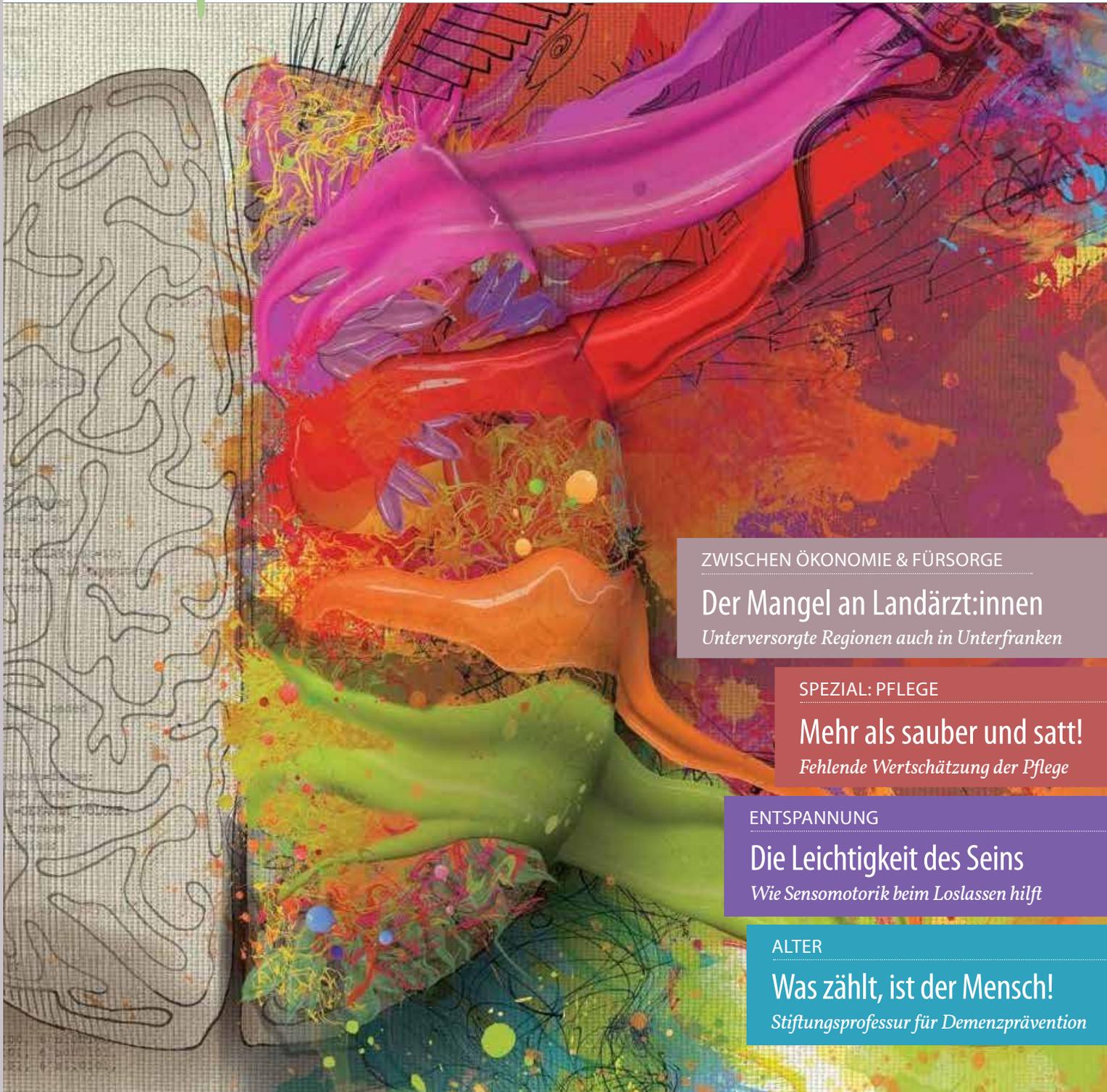


# Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

## Der Mangel an Landärzt:innen

*Unterversorgte Regionen auch in Unterfranken*

SPEZIAL: PFLEGE

## Mehr als sauber und satt!

*Fehlende Wertschätzung der Pflege*

ENTSPANNUNG

## Die Leichtigkeit des Seins

*Wie Sensomotorik beim Loslassen hilft*

ALTER

## Was zählt, ist der Mensch!

*Stiftungsprofessur für Demenzprävention*



## 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)



## Alarmstufe Rot – ein Kommentar

Juli 2022: Die Medien überschlagen sich mit Berichten über streikende Flughafen-Mitarbeiter:innen, entnervt wartende Passagier:innen und containerweise nicht transportierte Koffer. Anfang August meldet die Gewerkschaft Verdi, dass bei den Tarifverhandlungen mit der Lufthansa für das Bodenpersonal eine Gehaltserhöhung zwischen 377 und 498 Euro pro Monat erzielt wurde. Schön für die Flughafen-Mitarbeiter:innen und ein Schlag ins Gesicht für die Pflegekräfte, die im dritten Jahr der Pandemie auf dem Zahnfleisch gehen. „Einige Pflegekräfte haben ihre Arbeitszeiten reduziert, damit sie der Belastung standhalten können, andere haben sich komplett aus dem Beruf, der einst ihre Berufung war, verabschiedet,“ berichtet der Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliuspital Walter Herberth. Etwa 300 Pflegeplätze in Würzburger Heimen könnten aufgrund zunehmenden Personalmangels derzeit nicht belegt werden. Wie kürzlich auf einer Pressekonferenz im Rathaus verkündet wurde, spielt die stationäre Geriatrie der AWO mit dem Gedanken, zu schließen, die des Bürgerspitals hat vor einem Jahr bereits dicht gemacht. Das wäre dann das Aus für stationäre geriatrische Reha in Würzburg. Der Grund: Personalmangel und ein jährliches Kostendefizit von bis zu einer Million. „Alarmstufe Rot“ meldet auch die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG), die am 5. September eine bundesweite Kampagne gestartet hat, mit der sie auf die massiven wirtschaftlichen Bedrohungen für die Krankenhauslandschaft aufmerksam machen möchte. „Das Fass der Zumutungen ist voll. Krankenhäusern droht die Schließung aus wirtschaftlichen Gründen, der Personalmangel gefährdet die Versorgung, die Kliniken erwarten horrende Rechnungen für Gas und Strom, und das alles in Erwartung einer Corona Herbst- und Winterwelle. Die Politik reagiert mit noch mehr Bürokratie, hat keine Konzepte gegen den Fachkräftemangel und schaut zu, wie Krankenhäuser ins Straucheln geraten“, sagt der Vorstandsvorsitzende der DKG, Dr. Gerald Gaß. Eines der besten Gesundheitssysteme der Welt droht, an die Wand zu fahren, und die Politik schaut dem kalten Strukturwandel zu. Zu spüren bekommen das neben allen im Gesundheitswesen Tätigen letztendlich die Patient:innen. Oder um mit den Worten des Würzburger Geriaters Dr. Michael Schwab zu sprechen: „Die Kultur einer Gesellschaft zeigt sich in ihrem Umgang mit alten, kranken und schwachen Menschen!“

*Susanna Khoury, Chefredakteurin*

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©depositphotos.com/@ollyr8

### ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Landärzt:innenmangel in Unterfranken
- 6 Vorsorge ist keine Panikmache
- 7 Mangellage: Krise als neuer Alltag
- 8 Chancengleichheit für Sehbehinderte
- 9 Verliert das K-Wort seinen Schrecken?

### SPEZIAL PFLEGE

- 10 Quo vadis cura?
- 11 Was muss denn noch geschehen?
- 13 Wo Migration systemrelevant ist
- 14 Mehr als sauber und satt!
- 16 Der Seiltanz der pflegenden Angehörigen
- 17 Ich pflege wieder, wenn ...

### SCHULMEDIZIN

- 19 Was ist Rheuma-Orthopädie?
- 22 „Ellenbogen-Gesellschaft“
- 25 Trichterbrust: Kosmetik oder Krankheit?
- 26 Nur eine schwache Blase?
- 27 Über Steine, die im Weg liegen ...
- 29 Zeitbombe Aortenaneurysma
- 30 Was macht ein Phlebologe?

### NATURHEILKUNDE & ALTERNATIVMEDIZIN

- 31 Senföle gegen Erkältung
- 33 Integrative Medizin hilft bei Long Covid

### GESUNDHEITSKALENDER

- 34 Termine in Mainfranken

### PRÄVENTION & REHA

- 37 Bewegung trotz Schmerz
- 40 Forschen für eine gesunde Zukunft
- 41 Einnahmefehler bei Arzneimitteln

### FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 42 Sprechende Medizin von anno dazumal

### ERNÄHRUNG & UMWELT

- 43 So kommt „Bio“ auf den Tisch
- 44 Jetzt geht 's ans Eingemachte
- 46 Dr. Kartoffel: Giftpflanze des Jahres
- 48 Kürbis, Melone & Co.
- 49 Rotes Gold aus Würzburgs „Nahem Osten“
- 50 Der Tag des deutschen Apfels
- 53 Lebensmittelsicherheit in Gefahr?
- 54 Die Renaissance der Hofläden
- 56 Klimaschutz auf dem Teller
- 57 Winzer reagieren auf den Wandel
- 58 Jedes Stück ein Unikum: Holz
- 59 Der Tanz des Feuers

### ENTSPANNUNG & REISEN

- 61 Lachen ist gesund
- 62 Therapeutisches Bogenschießen
- 66 Von Empathie zu Liebe & Mitgefühl
- 67 Waldbaden: achtsam, aber absichtslos
- 69 Die Leichtigkeit des Seins: Sensomotorik
- 71 Relaxen mit Hund

### SPRACHE & KULTUR

- 72 Sound Healing: musikalische Umarmungen

### PSYCHE

- 73 Zwischen Genuss und Sucht

### KINDER

- 74 App für Legastheniker:innen

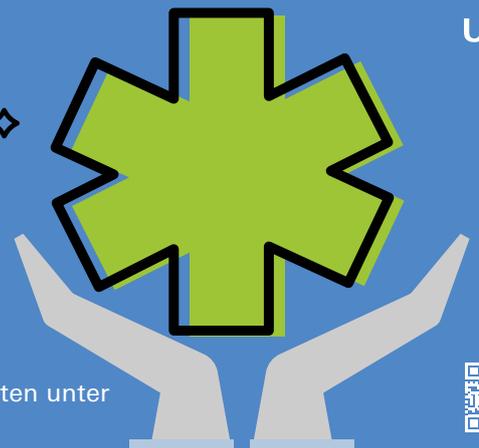
### ALTER

- 75 Stiftungsprofessur für Demenzprävention
- 76 Pro-Aging statt Anti-Aging
- 77 Wohn-Alternative im Alter: der Bauernhof?

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)



## *Drohend unterversorgt*

### *Region sucht Ärzt:in! Landärzt:innenmangel in Unterfranken*

Im Durchschnitt sind Unterfrankens niedergelassene Hausärzt:innen 55,8 Jahre alt. 39 Prozent der 937 Mediziner:innen (Stand: Januar 2022) sind 60 Jahre und älter. Der Ruhestand gerät in Blickweite, doch wird es zunehmend schwerer, als Hausärzt:innen gerade im ländlichen Raum eine:n Nachfolger:in zu finden. Es fehlt generell an Mediziner:innen in Deutschland, Optionen für junge Ärzt:innen gibt es ausreichend – und viele geben der Anstellung mit deutlich höherer Work-Life-Balance gegenüber der eigenen Praxisniederlassung den Vorzug. Wie steht es also um die hausärztliche Versorgung in Unterfranken? Über den Ist-Zustand gib der Versorgungsatlas der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) Auskunft. Als drohend unterversorgt oder unterversorgt eingestuft werden derzeit sechs der insgesamt 27 unterfränkischen Planungsbereiche: Bad Brückenau, Bad Königshofen, Gerolzhofen, Lohr am Main, Schweinfurt Nord und Würzburg West. „Sorgenkind“ ist dabei

Lohr am Main mit einem Versorgungsgrad von nur knapp 76 Prozent. In anderen Regionen Bayerns sehe es nicht anders aus, sagt Dr. Christian Pfeiffer, Bezirksvorsitzender Unterfranken des Bayerischen Hausärzterverbands und niedergelassener Arzt in Giebelstadt. In den letzten Jahren habe die drohende Unterversorgung landauf landab noch mal an Dynamik gewonnen. Wichtig ist die Einstufung „drohend unterversorgt“ oder „unterversorgt“, weil dann das KVB-Förderprogramm „Region sucht Arzt“ greift. Lässt sich ein:e Ärzt:in in einer dieser Regionen nieder oder wird eine Praxis nachbesetzt, fließen Zuschüsse in Höhe von bis zu 90.000 Euro. Bis zu 15.000 Euro gibt es bei Eröffnung einer Zweitpraxis. Auch in die Anstellung weiterer Hausärzt:innen und entsprechende Investitionen fließen Gelder. Erklärt sich ein:e Hausärzt:in bereit, die Praxis übers 63. Lebensjahr hinaus weiterzuführen, erhält er oder sie dafür bis zu 4.500 Euro pro Quartal. Kurzum: Die KVB tut

reichlich, um das Arztpraxissterben auszu-bremsen. Auch die Bayerische Staatsregierung hat mit der sogenannten „Landarztprämie“ bereits 2012 ein Förderprogramm zur Niederlassung von Hausärzt:innen gestartet. Daneben stehen regionale Initiativen wie etwa der Weiterbildungsverbund Allgemeinmedizin Main-Spessart, der Anreize zur Weiterbildung zum:zur Fachärzt:in für Allgemeinmedizin vor Ort liefern will. Das Klinikum Main-Spessart und verschiedene Hausarztpraxen kooperieren hier, um eine lückenlose Weiterbildung in Klinik und Praxis ohne Wohnortwechsel zu gewährleisten. Andere Regionen setzen noch früher an, um möglichst zeitig zu binden. Der unterfränkische Landkreis Haßberge hat mit dem „Main Sommer“ ein spezielles Programm entwickelt, das Famulaturen mit Freizeitprogrammen verknüpft. Ähnlich gelagert ist das Famulaturprogramm im Rahmen des Konzepts „Main.Landarzt“ im Raum Miltenberg. Ziel des mehrtägi-

gen Programmes ist es, dass auch auswärtige Medizinstudierende den Landkreis und seine Angebote kennenlernen in medizinischen Workshops, verknüpft mit einem attraktiven Freizeitangebot. Man lässt sich einiges einfallen, um dem Landärzt:innenmangel entgegenzusteuern, allerdings bislang mit mal mehr, mal weniger Erfolg, wie der KVB-Versorgungsatlas zeigt. Und das Problem ist aus Dr. Pfeiffers Sicht nicht allein auf die demografische Entwicklung zurückzuführen, sondern auch hausgemacht: „Die Weiterbildung zum Allgemeinmediziner wurde in den letzten zehn, 20 Jahren ziemlich vernachlässigt.“ Mit anderen Worten: Das hausärztliche Dasein war lange Zeit im Studium nur Randthema. Erst seit wenigen Jahren gibt es an den meisten bayerischen Universitäten mit medizinischer Fakultät eigene ordentliche Lehrstühle für Allgemeinmedizin. In Würzburg existiert ein entsprechender Lehrstuhl seit Ende 2017, zuletzt zog dieses Jahr in Bayern im Februar Augsburg nach. Im März hatte die Bayerischen Staatsregierung überdies bekannt gegeben, in Niederbayern einen Medizin-campus mit bis zu 600 neuen Studienplätzen zu schaffen, die Ausbildung soll sich auf Passau Deggendorf, Straubing und Landshut verteilen. Die Zahl der Medizinstudierenden wird sich also insgesamt erhöhen. Auch verschiedene Projekte der vom BHÄV 2013 ins Leben gerufenen Stiftung zielen auf mehr Sichtbarkeit der Allgemeinmedizin im Medizinstudium ab. Vom Studium über die Weiterbildung bis hin zur Niederlassung können angehende Hausärzt:innen in Bayern Fördermaßnahmen in Anspruch nehmen. Unter anderem werden Unterbringungs- und Reisekosten bis zu einer bestimmten Höhe getragen, wenn sich Studierende für eine Famulatur oder ein Blockpraktikum in einer Landarztpraxis oder für ein Praktisches Jahr in einer Lehrpraxis entscheiden. Reformiert werden soll auch die Approbationsordnung für Ärzt:innen. Bereits vor fünf Jahren hatten sich die Gesundheits- und Kultusministerien der Länder eigentlich auf den „Masterplan Medizin 2020“ geeinigt – und der sieht eine deutliche Stärkung der Allgemeinmedizin inklusive

längerer Aufenthalte in hausärztlichen Praxen vor. Der Haken: Verabschiedet werden sollte der Masterplan, wie sein Name zeigt, schon vor zwei Jahren. Bis jetzt wird auf politischer Ebene aber um die Finanzierung

gestritten – und die hausärztliche Versorgung verschlechtert sich zeitgleich weiter.

Michaela Schneider

Fotos: Links @depositphotos.com/@A1804, rechts @depositphotos.com/@photographiee.eu, Karte @Sabine Steinmüller



Als drohend unterversorgt oder unterversorgt werden derzeit sechs der insgesamt 27 unterfränkischen Planungsbereiche eingestuft: Bad Brückenau, Bad Königshofen, Gerolzhofen, Lohr am Main, Schweinfurt Nord und Würzburg-West.

## Notfalls kommen E-Bikes

Ein Läufer, der an einer Laufveranstaltung teilnimmt, erleidet mitten im Wald plötzlich einen Herzinfarkt und bricht zusammen – was nun? Im oberfränkischen Scheßlitz-Heiligenstadt kommt dann neuerdings die mobile E-Bike-Sanitätsstation der Bereitschaft des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) zum Einsatz. Mit einem umgebauten PKW-Koffer-Anhänger werden die E-Bikes zu den Einsatzorten transportiert. Radfahren ist nicht nur nachhaltig. In der notfallmedizinischen Erstversorgung bietet das E-Bike noch weitere Vorteile: Die Einsatzkräfte gelangen zum Beispiel bei Großveranstaltungen wie einem Marathon auch abseits befestigter Wege zur Unglücksstelle. Muss ein breiter Kranken- oder Rettungswagen durch eine Menschenmasse manövrieren, müssen die Fahrer:innen aufpassen, dass sie niemanden, der nicht rechtzeitig ausweichen kann, versehentlich tuschieren. Dadurch kommt das Fahrzeug nur langsam zum Unglücksort. Doch im Notfall kann jede Sekunde lebensrettend sein. Vor allem in solchen Situationen setzt man in Oberfranken auf die Sanitäter:innen der neuen Fahrradstaffel des BRK. Für die gute Idee erhielt das BRK-Projekt den Bayerischen Innovationspreis „Ehrenamt 2022“. pat, Foto: @depositphotos.com/@Morphart



„Das Wichtigste ist, dass man sich tatsächlich auch mal mit dem Thema ‚Katastrophenfall‘ beschäftigt. Welche Szenarien können mich betreffen, welche Probleme resultieren daraus für mich? Und wie kann ich diesen begegnen?“, sagt Simeon Wohlleber.

## Vorsorge ist keine Panikmache!

*Simeon Wohlleber, zuständig für den Bevölkerungsschutz bei den Würzburger Johannitern, über Katastrophenvorbeugung*

Der Bevölkerungsschutz in Deutschland funktioniert als Zusammenspiel aus Hilfsorganisationen, Feuerwehren, Technischem Hilfswerk, Polizei sowie teilweise spezialisierten Firmen. Hilfsorganisationen leisten dabei einen entscheidenden Beitrag. Allein die Johanniter in Würzburg können im Einsatzfall auf etwa 120 ehrenamtliche Helfer:innen bauen. Die Organisation feiert heuer 70-jähriges Jubiläum und zählt rund 29.000 hauptamtliche sowie rund 46.000 ehrenamtliche Helfer:innen. Simeon Wohlleber (31) ist seit 2018 Bereitschaftsleiter für den Bevölkerungsschutz und bereits 2010 als ehrenamtlicher Helfer zu den Johannitern gestoßen. Lebenslinie hat sich zum Tag der Katastrophenvorbeugung, dem 13. Oktober, mit ihm unterhalten ... Bürger:innen empfiehlt er, zu reflektieren: „Welche Szenarien können mich betreffen und welche Probleme resultieren daraus für mich? Nicht für alle Wohnorte ist Hochwasser ein relevantes Szenario und auch die Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit von Extremwetterlagen variiert von Ort zu Ort.“ Es sei sinnvoll, sich im nächsten Schritt entsprechend zu wappnen. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) sei hierbei Ansprechpartner und Ratgeber, das auf seiner Website



etwa Checklisten für die Bevölkerung anbiete. Wichtig sei: „Vorsorge ist keine Panikmache. Wir sorgen ständig vor, etwa mit Versicherungen und Sparverträgen. Warum den Gedanken nicht ein Stück weiter ausführen und auch für echte Krisen vorsorgen?“ Das BBK empfiehlt das Anlegen eines Vorrates für zehn Tage. Dieser solle, um nicht zu verderben, immer auch aufgebraucht, aber dann wieder auf die genannte Menge aufgefüllt werden. Und was ist mit „Survival skills“ (Überlebenstechniken) für den Hausgebrauch? „Ich denke nicht, dass sich nun jeder damit beschäftigen muss, wie man Feuer macht oder Beeren sammelt“, meint Wohlleber. Wichtiger sei da, dass man Erste Hilfe leisten könne: „Man sollte seine Erste-Hilfe-Kenntnisse alle ein bis zwei Jahre auffrischen. Bei einer Katastrophe ist ja oft auch die Infrastruktur zerstört, sodass professionelle Hilfe mehr Zeit braucht oder schwerer erreichbar ist. Die Johanniter bieten hierzu kontinuierlich öffentliche Erste-Hilfe-Kurse an.“ Zur viel diskutierten Gas-mangellage und daraus resultierenden Strom-mangellage, die neben Privathaushalten auch öffentliche Einrichtungen wie Krankenhäuser und Pflegeheim betreffe, äußerte sich Wohlleber wie folgt: „Grundsätzlich besteht natürlich

die Möglichkeit, dass es auch hier zu Engpässen und auch Ausfällen kommen kann. Dass es jedoch zu einer tatsächlichen Katastrophe kommt, wird mit allen Mitteln zu verhindern versucht. So regelt der Bund über die sogenannten Sicherstellungsgesetze die Maßnahmen und Verteilung in Mangellagen. Wichtig zu wissen ist, dass selbst bei Ausrufung der sogenannten Notfallstufe Privathaushalte zu den geschützten Verbrauchern gehören und somit möglichst bis zuletzt versorgt werden. Ebenfalls bis zuletzt versorgt werden die kritischen Infrastrukturen wie Krankenhäuser, Alten- und Pflegeheime oder ähnliche Einrichtungen. Oftmals sind diese zusätzlich mit Notstromgeneratoren abgesichert. Und in allen unvorhergesehenen Fällen steht der Bevölkerungsschutz bereit.“

Susanna Khoury/Tim Förster

Fotos: Links oben @depositphotos.com/@VitalikRadko, rechts oben @depositphotos.com/@zeferli@gmail.com, links unten @depositphotos.com/@Rateland, rechts unten @depositphotos.com/@Nomadsoul1, Simeon Wohlleber @Johanniter-Unfall-Hilfe

Das Interview mit Simeon Wohlleber, Bereitschaftsleiter für den Bevölkerungsschutz, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



Wer den Bevölkerungsschutz in Stadt und Landkreis Würzburg durch seine Person verstärken möchte, kann sich an [bereitschaftsleitung.wuerzburg@johanniter.de](mailto:bereitschaftsleitung.wuerzburg@johanniter.de) wenden, [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

# Krise als neuer Alltag?

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über die Mangellage bei Arzneimitteln

Lieferengpässe sind mittlerweile Alltag in deutschen Apotheken. Mal sind bestimmte Antibiotika aus, mal ein Fiebersaft für Kinder, mal sind es Krebsarzneien. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte veröffentlicht jeden Tag eine Liste mit Medikamenten, die aktuell nicht verfügbar sind. Pandemie und Krieg haben die Situation noch verschärft. Wie derzeit der Status Quo ist, und worauf wir uns noch einstellen müssen, haben wir Apotheker Dr. Helmut Strohmeier gefragt: „Aktuell sind von unseren ständigen Lagermedikamenten über 30 nicht lieferbar (Stand: 1. September). Darunter bekannte Mittel wie Buscopan (krampflösendes Mittel bei Bauchschmerzen), Pantoprazol (Magenschutz), Aspirin complex (Erkältungsmittel) oder monatelang Tamoxifen (Arzneistoff zur Therapie von Brustkrebs).“ Durch die drohende Gasmangellage im Herbst und Winter werde sich die Situation noch verschärfen, da gerade die Pharmaproduktion auf den Rohstoff „Gas“ angewiesen sei. Dr. Strohmeier prognostiziert, dass es in den kommenden Monaten schwierig werde, Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen herbeizuschaffen, da die Jahresproduktion für diese Arzneien längst abgeschlossen und die Vorräte überall nahezu aufgebraucht seien, nicht zuletzt wegen der unvorhersehbaren Hilfslieferungen in die Ukraine. „Es ist eigentlich eine Katastrophe“, sagt Strohmeier, „aber eine selbst verschuldete: Die Produktion von Arzneien für unseren Markt findet hauptsächlich in Billiglohnländern wie China und Indien statt.“ Selbst aus der bereits eingetretenen Mangellage an Arzneien, Masken und Desinfektionsmitteln während der Corona-Pandemie habe man bis dato keine Konsequenzen gezogen und einen Teil der Arzneimittelproduktion wieder ins Inland oder zumindest in die EU verlagert. Wird also Mangellage und Krise unser neuer Alltag sein? Der Fachapotheker sagt: „Ja! Wir werden uns daran gewöhnen müssen, dass nicht jederzeit alles verfügbar ist, ob das Strom, Gas, Lebensmittel oder Arzneimittel sind.“ Eigentlich sind Apotheken gesetzlich dazu verpflichtet bestimmte Standardarzneien für sie-

ben Tage vorzuhalten, damit die Versorgungssicherheit der Bevölkerung gewährleistet ist. „Auch dieses Postulat können Apotheken hierzulande aufgrund von Lieferengpässen gerade nicht erfüllen“, berichtet Dr. Strohmeier. Und es geht noch weiter: Die Lieferengpässe betreffen ja nicht nur Arzneien, sondern den kompletten Gesundheitssektor, etwa Halbleiter für Schrittmacher, Infusionspumpen, Dialysegeräte oder Defibrillatoren. Die gesamte Branche des medizintechnischen Sektors schlägt Alarm. „Wir haben es uns in der Wohlstandsgesellschaft bequem gemacht“, so Strohmeier, „und nun müssen wir unsere Komfortzonen verlassen.“ Was dabei zumutbarer und unzumutbarer Verzicht ist, sei individuell ganz verschieden. Der Mangel an regelmäßig einzunehmenden Medikamenten gehöre auf jeden Fall in die letztere Kategorie, so der Oberstabsapotheker der Reserve bei der Bundeswehr. Sicher gebe es Menschen, bei denen bereits ohne weitere Teuerungsraten Ende der Fahnenstange ist, die müsse man im Blick haben, so Dr. Strohmeier. Aber für eine Vielzahl von Menschen in Deutschland sei unfreiwilliger Verzicht bisher ein Fremdwort gewesen, diese stünden nun wie das Kaninchen vor der Schlange, weil nicht mehr alles

jederzeit verfügbar sei. Dennoch helfe es nicht, den Kopf in den Sand zu stecken, und stündlich Nachrichten zu hören, das schade der Gesundheit, vor allem der psychischen. Dr. Strohmeier rät: „Kleine Inseln im Alltag schaffen und glücklich sein, dass wir nicht in einem Land leben, in dem gerade der Krieg tobt!“

Susanna Khoury

Fotos: [Zerrissenes Papier @depositphotos.com/](#)  
[@opicobello](#), [Hände @depositphotos.com/](#)  
[@lightsource](#), Dr. Strohmeier [@Schmelz Fotodesign](#)

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

„Die Apotheken haben als Teil der kritischen Infrastruktur während der letzten zweieinhalb Pandemie-Jahre bewiesen, dass sie Notfall- und Katastrophenpharmazie können. Daher werden wir auch bei den aktuellen Lieferengpässen von Arzneien alles daransetzen, die Versorgungssicherheit der Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten“, betont Dr. Helmut Strohmeier von der Theater-Apotheke.

## Krisennetzwerk: Hilfe rund um die Uhr

In jeder Situation die Nerven zu behalten, ist nicht allen Menschen gegeben. Es gibt Momente, die überschreiten eine persönliche rote Linie und überfordern. Das kann eine Todesnachricht sein, ein Konflikt mit Familie oder Freund:innen, Arbeitsplatzverlust, die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit oder ein Katastrophenfall, der für die Allgemeinheit ausgerufen wird. Stürzt ein Mensch dadurch in eine Krise, kann er sich seit Juli 2021 in Unterfranken unter der kostenlosen Telefonnummer 0800.655-3000 an das Krisennetzwerk Unterfranken wenden. An jedem Tag der Woche und rund um die Uhr! Hier gibt es Beratung und in gravierenden Fällen persönliche Hilfe. An das Krisennetzwerk Unterfranken können sich sowohl Betroffene als auch deren Angehörige wenden. Erscheint es dem:der Mitarbeiter:in der in Lothar angesiedelten Leitstelle für sinnvoll, kommt eines der unterfrankenweit drei mobilen Einsatzteams bei dem:der Anrufer:in vorbei. Oft ist aber auch schon das persönliche Gespräch am Telefon hilfreich. Die Anrufer:innen erhalten zudem Tipps, wohin sie sich für weitergehende Hilfe wenden können. *pat*

 Das Krisennetz ist erreichbar unter Telefon 0800.655-3000



## Chancengleichheit für Sehbehinderte

*Professor Dino Capovilla leitet den neuen Lehrstuhl für Pädagogik bei Sehbeeinträchtigungen an der Uni Würzburg*

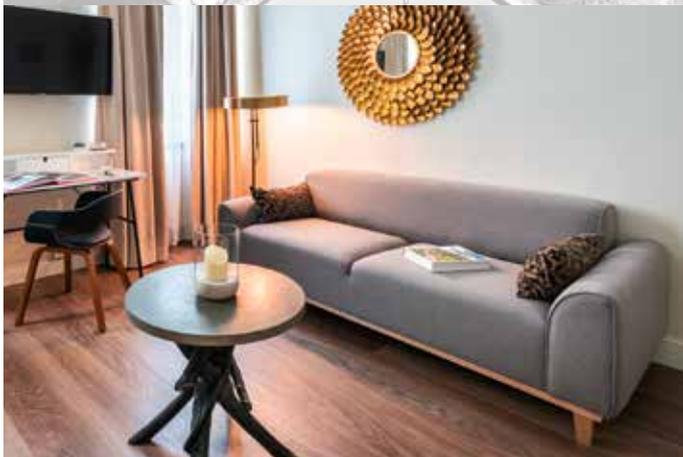
„Kein Sehender hat eine echte Vorstellung davon, was es heißt, nicht zu sehen“, sagt Prof. Dino Capovilla. Seit Oktober 2020 baut der 43-Jährige an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg einen Lehrstuhl für Pädagogik bei Sehbeeinträchtigungen sowie Allgemeine Heil-, Sonder- und Inklusionspädagogik auf. Seit dem Wintersemester 2021 studieren dort neun junge Leute in der vertieften Fachrichtung, 30 Studienplätze stehen insge-

samt zur Verfügung. Drei Studierende in der Erweiterung kommen dazu. Wie groß das Interesse im Nebenfach sein wird, sei noch nicht absehbar, sagt Capovilla. Das Lehrstuhlteam umfasst neben ihm selbst sieben wissenschaftliche und vier studentische Mitarbeitende sowie eine Büroleitung. Capovilla will an universellen Lösungen arbeiten, um Kinder und Jugendliche mit und ohne besonderen Förderbedarf gemeinsam zu unterrichten. Und er möchte durch seine Arbeit die persönlichen, schulischen und beruflichen Perspektiven von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen wie auch ihre Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe verbessern. Technologien betrachtet er dabei als Mittel, um „die letzte Brücke zu schließen“. Er weiß, wovon er spricht. Augenzittern, hohe Blendempfindlichkeit, kein Bewegungssehen, fehlende Sehschärfe, Farbenblindheit: Prof. Capovilla ist selbst von Geburt an sehbeeinträchtigt; ebenso drei seiner wissenschaftlichen Mitarbeitenden. Deutschlandweit gibt es weitere Professuren für Pädagogik bei Sehbeeinträchtigungen nur in Heidelberg, Dortmund, Hamburg und seit 1947 in Berlin. Das Themenspektrum des Lehrstuhlteams ist umfassend: Capovilla selbst hat die Analyse der Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung in der Tradition der Behindertenbewegung im Blick, die Teilhabe durch Technologien und die interdisziplinären didaktischen Ansätze gemeinsamen Unterrichts. Die Forschungsschwerpunkte seiner Mitarbeitenden reichen von Chancengleichheit wie auch sozialer Benachteiligung über Resonanzpädagogik, Vulnerabilität, pädagogischer Autorität und psychosozialer Beratung bis hin zu alltagspraktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Sehbeeinträchtigung und Autismus, funktionalem Sehen und digitaler Barrierefreiheit.



*Michaela Schneider*

*Fotos: Oben @depositphotos.com/@Olegkalina, Lupe @depositphotos.com/@Kaowenhua, Dino Capovilla @privat*



*Hotel Würzburger Hof*

★★★★

*Würzburgs feines Privathotel*

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

Im Vorjahr ist Capovillas Buch „Behindertes Leben in der inklusiven Gesellschaft“ erschienen. Über einen längeren Zeitraum traf er sich dafür mit rund 60 Menschen und sprach mit ihnen über ihre Lebenssituation. Für ihn frustrierend: Fast alle Interviewten empfanden ihre Arbeitssituation als wenig zufriedenstellend. „Es ist verstörend, dass wir hier keine besseren Lösungen finden“, sagt Professor Dino Capovilla.

# Verliert das „K-Wort“ den Schrecken?

## Die Forschung setzt auf personalisierte Krebsmedizin

„Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie – das sind seit Jahrzehnten wichtige Elemente der Krebstherapie“, so der Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)<sup>1</sup>. Fortschritte in der medizinischen Forschung hätten jedoch zur Entwicklung neuer Verfahren geführt, die eine individuell auf Patient:innen zugeschnittene Therapie ermöglichen. Beispiele hierfür sind die sogenannten zielgerichteten Medikamente. „Diese kamen zunächst vor allem bei Patient:innen mit fortgeschrittener Erkrankung zum Einsatz, um die Krebskrankung in Schach zu halten. Inzwischen werden sie bei bestimmten Tumoren auch in früheren Krankheitsstadien angewendet, mit dem Ziel, die Heilungschancen zu erhöhen.“ Doch wie funktionieren personalisierte Behandlungsansätze? Und was ist der aktuelle Forschungsstand? „Krebszellen haben Eigenschaften, die sich als Therapieziele eignen könnten“, erklärt Dr. Eva Kriehoff-Henning vom Krebsinformationsdienst. „Krebszellen teilen sich weitgehend unabhängig und sie teilen sich unbegrenzt.“ Die Crux: Das Immunsystem erkenne Krebszellen manchmal kaum, da es nur wenige Erkennungsmerkmale gebe. Sie weichen dem Immunsystem aus und verlieren Kontrollmechanismen. „Krebszellen können in entfernten Organen neue Tumore bilden. Wahrscheinlich können das aber bei vielen Krebserkrankungen nicht alle, sondern nur die Krebs-Stammzellen“, so die Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe Wissensmanagement. Könnte auch ein veränderter Stoffwechsel ein Therapieziel sein? „Vielleicht ja“, sagt Kriehoff-Henning. Es sei hier noch viel Forschung nötig. Sie stellt zudem klar: „Krebs ist nicht gleich Krebs.“ Das zeigen nicht zuletzt die ganz unterschiedlichen Arten von Brustkrebs<sup>2</sup>. Was ist also im Werkzeugkasten für neue Krebstherapien? Heute gebe es diagnostische Verfahren wie Genpanels<sup>3</sup> oder die sogenannte Liquid Biopsy („Flüssigbiopsie“)<sup>4</sup>. Und neue Ansätze wie zum Beispiel die zielgerichtete Therapie:

„Das ist ‚klassischerweise‘ eine Behandlung, die punktgenau eine respektive einige wenige Strukturen in der Krebszelle ansteuert, um dort wichtige Signal- und/oder Stoffwechselwege zu unterbrechen.“ Ein anderes Beispiel sei die Immuntherapie. „Das ist eine Therapie, die hauptsächlich darauf ausgerichtet ist, das Immunsystem auf den Tumor ‚anzusetzen‘.“ Darüber hinaus gebe es die Virotherapie. „Das ist eine Behandlung mit bestimmten Viren, die bevorzugt oder ausschließlich Tumorzellen befallen und zerstören.“ Besteht also Hoffnung, dass das „K-Wort“ seinen Schrecken verliert? Dr. Kriehoff-Henning zeigt sich vorsichtig optimistisch. Sie weist darauf hin, dass das Wissen um die Eigenschaften von Krebs und die zur Verfügung stehenden Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten rasant zunehmen würden. „Dennoch ist noch viel Forschung nötig, bis allen Krebspatienten eine optimal ‚personalisierte‘ Therapie angeboten werden kann.“ Und auch die Kosten könnten diese Entwicklung noch ausbremsen: Prof. Christoph Straub, der Barmer Ersatzkasse, weist auf einen exponentiellen Anstieg der Ausgaben für onkologische Arzneimittel

für Barmer-Versicherte in den letzten Jahren hin<sup>5</sup>. Und das sei nicht so, weil es mehr Tumorerkrankungen gebe, sondern weil die neuen Onkologika um ein Vielfaches teurer seien als herkömmliche Präparate und zudem in Deutschland teurer als in anderen europäischen Ländern. Er wettet damit nicht gegen personalisierte Medizin per se, sondern gegen die Preispolitik der Hersteller der neuen Onkologika. Wenn zwölf Prozent der Patienten diese bekommen, sei das für 41 Prozent der Ausgaben der Kasse verantwortlich. *nio*

Foto: @depositphotos.com/@Pixelery.com, Quellen: <sup>1</sup>[www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/online-veranstaltungen-zu-krebs.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/online-veranstaltungen-zu-krebs.php), <sup>2</sup>[www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/klassifikation.html](http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/klassifikation.html), <sup>3</sup>[www.genetikum.de/de/genetikum/Infothek/Infothek\\_detail.php?oid=702&p=5&dtl=&k=Was+sind+Gen-Panels](http://www.genetikum.de/de/genetikum/Infothek/Infothek_detail.php?oid=702&p=5&dtl=&k=Was+sind+Gen-Panels), <sup>4</sup>[www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/diagnosemethoden/liquid-biopsy.html](http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/diagnosemethoden/liquid-biopsy.html), <sup>5</sup>[www.barmer.de/presse/Infothek/studien-und-reporte/arzneimittelreporte/arzneimittelreport-2017-305032](http://www.barmer.de/presse/Infothek/studien-und-reporte/arzneimittelreporte/arzneimittelreport-2017-305032), <sup>6</sup>[www.njcm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2201445](http://www.njcm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2201445)

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

## Onkologische Kosmetik

Hautpflege bei Krebs: Das ist mehr als reine Kosmetik. Während und nach einer Krebserkrankung und -behandlung hat die Haut „besondere Bedürfnisse“, sagt die onkologische Kosmetikerin Heike Weigand. Mit der onkologischen Kosmetik, bestehend aus Hautpflege und auf Wunsch auch dekorativer Kosmetik, könne man dieser zusätzlichen Belastung entgegenwirken. Ziel sei es, der empfindlichen Haut nun benötigte Wirkstoffe zuzuführen respektive jene fernzuhalten, die austrocknen, reizen oder das Hautbild verschlechtern könnten. Darüber hinaus sollen Missempfindungen wie Jucken oder Spannen, die durch Behandlungen und Medikamente auftreten können, möglichst abgefangen oder gemildert werden. „Bei einer schon im Vorfeld nicht ausreichend versorgten, trockenen oder lipidarmen Haut können sich Hautirritationen schneller entwickeln“, sagt Heike Weigand. Sie rät, sich bereits vor dem Start einer Behandlung beraten zu lassen. Alle Maßnahmen und Empfehlungen während einer laufenden Behandlung würden sich an der Therapie orientieren und fänden bei Bedarf in Absprache mit den zuständigen Ärzt:innen statt. „Sie ergänzen und begleiten die ärztliche Behandlung, ersetzen aber keine medizinischen Therapien oder Verordnungen.“ *nio*, Foto: @depositphotos.com/@vitanovski

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



## Quo vadis cura?

**Nadine Lexa: „Der Bundesgesundheitsminister verschärft den Pflegenotstand“**

Anfang Juli brachte Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach einen Gesetzesentwurf zur Kürzung von mindestens 20.000 Stellen in der Krankenhaus-Pflege ein. Der Stellenabbau würde bedeuten, dass ab dem Jahr 2024 zahlreiche Mitarbeitende im Pflegebereich nicht mehr über das Pflegebudget finanziert werden können, weil sie nach Meinung des Bundesgesundheitsministers nicht mehr am Krankenbett benötigt werden. Schon heute sind viele Stationen in Krankenhäusern geschlossen, weil Pflegepersonal fehlt. Eine Streichung von Pflegestellen würde die Versorgungssicherheit in deutschen Krankenhäusern gefährden. Karl Lauterbach hat bisher nichts Wesentliches

gegen den Pflegenotstand unternommen. Mit diesem Gesetz wird sich der Personalmangel in der Pflege weiter verschärfen. Der Gesetzesentwurf zielt darauf ab, dass ab 2024 „sonstiges Personal“ nicht mehr im Pflegebudget – wie aktuell zwischen den Krankenkassen und Krankenhäusern vereinbart – berücksichtigt werden darf. Mit „sonstigem Personal“ sind Mitarbeitende gemeint, die keine Pflegeausbildung haben, aber mit ihrer Fachkompetenz einen wichtigen Beitrag zur Patient:innenversorgung innerhalb der Pflege leisten. Es handelt sich um Berufsgruppen wie etwa Physio- oder Ergotherapeut:innen. Sollte der Gesetzesentwurf final beschlossen werden, müssen die Krankenhäuser diese Personen

aus der Versorgung am Krankenbett abziehen und möglicherweise entlassen. Diesen Verlust müssen dann wiederum Pflegefachkräfte durch Mehrarbeit auffangen. Das ist genau das Gegenteil dessen, was die Bundesregierung in ihrem Koalitionsvertrag vereinbart hat.

Nadine Lexa

Foto: Nadine Lexa ©privat

Gastbeitrag von Nadine Lexa. Sie ist ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin, Soziale Gerontologin B.A., MAS Palliative Care, Lehrbeauftragte, Auditorin für Palliativstationen, Verfahrenspflegerin nach dem Werdenfeller Weg®, Autorin, Fachjournalistin, Herausgeberin der Buchreihe „Palliative Care für Einsteiger“ und Stadträtin der CSU in Würzburg.

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 sehr, 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



# Was muss denn noch geschehen?

**Oberpflegamtsdirektor Walter Herberth über die Pflegekrise**

Juli 2022: Die Medien überschlagen sich mit Berichten über streikende Flughafenmitarbeiter:innen, entnervt wartende Passagiere und containerweise nicht transportierte Koffer. Anfang August meldet die Gewerkschaft Verdi, dass bei den Tarifverhandlungen mit der Lufthansa für das Bodenpersonal eine Gehaltserhöhung zwischen 377 und 498 Euro pro Monat erzielt wurde. Schön für die Flughafenmitarbeiter:innen und ein Schlag ins Gesicht für die Pflegekräfte, die im dritten Jahr der Pandemie auf dem Zahnfleisch gehen. „Die Situation in Krankenhäusern und Pflegeheimen ist aktuell, von der Personaldecke her, wie zu Hochzeiten der Pandemie: Elektive OPs müssen verschoben, Stationen geschlossen werden und Einsparungen aus dem ‚Frei‘ ist die Regel, nicht die Ausnahme. Aber Pflegekräfte streiken nicht, weil sie wissen, dass die ihnen anvertrauten Menschen dann zu Schaden kämen“, sagt der Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliuspital Walter Herberth. „Einige Pflegekräfte haben ihre Arbeitszeiten reduziert, damit sie der Belastung standhalten können, andere haben sich komplett aus dem Beruf, der einst ihre Berufung war, verabschiedet.“ Etwa 300 Pflegeplätze in Würzburger Heimen können aufgrund zunehmenden Personalmangels derzeit nicht belegt werden. Wie kürzlich auf einer Pressekonferenz im Rathaus verkündet wurde, spielt die stationäre Geriatrie der AWO mit dem Gedanken zu schließen. Die des Bürgerspitals hat vor einem Jahr bereits dicht gemacht. Das wäre dann das Aus für stationäre geriatrische Reha in Würzburg. Der Grund: Personalmangel und „ein jährliches Kostendefizit zwischen 690.000 (AWO) und einer Million (Bürgerspital)“, sagen der Kaufmännische Direktor der Geriatrischen Rehaklinik der AWO, Andreas Zenker, und die Stiftungsdirektorin des Bürgerspitals, Anette Noffz. Was muss denn noch geschehen? Wenn man ehrlich ist, die Pflege war schon vor „Corona“ chronisch unterbesetzt und ständig

am Einspringen aus dem „Frei“ ... Wie in vielen anderen Bereichen hat auch hier Corona als Brennglas fungiert und vor Augen geführt, wer wirklich systemrelevant ist. Es gab Applaus. Der ist verhallt. Und einen Bonus. Der ist aufgebraucht. „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert“, wusste schon Albert Einstein. Und daher gingen die Stiftung Juliuspital, die Bürgerspitalstiftung und die Blindeninstitutsstiftung zusammen mit 22 weiteren Organisationen aus Würzburg im Aktionsbündnis „Dienst-Tag für Menschen“ ein Jahr lang „zur Vermeidung einer humanitären Katastrophe“, wie es in ihrem Positionspapier für bessere Rahmenbedingungen in der Pflege heißt, auf die Straße. Und das war noch lange nicht alles: Das „Netzwerk Pflegeheime in Stadt und Landkreis Würzburg“ stieß ein Schreiben an den bayerischen Gesundheitsminister Klaus Holetschek an, das Bündnis „Dienst-Tag für Menschen“ unmittelbar nach der Bundestagswahl im vergangenen Jahr einen Brief an Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach. Mit vielen weiteren Verantwortlichen aus Politik und Wirtschaft, regional wie überregional, sei man stetig im Gespräch, so Walter Herberth. Auch tausche man sich zwischen den Kliniken regelmäßig aus. Das Ergebnis aller Bemühungen unterm Strich: nicht nur mangelhaft, sondern ungenügend! Was muss denn noch geschehen? Eine aktuelle Erhebung<sup>1</sup> aus dem Mai dieses Jahres belegt: 300.000 bis 600.000 Vollzeit-Pflegekräfte stünden in Deutschland in Form von Berufsrückkehrer:innen zur Verfügung, wenn sich die Arbeitsbedingungen in der Pflege deutlich verbessern würden. Warum holen die politisch Verantwortlichen hierzulande diese Menschen nicht mit einem eindeutigen Signal zurück? Auf was warten sie? Die Antworten in den offiziellen Briefen, die Walter Herberth und seine Kolleg:innen erreichen, seien immer ähnlich gestrickt: Man habe

die Lage auf dem Schirm und werde zu gegebener Zeit darauf reagieren. Leider stehen im Moment andere Prioritäten auf der Agenda ... Die Pflege habe das Gefühl, dass immer anderes wichtiger sei, als ihre Belange, so Herberth. Nicht zuletzt die fehlende Wertschätzung der Pflege seitens der Politik habe die aktuell herrschende Pflegekrise verschärft. Das Verwalten des Status Quo in Bezug auf die Rahmenbedingungen in der Pflege treibe inzwischen so bizarre Blüten, dass private Leiharbeitsfirmen für die Vermittlung von Pflegekräften an Kliniken und Heime bis zu 15.000 Euro pro Fachkraft forderten, berichtet Herberth. „Die Pflegekräfte arbeiten dann nicht selten bei ihrem früheren Arbeitgeber, nur zu Wunscharbeitszeiten bei besserer Bezahlung und ‚vergiftetem‘ Betriebsklima.“ Was muss denn noch geschehen? sky

Fotos: [Oben@depositphotos.com/@jag\\_cz](https://depositphotos.com/@jag_cz), Walter Herberth@Stiftung Juliuspital; Quelle: <sup>1</sup>Jennie Aufenberger, Denise Becka, Michaela Evans, Nico Kokott, Sergej Schleicher, Esther Braun: „Ich pflege wieder, wenn ...“ – Potenzialanalyse zur Berufsrückkehr und Arbeitszeitaufstockung von Pflegefachkräften, Mai 2022, [www.arbeitnehmerkammer.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Politik/Rente\\_Gesundheit\\_Pflege/Bundesweite\\_Studie\\_Ich\\_pflege\\_wieder\\_wenn\\_Kurzfassung.pdf](https://www.arbeitnehmerkammer.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Politik/Rente_Gesundheit_Pflege/Bundesweite_Studie_Ich_pflege_wieder_wenn_Kurzfassung.pdf)

Das Interview mit dem Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliuspital führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 [www.juliuspital.de](https://www.juliuspital.de)

„Wie lange man auf seinen Koffer am Flughafen wartet, darüber spricht jeder, über das Thema ‚Pflegenotsstand‘ derzeit nur noch Insider. Erst wenn die eigene Krebs-OP verschoben werden muss, Mutter oder Vater keinen Platz im Pflegeheim bekommen, ist die Empörung groß.“ Das allerdings werde in ein paar Jahren der Status Quo im Gesundheitswesen sein, wenn sich an den Rahmenbedingungen in der Pflege nichts ändere, mahnt der Stiftungsdirektor Walter Herberth vom Juliuspital.



## Hörkompetenz im Heim

Präventionsteam für 25 Pflegeeinrichtungen

Studien zufolge kann jede:r zweite Bewohner:in eines Pflegeheims nicht mehr gut hören. Von diesen Senior:innen ist nur etwa die Hälfte mit einer Hörhilfe ausgestattet. Hier will das Programm „Hören und Kommunikation in Pflegeeinrichtungen“ des Würzburger Blindeninstituts gegensteuern. Seit Dezember 2021 berät ein Präventionsteam vor Ort. „Wir haben inzwischen acht Einrichtungen in Bayern besucht“, berichtet Thilo Hohmeister. Bayernweit sollen heuer 25 Pflegeeinrichtungen erreicht werden. Das Feedback sei überaus positiv: „Das freut uns, zeigt aber auch, dass

die Themen ‚Hören‘ und ‚Kommunikation‘ bisher zu wenig Beachtung gefunden haben.“ Derzeit besteht das Präventionsteam aus vier Mitarbeiter:innen. Sabine Kampmann leitet das Projekt, Romy Thoma und Daniel Grobe sind für Schulungen, Hörtests und Begehungen vor Ort zuständig. Thilo Hohmeister kümmert sich um die Öffentlichkeitsarbeit. Ein weiterer Kollege wird aktuell gesucht. Bis Juni wurden in den Einrichtungen laut Hohmeister 28 Hörbeauftragte ausgebildet: „13 davon in Unterfranken.“ Je nach Einrichtungsgröße und Personalschlüssel werden unterschiedlich viele Mitarbeiter:innen geschult. Manche Einrichtungen lassen zwei Hörbeauftragte ausbilden, andere sieben. pat, Foto: @depositphotos.com/@ingridat

Das  
**GROSSE**  
gegenseitige  
**Vertrauen**  
im Team.



Werde  
**Pflegefachkraft (m/w/d)**  
für OP- und  
**Anästhesiepflege**  
am Campus Bad Neustadt.



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

Weil  
Dir immer  
jemand zur  
**SEITE**  
steht.

>> **WERDE-  
MITAKTEUR.de**



## Wo Migration systemrelevant ist

### Bruno Orłowski über Betreuungskräfte aus dem Ausland

Von den über vier Millionen Arbeitenden in Gesundheits- und Pflegeberufen hatte 2019 jede:r Vierte Migrationshintergrund. Besonders hoch ist der Anteil von Migrant:innen in der Altenpflege: Drei von zehn hier Tätigen haben einen Migrationshintergrund; sie stammen häufig aus Ost- und Südosteuropa. Schon jetzt sind Pflege- und Betreuungskräfte aus anderen Ländern in Deutschland systemrelevant. Bruno Orłowski, Berater und Begleiter von Kund:innen bei Promedica Plus Würzburg, bestätigt das: „Migrant:innen sind in der Altenpflege längst systemrelevant. Das erkennt man an den steigenden Beschäftigungszahlen im positiven Sinne und an der hohen Dunkelziffer von Schwarzarbeit in der Pflege auf der anderen Seite.“ Wird es möglich sein, den stetig steigenden Bedarf mit Kräften aus dem Ausland zu decken? Nach Einschätzung des Experten, der nicht für die gesamte Pflegebranche sprechen möchte, könnten sie die Personal- und Versorgungslücke „zumindest minimieren“. Er warnt aber auch vor den sich potenziell verändernden, wirtschaftlichen Bedingungen in den jeweiligen Herkunftsländern, die Betreuungskraft-Bewerber:innen umschwenken lassen könnten. Noch, so berichtet er, gebe es Menschen, die sich für einen Job als Betreuungskraft entscheiden und selbst die Initiative ergreifen. Allerdings sei nicht Jede:r für die Tätigkeit als Betreuungskraft geeignet. „Bevor die fachlichen Kompetenzen der Bewerber:innen auf den Prüfstand kommen, wird ihre körperliche und geistige Verfassung gecheckt“, so Orłowski. „Ein ärztliches Attest können die Rekrutierungsbüros aus datenschutzrechtlichen Gründen aber nicht von den Bewerber:innen verlangen.“ Wichtig seien praktische Erfahrungen in der Pflege. „Etwa 60 Prozent unserer Betreuungskräfte bringen berufliche Erfahrungen aus der Pflege mit.“

Ohne Sprachkenntnisse auf grundlegendem Kommunikationsniveau gehe es ebenfalls nicht. „Die Betreuungskräfte müssen sich in den wichtigsten Situationen verständigen können, daher bieten wir haus-eigene Sprachkurse an.“ Noch wichtiger in der Pflege seien aber soziale Kompetenzen. „Die Betreuungskräfte müssen einfühlsame Menschen sein, die keine Berührungängste gegenüber alten Menschen haben.“ Und diese Kompetenzen scheinen derzeit überwiegend in Frauenhand zu sein. Das bestätigt auch Orłowski, der auf die meist im privaten familiären Umfeld gesammelten Erfahrungen der Frauen verweist. Durchschnittlich betrage die wöchentliche Arbeitszeit der Betreuungskräfte aus dem Osten 40 Stunden, inklusive Bereitschaftszeiten. Die durchschnittliche Einsatzdauer betrage je nach Jahreszeit und persönlicher Planung zwischen vier und acht Wochen, auf Wunsch auch länger. Aber auch das kann nicht die Lösung sein ... Bruno Orłowski: „Die Pflege ist personell am Anschlag. Die Arbeitsmigration wird in Zukunft sicherlich eine immer wichtigere Rolle in der Gesundheitsversorgung in Deutschland spielen. Doch sie allein wird das Problem nicht lösen können!“

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@Syda\_Productions



[www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost](http://www.promedicaplus.de/wuerzburg-sued-ost)

„Familie und Geborgenheit sind Menschen in Ost-europa sehr wichtig“, sagt Bruno Orłowski. „Die Kinder erfahren von klein auf, was es bedeutet, sich um die Eltern und Großeltern bei Pflegebedürftigkeit zu kümmern. Die Pflege und Betreuung ist ein sehr anspruchsvolles Arbeitsfeld. Etwa 50 Prozent der von uns betreuten Senior:innen hat Demenz und oft weitere Erkrankungen wie Diabetes oder Parkinson.“





## Mehr als sauber und satt!

*Eva von Vietinghoff-Scheel und Prof. Dr. Alexander Schraml  
über Forderungen und Förderung der Pflege*



Ja, Pflegekräfte im Altenheim etwa kümmern sich darum, dass die ihnen anvertrauten Menschen gewaschen sind und regelmäßig gegessen haben, wenn der Tag zu Ende ist. Darauf beschränkt sich aber keinesfalls ihre Tätigkeit: Sie richten Tabletten, motivieren ihre „Schützlinge“, diese zu nehmen, messen Blutdruck und überwachen Zuckerwerte, wechseln Stoma-Beutel, trocknen Tränen, muntern auf, sind Ansprechpartner:innen für Angehörige, Bindeglied zwischen Ärzt:innen und allen anderen, dokumentieren ihre Arbeit, managen Notfälle und retten dadurch nicht selten Leben! Und die Liste

ließe sich noch fortschreiben ... Der Beruf der Pflegekraft beinhaltet so viel mehr, als sauber und satt zu machen! Die „Pflege“ war es, die den Betrieb in Altenheimen und Krankenhäusern während der Corona-Pandemie am Laufen hielt. Dafür gab es Applaus und einen Bonus. Das war's? Es gehe nicht nur um die Entlohnung, erklären Eva von Vietinghoff-Scheel und Prof. Dr. Alexander Schraml, Vorstände des Kommunalunternehmens des Landkreises (KU), das unter anderem für acht Pflegeheime und die Main-Klinik Ochsenfurt verantwortlich zeichnet. „Es mangelt an Wertschätzung und an Vertrauen der Leistung gegenüber, die Pflegekräfte tagtäglich erbringen“, sagt Eva von Vietinghoff-Scheel und führt zum Beispiel die anlasslosen Kontrollen von Heimaufsicht und Medizinischem Dienst der Krankenversicherung (MD) ins Feld, „die Misstrauen schüren und zudem tagelang die besten Fachkräfte zeitlich binden und so aus dem Tagesgeschäft nehmen.“ Auch die überbordende Dokumentationspflicht, die mindestens zwei Stunden wertvolle Zeit an Patient:innen pro Tag wegnehmen würde, so Prof. Dr. Alexander Schraml, werde nicht eingedampft. Das Aussetzen von Prüfungen während der Pandemie sei wiederbelebt worden, während sich an der Arbeitsbelastung und am Personalmangel in der Pflege nichts geändert habe, so Schraml. Und dennoch starteten im Sommer wieder weit über 100 frisch gebackene Pflegefachkräfte der Würzburger Berufsfachschulen nach erfolgreich absolvierter Ausbildung in die Pflege. „Es gibt gute Gründe dafür“, weiß Prof. Schraml, der bei seiner eigenen Arbeit dieses sinnstiftende Moment, die Dankbarkeit und leuchtenden Augen als Feedback oft nicht unmittelbar erfahre, die Pflegekräfte jedoch jeden Tag erleben dürfen. Das sei zutiefst befriedigend und motiviere junge Menschen trotz suboptimaler Bedingungen in der Pflege, sich für diesen sinnvollen Dienst am Menschen zu entscheiden. Diesem Faktum trägt das KU nun mit einer neuen Pflegeschule an der Main-Klinik in Ochsenfurt Rechnung. Diese soll 2023 fertiggestellt sein, die ersten 20 Schüler:innen sind bereits im September (noch in den alten Räumlichkeiten der Berufsschule) in die neue generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann gestartet. Schulleiter Michael Wink, vormals in Hagen als Schulleiter tätig, setzt auf viel Praxis, erprobtes Handwerk, aber auch auf digitale Medien und neue Technologien. Etwa auf Pflegepuppe „Anne“, die nicht nur Puls hat, sondern auch mit unterschiedlichen Atemgeräuschen oder anderen Vitalzeichen ausgestattet werden kann. „So können die angehenden Pflegekräfte unmittelbar die Praxis üben, ohne Patientenwohl zu gefährden“, betont Juristin Eva von Vietinghoff-Scheel. Aber nicht

### Impressum

Herausgeber: High Level – Agentur für Kommunikation & Verlag  
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@kikeriki.de](mailto:sabine@kikeriki.de)

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhnig, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyeisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Esther Schießer, Norbert Schmelz, Martina Schneider, Michaela Schneider, Martina Weigel. Gastautor:innen: Fernand Braun, Maria Kolek, Nadine Lexa, Dr. Alexander Poraj, Daniel Rothe, Irene Schneider

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

Alle Terminrückmeldungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für O-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.

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



Mit der neuen Pflegeschule in Ochsenfurt soll es ab sofort auch im südlichen Landkreis von Würzburg ein Ausbildungsangebot für Interessierte am Pflegeberuf geben. Pflegeschulen gibt es bis dato in Würzburg, Kitzingen und Scheinfeld (Neustadt Aisch).

Der Pflegeberuf genießt laut einer Umfrage aus dem Jahr 2021<sup>1</sup> das zweithöchste Ansehen in der Gesellschaft (89 Prozent), noch vor dem von Ärzt:innen (88 Prozent), das bestätigen auch Eva von Vietinghoff-Scheel und Prof. Dr. Alexander Schraml. Doch wenn diese Wertschätzung nicht in der Praxis ankommt, hilft auch das Applaudieren nichts.



nur der Pflegenachwuchs sei wichtig, so Prof. Schraml, auch die Förderung altgedienter Fachkräfte in Form von Weiterbildungen für Führungskräfte stünde auf der Agenda des KU. Denn wie heißt es so schön: Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein ... wobei man diesen Vorwurf Pflegekräften wirklich nicht machen kann. Sie sind nach wie vor der Fels in der Brandung, was mehr als Applaus verdient!

Susanna Khoury

Fotos: Oben v.l.n.r.: ©Eva von Vietinghoff-Scheel, @depositphotos.com/@belchonnock, @depositphotos.com/@Melpomene, @depositphotos.com/@nastya\_ph, © Michael Ehlers, Herzhände @depositphotos.com/@Nikkikii; Bild darin @depositphotos.com/@ VitalikRadko, Hintergrund @depositphotos.com/@ undrey; Quelle: <sup>1</sup>de.statista.com/statistik/daten/studie/163400/umfrage/ansehen-der-berufe-in-der-gesellschaft/

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

Das Interview mit Eva von Vietinghoff-Scheel und Prof. Dr. Alexander Schraml, beide Vorstand des Kommunalunternehmens des Landkreises, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



## Lobby für gute Pflege gesucht!

Vor genau einem Jahr, nämlich im Oktober 2021, organisierte die Initiative „sozial & gerecht“ der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung in Elsenfeld im Landkreis Mittenberg mit der „Open-Sozial“ ein weithin beachtetes Event. Bei der Veranstaltung diskutierten Bürger:innen über brennende soziale Fragen und vernetzten sich. Zu diesen Fragen gehörte auch das Thema „Gute Pflege“. Was hierzu und zu anderen sozialen Themen in den vergangenen zwölf Monaten erarbeitet wurde, wird nun ein Jahr später, am 22. Oktober 2022 ab 16.30 Uhr, im Pfarrheim „Pia Fidelis“ in Obernburg öffentlich präsentiert. Die Projektgruppe „Gesundheit & Pflege: Lobby für gute Arbeitsbedingungen“ wird darüber informieren, was sie bisher mit ihren Forderungen zur nachhaltigen Verbesserung für Arbeitskräfte in der Pflege erreicht hat. Die Gruppe hat klare Entwicklungsvorgaben für die Arbeitsbedingungen in der Pflege definiert. Diese wurden inzwischen gemeinsam mit Gewerkschaften und Sozialverbänden politisch adressiert. Die beiden Gruppensprecherinnen Anja Kirchsclager und Sabine Zuber machten in den vergangenen Monaten auf die Arbeit in der Krankenpflege unter den Bedingungen der Privatisierung aufmerksam. „Das Klatschen bei Corona für die Pflegekräfte haben wir auf der Intensivstation als Klatsche ins Gesicht empfunden“, sagen die beiden Pflegerinnen. *pat*



PRIMAVERA®

## Kraftkonzentrate der Natur

WIRKUNGSVOLLE AROMATHERAPIE FÜR WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

NEU



 VEGAN BIO  
www.primaveralife.com



**BODY & NATURE**

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**

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





# Der Seiltanz der pflegenden Angehörigen

VdK zieht ernüchternde Bilanz zur Situation der häuslichen Pflege

Wie wenig während der Corona-Krise für häusliche Pflegenden getan wurde, sei enttäuschend: Zu diesem Schluss kommt der Sozialverband VdK auf Basis einer aktuellen Studie<sup>1</sup>. Demnach fühlten sich 78 Prozent der befragten pflegebedürftigen Menschen und 84 Prozent der Angehörigen während der Krisenzeit im Stich gelassen. Unter anderem deshalb, weil viele Entlastungsmöglichkeiten wie die Tagespflege oder Demenzcafés weggefallen sind. Frust herrscht in der Pflegezene auch wegen der Pflegereform vom Juli 2021. Die geplante Erhöhung des Pflegegelds, kritisiert der VdK, wurde gestrichen. Stattdessen gab es Millionenbeträge für Pflegeheime. Laut der VdK-Studie war jedoch die Situation zu Hause während der Corona-Krise deutlich besser als im Heim. Trotz gesteigener Belastungen sei es den

Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen mit Blick auf das Coronavirus überwiegend gut ergangen. Nur zwölf Prozent hätten sich hilflos und alleingelassen gefühlt. Ein Viertel der Pflegebedürftigen gab an, dass sich die Beziehung zu Angehörigen während der Krise vertieft habe. Angehörige kommen oftmals an ihre Grenzen, wenn sie sich entscheiden, neben dem Beruf auch noch das Pflegen zu übernehmen. Das glich laut dem VdK schon vor der Corona-Krise einem „Seiltanz“. Während der Pandemie wurde die Vereinbarkeit laut Pflegestudie für 37 Prozent der Erwerbstätigen noch schwieriger. 15 Prozent der doppelt belasteten Angehörigen nutzten die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, um die Pflege zu bewerkstelligen. Zehn Prozent reduzierten der Studie zufolge Arbeitszeit. Der Sozialver-

band fordert vor diesem Hintergrund eine Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige. Wichtig sei zudem ein Anspruch, von der Arbeit freigestellt zu werden und anschließend zurückkehren zu können. Fachleute aus der Sozialbranche sowie Sozialpolitiker:innen bekommen durch die Studie eine Menge Input, was verbessert werden müsste, damit es einfacher wird, in Krisenzeiten häuslich zu pflegen. Die zu Hause Versorgten waren die „Vergessenen der Pandemie“. Der Studie zufolge litten sie und ihre Angehörigen unter Ungewissheit und Isolation. Dies dürfe sich nicht mehr wiederholen. Der VdK fordert daher einen bundesweit gültigen Krisen- und Katastrophenplan, der auch die häusliche Versorgung miteinbezieht. Angefertigt wurde die Studie von Expert:innen der Hochschule Osnabrück. In der Untersuchung ging es darum, welche Unterstützungsleistungen von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen in Anspruch genommen werden. Außerdem wurde die Zufriedenheit mit den genutzten Angeboten eruiert. Fast 75 Prozent der Pflegenden fühlten sich durch die Krisensituation psychisch wesentlich stärker belastet als bisher. Angst vor dem Alleinsein äußerte mehr als jede:r fünfte Pflegenden. Aber auch Pflegebedürftige gerieten psychisch an ihr Limit. Mehr als 70 Prozent fühlten sich seelisch durch die Corona-Krise stärker beeinträchtigt als zuvor. Die Angst vor Vereinsamung war bei Pflegebedürftigen noch stärker ausgeprägt als bei pflegenden Angehörigen. Jede dritte pflegebedürftige Person äußerte diese Befürchtung.

Pat Christ

Foto: ©Henning Schacht; Quelle: [www.vdk.de/deutschland/pages/themen/pflege/81569/pflegestudie?dssc=ok](http://www.vdk.de/deutschland/pages/themen/pflege/81569/pflegestudie?dssc=ok)

## Nächstenpflege würdigen!



Pflegende Angehörige unterstützen Pflegebedürftige beim Essen, der Körperpflege und der medizinischen Versorgung. Die häusliche Pflege ist nicht selten ein Vollzeitjob – und zwar einer ohne Feierabend, Urlaub oder Wochenende. Pflege zu Hause zapft die physischen und psychischen Kraftreserven der Angehörigen an. Dabei entsteht eine „Symbiose“ von Pflegebedürftigen und Pflegenden. Durch die Nähe ist diese Beziehung geprägt von Liebe, trösten, einander beistehen. Dies löst Gefühle aus wie Dankbarkeit, Schuld, Scham, Wut oder Trauer. All das braucht Kraft, vor allem psychisch. Bereits existierende Begriffe wie „Pflege zu Hause“ oder „häusliche Pflege“ haben bisher nur den Ort dieser Pflege betitelt – das Zuhause. Der emotionale Aspekt, nämlich die durch Liebe und Verantwortung getragene Symbiose zwischen Pflegenden und zu Pflegenden, wird damit unzureichend abgebildet. Deshalb hat der VdK den Begriff der „Nächstenpflege“ geschaffen. „80 Prozent der über vier Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt. Für die meisten Angehörigen ist die Pflege ihrer Liebsten eine Selbstverständlichkeit, die sie als bereichernd empfinden. Gleichzeitig bringt die Pflege zu Hause sie aber auch oft an ihre Grenzen – körperlich, psychisch und finanziell. Angesichts des demografischen Wandels wird die Nächstenpflege zu Hause noch wichtiger werden. Es ist höchste Zeit, pflegende Angehörige endlich ausreichend zu unterstützen und sie zu entlasten,“ sagt die VdK-Präsidentin Verena Bentele. Susanna Khoury

# „Ich pflege wieder, wenn ...“

**Pflegedirektor Marcus Huppertz über Maßnahmen des Gegensteuerns eines Maximalversorgers in Zeiten des Fachkräftemangels**

In deutschen Krankenhäusern und Pflegeheimen fehlten nach groben Schätzungen 2021 rund 200.000 Pflegekräfte. Laut dem Institut der deutschen Wirtschaft in Köln<sup>1</sup> könnte sich bis 2030 in Deutschland eine Versorgungslücke von knapp 500.000 Fachkräften im Pflegebereich aufbauen. 40 Prozent der Beschäftigten in der Pflege sind derzeit 50 Jahre und älter, will heißen, dass sie in zehn bis 15 Jahren in den Ruhestand gehen. Die Überalterung der Gesellschaft schreitet indes ungeachtet voran. Wie kann man diese Negativspirale aufhalten? Marcus Huppertz, seit Juli 2021 Pflegedirektor am Uniklinikum Würzburg



(UKW), blickt auf die Sachlage: „Es ist zunächst einmal Fakt, dass die Generation der sogenannten ‚Baby-Boomer‘ nun nach und nach das Renteneintrittsalter erreicht. Das dies passieren würde, war absehbar.“ Unsere Gesellschaft müsse verstehen, dass das Problem des Fachkräftemangels, das sich mittlerweile im gesamten Gesundheits- und im Sozialsektor auftut, nicht ad hoc zu beheben sein werde. Huppertz: „Das Thema war also längst bekannt - nur wurde es seit dem von unterschiedlich politisch Verantwortlichen nicht konsequent und mit der nötigen Ernsthaftigkeit in der Verfolgung von Lösungsansätzen bearbeitet. Die entscheidenden Schlüssel zu Lösungen der Gesamtproblematiken liegen am Ende auch bei der Politik. Auf Bundes- und auch auf Landesebene.“ Eines ist dem Vorstandsmitglied der unterfränkischen Uniklinik aber wichtig: Das UKW verlässt sich nicht nur auf Lösungen aus der politischen Riege, sondern greift selbst von allen Seiten an, um diesen „außergewöhnlich erfüllenden Beruf“, wie Marcus Huppertz die Pflege beschreibt, wieder attraktiv zu machen - sowohl für junge Menschen aber auch für Berufsrückkehrer:innen. Springerpools seien etwa ein Tool, an dem im UKW gerade mit Hochdruck gearbeitet werde, um Pflegekräften das wohlverdiente „Frei“ garantieren und flexible Arbeitszeiten für unterschiedliche Lebensentwürfe bieten zu können. Die Stabili-

tät des Dienstplanes sei extrem wichtig für die Arbeitszufriedenheit im Pflegesektor. Auch die Auslandsakquise, die bereits vor seiner Zeit als Pflegedirektor vehement betrieben wurde, soll am UKW zwar weitergeführt werden, jedoch mit Augenmaß und Augenmerk auf die gelingende Integration ausländischer Fachkräfte hierzulande. Keine Attraktivitätssteigerung für den Beruf der Pflegefachfrau/des Pflegefachmanns sieht der ehemalige Intensivpfleger in der zusätzlichen Übertragung ärztlicher Tätigkeiten an die Pflege: „Meine Erfahrung zeigt mir, dass professionell Pflegenden sich im Rahmen

der Sinnstiftung ihrer Tätigkeit und auch im Rahmen ihrer erworbenen Handlungssicherheit und Kompetenzfelder am allerliebsten in den Bereichen bewegen, in denen sie auch primär qualifizierend ausgebildet worden sind.“ „Ich pflege wieder, wenn ...“ so ist eine ganz aktuelle Studie<sup>2</sup> überschrieben, die belegt: Mindestens 300.000 Vollzeit-Pflegekräfte stünden

in Deutschland etwa durch Rückkehrer:innen in den Beruf zusätzlich zur Verfügung, sofern sich die Arbeitsbedingungen in der Pflege deutlich verbessern würden.

Susanna Khoury

Foto: Marcus Huppertz ©Daniel Peter/Uniklinikum Würzburg; Quellen: <sup>1</sup>de.statista.com/statistik/daten/studie/172651/umfrage/bedarf-an-pflegekraeften-2025/, <sup>2</sup>Jennie Auffenberg, Denise Becka, Michaela Evans, Nico Kokott, Sergej Schleicher, Esther Braun: „Ich pflege wieder, wenn ...“ - Potenzialanalyse zur Berufsrückkehr und Arbeitszeitaufstockung von Pflegefachkräften, Mai 2022, [www.arbeitnehmerkammer.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Politik/Rente\\_Gesundheit\\_Pflege/Bundesweite\\_Studie\\_Ich\\_pflege\\_wieder\\_wenn\\_Kurzfassung.pdf](http://www.arbeitnehmerkammer.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Politik/Rente_Gesundheit_Pflege/Bundesweite_Studie_Ich_pflege_wieder_wenn_Kurzfassung.pdf)

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

„Pflege ist ein hochattraktiver Beruf mit sehr guten und differenzierten Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Das muss auch in der eigenen Außendarstellung stärker herausgestellt werden“, bricht der Pflegedirektor und zweifache Vater Marcus Huppertz eine Lanze für einen erfüllenden und sinnstiftenden Beruf.



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 15 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)



## Anspruch auf Übergangspflege

„In den letzten Jahren haben uns Ratsuchende von erheblichen Problemen berichtet, einen Pflegedienst zu finden, wenn sie aus dem Krankenhaus entlassen werden“, sagt Thorben Krumwiede von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Seit dem 20. Juli 2021 gibt es endlich eine Lösung: Gesetzlich Versicherte haben seither Anspruch auf Übergangspflege im Krankenhaus, wenn sie nach der Entlassung Pflege benötigen würden. Die Belastung des Pflegepersonals nimmt immer mehr zu. Das ist im stationären wie im ambulanten Bereich so. Pflegedienste aus der Region berichten, dass sie keine Neukund:innen mehr aufnehmen können, andere wie jüngst in Schweinfurt kündigen in großem Maße sogar bestehende Pflegeverträge aufgrund Personalmangels. Kann die Pflege zu Hause nach einem Krankenhausaufenthalt von professionellen Diensten oder von Angehörigen nicht oder nur unter erheblichem Aufwand erbracht werden, greift jetzt die „Übergangspflege“ und zwar bis zu zehn Tagen. Was versteht man unter „Übergangspflege“? Laut Gesetz zählen dazu neben Unterkunft und Verpflegung die Gabe von Arzneimitteln, die Grund- und Behandlungspflege sowie die Mobilisierung der pflegebedürftigen Person. Im Einzelfall fallen zudem notwendige ärztliche Behandlungen darunter. *pat, Foto: Hintergrund @depositphotos.com/@ParStud*

## Rat für pflegende Angehörige

Zu pflegen, ist absolut nicht banal. Im Gegenteil. Menschen, die pflegen, haben laut Michaela Monno-Linde von der Caritas-Fachberatung für pflegende Angehörige in Lohr sehr bald das Gefühl, kein eigenes Leben mehr zu haben. Alles dreht sich nur noch um die pflegebedürftige Person. Und auch, wenn man diese Person sehr liebt: Auf Dauer ist es unendlich anstrengend, sich ständig um einen anderen Menschen zu kümmern. Seit Jahren setzen sich Politiker:innen fast aller Parteien dafür ein, dass pflegende Angehörige entlastet werden. Es ist inzwischen auch einiges geschehen. Doch nach wie vor gibt es Defizite. Weil es an Unterstützung mangelt, müssen Angehörige laut Monno-Linde rein zeitlich oft viel mehr leisten, als ihnen guttut. Und zwar vor allem dann, wenn sie noch berufstätig sind. Sie opfern Freizeit, Urlaub und Überstunden für die Pflege. Im schlimmsten Fall droht ein Pflege-Burnout. Auch die Kosten bleiben laut der Pflegeexpertin ein großes Problem. Monno-Linde berät zum Beispiel gerade ein Geschwisterpaar, deren nachaktiver Vater zwei 24-Stunden-Kräfte benötigt. Die beiden zahlen dafür zusammen jeden Monat 4.000 Euro aus eigener Tasche. *pat, Foto: @Pat Christ*



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



Arbeiten im KWM:

# Ich liebe diesen Job und meine Patienten.

**Michael Kießling**  
Fachkrankenschwester Onkologie & Palliative Care  
KWM Juliusspital



# Was ist Rheuma-Orthopädie?

**Fachärztin Dr. Gaby Baron über Schwellungen, Rötungen und Schmerzen der Gelenke und ihre Folgen**

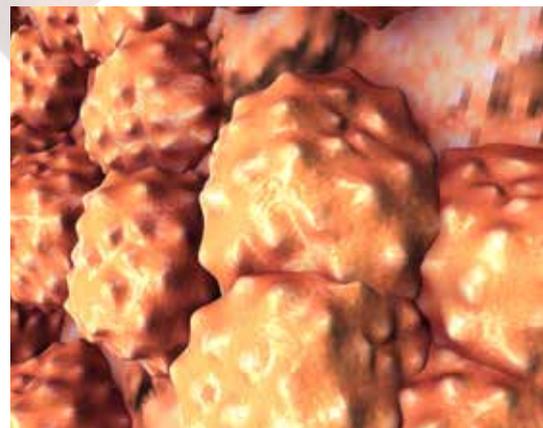
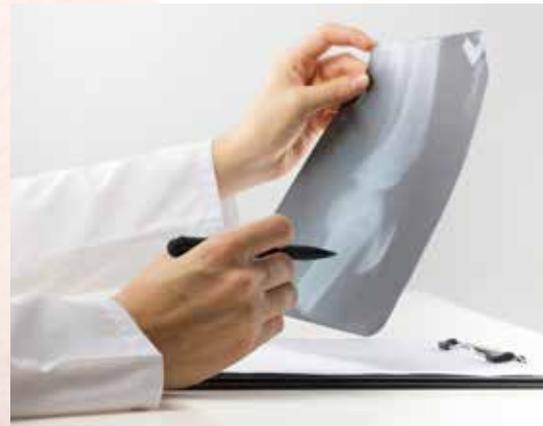
Zweifellos ist Rheuma eines der populärsten Krankheitsbilder. Die Rheumaorthopädie beschäftigt sich mit der Behandlung der daraus resultierenden Beschwerden am Bewegungsapparat. Etwa 400 verschiedene Diagnosen umfasst der Bereich rheumatischer Erkrankungen, häufig sind dies chronische Entzündungen an den Gelenken. Dr. Gaby Baron ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Osteologin am Würzburger König-Ludwig-Haus und in ihrer täglichen Berufspraxis damit befasst. Nach ihrer Aussage sind erste Hinweise Schwellungen, Rötungen sowie Schmerzen zunächst an den kleinen Finger- oder Zehengelenken, manchmal auch erst an Sehnenscheiden oder Schleimbeuteln. Größere Gelenke seien in der Regel später betroffen. Hinzukommen können ein Krankheitsgefühl, Abgeschlagenheit oder „Morgensteifigkeit“ in den Händen. Das typische Alter beim Erstauftreten sei um die 55, wobei Frauen fast doppelt so häufig betroffen seien wie Männer, so die Fachfrau. Die mit Abstand häufigste Diagnose ist die „primär chronische Polyarthrit (pcP)“, auch bekannt als rheumatoide Arthritis (rA). Dr. Baron: „Es handelt sich hier um eine systemische Erkrankung. Das heißt, es sind in der Regel nicht nur verschiedene Gelenke (Knorpel, Gelenkschleimhaut, Sehnenscheiden) betroffen, sondern auch mehrere Organsysteme wie das Herz-Kreislaufsystem, die Nieren oder die Blutbildung. Unbehandelt führt diese Erkrankung zur Zerstörung von Bandstrukturen, Knorpeln und Sehnenscheiden und damit zu Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Immobilität sowie einer erheblichen Einschränkung der Lebenserwartung. Im Durchschnitt ist ohne Therapie nach zehn Jahren eine weitgehende Invalidität zu befürchten.“ Die konservative Therapie bestehe bei rheumatischen Erkrankungen in einer medikamentösen Behandlung, meist unterstützt durch Physiotherapie oder



Dr. Gaby Baron, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Osteologin am Würzburger König-Ludwig-Haus.

physikalische Maßnahmen wie Orthesen oder Bandagen. So könnten im besten Fall Zerstörungen von Gelenken verhindert werden, erklärt Baron. Die medikamentöse Einstellung müsse oft mehrmals verändert respektive angepasst werden, so die Expertin. Daher sei eine intensive Betreuung durch eine:n speziell ausgebildete:n internistische:n Rheumatolog:in erforderlich. Bei anhaltenden Entzündungen kämen mitunter auch operative Therapien zum Einsatz. „Diese bieten eine Entfernung entzündlich veränderter Gelenkschleimhaut oder Schleimbeutel, um den Entzündungsprozess positiv zu beeinflussen. Begleitend erfolgt die medikamentöse, physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandlung“, sagt Gaby Baron. Ein vom Rheuma zerstörtes Gelenk könne durch Implantate ersetzt werden, etwa an Hüfte, Knie, Schulter und Ellbogen, ebenso bei Sprung- und sogar Fingergelenken. Auch Gelenkversteifungen können sinnvoll sein, etwa an den Zehengelenken. In den meisten Fällen könne eine gute Krankheitskontrolle durch die medikamentöse Basistherapie erzielt werden. Neben einer entsprechenden Medikation ist es sinnvoll, durch moderate Bewegung, Sport, physikalische Anwendungen, Gewichtskontrolle, ausgewogene Ernährung und psychologische Betreuung den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen. Zudem biete die deutschlandweite Selbsthilfegruppe „Rheumaliga“ vielen Betroffenen gute Unterstützung an. sky/Tim Förster

Fotos: Dr. Baron @König-Ludwig-Haus Würzburg, v.o.n.u.: @depositphotos.com/@serezniy, @depositphotos.com/@racorn, @depositphotos.com/@perhapzz, @depositphotos.com/@sciencepics, @depositphotos.com/@AndrewLozovyi, Hintergrund @depositphotos.com/@Hriana



Aus der Helios Klinik Volkach wurde zum Jahresbeginn das



Wir freuen uns, Sie in bewährter Qualität aber unter neuem Namen in unserer Klinik und unseren Facharztzentren begrüßen zu dürfen.



**Weiterempfehlung:  
Überdurchschnittlich  
94%**

Europas größte Befragung von Krankenhauspatienten:  
Weiterempfehlungsrate 94 Prozent  
(Bundesdurchschnitt: 81 %, Quelle: [www.weisseliste.de](http://www.weisseliste.de))

Drückt aus, in welchem Maße Patienten das Krankenhaus ihrem besten Freund / ihrer besten Freundin weiterempfehlen würden. Je höher der Prozentwert, desto besser.



Schaubmühlstraße 2  
97332 Volkach  
Tel: 09381 404-0



Schaubmühlstraße 2  
97332 Volkach  
Tel: 09381 404-0



Schweinfurter Straße 11  
97080 Würzburg  
Tel: 0931 991 14-770

[www.fachklinikum-mainschleife.de](http://www.fachklinikum-mainschleife.de)

# Erfahren, hochspezialisiert und nahbar

Das Fachklinikum Mainschleife hat seit 1. Oktober gleich zwei neue Chefärzte

Zum Jahresbeginn wurde aus der Helios Klinik Volkach das Fachklinikum Mainschleife.

Für Patient:innen hat sich dadurch nichts verändert. Die hochspezialisierten und erfahrenen Fachärzt:innen vor Ort kümmern sich weiterhin um Beschwerden des Bewegungsapparates sowie um ausgewählte chirurgische Fragestellungen. In den Facharztzentren und der Klinik kann die Behandlung ambulant oder stationär erfolgen. Diagnose, Therapie und Nachsorge erhalten die Patient:innen aus einer

Hand. Und das Fachklinikum Mainschleife hat in Sachen Kompetenz sogar nochmals aufgesattelt: Seit dem 1. Oktober verstärken zwei neue Chefärzte das Team. Dr. Hartmut Roth in der Minimalinvasiven Chirurgie und Dr. Thomas Krause in der Knie- und Sportorthopädie. Dr. Roth bietet die Bereiche Proktologie, Hernien- und Gallenblasenchirurgie an und wird für Sprechstunden in den Facharztzentren Volkach und Würzburg zur Verfügung stehen. Mit Dr. Krause hat das Fachklinikum einen Spezialisten für minimalinvasive und arthroskopische Operationen – der



Dr. Hartmut Roth  
Chefarzt Minimalinvasive  
Allgemeinchirurgie

holt. Auch er bietet – neben seiner Tätigkeit im Fachklinikum – Sprechstunden in den Facharztzentren Volkach und Würzburg an. Zu den häufigsten Krankheitsbildern, die Dr. Krause versorgt, gehören Meniskusrisse und Risse des vorderen Kreuzbandes. Weitere typische Verletzungen seien ihm zufolge Schädigungen des Knorpels und Luxationen der Kniescheibe. „Nach einer Operation erkläre ich anhand von intraoperativ aufgenommenen Bildern das durchgeführte Verfahren. Die empfohlene Nachbehandlung wird natürlich auch im Entlassungsbericht festgehalten“, so der Arzt, der zehn Jahre als leitender Oberarzt an der Sportklinik

Hellersen in

Das Fachklinikum Mainschleife ist breit aufgestellt: Ob Schulter, Ellenbogen, Hand, Knie, Sprunggelenk oder Fuß – hier kümmern sich erfahrene Ärzt:innen um Beschwerden rund um den Bewegungsapparat.



Dr. Thomas Krause  
Chefarzt Knie &  
Sportorthopädie

Lüden-scheid tätig war. „Um dies verständlicher zu machen, erhalten die Betroffenen eine persönliche Einweisung durch unsere Physiotherapeut:innen sowie eine weitere schriftliche Anleitung.“ Dr. Roth wird in Zukunft seinen Schwerpunkt auf minimalinvasive Operationen an Brüchen wie Leisten-, Nabel- und insbesondere Narbenbrüche legen. Zudem wird er Operationen an der Gallenblase

und den Gallenwegen vornehmen. „Neben diesen Bereichen werde ich meine Erfahrung in der operativen Versorgung von krankhaftem Sodbrennen und Beckenbodenproblemen einbringen. Hier durfte ich in der Vergangenheit zusammen mit führenden Chirurg:innen aus ganz Europa arbeiten und habe viel gelernt“, so der Arzt, der seine chirurgische Ausbildung am städtischen Klinikum Fürth absolvierte. Die Proktologie rückt durch seine Fachkompetenz in Volkach wieder stärker in den

Fokus: „Die Versorgung von Hämorrhoiden und Entzündungen im Bereich

des Afters lassen sich oft durch kleine Maßnahmen oder kleinere Operationen beheben. Dadurch kann den Patient:innen viel Leid genommen werden.“

Der erste Schritt dazu sei die Enttabuisierung dieser

Leiden, der Gang zu Spezialist:innen und das Sprechen darüber.

Neben minimalinvasiver Chirurgie und Knie- und Sportchirurgie wartet das Fachklinikum mit ausgewiesenen Expert:innen für Fuß- und Sprunggelenk, Hand, Ellenbogen, Schulter, Endoprothetik und konservative Orthopädie auf. *Nicole Oppelt*

Fotos: Dr. Roth und Dr.

Krause @Fachklinikum  
Mainschleife GmbH,

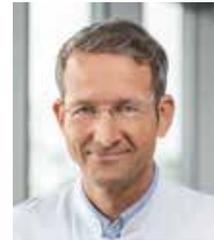
@depositphotos.com/@PSArt-

DesignStudio, @depositphotos.

com/@stockdevil\_666



www.fachklinikum-mainschleife.de



## „Ellenbogen-Gesellschaft“

Traumatologe Professor Rainer Meffert über Verletzungen an Elle, Speiche & Co

Weder eine Umarmung noch das Tragen eines Babys auf dem Arm ist mit gebrochenem Ellenbogen möglich. Halten, etwas heben oder heranziehen ... ein komplexes Zusammenspiel aus Beuge- und Streckbewegungen befähigt unsere Arme, diese Bewegungsabläufe durchzuführen. Das Ellenbogengelenk spielt dabei eine zentrale Rolle. Am Ellbogen treffen sich der Oberarmknochen sowie Elle und Speiche des Unterarms. Wo diese zusammentreffen befinden sich noch das Oberarmköpfchen, die Oberarmrolle sowie die Gelenkpfanne und die Gelenkgrube. Das Ellbogengelenk kann man sich wie ein „Scharnier“ vorstellen, das den Unterarm streckt und beugt. Wenn hier Verletzungen auftreten, wird es allerdings kompliziert. Daher haben wir Prof. Dr. Rainer Meffert, Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie der Uniklinik Würzburg,

zurategezogen. Ein ausgewiesener Experte, der sich um alles kümmert, das mit dem Ellenbogen „vergesellschaftet“ ist ...

**Lebenslinie (LL): Ellenbogenverletzungen treten meist durch Stürze auf, da man sich beim Fallen intuitiv mit den Händen und Armen abzufangen versucht. Was sind die häufigsten Verletzungen, die dabei entstehen?**

Prof. Rainer Meffert (RM): „Der direkte Aufprall auf den Ellenbogen, der nicht selten mit Hautverletzungen auftritt, ist häufig. Es gibt aber auch indirekte Mechanismen beim Sturz auf die ausgestreckte Hand, bei denen Kräfte, fortgeleitet auf das Ellenbogengelenk, zu sehr schweren Verrenkungen führen können. Dabei sind oft die Gelenkkapsel und deren Bänder vom Knochen abgerissen. Das kann man mittlerweile ganz gut mit sogenannten Knochenankern metallfrei stabilisieren. Wir operieren quasi

täglich Patient:innen mit mehr oder weniger komplexen Ellenbogenverletzungen. Trotz unserer umfangreichen Erfahrung gelingt es nicht immer, alles wieder so herzustellen, wie es vorher mal war. Teils setzen wir etwa am Speichenköpfchen Teilprothesen ein, die auch längerfristig eine gute Funktion ermöglichen. Vollprothesen setzen wir nach Verletzungen zur Wiederherstellung der Bewegung nur dann ein, wenn alle anderen Methoden ausgeschöpft sind. Diese Prothesen sind für den älteren Menschen akzeptabel, bei jüngeren Patient:innen sollte man nach Alternativen suchen, da der Arm nach Ellenbogen-Totalendoprothesen nur noch mit reduzierter Kraft einsetzbar ist.“

**LL: Wie sieht die Diagnostik bei einer Ellenbogen-Verletzung aus? Und wie wichtig ist diese, damit keine anhaltende Instabilität des Ellenbogens oder Einschränkungen bei Alltagsverrichtungen bleibt?**

RM: „Da sprechen Sie einen sehr interessanten Aspekt an. Abgesehen von sehr schweren offenen Verletzungen, bei denen lediglich die Funktion der Nerven und Gefäße kontrollierbar ist, da das Gelenk nicht mehr bewegt werden kann, beginnt die Untersuchung immer mit einer Inspektion (Sichtung von Schwellungen, Abschürfungen, Einrissen), Überprüfung der Bewegungseinschränkung und das Drücken typischer Schmerz-Triggerpunkte. Auch die Beurteilung einer Instabilität ist nicht ganz einfach. Hier entstehen Diagnosen, indem Röntgenapparate oder Computertomografie eingesetzt werden.“

**LL: Treten Verletzungen oder Erkrankungen am Ellenbogen auf, sind diese meist komplexer Natur. Wie sieht die Therapie an konkreten**

### Was macht der Betriebsärztliche Dienst?



Die Einstellungsuntersuchung ist ein Paradebeispiel für das, was ein:e Betriebsärzt:in tut. Wobei das Aufgabenspektrum sehr viel größer ist. „Bestimmt sind unsere Aufgaben im Arbeitssicherheitsgesetz“, sagt Andreas Schöpfel, der den Betriebsärztlichen Dienst am Universitätsklinikum Würzburg leitet. Demnach haben Betriebsärzt:innen die umfangreiche Pflicht, den Arbeitgeber:innen in allen Fragen des Gesundheitsschutzes zu unterstützen. „Auch gesunde Ernährung spielt dabei gelegentlich eine Rolle“, so der Internist. Im besten Fall steht am Arbeitsplatz eine Schale mit Obst in greifbarer Nähe. Und es ist möglich, sich in der Mittagspause zu bewegen. Laut Uniklinikum gehöre es zu den Aufgaben des Betriebsärztlichen Dienstes, die körperliche wie auch psychische Gesundheit der Beschäftigten zu fördern. Das betreffe die Gestaltung von Arbeitsplätzen, die Arbeitsabläufe sowie die Arbeitsumgebung. Der Experte für Quantenphysik von der Uni Würzburg kann sich ebenso wie die Pflegekraft aus dem Uniklinikum an den Betriebsärztlichen Dienst wenden. Und zwar sowohl bei akuten arbeitsmedizinischen Fragen als auch rein präventiv. Alle initiierten Maßnahmen zielen darauf ab, dass die Beschäftigten langfristig leistungsfähig bleiben und dass sie sicher arbeiten können. Es gilt also, sowohl Arbeitsunfälle als auch Berufskrankheiten zu verhindern. pat

„Es sind neben Motorradfahrer:innen zunehmend vor allem E-Bike-Fahrer:innen, die sich sehr schwere Verletzungen zuziehen“, sagt Prof. Rainer Meffert, Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie der Uniklinik Würzburg. „Ich selbst fahre oft mit dem Rad in die Klinik und habe schon überlegt, ob ich mir Ellenbogenschoner zulege, solche die wir früher beim Inlineskaten getragen ...“



### Beispielen von Tennis-oder Golfer-Ellenbogen oder Kubitaltunnel-Syndrom aus?

RM: „Da haben Sie vollkommen recht! Das Ellenbogengelenk ist komplex und damit kompliziert zu verstehen. Das Gelenk wird von drei Hauptknochen – Humerus, Radius und Ulna – zu einem Kombinationsgelenk zusammengefügt, mit dem gestreckt und gebeugt wird, aber auch sehr wichtige Umwendbewegungen um circa 180 Grad möglich werden. Wegen der Dreidimensionalität des Ellenbogengelenks ist auch eine dreidimensionale Diagnostik etwa in Form einer Computertomografie sehr hilfreich. Sie sprechen hier chronische Schäden und Folgezustände von Überlastungen an. Beim Tennis- oder Golfer-Ellenbogen handelt es sich um eine Überbeanspruchung entweder der Sehnenansätze des Unterarms und der Fingerstreckmuskeln (Tennis-Ellenbogen) oder der seitigen Ansatzpunkte der Unterarmsehne (Golfer-Ellenbogen). Bei beiden Diagnosen sollte man zunächst durch Veränderung der Zug- und Druckverteilung und Vermeidung von Überlastungsschäden eine konservative Behandlung starten. In den meisten Fällen reicht die aus, um die Schmerzen im Sehnenansatzbereich zu lindern. Ein davon unabhängiges anderes Erkrankungsfeld betrifft das Nervenkompressions-Syndrom. Das gibt es nicht nur im Bereich des Handgelenks (Karpaltunnel-Syndrom) sondern auch des Ellenbogens (Kubitaltunnel-Syndrom). Diese Diagnose kann zu Kribbelparästhesien des Kleinfingers und der Hälfte des Ringfingers führen, die durch Beugen und Verharren des Ellenbogens in der Position, etwa beim Schlafen, provozierbar sind. Wenn hier Lagerungsschienen nicht ausreichen, kann eine Neurolyse (Druckentlastung des Nerven) dauerhaft Erleichterung bringen.“

### LL: Wann muss der Ellenbogen unters Messer, wann kann man konservativ therapieren?

RM: „Knochenbrüche des Ellenbogens werden in der Regel operativ behandelt, um eine frühfunktionelle Nachbehandlung mit Freigabe der Gelenkbeweglichkeit zu erzielen. Auch komplexe Gelenksluxationen (Auskugelungen des Gelenkes) mit Ausrissen der innen- und außenseitigen Bänder, stellt für uns eine klare OP-Empfehlung dar. Hingegen können Erscheinungsbilder wie zum Beispiel die einfache Radiuskopffraktur oder Gelenksluxationen mit nur Teil-Zerreißen des Bandapparates gut konservativ behandelt werden. Die Operationsindikation ist für mich immer eine Abwägung zwischen Risiken der Operation und Nutzen im Vergleich zum nicht operativen Vorgehen. Da muss deutlich auf die Bedürfnisse der Patient:innen eingegangen werden. Wenn eine Arthrose des Ellbogengelenks so schmerzhaft ist, dass sie Verrichtungen des täglichen Lebens nicht mehr zulässt, sollte über operative Alternativen nachgedacht werden. Ebenso sieht es bei der Gelenkinstabilität aus. Wenn etwa bei Wurfsporarten eine Überlastung und Auslockerung des Bandapparates vorliegt, kann diese für Sportler:innen ‚unerträglich‘ sein. Hier kann eine stabilisierende Bandplastik Abhilfe schaffen.“

### LL: Wie viele Ellenbogen operieren Sie im Jahr?

RM: „Oh, da müsste ich jetzt erst mal die OP-Bücher in unserem digitalen Archiv durchblättern, um Ihnen diese Frage exakt zu beantworten. Gefühlt operieren wir im Sommer am Tag mehrere Patient:innen mit Verletzungen des Ellenbogens. In unserer Schulter- und Ellenbogensprechstunde sehen wir jede Woche circa 30 bis 40 Patient:innen. Geschätzt sind es auf jeden Fall über einhundert Ellenbogen-OPs im Jahr. Das mag sich wenig anhören, qualitativ sind

dies oft sehr schwierige mehrstündige Eingriffe, auf die man sich gut vorbereiten muss.“

### LL: Warum haben Sie sich auf dieses Fachgebiet spezialisiert?

RM: „Sie stellen interessante Fragen! Um ehrlich zu sein: In die Ellenbogenchirurgie bin ich irgendwie reingerutscht. Ich bezeichne mich selbst als reinrassigen Traumatologen mit einer sechsjährigen allgemeinchirurgischen Ausbildung, einer dreijährigen Spezialisierung in der Hand- und Mikrochirurgie sowie einer dreijährigen Spezialisierung in der Traumatologie. Als ich vor 15 Jahren am Klinikum in Würzburg angefangen habe, zählte die Ellenbogenchirurgie eher zu meinen „Das mache ich auch“-Arbeitsbereichen. Als Chef einer Klinik stellt man sich aber gerne oder notgedrungen den besonders schweren Verletzungsformen, um diesen Bereich weiterzuentwickeln. Zusammen mit einem international aufgestellten wissenschaftlichen und klinischen Team war es mir möglich, Spezial-Implantate für die distale Humerusfraktur (Oberarmbruch) sowie für Olekranonfraktur (Bruch der Elle) zu entwickeln. Auf diesem Wege konnten wir in den letzten Jahren die Qualität der Versorgung von Ellenbogenverletzungen immer weiter optimieren.“ sky

Fotos: VL.n.r.: @depositphotos.com/@zoomstock.pl, @depositphotos.com/@Amaviael, @depositphotos.com/@Elf+11, Prof. Meffert @UKW/S. Bausewein, @depositphotos.com/@Romaset, @depositphotos.com/@IgorVetushko, @depositphotos.com/@ArturVerkhovetskiy, @depositphotos.com/@monkey-business, Hintergrund @depositphotos.com/@prosymbols

Das Interview mit Professor Rainer Meffert, Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie der Uniklinik Würzburg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

# Auf Augenhöhe: Ich sehe dich!

**Strahlentherapeut Dr. Kosalarajah Paheenthararajah über den Umgang mit Krebs in der Praxis für Strahlentherapie Main-Franken**

„Niedergeschlagenheit, Angst und Verzweiflung sind Gefühle, die viele Krebskranke und ihre Angehörigen nach einer Diagnose empfinden“, schreibt die Deutsche Krebsgesellschaft. Mit der Krankheit und Behandlung sind tiefgreifende Lebensveränderungen verbunden. Der ehemalige Oberarzt der Uniklinik Köln, Dr. Kosalarajah Paheenthararajah, der zusammen mit seinem Fachkollegen Ferdinand Ruci in der Praxis für Strahlentherapie Main-Franken praktiziert, weiß um diese herausfordernden Situationen. Das Behandlungsspektrum in Veitshöchheim ist weit gefasst. „Wir behandeln Tumore unterschiedlicher Art. Unter anderem kommen Brust-, Darm-, Haut-, Lungen-, Kopf- und Prostatakrebs-Patienten zu uns. Dazu gehört auch die palliative Bestrahlung bei Metastasen wie etwa bei schmerzhaften Knochenmetastasen“, erklärt Dr. Paheenthararajah. Der Anteil an Prostatakrebs-Patient:innen macht fast 30 Prozent aus. Nahezu 90 Prozent von ihnen erhalten eine „kurative Bestrahlung“, also eine Behandlung mit einer „guten Chance, zu heilen“, da sich diese Tumore in der Regel in einem lokal begrenzten Stadium mit wenigen Metastasen befinden. Vor der Strahlentherapie gebe es zahlreiche Untersuchungen von der Ermittlung des PSA-Wertes (ein Maß für die Aktivität von Prostatagewebe), über die Beurteilung der Proben(-anzahl), bis hin zur Feststellung der Aggressivität des Tumors, so Dr. Paheenthararajah. Es gelte, genau hinzusehen. All das sei nervenaufreibend.



„Bei einer Strahlentherapie mit modernen Geräten ist das Risiko einer Inkontinenz sowie das einer Erektionsstörung in den ersten Jahren geringer als bei einer Operation“, sagt Dr. Paheenthararajah mit Blick auf Prostatakrebs-Patienten mit lokal begrenztem Tumor. Die Strahlentherapie Main-Franken ist auf dem neuesten Stand der Technik. Ihre Menschlichkeit steht jedoch in keiner Excel-Tabelle. Sie ist aber mindestens genauso essenziell.“



Bis sie in der Strahlentherapie Main-Franken ankommen, haben Patient:innen schon einiges hinter sich. Hier werden sie dann an die Hand genommen. „Wir hören zu und nehmen uns vor allem Zeit“, betont Dr. Paheenthararajah. Immerhin kämen die Patient:innen über mehrere Wochen täglich zur Behandlung. Manchmal sei reden, beruhigen und Ängste nehmen schon die Therapie. Und diese beginne dem Praxisleiter zufolge bereits an der Türschwelle. Jede:r werde stets namentlich begrüßt. Das Signal ist deutlich. Es lautet: „Ich sehe dich!“ Für entscheidend hält Dr. Paheenthararajah auch das regelmäßige Arztgespräch, das einmal pro Woche stattfindet. Er und sein Kollege gingen aktiv auf die Patient:innen zu, würden den Verlauf der Behandlung besprechen und diese immer wieder ermuntern, Fragen zu stellen – und das jederzeit. „Gerade, wenn es um erwartbare Nebenwirkungen geht, tut es den Patient:innen gut, zu hören, dass etwas normal ist.“ Das alles geschehe nicht „zwischen Tür und Angel“. Es gehe um Wertschätzung, um verständliche Kommunikation auf Augenhöhe. Und das ist auch gut so – vor, während und nach der Behandlung. „Davon gibt es kein zu viel.“

Nicole Oppelt

Fotos: MK-Fotografie, ©Marco Kleebauer, oben  
 @depositphotos.com/@NatalyLad; Quelle: 'www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/nebenwirkungen-der-therapie/angst-und-depression.html'



# Trichterbrust: Kosmetik oder Krankheit?

## Thoraxchirurg Dr. Danjouma Cheufou über eine Erkrankung mit physischen und psychischen Folgen



„Die Krankenkassen übernehmen die Behandlung einer Trichterbrust nur aus medizinischen, nicht aber aus kosmetischen Gründen“, heißt es auf einem Portal zum Thema „Trichterbrust“. Eine Argumentation, die zu kurz greift, meint Dr. Danjouma Cheufou, Chefarzt der Thoraxchirurgie in der Missioklinik (Klinikum Würzburg Mitte). Er lässt beide Gründe gelten.

„Eine Trichterbrust ist eine Einsenkung des Brustbeines nach innen“, erklärt Dr. Cheufou. Dadurch werde der Brustraum eingeengt. „Grundsätzlich ist sie angeboren und schreitet im Laufe der Erkrankung fort“, so der Mediziner.

Aus der Praxis wisse er, dass deutlich mehr Jungen als Mädchen betroffen seien. Um die Pubertät herum sei die Ausprägung am deutlichsten. Das habe vor allem psychische Auswirkungen. „Jugendliche mit Trichterbrust vermeiden Gruppensportarten oder Schwimmen, wollen ihre ‚Andersartigkeit‘ nicht zeigen. Das führt zur Abkapselung und oftmals zur Isolation.“ Auch körperliche Einschränkungen seien eine Begleiterscheinung. „Die Einengung des Brustraumes führt zu einer Verkleinerung des Lungenvolumens.“ Jugendliche könnten das im Alltag noch sehr gut kompensieren. Bemerkbar mache sich das jedoch bei „Leistungshöhepunkten“. Auch Auswirkungen auf das Herz seien möglich, so der Thoraxchirurg. Durch die Einsenkung könne es zu einer Verdrängung des Herzens kommen. Sei die Ausprägung extrem, könne das etwa zu Herzrasen bei hoher Belastung führen. Zudem: „Junge Leute neigen dazu, eine Trichterbrust zu verstecken.“ Das begünstige eine zusammengesunkene Haltung, die Rückenbeschwerden – angefangen von einer Verspannung der Muskulatur bis hin zu einer Schiefstellung der Wirbelsäule – nach sich ziehen könne. Dr. Cheufou zufolge gibt es mehrere Möglichkeiten, eine Trichterbrust zu behandeln. „Man kann die Trichterbrust konservativ, ohne Operation therapieren, etwa mit Physiotherapie und Atemgymnastik unter Anleitung.“ Damit kräftige man die einschlägige Muskulatur und richte den Brustkorb auf. Mit Glück stabilisiere sich das Ganze in der Form ...

Eine andere Methode sei die Vakuumtherapie mit einer Sauglocke. Mit der Zeit käme es auch hier zu einer Kompensation. Allerdings müssten diese Therapien bereits im Kindesalter begonnen werden, da im Laufe der Zeit eine Verknöcherung stattfindet. Habe sich die Trichterbrust bereits etabliert, käme auch eine Operation infrage. Dies könne – „bei einer extremen Verformung“ – in einem „offenen“ Verfahren geschehen, bei der ein Schnitt sowie eine Trennung am Brustbein erfolge und schließlich eine Platte eingesetzt werde, die die Einsenkung korrigiere. Moderner sei die Nuss-Methode. Diese sei minimal-invasiv. Hier seien nur kleine Schnitte an den Seiten des Brustkorbes nötig. Anschließend werde unter Kamerakontrolle ein individuell angepasster Metallbügel eingezogen, der den Brustkorb

anhebe. Dieser bleibe drei Jahre im Körper. „Ich empfehle dieses Verfahren kurz vor Ende der Pubertät“, sagt Cheufou. Vorher sei die volle Ausprägung der Trichterbrust noch nicht gegeben. Zudem bestehe das Risiko, dass sich die Brust wieder verforme. *Nicole Oppelt*

Fotos: Dr. Danjouma @Inline Internet & Werbeagentur, oben @depositphotos.com/@kravka, Hintergrund @KWM; Quellen: <sup>1</sup>www.trichterbrust.info/trichterbrust-therapie-op/index.html, <sup>2</sup>www.laekh.de/heftarchiv/ausgabe/artikel/2020/juli-august-2020/die-trichterbrust-bei-kindern-und-jugendlichen-ein-ueberblick-ueber-die-therapieoptionen

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

„Die Trichterbrust (Pectus excavatum) stellt die häufigste angeborene Brustwanddeformität dar“, informiert die Landesärztekammer Hessen. Die Häufigkeit liege bei etwa eins bis acht von 1.000 Lebendgeburten.



Renée und Laura  
**Sielemann**  
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

**Unser Leistungsspektrum**

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



*Wir freuen uns auf Sie!*

Das Praxis-Team

Liebigstraße 13  
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

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

# Nur eine schwache Blase?

Dr. Alexander Krebs, Facharzt für Urologie, über Blasenleiden



„In Deutschland gibt es pro Jahr rund 16.000 Patient:innen, die an einem Blasentumor erkranken“, informiert der Chefarzt. Das Verhältnis Männer:Frauen liege etwa bei 3:1.

Gerade im Alter ist der ständige Gang zur Toilette nichts Seltenes – „eine schwache Blase“ denken die meisten Senior:innen. Das ist „nicht so tragisch“. Doch ist dem wirklich so? „Eine reine Drang-Symptomatik macht zwar einen Leidensdruck, ist aber per se nichts Schlimmes,“ sagt Dr. Alexander Krebs, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie im Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt. Sie könne vielfältige Ursachen haben. Dem Facharzt für Urologie zufolge kämen unter anderem eine Infektion, hormonbedingte Änderungen des Scheidenmilieus, eine altersbedingt vergrößerte Prostata, aber auch eine Herzinsuffizienz oder psychische Faktoren wie Stress infrage. Anzeichen wie Blut im Urin seien allerdings ernst zu nehmen und müssten ab-

geklärt werden – selbst bei einmaligem Auftreten und ganz gleich in welchem Alter. „Dahinter könnten ernsthafte Erkrankungen stecken.“ Überhaupt gebe es in seinem Fachgebiet feine Unterscheidungen. „Ein Harnwegsinfekt verursacht Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Man verspürt einen häufigen Toiletten-Drang und es finden sich Bakterien im Urin. Anders bei der Reizblase. Hier handelt es sich um die gleichen Symptome – allerdings ohne Entzündungsparameter im Urin. Bei einer Inkontinenz verlieren die Patient:innen unwillkürlich Urin.“ Der Mediziner unterscheidet verschiedene Varianten, unter anderem die Belastungs- oder die Drang- Inkontinenz – auch Mischformen seien möglich. Was aber deutet nun tatsächlich auf Blasensteine oder gar Blasenkrebs hin? Blut im Urin ohne Schmerzen sei ein Indiz für einen Tumor in der Blase, so Dr. Krebs. Blasensteine wiederum würden sich durch unspezifische Symptome bemerkbar machen. Patient:innen verspüren ein Druckgefühl in der Blasegegend. Auch etwas Blut könne dabei sein oder auch eine Entzündung. Der Arzt begibt sich also mittels seiner diagnostischen Möglichkeiten auf die Suche. Abzuklären seien unter anderem die Nieren via Ultraschall, zusätzlich mittels Computertomographie (CT) Nieren und Harnleiter sowie die Blase im Rahmen einer Blasen Spiegelung. Standardmäßig gehöre auch ein Urin-Status dazu, um Entzündungen aufzuspüren. Liegt am Ende eine harmlose Erkrankung, etwa eine akute Blasenentzündung, vor, gestaltet sich das Handlungsspektrum relativ einfach. „Ich kann viel trinken und mit pflanzlichen Präparaten oder Antibiotika behandeln. Auch Schmerzmittel sind legitim“, erklärt der Mediziner. Setze man nur auf vermehrtes Trinken dauere die Heilung jedoch ein wenig länger. Bei immer wiederkehrendem Auftreten müsse genauer hingesehen werden. Eventuell könnte die Schleimhaut in der Blase geschädigt sein. In den Griff zu bekommen sei das mit einer niedrig dosierten Antibiose über gut drei Monate. Auch eine einmalige Antibiose nach dem Geschlechtsverkehr könne – wenn dieser ursächlich sei – die Lage entspannen. „Infrage kommt auch eine Impfung. Diese dient der Vorbeugung und Behandlung wiederkehrender bakterieller Harnwegsinfekte.“ Zu Hausmitteln wie Cranberry-Saft gebe es keine guten Langzeitdaten. In der offiziellen Leitlinie zur Behandlung von Harnwegsinfekten wird aber bereits der natürliche Zucker Mannose erwähnt. Milchsäurebakterien seien ebenfalls empfehlenswert. Stunden die Infekte in Zusammenhang mit den Wechseljahren böten sich Östrogen-Zäpfchen an. Doch gibt es etwas, um selbst die Blase zu stärken? Generell rät Dr. Krebs dazu, viel zu trinken und nicht kalt zu sitzen. Auch Blasen Training hält er für sinnvoll – insbesondere bei einer Reizblase.

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Krebs @www.fotografiewerk.de (Andre Gibson), Hintergrund @depositphotos.com/@Axel\_Kock

## Wir sorgen für Sie. Und Ihre Gesundheit.

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

Die Fachabteilung für Gefäßmedizin/Phlebologie an der Steigerwaldklinik unter der Leitung von Christoph Rösch widmet sich der Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen der Gefäße.

Das Leistungsspektrum umfasst:

- Operative Behandlung von Venenerkrankungen, wie Crosssektomie, Thermische OP-Verfahren, Lasertherapie, Radiowellentherapie
- Erkennung, Behandlung und Beratung bei thrombembolischen Erkrankungen (Thrombose/Venenentzündung)
- konservative Behandlung von Venenerkrankungen, wie Mikroschaumverödung
- Varizensklerosierungen
- Abklärung und Behandlung „offener Beine“ mit moderner Shaving-Technik und Meshgraftplattik
- Proktologie (u.a. Hämorrhoidalleiden)
- Diagnostik von arteriellen Durchblutungsstörungen



Christoph Rösch  
Leiter Schwerpunkt  
Phlebologie



Pia Kipke  
Fachärztin



Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach - Tel.: 09546 88 210 - www.gkg-bamberg.de

„Thema: Was tun, wenn die Blase schwächelt?“: Am 25. Januar 2023 spricht Dr. Alexander Krebs im Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt im Rahmen eines Vortrags über dieses Thema. Näheres unter: [www.leopoldina.de](http://www.leopoldina.de)



# Über Steine, die im Weg liegen ...

Lebenslinie im Gespräch mit Gastroenterologen PD Dr. André Ignee



„Da kommt mir doch die Galle hoch“ oder „Gift und Galle spucken“, beides sind gängige Redewendungen aus dem allgemeinen Sprachgebrauch, die Trübsal, Wut und Ärger signalisieren. Lebenslinie hat sich mit dem Gastroenterologen, PD Dr. André Ignee, über die Galle unterhalten und nebenbei erkundet, ob sich diese Aussprüche

medizinisch untermauern lassen. Zur Zeit der Viersäfte-Lehre (Humoralpathologie) im 17. Jahrhundert brachte man die „Melancholie“, griechisch die „Schwarzgalligkeit“<sup>1</sup>, durchaus mit einem versperrten Gallengang etwa durch Steine und so einem Stau der Körpersäfte, die nicht mehr ungehindert fließen konnten, in Verbindung. 400 Jahre später sagt der neue Chefarzt der Gastroenterologie, der seit Anfang dieses Jahres im Juliusspital (Klinikum Würzburg Mitte) Dienst tut, dass er nicht glaube, dass man sich Gallensteine „anärgern“ kann! Der 49-Jährige ist eher der Typ, der aus Steinen, die im „Weg“ liegen, Heilprozesse anstößt. In höchsten Tönen schwärmt der Facharzt für Innere Medizin, der zuvor als Sektionsleiter der Gastroenterologie am Caritas-Krankenhaus in Bad Mergentheim tätig war, von schwarz-gelb melierten Gallengangsteinen, die bei Patient:innen entfernt worden sind. Nach neuestem Stand der Wissenschaft seien nicht Ärgernisse, sondern eher die „sechs Fs“ Auslöser für Gallensteine, die da wären: fat (Adipositas), female (weibliches Geschlecht), fair (heller Hauttyp), fourty (über 40 Jahre), fertile (schwanger) oder family (familiäre Disposition). Eingriffe an der Galle zählen zu den häufigsten Operationen in Deutschland. Mehr als 190.000 Frauen und Männer wurden 2020 an diesem Organ operiert. Der Grund sind meist Gallensteine. Gallensteine entstehen, wenn sich in der Gallenflüssigkeit Klumpen aus nicht wasserlöslichen Stoffen bilden. Dabei handelt es sich in der Regel um Cholesterin als Urheber für die Steinbildung. „Etwa jede:r Vierte, die:der 40 Jahre und älter ist, hat Gallensteine. Die meisten dümpeln in der Gallenblase vor sich hin und machen keinen Ärger.“ Erst wenn sie sich auf den Weg in den Gallengang begeben und dort den Weg versperren, ist es ein Fall für Dr. Ignee, der mit endoskopischem Ultraschall, die genaue Position der Steine ermitteln kann. Ebenso ob etwa ein Bauspeicheldrüsenkrebs vorliegt, der mit ähnlichen Symptomen vergesellschaftet sein kann. Bei krampfartigen Schmerzen im rechten bis mittleren Oberbauch (Koliken) können Gallenblasensteine, das Sujet von Chirurg:innen, oder Gallengangsteine, das Metier von Gastroenterolog:innen, der Auslöser sein. Um Gallenblasensteine zu therapieren, werde meist die Gallenblase entfernt, ohne die man gut leben könne, so Dr. Ig-

„95 Prozent der Gallensteine können durch ein Arzt-Patient:innen-Gespräch mit anschließender Ultraschalluntersuchung diagnostiziert werden“, sagt Dr. André Ignee, neuer Chefarzt der Gastroenterologie und Rheumatologie im Juliusspital, Klinikum Würzburg Mitte.

nee. Bei Gallengangsteinen sei das Vorgehen etwas diffiziler: „Hier wird mittels Gallengang-Spiegelung mit dem Endoskop (ERCP) mit heißem Draht ein kleiner Schnitt am Gallenausgang gemacht und mittels Korb- oder Ballonkatheter der Stein herausgefischt“, so der Mediziner. Bei Gallengangsteinen komme als Symptom meist noch zu den Schmerzen im Oberbauch eine Gelbfärbung der Haut und/oder der Augen (Gelbsucht)<sup>2</sup>, hinzu. Die Diagnostik im Vorfeld sei bei Gallensteinen die wichtigste Aufgabe, so André Ignee. Zum einen, um Ausschlussdiagnostik zu betreiben (Abgrenzung Bauchspeicheldrüsenkrebs) und zum anderen, um eindeutig Fachgebiet und Vorgehensweise zur Entfernung festlegen zu können. Das sei wichtig, um den Patient:innen eine schnelle Genesung zu ermöglichen und etwaige Komplikationen zu vermeiden ... damit niemandem am Ende des Tages doch noch die Galle hochkommt!

Susanna Khoury

Fotos: oben @depositphotos.com/@roblan, Dr. André Ignee ©KWM, Ultraschallbild ©KWM; Quellen: <sup>1</sup>Griechisch „melas“ übersetzt heißt „schwarz“ und „cholé“ die Galle, <sup>2</sup>Eine Gelbsucht kann entstehen, wenn Steine im Gallengang den Abfluss von Gallenflüssigkeit blockieren und der in der Leber gebildete Gallenfarbstoff (Bilirubin) nicht mehr ungehindert abfließen kann. Als Folge steigt die Menge an gelbem Bilirubin im Blut und bewirkt die Gelbfärbung von Haut und Augen.

Das Interview mit PD Dr. André Ignee, Chefarzt der Gastroenterologie und Rheumatologie im Juliusspital (KWM), führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

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



Ultraschallbild, aus dem Zwölffingerdarm aufgenommen, mit einem kleinen Stein im Gallengang, der den Ausgang zwar nicht blockiert, aber entfernt werden muss.





# Zeitbombe Aortenaneurysma

Der Facharzt für Gefäßchirurgie Arzou Agaev über eine Erkrankung mit hoher Sterblichkeit

„Häufig wird ein Aneurysma im Rahmen von Routineuntersuchungen entdeckt“, sagt Arzou Agaev, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt. Dabei handelt es sich um „eine sackförmige Erweiterung in den Gefäßwänden der Hauptschlagader (Aorta)“. Diese entstehe, so der Facharzt für Gefäßchirurgie, wenn Schwachstellen in den Gefäßwänden infolge des Drucks im Blutgefäß mit einer Dehnung reagieren. „Etwa 40 von 100.000 Menschen erkranken jährlich an einem Aortenaneurysma“, informiert Agaev. „Am häufigsten sind Personen über 65 Jahren betroffen. Männer häufiger als Frauen.“ Begünstigt werde die Bildung von Aneurysmen durch verschiedene Risikofaktoren. Patient:innen können durch eine Minimierung der Risikofaktoren positiv auf ein Aneurysma-Risiko einwirken. Lediglich auf genetische Dispositionen, die auch die Ursache einer Bildung sein können, haben Patient:innen keinerlei Einfluss. Fest steht: Aneurysmen der Bauch- und Brustschlagader sind heimtückisch. Lange Zeit verursachen sie keine Beschwerden. Mit zunehmender Größe steigt jedoch das Risiko, dass das Aneurysma platzt, was meist zum sofortigen Verblutungstod führt. Der Chefarzt verweist auf eine Gesamtsterblichkeit von 60 bis 80 Prozent bei einer Ruptur (dem Zerreißen oder Aufplatzen) des Aneurysmas. „Das sind viel zu viele. Oft sterben die Patient:innen bevor sie das Krankenhaus erreichen.“ Die Letalität nach einer Not-OP sei ebenfalls hoch, in Bad Neustadt aber



niedriger als im bundesweiten Durchschnitt. Er betont: „Die Sterblichkeit aufgrund des Aortenaneurysmas kann man durch regelmäßige Untersuchungen reduzieren.“ Kleinere, symptomlose Aortenaneurysmen kontrolliere der Arzt einmal pro Jahr, größere zweimal pro Jahr via Ultraschall. „Wichtig ist, dass sich der Blutdruck im unteren normalen Bereich (120/80 mmHg) bewegt.“ Außerdem sollte ein Diabetes mellitus gut eingestellt sein und das Rauchen zum Tabu werden. „Menschen mit einem Aneurysma sollten außerdem nicht schwer heben. Und unter Belastung richtig atmen.“ Begleiterkrankungen wie Asthma bronchiale oder eine chronische Bronchitis gelte es zu behandeln, da Husten den Druck in den Gefäßen erhöhe. „Erreicht ein Aortenaneurysma in der Bauchaorta einen Durchmesser von 5,5 Zentimetern bei Männern und 5 Zentimetern bei Frauen, empfehlen Ärzt:innen eine

Operation.“ Gleiches gelte für ein thorakales Aneurysma ab einem Durchmesser von 5,5 Zentimetern sowie für ein kleineres Aneurysma, wenn der:die Ärzt:in beobachte, dass es sich um mehr als zehn Millimeter im Jahr vergrößert habe. Grundsätzlich gibt es dem Experten zufolge zwei Behandlungsmethoden. „Welche davon eingesetzt wird, hängt von der Lage des Aneurysmas und vom Gefäßzustand ab.“ Zum einen der Stent: „Über die Leistenarterie wird eine kleine Röhre (Stent) bis zur Wand-Aussackung vorgeschoben – der Stent stabilisiert das Gefäß und überbrückt das Aneurysma.“ Zum anderen die offene Operation: „Hierbei wird über einen Bauchschnitt der erweiterte Teil der Arterienwand entfernt und durch eine rohr- oder Y-förmige Gefäß-

prothese ersetzt.“ Allerdings sei es möglich, dass sich an anderen Stellen der Hauptschlagader nach Aneurysma-OPs erneut eine Aussackung bildet. Deshalb seien regelmäßige Kontrolluntersuchungen erforderlich, um das gegebenenfalls rechtzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln.

Nicole Oppelt

Fotos: Arzou Agaev © Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt/Katrin Maria Schmitt, Mitte © depositphotos.com/@Victor\_Tongdee, Hintergrund © depositphotos.com/@pitchayanank.hotmail.com, Hintergrund linke Seite © Pixabay.com

 [www.campus-nes.de](http://www.campus-nes.de)

„Vorsorgeuntersuchungen werden für Männer ab 65 empfohlen, weil Männer fünf- bis neun mal mehr betroffen sind als Frauen“ sagt Arzou Agaev. In Bad Neustadt werden solche Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt – für alle Patienten unabhängig vom Geschlecht.



# Was macht ein Phlebologe?

Facharzt Christoph Rösch schaut seinen Patient:innen auf die Beine

„Neun von zehn deutschen Erwachsenen haben zumindest leichte Veränderungen der Beinvenen“, schreibt das Robert-Koch-Institut in seinem Infoblatt über „Venenerkrankungen der Beine“<sup>1</sup>. Treten Beschwerden auf, werden die Patient:innen bei einem Phlebologen wie Christoph Rösch vorgestellt. Er ist Facharzt für Chirurgie mit Zusatzbezeichnung Phlebologie und Leiter der Praxis für Gefäßmedizin und Phlebologie im Medizinischen Versorgungszentrum Burgebrach (MVZ). „Der Phlebologe beschäftigt sich vor allem mit Krankheiten der Venen an den Beinen und wenn auch seltener an den Armen“, erklärt Rösch. Sein Fachgebiet grenze sich von der Angiologie ab. Bei Letzterem handle es sich um ein Teilgebiet der Inneren Medizin, welches sich mit Gefäßerkrankungen im ganzen Körper beschäftigt und konservativ therapiert. Anders als bei der Gefäßchirurgie (Teilgebiet der Chirurgie). „Hier werden häufig Gefäße im Hochdrucksystem operiert“, so der Mediziner. In dieser Disziplin hätten es die Ärzt:innen oft mit Krankheiten zu tun, die durch Verkalkungen der Arterien entstünden. Zu Christoph Rösch und seinem Team kommen vor allem Patient:innen mit erblich bedingten Krampfadern (Varizen), geschwollenen Beinen, aber auch jene mit plötzlich

auf tretenden Beinschmerzen, die dann auf Krampfadern oder Thrombosen untersucht werden. Sogar Hautveränderungen gehören zu Röschs Spektrum. „Der Besuch beim Phlebologen tut nicht weh“, betont der Facharzt. Am Anfang stehe ein Gespräch über die Probleme und deren zeitliche sowie familiäre Einordnung. Es folgen Voruntersuchungen mit Blutdruckmanschetten. „So wird die Durchflussgeschwindigkeit der Venen an den Beinen gemessen, um zu sehen, ob eine Störung vorliegt.“ Danach folge meist eine Ultraschalluntersuchung im Stehen. „So erhalten wir Hinweise auf innere oder äußere Krampfadern respektive auf Abflusshindernisse. Man kann aber auch sehen, wie weit eine Thrombose reicht und unter Umständen, wie lange sie schon besteht.“ Anhand dieser Befunde werde die Therapie geplant. Und wie geht es weiter? Der Phlebologe differenziert bei Krampfadern nach Stärke und Ursache. „Kleinste Krampfadern können verödet werden. Gleiches gilt für größere. Alternativ werden sie über kleine Schnitte unter örtlicher Betäubung herausgezogen.“ Größere Krampfadern (Stammvarikose) würden meist mit Katheter-Verfahren behandelt. Dabei werde mit Laserenergie verödet. „Es gibt aber auch ausgeprägte Fälle, in denen eine OP nötig ist.“ Nach der Entfernung hätten die Patient:innen meist acht bis zehn Jahre Ruhe. Ein akutes Krankheitsbild ist die tiefe Venenthrombose. „Der Patient stellt sich mit einem seit Kurzem geschwollenen, geröteten und schmerzhaften Bein vor“, erklärt der Facharzt. „Ursächlich hierfür sind oft Immobilisationen und Krankheiten, die ans Bett fesseln.“ Hinzu komme zu wenig Flüssigkeit, eine Schädigung des Venensystems oder auch eine vorangegangene Thrombose. Die Therapie umfasse hier zum einen Kompression. Zum anderen eine Blutverdünnung sowie eine Symptomlinderung durch Schmerz- und abschwellende Mittel. Der Verlauf werde immer wieder kontrolliert. Hiernach entscheide sich die Dauer der Therapie. In Burgebrach werden zudem viele „Offenen Beine“ (Ulcus cruris) behandelt, bei denen Krampfaderleiden als auch Thrombosen zugrunde liegen können. „Sie entstehen über eine lange Zeit und benötigen ebenso lange für die Heilung.“ Die Therapie umfasst eine lokale Wundbehandlung zur Verminderung der Bakterienbesiedlung und meist ebenfalls eine Kompression. Letzteres käme nicht infrage, wenn eine starke arterielle Durchblutungsstörung vorliegt. Handle es sich um große Wunden, komme der Chirurg hinzu. „Er trägt die kaputten Hautschichten ab und legt für einige Tage einen Unterdruckverband an. Zu guter Letzt erfolgt eine Hautdeckung.“ Doch um erfolgreich zu sein, müsse die Ursache gefunden und bekämpft werden. Und zwar immer.

Nicole Oppelt

Fotos: Christoph Rösch ©GKG Steigerwaldklinik Burgebrach, Hintergrund @depositphotos.com/@DevidDO; Quelle: <sup>1</sup>www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/venen.pdf?\_\_blob=publicationFile

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

„Mit Abweichungen nehmen Krampfadern mit dem Alter zu“, informiert Christoph Rösch. „Frauen sind vor allem nach Schwangerschaften betroffen.“



# Senföle gegen Erkältung

Dr. Elke Puchtler und Tobias Niedenthal über pflanzliche Antiinfektiva

In den vergangenen Krisenjahren wurde fieberhaft nach Mitteln gesucht, die einen antiviralen Effekt haben und Covid-19 lindern könnten. Inzwischen haben es mehrere Medikamente ans Krankenbett geschafft. Auch Pflanzen können vermutlich bei Covid-19 und anderen viralen Erkrankungen hilfreich sein. „Leider gab es keine Gelder, um hier zu forschen. Es gab Interesse und Forschungsanträge, doch die wurden nicht bewilligt“, bedauert Dr. Elke Puchtler. Die Bayreuther Biologin und Heilpraktikerin befasst sich seit Langem mit sogenannten Antiinfektiva aus der Pflanzenwelt. Dabei wäre Forschung dringend nötig, denn von vielen Pflanzen wisse man lediglich aus Erfahrung sowie aus In-vitro-Studien mit Zellkulturen, dass sie offenbar einen antiviralen Effekt haben. Sehr gut erforscht seien nach Aussage der Naturheilkundlerin bisher allein Senföle. Die kommen zum Beispiel in Meerrettich, Kapuzinerkresse, Rucola sowie in Kohlsorten vor. Menschen, die Husten haben, lutschen meistens Bonbons, und das könne hilfreich sein, zumindest dann, wenn man zu den richtigen Bonbons greife. Die antivirale Wirkung des Eukalyptus zum Beispiel ist seit langer Zeit bekannt. Verantwortlich für diesen Effekt ist der Wirkstoff Cineol. Zu weiteren Pflanzen mit antiviraler Wirkung zählen laut Puchtler Salbei, Fenchel und Zistrose. Die Heilpraktikerin, die am Institut für Klinische und Molekulare Virologie in Erlangen promoviert hat, beobachtet, dass immer mehr Menschen bei viralen Infekten zu pflanzlichen Arzneimitteln greifen. vielerorts gibt es Nachwuchswissenschaftler:innen, die sich mit dieser Thematik befassen. In Würzburg treibt die Forschergruppe Klostermedizin das Thema voran. Dieser Gruppe gehört auch Dr. Puchtler an. Zusammen mit Pharmazie-Historiker Tobias Niedenthal veröffentlicht sie regelmäßig Wissenswertes zu Phytopharmaka. Im Oktober wird das Buch „Pflanzliche Antiinfektiva“ der beiden Autor:innen erscheinen. Darin werden Pflanzen mit antibakterieller, antiviraler sowie fungizider Wirkung vorgestellt. Im Fokus stehen Infektionen der Atem- und Harnwege, der Haut sowie von Magen und Darm. So gut antivirale Pflanzen wirken können, sollte man bei deren Anwendung jedoch auch Vorsicht walten lassen. Keine Wirkung ohne Nebenwirkung ... „Patient:innen, die Entzündungen im Magen- oder Darmbereich haben, sollten zum Beispiel keine Senföle zu sich nehmen“, sagt Puchtler. Wer diese Probleme nicht hat und erkältet ist, darf sich hingegen an einer frisch zubereiteten Meerrettichsuppe laben. Der Effekt des Meerrettichs kann durch eine Kombination mit anderen Senfölen noch gesteigert werden. Meerrettich und Kapuzinerkresse passen zum Beispiel gut zusammen. In Kombination können sie etwa als längerfristige Therapie das Mittel der Wahl sein, um immer wiederkehrende Harnwegsinfekte auszukurieren.

Pat Christ

Fotos: Meerrettich gezeichnet @depositphotos.com/@Asetrova, Senfkörner gezeichnet @depositphotos.com/@nataliahubbert, rechts @depositphotos.com/@jirkajec, @depositphotos.com/@gitusik, @depositphotos.com/@igorgolovnirov, @depositphotos.com/@klenova, @depositphotos.com/@CarminaPhotography@depositphotos.com/@smmartynenko, @depositphotos.com/@tpzjil, @depositphotos.com/@studioM, @depositphotos.com/@bdspn74, @depositphotos.com/@photodesign, @depositphotos.com/@inaquim, @depositphotos.com/@justlight



 **Sozialstiftung Bamberg**  
Klinikum Bamberg

## Neue Hoffnung bei chronischen Krankheiten



### Erleichterung und bessere Bewältigung durch Methoden der Naturheilkunde

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

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

Zistrose-Pastillen erlebten in der Corona-Zeit einen Boom, da Zistrose als antiviral gilt.



## Erfahrungsbericht einer Post-Covid-Patientin

Sandra H. aus Nordrhein-Westfalen ist selbst Krankenpflegerin und leidet unter den Folgen einer Covid-Erkrankung. Die 31-Jährige wandte sich an die Abteilung von Prof. Langhorst. In einem Facebook-Beitrag schreibt sie, dass die Schulmedizin ihr „hilflos“ zusehen habe. Zum Zeitpunkt ihrer Aufnahme im Bamberger Klinikum hatte sie bereits drei berufliche Wiedereingliederungsversuche hinter sich – ohne Erfolg. Seit Dezember 2020 ist sie arbeitsunfähig. „Mit 30 Prozent Alltags-Energie kam ich an und hab mich voll drauf eingelassen“, erzählt sie. In ihrem Fall bedeutete das reizarme Umgebung, pflanzenbasierte Vollwertkost, viele Tees, Wickel und Auflagen, Massagen, sanfte Bewegungstherapie, Vorträge über Stress und chronische Erkrankungen, entzündungsarmes Essen und Hypertermie, bei der „der Körper kontrolliert in ein künstliches Fieber gebracht wird.“ Dadurch sollen die Durchblutung verbessert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Zusätzlich habe sie Vitamin-C-Infusionen erhalten, die sie als wahren „Energiebooster“ erlebt hat. „Alles in allem habe ich viel gelernt, nehme jede Menge Motivation mit, mehr Akzeptanz für meine Erkrankung und 30 Prozent mehr Energie! Ich hoffe es bleibt und ich kann meinen Alltag neu ordnen!“ nio, Foto: @depositphotos.com/@PantherMediaSeller



[www.facebook.com/sandera.hlusiak](https://www.facebook.com/sandera.hlusiak)



## Gesamtkonzept statt Stückwerk

Professor Langhorst hilft mit Methoden der Integrativen Medizin Patient:innen mit Long-Covid-Syndrom

„Long Covid könnte das neue Volksleiden werden“, mahnte Klaus Holetschek, Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege, im Frühjahr, als er in Bamberg zu Gast war. Dort, wo unter der Leitung von Prof. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Bamberger Klinikum, ein Post-Covid-Forschungsprojekt durchgeführt wird. Langhorst sagt: „Dass man nach einem Virusinfekt eine Rekonvaleszenzphase hat, ist nichts Neues. Aber die sollte auch irgendwann wieder beendet sein.“ Nun scheinen neue Zeiten anzubrechen. „Mehr als 25 Millionen Menschen haben sich seit Beginn der Pandemie mit dem Coronavirus infiziert“, so der Arzt. Etwa zehn Prozent der Covid-Patient:innen entwickelten ein Long-Covid-Syndrom. Dauert die Rekonvaleszenz bis zu drei Monate an, gehe man von Long Covid aus. Hält die Phase darüber hinaus noch an, spreche man von Post Covid. Eines der häufigsten Symptome des Long-/Post-Covid-Syndroms sei Fatigue, eine Minderung der Leistungsfähigkeit durch einen anhaltenden Erschöpfungszustand (bisweilen mit nur 20 bis 30 Prozent früherer Belastbarkeit). Jost Langhorst: „Patient:innen sind in ihrem Alltag so eingeschränkt, dass sie diesen nicht bewältigen können.“ Auch neurologische Symptome, wie der „Brain Fog“ seien typisch für Long Covid. „Hier haben Betroffene immense Konzentrations- und Merkschwierigkeiten“ – alles sei wie im Nebel .... Darüber hinaus treten auch Herz-Rhythmus-Störungen oder Luftnot als Post-Covid-Symptome auf. Die Crux: „Niemand, der akut an Covid erkrankt, ist davor gefeit.“ Grund genug für Prof. Langhorst, medizinisch aktiv zu werden. Im Rahmen seines mehrteiligen Post-Covid-For-

schungsprojekts wird er mit Methoden der Schulmedizin und der Naturheilkunde sowie mit Lebensstilmodifikationen Post-Covid-Patient:innen behandeln. Im ersten Teil erfolgt die Anwendung und Evaluierung eines stationären, multimodalen Therapieprogramms, welches unter anderem klassische Kneipp'sche und Verfahren der erweiterten Naturheilkunde beinhaltet. Im zweiten Teil wird ein tagesklinisches Konzept verfolgt, das sich über elf Wochen erstreckt. Die Behandlung der Patient:innen, die einmal pro Woche vorstellig werden, erfolgt dabei anhand eines multimodalen Stressreduktions- und Lebensstilmodifikationsprogramms. Zum Einsatz kommen unter anderem Module zur Ernährungsverbesserung, Bewegungsförderung, Anwendungen zur Selbstfürsorge und Copingstrategien sowie als besonderer

Schwerpunkt eine Ganzkörperhyperthermie verbunden mit Sauerstofftherapie. Die Evaluation erfolgt im Rahmen einer prospektiv randomisiert kontrollierten Studie. „Die bisherigen Erfahrungen sind sehr positiv, das Konzept ist sehr vielversprechend und die Proband:innen erleben eine Besserung ihrer Symptome“, fasst Prof. Langhorst zusammen. „Long-/Post-Covid-Betroffene benötigen ein therapeutisches Gesamtkonzept, das sie begleitet, kein Stückwerk. Eine dritte Studie, die sich explizit mit dem Thema Hyperthermie befasst, ist bereits in Planung. nio

Fotos: @depositphotos.com/@sbartsmediagmail.com, @depositphotos.com/@agsandrew, @depositphotos.com/@Mykola\_Samoilenko

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

### Zurück ins Leben finden

„Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, gehe der Sache auf den Grund. Bestehe auf eine ausführliche Diagnostik, um deine Symptome abzuklären“, lautet einer von vielen Ratschlägen der Psychologin Stefanie Nüßlein und der Ärztin Dr. Cornelia Ott. Mit ihrem Buch „Mit Long Covid zurück ins Leben“ möchten sie all jene ansprechen, die betroffen sind oder Freund:innen und Angehörige haben, die an Long Covid leiden, „und gerade eine harte Zeit durchmachen“. Stefanie Nüßlein weiß wovon sie spricht ... Um sich selbst zu therapieren, hat sie ein Long-Covid-Selbstcoaching-Programm entwickelt. Sie weiß: „Der erste und wohl schwerste Schritt ist, zu lernen, die Situation so anzunehmen, wie sie gerade ist.“ Das sei eine wirkliche Herausforderung! Denn Long Covid reiße viele Betroffene aus dem Leben. Das Buch bietet körperliche wie mentale Ansätze, um zu einer Symptomverbesserung beizutragen und zurück ins Leben zu finden. Achtsamkeits-Meditationen etwa oder eine Checkliste für Crash-Ursachen, die bereits bei der Untersuchung des chronischen Fatigue-Syndroms Anwendung finden. nio

Stefanie Nüßlein, Dr. med. Cornelia Ott: Mit Long Covid zurück ins Leben. Eine Anleitung für mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität, Südwest Verlag, München 2022, ISBN: 978-3-51710185-9, Preis: 20 Euro, [www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)



# Gesundheitskalender

1. Oktober 2022 bis 31. März 2023



## REGELMÄSSIGE TERMINE

**Jeden Mo und Mi, 13 Uhr und jeden Di, Mi, Do, 15 Uhr**

**Reha-Sport**

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

**Jeden Di, bis 11.10.22, 9.30 Uhr**

**Gestalt-Kurs: Bewegung zur Vorbeugung einer Demenz**

Altes Schwimmbad, Den Haager Straße, Würzburg, Anmeldung: 0931.20781425

**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 Juliusspital, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2630

**Jeden Mo, 17.30 und Mi, 9.30 Uhr**

**Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: [www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html](http://www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html)

**Jeden 1. Fr, 17.30**

**Frauenkreis mit Lisa und Bettina**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**Juliusspital Epilepsieberatung**

**Unterfranken**

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

**Kostenlose Waldführungen**

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

**Kursangebote Benediktushof**

**Holzkirchen**

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

**Kochkurse Bernhard Reiser**

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

## AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

**9.-12.10.22**

**Die Kraft, die mich bewegt – Feldenkrais & Meditation**

Workshop im Benediktushof Holzkirchen [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

**Bis 14.10.22**

**Wanderausstellung „DeinHaus 4.0 Unterfranken“: Zuhause besser leben**

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

**15.-16.10.22**

**Kaula Tantra Yoga mit Shrimati**

Tanzraum Würzburg, [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**4.-6.11.22**

**9. Würzburger Yogafestival**

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

**27.-30.12.22, 10 bis 16 Uhr**

**Wintertanztage**

Tanzraum Würzburg, [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

## OKTOBER 2022

**2.10.22, 10 Uhr**

**Regionalmarkt**

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach  
Info: [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

**2.10.22, 19 Uhr**

**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**4.10.22, 17 Uhr**

**Mikrobiom – Darmimmunsystem und Krebs**

Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.201-35350

**5.10.22, 16 Uhr**

**Würzburger Hörtag 2022**

UKW-HNO-Klinik, Josef-Schneider-Straße 11, Würzburg, Hörsaal 1, Anmeldung: [chc@ukw.de](mailto:chc@ukw.de)

**5.10.22, 19 Uhr**

**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: [palliativakademie@juliusspital.de](mailto:palliativakademie@juliusspital.de)

**6.10.22, 9 Uhr**

**Feldenkrais-Kurs**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**6.10.22, 18 bis 19.30 Uhr**

**Arzt-Patienten-Seminar:**

**Was tun, wenn das Herz stehen bleibt?**

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: [info@leopoldina.de](mailto:info@leopoldina.de)

**6.10.22, 19 Uhr**

**Fibromyalgie**

Klinikum am Bruderwald, Buger Str. 80, Bamberg, Anmeldung: 0951.50312140

**9.10.22, 18 Uhr**

**Mondführung**

Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, Ebrach, Info: [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

**10.10.22, 15 Uhr**

**Gesundheit und Wein**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**11.10.22, 17.30 Uhr**

**Führung Palliativstation**

Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393 2281 oder [palliativakademie@juliusspital.de](mailto:palliativakademie@juliusspital.de)

**12.10.22, 18 Uhr**

**Rehabilitation und Demenz – Schließt sich das aus?**

Klinikum MSP, Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, 97816 Lohr, Anmeldung: VHS Lohr

**17.10.22, 15 Uhr**

**GesundheitsAkademie 50plus – Bitte nicht stürzen!**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**17.10.22, 17 Uhr**

**Vortrag: Yoga 50plus**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**18.10.22, 17 Uhr**

**Bewegung und Krebs**

Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.201-35350

**19.10.22, 19 Uhr**

**Mit der Trauer leben**

Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: [palliativakademie@juliusspital.de](mailto:palliativakademie@juliusspital.de)

**19.10.22, 19.30 Uhr**

**Reale Bedrohung durch „Krankenhaushelme“?**

Klinikum MSP, Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, 97816 Lohr, Anmeldung: VHS Lohr

**20.10.22, 11 Uhr**

**„Big for Life!“ - Kurs**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**20.10.22, 19 Uhr**

**Themenkochkurs: Herbstküche**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**22.10.22, 11 bis 14 Uhr**

**Tanztheater mit Andrea Kneis**

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**24.10.22, 15.45 und 17 Uhr**

**Yoga 50Plus-Kurs**

Geriatrizentrum Bürgerspital, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

**25.10.22, 17.30 Uhr**

**Führung stationäres Hospiz**

Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393 2281 oder [palliativakademie@juliusspital.de](mailto:palliativakademie@juliusspital.de)

**28.10.22, 19 Uhr**

**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**

Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)



GESUND  
DURCH DIE  
MENOPAUSE

Wir beraten Sie gern!

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)



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)



**30.10.22, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Ahninnen**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**NOVEMBER 2022**

**7.11.22, 15 Uhr**  
**Osteoporose**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital,  
 Semmelstraße 2 – 4, Würzburg,  
 Anmeldung: 0931.3503147

**7.11.22, 18 Uhr**  
**Online-Arzt-Patienten-Seminar:  
 Wir bekommen ein Kind**  
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,  
 Schweinfurt, Anmeldung: [info@leopoldina.de](mailto:info@leopoldina.de)

**8.11.22, 17 Uhr**  
**Ernährung und Sport bei Brustkrebs**  
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken,  
 Anmeldung: 0931.201-35350

**8.11.22, 19 Uhr**  
**Ein starkes Immunsystem –  
 was kann ich selber tun?**  
 Klinikum am Bruderwald, Buger Str. 80,  
 Bamberg, Anmeldung: 0951.503-16922

**9.11.22, 15 Uhr**  
**Ernährungstipps für die zweite  
 Lebenshälfte**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital,  
 Semmelstraße 2 – 4, Würzburg,  
 Anmeldung: 0931.3503147

**9.11.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Bella Italia**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**15.11.22, 18.30 Uhr**  
**Vortrag: Nachhaltig einkaufen –  
 leicht gemacht!**  
 VHS im Bildh. Hof, Alte Pfarrgasse 3, 97616  
 Bad Neustadt, Anmeldung: 09771.9106401

**16.11.22, 18 Uhr**  
**„Herzinfarkt – Symptome erkennen und  
 richtig handeln“**  
 Klinikum MSP, Alte Turnhalle, Gärtnerstraße  
 2, 97816 Lohr, Anmeldung: VHS Lohr

**16.11.22, 17 Uhr**  
**„Moderne Fußchirurgie – Hallux-valgus“**  
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus  
 Anmeldung: Tel. 0931.803-3131, ab 5.11.

**16.11.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Frische Fische**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**18.11.22, 19 Uhr**  
**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**19.11.22, 17.30 Uhr**  
**Feldenkreis & Tanz mit Gisela und Lisa**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**21.11.22, 15 Uhr**  
**Schwindel im Alter**  
 Geriatriezentrum Bürgerspital, Semmelstraße  
 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503147

**22.11.22, 17 Uhr**  
**Besondere therapiebegleitende  
 Belastungen – was kann man tun?**  
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken,  
 Anmeldung: 0931.201-35350

**22.11.22, 20 Uhr**  
**„Herzinfarkt – Symptome erkennen und  
 richtig handeln“**  
 Klinikum MSP, Altes Rathaus, Raum 3.1,  
 97828 Marktheidenfeld  
 Anmeldung: VHS Marktheidenfeld

**23.11.22, 20 Uhr**  
**Infoabend „Erlebnis Geburt“**  
 Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt,  
 Konferenzraum 9,  
 Anmeldung: 09771.6622560

**26.11.22, 11 bis 14 Uhr**  
**Tanztheater mit Andrea Kneis**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**29.11.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Indian Streetfood**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**4.12.22, 19 Uhr**  
**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**6.12.22, 17 Uhr**  
**Nebenwirkungen - was kann ich selbst  
 tun?**  
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken,  
 Anmeldung: 0931.201-35350

**6.12.22, 18 Uhr**  
**Gewürze und Gesundheit**  
 Klinikum am Bruderwald, Buger Str. 80,  
 Bamberg, Anmeldung: 0951.503-16922

**7.12.22, 18.30 Uhr**  
**Vortrag: Klimaschutz auf dem Teller –  
 Alles bio oder was?**  
 VHS im Bildh. Hof, Alte Pfarrgasse 3,  
 97616 Bad Neustadt,  
 Anmeldung: 09771.9106401

**13.12.22, 17 Uhr**  
**Sozialleistungen bei Krebs**  
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken,  
 Anmeldung: 0931.201-35350

**18.12.22, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Winter Sonnenwende**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**21.12.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Tapas, Tapas, Tapas**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**6.12.22, 18 Uhr**  
**Gewürze und Gesundheit**  
 Klinikum am Bruderwald, Buger Str. 80,  
 Bamberg, Anmeldung: 0951.503-16922

**7.12.22, 18.30 Uhr**  
**Vortrag: Klimaschutz auf dem Teller –  
 Alles bio oder was?**  
 VHS im Bildh. Hof, Alte Pfarrgasse 3,  
 97616 Bad Neustadt,  
 Anmeldung: 09771.9106401

**13.12.22, 17 Uhr**  
**Sozialleistungen bei Krebs**  
 Comprehensive Cancer Center Mainfranken,  
 Anmeldung: 0931.201-35350

**18.12.22, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Winter Sonnenwende**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**21.12.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Tapas, Tapas, Tapas**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**21.12.22, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: typisch deutsch?!**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**13.01.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs:  
 Sterneküche vegetarisch**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**18.01.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs – Reisers Alpenküche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**22.1.23, 19 Uhr**  
**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**25.1.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: typisch deutsch?!**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**5.2.23, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Lichtmess**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**7.2.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: südamerikanische  
 Küche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**8.2.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: französische  
 Landhausküche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**11.2.23, 15.30 Uhr**  
**Tanzzeit für die ganze Familie  
 (Kids von 2 bis 6)**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**18.2.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Schwabenland-Menü**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**24.2.23, 19 Uhr**  
**Themenkochkurs: Indian Veggie Küche**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

**26.2.23, 19 Uhr**  
**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**11.3.23, 15.30 Uhr**  
**Tanzzeit ganze Familie (Kids von 2 bis 6)**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**19.3.23, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Frühjahrstag- und  
 Nachtgleiche**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**26.2.23, 19 Uhr**  
**Kochkurs vegane Küche – Gina Schäfflein**  
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark  
 16, Dettelbach, Anmeldung: [www.vrohstoff.de](http://www.vrohstoff.de)

**MÄRZ 2023**

**11.3.23, 15.30 Uhr**  
**Tanzzeit ganze Familie (Kids von 2 bis 6)**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

**19.3.23, 17.30 Uhr**  
**Jahreskreisfest: Frühjahrstag- und  
 Nachtgleiche**  
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,  
 Anmeldung: [contact@tanzraum-wuerzburg.de](mailto:contact@tanzraum-wuerzburg.de)

Viele weitere Termine finden Sie unter: [www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen/](http://www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen/). Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. September. Änderungen vorbehalten.

*In der Natur kann jede Seele heilen!*

Naturcoaching für Einzelpersonen und Paare.  
 Waldbaden für Gruppen, Firmen und  
 Seniorenheime als Gesundheitsprävention.  
 Gerne erstelle ich Ihnen ein Angebot.

*Cordula Stahl*  
 0160 90 63 43 85  
[cordulastahl@gmx.de](mailto:cordulastahl@gmx.de)  
[www.naturseeleheilen.de](http://www.naturseeleheilen.de)




 **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)



# Hochmotiviert, persönlich und kompetent

## Endoprothetik-Zentrum am Krankenhaus St. Josef erhält bei der Re-Zertifizierung Bestnoten

„Die Expertise bei Hüft-Operationen ist in Deutschland groß, weil die Gesellschaft altert und Ärzte in diesem Bereich viel Erfahrung haben“, heißt es im Klinikkompass<sup>1</sup>. Das richtige Haus will dennoch wohl gewählt sein. Mit dem Krankenhaus St. Josef gibt es eine qualifizierte Einrichtung direkt vor der Haustüre. Eine Expert:innenkommission hat Ende Juni das in Schweinfurt ansässige Endoprothetik-Zentrum (EPZ) inspiziert und der Abteilung hervorragende Noten ausgestellt. Im Bericht heißt es: „Das Zentrum verfügt über ein hochmotiviertes, alle Berufsgruppen und Funktionen umfassendes Team, dem eine persönliche und kompetente Patientenversorgung sehr am Herzen liegt.“ Im EPZ werden pro Jahr rund 200 Knie- und Hüft-Endoprothesen operativ eingesetzt und rund 25 ausgetauscht. 2013 nahm es den Betrieb auf und wurde seither regelmäßig zertifiziert. Jährlich findet das sogenannte Überwachungsaudit statt, alle drei Jahre die zweitägige Re-Zertifizierung. Letztere hat Ende Juni stattgefunden. „Wir haben die Re-Zertifizierung zum vierten Mal infolge erhalten“, so Oberärztin Dr. Kristin Wahl. Die Fachärztin für Orthopädie und für Unfallchirurgie koordiniert die Arbeit am EPZ. Sie steht nicht nur im OP, sondern trägt

auch die Verantwortung für die Dokumentation sämtlicher Prozesse und sie ist ganz nah an den Patient:innen. Gemeinsam mit den Hauptoperateur:innen, den Anästhesist:innen, der pflegerischen Stationsleitung sowie Physiotherapeut:innen ist sie jeden zweiten Montag im Monat bei der „Patientenschule“ zugegen. Hier erhalten die Anwesenden alle Informationen zum Eingriff und zum Ablauf ihrer Behandlung. Von den Zertifizierungsexpert:innen wird genau das als Qualitätsmerkmal betont: „Die berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit zeigt, dass das Zentrum von allen am Kernprozess Beteiligten gelebt wird.“ Einen weiteren Anteil am Erfolg des EPZ, dem im Zertifizierungsbericht auch „eine professionelle Durchführung der Endoprothetik“ bescheinigt wird, tragen die Hauptoperateure: Dr. Stefan Nachbaur, Dr. Ahmed Jalal Rasuli und Dr. Markus Hüller. Alle drei sind Spezialisten im Einsetzen und Austauschen der Knie- und Hüftprothesen. Daneben hat das EPZ auch einen „stillen“ Akteur im Hintergrund: den stellvertretenden Pflegedirektor Andreas Hering. Er verantwortet das Qualitätsmanagement, ohne das eine Zertifizierung unmöglich wäre. „Das Wichtigste für meine Arbeit sind die Befragungen der Patienten: zu ihrem Aufenthalt

im Allgemeinen und zu ihrem Schmerzbefinden im Besonderen.“ Die Ergebnisse werden regelmäßig in Qualitätszirkeln besprochen und falls notwendig entsprechend gegengesteuert. „Damit unsere Patienten zufrieden nach Hause gehen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Hüftknochen oben @depositphotos.com/@stockdevil\_666, Operateure, Hüftkopf und OP @Krankenhaus St. Josef; Quelle:<sup>1</sup> www.klinikkompass.com/die-besten-kliniken-fuer-huetchirurgie-in-deutschland/



Dr. Markus Hüller (links) und Dr. Kristin Wahl setzen hochkonzentriert eine neue Hüfte ein. Unterstützt werden sie dabei von den Kollegen Uwe Bauer (links) und Michael Seuberth.

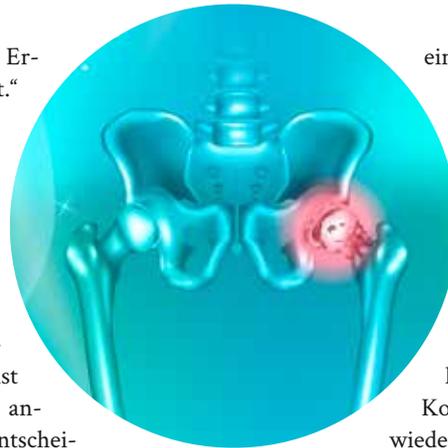


# Bewegung trotz Schmerz

Physiotherapeutinnen Renée und Laura Sielemann über Arthrose und wie man ihr begegnen kann

„Arthrose beschreibt den fortschreitenden Verschleiß der Gelenke“, erklärt Physiotherapeutin Renée Sielemann. Die Expertin mit eigener Praxis in Oberdürrbach weiß um die Leiden, die diese Erkrankung mit sich bringt. Letztlich ursächlich für diese sei die Abnutzung des Gelenkknorpels. Dadurch sei die Pufferfunktion nicht mehr gegeben und die darunterliegenden Gelenkflächen würden stärker belastet. „Das kann starke Schmerzen bis hin zum Bewegungsverlust verursachen.“ Sie sagt aber auch: „Arthrose wird von unserem Lebensstil beeinflusst und die Ursachen sind in der Regel relativ komplex.“ Generell, so Laura Sielemann, würden drei Stadien unterschieden: die klinisch stumme Arthrose, hier verändert der Gelenkknorpel bereits leicht seine Ausgangsstruktur, die aktivierte entzündete Arthrose, bei der temporär starke entzündungsbedingte Schmerzen hinzukommen, und schließlich die klinisch manifestierte dekomensierte Arthrose, die sich durch Schmerzen und eine Schwäche der Extremität respektive Instabilität auszeichnet. Als häufige Formen von Arthrose nennt Laura Sielemann zum einen die Koxarthrose, bei der ein Verschleiß des Hüftgelenks vorliegt, und die häufig mit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen einhergeht, die ihr zufolge in das Gesäß oder Kniegelenk ausstrahlen könnten. Zum anderen die Gonarthrose. „Das ist eine Arthrose des Kniegelenks und die häufigste

Gelenkerkrankung bei Erwachsenen weltweit.“ Die Patient:innen würden über Schmerzen beim Beugen der Kniegelenke, beim Treppensteigen, aber auch langem Sitzen oder Liegen klagen. Entsprechende Beschwerden müssten ernst genommen und aktiv angegangen werden. „Entscheidend bei Arthrose ist ein gezieltes Training verbunden mit einem gesunden Lebensstil. Aktivität statt Inaktivität, also Bewegung trotz Schmerz“, betont Renée Sielemann. Zutraglich sei also eine bewusste Ernährung mit viel Gemüse, Obst und wenig Fleisch. Dazu am besten viel stilles Wasser. Auch gutes Schuhwerk könne unterstützen. Daneben rät sie zu gelenkschonenden Sportarten, Kraft- und Muskellängentraining. Auch Wassergymnastik, Schwimmen, Walken und Fahrrad fahren seien angeraten, allerdings stets in Rücksprache mit behandelnden Ärzt:innen oder Therapeut:innen. Bewährte Übungen für den Alltag haben die Fachfrauen natürlich parat. Dazu gehören die allgemeine Mobilisation der Knorpel durch Nutzung der Gelenke, Liegestütz im Stehen an der Wand, Kniebeugen und Ausfallschritte, Gleichgewichtsübungen auf



einem Bein stehend, Yoga und Pilates. „In unserer Praxis machen wir sehr gute Erfahrungen mit einer Kombination aus Kraft- und Muskellängentraining“, so Renée Sielemann. Durch das gezielte Muskellängentraining könne die andauernde Kompression des Gelenks wieder aufgehoben werden.

Es komme zu natürlichen Druckverhältnissen innerhalb des Gelenks. Außerdem werde das Gelenk wieder, soweit noch möglich, in seiner genetisch angelegten Bewegungsfähigkeit benutzt und die Gelenkoberflächen der Knorpel würden über Be- und Entlastung wieder besser mit Nährstoffen versorgt.

Nicole Oppelt

Fotos: Renée und Laura Sielemann @Werner Steigerwald, @depositphotos.com/@megija



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

Charakteristisch für eine Arthrose des Hüftgelenkes ist ein belastungsabhängiger Schmerz direkt im Hüftgelenk, dieser kann in die Leiste, Oberschenkelaußenseite, Lendenwirbelsäule oder in das Kreuzdarmsgelenk ausstrahlen.



*Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!*

- ▶ **SANITÄTSHAUS:** Bandagen & Orthesen • Kompressionsstrümpfe • Fußpflege • Diabetiker- & Rheumatiker-versorgung • Brustprothetik
- ▶ **BEQUEME SCHUHMODE:** Markenschuhe • Passform-Beratung • Spezialgrößen • Schuhreparaturen
- ▶ **ORTHOPÄDIE-TECHNIK:** Orthetik • Prothetik

- ▶ **ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK:** Orthopädische Einlagen, auch für Arbeitssicherheitsschuhe • Schuhzurichtungen • Orthopädische Maßschuhe • Therapie Schuhversorgung
- ▶ **REHA-TECHNIK:** Pflegebetten • Häusliche Pflege • Bad- & WC-Hilfen • Behindertengerechter Wohnungsumbau • Sitz-, Steh- & Gehhilfen • Rollatoren & Rollstühle

Bahnhofstr. 33 • 97762 **Hammelburg**    Telefon: **09732 3211**  
 Herrstraße 19 • 97318 **Kitzingen**    Telefon: **09321 5360**  
 Turmstraße 4 • 97816 **Lohr am Main**    Telefon: **09352 2738**  
 Luitpoldstr. 27 • 97828 **Marktheidenfeld**    Telefon: **09391 6181**  
 Schustergasse 3 • 97070 **Würzburg**    Telefon: **0931 79779 31**

**SCHÖN&ENDRES**  
 SANITÄTSHAUS • BEQUEME SCHUHMODE

Franz-Ludwig-Str. 27a • 97072 **Würzburg** • Zentrale: **0931 79779 0**  
[www.SchoenUndEndres.de](http://www.SchoenUndEndres.de) • [info@SchoenUndEndres.de](mailto:info@SchoenUndEndres.de)



## Mehr vom Leben

### trivida: ein teilbares Rollstuhlrاد für barrierefreie Mobilität

Das patentierte trivida-Rad ist das weltweit erste Rollstuhlrاد, das durch volle Barrierefreiheit einen sicheren, einfachen Transfer aus dem Rollstuhl und wieder zurück möglich macht. Wie? Indem das Rad in drei Teile geteilt ist, die man einzeln entfernen kann. Und das Beste: Die Kosten des Hilfsmittels werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

#### Klick, Klack, Radteil ab

Einzigartige Technik ist unkompliziert! Die trivida-Räder unterscheiden sich zusammengesetzt nicht von herkömmlichen Rollstuhlrädern. Die Besonderheit ist, dass die Räder aus drei gleich großen Segmenten mit jeweils einem ergonomischen Schnellspannhebel bestehen. So kann in jeder Radposition das obere Teil entfernt werden. Umsetzen oder hinüberwheben auf andere Sitzflächen wird auf diese Weise barrierefrei und sicher. Nach dem Transfer lässt sich das Radsegment dank der intelligenten Schließtechnik leicht wiedereinsetzen. Auch mit motorischen Einschränkungen sind diese Handgriffe gut möglich. Barrierefreiheit, Sicherheit und Selbstständigkeit Die trivida-Räder passen an fast alle handelsüblichen, handbetriebenen Rollstühle und viele Rollstuhlfahrer:innen und pflegende Angehörige, die bereits auf trivida-Räder umgestiegen sind, erleben ein großes Plus an Mobilität, Sicherheit und Lebensqualität. Mit trivida-Rädern wird das Sturzrisiko bei der Mobilisation reduziert, und kräftezehrende Transfersituationen werden leichter. Menschen im Rollstuhl müssen sich während des Transfers nicht mehr mühsam über das Rollstuhlrاد heben –

oder gehoben werden. Rutschbretter können endlich ohne wackeln und wippen verwendet werden, damit Rollstuhlfahrer:innen selbstständig über eine stabile Brücke auf die gewünschte Sitzfläche rutschen können.

Drei Segmente – drei starke Argumente:

- Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten. Bei Widersprüchen nicht den Mut verlieren – das trivida-Team hilft gerne!
- Kein „Suchen“ nach der richtigen Radposition. Egal wie das Rad steht, der obere Teil kann immer entfernt werden.
- Das Rad passt an alle handelsüblichen handbetriebenen Rollstühle.

#### Drei Schritte zum Dreiteiler

Drei Schritte zum dreiteiligen Rollstuhlrاد trivida: Wer trivida-Räder erhalten möchte, braucht zunächst ein Rezept des/der behandelnden Ärzt:in. Dieses zeigt man im Sanitätshaus vor, das den Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse einreicht. Nach Genehmigung der Kosten werden Ihre Räder geliefert und im Sanitätshaus an den Rollstuhl montiert.

Fotos: ©P+L Innovations GmbH



Hilfestellung erhalten Sie unter [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com) oder telefonisch unter 07633.9204850. Rufen Sie einfach mal an. Viele Fragen und Unsicherheiten lassen sich in einem Telefonat oder persönlichen Gespräch schnell klären.



„Wir versuchen die Quadratur des Kreises“, sagt Thorsten Gernert. Schuhe für spezielle Bedürfnisse können durchaus modisch und ansprechend sein.

## Gut zu Fuß unterwegs ...

### Orthopädieschuhmachermeister Thorsten Gernert über Fußgesundheit

„Der Fuß ist ein Wunderwerk“, sagt Thorsten Gernert. „Im gesunden Zustand besteht er aus 27 plus zwei Knochen, ist mit Bändern und Muskeln versehen, hat zwei Gewölbe und bewegliche Zehen nach oben und unten.“ Gebe er in den Gewölben nach, drehe sich nach innen oder außen, lasse sich nicht gut bewegen und tue am Ende auch noch weh, liege eine Erkrankung vor. Spätestens jetzt finden Patient:innen den Weg zum Orthopädieschuhmachermeister. Persönlich geht er dem Problem gemeinsam mit seinen Kund:innen in seinem Geschäft in Kitzingen auf den Grund. Gernert betrachtet Füße im belasteten und unbelasteten Zustand sowie im Stehen und im Sitzen. Er erkennt Fehlstellungen, falsche Belastungen und fördert nicht selten Zusammenhänge zutage, die bei einem Ärzt:innenbesuch so nicht aufgefallen sind. „Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern“, betont der Experte. Dazu benötige es Zeit, Zuwendung und eine verständnisvolle Kommunikation. Den geeigneten Schuh zu finden, ist eine höchst persönliche Angelegenheit. Zu beachten seien in jedem Fall eine gute Rückfuß-Führung, ausreichend Platz im Vorfuß-Bereich sowie ein solider Bandagen-Effekt im Mittelfuß. Daneben gehört für ihn die Wahl eines hochwertigen

und langlebigen Materials dazu. Ein immer wiederkehrendes Thema ist Diabetes mellitus. „Durch diese Erkrankung kommt es oft zu Nervenschädigungen. Diese sorgen dafür, dass der Fuß nicht richtig durchblutet wird“, erklärt er. Die Folge: Patient:innen hätten kein richtiges Gespür im Fuß. Das Druckempfinden komme abhanden und das führe zu Beschwerden wie etwa Druckstellen, die viel zu spät bemerkt würden. „Daraus resultierende kleinste Verletzungen können sich zu Geschwüren oder gar Nekrosen entwickeln, die nur noch schwer in den Griff zu bekommen sind“, warnt der Fachmann. „Das diabetische Fußsyndrom ist ein ganzer Komplex von Beschwerden, in deren Verlauf die Bänder geschwächt werden und sich die Statik des Fußes verändert. Spätestens jetzt ist eine orthopädische Versorgung mit Maßschuhen oder Orthesen erforderlich.“ Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit sind sensomotorische Einlagen. „Mit diesen werden am Fuß gezielt Punkte angesteuert, die dann Informationen an den Körper geben.“ Zum Einsatz kämen diese etwa bei Sprunggelenks-, Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden, aber auch bei muskulären Dysbalancen. Das Ziel sei hier mit einem dezenten Hilfsmittel im passenden Schuh

eine „neue Ausrichtung“ der Patient:innen zu erreichen. Fußprobleme im Alter sind für Thorsten Gernert ebenfalls „tägliches Brot“. „Füße verändern sich. Bänder und Sehnen verlieren an Spannkraft und Stärke. Das Fußgewölbe senkt sich dadurch ab und nicht selten verändert sich die Größe der Füße. Auch geschwollene Füße treten auf“, fasst er zusammen. Senior:innen sollten daher zu Bequemschuhen greifen. „Sie dürfen nicht drücken und müssen eine gute Fersenführung aufweisen. Das Material muss hochwertig, darf nicht zu hart, aber auch nicht zu weich sein.“ Um langfristig gesunde Füße zu erhalten, empfiehlt der Profi aber nicht nur gutes Schuhwerk. „Eine sorgfältige Fußpflege und Kontrolle der Fußbeweglichkeit sind Pflicht.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Schmelz Fotodesign

## SCHUHWERK

Thorsten Gernert



Luitpoldstraße 1  
97318 Kitzingen  
Telefon: 09321.9260860  
[www.t-gernert.de](http://www.t-gernert.de)  
[www.massschuhe-thorsten-gernert.de](http://www.massschuhe-thorsten-gernert.de)



## Forschen für eine gesunde Zukunft

Studierende der Fachhochschule des Mittelstands in Bamberg beschäftigten sich mit Fragestellungen rund um die Gesundheit

„Bewegung ist die Medizin der Zukunft. Wir brauchen Spezialisten, die Sport, Ernährung und Entspannung miteinander verknüpfen. Im Studiengang Medical Sports & Health Management bilden wir gemeinsam mit unseren Praxispartnern Fach- und Führungskräfte für diesen Bereich aus“, sagt Professor Dr. Konstaninos Karanikas, Wissenschaftlicher Leiter der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) in Bamberg. Wie sehr die Studierenden der staatlich anerkannten, privaten Fachhochschule dabei am Puls der Zeit sind, stellten sieben von ihnen im Frühsommer in vier Projektarbeiten vor. Maximilian Räth und Niklas Wagner gingen der Frage auf den Grund, wie sich eSportler:innen in ihrem Gesundheitsverhalten von Sportler:innen unterscheiden. Philippa Müller stellte das von ihr entwickelte Präventionskonzept „Herz-Kreislauf-Kurs mit Bausteinen des koordinativen Trainings für sportbegeisterte 50- bis 60-jährige Frauen“ vor. Laura Wolf und Vanessa Ofen referierten zu der Fragestellung, wie sich Koffein auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit von Menschen auswirkt. Tabea Kurz und Katharina Fuchs berichteten schließlich von ihrem Gesundheitsprojekt, das untersucht, wie sich Homeoffice auf das Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten von Kindern auswirkt. Die Ergebnisse waren teils sehr überraschend. So kamen Maximilian Räth und Niklas Wagner zu dem Schluss, dass „entgegen des noch schlechten Ansehens des eSports“, das Gesundheitsverhalten der Spieler:innen besser sei als angenommen. So sei das Bewegungsverhalten deutlich positiver ausgefallen als zu Beginn der Umfrage erwartet. Zum Beispiel sei der Stresslevel niedriger als der des deutschen Durchschnitts. Das Thema Ernährung sei den beiden zufolge allerdings verbesserungsfähig. Philippa Müllers Präventionsprojekt könnte, sobald von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert, deutschlandweit bei allen Krankenkassen Anwendung finden. Und hoffentlich reges Interesse ernten. Denn sie verbindet zwei Aspekte, die erstmal wenig miteinander zu tun haben: Koordination und Herz-Kreislauf-Training. Doch die junge Frau weiß nicht nur um die Vorteile des Ausdauertrainings, sondern auch um den „Benefit“, der ein Koordinationstraining auf den Körper hat. Dieses sorgt etwa dafür, dass neue Synapsen zwischen den Gehirnzellen gebildet würden. Dadurch können die Koordination und auch andere kognitive Fähigkeiten stimuliert und verbessert werden. Wolf und Ofen stellten fest, dass Koffein „die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz“ sei. Doch eine Auswertung der direkten und langfristigen Auswirkungen auf Körper und Geist gestaltete sich schwierig. Der Konsum mache zunächst wacher und energiegeladener, steigere die Aufmerksamkeit. Allerdings sinke auch die Ausgeglichenheit. Längerfristig beobachteten ihre Proband:innen eine Steigerung der Energie und Energiephase, ebenso der Produktivität, des Fokus und der Aufmerksamkeitsspanne. Aber: Unruhe und

Müdigkeit nahmen ebenfalls zu. Ihr Fazit: „Es ist keine klare Aussage über die Effekte von Koffein möglich.“ Kurz und Fuchs wandten sich mit ihrer Fragestellung sowohl an Eltern als auch an Einrichtungen. Das Überraschende: Sowohl das Gewicht als auch der Schlaf der Kleinen habe sich während der Pandemie nach Ansicht der Eltern so gut wie nicht verändert. Eine „interessante“ Einschätzung. Denn das Duo stellte auch fest: „Bewegungsmangel ist ein aktuelles, akutes Problem. Die Auswirkungen des Homeoffice sind vor allem beim Medienkonsum erkennbar.“ nio, Foto: ©depositphotos.com/@SergeyNivens



[www.fh-mittelstand.de](http://www.fh-mittelstand.de)

## Bewegungsmangel macht krank!

„Es gibt eine neue ernstzunehmende Krankheit: Sitting Disease“, schreibt Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt in seinem neuesten Buch „Bewegung. Das Lebenselixier für unsere Gesundheit“. „Viele tun immer noch so, als wäre Bewegungsmangel eine Zivilisationskrankheit“, ereifert sich der langjährige betreuende Arzt der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Bewegungsmangel sei hausgemacht und extrem gesundheitsgefährdend! Inaktivität führe zu Immobilität und diese irgendwann unweigerlich zum Tod. Bewegung hingegen fördere Koordination, Widerstandskraft, Belastbarkeit, Knochenaufbau, verhindere Muskelabbau und rege das Immunsystem an, so der Sportmediziner. Auch das Gehirn profitiere von jeder noch so kleinen Bewegung. Das sei vor allem im Alter wichtig. Müller-Wohlfahrt, seit seiner Jugend selbst begeisterter Sportler, beschreibt auch die wichtigsten Muskelverletzungen an Fuß, Knie, Hüfte, Rücken, Halswirbelsäule und Schulter, klärt über Behandlungsmethoden auf und gibt Tipps, wie wir uns selbst therapieren können. sky



Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt: *Bewegung. Das Lebenselixier für unsere Gesundheit*, Insel Verlag Leipzig 2022, 978-3-458-64303-6, Preis: 21,99 Euro, [www.suhrkamp.de](http://www.suhrkamp.de)



In diesem Jahr widmete sich der Welttag der Patientensicherheit am 17. September dem Thema „Sichere Medikation“ und der Tatsache, dass die Hälfte aller arzneimittelbezogenen Krankenhausaufnahmen vermeidbar wären.

## Pille einwerfen und gut?

**Apotheker Michael Dickmeis über Einnahmefehler bei Arzneimitteln**

Oral einzunehmende Arzneimittel gelten als praktisch. Es braucht meist nur etwas Flüssigkeit. Doch schon hier lauern Gefahren. Denn Einnahmefehler bedeuten oft nicht nur eine ineffektive und damit unnötig kostenintensive Anwendung, sondern haben gegebenenfalls unerwünschte Folgen. Medikamente können unter Umständen stärker beziehungsweise schwächer, langsamer oder schneller als gewünscht wirken oder gar keine Wirkung zeigen sowie zusätzlich eingenommene Arzneimittel verstärken oder abschwächen. Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg, rät: „Medikamente sollten mit einem Glas Wasser eingenommen werden.“ Problematisch sei Schwarzer Tee. Die enthaltenen Gerbstoffe könnten die Wirkung von Arzneimitteln vermindern. Tabletten mit dem Frühstückskaffee zu nehmen, sei für Michael Dickmeis (noch) in Ordnung. „Bei anderen Lebensmitteln, abgesehen von Milch oder Grapefruitsaft, ist es ebenfalls nicht so dramatisch.“ Zu, vor oder nach den Mahlzeiten – das sollten Patient:innen ernst nehmen. „Beim Essen beginnt der Verdauungstrakt zu arbeiten“, erklärt der Experte. „Die Überlegung: Ist es besser, das Medikament mit dem Verdauungsbrei durch den Magen-Darm-Trakt zu schieben oder nicht.“ Säureneutralisierende Mittel gegen Sodbrennen und Magensäure sollten erst eine Stunde nach dem Essen eingenommen werden, damit die Säureproduktion nach der Verdauung „heruntergefahren“ werde. „Vorher führt die Einnahme dazu, dass die Mahlzeit schlecht verdaut wird.“ Anders sei es mit Arzneien gegen funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. Zuvor eingenommen, wirken sie verdauungsanregend. Ähnlich sehe es beim Thema morgens, mittags, abends aus. „Es gibt Arzneimittel, bei denen es nicht auf die Tageszeit ankommt.“ Bei anderen, wie Parkinson- oder Gürtelrose-Medikamenten, schon. Mittel mit B-Vitaminen zum Beispiel würden Energie und

Anschub geben. Diese sollten morgens eingenommen werden. Anders sehe das bei Beta-Blockern gegen zu hohen Blutdruck aus. „Sie greifen nur, wenn das sympathische Nervensystem aktiviert wird. Also tagsüber.“ Nachts sei hingegen unsere körpereigene Cholesterin-Produktion sehr aktiv. Deshalb sollten Mittel gegen zu hohes Cholesterin am Abend eingenommen werden. Auch bei Magnesium sei das so. Es wirke eher entspannend. Und wie steht es mit Wechselwirkungen, wenn mehrere Medikamente über den Tag genommen werden müssen? Klassiker seien Magnesium- und Eisentabletten. „Gleichzeitig eingenommen, würden sie sich gegenseitig abfangen und so die Wirkung mindern. Hier gilt: eine morgens, die andere mittags oder abends, um den physischen Kontakt zu vermeiden.“ Andere Medikamente würden um den gleichen Transporter oder denselben Abbaumechanismus „konkurrieren“. Auch die Kombination von unterschiedlichen Arzneimitteln, die den gleichen Wirkmechanismus haben,

solte vermieden werden. Als Beispiel nennt Dickmeis Nasenspray und Kombi-Präparate gegen Erkältungssymptome. Beide lassen die Schleimhaut anschwellen und stoppen die Blutzufuhr zu dieser. „Hier gilt: Entweder, oder.“ Beliebt ist auch das Teilen von Tabletten. „Wenn diese eine Teilerbe haben oder das via Symbol auf der Packung vermerkt ist, dann ist eine Teilung erlaubt. Andernfalls bitte immer nachfragen, da es durchaus Medikamente – etwa gegen Magensäure – gibt, die dann unwirksam werden.“

Nicole Oppelt

Fotos: Michael Dickmeis ©Nicole Oppelt, Hintergrund @depositphotos.com/@pimonova, Pillen @depositphotos.com/@Nomadsouli

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

Mörsern oder Zerkauen: „Finger weg, wenn es sich um Retard-Tabletten handelt, die ihren Wirkstoff über die Zeit in kleinen Dosen abgeben sollen. Wird er auf einmal ausgeschüttet, kann es zu einer massiven Überdosierung kommen“, mahnt Apotheker Michael Dickmeis.

## Chronisch Kranke fühlen sich machtlos

Gesundheitswissen in den Alltag zu integrieren, kann eine große Herausforderung sein, insbesondere dann, wenn das Vertrauen in die eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit fehlt. Besonders deutlich wird das bei Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie eine Studie der Stiftung Gesundheitswissen<sup>1</sup> zeigt. Bei dieser Gruppe herrscht zwar eine klare Vorstellung eines gesunden Lebensstils, jedoch schreiben sich chronisch kranke Menschen nur wenig Einflussmöglichkeiten auf den weiteren Verlauf ihrer Erkrankung zu. 51 Prozent geben an, etwas Einfluss zu haben, 29 Prozent so gut wie keinen. Je stärker sich die Menschen eingeschränkt fühlen, desto mehr schwindet der Glaube an Selbstwirksamkeit (Beispiel Diabetes: ohne Einschränkungen 68 Prozent, mit Einschränkungen 46 Prozent). Laut Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen, gehöre es zu den zentralen Herausforderungen des Gesundheitssystems, Menschen mit chronischen Erkrankungen darin zu bestärken, ihren Gesundheitsstatus selbst so gut es geht positiv zu beeinflussen. Tim Förster, Quelle: <sup>1</sup>[www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/menschen-mit-chronischen-erkrankungen-wenig-vertrauen-selbstwirksamkeit-und-vorsorge](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/menschen-mit-chronischen-erkrankungen-wenig-vertrauen-selbstwirksamkeit-und-vorsorge)

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



# Sprechende Medizin von anno dazumal

## Professor Michael Stolberg über den ärztlichen Arbeitsalltag im 16. Jahrhundert

Ärzt:innen, die heute eine florierende Praxis besitzen, sehen am Tag bis zu 80 Patient:innen. Das war in der Renaissance nicht so. „Selbst erfolgreiche Ärzte hatten oft nur zwei oder drei Patienten“, sagt der Würzburger Medizinhistoriker Michael Stolberg. Georg Handsch war kein erfolgreicher Arzt. Dennoch befasste sich Professor Michael Stolberg intensiv mit ihm – hinterließ der Mediziner doch mehr als 4.000 Seiten handschriftlicher Notizen. Diese geben einmalige Einblicke in den ärztlichen Arbeitsalltag des 16. Jahrhunderts. Obwohl Handsch Leibarzt von Erzherzog Ferdinand II von Tirol war, habe er nicht nur die gesellschaftliche Elite behandelt. Handwerker, Schmiede und Färber zählten ebenso zu seinen Patient:innen. „Welches Honorar der Arzt von den ärmeren Kranken nahm, wissen wir nicht: Das hat er nicht festgehalten.“ Aus anderen Quellen sei laut Prof. Stolberg bekannt, dass Ärzte etwa ein Dutzend Eier als Gegenleistung für ihre Arbeit genommen hätten. Statt Honorare zu notieren, zeichnete Georg Handsch auf, wie Patient:innen auf das, was er ihnen riet, reagierten. „Um daraus zu lernen“,

so der Medizinhistoriker, der in seinem Buch „Gelehrte Medizin und ärztlicher Alltag in der Renaissance“ ausführlich darauf eingeht. Das Handsch dennoch kein erfolgreicher Arzt war, könne an seiner Vorliebe für alkoholische Getränke gelegen haben. Der Heilkundler, der in Padua und Prag studierte, kam aus ärmlichen Verhältnissen. Patient:innen schienen einst Ärzte bevorzugt zu haben, die Wohlstand ausstrahlten. Faszinierend ist für den Leiter des Instituts für Geschichte der Medizin an der Uni Würzburg vor allem, in den Aufzeichnungen Handschs nachzulesen, wie sehr sich Ärzte in der Renaissance darum bemühten, ihren Patient:innen zu erklären, was ihnen fehlte. Und auch, wie viel Zeit ein Arzt früher mit seinen Patient:innen verbrachte. Es waren nicht selten Stunden, während Kranke heute fünf bis zehn Minuten im ärztlichen Sprechzimmer verbleiben ...

Pat Christ

Fotos: Hintergrund links @depositphotos.com/@studio\_accanto, rechts@depositphotos.com/@paseven; Quelle: Michael Stolberg: *Gelehrte Medizin und ärztlicher Alltag in der Renaissance*, De Gruyter Oldenbourg, 2021, DOI: <https://doi.org/10.1515/9783110707380>

Zwei bis drei Patient:innen am Tag waren laut Prof. Stolberg für die akademischen Ärzte der Renaissance die Regel. „Man kann dabei sehr gut sehen, dass die Ärzte damals Zeit hatten für ihre Patient:innen“, erklärt der Medizinhistoriker. Und wenn es sein musste, sprangen viele Ärzte über ihren Schatten und hatten ein enges Verhältnis zu Laienheilern und zur „Volksmedizin“. Kräutermedizin wurde daher auch aus Erfahrung genutzt – selbst wenn man nicht wusste, warum es gegen diese oder jene Krankheit half.

## Under Pressure

„Choking under pressure“ nennt man das Versagen in einer Drucksituation, etwa einem Wettkampf oder einer Prüfung. Ein Forschungsteam der Technischen Universität München (TUM) um den Sportpsychologen Prof. Jürgen Beckmann hat sich dieses Phänomens angenommen und eine Gegenstrategie entwickelt. Bei der Untersuchung verschiedener Sportarten wie Badminton, Beachvolleyball, Fußball, Golf, Taekwondo oder Turnen, erwies sich bei Rechtshänder:innen das dynamische Drücken eines Balls mit der linken Hand als besonders wirkungsvoll. In der aktuellen Studie der Forschergruppe zeigten sich Tennisspieler:innen beim Aufschlag unter Druck treffsicherer, wenn sie direkt vor dem Aufschlag den dynamischen Handgriff zehn bis 15 Sekunden praktiziert hatten. EEG-Befunde legen nahe, dass durch den Handdruck die angstbedingten, störenden Prozesse in der linken Gehirnhälfte gehemmt werden, sodass ein Entspannungseffekt eintritt und die neuronalen Abläufe für automatisierte Bewegungen in der rechten Gehirnhälfte wieder flüssig realisiert werden können. Inwieweit dieser Effekt auch auf Linkshänder:innen übertragbar ist, ist noch unklar.

Tim Förster

## Mitbegründer der Zelltheorie

### Universalgelehrter Rudolf Virchow starb vor 120 Jahren

Würzburg hat im Laufe seiner Geschichte viele renommierte Wissenschaftler:innen beherbergt. Mit zu den bedeutendsten gehört Rudolf Virchow, der am 5. September vor 120 Jahren starb. Virchow war jedoch nicht nur Forscher: Als liberaler Politiker beehrte er gegen gesellschaftliche Missstände auf. Weil er sich 1848 an der Märzrevolution beteiligt hatte, musste er Berlin verlassen. Daraufhin kam er nach Würzburg, wo heute das Rudolf-Virchow-Zentrum der Universität an ihn erinnert. Virchow engagierte sich zudem für die jüdische Bevölkerung, und damit gehörte er zu jenen Wissenschaftler:innen, die in der NS-Zeit diffamiert wurden. Im Deutschen Reichstag setzte er sich für eine medizinische Grundversorgung der Bevölkerung ein. In Würzburg lehrte er bis 1856. Als zweiter Amtsinhaber leitete er das Pathologische Institut, das im Gartenpavillon des Juliusspitals untergebracht war. Zu Virchows Zeit kursierte noch die feste Überzeugung, dass Krankheiten auf einer Störung des „Säftesystems“ beruhen. Damit brach der Pathologe. In Würzburg gelangte er zu der Erkenntnis „omnis cellula e cellula“ („jede Zelle entsteht aus einer Zelle“): Daraus abgeleitet, weiß man seitdem, dass alle Krankheitszustände auf krankhafte Veränderungen der Körperzellen zurückgeführt werden können. Er gilt als Mitbegründer der Zelltheorie. pat



# So kommt „Bio“ auf den Tisch

Der Landkreis Würzburg ist seit 2021 Öko-Modellregion

Alle 52 Gemeinden des Landkreises Würzburg gehören seit 2021 dem Projekt „Öko-Modellregion“ an. Hier sind etliche Landwirt:innen und Initiativen engagiert, die sich in der Region für den Bio-Landbau und für Bio-Lebensmittel einsetzen. Noch gibt es keine Übersicht zu allen Produkten, die in der Region erhältlich sind. Eigentlich war geplant gewesen, dies im Frühjahr durch eine Umfrage herauszufinden. Doch krisenbedingt gab es nur wenige Bio-Landwirt:innen, die hierfür die Zeit erübrigen konnten. Am vollständigsten findet man das Angebot im „Einkaufsführer Stadt. Land. Wü“, erklärt Janina Herrmann, Projektmanagerin der Öko-Modellregion im Würzburger Landratsamt. Die Broschüre kann im Internet heruntergeladen werden. Eine Aktualisierung ist noch in diesem Jahr geplant. Der Einkaufsführer listet eine große Zahl von Verkaufsstellen in Stadt und Landkreis mit regionalen, fair gehandelten oder biologischen Lebensmitteln auf. Als Beispiel zu nennen wären die „Bäckerei Kachel“ in Altermheim, Obstbau Göbel in Bergtheim, „Kartoffel Lesch“ in Gaukönigshofen oder der Biohof der Familie Rappelt-Fiederling in Helmstadt. Dies allerdings kann laut Herrmann nur eine winzige Auswahl darstellen, schließlich gibt es in der Modellregion nahezu 140 Betriebe, die Öko-Landbau betreiben. Das entspricht einem Anteil von zwölf Prozent an der gesamten Landwirtschaft in der Region. Der regionale Schwerpunkt liege auf dem Ackerbau: „Also auf Getreide, vor allem auf Weizen und Dinkel, auf Hülsenfrüchten wie Soja, vereinzelt Exoten wie Kichererbsen oder Kidneybohnen sowie auf vergessenen Kulturen wie Linsen.“ Etliche Öko-Gemüseanbauer:innen produzieren Kartoffeln, Kürbisse, Zwiebeln und Karotten: „Hier liegt der Schwerpunkt im Norden von Würzburg.“ Im Einkaufsführer seien laut Janina Herrmann viele Hofläden und Direktvermarkter aufgelistet. Zu empfehlen sei darüber hinaus der Markt am Bürgerbräu-Gelände. In und um die Stadt Würzburg gibt es inzwischen auch mehrere Naturkost- und Bio-Läden mit regionalem Angebot. Die Projektmanagerin verweist auf den Grombühler Bio-Laden „Vom Land“, den „Unver-



„Lollo Rosso“ war der erste Naturkostladen in Würzburg vor 22 Jahren. Mit Inhaberin Claudia Süsenguth ist die Lebenslinie-Redaktion von Beginn an im Gespräch. Bio-Lebensmittel seien zwar etwas teurer, aber: „Wasser- und Luftverschmutzung, Insektenvernichtung, Überdüngung von Flüssen und Meeren mit nachfolgendem Artensterben, Immun-erkrankungen, CO<sub>2</sub>-Anstieg und Klimaveränderung als Folge von nicht-biologischem Anbau haben auch ihren Preis“, betont Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung mit eigenem Bioladen in Höchberg.



packt“-Laden in Würzburg, den „Bioladen Ursprung“ in Höchberg sowie Dennis Biomarkt in der Würzburger Juliuspromenade: „Hier werden Eier der Familie Dengel aus Neubrunn angeboten.“ Der älteste Naturkostladen in Würzburg ist „Lollo Rosso“ (22 Jahre). Im Bio-Supermarkt in der Raiffeisenstraße gibt es etwa Apfelsaft von mainfränkischen Streuobstwiesen oder Bio-Backwaren der Vollkornbäckerei Köhler. Hermann macht zudem auf die Initiative „Solidarische Landwirtschaft Würzburg“ (SoLaWü) aufmerksam. Die Mitglieder erhalten ein wöchentliches Päckchen mit Bio-Gemüse der Familie Kraus-Egbers aus Oberaltertheim sowie mit Streuobstprodukten der Main-Streuobst-Bienen eG aus Margetshöchheim. SoLaWü ist ein Projekt der Würzburger Verbraucher-Erzeuger-Gemeinschaft, die sich für Umweltschutz und eine nachhaltige Landwirtschaft in der Region einsetzt. Die Gemeinschaft betreibt einen Laden für Mitglieder in der Würzburger Annastraße. In der Region haben inzwischen auch viele Winzer:innen laut Herrmann auf „Bio“ umgestellt. Die Projektmanagerin führt als Beispiele das Demeter-Weingut Deppisch aus Theilheim, Bio-Winzer Wolfgang Betz aus Frickenhausen, das Weingut Franziska Schömig aus Rimpar sowie das Würzburger Weingut am Stein an. Wer beim Kauf von Pflanzen und Schnittblumen sowie rund um den eigenen Garten die Grundgedanken des nachhaltigen Einkaufens beherzigen möchte, wird wiederum im Einkaufsführer fündig. Bio-Saatgut gibt es zum Beispiel von Gaby Krautkrämer aus Frickenhausen am Main. Die „Blumenwerkstatt Rippel“ aus Uettingen bietet fair gehandelte Rosen an. Die bekommt man außerdem im Würzburger Blumenhaus Nagengast.

Pat Christ

Fotos: V.o.n.u.: ©Susanna Khoury, ©Lebenslinie, ©Susanna Khoury, ©Susanna Khoury



Einkaufsführer  
regional-fair.bio  
für die Region  
Würzburg unter:





## Jetzt geht's ans Eingemachte

Sterne Koch Bernhard Reiser über das Haltbarmachen von Lebensmitteln

„Bis zu 180 Tage ist ein rohes Ei haltbar, wenn man es jeden Tag im Kühlschrank einmal umdreht“, sagt Sterne Koch Bernhard Reiser. So könne sich keine Luftkammer im Ei bilden und der Verderb werde

aufgehalten. „Für Segler, die oft monatelang auf den Weltmeeren unterwegs sind, gehört das Eiumdrehen in der Kühlung zum Alltagswissen.“ Salzen, Räuchern, Trocknen und Säuern sind die ältesten Verfahren zum Haltbarmachen von Lebensmitteln. Früher waren diese Methoden jedem Kind bekannt, da sie die Familie über den Winter brachten. Die Vorratskammern waren prall gefüllt. In einer globalisierten Welt, wo zu jeder Zeit überall alles verfügbar ist, gerieten Vorratshaltung und mit ihr Konservierungsverfahren in Vergessenheit. Durch Krieg, Klimakrise und Inflation besinnen sich immer mehr Menschen wieder aufs „Eingemachte“. Bei einer im März 2021 durchgeführten Umfrage in Österreich, gaben fast 40 Prozent der Befragten an, dass sie sehr wahrscheinlich zukünftig Lebensmittel selbst einkochen und einlegen werden. Der Trend lasse sich auch für Deutschland belegen, so Food-Coach Bernhard Reiser. Und es spreche Vieles dafür ... „Beim Konservieren bleiben wertvolle Nährstoffe erhalten, Überschüsse an Obst und Gemüse etwa bei der Ernte oder Überbleibsel beim Kochen, gehen nicht den verschwenderischen Weg in die Tonne, sondern erleben ein genussvolles Comeback, das auch noch den Geldbeutel schont.“ Und die meisten Konservierungsverfahren seien zudem der Gesundheit zuträglich, etwa das Fermentieren. „Durch das Salzen des kleingeschnittenen Chinakohls bauen Enzyme und Mikroorganismen den im Gemüse enthaltenen Zucker und

die Stärke ab. In einem mehrstufigen Vorgang bilden sich erst Milch- dann Essigsäure,

der das Kimchi haltbar macht. Der Darm sagt auch noch Danke,

weil er tolle Bakterienstämme bekommt“,

plaudert Reiser aus der Küche. Allerdings müssten

Menschen mit Histamin-Intoleranz aufpassen. Für



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

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

*Parkplätze direkt vor dem Geschäft!*



die sei Fermentiertes nicht bekömmlich.

Fermentieren gehört zu den biologischen Konservierungsverfahren, daneben gibt es noch chemische (zuckern, salzen, pökeln, räuchern, säuern, einlegen in Öl oder Alkohol) und physikalische (einkochen, einfrieren und trocknen). Der Gefrierschrank ist ein wahrer Lebensmittelretter. Bei mindestens Minus 18 Grad werde das Wachstum von Bakterien unterbrochen und so der Verfall extrem verlangsamt. „Allerdings sollten die Lebensmittel frisch und gut verpackt sein, dann halten sie in der Kühlung bis zu einem halben Jahr“, weiß Bernhard Reiser. Im Gegensatz zum Einfrieren, das durch Wärmeentzug funktioniert, werden beim Einkochen/Einmachen/Einwecken durch Wärmezufuhr bewusst hohe Temperaturen (zwischen 85 und 100 Grad) erzeugt. „Diese sorgen dafür, dass Bakterien inaktiv werden und die Mirabellen, Kirschen oder Pflaumen sich mindestens zwölf Monate im Einmachglas halten“, so Reiser. Pökeln, Räuchern und in Alkohol einlegen vernachlässigen wir hier, der Gesundheit zuliebe.

Um auch beim Marmeladeeinkochen in Sachen gesündere Lebensweise zu punkten, rät der Sternekoch zum Einkochen nur die Hälfte der angegebenen Zuckermenge zu verwenden und zusätzlich noch mit Stevia zu substituieren. Beim Einlegen in Öl sei zu beachten, dass das Eingemachte einen Luft-

abschluss durch eine dicke Ölschicht brauche. Während eingelegter roher Knoblauch oder Pesto aus frischen Kräutern, Pinienkernen und Parmesan nur kurz haltbar ist (maximal 14 Tage), seien in Öl eingelegte, vorgegarte Lebensmittel etwa getrocknete Tomaten oder blanchierte Paprika bis zu einem halben Jahr zu genießen. Die mannigfachen Methoden des Haltbarmachens verhindern den Verderb kostbarer Lebensmittel und verringern so die Lebensmittelverschwendung,

reduzieren den Einsatz teurer Flugware aus dem Ausland und schöpfen Saisonalität und Regionalität aus. Laut dem Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) treten die Deutschen pro Kopf jährlich rund 55 Kilo Lebensmittel in die Tonne. Die häufigsten Gründe für die Entsorgung der oft noch genießbaren Lebensmittel seien Haltbarkeitsprobleme: verdorben, schlecht geworden, optisch unappetitlich oder nicht mehr schmackhaft, so das BMEL. sky

Fotos: Bernhard Reiser @ Schmelz Fotodesign, Lachs @depositphotos.com/@sve-



tas, links oben @depositphotos.com/@alpinistximich.gmail.com, Salami @depositphotos.com/@PantherMediaSeller, Knoblauch @depositphotos.com/@belchonock, getrocknete Tomate @depositphotos.com/@threart, Erbsen @depositphotos.com/@gvictoria, Marmelade @depositphotos.com/@baibaz, Fisch @depositphotos.com/@serezniy, Rotkohl @depositphotos.com/@yelenayemchuk; Quellen: [ide.statista.com/statistik/daten/studie/1236405/umfrage/einmachen-und-einlegen-von-lebensmitteln-in-oesterreich-nach-alter-und-geschlecht/](https://www.ide.statista.com/statistik/daten/studie/1236405/umfrage/einmachen-und-einlegen-von-lebensmitteln-in-oesterreich-nach-alter-und-geschlecht/), [www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport-ueberblick.html](https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport-ueberblick.html)

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

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



## Heißgemacht und abgefüllt

Haltbarmachen von Lebensmitteln ist wieder mega en vogue. Wenn die Natur es zu gut meint und uns mit ihrer Erntepracht überschüttet, dann ab damit ins Glas. Verschwendung war gestern. Heute heißt es: Haltbarmachen im Glasumdrehen. Wie einfach das geht, zeigt das gleichnamige Buch von Sue Ivan aus dem Löwenzahn Verlag. Ob einmachen, einkochen, heißabfüllen, dörren, trocknen, einlegen, einfrieren oder fermentieren: Viele Wege führen in den Vorratsschrank. Die Autorin verrät zudem Tipps und Tricks rund um das Thema Haltbarmachen: etwa über das Lagern von frischen Früchtchen, über Hygienevorschriften in der Einkoch-Küche und was man vermeiden sollte, damit Einkochtes einwandfrei ist, bleibt und schmeckt. Ob Kälteschock, Wüstenlook oder heißgemacht und abgefüllt: Ivan wartet in 90 Rezepten mit den außergewöhnlichsten, süßesten und würzigsten Aromen, knalligsten Farben, experimentierfreudigsten Kombinationen sowie All-Time Favorites aus dem Universum der Lebensmittelkonservierung auf. Susanna Khoury

Sue Ivan: *Haltbarmachen im Glasumdrehen. Vom entspannten Einlegen bis zur prickelnden Fermentation: in 90 Rezepten durch die Vorratskammer*, Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2022, ISBN 978-3-7066-2963-8, Preis: 29,99 Euro, [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)





## Grischberli aus Ebirn

### Vegane und glutenfreie Kesselchips von regionalen Bauern

Kartoffeln sind hierzulande nicht von den Tellern wegzudenken. Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft stieg allein im letzten Jahr gegenüber dem Vorjahr der Pro-Kopf-Verbrauch je Bundesbürger:in erneut um zwei Kilogramm auf rund 60 Kilogramm pro Person pro Jahr.<sup>1</sup> Warum aus fränkischen Kartoffeln immer nur Klöße oder Pommes machen, dachten sich der studierte Landwirt Jakob Zwingel aus Dietenholz und seine Freundin Eva Königer. Anfang 2021 hat das mittelfränkische Duo daher das Projekt „Grischberli“ gestartet. Dahinter verbergen sich vegane und glutenfreie Kesselchips direkt vom regionalen Bauern. Fränkische Kartoffelchips! Angebaut werden die „Ebirn“ (Kartoffeln) auf gepachteten Flächen im Gebiet des Landkreis-Dreiecks Ansbach-Fürth-Neustadt Aisch-Bad Windsheim. Einmal geerntet, wird den Erdäpfeln nicht mehr viel hinzugefügt. Die Kartoffelscheiben für die Produktion sind etwas dicker und behalten ihre Schale. Sie werden im Kessel dann nur noch knusprig gebacken. Hinzugefügt wird lediglich eine eigene Gewürzrezeptur – keine Zuckerzusätze, keine Geschmacksverstärker. Denn die Gewürze und das Gemüsepulver enthalten von Natur aus Zucker. „Das reicht bei Weitem“, sagen die beiden. Aktuell gibt es die Chips in den Sorten Paprika und Kartoffelsalatgeschmack. *nio*, Fotos: Hintergrund@depositphotos.com/@canicula, oben ©Eva Zwingel; Quelle: <sup>1</sup> <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/kartoffeln/>

Die „Grischberli“-Chips sind in Hofläden in ganz Franken erhältlich, [www.grischberli.de](http://www.grischberli.de)

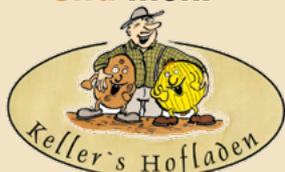
## Dr. Kartoffel

Nasenspray, Hustensaft, Schleimlöser – in der Erkältungszeit gehören sie zur „Standardausrüstung“. Oder „Dr. Kartoffel“. Ist die Nase verstopft, können Kartoffelkompressen helfen. Ihre Wärme regt die Durchblutung an. So können wieder mehr Nähr- und Abwehrstoffe in die verstopfte Nasen- und Nebenhöhlenregion kommen. Zudem wirkt das in der Kartoffel enthaltene Antioxidans Quercetin entzündungshemmend. Hierfür ein bis zwei Kartoffeln mit Schale weichkochen. Anschließend in ein Baumwolltuch wickeln und noch warm für 15 Minuten auf die Wangen legen. Auch als Hustenstiller soll die tolle Knolle hilfreich sein – etwa als Kartoffelschalen-Inhalation. Die Dämpfe lindern den Hustenreiz, das wussten schon unsere Omas. Hierfür werden Kartoffelschalen von drei bis fünf Kartoffeln mit Wasser aufgekocht und die Kartoffel-Dämpfe mit einem Handtuch über dem Kopf für zehn bis 15 Minuten eingeatmet. Bewährt haben sich auch Kartoffelwickel bei Bronchitis oder Fieber. Die Wärme fördert die Durchblutung der Atemwege und die Versorgung mit Abwehrstoffen. Der Brustwickel kann 15 bis 45 Minuten aufliegen. „Dr. Kartoffel“ sei Dank! *nio*, Foto: @depositphotos.com/@urfgangus; Quelle: [www.phytodoc.de](http://www.phytodoc.de)



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

### Kartoffeln und mehr



### ...direkt vom Bauernhof

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

### Kartoffeln direkt vom Bauernhof!

Qualität aus der Region die schmeckt!

#### Aus unserem Angebot:

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

## Eine Frage der Haltung!

Mit rund 60 Prozent wird der Großteil des Geflügelfleisches in Deutschland in der Gastronomie verzehrt. Doch anders als im Supermarkt, wo Verbraucher:innen eine verpflichtende Angabe zur Herkunft von Fleischprodukten vorfinden, bekommen sie im Restaurant in der Regel keine Informationen. Auch aus Sicht der Bevölkerung des Landkreises Würzburg ist das aus der Zeit gefallen. In einer repräsentativen Befragung unter 10.000 Deutschen im Auftrag des Zentralverbandes der Deutschen Geflügelwirtschaft fordern 74 Prozent der Befragten im Landkreis Würzburg: Informationen zur Herkunft des angebotenen Fleisches müssen in Restaurants und Kantinen auf die Speisekarte! 69 Prozent gaben an, sich nicht ausreichend über die Herkunft des Fleisches informiert zu fühlen. Essen gehen ist zu einer Frage der Haltung geworden und das im doppelten Sinn! *Susanna Khoury*

# Kartoffel-Verhältnisse

Die Kartoffel ist die „Giftpflanze des Jahres 2022“

Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelstampf – kaum ein anderes Lebensmittel kommt so „typisch deutsch“ daher wie die Kartoffel. Im Durchschnitt verbrauchen die Deutschen laut dem Industrieverband Agrar 2020/2021 fast 60 Kilogramm Kartoffeln pro Kopf und pro Jahr. Mehr als 200 Sorten sind hierzulande zugelassen. Da verwundert die Tatsache, dass die Kartoffel bis vor 400 Jahren in Europa noch eine unbeschriebene Knolle war. „Sexuell höllisch erregend und ein Werk des Teufels sei die Kartoffel“, berichtet Eduard Stenger, Leiter des Lohrer Schulmuseums über die Vorbehalte des Klerus gegenüber „der Pflanze, die nicht in der Bibel steht“. Die „Wende“ kam erst 1756. Damals erließ Friedrich II. seinen berühmten „Kartoffelbefehl“. Erst nach einer schlimmen Getreide-Missernte gelang dem Nachschattengewächs der deutschlandweite Durchbruch. Unzählige Menschen bewahrte die Kartoffel 1816 vor dem Hungertod. Und das basische Lebensmittel punktet heute noch - nicht zuletzt wegen gesunder Inhaltsstoffe. Das bestätigt auch Martin Keller. Der Inhaber des Kartoffelhofes Keller in Karlbürg erklärt: „Lange Zeit dachten viele, die Kartoffel wäre ein Dickmacher, was aber nicht stimmt. Denn die Kartoffel ist fettfrei. Natürlich nur, wenn das Fett nicht bei der Zubereitung zugegeben wird.“ Der Hauptbestandteil der Knollen sei, neben Wasser, die Kartoffelstärke. Bei Frühkartoffeln liege der Gehalt über elf, bei den Herbstkartoffeln bei um die 13 Prozent. Dabei habe die Kartoffel aber nur halb so viel Kalorien wie etwa Nudeln. „Der Vitamin-C-Gehalt ist dagegen vergleichbar mit dem von Äpfeln (Anmerkung der Redaktion: rohe Kartoffeln enthalten 17 Milligramm, frische Äpfel enthalten – je nach Sorte – etwa zehn Milligramm Vitamin C) und das enthaltene Eiweiß hat die höchste biologische Wertigkeit unter allen pflanzlichen Lebensmitteln.“ Warum ist die Kartoffel dann ausgerechnet „Giftpflanze des Jahres 2022“? Stenger zufolge enthalte sie in allen Pflanzenteilen das Gift Solanin, „mit dem Fressfeinde abgewehrt werden sollen“. Es ist hitzebeständig und wird erst bei über 240 Grad Celsius zerstört. „Das Kartoffelkraut, die Samenkugeln sowie gekeimte Kartoffeln führen zu schweren Vergiftungen pflanzenfressender Tiere. Auch beim Menschen können die an sich gesunden Knollen Vergiftungserscheinungen auslösen, wenn sie längere Zeit dem Sonnenlicht ausgesetzt waren und grüne Stellen auf den Schalen aufweisen. Ähnlich argumentiert auch der Botanische Sondergarten Wandsbek, der Ende 2021 die Wahl der Kartoffel zur Giftpflanze bekannt gab. „Nehmen wir die Kartoffel als Botschafterin dafür, dass es mit wenigen Grundkenntnissen problemlos möglich ist, unfallfrei mit Giftpflanzen in Haus und Garten zu leben.“ Wie das gelingt, weiß Martin Keller. Ihm zufolge sei die richtige Lagerung von größter Bedeutung. „Der wichtigste Punkt ist dabei die dunkle Aufbewahrung, da sich bei Lichteinfluss unter der Schale das giftige Solanin bildet, sichtbar durch das Grünwerden der Kartoffel. Für eine längere Lagerung empfehle ich einen trockenen Platz mit einer möglichst gleichmäßigen Temperatur von vier bis zehn Grad Celsius.“ Am besten eigne sich eine Kartoffelschütte, damit auch unter den Kartoffeln etwas Luft durchziehen könne und ein Jutestoff oder ein Papier als Abdeckung.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@Lester120, @depositphotos.com/@dmitriykp, @Udo Kleinfelder, @depositphotos.com/@robynmac, @depositphotos.com/@pimonova



Schulwandbild aus dem Jahr 1943, nach einem Original von Willy Planck. Der Einsatz der Kinder bei der Kartoffelernte war eine Selbstverständlichkeit und wurde durch die „Kartoffelferien“ im Oktober gefördert aus der ständigen Ausstellung des Schulmuseums Lohr am Main.



GLUTENFREI · VEGAN · VEGETARISCH

## Vrohstoff

RESTAURANT · CAFE · CATERING






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

„Wer Kalorien sparen will, ist mit Kürbis gut beraten: 100 Gramm Kürbisfleisch enthalten gerade einmal 26 Kilokalorien“, sagt Birte Willems. Daneben enthalte Kürbis unter anderem Vitamin C, Eisen und Kalium, so Claudia Süssenguth.



## Kürbis, Melone & Co.

### Familienangelegenheiten: Birte Willems und Claudia Süssenguth über Kürbisgewächse

Vielfalt ist Trumpf! Für Kürbisgewächse scheint das besonders zu gelten. „Sie umfassen etwa 800 Arten in circa 130 Gattungen“, weiß Oecotrophologin Birte Willems. „Zu ihnen zählen Kürbis, Gurke und Melone sowie die Zucchini, eine Unterart des Gartenkürbisses.“ Auf unseren Tellern landet vielerorts der Hokkaido. „Der orange-rote Kürbis mit dem leuchtenden Fruchtfleisch ist vor allem so beliebt, weil man ihn für die Zubereitung nicht schälen muss.“ Und vielseitig ist er obendrein, so Claudia Süssenguth, Inhaberin des Bioladens Lollo Rosso. „Er ist unkompliziert in der Zubereitung und eignet sich besonders für Suppen, Chutneys oder als Füllung.“ Was nicht so geläufig ist: „Er kann auch roh gegessen werden“, ergänzt Willems. Wertvoll seien ihr zufolge auch die Kerne. „Kürbissamen enthalten viele gesundheitlich wertvolle ungesättigte pflanzliche Fettsäuren wie Linolsäure und Ölsäure.“ Kürbisse sind also nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. „Das leuchtende Gelb oder Orange zeigt, dass Kürbis reich an Carotinoiden ist. Dazu zählen Stoffe wie Beta-Carotin und Lutein, die antioxidativ wirken und somit freie

Radikale im Körper auffangen können. Lutein hat Eigenschaften, die für die gesunden Augenfunktionen wichtig sind“, erklärt die Oecotrophologin. Daneben enthalte Kürbis unter anderem Vitamin C, Eisen und Kalium, so Claudia Süssenguth. Und Letzteres, so Willems, spiele eine Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen und sei somit von Bedeutung für Muskelkontraktionen, Herzfunktion und die Regulation des Blutdrucks. Für den therapeutischen Gebrauch komme bevorzugt der Steirische Ölkürbis zum Einsatz. „In der Apotheke gibt es die ganzen Samen, Granulate oder Fertigarzneimittel mit Kürbisextrakt. Sie wirken bei gutartigen Prostatabeschwerden und dienen in der Medizin zur unterstützenden Behandlung von Funktionsstörungen der Blase.“ Die Heilkraft, so Willems, beruhe wahrscheinlich auf sogenannten Phytosterolen, die nur im Arzneikürbis in ausreichender Konzentration vorhanden seien. „Gegen bakterielle Infekte wirken die Präparate nicht.“ Besonders lecker sind Honigmelonen. Sie sind eine Art aus der Gattung der Gurken und daher mit der Gurke näher verwandt als mit der Wassermelone. Sie sind wie alle Melonen sehr wasserhaltig und enthalten etwa zwölf Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm. „Zu den Inhaltsstoffen

zählen Kalium, Vitamin C und Provitamin A“, so Claudia Süssenguth. Provitamin A, ergänzt Birte Willems, werde im Körper zu Vitamin A umgewandelt und sei für das Zellwachstum, die Funktion des Immunsystems, des Sehorgans und der Haut- und Schleimhautgesundheit wichtig. „Vitamin C wiederum wird unter anderem gebraucht zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne. Außerdem wirkt es antioxidativ und schützt die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden.“ Am beliebtesten hierzulande ist die Wassermelone. Die rötliche Färbung verdankt sie dem Antioxidans Lycopin. „Lycopin ist ein sogenannter Radikalfänger und fungiert im Sommer als kleiner Sonnenschutz, weil es die Körperzellen vor Oxidation und Schädigung schützt“, so Willems. Die Wassermelone enthalte außerdem die Aminosäure Citrullin, welches Herz und Kreislauf stärke, die Blutgefäße entspanne und so den Blutdruck senke.

Nicole Oppelt

Fotos: Kürbise und Hintergrund  
@depositphotos.com/@VadimVasenin

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



FrankenSafran  
vom  
tröhlershof

REGIONALER SAFRAN  
SAFRANSPEZIALITÄTEN  
SAFRAN-FÜHRUNGEN

STRÖHLERSHOF  
AN DER SCHLOSSMAUER 27  
97199 ERLACH  
MOBIL: +49 176 64140811  
WWW.FRANKEN-SAFRAN.DE

## Gurke ist gleich Gurke?

Nein, weiß Claudia Süssenguth, die zwischen Salat- und Einlegegurke unterscheidet. Grundsätzlich handle es sich um ein besonders kalorienarmes Gemüse – nur zwölf Kilokalorien auf 100 Gramm. Aber: „Sie enthalten im Gegensatz zu anderen Gemüsen eher geringe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen“, so Birte Willems. „Um die wenigen wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte man das Gemüse mit Schale verzehren, da die Vitamine in erster Linie dort stecken.“ Und dafür, so Süssenguth, sollte man auf Bio-Gurken zurückgreifen. Aber Achtung: „Stark bittere Gurken bitte nicht verzehren“, mahnt Willems. „Mit dem Bitterstoff Cucurbitacin schützt sich die Pflanze vor Fraßfeinden. Der Stoff ist ab einer gewissen Menge toxisch.“ Vergiftungsgefahr bestehe aber nur bei Verwendung von Samen im Garten selbstgezogener Pflanzen, dabei könne es zu einer Rückkreuzung kommen. „Saatgut deshalb besser frisch kaufen. Das gleiche gilt auch für Kürbisse“, so die beiden Fachfrauen. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@wabeno





## Rotes Gold aus Würzburgs „Nahem Osten“

*Safran gilt seit Jahrtausenden als Heilmittel. Das kostbare Schwertliliengewächs gedeiht mittlerweile auch prächtig in Franken*

„90 Prozent des Safran-Anbaus findet im Iran statt“, erklärt Katharina Apfelbacher. Kann das in unseren Gefilden funktionieren? Ja, weiß sie mittlerweile aus Erfahrung. Auf einem Drei-Generationen-Bauernhof, dem Ströhlershof in Erlach, betreibt sie seit 2018 die Sonderkultur Safran in biologischem Anbau. Zum Safran kam die dreifache Mutter über Umwege, wie sie erzählt. Die gelernte Landwirtin wollte sich im elterlichen Hof einbringen, aber mit einer eigenen „Nische“. Ein Artikel über Safran gab schließlich den Anstoß. „Die Kultivierung hat sofort funktioniert“, erzählt Apfelbacher. Die Bedingungen in Würzburgs „Nahem Osten“ seien ideal. Der durchlässige, sandige Boden und das in der Region vorherrschende Klima – heiß und trocken im Sommer – lassen das mit dem Frühlingskrokus verwandte Gewächs prächtig gedeihen. „In Deutschland gibt es nur eine Handvoll Safran-Bauern“, sagt die junge Frau, die den *Crocus Sativus* auf einer Fläche von etwa 1.300 Quadratmetern kultiviert. „Mit dem nötigen Know-how ist der Anbau hierzulande gut machbar. Doch Kultivierung und Weiterverarbeitung sind reine Handarbeit. Das lässt sich nicht mechanisch oder maschinell erledigen“, erklärt Apfelbacher. Der Ertrag sei gering. Sie

rechnet vor: „Für ein Kilogramm Gewürz sind rund 250.000 Blüten nötig.“ Das klingt immens, erklärt sich aber schnell, wenn man bedenkt, dass die Narben durch das Zupfen und Trocknen gut vier Fünftel ihres Gewichtes verlieren. Das alles rechtfertigt am Ende auch den hohen Preis. Trotz allem lohnt der Einsatz. Und das nicht nur, um einfallsreiche Gerichte zu toppen, wie das Sternekoch Bernhard Reiser, der Safran vom Ströhlershof bezieht, tut. Das rote Gold sei nicht nur würzige Beigabe, es sei zudem der Gesundheit zuträglich, bestätigt Heilpraktiker Bernhard Späth aus Lohr am Main. „Aufgrund seiner Inhaltsstoffe gilt er seit Jahrtausenden als Heilmittel. Besonders in Indien und in den asiatischen Ländern. Vornehmlich in der ayurvedischen und chinesischen Heilkunde wird Safran für Heilzwecke eingesetzt.“ Die Stempelfäden, so der Experte, würden wichtige B-Vitamine, ätherische Öle und eine Menge Carotin (Provitamin A) enthalten. „Safran findet Anwendung als entzündungshemmendes, schmerzstillendes, durchblutungs- und verdauungsförderndes, krampflösendes und nervenstärkendes Mittel.“ Aufgrund seiner Eigenschaften könne der Safran etwa bei Depressionen, Augenleiden,

Magen- und Leberbeschwerden (durch die enthaltenen Bitterstoffe), Demenzerkrankungen, Tumorbildungen und Potenzstörungen hilfreich sein. Auch das prämenstruelle Syndrom könne günstig beeinflusst werden. „Auch bei entzündetem Zahnfleisch kann das Safranpulver Abhilfe schaffen, wenn es sanft auf die betroffenen Stellen einmassiert wird.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Oliver Karl



Den fränkischen Safran kann man direkt bei Katharina Apfelbacher bestellen. Man trifft sie aber auch auf diversen Märkten. Zum Beispiel jeden ersten Samstag im Monat auf dem Würzburger Bauernmarkt auf dem Bürgerbräugelände, [www.franken-safran.de](http://www.franken-safran.de), [www.heilpraktiker-lohr.de](http://www.heilpraktiker-lohr.de)



# Altes neu entdecken

Am 11. Januar 2023 wird der Tag des deutschen Apfels gefeiert

Nicht nur geschmacklich, sondern auch gesundheitlich ein Hit: der Apfel. Eine Studie der Universität von Kalifornien<sup>1</sup> belegt, dass Äpfel das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren können. Den Forscher:innen zufolge verzögert das Obst den Abbau des schlechten Cholesterins (LDL), das, wenn es oxidiert, zu Plaquebildung und so zu Arterienverkalkung führe. Besonders interessant: Purer Apfelsaft macht seinen Job hier am besten. Aber Achtung! „Apfel ist nicht gleich Apfel und Saft ist nicht gleich Saft“, weiß auch Krischan Cords, Geschäftsführer Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG). Die Sortenvielfalt im biologischen Streuobstanbau sei hoch. So gebe es allein auf den Flächen der MSB eG über 130 Apfelsorten. Allesamt seien sie robust und hätten unterschiedliche Größen, Geschmacksrichtungen und Säureverhältnis-

se zu bieten. Diese besonderen Charaktere einzufangen, das haben sich Cords und die Streuobstwiesenbewirtschafter:innen seit vielen Jahren auf die Fahnen geschrieben. „Für sortenreine Säfte werden charaktervolle Sorten verwendet“, erklärt der Experte. Klassisch sei zum Beispiel die Sorte „Jakob Fischer“. Sie zeichne sich durch einen lieblichen Duft und ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis aus. Auch die Goldparmäne überzeuge seit Jahrhunderten durch ihren würzigen Geschmack. Genau aus diesem Grund setze man hier auf alte Sorten. „Die modernen Züchtungen gehen meines Erachtens in die falsche Richtung.“ So werde für süßeren Geschmack der Anteil an gesunden Polyphenolen (sekundären Pflanzenstoffen) klein gehalten. Diese erfüllen aber eine wichtige Schutzfunktion gegen Schädlinge beim Apfel und gegen Krankheiten beim Menschen. Die sekundären Pflanzenstoffe zeichnen aber für den sauren und herben Geschmack verantwortlich. Dieser schmeckt wiederum Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2, da dieser in der Regel mit einem geringeren Fruchtzuckeranteil einhergeht, etwa bei den Sorten Champagner Renette, Gelber Edelapfel oder Ontario<sup>2</sup>. Für Krischan Cords liegt daher auf der Hand: „Zurück zu den Wurzeln und Altes neu entdecken ...!“

Nicole Oppelt

Fotos: V.l.n.r.: 1 + 2 @Krischan Cords, 3 @depositphotos.com/@ajafoto, 4 @depositphotos.com/@Drakonyashka, 5 @depositphotos.com/@Xalanx; Quellen: <sup>1</sup><https://www.ucdavis.edu/news/heart-benefits-apples-and-apple-juice>, <sup>2</sup><https://www.obstarche-reddelich.de/apfelsorten-fuer-diabetiker/>



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



## Äpfel für Allergiker:innen

Forscher:innen diverser Hochschulen haben in Zusammenarbeit mit der Züchtungsinitiative Niederelbe (ZIN) zwei allergikerfreundliche Apfelsorten entwickelt. Hierfür hat die Europäische Stiftung für Allergieforschung zum ersten Mal das ECARF-Siegel für Apfelsorten vergeben. Ab 2025/2026 sollen die neuen Produkte dann in den Supermarktregalen liegen. Zunächst untersuchten die Wissenschaftler:innen 700 verschiedene Sorten auf ihren Allergengehalt. Hinterher wurden über mehrere Jahre hinweg Verkostungsproben durch Allergiker:innen unter medizinischer Aufsicht durchgeführt und die typischen Symptome wie Juckreiz, Kribbeln sowie Schwellungen im Mundraum nach ihrer Intensität bewertet. „Trotz der genauen Untersuchungen wird es nie möglich sein, komplett allergenfreie Äpfel zu entwickeln – allergikerfreundliche Äpfel sind aber schon für viele Allergikerinnen und Allergiker erstmals wieder eine Möglichkeit, ohne Folgen in einen Apfel beißen zu können“, sagt Wilfried Schwab, Professor für Biotechnologie der Naturstoffe an der TU München. Tim Förster



### Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

**Köhlers**  
VOLLKORNBÄCKEREI



[www.koehlers-vollkornbaeckerei.de](http://www.koehlers-vollkornbaeckerei.de)  
Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – 4x in Würzburg

## Heilkraft und Genuss

Eine Schale voller Quitten. Man kommt kaum umhin, die eigene Nase ganz tief hineinzustecken. Vor allem nach dem ersten Frost gesammelt, entfaltet sich ihr Aroma auf wunderbare Weise. Die Menschen kultivieren Quitten schon seit Jahrtausenden. Die ersten Belege aus dem Kaukasus sollen mindestens 4000 Jahre zurück reichen. Denn die apfelähnliche Frucht kann deutlich mehr als nur guten Geschmack. Schon in der Antike wurde sie als Heilmittel gegen Hautentzündungen, Verdauungsbeschwerden und Erkältungen geschätzt.<sup>1</sup> Quitten enthalten reichlich Kalium. Daneben finden sich Mineralstoffe und Spurenelemente wie etwa Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor, „welche unter anderem für den Zellstoffwechsel und Sauerstofftransport im Körper zuständig sind“. Zudem gilt die Quitte als wertvoller Vitamin C-Lieferant. Auch im Steigerwald Zentrum in Oberschwarzach schwärmt man von „einer unserer ältesten Kulturobstarten“. Unter dem Titel „Quitte – Heilkraft und Genuss“ widmet sich dort Kräuterfrau Gerlinde Rößner am 23. Oktober, ab 14 Uhr, diesem Kernobstgewächs. Sie gibt Einblick in die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, die weit über die Herstellung von Gelee und Quittenbrot hinausreichen. Quittenkerne zum Beispiel sollen gelutscht durch ihre Schleimstoffe beim ersten Kratzen im Hals hilfreich sein. Die in der Quitte enthaltenen Pektine (lösliche Ballaststoffe) können – das haben Studien mit Grapefruits gezeigt – wiederum den Cholesterinspiegel senken und so Diabetes und Herzkrankheiten vorbeugen<sup>2</sup>. nio, Fotos: @depositphotos.com/@soolima.gmail.com, @depositphotos.com/@bergamont; Quellen: <sup>1</sup>www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/obst/quitten, <sup>2</sup>www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3229016/



Anmeldung zum Vortrag unter Telefon 09382.31998-0 oder info@steigerwald-zentrum.de erforderlich, www.steigerwald-zentrum.de

# Magst du kochen?



ALLE KOCHKURS-TERMINE  
JETZT ONLINE  
WWW.DER-REISER.DE

# lernen!

## Der Star auf dem Teller: Gemüse!

Kartoffeln, Linsen, Zucchini oder Salate schmecken lecker und sind unserer Gesundheit sehr zuträglich. So decken drei große Kartoffeln den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)<sup>1</sup> empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C bereits zur Hälfte<sup>2</sup>. Auch mit Spurenelementen und Mineralstoffen geizt das Nachtschattengewächs nicht. Ins Auge sticht besonders der hohe Kaliumanteil von 411 Milligramm pro 100 Gramm. Ebenso wenig verwundert es, dass Linsen weltweit die Speisepläne rocken. Das Bundeszentrum für Ernährung<sup>3</sup> hüpft ihre Inhaltsstoffe: „Kein anderes pflanzliches Lebensmittel erhält so viel Protein wie Hülsenfrüchte.“ Auch für Zucchini auf dem Teller gibt es viele gute Gründe. Und das nicht nur, weil das Gemüse ein Favorit bei kohlenhydratarmen Diäten ist. Zucchini sind reich an Kalium, Mangan und Antioxidantien wie Vitamin C und A. Gute Argumente, Gemüse zum Star auf dem Teller werden zu lassen, noch ausgestattet und in Szene gesetzt etwa von intensiven Gewürzmischungen wie denen von Sonnentor. Dann gibt's Standing Ovationen von den Geschmacksknospen. Das österreichische Unternehmen hat in seinem „Best of der Gemüsewürze“ einen Geschenkkarton bestückt, der alle Lieder spielt, Solo wie im Chor. Auf der Besetzungsliste sind zum Beispiel Laune gut, alles gut bio, Sieglindes Erdäpfelgewürz, Adios Salz! Scharf bio oder Blütenzaubersalz mediterrane Art bio. Auch die Lebenslinie möchte die Gemüselust wecken und verlost deshalb sechs Sonnentor Geschenkkartons an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, warum das Bundeszentrum für Ernährung von Hülsenfrüchten so begeistert ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an [info@lebenslinie-magazin.de](mailto:info@lebenslinie-magazin.de) oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor Gewürze“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2022. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusage damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: [@serezniy](https://www.depositphotos.com/@serezniy), [Sonnentor Kräuterhandels-gesellschaft mbH](https://www.sonnentor.com), Quellen: <sup>1</sup>[www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/?L=0](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/?L=0), <sup>2</sup>[www.die-kartoffel.de/vitamin-c-erhalten/](https://www.die-kartoffel.de/vitamin-c-erhalten/), <sup>3</sup>[www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/](https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/)



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](mailto:info@markt-apotheke-wuerzburg.de)  
[www.markt-apotheke-wuerzburg.de](http://www.markt-apotheke-wuerzburg.de)



## Waffen aus der Unterwelt

„Zurück zu den Wurzeln“ proklamiert Autor Rudi Beiser in „Gesunde Knollen. Die heilsame Wirkung von Wurzel- und Knollengemüse“ und fördert 38 Rezepte aus dem Untergrund zutage. Dabei gräbt er alte Bekannte wie Pastinake, Rettich, Sellerie oder Rote Bete aus, befördert aber auch Unbekannte wie Engelwurz, Knollenziest, Oca oder Yacon ans Tageslicht. Damit gibt er ein Arsenal an Waffen für den Gesundheitsschutz frei. Im Gesundheitscheck zu jedem der 19 Verdächtigen klärt er auf, was die fast vergessenen Wurzelgemüsen in petto haben. Dem Rettich zum Beispiel werden antibiotische, verdauungsfördernde, harntreibende und krampflösende Eigenschaften zugesprochen, Speiserüben wie die Teltower Rüben punkten mit antibakteriellen und antikarzinogenen sowie mit antidiabetischen und cholesterinsenkenden Inhaltsstoffen. Goethe und Kant waren Fans des Kreuzblütengewächses. Der Überlieferung nach, ließ Goethe sich von einem Berliner Freund jedes Jahr Teltower Rüben per Postkutsche nach Weimar bringen. Zu Unrecht wurden die Rüben mit dem Auftauchen der Kartoffel zum Viehfutter und „Arme-Leute-Essen“ degradiert. Und da fing es auch an, dass Nahrung nicht mehr als Medizin angesehen wurde. *sky*



Rudi Beiser: **Gesunde Knollen. Die heilsame Wirkung von Wurzel- und Knollengemüse**, Trias Verlag im Thieme Verlag 2021, ISBN 9783432111322, Preis: 19,99 Euro, [www.thieme.de](http://www.thieme.de)

# Lebensmittelsicherheit in Gefahr?

## Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über Gentechnik-Bakterien

Ein aktuelles Studienergebnis<sup>1</sup> aus Belgien lässt aufhorchen. Die Wissenschaftler:innen proklamieren in ihrer Arbeit erhebliche Risiken für die Lebensmittelsicherheit und die öffentliche Gesundheit. Sie warnen, dass gentechnisch veränderte Mikroben, die unter anderem dazu verwendet werden, um Enzyme und Vitamine für die Lebensmittelindustrie zu produzieren, oft unentdeckt bleiben. Auch Bio-Bäckermeister Ernst Köhler weiß um die Gefahr, und wie die Gentechnik-Bakterien in die Backwaren gelangen könnten: „Technische Enzyme werden mittlerweile als gängige Praxis bei der Lebensmittelherstellung verwendet. Sie machen Brötchen knuspriger, verkürzen Teigruhen, sorgen für eine gleichmäßige Porung und lockere Krume und helfen dabei, natürliche Schwankungen beim Getreide auszugleichen.“ Sie würden es möglich machen, Backteiglinge in Backshops bei immer gleicher Back-Qualität aufzubacken und zudem das Volumen im fertigen Produkt zu erhöhen. „Es sieht bei gleichem Gewicht optisch größer aus.“ Den Verbraucher:innen bleibt das verborgen. „Denn wenn ein technisches Enzym im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr hat, dann kann es als Verarbeitungs-Hilfsstoff angesehen werden, der nicht deklariert werden muss.“ Einige Lebensmittelenzyme seien zwar auf EU-Ebene zugelassen, weiß der Fachmann. Allerdings mangle es an Unbedenklichkeits-Beweisen

aufgrund fehlender Studien. Wie ernst das Problem sein könnte, wurde bereits im November 2019 deutlich. Die Universität Hohenheim<sup>2</sup> veröffentlichte eine Studie, die eine ganz neue Erkenntnis erbrachte. Sie bewies, dass technische Enzyme auch nach dem Backen noch wirksam sein können. „Die Studie zeigte eine Restaktivität einer Amylase im Endprodukt Brot“, erklärt Ernst Köhler. Für seinen Betrieb gebe es daher nur eine Konsequenz. „Wir arbeiten komplett ohne technische Enzyme.“ Das stelle die hauseigenen Bäcker:innen jedoch oft vor große Herausforderungen, etwa nach der Ernte. Die Mehl- und damit Backeigenschaften des Getreides würden auf natürliche Weise witterungsbedingt von Jahr zu Jahr schwanken. Das heiße auch, dass im Herbst „angepasst, ausgefeilt und ein bisschen getüftelt“ werden müssten, um sich auf die neue Getreideernte einzustellen. Hier setzt er auf das Wissen und Knowhow seiner Bäcker:innen. Im Jahresverlauf gebe es immer wieder Schwankungen der Qualitäten, auf die bei der Teigaufbereitung reagiert werden müsse – zum Beispiel bei Teigruhen oder der Wasserzugabe. *Nicole Oppelt*

Fotos: @depositphotos.com/@macrovector, @Schmelz Fotodesign; Quellen: <sup>1</sup>[www.nature.com/articles/s41598-020-63987-5](http://www.nature.com/articles/s41598-020-63987-5), <sup>2</sup>[link.springer.com/article/10.1007/s12161-019-01673-7](http://link.springer.com/article/10.1007/s12161-019-01673-7)

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



„Grundsätzlich kommen Enzyme in der Natur überall vor und fungieren zum Beispiel als Bio-Katalysatoren bei der Metabolik in unserem Körper“, sagt Bio-Bäckermeister Ernst Köhler. „Doch gerade für die Lebensmittelproduktion werden mittlerweile viele Enzyme aus gentechnisch veränderten Mikroorganismen (kurz GMO) gewonnen.“



Entdecke die  
Genusslandschaft  
Bamberg

www.genussla.de  

Über  
**120**  
regionale  
Anbieter

Genussla –  
Das Portal für  
Produkte, Events  
und Rezepte aus  
der Region.



Eine gemeinsame Initiative von





in Kooperation mit der



**Lebenshilfe**  
Bamberg

gefördert durch







# Die Renaissance der Hofläden

*Trotz Inflation stehen bewusstes Einkaufen und Leben hoch im Kurs*

Hofläden stehen immer noch hoch im Kurs. Durch die Corona-Krise erlebten sie nachgerade einen Boom. Das bestätigt Julius Schmitt, der einen Hofladen in Höchberg betreibt. „Die Menschen kaufen viel bewusster ein, sie schauen darauf, wo ein Produkt herkommt“, sagt der gelernte KFZ-Mechatroniker, der aus einer Landwirtschaftsfamilie stammt. Vor allem über die Hühner wollen seine Kund:innen viel wissen. Wie werden sie gehalten? Wie geht es ihnen auf dem Hof? Insgesamt 800 Hühner hält Julius Schmitt. 600 leben im stationären, 200 in einem vor Kurzem angeschafften mobilen Hühnerstall: „Der wird alle paar Wochen umgestellt.“ Wen es interessiert, dem zeigt Schmitt, wie seine Hühner gehalten werden. Interessierte erfahren, dass die Tiere eine Menge Auslauf haben. Und dass es ihnen gut geht. Schmitts Kund:innen nehmen die Eier danach mit umso besserem Gewissen mit nach Hause. Die Schmitts stellen außerdem Nudeln selbst

her, sie bieten Säfte und Fruchtaufstriche aus Pfirsich, Zwetschge, Kirsche, Apfel, Erdbeere und Mirabelle an. Käse gibt es von der Hofkäserei Zehner aus Oberschwarzach.

## Pro Natur & Umwelt

„Immer mehr Menschen möchten wissen, woher ihre Lebensmittel kommen“, bestätigt Bioland-Gärtner Sebastian Niedermaier aus Bamberg. Der Gemüsebaumeister bietet in seinem Hofladen frisch geerntete Auberginen, Brokkoli, Fenchel, Karotten, Tomaten, Salate, Gurken und vieles mehr an – seit 2010 in Bio-Qualität. Frequentierte wird sein Hofladen von Menschen, die bewusst einkaufen. Manche verzichten auf Dinge, die sie nicht ganz so dringend brauchen, und akzeptieren die höheren Preise für Bio-Lebensmittel trotz keineswegs üppig gefüllter Geldbeutel, weil ihnen der Schutz von Natur und Umwelt wichtig ist. „Sich über einen Hofladen

direkt mit den Kund:innen austauschen zu können, bietet riesige Vorteile“, sagt Niedermaier. Ergänzt werden könnte dies durch einen Automaten, an dem sich die Kund:innen dann, wenn der Hofladen geschlossen ist, selbst frisches Gemüse ziehen. „Das ist eine charmante Möglichkeit, wir allerdings haben bisher noch keine Kapazitäten gehabt, um eine solche Idee zu realisieren“, so der Biobauer.

## Frische & Erlebnis

Ingo Reinhart betreibt seit 1985 einen Hofladen in Rauhenebrach-Obersteinbach, der vorwiegend in der Spargelzeit geöffnet ist: „In den letzten 35 Jahren wuchs das Interesse daran stetig.“ Vor allem in den ersten beiden Corona-Jahren sei der Zulauf „überragend“ gewesen. „Es war ja alles dicht, man konnte nichts machen, und irgendetwas wollten die Leute erleben.“ So kamen viele erstmals auf die Idee, einen Ausflug zum regionalen Bauern zu machen. Reinhart ist in der Region für seinen Spargel bekannt. Geschätzt werden außerdem seine Erdbeerprodukte: „Wir bieten Erdbeerlimonade, Erdbeersecco, Erdbeersirup und Erdbeeressig an.“ Aus eigenen Erdbeeren entstehen außerdem Marmeladen und Liköre. Die Kund:innen berichten, dass sie all dies deshalb kaufen, weil die Produkte garantiert keine Farb- oder Aromastoffe enthalten.

## Boom trotz Inflation

Rosi Kuhn vom „Biohof Kuhn“ in Oerlenbach bei Bad Kissingen ist weithin für ihren Ziegenkäse bekannt. Aktuell, sagt die Bio- und Erlebnisbäuerin, merke man, dass viele Leute „vorsichtiger einkaufen“: „Insgesamt kann ich mich zwar nicht beschweren, was den Absatz unserer Produkte anbelangt, aber es gab Zei-

## Mehrweg to go

Mehrfach schon nahm die Bundesregierung Änderungen am 2017 erlassenen Verpackungsgesetz vor. Auch 2023 wird es eine Neuregelung geben: Restaurants, Bistros, Cafés und Lieferdienste müssen dann neben Einwegbehältern auch eine Mehrwegalternative für Essen und Getränke zum Mitnehmen anbieten. Diese darf nicht teurer sein als die Einwegkunststoffbehälter, kann aber bepfandet werden. Laut Bundesregierung entstehen in Deutschland täglich 770 Tonnen Verpackungsmüll durch Einwegverpackungen zum Mitnehmen. Die Neuregelung betrifft vor allem größere Unternehmen. Für kleine Betriebe mit maximal 80 Quadratmeter Verkaufsfläche, gibt es Erleichterungen: Speisen und Getränke können auch in mitgebrachte Behälter der Kund:innen abgefüllt werden. Laut Rechtsanwalt Gottfried Jung, Honorarprofessor an der Hochschule Trier, sei es nicht möglich für Kommunen, vor 2023 eigene Regelungen zu treffen. Tübingen zum Beispiel erhob ab Anfang 2022 eine Steuer auf Einwegverpackungen für Speisen und Getränke, die vor Ort verzehrt oder mitgenommen werden. Der Verwaltungsgerichtshof Baden-Württemberg erklärte dies Ende März für unwirksam. pat, .Fotos: Becher @depositphotos.com/@nikolay100, Hintergrund @depositphotos.com/@PixelsAway





ten mit deutlich besserem Umsatz.“ Bislang produzierte Kuhn in ihrer Hofkäserei nur Camembert Natur: „Kürzlich begann ich, Camembert mit Kräutern zu machen.“ Das werde gut angenommen: „Die Kund:innen freuen sich, dass sie nun wählen können.“ „Inzwischen merkt man, dass die Menschen durch alle Schichten weniger Geld in der Tasche haben“, bestätigt Naturland-Bauer Benedikt Karg aus Kronungen bei Schweinfurt die Beobachtungen seiner Kollegin Rosi Kuhn. Zu Beginn der Corona-Krise boomte auch Kargs Hofladen, wo ausschließlich Bio-Waren aus der Region angeboten werden: „Im Vergleich zu Zeiten vor der Krise wuchs unser Umsatz um 30 bis 40 Prozent.“ Kund:innen, die er bis dahin noch nie gesehen hatte, kamen zu ihm, um Bio-Eier einzukaufen, obwohl die in seinem Hofladen deutlich teurer sind als im Discounter. Preissenkungen seien nicht möglich: „Unsere eigenen Produktionskosten sowie die Großhandelspreise im Bio-Sektor steigen in rasantem Tempo.“ Seit Jahresbeginn seien die Ausgaben für viele Produkte um etwa 20 Prozent nach oben geschneit. Für seine Kund:innen, so Karg, sei es aktuell vor allem wichtig, die Kosten für Energie und Mobilität zu berappen. Erst danach greife man für Bio-Produkte tiefer in die Tasche. Der Biobauer beschwert sich dennoch nicht: „Wir sind nun wieder auf dem Niveau von vor der Corona-Krise, aber das war ja auch schon nicht schlecht.“ Am stärksten nachgefragt werden in seinem Hofladen aktuell Obst, Gemüse und Eier: „Aber erstaunlicherweise auch Bio-Mehl, obwohl Mehl inzwischen wirklich teuer ist.“ Etwas nachge-

lassen habe die Nachfrage nach Biofleisch: „Trotzdem wir unser Angebot ausgeweitet haben.“ Hier spüre man am deutlichsten, dass auf den Preis geschaut wird: „Während ein Grillhähnchen im Discounter fünf Euro kostet, müssen wir 30 Euro verlangen.“ *Pat Christ*

Fotos: oben @depositphotos.com/@YAYImages, rechts@depositphotos.com/@jura13, linke Seite v.l.n.r. @depositphotos.com/@photography33, @depositphotos.com/@eskymaks, @depositphotos.com/@upungato

Viele Verbraucher:innen schätzen Hofläden, weil sie bei ihrem Einkauf dort genau wissen, woher die Lebensmittel stammen.

## 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)

## Klimafreundliche Speisekarte



Wenn Restaurants auf ihren Speisekarten für jedes Gericht den CO<sub>2</sub>-Ausstoß anführen oder emissionsarme Varianten hervorheben, wählen Gäste vermehrt klimafreundlichere Angebote. Das zeigt eine neue Studie der Universität Würzburg. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben häufiger den Gemüse-Burger gewählt, wenn dieser als Standardoption auf der Speisekarte präsentiert wurde“, erklärt Dr. Benedikt Seger, Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Professur für Entwicklungspsychologie der JMU. Ebenso wurden Menüs mit abgestuften Emissionswerten angeboten, etwa ein Couscous-Salat mit Rindfleisch (hohe Emissionen), Schawarma (Geflügel; mittlere Emissionen) oder Falafel (niedrige Emissionen), mit ähnlichen Reaktionen der Versuchspersonen. Auch farbige CO<sub>2</sub>-Label übten einen deutlichen Effekt auf das Bestellverhalten aus. Veränderte Standardoptionen führten im Schnitt zu 300 Gramm weniger CO<sub>2</sub>, farbliche Label zu 200 Gramm weniger CO<sub>2</sub> pro bestellter Speise. Die klimafreundliche Speisekarte, eine gute Idee finden wir! *Tim Förster*



 [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)



# Klimaschutz auf dem Teller

Agrarökologin Dr. Maïke Hamacher mit Tipps für ein bewussteres Leben

Wie funktioniert nachhaltiges einkaufen oder Klimaschutz auf dem Teller? Wer auf sich und seine Umwelt achtet, wird bei diesen Fragen landen. Eine, die sich damit auskennt, ist Dr. Maïke Hamacher, Projektmanagerin der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld. Nachhaltigkeit ist für die studierte Agrarökologin eine Frage der persönlichen Definition. „Aus den Medien wird uns eine Vielzahl an Interpretationsmöglichkeiten angeboten, von regional über fair, den ganzen Siegel-Dschungel, von Tierhaltungskennzeichen bis zum CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.“ Ihres Erachtens sollten folgende Fragen im Vordergrund stehen: „Womit möchte und kann ich anfangen? Ist es mir wichtig, möglichst unverpackt einzukaufen?“ Darauf könne aufgebaut werden,

etwa mit der Suche nach dem nächsten Unverpackt-Laden. Werde mehr Wert auf eine ressourcenschonende Produktionsweise gelegt, sollte der Blick in Richtung Bio-Lebensmittel gehen. Ist das Anfangen leichter in der Stadt oder auf dem Land? Die Fachfrau sagt: „In der Stadt ist meist die Auswahl an Bio-, fairgehandelten und veganen Produkten größer.“ Auf dem Land könne man aber Bio-Produkte direkt beim Erzeuger kaufen. Man bekomme saisonale Ware und vermeide lange Transportwege. Eine Einkaufsliste brauche es ihrer Ansicht nach nicht. Saisonkalender, so ihr Tipp, könnten eine gute Unterstützung sein, da das Angebot im Laden häufig verzerrt sei und Obst und Gemüse von weit herkämen. Ein Aspekt, der ihr beim nachhaltigen Einkaufen wichtig ist, sei das Thema Lebensmittelverschwendung, im Fokus hier das Mindesthaltbarkeitsdatum (MDH). Dr. Hamacher verweist auf die Empfehlungen der Verbraucherzentrale<sup>1</sup> und stellt heraus: „Generell gilt, dass viele Produkte auch nach Ablauf des MHD noch bedenkenlos zu genießen sind.“ Entscheidend sei richtige Lagerung und Prüfung mit den eigenen Sinnen. Das spare den Verbraucher:innen Geld und dem Lebensmittel den Weg in die Tonne. Und wie funktioniert Klimaschutz auf dem Teller? „Rund 37 Prozent der globalen CO<sub>2</sub>-Emissionen entstammen der Nahrungsmittelproduktion“, so die Expertin. Treibhausgase entstünden in der landwirtschaftlichen Produktion, bei der Verarbeitung, Verpackung, Lagerung und Transport. Und auch in den eigenen vier Wänden würden Treibhausgase bei der Lagerung – insbesondere Kühlung – Verarbeitung und vor allem beim Wegwerfen von Lebensmitteln anfallen. Es gebe also viele „Stellschrauben“, um über das eigene Konsum- und Ernährungsverhalten zum Klimaschutz beizutragen. „Bio-Lebensmittel bieten im Bereich Landwirtschaft ein hohes CO<sub>2</sub>-Einsparpotential.“ Dazu biete die ökologische Erzeugung ein komplettes Nachhaltigkeits-Paket: Zum Klimaschutz gebe es bei Bio-Lebensmitteln den Schutz von Artenvielfalt, Grundwasser und Boden dazu. Und gerade der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit sei im Hinblick auf eine langfristige Nahrungsmittelsicherheit ganz wesentlich. „Egal ob für sich allein, zu zweit oder die ganze Familie ... wichtig ist, anzufangen.“

*„Aus kleinem Anfang entspringen alle Dinge.“*

Marcus Tullius Cicero

Nicole Oppelt

Foto: Dr. Hamacher @Julia Weber, oben @depositphotos.com/@soryakamoz; Quelle: <sup>1</sup> [www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452)

NACHHALTIG GUT.

**HIER WANDELT SICH WAS!**

Eines ist sonnenklar: Klimaschutz geht nur gemeinsam! Zusammen in den Bau von Photovoltaikanlagen investieren – so klappt die Energiewende!

[wvv.de / Nachhaltigkeit](http://wvv.de/Nachhaltigkeit)

**WVV**



Am 15. November und 7. Dezember hält Dr. Maïke Hamacher in Kooperation mit der vhs Bad Neustadt zwei Vorträge zum Thema. Weitere Infos finden sich im Lebenslinie-Gesundheitskalender oder unter [www.vhs-nes.de](http://www.vhs-nes.de).

# Winzer reagieren auf Wandel

## LWG: ressourcenschonende Bewässerung von Rebflächen

Sie kümmern sich nicht nur um Pflanzen und Wein: Die Expert:innen der Bayerischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) nehmen sich auch des Themas „Wasser“ an. „Das wird immer wichtiger“, sagt Daniel Heßdörfer vom Institut für Weinbau und Oenologie der LWG. Um „Wasser“ geht es zum Beispiel in einem Projekt am „Thüngersheimer Scharlachberg“. Hier gibt es seit 2016 eine Pilotanlage zur Tröpfchen-Bewässerung mit zwischengespeichertem Wasser. Die Idee stammt aus Israel. „Wasser“ werde im Weinbau ein immer wichtigeres Thema, berichtet Daniel Heßdörfer. „Im Rebenanbau wird nach der Blüte bewässert, um die Traubenqualität zu fördern.“ Hier komme die neue Anlage ins Spiel, die seit dem Startschuss vor sechs Jahren stark ausgebaut wurde. Ursprünglich sei sie für nur zwei Hektar Steilstlage gedacht gewesen: „Inzwischen bewässern wir damit zwölf Hektar auf unserem Versuchsfeld in Thüngersheim.“ Viel wurde in Steuerungstechnik investiert. Sensoren messen, wie trocken der Boden ist. Ist er zu trocken, muss der Wasserhahn nicht mehr aktiv geöffnet werden: „Mittlerweile haben wir eine digitale Ventilsteuerung.“ Es gelang der LWG, eine Lösung zu finden für ein Problem, das gerade beim Anbau wärmeliebender Rebsorten wie Riesling, Spätburgunder, Silvaner und Cabernet auftritt: Diese Sorten benötigen viel Wasser. 30 bis 40 Kubikmeter Wasser seien laut Heßdörfer nur noch nötig, um einen Hektar zu bewässern. Das sei „keine Luxusbewässerung“: „Wir halten die Reben in einem moderatem Trockenstress.“ Die reagierten darauf physiologisch: „Sie bilden vermehrt sekundäre Inhaltsstoffe wie Aminosäuren.“ Um dem Klimawandel begegnen zu können, braucht es technische Innovationen. Anders ist es nicht möglich, sich an die nach Aussage des Weltklimarats inzwischen unumkehrbaren Folgen anzupassen. Um eine solche Innovation handelt es sich bei der Bewässerungsanlage in Thüngersheim. „Unser vom Umweltministerium gefördertes Pilotprojekt basiert auf einer antizyklischen Wasserentnahme“, erläutert Heßdörfer. Das Wasser für die Speicher wird dem Main in den abflussreichen Jahreszeiten Winter und Frühjahr entnommen. Bei Unterfrankens Winzer:innen ist die Motivation zur schonenden Bewässerung ihrer Weinberge groß. Das Pilotprojekt der LWG soll zum Beispiel in Iphofen auf 262 Hektar realisiert werden. Winzer:innen für eine alternative Bewässerung zu gewinnen, werde laut Heßdörfer immer wichtiger. Denn dem Main könne im Sommer oft kein Wasser mehr entnommen werden. In Thüngersheim werde das Wasser in einem 250 Kubikmeter großen Tank zwischengespeichert: „Man kann auch einen Speichersee anlegen.“ Dies geschehe in Iphofen, denn dort ist ein Speichervolumen von 200.000 Kubikmeter notwendig. *Pat Christ, Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@VadimVasenin, @depositphotos.com/@AntonMatyukhaBO*



6.300 Hektar Rebfläche – damit wartet Unterfranken mit dem größten Weinbaugebiet in Bayern auf. Ein Drittel der Rebflächen, 2000 Hektar, müssten dringend mit Bewässerungsanlagen ausgestattet werden, so die LWG. Nach vielfachen Bemühungen fördert nun das Umweltministerium des Freistaates drei Pilotprojekte zur Bewässerung von Weinbergen und zwar in Iphofen, Nordheim und Oberschwarzach.

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



naturnahe Streuobstbau  
gesunde Produkte  
lebenswerte Kulturlandschaft

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

## ALLES BIO ODER WAS?



**DIENSTAG, 15.11.2022, 18.30 - 20.30 UHR**  
Nachhaltig einkaufen – leicht gemacht?!

**MITTWOCH, 07.12.2022, 18.30 - 20.30 UHR**  
Klimaschutz auf dem Teller: Alles bio oder was?



Referentin  
**Dr. Maika Hamacher** Projektmanagerin  
Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld

  
RHÖN-GRABFELD  
Zukunft.



## Jedes Stück ist ein Unikum: das richtige Holz für den richtigen Zweck

Holz ist der älteste und nachhaltigste Werk- und Baustoff des Menschen. Aufgrund der jeweiligen Eigenschaften der Hölzer – abhängig von Wuchsalter und Baumart – und je nach Anspruch der Nutzer:innen, ist es dennoch nicht immer einfach, das richtige Holz für den richtigen Zweck zu finden. „Jedes Stück Holz ist einzigartig“, stellen auch die Autor:innen des „Praxisbuch Holz“ heraus. Deshalb müsse bei der Planung eines Projektes genau festgelegt werden, welches Stück wo verwendet werden soll. Und dabei gilt es, einiges zu beachten. Die wichtigsten Eigenschaften sind Härte und Dichte, die Bearbeitbarkeit, nicht zuletzt aber auch die Verfügbarkeit und der Preis, der bei vielen Hölzern gerade in die Höhe schnellt. In der Baubranche ist deswegen insbesondere die kostengünstige Fichte beliebt, die leicht zu bearbeiten ist und hier als Abstützbalken, aber auch im Innenausbau und als Bodenmaterial verwendet wird. Das harte Douglasienholz wird im Innen- und Außenbau und Bootsbau verwendet. Ideal für den Innen- und Außenbau, insbesondere für Dachstühle, ist das harte, dichte und sehr dauerhafte Eichenholz, das auch im Möbelbau beliebt ist. Daneben kommt gerne das Holz von Birke, Kastanie, Ahorn und Kiefer zur Anwendung. Die vielseitige Rotbuche wird immer dann bemüht, wenn es um Fußböden, Treppen, Werkzeuge, Haushaltswaren und Dekorationen geht. Das harte und dauerhafte Teakholz ist ebenfalls im Möbelbau beliebt. Aufgrund seiner besonderen Eigenschaften eignet es sich besonders gut für Gartenmöbel. Für Schnitzereien, die Bildhauerei und Spielwaren kommt insbesondere die weiche und leicht zu bearbeitende Linde zum Einsatz. Für Furniere ergeben sich besondere Anforderungen an die verwendeten Hölzer, da diese bis zu 0,5 Millimeter dünn geschnitten werden müssen. Hier eignen sich Birnbaum, Birke und Esche, insbesondere aber die Libanon-Zeder oder auch die Ulme. *Nicole Oppelt, Fotos: Oben Hintergrund @depositphotos.com/@dogforstudios, v.l.n.r.: @depositphotos.com/@belchonock, @depositphotos.com/@feferoni, @depositphotos.com/@Bernd54, @depositphotos.com/@Portumen, @depositphotos.com/@StudioLightAndShade*

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

**Holzhäuser für's Leben**

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

- **Holzhäuser**  
hohe Energieeinsparung
- **Altbauseonierung**  
gesundes Wohnklima

**Holzbau Adelmann**

**ÖKO-LOGISCH**

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

PARKETT | KORK | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG

**naturpunkt.**  
BAUEN & RENOVIEREN

**Seit 25 Jahren für Sie da!**

naturpunkt GmbH  
Randersackerer Str. 66a Telefon 0931.619 69-10  
97072 Würzburg Telefax 0931.619 69-15

**BODENBELÄGE  
FARBEN & DEKORPUTZE  
WOHN GESUNDES  
RENOVIEREN**

**KREATIV-WORKSHOPS**

**HANDWERKERSERVICE  
COACHING & BERATUNG  
MASCHINEN-MIETPARK**

besuchen Sie unseren  
**Showroom für  
Farben & Dekorputze  
Parkett & Massivdielen**

info@naturpunkt.de Di-Fr 10-18  
[www.naturpunkt.de](http://www.naturpunkt.de) Sa 10-14

**IHR FACHMARKT FÜR WOHN GESUNDES BAUEN & RENOVIEREN**



## Der Tanz des Feuers ...

### Baubiologe Karl-Heinz Ursprung über Kachelöfen und Wohlbefinden

In Zeiten wie diesen, in denen bestimmte Energien knapp werden, setzen viele Menschen wieder auf Holzfeuerungen: Rund elf Millionen Kachelöfen, Kamine & Co. sind in Deutschland im Einsatz. „Im Jahr 2020 gab es in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren rund 540.000 Personen, die eine solche Modernisierungsmaßnahme für die nächsten zwei Jahre sicher geplant hatten“, informiert Statista<sup>1</sup>. Die aktuellen Entwicklungen dürften diese Quote noch erhöhen. Doch nicht nur aufgrund einer Energiekrise, wie der Baubiologe Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn betont: „Das Feuer ist schon immer Wärmequelle des Menschen. Er ist damit vertraut.“ Es schaffe nicht nur behagliche Wärme und Sorge für wohligen Holzgeruch in den Innenräumen, sondern wirke sich auch auf das Lebensgefühl aus. Ein Umstand, der mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt ist. Denn Forscher:innen wiesen in einer Studie den positiven Effekt der Kacheln und deren nahezu ideale Strahlungswärme auf unsere Gesundheit nach<sup>2</sup>. Dennoch gilt es, einiges zu beachten. „Schon das richtige Holz ist entscheidend“, erklärt Ursprung. Dieses sollte ausreichend lang und trocken gelagert worden sein und einen Wassergehalt von unter 20 Prozent aufweisen. „Verbrennen Sie auf keinen Fall behandeltes Holz oder Werbesprosperkte.“ Auch auf das richtige Anzünden komme es an. Der Experte empfiehlt die Pyramidenschichtung: sprich, große Holzscheite nach unten, und nach oben immer kleiner werdend. Dazwischen etwas Pappe, Papier oder getrocknete Tannenzapfen. Auf keinen Fall dürfe der Ofen zu voll sein, da sonst die Gefahr einer unvollständigen Verbrennung besteht. Und diese sei nicht nur unökonomisch. „Dadurch können auch vermehrt Schadstoffe wie giftiges Kohlenmonoxid und klimaschädliches Methangas entstehen.“ Auch eine ausreichende Luftzufuhr müsse gewährleistet sein. „Das Belüften des Zimmers dient (auch, aber) weniger dem Feuer, sondern mehr der Gesundheit, um Schadstoffe rauszubekommen und Sauerstoff rein, den der Ofen aus der Raumluft holt. Modernere, größere Öfen haben sogar eine eigene Luftzufuhr über Außenluft oder einem anderen untergeordneten unbeheizten Raum mit Öffnung.“ Ist alles bereit, dann von oben anzünden. So lasse sich lästiges Qualmen und damit der gesundheitsschädigende Feinstaub-Ausstoß verringern und gleichzeitig sei ein gleichmäßiges Abbrennen nach unten gewährleistet. „Die Luftzufuhr wird außerdem über die Klappen geregelt, die man offenlassen soll. Das Feuer muss einen richtigen Tanz aufführen“, rät Karl-Heinz Ursprung. Das sei ein guter, optischer Indikator für eine richtige Verbrennung. Faustregel: „Die Außenluft muss stets kälter sein als die im Raum – je kälter, desto besser.“ Zum anderen sollte die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Darüber hinaus sollten die grundsätzlichen Hygieneregeln beachtet werden. Dazu gehöre regelmäßiges Wischen der Fußböden genauso wie das Reduzieren oder Entfernen von Teppichen. „Sie fangen ungesunde Partikel wie Schmutz, Pilze und Hausstaubmilben ein.“ nio, Fotos: Hintergrund ©depositphotos.com/@luxury133.gmail.com, Karl-Heinz Ursprung ©Lebenslinie, oben v.r.n.l.: ©depositphotos.com/@Valentyn\_Volkov, ©depositphotos.com/@belchonock, ©depositphotos.com/@Nadezda, ©depositphotos.com/@ASafaric; Quellen: <sup>1</sup>de.statista.com/statistik/daten/studie/181352/umfrage/geplante-anschaffung-modernisierung-eines-kachelofens-kamins-in-den-naechsten-2-jahren, <sup>2</sup>www.unserkachelofen.at/kacheln-und-der-schwarze-strahler, <sup>3</sup>www.umweltbundesamt.de/themen/heizen-holz



# VERANTWORTUNG UND WISSEN

Wir stehen für Nachhaltigkeit in Forschung, Lehre und Universitätsmanagement.

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



# Waschen mit Efeu & Kastanien

## Waschmittel herstellen aus Pflanzen mit Saponin



Man kann die Pflanze, in eine Socke oder ins Wäschennetz gesteckt, einfach zur Wäsche in die Trommel geben und los geht's: Mit Efeu zu waschen, ist ganz einfach. Die Blätter der Kletterpflanze reinigen natürlich. Dies liegt daran, dass Efeu über Inhaltsstoffe verfügt, mit denen man Geschirr und sogar Wäsche sauber bekommt. Und zwar handelt es sich um Saponine, auch Seifenstoffe genannt. Alle Pflanzen mit Saponin eignen sich zur Herstellung von natürlichem Waschmittel. Aus Efeu lässt sich zum Beispiel ein flüssiges Waschmittel herstellen, indem man die zerkleinerten Blätter mit heißem Wasser übergießt. Die Mischung sollte mehrere Stunden ziehen – so lange, bis sich beim Schütteln Schaum bildet. Das Mittel wird dann einfach durch ein Sieb ins Waschmittelfach der Waschmaschine abgeseiht. „Saponine wirken in den Pflanzen selbst gegen Pilzbefall“, erläutert der Miltenberger Apotheker Karl Enk. Durch die Schaumbildung seien Saponine aber auch imstande, Schmutz zu lösen und zu binden. „Von den einheimischen Pflanzen enthalten Efeu und noch mehr Kastanien Saponine“, so der Gründer und Leiter des Miltenberger Apothekenmuseums. Beim Dornigen Hauhechel ist die Wurzel saponinhaltig. Auch mit indischen Waschnüssen machen Menschen,

die im Haushalt auf Chemie verzichten möchten, gute Erfahrungen. Die Nüsse mit der saponinhaltigen Schale haben den Vorteil, dass sie Fett und leichte Flecken genauso gut wie Waschmittel lösen, ohne die Textilfasern anzugreifen. Es gibt allerdings auch Nachteile. Waschnussbäume stammen aus tropischen und subtropischen Regionen Süd- und Mittelamerikas sowie aus der Karibik. Die Nüsse müssen also über weite Strecken mit dem Flugzeug transportiert werden. Die Öko-Bilanz des alternativen Waschmittels ist deshalb unterm Strich schlecht. Mit Efeu verhält es sich anders. Efeu wächst in fast jedem Park. Es gibt ihn in vielen Wäldern. Aber auch in vielen Gärten. Mit Efeu lässt sich vor allem leicht verschmutzte Wäsche gut waschen. Ist das T-Shirt arg verfleckt, kann es mit Kernseife vorbehandelt werden. Alternativ ist es möglich, etwas Waschsoda, das man günstig in der Drogerie erhält, ins Waschmittelfach dazuzugeben. Bei stark kalkhaltigem Wasser empfiehlt sich eine Sodazugabe ebenfalls.

Pat Christ

Fotos: Kastanien links @depositphotos.com/@membio, Hintergrund Blätter gezeichnet und Kastanie gezeichnet @depositphotos.com/@Ledelena, Efeu @depositphotos.com/@kvkirkilov

 [www.apothekenmuseum-miltenberg.de](http://www.apothekenmuseum-miltenberg.de)

## Clean Fashion

Vielleicht hätten sie sonst noch etwas gezaudert mit der Ausführung ihres Plans. Doch dann kam die Corona-Krise: „Und wir wurden beide am gleichen Tag aus Reorganisations-Gründen freigestellt“, erzählen Britta Doppelfeld und Matthias Jobst. Die Dettelbacher, die bis 2019 bei einem großen Modeproduzenten tätig waren, realisierten daraufhin ihren Traum von einem eigenen Label. Das verbindet minimalistisches Design, nachhaltige Materialien und menschenwürdige Produktionsprozesse. Die Corona-Krise gab den beiden die Chance, einmal eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und darüber nachzudenken, was wirklich wesentlich ist. Um vier Begriffe begann dieses Nachdenken zu kreisen: „Water“, „Ocean“, „Trees“ und „Earth“. „Wote“ nannten die beiden ehemaligen Führungskräfte folglich ihr Mode-Start-Up. Das Label möchte „nachhaltig, handwerklich und clean“ sein. Angeboten werden beispielsweise zeitlose Cardigans, Longsleeves, Mützen und Blusen, die das Zeug haben „unverzichtbare Lieblingsstücke“ zu werden. Die beiden beweisen Mut, denn die Modeindustrie ist aktuell keine boomende Branche. Allerdings wächst das Bewusstsein für nachhaltige Bekleidung. Doppelfeld und Jobst setzen auf überwiegend organische, zertifizierte und recycelte Materialien. Geliefert wird die bisher nur online bestellbare, in Portugal und Italien hergestellte Mode in recycelten Kartons. pat, Foto: @depositphotos.com/@claudiodivizia

 [www.the-wote.com](http://www.the-wote.com)

## Belohnung fürs Energiesparen

### WVV supportet Haushaltsgeräte

„Energiesparen im eigenen Haushalt hat eine direkte Auswirkung auf Ihr Konto“, sagt die Verbraucherzentrale<sup>1</sup>. „Insbesondere bei den stark gestiegenen Strompreisen, die sich auch perspektivisch auf einem hohen Niveau bewegen werden.“ Trotz Abschaffung der EEG-Umlagen ist wegen der zu erwartenden Gasknappheit mit deutlich höheren Energiepreisen zu rechnen. „Aktuell befindet sich der Energiemarkt in einer Ausnahmesituation“, bestätigt auch die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV). Das Unternehmen bietet daher bis Ende des Jahres eine Energiesparprämie in Höhe von 60 Euro an. Damit sollen Kund:innen ermutigt werden, die Energieeffizienz von elektrischen Geräten im eigenen Haushalt zu optimieren. Gefördert wird die Erst- oder Ersatzbeschaffung von energieeffizienten Haushaltsgeräten. Zum Beispiel Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspüler, Waschmaschinen und -trockner, Backöfen und Dunstabzugshauben. Um den Zuschuss zu erhalten, bedarf es nicht viel: Man muss Strom- und/oder Gaskund:in der Stadtwerke Würzburg sein. Das neue Elektrogerät muss in der jeweils als förderfähig anerkannten Energieeffizienzklasse (A,B,C) und ab dem 1. August 2022 gekauft worden sein. Bis spätestens vier Wochen nach dem Kauf den ausgefüllten Förderantrag und die Rechnungskopie mit Kund:innennamen einreichen – fertig. Das Haushaltsgerät kann online sowie im stationären Handel erworben werden. Die Aktion läuft bis noch zum 31. Dezember 2022. nio, Quelle: 1 [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/news-wissen/magazin/energiesparen-haushalt/](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de/news-wissen/magazin/energiesparen-haushalt/)

 [www.wvv.de/energie-b2c/energiesparpraemie/](http://www.wvv.de/energie-b2c/energiesparpraemie/)



## „Fake it, till you make it!“

Lachen ist gesund ... am 5. Oktober ist Tag des Lächelns

Oft ist das, was man erlebt, eher nicht komisch. „Vielen ist das Lachen in der Corona-Zeit vergangen“, bestätigt die Würzburger Psychologin Dr. Gerda Pagel. Doch gerade in Krisenzeiten sei Humor wichtig: „Schon ein Lächeln auf dem Gesicht kann beim Gegenüber ein positives Gefühl auslösen.“ Lachen als solches wirkt Pagel zufolge nicht nur entspannend: „Es fördert außerdem soziale Kontakte und hilft, zwischenmenschliche Beziehungen zu stabilisieren.“ Gerade wenn man denkt, dass man Belastungen gesundheitlich nicht durchhält, ist es wichtig, sich auf seinen Humor zu besinnen. Das gilt nicht zuletzt für die Arbeit in Kliniken. Die kennt Dr. Pagel gut, arbeitet sie doch als Patientenfürsprecherin im Zentrum für seelische Gesundheit des Bezirks. „Gerade im Krankenhaus sind Humor und Lachen wichtig“, sagt sie. Heiterkeit habe der Psychologin zufolge etwas Befreiendes. Zudem könne Lachen Mitgefühl und Trost spenden. Dies erleben in Würzburg auch die Klinikclowns immer wieder bei ihren Einsätzen in den Kinderkliniken. Sie trösten kranke Kinder und befreien sie für einen Moment von ihren Ängsten. Pandemie, Krieg und Klimakrise verleitet dazu, trübsinnig vor dem Fernseher zu sitzen. Doch nichts schlechter als das! Selbst in krisenhaften Situationen sei Humor möglich, sagt auch Christina Kohlhauser-Vollmuth, Chefärztin der Missio Kinderklinik. Sie und ihr Team haben es täglich mit Krankheit, Krisen, extrem schwierigen Situationen und Sterben zu tun. Und doch, so die Professorin, gebe es zwischendurch immer wieder humorvolle Momente: „Die bei allen Beteiligten zu einem Lächeln oder gar zu einem Lachen führen.“ Humor, sagt die Kinderärztin, könne man lernen: „Es gibt Seminare, die schulen, das ‚innere Kind‘ in sich zu entdecken und es zuzulassen.“

Mancherorts treffen sich Menschen, um öffentlich im Chor zu lachen. So ging am Pfingstsonntag 2021 im schweizerischen Biel das erste öffentliche Gelächter der Alpenrepublik über die Bühne. Lachen kann auch zum Beruf werden. Man denke an Kabarettisten. Oder eben an Klinikclowns. In Medizin und Pflege sei es leider noch zu wenig bekannt, dass man Humor erlernen kann, bedauert Professor Kohlhauser-Vollmuth. Für die Vorsitzende des Vereins „Klinikclowns Lachtränen Würzburg“ wären verpflichtende Humor-Seminare in der Ausbildung von Ärzt:innen und Pflegekräften „sehr wünschenswert“. Gerade Menschen, die gern alles Grau in Grau sehen, sollten das Lachen lernen, meint auch Entspannungstrainerin Heike Firsching aus Schonungen: „Genauso wie Bewegung oder gesunde Ernährung ist Lachen eine Entscheidung.“ Als Lachyogi und somit Lachprofi holt Firsching Lachwillige da ab, wo sie stehen: „Dabei geht es nicht darum, unbedingt ein lautes Lachen zu erzwingen.“ Ziel sei es vielmehr, über die Atmung und durch angeleitete leichte Übungen in eine positive Stimmung zu kommen. „Fake it, till you make it!“ klappe sehr gut beim Lachyoga: „Selbst wenn das Lachen gespielt wird, wirkt sich dies entspannend auf den Körper aus.“ Sogar Menschen, die als bierernst gelten, kann Firsching zum Lachen bringen – so sie live oder online in ihren Kursen erscheinen. „Ich erkläre zuerst, warum man überhaupt das grundlose Lachen betreibt“, sagt sie. Eben weil Lachen nachgewiesenermaßen gesund ist. Danach vermittelt sie: „Wenn du etwas tust, was du noch nie vorher getan hast, kann etwas passieren, was noch nie zuvor passiert ist.“ Das macht selbst „bierernste“ Teilnehmer:innen neugierig auf die Lachyogastunde: „Da Lachen alle Sinne anspricht,

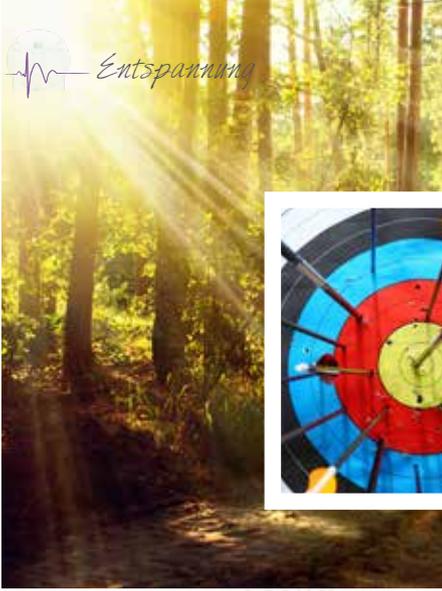
also die Augen, die Ohren und das Gefühl, kommt man schnell vom gespielten in ein echtes Lachen.“ Selbst in Situationen, wo man auf Hemmnisse stößt, kann es irgendetwas geben, das zumindest zu einem kurzen Schmunzeln veranlasst – und dadurch Spannung herausnimmt. Mit den Effekten des Lachens beschäftigen sich im Übrigen nicht nur Mediziner:innen und Psycholog:innen. Auch Sprachwissenschaftler:innen forschen hierzu. „Vor allem in der Gesprächsanalyse wird dies thematisiert“, sagt Sprachwissenschaftler Professor Wolf Peter Klein von der Universität Würzburg. Er verweist unter anderem auf die Untersuchungen von Germanistin Isabel Klempa über die Funktionen von Lachen in Gesprächen. Lachen ist in der alltäglichen Kommunikation weniger der Ausnahmefall als die Regel. So wird nach Klempas Analysen in Gesprächssituationen oft gelacht, wenn eine ironische Bemerkung fällt. Und zwar aus unterschiedlichen Gründen. Man lacht zum einen, weil man die Bemerkung als witzig empfindet. Gelacht wird zudem, um Gesprächspartner:innen zu signalisieren, dass man die Ironie verstanden hat. Auch in peinlichen oder unangenehmen Situationen lachen Sprecher:innen. Dadurch überspielen sie den blamablen Vorfall. Sogar im Streitfall wird gelacht. Dann hat das Lachen eine abschwächende Funktion.

Pat Christ

Fotos: V.l.n.r.: @depositphotos.com/@iofoto, @depositphotos.com/@ollyt8, @depositphotos.com/@aruta, ©Pat Christ



Menschen können drei Minuten zum Festnetzpreis ihr Lachen auftanken. Ehrenamtliche Lachyogis sind täglich von 9 bis 21 Uhr unter [www.lachtelefon.de](http://www.lachtelefon.de) lachbereit.



## Ins Schwarze treffen

### Therapeutisches Bogenschießen: mit Pfeil und Bogen die innere Mitte im Visier

Mit Pfeil und Bogen Körper, Geist und Seele verbinden. Klingt auf den ersten Blick befremdlich? Doch kann therapeutisches Bogenschießen zusammen mit therapeutischen Gesprächen Betroffene nachhaltig bei der Bearbeitung seelischer Probleme unterstützen. Davon ist Jürgen Fries überzeugt. 2017 gründete der der Diplom-Psychologe „Bow & Soul“, seither bietet er in Eibelstadt bei Würzburg unter anderem therapeutisches Bogenschießen an. Dabei gibt er zu, dass er damit zwei seiner Leidenschaften ver-

binde: „Bogenschießen gibt mir Ruhe, Halt und Kraft zugleich. Menschen in ihrer Entwicklung und in Krisen zu begleiten, ist meine Berufung.“ In seinen Achtsamkeits- und Entspannungskursen lernen die Teilnehmer:innen, sich auf sich selbst zu besinnen, ihre Mitte zu finden – ruhiger und gelassener zu werden. Dabei stehe nicht die kurzzeitige Ablenkung im Vordergrund, sondern in der Fokussierung auf Pfeil und Bogen, Achtsamkeit und Ruhe in der Bewegung zu erfahren, um Ressourcen wiederzuentdecken. Therapeutisches Bogenschießen sei Teil einer umfassenden Psychotherapie, erklärt Fries. Es kann Patient:innen den Zugang zu eigenen Emotionen und problematischen Mustern ermöglichen. Beim Bogenschießen, das in diesem Zusammenhang auch als „Spiegel der Seele“ betrachtet werde, könnten sich Besonderheiten des Einzelnen, Problematiken, Lebensthemen oder Verhaltensmuster widerspiegeln. „Es geht darum, etwa innere Unruhe, Selbstzweifel, Perfektionismus, Selbstabwertung oder soziale Themen wie Verunsicherung, Angst vor Kritik mithilfe des Bogenschießens zu bearbeiten und Lösungen dafür zu entwickeln“, so Fries. Therapeutisches Bogenschießen sei keine neue Technik des Bogenschießens. Es werde auch kein spezielles Material verwendet und es gehe nicht um sportliche Leistung, Perfektion und Erfolg. Im Vordergrund stünden vielmehr Erleben, Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Deshalb brauche es auch keine besonderen körperlichen Voraussetzungen, um, übertragen gesprochen, „ins Schwarze zu treffen.“ Allerdings würden starke körperliche Einschränkungen in den Bewegungsabläufen sowie vorhandene Verletzungen, die dazu führen, dass das Spannen des Bogens und das Loslassen des Pfeils nicht ausgeführt werden können, das therapeutische Bogenschießen praktisch unmöglich machen. Andere körperliche Einschränkungen gebe es nicht, Bogenschießen könnten auch Menschen im Rollstuhl. Das therapeutische Bogenschießen lasse sich in vielerlei Hinsicht einsetzen: Fries setzt es bei Jugendlichen und Erwachsenen ein, Altersgruppen und Geschlechter sind dabei ähnlich gleich verteilt. In den Bereichen der Aufmerksamkeit und Fokussierung eignet sich Bogenschießen schon bei Kindern ab zehn Jahren. Beim therapeutischen Bogenschießen für Kinder und Jugendliche mit Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentration (ADHS) sowie auch im Bereich der Impulskontrolle würden diese lernen, sich auf ein Ziel zu fokussieren, dabei Störquellen von außen auszuschalten. „Dabei kann der ruhig fließende Bewegungsablauf gerade für motorisch unruhige Personen eine intensive, positive Erfahrung darstellen“, sagt der Psychologe. Für Jürgen Fries ist es bedeutsam, welche Gefühle beim therapeutischen Bogenschießen im Einzelnen hochkommen. „Neben



# Caleidoskop

eventlocation für kunst, bewegung, bildung und begegnung

Caleidoskop | Rosengasse 9 | 97421 Schweinfurt | 09721 9415935



Nutze den Raum für Deine kreativen Visionen!  
Kontakt: Petra Eisend 0160 96862827  
[www.caleidoskop-schweinfurt.de](http://www.caleidoskop-schweinfurt.de)

© Johannes Braußmann, Peter Leusch



 [www.bow-and-soul.de](http://www.bow-and-soul.de)

Der Diplom-Psychologe bietet therapeutisches Bogenschießen einzeln sowie in kleinen therapeutischen Gruppen an, sowohl in seiner Praxis in Eibelstadt als auch in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kliniken und Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen.

innerer Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit, der Freude über den Erfolg, können sich auch Trauer, Enttäuschung, Wut oder Aggressionen zeigen.“ Wichtig ist ihm: „Beim therapeutischen Bogenschießen geht es nicht darum, diese Gefühle aufzudecken, vielmehr begleite ich die Menschen in ihrer Wahrnehmung, versuche diese in den Therapieprozess einzubeziehen und unterstütze sie so bei der Verarbeitung.“ Mit dem therapeutischen Bogenschießen begleitet Fries zeitweise auch Menschen, die in den eher klassischen Therapieformen noch nicht ihren Weg gefunden haben. „Beim therapeutischen Bogenschießen geht es darum, sich zu öffnen, Zugang zu den tieferliegenden Problemen zu finden und so auch viele überraschende Momente zu erleben“, sagt Fries. Weil das Bogenschießen Körper, Geist und Seele gleichermaßen anregt und verbindet, würden sich die Menschen im Kontrast aus Spannung, Entspannung und Gelassenheit spüren und erleben. Fries weiß: „Therapeutisches Bogenschießen kann helfen, die innere Mitte wieder zu finden.“

Martina Schneider

Fotos: Linke Seite oben v.l.n.r.: @depositphotos.com/@Yaruta, @depositphotos.com/@beachboyx10, @depositphotos.com/@aleblshka, @depositphotos.com/@YuliyaKiryayonakBO, rechte Seite oben @depositphotos.com/@Nebasin, @Raphaella Vögele

## Das Karussell anhalten



„Sitzen ist das neue Rauchen“ ... Der buddhistische Meditationslehrer Lodro Rinzler belehrt in seinem Büchlein aus dem Scorpio Verlag „Sitzen wie ein Buddha“ eines Besseren. Er nimmt die Leser:innen an die Hand und holt sie auf sein Meditationskissen, nur mal so zum Sitzen! Er fragt, beobachtet und hört zu, aber urteilt nicht. Und belehrt auch nicht. Er leitet uns an, wie wir selbst die Bremsen:innen unseres Gedankenkarussells werden können. Und bringt uns Achtsamkeit nahe. Sich selbst wieder „gewahr“ werden, nennt Rinzler es, und ermutigt zum Innehalten und gleichzeitig zum Aufraffen, um den verlorenen gegangenen inneren Frieden wieder zu finden. Was es dazu braucht? Einen gemütlichen Platz in der Wohnung, ein Kissen und eine Routine des Integrierens von Innehalten in den Alltag. Dann klappt es auch mit der Meditation! Und mit der Gelassenheit und dem Umgang mit Autoaggression! Susanna Khoury



Lodro Rinzler: Sitzen wie ein Buddha, Meditation für Anfänger, Scorpio Verlag, München 2015, ISBN 978-3-95803-032-9, Preis: 7,99 Euro, [www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)



**Benediktushof**

ZENTRUM FÜR MEDITATION UND ACHTSAMKEIT



### Programm 2023

Still werden.  
Sich selbst erfahren.  
Gestärkt und inspiriert in  
den Alltag zurückkehren.

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



„Zeit für mich, für den Blick nach Innen. Zeit für Spiritualität. Zeit für Stille.“  
Im transkonfessionellen Zentrum für meditative Übungswege in östlicher und westlicher Tradition bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm in Zen, Kontemplation, Yoga, MBSR, Körper & Gesundheit etc. Das besondere Ambiente der ehemaligen Klosteranlage unterstützt Sie dabei, in die innere Stille zu gelangen.

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



# In der Ruhe liegt die Kraft

Aromatherapie-Expertin Anusati Thumm über Kraftkonzentrate

Manchmal sind kleine „Helfer“ nötig, die in Akutsituationen zuhause oder unterwegs zur Hand sind. Für Aromatherapie-Expertin Anusati Thumm stellen die fünf Primavera-Kraftkonzentrate solche „Ersthelfer“ dar. Etwa der „Bauchstreichler“. Er enthält zum Beispiel Koriander- und Anisöl. „Bei Blähungen und Bauchkrämpfen wirken diese in Kombination mit Majoran und römischer Kamille entspannend, beruhigend und wärmend.“ Der Expertin zufolge helfe der „Bauchstreichler“ bei körperlichem und seelischem Bauchweh und bei Stress, der auf den Magen schlägt. Neben einer Baucheinreibung empfiehlt sie eine Bauchauflage. Hierfür werden zehn Tropfen Konzentrat mit 50 Milliliter Mandelöl gemischt. „Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte eignen sich pflanzliche ‚Antibiotika‘ wie Thymian- und Oreganoöl“, so die Expertin. Diese sind in der „Schutzmischung“ enthalten. „Vor allem in der Erkältungszeit werden ätherische Öle als wachstumshemmend bei verschiedensten Viren erachtet.“ Die Mischung eignet sich besonders für Fuß- und Brusteinreibungen. Thumm empfiehlt acht bis zehn Tropfen in 50 Milliliter Johanniskrautöl.

Juckreiz, schuppige, gerötete Haut oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis ließen sich hingegen mit Manuka- und Schafgarbenöl begleiten. Sie finden sich im „Hautstreichler“. „Beide Öle wirken hautregenerierend, juckreizstillend und reizlindernd und stärken die Hautschutzbarriere. Eingebettet in Lavendel- und Niauliöl stellen sie ideale Haut Helfer dar.“ Die Fachfrau empfiehlt 15 Tropfen „Hautstreichler“-Konzentrat mit 50 Milliliter Hanfsamenöl, die auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Das Kraftkonzentrat „Seelenstreichler“ widmet sich anderen Belangen. „Psychische Belastungen nehmen in der heutigen Zeit stetig zu. Besonders in den letzten Jahren verursachte die Corona-Pandemie einen deutlichen Anstieg etwa von Ängsten, Einsamkeit oder sozialem Druck“, so Thumm. Diesen Themen widmet sich Primavera nicht nur in einem Online-Seminar mit Aromaexpertin und Heilpraktikerin Yvonne Bareiß, sondern auch mit einem Kraftkonzentrat. Der „Seelenstreichler“ stelle der Fachfrau zufolge ein ideales Selbstfürsorge-Produkt dar. „Die ätherischen Öle der Angelika- und Vetiverwurzeln erden, stärken und schützen uns. Die lichtbringende Berga-

motte zusammen mit dem stimmungsaufhellenden Jasmin ergänzen die Wurzeldüfte und bieten Support in herausfordernden Situationen.“ Ihre Mischung besteht aus 20 Tropfen „Seelenstreichler“ in 50 Milliliter Mandelöl für die Einreibung. Das fünfte Kraftkonzentrat ist die „Erste Hilfe Mischung“. „Der Dreiklang aus Immortelle, Lavendel und Cistrose ist eine der bekanntesten Aromatherapiemischungen bei kleinen und größeren Blessuren des Alltags“, erläutert Thumm. „Immortelle und Cistrose wirken abschwellend, hämatomaauflösend und wundheilend und sind zusammen mit Lavendel beste Helfer bei Prellungen, Hämatomen, Wunden, zur Narbenpflege.“ Ihr zufolge eigne sich diese Mischung für Kinder nach Stürzen, bei kleinen Wehwehchen und für zerschundene Knie von Fußballerjungs. Die Mischung darf punktuell pur auf die Haut aufgebracht werden. Alternativ kann ein Tropfen in zehn Milliliter Jojobaöl eingebracht werden.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@fotokris44, @depositphotos.com/@Pakhnyushchyy



www.primaveralife.com

**ARBEIT AM TONFELD®**  
Für alle Menschen ab 3 Jahren



*Mit den Händen  
die Seele berühren!*

Unter anderem bei:

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

Gern begleite ich Sie oder Ihr Kind:

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

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

## Seelenstreichler ausprobieren

Auch die Lebenslinie möchten Ihnen zur Seite stehen und verlost deshalb drei Sets, bestehend aus einem „Seelenstreichler“-Onlinekurs (im Wert von 49 Euro) sowie zwei Kraftkonzentraten („Seelenstreichler“ und „Erste Hilfe Mischung“) und einem Mandelöl bio (in der Größe 50 Milliliter), an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Inhaltsstoffe die „Erste Hilfe Mischung“ so wertvoll machen. 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 Kraftkonzentrate“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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 werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

nio, Fotos: ©Primavera Life GmbH



## Natur auf der Haut

Die Haut ist trocken. Sie juckt und schuppt. Patient:innen, die an Neurodermitis oder Schuppenflechte leiden, können „ein Lied davon singen“. Je nach Schwere der Erkrankung, führen die Symptome oft zu starken physischen und nicht selten zu psychischen Beeinträchtigungen. Jede Maßnahme, die Linderung verspricht, ist willkommen. Ein probates Mittel sind Bestrahlungen mit speziellem UV-Licht. Ergänzt werden diese durch Badezusätze, etwa mit Meersalz. Salz auf entzündeter Haut? Ja! Das liegt vor allem an seiner Zusammensetzung. Hauptbestandteil von Meersalz ist Natriumchlorid. Daneben enthält es wertvolle Mineralien wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Chlorid, Bromid und Kieselsäure. Außerdem finden sich Spurenelemente wie Selen, Zink, Jod und Mangan. Aus diesem Grund hat auch das Naturseifen-Paradies in Kürnach eine Naturseife mit Meersalz im Repertoire. Die zertifizierten Naturseifen stellt Andrea Wohlfart im umweltfreundlichen und schonenden Kaltrühr-Verfahren her. Hinein kommt nur Natur, keine Farb- oder Konservierungsstoffe. Außerdem im Repertoire der Seifenmacherin: Latschenkiefer-, Zirben- oder Ringelblumen-Aloe-Vera-Seife, deren Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Oliven- oder Sesamöl enthalten und nicht nur wohl riechen, sondern auch gesunder Haut guttun. *nio*, Foto: [@depositphotos.com/@vVVvita](https://www.depositphotos.com/@vVVvita)

 [www.naturseifen-paradies.de](http://www.naturseifen-paradies.de)



## Pfandsystem für Duschgele & Co.



In Kürze wird in Berlin der erste Kosmetik-Pfandautomat getestet. Bald schon soll es das Automaten-Pfandsystem auch für Verpackungen von Kneipp-Produkten geben. „Derzeit laufen die letzten Genehmigungsprozesse bei den entsprechenden Behörden“, berichtet Simone Eschenbach von der Pressestelle des Würzburger Unternehmens. Zukünftig sollen Kund:innen an diesen Automaten leere Verpackungen für Kosmetik- und Körperpflegeprodukte abgeben können. Über eine App erhalten sie bis zu 20 Cent pro Verpackung zurück. Kneipp wolle dieses System fest etablieren, so Eschenbach. Als Vorbild diene das Pfandsystem der Getränkeindustrie. Das Pfandsystem für Kosmetikverpackungen solle nach und nach ausgeweitet werden. „Dieses Jahr ist noch Pilotphase“, berichtet Eschenbach. Circleback, das Berliner Start-up, mit dem Kneipp kooperiert, sei mit Handelspartner:innen in Kontakt, um das System schrittweise auszuweiten. Interessierte Kund:innen könnten sich auf der Circleback-Website eintragen, um eine Benachrichtigung zu erhalten, sobald der erste Kosmetik-Pfandautomat in ihrer Nähe steht. *pat*

 [www.circleback.works](http://www.circleback.works)

## Natürlich Frau sein

### Lebenslinie verlost Frauenwohl Intimöl bio aus Muskatellersalbei, Bergamotte und Rosengeranie



Jede Frau kennt das: Schwitzen, Rasieren oder auch ein Besuch im Schwimmbad können für Irritationen im Intimbereich sorgen. So schnell wie möglich möchte man dieses unangenehme Gefühl loswerden – und möglichst ohne den sensiblen Intimbereich mit unnötig viel Chemie zu belasten. Naturreine ätherische Öle können hier wertvolle Hilfestellung leisten. Ätherisches Öl aus Muskatellersalbei, am besten in Bio-Qualität, gilt zum Beispiel als das Frauenöl in der Aromatherapie. Es unterstützt die Selbstheilungskräfte und wirkt hautberuhigend sowie ausgleichend auf die Emotionen. Auch das ätherische Öl der Bergamotte ist für seine hautfreundlichen und reinigenden Eigenschaften bekannt. Zudem sorgt es für einen Frischekick. Rosengeranie bio regeneriert die Haut bei Frauen jeden Alters. Grundsätzlich zählt das ätherische Öl der Rosengeranie zu den juckreizstillenden Ölen. Ganz nach dem Motto: „Natürlich wohlfühlen – Natürlich Frau sein“ hat Primavera diese ätherischen Öle nun mit den Pflegeölen Bio Aprikosenkernöl und Bio Johanniskrautöl in fein abgestimmter duftender Rezeptur zu einem neuen Produkt der Frauenwohl-Serie vereint. Das Frauenwohl Intimöl bio eignet sich besonders für eine unterstützende Pflege, indem es etwa gereizte Haut des äußeren Intimbereichs beruhigt. Einfach in kreisenden Bewegungen auftragen und sich wohlfühlen. Dieses Gefühl möchte auch die Lebenslinie weitergeben und verlost deshalb fünf „Frauenwohl Intimöl bio“ an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche Eigenschaften dem Muskatellersalbei Öl bio zugesprochen werden. 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 Frauenwohl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember 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 werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Foto: [@Primavera Life GmbH](https://www.primavera-life.de)



 Das Frauenwohl Intimöl bio ist ab sofort auch bei Body & Nature in Würzburg erhältlich, [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)

# Von Empathie zu Liebe & Mitgefühl

Ein Gastbeitrag über Herzenspraxis von Kontemplations- und Zen-Lehrer Fernand Braun



In diesem kurzen Artikel möchte ich die Unterscheidung zwischen der empathischen Resonanz mit den Schmerzen eines anderen und dem Mitgefühl für des-

sen Leid aufzeigen. In einem neurowissenschaftlichen Labor im Max Planck Institut unter der Leitung von Professorin Tanja Singer wurden Testpersonen Videoauszüge von leidenden Menschen und Tieren gezeigt. Eine Gruppe hatte die Aufgabe, über Liebe und Mitgefühl zu meditieren. Um Liebe in sich zu wecken oder wachzuhalten, stellt sich der Meditierende zunächst ein geliebtes Wesen vor, für das er grenzenlose Zuneigung hegt. Er versucht dann nach und nach, dieses Gefühl auf alle Wesen zu übertragen, so wie auch die Sonne unterschiedslos über allem und allen scheint. Mitgefühl ist eine Haltung innerer Akzeptanz und des Nichtbewertens der jeweiligen Situation. Allen und in jeder Situation wird versucht, eine innere Haltung der Akzeptanz und des

Nichtbewertens zu kultivieren. Am Ende einer Meditationswoche zeigten die Proband:innen eine sehr viel positivere und liebevollere Haltung bei Videoaufzeichnungen von leidenden Menschen. Sie reagierten mit Mut, „mütterlicher“ Liebe und großer Hilfsbereitschaft und konnten Menschen in schwierigen Situationen offener und ohne Abwehr begegnen. Jene Gruppe hingegen, die nur empathisch in Resonanz mit dem Leid anderer traten, verbanden Empathie mit negativen Werten wie Hilflosigkeit und Vermeidung. Diese Haltung von Entmutigung und Abwehr setzte sich selbst in alltäglichen Situationen fort. Schließlich wurde die Gruppe aufgefordert, bedingungslose Liebe und Mitgefühl zu praktizieren. Sehr bald änderte sich die Haltung der Testpersonen: Die negativen Auswirkungen der Empathie-Stunden und eine prosozialere Verhaltensweise zeigte sich. Eine Übungswoche zum Gedächtnistraining erbrachte hingegen keine Veränderungen im Verhalten zu den Menschen und der Umwelt allgemein. Deutlich zeigte sich, dass Empathie alleine sich abnutzt, Mitgefühl hingegen nicht. Empathische Resonanz mit Schmerz bei häufiger Wiederholung führt

zu Gefühlserschöpfung und Hilflosigkeit. Gerade Menschen in helfenden Berufen, die in ständigem Kontakt mit Schmerzpatient:innen sind, erleben oft nach einer gewissen Zeit eine emotionale Erschöpfung, im Englischen „Burnout“ genannt, also Ausgebranntsein. Sie trifft Menschen, die von Sorgen, Stress oder Druck derart belastet sind, dass sie dem nicht mehr standhalten können und arbeitsunfähig werden. Mitgefühl dagegen stärkt unsere innere Kraft, unsere innere Balance und unsere couragierte und gutmütige Entschlusskraft, Leidenden zu helfen. Ohne den Anteil der Liebe und des Mitgefühls wirkt Empathie für sich allein wie eine elektrische Pumpe, in der das Wasser nicht mehr zirkuliert: Sie läuft schnell heiß und fängt an zu brennen. Empathie muss also ihren Platz in dem viel weiteren Raum der altruistischen Liebe finden.

Fernand Braun

Fotos: ©Manuela Liebler

Ein Gastbeitrag von Fernand Braun, Mitglied der spirituellen Leitung am Zen- und Meditationszentrum Benediktushof Holzkirchen und der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger).

Save the date!  
9. Würzburger Yogafestival  
4. - 6. November 22  
[www.yogafestivalwuerzburg.de](http://www.yogafestivalwuerzburg.de)



ENTFALTE DEIN POTENTIAL

## Gutschein für ein Yoga & Wohlfühl Schnupperangebot

eine Yogastunde und eine Packung edler Peruanischer Rohkakao für nur 10 Euro statt 30 Euro

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

Einfach ausschneiden und mitbringen.



## NATURSEIFEN PARADIES

**Andrea Wohlfart**  
Paradiesstraße 14  
97273 Kürnach  
Telefon 09367-980505  
[www.naturseifen-paradies.de](http://www.naturseifen-paradies.de)



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

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

bewegungs raum | Moltkestraße 7  
97082 Würzburg | Telefon 0931-260 99 304  
[www.bewegungs-raum.de](http://www.bewegungs-raum.de)



## Schlendern im Wald: achtsam, aber absichtslos!

*Waldbademeisterin Cordula Stahl über Naturerlebnisse, die Körper und Seele guttun*

„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man die Batterien wieder aufladen kann“, war schon der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl überzeugt. Waldbademeisterin Cordula Stahl, die bei der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit eine Ausbildung zur Wald- und Gesundheitstrainerin absolviert hat, kann das nur bestätigen. Sie führt seit 2020 Einzelpersonen und Gruppen durch den Wald, bietet „Waldbaden im Jahreskreis“ oder etwa „Waldbaden als Unterstützung zum Nichtrauchertraining“ an. In Lebenslinie-Spezial „Wald“ 1/2019 sind wir schon ausführlich auf „Shinrin Yoku“ („Baden in Waldluft“) eingegangen. Das wird seit den 1980er-Jahren von japanischen Ärzt:innen sogar auf Rezept verschrieben, nachdem Professor Dr. Qing Li und Professor Yoshivumi Miyazaki wissenschaftlich nachgewiesen haben, dass Waldspaziergänge unter anderem Stresshormone reduzieren und Herz-, Kreislauf und Immunsystem nachhaltig stärken. „Waldbaden wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf das Immun- und das Hormonsystem des Menschen aus“, sagt Cordula Stahl. Aber auch das Nervensystem werde gestärkt. „Ebenfalls klinisch nachgewiesen ist, dass die Aktivität des Sympathikus abnimmt, aber die Aktivität seines Gegenspielers, des Parasympathikus, auch bekannt als Ruhenerv,

zunimmt“, so die Waldbademeisterin. Hierin liege auch der Grund für die entspannende, erdende Wirkung, die jeder Besucher:in des Waldes sofort an sich selbst beobachten könne. „Das limbische System des Gehirns, welches für die archaische Verbindung zur Natur von großer Bedeutung ist, fühlt sich im natürlichen Lebensraum am wohlsten“, sagt Cordula Stahl. Oder anders ausgedrückt: Der Wald tut Körper und Seele einfach gut! Diese Wirkung des Waldes auf die Psyche und die damit einhergehende Beruhigung des Geistes sowie die verbesserte Regenerationsfähigkeit nach Krankheit oder Operationen seien ebenfalls bereits in den 1980er-Jahren wissenschaftlich untersucht worden, berichtet Cordula Stahl, die sich bei André Lorino zur Naturcoachin weitergebildet hat. In Deutschland gehört der Wald schon lange zum Allgemeingut. Im Paragraf 14 des Bundeswaldgesetzes steht, dass „das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung gestattet ist“. Somit ist Waldbaden für jeden Menschen immer und überall kostenlos, aber keinesfalls umsonst, weil extrem gesundheitsfördernd. „Das Besondere am Waldbaden ist, dass wir in Achtsamkeit, oft in Stille und völlig absichtslos unterwegs sind. Während des Waldbadens wird auf alltägliche Gespräche oder gar Diskussionen verzichtet. In

einem geführten Waldbad leite ich Menschen an, absichtslos zu schlendern“, erzählt die Gesundheitstrainerin. Dies falle durchschnittlich gestressten Stadtbewohner:innen bereits einigermaßen schwer. Dabei liege der Auftrag als Waldbademeisterin darin, Menschen aus ihrem gewohnten Gedankenkarussell herauszuholen, um sie dann mit gezielten Übungen dazu zu bringen, den Fokus auf einen einzelnen Sinn, etwa das Riechen, zu lenken. Dieses Fokussieren und dabei ganz im Moment zu sein, helfe beim Abschalten und dem Erspüren, dass man nicht getrennt von der Natur existiert, sondern verbunden, eins mit ihr ist!

Susanna Khoury

Fotos: Cordula Stahl @privat, @depositphotos.com/@juanlu-carma, @Susanna Khoury, @depositphotos.com/@halfpoint, @pixabay.com, @Susanna Khoury

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

„Das Besondere am Waldbaden ist, dass wir, wenn wir uns in Achtsamkeit und Stille völlig absichtslos in der Natur bewegen, spüren können, dass wir ein Teil von ihr sind“, sagt Waldbademeisterin und Naturcoachin Cordula Stahl, in ihrem „früheren Leben“ freie Fotografin und Kamerafrau.



*„Alles Schwierige hat  
seinen Ursprung  
im Leichten,  
alles Große im Kleinen.“*

Laotse



# Die Leichtigkeit des Seins

## Selbstversuch in Sachen Sensomotorik: Stippvisite bei Isabelle Meid, Coachin für Stressbewältigung

Mitten in der Endproduktion von zwei Magazinen, also vom Stresslevel her gesehen hochtourig unterwegs, besuche ich Gesundheitstrainerin und Coachin für Stressbewältigung Isabelle Meid. Zunächst haben wir ein Anamnese-Gespräch, ich berichte von meinen körperlichen Beschwerden, etwa Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich und Schmerzen im unteren Rücken. Sie hört aufmerksam zu. Danach begutachtet sie meine Körperhaltung im Stehen und im Sitzen. „Eindeutig Start-Reflex“, so ihre erste Einschätzung. Ich stehe, Becken nach vorne gekippt und Gewicht auf dem vorderen Fuß. Das „Stressmuster“ kennzeichne Menschen, die gedanklich stets zehn Schritte voraus, immer auf dem Sprung sind und die viel und gerne arbeiten, so die Resilienz-Trainerin. Ich kann mich wiedererkennen ... Was mich ein wenig erstaunt, ist die Tatsache, dass sich bei mir sogar im Sitzen der „Start-Reflex“ zeigt. In der Sensomotorik geht es um Reizaufnahme (Sensorik) und Reizantwort in Form von Bewegung (Motorik) und umgekehrt. Das bedeutet: „Unser Körper geht in Resonanz mit allem, was er erfährt, körperlich wie psychisch. Die chronischen Spannungsmuster lösen dann Blockaden und Schmerzen aus, führen zu Depressionen oder im schlimmsten Fall auch einem Burn-out“, so die ganzheitliche Körperarbeiterin. Unser Gehirn, das die Spannung im Körper steuert, könne aber auch wieder umlernen, gegensteuern ... Inzwischen befinde ich mich in der Horizontalen auf der Behandlungsliege und versuche mein Becken nach vorne zu kippen, was schon mal nicht funktioniert! Dass mein Kopf und mein Bauch nicht dieselbe Sprache sprechen, ist nichts Neues ... Aber darum geht es im Moment wohl nicht. Isabelle Meid bittet mich jetzt, zunächst den Bauch anzuspannen. Das ist machbar. In ihrer Ausbildung bei Sensomotorics nach Beate Hagen<sup>®1</sup> hat Meid gelernt, dass Stress zu reflexartigen Verkrampfungen führt, die wir manchmal nicht mehr auflösen können. Festhalten ist das neue „Normal“. „Diese Schutz-

haltung ist im Körper abgespeichert und signalisiert dem Nervensystem dauerhaft Gefahr. Das bleibt nicht ohne Folgen“, so die Fachfrau für körperliche und emotionale Regulationstechniken. „Loslassen ist angesagt“ ... Leichter gesagt als getan. Damit tue ich mir schwer ... Isabelle Meid kniet nun mit mir auf der Liege und unterstützt meine „Spieler“ und „Gegenspieler“ im Körper. Es funktioniert ... Ich liege nicht mehr im Hohlkreuz. Mein Rücken hat vollständigen Kontakt zur Unterlage. „Freedom lies in the middle“ („Freiheit liegt in der Mitte“), erklärt Meid eine These, auf der die Techniken der Sensomotorik basieren. Wenn man die großen Muskeln in der Mitte des Körpers wieder gut beherrschen, spüren, koordinieren könne, schaffe dies Bewegungsfreiheit. Nun geht es ans Pandikulieren. Ich spanne meine verspannten Muskeln über den Punkt hinaus an, an dem sie feststecken und lasse dann langsam los. „Das Pandikulieren baut Spannung im Körper ab und beruhigt das autonome Nervensystem. Blutdruck und Herzfrequenz beruhigen sich, wodurch man sich zudem präsenter, frischer fühlt“, erklärt die Coachin. Wenn's hilft, dann pandikuliere ich auch ... Mit dem „Propeller“, einer letzten Übung zur Aktivierung meiner Strecker, beschließen wir meine allererste Erfahrung mit der Sensomotorik. Die mag ich sehr diese Übung ... Meine Arme und Beine sind hier die „Rotorblätter“, die nach rechts und links ausschlagen und auch mal in der Mitte in der Luft stehen bleiben. Der imaginäre Dreh- und Angelpunkt liegt auf Höhe meiner Brust. Ich spüre beim „Rotieren“ auf der Liege, das mit sehr viel Dehnung einhergeht, körperliche Leichtigkeit ... Ein Gefühl, das ich schon lange nicht mehr hatte. Dann begeben wir uns langsam wieder in die Vertikale und stelle mich – wie zu Anfang – noch mal in den Raum, damit Isabelle Meid erneut meine Körperhaltung begutachten kann. „Da hat sich etwas getan“, freut sich die Personal Health Trainerin. Ich stehe gerader und entspannter da als zu Beginn. Diese Einschätzung deckt sich auch mit meinem Körpergefühl, das mir gerade bis

in die Fußspitzen die Leichtigkeit des Seins vermittelt.

Susanna Khoury

Fotos: Feder links ©Pixabay.com, Isabelle Meid © Susanna Khoury, Susanna Khoury ©Ingeborg Warwas; Quelle: <sup>1</sup>Sensomotorics nach Beate Hagen<sup>®</sup> baut auf „Hanna Somatic Education“ (Prof. Dr. Thomas Hanna, USA) und der Arbeit von Moshe Feldenkrais (bewegungsorientierte Körperschulung) auf. Thomas Hanna hat herausgefunden, dass Stress zu reflexartigen Verkrampfungen führt. Unsere Muskeln sind auf Festhalten programmiert und haben das Loslassen verlernt. Steifheit, Schmerz, Ateinschränkung, Erschöpfung, Bluthochdruck und Kreislaufstörungen können die Folgen dieses Zustandes sein.

Den Selbstversuch in Sachen Sensomotorik bei Gesundheitstrainerin Isabelle Meid startete Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



[www.isabelle-meid.de](http://www.isabelle-meid.de)



Arbeiten mit Muskeln, die wir nicht mehr gut spüren oder ansteuern können, weil sie den ganzen Tag festhalten. Isabelle Meid spricht hier auch von „blinden Flecken“ in der Körperwahrnehmung oder „sensomotorischer Amnesie.“ „Mit allem, was uns im Alltag begegnet, geht unser Körper in Resonanz“, betont die Gesundheitstrainerin, seit September mit eigener Praxis in Estenfeld. Im Bild: Susanna Khoury mit Start-Reflex an einem Baum stehend.



## Schwindelfrei ins Glück?

### Baumwipfelpfad ist offiziell gewidmeter Trauort

Der Baumwipfelpfad Steigerwald in Ebrach ermöglicht die Perspektive von oben, also Distanz. Seit neuestem aber auch Nähe. Denn er ist seit diesem Jahr offiziell gewidmeter Trauort. In luftiger Höhe blicken die frisch Vermählten auf hoffnungsfrohes Grün, aber auch auf ein robustes Geäst, das von einem starken Fundament von Wurzeln getragen wird. Also genau das, was sich auch im Laufe einer glücklichen Ehe ausbilden sollte. Warum also nicht die Natur zum Vorbild nehmen und hoch über den Wipfeln „Ja“ sagen? An ausgewählten und zuvor mit dem Standesamt Ebrach festgelegten Terminen können Paare seit diesem Sommer schwindelfrei ins Glück starten. Weit weg von Trauerweiden verbringen sie im Baumwipfelpfad gemeinsam mit ihren Gästen einen von der Natur beseelten Tag, wenn gewünscht bei Sekt und Häppchen (beides ist zubuchbar). Doch keine Sorge, niemand muss sich hier durchs Dickicht kämpfen oder befürchten, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen. Die Eheschließung findet auf der unteren Turmplattform im Schatten einer imposanten Turmbuche statt. „Trauungen finden an Freitagen gegen 12 Uhr oder an Samstagen gegen 10 Uhr oder 12 Uhr statt“, informiert die Leiterin des Baumwipfelpades, Sandra Fischer, über das neue Angebot. Wenn das keine wunderschönen Aussichten sind ...  
*nio, Fotos: Brautpaar @Photo by Mira, Baumkronenherz @pixabay.com*

 Wild Entschlossene wenden sich an den Baumwipfelpfad unter Telefon 09553.98980102 oder an das Standesamt Ebrach unter Telefon 09553.922018, [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)



PRIMAVERA®

## SANFTE INTIMPFLEGE FÜR JEDEN TAG

**INTIM SENSITIV ÖL BIO**

- Unterstützende Pflege bei typischen Frauenproblemen
- Beruhigt die gereizte Haut des äußeren Intimbereichs, z. B. nach der Intimirasur




**NEU**

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



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:  
**NATURKAUFHAUS**  
 Rückermainstraße • 1 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955  
[info@naturkaufhaus.de](mailto:info@naturkaufhaus.de) • [www.naturkaufhaus.de](http://www.naturkaufhaus.de)



## Verwunschene Welt

Bei einem Waldspaziergang tritt man durch eine imaginäre Pforte in eine andere Welt, in einen Lebensraum voller Wunder. Der Wald bietet unzähligen Pflanzen und anderen Lebewesen Platz, von riesigen Bäumen, die ein schützendes Dach bilden, über Hasen und Farnen bis hin zu Pilzen und Insekten im Unterholz. Alle sind sie miteinander verbunden und hängen voneinander ab. Frisch austreibende Birken im Frühjahr, Maiglöckchen und Waldrebe im Sommer, Pilze im Herbst, Wildschweine im Winter ... Und beim Eintritt in diese verwunschene Welt laden sie uns ein, Teil dieser großen Symbiose zu sein. Im Thorbecke Wald-Kalender 2023 zeugen 53 historische Abbildungen von Pflanzen- und Tierarten aus heimischen Wäldern. Informative und unterhaltsame Texte machen sofort Lust auf einen Waldspaziergang, egal ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter! sky, Foto: @deposphotos.com/@maykal

Thorbeckes Wald-Kalender 2023, Jan Thorbecke Verlag/Patmos Verlagsgruppe Ostfildern 2022, ISBN-13: 9783799515573, Preis: 23 Euro, [www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)





## Relaxen mit Hund

*TV-Anwalt und Pädagogin testen Hotels, ob sie hundefreundlich sind*

„Sei meines Hundes Freund, und du bist auch der meine!“ Diese indianische Weisheit haben sich Kay und Regina Rodegra auf die Fahnen geschrieben, als sie ihr Portal „Relaxen mit Hund“ aus der Taufe gehoben haben. Der Anwalt für Reiserecht und die Pädagogin testen seit Kurzem mit Hündin Mira Hotels in Deutschland und Österreich hinsichtlich deren Hundefreundlichkeit. „Um ein Hotel zu empfehlen, möchten wir am Ende unseres Besuchs zum Ergebnis kommen, dass der Hotelaufenthalt für Mensch und Tier total unbeschwert ist und wir absolut relaxt wieder abreisen“, beschreibt Kay Rodegra die Intension der neuen Internet-Plattform. Zunächst wird geschaut, wie willkommen Hunde im Hotel generell sind und in welche Bereiche sie mitgenommen werden dürfen, etwa ins Restaurant, Lobby oder Bar. „Dann ist natürlich das „Rundherum“ wichtig; kann man ohne Probleme seine Gassirunden drehen und bietet die Gegend für Mensch und Tier schöne Abwechslung?“, so Kay Rodegra weiter. Aus diesem Grund suchen die beiden auch keine Stadthotels aus, sondern bewusst Unterkünfte, die von viel Natur umgeben sind. Weitere Punkte für die Vorauswahl sind: „Gibt es Wanderwege, Wälder und Wiesen in der Nähe des Hotels oder auch Wasser (See, Meer, Fluss)“, so der Rechtsexperte aus dem ARD-Morgenmagazin. Wenn es Tier und Mensch im Urlaub gut gehen soll, zählt aber noch mehr: „Außerdem achten wir auf folgende Punkte: Dürfen mehrere Hunde mitreisen? Wo ist der nächste Tierarzt? Bietet das Hotel

Hundesitting an? Was kostet das Tier pro Tag? Welche Bodenbeläge sind in den Räumen? Gibt es im Zimmer eine Klimaanlage? Ist es möglich, den Hund vor dem Hotel nach dem Spaziergang sauber zu machen?“ Die Rodegras empfehlen nur Unterkünfte auf ihrer Seite, die sie als hundefreundlich empfunden haben. „Es ist natürlich eine subjektive Bewertung, die aber nach objektiven Kriterien erfolgt“, sagt Regina Rodegra. „Wichtig ist uns, zu erwähnen, dass die von uns vorgestellten Hotels nichts dafür bezahlen. Es sind also keine gekauften Bewertungen, sondern nur unsere ganz persönlichen Eindrücke und Erfahrungen, die wir schildern.“ Was waren Mankos, womit konnten die bisher getesteten Hotels punkten? „Die Pluspunkte: Wenn wir uns schon bei der Ankunft in den Hotels zusammen mit unserem Hund sehr willkommen gefühlt haben. Wenn etwa auf dem Zimmer auch für unsere Hündin ein Willkommensgruß (Leckerli, Decke, Napf u.a.) vorbereitet gewesen war. Alle Hotels liegen mitten in der Natur und bieten viel Abwechslung für Mensch und Tier. Mankos waren, dass es nicht in allen Hotels möglich war, sein Tier mit ins Restaurant zu nehmen. Und teilweise fanden wir auch die Zusatzkosten (Übernachtungspauschale) für den Hund zu hoch“, so der Reiserechterspezialist aus Würzburg. „Relaxen mit Hund“ – was kann das neue Portal noch bieten? „Die Seite enthält viele Details und Tipps zur Unterkunft und Umgebung, lebt von Fotos und Videos, die wir alle selber erstellen. In erster Linie geht es natürlich um Unterkünfte, aber es werden in Zukunft

auch Regionen vorgestellt; ebenso werden wir Campingplätze ins Auge fassen. Auch generelle Tipps zum Reisen mit Hund sind geplant und natürlich auch ein wenig Rechtliches, das es auf Reisen mit dem Haustier zu beachten gibt“, so der TV-Anwalt. Aber am Ende des Tages geht es den beiden um Entspannung für Mensch und Tier: „Es geht um das Reiseergebnis ‚Relaxen‘, also zusammen mit seinem Hund stressfrei schöne Tage zu verbringen. Das kann man in einem Luxus-Wellness-Hotel, genauso aber auch in einem Berggasthof oder in einem kleinen Familienhotel irgendwo am Strand“, so die Rodegras. Und so mag es ungewöhnlich anmuten, Hotels auf ihre „Hundefreundlichkeit“ zu testen, aber dann doch auch wieder nicht. Oder um es mit Johann Wolfgang von Goethe zu sagen: „Jeder muss wissen, worauf er bei einer Reise zu sehen hat und was seine Sache ist.“ Oder ganz einfach ausgedrückt: Der Hund ist der beste Freund des Menschen, der ihm nicht nur den Weg zeigt, sondern ihn auch mit ihm geht. Er hat verdient, dass es ihm gut geht!

Susanna Khoury

Fotos: ©privat



[www.relaxen-mit-hund.de](http://www.relaxen-mit-hund.de),  
online ab 1. November

Sehr gut bewertet für einen Aufenthalt zum „Relaxen mit Hund“ werden auch zwei „Resort & Spa“-Hotels in Franken, zum einen die „Neumühle“ in Wartmannsroth in der Nähe von Hammelburg und das Dorint Hotel in Bad Brückenau in der Rhön (Bilder oben).



„Der menschliche Körper besteht zu gut 70 Prozent aus Wasser“, sagt Petra Eisend. „Kein Wunder, dass die Schwingungen der Instrumente bei uns ankommen.“



## Musikalische Umarmungen: Sound Healing mit Handpans

Liegen und lauschen, entspannen und abschalten: „Sound Healing“ will mithilfe von akustischen Schwingungen bei körperlichen und seelischen Beschwerden wie Verspannungen oder Stress, aber auch bei innerer Unruhe und Blockaden helfen. Dass Klängen eine heilende Kraft innewohnt, ist inzwischen erforscht<sup>1</sup>. Genutzt werden dazu obertonreiche Klänge, die etwa mit Handpans erzeugt werden können. Die Schweinfurter Perkussionistin Petra Eisend ist überzeugt von deren wohltuender Wirkung. Bei regelmäßig angebotenen Auszeiten vom Alltag im „Caleidoskop“, ihrem Klangraum in Schweinfurt, kommen die ruhigen Seiten der Handpans zum Tragen. Sie führen trotz Klangeffekten, die unter anderem mit Klangschalen, Ocean Drums und einem Gong erzeugt werden, in die Stille und damit zu sich selbst. „Es ist ein einziger musikalischer Bogen, stets im Fluss und bewusst ruhig und kontrastarm gestaltet“, erklärt die Musikerin das gut einstündige Format „Klangauszeit“. Bequem gebettet auf Yogamatten, in Decken und Kissen gehüllt, kommen die Teilnehmer:innen in dem nur mit Kerzen beleuchteten und mit wohligen Düften erfüllten Raum zur Ruhe. Sie gehen mit dem Klangteppich „in Resonanz“. „Manche verfallen sogar in einen leichten Schlaf – einem Zustand höchster Entspannung.“ Eisend setzt die Kraft der Klänge jedoch nicht nur in ihren eigenen Räumlichkeiten ein. Sie ist außerdem in Palliativstationen, Hospizen, Senior:innenheimen und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung unterwegs. „Hier gibt es wirklich beeindruckende Begegnungen“, sagt Petra Eisend. „Die Klänge spenden Ruhe, Trost und wecken gleichzeitig neuen Lebensmut.“ Ein Umstand, den sich auch Trauernde zunutze machen können. „Mit meinen Instrumenten schaffe ich einen neutralen Klangraum, in dem die Trauergemeinde in Erinnerung und Meditation verweilen kann. Das ist wie eine musikalische Umarmung.“ *nio*, Fotos: oben ©Peter Leutsch, Petra Eisend ©Johannes Bräufigam; Quelle: <sup>1</sup>[www.peter-hess-institut.de/forschungsprojekte/#1470886254267-476b55ec-ecfd](http://www.peter-hess-institut.de/forschungsprojekte/#1470886254267-476b55ec-ecfd)

 Der „Klangraum“ findet im Schnitt alle drei Wochen, im Wechsel Donnerstag und Freitag statt, [www.caleidoskop-schweinfurt.de](http://www.caleidoskop-schweinfurt.de) und [www.drum-experience.de](http://www.drum-experience.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)



## Selbsterfahrung, Family und Community

Zum neunten Mal findet in diesem Winter das Yogafestival Würzburg statt. In der Zeit vom 4. bis 11. November heißt das Team rund um Organisator Martin Lange, Inhaber des Centers für Yoga, Gesundheit und Potenzialentfaltung, seine Gäste in den Jugendstilräumen des B. Neumanns direkt neben dem Weltkulturerbe Würzburger Residenz willkommen. Insgesamt 30 Yogalehrer:innen sind in diesem Jahr präsent, um Yoga, Meditation, Philosophie, Mantra, Musik, Konzerte und Tanz zu „zelebrieren“. Zu den diesjährigen Highlights zählen unter anderem der Nightflight mit Frank Schuler aus Köln (Vishnus Couch, Yoga Conference Germany), Yoga unlimited mit Percy Johansson aus Portugal (MTV), ein Move and Dance Workshop, der die Funken sprühen lässt mit Sophie Helen aus Hamburg und viele weitere Workshops mit inspirierenden Menschen. Selbst Neulinge merken hier schnell: Yoga ist viel mehr als Krieger, Sonnengruß und Asanas. Denn das gemeinsame Ziel lautet von Beginn an: Selbsterfahrung, Family und Community – mit einheimischen und internationalen Lehrer:innen an einem der schönsten Orte Bayerns. *nio*, Foto: ©Martin Lange

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



# Zwischen Genuss und Sucht

## Kontroverse Expertenrunde zu Alkohol und Tabak

Jenseits jeder Moral muss man zugeben: Es macht Vergnügen, abends mit Freunden ein Gläschen Wein zu trinken. Das bedeutet laut dem Hannoveraner Historiker und Soziologen Hasso Spode keineswegs, die Gefahren des Alkohols zu verharmlosen. „Doch wir brauchen eine ganzheitliche Betrachtung“, appellierte der Professor bei einer Info-Veranstaltung des Arbeitskreises Suchthilfe der Universität Würzburg unter der Überschrift „Zwischen Genuss und Sucht“ in der Würzburger Neubaukirche. Prof. Spode wendet sich prinzipiell gegen eine, wie er sagt, „Moralisierung der Wissenschaft“. Alkoholforschung zum Beispiel dürfe nicht ausschließlich auf die Folgen eines missbräuchlichen Alkoholkonsums ausgerichtet sein. Dies wäre eine reine „Alkohol-Folgeschäden-Forschung“, erklärt er. „Man kann grundsätzlich nicht nur von einer einzigen Seite auf einen Forschungsgegenstand blicken und dann sagen, dies sei die ganze Wahrheit über denselben“, so der streitbare Forscher, der mit seinem Vortrag eine kontroverse Diskussion auslöste. Mit der „Realität der Tabakentwöhnung in Deutschland“ befasste sich Stephan Mühlig von der TU Chemnitz. Laut dem Professor sei die Raucher:innenquote von ungefähr einem Drittel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland seit Jahren nahezu unverändert. „Tabakrauchen stellt den wichtigsten Einzelrisikofaktor für zahlreiche schwerwiegende Erkrankungen und vorzeitiges Versterben dar“, unterstrich er. Tabak-Abhängigkeit sei zudem die häufigste Suchterkrankung sowie die häufigste „psychische Einzelstörung“. Ein konsequenter Rauchstopp könne wie keine andere Maßnahme schwere Erkrankungen verhindern oder im Verlauf abmildern. Die Behandlung der Tabak-Abhängigkeit gehört Prof. Mühlig zufolge zu den kosteneffektivsten Maßnahmen in der Medizin: „Die Aufhörquote in Deutschland bleibt demgegenüber zu gering.“ Ein Grund bestehe darin, dass das Abhängigkeitspotenzial des Tabakkonsums sowie die Schwierigkeit, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, massiv unterschätzt würden. Die rechtzeitige Überwindung einer Tabakabhängigkeit erfordere daher häufig



eine professionelle Entwöhnungstherapie. Zahlreiche Studien belegten, dass eine solche Therapie wirksam sei. Weniger als ein Prozent aller Präventionsmaßnahmen entfallen laut dem Wissenschaftler auf Tabakentwöhnung. Als Haupthindernis für flächendeckende und wirksame professionelle Angebote von Tabakentwöhnungsmaßnahmen werde die problematische sozialrechtliche Situation angesehen. Für Prof. Mühlig sei dieser Zu-

stand „unhaltbar“. Seit Jahren werde dies von zahlreichen Expert:innen und wissenschaftlichen Fachgesellschaften kritisiert. Tabak-Abhängigkeit müsse als Krankheit anerkannt, Entzugs- und Entwöhnungsbehandlungen müssten eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung werden.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@boggy22

## Psychoaktive Pflanzen



Wie kann ich die Heilkraft der Natur nutzen, wenn ich unter Angst- und Schlafstörungen, Nervosität oder depressiven Verstimmungen leide? Gibt es auch „grüne Helfer“, sodass ich nicht immer gleich zur chemischen Keule, sprich zu Psychopharmaka greifen muss? Grün, grün, grün sind alle ihre Helfer, sagt Autorin Birgit Frohn: „Zahlreiche Pflanzen enthalten Stoffe, die einen positiven Effekt auf unsere Psyche haben können.“ Bekannte Vertreter seien Baldrian, Johanniskraut und Melisse, aber auch Ginkgo, Hopfen oder Cannabis. Die Diplom-Biologin zeigt, wie mit Heilpflanzen Angstzustände, Schlafstörungen, Vergesslichkeit oder Nervosität behandelt werden können. Basierend auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung erklärt sie die Wirkung psychoaktiver Pflanzen und wie man sich mit ihnen selber helfen kann. Zudem gibt sie Tipps für eine begleitende alternativmedizinische Behandlung zusätzlich zur Schulmedizin. Martina Schneider

Birgit Frohn, *Grüne Helfer für die Psyche*, mvg Verlag GmbH, München, 2020, ISBN 978-3-7474-0166-8, Preis: 14,99 Euro, [www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)





## Ideengeberin – die Natur

Viktoria Heyn und Mareike Gohla über nachhaltiges Leben

Allem Leben gegenüber respektvoll zu sein, das wollen die Autorinnen, beide in pädagogischen Berufen tätig, in ihrem Buch „Besser naturbewusst Leben mit Kindern“ vermitteln. Aber es geht Viktoria Heyn und Mareike Gohla nicht nur um die Natur als solche, sondern auch um Essen, Körperpflege, Gesundheit, Kleidung, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit. Sie vermitteln dabei Werte, die von Klein auf gelebt werden müssen, damit sie groß werden können und aus ihnen Großes erwachsen kann. Neben praktischen Checklisten für den Alltag mit Kindern etwa zur Vermeidung von Plastik, wartet der Ratgeber im Kapitel „Ernährung“ zum Beispiel mit gesunden saisonalen Rezepten von Kokos-Mandel-Creme, Spinat-Champignon-Quiche über Linsenbolognese bis hin zu Sauerkraut-Brötchen und Zimtschnecken auf. Auch das Feiern kommt nicht zu kurz ... Von Fasnachts-Schminke zum Selbermachen über nachhaltige Geburtstagsideen bis hin zu Upcycling-Ideen für den ganzen Jahreskreis. Ingredienzen liefert, wie schon seit Tausenden von Jahren, die Natur. sky, Foto: ©Susanna Khoury, oben @depositphotos.com/@OlgaPKurguzova

Viktoria Heyn, Mareike Gohla: Besser Naturbewusst Leben Mit Kindern, Christian Verlag München 2021, ISBN 9783959615426, Preis: 19,99 Euro, [www.verlagshaus24.de](http://www.verlagshaus24.de)

## App für Legastheniker:innen

Isabell Varell sagt, die Legastenie ihrer Kinder- und Jugendzeit habe sie stark geprägt. Heute steht sie als Schauspielerin auf der Bühne, schreibt Bestseller und moderiert das ARD-Magazin „Live nach Neun“. Im Talk mit Linda Zervakis und Matthias Opdenhövel erzählt sie, wie es sie getroffen habe, dass ihre Deutschlehrerin sie damals für dumm erklärt hat. Laut der Uni Tübingen leiden bis zu zehn Prozent der Bevölkerung unter Lese-Rechtschreibschwäche. Für betroffene Kinder von Legastenie gibt es nun digitale Hilfestellung: Forscher:innen der Tübinger Hochschule entwickelten zusammen mit dem Tübinger Institut für Lerntherapie ein digitales Lernspiel namens „Prosodiya“. Mit der App lernen Kinder, Wörter in Silben einzuteilen, betonte Silben zu erkennen, Vokale zu unterscheiden und darauf Rechtschreibregeln anzuwenden. Gerade Kinder von Eltern, deren Herkunftsland nicht Deutschland ist, profitieren laut den Entwickler:innen von der App. Die Väter und Mütter verstehen oft nicht gut genug Deutsch, um ihren Kindern zu helfen. In der farbenfrohen Märchenlandschaft „Prosodiya“ üben die Kinder ohne die Unterstützung von Erwachsenen. Als Richtwert gilt, dass sie über zweieinhalb Monate hinweg drei bis fünf Mal in der Woche jeweils eine Viertelstunde spielen sollen. Das Lernspiel wurde im Rahmen eines vom Bundesbildungsministerium geförderten Projekts entwickelt. Bei der Entwicklung wurde der jetzige Stand der Lernforschung berücksichtigt. Die Entwickler:innen bereiten aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse durch Elemente der Gamifizierung auf. Die App will verhindern, dass Kinder mit Lese-Rechtschreibschwäche im Laufe des Lernprozesses ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen verlieren. pat

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



## Starke Verbindungen

Brennnessel-Armbänder herstellen

Armbänder aus Pflanzenfasern dürfen Kinder ab 8 Jahren beim Projekt Hizuna vom Bund Naturschutz in Kreuzwertheim basteln. Ausgangsmaterial für den Armschmuck im Rahmen des Maus-Türöffner-Tages am 3. Oktober ist die Heilpflanze des Jahres 2022, die Brennnessel. Mit einer Wuchshöhe von 50 bis 150 Zentimetern gibt es reichlich Stengel zum Verarbeiten. Die Schnüre aus den Brennnesselfasern tun der Haut nicht mehr weh, schaffen aber starke Verbindungen, etwa als Freundschaftsarmband, das nicht jeder hat. Übrigens, aus den Pflanzenfasern der Brennnessel lässt sich auch Papier herstellen. Aber das ist eine neue Geschichte ... Los geht's mit dem Fertigen der Brennnessel-Armbänder um 9.30 Uhr in der Bahnhofstraße in Kreuzwertheim. Die Teilnehmer:innenzahl ist auf 25 begrenzt. Anmeldung über [kontakt@hizuna.de](mailto:kontakt@hizuna.de). nio

[www.wdrmaus.de/tuer\\_oeffner\\_tag/2022/](http://www.wdrmaus.de/tuer_oeffner_tag/2022/)

## Krank sein ist doof!

Die Illustratorin und Autorin Dagmar Geisler aus der Fränkischen Schweiz begleitet seit 25 Jahren Kinder in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung und hat sich dieses Mal dem Thema Kranksein und Gesundbleiben angenommen. Husten und Schnupfen sind ebenso Thema wie seelische Wehwechen oder eine Krebserkrankung. Spucketröpfchen spielen eine Rolle, genauso wie Wächter- und Abwehrzellen - gar nicht gruselig, sondern wunderschön illustriert für Kinder ab 5 Jahren. Sie erklärt, was Ärzt:innen tun, damit Kinder schnell wieder gesund werden und warum sie manchmal Computer-Röntgenapparate dazu brauchen. Krank sein ist doof! Aber wenn man weiß, warum es einen erwischt hat und wie man am schlauesten damit umgeht, fühlt man sich gleich besser. sky

Dagmar Geisler: Vom Kranksein und Gesundbleiben. Sachbuch über den Umgang mit Krankheiten, Loewe Verlag Bindlach 2021, ISBN 978-3-743209053, Preis: 9,95 Euro, [www.loewe-verlag.de](http://www.loewe-verlag.de)





# Was zählt, ist der Mensch!

## Eine Würzburger Stiftungsprofessur widmet sich der Demenzprävention

„Über die Lebensspanne betrachtet sind 40 Prozent der Demenzerkrankungen vermeidbar“, sagt Dr. Michael Schwab. Der Leiter des Geriatriezentrums Würzburg der Stiftung Bürgerspital mahnt: „Dieses Wissen gilt es konsequent umzusetzen und zu nutzen.“ Im Frühjahr wurden hierfür neue Weichen gestellt. Mit der Unterzeichnung einer Stiftungsvereinbarung haben die Würzburger Universitätsmedizin, die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp und die Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist den Grundstein für eine Professur zur Prävention von Demenz und Demenzfolgeerkrankungen gelegt. Die Finanzierung der W1-Professur ist zunächst auf sechs Jahre ausgelegt und wird zur Hälfte vom Uniklinikum Würzburg (UKW) getragen, die beiden Stiftungen übernehmen jeweils ein Viertel der Kosten. Die Zeit soll gut genutzt werden. Immerhin gibt es derzeit rund 1,6 Millionen Demenzzranke in Deutschland – Tendenz steigend. Aufbauen kann die neue Professur auf einer groß angelegten Kohorten-Studie zur Frühdiagnose von Demenzerkrankungen, an der 600 Würzburger:innen seit 2010 teilnahmen. „Dieser Wissensschatz und andere zwischenzeitlich erzielte Forschungsergebnisse bilden die Grundlage für die mit der neuen Professur fokussierten Frage, ob und wie sich Demenzen verhindern oder zumindest verzögern lassen“, so Prof. Dr. Jürgen Deckert. Laut dem Sprecher des Zentrums für Psychische Gesundheit (ZEP) des UKW sollen darüber hinaus auch Demenzfolgeerkrankungen wie Stürze, Depressionen

oder Störungen des Schlafrhythmus in den Blick genommen werden. Die Hoffnungen in die neue Professur sind immens. „Durch intensive Forschung konnten die Diagnosemöglichkeiten verbessert und die Ursachen der Demenzerkrankungen besser verstanden werden. Hieraus lassen sich künftige Therapiemöglichkeiten ableiten“, so Dr. Schwab. Und nicht nur das, wie die Stiftungsdirektorin des Bürgerspitals, Annette Noffz, herausstellt: „Die Angst, an einer Demenz zu erkranken, oder erleben zu müssen, wenn die Krankheit eine nahestehende Person trifft, ist bei uns allen groß.“ In ihrem Hause sehe man die Belastungen für die Betroffenen, ihre Angehörigen und die Pflegekräfte jeden Tag. Das sei auch der Beweggrund der Vogel Stiftung, sich intensiv auf diesem Gebiet zu engagieren. „Seit 2010 unterstützen wir in Würzburg die Demenzforschung zur Früherkennung und Prävention mit der Vogel-Studie“, sagt Dr. Gunther Schunk, Vorstandsvorsitzender der Vogel Stiftung. „Hier wurden binnen gut zehn Jahren große Fortschritte gemacht und viele Daten erhoben. Mit der künftigen Stiftungsprofessur wollen wir darauf aufsetzen und den Demenzforschungsstandort Würzburg weiter unterstützen. Das ist uns sehr wichtig!“ Mit der Stiftung Bürgerspital als Partnerin stelle man zudem sicher, dass es neben Universitäts-Forschung und -Lehre auch eine Verbindung zur Praxis gebe und die Menschen in der Region davon profitierten. Letzteres ist auch Dr. Michael Schwab ein Anliegen.

„In erster Linie zählt immer der Mensch und nicht die Krankheit.“

Nicole Oppelt

Fotos: oben @UKW/Margot Rössler, Dr. Schwab @Susanna Khoury, Hintergrund @depositphotos.com/@kjpargeter



[www.ukw.de](http://www.ukw.de), [www.vogel-stiftung.de](http://www.vogel-stiftung.de),  
[www.buergerspital.de](http://www.buergerspital.de)

„Menschen mit Demenz sind besonders verletzlich und gefährdet“, sagt Dr. Michael Schwab. „Sie brauchen eine fachgerechte Diagnostik und Therapie mit uneingeschränktem Zugang zu Akutbehandlung und geriatrischer Rehabilitation.“

## Demenz-Prävention



„Der Kurs am Heuchelhof wurde sehr gut angenommen. Die Teilnehmer:innen sind ihm treu geblieben und waren bisher immer mit Begeisterung dabei“, berichtet Ursula Steinbrück, Projektkoordinatorin von „Gestalt – Get 10“ über den Startschuss im April. Am 6. Oktober um 9 Uhr geht das Angebot der Demenz-Prävention in die nächste Runde. Es richtet sich an die Gruppe 60plus, die wenig bis gar nicht körperlich aktiv ist, das aber ändern möchte. „Gestalt“ steht für „Gehen, Spielen, Tanzen als lebenslange Tätigkeiten“ und wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt. Denn mittlerweile weiß man, dass regelmäßige Bewegung und vielfältige Reize gegen Demenz vorbeugen können. „Ein vorbeugender Effekt lässt sich bereits mit verhältnismäßig wenig Aktivität erreichen“, informiert Halma e.V., ein Zusammenschluss der Stadt Würzburg und zahlreicher Verbände, die das Angebot als festen Teil effektiver Präventionsstrategien in der Region Würzburg verankern möchten. Mitmachen kann wirklich jeder: „Die Übungen sind so gestaltet, dass sie die Teilnehmenden nicht überfordern oder zu anstrengend sind.“ Nicole Oppelt



Der nächste Präventionskurs findet am 6. Oktober um 9 Uhr statt, im Geriatrie-Zentrum Würzburg im Bürgerspital, Seminarraum 1 (3. Stock), Semmelstraße 2-4, und dann immer donnerstags von 9 bis 10.30 Uhr, weitere Gestalt-Kurse gibt es in der Region in Bamberg, Erlangen, Fürth und Altdorf bei Nürnberg, [www.gestalt-kompetenz-zentrum.de](http://www.gestalt-kompetenz-zentrum.de) und [www.halmawuerzburg.de](http://www.halmawuerzburg.de)

## „BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Kaula Tantra Yoga mit Shrimati

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





## Pro-Aging statt Anti-Aging

Der Alterssimulationsanzug ermöglicht einen Blick in die Zukunft

Das Aufheben eines Telefons vom Erdboden wird zur Herausforderung. Wie komme ich bloß nach unten? Und wie wieder hoch?

Unsicher setze ich einen Fuß vor den anderen. Meine Arme und Beine sind schwer. Flüssige Bewegungen sind kaum möglich. Auch meine Sicht ist deutlich getrübt. Dunkle Punkte durchkreuzen mein Blickfeld. Die Wahrnehmung mutet an, wie hinter einer milchigen Scheibe. Obendrein ist mein Gehör eingeschränkt. Meine Güte, ich fühle mich ganz schön hilflos. Mein sonst selbstbewusstes Auftreten ist wie weggeweht. Gott sei Dank bin ich in Begleitung. Ohne Hilfe könnte ich so profane Dinge wie eine Straße überqueren oder Münzen aus dem Geldbeutel herausklauben nur schwer bewältigen. Mitten im Hochsommer bin ich am Klinikum Main-Spessart in Lohr, wo im Dezember die neue Geriatrie mit Akutgeriatrie und Geriatriischer Rehabilitation ihren Betrieb aufnimmt, in einen Alterssimulationsanzug geschlüpft. Dieser macht Einschränkungen des Alters erlebbar. Die Gewichte, Manschetten, Handschuhe und den Gehörschutz kann ich nach 30 Minuten ablegen (ich bin froh darüber). Senior:innen können das nicht. Und genau darum gehe es, erklärt Natalie Preiß, Chefärztin der Geriatrie am Klinikum Main-Spessart (Bild oben

dritte von rechts). „Dieser Anzug wird in vielen unterschiedlichen Bereichen eingesetzt“, sagt die Medizinerin. Schüler:innen, Auszubildende, Menschen in der Berufsfindung – sie alle können so „Alter“ hautnah erleben. Und sich vor allem hineinfühlen: „Alter bedeutet oft auch körperliche Einschränkungen.“ Es gehe darum, Empathie und Verständnis für alte Menschen zu entwickeln. Auch ich habe während der Simulation Überraschungen erlebt. Obschon völlig klar im Kopf, fühlte ich mich beim Gang auf dem Gehsteig wie betrunken. Ich schwankte und hatte das dringende Bedürfnis nach sicherem Halt. Über Treppen reden wir erst gar nicht. Fühlt sich das wirklich so an, alt zu sein? Der Anzug machte mich nachdenklich... Natalie Preiß und ihre Kolleg:innen haben den Alterssimulationsanzug der Regierung von Unterfranken bereits im eigenen Haus eingesetzt. „Alle waren begeistert, weil sie für sich viel ableiten konnten – und das nicht nur für die Arbeit in der Geriatrie“, sagt sie. Alter, das wird im Gespräch mit der Ärztin deutlich, ist kein Makel, sondern das natürliche Fortschreiten des Lebens. „Wir wollen alle alt werden, aber alt sein wollen



  
**BÜRGERSPITAL**  
WÜRZBURG

Jetzt kostenfrei  
Schnuppertag vereinbaren!

Bei uns wissen Sie  
Ihre Angehörigen in  
besten Händen

**TAGESPFLEGE  
VILLA SCHENK**

Semmelstraße 2-4 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 3503-226  
tagespflege@buergerspital.de · www.buergerspital.de

## Start der Geriatrie in Lohr



Angegliedert an das Akutkrankenhaus des Klinikums Main-Spessart in Lohr entsteht ein neues Gebäude für die Geriatrie. Als wichtiger Baustein der medizinischen Versorgung kümmern sich Akutgeriatrie und Geriatriische Rehabilitation mit insgesamt 40 Betten gemeinsam um die betagten Patient:innen des Landkreises und darüber hinaus. Das neue Gebäude entsteht in sogenannter modularer Bauweise. Dies bedeutet, dass die Gebäudeteile beinahe bezugsfertig geliefert und aufgebaut werden. Dies ermöglicht dem Klinikum Main-Spessart einen schnellen Start der Geriatrie am Standort Lohr – bereits im Dezember wird der 1.400 qm große Bau nach einem halben Jahr Bauzeit fertig sein und in Betrieb gehen. Als Interims-Bau soll die Geriatrie bis zur Inbetriebnahme des neuen Klinikums am Sommerberg dort betrieben werden und zieht dann mit um. *red*



wir nicht“, sagt sie. „Dabei hat Altwerden auch viel Positives“, verweist sie unter anderem auf die gesammelte Lebenserfahrung oder zunehmende Gelassenheit in bestimmten Situationen. „In punkto Gesundheit ermöglicht die Medizin heute vieles“, stellt sie heraus. „Die behinderungsfreie Lebenserwartung in Deutschland ist länger geworden. Senior:innen können also viel Lebensqualität erfahren, dabei aktiv und frei sein. So eindeutig wie hierzulande ist die Entwicklung jedoch nicht in allen Industriestaaten.“ Insofern könnte dieser Simulationsanzug dazu beitragen, Altersdiskriminierung

abzubauen, schießt es mir sofort durch den Kopf. Wie oft stehen wir ungeduldig an der Kasse und warten darauf, dass Senior:innen vor uns „endlich“ bezahlen. Oder wir ärgern uns, dass ein älterer Mensch plötzlich in kleinen langsamen Schritten die Straße überquert. Das neue Credo muss lauten: „Senior:innen können vieles vielleicht nicht mehr so gut wie jüngere Menschen, aber mit etwas Empathie, Geduld und Verständnis kann ein entspanntes Miteinander wunderbar funktionieren.“ Pro-Aging statt Anti-Aging!

Nicole Oppelt

Fotos: ©Anja Hildenbrand/Klinikum Main-Spessart

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



## Mobilitätsbegleiter:innen im ÖPNV

Für Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität gibt es in Nürnberg seit Kurzem einen kostenlosen Begleitservice für Bus und Bahn. Geschulte Begleiter:innen holen die Fahrgäste an der Wohnungstür ab und bringen sie zur Haltestelle. Dort helfen sie zum Beispiel, den Fahrkartenautomaten zu bedienen oder in den Bus einzusteigen. Durch das Projekt sollen Senior:innen ermächtigt werden, wieder selbstständig Termine wahrzunehmen. Laut Dieter Kosny, Ausbilder bei der Verkehrs-Aktiengesellschaft Nürnberg, werden die Seniorenbegleiter:innen eine Woche lang ausgebildet. Dabei erfahren sie, wie sich ältere Menschen aufgrund ihrer körperlichen Situation fühlen. Dies gelingt etwa durch einen „Alterssimulationsanzug“, der die Mobilität einschränkt. „Wir konnten bisher in drei Durchläufen 26 Mobilitätsbegleiter:innen erfolgreich ausbilden“, berichtet Sebastian Distler von der städtischen Beschäftigungsgesellschaft Noris-Arbeit. Dabei handele es sich um 18 Frauen und acht Männer im Alter zwischen 33 und 61 Jahren. Die Qualifizierung ist nach seiner Auskunft für Empfänger:innen von Arbeitslosengeld II konzipiert: „Finanziert wurde sie durch das Jobcenter Nürnberg-Stadt.“ Seit Dezember 2020 gab es über 1.000 Begleitungen. „Nach der Anfrage, die per Mail, Fax oder Telefon in der Einsatzzentrale eingeht, wird der Auftrag aufgenommen“, so Distler. Bevor es losgeht, plant die Einsatzzentrale einen Weg, der barrierefrei mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden kann: „Kund:innen erhalten am Vortag dann einen Anruf, bei dem ihnen der:die zuständige Begleitmitarbeiter:in genannt wird.“ Zum vereinbarten Zeitpunkt holt der:die Mobilitätsbegleiter:in den:die Kund:in ab und begleitet ihn:sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Ziel. Der Begleitdienst ist für Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität kostenlos. Vielleicht auch ein Projekt für Würzburg? pat



**PROMEDICA PLUS**

**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)



# Bauernhof neu gedacht

## Landwirtschaftliche Betriebe als Wohn-Alternative für alte Menschen?

Die Zahl der landwirtschaftlichen Betriebe in Deutschland ist seit 1975 rapide gesunken. Laut Statista<sup>1</sup> wurden im Jahr 2021 nur noch knapp 257.000 Betriebe gezählt. Vor rund 50 Jahren waren es fast eine Million. Immer wieder stehen Landwirt:innen vor tiefgreifenden Veränderungen: „Wie sollen wir uns für die Zukunft aufstellen? Welche anderen Standbeine gibt es? Was mache ich zum Beispiel mit leer stehenden Ställen oder dem Ertrag aus verkauften Viehbeständen?“, fasst Antje Rink vom Regionalmanagement des Landkreises Bad Kissingen die aktuelle Situation zusammen. Bei einem von ihr organisierten Infoabend der Landkreise Rhön-Grabfeld und Bad Kissingen zusammen mit der Regierung von Unterfranken kamen verschiedene Expert:innen zu Wort. „Barrierefreier Wohnraum, betreutes Wohnen oder ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaften sind Konzepte, die sich auch auf Bauernhöfen verwirklichen lassen und dort für ein neues Wirtschaftsfeld sorgen“, so Rink, die auch das Projektmanagement „GenerationenDialog“ innehat. Doch bislang seien konkrete Umsetzungen rar gesät, wie Theresia Nüßlein von der Arbeitsgruppe Soziale Landwirtschaft in der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft aufzeigte. Sie sprach im Rahmen der Infoveranstaltung von rund 30 Betrieben in Bayern. Dabei hat etwa das Bayerische Landesamt für Pflege das Potenzial dieser neuen Wohnform für Senior:innen bereits erkannt. So wird in der Förderrichtlinie Pflege im sozialen Nahraum vom Wunsch von Pflegebedürftigen „nach Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Sicherheit im direkten Wohnumfeld“ gesprochen. Auch die „Notwendigkeit von bedarfsgerechten und sozialraumorientierten Angeboten, damit Pflegebedürftige möglichst lange zuhause bleiben können“, wurde aufgegriffen. Eines der Ziele lautet ganz eindeutig: „Bedarfsgerechte Stärkung der Pflege im ländlichen Raum“. Ermutigen möchte auch Brigitte Herkert, Diplom-Geografin von der Koordinationsstelle Pflege und Wohnen in Bayern. Ihrer Ansicht nach berge der demografische Wandel im ländlichen Raum auch viele Chancen. Angefangen vom häuslichen Generationenvertrag bis hin zu wesentlich günstigeren Mieten. Sie ist überzeugt: Der ländliche Raum kann Bedürfnisse und Bedarfe von Senior:innen decken – vielleicht sogar besser als die Stadt. Man denke etwa an die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – insbesondere auch innerhalb der eigenen Familie, die Begegnungsmöglichkeiten von Alt und Jung und natürlich Wohnformen im überschaubaren sozialen Umfeld. Bauernhöfe könnten das leisten – und noch viel mehr: Denn in einem aktiven, landwirtschaftlichen Betrieb böten sich „vielfältige Aktionen zum Beobachten oder auch zur Mitarbeit“. Viele Senior:innen sind körperlich und geistig noch fit und würden sich über kleine sinnhafte Aufgaben, die ihren Tag strukturieren, etwa Tiere füttern, Marmelade einkochen oder Abendbrot für alle decken, freuen. Den Bäuer:innen fehlen Mitarbeiter:innen, die den Hofbetrieb aufrechterhalten. Es könnte eine „Win-Win-Situation“ für beide Seiten werden – für Senior:innen und die landwirtschaftlichen Betriebe. *nio*,  
Fotos: Hintergrund @depositphotos.com/@Geribody, rechts @depositphotos.com/@castenoid, @depositphotos.com/@jenoche-2, @depositphotos.com/@iamstasivanov@gmail.com; Quelle: <sup>1</sup>www.de.statista.com/statistik/daten/studie/36094/umfrage/landwirtschaft--anzahl-der-betriebe-in-deutschland/



## 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:**  
08. und 22. Oktober 2022  
05. und 19. November 2022  
03. Dezember 2022

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



**FriedWald**<sup>®</sup>  
Die Bestattung in der Natur



# STATIONÄRE, TEILSTATIONÄRE UND AMBULANTE BEHANDLUNG

IM KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND  
PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK



Bezirk  
Unterfranken

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin Schloss Werneck



Fotos: x.pettmesser, würzburg\_xpdesign.de

## KLINIK WERNECK

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Psychotherapie
- Gerontopsychiatrie
- Krisenintervention
- Qualifizierte Entgiftung

## TAGESKLINIK WERNECK

Behandlung in der Klinik von Montag bis Freitag. Am Wochenende und am Abend im gewohnten Umfeld leben.

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Verkürzung stationärer Behandlung
- Vermeidung stationärer Aufnahmen

## INSTITUTSAMBULANZEN IN SCHWEINFURT UND WERNECK

- Psychiatrische Behandlung
- Psychotherapeutische Behandlung
- Ambulante Gerontopsychiatrie
- Substitutionsbehandlungen

## PSYCHOSOMATISCHE KLINIK SCHWEINFURT

- Körperlichen Beschwerden ohne organische Erklärung
- Psychische Störungen durch körperliche Erkrankungen
- Angststörungen
- Depressiven Störungen
- Belastungsstörungen

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatische Medizin Schloss Werneck  
Balthasar-Neumann-Platz 1  
97440 Werneck

Tel.: 09722 21-0



Mehr Informationen finden sie auf [www.psychiatrie-werneck.de](http://www.psychiatrie-werneck.de)

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 09 31 - 40 71 41  
Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr  
[info@ursprung-naturkost.de](mailto:info@ursprung-naturkost.de)



Klinikum Main-Spessart



# Pflege mit- gestalten!

3.000 Euro Starter-Prämie für examinierte  
Pflegekräfte nach Bestehen der Probezeit.

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

**KOMM  
IN UNSER  
TEAM**

