blutdruck und die Pulsfrequenz stiegen. Und wie steht es mit Handys? Diese sollen Herzschrittmacher stören. „Die aktuell verfügbaren Schrittmacher sind extrem sicher. Sie prüfen permanent, ob eine Störung vorliegt. Liegt eine solche vor, gehen sie in einen Schutzmodus, um Fehlfunktionen zu vermeiden“, erklärt der Mediziner. Tatsächlich gebe es von der US-Gesundheitsbehörde (FDA) Warnhinweise<sup>1</sup> für bestimmte, aktuelle Smartphones, die mit einer besonders hohen Intensität funkten und so den vorübergehenden Schutzmodus auslösen könnten. Die allgemeine Empfehlung lautet daher: „Handy und Schrittmacher sollten einen Abstand von 15 bis 20 Zentimetern wahren.“ Schöner mutet folgende Behauptung an: „Schokolade schützt vor Herzinfarkt.“ Auch hier gibt es für Prof. Hochholzer kein Ja oder Nein. Natürlich lägen große Beobachtungsstudien vor, die darauf hindeuten würden, dass Menschen, die dunkle Schokolade konsumierten, ein niedrigeres Herzinfarkttrisiko hätten. Die

schützende Wirkung der in ihr reichlich vorhandenen Flavonoide<sup>2</sup> sei aber nicht abschließend geklärt. Der Arzt geht daher von einem Zusammenspiel verschiedenster Faktoren aus. Ähnlich verhalte es sich mit der Behauptung „Kaffee ist gut fürs Herz, Rotwein auch“. Apopros „Genuss“: Ist Sex bei schwachem Herz tabu? „Grundsätzlich gilt auch für Menschen mit Herzmuskelschwäche, dass die Lebensqualität von zentraler Bedeutung ist“, betont der Kardiologe. Mit einer solchen Erkrankung seien die meisten Alltagsaktivitäten möglich – auch diese. Nicht außer Acht zu lassen sei jedoch das Thema „Erektionsschwäche“. Diese werde meist nicht von Medikamenten, sondern durch die Grunderkrankung verursacht. Kleine „Helfer“ wie Viagra seien für Herz-Patienten daher oft tabu - wegen möglicher Wechselwirkung mit anderen Medikamenten. Immer wieder hört man auch: „Herzkrankheiten lösen Demenz aus.“ Hier ist die Antwort eindeutig: „Ja!“ Vorhofflimmern könne kleine Mikro-Schlaganfälle auslösen und dadurch eine vaskuläre Demenz fördern. Herzschwäche könne zu einer chronischen Minderdurchblutung des Gehirns führen und dazu beitragen, dass dieses nicht mehr optimal funktioniere. Und was ist dran an der oft benutzten Phrase „Du hast mich zu Tode erschreckt“? „Rein durch den Schreck stirbt man im Regelfall nicht“, so Hochholzer. Im übertragenen Sinne sei das aber bei einem Sprung ins kalte Wasser möglich – wenn auch sehr selten. „Durch die hohen Temperaturunterschiede kann ein Schock ausgelöst werden, der bis zum Kreislaufstillstand führen kann.“ Darüber hinaus denkt der Mediziner hier an sogenannte Stress-Myopathien. Solche Erkrankungen würden durch ein „starkes, emotionales Ereignis“ ausgelöst und sich wie ein akuter Herzinfarkt präsentieren, an dem

Erleiden Männer häufiger Herzinfarkte als Frauen? Statistisch betrachtet ja, sagt der Mediziner. Erst im höheren Alter holen Frauen langsam auf. Allerdings würden sie dabei häufiger versterben als Männer. „Über die Gründe wird viel spekuliert.“

man auch versterben könne. In der Fachwelt ist das als Takotsubo-Syndrom<sup>3</sup> bekannt, im Volksmund wird synonym oft vom „Broken-Heart-Syndrom“ gesprochen. Die Mechanismen dahinter seien jedoch nicht abschließend geklärt. Last but not least: Sind nun Bananen gut fürs Herz und Salz schlecht? „Bananen enthalten etwas mehr Kalium als andere Früchte. Wir wissen: Bei einer etwas höheren Kaliumzufuhr<sup>4</sup> treten bestimmte Rhythmusstörungen eher seltener auf.“ Bei bestimmten Herzerkrankungen könnten sie eventuell unterstützen, so der Kardiologe. Eindeutiger sei die Datenlage beim Salz. „Die WHO<sup>5</sup> empfiehlt eine Salzzufuhr von weniger als fünf Gramm pro Tag, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.“ Was darüber hinaus gehe, könne Bluthochdruck fördern, so der Experte. Und dieser sei klar mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert. sky/Nicole Oppelt  
Fotos: Prof. Hochholzer @Inline Internet & Werbeagentur oben @Pixabay; Quellen: <sup>1</sup>[www.aerzteblatt.de/nachrichten/126744/Magneten-in-Smartphones-koennen-Herzschrittmacher-und-ICD-ausschalten](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/126744/Magneten-in-Smartphones-koennen-Herzschrittmacher-und-ICD-ausschalten), <sup>2</sup>[www.ugb.de/forschung-studien/dunkle-schokoladefuers-herz/](http://www.ugb.de/forschung-studien/dunkle-schokoladefuers-herz/), <sup>3</sup>[www.uniklinikum-dresden.de/de/presse/aktuelle-medien-informationen/takotsubo-kardiomyopathie-wenn-stress-das-herz-aus-dem-takt-bringt](http://www.uniklinikum-dresden.de/de/presse/aktuelle-medien-informationen/takotsubo-kardiomyopathie-wenn-stress-das-herz-aus-dem-takt-bringt), <sup>4</sup>[www.herzzentrum.de/nc/presse/pressemitteilungen/presse-detail/presse/423.html](http://www.herzzentrum.de/nc/presse/pressemitteilungen/presse-detail/presse/423.html), <sup>5</sup>[www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region](http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region)

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

**Für alle, die mehr als nur einen „Job“ machen wollen.**

Bewerben Sie sich jetzt und werden Sie Teil unseres Teams:  
www.karriere.leopoldina.de

Als größtes städtisches Tochterunternehmen und größter städtischer Arbeitgeber bieten wir unseren Mitarbeitern Sicherheit, Kontinuität und die Chance, sich weiterzuentwickeln. Wir beschäftigen nahezu 2.300 Mitarbeiter. In verschiedenen Berufen, insbesondere in der Gesundheits- und Krankenpflege bilden wir jährlich viele junge Menschen aus und unterstützen sie auf ihrem Weg ins Berufsleben. Dienstleistungsorientierte und motivierte Mitarbeiter sind unsere wichtigste Basis. Wir gehen daher fair und respektvoll mit unseren Mitarbeitern um und legen bei der Auswahl sowie der Weiterentwicklung gleichermaßen Wert auf die fachliche wie auch menschliche Kompetenz.

Eine ganze Reihe von Sozialleistungen und Unterstützungsmöglichkeiten, betriebliches Gesundheitsmanagement und die Möglichkeit, Arbeitsumfeld und Arbeitsabläufe mit zu gestalten, tragen zur Zufriedenheit unserer Mitarbeiter bei.

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

www.facebook.com/LeopoldinaKrankenhaus  
www.youtube.com/user/LeopoldinaSW  
www.instagram.com/leopoldinakrankenhaus/

**AOK**

**HPV-Impfung?**  
**Wir übernehmen 80 % der Impfstoffkosten.**

Noch nicht bei der AOK? Dann lohnt sich ein Wechsel – denn wir übernehmen 80 % der Impfstoffkosten gegen Humane Papillomviren (HPV) bei 18- bis 25-Jährigen.

➤ **Jetzt wechseln unter 0931 388-451**  
**Details und Bedingungen unter aok.de/bayern/gesundheitsvorteil**

**Bayern, wir müssen über Gesundheit reden.**

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
**AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

Aus Liebe zum Leben

**Die Johanniter: Immer für Sie da!**

**Unsere Dienstleistungen für Sie:**

- Hausnotruf
- Menüservice
- Patientenfahrtdienst
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung
- Erste-Hilfe Aus- und Weiterbildung

**Wir beraten Sie gerne persönlich.**  
☎ **0931 79628-99**

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

**JOHANNITER**

## Im Mittelpunkt: der Mensch!

### Strahlentherapeut Dr. Kosalarajah Paheenthararajah und die Strahlentherapie Main-Franken

Mit Röntgenstrahlen, so die Deutsche Krebshilfe<sup>1</sup>, stehe Patient:innen ein „wirksames Instrument für die Behandlung bösartiger Erkrankungen zur Verfügung“. „50 bis 60 Prozent aller Krebsbetroffenen erhalten im Laufe ihrer Behandlung eine Strahlentherapie, bei etwa 50 Prozent aller dauerhaften Tumorheilungen ist sie ein Bestandteil der Therapie oder sogar die einzige Behandlungsform.“ Dennoch stünden viele Menschen dieser Behandlung eher misstrauisch gegenüber. Dr. Kosalarajah Paheenthararajah, Facharzt für Strahlentherapie, der zusammen mit seinem Fachkollegen Ferdinand Ruci in der Praxis für Strahlentherapie Main-Franken praktiziert, kennt das. Seit September 2021 arbeitet er mit einem 15-köpfigen Team in Veitshöchheim. Menschlichkeit, ausreichend Zeit, feste Ansprechpartner:innen und ein gemütliches Ambiente – inklusive eines weitläufigen Gartens mit Obstbäumen – sollen dafür sorgen, dass Patient:innen sich hier wohlfühlen. Denn die Krankheit, so der Arzt, sei für diese Menschen belastend genug. In der Strahlentherapie Main-Franken werden Patient:innen unterschiedlicher Krebsarten, wie zum Beispiel Brust- oder Prostatakrebs ambulant versorgt. Ebenfalls werden Patient:innen mit gutartigen Erkrankungen, insbesondere schmerzhaft degenerativ-entzündlichen Erkrankungen wie Arthrosen an Gelenken behandelt. Denn eine Operation, so der zuletzt an der Uniklinik Köln praktizierende Oberarzt, sollte stets die letzte Option sein. „Die Strahlentherapie wird auch palliativ bei schmerzhaften Metastasen durchgeführt“, informiert der Arzt zudem über eine weitere Patient:innengruppe. Die Praxis ist mit einem hoch modernen Linearbeschleuniger und einem Computertomographen der jüngsten Generation zur millimetergenauen Bestrahlung ausgestattet. „So können die neuesten Strahlentherapieverfahren

nach aktuellen Leitlinien und international anerkannten Behandlungskonzepten angewandt werden.“ Für Dr. Paheenthararajah stehen das Gespräch und das Einstellen auf einen Menschen an erster Stelle. Erst wenn er sich ein umfassendes Bild gemacht hat, werde ein individueller Behandlungsplan erstellt. Was überraschen mag: „Die Bestrahlung selbst dauert nur wenige Minuten. Bei Krebserkrankungen wie Brustkrebs allerdings meist an fünf Tagen die Woche – und das über einen Zeitraum von etwa vier bis sechs Wochen“, so der Arzt. Und wie wirkt die Strahlentherapie? Die Strahlung zielt auf die DNA-Zellen ab und beschädigt diese. So würden sie unfähig, sich weiter zu teilen. „Ziel der Behandlung ist es, die Tumorzellen zu zerstören.“ Je nach Erkrankung und Fortschritt bilde sich dabei der Tumor ganz zurück, verkleinere sich oder werde zumindest in seinem Wachstum gebremst. Dabei, so der Experte, würden unerwünschterweise aber auch gesunde Zellen zerstört. Nebenwirkungen wie Müdigkeit (Fatigue-Syndrom) oder Übelkeit können auftreten. Manche akuten, unerwünschten Strahlenreaktionen wie etwa die Rötung oder Schwellung der Brust beim Brustkrebs würden sogar erwartet. „Solche Reaktionen verschwinden meist binnen weniger Wochen nach Abschluss der Behandlung wieder.“ Und wie geht es danach weiter? Mit der Nachsorge. Diese endet nicht in den Nachsorgesprechstunden. „Unsere Patient:innen sind jederzeit herzlich willkommen, um einen Kaffee zu trinken oder sich am hauseigenen Garten zu erfreuen“, sagt Dr. Paheenthararajah einladend.

Nicole Oppelt

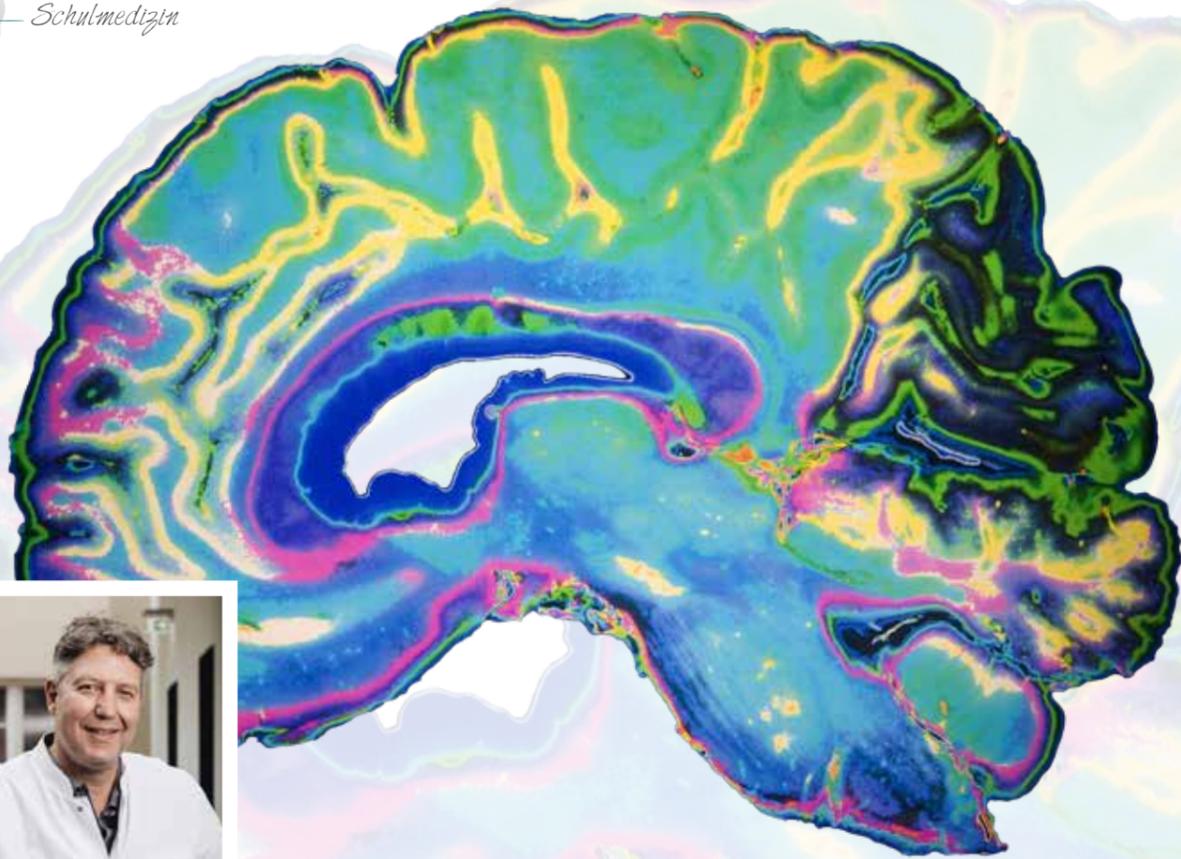
Fotos: © MK-Fotografie, Marco Kleebauer, Hintergrund © Pixabay, Quelle: [https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue\\_Ratgeber/Strahlentherapie\\_BlaueRatgeber\\_DeutscheKrebshilfe.pdf](https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Strahlentherapie_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf)



„Eine Hightech-Ausstattung und Fachkompetenz gepaart mit Herzlichkeit, Zuwendung, ausreichend Zeit und eine Umgebung, in der sich alle Patient:innen wohlfühlen dürfen – das zeichnet unsere Praxis aus“, betont Dr. Paheenthararajah.

„Die Praxis steht allen Patient:innen offen. Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten der Behandlung“, so Dr. Kosalarajah Paheenthararajah.





## „Nur ein Parkinsö(h)nchen“

Entertainer Frank Elstner und Neurologe Prof. Jens Volkmann über eine bis dato unheilbare Krankheit: Morbus Parkinson

Die Show zum 40-jährigen Jubiläum von „Wetten, dass..?“ sahen am 6. November 2021 rund 13,8 Millionen Fernsehzuschauer:innen<sup>1</sup>. Aufgrund des gigantischen Zuschauer:innenzuspruchs vor allem auch in der Altersgruppe 14 bis 49 (50 Prozent Marktanteil), hat das ZDF entschieden, „Wetten, dass..?“ kommt wieder, wenn auch nur sporadisch. Der Erfinder des erfolgreichsten TV-Formats im europäischen Raum heißt Frank Elstner. Einen Namen machte sich der einstige Rundfunkjournalist vor allem als Moderator von Sendungen wie „Spiel ohne Grenzen“, „Die Montagsmaler“ oder „Verstehen Sie Spaß?“ Obwohl der heute 80-Jährige Erfolge wie sonst nur wenige in diesem Geschäft feiern konnte, nahm er sich als Interviewer immer zurück.

Bereits Jahre vor dem Auftreten typischer Parkinson-Symptome könne man Eiweißablagerungen in der Haut, im Darm und in der Nasenschleimhaut ausmachen, was die Vermutung nahe lege, so Prof. Volkmann, dass Parkinson außerhalb des Gehirns beginnt.

Er betrieb Understatement und machte der Bezeichnung „Moderator“ alle Ehre. Vermittler, Anwalt von Zuschauer-, Hörer- und Leser:innen sein, indem er seinen Interviewpartner:innen stellvertretend für alle Interessierten Fragen stellte, das war immer seine oberste Prämisse. Und auch, wenn er vor jedem Auftritt vor Millionenpublikum vor Aufregung zitterte, mit dem Tremor seiner Parkinson-Erkrankung geht der Entertainer heute unaufgeregt um. Das zeigt auch der Titel seines neuesten Buches „Dann zitter ich halt“, welches er Ende 2021 zusammen mit seinem Arzt, dem Klinikdirektor der Neurologie am Uniklinikum Würzburg, Prof. Jens Volkmann, in Würzburg vorstellte. Nach seiner Diagnose 2016 betrieb der Journalist eingehende Recherchen zu Morbus Parkinson, einer neurodegenerativen Erkrankung vornehmlich des Gehirns, und stieß dabei auf Jens Volkmann, einem der renommiertesten Fachleute in Sachen Parkinson. Rund 350.000 Menschen in Deutschland sind von der unheilbaren Krankheit betroffen. „Krankheitssymptome

sind meist deutliche Bewegungs-Verlangsamung (Bradykinse), Muskelsteifheit (Rigor) und Zittern (Tremor)“, so der Neurologe. Von Patient:innen eher subjektive empfundene Symptome könnten noch hinzukommen, etwa Schlafstörungen, Ängste, Depressionen, Schmerzen und Missempfindungen in unterschiedlicher Ausprägung, so Volkmann. Jeder „Parkinson“ ist anders, will heißen, jede:r Patient:in hat eine individuell verschiedene Ausprägung der Krankheit. „Bei mir ist es ein Parkinsö(h)nchen“, sagt Elstner und entschuldigt sich gleichzeitig bei allen Parkinson-Patient:innen, denen es schlechter gehe als ihm für seine Flapsigkeit in Bezug auf die Schwere der Erkrankung. In seinen Recherchen stieß er immer wieder auf den Satz: „An Parkinson müssen Sie nicht sterben!“ Das habe ihm Mut gemacht. „Und ich habe am eigenen Leib erfahren, dass man die Krankheit zwar nicht heilen, aber verlangsamen kann“, so der gebürtige Linzer. „Neben der richtigen medikamentösen Einstellung können Betroffene etwa durch Bewegung und richtige Ernährung ►

► dazu beitragen, den Verlauf zu bremsen“, betont Prof. Volkmann. Parkinson sei eine Krankheit bei der Patient:innen viel mitarbeiten müssen, um die Symptomatik zu lindern. Aber aktuelle Forschungsergebnisse machen Hoffnung, vielleicht sogar auf Heilung von Parkinson in nicht allzu ferner Zukunft, so der 55-Jährige Mediziner. Wie für jede Forschung benötigt man auch hierfür Geld. Deswegen gründeten Frank Elstner und Jens Volkmann 2019 die Parkinson Stiftung. Denn es braucht Forschung, Expertise und die nötige Ausstattung, sodass viele schlaue Köpfe Parkinson weiter entschlüsseln können. Und wenn diese Wette gelingt, wäre das die wohl größte Auszeichnung Frank Elstners für sein Lebenswerk, jenseits des Bambis, den er 2019 bekam ...

Susanna Khoury

Fotos: Frank Elstner @SWR/Jacqueline Krause-Burberg, Gehirn @depositphotos.com/@peshkov, Hintergrund links @depositphotos.com/@ralwel; Quelle: 'de.statista.com/statistik/daten/studie/1274755/umfrage/tv-zuschauer-und-zuschauermarktanteil-der-jubilaeumsshow-von-wetten-dass/'

[www.parkinsonstiftung.de/die-stiftung](http://www.parkinsonstiftung.de/die-stiftung)



„Wenn wir gemeinsam mit den klügsten Köpfen in der Forschung anpacken, werden wir den Parkinson besiegen können“, so der Beirat der Parkinson Stiftung Frank Elstner.

## Wenn das Schicksal zuschlägt ...

Der Zufall ist das Pseudonym, das der liebe Gott wählt, wenn er inkognito bleiben will, bemerkte einst der französische Schriftsteller Théophile Gautier. Dass der Showmaster Frank Elstner (80) auf den Neurologen Prof. Jens Volkmann (55) traf, entpuppte sich als glücklicher Zufall oder Schicksal. Aus der Arzt-Patienten-Beziehung entwickelte sich eine Freundschaft. Und diese mündete nicht nur in der Gründung der Parkinsonstiftung 2019, in dem Jahr als Frank Elstner seine Erkrankung in einem Talk bei Markus Lanz öffentlich machte. Elstner und Volkmann schrieben zusammen auch noch ein Buch, das Parkinson-Betroffene und deren Angehörigen Hoffnung macht. Nicht nur, weil der Journalist zusammen mit dem renommierten Neurologen die neurodegenerative Erkrankung anschaulich und simpel erklärt, die vornehmlich Nervenzellen im Gehirn betrifft und an der etwa 350.000 Menschen in Deutschland leiden. Nein, sie zeigen auch auf, wie Leben mit Morbus Parkinson bis ins hohe Alter lebenswert und somit erstrebenswert bleiben kann. Oder um mit den Worten des Erfinders von „Wetten, dass..?“ zu sagen: „Vielleicht sehen wir uns wieder, und wenn dann mein Parkinson seinen Schabernack mit mir treibt: Dann zitter ich halt!“ Susanna Khoury

Frank Elstner/Prof. Dr. Jens Volkmann: Dann zitter ich halt. Leben trotz Parkinson. Symptome, Behandlung. Perspektiven. Piper Verlag, München 2021, ISBN: 978-3-49207112-3, Preis: 20 Euro, [www.piper.de](http://www.piper.de)



## Kreativ durch Bewegung

Körperliche Ertüchtigung kann kognitive Vorgänge ankurbeln. Dieses Wissen reicht zurück bis ins antike Griechenland. Neurowissenschaftlerin Barbara Händel von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und ihre Doktorandin Supriya Murali veröffentlichten neue Erkenntnisse zu diesem Thema im Fachmagazin Psychological Research. „Unsere Forschung zeigt, dass es nicht die Bewegung an sich ist, die uns hilft, flexibler zu denken“, sagt Händel. Entscheidend sei vielmehr die Freiheit, selbstbestimmte Bewegungen auszuführen, ohne dass die Bewegung unterdrückt oder in regelhafte Bahnen gezwungen werde, wie beim fokussierten Blick auf einen kleinen Bildschirm. Die vermehrte Nutzung von Handy & Co. – auch im Bereich der Bildung – könne sich daher negativ auf kognitive Prozesse wie die Kreativität auswirken. Ab Februar widmet sich die Wissenschaftlerin zudem Fragen nach dem Zusammenhang von Körperbewegungen und der Wahrnehmung von Sinnesreizen. Langfristig könnten ihre Erkenntnisse dazu beitragen, Krankheiten wie Parkinson und ADHS besser zu verstehen.

Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@arrfoto

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





## Gelenkig bleiben

**Dr. Matthias Blanke, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, über Risiken bei Gelenkersatz**

### Lebenslinie (LL): Bei welchen Symptomen ist eine Gelenk-Endoprothese angeraten?

Dr. Matthias Blanke (MT): „Bei zunehmenden Schmerzen, Bewegungslimitation respektive Einschränkungen der Mobilität kann ein Gelenkersatz (Endoprothese) angeraten sein. Allerdings ist hierbei eine sehr individuelle Entscheidung zu treffen. Handelt es sich um jüngere Patient:innen, die nur einen teilweisen Verschleiß der Knorpelregion haben, sind gegebenenfalls arthroskopische Verfahren mit Knorpelersatz-Operationen möglich. Bei anderen Patient:innen besteht ein derart starker Verschleiß des Gelenks, dass nur mit einer Total-Endoprothese ein gutes und dauerhaftes Ergebnis erreicht werden kann. Zwischen diesen beiden Optionen gibt es eine Vielzahl von Zwischenstufen, angefangen von der konservativen Therapie mit Gelenk-Injektion (künstliche Gelenkflüssigkeit (Hyaluronsäure) oder Eigenblut-Therapie) über die genannte Knorpelverpflanzung sowie Teil-Endoprothesen bis hin zur eben genannten Total-Endoprothese.“

### LL: Mit welchen Operationsrisiken muss man rechnen?

MT: „Die Gefahr von Komplikationen hat sich in den letzten Jahren durch standardisierte, vor allem minimal-invasive Operationsmethoden sowie die sogenannte Fast-Track-Chirurgie deutlich reduziert. Allerdings ist jede Operation

ein Eingriff, bei dem Komplikationen zwar gering, aber nicht auszuschließen sind. Auch hier besteht ein individuelles Risiko abhängig von Vorerkrankungen, bereits bestehender deutlich eingeschränkter Mobilität, erhöhtem Körpergewicht und dem Alter der Patient:innen. Auch wenn die Komplikationsrate gering ist, wirken wir einer Thrombose (Blutgerinnsel in den Venen) durch eine schnelle Mobilisation bereits am Tag der Operation unter Vollbelastung (Fast-Track-Chirurgie) sowie speziellen Kompressionsstrümpfen und Medikamenten entgegen. Aber auch Komplikationen wie Wundheilungsstörungen und/oder Luxationen (Auskugeln des künstlichen Gelenkes) können nicht hundertprozentig ausgeschlossen werden. Ursache hierfür sind meist Fehlverhalten oder Vorerkrankungen der Patient:innen (Diabetes mellitus, Adipositas etc.).“

### LL: Im Hinblick auf den Austausch. In welchem Alter sollte man sich operieren lassen?

MT: „Hat eine Patient:in Schmerzen/Einschränkungen, ist in seiner/ihrer sportlichen Aktivität als auch im Alltag beeinträchtigt, sollte bei einer Arthrose ein künstliches Gelenk implantiert werden. Wir gehen davon aus, dass die heute implantierten künstlichen Gelenke 25 bis 30 Jahre, bisweilen noch länger halten. Deshalb ist es nicht notwendig, bestehende Schmerzen noch ein bis zwei Jahre bis zur Operation auszuhalten.“

### LL: Wissenschaftliche Auswertungen belegen, dass Kliniken nach einem Wechsel des sogenannten Hauptherstellers signifikant höhere Ausfallwahrscheinlichkeiten bei Hüft- und Knie-Endoprothesen aufweisen, also mehr Wechseloperationen nötig seien. Wie sehr beeinträchtigt ein Hersteller-Wechsel die Therapie?

MT: „Als Leiter des Endoprothetik-Zentrums an einem Schwerpunkt-Krankenhaus mit kommunalem Träger bin ich sehr froh über die Möglichkeit, Entscheidungen rein anhand guter Qualität und medizinischer Notwendigkeit treffen zu können. Ein Großteil unserer Endoprothesen stammt von deutschen Herstellern, die seit Jahrzehnten am Markt sind. Der von uns verwendete Gelenkersatz hat in breit angelegten Studien seine Haltbarkeit und Stabilität bewiesen. Die Weiterentwicklung von Gelenkersatz hat in den letzten Jahren zu einer derart hohen Qualität geführt, dass zum aktuellen Zeitpunkt aus diesem Bereich bahnbrechende Neuentwicklungen nicht zu erwarten sind. Deswegen muss ein Herstellerwechsel sehr kritisch überlegt werden. Ein finanzieller Aspekt, der gerne in den Raum gestellt wird, ist für mich und meine Klinik kein Kriterium. Als Mediziner mit Leib und Seele ist die Qualität und Haltbarkeit für uns ausschlaggebend.“

Eine Endoprothese als Fremdkörper im Organismus könne auch nach Jahren noch eine sogenannte Spätinfektion nach sich ziehen, wenn Keime an einer anderen Körperstelle, etwa durch einen eitrigen Zahn, in den Körper gelangten. Diese sekundäre Infektion lasse sich, so Dr. Blanke, durch eine direkte Zahnbehandlung mit antibiotischer Therapie verhindern.

► LL: Der Erstattungsbetrag für Prothesen (Sachkosten) orientiert sich am Mittelwert der Kosten aller einkaufenden Kliniken. Dies führt langfristig dazu, dass man eine schwarze Null im Rahmen der DRGs (Diagnosis Related Groups) für Gelenkersatz nur erwirtschaften kann, wenn man weniger Sachkosten einsetzt als im Durchschnitt. Heißt das für die Zukunft, dass Materialien für den Gelenkersatz vor allem günstig sein müssen?

MT: „Ich gebe Ihnen Recht, dass einige Krankenhausbetreiber gerade in den letzten Jahren durch Verwendung besonders ‚preiswerter‘ Endoprothesen eine negative Entwicklung dieser Kostenkalkulation in Gang gesetzt haben. Zu der von Ihnen aufgeführten Problematik der schwarzen Null kann ich für mich und meine Klinik festhalten, dass wir aufgrund der Menge der endoprothetischen Versorgungen trotz hochwertiger Prothesen adäquate Preise mit den Herstellern vereinbaren können. Wir implantieren zwar viele Endoprothesen, führen daneben aber eine Vielzahl weiterer Eingriffe von der Knorpelverpflanzung, Unfall-, Fuß-, Hand-, Schulterchirurgie etc. durch. Durch diese breite Aufstellung besteht bei uns diese Abhängigkeit im Bereich der Endoprothetik nicht.“

### LL: Wie lange dauert der Heilungsprozess nach dem Einbringen des künstlichen Gelenks?

MT: „Die heutzutage verwendeten Implantate werden im Hüftgelenk in der Regel zementfrei eingebracht und ‚wachsen‘ dann in den Knochen ein respektive der Knochen wächst auf die Prothesenoberfläche, dies dauert circa sechs Wochen. Im Bereich des Kniegelenkes oder auch in anderen Bereichen werden Prothesen oft durch eine Klebeschicht (Knochenzement) eingeklebt. Unabhängig von der eigentlichen Implantationstechnik wird heutzutage in der Regel eine volle Belastung bereits am Tag der Operation möglich. Die Heilung der Weichteilwunde ist nach ungefähr 14 Tagen abgeschlossen.“

### LL: Wie schaut es mit Sportarten aus. Können alle Sportarten mit künstlichen Gelenken ausgeübt werden?

MT: „Viele Patient:innen kommen ja wegen Einschränkungen unter anderem in der von ihnen geliebten Sportart. Durch das künstliche Gelenk ist wieder ein beschwerdefreier Alltag, aber auch – und das ist unser Anliegen – die sportliche Betätigung möglich. Bei typischen Sportarten wie etwa Tennis, Golf oder Joggen muss unter Umständen nach Implantation einer Endoprothese ein bisschen am Bewegungsablauf gearbeitet werden. Ansonsten sind diese Sportarten in der Regel problemlos durchführbar. Viele meiner Patient:innen betreiben auch nach Implantation einer Endoprothese beispielsweise das Alpine Skifahren. Hier muss man natürlich eine gewisse Vorsicht walten lassen, man sollte nicht erst das Skifahren mit künstlichem Gelenk beginnen oder sollte sich auf blaue und rote Pisten beschränken. Sportarten, bei denen es zu hohen Stoßbelastungen oder Stürzen kommen kann, sind per se für Endoprothesenträger:innen eher nicht geeignet. Aber auch hier habe ich Patienten, die nicht loslassen können. Einer meiner Patienten führt Paragliding mit künstlichen Hüftgelenken durch. Bisher hat er damit keine Probleme.“

Fotos: Dr. Blanke @vm-photodesign, oben links @vm-photodesign, oben rechts @depositphotos.com/@stockdevil\_666

Das Interview mit Dr. Matthias Blanke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

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



Renée und Laura  
**Sielemann**  
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

#### Unser Leistungsspektrum

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



Das Praxis-Team

Wir freuen  
uns auf Sie!

Liebigstraße 13  
97080 Würzburg-Oberdürnbach

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

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

Wir fertigen in eigener Werkstatt für Sie:

- Prothesen
- Schuheinlagen
- Orthesen für Rumpf, Arm und Bein
- Korsette und Leibbinden
- Schuhzurichtungen
- Orthopädische Maßschuhe



**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag: 8:00 – 18:00 Uhr  
Samstag: 9:30 – 14:00 Uhr  
Juliuspromenade 54  
97070 Würzburg  
☎ 0931 16666  
🌐 [www.klopf-orthopaedie.de](http://www.klopf-orthopaedie.de)  
✉ [buero@klopf-orthopaedie.de](mailto:buero@klopf-orthopaedie.de)



Beratung und Verkauf von:

- Schuhen (Duflex, Florett, Bonova etc.)
- Rehabilitationshilfsmittel
- Bandagen
- Brustprothesen und Zubehör
- Rund- und Flachstrick Kompressionsstrümpfe für Arm und Bein
- Kranken- und Altenpflegeartikel



## Ein Reisender im OP

Neurochirurg Dr. Rupert Reichart über die Entfernung eines Hirntumors unter Hypnose



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

Arbeiten im KWM:

## Mein Job ist vielleicht unsichtbar, aber unverzichtbar!

Annette A. Jenkner · Zentraler Reinigungsdienst  
KWM Juliusspital



Juliuspital & Missioklinik  
seit 2017 eins!

KWM  
Ein Klinikum  
für mich!

„Der zu Hypnotisierende wird in eine tiefe Trance versetzt. Das dient der Entspannung und dazu, die Änderung des Verhaltens zu unterstützen,“ erklärt Dr. Rupert Reichart, Leitender Arzt für Schmerztherapie am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt. Die medizinische Hypnose, so der Neurochirurg, diene einzig dem Wohl der Patient:innen. Sie müsse einen Grund wie zu Beispiel eine Behandlung haben. Im August letzten Jahres haben sich er und die Kolleg:innen aus der Neurochirurgie auf neues Terrain begeben. Sie haben erstmals in Bad Neustadt unter Hypnose einen Hirntumor entfernt. Im Hintergrund standen erfahrene Anästhesist:innen sprunghoch. Sie wurden nicht benötigt. Lediglich die Kopfhaut des Patienten wurde örtlich betäubt. Dr. Reichart führte damals die Hypnose durch. Und zwar aus einem „harten Grund“, wie der Mediziner, der seine Expertise unter anderem an der Medizinischen Universität in Wien erworben hat, betont. Der Tumor des 54-jährigen Mannes befand sich unmittelbar in der Nähe des Sprachzentrums. Um den Verlauf der Operation exakt zu kontrollieren, entschieden sich die Expert:innen unter der Leitung des Operateurs Dr. Albrecht Waschke, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie, für diese Methode. Solche Eingriffe im Rahmen einer Wach-Schlaf-Operation sind üblich. Allerdings würden die zu

kontrollierenden Fähigkeiten hierbei leiden, so Reichart. Im aktuellen Fall war das anders: „In dem Moment, in dem die Hypnose beendet ist, sind die Patient:innen völlig klar und können ohne Beeinträchtigung kooperieren.“ Entscheiden sich Ärzt:innen für diesen Weg, ist einiges an Vorbereitung nötig. „Der erste Schritt ist das Angebot an die Patient:innen“, so der Schmerztherapeut, der zuletzt Leitender Oberarzt der Klinik für Neurochirurgie am Uniklinikum Jena war. Dort ist Hypnose in der Chirurgie seit Langem ein Thema<sup>1</sup>. Anfang 2017 wurde hier unter seiner Beteiligung der wohl weltweit erste Eingriff zur Tiefenhirnstimulation bei starkem Zittern der Hände (Tremor) unter Hypnose durchgeführt<sup>2</sup>. Im zweiten Schritt versuchen die Ärzt:innen eine gute Verbindung zu den Patient:innen aufzubauen und prüfen, ob sie auch Tief-Trance-fähig ist. „Das sind fast alle Menschen“, konstatiert Dr. Reichart. Vor der Operation werde die Hypnose mehrmals mit den Patient:innen „geübt“. Wichtig sei, dass sie strukturiert und nicht übermäßig ängstlich seien. Immerhin handle es sich um eine Hypnose über einen längeren Zeitraum. In diesem Fall geht es in Gedanken auch nicht an einen „schönen“ oder „sicheren“ Ort. Das passe nicht in ein geschäftiges OP-Umfeld, so Reichart. „Ich vereinbare mit den Patient:innen eine ‚Reise‘, die sie kennen, die

sie sich selbst ausgedacht haben. Auf diesem Weg können wir dann alles, was im OP passiert, einbauen.“ Von Bedeutung ist auch das dabei verwendete Vokabular. Begriffe, die mit Angst verbunden sind, werden nicht verwendet. Die Sprache ist immer positiv. „Das Interessante bei einer Hypnose ist: Je bedrohlicher das Umfeld, desto eher ist der Mensch bereit, sich an eine Stimme zu klammern und ihr zu folgen.“ Sagt er wirklich Ja zur Hypnose, kann er den wohl größtmöglichen Nutzen ziehen. Denn: „Patient:innen helfen sich aus eigener Kraft und nutzen Ressourcen, die sonst verschüttet sind.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Reichart © Rhön Klinikum / Josefine Astl, oben @depositphotos.com/@peshkov; Quellen: <sup>1</sup> [www.uniklinikum-jena.de/mpsy/Mitteilungen/Hypnose+in+der+Chirurgie-pos-4.html](http://www.uniklinikum-jena.de/mpsy/Mitteilungen/Hypnose+in+der+Chirurgie-pos-4.html), <sup>2</sup> [www.jenaer-nachrichten.de/stadtleben/5555-hirn-op-unter-hypnose-weltpremiere-am-uniklinikum-jena](http://www.jenaer-nachrichten.de/stadtleben/5555-hirn-op-unter-hypnose-weltpremiere-am-uniklinikum-jena)

[www.rhoen-klinikum-ag.com](http://www.rhoen-klinikum-ag.com)

Medizinische Hypnose sei wissenschaftlich anerkannt und werde bei Raucherentwöhnung, Adipositas und immer öfter im Rahmen von Operationen angewandt. „In anderen Ländern sind Operationen unter Hypnose deutlich weiter verbreitet“, so Dr. Reichart mit Blick auf Frankreich, Belgien und die Niederlande.



## Was ist eine Anämie?

Gastbeitrag der Hämatonkologin Dr. Julia Mersi

Bei der Anämie, der Blutarmut, handelt es sich um einen Mangel an roten Blutkörperchen – den Erythrozyten. Dafür kann es unterschiedliche Ursachen geben: Entweder bildet der Körper zu wenig rote Blutkörperchen oder es liegt ein Blutverlust vor – zum Beispiel über den Darm oder bei Frauen im Rahmen einer starken Monatsblutung. Hier verliert der Körper dann mehr Blut als er nachbilden kann. Daher fragt die:der Ärzt:in beim Vorliegen einer Blutarmut immer ab, ob etwa Blut im Stuhl ist, ob der Stuhl schwärzlich verfärbt ist. Dies kann ein Hinweis auf eine Blutung aus dem Magen sein. Bis das Blut ausgeschieden wird, wird es durch Bakterien zersetzt und schwarz gefärbt – wie Teer, daher der unter Mediziner:innen übliche Begriff „Teerstuhl“. Wenn der Verdacht auf einen Blutverlust über den Magen-Darm-Trakt besteht, wird eine Magen- respektive Darmspiegelung durchgeführt, um der Ursache für den Blutverlust auf den Grund zu gehen. Die Hämatologie beschäftigt sich mit den Erkrankungen des Knochenmarks, wenn der Körper nicht in der Lage ist, ausreichend rote Blutzellen zu bilden – oder wenn diese schneller als normal vom Körper abgebaut werden. Die Frage ist nun: Wann spüren Patient:innen die Anämie? Entscheidend ist immer der Zeitfaktor – entsteht die Blutarmut über lange Zeit, so hat der Körper ausreichend Zeit, sich anzupassen und die Patient:innen merken oft gar nichts von seiner Blutarmut. Entwickelt sich die Anämie schnell – man denke an einen Unfall mit akutem Blutverlust – so können Patient:innen in Abhängigkeit von der Menge des verlorenen Blutes schnell schwere Symptome entwickeln – weil nicht mehr genügend Blut

im Körper ist, um alle Organe mit Sauerstoff zu versorgen, etwa das Herz und das Gehirn. Typische Beschwerden einer Anämie sind vermehrte Müdigkeit und verminderte Belastbarkeit, Haut- und Schleimhäute werden blass. Da die Sauerstoffträger im Blut fehlen, hat man keine Reserven und bekommt etwa beim Treppensteigen nicht genügend Luft oder fühlt sich schummrig beim Aufstehen. Um eine Blutarmut zu diagnostizieren, muss ein Blutbild angefertigt werden: Ärzt:innen schauen hier auf den sogenannten Hämoglobin-Gehalt des Blutes (HB-Wert) oder auf den Anteil der roten Blutkörperchen – der Erythrozyten – am Blutvolumen (der sogenannte Hämatokritwert). Daneben wird bestimmt, ob die roten Blutkörperchen normal groß sind und einen normalen Gehalt des roten Blutfarbstoffs, des Hämoglobins, enthalten. Und auch die Bausteine für die Blutbildung – Eisen, Vitamin B12 und Folsäure – lassen sich durch eine einfache Blutuntersuchung bestimmen. So kann bereits durch die Hausärzt:innen schon sehr viel an Information gewonnen werden in Bezug auf die Ursache der Blutarmut. Und die Patient:innen können je nach Vermutung an Fachärzt:innen überwiesen werden – an Magen-Darm-Spezialist:innen (Gastroenterolog:innen), wenn der Befund auf einen Blutverlust über den Darm hinweist, oder an Hämatonkolog:innen, wenn eine Störung der Blutbildung als Ursache vermutet wird.

Dr. Julia Mersi

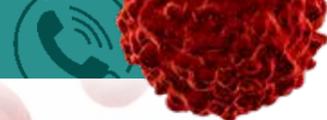
Fotos: Dr. Mersi @UKW, oben @depositphotos.com/@ingridat, links @depositphotos.com/@Violka08

Gastbeitrag von Dr. Julia Mersi, Oberärztin für Hämatologie und Onkologie am Universitätsklinikum Würzburg (UKW)

## BürgerTelefonKrebs

Seit Juli 2020 können sich Bürger:innen unter der Telefonnummer 0800.8510080 zu Fragen, die in Verbindung mit einer Krebserkrankung auftauchen, beraten lassen. Das Bayerische Zentrum für Krebsforschung (BZKF) bietet mit diesem kostenfreien Telefonservice Betroffenen, Angehörigen, Freund:innen und Bekannten, an der Behandlung beteiligten weiteren Berufsgruppen sowie allgemein Interessierten die Möglichkeit sich zum Thema Krebs zu informieren. Durch das BürgerTelefonKrebs stellt das BZKF den direkten Zugang zu wissenschaftlich fundierten Informationen, die Vermittlung an ein wohnortnahes Krebszentrum, den Zugang zu neuesten Therapieoptionen und die Möglichkeit der Teilnahme an klinischen Studien sicher. sky, Foto: @depositphotos.com/@lightsource, Hintergrund @depositphotos.com/@sanek13744

[www.bzcf.de/buergertelefon/](http://www.bzcf.de/buergertelefon/)



## Kleines Organ, große Wirkung

Gastroenterologe Dr. André Ragheb über die Bauchspeicheldrüse

Sie ist nicht raumgreifend: Gerade einmal 16 bis 20 Zentimeter lang, drei bis vier Zentimeter breit und nur ein bis zwei Zentimeter dick ist eine durchschnittliche Bauchspeicheldrüse (Pankreas) nach Angaben von Dr. André Ragheb, Chefarzt der Inneren Medizin I – Gastroenterologie, Onkologie und Infektiologie am Klinikum Main-Spessart in Lohr. Mit 40 bis 120 Gramm bringt sie auch nicht besonders viel Gewicht auf die Waage. Und sie spielt sich auch nicht in den Vordergrund. Denn sie liegt hinter dem Bauchfell zwischen Magen, Zwölffingerdarm, Milz und Leber. Doch ihr Understatement täuscht: „Die Bauchspeicheldrüse produziert zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen Hormone, also Botenstoffe, und Verdauungssaft“, erklärt Dr. Ragheb. Das müsse man verstehen, um typische Erkrankungen einordnen zu können, so der internationale Experte für Endoskopie der United European Gastroenterology Week (UEGW). Dazu gehöre etwa Diabetes mellitus. Die Insulinproduktion erfolge im Pankreas über spezialisierte Zellen. Beim Typ 1-Diabetes komme es zur Zerstörung dieser. Beim Typ 2-Diabetes handle es sich hingegen um eine Minderbereitstellung von Insulin etwa durch Alter, Übergewicht oder genetische Veranlagung. „Beide Formen führen zu hohem Blutzuckerspiegel.“ Bleibe dieser konstant hoch, drohe eine nachhaltige Schädigung etwa der großen und kleinen Arterien. Die Folgen sind gravierend. Dr. Ragheb nennt unter anderem Nervenschädigungen, Herzschwäche, Arteriosklerose, Niereninsuffizienz, Augenerkrankungen und/oder ein diabetischer Fuß. Ein ebenso wichtiges Thema für Ragheb ist die akute Pankreatitis – ein schweres Krankheitsbild mit gürtelförmigen Oberbauchschmerzen, das zur Selbsterstörung des Organs führen könne. Im Oktober 2021 wurde eine neue Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) verabschiedet. Die Botschaft: „Eine schnelle Diagnose kann Leben retten.“ „Die häufigsten Ursachen für eine akute Pankreatitis (...) sind Gallensteine und ein übermäßiger Alkoholkonsum. Obwohl es sich um eine gutartige Erkrankung handelt, die in der Regel binnen weniger Wochen überstanden ist, sterben bei einem schweren Verlauf bis zu 15 Prozent der Betroffenen an Organversagen.“ In einem weiteren Teil seines Vortrags beschäftigte sich Dr. Ragheb mit der chronischen Pankreatitis, einer Erkrankung, die durch wiederholte Entzündungsschübe zu einer fortschreitenden Zerstörung der Bauchspeicheldrüse führen und mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität Betroffener einhergehen kann. Maßgebliche Auslöser dieser Erkrankung sind langjähriger Konsum von Alkohol und Tabak. Die Beschwerden können hier mannigfaltig oder auch nur gering sein. Angesprochen werden müssen beim Thema Pankreas auch Tumore. Gutartige wie Pankreaszysten, Zystadenome oder IPMN würden Dr. Ragheb zufolge eher keine Beschwerden bereiten und seien daher meist Zufallsbefunde. Patient:innen hätten selten Schmerzen, würden aber über Gewichtsverlust und/oder Übelkeit klagen. Tückisch sei hingegen der Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom). „Auch hier gibt es wenig ‚Vorboten‘“, so Ragheb. Exemplarisch nennt er Gewichtsverlust, Abneigung gegen Fleisch und ein neu aufgetretener

Diabetes mellitus als mögliche Symptome. Onkopedia<sup>2</sup> zufolge stehe dieser Krebs „bei Frauen an sechster, bei Männern an zehnter Stelle der häufigsten, neu aufgetretenen Krebserkrankungen“. Und bisher gebe es „keine wirksamen Früherkennungsmaßnahmen, auch nicht bei Risikopatient:innen“. In Deutschland würden jährlich etwa 8.800 Neuerkrankungen bei Männern und etwa 8.300 bei Frauen diagnostiziert. „Die absolute 5-Jahres-Überlebensrate wird mit acht Prozent bei Männern und neun Prozent bei Frauen angegeben (...).“<sup>3</sup>

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. André Ragheb @Daniel Peter, Hintergrund @depositphotos.com/@scien-  
cepics; Quellen: <sup>1</sup> <https://www.dgvs.de/presse/pressemitteilungen/>, <sup>2</sup> <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/pankreaskarzinom/@@guideline/html/index.html>, <sup>3</sup> Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland / Robert - Koch Institut: Krebs in Deutschland 2013 - 2014, Häufigkeiten und Trends: Bauchspeicheldrüse, 11. Auflage 2017; 48 - 51, 2017 [www.gekid.de](http://www.gekid.de)

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

Stiftung  
Juliuspital  
Würzburg

Die Stiftung Juliuspital Würzburg sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit

für das **Juliuspital Seniorenstift:**

**Pflegfachkraft** (m/w/d)

**Pflegehilfskraft** (m/w/d)

für das **Juliuspital Hospiz** im Würzburger Stadtteil Sanderau:

**Pflegfachkraft** (m/w/d)

### Unsere Benefits:

- Bezahlung nach Tarifvertrag (TV-L) mit rein arbeitgeberfinanziertem Altersversorgungsplan
- 5-Tage-Woche
- Arbeitsplatz in der Innenstadt mit Parkmöglichkeiten
- Jobticket, Jobbike und vieles mehr...

Nähere Informationen finden Sie unter [www.juliuspital-karriere.de](http://www.juliuspital-karriere.de)



## Genesen, aber nicht gesund!

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg über Long-Covid und die Schüssler Salze

Der Medizin-Nobelpreis ging 2021 gleich an zwei Wissenschaftler. David Julius und Ardem Patapoutian haben zu Rezeptoren für Temperatur und Berührung im Körper geforscht. Sie entschlüsselten, „wie Temperatur und Druck in elektrische Impulse in den Nerven umgewandelt und so wahrgenommen werden können“. Damit konnten sie „fehlende Verbindungen in unserem Verständnis des Nervensystems und des komplexen Zusammenspiels zwischen unseren Sinnen und der Umwelt“ aufklären, berichtet das Magazin *Forschung & Lehre*<sup>1</sup>. Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, seit 25 Jahren mit eigener Praxis in Großrinderfeld, hat die Verleihungen der vergangenen Jahre stets verfolgt. Schließlich hätten diese neuen Erkenntnisse Einfluss auf „das Denken in der Naturheilkunde“. So auch im Moment. In der Corona-Pandemie kam Berührung viel zu kurz. Social Distancing war angesagt.

Zu ihr kommen Menschen, die an Long-Covid-Symptomen leiden. Und das sind nicht wenige, wie eine Studie der Universitätsklinik Mainz<sup>2</sup> ergab.

Die Wissenschaftler:innen um Studienleiter Philipp Wild fanden heraus, dass bis zu 40 Prozent der Menschen, die sich mit dem Corona-

virus infizierten, auch sechs Monate nach der Infektion über Beschwerden klagen. Sie sind genesen, aber nicht gesund! Symptome wie Fatigue (extreme Erschöpfung), Gedächtnisprobleme, Wortfindungsstörungen, Kurzatmigkeit, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, Husten, Brust-, Kopf- oder Halsschmerzen, Schwindel, plötzliches Erbrechen oder Empfindungsstörungen sind häufige „Überbleibsel“ einer Corona-Infektion. Insgesamt wurden bislang rund 200 Symptome festgestellt. „Wenn etwa die Druck-Rezeptoren in unserer Lunge nicht mehr richtig funktionieren, hat das Folgen, auch für unseren gesamten Organismus“, sagt Gräfin Wolffskeel. „Long-Covid-Patient:innen finden lange nicht in ihre alte Kraft zurück.“ Der Virus sei in die Zellen eingedrungen und habe diese radikal umgebaut. Neueste Studien bestätigen diese Aussage: Zellen der Atemwege, der Lunge, des Herzens, des Darms und des Gehirns werden bei einer Corona-Infektion angegriffen, zum Zweck der Virus-Replikation umgebaut und in den Selbstmord getrieben.<sup>3</sup> „Wenn der Körper schwach ist, gibt die Zelle permanent falsche Baupläne heraus“, so Gräfin Wolffskeel. Hier können die Schüssler Salze ansetzen. „Mit Schüssler Salz Nr. 2 Calcium phos. D6 wird die Zellmembran stabilisiert“, so die Expertin. Mit Nr. 3 Ferrum phos. D 12 werde zudem die Abwehr gestärkt und der Körper durchwärmt. Das Blut sei dann mehr im Umlauf, um Eindringlinge abzuwehren. Auch Nr. 6 Kalium sulfuricum ziehe sie oft als Sauerstoffüberträger und zur Förderung

der Zellerneuerung sowie Nr. 4 Kalium chloratum zur Förderung der Schleimhäute hinzu. Die Zusammenstellung der Salze erfolge ganz individuell. Die Heilpraktikerin hat dabei viele Dinge im Blick ... unter anderem fragt sie: Ist der:die Patient:in anämisch? Fehlt ihr:ihm Eisen? Wie steht es um die Nieren? Ein weiteres Problem: „Viele Patient:innen liegen sehr lange. Hier kommt es zu Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Diese können Auswirkungen auf Herz und Lunge haben.“ Auch von Brennen der Muskeln schon bei geringer Anstrengung werde ihr berichtet, da die Muskulatur nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt würde. Insgesamt rät sie den Patient:innen dem Tempo des langsam genesenen Körpers zu folgen, um Step by Step wieder die:der Alte zu werden.

Nicole Oppelt

Fotos: Gräfin Wolffskeel @Schmelz Fotodesign, Hintergrund @depositphotos.com/@Jezper, links oben @depositphotos.com/@diego\_cervo, rechts oben @depositphotos.com/@photographee.eu, links unten @depositphotos.com/@ridofranz, rechts unten @depositphotos.com/@bitpics; Quellen: <sup>1</sup> <https://www.forschung-und-lehre.de/karriere/medizin-nobelpreiser-sinnesforschung-4067>, <sup>2</sup> <https://idw-online.de/de/news785928>, <sup>3</sup> [www.cell.com/cell-host-microbe/fulltext/S1931-3128\(20\)30620-X](http://www.cell.com/cell-host-microbe/fulltext/S1931-3128(20)30620-X)

[www.graefin-wolffskeel.de](http://www.graefin-wolffskeel.de)

„Das Wichtigste ist, den Patient:innen Mut zu machen, damit sie wieder in ihre Stärke kommen können“, sagt Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg.

## Die Rose - ein Allheilmittel?

Aromatherapie-Expertin Anusati Thumm über den vielfachen Nutzen der „Königin der Blumen“, speziell der Damaszener-Rose

Ängste, gepaart mit Schlafproblemen – wer im Krankenhaus liegt, kennt das meist. Wissenschaftler:innen aus dem Irak und dem Iran haben nun untersucht, wie Aromatherapie mit der Damaszener-Rose hier helfen könnte. In einer Studie<sup>1</sup> mit 60 Herzpatient:innen stellten die Wissenschaftler:innen fest, dass „Aromatherapie mit der Damaszener-Rose Ängste von Patient:innen, die auf einer Herzstation lagen, signifikant reduzierte. Positive Effekte konnten auch hinsichtlich der Schlafqualität beobachtet werden“. Das Resümee: „Die Aromatherapie könnte eine sinnvolle ergänzende Maßnahme darstellen, um das Wohlbefinden von Patient:innen im Krankenhaus zu verbessern.“ Auch Aromatherapie-Expertin Anusati Thumm weiß um die gute Studienlage zur Rose, der „Königin der Blumen“: „Die Wirkung des Rosenöls basiert aber nicht auf einzelnen oder vorrangig enthaltenen Stoffen, sondern hat mit der komplexen Inhaltsstoffstruktur der Pflanze zu tun.“ So gebe es Studien zur angstlösenden, zur stressreduzierenden, zur schlaffördernden und zur schmerzlindernden Wirkung bei Anwendungen von Rosenöl in der Duftlampe oder mit Einreibungen. „Mandelöl beispielsweise ist duftneutral, so dass der Rosenduft sich ausgezeichnet entfalten kann.“ „Aufgrund seiner beeindruckenden Wirkkraft avancierte die Damaszener-Rose schnell zum Allheilmittel“, erklärt sie weiter. Und das nicht ohne Grund: Die Hauptinhaltsstoffgruppe, die sogenannten Monoterpenalkohole, seien hervorragend verträglich und hätten nicht nur hautregenerierende, sondern auch psychisch ausgleichende Effekte. „Weitere Stoffgruppen wie die Ester, Sesquiterpene oder Sesquiterpenole untermauern die Ergebnisse, da sie ebenfalls hautfreundlich sind und zudem eine starke Wirkung auf die Psyche haben“, so die Expertin. Und welche Anwendungen empfiehlt Anusati Thumm? Sowohl die Anwendung in der Duftlampe, zum Beispiel mit zehn Tropfen „Rose zehn Prozent“ bei einer Raumgröße von 30 Quadratmetern, als auch die Einreibung mit einem selbstgemischtem „Rosenpflegeöl“, wenn man ein paar Tropfen des wertvollen ätherischen Rosenöls (am besten in Bio-Qualität) in ein gutes Pflegeöl eintrüffelt. Das Hydrolat wiederum, das beim Destillationsvorgang als Nebenprodukt entsteht, könne als Gesicht- oder Erfrischungswasser verwendet werden und habe sich zudem bei Augenentzündungen mittels Komresse oder in der Säuglingspflege bewährt. Es geht jedoch auch ohne Do-it-yourself (DIY).

Das wertvolle Rosenöl ist schon fertig eingepflegt im neuen Primavera Lipbalm „Care & Glow“ sowie in der Serie „Alles Liebe“ enthalten. „Rosenöl ist ein sehr gut verträgliches Produkt“, betont Thumm. Bei entsprechenden Anwendungen habe es keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen und sei daher so gut wie nie kontraindiziert, komme also als begleitende

Anwendung zu einer konventionellen Therapie fast immer infrage.

Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@pixel5photography, unten @Primavera Life GmbH; Quelle: <sup>1</sup> <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2021/01/11/mit-aro-ma-gegen-klunikangst/>

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

## Rosenöl: wertvoll und selten

Echtes ätherisches Rosenöl gehört zu den kostbarsten und teuersten Ölen der Welt. Geerntet wird per Hand. Die „Ausbeute“ ist gering. Für ein Kilogramm Rosenöl werden 3.500 bis 5.000 Kilogramm Rosenblätter benötigt<sup>2</sup>. Gewonnen wird dieses Öl zumeist aus der Damaszener-Rose. Sie gilt daher nicht ohne Grund

als die „Königin der Blumen“. Die Lebenslinie verlost fünf Sets, bestehend aus einem Primavera Lipbalm „Care & Glow“, einem Rosendehydrat bio, einem Herzenswärme Raumspray bio sowie einem „Alles Liebe“ Duschbalsam, die allesamt das kostbare Rosenöl enthalten, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Anwendungsform des Rosenöls sich für das Gesicht und zur Erfrischung empfiehlt. 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 Rose“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg.

Einsendeschluss ist der 1. Juni 2022. 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, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Foto: @Susanna Khoury; Quelle: <sup>2</sup> <https://www.primaveralife.com/wissen/pflanzenglossar>



**KIBU** Freilandmuseum  
Kirchenburg  
Mönchsondheim

**Fränkisches Dorfleben „anno dazumal“**  
Vielfältige Ausstellungen | Interessante Führungen | Thementage  
„Natur auf der Spur“-Workshops | Vorführungen im Kräutergarten

Das Kirche im Dorf Museum | [www.kibu-museum.de](http://www.kibu-museum.de)

# Einheimisches Superfood

Heilpraktiker Bernhard Späth über Hagebuttenpulver

Aus den Früchten der Rose gewonnen, erfreut sich Hagebuttenpulver als Nährstoff-Booster immer größerer Beliebtheit. Doch was ist dran an diesem besonderen Pflanzenstoff? „Botanisch betrachtet sind Hagebutten Scheinfrüchte respektive Sammelnussfrüchte, die typisch rot bis orange an Wildrosenbüschen eiförmig hängen“, erklärt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. Das Hagebuttenpulver werde aus den getrockneten Scheinfrüchten hergestellt, wobei sowohl die Schale als auch die Kernchen im Innern zur Anwendung kämen. Das Pulver werde Späth zufolge bei vielen Beschwerden eingesetzt, wie etwa bei Arthrose, Arthritis, Rheuma, Rückenschmerzen, chronischen Entzündungen und insbesondere zur Stärkung des Immunsystems. „Der sehr hohe Vitamin-C-Gehalt macht die Hagebutte zu einem hervorragenden Immunbooster“, so Bernhard Späth. Ferner verbessere Vitamin C die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralstoffen aus dem Darm und sei wichtig für die Bildung von Kollagen, das unter anderem die Knorpelzellen vor Verschleiß schütze. „Neben Vitamin C enthält die Scheinfrucht unter anderem auch Vitamin A, E, K und B-Vitamine. Auch essenzielle Mineralstoffe und Spurenelemente sind in der Frucht enthalten.“ Besonders

interessant: Forschende aus Dänemark gelang es in den 1990er-Jahren einen Wirkstoff aus der Hagebutte zu isolieren - das sogenannte Galaktolipid<sup>1</sup>. „Galaktolipide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die sich in einer außergewöhnlich großen Menge in der Frucht befinden – besonders in den Samenkernen“, sagt der Heilpraktiker. „Man fand heraus, dass die entzündungs- und schmerzhemmende Wirkung der Hagebutte auf die Galaktolipide zurückzuführen ist.“ Bernhard Späth rät daher beim Kauf von Hagebuttenpulver auf zwei Dinge zu achten: erstens auf einen schonenden Herstellungsprozess. Denn nur bei einer Temperatur unter 40 Grad Celsius blieben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Zweitens sollten die Samenkernkerne mitverarbeitet worden sein. „Natürlich kann man die Hagebutten auch selbst sammeln, trocknen und dann einen Tee zubereiten“, regt er an. Dazu nimmt man einen Esslöffel getrocknete Hagebuttenstückchen auf eine große Tasse und lässt sie etwa fünf Minuten im heißen Wasser ziehen. „Der Nachteil: Aufgrund der Hitze gehen wertvolle Vitamine und Inhaltsstoffe verloren. Zudem löst sich nicht besonders viel Vitamin C. Wegen der reizauslösenden Samenhärchen sollte zudem ein feiner Teefilter verwendet werden.“ Wünsche man sich die volle Heilwirkung, sollte laut Späth gut ein bis vier Monate lang ein bis zwei Teelöffel, also fünf bis zehn Gramm Hagebuttenpulver, täglich mit Saft, Smoothie oder mit Wasser eingenommen werden. „Nebenwirkungen sind sehr selten. Lediglich milde Magen-Darm-Beschwerden sind möglich, die leicht vermieden werden können, wenn man genügend Flüssigkeit beim Verzehr des Pulvers zu sich nimmt.“

Nicole Oppelt

Fotos: Hagebutten links @depositphotos.com/@cooperr007, Hagebutten oben @depositphotos.com/@Focalexus; Quelle: <sup>1</sup> <https://www.bio-apo.de/ratgeber/naturheilmittel/hagebuttenpulver/>



Ihre Experten  
rund um  
Gesundheit,  
Naturmedizin  
& Heiltees



**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



 [www.heilpraktiker-lohr.de](http://www.heilpraktiker-lohr.de)

## Wilde Power

Ernährungsberaterin Barbara Simonsohn listet in ihrem Büchlein „Baobab. Die heilsame Frucht des Apothekerbaums“ die lange Litanei der gesunden Inhaltsstoffe des Affenbrotbaums auf. Das wildwachsende Wahrzeichen der Savanne Afrikas wartet mit gehörig Power in Form von Polyphenolen, Vitamin C, Bioflavonoiden und Antioxidantien auf. Diese sind mit antiviralen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften vergesellschaftet. Baobab-Früchte enthalten mehr Pflanzenbegleitstoffe als heimische Obstsorten, so Simonsohn, weil diese in den heißen Tropen etwa Schutz vor UV-Licht, natürlichen Fressfeinden oder Schimmelpilzen bieten. Und die Baobabs, die pro Exemplar bis zu 30 Kilogramm Fruchtfleisch aufweisen, böten das optimale Profil aller acht essenziellen Aminosäuren. Die gedächtnisfördernde und stimmungsaufhellende Wirkung ziehe der Baobab aus seinen Blättern wegen des sehr hohen Tryptophan- und Threonin-Gehaltes. Alles in allem ... ein Nährstoff-Juwel, das seinesgleichen sucht, so die Autorin. sky, Foto: @depositphotos.com/@ninette\_luz

Barbara Simonsohn: Baobab. Die heilsame Frucht des Apothekerbaums, Mankau Verlag, Murnau 2012, ISBN 978-3-86374-614-8, Preis: 9,99 Euro, [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

# Die Liebeszauberpflanze

Kräuterwissen aus Mönchsodheim: was der Liebstöckel alles kann



Liebstöckel, auch bekannt als Maggikraut, umranken viele Mythen. Roswitha Dorsch, Museumsführerin und Kräuterexpertin im Freilandmuseum Kirchenburg in Mönchsodheim, weiß um seine Geschichte und seinen Einsatz. „Liebstöckel enthält ätherische Öle, Bitterstoffe, Cumarine und Furocumarine, Phenolcarbonsäuren und Harze“, so die Fachfrau. Bereits 1532, erklärt sie, schrieb der Arzt und Botaniker Otto Brunfels in seinem Kräuterbuch: „Liebstöckel/das sein wasser/weiß und lieblich machet des Menschen haut.“ Ursprünglich, so klärt Dorsch auf, stamme die Pflanze aus dem Iran. „Der Name Liebstöckel ist aus dem mittellateinischen libisticum entstanden. Die Verwendung im Liebeszauber lässt sich darauf zurückführen.“ Aus der Wurzel habe man Liebestränke gebraut und „Mädchen trugen das Kraut unter dem Mieder, um den Liebsten an sich zu binden.“ Vielfach gehörte er auch zu den an Maria Himmelfahrt geweihten Kräutern. „Zum Schutz der Ernte machte man am Abend der Johannismacht mit Liebstöckel-Öl an jeder Ecke des Feldes drei Kreuze. Doch ganz besonders half Liebstöckel, wenn das Vieh verzaubert und die Milch verhext war“, berichtet die Kräuterexpertin vom damaligen Glauben. Und dem nicht genug: „Man buk ihn in Brot

ein und gab ihn den Kühen zu fressen oder ließ das Vieh daran lecken.“ Daneben war der Liebstöckel auch in der traditionellen Medizin eine geschätzte Heilpflanze. Dorsch verweist auf Tabernaemontanus. Der Professor für Medizin und Botanik schrieb im 16. Jahrhundert: „Es werden Kraut/Wurtzel und Saamen heutiges Tags in der Artzney gebraucht.“ Er empfahl den Liebstöckel unter anderem wider die Pestilenz, aber auch bei Lungenleiden, zur Stärkung des Magens, zur Kräftigung des Herzens, beim Biss von Hunden oder giftiger Schlangen, zur Reinigung von Nieren und Blasen, gegen Gelbsucht und Leberleiden. Als Frauenkraut sollte der Liebstöckel die „verstandne Monatsblum“ (Menstruation) wiederbringen und Gebärmutterleiden lindern. Im Wochenbett sollte man „Wurzel, Kraut und Samen fleißig in der Speise genießen“, um die Gebärmutter zu reinigen. „Bei Halsentzündung trank man warme Milch durch den röhrenförmigen Stängel des Liebstöckels“, ergänzt Roswitha Dorsch, die außerdem auf seine krampflösende Wirkung auf die glatte Muskulatur sowie seine harn- und blähungstreibende Wirkung verweist. Allerdings sollte er Dorsch zufolge

nicht bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit, bei akut entzündlichen Erkrankungen des Nierenparenchyms und in der Schwangerschaft angewendet werden. Und was hat es nun mit dem Namen Maggikraut auf sich? „Der Schweizer Julius Maggi erfand 1886 eine Suppenwürze, die als ‚Maggi’s Suppen-Würze‘ bekannt wurde.“ Da der Geschmack der Würze an Liebstöckel erinnere, werde die Pflanze im Volksmund oft als „Maggikraut“ bezeichnet. Allerdings sei das Kraut niemals bei der Herstellung von „Maggi Suppen-Würze“ benutzt worden. In der Küche kommt Liebstöckel aber dennoch zum Einsatz: „Junge, zarte Blätter eignen sich gut zum Würzen von Suppen, Eintöpfen, Soßen und Fleisch. Sie sollten wegen ihrer Intensität aber sparsam verwendet werden.“ *no*  
Fotos: Liebstöckel @depositphotos.com/@kostyuchenko, Hintergrund @depositphotos.com/@FarbaKolero-va; Quellen: Bächtold – Stäubli, Hanns: Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Augsburg: Weltbild 2005, Brunfels, Otto: Contrafayt Kräuterbuch 1532. München: Kölbl Reprint 1964, Böhning, Ursel: Praxis – Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart: Sonntag – Verlag 2005, Kreuter, Marie – Luise: Mein Kräuterbuch. München: BLV Buchverlag 2012, Scherf, Gertrud: Zauberpflanzen Hexenkräuter. BLV Buchverlag München 2002, Seligmann, Siegfried: Die magischen Heil- und Schutzmittel aus der belebten Natur. Das Pflanzenreich. Berlin: Reimer 1996, Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus: Kreuterbuch, Ausgabe von 1731. München: Kölbl Reprint 1970

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



Die Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

Jean-Baptiste Massieu (1743-1818, französischer Bischof)

Große Dankbarkeit empfinde ich für mein Leben und seit 25 Jahren besonders für die Arbeit mit meinen Patienten.

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

Ihre Angelika Gräfin Wolffskeel  
von Reichenberg

Wissen zu teilen ist etwas Wunderbares.  
Meine Bücher finden Sie unter: [www.graefin-wolffskeel.de](http://www.graefin-wolffskeel.de)



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

SURYA – INSTITUT FÜR  
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG

Eichenweg 4  
97950 Gerchsheim  
09344.92 88 80  
praxis@graefin-wolffskeel.de  
www.graefin-wolffskeel.de



## Unkrautvernichtung: Aufessen!

**Apotheker Michael Dickmeis über die Wirkung von Schafgarbe, Giersch, Löwenzahn und Co. für die Gesundheit**

Mit den ersten Sonnenstrahlen zieht es uns in die Natur. Vor unseren Augen gedeiht die Pflanzenwelt und mit ihr allerlei „Unkraut“. Für die meisten Gartenbesitzer:innen ein Ärgernis. Unkraut ist unnützlich und lästig. Wirklich? Die Lebenslinie hat beim Würzburger Apotheker Michael Dickmeis nachgefragt und der plädiert für eine ungewöhnliche Art der Unkrautvernichtung: Aufessen! „Viele Unkräuter sind in den vergangenen Jahren am Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in der Kommission E besprochen worden“, so Dickmeis. Beispiel Schafgarbe: Das „Unkraut“ werde in der Pharmazie etwa als Arzneitee verwendet. „Die Schafgarbe ist krampflösend und verdauungsfördernd“, so der Naturkundige. Von der Pflanze werde alles genommen, was oberirdisch wachse, und dann getrocknet. Volksmedizinisch bekannt sei auch die Vogelmilch – meist auch als Tee. „Ihr wird eine schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben“, sagt Dickmeis. Enthalten seien aber auch sogenannte Saponine. „Sie wirken in höherer Dosis reizend auf Magen und Schleimhäute.“ Daher habe sie sich in der modernen Pharmazie nicht durchgesetzt. Und wie ist es mit dem Giersch? Er habe in Hungerjahren als Vitaminlieferant gegolten, weil er hohe Mengen an Vitamin C, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer, Zink, Karotin, Kieselsäure und Eisen aufweise. Einst wurde er verspeist, um Nährstoffmängel zu beseitigen. Das funktioniere heute auch noch, wenn man den Giersch

als Salat, Gemüse oder getrocknet als Tee verzehre. Doch Vorsicht beim Selbersammeln: „Hier besteht Verwechslungsgefahr mit dem Gefleckten Schierling, der zu den giftigsten einheimischen Pflanzen zählt“. Spannend findet der Apotheker auch Spitzwegerich. „Die Arzneipflanze des Jahres 2014 hat eine schleimlösende Wirkung und wird zum Beispiel bei Husten als Tee oder als Hustensaft verabreicht.“ Und die Brennnessel? Das Gemüse aus Omas Zeiten. „Sie kommt wegen ihrer ausleitenden Wirkung vor allem bei Harnwegsinfekten, aber auch bei Entgiftungskuren in Form von Tee oder Presssaft heute vielfach noch zum Einsatz“, weiß Dickmeis. Die Pimpinelle wiederum sei ein volksmedizinisch verwendetes Heilkraut, das bei Magenbeschwerden eingenommen werde. Sie hat in die klassische Pharmazie keinen Eingang gefunden. Anders ist Dickmeis' Blick auf den Löwenzahn. „Der Tee ist aufgrund seiner Bitterstoffe gallentreibend, verdauungsfördernd und hat eine ausleitende Wirkung.“ Als Salat sei er beliebt, seine Wurzel als Kaffeeersatz bekannt. Doch auch bei ihm gilt: Über den Geschmack lässt sich streiten ...

Nicole Oppelt

Fotos: M. Dickmeis @Lebenslinie, Löwenzahn @depositphotos.com/@ZeninaAsya, Kräuter oben @depositphotos.com/@worldnews, Hintergrund @depositphotos.com/@billiondigital, unten @depositphotos.com/@Nikolay\_Donetsk; Quelle: 'www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Zulassung/zulassungsarten/besTherap/amPflanz/mono.html

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



Manche Unkräuter seien aber auch schlechter als ihr Ruf, so Dickmeis. Sauerampfer zum Beispiel: „Ihm wird ein hoher Anteil an Vitamin C und Eisen zugeschrieben“, erklärt der Apotheker. Aber: „Er enthält auch Oxalsäure. Sie bildet Eisen zu Eisenoxalat und fängt so das Eisen wieder ab. Es ist umstritten, ob vom enthaltenen Eisen überhaupt etwas im Körper ankommt.“

# Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2022



### REGELMÄSSIGE TERMINE

**Termine GesundheitsAkademie 50plus**  
[www.buergerspital.de/geriatriezentrum](http://www.buergerspital.de/geriatriezentrum)

**Erste-Hilfe-Kurse und Häusliche Pflege**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken, Termine: [www.johanniter-kurse.de](http://www.johanniter-kurse.de)

**Jeden 2. und 4. Di, 17 Uhr**  
Online-Seminar: Informationsabend für werdende Eltern, Anmeldung: [www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)

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

**Jeden 4. Mi, 16 Uhr**  
**Virtueller geburtsstiller Infoabend des UKW**  
Anmeldung: [infoabend@ukw.de](mailto:infoabend@ukw.de)

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

**Jeden Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr und Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr**  
**Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner**  
Tanraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html](http://www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html)

**Jeden Fr, 17.30 bis 18.45 Uhr**  
**FreiTanzTag / Frauenkreis**  
Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

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

**DAK Ärzte-Videochat**  
[www.dak.de/aearzt-videochat](http://www.dak.de/aearzt-videochat)

**Kostenlose Waldführungen**  
Evangelisch-Lutherischer Friedwald am Schwanberg, Rödelsee, Termine: [www.friedwald.de/schwanberg](http://www.friedwald.de/schwanberg)

**Informationen zu gesundem Schlaf**  
Möbelhaus Wohngesund, Kirchplatz 1, Bad Brückenau, Info: 09741.727

**Programm Baumwipfelpfad Steigerwald 2022**  
[www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

**Programm Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim 2022**  
[www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm](http://www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm)

**Kursangebote Benediktushof Holzkirchen 2022**  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

**Kochkurse Bernhard Reiser 2022**  
[www.der-reiser.de](http://www.der-reiser.de)

### AUSSTELLUNGEN/SONDERVERANSTALTUNGEN/WORKSHOPS

**19. bis 22.4.21, tägl. 10 bis 12 Uhr und 12.30 bis 14.30 Uhr**  
**Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang**  
Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de](http://www.tanzraum-wuerzburg.de)

**1.5.22**

**32. Würzburger Residenzlauf**  
[www.residenzlauf.de](http://www.residenzlauf.de)

**8. bis 20.5.22**  
**Seniorenwochen des Landkreises Würzburg**  
[www.seniorenwochen.info](http://www.seniorenwochen.info)

**13. bis 15.5.22**  
**„Fair liebt Kunst“ Kreativfestival**  
Zellerau, Würzburg

**14.5.22**  
**12. Würzburger Gesundheitstag**  
[www.wuerzburg.de/themen/gesundheitssoziales](http://www.wuerzburg.de/themen/gesundheitssoziales)

**28.-29.5.22**  
**WüFit im CCW und iWelt-Marathon**  
[www.wuerzburg-marathon.de/service/wuefit](http://www.wuerzburg-marathon.de/service/wuefit)

**30.6.22, 19 Uhr**  
**100 Jahre Würzburger Institut für Medizingeschichte – Jubiläumsfeier**  
Toscanaaal der Residenz

**9.7.22, 10 bis 14 Uhr**  
**2. Infotag Prostatakrebs**  
Vogel Convention Center (VCC), Würzburg  
[www.prostata-hilfe-deutschland.de](http://www.prostata-hilfe-deutschland.de)

**23.7. bis 27.11.22**  
**Sonderausstellung "Gärten in Unterfranken - Mensch & Natur im Porträt"**  
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen  
Anmeldung: 09326.1224

**1. bis 5.8.22, tägl. 9.30 bis 14 Uhr**  
**Sommertanzwoche mit Odile Seitz-Walser**  
Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de](http://www.tanzraum-wuerzburg.de)

### APRIL 2022

**2.4.22, 17.30 Uhr**  
**Feldenkreis und Tanz mit Gisela Schreiber und Lisa Kuttner**  
Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de](http://www.tanzraum-wuerzburg.de)

**5.4.22, 19 bis 21 Uhr**  
**Vortrag: Der digitale Nachlass - Herausforderung für die Angehörigen**  
Juliusospital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg  
Anmeldung: [palliativakademie@juliusospital.de](mailto:palliativakademie@juliusospital.de)

**5.4.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Pasta e basta**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**6.4.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Globetrotter**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**7.4.22, 17 bis 18 Uhr**  
**Infoveranstaltung „Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und gesundheitliche Vorausplanung“**  
digital via Skype, Anmeldung: [ccc\\_anmeldung@ukw.de](mailto:ccc_anmeldung@ukw.de)

**19. bis 22.4.22, tägl. 10 bis 12 Uhr und 12.30 bis 14.30 Uhr**  
**Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang**  
Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de](http://www.tanzraum-wuerzburg.de)

**21.4.22, 13 bis 18 Uhr**  
**Epilepsieberatung Juliusospital - Außensprechtag Haus Haßfurt**  
Anmeldung: 0931-39 31 580 oder [epilepsieberatung@juliusospital.de](mailto:epilepsieberatung@juliusospital.de)

**23.4.22, ab 10 Uhr**  
**Von Mangold bis Männertreu**  
Fränkisches Freilandmuseum Fladungen  
Anmeldung: 09778.91230

**24.4.22, 10 bis 17 Uhr**  
**Genussia beim Tag der offenen Gärtnereien**  
Gundelheimer Straße 76, Bamberg

**24.4.22, 19 Uhr**  
**Vrohstoff Vegane Küche leicht gekocht**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: [gina@vrohstoff.de](mailto:gina@vrohstoff.de)

**24.4.22, 14 bis 19 Uhr**  
**„Wie geht es uns mit der Klimakrise?“**  
Tages-Workshop im Zendo mit Richard Stiegler, Benediktushof Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

**26.4.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Feierabendküche!**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**27.4.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Streetfood für Zuhause**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

### MAI 2022

**4.5.22, 17 bis 18.30 Uhr**  
**„Das künstliche Hüftgelenk“**  
Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus  
Anmeldung: Tel. 0931.803-3131, ab 23.04.2022

**5.5.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Das perfekte Schnitzel**  
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901



**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)

## BEWUSST.SEIN MIT HUND

Der Workshop für Dich und Deinen Hund



**Jetzt anmelden!**

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

Wer den Wunsch hat, gesund zu bleiben, sollte natürlich in erster Linie besser schlafen.

## GUTER SCHLAF IST UNSER THEMA!

Nutzen Sie unsere **Schlafberatungs-Hotline** unter **09741 727** (täglich zwischen 10 - 16 Uhr)



Bad Brückenau • Kirchplatz | [www.wohn-gesund.com](http://www.wohn-gesund.com)

**9.5.22, 15 bis 16 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung**  
 Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**11.5.22, 15 bis 16 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente**  
 Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**11.5.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Kräuter**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**16.5.22, 14 Uhr**  
**3. Zukunftsforum Schweinfurt**  
 Anmeldung: www.schweinfurt.de/zukunftforum

**16.5.22, 15 bis 16 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Osteoporose – Vortrag und Praxisteil**  
 Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**16.5.22, 17 bis 18 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Yoga 50Plus – Ärztliche Einführung mit kostenloser Schnupperstunde**  
 Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**18.5.22, 15 bis 16 Uhr**  
**GesundheitsAkademie 50plus:**  
**Schwindel im Alter**  
 Cafeteria des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**18.5.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Studentenfutter**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**20.5.22, 19 bis 21 Uhr**  
**Lyrik und Musik: „Nur eine Rose als Stütze“**  
 Burkardushaus am Dom  
 Anmeldung: www.juliussspital.de/aktuelles/veranstaltungs-kalender

**23.5.22, 15.45 und 17 Uhr (je 1 Stunde)**  
**GesundheitsAkademie 50plus: Yoga 50plus**  
 Geriatriezentrum (Seminarraum 1), Semmelstraße 2 – 4, Würzburg  
 Anmeldung: 0931.3503-147

**24.5.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Spargel und Rhabarber**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**25.5.22, 20 bis 21.30 Uhr**  
**Infoabend "Erlebnis Bad"**  
 Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, Konferenzraum 9,  
 Anmeldung: 09771.6622560

**27.5.22, 19 Uhr**  
**Vrohstoff Vegane Küche leicht gekocht**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: gina@vrohstoff.de

**30.5.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Italien**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**31.5.22, 19 bis 21 Uhr**  
**Vortrag: Hospizbegleitung - Begleitung im Leben und beim Sterben**  
 Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg,  
 Anmeldung: palliativakademie@juliussspital.de

**2.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Junges Franken**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**12.6.22, 9.30 bis 16 Uhr**  
**2. Digitaler Krebs-Patienten-Tag**  
 Anmeldung: www.krebs-patienten-tag.bayern

**15.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Frische & leichte Sommerküche!**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**19.6.22, 14 bis 16 Uhr**  
**'Natur auf der Spur'-Workshop, "Pflanzenwässer ... und die alte Kunst des Destillierens"**  
 Freilandmuseum Kirchberg Mönchsodheim, An der Kirchburg 5, Iphofen  
 Anmeldung: 09326.1224

**20.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Grill around the world**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**21.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Viva Espana**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**28.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Die französische Landhausküche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**29.6.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Frankreich, Spanien, Portugal**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**5.7.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: We love Bollywood**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**10.7.22, 14 bis 15 Uhr**  
**Themenführung "Heilpflanzen – Wertvoller Schatz im ländlichen Garten"**  
 Freilandmuseum Kirchberg Mönchsodheim, An der Kirchburg 5, Iphofen  
 Anmeldung: 09326.1224

**13.7.22, 17 bis 18.30 Uhr**  
**„Spezielle Wirbelsäulentherapie“**  
 Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus  
 Anmeldung: Tel. 0931.803-3131, ab 2.7.2022

**13.7.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Unsere Heimat ist Bayern**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**21.7.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Veggie-Kurs**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**26.7.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Das Einmaleins des Grillens (auch für Veggies!)**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**28.7.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Süditalien und Kalabrien**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**AUGUST 2022**  
**1. bis 5.8.22, tägl. 9.30 bis 14 Uhr**  
**Sommertanzwoche mit Odile Seitz-Walser**  
 Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

**SEPTEMBER 2022**  
**5.9.2022**  
**Deutscher Kopfschmerztag**

**10.9.22**  
**Welttag der Suizidprävention**

**18.9.22, 14 bis 16.30 Uhr**  
**'Natur auf der Spur'-Workshop, "Holunder, Hagebutte, Heilkräuter ..."**  
 Freilandmuseum Kirchberg Mönchsodheim, An der Kirchburg 5, Iphofen  
 Anmeldung: 09326.1224

**20.9.22, 19 bis 21 Uhr**  
**Vortrag: Trauer kennt keine Norm**  
 Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg,  
 Anmeldung: palliativakademie@juliussspital.de

**21.9.22**  
**Welt-Alzheimerstag**

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. März. Änderungen können sich ergeben. Bitte erkundigen Sie sich beim jeweiligen Veranstalter vorab, ob angekündigte Veranstaltungen tatsächlich stattfinden. Viele weitere Termine finden Sie unter: [www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen](http://www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen)

Zeichnungen Hintergrund ©depositphotos.com/@Fofarumba



# Visiten in natürlichen Klanglandschaften

Unter dem Motto „Hört sich gut an“ findet am 27. April der internationale „Tag gegen Lärm“ statt

Am Main die Musikboxen dröhnend aufzudrehen, ist nicht nur unhöflich. Es stört. Nervt. Und kann andere im schlimmsten Fall krank machen. „Ob Lärm krank macht, hängt davon ab, wie stark die Exposition ist und wie lange sie dauert“, erklärt hierzu Dr. Anja Kurz, technische Leiterin des Hörzentrums an der Würzburger Uni-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten anlässlich des „Tags gegen Lärm“ am 27. April. Laut Musik zu hören, scheint einem Teenie wenig auszumachen. Tatsächlich kommt es nicht allzu häufig vor, dass schon Jugendliche eine Hörschädigung erleiden. „Das liegt daran, dass die Haarzellen des Innenohrs bei jungen Menschen noch besser durchblutet sind“, sagt Dr. Kurz. Jugendliche, die es lieben, in der Disko direkt vor den Boxen zu stehen, seien allerdings gefährdet, sich eine Lärmschädigung zuzuziehen. Um Menschen am Arbeitsplatz vor Lärm zu schützen, gibt es laut Kurz Verordnungen zum Arbeitsschutz. Erreicht der Tages-Lärmexpositionspegel 80 dB(A), sind nach den aktuellen Regelungen Maßnahmen gegen den Lärm zu ergreifen. Da immer mehr geräuschverursachende Quellen aufpoppen, wird es laufend schwieriger, sich im Alltag vor Lärm zu schützen. Parks, Grünanlagen und Wälder sind vor diesem Hintergrund immer wichtigere Oasen der Ruhe. Niels Kölbl, Vorsitzender der Würzburger Kreisgruppe des Landesbunds für Vogelschutz, erholt sich persönlich in der Natur am besten; bewusst auch von Lärm, der von Verkehrsbaustellen und Maschinen ausgeht. „Das Gezwitscher von Vögeln ist ungemein entspannend“, sagt er, wenn er sich in natürlichen Klanglandschaften aufhält wie dem Würzburger Ringpark oder dem Gramschatzer Wald. Wer ständig im Büro hockt, tut gut daran, hin und wieder frische Luft zu schöpfen. Gesundheitseffekte gehen dabei nicht nur von der Bewegung aus. Für Kölbl sind vor allem Naturlaute Labsal für Körper und Seele. Das empfindet nicht nur er so. Auch die Ergebnisse einer Aus-

wertung von 36 Studien zu diesem Thema, die in den „Proceedings“ der amerikanischen Nationalen Akademie der Wissenschaften (PNAS) veröffentlicht wurde, bestätigt den gesundheitlichen Nutzen von Naturgeräuschen. Menschen, die sich vermehrt in natürlichen Geräuschkulissen aufhalten, hätten weniger Schmerzen und empfinden weniger Stress. Zudem würden sich in natürlichen Klanglandschaften Stimmung und kognitive Leistung verbessern, so die Publikation.<sup>1</sup> Man kommt in der Natur also automatisch gut drauf, und hat infolge dann auch wieder gute Ideen. Im Umkehrschluss kann Lärm krankmachen. Lärm kann zum Beispiel der Auslöser sein, dass ein Mensch Tinnitus bekommt. „Man kann das zumindest nicht ausschließen, wobei erfahrungsgemäß meist Stress der Auslöser ist“, sagt Joachim Kunze von der Selbsthilfegruppe Tinnitus Würzburg. Durch ein Knalltrauma oder durch starken akuten Lärm ausgelöst ist Tinnitus ist möglich. Joachim Kunze leidet seit 20 Jahren an Tinnitus. „Bei mir war aber nicht Lärm, sondern Stress in der Firma und der Familie Auslöser“, berichtet der 65-Jährige. Er selbst sei relativ lärmresistent: „Doch wir haben in

der Gruppe Betroffene mit Tinnitus und Hyperakusis, die äußerst lärmempfindlich sind.“ Oft kann man nicht von einer Wirkung auf die Ursache schließen. „Doch Schallwellen können durchaus zu Schädigungen wie Tinnitus führen“, bestätigt Uta Schmitgen von der Gehörlosenberatung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands in Unterfranken. Früher kam es nach den Angaben der Diplom-Sozialpädagogin bei Straßenbauarbeitern sowie bei Arbeitern in lauten Fabrikhallen zu Hörbehinderungen. Durch Lärmschutzregelungen der Berufsgenossenschaft wurde dieses Problem deutlich reduziert. Unter dem ganz alltäglichen „Lärmsmog“ unserer Umwelt leiden nach ihren Worten nicht nur normal hörende Menschen, sondern auch Schwerhörige. *Pat Christ*  
 Fotos: v.l.n.r. @Andrea Ruppert, @Susanna Khoury;  
 Quelle: <sup>1</sup>[www.pnas.org/content/118/14/e2013097118](http://www.pnas.org/content/118/14/e2013097118)

[www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de), [www.ukw.de](http://www.ukw.de),  
[www.wuerzburg.lbv.de/wir-vor-ort/kreisgruppe-wuerzburg](http://www.wuerzburg.lbv.de/wir-vor-ort/kreisgruppe-wuerzburg),  
[www.tinnitus.selbsthilfe-wue.de](http://www.tinnitus.selbsthilfe-wue.de),  
[www.unterfranken.paritaet-bayern.de](http://www.unterfranken.paritaet-bayern.de)

## Lärmaufklärung per App

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege hat die App „earaction“ entwickelt. Nutzer:innen werden hier über Gefahren für das Gehör und wichtige Vorsorgemaßnahmen informiert. Auf diesem Weg soll vor allem Lärmaufklärung bei Jugendlichen initiiert werden. Die App enthält unter anderem einen kalibrierbaren Schallpegelmessgerät. Damit können eigene Messwerte erhoben und die jeweilige schädigungsfreie Einwirkungsdauer angezeigt werden. Ein Hörschaden-Simulator präsentiert drei Musikstücke in der Art, wie sie mit Hörschaden klingen würden. Ebenso kann auch eigene Musik in die App geladen und mit einem Hörschadenfilter belegt werden. Differenzierbar ist dabei zwischen normalem Hören, einem mittleren Hörschaden und einem altersbedingten Hörschaden. Eingebettet sind diese Anwendungen in grundlegende Informationen zum Aufbau und der Funktion des menschlichen Gehörs.

Tim Förster, Foto: Hintergrund ©depositphotos.com/@lenmdp

[apps.apple.com/de/app/earaction/id1282458324](https://apps.apple.com/de/app/earaction/id1282458324)



**GESUND DURCH DIE MENOPAUSE**

**Wir beraten Sie gerne!**  
 Katharina Hueber | Liebigstr. 21a | 97080 Würzburg  
 Tel.: 0931 7808 6737 | [patientkontakt@menopause-wuerzburg.de](mailto:patientkontakt@menopause-wuerzburg.de)  
[www.menopause-wuerzburg.de](http://www.menopause-wuerzburg.de)

**Die Praxis**

DR. MED. DENT. JENS SACHAU

**Implantate ohne Schneiden, ohne Nähen für feste Zähne und Prothesen in kurzer Zeit.**

Sophienstraße 2  
 97353 Wiesentheid  
 Tel. 09383/97470  
[www.dr-sachau.de](http://www.dr-sachau.de)

**Minimalinvasive Implantologie (MIMI®)**  
 Prophylaxe · Zahnersatz · alle Kassen · KFO - Invisalign  
 allgemeine Zahnbehandlungen · alles aus einer Hand

# Im Ernstfall: kühlen Kopf bewahren

**Schulsanitätsdienst: über eine gelungene Kooperation der Johanniter-Jugend und der David-Schuster-Realschule**

Sie leisten Erste Hilfe bei Unfällen und Verletzungen und stellen die Erstversorgung sicher – bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Schulsanitäter:innen (abgekürzt SSD) werden dafür ausgebildet, im Ernstfall einen kühlen Kopf zu bewahren und ihre Mitschüler:innen bei einem Notfall adäquat medizinisch zu versorgen.

Josefina und Nils sind zwei von zehn Schulsanitäter:innen an der David-Schuster-Realschule. Die beiden 15-Jährigen leiten den SSD an der Würzburger Schule. „Es ist ein schönes Gefühl, anderen Menschen helfen zu können“, erklärt Nils seine Beweggründe, warum er sich vor drei Jahren für diesen Dienst gemeldet hat. Seit seinem zwölften Lebensjahr ist er bei der Freiwilligen Feuerwehr in seinem Heimatort Estenfeld. Als er 2019 gefragt wurde, ob er sich den SSD zutraue, habe er sofort zugesagt. Die Ausbildung, die er dazu absolvierte, hilft ihm nicht nur in der Schule. „Ich habe einen kleinen Bruder, der sich ab und zu mal verletzt, da ist es gut, wenn ich weiß, was ich zu tun habe, wenn ich mit ihm unterwegs bin“, sagt er. Josefina hat sich schon immer für Erste Hilfe interessiert. „Ich helfe anderen Menschen gerne“, sagt sie. Auch ihr hilft die Ausbildung nicht nur in der Schule, denn Josefina trainiert Kinder und Jugendliche beim „Circus Knirps“ in Würzburg. Was macht

nun gute Schulsanitäter:innen aus? „Ganz klar, man muss Blut sehen können“, lacht Josefina. Natürlich wäre es unpassend, wenn ein SSD beim ersten Blutstropfen umfallen und damit ausfallen würde. „Man braucht Empathie, darf also nicht unsensibel sein“, fügt sie noch an und – ganz wichtig: „Keine Panik, in jeder Situation ruhig bleiben und einen kühlen Kopf bewahren.“ Das können beide, sagen Nils und Josefina, und sie haben ja schon drei Jahre Dienst erfahrung gesammelt. Schnittwunden im Werkunterricht zugezogen oder kleine Verbrennungen beim Hantieren mit heißen Töpfen im Kochunterricht, Nasenbluten oder mal eine Prellung beim Sport – das sind die „Normalfälle“, die sie versorgen. „Wichtig ist, dass wir den Patient:innen sagen, was wir machen. Es beruhigt sie, wenn sie wissen, was wir tun, und es vermittelt ihnen Sicherheit“, erklärt Nils. Natürlich wissen die beiden sehr genau, was sie tun, sie tun es gerne und mit dem notwendigen Sachverstand, denn jeder Schulsanitäter:in absolviert nicht nur eine Erste-Hilfe-Ausbildung, sondern auch noch regelmäßige Fortbildungen für schulspezifische Notfälle. Alles in Allem dauert die Ausbildung 24 Schulstunden und die jährlichen Fortbildungen noch einige Stunden mehr. Im Ernstfall wird ein SSD ausgerufen. „Bei uns an der Schule gibt es einen Plan nach

dem täglich drei Sanitäter:innen abwechselnd Dienst tun“, sagt Nils. Ist ein Notfall eingetreten, werden die diensthabenden SSDs ausgerufen. Die machen sich dann auf den Weg ins Krankenzimmer wo Notfallrucksack und Verbandmaterial eingelagert sind und die kleinen Patient:innen auch versorgt werden können. „Meistens sind sie schon da, wenn wir kommen“, sagt Josefina. Da könne es die erste kritische Situation geben, denn „die ganz Kleinen neigen dazu, in größeren Gruppen zu kommen“, sagt sie. Dann gelte es für die SSDs, schnell herauszufinden, wer der:die Patient:in ist und die Begleitungen freundlich aber bestimmt wieder zurück in ihre Klassenzimmer zu schicken. „Da kann es schon auch sein, dass wir mal deutlicher werden müssen“, sagt Josefina. Natürlich weiß sie, die besondere Situation bedeute Stress für alle, da komme es darauf an, den Überblick und vor allen Dingen Ruhe zu behalten. Wenn es gar nicht funktioniere, stehe auch ein:e Lehrer:in parat, der im Bedarfsfall ein Machtwort spreche. Doch das sei bisher nicht oft nötig gewesen, sie würden das auch gut selbst regeln, sagen die beiden. Der Ablauf beim Ernstfall ist klar: „Wir fragen, was passiert ist, einer richtet das notwendige Material, das wir benötigen, also Pflaster oder Verband, und wir geben im Sekretariat Bescheid, dass der:die Patient:in versorgt

► wird“, erklärt Nils. Da das Krankenzimmer in der David-Schuster-Realschule auf dem gleichen Gang liegt wie das Schulsekretariat, sind sie da auch gut aufgehoben. Sind die Patient:innen versorgt – und entweder wieder im Unterricht oder von den Eltern abgeholt –, dokumentieren die SSDs, was gemacht wurde, melden sich im Schulsekretariat ab und gehen wieder zurück in ihre Klasse. Nils und Josefina kümmern sich auch darum, dass immer genug Verbandmaterial und alles rund um den Ernstfall Notwendige zur Verfügung steht. Normalerweise geht es mit einem Pflaster oder einem Verband, sehr selten kommt es zu größeren Einsätzen, wenn beispielsweise mal ein Kind auf der Treppe stürzt und ein Verdacht auf einen Knochenbruch besteht. Dann kümmern sich die SSDs vor Ort um die Patient:innen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Aber das hat-

Manchmal sieht es schlimmer aus als es ist, sagen Schulsanitäter:in Josefina und Nils, etwa, wenn ein:e Schüler:in Nasenbluten hat. Und auch Felix (im Bild) konnte, nachdem sie ihn verarztet hatten, wieder in den Unterricht.

ten Josefina und Nils zum Glück bisher nur einmal in ihren drei Jahren Dienstzeit. „Der Schulsanitätsdienst (SSD) ist eine Kooperation der Johanniter-Jugend und der jeweiligen Schule“, sagt Vera Wissmann, Werkstudentin bei den Johannitern in Würzburg. Sie koordiniert die Schulsanitäter:innen an inzwischen 30 Schulen in ganz Unterfranken, ist zuständig für deren Ausbildung und steht ihnen als Ansprechpartnerin zur Verfügung. „Der Schulsanitätsdienst ist kein Muss, sondern eine freiwillige Leistung der Schulen. Doch in den vergangenen Jahren haben sich

immer mehr Schulen dazu entschieden“, sagt Wissmann. Die SSDs werden in Erste Hilfe aus- und in regelmäßigen Fortbildungen in schulspezifischen Notfällen weitergebildet. Sie wissen Bescheid, wie man beispielsweise Schüler:innen zu betreuen hat, die an Diabetes oder Asthma leiden, bekommen auch einen Einblick in Anatomie und Physiologie, wissen, was zu tun ist, wenn sich jemand beispielsweise einen Zahn ausgeschlagen hat und vieles mehr. Ein:e Schulsanitäter:in muss mindestens 13 Jahre alt sein und auch mental so gefestigt, dass er:sie weiß, welche Verantwortung er:sie trägt. *Martina Schneider*

Fotos: Schulsanitäter © Felix Bumm und Josefina Blaum, Hintergrund links ©depositphotos.com/@Wavebreakmedia, Hintergrund rechts ©depositphotos.com/@Spectral

**SCHÖN&ENDRES**

<p><b>SANITÄTSHAUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandagen &amp; Orthesen</li> <li>• Kompressionsstrümpfe</li> <li>• Fußpflege</li> <li>• Diabetiker- &amp; Rheumatikerversorgung</li> <li>• Brustprothetik</li> </ul>	<p><b>ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orthopädische Einlagen</li> <li>• Schuhzurichtungen</li> <li>• Orthopädische Maßschuhe</li> <li>• Therapie Schuhversorgung</li> <li>• Spezialversorgung für Arbeitssicherheitsschuhe</li> </ul>	<p><b>REHATECHNIK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflegebetten</li> <li>• häusliche Pflege</li> <li>• Bad- &amp; WC-Hilfen</li> <li>• Behindertengerechter Wohnungsumbau</li> <li>• Sitz-, Steh- &amp; Gehhilfen</li> <li>• Rollatoren &amp; Rollstühle</li> </ul>
--	--	---

Schustergasse 3 • 97070 Würzburg • 0931 79 779 31 • [www.SchoenUndEndres.de](http://www.SchoenUndEndres.de)

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



O  
PTIK  
WAGEN  
BRENNER



Bronnbachergasse 37 in 97070 Würzburg  
Telefon: 0931.45288022 E-Mail: info@optik-wagenbrenner.de  
Web: www.optik-wagenbrenner.de

Wir bieten **mehr**  
für Ihre Gesundheit!

**2x**

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für  
Ihre Gesundheit!



**SUNNEN-APOTHEKE**

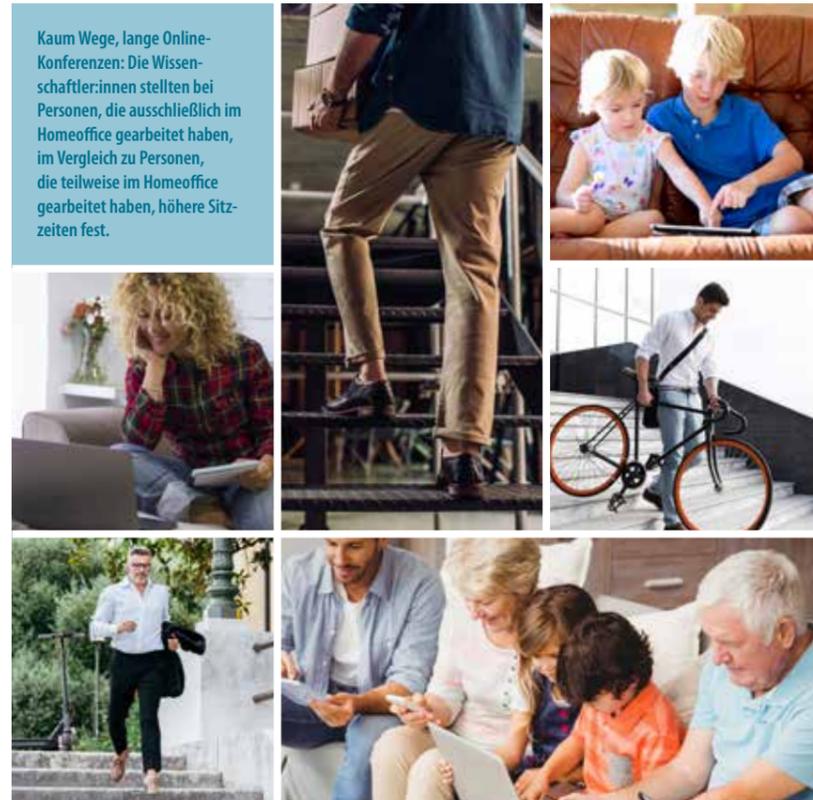
MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE  
HANS-LÖFFLER-STRASSE 8 WACHTELBERG 18  
97074 WÜRZBURG-KEESBURG 97273 KÜRNACH  
TELEFON 09 31 / 7 17 65 TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62  
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE



Aussitzen hilft nicht!

Sitzen ist das neue Rauchen, also ein Gesundheitsrisiko

„Die Deutschen sitzen viel zu viel“, mahnt die Sportwissenschaftlerin Birgit Sperlich von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU). Die Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft forscht zum „sedentären“ Lebensstil. Im Report „Wie gesund lebt Deutschland?“<sup>1</sup> wurden die Ergebnisse nun vorgestellt: Die Deutschen sitzen im Durchschnitt 8,5 Stunden am Tag. Manche Altersgruppen sogar noch länger. „Beim Thema ‚Sitzen‘ ist klar: Die Dosis macht das Gift“, so die Wissenschaftlerin. Durch langes sitzen verlangsamen sich Stoffwechselprozesse, was zu diversen Gesundheitsproblemen führen könne. Vor allem die üblichen Zivilisationskrankheiten wie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Arteriosklerose, Fettstoffwechselstörungen, Krebs und Diabetes stünden im Verdacht, sich bei langen Sitzzeiten eher zu entwickeln – sogar, wenn sich die Person trotzdem regelmäßig bewegen würde. „Neuere Studien zeigen zudem: Um das gesundheitliche Risiko langer Sitzzeiten von mehr als acht Stunden am Tag wirklich auszugleichen, bedarf es einer täglichen Bewegungszeit von mindestens 60 bis 75 Minuten moderat-intensiver Bewegung“, so Sperlich. Doch wie soll das gelingen, wo unser modernes Leben doch darauf ausgerichtet ist, dass wir uns möglichst wenig bewegen? Sperlich verweist auf „Klassiker“, die vor allem Bürobeschäftigte leicht beherzigen können: Treppe anstatt Aufzug, persönliche Gespräche statt Telefon, Spaziergänge in der Mittagspause, zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit. „Damit



Kaum Wege, lange Online-Konferenzen: Die Wissenschaftler:innen stellten bei Personen, die ausschließlich im Homeoffice gearbeitet haben, im Vergleich zu Personen, die teilweise im Homeoffice gearbeitet haben, höhere Sitzzeiten fest.

an den Trainingsgeräten im Kraft-Ausdauer-Zirkel absolvieren. Dazu kommen sechs Kraftgeräte. So sollen alle Muskelgruppen, die vor sich hinkümmern durch zu viel Sitzen optimal trainiert werden. Daneben wird die Ausdauer auf dem Fahrrad und dem Crosswalker gestärkt. „Die Geräte werden individuell eingestellt. Das Training, das in zwei Runden à 35 Minuten absolviert wird, ist nahezu für jeden machbar“, so die Physiotherapeutinnen. Seit März verfügt die Praxis außerdem über spezielle Mobilisationsgeräte, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. „Diese lösen Verspannungen in Muskeln und Faszien und helfen, die Körperhaltung zu verbessern.“ Auch muskuläre Verkürzungen soll das Training entgegenwirken. Ziel sei es, die körperlichen Beschwerden im Alltag zu reduzieren und die Regeneration nach dem Training zu fördern. Denn eines steht fest: Aussitzen hilft hier keinesfalls!

Susanna Khoury/Nicole Oppelt  
Fotos: oben ©Werner Steigerwald, Mitte links  
©depositphotos.com/@simonapilolla, unten links  
©depositphotos.com/@PhotoArtDesign, Mitte  
oben ©depositphotos.com/@HayDmitriy, rechts  
oben ©depositphotos.com/@CroMary, Mitte rechts  
©depositphotos.com/@Vadymvrobot, unten rechts  
©depositphotos.com/@Wavebreakmedia; Quelle:<sup>1</sup>  
<https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report>

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

Was erfüllt Dich in Deinem Job?

Täglich zu sehen,  
dass kleine Fortschritte  
ganz **GROSSES**  
bewirken.



Werde  
**Pflegefachkraft (m/w/d)**  
**in der Neurologischen Frührehabilitation**  
am Campus Bad Neustadt.



# Herzensangelegenheiten

Wie Wissenschaft bei Herzschmerz helfen kann, weiß Biologin Prof. Katrin Streckfuß-Bömeke

Nicht jeder Herzschmerz ist gleich ein Fall für eine Ärztin. Und nicht alle gebrochenen Herzen sind gleich ein „Broken-Heart-Syndrom“. Doch ist jede Takotsubo-Kardiomyopathie, wie das Broken-Heart-Syndrom in der Klinik genannt wird, immer ein individueller und kein harmloser Fall für die Medizin. Für die Biologin Katrin Streckfuß-Bömeke

wurde es durch ihre Arbeit zu einer „Herzensangelegenheit“, mehr über diese Krankheit zu erfahren. Diese ist zwar in aller Munde, doch birgt sie auch viele Fra-

gezeichen. Streckfuß-Bömeke ist Expertin für Stammzellforschung in der Kardiologie und untersucht Erkrankungen des Herzmuskels, Kardiomyopathien. Zum „Broken-Heart-Syndrom“ gebe es immer noch Forschungsbedarf, sagt die Neu-Würzburgerin: „Ich bin sicher, dass bei jeder:m einzelnen Patient:in eine andere Ursache vorliegt.“ Das Wichtigste sei aber, dass das Krankheitsbild behandelbar sei. Die Ursache: Beim Menschen können starke emotionale sowie körperliche Belastungen das Herz tatsächlich „brechen“. Auch bei depressiven Patient:innen könne ein Takotsubo-Syndrom auftreten wie auch bei Krebspatient:innen mit einer begleitend hohen emotionalen Belastung. „Es gibt also starke Verknüpfungen zur neurologischen und zur psychiatrischen Ebene des Körpers, aber auch weitere Organe sind mit dem Takotsubo-Syndrom assoziiert“, so die Professorin für molekulare Pharmakologie am Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Würzburg. Beim „Broken-Heart-Syndrom“ kontrahierten nur noch bestimmte Areale des Herzmuskels, die anderen bleiben bewegungslos. Meist lägen diese Areale in Richtung Herzspitze, die sich ballonartig vergrößern können. Diese eigentümliche Form der linken Herzkammer am Ende der Anspannungsphase ähnele einer japanischen Tintenfischfalle in Form eines ausgebuchteten

**„Die Welt zerbricht jeden, und nachher sind viele an den zerbrochenen Stellen stärker.“**

Ernest Hemingway (1899-1961)

Tonkrugs mit verengtem Hals. Daher kommt auch der Name des Syndroms: Takotsubo heiße in Japan Oktopus-Falle, erklärt die Wissenschaftlerin. Bei gut zwei Prozent der rund 220.000 Herzinfarktfälle pro Jahr in Deutschland steckt nicht der Herzinfarkt (Verschluss eines Blutgefäßes des Herzmuskels mit der

Folge eines Absterbens der Muskulatur), sondern das sogenannte Takotsubo-Syndrom dahinter. Gewissheit bringt eine Herzkatheter-Untersuchung, die im Falle eines Takotsubo-Syndrom keine Ver-

schlüsse der Herzkranzgefäße zeige. Fast ein Viertel der Patienten erleiden in der akuten Phase Komplikationen mit Todesfolge. Habe man die erste Phase überwunden, könne man letztendlich - meist nach wenigen Wochen - wieder vollkommen genesen. Aufpassen müsse man dann nur, dass man kein zweites „Event“ bekomme. „Wir haben bei dieser sehr spezifischen Krankheit herausgefunden, dass das Takotsubo-Syndroms auf einer genetischen Präposition beruht. Die Herzmuskelzellen von Betroffenen reagieren viel empfindlicher auf Adrenalin“, erklärt Streckfuß-Bömeke. Außerdem funktioniere die Desensibilisierung nicht mehr - dieser Selbstschutz-Mechanismus mache die Herzmuskelzellen im Normalfall unempfindlich gegen körpereigene Stresshormone wie Adrenalin, wenn diese längere Zeit in hohen Mengen auf sie einwirken. Ein Forschungsschwerpunkt von Katrin Streckfuß-Bömeke sind die sogenannten Kardiomyopathien. Das ist eine Gruppe unterschiedlicher Erkrankungen, bei denen die Struktur des Herzmuskelgewebes defekt ist. Oft kommt es zu einer Erweiterung oder zu einer Verdickung einer Herzkammer. Die Pumpkraft des Herzens ist



Elmar Behringer  
Fotos: oben @Pixabay,  
Prof. Streckfuß @privat

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

Dr. Katrin Streckfuß-Bömeke leitete in Göttingen eine eigene Arbeitsgruppe für translationale Stammzellforschung. Dort hat sie neue Erkenntnisse über die Takotsubo-Kardiomyopathie gewonnen, bis sie vor einem Jahr dem Ruf auf die Professur für molekulare Pharmakologie am Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Universität Würzburg folgte.

dadurch eingeschränkt, die Betroffenen sind nicht mehr so leistungsfähig und haben typische Beschwerden einer Herzschwäche. An Kardiomyopathien erkranken Menschen jedes Alters, und häufig liegen genetische Ursachen vor. Um diese Ursachen zu klären, setzt die Biologin auf Stammzellen: Für die Herstellung verwendet sie Blut- oder Hautzellen der Patient:innen. Dabei würden die Zellen in ein sehr frühes Stadium ihrer Entwicklung zurückversetzt. Solche Stammzellen würden im Labor zu Herzmuskel-, Blutgefäß-, und Bindegewebszellen, aber auch zu Neuronen umgewandelt, die genau dieselbe genetische Ausstattung und damit auch genau die gleichen Mutationen haben wie die Patient:innen. Die Zellen ließen sich dann zu kleinen Geweben vereinigen oder zu organähnlichen Strukturen, sogenannten Organoiden, die über Wochen intakt bleiben. An ihnen ließe sich studieren, welche Ursachen für eine Erkrankung des Herzgewebes verantwortlich sein können. Ihr Team untersucht dann an den Geweben und Organoiden auch, welche Medikamente im Einzelfall die besten Effekte bringen. Beispielsweise, dass sich kardiomyopathische Herzmuskelzellen durch Kalziumkanal-Hemmstoffe besser regulieren lassen als durch Betablocker, wie sie oft in der Klinik verwendet werden. Dann könnten behandelnde Ärzt:innen die Medikation um- und Patient:innen neu einstellen.



## Von Impfgegner:innen & autonomen Patient:innen

100 Jahre Würzburger Institut für Medizingeschichte

Sie erschließen frühneuzeitliche Ärzt:innenbriefe, erforschen die anatomische Lehre im Padua des 16. Jahrhunderts oder untersuchen, wie die gelehrte Medizin über vier Jahrhunderte auf beleibte Menschen blickte: Das wissenschaftliche Team am Institut für Geschichte der Medizin an der Julius-Maximilians-Universität (JMU) in Würzburg um dessen Leiter Prof. Michael Stolberg haben sich auf die Medizingeschichte der frühen Neuzeit spezialisiert. 2021 feierte das Institut sein 100-jähriges Bestehen. Eine Jubiläumsfeier musste pandemiebedingt entfallen, sie soll nun am 30. Juni um 19 Uhr im Toscanasaal der Würzburger Residenz nachgeholt werden. Institutsbegründer war 1921 der Hygieniker und Seuchenforscher Dr. Georg Sticker. Nach Leipzig handelt es sich um das zweitälteste medizinhistorische Institut in Deutschland. Es verfügt über umfangreiche medizinhistorische Sammlungen, darunter zahlreiche Instrumente des 19. Jahrhunderts und Wachsmoulagen. In die Schlagzeilen geriet das Institut 2004 durch Michael Stolbergs direkten Vorgänger Gundolf Keil: Der Verdacht kam auf, dass der Medizinhistoriker und Altgermanist Zahlungen für die Ausgabe von Dissertationen und wesentliche Hilfeleistungen angenommen habe. Zunächst ging die Universität den Vorwürfen nach, dann wurde der Vorgang an die Staatsanwaltschaft übergeben. Keil wurde wegen Vorteilsnahme zu 90 Tagessätzen verurteilt und erhielt 2009 einen Strafbefehl in Höhe von 14.400 Euro.

In zwei Fällen erkannte die Universität drei Jahre später den Doktorgrad wieder ab. Heute arbeiten am Institut neben Medizinhistoriker Dr. Michael Stolberg mit Dr. Sabine Schlegelmilch und Dr. Alexander Pyrges zwei fest angestellte wissenschaftliche Mitarbeiter:innen, mehrere wissenschaftliche Mitarbeiter:innen in Drittmittelprojekten kommen hinzu. In seinen frühen Forscherjahren hatte sich Stolberg intensiv mit der Seuchen- und Umweltgeschichte des 19. Jahrhunderts beschäftigt – und sieht hier durchaus Parallelen zur Gegenwart: Als Bayern im August 1807 als erstes Land weltweit eine Impfpflicht gegen Pocken einführte, formierten sich auch damals sehr schnell Impfgegner:innen. „Hätte man zurückgeschaut, hätte man mit Widerständen gegen die Coronaimpfung rechnen können“, sagt der 64-Jährige. Seit Ende der 1990er-Jahre beschäftigt er sich vor allem mit der Medizin-, Körper- und Geschlechtergeschichte der Frühen Neuzeit sowie seit 2005 mit der Geschichte von Palliativmedizin und Medizinischer Ethik. Das bislang längste und größte Akademieprojekt am Institut läuft nunmehr über 15 Jahre. Das Team um Stolberg erschließt dabei zahlreiche Briefe frühneuzeitlicher Ärzt:innen aus dem deutschsprachigen Raum. In eine Datenbank aufgenommen sind inzwischen rund 155.000, erschlossen um die 60.000. Bleibt die Frage: Was bringt dem Mediziner der Blick in die Geschichte? „Weiß man nicht, wo man herkommt, weiß man nicht, wer man ist“, sagt Prof. Stolberg. So reicht zum Beispiel die Historie der Sprechstundenpraxis weit zurück. Auch im 16. Jahrhundert traten Patient:innen und ihre Angehörigen sehr selbstbewusst an Ärzt:innen heran und forderten Aufklärung über Krankheiten ein. Der Begriff „autonome Patient:innen“ ist also auch nicht so brandneu. mic, Fotos: Hintergrund und oben rechts @Michaela Schneider, Zeichnungen @depsitphotos.com/@istryistry

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

Diese Diapositive setzte der Anatomieprofessor Siegfried Mollier (1866 – 1954) einst in seiner Vorlesung „Anatomie für Künstler“ ein.



**JETZT BERATUNG BUCHEN**

**RUNDUMBETREUUNG FÜR SENIOREN ZUHAUSE**

**PROMEDICA PLUS Würzburg Süd-Ost**  
Bruno Orłowski • 09302 - 52 43 287  
Kirchstraße 8a | 97228 Rottendorf  
wuerzburg-sued-ost@promedicaplus.de  
[www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost](http://www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost)



# Spargel, Rhabarber & Co.

Familienangelegenheiten: Birte Willems und Claudia Süssenguth über Stängelgemüse

Der Frühling steht im Zeichen des Erwachens und der Erneuerung. Diverse Gemüse könnten hier einen positiven Effekt auf den Körper haben, „indem sie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe liefern, die körperliche Prozesse der Reinigung unterstützen“, weiß Ökotrophologin Birte Willems. Wer regional und saisonal einkauft, der ist mit den Stängelgemüsen Spargel, Rhabarber und Stangensellerie gut beraten. Sie haben im Frühjahr respektive Frühsommer Saison. „Spargel besteht größtenteils aus Wasser und ist ein sehr kalorienarmes Gemüse“, so Willems. Daneben enthalte er Kalium, welches zusammen mit dem hohen Wasseranteil für einen kurzzeitig harntreibenden Effekt Sorge. „Eine Portion Spargel von 300 Gramm liefert neben Kalium 100 Prozent des täglichen Folatbedarfs. Folat ist im Körper an Wachstumsprozessen, der Zellteilung und Blutbildung beteiligt.“ Und wir sitzen direkt an der Quelle. „Deutschland ist der führende Erzeuger von Spargel in Europa“, sagt Claudia Süssenguth, Inhaberin des Naturkostmarktes „Lollo Rosso“ in Würzburg. „Das Gemüse hat, abgesehen von Kalium, viele gesunde Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor. Diese sind gut für Herz, Knochen und Kreislauf.“ Daneben sei er reich an Vitaminen wie A, C und E sowie mehreren B-Vitaminen. Neben den klassischen Spargelrezepten mit Butter und Kartoffeln, empfiehlt sie Spargelsalat oder eine Suppe aus Schalen des Bio-Spargels. „Auch der Rhabarber ist ein heimisches Gewächs“, so Claudia Süssenguth, die sich noch an Zeiten erinnern kann, in denen ein großes Anbaugelände direkt vor den Toren Würzburgs lag. Auch er habe aufgrund seines Kaliumgehalts entwässernde Eigenschaften. „Was viele nicht wissen: In ihm steckt ebenso jede Menge Vitamin C, Magnesium und Eisen“, so Süssenguth über das „Gemüse gegen Frühjahrsmüdigkeit“. „Rhabarber liefert neben Kalium und Kalzium aber auch Ballaststoffe, die die

Verdauung anregen und zum Beispiel helfen, Verstopfung vorzubeugen“, ergänzt Willems. Daneben enthalte das Gemüse aus der Familie der Knöterich-Gewächse aber auch Oxalsäure, die für Kinder und Personen mit Nierenproblemen mit Vorsicht zu genießen sei. „Das pelzige und stumpfe Gefühl im Mund, welches nach dem Genuss von Rhabarber auftritt, kommt ebenfalls von der Oxalsäure.“ Die beiden Fachfrauen denken bei der Verarbeitung an viele Rezepte für Kompott mit Ingwer oder Vanille, Konfitüren, Kuchen und Saft. Beim Stangen- und beim Knollensellerie kommen ebenfalls viele positive Inhaltsstoffe zusammen. Auch er punktet mit einem hohen Kalzium- und Kaliumgehalt. „Die Pflanzensubstanzen Phthalide und Nitrat-Salze entspannen die Innenwände der Blutgefäße und können so einen zu hohen Blutdruck senken“, sagt Willems. Die enthaltenen Gerbstoffe stärken zudem die Magenschleimhaut und schützen sie vor Angriffen des Keims *Helicobacter pylori*. „Organische Glykosid-Verbindungen und der Farbstoff Quercetin hemmen Eiweißstoffe, die Mikro-Entzündungen fördern. Dank ihm wird der Flüssigkeitsaustausch im Körper reguliert und Wasseransammlungen werden reduziert.“ Der Sellerie, schwärmt Claudia Süssenguth, sei ein richtiger – und leider oft vernachlässigter – Geschmacksheber: ob pur, in Suppen, im Salat oder als veganes Schnitzel.

Nicole Oppelt

Fotos: Rhabarber @depositphotos.com/@olhaafanasieva, Stangensellerie @depositphotos.com/@Diidik, Spargel @depositphotos.com/@VadimVasenin

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

## Veggie aus Bamberg

Im April 2015 gründeten die Familien Büse und Wedel in Stegaurach bei Bamberg ein Unternehmen für die Herstellung pflanzlicher Fleischalternativen. Auf der Suche nach einem Namen wurde man im Japanischen fündig: midori bedeutet Grün und steht damit für den Gedanken der Nachhaltigkeit – „amidori“ war geboren. Kürzlich meldete sich ein anderes europäisches Unternehmen mit sehr ähnlichem Namen. Es drohte markenrechtliche Verwechslungsgefahr, auch wenn die Produktrichtungen unterschiedlicher nicht sein könnten: Die einen machen Fleisch aus Tieren, „endori“ dagegen „Fleisch“ aus Erbsen. Genau das lieferte die Idee für den neuen Namen: Im Japanischen heißt die Erbse endo. Aus endo und midori wurde „endori“. Derzeit arbeiten an zwei Standorten rund 180 Mitarbeiter:innen. Erzeugt werden Burger-Patties, Würstchen, Hack und Kebab auf pflanzlicher Basis. Grundprodukt der Herstellung sind Proteinpflanzen, vor allem in traditioneller Mehrfelderwirtschaft angebaute Erbsen. Es wird bewusst auf den Einsatz von Soja, Palmfett und künstlichen Aromen verzichtet. Zudem ist in der gesamten Wertschöpfungskette kein fleischverarbeitendes Unternehmen eingebunden – vom Feld bis auf die Gabel.

Tim Förster, Fotos: @depositphotos.com/@msk\_nina

www.endori.de

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



# Urwüchsige Küche

Food-Coach Bernhard Reiser über Ernährung & Krebs

„Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein“, proklamierte schon Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt des Altertums, auf den noch heute alle Mediziner:innen schwören. Daher ist es für Food-Coach Bernhard Reiser nicht einsichtig, dass gerade in Gesundheitseinrichtungen des 21. Jahrhunderts wenig Wert auf nahrhafte Kost für kranke und alte Menschen gelegt werde: „Der Tagessatz für Patient:innen im Krankenhaus gleicht in etwa dem eines Luxushotels. Und für die ‚Vollpension‘ pro Tag sind hierin zehn Euro budgetiert“. Das Sparen am Essen habe zur Folge, dass Diabetiker:innen, Allergiker:innen oder auch Krebspatient:innen in der Klinik mit Kost abgespeist werden, die dem Gesundungsprozess wenig förderlich sei. Mit „Krebs-Kochkursen“ in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Würzburg (UKW) hat der Sternekoch schon in der Vergangenheit einen Vorstoß unternommen an der Ernährungsschraube von Krebspatient:innen zu drehen. Nun führt er seinen Ernährungsfeldzug fort durch eine Kooperation mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg, dem Flaggschiff der deutschen Krebsforschung und einem der renommiertesten Krebsforschungszentren weltweit. Der Kontakt sei entstanden, so Bernhard Reiser, durch einen Kochkurs-Gutschein eines Kunden, der diesen nicht mehr einlösen konnte, da er unerwartet rasch seinem Krebsleiden erlag. „Zuvor teilte er mir jedoch mit, ich solle den offenen Betrag der Krebsforschung spenden“, erzählt der Sternekoch. Gesagt, getan ... hieraus ergab sich nun eine vielleicht wegweisende Zusammenarbeit in Sachen Ernährung & Krebs. Bernhard Reiser wird in Zukunft Studien des DKFZ, die das Ernährungsverhalten bei Krebs betreffen, beratend begleiten und sich demnächst auch bei einer Charity-Veranstaltung für das DKFZ als Ausrichter engagieren. „Die DKFZ finanziert wie fast alle privaten Forschungsinstitute über Spenden. Dass auf dem Forschungsgebiet „Krebs & Ernährung“ etwas vorangeht, daran

möchte ich mitwirken“, so Reiser. Der Experte in Sachen gesunde Ernährung ist überzeugt, dass jenseits medikamentöser Behandlung durch gezielte Ernährungsstrategien in der Krebstherapie noch Prozentpunkte zugelegt werden könnten: „Vor allem durch urwüchsige Lebensmittel! Unverarbeitete, frische, zuckerarme und proteinreiche Kost stärkt den Organismus und hilft diesem beim Gesunden“, so Reiser. Wobei die Auswahl der Lebensmittel von Krebsart zu Krebsart etwas variere. Laut dem im Thieme Verlag erschienenen Werk „Krebs und Ernährung“ wirkten etwa Lauchgemüse protektiv gut gegen Magen- und Darmkrebs, in geringem Maße auch gegen Prostatakrebs, so einschlägige Studien. Mit guten Ergebnissen würde auch Kaffee punkten und zwar vorbeugend gegen Leber- Endometrium- und Mundhöhlenkrebs. Herausgeber Siegfried Knasmüller hat zahlreiche Studien zum Thema „Krebs und Ernährung“ gesichtet und verglichen und konnte so zahlreiche Lebensmittel identifizieren, die die Aufnahme

von kanzerogenen Stoffen im Körper hemmen wie beispielsweise Ballaststoffe, Chlorophyll, Vitamin C und Proteine. Als Krebschutz aufgelistet hat er auch spezielle Gewürze wie Curcumin, Ingwer oder Knoblauch sowie phenolreiche<sup>2</sup> Lebensmittel wie etwa Grünkohl, Beerenobst, Trauben, Walnüsse, Brokkoli, Sojabohnen, Äpfel, Preiselbeeren oder Olivenöl. „So kann man mit urwüchsigen, naturbelassenen Lebensmitteln dem oxidativen Stress im Körper, der oft zu Zellentartungen führt, den Kampf ansagen“, sagt Bernhard Reiser.

Susanna Khoury

Fotos: Bernhard Reiser @Schmelz Fotodesign, oben @depositphotos.com/@mysha.kisia@gmail.com; Quelle: <sup>1</sup>Siegfried Knasmüller (Hrsg.): Krebs und Ernährung, Thieme Verlag, Stuttgart-New York 2014, <sup>2</sup>Phenole sind sekundäre Pflanzenstoffe. Sie dienen Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde und versorgen den Esser mit essentiellen Nährstoffen. Man kennt 100.000 sekundäre Pflanzenstoffe, bis zu 10.000 sind in Lebensmitteln enthalten.

www.der-reiser.de

## Essen gegen Krebs

Amerikanischen Studien zufolge gehen jährlich rund ein Drittel aller Krebstoten auf das Konto von Fehlernährung. Rund 460.000 Menschen sterben jedes Jahr europaweit an Krebs, weil sie zu wenig bioaktive Nährstoffe zu sich nehmen, die vornehmlich in Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und unverarbeiteten Lebensmitteln vorkommen. Die alarmierenden Zahlen mahnen zum Umdenken, schreibt Herausgeber Siegfried Knasmüller im Vorwort zu „Krebs und Ernährung“ aus dem Thieme Verlag. Zucker, Wurst, rotes Fleisch, hocherhitzte Lebensmittel oder auch Milch sollten bei an Krebs Erkrankten möglichst nicht auf dem Speiseplan stehen. Aber auch für die Krebs-Prävention mache es Sinn, sich bei diesen Lebensmitteln zurückzuhalten, so die Autoren. Während Studien ergeben haben, dass polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die etwa in geräucherten oder gegrillten Fleischwaren entstehen, kanzerogene Wirkung haben, weisen etwa Kohl- und Laucharten, Grüntee, Kaffee, Dinkel, Hafer, Roggen sowie Ingwer, Knoblauch oder Ginseng anti-kanzerogene Stoffe auf. Zu vermeiden seien auch Nitrosamine aus gepökeltem Fleisch oder aus Nitrat umgewandeltem Nitrit. Dieses entstehe während der Verdauung im Körper beispielsweise bei Spinat oder Roten Beeten oder auch bei stark nitrathaltigem Trinkwasser. sky, Foto: @depositphotos.com/@Alex33#33

Siegfried Knasmüller (Hrsg.): Krebs und Ernährung, Thieme Verlag, Stuttgart-New York 2014, Preis: 37,99 Euro, www.thieme.de





## Resteverwertung

### Kochen als pikante Lösung

Lebensmittelverschwendung ist ein wesentliches Problem unserer Zeit. Weltweit landet ein Drittel aller Lebensmittel auf dem Müll<sup>1</sup>. Der EU<sup>2</sup> zufolge werden in den Mitgliedstaaten jährlich fast 88 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet. Rund die Hälfte davon von privaten Haushalten. Das bedeutet aber auch: Jeder Einzelne kann dazu beitragen, dass sich diese gigantische Zahl reduziert. Das österreichische Unternehmen Sonnentor will mit einem Projekt dazu beitragen. Mit Hilfe der Social Media Community des Kräuterspezialisten wurde ein Universal-Gewürz entwickelt, das sich für verschiedenste Gerichte einsetzen lässt. Ideal also für Resteverwertung. Die Mischung aus Tomatenflocken, Petersilie, Zwiebelstückchen, Meersalz, Oregano, Knoblauch und Pfeffer passt zu Nudeln, Reis, Aufläufen, Eintöpfen oder Dips. Auch Gemüse, Fleisch und Fisch harmonieren gut mit dem scharfen, fruchtigen sowie würzigen und zugleich salzigen Geschmack. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie unterstützt dieses Anliegen und verlost zusammen mit Sonnentor das Restegewürz an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Menge an Lebensmitteln allein in der EU jährlich in die Tonne wandern. Die Antwort mit der Lösung per E-Mail bitte an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Restegewürz“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2022. 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, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio* Fotos: links ©Sonnentor Kräuterverhandels GmbH, Hintergrund @depositphotos.com/@roblan, <sup>1</sup>[www.fao.org/news/story/en/item/74192/icode/](http://www.fao.org/news/story/en/item/74192/icode/), <sup>2</sup>[www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20170505STO73528/lebensmittelverschwendung-in-der-eu-infografik](http://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20170505STO73528/lebensmittelverschwendung-in-der-eu-infografik)

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



## Zu gut für die Tonne!

### Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über Lebensmittelverschwendung



Der 2. Mai markiert in Deutschland den „Tag der Lebensmittelverschwendung“. An diesem Datum will die Natur- schutzorganisation WWF aufzeigen, dass hierzulande fast ein Drittel des aktuellen Verbrauchs von Lebensmitteln in die Tonne wandert. „Obwohl niemand gern Essen verschwendet, wird in deutschen Haushalten jedes achte Lebensmittel weggeworfen“, rechnet das Portal Verbraucherschutz.bio<sup>1</sup> vor. „So landen in den Mülltonnen der Privathaushalte 6,7 Millionen Tonnen.“ Im Außer-Haus-Verzehr ent- stünden circa 1,9 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle, im Handel etwa 550.000 Tonnen, in der Industrie 1,85 Millionen Tonnen. Ver- luste in der Landwirtschaft sind in dieser jährlichen Rechnung nicht berücksichtigt. Die Vermeidung von Lebensmittelabfällen gehört also nicht grundlos zu den Zielen nachhaltiger Ent- wicklung der Vereinten Nationen. „Bis 2030 sollen diese halbiert werden“, so das Recycling- portal<sup>2</sup>. Auch für Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung ist Lebensmittelverschwendung ein drängendes Thema. Er ist überzeugt, dass jeder Einzelne seinen Beitrag leisten kann. „Eine der einfachsten Maßnahmen ist gut geplanter Ein- kauf“, rät der Inhaber eines Bioladens in Höch- berg. „Wir müssen uns davon verabschieden, stets alles verfügbar zu haben.“ Auch in seinem Geschäft handhabe er das so, indem er die Nachfrage nach einzelnen Produkten stets im Blick habe und ent- sprechend abwäge. Seiner Ansicht nach sei viel da- mit gewonnen, selbst zu kochen. „Wer in der Küche kreativ ist, der kann auch Reste schmackhaft verwer- ten.“ Auch ein Umdenken hinsichtlich des Mindesthalt- barkeitsdatums (MHD) hält er für dringend angeraten. Ursprung verweist auf zwei wichtige Punkte der Verbrau- cherzentrale<sup>3</sup>, die schreibt: „Bei verschlossener Verpackung und richtiger Lagerung ist das Lebensmittel nach Ablauf des MHDs häufig noch bedenkenlos zu genie- ßen. Ursprung plädiert dafür, seinen Sinnen zu vertrauen – und nach Geschmack, Ge- ruch und Aussehen zu entscheiden, ob etwas noch genießbar ist. In seinem Bioladen bietet er Ware kurz vor dem Ende des MHDs zum reduzierten Preis an, um diese nicht wegwer- fen zu müssen. Auch Waren über dem MHD bietet er den Kund:innen auf eigene Verant- wortung an. Zudem setzt er auf Partnerschaften mit Lieferant:innen, die den

verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln von Haus aus auf der Agenda haben. „Wir verkaufen auch Obst und Gemüse, das zum Bei- spiel Schalenfehler hat“, erklärt Ursprung. „Schönes Aussehen ist nicht alles! Wir sortieren aus und geben es Mitarbeiter:innen und Familie wei- ter.“ Auch die „Nose-to-Tail“-Küche hält er für sinnvoll – privat wie in der Gastronomie. „Gerade dort wird viel – wenn auch nicht immer freiwillig – weggeworfen“, beklagt Ursprung. Bedarf es hier neuer Regelungen? Unbedingt! Sicher ist: Lebensmittelverschwendung belastet die Umwelt. „Jährlich entstehen dadurch mehr als 38 Mil- lionen Tonnen Treibhausgase, gut 43.000 Quadratkilometer land- wirtschaftlicher Fläche werden genutzt sowie 216 Millionen Kubikmeter Wasser verbraucht“, so Verbraucherschutz. bio. Für jedes Nahrungsmittel würden wir Energie bei Herstellung und Transport verbrauchen und Pflanzenschutzmittel, Mineral- und Wirtschaftsdünger verwenden, die die Umwelt belasten, macht Ursprung deutlich. Ein Paradigmen- wechsel sei dringend angeraten. *Nicole Oppelt*  
Fotos: K.-H. Ursprung @Lebenslinie Einkaufsstüte @deposit- photos.com/@paulprescott, Kartoffel @depositphotos.com/@ griffin024, Paprika @depositphotos.com/@lakshmi-777, yandex.ru, Gurken @depositphotos.com/@evgenyiL, Quellen: <sup>1</sup> [www.verbraucherschutz.bio/bio-im-alltag/ tag-der-lebensmittelverschwendung/](http://www.verbraucherschutz.bio/bio-im-alltag/tag-der-lebensmittelverschwendung/), <sup>2</sup> [www.recycling- portal.eu/Archive/43124](http://www.recycling-portal.eu/Archive/43124), <sup>3</sup> [www.verbraucherzentrale.de/ wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/ mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsda- tum-13452](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/ mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsda- tum-13452), <sup>4</sup> [www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel- verschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html](http://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel- verschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html)



[www.ursprung-naturkost.de](http://www.ursprung-naturkost.de), [www.toogoodtogo.de/de](http://www.toogoodtogo.de/de)

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

Wir haben die Freiluftsaion eröffnet.  
Genießen Sie unsere leckeren BIO-  
Produkte, Cappuccino oder BIO-Eis  
z.B. auf der Sonnenterrasse unserer  
Filiale am Hubland.

**Köhlers**  
VOLLKORNBÄCKEREI

[www.koehlers-vollkornbaeckerei.de](http://www.koehlers-vollkornbaeckerei.de)  
Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – Filiale Hubland, Rottendorfer Str. 65



4x  
in Würzburg!

Bioland



bietet er den Kund:innen auf eigene Verant- wortung an. Zudem setzt er auf Partnerschaften mit Lieferant:innen, die den



Main Schmecker

naturnaher Streuobstbau  
gesunde Produkte  
lebenswerte Kulturlandschaft

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



## Ingwer & Basilikum

Würze für Speisen und Getränke

Aus der asiatischen Küche und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Ingwer nicht wegzudenken. Und auch bei uns hat sich seine positive Wirkung herumgesprochen. In Studien des Royal College of Physicians<sup>1</sup> oder des National Centers for Biotechnology<sup>2</sup> heißt es, dass die Heilpflanze des Jahres 2018 bei verschiedenen Symptomen und Krankheiten zur möglichen Linderung eingesetzt werden kann. Dazu gehören unter anderem Verdauungsbeschwerden, Erkältungen und Übelkeit. Auch Basilikum ist mehr als nur grün und lecker. So schreibt die Krankenkassenzentrale<sup>3</sup>: „Basilikum besitzt antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Das Küchenkraut wird eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken und das Herz-Kreislauf-System zu schützen.“ Einzug in die Küchen haben beide längst gefunden. Mittlerweile gibt es ein breites Angebot an innovativen Produkten. Sonnentor hat sowohl Ingwer als auch Basilikum als ätherisches Gewürzöl im Sortiment. Im Aroma sind diese feiner und langanhaltender als die ursprüngliche Originalzutat und eignen sich zum Würzen von Speisen und Getränken sowie zum Backen. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie lädt jetzt zum Ausprobieren ein und verlost sechs Gewürzöl-Sets, bestehend aus Ingwer und Basilikum, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Vorteile ein Gewürzöl hat. Die Antwort mit der Lösung bitte per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Gewürzöl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 20. Mai. 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, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Fotos: ©Sonnentor Kräuterhandels GmbH, Ingwer links @depositphotos.com/@VadimVasenin, aufgeschnittener Ingwer @depositphotos.com/@Mizina, Kräuter gezeichnet @depositphotos.com/@art-romashka, Basilikum @depositphotos.com/@Zakharovav; Quellen: <sup>1</sup><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.5986>, <sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>, <sup>3</sup><https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/basilikum>

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

## BAD KISSINGER Theresien Quelle

AUS DER REGION  
FÜR DIE REGION

Unser natürliches Mineralwasser wird direkt am Quellort in Bad Kissingen in der Rhön abgefüllt und bietet mit seinem sanften und reinen Geschmack ein besonderes Trinkerlebnis! Nachhaltigkeit, die schmeckt.



## Einkochen, einwecken, einfrieren

Köchin Gina Schäflein gibt praktische Tipps für die schnelle, vegane Küche

Frisch und lecker vegan kochen scheint mit großem Aufwand verbunden. Köchin Gina Schäflein überzeugt vom Gegenteil. Sie hat vegane Kochkurse für Berufstätige mit in ihr Programm aufgenommen und führt ganz praktisch vor Augen, dass vegane Küche alles andere als kompliziert sein muss. „Natürlich ist Planung das A und O – am besten schon am Vortag“, wird die eingefleischte Vegetarierin nicht müde zu betonen. Das gelte nicht nur für Berufstätige. „Sind diese sogenannten ‚Meal Preps‘ aber einmal gemacht, kann es dann auch schnell und stressfrei gehen.“ Einkochen, einwecken, einfrieren: In der veganen Küche haben die verschiedenen Konservierungsmethoden alle ihren Auftritt. Und es kommen Dinge auf den Tisch, „die man so in der veganen Küche gar nicht erwartet“. So klingt zum Beispiel ein Pilzragout mit Klößen eher nach aufwendiger Küche als nach schnellem Gericht für die Mittagspause. Doch weit gefehlt. „Wer die Zutaten vorher gerichtet hat, hat eine aktive Zubereitungszeit von zehn Minuten“, betont Schäflein. Das sei auch in einer kürzeren Mittagspause oder nach einem anstrengenden Tag am Abend zuhause zu schaffen. Pilze schnippeln und diese mit Kräutern und Zwiebeln in der Pfanne anschwitzen, vorgekochte Soße aufgießen, dazu die vorgekochten Klöße – fertig. Ähnlich fix seien ein Chili

sin Carne oder ein deftiger Gemüseintopf, welche im Büro nur noch in die Mikrowelle wandern. „Beide Gerichte schmecken hervorragend und halten lange vor.“ Gefülltes Gemüse, Gerichte mit Blätterteig, Nudeln oder Reis stehen auf ihrer Liste ebenfalls weit oben. Sie alle seien nach der Vorbereitung der Meal Preps auch im stressigen Alltag unterzubringen. „Es lohnt sich“, ist die Köchin aus Leidenschaft überzeugt. Die meisten Grundnahrungsmittel, Milchalternativen, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Zitronensaft, Obst und Gemüse, gute Gewürze und qualitativ hochwertiges Öl sollten ohnehin zuhause vorrätig sein. Für die Sommermonate empfiehlt Schäflein geschichtete Salate, Kaltschalen, aber auch Gerichte mit Linsen oder Edamame, den immer beliebter werdenden, unreif geernteten Sojabohnen, die sich für Snacks, Salat und Hauptspeisen eignen. Wer auf seine Linie achten möchte, lässt einfach die Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Püree, Brot oder Nudeln weg. Oder entscheidet sich für ein Linsenragout mit Sojagranulat, das zu einer Bolognese-Soße verarbeitet wurde, und dazu ein Salat. „Hier ist der Körper damit beschäftigt, die

Eiweiße abzubauen. Man nimmt automatisch ab.“ Die Botschaft von Gina Schäflein ist klar: „Für die vegane Küche braucht es keine besonderen Fähigkeiten. Wer in das Thema einsteigen möchte, braucht lediglich die Lust und den Willen, sich damit zu beschäftigen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Glasschalen @depositphotos.com/@dianazh, unten @Vrohstoff, Karotte geschnitten @depositphotos.com/@yobro10, Karotte Hintergrund @depositphotos.com/@VadimVasenin, rote Beete @depositphotos.com/@vanevais@gmail.com, oben @depositphotos.com/@NewAfrica

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



## Keine kulinarischen Tabus

Eigentlich müsste der Titel des Buches „Alles Banane“ heißen. Von Bananen im Speckmantel über afrikanischen Hackfleischauflauf mit Banane bis hin zu Bananenkäsekuchen und Bananen-Eierlikör erlebt die Banane bei Autorin Susann Kreihe einen Soloauftritt. „Total Banane“ kennt keine kulinarischen Tabus: Nichts muss, alles darf rein in das Rezept, aber hauptsächlich Bananen! Und zwar von hellgrün und hellgelb über sonnengelb bis bräunlich und braun. Überreife Bananen mit brauner Schale erleben hier ein saftiges Comeback und zwar in über der Hälfte der insgesamt 60 Bananen-Rezepte. Die Nummer zwei des beliebtesten deutschen Obstes, die Banane, läuft dem Apfel (nach wie vor auf Platz eins) hier ganz schön den Rang ab! Und by the way: wegen ihres hohen Fruchtzuckeranteils (je reifer, desto höher) sind sie bei Sportler:innen und Kleinkindern als schnelle Energielieferanten beliebt. Darüber hinaus sind sie reich an Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Susanna Khoury

Susann Kreihe: Total Banane. Die besten Rezepte von Banana Bread bis Bananen-Curry, Christian Verlag, München 2021, ISBN: 9783959615853, Preis: 19,99 Euro, [www.christian-verlag.de](http://www.christian-verlag.de)



## Gesundes Grünzeug



„Sorge gut für Deinen Körper, er ist der einzige Ort auf Erden, an dem Du leben kannst“, zitiert Kräuterexperte Jürgen Schneider Christian Morgenstern. Der Drogist hat gemeinsam mit der Journalistin Tanja Braune „Grüne Durstlöcher“ verfasst – mit rund 200 Rezepten aus „wildem Gärten der Natur“. Ob Brennnesselwasser, Löwenzahnsmoothie, Sauerampfertee gegen Frühjahrsmüdigkeit oder Detox-Wasser. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei: etwa eine Anleitung zur Herstellung von Hagebutzensirup („guter Vitamin-C-Lieferant“). Oder ein Porträt des Wiesenschaukrauts. Den Autor:innen zufolge wirke es antibiotisch, blutreinigend und stärkend. „Ein Tee aus dem getrockneten Kraut unterstützt außerdem beim Abnehmen“. Ein „Darmputzer für nervöse Naturen“ sei ein Tee aus getrocknetem Waldmeister, Gänseblümchen und Fenchelsamen. Oder die Vogelmiere: „Schon 100 Gramm frische Blätter decken den Tagesbedarf an Eisen, Kalium und Vitamin C.“ Kraftspender, Mineralstofflieferanten und Lichtbringer – neben den Rezepten finden sich Tipps zum Sammeln, Zubereiten und Konservieren des gesunden Grünzeugs. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@VIVOOO

Jürgen Schneider, Tanja Braune: Grüne Durstlöcher, Vitaminwasser, Limonaden, Smoothies und Tees mit Kräutern und Wildpflanzen, Kneipp Verlag, Wien 2019, ISBN: 978-3-7088-0762-1, Preis: 18 Euro, [www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)



## Fett ist nicht gleich Fett

Die Top fünf der nativen Öle für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme sind Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Olivenöl und Walnussöl. Das zeigen Untersuchungen der Gesundheitsplattform Krankenkassen-Zentrale in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Miersch<sup>1</sup>. Die in Öl zahlreich enthaltenen ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3 Fettsäuren, kurbeln unsere Fettverbrennung an, verbessern den Abbau von Leberfett und die Insulinsensitivität. Gesättigte Fettsäuren und die beim starken Erhitzen entstehenden Transfette hingegen führen häufig zu einer Gewichtszunahme und Anzeichen einer Insulinresistenz. Sie sind vor allem in hochverarbeiteten Lebensmitteln wie Hamburgern, Pommes und Co. enthalten. Folglich empfiehlt es sich, in der Ernährung auf wenig verarbeitete Lebensmittel zu setzen und diese mit den genannten Ölen zu kombinieren. Neben dem Stoffwechsel wirken sie auch positiv auf das Immunsystem, die Haut und verschiedene Altersleiden. Mehr als zwei Esslöffel pro Tag müssen es jedoch nicht sein. *Tim Förster*, Fotos: links @depositphotos.com/@amastoris, Olive @depositphotos.com/@angelsimon, Quelle: <sup>1</sup>[www.krankenkassenzentrale.de/wiki/gesunde-oele-abnehmen](http://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/gesunde-oele-abnehmen)

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



# Magst du kochen?




ALLE KOCHKURS-TERMINE  
JETZT ONLINE  
[WWW.DER-REISER.DE](http://WWW.DER-REISER.DE)

# lernen!



## Einmal ohne, bitte!

Würzburger Einzelhändler- und Gastronom:innen beteiligen sich an der Kampagne

Man denkt oft gar nicht mehr darüber nach, dass der Karton gratis ist. Und es umsonst einen Becher für den Kaffee to go gibt. Doch dadurch entsteht Müll. Den will die im Mai 2021 in Würzburg gestartete Kampagne „Einmal ohne, bitte“ vermeiden. „Wir motivierten unsere Gäste schon immer, zu Mehrwegbechern zu greifen“, sagt Teilnehmerin Silia Rüttiger von der Café-Bar „barossi“. Darum hat „barossi“ schon seit längerer Zeit eigene Mehrweg-Thermobecher im Programm. Gespräche rund um die Kampagne müssen mit Fingerspitzengefühl geführt werden. Das wird am Beispiel von „barossi“ deutlich. Nicht jeder Gast von Silia Rüttiger ist bereit, den angebotenen Mehrweg-Thermobecher zu kaufen: „Wir bieten darum auch recycelbare Becher in Bio-Qualität an.“ Dabei macht die „barossi“-Inhaberin allerdings deutlich, dass dies für sie nur die zweitbeste Lösung darstellt. „Wir sind über jeden Gast glücklich, der seinen Kaffee im eigenen Becher mitnimmt, und freuen uns über die Kampagne der Stadt.“ Vor allem ihre Stammkund:innen verweist Rüttiger auf „Einmal ohne, bitte“: „Die meisten finden die Aktion gut, aber in vielen Fällen siegt leider die Bequemlichkeit.“ Letztlich werden wir um Ressourcenschonung nicht herumkommen. Denn wir haben schon viel zu lange viel zu viel verbraucht. Vor allem jüngere Konsument:innen sehen dies ein, sagen Christian Kleinschnitz und Marcus Topsnik von „Maincake“ in Würzburg: „Jene unserer Kund:innen, die sich an ‚Einmal ohne, bitte‘ beteiligen, sind meist zwischen 20 und 30.“ Weil es, wie die Spezialisten für Cheesecakes sagen, „mehr als sinnvoll ist, Verpackungen, die nur zum Wegwerfen gedacht sind, zu vermeiden, wo es nur geht“, unterstützen die beiden die Kampagne. Als weiteren Schritt planen sie, eine „Rent-A-Cakebox“ auf Pfandbasis anzubieten. Nicht nur Kund:innen, die seit Langem auf „öko“ geeicht sind, finden solche Ideen gut. Vielen leuchten die Vorteile mitgebrachter Behältnisse ein. „Die sind für Cheesecakes besser zum Transport geeignet, da sie stabiler sind als die Papier-Einwegverpackungen, die wir für to go verwenden“, sagt Kleinschnitz. Dass viele Menschen offen für die Nachhaltigkeitskampagne sind, kann Andrea Werner von der „Kaffeemanufaktur“ bestätigen. Aufgrund der Corona-Pandemie gebe es jedoch auch Skepsis: „Und zwar in Bezug auf die Hygiene.“ Viele Kund:innen wollen derzeit lieber original Verpacktes. Auch in der „Kaffeemanufaktur“ wird versucht, wo immer es möglich ist, auf Verpackungsmüll zu verzichten. „Durch ‚Einmal ohne, bitte‘ konnten wir den Verbrauch von Kaffeetüten reduzieren“, so Werner. In der Veitshöchheimer Eisdielen „Eis Stephan“ gelang es, weniger Kunststofflöffel auszugeben: Kund:innen erhalten seit letztem Jahr gegen einen Aufpreis von zehn Cent Löffel, die essbar sind. Die Löffel von kulero ([www.kulero.de](http://www.kulero.de)) sind darüber hinaus auch noch vegan und laktosefrei. Sie bestehen aus 100 Prozent natürlichen Zutaten, werden in Deutschland produziert und halten 60 Minuten stabil. Die essbaren Löffel sind der Beitrag von „Eis Stephan“ zu „Einmal ohne,

bitte“. Ins Leben gerufen wurde die Kampagne vom Verein rehab-republic aus München. Deutschlandweit machen derzeit rund 1.300 Geschäfte und gastronomische Betriebe mit. *Pat Christ*  
Fotos: oben Mitte @Kulero, Becher @Recup, Silia Rüttiger @Susanna Khoury

[www.rehab-republic.org](http://www.rehab-republic.org), [www.einmalohnebitte.de](http://www.einmalohnebitte.de)



## Ausweitung der Pfandpflicht

Im Mai 2021 beschlossen Bundestag und -rat die lang ersehnte Novelle des Verpackungsgesetzes. Ab Januar 2022 wurden weitere Einweggetränkeflaschen aus Kunststoff sowie Getränkedosen mit einem Pfand von 25 Cent belegt. Für Bier, Mineralwasser und Erfrischungsgetränke in PET-Flaschen gilt die Pfandpflicht schon lange. Nun folgen Frucht- und Gemüsesäfte sowie Nektare und alkoholische Getränke. Milchkhaltige Getränke werden 2024 ins Pfandsystem aufgenommen. Neben der Ausweitung der Pfandpflicht sieht die Novellierung des Verpackungsgesetzes auch eine Rezyklatquote für PET-Einweggetränkeflaschen vor. Ab 2025 müssen die Kunststoffbehälter mindestens 25 Prozent rezykliertes PET enthalten, ab 2030 sogar mindestens 30 Prozent. Die Pfandpflicht-Ausweitung stärkt den geschlossenen Wertstoffkreislauf von PET-Getränkeflaschen, meint Isabell Schmidt, IK-Geschäftsführerin Kreislaufwirtschaft. Damit kann sie überdies ein guter Weg sein, der Materialknappheit entgegenzuwirken, die insbesondere kleine Hersteller im Preiskampf stark belastet. *Tim Förster*

# VERANT- WORTUNG UND WISSEN

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

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

Julius-Maximilians-  
**UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG**



## Geflüchteten aus der Ukraine helfen

Stadt koordiniert Ehrenamtliche, die sich engagieren wollen

Damit sie bei Leib und Leben bleiben, werden schätzungsweise bis zu zehn Millionen Menschen, vornehmlich Frauen und Kinder die Ukraine verlassen. Würzburg ist als „sicherer Hafen“ auf die Ankommenden vorbereitet. Sozialreferentin Dr. Hülya Düber: „Wir als Stadt Würzburg sind dankbar, dass wir in der aktuellen Situation auf ein großes und funktionierendes Netzwerk zurückgreifen können, das wir in den vergangenen Jahren aufgrund unserer konsequenten Integrationsarbeit und der fortwährenden Unterbringung von Menschen mit Fluchthintergrund aufgebaut haben.“ Damit die Hilfe da geleistet werden kann, wo sie benötigt wird, hat die Stadt einen Koordinierungsstab eingerichtet. Unter der Webadresse [www.freiwil-ligenagentur-wuerzburg.de/ukrainehilfe](http://www.freiwil-ligenagentur-wuerzburg.de/ukrainehilfe) können sich Ehrenamtliche eintragen, die unterstützen oder bei der vielschichtigen Aufgabe mitarbeiten möchten. Wer sich ehrenamtlich für Geflüchtete engagieren will, kann zudem auf die Träger der Geflüchteten- und Integrationsberatung (Caritas, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband, BRK) zugehen. Ein koordiniertes Vorgehen ist so gewährleistet. sky, Foto: @depositphotos.com/@Bumble-Dee

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

## Nahrungsmittelerträge schwinden

Neue Computersimulationen sagen tiefgreifende Veränderungen in den Anbaubedingungen und Erträgen der wichtigsten Kulturpflanzen schon in den nächsten zehn Jahren voraus, wenn sich die derzeitigen Trends der globalen Erwärmung fortsetzen. Höhere Temperaturen, veränderte Niederschlagsmuster und ein höherer Kohlendioxidgehalt in der Atmosphäre haben direkte Folgen für das Pflanzenwachstum, erklärt Jonas Jägermeyr, Klimawissenschaftler am Goddard Institute for Space Studies (GISS) der NASA, am Earth Institute der Columbia University in New York City und am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). „Das bedeutet, dass sich Landwirte viel schneller anpassen müssen, indem sie zum Beispiel den Zeitpunkt der Aussaat verändern oder andere Pflanzensorten verwenden.“ Bis Ende 2100 könnten global die Mais-Erträge um fast ein Viertel zurückgehen, während die Weizenenerträge weltweit um etwa 17 Prozent steigen könnten. Ärmere Länder werden den Simulationen zufolge die stärksten Rückgänge bei den Erträgen ihrer wichtigsten Grundnahrungsmittel zu verzeichnen haben. Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@kostolom

[www.pik-potsdam.de](http://www.pik-potsdam.de)



## Gesunde Erde, gesunde Menschen?

Dr. Eckart von Hirschhausen über „Planetare Gesundheit“

Extremwetterereignisse, zunehmende Luftverschmutzung und Pollenflug, Infektionskrankheiten, bedrohte Nahrungsmittelproduktion – die Auswirkungen der Klimakrise sind längst spürbar geworden. Sie betreffen allerdings nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Die Zusammenhänge und Interaktionen sind komplex und haben „vielerorts noch nicht Einzug in das ärztliche Handeln und in die Ausbildung von Mediziner:innen und anderen Gesundheitsberufen erhalten“, wie die Universität Würzburg berichtet. Dabei sei Klima-, Umwelt- und Artenschutz immer auch Gesundheitsschutz. Anschaulich dargestellt wurde das von Dr. Eckart von Hirschhausen, der Ende 2021 an der Universität Würzburg über „Planetary Health“ sprach. Darunter versteht man ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das versucht, die Verzahnung der menschlichen Gesundheit mit den natürlichen, politischen, ökonomischen und sozialen Systemen auf unserem Planeten zu verdeutlichen. „Wissenschaft allein wirkt nicht“, so die Überzeugung des Mediziners, der besonders die Gesundheitsberufe auffordert, sich ebenfalls „mit klarer und anschaulicher Kommunikation“ stärker einzumischen. Denn nur so könne der Klimakrise als „der größten Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert“ begegnet werden. Er ist überzeugt, dass es „noch Hoffnung gibt“. Beispiel Luftverschmutzung: „Allein sie tötet jedes Jahr sieben bis acht Millionen Menschen“, warnt Eckart von Hirschhausen. „Aber wir reden nicht viel darüber.“ Seiner Ansicht nach müsse es daher nicht nur Aufgabe von Ingenieuren sein, sich für erneuerbare

Energien einzusetzen, sondern auch ein ärztliches Anliegen. Sie müssten auf die gesundheitlichen Vorteile hinweisen. Ähnlich denkt er über die Corona-Pandemie. Wäre sie zu



verhindern gewesen? „Ja, wenn wir aus den vorherigen Pandemien wie Ebola oder HIV gelernt hätten.“ Er verweist in diesem Zusammenhang auf die Verdrängung der Wildtiere aus den unterschiedlichsten Gründen. „Sie geraten in die Defensive, werden gejagt, werden krank.“ Auf einem Wildtiermarkt kämen dann unterschiedliche Arten zusammen. Das könne dazu führen, dass sich Viren neu kombinierten und auf den Menschen übertragbar würden. „Dass wir für unser Handeln einen Preis zahlen, ist offensichtlich.“ Ein weiteres Stichwort ist für von Hirschhausen die Erderwärmung. Denn die Welt käme in einen „bedrohlichen Temperaturbereich“. Das habe auch für die Gesundheit fatale Folgen. Ein Beispiel: „Unser Hirn braucht ein paar Rah-

menbedingungen, um einen kühlen Kopf zu bewahren.“ „Läuft es heiß, leidet die gesamte Temperaturregulation.“ Es entstünden irreversible Schäden. „Eineinhalb Grad können im menschlichen Körper den Unterschied machen, ob wir leben oder tot sind.“ Eine dritte, große Quelle von Sorgen ist von Hirschhausen zufolge die Ausbreitung von Allergien und Tropenkrankheiten. Erstere nehmen durch invasive Arten, aber auch durch Infektionen zu, die etwa durch Zecken übertragen würden. Früher seien Zecken im Winter gestorben, die Population habe sich verkleinert. Deswegen hieße es auch Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Heute würden solche Fälle bereits im Januar auftreten. Auch durch Mücken übertragbare Krankheiten seien weltweit auf dem Vormarsch. So seien zum Beispiel jene, die sonst nur in den Tropen zu finden seien, plötzlich mitten in Deutschland ein Thema. Sein Schluss: „Ganz viele

Dinge sind massiv aus dem Takt (...) und wir missachten, dass wir alle ein Teil dieses ‚Web of Life‘ sind.“ Man kann daran verzweifeln oder es aber anpacken.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Hirschhausen ©Dominik Butzmann, Hintergrund @depositphotos.com/@Huhli3

[www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com),  
[www.stiftung-gegmd.de](http://www.stiftung-gegmd.de)

„Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns“, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen. Der Arzt und Buchautor ist Gründer der 2020 ins Leben gerufenen Stiftung „Gesunde Erde – Gesunde Menschen“.



## Orient trifft Okzident

Mittelalter-Garten in Burggrumbach wächst und gedeiht

„Dass das Mittelalter in 1000 Jahren einen immens großen Wissensschatz sammelte, von dem wir heute noch profitieren können, ist vielen fremd“, sagt Martin Mais, Lehrer am Siebold-Gymnasium in Würzburg. Das Gemeinschaftsprojekt „Mittelalter-Garten im Burggraben Burggrumbach“ möchte Besucher:innen eine botanische Reise von Mittel- und Südeuropa über den Balkan bis in den Orient ermöglichen. „Nur durch Spenden, allen voran der Würzburger Natur- und Umweltstiftung sowie der Kirchenstiftung Burggrumbach war es möglich, das Projekt zu beginnen“ berichtet Mais. „Im Rosengarten findet sich ein gutes Dutzend mittel-europäischer Rosen. Der Gewürz- und Heilkräutergarten bündelt unterschiedlichste Stauden mittel- und süd-europäischer Herkunft.“ Die Pflanzenvielfalt sei enorm. Spalierbirnen, Mispeln, Mandeln, Feigen, Aprikosen,

Pfirsiche, Granatäpfel und ein Olivenbaum zieren das Areal. „Apotheker- und Bulgarische Ölrose wachsen mit Lavendelpflanzen zwischen den Solitären.“ Ergänzt wird die Gestaltung des Orientgartens im Südosten durch die Pflanzung dreier Rosen und einer Atlaszeder, gespendet von Gräfin Angelika Wolfskeel von Reichenberg. Mais hofft, dass der Garten in Zukunft noch intensiver genutzt wird, um Jung und Alt für die kulturhistorischen wie gärtnerischen Schätze von Orient und Okzident zu begeistern.

Nicole Oppelt

Fotos: Garten Burggrumbach ©Conny Röth-Mais, Granatapfel Hintergrund und links @depositphotos.com/@VadimVasenin, Mandel @depositphotos.com/@AgaveStudio, Feigen gezeichnet @depositphotos.com/@pimonova, Mispeln @depositphotos.com/@nito103



NACHHALTIG GUT.

# HIER BEGEISTERT WAS!

Das neue Nautiland: ein Riesenspaß für Meerjungfrauen und Wasserratten! Und ein Meer an umweltfreundlicher Technik!

www / Nachhaltigkeit

## Paradise in Progress

Wer an der Mainstraße 48 in Margethshöchheim vorbeikommt, der mag zunächst nichts Ungewöhnliches entdecken. Doch der erste Blick über den Zaun verrät: Hier ist Besonderes im Gange. Genauer gesagt sind es junge Menschen der siebten und achten Jahrgangsstufe der Montessori-Schule Würzburg. In und um ihr Erdkinderplanhaus mit seinem rund 2.400 Quadratmeter großen Garten entwickeln sie eigenständig verschiedene Projekte und setzen diese um. Dahinter steckt der 1920 entwickelte Erdkinderplan der italienischen Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori. Ihr Ansatz: In der Pubertät lösen sich junge Menschen vom Elternhaus, finden ihren Platz in der Gesellschaft. „Sie üben Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, meistern Herausforderungen und lernen fürs Leben“, fasst die Erdkinderplanbeauftragte Karin Klüpfel zusammen. Seit April 2020 „assistiert“ sie den Jugendlichen, die in regelmäßigen Abständen kommen, bei deren Ideen – von der ersten Recherche bis zur Umsetzung. Im Gespräch mit der Lebenslinie-Redaktion merkt man ihr an, wie stolz sie auf das ist, was bisher in diesem „Paradise in Progress“ geschaffen wurde. Eindrucksvoll präsentiert sich etwa der stattliche Gemüsegarten als außerschulischer Lernort. Entstanden ist dieser in Kooperation mit dem GemüseAckerdemie e.V., der das Ganze mit einem Bildungsprogramm begleitet, sowie der AOK Würzburg. Mittlerweile bietet der Garten nicht nur Vielfalt auf dem Teller, sondern vor allem die Möglichkeit, langfristig gesunde Ernährung, gärtnerisches Geschick und nachhaltiges Wirtschaften kennenzulernen. nio, Foto: Montessori-Schule Würzburg



www.montessori-wuerzburg.de



## Gelenkte Wildheit

Der „Tag der offenen Gartentür“ ist am 26. Juni: Beispiel Naturgarten. Hier wird im Einklang mit der Natur gearbeitet



Für passionierte Gärtner:innen ist es nicht immer leicht, Ja zur Natur zu sagen. Das klingt erst mal absurd. Allerdings: Gärtner:innen haben oft ganz bestimmte Vorstellungen, wie ihr Garten ausschauen soll. Nun widersprechen diese Vorstellungen jedoch nicht selten dem, was die Natur will. Im Naturgarten wird im Einklang mit der Natur gewirtschaftet. „Was angepflanzt wird, entscheidet nicht der Gärtner“, erklärt Naturgartenplaner Gerold Baring Liegnitz. „Das entscheiden der Boden und der Standort.“ Konventionelle Gärtner:innen sind im Sommer auch immerzu damit beschäftigt, zu gießen und zu jäten. Da im Naturgarten mit, nicht gegen die Natur gearbeitet werde, halte sich der Pflegeaufwand deutlich in Grenzen. „Der Boden ist zum Beispiel nirgends offen“, sagt Liegnitz. Auch nicht innerhalb der Beete. Die seien mit Gras, Moos oder Mulch bedeckt. Darum müsse der Garten höchstens in den ersten beiden Jahren gegossen werden. Danach in aller Regel nicht mehr. Was das kostbare Gut Wasser schütze. Ein Naturgarten habe gleichzeitig nichts mit der Klischeevorstellung von einem total verwilderten „Öko-Garten“ zu tun. „Die Wildheit ist gelenkt“, so der Naturgartenplaner. Ein großer Unterschied zu Ziergärten bestehe nach seinen Worten nicht zuletzt in der Art und Weise, wie der Garten angelegt werde: „Naturgärten erfordern eine duldsame Bewirtschaftung.“ Sie seien nichts für Eilige, die es gern über Nacht bunt und üppig haben

möchten. Probleme werden grundsätzlich mit einer anderen Herangehensweise gelöst. Wie genau, darüber informiert Liegnitz regelmäßig in Vorträgen sowie in live oder auch virtuell organisierten Workshops. Dies tut er zusammen mit dem städtischen Klimaschutzmanager Philipp Mähler, für den Naturgärten ein idealer Beitrag für ein gesundes Stadtklima in Würzburg sind. In der Würzburger Umweltstation kann ein Naturgarten bewundert werden, der aus einem der bisher

Gerold Baring Liegnitz (links) und Philipp Mähler (rechts) freuen sich an dem, was im Naturgarten an der Umweltstation inzwischen alles aufgegangen ist.

veranstalteten Workshops hervorging.

Pat Christ

Fotos: G. Liegnitz & P. Mähler ©Pat Christ, oben @depositphotos.com/@BartKowski

www.umweltbildung-unterfranken.de



## Teufelsohr - Blog für Gartenfreund:innen

Unter der Federführung von Birgit Jauernig, Leiterin des Bauernmuseums Bamberger Land in Frensdorf, wurde vor einem Jahr der Gartenblog „Teufelsohr“ gegründet. Der Name geht auf das „Teufelsohr“ als bevorzugte Salatsorte des Museumsteams zurück. Der Blog begleitet durch das Gartenjahr, berichtet von Salatsorten, Kräutern, Getreide, Hülsenfrüchten, Blumen und Färbepflanzen. Auch Kim Kropfelder, Expertin für Umweltbildung und Gartenfachfrau, ist am Blog beteiligt. In ihren Beiträgen geht es zum Beispiel um Braunfäule bei Tomaten und Kartoffeln, das geheime Leben der Ohrwürmer sowie die Bedeutung der Hummel. Birgit Jauernig stellt im Blog das Teufelsohr näher vor. Dabei handelt es sich um eine historische Salatsorte aus Frankreich namens „Oreilles du diable“ mit langen, spitz zulaufenden Blättern, deren Farben von Grün zu einem Granatapfelrot verlaufen. „Die Blätter sind zart und knackig und haben einen aromatischen Geschmack“, heißt es im Blog-Beitrag. Und sie schreibt weiter: „Wer sich richtig etwas Gutes gönnen möchte, sollte zum Stängelsalat greifen. Der besitzt den höchsten Gehalt an Ballaststoffen unter den Salaten“, so Jauernig. pat, Fotos: Hintergrund ©Bauernmuseum Bamberger Land, Salatblätter @depositphotos.com/@vvoenny



www.teufelsohr.de/teufelsohr-der-garten-blog

## Ein Startup forstet auf

Familie Schnee ist es ein Anliegen, die heimischen Wälder zu stärken und für nachfolgende Generationen zu erhalten. Zu diesem Zweck gründete sie im September 2020 „Planet Tree“. Die Idee: Baumpatenschaften als Geschenk. Und so funktioniert das System: Auf der eigenen Homepage werden verschiedene Grünpflanzen zum Kauf angeboten. Diese erhalten ein personalisiertes Etikett, auf dem die Namen von Spender:in und Beschenktem abgedruckt werden. Der Versand erfolgt an den Bestellenden oder direkt an den Beschenkten – auch zum Wunschtag. Dank der Zusammenarbeit mit diversen Forstämtern ist an jede verschenkte Pflanze eine Baumspende in einem deutschen Landesforst in Hessen, Bayern oder Mecklenburg-Vorpommern geknüpft. Natürlich sind auch Baumspenden darüber hinaus möglich, für die man auf Wunsch ein persönliches Zertifikat erhält. Mehrmals im Jahr findet eine große Pflanzaktion statt. Seit dem Start von „Planet Tree“ im Oktober 2020 wurden bereits viele tausend Bäume in deutschen Wäldern gepflanzt. *Tim Förster*

Baum-Bestellmöglichkeit unter [www.planet-tree.de](http://www.planet-tree.de)

## Mutter des Waldes

Die Rotbuche ist Baum des Jahres 2022

Fagus sylvatica verdankt ihren Namen nicht der Färbung ihrer Blätter, sondern dem leicht rötlichen Holz. Sie ist der häufigste Laubbau in deutschen Wäldern und übertrifft mit einer Höhe von bis zu 45 Metern nahezu alle anderen Laubbäume. Auffällig und einzigartig ist ihre bis ins hohe Alter glatte, silbergraue Rinde. Deutschland gilt dank einer Vielzahl geeigneter Wuchsgebiete als eine Art Kernland der Rotbuche – oft auch schlicht „Buche“ genannt. Im Schatten dichter Wälder können Jungbuchen über Jahrzehnte in Warteposition verharren und durchs Blätterdach stoßen, sobald abgestorbene oder weggebrochene Bäume ausreichend Licht zulassen. So kann die Buche mindestens auf zwei Dritteln der hiesigen Waldfläche zur beherrschenden Baumart werden. Das Holz der „Mutter des Waldes“ ist sehr hart und feuchtigkeitsanfällig. Daher wird es vornehmlich im Innenbereich eingesetzt, im Möbelbau, für Fußböden und Treppen, Küchenutensilien und Spielzeug. Ebenso dient es als Brennholz und zur Herstellung von Holzkohle. Der Baum des Jahres wird seit 1989 von der „Baum des Jahres – Dr. Silvius Wodarz Stiftung“ ausgerufen. *Tim Förster, Fotos: Blätter @depositphotos.com/@Manka, Buchecke @depositphotos.com/@Altocumulus*

[www.baum-des-jahres.de](http://www.baum-des-jahres.de)

## Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den FriedWald in Ihrer Nähe kennen. Unsere FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Vorsorge und Beisetzungsmöglichkeiten.

FriedWald Fränkische Schweiz  
FriedWald Altmühltal in Pappenheim  
FriedWald Schwanberg

**Die nächsten Termine:**  
09. und 24. April 2022  
07. und 21. Mai 2022  
11. und 25. Juni 2022  
09. und 23. Juli 2022

**Jetzt informieren und anmelden:**  
Tel. 06155 848-100 oder unter  
[www.friedwald.de/waldfuehrungen](http://www.friedwald.de/waldfuehrungen)



**FriedWald®**  
Die Bestattung in der Natur



## Boden gutmachen

Bio-Bäckermeister Ernst Köhler engagiert sich im „Atelier Ernährungswende“

Nicht länger zuschauen, wie wir den (Acker-)Boden unter unseren Füßen verlieren, möchte der Würzburger Bio-Bäckermeister Ernst Köhler. Wegen der „bodenlosen“ Zustände engagiert sich der Herzwerker aus der Lebensmittelbranche in der gemeinnützigen Bildungsorganisation „Atelier Ernährungswende“ des Vereins Freie Bäcker. Mit der Aktion „Boden-Brot“ im letzten Jahr wollte er Boden gutmachen und den Weg bereiten für Boden-Botschafter:innen. Wenn die Saat aufgeht, werden schon bald qualifizierte Boden-Expert:innen aus dem wissenschaftlichen Bereich sowie aus bäuerlichen und zivilgesellschaftlichen Organisationen in Sachen Bodenfruchtbarkeit für die Aus- und Weiterbildung von Lebensmittelhandwerker:innen in Berufsschulen und Betrieben zur Verfügung stehen. Noch dieses Jahr sollen die ersten Ausbildungskurse starten. In einer Hand voll fruchtbarem Boden tummeln sich mehr Lebewesen als Menschen auf der Erde. Die oberste – durch unzählige, winzige Lebewesen belebte – Schicht des Bodens stellt die Grundlage unserer Existenz dar, so der Verein die Freien Bäcker<sup>1</sup>. „Zwar ist der Begriff ‚Bodenfruchtbarkeit‘ nicht wissenschaftlich exakt beschrieben, wird darunter landläufig jedoch verstanden, wie gut ein Boden Pflanzen mit Nährstoffen versorgen kann“, resümiert Ernst Köhler. „Ein gesunder Boden nimmt Nährstoffe auf und gibt diese bedarfsgerecht an die Pflanzen wieder ab. Fruchtbare Böden sollten außerdem gut von Pflanzen durchwurzelt werden können.“ Guter Boden versorgt unsere angehenden Lebensmittel mit Nährstoffen und Wasser, wandelt organisches Material zu Humus um und bereitet den Boden, dass CO<sub>2</sub> darin gespeichert wird. „Die wichtigsten Prozesse, die zur Verschlechterung der Bodenqualität beitragen, sind der sinkende Gehalt an organischen Stoffen, Verschmutzung, Versalzung

und Verdichtung,“ so der Verein Freie Bäcker. Zu den Folgen würden unter anderem der Rückgang der Bodenfruchtbarkeit, geringere Wasserrückhaltekapazität, reduzierter Abbau von Schadstoffen, Überschwemmungen und Erosion gehören. Ackerflächen, die Bausiedlungen weichen oder für die Energieerzeugung aufgewendet werden müssen, haben ebenso direkte Auswirkungen auf die Qualität von Wasser, Luft und Nahrungsmitteln und wirken sich negativ auf biologische Vielfalt und den Klimawandel aus, belegten bereits die Daten des Bodenatlas 2015<sup>2</sup>. „Ich denke an dieser Stelle wird klar, warum es so wichtig ist, die Bodenfruchtbarkeit zu schützen und zu verbessern“, sagt Köhler und ruft dazu auf, den Acker nachhaltig zu bestellen, um Bodenmüdigkeit und damit Ertragsrückgänge zu vermeiden. Etwa durch abwechslungsreiche Fruchtfolgen, gute Bodenbearbeitung oder den Anbau von Zwischenfrüchten, wie Klee gras, die die Nährstoffdichte im Boden

Nach Faktenlage des Umweltbundesamtes sind rund 44 Prozent der Siedlungs- und Verkehrsflächen in Deutschland aktuell versiegelt, das heißt bebaut, betoniert, asphaltiert, gepflastert oder anderweitig befestigt. „Damit gehen wichtige Bodenfunktionen, vor allem die Wasserdurchlässigkeit und die Bodenfruchtbarkeit, verloren“, so die Behörde.

steigern. Oder um es mit den Worten des französischen Literaten Antoine de Saint-Exupéry zu sagen: „Nur der Boden erkennt die Güte der Saat!“

Susanna Khoury

Fotos: Ernst Köhler @Shuttle Design Studio/Sandra Beckstein, Erde @depositphotos.com/@Madllen; Quellen: <sup>1</sup>[www.die-freien-baecker.de/bodenbrot/](http://www.die-freien-baecker.de/bodenbrot/), <sup>2</sup>[www.boell.de/sites/default/files/bodenatlas2015\\_iv.pdf?dimension1=ds\\_bodenatlas\\_2](http://www.boell.de/sites/default/files/bodenatlas2015_iv.pdf?dimension1=ds_bodenatlas_2) <https://www.umweltbundesamt.de/daten/flaechen-boden-land-oekosysteme/boden/bodenversiegelung#was-ist-bodenversiegelung>

[www.koehlers-vollkornbaeckerei.de](http://www.koehlers-vollkornbaeckerei.de)

## Dinkelreis aus der Rhön

Reis wächst in Asien, und demnach gibt es keine andere Möglichkeit, als ihn von dort zu importieren, denken viele Reis-Fans. Doch das stimmt nicht. Christian May vom Biohof May in Junkershausen bietet mit seinem Dinkelreis eine Alternative an. „Unser Dinkelreis eignet sich hervorragend für Risotto“, sagt der Rhöner Biobauer. Dies deshalb, weil die Dinkel-Reiskörner, anders als jene aus Asien, weniger schnell matschig werden: „Man muss das Risotto deshalb nicht sofort servieren.“ May gelang mit seinem Dinkelreis vor sechs Jahren der Einstieg in den regionalen Markt. „Wir liefern ganzjährig an Restaurants in Frankfurt, an regionale Unverpackt-Läden sowie an den Würzburger Bioladen ‚Vom Land‘.“ Geschätzt werde der Biodinkelreis aufgrund seines hohen Gehalts an Kieselsäure: „Die ist gut für Haare und Haut.“ Der Nährstoffgehalt ist insgesamt hoch, weil der Biolandwirt ausschließlich Dinkel von Biozüchtern bezieht, damit garantiert kein Weizen eingekreuzt ist. Mays Biohof ist weithin bekannt, weil er 2015 in Rauch und Flammen aufging. Danach wagte Christian May einen Neuanfang. Die Nachfrage nach seinen Produkten, die nun zum Aufbau eines Verteilernetzes in Würzburg führte, hat seinen Mut belohnt. *pat, Foto: @depositphotos.com/@Jka*

[www.biohof-may.de](http://www.biohof-may.de)



## Erbe verpflichtet

„Tag der Streuobstwiese“ am 29. April: Krischan Cords über Pflege des Immateriellen Kulturerbes

Vor gut einem Jahr, Im März 2021, wurde der Streuobstanbau als Immaterielles Kulturerbe anerkannt. Der Fokus ist wichtig, denn die Streuobstwiesenbestände schrumpfen. „Dies liegt einerseits an einer Agrarpolitik, die Streuobstwiesen jahrzehntelang gerade im Vergleich zu Obstplantagen vernachlässigte, andererseits am Verbraucherverhalten und dem Wunsch vieler Menschen nach ‚makellosem‘, gleichförmigem Obst“, so das Magazin Biopress<sup>1</sup>. Die Anerkennung der Unesco zeige, dass die Bedeutung von Streuobst in der Gesell-

schaft angekommen sei, kommentiert Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG). Heute seien die Streuobstwiesen meist überaltert und in einem miserablen Zustand. Die Bereitschaft der Besitzer:innen, das Kulturgut zu pflegen, sei oft sehr gering, und die Pacht oder ein Kauf der Fläche schwierig. Doch Erbe verpflichtet! „Das sieht nach einer großen gesellschaftlichen und politischen Aufgabe aus.“ Obendrein brauche es noch den Schritt in den Köpfen, bewusst zu Streuobstprodukten zu greifen, um die Bewirtschafter:innen der Biotope in ihrer Arbeit zu bestärken. Auf den stetig wachsenden Flächen der MSB eG und deren Mitglieder ist die Entwicklung erfreulich. Cords: „Die oft alten Bäume erfahren Pflegeschnitte, um den Bestand zu verjüngen und über einen längeren Zeitraum zu sichern. Die Fruchtqualität nimmt dadurch zu. Zudem pflanzen wir viele junge Bäume, um die überalterten Bäume in Zukunft zu ersetzen.“ Die Sortenvielfalt im Streuobstanbau sei sehr hoch. „Es gibt allein über 100 Apfelsorten auf den Flächen der MSB eG.“, so Cords weiter. Je nach Verwendung, ob als Tafel-, Most- oder Verarbeitungsobst zum Backen, Trocknen oder Brennen, würden dutzende Sorten genutzt. Für sortenreine Säfte würden besonders charaktervolle Sorten verwendet. Außergewöhnlich seien in dieser Saison der „Schöne von Wiltshire“ und „Berlepsch“ gewesen, die zum ersten Mal sortenrein gepresst wurden. Klassisch sei die Sorte „Jakob Fischer“ mit seinem lieblichen Duft und einem ausgewogenem Zucker-Säure-Verhältnis. „Wer es ‚wilder‘ wünscht, entscheidet sich oft für unsere Mischsäfte mit Quitte, Speierling oder Aronia“, verweist er auf außergewöhnliche Mixturen. Was Kunden zunehmend schätzen, ist Tafelobst alter Sorten. Die MSB eG trägt diesem Umstand Rechnung. Bereits Anfang April finden Veredelungskurse statt. Hier können diese Kunstfertigkeiten erlernt und die jungen Bäume gleich mitgenommen werden. Und es gibt noch mehr zu entdecken: „Wir werden mit neuen Produkten wie Zwetschgenfruchtaufstrich, sortenreinen Säften in der Schlegelflasche und einem duftenden Birnensaft die Geschmacksvielfalt von Streuobst zelebrieren. Und wir haben unsere Likör-Vielfalt stark erweitert.“ *Nicole Oppelt*

Fotos: oben @Krischan Cords, Kinder @despositphotos.com/@FamVeldman; Quelle: <sup>1</sup><https://www.biopress.de/de/inhalte/details/8003/erster-tag-der-streuobstwiese.html>

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

**30 JAHRE NATURKOST**  
**Lollo Rosso**  
**100% BIO**  
**WÜRZBURG**

**Lollo Rosso Bio-Supermarkt**  
Raiffeisenstraße 3  
97080 Würzburg  
[www.lollo-rosso.de](http://www.lollo-rosso.de)

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

*Parkplätze direkt vor dem Geschäft!*



## Ganz schön nachhaltig!

Anja Wagenbrenner setzt auf Upcycling und Do-it-Yourself (DIY)

Eine zehn Zentimeter große Pappschachtel, darin Draht, Baumwollgarn und viele kleine Trockenblumen. Das DIY-Set für Kids hat Anja Wagenbrenner über 400 Mal zusammengestellt, um Kinder für die Umwelt zu sensibilisieren. In Anlehnung an Magalie, die Heldin des gleichnamigen Buches aus dem Würzburger Kinderbuchverlag Jupitermond, konnten Kids aus Kindergarten und Schule kleine Blumenkränze fürs Haar binden, um sich wie Magalie zu fühlen, die mit ihrem blumigen Kopfschmuck vielen Insekten das Leben gerettet hat. Nachhaltigkeit ist das Motto, unter dem die gelernte Erzieherin alle Aktivitäten ihres Upcycling-Labels „Frieda & Emil“ seit zwei Jahren bündelt. Selbst für das inzwischen hochkommerzialisierte Hochzeitsfest bietet sie Zero-Waste-Blumendeko für Braut, Kirche und Hochzeitstisch an, und schafft damit individuelle, unvergessliche und nachhaltige Momente. „Bei einem Paar haben wir die Blumen in Omas Garten gepflückt und dann getrocknet. Die Braut, ihre Trauzeugin und ich haben den Kopfschmuck und die Tischdeko gefertigt und die getrockneten Kränze wurden nach dem Fest als Adventskranz und Türkränze weiterverwendet“, erinnert sich Anja Wagenbrenner an den Sommer 2021. Und seit November letzten Jahres hat sie auch ihre eigene kleine Werkstatt in Gerbrunn, wo sie alles liegen und stehen lassen und nach Herzenslust kreativ sein kann. Die sei nun auch offizielle Anlaufstelle für ihre Kund:innen, Raum für ihre Materialien und Kreativraum für ihre Workshops wie „Nähschule“, „Batiken“, „Trockenblumen-Kunststücke“, „Kerzenziehen“ oder die Umsetzung anderer Zero-Waste-Ideen. Apropos Upcycling-Idee ... „das erste große Projekt von ‚Frieda & Emil‘ war vor ge-

nau zwei Jahren in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsmagazin *Lebenslinie*: Masken nähen aus Stoffresten“, erinnert sich die DIY-Frau stolz. Aufgrund des damaligen Wissensstands über das Virus und einem leergefegten Markt an OP-Masken, hieß das für Anja Wagenbrenner und ihre Schwester in zahlreichen Tag- und Nachtschichten weit über 1.400 Stoffmasken für die *Lebenslinie*-Community zu fertigen. Den jetzt obsolet gewordenen Stoffmasken kann wiederum zwei Jahre später im Workshop „Teppich weben“ neues Leben eingehaucht werden. DIY statt neu! Das ist auch das Motto des heuer erstmals in Würzburg stattfindenden Kreativfestivals „Fair le Art“ am 15. Mai auf dem Gelände der alten Landesgartenschau (unterhalb des Wasserspielplatzes bis hin zur Umweltstation). Für die Idee und Umsetzung des Festes sowie des ganzen Kreativwochenendes „Fair liebt Kunst“ (13. bis 15. Mai in der Würzburger Zellerau) mit Hofflohmärkten und handgemachter Musik zeichnet neben der Stadt Würzburg und dem Label „I love you laugh“ auch „Frieda & Emil“ verantwortlich. „Fair le Art“ werde getragen sein, so Wagenbrenner, von dem Gedanken der Nachhaltigkeit. „Es geht um das Eintauchen in eine Welt kreativer Menschen, die mit ihren Händen und ganz viel Leidenschaft und Liebe Gebrauchsgegenstände, Accessoires oder Essen herstellen, vor dem Hintergrund die Ressourcen unseres endlichen Planeten zu schonen. Und gerne auch in Workshops vor Ort anleiten, selbst nachhaltig kreativ zu werden!“ *Susanna Khoury*

Fotos: Anja Wagenbrenner @Susanna Khoury, Wimpelfotos und Hintergrund @Anja Wagenbrenner

**Fair le Art**

Nicht erst die jüngsten Klimaereignisse zeugen davon, dass grenzenloses Wachstum auf einem endlichen Planeten nicht möglich ist. Das Nachhaltigkeitsfest „Fair le Art“ malt in schillerndsten Farben aus, wie aus Dingen, die scheinbar keiner mehr braucht, wunderschönes „neues“ Nützliches entsteht. Und Anja Wagenbrenner begleitet am 15. Mai auf dem Gelände der alten Landesgartenschau in Würzburg sechs Workshops zu den Themen: Schnitzen, Blumenkranz binden, Makramee, Bilderbuch (Jupitermondverlag, vorgelesen von einem Schauspieler), Drucken, Zeichnen, Basteln mit Verpackungsmaterial. Faire de l'Art eben! *sky*, Illustrationen: Fair le Art

Facebook und Instagram: [fairleart.wuerzburg](https://www.facebook.com/fairleart.wuerzburg), [friedaundemil](https://www.instagram.com/friedaundemil)

PARKETT | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

**naturpunkt.**

**BODENBELÄGE  
FARBEN & DEKORPUTZE  
WOHNGESUNDES  
RENOVIEREN**

**KREATIV-WORKSHOPS  
HANDWERKERSERVICE  
VOR-ORT-BERATUNG  
MASCHINENVERMIETUNG**

**25 Jahre naturpunkt!  
Besuchen Sie unseren  
Showroom.**

**naturpunkt GmbH**  
Randersackerer Str. 66a  
97072 Würzburg

Telefon 0931.619 69-10  
Telefax 0931.619 69-15

info@naturpunkt.de  
www.naturpunkt.de

Di-Fr 10-18  
Sa 10-14

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

# Im Gespräch sein, zuhören, lauschen

Gastbeitrag von Maria Kolek über ganz alltägliche Spiritualität



Ich bin Krankenhaus-seelsorgerin (zugegeben, ein überholter Begriff) in einer Psychiatrie, mit Leib und Seele. Die Psychotherapie-Wirkungsforschung zeigt auf, dass die Beziehung zwischen Patient:innen und Ärzt:in, Therapeutin oder Pflegefachperson ein wichtiger, ja sogar der wichtigste Faktor ist für Zufriedenheit, Wohlbefinden und Heilung. Echte Beziehung, von anderen wirklich gesehen, wahrgenommen, gehört zu werden, das lässt uns aufleben, gibt Vertrauen und Hoffnung. Claudio Abbado, einer der großen Dirigenten des 20. Jahrhunderts, sagte einmal: „Viele Menschen lernen, wie man spricht, aber sie lernen nicht, wie man zuhört. Einander zuhören ist eine wichtige Sache im Leben“ – das berührt mich. Ich möchte wach sein für

alles, was gesagt und nicht gesagt wird, was mitschwingt jenseits der Worte. Zufällig treffe ich eine Frau in der Klinik, die in der letzten Woche von ihrer Krebsdiagnose erfahren hat, zusätzlich zu ihren anderen Belastungen, und mit mir reden möchte. Schnell entscheide ich, dass ich ihr zuhöre, mir Zeit für sie nehme. Meine Haltung ist Offenheit, Spüren und Wahrnehmen, was sich zwischen uns entwickelt. Alles darf da sein: das Glück, das geteilt und jemandem erzählt werden möchte, die Liebe; das Schwere, Schmerzhaftes, Peinliche, die Angst, der Zweifel, das Schlimme, das einem in der Kindheit widerfahren ist. Ich lasse es so wie es ist: beurteile und verurteile nicht. Ich spreche meinen Eindruck aus, meine Gedanken, meine Gefühle, so wie sie jetzt da sind. Sie entspringen nicht einem Ziel, von dem ich meine, dass es meinem Gegenüber

helfen oder guttun würde. Alles darf sein wie es ist. Das entlastet und macht stark, das eigene Schicksal, die eigenen Fehler, die eigene Schwäche anzunehmen. Mit der Frau sitze ich nach dem Gespräch einfach auf einer Bank am Waldrand - was uns verbindet, wird spürbar. Es geht über uns hinaus. Da ist Gegenwart, die alles umfasst, die trägt und tröstet und die sehr lebendig ist.

Maria Kolek

Fotos: M. Kolek @Thomas Appel, Hintergrund @depositphotos.com/@linux1987

Gastbeitrag von Maria Kolek, Mitglied der Spirituellen Leitung des Benediktushofs in Holzkirchen

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



## Auf den Hund gekommen ...

Eine Tierärztin und Verhaltenstherapeutin für Hunde und eine Yogalehrerin lehren, wie eine entspannte Beziehung zwischen Tier und Mensch funktionieren kann

„Viele Heimtierbesitzer verfügen über eine emotionale Bindung zu ihrem Haustier“, informiert das Statistikportal Statista<sup>1</sup>. Rund 90 Prozent der Befragten 2020 empfanden ihr Haustier als ein Familienmitglied. Fast 40 Prozent gaben an, dass ihr Tier für sie an erster Stelle stehen würde. Das klingt zunächst wunderbar. Doch oft liegt hier auch „der Hund begraben“. Vierbeiner sind beste Freunde, Kinder- oder Partnerersatz – wider Willen. Es könnten un gute Beziehungen entstehen. Diese wieder ins Gleichgewicht zu bringen, haben sich Tanja Weigert, Tierärztin und Verhaltenstherapeutin für Hunde, und Jana Kerz, Yogalehrer-Ausbilderin und „Bewusst.Sein.-Forscherin“, auf die Fahnen geschrieben. Sie sagen: „Vertrauen basiert auf Zuhören.“ Und sie wollen zeigen, wie Besitzer:innen eine tiefere, auf Vertrauen basierende, entspannte Beziehung zu ihrem Hund aufbauen können. In einem zehnteiligen Workshop „Bewusst.Sein mit Hund“, der in Würzburg und Umgebung stattfindet, befassen sie sich unter anderem mit den fünf Hauptemotionen. Freude, Angst, Wut, Scham, Trauer. „Halter:innen haben häufig Angst, Grenzen zu setzen“, sagt Weigert, die selbst Hundebesitzerin ist und mit besonders problematischen Hunden arbeitet. „Wir stützen dem Tier Dinge auf, die ihm

nicht guttun, und sehen nicht, was es braucht. Führung!“ Viel geben, das funktioniere nicht. „Besitzer:innen spiegeln vielmehr eigene Bedürfnisse, zum Beispiel kuscheln oder spielen (Emotion: Freude) und nehmen oft nicht wahr, wie es dem Tier dabei geht“, sagt Kerz, deren Hund Moksha ihr selbst immer wieder erlaube, Grenzen zu setzen. Dies sei der Schlüssel, eine bessere Verbindung zwischen Tier und Mensch zu schaffen, so die Expertinnen. „Man sollte den Hund gut lesen können“, stellt Tanja Weigert fest. Es gehe darum, genau hinzusehen, seiner Wahrnehmung zu vertrauen, ihn kennenzulernen und von da aus zu führen. Da er nicht „sprechen“ könne, gehe das nur übers Studieren der arteigenen Kommunikation (Beobachtung, Interpretation, Verhalten). Das Verhalten bei sich selbst und beim Hund erfahren, entdecken – darum geht es den beiden. Ängsten mit Leichtigkeit begegnen lernen, wie sich Stimmungen gegenseitig beeinflussen können, Emotion und Selbstaussdruck, Nähe und Distanz, nonverbale Kommunikation, Verbundenheit, Glaubenssätze, Entspannung und Yoga sind in der Workshop-Arbeit wesentliche Aspekte. Wie gelingt das? Zum Beispiel über Rollenspiele, in denen, ähnlich wie bei einer systemischen Aufstellung, sich in den Hund hineinversetzt

wird. Oder über spezielle Techniken aus der Meditation, etwa mit einer Methode der Achtsamkeit, aus einem entspannten Zustand heraus Vertrauen zum Hund aufzubauen. „Es geht darum, Mensch und Tier dort abzuholen, wo sie stehen“, erklärt Tanja Weigert. Sie betont weiter, dass Jana Kerz und sie im Rahmen ihrer gemeinsamen Arbeit lediglich Impulse geben möchten. „Wir wollen dazu anregen, sich mit dem Hund auseinanderzusetzen. Aber insbesondere mit sich selbst!“

Nicole Oppelt  
Fotos: ©Oliver Mack; Herz oben @depositphotos.com/@graphicphoto, Hund rechts @depositphotos.com/@pitrso, Hund unten @depositphotos.com/@callipso\_art; Quelle: <sup>1</sup><https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1167139/umfrage/verhaeltnis-von-heimtierbesitzern-zu-ihren-haustieren/>

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

Cool bleiben in brenzligen Situationen: „Mir muss es gut gehen. Um Empathie gegenüber meinem Tier auszudrücken, muss ich nicht den gleichen Stress haben“, sagt die Co-Gründerin des Yogacenters „Die Glücksbringer“ Jana Kerz. Sie und Tanja Weigert haben sich über Yoga kennen und schätzen gelernt. Heute bringen sie ihr Wissen und ihre Erfahrung gemeinsam ein – für Mensch und Tier.

**SAVETHEDATE!**  
Yoga-Festival  
4.-6. Nov. 22  
[www.yogafestival-wuerzburg.de](http://www.yogafestival-wuerzburg.de)

die glücksbringer  
YOGA ZENTRUM

**7€ Yoga-Schnupperangebot**  
(Wert 29€)

Eine Yogastunde &  
1x peruanischer Bio-Kakao  
Wert 29€ | einfach vorbeikommen  
Ein Gutschein pro Neukunde einlösbar

Die Glücksbringer, Martin Lange  
Virchowstraße 12 | 97072 Würzburg  
Tel: 0931-35822943  
wirsind@diegluecksbringer.com  
[diegluecksbringer.com](http://diegluecksbringer.com)

Einmalig ausschneiden und mitbringen.

**bewegungs raum**  
wir bewegen Körper, Seele und Geist

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

bewegungs raum | Moltkestraße 7  
97082 Würzburg | Telefon 0931-26099304  
[www.bewegungs-raum.de](http://www.bewegungs-raum.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](http://www.bestattungen-papke.de)



Saunieren ist eine gute Möglichkeit, um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen, abzuschalten und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun.



## Schutzschild fürs Immunsystem

Saunieren bringt Körper und Geist in Wallung

„Wie gesund regelmäßige Besuche in der Sauna sind, haben in der Vergangenheit mehrere Studien belegen können“, informiert das Portal Forschung & Wissen<sup>1</sup>. Unter anderem sei bereits nachgewiesen worden, dass regelmäßiges Schwitzen in einer Sauna gut für Blutdruck und Herzfrequenz sei, das Immunsystem stärke und bei Hautkrankheiten Besserung verschaffen könne. Mittlerweile ist ein weiterer „Benefit“ bekannt. Forscher:innen der Medizinischen Universität Innsbruck<sup>2</sup> fanden im Rahmen einer Langzeitstudie über einen Zeitraum von 15 Jahren heraus, dass vier bis sieben Saunagänge in der Woche die Sterblichkeitsrate von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 70 Prozent reduziere. Von den positiven Effekten des Saunierens profitieren Menschen seit Jahrtausenden. Schwitzbäder soll es bereits in der Steinzeit gegeben haben. Heute geht Saunieren natürlich komfortabler. So

bietet etwa das Nautiland in der Würzburger Zellerau eine große Landschaft mit fünf verschiedenen Saunakuben und einem Dampfbad. Die Saunen mit einer Temperaturstaffelung von 42 bis 105 Grad Celsius sind sowohl für Neulinge als auch Profis ausgelegt. Für den Einstieg in das Saunaerlebnis eignet sich die Atriums sauna. Mit Blick auf die Festung Marienberg kann hier bei 55 bis 65 Grad moderat geschwitzt werden. Zum „Warmwerden“ eignet sich auch das Dampfbad. Hier kann der Sauna-Rundgang bei Temperaturen zwischen 42 und 45 Grad gestartet werden, um sich an die hohe Luftfeuchtigkeit zu gewöhnen und Haut sowie Atemwege für eine weitere Reinigung vorzubereiten. Um die Haut intensiv zu klären und Verspannungen zu lösen, empfiehlt sich ein Gang in den „Goldenen Wald“. Die sanfte Sauna bietet Temperaturen zwischen 65 und 75 Grad. Typisch fränkisch gibt sich die „Weinkabinett Sauna“ mit ihren 80 bis 90 Grad. Als „stilvoller Abgang“ wird nicht selten ein fränkischer Wein kredenzt. Fortgeschrittene fühlen sich in der Teichblicksauna bei 85 bis 95 Grad wohl. Und wer es ganz heiß mag, den zieht es in die Erdsauna. Die Temperaturen liegen hier zwischen 95 und 105 Grad. Dort wird mit dem Duft von Espenholz Tiefenentspannung herbeigeführt. Zur weiteren Stärkung des Immunsystems eignet sich auch eine Kneippwanderung über den Kneipp-Steg, der durch den eigens angelegten Naturteich führt. Seine Benutzung soll Stoffwechsel und Immunsystem anregen sowie den Kreislauf stabilisieren. Wendelgänge durch angenehm rieselnde Nebelfelder, Outdoor-Fitnessgeräte im oberen Saunagarten, ein Relaxbecken und gemütliche Ruhebereiche ergänzen das Wellness-Angebot.

Nicole Oppelt

Fotos: © WVV GmbH, Bilderleiste zweites Bild von links @depositphotos.com/@billiondigital, Schöpfer @depositphotos.com/@exopixel; Quellen: <sup>1</sup> www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/medizin/regelmaessige-saunabesuche-senken-herz-kreislauf-sterblichkeit-13374129, <sup>2</sup> www.i-med.ac.at/mypoint/news/723953.html

www.wvv.de/baeder/nautiland/wuerzburg.html



## So geht schwitzen richtig!

Raus aus der Umkleide, rein in die 105-Grad-Sauna: Das ist keine gute Idee. Zur Vorbereitung auf das Saunieren ist ein warmes Fußbad sinnvoll. Auch ein Dampfbad ist ein guter Einstieg. Eine Dusche befreit von Hygieneprodukten, so schwitzt es sich besser. Im Anschluss kann es gut abgetrocknet in die Sauna gehen. Je höher der Platz in der Sauna, desto heißer. Liegen oder sitzen, beides ist möglich. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, es sollten jedoch die letzten zwei Minuten im Sitzen verbracht werden. Und wie lange sollte ein Saunagang dauern? Das hängt vom eigenen Befinden ab. Acht bis 15 Minuten sind jedoch eine gute Verweildauer in der klassischen Sauna mit 85 oder 105 Grad. Danach unbedingt abkühlen und atmen. Der Körper braucht jetzt Sauerstoff. Im Anschluss ist eine Dusche sinnvoll, denn wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren die Blutgefäße. Der Körper wird widerstandsfähiger und das stärkt das Immunsystem. Ein warmes Fußbad wirkt ebenfalls Wunder, da sich die durch den Kältereiz zusammengezogenen Blutgefäße wieder öffnen. Abschließend heißt es: viel trinken und zur Ruhe kommen. nio, Foto: @depositphotos.com/@VadimVasenin

## „BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Pilates mit Margrethe Kempf

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



## NATURKOSMETIK



Jutta Blankenhagen-Wagner

Staatl. geprüfte Kosmetikerin  
Visagistin & Fusspflegerin

Individuell abgestimmte **Beratung & Behandlungen** mit ausgewählten **natürlichen Wirkstoffen** zur Unterstützung Ihres **Wohlbefindens und Regeneration Ihrer Haut**.  
Terminvereinbarung unter Telefon 0931.45467069

www.naturkosmetik-blankenhagen.de



## Immunbooster Tanz?

Training für Muskeln und Abwehrkräfte. Bewegung ist Leben

Nur knapp drei Prozent der Deutschen tanzen, berichtet das Wissenschaftsmagazin Spektrum<sup>1</sup>. „Dabei ist Tanzen extrem gesund. Es regt den Stoffwechsel an, trainiert den Herzmuskel und stärkt langfristig die Muskelkraft und das Immunsystem.“ Die Forschung untersucht dieses Phänomen seit Langem. Der Konsens: Bewegung bringt unsere Abwehr auf Trab<sup>2</sup>. Auch Tänzerin und Choreographin Lisa Kuttner ist sich dessen bewusst. Im März setzte sich die Würzburgerin im Rahmen des Workshops „Bewegte Verkörperungen für unser Immunsystem“ unter der Leitung von Ka Rustler (Tänzerin und Body-Mind Centering® (BMC) Teacher aus Berlin) mit diesem Thema intensiv auseinander. „Die Verbindung von Tanz und BMC, eine Methode der Bewegungstherapeutin und Tanzpädagogin Bonnie Bainbridge Cohen, die sich mit den dynamischen Zusammenhängen von Körper und Geist beschäftigt, zeichnet meinen Tanzraum aus.“ Unser Immunsystem werde geschwächt, wenn wir Angst hätten, sagt sie. Gemeinsamer Tanz, Musik, in Bewegung gehen und das Zusammensein in einem Raum tue uns gut. „Wir erleben Freude, besinnen uns nur auf uns. Wir sind im Flow und können unsere Probleme für eine Weile beiseitelegen. Das stärkt und macht resilient. Bewegung ist Leben.“ BMC, so Lisa Kuttner weiter, habe zwei Säulen: Zum einen gehe es um die Bewegungsentwicklung vom ersten Lebensjahr an. Zum anderen darum, unseren Körper in allen Strukturen bis auf Zell-

ebene kennenzulernen. „Jede Zelle hat ein eigenes Bewusstsein. Das habe ich selbst erfahren. Auf diese können wir uns – wie auch auf unsere Knochen, die Haut, die Lymphe und jedes einzelne Organ – einschwingen.“ Man müsse sich darauf besinnen, dass der Körper zu etwa 80 Prozent aus Wasser bestehe. „Kommen wir mithilfe unserer Vorstellungskraft also bewusst in Resonanz mit ihm – etwa durch Tanz – bringen wir viel in Fluss. Und das ist heilsam.“ Womöglich wirklich ein Immunbooster ...

Nicole Oppelt

Foto: Lisa Kuttner @Carola Thieme; Quellen: <sup>1</sup> https://www.spektrum.de/magazin/warum-tanzen-so-gesund-ist/1704918, <sup>2</sup> https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-31-2000/medizin-31-2000/

www.tanzraum-wuerzburg.de

## Herzöffnende Momente

Yogafestival vom 4. bis 6. November in Würzburg

„Was für eine Reise. Wir sind berührt und bewegt“, schrieben die Organisator:innen des Würzburger Yogafestivals am Ende der 8. Auflage 2021 auf Facebook. Viele besondere Momente habe es gegeben. Und diese möchte das Team rund um Organisator Martin Lange, Inhaber des Centers für Yoga, Gesundheit und Wellness „Die Glücksbringer“, auch 2022 gemeinsam mit allen Teilnehmer:innen erleben. Das 9. Yogafestival soll in diesem Jahr vom 4. bis 6. November in den Jugendstilräumen der B. Neumann Residenzgaststätten GmbH stattfinden. Die Themen sind abermals breit gefächert. Es geht um unsere Gefühlswelt, Achtsamkeit, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, das eigene Ego, Schamanismus, dynamische Meditation und vieles mehr. Dazu gibt es traditionell gute Musik und vegetarisches Essen. Und so manche Überraschung. „Achtung: Lachen ist erlaubt und ansteckend“, lädt Lange nicht nur zum Empowerment-Workshop am 5. November ein. Seine Aufforderung passt bestens zum gesamten Festival, das Leib und Seele zusammenhält und die Herzen öffnet. nio

www.yogafestival-wuerzburg.de



Alles in einem:  
Freigeist Mozart

20. Mai bis 19. Juni 2022

mozartfest.de



# Jenseits des Schäfchenzählens

Faktoren, die Schlafen zur Erholung für den Körper werden lassen

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr,“ wusste schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer (1788 – 1860). Ins Heutige übersetzt bedeutet der Umkehrschluss: „Wer schlecht schläft, hat ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, Arteriosklerose, Stress und Übergewicht oder auch Diabetes-Erkrankungen. Neuere Forschungen zeigen sogar, dass Schlafprobleme Auslöser von Depressionen sein können“, so die Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU)<sup>1</sup>. Der JMU zufolge gebe es jenseits des Schäfchenzählens durchaus verhaltenstherapeutische Ansätze zur Behandlung von Schlafstörungen, deren Wirksamkeit auch nachgewiesen seien. Derzeit mangle es noch an systematischen Anwendungen dieser Ansätze in der klinischen Praxis. An einem solchen Therapieprogramm arbeiten Wissenschaftler:innen um Prof. Andrea Kübler im Arbeitsbereich Interventionspsychologie der JMU. Hier können Patient:innen körperliche, kognitive und psychische Anzeichen für Erschöpfung



und Müdigkeit besser deuten lernen – und so unterscheiden, welche davon lediglich ein Ruhebedürfnis oder tatsächliche Einschlafbereitschaft signalisieren. Auch der Umgang mit nächtlichem Grübeln wird im Rahmen des Therapieprogramms erlernt: „Der Teufelskreis aus Sorgen um Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit am nächsten Tag, angespanntem Wachliegen und darauffolgender Tagesmüdigkeit soll durchbrochen werden.“ Schlafberater Gerhard Ankenbrand aus Bad Brückenau widmet sich dem Thema „Gesunder Schlaf“ bereits seit Jahrzehnten (die Lebenslinie berichtete). Er verweist auf den Schlaf Forscher und Schlafmediziner Prof. William C. Dement von der Stanford Uni-

versität, der laut Ankenbrand schon vor mehr als 15 Jahren feststellte: „Schlaf entscheidet über 90 Prozent über Wohlbefinden und Gesundheit.“ Hier liegt Ankenbrand zufolge jedoch die Crux: „Die meisten Menschen wissen zwar, dass gesunder Schlaf elementar wichtig für die Gesundheit ist. Aber den Wenigsten

ist bewusst, was das bedeutet.“ Vielleicht spüre der ein oder andere die Auswirkungen mangelnder Schlafqualität in Form von ständiger Müdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Rücken- und Gelenkschmerzen oder anderen körperlicher Beschwerden. In kostenlosen Seminaren vermittelt er daher Interessent:innen Impulse und zeigt Wege, wie Schlafqualität verbessert und so die Regeneration des Körpers in der Nacht ermöglicht werden könne. Der thematische Bogen ist weit gespannt. Es geht um den Einfluss des Schlafes auf unsere Gesundheit, Störungen des Schlafes und deren Auswirkungen. Auch die Ergonomie des Bettes ist Thema. Hier betont der Schlaf-Coach: „Hart liegen ist defini-

tiv ungesund.“ Auch Wasser- und Boxspringbetten hält er für „keine gute Idee“. „Eine orthopädisch sinnvolle Schlafunterlage muss den Körper bei jedem Gewicht und in jeder Lage optimal tragen und gleichzeitig der Wirbelsäule die anatomisch richtige Lage erlauben“, so Ankenbrand, der ein Verfechter des „Schräg Schlafens“ ist. Und das bitte in den richtigen, natürlichen Materialien. „Weichmacher und Chemie haben im Bett nichts verloren, ebenso wenig wie Metalle“, so Ankenbrand. Gleiches gilt für Störfelder am Schlafplatz in Form von Elektromog und Strahlung<sup>2</sup>. „Gut schlafen hängt von einem lebensfreundlichen Schlafambiente aus naturbelassenen, metallfreien und möglichst schadstoffarmen Materialien ab.“ Der Fachmann sensibilisiert auch für das Themenfeld „Hausstaub/Milbe“ und verrät, wann es Zeit ist, eine Matratze zu entsorgen. „Jeder kann am Ende seine Schlüsse ziehen und damit beginnen, eigene, persönlich sinnvolle Maßnahmen umzusetzen“, sagt Ankenbrand. „Auch viele kleine Schritte führen am Ende zu einem gesunden, erholsamen Schlaf. Ich versuche, das Rüstzeug an die Hand zu geben.“

Nicole Oppelt

Fotos: oben @despositphotos.com/@SimpleFoto, v.l.n.r. @despositphotos.com/@baronb, @despositphotos.com/@SergeyNivens, @despositphotos.com/@dimaberkut, @despositphotos.com/@marusjaz, @despositphotos.com/@andresr, @despositphotos.com/@katyazverek, @despositphotos.com/@realinmedia, @despositphotos.com/@vonnwierink, @despositphotos.com/@damedeeseo, @despositphotos.com/@kellyrichardson, @despositphotos.com/@LiliGraphie, @despositphotos.com/@fizkes, @despositphotos.com/@dandanim, @despositphotos.com/@AndrewLozovyi, @despositphotos.com/@AllaSerebrina; Quellen: 1 <https://www.med.uni-wuerzburg.de/aktuelles/meldungen/single/news/therapie-gegen-schlaflosigkeit-gesucht/>, 2 <https://www.ks-protect.de/elektromog-ratgeber/elektromog-studien/cherry-studie.html>



# Geballte Gesundheitskompetenz

Bad Mergentheim, Gesundheitsstadt mit hochspezialisierten Fachkliniken und Kurort zum Erholen



„Drei Pfade hat der Mensch in sich: die Seele, den Leib und die Sinne“. Wie Recht Hildegard von Bingen hatte. Ihre ganzheitliche Heilkunde ist bis heute aktuell. Im Dreiländereck Baden-Württemberg, Bayern und Hessen betrachtet man den Menschen in ihrem Sinne. Dort befindet sich die Kurstadt Bad Mergentheim, die mit konzentrierter Gesundheitskompetenz und einer ausgezeichneten medizinischen Infra-

struktur in Verbindung mit einem hohen Erholungswert Menschen aus vielen Beweggründen anzieht. Die einen planen einen Wochenendaufenthalt für ihre Gesundheit, der vielleicht sogar von der Krankenkasse bezuschusst wird. Andere wollen das Liebliche Taubertal zu Fuß oder per Rad erkunden. Viele kommen, weil sie eine Kur- oder Rehamaßnahme beabsichtigen, eine „ambulante Badekur“ durchführen wollen, eine Anschlussheilbehandlung genehmigt bekamen oder Urlaub mit Wohlfühl- und Wellnessangeboten genießen möchten. Sie alle können in der Gesundheitsstadt aus dem Vollen schöpfen und aus hochspezialisierten Fachkliniken, „Top-Rehakliniken“, Akademien und Forschungsinstituten sowie Pauschal- und Wellnessangeboten in Hotels und der Solymar-Therme wählen. Bei einer Kurstadt kommen als erstes Badekuren in den Sinn. Die Paulsquelle ist die Badequelle unter den vier Heilquellen, die bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen Anwendung findet. So gibt es in der Kurstadt Angebote bei der Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (Orthopädie). Die Bad Mergentheimer Trinkquellen sind auch bei anderen Erkrankungen zuträglich. So wird bei Stoffwechsel- sowie Magen- und Darmerkrankungen beispielsweise die Karlsquelle herangezogen. Daneben hat sich die Stadt einen Namen als eines der führenden deutschen Kompetenz- und Behandlungszentren bei Diabetes Mellitus gemacht. Außerdem glänzt sie bei der speziellen Schmerz- und Schmerzpsychotherapie mit einer Fachklinik. Auch für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Bad Mergentheim eine Anlaufstelle. Besondere Expertise wird in der Geriatrie geboten. Interdisziplinäre Teams kümmern sich um die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen, die meist Mehrfacherkrankungen aufweisen und einen ganzheitlichen Blick benötigen. Menschen mit einer Krebserkrankung, chronischen Erkrankung oder diejenigen, die ein erhöhtes Risiko für Krankheiten haben, können außerdem ganzheitliche Angebote in einer Spezialklinik finden, die vorwiegend biologische, das körpereigene Abwehrsystem aufbauende Therapien nach einem ganzheitlichen Konzept anwendet. Ein offenes Ohr finden auch jene, die an psychosomatischen und psychovegetativen Erkrankungen leiden. Ein multiprofessionelles Team unterstützt sie dabei, das eigene

Gleichgewicht wiederherzustellen. Schlussendlich bietet das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness Impulse für einen gesundheitsförderlichen und krankheitsvermeidenden Lebensstil.

Nicole Oppelt

Fotos: @Björn Hänssler/Philipp Reinhard Kurverwaltung Bad Mergentheim, Hintergrund @depositphotos.com/@ifong

[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

Wilhelmsquelle und Co.: Von den Bad Mergentheimer Trinkquellen profitieren Patient:innen mit Magen-Darm- und Stoffwechselerkrankungen.

## Bad Mergentheim

Gesundheit  
Kultur - Natur  
Freizeit - Aktiv

BAD MERGENTHEIM  
ist Lebensfreude

Kurverwaltung Bad Mergentheim · Tel: 07931 965-0  
info@kur-badmergentheim.de · [www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)



## Menschenlesen

**Business-Coachin und Burnout-Beraterin Ute Herzog aus Nürnberg gibt Handlungsempfehlungen für ein gesundes Miteinander**

In ihrem Buch „Schwierig sind immer die Anderen“ zitiert Business-Coachin und Burnout-Beraterin Ute Herzog den Dalai Lama: „Lass das Verhalten anderer nicht deinen inneren Frieden stören“ – und damit trifft sie bei vielen Menschen einen wunden Punkt. Denn oftmals ist genau das das Problem ... Missverständnisse und Konfrontationen im Job oder zuhause führen dazu, dass man sich nicht mehr wohl in seiner Haut fühlt. Dauert dieser Zustand Monate oder sogar Jahre an, kann er krank machen. Als „Menschenleserin“ hat die 50-Jährige Handlungsideen entwickelt, wie man gesünder durchs Leben kommt. Denn ein entspannter, wertschätzender Umgang mit seinen Mitmenschen senkt das Stresslevel, stärkt die Resilienz und trägt so zu Wohlbefinden und Gesundheitserhaltung bei. So weit, so gut! Doch da gibt es diese eine Person, die muss nur Piep sagen, und schon ist man auf dem Baum. Wie schafft man es, dass Trigger, die von manchen Menschen aus-

gehen, einen kalt lassen? „Die Erkenntnis, dass nicht alles um mich herum zwingend mit mir zu tun hat, erleichtert in dieser Situation ungemein“, sagt Herzog. Mein Gegenüber wolle mir meist nichts Böses, er oder sie habe lediglich eine andere Art zu denken, zu kommunizieren und zu handeln. Die sogenannte Biostrukturanalyse, das Wissen um die „Software“ im Gehirn, welche individuelles Verhalten steuert, sei hier ein Schlüssel, so die lizenzierte Trainerin Structogram und Triogram. Das Zusammenspiel von Stammhirn, Zwischenhirn und Großhirn mache die Einzigartigkeit einer Person aus und lege den Grundstein für individuelles Verhalten. Ob jemand „Macher“ (Dominanz Zwischenhirn), „Planer“ (Dominanz Großhirn) oder „Gemütlicher“ (Dominanz Stammhirn) sei, bestimme individuelle Verhaltensweisen. Das Stammhirn, zuständig für elementare Grundbedürfnisse, das Zwischenhirn, das mit den Emotionen korreliert, und das Großhirn, das

Plattform für Pläne, Sorgen, Lern-, Denk-, Sprechfähigkeit sowie das Bewusstsein ist. Jede Person sei in der Regel eine „Mischkalkulation“, habe trotz Dominanz einer Region immer auch Anteile der anderen Persönlichkeitsstrukturen, betont Herzog. „Zu erkennen, zu welchem ‚Typ‘ jemand tendiert, hilft Aussagen des Gegenübers nicht persönlich zu nehmen, sich Ärger und Streit zu ersparen, und das innere Gleichgewicht zu bewahren!“ Menschenlesen habe aber auch mit Physiognomik zu tun. „Vor allem das Gesicht als ‚kleinste Bühne der Welt‘ gibt viel über Charakter und Persönlichkeit preis“, so die Business-Coachin aus Franken. Face-Reading heißt die Methode, die das Gegenüber transparenter macht. Das Wissen, um Forschergeist (Nase), Emotionalität (linkes Auge, Kinn) oder Redebedürfnis (Mund), welches sich hier ablesen lasse, führe richtig „gelesen“ insgesamt zu einem besseren Miteinander, so die Expertin. „Das Ganze ist mehr als die ►

► Summe seiner Teile“, wusste schon Aristoteles und so bezieht Herzog ins Menschenlesen noch viel mehr ein: „Was wir bewusst mit dem Verstand wahrnehmen, etwa das gesprochene Wort, ist nur ein kleiner Teil der Gesamtwirkung, die das Gegenüber auf uns hat. Wir erkennen in Gestik, Mimik, Auftreten, Aussehen oder Stimme Bekanntes wieder – und leiten daraus unsere (Vor-)Urteile über einen anderen Menschen ab. Das ist klassisches Schubladendenken – von wenigen Eigenschaften aufs Ganze zu schließen“, erläutert die Fachfrau. Die größte Rolle in der Kommunikation spiele tatsächlich die Körpersprache, die meist unbewusst eingesetzt und doch wahrgenommen werde. Hier helfe das Menschenlesen, also aus Gesicht, Mimik und Gestik und typischem Verhalten mehr herauszulesen, als wir das üblicherweise tun. Immer mit dem Ziel als verschiedenartige Wesen erfolgreich zusammenzuarbeiten und harmonisch zusammenzuleben. Apropos Zusammenarbeit ... können Chefs zu einem gesunden Arbeitsklima beitragen, indem sie das Menschenlesen miteinbeziehen? Oder anders gefragt: Ist es sinnvoll, dass ein Arbeitsteam aus den gleichen Typen von Menschen besteht, damit alles „reibungloser“ abläuft? Oder kann es nicht sogar zuträglicher sein, dass das Team aus gegenläufigen Typen besteht? „Eine schwierige Frage. ‚Gleich und gleich gesellt sich gern.‘ Oder ‚Gegensätze ziehen sich an.‘ Welcher der beiden Sätze stimmt? Je ähnlicher sich Menschen in ihrer Persönlichkeit sind, umso eher entstehen spontan Sympathie und Zusammenhalt. Zu viel Harmonie kann jedoch auch ganz schön langweilig und bremsend sein. Innovationen sind da eher nicht zu erwarten“, so die Beraterin. Bei unterschiedlichen Persönlichkeiten seien Reibungen vorprogrammiert. Je andersartiger, umso eher entstünden Konflikte. Mehr Reibung könne aber auch mehr Energie, mehr Kreativität oder mehr Dynamik bedeuten. „Zumindest in einem beruflichen Team würde ich das immer bevorzugen.“ Und privat? „Eine Mentorin hat mir einmal gesagt: ‚Stell dir immer die Frage, ob du zu Hause Zündstoff oder Klebstoff brauchst.‘ Zündstoff für Inspiration, gegenseitiges Anfeuern, vielleicht den ein oder anderen Anstupser und jede Menge

Action – oder lieber ein kuscheliges, gemütliches Nest, um sich von der Außenwelt auch mal zurückzuziehen.“ Oder um mit den Worten der Schweizer Autorin und Mutter von sechs Kindern Andrea Mira Meneghin zu schließen: „Es geht immer auch anders – anders geht es gar nicht!“

Susanna Khoury  
Fotos: @despositphotos.com/@olly18,  
Ute Herzog (Drittes von rechts) ©Frank S. Fischer

Darüber hinaus bietet Ute Herzog auch einen Online-Kurs „Wege aus der Stressfalle“ an, der über die Krankenkasse abgerechnet werden kann, [www.uteherzog.de](http://www.uteherzog.de)

„Menschen sind soziale Wesen, wir sind immer in Interaktion miteinander – geschäftlich wie privat. Das Menschenlesen hilft, erfolgreich zusammenzuarbeiten und harmonisch zusammenzuleben“, sagt Ute Herzog (im Bild oben, die Dritte von rechts).

**Der Stille lauschen – Nach Innen schauen**

**Programm 2022**  
Unser Programmheft können Sie online einsehen oder bestellen. Mehr Infos auf der Website.

**Benediktushof**  
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit  
Klosterstrasse 10 - 97292 Holzkirchen - Telefon: 09369-9838-0  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

# Wenn der Schokoriegel lockt

Psycholog:innen aus Würzburg wollten wissen, wann Menschen zu Impulskäufen neigen

Ein Team um den Würzburger Psychologen Anand Krishna wollte herausfinden, unter welchen Voraussetzungen Menschen zu Impulskäufen neigen. Der 36-Jährige ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Psychologie II der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Mit zwei Studentinnen schaute er auf Faktoren wie Zeitdruck, die Stimmungslage und generelle Persönlichkeitseigenschaften. Rund 200 Proband:innen spielten im Rahmen des Versuchs ein Computerspiel. Diese wussten im Vorfeld, dass sie im Zuge dessen ein paar Euro verdienen können. Überraschend wurden den Proband:innen dann am PC alternativ zum Bargeld reale Waren wie Schokoriegel angeboten. „Die Leute hatten erwartet, Geld zu verdienen, und gingen unter Umständen mit Waren raus. Das waren also klare Impulskäufe“, sagt Krishna. Über das Computerspiel wurde gleichzeitig manipuliert, wie intensiv sich die Versuchspersonen auf den Einkauf konzentrieren konnten oder aber abgelenkt wurden, und wie viel Zeit sie dafür hatten. Auch hatten die Psycholog:innen im Vorfeld beeinflusst, ob sich die Proband:innen in einer Vermeidungsorientierung oder einer Annäherungsmotivationslage befinden. Und: Abgefragt wurden generelle Persönlichkeitseigenschaften, etwa zur Risikobereitschaft. Heraus kam schließlich: Man kann als Mensch sicherheits- und wachstumsorien-

tiert sein. „Befanden sich diese Leute im Annäherungsfokus, kauften sie mehr, im Vermeidungsfokus kauften sie weniger. Und es zeigte sich auch: Zeitdruck beeinflusst vor allem die Vermeidungsorientierten, sie brauchten Zeit zur Abwägung. Die Annäherungsorientierten dagegen lassen sich – unabhängig vom Zeitdruck – beeinflussen“, sagt Krishna. Profitieren dürften von Forschungen wie dieser eher die Marketingabteilungen großer Unternehmen, denn der Verbraucherschutz, dessen ist sich auch der Würzburger Psychologe bewusst: „Mini-Games wie zum Beispiel ‚Fang den Pokémon‘ kombiniert mit einem Hinweisreiz können als Kaufimpuls dienen. Und man weiß etwa auch, dass bestimmte Kulturen vermeidungsorientierter sind – die Deutschen etwa und die Japaner:innen; Amerikaner:innen dagegen gelten als eher annäherungsorientiert. Auch darauf können Marketingabteilungen reagieren. Und schauen sie auf Anbieter wie Booking.com: Hier wird ständig mit Zeitdruck gearbeitet über Hinweise wie ‚nur noch ein Zimmer frei.‘ Doch wie lassen sich Impulskäufe im Alltag verhindern? Anand Krishna hat eine Liste an Ratschlägen. Er empfiehlt, Einkaufslisten zu schreiben, vielleicht sogar eine Art festen Ablaufplan im Supermarkt festzulegen und ein festes Budget zu setzen. „Weiß ich, dass meine geplanten Einkäufe 22 Euro kosten, nehme ich nur 25 Euro in den Supermarkt mit“, sagt er auch. Zudem sei es sinnvoller, mit Bargeld als mit der Bankkarte zu zahlen. Und er rät zur Stimuluskontrolle: „Ich sollte bestimmte Situationen vermeiden, zum Beispiel, indem ich die Amazon-App vom Handy lösche. Es ist heutzutage tatsächlich zu einfach geworden, Geld auszugeben.“

Michaela Schneider

Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@svl861, Post-It @depositphotos.com/@lienchemo20-2

**PRIMAVERA®**

**PURE LEBENSFREUDE**

www.primaveralife.com

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

## Bamberg kauft slow

Ein Frühstück aus Fertigprodukten ist für sie ein absolutes No-Go. Christine Hertrich, Leiterin der Geschäftsstelle des Bund Naturschutz (BN) in Bamberg, lehnt etwa Teiglinge, die durch halb Europa gekarrt wurden, ab. Deshalb setzt sie sich für die Initiative „Bamberg kauft slow“ ein. Unter diesem Motto fordert der BN zusammen mit der Organisation „Slow Food“ in Bamberg zu einer „Lebensmittel-Rebellion“ auf. Man kann einen Missstand anprangern. Oder man kann Alternativen aufzeigen. Letzteres geschieht in der Kampagne „Bamberg kauft slow“. Wir geben ausgewählte Tipps zum nachhaltigen regionalen Konsum anhand harter Kriterien“, erläutert Andreas Schneider, der die Bamberger Slow-Food-Aktivitäten koordiniert. Das bedeutet, dass die empfohlenen Produkte zertifiziert „bio“ und „fair“ sein und aus einem Umkreis von höchstens 50 Kilometer kommen dürfen. „Wir lieben die kleinen, engagiert arbeitenden Genuss-Handwerker, die hochwertige Rohstoffe einsetzen“, sagt der Theologe. Beispiele hierfür seien etwa die „Brauerei Spezial“ sowie die Bäckerei „Zuckerbrot“. Jeder Bamberger Obstbauer ist willkommen, der nach biologischen Gesichtspunkten wirtschaftet. „Wir lieben außerdem die Biervielfalt und die Mikrobrauereien sowie deren Direktvermarktung als lokales Kulturgut“, so Schneider. pat, Foto: Pixabay.com

www.instagram.com/bambergkauftslow



## Positiv, das neue Negativ

Der Würzburger Schulleiter Martin Weinert über den Wandel des Wortschatzes durch die Covid-19-Pandemie

Laut Leibniz-Institut für Deutsche sind seit Corona-Beginn mehr als 1.000 neue Worte entstanden. Sprache verändere sich vor allem in Krisenzeiten, sagt Martin Weinert. Der Germanist, seit 2015 Schulleiter am Würzburger Matthias-Grünwald-Gymnasium, hat mit „Krisensprache – Sprachkrise – Krisenkommunikation“ ein 430-seitiges Buch über Sprache in Zeiten der Covid-19-Pandemie geschrieben. Als Germanist liege einem die deutsche Sprache immer am Herzen, begründet er sein Engagement. Sprache verändere sich zwar immer, aber coronabedingt geschehe dies schneller und gravierender, sagt Weinert. Selbst für Kinder seien Begriffe wie Inzidenzwert oder AHA-Regeln inzwischen normal. Dabei treiben laut dem Würzburger diverse Akteure und Personengruppen den Sprachwandel voran: Politiker:innen, Wissenschaftler:innen – und teilweise auch manipulative Gruppen, die die Pandemie zu ihren Gunsten nutzen wollen. Die Verbreitung wiederum finde über Medien statt, das heißt in vielen Fällen über Journalist:innen, und zwar im digitalen Zeitalter ... rasend schnell. Manche neuen Wörter sind plötzlich Tagesgespräch, verschwinden aber ebenso rasch wieder, „Geistermeister“ zum Beispiel. „Das hat für eine Spielsaison zugetroffen, als der FC Bayern München ohne Zuschauer:innen Meister wurde. Aber ich bin überzeugt, dass das Wort in Zukunft keine Rolle mehr spielen wird“, prognostiziert Weinert. Anderer Wortschatz wiederum wie die erste, zweite und dritte

Welle sei auch früher schon da gewesen, aber die wenigsten hätten sich damit je beschäftigt. „Ganz gravierend finde ich, dass Positiv das neue Negativ ist. Oder auch Masken – die hat man früher beim Karneval getragen, jetzt differenzieren wir und sprechen von Alltagsmasken, FFP2-Masken, medizinischen Masken und Co. Das ist fast wie bei den Inuit, die hundert Wörter für Schnee haben. Sobald etwas für unser tägliches Leben wichtig ist, fangen wir an zu differenzieren“, so der Germanist. Der rasante Sprachwandel sei schlicht der Notwendigkeit geschuldet, in einer Krise möglichst rasch und spezifisch auf die jeweilige Situation reagieren zu können. Kompletter neuer Wortschatz übrigens entstehe laut Weinert kaum. Den Begriff „Triage“ etwa gab es früher schon, im vorletzten Duden aber habe noch gestanden, dass es sich dabei um die Trennung von Kaffeebohnen handelt. Inzwischen konzentriert sich der Begriff „Triage“ auf den rein medizinischen Bereich. „Was vielleicht neu ist, sind Wörter in direktem Zusammenhang mit Corona, coronesk zum Beispiel“, sagt der Sprachwissenschaftler, schränkt jedoch ein, dass auch Corona schon früher in ganz vielen Zusammenhängen aufgetaucht sei: „Als Eigenname, es gibt eine ägyptische Schokoladenmarke und ein mexikanisches Bier. Es gibt die Heilige Corona – und im vorletzten französischen Asterix heißt der Schurke Coronavirus, was auch immer sich der Texter dabei gedacht hat.“

Michaela Schneider

Foto: M. Weinert @Michaela Schneider, Grafik: @depositphotos.com/@orson

**LOST & CRINGE**

Seit nunmehr 50 Jahren bestimmt die Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) in Wiesbaden aus mehreren tausend Belegen aus verschiedenen Medien und Einsendungen von Außenstehenden kurz vor Jahresende das Wort, das die öffentliche Diskussion dominiert und ein Jahr besonders geprägt hat. Seit 2008 existiert ein Jugendwort des Jahres. Für die Auswahl der Wörter des Jahres entscheidend sei, so der Vorsitzende der Gesellschaft für deutsche Sprache Prof. Peter Schlobinski nicht die Häufigkeit eines Ausdrucks, sondern vielmehr seine Signifikanz und Popularität. Die Wörter sollen auf ihre Weise einen Beitrag zur Zeitgeschichte leisten. 2020 wurde von der GfdS „Corona-Pandemie“ zum Wort des Jahres bestimmt und zum Jugendwort des Jahres „lost“. 2021 war das Wort des Jahres „Wellenbrecher“ und das Jugendwort „cringe“, was umgangssprachlich peinlich meint und als Ausdruck für Fremdschäm benützt wird. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet „cringe“ so viel wie „zusammenzucken“ oder „erschauern“. sky

www.gfds.de/aktionen/wort-des-jahres/

www.nomos-shop.de

**MEHR im Leben**

JÜRGEN SAMMET  
**ERWARTET NICHTS, ERHOFFTE ALLES**

GEDANKEN EINES HOBBYMÖNCHS

MODERNEN LEBENSENTWÜRFEN DURCH GLAUBEN MEHR SINN SCHENKEN.

Vier-Türme-Verlag  
Alois Münsterchwatzsch

vier-tuerme-verlag.de



„In vielen afrikanischen, asiatischen oder arabischen Ländern gibt es in den ersten Lebensmonaten eine selbstverständliche ‚Tragekultur‘: Der Säugling ist während des gesamten Tages am Körper der Mutter. Auf diese Weise erfährt der Säugling eine kontinuierliche Stimulation im motorischen und sensorischen Bereich“, sagt Prof. Kohlhauser-Vollmuth.



# Emotionale Grundimmunisierung

## Wie Urvertrauen entsteht: über die Bedeutung von Berührung

Die Molekularbiologen David Julius (USA) und Ardem Patapoutian (Libanon), beide in Kalifornien arbeitend, haben im Oktober 2021 für das noch lange nicht auserzählte Thema „Berührung im Körper“ den Nobelpreis für Medizin erhalten. „Sie haben es uns ermöglicht zu verstehen, wie Wärme, Kälte und mechanische Kräfte die Nervenimpulse auslösen, die uns helfen, die Welt um uns herum wahrzunehmen und uns an sie anzupassen“, begründete das Nobelpreiskomitee in Stockholm seine Entscheidung. Psychologe Dr. Martin Grunwald nimmt in „Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“ die gleiche Fährte auf. Grunwald belegt anschaulich, wie durch frühen Körperkontakt eine emotionale Grundimmunisierung stattfindet, die das Fundament für spätere Beziehungen in unserem Leben legt. Die Kindheitserfahrung, sich geborgen und sicher zu fühlen, kann wegweisend sein, ob wir im Erwachsenenalter vertrauen, verzeihen oder Nähe zulassen können. Zusammen mit Prof. Christina Kohlhauser-Vollmuth, Chefärztin der Missio Kinderklinik, integriert im Klinikum Würzburg Mitte (KWM), haben wir das Buch des Leiters des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig gelesen und uns darüber ausgetauscht, aber nicht nur ...

**Lebenslinie (LL): Dr. Martin Grunwald spricht in seinem Buch „Homo Hapticus“ von Körperkontakt als „Lebensmittel“ und geht sogar so weit zu behaupten, dass wir ohne Tastsinn nicht überleben können. Warum ist der Tastsinn so wichtig?**

Prof. Christina Kohlhauser-Vollmuth (KV): „Dr. Grunwald zeigt in seinem Buch auf, dass der Tastsinn mithilfe der Lanugobehaarung bereits vorgeburtlich ab der 17. Schwangerschaftswoche aktiv ist. Diese Behaarung in Form von sehr feinen, wenige Millimeter langen Härchen auf der Haut des Fötus wirkt wie ‚Tastantennen‘, die feinste Impulse, die der Fötus aus dem Fruchtwasser erhält, an das Gehirn weiterleitet. Der Tastsinn respektive das Tastsinnessystem ist für die Stimulation durch Reize, für den Flucht- und Schutzreflex, aber auch für Körperberührungen und damit sozialen Kontakte lebenswichtig. Bei der sogenannten dissoziierten Empfindungsstörung kann die Hand verbrennen, ohne dass man es bemerkt. Das wussten schon die Römer, als in der Legende Senator Gaius Mucius Scaevola – ohne mit der Wimper zu zucken – während einer Verhandlung mit dem Feind wie zufällig seine Hand in ein glühendes Kohlebecken legte. Der Feind war beeindruckt und zog ab.“

Nach Grunwald ist die lebenserhaltende und biologische Kraft des nach innen und außen gerichteten Tastsinnessystems Begleiter des gesamten Lebens. Jede Berührung, jede Bewegung wird verwertet, ohne dass wir uns dessen bewusst werden.“

**LL: Welche Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang dem Bonding nach der Geburt zu?**

KV: „Bonding ist das Synonym für intensiven, ununterbrochenen Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen dem neugeborenen Baby und seiner Mutter in den ersten Stunden nach der Geburt. Dieser intensive Haut-, Berührungs- und Blickkontakt führt zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das den Bindungsaufbau zwischen Mutter und Kind unterstützt. Die positiven Wirkungen dieses innigen Kontaktes sind wissenschaftlich untersucht und hinreichend belegt: Das Neugeborene beruhigt und entspannt sich leichter, die Körpertemperatur kann besser gehalten werden, der Blutzuckerspiegel bleibt stabil, alle Reflexe des Neugeborenen werden stimuliert und der Stillbeginn erleichtert.“

**LL: Zentrale biologische und psychologische Mechanismen werden durch Körperkontakt von Mutter und Kind in Gang gesetzt. Welche sind das?**

KV: „Durch den ununterbrochenen Hautkontakt ist es dem Neugeborenen nach einiger Zeit möglich, selbstständig die Brust seiner Mutter zu finden, an die Brust ‚anzudocken‘ und das Kolostrum (energiereiche Vormilch) als erste Nahrung aufzunehmen. Diese innige körperliche Nähe und die damit verbundene Stimulation sind Grundlage für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung. Untersuchungen haben gezeigt, dass die physische Kontaktaufnahme nach der Geburt den Anpassungsprozess des Neugeborenen an die neuen Umweltbedingungen fördert. Auch wenn manchmal aus medizinischen Gründen Trennungsphasen nach der Geburt sein müssen, kann die Kontaktaufnahme nachgeholt werden. Das Känguruen (direkter Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Mutter/Vater und ▶

▶ Kind) ist insbesondere bei Frühgeborenen auf der Intensivstation von großer Bedeutung. Es hat nachweislich positive Effekte auf die Regelmäßigkeit der Atmung, die Versorgung mit Sauerstoff (messbar als Sauerstoffsättigung) und das Gedeihen (Gewichtszunahme) des Frühgeborenen. Körperkontakt, aber auch Erkennen der Signale des Babys sind die Grundlage für eine stabile und lebenslang tragfähige Bindung und Bindungsfähigkeit – früher auch ‚Urvertrauen‘ genannt.“

**LL: Körperkontakt und Streicheleinheiten sind für die Ausschüttung des „Kuschelhormons“ Oxytocin verantwortlich. Was ist Oxytocin, was löst es aus und warum ist es so wichtig?**

KV: „Oxytocin wird bei angenehmen Körperkontakten ausgeschüttet, daher wird es häufig als ‚Kuschelhormon‘ bezeichnet. Folgen der Wirkung von Oxytocin im Körper sind: Die Atemfrequenz nimmt ab, der Blutdruck sinkt, die Blutgefäße erweitern sich und die Muskulatur entspannt sich. Es stellt sich ein wahrnehmbares Gefühl der Entspannung ein. Darüber hinaus beeinflusst es das Bindungserleben und unterstützt damit den Bindungsprozess zwischen Mutter und Kind. Die Oxytocin-Ausschüttung ist direkt an die Rezeptoren des Tastsinnessystems gebunden – daher finden alle diese Prozesse nur bei tatsächlicher physischer Nähe zu einem anderen Organismus statt.“

**LL: Der Mundraum hat eine extrem hohe Tastintensität, daher nehmen Kleinkinder auch zunächst alles in den Mund, um es zu erforschen. Woher kommt diese extreme Ausprägung?**

KV: „Im Säuglingsalter ist der Tastsinn über den Mund weitaus besser entwickelt als das visuelle System. Dank vieler sensibler Nervenendigungen im Mundraum macht sich der Säugling durch Ertasten des Gegenstands mit Lippen, Zunge und Gaumen ein ‚Bild‘ des Gegenstands. Mit zunehmender Reifung des visuellen Systems gelingt auch die bildliche Analyse und der Säugling lernt zu sehen und die Hände helfen dabei. Die aus den verschiedenen Sinneskanälen eintreffenden Informationen müssen mit den eigenen Körperbewegungen in ein sinnvolles Verhältnis gebracht werden – eine herausfordernde Aufgabe.“

**LL: Grunwald sagt: „Alltag ist Berührung“. Über keinen Sinneskanal könne der Mensch so schnell Botschaften senden. Eine Umarmung sage mehr als tausend Worte ...**

KV: „Das Kommunikationsmittel der Körperberührung variiert je nach Umgebungsbedingungen, ist aber auch vom kulturellen und sozialen Kontext abhängig – es gibt viele unterschiedliche Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale (Wangenküsse, Handschlag, Umarmung, aber auch Vermeidung jeglichen Körperkontaktes wie etwa in Japan). Die Veränderung des seelischen und körperlichen Befindens nach unterschiedlich intensiven und unterschiedlich langen Körperberührungen ist nicht nur subjektiv, sondern auch durch Messverfahren nachweisbar. Die Freisetzung von Serotonin führt zur Entspannung mit Absinken des Blutdruckes. Gemessen werden kann etwa auch die Freisetzung von Cortisol (Stresshormon) und von Oxytocin. Es konnte gezeigt werden, dass selbst eine kurze Umarmung von nur 20 Sekunden zu einer deutlichen Senkung des Blutdrucks und einer Verminderung der Herzfrequenz führt. Ebenso, dass selbst kleine, nur wenige Sekunden andauernde Berührungsreize Einfluss auf unsere psychischen Prozesse haben können. Alle Menschen brauchen Berührung und die daraus entstehende positive Wirkung.“

**LL: Stichwort: Erkrankungen, die unter die Haut gehen ... zahlreiche Krankheiten werden mit einer Störung des taktilen Systems in Verbindung gebracht: Neurodermitis, Polyneuropathie, Anorexie oder auch Demenz – inwiefern ist das für Sie plausibel? Kann im Umkehrschluss eine „haptische“ Therapie helfen?**

KV: „Die Haut ist mit ihren tastsensiblen Rezeptoren die wichtigste Struktur für das Tastsinnessystem. Krankhafte Hautveränderungen können daher Einschränkungen in diesem Bereich bedeuten. Bei der Neurodermitis oder atopischen Dermatitis sind der quälende Juckreiz und die Notwendigkeit zu intensiver und regelmäßiger Hautpflege oft belastend. Ob jedoch durch eine ‚haptische‘ Therapie alleine die Entzündungsvorgänge ursächlich behandelt werden können, ist noch sehr hypothetisch. Dass Erkrankungen mit ihren Symptomen und ihrer sozialen Auswirkung durch als positiv empfundene taktile Reize gebessert werden können, ist erwiesen und wird therapeutisch genutzt. Inwieweit diskrete haptische Auffälligkeiten als früher diagnostischer Hinweis etwa bei Demenz genutzt werden können oder die Stimulation von haptischen Verarbeitungsprozessen therapeutischen Effekt zeigen kann zum Beispiel bei Anorexie, bleibt abzuwarten.“

Susanna Khoury

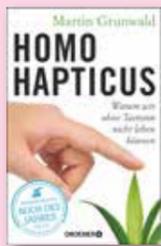
Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@luckyraccoon, (v.l.n.r.) @Pixabay.com, @depositphotos.com/@ArturVerkhovetskiy, Prof. Kohlhauser-Vollmuth @In-line Internet- und Werbeagentur, @Pixabay.com, @depositphotos.com/@zurijeta, @depositphotos.com/@SimpleFoto, @depositphotos.com/@HayDmitriy

Das Interview mit Professor Kohlhauser-Vollmuth, Chefärztin der Missio Kinderklinik im KWM führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

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

## Die Welt begreifen

„Fühlen und tasten ist viel wichtiger für unser Überleben als sehen, hören, riechen und schmecken“, schreibt der experimentelle Psychologe Dr. Martin Grunwald in „Homo Hapticus“, das mit dem Wissenschaftsbuchpreis in der Kategorie Medizin/Biologie ausgezeichnet wurde. Als Pionier der Haptik-Forschung macht Grunwald begrifflich, dass der Tastsinn als Ursache unser Leben von der ersten bis zur letzten Minute maßgeblich beeinflusst. Er zeigt auf, warum eine Umarmung mehr tröstet als tausend Worte, warum Massagen und Spaziergänge gegen Depression und Angst helfen können, oder warum wir mit warmen Händen bessere Chancen bei einem Bewerbungsgespräch haben. Zentrale biologische und psychologische Mechanismen werden durch den Tastsinn in Gang gesetzt. Sie zeichnen für ein gesundes, glückliches Leben verantwortlich. „Ein Mensch kann taub, blind und stumm geboren werden, doch ohne Tastsinn können wir nicht überleben,“ resümiert Dr. Grunwald. sky, Foto: @depositphotos.com/@iagodina



Dr. Martin Grunwald: Homo Hapticus, Verlag: Droemer Knauer, München 2017, ISBN: 978-3-426-27706-5, Preis: 19,99 Euro, [www.droemer-knauer.de](http://www.droemer-knauer.de)

## Oktopusse für Frühchen

In Deutschland kommen jedes Jahr fast 63.000 Babys als Frühchen (das heißt vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche) zur Welt. Zur Unterstützung noch nicht gänzlich ausgebildeter Organe müssen viele davon ihre ersten Tage oder Wochen in einem Inkubator verbringen. Als 2013 eine dänische Mutter einen gehäkelten Oktopus zu ihrem kleinen Kämpfer legte, war das Herzensprojekt „Kleine Tintenfische“ geboren, welches sich seitdem in mehr als 30 Ländern etabliert hat. Es konnte beobachtet werden, dass die Frühchen sich an den Tentakeln festhalten und dadurch weniger häufig an den gelegten Schläuchen ziehen. Es wird vermutet, dass die Oktopusse eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden von Frühchen haben – vielleicht, weil die Tentakeln sie an die Nabelschnur erinnern. Alle Tintenfische werden von ehrenamtlichen Helfer:innen aus schadstoffgeprüftem Material gehäkelt, kontrolliert, bei 60 °C gewaschen, mit Pflegeanleitung verpackt und dann kostenlos an Krankenhäuser verteilt. Die gemeinnützige Organisation „Oktopus für Frühchen Deutschland“ wurde vor drei Jahren ins Leben gerufen. Tim Förster, Foto: @Oktopus für Frühchen Deutschland



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

# Stündlich auf neue Situationen einstellen

Die Palliativstation am Krankenhaus St. Josef in Schweinfurt gibt es seit 20 Jahren

„Palliativstationen ermöglichen die Behandlung von Patient:innen, die im ambulanten Bereich nicht ausreichend zu behandeln sind oder dort nicht mehr versorgt werden können“, so die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin<sup>1</sup>. Sie verbessern die Lebensqualität von Patient:innen sowie deren Angehöriger. Und ihr Bedarf wächst. In Schweinfurt wurde das bereits vor 20 Jahren vorausgesehen. Seitdem wurden hier rund 5.300 Patient:innen auf der Palliativstation behandelt. „Die damalige Krankenhausdirektion hat die Zeichen der Zeit erkannt und die Notwendigkeit einer solchen Einrichtung gesehen“, erinnert sich Dr. Susanne Röder, die als Chefärztin für die Abteilung zuständig ist. Bis heute befindet sich die Palliativstation in unmittelbarer



Begegnungen von Mensch zu Mensch: „Wir hoffen darauf, unseren 20. Geburtstag im Juli feiern zu können“, freut sich Dr. Susanna Röder auf das Jubiläum.

Nähe des Krankenhauses in der ehemaligen Knüpfkerklinik. Seither hat sich viel getan: „In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich die Palliativmedizin fachlich in der Region etabliert“, so Dr.



Röder. „Bereits zwei Jahre nach Eröffnung der Station konnte dank des Fördervereins ein Brückenteam installiert werden. 2017 konnte die SAPV (Spezialisierte ambulante Palliativversorgung) ‚Palliativo‘ in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus gegründet werden.“ Seit Januar 2022 gebe es außerdem den palliativmedizinischen Dienst für alle Patient:innen im Krankenhaus St. Josef. „Nun fehlt für die ganzheitliche Begleitung nur noch ein Hospiz. In unserem Palliativnetzwerk arbeiten wir mit Hochdruck daran.“ Anfangs, so Röder, wären vorwiegend Tumorpatient:innen auf der Station gewesen. Im Lauf der Zeit kamen Patient:innen mit anderen, weit fortgeschrittenen Erkrankungen zur Beschwerdelinderung hinzu – stets mit dem Ziel der Entlassung nach Hause, in ein Pflegeheim oder in ein Hospiz. „Manche



kamen einmal, manche mehrfach und manche verstarben auf der Station.“ Und heute? „Wir begleiten und behandeln Patient:innen mit einer fortschreitenden Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung. Dabei beziehen wir die Angehörigen mit ein. Wir beraten vor, während und nach einem stationären Aufenthalt und vermitteln häusliche Betreuung. Daneben beraten wir palliativmedizinisch und begleiten im Krankenhaus St. Josef auf allen Stationen“, erklärt die Medizinerin. Ihre Arbeit, betont sie, sei keine Intensivmedizin im Sinne einer Intensivstation mit Beatmungssituationen. Gleichwohl leiste ihr Team, bestehend aus 25 Mitarbeiter:innen, eine intensive medizinische Versorgung und Pflege, nicht nur was Gespräche und Begleitung betreffe. Oftmals täglich, manchmal stündlich müsse sich auf neue Situationen eingestellt werden, weil etwa krankheitsbedingt eine tägliche Lebensaktivität nicht mehr allein bewältigt werden könne.

„Palliative Care ist nicht nur Kaffee trinken und ‚Händchen halten‘, es ist anspruchsvolle, anstrengende, aber natürlich auch erfüllende professionelle Arbeit und Dienst am Nächsten.“

Nicole Oppelt

Fotos: oben @depositphotos.com/@, Bilderleiste v.o.n.u. @Krankenhaus St. Josef Schweinfurt, @Krankenhaus St. Josef Schweinfurt, @depositphotos.com/@andreyuu, @Krankenhaus St. Josef Schweinfurt, Kaffeekanne @depositphotos.com/@PantherMediaSeller, Kuchen @depositphotos.com/@xamtiv; Quelle: <sup>1</sup>www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/Was\_ist\_Palliativmedizin\_Definitionen\_Radbruch\_Nauack\_Sabatowski.pdf

Krankenhaus St. Josef, Ludwigstraße 1, 97421 Schweinfurt, Telefon 09721.570, www.josef.de



Türöffnerin Lucy

Therapiebegleithündin besucht Menschen im Hospiz



Es ist Dienstag, 14 Uhr im stationären Hospiz der Stiftung Juliusospital im Würzburger Stadtteil Sanderau. Quirlig interessiert kommt Lucy auf mich zu. Sofort nimmt sie Kontakt auf – lässt sich streicheln und sieht mich erwartungsfroh an. Stolz trägt sie ihre lila Stoffblume im Maul. Sie weiß offenbar: „In der kommenden Stunde habe ich Wichtiges zu tun.“ Die schwarze Labrador-Hundedame gehört zu Anette Wolf vom Therapiebegleithundeteam des Malteser Hilfsdienstes im Stadtverband Würzburg. Seit Oktober 2019 kommt die Hündin mit ihrer Halterin einmal pro Woche ehrenamtlich ins Juliusospital Hospiz. So auch an diesem Tag Mitte Februar. Sobald Lucy ihr Maltesergeschirr trägt und sie ein Gastzimmer im Hospiz betritt, „schaltet“ sie auf Arbeitsmodus um. Die ausgebildete Therapiebegleithündin ist jetzt „im Dienst“. Aus der lebhaften Vierbeinerin wird ein Wesen, das mit Bedacht agiert. Sibylla Baumann, Leiterin des stationären Hospizes, ist von Lucy begeistert. „Lucy bringt so viel Lebendigkeit in unser Haus. Sowohl unsere Gäste als auch das Team freuen sich jede Woche auf diese Begegnung. Haustiere sind hier ausdrücklich erlaubt“, erklärt sie. In ihrem Hospiz schätzt man die Anwesenheit von Tieren: „Tiere haben ein so sensibles Gespür für Situationen“, erklärt Baumann. „Es fasziniert mich immer wieder, wie sie auf sterbenskranken Menschen zugehen.“ Sie würden Türen öffnen und Zugang auch zu den Menschen finden, die über die Sprache nicht mehr erreichbar seien. „Wenn die dreijährige Lucy

das Zimmer betritt, spürt man sofort, dass sich etwas verändert. Es wird ‚heller‘. Die Mimik der Gäste entspannt sich, die Augen fangen an zu leuchten. Und manche sind sehr berührt.“ Die Zeit der Hündin im Hospiz ist bewusst auf eine Stunde pro Woche begrenzt. „Lucy erspürt die Situation und stellt sich auf ihr Gegenüber ein“, erklärt Wolf den „Dienstmodus“ Lucys. Hierbei ist absolute Konzentration erforderlich. Ohnehin gebe es besondere Anforderungen an Therapiebegleithunde. „Alles beginnt mit einem Eignungstest. Sie müssen sehr gut sozialisiert sein, Menschen und Hunde lieben“, so Wolf, die die Leitung des Hundeteams bei den Maltesern innehat. Entscheidend sei daneben eine hohe Reizschwelle sowie Gehorsamkeit. „Wichtig ist aber auch, dass die Therapiestunde dem Hund Spaß macht.“ Auch nach der Ausbildung heiße es immer wieder: üben, üben, üben und immer wieder hinterfragen, ob der Hund noch Freude an seinem Einsatz hat. Der Gast und Lucy stehen im Mittelpunkt, betont Wolf. Das merkt man auch während des Besuches. Sie selbst hält sich im Hintergrund, spricht mit den Gästen, lässt aber in erster Linie Lucy agieren. Manche Hundebesitzer dauern nur fünf Minuten, andere eine halbe Stunde. Das komme auf das Befinden des jeweiligen Gastes an. „Jeder Einsatz ist anders. Wir stellen uns immer wieder neu auf die Situation ein.“ Bevor Lucy kommen darf, wird das Einverständnis der Gäste eingeholt. Wer Lucys „Dienst“ in Anspruch nehmen will, erlebe ihre liebenswerte, einführende Natur, die

Ort und Zeit für den Moment vergessen lässt: „Diese Stunde nimmt mir meine Schmerzen“, so die Aussage eines Hospiz-Gastes. Was für ein großartiger Dienst am Menschen. Chapeau Lucy!

Nicole Oppelt

Fotos: @Nicole Oppelt

www.juliusospital-hospiz.de

## Wintergarten in spe

Die Stiftung Juliusospital Würzburg erfüllt seit mehr als 445 Jahren den gemeinnützigen Auftrag von Julius Echter: Helfen und Heilen. Seit Beginn dieses Jahrtausends realisiert sie auch ein besonderes Engagement für den letzten Lebensabschnitt des Menschen. Mit der Palliativakademie, der stationären sowie ambulanten Palliativversorgung und dem 2013 eröffneten stationären Hospiz, vervollständigt sie die spezielle Pflege und Versorgung schwerstkranker und sterbender Menschen. Das Hospiz will nun seinen Gästen und ihren Angehörigen die letzte Wegstrecke noch angenehmer machen. Um Sonne, Licht, Wärme und die Jahreszeiten intensiver zu spüren, soll das Gebäude um einen Wintergarten erweitert werden. Wer dieses Projekt mit einer Spende unterstützen möchte, findet weitere Informationen unter [www.juliusospital-hospiz.de/spendenaufruf\\_nio](http://www.juliusospital-hospiz.de/spendenaufruf_nio)

# Orte des Trostes & der Begegnung

In immer mehr Städten entstehen stationäre oder mobile Friedhofscafés

Hier kann man einen kleinen Schnack halten. Sich mit Kaffee und Kuchen stärken. Und Menschen treffen, denen es ähnlich geht wie einem selbst. In immer mehr Städten werden stationäre oder mobile Cafés am Rande von Friedhöfen etabliert. Lange Tradition hat das inklusive Friedhofscafé „Perspektive“ des Bayerischen Roten Kreuzes in Würzburg. In Fürth, Erlangen und Herzogenaurach gibt es mobile Cafés, die sich nicht nur, jedoch in erster Linie an Besucher:innen des Friedhofs wenden. Die Cafés wollen verwitwete Ruheständler:innen ebenso ansprechen wie Familien, die den Heimgang der geliebten Omi oder des geliebten Opas betrauern. Man möchte der Einsamkeit älterer Menschen entgegenwirken und dabei helfen, Trauer zu bewältigen, erklärte Pfarrerin Karola Schürle von der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Herzogenaurach bei der Eröffnung des „Rad'tsch Mobils“ im August 2021. Immer, wenn das Wetter passt und sich drei bis vier Mitbreiter:innen finden, werden Friedhofsbesucher:innen sonntags von 14 bis 16 Uhr zu einer Tasse Kaffee, zu Kuchen und einem Gespräch eingeladen. Friedhöfe, sagen die Macher:innen, seien schließlich auch Begegnungsstätten. In den Friedhofscafés werde beileibe nicht nur über Themen gesprochen, die mit Tod und Trauer zu tun haben. Hier könne und

solle man sich über alles austauschen, heißt es vom Team des mobilen Friedhofscafés des Freiwilligenzentrums Fürth (FZF). Seit Juli 2019 organisiert eine Gruppe Freiwilliger mit Unterstützung des hauptamtlichen FZF-Mitarbeiters Leander Wirth bei gutem Wetter Café-Nachmittage. Spenden ermöglichen es, ein Lastenfahrrad zu erwerben, das zu einem Friedhofscafé umgebaut wurde. Selbst gebackener Kuchen und eine Tasse Kaffee laden zum Verweilen ein. Gefördert wird das Projekt vom Rotary Club. Friedhofscafés können für ein Quäntchen Glück in einer schwierigen Lebensphase sorgen. Im Kontakt mit anderen Trauernden könne man leichter über die eigene Trauer sprechen, heißt es vom Team der Fürther Initiative. Dies ist seit Kurzem auch auf dem Erlanger Zentralfriedhof möglich. Im Juli 2020 wurde dort das mobile „Café Kränzchen“ gegründet. Das ist von Fürth inspiriert und besteht ebenfalls aus einem Lastenfahrrad, von dem aus Kaffee und Kuchen angeboten werden. Im Gepäck befinden sich außerdem ein paar Stühle und Tischchen. Bänke sind am Standort vorhanden. *Pat Christ*

Fotos: FZF-Team Fürth @Tanja Elm, Friedhofs-Café-Situation Fürth @Leander Wirth, Café Perspektive @Pat Christ, Hintergrund @depositphotos.com/@rfphoto



- Das Friedhofs-Café des Freiwilligen-Zentrums Fürth gibt es jeden Sonntag bei gutem Wetter von 14 bis 16 Uhr auf dem Fürther Friedhof (Erlanger Straße 97). Standort ist das Rondell in der Nähe am Ausgang zum Friedhofssteg
- Das mobile Friedhofscafé in Herzogenaurach hat keinen festen Standort, sondern tourt durch die Gemeinde und macht an den verschiedenen Friedhöfen Halt.
- Das Erlanger „Café Kränzchen“ steht am Zentralfriedhof (Äußere-Brucker-Straße 53).
- Das Würzburger Café Perspektive befindet sich am Waldfriedhof (Waldkugelweg 47).



## Neues Grab für Sternenkinder

Wenn ein Mitglied der Familie stirbt, ist das immer traurig. Wobei es etwas anderes ist, ob der Opa hochbetagt mit über neunzig Jahren zu Grabe getragen wird. Oder ob ein Kind stirbt, das nur wenige Stunden lebte. Letzteres ist für Familien besonders tragisch. Am Würzburger Waldfriedhof finden Väter, Mütter und Geschwister sogenannter Sternenkinder seit Oktober 2021 einen Ort, an dem sie ihrer Trauer nachgehen können. Mitgestaltet wurde er vom Würzburger Arbeitskreis „Leere Wiege“. „Sternenkinder“ nennt man Kinder, die das Licht der Welt nur sehr kurz erblickt haben. Auch fehl- oder totgeborene Jungen und Mädchen werden so bezeichnet. Seit 2006 schreibt das bayerische Bestattungsgesetz vor, dass diese Kinder zur Ruhe gebettet werden müssen. Nach der Novellierung dieses Gesetzes entstanden überall in Bayern Gräber für Kinder, die während der Schwangerschaft im Mutterleib, bei der Geburt oder kurz danach verstarben. 2014 wurde am Würzburger Hauptfriedhof ein erster „Garten der Sternenkinder“ angelegt. Bis heute beherbergt er 77 Grabstätten für früh verstorbene Kinder. Trauernde Eltern und Angehörige schätzen diese Friedhofsabteilung als wichtigen Ort des Innehaltens und der Erinnerung. *pat*

# Jeder Mensch stirbt anders

„Letzte-Hilfe-Kurse“: Sterbende würdevoll begleiten

Manchmal dauert es sehr lange, bis sich ein kranker Mensch wieder erholt. Manchmal wird ein Leiden tendenziell schlechter statt besser. Bis ein Punkt erreicht ist, an dem feststeht: Es wird aller Voraussicht nach wohl keine Heilung mehr geben. Bei Verwandten und Freund:innen stellt sich dann oft ein Gefühl großer Hilflosigkeit ein. Hier unterstützen die Malteser in Unterfranken mit ihren „Letzte-Hilfe-Kursen“. Die Kursteilnehmer:innen lernen, einem Sterbenden offen und mit Anteilnahme zu begegnen und sie würdevoll zu begleiten. Dass Menschen über das, was in der Sterbephase zu tun ist, oft im Zweifel sind, kann Claudia Schenke von den Maltesern bestätigen. Das liege daran, dass es heutzutage nicht mehr normal sei, zu Hause zu sterben: „Viele Menschen können deshalb nicht mehr auf Erfahrungen mit dem Tod zurückgreifen.“ Im „Letzte-Hilfe-Kurs“ geht es um Fragen wie: Wann beginnt der Sterbeprozess? Wie kann man Leiden lindern? Und was kommt nach dem Moment des Todes? Ein genauer „Ablauf des Sterbens“ lasse sich allerdings nicht

vermitteln: „Jeder Mensch stirbt anders. So, wie jeder Mensch auch ein ganz individuelles Leben lebte.“ Am 12. Mai wird die Malteser Hospizarbeit bei den Seniorenwochen des Landkreises vorgestellt, und zwar um 15 Uhr im Ochsenfurter Seniorenheim „Haus Franziskus“. Dem Team der Malteser ist nicht nur die reine Wissensvermittlung wichtig. „Wir möchten mit dem Kurs der ‚Letzten Hilfe‘ die Themen ‚Sterben‘, ‚Tod‘ und ‚Trauer‘ wieder mehr in den Mittelpunkt unserer Gesellschaft rücken“, so Schenke. Auch wolle man ermutigen, sich frühzeitig mit diesen Themen auseinanderzusetzen: „Das betrifft nicht nur die eigene Vorsorgeplanung.“ *Pat Christ*

Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@rfphoto

Der Ambulante Malteser Hospizdienst bietet „Letzte-Hilfe-Kurse“ im gesamten Bistum in Aschaffenburg, Bad Kissingen, Haßfurt, Schweinfurt und Würzburg an, [www.malteser.de/aware/hilfreich/letzte-hilfe-kurs-sterbende-wuerdevoll-begleiten.html](http://www.malteser.de/aware/hilfreich/letzte-hilfe-kurs-sterbende-wuerdevoll-begleiten.html)

## Die ständigen Verlierer: pflegende Angehörige

Auf eine richtige Pflegereform warten nicht nur Pflegekräfte, sondern auch pflegende Angehörige. „Sie sind die ständigen Verlierer“ in diesem Nullsummenspiel, betont der Verbund Pflegehilfe. Regelmäßige Besuche von Pflegediensten seien für pflegende Angehörige eine dringend nötige Entlastung, konstatiert die größte Pflegeberatung Deutschlands mit 130 Berater:innen und 600.000 Gesprächen allein im Jahr 2020. Personalmangel Sorge dafür, dass immer mehr Pflegeplätze wegfielen. Die Folge: Pflegedienste müssen Pflegebedürftige ablehnen oder können nur eingeschränkte Dienstleistungen anbieten. Die Versorgung bleibt dann an den Angehörigen hängen. Zwar stehe diesen ein monatlicher Entlastungsbetrag zu, der für stundenweise Betreuungsmaßnahmen oder Haushaltshilfen verwendet werden könne. Abgerechnet werden kann dieser jedoch nur über qualifizierte Pflegekräfte von Pflegediensten. „In der Konsequenz verfallen die Beträge. Selbst wenn Nachbar:innen oder Bekannte einspringen möchten, können diese über den Entlastungsbeitrag nicht finanziert werden. Diese Kosten müsse man dann selbst tragen“, so die Pflegehilfe. In Deutschland werden jetzt schon 75 Prozent der zu Pflegenden von ihren Angehörigen betreut und es werden täglich mehr. *sky, Foto: @depositphotos.com/@ocskaymark, Quelle: Verbund Pflegehilfe*



[www.pflegehilfe.org](http://www.pflegehilfe.org)



Die Alternative zum Pflegeheim

**pflegehelden**  
Aus Liebe. Für Menschen.

DAHEIM STATT HEIM

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

Wir vermitteln liebevolle, erfahrene und deutschsprachige Pflegehilfskräfte aus Polen, die bei den hilfsbedürftigen Senioren wohnen um die Rundumbetreuung zu übernehmen.

- ✓ 1:1 Pflege & Betreuung ohne Zeitdruck
- ✓ Entlastung der Angehörigen
- ✓ Würdevoll Leben im vertrauten Umfeld
- ✓ 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)

**BÜRGERSPITAL**  
WÜRZBURG

**THERAPIEPRAXIS**  
im Geriatriezentrum



Physiotherapie



Ergotherapie



Logopädie

**Ihre Experten für die zweite Lebenshälfte**

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

**Geriatriezentrum**  
Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Terminvereinbarung: 0931 3503-147  
geriatriezentrum@buergerspital.de · www.buergerspital.de

IRAK: Unsere Jordanische Kinderärztin Tanya Haj-Hassan untersucht ein Neugeborenes in Mossul. © Peter Bräunig



**SPENDEN SIE GEBORGENHEIT FÜR SCHUTZLOSE MENSCHEN**

Mit Ihrer Spende rettet **ÄRZTE OHNE GRENZEN** Leben: Mit **50 Euro** ermöglichen Sie z. B. das sterile Material für fünf Geburten. Ohne dieses erleiden Frauen häufig lebensbedrohliche Infektionen.

Private Spender\*innen ermöglichen unsere unabhängige Hilfe – jede Spende macht uns stark!



Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX



Träger des Friedensnobelpreises

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)

BERGTHEIM | KÜRNACH | ESTENFELD | WÜRZBURG | EIBELSTADT | OCHSENFURT | AUB | RÖTTINGEN

**„ICH BIN PFLEGE“**  
*Es ist immer was los.*

*Ich bin nun seit 16 Jahren in der Pflege tätig. Früher war ich Verkäuferin. Der Beruf erfüllt mich total, da ich gerne mit älteren Menschen zusammenarbeite. Mit meiner lebhaften – aber auch einfühlsamen – Art ist immer Stimmung! Das mögen die Bewohnerinnen und Bewohner.*

**Sei auch du Pflege!** *Heike*  
Heike, Mitarbeiterin in der Betreuung  
[www.willkommen-im-team.info](http://www.willkommen-im-team.info)





**Senioreneinrichtungen**  
des Landkreises Würzburg

**KU**



*Wenn der Krieg wieder da ist ...*

**Geriatr Dr. Michael Schwab über Posttraumatische Belastungsstörung bei Senior:innen**

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“, zitiert Geriater Dr. Michael Schwab den deutschen Lyriker Rainer Maria Rilke und beschreibt damit das Zeitverständnis, das der Altersmedizin zugrunde liegt. Nämlich ein vertikales, kein lineares, horizontales (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft). Der Mensch sei eine „Gemengelage“. „Alles, was er erlebt hat, trägt er in sich, wie ein Baum die Ringe“, skizziert der Chefarzt des Würzburger Geriatrie-Zentrums das Menschenbild der Altersmedizin. Trigger wie die jüngsten Bilder vom Krieg in der Ukraine könnten verschüttete Erinnerungen an eigene Kriegserlebnisse ans Tageslicht bringen. „Das führt zu einem sogenannten Flashback“, weiß Dr. Schwab. Wenn dieser sich verstetigt und nicht mehr verschwindet, weil das Erlebte so belastend war und vielleicht nie kommuniziert wurde, könne das eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bei Senior:innen auslösen. Im Gegensatz zur klassischen PTBS gabe es keine Brückensymptome, will heißen die seelischen und oft auch körperlichen Symptome der PTBS können plötzlich nach 80 Jahren getriggert werden, ohne dass es „Verbote“ in Form von Symptomen in der Vergangenheit gegeben habe. PTBS bei Senior:innen wurde in der medizinischen Literatur vor 25 Jahren erstmals erwähnt, seit rund 15 Jahren ist sie auf dem Tapet der Forschung. „Nur wenn man etwas kennt, kann man es erkennen“, sagt Dr. Schwab. Jeder siebte Senior:in ist von einer PTBS betroffen, Frau-



en häufiger als Männer, so die aktuellen Zahlen aus der Altersmedizin, die überraschen. Und dann auch wieder nicht. Vorsichtigen Schätzungen zufolge (die Dunkelziffer ist wahrscheinlich weitaus höher) wurden im zweiten Weltkrieg rund 860.000 Frauen Opfer sexualisierter Gewalt. Oftmals sei aus Scham das Erlebte nie kommuniziert und so das Unerhörte nie zu Gehör gebracht worden. Bilder von zerbombten Städten und fliehenden Frauen und Kindern wie jetzt in der Ukraine, die mit den Ereignissen von damals korrelierten, beförderten das Trauma zutage, so Schwab. Von einer PTBS spreche man, wenn die Erkrankung weder eindeutig auf eine Organerkrankung zurückgehe, noch einer anderen seelischen Störung zuzuordnen sei, sagt der Altersmediziner. Erst einmal erkannt, sei eine PTBS im Alter gut behandelbar, etwa durch Gesprächs-, Musik- oder Bewegungstherapie. „Der Mensch ist kein Wesen, das Dinge abschließend erlebt und dann wieder bei Null beginnt. Auf die Erlebnisse der Vergangenheit bauen sich die der Zukunft auf (vertikale Achse). Alles, was man sieht, empfindet, äußert, bezieht man auf Dinge, die man erlebt hat“, so Dr. Schwab. Das ist die Krux, aber auch eine Chance. Denn alles, was ein Mensch Belastendes erlebt hat, hat ihn auch stärker werden lassen. Und diese Resilienz könne bei der Heilung helfen. Sich auf seine Stärken zu besinnen und zu alter Stärke zurückzufinden, das sei das Ziel der Therapie bei PTBS im Alter.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schwab @Susanna Khoury, oben @depositphotos.com/@annlarich

## Geschichte(n) im Alter

Wer blättert im Alter nicht gern im Buch seiner Erinnerungen! Vielen Senior:innen tut es gut, von früher zu erzählen. Wie sie damals gelebt haben. Wie der Alltag einst war. Genauso lieben sie es, den Geschichten anderer Menschen zu lauschen. Vom 8. bis 20. Mai ist beides ausgiebig möglich, denn dann veranstaltet der Landkreis Würzburg die 14. Seniorenwochen. Die stehen diesmal unter dem Motto: „Geschichte(n) im Alter!“ Was „Demenz“ bedeutet, können Angehörige kaum mit Worten ausdrücken. Einen sehr guten Einblick in Facetten dieses Leidens gibt das Theaterstück "Ich erinnere mich genau" von Brian Lausund, das am 10. Mai um 15.30 Uhr im Seniorenzentrum Kürnach aufgeführt wird. Erzählt wird die Geschichte von Hannah, die ihre demenzkranke Mutter pflegt. Anfangs entstehen dabei komische Situationen. Doch die beiden machen auch die Abgründe einer Demenzerkrankung durch. Junge Menschen wachsen oft mit dem Credo auf, dass gut ist, was möglichst viel Spaß bringt. Doch was zählt im Leben wirklich? Davon berichtet Helena Beuchert bei der Veranstaltung „Märchen von der Weisheit im Alter“, die am 12. Mai um 17 Uhr im Landratsamt Würzburg stattfindet. pat

[www.seniorenwochen.info](http://www.seniorenwochen.info)

Eine PTBS ist eine Stress-Erkrankungen, die auch körperliche Folgen haben könne, wie kardio-vaskuläre Ereignisse, Arthritis, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder Demenz, sagt Geriater Dr. Michael Schwab. Um die Behandlung von Senior:innen mit PTBS zu verbessern, plant die Stiftung Bürgerspital gemeinsam mit der Universitätsklinik Würzburg ein Modellprojekt zur Traumabehandlung in Senior:inneneinrichtungen, [www.buergerspital.de/geriatriezentrum](http://www.buergerspital.de/geriatriezentrum)



**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)



# Das geht auf die Knochen

**Osteoporose in den Wechseljahren: Gynäkologin Katharina Hueber warnt vor Gebrechlichkeit im Alter**

Frauen bekommen Kinder und im Alter auch noch Osteoporose – vornehmlich mit Einsetzen der Wechseljahre. Wenn man sich die Datenlage anschaut, ist davon auszugehen, dass Gott ein Mann ist! Aber Spaß beiseite ... das Alter sowohl für Männer als auch für Frauen ist nichts für Feiglinge. Mit den Jahren baut der Körper ab und die „Gebrechen“ nehmen zu. Die Gefahr von Osteoporose (Knochenschwund) bei Frauen in den Wechseljahren ist eines davon. Aber es gibt auch gute Nachrichten: „Frau kann gegensteuern“, betont Katharina Hueber. „Das Wichtigste“, so die Gynäkologin, „ist in Bewegung bleiben, Risikofaktoren versuchen auszuschalten, knochengesunde Ernährung praktizieren und wenn man zur Risikogruppe gehört, die Knochendichte regelmäßig messen lassen.“ Laut der Weltgesundheitsorganisation

gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und zählt daher zu den Volkskrankheiten. In Deutschland leiden schätzungsweise sechs Millionen Menschen an Knochenschwund, Tendenz steigend<sup>1</sup>. 80 Prozent davon seien Frauen über 50 Jahre, fasst Hueber zusammen. „Im Zusammenhang mit den Wechseljahren treten vermehrt auch Gelenk- und Muskelschmerzen auf, mit Entwicklung einer Arthrose.“ Dadurch komme es zu einer Abnahme der Beweglichkeit. Menschen, die jedoch regelmäßig trainierten, haben erwiesenermaßen eine höhere Knochendichte. Darüber hinaus werde körperliches Training mit einem niedrigeren Sturzrisiko in Verbindung gebracht, so die Gynäkologin mit eigener Praxis in Oberdürrbach. Gut sei: „Mittleres bis hohes intensives Training durch flottes Gehen, Wandern,

„Risikofaktoren für Osteoporose sind etwa Vitamin-D-Mangel, Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, geringes Körpergewicht oder auch Medikamente“, weiß Gynäkologin Katharina Hueber.

Treppen steigen, Joggen, Widerstandstraining mit Gewichten oder Theraband. Auch Springen, kurze Stoßbewegungen sind effektiver als Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren.“ Eine weitere Schraube, an der man drehen könne, sei knochengesunde Ernährung: etwa durch die Aufnahme von Kalzium, das notwendig ist für die Kontraktion der Muskeln sowie generell als Baustein für die Knochen. Natürliche Kalziumquellen sind zum Beispiel Milchprodukte, Sardinen und Nüsse. Wichtig sei auch die Vitamin-D-Zufuhr, so die Medizinerin: Mit einem höheren Vitamin-D-Spiegel könne mehr Kalzium aufgenommen werden. „Wenn diese Maßnahmen alle nicht ausreichen oder man zur Risikogruppe gehört, besteht auch die Möglichkeit durch eine individuell angepasste Hormontherapie der Osteoporose entgegenzuwirken.“ Deutliche Anzeichen einer Osteoporose seien Schmerzen, die durch Knochenbrüche nach harmlosen Anlässen verursacht werden, Spontanbrüche, Wirbelkörper- und Oberschenkelhalsbrüche oder Unterarmbrüche. Daher sei es wichtig der „Gebrechlichkeit“ vorzubeugen. Hueber: „Denn einmal gebrochene Knochen heilen mit zunehmendem Alter immer schlechter zusammen. Schmerzen kommen hinzu und die Mobilität ist eingeschränkt. Bei Fortschreiten der Osteoporose droht dann irgendwann die Pflegebedürftigkeit.“ Die Zahl der Neuerkrankten an Osteoporose in Deutschland beläuft sich auf rund 900.000 im Jahr<sup>2</sup>. Mehr als bei den drei häufigsten gynäkologischen Krebserkrankungen zusammen (Brustkrebs rund 80.000, Eierstockkrebs rund 7.500, Gebärmutterkrebs rund 15.000 Neuerkrankungen im Jahr). *Susanna Khoury*  
Fotos: Katharina Hueber @Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/@eranic; Quellen: <sup>1</sup>www.osteoporose-deutschland.de, <sup>2</sup>www.osteoporose.de/osteoporose/daten

## Dünnhäutig? Kein Problem ...



Ein kleiner Stoß – schon ist der blaue Fleck da. Doch nicht immer ist das die Ursache. Vor allem ältere Menschen haben eine besonders dünne, zarte und verletzbare Haut. Die sogenannte Pergamenthaut macht sie anfällig für Hämatome, die ohne äußeren Einfluss entstehen. „Altern bedeutet für die Haut, dass sich die Papillen zwischen Epidermis und Dermis verändern. Blutgefäße in diesen Papillen versorgen die Epidermis mit Nährstoffen, Sauerstoff und Flüssigkeit“, so das Portal Heilpraxisnet.de<sup>1</sup>. „Bei älteren Menschen flachen die Papillen ab und werden weniger.“ Nährstoffe und Sauerstoff kämen jetzt nur noch langsam in die obere Hautschicht. Die Expert:innen raten, die Haut nun in ihrem Gleichgewicht zwischen Fett und Feuchtigkeit zu unterstützen. Zum Beispiel mit Öl. Das Aromapflege Hämatom-Pflegeöl bio von Primavera ist ein solches. Es pflegt durch die Mischung aus Pflanzen- und ätherischen Ölen. Die Einreibung beruhigt beanspruchte Haut. Das wertvolle ätherische Öl der Immortelle entspannt und regt die Durchblutung der Haut an. Die Cistrose stärkt die Widerstandskraft der Haut und Lavendel fein wirkt regenerierend. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie verlost sechs Hämatomöle an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welches Gleichgewicht bei älterer Haut unterstützt werden muss. 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 Hämatomöl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2022. 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, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Quelle: <sup>1</sup><https://www.heilpraxisnet.de/symptome/duenne-haut-ursachen-symptome-therapie/>



# 2. Infotag Prostatakrebs

Vorbeugung – Diagnose – Therapie



**EINTRITT  
FREI!**

**9. Juli 2022**

**10:00–14:00 Uhr**

**Vogel Convention Center (VCC)  
Würzburg**

**Infoveranstaltung für alle  
Interessierten frei!**

Weitere Infos unter [www.prostata-hilfe-deutschland.de](http://www.prostata-hilfe-deutschland.de)

Veranstalter



Veranstaltungsort



T R O C  
K E N B  
L E I  
B E N



**Hephata<sup>®</sup>**  
Diakonie

**Wir helfen  
Ihnen dabei!**

Kontaktieren Sie uns jetzt:

**Fachklinik Weibersbrunn**  
Tel. 06094 97150

**Fachambulanz Würzburg**  
Tel. 0931 3535155

**Fachambulanz Aschaffenburg**  
Tel. 06021 451537

*Mit Menschen aktiv*

**Hephata Diakonie**

Fachklinik Weibersbrunn  
[fk.weibersbrunn@hephata.de](mailto:fk.weibersbrunn@hephata.de)  
[www.fachklinik-weibersbrunn.de](http://www.fachklinik-weibersbrunn.de)



# 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 0931 - 40 71 41

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

[info@ursprung-naturkost.de](mailto:info@ursprung-naturkost.de)



## Klinikum Main-Spessart

### Klinikum Main-Spessart Lohr

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie  
Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin  
Innere Medizin I – Gastroenterologie,  
Onkologie und Infektiologie · Innere Medizin II –  
Kardiologie und Intensivmedizin · Neurologie  
Anästhesie · Urologie · Augenheilkunde  
Akutgeriatrie · Geriatrische Rehabilitation

Für ambulante Eingriffe begrüßen wir Sie  
im Ambulanten Patienten-Zentrum (APZ).

### Kreisseniozenzentrum Gemünden · Marktheidenfeld

Dauer-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
Rüstigenplätze · Betreutes Wohnen  
Gerontopsychiatrische Betreuung

### Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld



## Neueröffnung der Geriatrie im Sommer 2022 in Lohr.

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

