

Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



KLIMA & GESUNDHEIT

Transformation!

Prof. Stich über Gesundheit für alle

SCHULMEDIZIN

Schlagen Frauenherzen anders?

Gendermedizin: eine noch junge Disziplin

NATURHEILKUNDE

Hildegard-Medizin

Alles hängt mit allem zusammen

ERNÄHRUNG & UMWELT

Nicht im Trüben fischen

Heimischer Fisch: gut für Mensch & Umwelt



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

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



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



Die ganze Welt der Orthopädie

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



Sie haben Fragen zu
orthopädischen Krankheitsbildern?

Informieren Sie sich gerne vorab
auf unserem YouTube-Kanal

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



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere



Krisen-Kommunikation

Ungesunde Lebensweise wirkt sich negativ auf die Umwelt aus und umgekehrt hat der Klimawandel ernst zu nehmende Folgen für unsere Gesundheit. Wissenschaftler:innen haben lange schon bewiesen, dass hoch verarbeitete Lebensmittel in Zusammenhang mit Fettleibigkeit, koronaren Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs stehen. Nun belegt eine andere Studie, dass diese Zivilisationskrankheiten zudem für Klimaveränderungen verantwortlich zeichnen. Die Studie aus Brasilien¹, die Daten von 1987 bis 2018 ausgewertet hat, zeigt, dass durch die Zunahme des Verzehrs von Wurstwaren, industrieller Fertiggerichte oder Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen, es zu einem massiven Anstieg von Umweltbelastungen kam. Pro 1.000 konsumierter Kalorien registrierten die Wissenschaftler:innen einen 21prozentigen Anstieg der Treibhausgasemissionen, einem 22prozentigen Anstieg des Wasserfußabdruck und einem 17prozentigen Anstieg des gesamten ökologischen Fußabdrucks des Landes. Damit habe sich der Beitrag zur täglichen Umweltbelastung pro Person innerhalb von 30 Jahren mehr als verdoppelt. "Für Gesundheit und Nachhaltigkeit sind hoch verarbeitete Lebensmittel bereits ein ernstes Problem. Darüber hinaus weisen die Studienergebnisse darauf hin, dass ernährungsbedingte Krankheiten und Klimawandel die gleichen Ursachen haben." Ergo seien Maßnahmen und Strategien gefragt, die auf beide Bereiche abzielten. Zum Beispiel fiskalische Eingriffe wie Steuern oder Subventionen, regulierende Werbung und verbesserte Lebensmittel- und Speisekartenkennzeichnung unter Berücksichtigung der Umweltauswirkungen, so Dr. Christian Reynolds, Mitautor der Studie. Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge, kann die Klimakrise zum Gamechanger in Bezug auf unsere Gesundheit werden. Wie? Durch schnelles Handeln aller, um die Folgen der klimatischen Veränderungen abzumildern und mit guter Krisen-Kommunikation. Immer im Blick, dass es ohne eine gesunde Erde auch keine gesunden Menschen mehr gibt. Aus diesem Grund widmen wir uns in der aktuellen Ausgabe der Lebenslinie auf 13 Seiten im Spezial „Klima & Gesundheit“ diesem Thema, um „mit klarer und anschaulicher Kommunikation uns noch stärker einzumischen“, wie Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen vorschlägt. Denn nur so können wir der Klimakrise als „der größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“ begegnen.

Susanna Khoury, Chefredakteurin

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©Pixabay, www.thelancet.com/journals/lampl/article/PIIS2542-5196(21)00254-0/fulltext

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Prof. Dietrich Grönemeyer: Heilen ist nicht Reparieren
- 6 Teure Preise, gute Besserung?
- 7 Mehr Zeit für gute Pflege
- 8 Es ruckelt bei der digitalen Arztpraxis

SPEZIAL KLIMA & GESUNDHEIT

- 11 Green Hospitals
- 13 Heat Day Rules
- 14 Gesund wohnen
- 15 Fugenkitt zwischen Hygiene & Umwelt
- 17 Der gesunde Klimamensch, eine Utopie?
- 18 Gesundheit ist ein Menschenrecht!
- 19 Die vierte Kränkung der Menschheit
- 20 Die Klimawiese
- 21 Investment in Leib & Erde

SCHULMEDIZIN

- 23 Herz außer Takt
- 24 Schlagen Frauenherzen anders?
- 27 Die Sprache der Bilder
- 28 Wissen aus erster Hand
- 31 Tumor-Orthopädie
- 33 Wie in Abrahams Schoß?
- 35 Was sind Biomarker?

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 36 Bärlauch richtig sammeln & anwenden
- 37 Hildegard von Bingen

GESUNDHEITSKALENDER

- 38 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 41 Über den Verlust von Beinen
- 42 Keimort Schuhsohle?

- 44 Magnesium: ein guter Begleiter
- 45 Fußreflexzonen

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 47 Forschung auf Augenhöhe

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 49 Nicht im Trüben fischen
- 51 Antientzündliche Kost
- 52 Solidarische Landwirtschaft
- 53 Gutes Essen für alle?
- 55 Eingekocht: fränkisches Kimchi
- 57 Vorsicht: Blaualgen!
- 59 Sein grünes Wunder erleben
- 61 Wie sind wir in Zukunft unterwegs?

ENTSPANNUNG & REISEN

- 62 Transformation durch Yoga
- 64 Kapitänin des eigenen Schiffs
- 65 Ganz da sein ... mit Kopf & Körper
- 67 Gesundheit, die Spaß macht!

PSYCHE

- 69 Wenn das Leben Fragen stellt

SPRACHE & KULTUR

- 70 Mozartfest: Generationen-Tandem
- 71 Gehörlos, aber nicht stumm

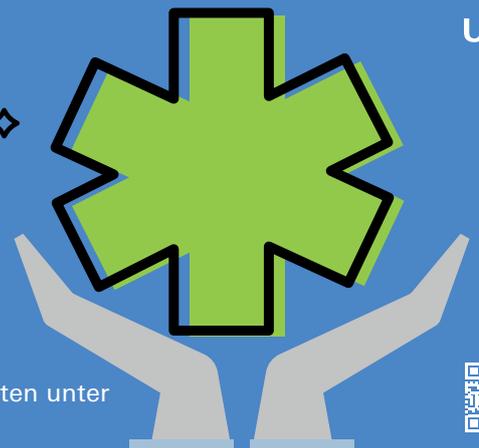
KINDER

- 72 Die Sprache der Haptik: das Tonfeld®
- 74 No-Gos im Umgang mit Kindern

ALTER

- 75 Gerontopsychiatrie: fröhlich altern
- 76 Bis wohin geht Leben?
- 78 Von Biografie-Arbeit profitieren

Karriere am UKW – *
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.



Uniklinikum Würzburg 

Stellenangebote unter www.ukw.de/karriere

Informationen zu allen Ausbildungsmöglichkeiten unter www.ukw.de/ausbildung

Über 600
Ausbildungs-
plätze

Besuche uns auf







Heilen ist nicht Reparieren

Prof. Dietrich Grönemeyer: Hochkarätige Medizin & liebevolle Fürsorge dürfen kein Widerspruch sein

Das Pendel zwischen Ökonomie & Fürsorge schlägt seit Langem in die falsche Richtung aus. Lebenslinie hat sich mit Professor Dietrich Grönemeyer darüber unterhalten, wie sich Medizin verändern muss, damit der Mensch wieder im Mittelpunkt der ärztlichen Bemühungen steht ...

Professor Dietrich Grönemeyer (DG): „Investitionen ins Gesundheitssystem müssen unter den Aspekten der Qualität und Menschenwürde und nicht mehr in erster Linie unter dem Aspekt der Kosten begriffen werden. Die Tatsache, dass unser Medizinbetrieb straff ökonomisch geprägt und durchorganisiert ist, hat fatale Folgen: Statt Zuwendung gibt es dann lieber mal eine Tablette oder vorschnell eine Operation, statt zunächst auf ausführliche Gespräche oder persönliche Untersuchungen des Körpers zu setzen, kommt zu viel kalte Technologie, die den Patient:innen im Gespräch auch nicht nähergebracht wird, zum Einsatz. Der Mensch als Individuum wird zu oft alleingelassen. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, aber auf eine würdevolle Heilkunst zwischen Hightech und Naturheilkunde, zwischen Psychosomatik und Umweltmedizin ist unser derzeitiges Gesundheitssystem nicht ausgelegt.“

Lebenslinie (LL): Welche Rolle kommt dabei der „Sprechenden Medizin“ zu?

DG: „Zuwendung, Vertrauen und Empathie spielen eine große Rolle bei der Behandlung kranker Menschen, das wissen wir. Wir wissen außerdem, dass ein Vertrauensverhältnis zwischen Ärzt:in und Patient:in positive Emotionen unterstützt – das müssen wir nutzen und entsprechend umsetzen. Wir müssen unsere Schwerpunkte neu definieren und der ‚sprechenden und zuhörenden Medizin‘ viel mehr Wert zumessen. Auch – und gerade – finanziell.“

LL: Warum misslingt im Ärzt:in-Gespräch so oft die Kommunikation auf Augenhöhe?

DG: „Heilen ist etwas anderes als Reparieren. Jedem steht seine eigene Gesundheit zu, jeder Mensch definiert seine Normalität anders. Das müssen wir respektieren. Gesundheit ist eine Sache persönlicher Haltung und des individuellen Empfindens. Als Ärzt:innen müssen wir lernen, dass die Freiheit der Entscheidung beim Individuum liegt. Hier ist ein Mentalitätswandel dringend erforderlich. Und als Patient:innen müssen wir lernen, für uns selbst einzutreten, Entscheidungen für uns selbst zu treffen, auch wenn sie für die Gegenseite unbequem sein sollten. Auch hier ist ein Sinneswandel vonnöten, da die meisten Patient:innen gelernt haben: ‚Ärzt:innen haben immer recht.‘ Eine ‚Medizin auf Augenhöhe‘ ist das, was ich mir wünsche.“

LL: Was muss sich auch an der Ausbildung angehender Mediziner:innen verändern, wenn sich grundlegend im Medizinbetrieb etwas ändern soll?

DG: „Wir müssen in der Ausbildung den medizinischen Blick weiten. Das Medizinstudium ist auch heute fast ausschließlich naturwissenschaftlich ausgerichtet, psychologisches Grundwissen wird allenfalls gestreift. Wenn uns aber der ganze ‚Seelenkram‘ schlichtweg egal ist, wenn wir unsere eigenen Gefühle und Ängste nicht kennen oder nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen, wie können wir dann Hilfe suchenden Menschen zur Seite stehen?

Dazu gehört auch Praxisnähe – etwa durch Patient:innenkontakt im ersten Studiensemester. Da hat sich in letzter Zeit immerhin schon einiges geändert, bei den meisten Studierenden kommen praxisnahe Konzepte gut an.“

LL: Gesundheitsminister Karl Lauterbach „bastelt“ nun an der längst überfällige Krankenhausreform. Wie muss diese Ihrer Ansicht nach aussehen?

DG: „Ich glaube, dass die Expert:innenkommission, die Karl Lauterbach eingesetzt hat, zu guten Ergebnissen gekommen ist. Natürlich müssen wir den ökonomischen Druck verringern, eine reine Ausrichtung an wirtschaftlichen Faktoren – als Stichwort sei die Fallpauschale im Krankenhaus genannt – ist weder im Sinne der Patient:innen noch der Beschäftigten im Gesundheitswesen, die darauf reduziert werden, Kostenfaktor zu sein. Wenn es um moderne Krankenhäuser geht, habe ich ‚Gesundheitshäuser‘ im Kopf, in denen liebevolle Fürsorge und hochkarätige Medizin kein Widerspruch sind. Das ist die Zukunft, die ich mir vorstelle. Mit Wertschätzung für Ärzt:innen, Pflegende und andere Beschäftigte. Die elendige Kostendiskussion nervt mich seit Anfang meines Studiums. Sie lähmt.“

LL: Wie stehen Sie zu der angekündigten Ambulantisierung?

DG: „In Deutschland werden Patient:innen überdurchschnittlich häufig stationär behandelt – eine Verlagerung von stationären Fällen in den ambulanten Bereich ist aus medizinischer sowie ökonomischer Sicht sinnvoll. In unserem heutigen Versorgungssystem fehlt aus meiner Sicht zwischen Hausärzt:in, niedergelassenen Fachärzt:innen und Krankenhaus ein wesentliches Element: organspezifische Therapie-Zentren, in denen Spezialist:innen verschiedener Disziplinen im Team zusammenarbeiten. Diese zukünftige Struktur würde aus ambulanten und stationären Einheiten mit fließenden Übergängen bestehen. Das bisherige Krankenhaus, wie wir es kennen, wäre dann vielfach vernetzt: mit einer allgemeinärztlichen Hausarztpraxis einschließlich häuslichem ▶



► Pflegedienst und weiteren Einheiten, etwa niedergelassenen Fachärzt:innen. So würde ein medizinisches Netzwerk geschaffen.“

LL: Sie plädieren für den „Mut zum Miteinander“. Wie wichtig ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit für eine Medizin zum Wohl der Patient:innen und wie kann diese gelingen angesichts vielfacher Vorbehalte auf allen Seiten?

DG: „Wir alle müssen über den Tellerrand unserer eigenen Profession hinausschauen. Wenn uns etwas an einer Reform des Gesundheitssystems liegt, müssen wir bereit sein zur Zusammenarbeit. Wir brauchen neue Lösungen und einen engen Zusammenschluss aller Heilberufe. Worauf kommt es denn an? Es gilt grundsätzlich, die individuelle Erkrankung und das Wesen der Patient:innen zu erfassen und, wenn möglich, eine auf sie persönlich abgestimmte Behandlungsmethode zu finden, gleich welcher Schule. Es gibt aber kein DIN-Format für die konkrete individuelle Therapie. Wir Ärzt:innen müssen mehr, sehr viel mehr als bisher, die Möglichkeiten unserer global verknüpften Wissensgesellschaft nutzen.“

LL: Wie können wir wegkommen davon, die Medizin als Reparaturbetrieb und den Menschen als „Maschine“ zu betrachten?

DG: „Dieser Irrglaube ist die Kehrseite eines Fortschritts und einer High-Tech-Medizin, deren Erfolge gar nicht genug zu schätzen sind, die uns aber auch verführt haben, die ganzheitliche Betrachtung des Menschen zu vernachlässigen. Ärzt:innen werden ja meist erst dann aufgesucht, wenn der Körper nicht mehr so funktioniert, wie er sollte. Aber dass es gar nicht dazu kommt, das gehört – abgesehen von Unfällen oder Schicksalsschlägen – natürlich in die eigene Verantwortung. Das betrifft vor allem Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, aber auch

Stressreduktion, sich genügend Zeit nehmen, auf die Signale des eigenen Körpers, der Seele hören, es gibt da ja einen unglaublich wichtigen Zusammenhang.“

LL: Was macht für Sie persönlich Arztsein aus?

DG: „Mit allem, was ich tue, will ich helfen, Voraussetzungen für ein gesundes und zufriedenes Leben zu schaffen. Ich bin Arzt geworden, um mitzuhelfen, dass Medizin vorsichtiger und umsichtiger wird. Menschen glücklich zu machen, sie wieder zum Lachen zu bringen - das hat auch mein Verständnis von Medizin geprägt. Eine Medizin, in der es nicht darum geht, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu begleiten und zu unterstützen. Mein ganzes Leben lang habe ich mich darum bemüht, Patient:innen in ihrem ureigenen Sosein und in ihrer eigenen Befindlichkeit und Sprache als Persönlichkeiten gerecht zu werden.“

LL: Und wie gehen Sie mit der Heilserwartung der Patient:innen um und damit verbunden mit der Tatsache, dass Ärzt:innen letztendlich

doch keine „Gött:innen in Weiß“ sind?

DG: „Der berühmte Schweizer Arzt aus dem 16. Jahrhundert Paracelsus formulierte das so: ‚Ärzte sind nur deine Gehilfen, der wahre Arzt bist du selbst‘. Davon abgeleitet sage ich: Jeder Mensch ist ein kleiner Medicus oder eine kleine Medica, der oder die meist viel mehr über sich selbst weiß als wir Mediziner:innen. Wo Ärzt:innen Krankheiten nicht mehr einfach verschwinden lassen können, können sie aber zu Lotsen werden, die ihren Patient:innen die richtigen Wege weisen. Denn nur mit viel Eigeninitiative kann man ein Leben lang aktiv und vital bleiben.“

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Dietrich Grönemeyer @Laura Möllemann, @depositphotos.com/@Elnur_, @depositphotos.com/@photography33, @depositphotos.com/@Ostapius

Das Interview mit Professor Dietrich Grönemeyer führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Wo Ärzt:innen Krankheiten nicht mehr einfach verschwinden lassen können, sind sie aber in der Lage als Lots:innen, ihren Patient:innen den richtigen Weg zu weisen, frei nach Paracelsus.

Systemwechsel dringend erforderlich!

Es gehe nicht darum, nur organbezogen zu diagnostizieren, schreibt Professor Grönemeyer in seinem Buch „Medizin verändern“. Aber darauf würden Ärzt:innen in der universitären Ausbildung nicht vorbereitet ... „nicht auf die sprechende Medizin und nicht auf die Wahrnehmung psychischer Regungen oder gar des sozialen und familiären Umfelds. Denn ich, Dietrich Grönemeyer, trage erst dann zu einem Heilungsprozess bei, wenn ich die Patient:innen auf einer persönlichen, emotionalen und beziehungsreichen Ebene begleite.“ Die moderne Medizin sei krank, ja sogar ein Pflegefall und müsse verändert werden – wieder hin zu einer vertrauensvollen Individualmedizin, weg von der „Fallpauschale Mensch“. Grönemeyer fordert: Angesichts der grundsätzlichen Geburtsfehler des Gesundheitswesens und seiner Finanzierung, sei ein echter Systemwechsel vonnöten, ein Neuanfang, der den Mensch mit seinen Bedürfnissen wieder in den Mittelpunkt stellt. *sky*

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Medizin verändern. Heilung braucht Zuwendung, Vertrauen und Mut zu neuen Wegen, Ludwig Verlag, München 2022, ISBN: 978-3-453-28156-1, Preis: 22 Euro, www.ludwig-verlag.de





Teure Preise, gute Besserung?

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier über die Preisgestaltung von Arzneimitteln

Der Deutsche Ethikrat hat sich letztes Jahr auf seiner Jahrestagung mit dem Thema beschäftigt „Hohe Preise, gute Besserung? Wege zu einer gerechten Preisgestaltung bei Arzneimitteln“. Denn für immer mehr Krankheiten scheint Heilung in Sicht: Die personalisierte Krebsmedizin nimmt Fahrt auf und viele seltene Erkrankungen werden therapierbar. Die Krux, die Arzneien hierfür sind sehr teuer. Beispielsweise gibt es ein neues hochwirksames Mukoviszidose-Medikament. Die monatlichen Arzneimittelkosten liegen bei rund 21.000 Euro pro Patient:in, die Produktionskosten werden auf 450 Euro im Monat geschätzt. Dr. Dario Trapani, US-amerikanischer Onkologe, sagte beim Kongress der Europäischen Gesellschaft für Medizinische Onkologie im letzten Jahr, dass wir uns schon leisten könnten, was wir wollen, wenn wir es nur wollten ... und spielte damit auf eine grundlegende Änderung des Geschäftsmodells bei der Preisgestaltung von Arzneien an. Pharmazeut und Apotheker Dr. Helmut Strohmeier stößt in das gleiche Horn, bricht aber eine Lanze für die Hersteller von Arzneimitteln, deren Entwicklungskosten für eine neues Medikament nicht selten zwischen 900 Millionen und mehreren Milliarden Euro liegen. „Bei zehn bis 15 Jahren Forschungs- und Entwicklungszeit und Medikamenten, die es wahrlich nicht alle ans Krankenbett schaffen, müssen die Hersteller

alle Kosten auf das Medikament, das dann zugelassen wird, umlegen“, erklärt Strohmeier. Früher als die Pharma-Industrie noch Standorte in Deutschland hatte und, nachdem der Patentschutz für ein Präparat ausgelaufen war, auch an ihren entwickelten, festbetragsfreien Arzneien noch Gewinne erzielen konnte, sei es eine Mischkalkulation gewesen. Heute müssen die kompletten Entwicklungskosten in den wenigen Jahren, die nach der Markteinführung noch unter den Patentschutz fallen, erwirtschaftet werden. Ein teures Unterfangen für die Solidargemeinschaft. Einerseits. „Andererseits“, so kontert Strohmeier, „sind es auch die Kassen gewesen, die durch Rabattverträge die Hersteller zur Verlagerung ihrer Produktionsstätten ins kostengünstigere Ausland zwangen. Mit Folgen, die wir zugespitzt in der Corona-Pandemie erleben durften. Gängige Arzneien wie Schmerzmittel, Fiebersäfte für Kinder oder auch Krebsmedikamente waren nicht verfügbar.“ Um die Kosten für die Solidargemeinschaft niedrig zu halten, sei „billig, billig, billig“ lange die Devise der Krankenkassen beim „Preisdiktat“ für Generika gewesen. Gut gemeint, aber nicht gut gemacht? „Genau, und das rächt sich jetzt“, betont Dr. Strohmeier. Biontech, das Biotechnologieunternehmen mit Sitz in Mainz, das den Covid-19-Impfstoff entwickelte und sich nun auf die Herstellung von Immuntherapien zur Behandlung von

Krebs und anderen schweren Erkrankungen konzentriert, verlagert seine Forschungs- und Entwicklungsstätten hierfür nach England. In Großbritannien gehe die Arzneientwicklung schneller vorwärts, da Unternehmen und Behörden eng zusammenarbeiten, heißt es in einer Pressemeldung von Biontech. „Wir geben zukunftsfähige Arzneimittel aus der Hand wegen bürokratischer Auflagen und Rahmenbedingungen, die Deutschland als Standort für Arzneimittelhersteller unattraktiv machen“, so der Pharmazeut. „Es braucht strukturelle und nachhaltige Lösungen, damit auch wir bei der Arzneimittelproduktion von morgen einen Fuß in der Tür behalten und uns aus Abhängigkeiten von Drittländern außerhalb der EU befreien.“ Dann würde auch die Nichtverfügbarkeit von gängigen Medikamenten wie etwa Paracetamol der Vergangenheit angehören.

Susanna Houry

Fotos: @depositphotos.com/@DarioStudios,
@depositphotos.com/@Zwiebackesser, Dr. Strohmeier
©Norbert Schmelz Fotodesign



www.theater-apo.de

Dr. Strohmeier plädiert für die Senkung der Mehrwertsteuer bei Arzneimitteln auf das Lebensmittelniveau: „Medikamente sind keine Luxusgüter, sondern für viele lebensnotwendig und somit Teil der kritischen Infrastruktur!“

Mehr Zeit für gute Pflege

Der Weg zurück ans Bett für qualifizierte Pflegekräfte

„Ich pflege wieder, wenn...“, lautet der Titel einer bundesweiten Potenzialanalyse¹, die aufzeigt, wie viele ehemalige Pflegekräfte sich aus diversen Gründen eine Rückkehr in ihren Beruf vorstellen könnten. Die aus dem Jahr 2022 stammende Studie spricht von rund 1,2 Millionen ausgestiegenen Pflegekräften. Diese Berufsrückkehrer:innen, wenn man sie zum Wiedereinstieg motivieren könnte, würden im Idealfall die drohende Lücke von jetzt schon rund 200.000 und 2030 geschätzt mindestens 500.000 fehlenden Pflegekräften schließen. Der Verband der Pflegenden in Bayern hat auf die Studie reagiert und eine Umsetzungsempfehlung zum Wiedereinstieg für Pflegefachpersonen erarbeitet, die die Rückkehr in die Pflege erleichtern soll. In Würzburg will man nun Anreize schaffen, dass qualifizierte Pflegekräfte den Weg zurück ans Kranken- und Pflegebett finden. Die Stiftung Juliusspital wird daher in Kürze gemeinsam mit seinem Juliusspital Seniorenstift, dem JuliusCare Fort- und Weiterbildungsinstitut sowie dem Klinikum Würzburg Mitte (KWM) ein entsprechendes Programm auf Grundlage dieser Umsetzungsempfehlung umsetzen. Für Stephanie Hübscher, Geschäftsbereichsleiterin Seniorenstift, Hospiz, Bildung und Beratung der Stiftung Juliusspital Würzburg, und Cornelia Köstler, stellvertretende Pflegedirektorin des KWM, ist klar: „Wir müssen die Hände ausstrecken und aufeinander zugehen!“ Angesprochen werden sollen Pflegekräfte, die in einen anderen Beruf gewechselt haben, die sich in Elternzeit befinden oder die nach der Kinderauszeit den Wiedereinstieg nicht mehr geschafft haben, sich aber vorstellen könnten, den Pflegeberuf wieder aufzunehmen. Was die „Taskforce Pflege“ anbietet, um dabei zu helfen: „Eine Kombination aus Theorie im Rahmen von 160 Unterrichtsstunden, um sie wieder auf den aktuellen Stand zu bringen, und einen praktischen Teil“, erläutert Hübscher den Ansatz, um den Berufsrückkehrer:innen einen begleitenden und qualifizierten Wiedereinstieg zu ermöglichen. „Wir greifen die Sorgen und Hemmnisse einer großen Personengruppe auf, die befürchtet, sie würden den Anforderungen nicht mehr genügen“, ergänzt Cornelia Köstler mit Blick vor allem auf den digitalen Wandel



Wer diesen Weg zusammen mit Gleichgesinnten geht, der erfährt neue Motivation und vor allem Sicherheit, sind sich Cornelia Köstler (Bild oben) und Stephanie Hübscher (Bild unten) sicher.



und den medizinisch-pflegerischen Fortschritt im Gesundheitswesen. Hübscher und Köstler sind sich bewusst, dass dieses Programm den Fachkräftemangel nicht von heute auf morgen eliminieren werde. Doch sind sie überzeugt, dass dadurch wieder mehr Zeit für gute Pflege geschaffen werde. Als Hauptanreiz für einen Wiedereinstieg nannten die Proband:innen der Studie verlässliche Arbeitszeiten („Frei ist frei“). Flexible Arbeitszeitmodelle seien in der Pflege mittlerweile Usus, so Hübscher. Und Engpässe würden mit zunehmendem Personal weniger, ergänzt Köstler. Das schaffe Grundvoraussetzungen, die man brauche, um qualifiziertes Fachpersonal zurück auf Station zu bringen. „Derzeit bietet sich eine Chance, wie sie es noch nie gab“, so die stellvertretende Pflegedirektorin. „Wir können einstellen, entwickeln und wachsen.“ Das Thema Geld rangierte in der Studie weit hinter anderen Themen wie Zeit haben für alte oder kranke Menschen, verlässliche Arbeitszeiten oder Wertschätzung. Das verwundert die beiden Pflegeexpertinnen nicht, seien doch die tariflichen Rahmenbedingungen mittlerweile sehr gut. Zudem gebe es keinen Unterschied mehr in der Entlohnung von Pflegekräften im Krankenhaus und Seniorenheim. Die fehlende Zeit für das Zwischenmenschliche wurde am häufigsten als Grund für den Ausstieg genannt. Im eigenen Haus könne man durch Prozessoptimierung gegensteuern, um so für mehr Zeit am Bett zu sorgen, so Köstler. Hübscher sieht hier vor allem die Politik in der Pflicht, die bisherigen Vorgaben hinsichtlich Dokumentationspflichten zu überdenken. „Der Mensch muss wieder im Mittelpunkt stehen!“. Bis es so weit ist, ist für beide Frauen klar: „Jede:r, die:der wiederkommt, trägt zu einer besseren Pflege sowohl im Krankenhaus als auch im Seniorenheim bei.“ *nio*

Fotos: ©Inline Internet & Werbeagentur GmbH, Stiftung Juliusspital; Quelle: ¹www.arbeitnehmerkammer.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Politik/Rente_Gesundheit_Pflege/Bundesweite_Studie_Ich_pflege_wieder_wenn_Kurzfassung.pdf



Nähere Informationen zum Wiedereinstiegsprogramm unter: www.julius-care.de



Hausarzt Dr. Christian Pfeiffer ist der neue Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

Es ruckelt bei der digitalen Arztpraxis

Eine echte Digitalisierung des Gesundheitswesens für alle Patient:innen wird wohl noch dauern. Doch wo hakt es? Ein Gespräch mit dem Hausarzt und berufspolitischen Funktionär Dr. Christian Pfeiffer

Krankschreibungen, die per Mausklick von der Arztpraxis zu den Arbeitgeber:innen geschickt werden; oder auch elektronische Rezepte, die Patient:innen einen Gang in die Apotheke ersparen: Was erstmal nach Erleichterungen klingt, kostet Arztpraxen seit Monaten Zeit und Nerven. „Wir sind der Digitalisierung gegenüber nicht abgeneigt. Aber sie muss funktionieren und die Arbeit erleichtern“, sagt Dr. Christian Pfeiffer. Der Allgemeinmediziner mit Hausarztpraxis in Giebelstadt ist Bezirksvorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbands (BHÄV) in Unterfranken und wurde überdies Ende Januar zum Vorstandsvorsitzenden der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns gewählt. Mit dem im Herbst 2019 verabschiedeten Bürokratienteilungsgesetz III fiel der Beschluss, dass die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) kommt. Mitte 2022 endete die Pilotphase für Arztpraxen, am 31. Dezember jene für Arbeitgeber:innen. Für Patient:innen ist es ein Gewinn, denn die Arztpraxis übermittelt die Krankmeldung nun digital direkt

an die zuständige Krankenkasse, Arbeitgeber:innen können sie dort abrufen. Heißt: Patient:innen müssen Arbeitgeber:innen lediglich über die Erkrankung informieren, aber keinen „gelben Schein“ mehr schicken. Warum aber hakt es zum Teil immer noch in mancher Arztpraxis? Hier kommt laut Dr. Pfeiffer die Telematik-Infrastruktur (TI) ins Spiel.

Sichere Datenautobahnen

Es braucht eine sichere „Datenautobahn“ fürs Gesundheitswesen für eine schnelle und sichere digitale Kommunikation zwischen Ärzt:innen, Krankenkassen, Krankenhäusern, Psychotherapeut:innen, Apotheken und anderen. Entwickelt wurden spezielle Konnektoren, die – vom Grundprinzip her vergleichbar mit einem Router – ausschließlich Praxissysteme hochsicher an die Telematik-Infrastruktur anbinden sollen. Über ein Kartenlesegerät in der Praxis identifizieren sich Ärzt:innen über den elektronischen Heilberufsausweis und Patient:innen mit der elektronischen Gesundheitskarte. Der Konnektor vernetzt das Kartenlesegerät sowie das Praxisverwaltungssystem (PVS) mit der TI. Das System ist verpflichtend, Arztpraxen, die die Umsetzung verweigerten, mussten mit Strafzahlungen rechnen. Nur: Nicht jedes PVS harmonisiert gleichermaßen gut mit den offiziell zertifizierten Konnektoren. So komme es in einigen Praxen laut Dr. Pfeiffer nach wie vor zu Systemabstürzen, wenn Arztpraxen Gesundheitskarten einlesen wollen. Und der:die Patient:in muss warten.

Praxis-Tauglichkeit

Und schon klopft die nächste Herausforderung mit der ebenfalls verpflichtenden Einführung des eRezepts an die Praxistüren. Das Rollout war zunächst für 2022 geplant. Die Einführungsphase in ersten Testregionen musste allerdings wieder gestoppt werden, Datenschützer:innen sahen im Verfahren Möglichkeiten des Missbrauchs. Das angedachte Prozedere ist nun wieder eingestampft, bis Mitte 2023 soll eine andere Lösung kommen. Pfeiffer befürchtet, dass mit dem eRezept für Arztpraxen ein „wahnsinniger zusätzlicher Zeitaufwand“ verbunden sein wird. Warum? 95 Prozent der bis zu 100 Rezepte, die er täglich ausstellt, seien „Wiederholungsrezepte“ von Patient:innen, deren Krankheitsbilder er kenne. Sie würden ausgedruckt, ihm vorgelegt, er prüfe sie mit einem Blick und unterschreibe. Dieses verpflichtende Prüfen dürfte bei digitalen Abläufen in Zukunft mit deutlich mehr Aufwand verbunden sein. Und auch bei der sogenannten elektronischen Patientenakte (ePA) ruckelt es. Dahinter steht die Idee, dass Informationen über die Gesundheit der Patient:innen nicht allein in den verschiedenen Aktenordnern der Arztpraxen und der Krankenhäuser liegen sollten, denn gehen Patient:innen einmal woanders hin, liegen oft nicht alle Informationen über Medikamente, Vorerkrankungen, bisherige Untersuchungen und Co vollständig ▶

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



► vor. Manche Untersuchung muss unnötig wiederholt werden. „Eine Vernetzung wäre sehr sinnvoll und zum absoluten Nutzen der Patient:innen“, ist Hausarzt Pfeiffer überzeugt. Doch stellt sich auch hier die Frage nach dem „Wie“.

Digitale Arztpraxis als Zugewinn?

Seit Anfang 2021 bieten gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten eine App zum Download an, mit der sie Zugang zu ihrer ePA bekommen. Nur: Kaum ein:e Patient:in nutzt diese Möglichkeit – vor allem auch, weil das Zugriffsmanagement aus datenschutzrechtlichen Gründen extrem restriktiv und kompliziert ist. Patient:innen müssen die Akte selbst anlegen, mit Daten befüllen und die Nutzung in Arztpraxen und Krankenhäusern jeweils einzeln freigeben. Inzwischen wird über ein „Opt-out“-Modell diskutiert. Dann würde für jede:n eine ePA eingerichtet – und Patient:innen müssten aktiv widersprechen, so sie dies nicht wollen. In anderen Bereichen indes sieht Dr. Pfeiffer in der „digitalen Arztpraxis“ einen echten Gewinn – etwa mit Blick auf die elektronische Terminvereinbarung. Die Möglichkeit würde zwar noch viel zu wenig genutzt. Aber keine der Praxen, die sich dafür entschieden habe, würde das Rad wieder zurückdrehen wollen. In Videosprechstunden sieht der Giebelstädter indes keinen Fortschritt: „Was ich per Video machen kann, kann ich auch telefonisch erledigen.“ Eher würde er sich wünschen, dass telefonische

Krankschreibungen, die aktuell nur bei Atemwegsinfekten möglich sind, insgesamt zugelassen würden. Nicht nur Patient:innen, sondern auch der Arztpraxis wäre geholfen. Und wie steht es um digitale Tools? Hier gibt es wohl schon recht gute Anwendungen, etwa um mit Sensoren den Blutzuckerspiegel zu überwachen oder den Blutdruck bei Herzleistungsschwäche zu kontrollieren. Was fehlt, sind digitale Schnittstellen, so dass auch Ärzt:innen darauf direkt zugreifen können. Und selbst wenn dies ginge, gibt Dr. Pfeiffer exemplarisch zu bedenken, dass eine Arztpraxis nicht ständig alle Daten von Patient:innen mit Diabetes im Blick behalten könnte. Dennoch sieht er in entsprechenden digitalen Tools einen Gewinn: Für die Selbstnutzung seien sie super – und Patient:innen könnten die digitalen Daten zudem in der ärztlichen Sprechstunde vorlegen.

Michaela Schneider

Fotos: Dr. Christian Pfeiffer KVB/@MarionMunke, @depositphotos.com/
@sdecoret, @depositphotos.com/@wihrev@gmail.com



Fort- und Weiterbildungsangebot 2023

Bei uns lernen Sie in kleinen Gruppen mit motivierten Teilnehmern und Dozenten im Herzen von Würzburg.

**Für andere da sein
und selber wachsen.
Fort- und Weiterbildung
bei Julius Care**

Neugierig? Details finden Sie unter www.julius-care.de

Das Angebot:



WIR SIND TEIL DER STIFTUNG JULIUSSPITAL WÜRZBURG



Nora hilft ...

Offiziell von den Bundesländern unterstützt, ermöglicht die Notruf-App „Nora“, Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst überall in Deutschland zu erreichen. „Nora“ nutzt die Standort-Funktion des Mobil-Geräts, um den genauen Aufenthaltsort der Anrufer:innen an die zuständige Einsatzleitstelle zu übermitteln. Ein besonderer Vorteil, insbesondere für Menschen mit Sprach- oder Hörbehinderung oder eingeschränkten Deutschkenntnissen: Es können Notrufe, ohne zu sprechen, abgesetzt werden. Symbole, Texte und eine intuitive Nutzer:innenführung helfen, sich im Notfall zu artikulieren. Voraussetzung für die Nutzung von „Nora“ ist eine Registrierung. Hierbei können auch persönliche Angaben in der App hinterlegt werden – etwa zu Alter, eventuellen Vorerkrankungen, Medikamenten, Allergien oder Behinderungen. Durch diese Informationen können sich die Einsatzkräfte schneller auf eine etwaige Akutsituation einstellen. Die Notruf-App kann von jeder Person genutzt werden, die sich in Deutschland aufhält und in einer Notsituation Hilfe braucht. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@cuteimage1*



www.nora-notruf.de



Ein „Pflegepflaster“ für Schweinfurt

Menschen aus dem europäischen Ausland für die Pflegeausbildung gewinnen

Der Arbeitskräftemangel in der Pflege nimmt in der Region Main-Rhön laut der Schweinfurter Arbeitsagentur besorgniserregende Züge an. „Rein rechnerisch standen im November 2022 jeder im Gesundheitsberuf gemeldeten Stelle nur 0,4 arbeitslose Personen aus dieser Branche gegenüber“, verdeutlicht Pressesprecherin Tanja Neppe. Vor fünf Jahren lag das Verhältnis noch bei 0,9 Arbeitslosen pro offene Stelle. Mit dem Projekt „Pflegepflaster“ soll gegen die Personalnot vorgegangen werden. Ziel ist es, Menschen aus dem europäischen Ausland im Alter zwischen 23 und 35 Jahren für eine Pflegeausbildung in der Region zu gewinnen. „Für die Rekrutierung und für die Kontaktaufnahme zu den Bewerber:innen im Ausland ist die Zentrale Auslands- und Fachvermittlung in Bonn zuständig“, erläutert Neppe. Nach ihren Informationen wurden bisher bayernweit 80 Personen gewonnen. Seit März durchlaufen sie einen Sprachkurs. Im September werden alle erfolgreichen Sprachkursabsolvent:innen in den teilnehmenden Einrichtungen arbeiten. Wie viele „Pflegepflaster-Akteur:innen“ konkret nach Schweinfurt kommen werden, steht noch nicht fest. Rekrutiert werden vor allem gering qualifizierte oder ungelernete EU-Bürger:innen. Während sie als Helfer:innen sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, qualifizieren sie sich zur examinierten Pflegefachkraft. Arbeitgeber:innen werden für den Arbeitsausfall während der Lehrgänge entschädigt, die Lehrgangskosten werden bezuschusst. Beteiligt sind bisher neun Pflegeeinrichtungen aus dem Bezirk der Arbeitsagentur Schweinfurt. Für Menschen, die darüber nachdenken, in die Pflege einzusteigen, sei es im Übrigen wichtig, zu wissen, dass sich die Löhne in dieser Branche überaus positiv entwickelt haben. „In den vergangenen zwei Jahren sind die Entgelte sowohl in der Kranken- als auch in der Altenpflege im Gegensatz zur allgemeinen Lohnentwicklung überdurchschnittlich gewachsen“, betont Neppe. Pat Christ, Fotos: @depositphotos.com/@shmeljov, @depositphotos.com/@photographieeu, @depositphotos.com/@IgorVetushko, @depositphotos.com/@oigro, @depositphotos.com/@Milkos, @depositphotos.com/@pxhidalgo



JUNGE PFLEGE!

Wir planen in Röttingen eine Wohngruppe speziell für pflegebedürftige junge Menschen zwischen 18 und 59 Jahren, die auf professionelle Pflege und Betreuung in einer Pflegeeinrichtung angewiesen sind.

Bist du Gesundheits-, Kranken-, Kinder- oder Altenpfleger, staatlich geprüfter Sozialbetreuer, Pflegefachhelfer, Erzieher, Heil- oder Sozialpädagoge (m/w/d), oder ...?

Interesse? Dann setze dich doch einfach mit unserem Pflegedienstleiter Artur Hild in Verbindung. Telefon 09338 9807-64 oder artur.hild@senioreneinrichtungen.info

Wir freuen uns auf dich.

**Seniorenzentrum
Röttingen**



Green Hospitals

Klinikchef Prof. Alexander Schraml sagt: „Klimaschutz ist Gesundheitsschutz“

In deutschen Krankenhäusern werden pro Bett und Tag rund 300 bis 600 Liter Wasser verbraucht. Sieben bis acht Tonnen Abfall fallen pro Klinik pro Tag an und 6,5 Prozent der Sachkosten geben Klinikbetreiber für Wasser, Strom und Brennstoffe aus. Einem Report der Weltgesundheitsorganisation (WHO)¹ zufolge produziere der Gesundheitssektor 4,4 Prozent der globalen Treibhausgase und das übertrifft sowohl die Emissionen des Flugverkehrs als auch die der Schifffahrt. Deutschland ist weltweit an sechster Stelle als Verursacher von CO₂-Emissionen. Der Gesundheitsbereich trägt einen erheblichen Teil zu dieser Negativbilanz bei. „Das Gesundheitswesen hat daher auch ein beträchtliches Potenzial, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten“, betonten die Delegierten des Ärztetags bereits 2021 und appellierten an alle Entscheidungsträger, Energie-Effizienz und Nachhaltigkeit in ihren Einrichtungen umzusetzen, um so das erklärte Ziel Klimaneutralität im Gesundheitswesen bis 2030 zu erreichen. Lebenslinie hat sich mit Professor Alexander Schraml, Vorstand der Kommunalunternehmen des Landkreises und Geschäftsführer der Main-Klinik Ochsenfurt unterhalten, die gerade mitten in der Sanierung hin zum „Green Hospital“ steckt. „Mit der Main-Klinik liegen wir voll im Zeitplan hin zur Klimaneutralität in 2030. Rund sieben Jahre wird die etwa 100 Millionen Euro teure Generalsanierung kosten“, berichtet Klinikchef und Jurist Schraml. Was

ihn neben der Umweltaspekte umtreibe, sei die Sicherstellung der Klinik-Autarkie im Krisenfall, die mitgedacht werden müsse, so Professor Schraml. Denn Patient:innensicherheit im OP und auf Station sei das A und O in einer Klinik. „Und um die gewährleisten zu können, braucht man ‚sichere‘ Energie. Daher sind in Ochsenfurt beim Neubau des Pflertraktes zum Beispiel Erdwärmesonden gelegt worden.“ Um jedoch dem großen Ziel näher zu kommen, beäuge man stetig den Markt an Innovationen. Die Energie steht an erster Stelle, wenn es um Umweltemissionen im Gesundheitswesen geht. Danach rangiert überraschenderweise gleich die Verpflegung. Daher forderte der Ärztetag auch eine Fokussierung auf Regionalität, Saisonalität, Klimaschutz und Nachhaltigkeit beim Einkauf von Waren für die Patient:innenversorgung sowie beim Angebot in den Kantinen. Auch hier pariert Professor Schraml mit nachhaltigen Argumenten für seine Klinik und die Senioreneinrichtungen des Landkreises: „Wir kochen jeden Tag frisch mit regionalen, saisonalen Zutaten, bieten der Gesundheit und Umwelt zuliebe immer mehr vegetarische Alternativen an und fragen ‚den Hunger‘ am Patient:innenbett ab, um unnötiges Wegwerfen von Lebensmitteln am Ende des Tages zu vermeiden“, so Schraml. Alle Abteilungen seien angehalten, sowohl beim Erwerb als auch bei der Verwendung von Materialien und Energie den ökologischen Fußabdruck im Auge zu behalten. Aber: „Ein Krankenhaus ist kein

Eigenheim, hier sind für bestimmte Prozesse beispielsweise bei OPs zwingend Parameter zu erfüllen, damit die Patient:innensicherheit gewährleistet ist, wie etwa die Kühlung des Operationssaals oder Einwegmasken – und Einweginstrumente etwa bei hochinfektösen Patient:innen“, weiß Professor Schraml. Diese Energie und dieser Abfall, die dafür anfallen, lassen sich nicht vermeiden. Professor Schraml: „Ein Krankenhaus ist ein sensibler Bereich. Klimaschutz ist hier eine Gratwanderung zwischen Energie-Effizienz, Patient:innensicherheit, Umwelt und Fürsorge.“ Dennoch: „Klimaschutz ist Gesundheitsschutz und für unser aller Leben und Gesundheitserhaltung dringend geboten!“ *Susanna Khoury*

Fotos: [@depositphotos.com/@SergeyNivens](https://depositphotos.com/@SergeyNivens), Prof. Schraml [@Müichael Ehlers](https://www.muichael.de); Quelle: ¹www.noharm-uscanada.org/ClimateFootprintReport?mc_cid=40323825b5&mc_eid=936a419a4e

Das Interview mit Prof. Alexander Schraml, Vorstand der Kommunalunternehmen des Landkreises und Geschäftsführer der Main-Klinik in Ochsenfurt führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

„Ja, sagt Prof. Schraml, das Gesundheitswesen muss bis 2030 klimaneutral werden.“ Es müsse aber auch über eine adäquate Finanzierung von Gesundheit und Pflege gesprochen werden, damit der Spirit der Akteur:innen im Gesundheitswesen, die alle eigentlich für ihren Beruf brennen, wieder eine Chance hat, wie Phönix aus der Asche aufzuerstehen ...

VERANT- WORTUNG UND WISSEN

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

Mehr Infos unter:
go.uni.wue.de/nachhaltigkeit

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**

Pollen fliegen ganzjährig

Stärkere allergische Reaktionen durch mehr Eiweißstoffe

„Durch den Klimawandel verändern sich Verbreitung, Menge und Allergenität der Pollen“, heißt es im Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“¹. Und die Lage verschärft sich: So weist die Bundesregierung darauf hin, dass sich am Pollenflugkalender der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst bereits ablesen ließe, „dass Pollenflug während des ganzen Jahres möglich ist und besonders Menschen mit mehreren Sensibilisierungen (zum Beispiel auf Hasel und auf Birke) darunter leiden.“² Zudem, so die Wissenschaftler:innen, führen höhere Temperaturen zu einer Erhöhung der in den Pollen enthaltenen allergenen Eiweißstoffe. „Dies bewirkt, dass die Pollen stärkere allergische Reaktionen verursachen.“ Was also tun? Die Autor:innen raten, eine Allergie ernst zu nehmen und eine:n Ärzt:in aufzusuchen. Darüber hinaus gebe es Möglichkeiten, den Verlauf milder zu gestalten. Dazu gehören „das Lüften zur richtigen Tageszeit, das Haare waschen vor dem Schlafengehen oder das Führen eines Symptomtagebuches“. Ein Blick auf die Pollenmessdaten des Elektronischen Pollennetzwerks (ePIN) Bayern gebe zudem Hinweise, wann Lüften oder ein Spaziergang sinnvoll sind oder eben nicht. Die Autor:innen räumen auch mit einem Vorurteil auf: „Mittlerweile geht man davon aus, dass das Meiden von bestimmten Lebensmitteln im Kleinkindalter nicht der Allergieentwicklung vorbeugt.“ Sie raten dazu, dass diese „möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel kennenlernen und ihr Immunsystem so auf Toleranz trainieren“ sollten. *nio*, Foto: @depositphotos.com/@Tamara_k; Quellen: ¹wido.de/publikationen-produkte/buchreihen/versorgungs-report/klima-und-gesundheit/ ²www.bmu.de/themen/gesundheits-chemikalien/gesundheitsgesundheits-im-klimawandel/klimawandel-und-pollenallergien



Mental-Health-Crisis

Die Klimakrise habe vielschichtige Folgen für die Gesundheit, sagte Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie aus dem Main-Taunus-Kreis im Oktober 2022 bei den Kissinger Gesundheitstagen. Es stiegen insgesamt die Belastungen: „Hier spielen Unsicherheits erleben, Ängste und Hoffnungslosigkeit bezüglich der eigenen Zukunft eine große Rolle.“ Psychische Krankheiten wie Depressionen würden verstärkt, so das Mitglied der „Allianz Klimawandel und Gesundheit.“ Menschen, die sich aktiv für eine Transformation einsetzen, seien oft besonders stark psychisch belastet. „Die eigenen Anstrengungen, einen Wandel zu bewirken, verlaufen häufig zäh bis frustrierend, was eine große Herausforderung für das eigene Wirksamkeitserleben darstellt“, erläutert der Arzt. Es sei zu konstatieren, dass „wir uns mindestens am Anfang einer Krise der psychischen Gesundheit“ befinden. Immer mehr Expert:innen warnen vor einer „Mental-Health-Crisis“ im Zusammenhang mit der zunehmenden Erderwärmung: „Dieser Entwicklung steht ein Gesundheitssystem gegenüber, das darauf nicht vorbereitet ist.“ In der eigenen Praxis hört Dr. Weilbacher oft von zwischenmenschlichen Konflikten und Unverständnis. „Dies betrifft Menschen, die sich für einen Wandel einsetzen und nicht verstehen können, wie dies nicht für alle die höchste Priorität einnehmen kann“, erläutert er. Dies wieder führe zu ausgeprägtem Hilflosigkeits erleben: „Und begünstigt Erschöpfungsproblematiken.“ *Pat Christ*

 www.julianweilbacher.de



Heat Day Rules

Geriatr Dr. Michael Schwab über gesundheitliche Gefahren durch Hitze im Alter

Es wird gern als Harvesting-Effekt (vorgezogenes Sterben um Tage oder Wochen) abgetan, wenn in heißen Sommern viele alte und kranke Menschen sterben. Stimmt aber nicht! Laut dem Versorgungsreport „Klima und Gesundheit“ der Medizinisch Wissenschaftlichen Verlagsgesellschaft in Berlin bedingen die durch den Klimawandel herbeigeführten Extremwetterereignisse wie Hitzewellen eine messbare Übersterblichkeit¹. In der am besten dokumentierten Hitzewelle 2003 starben in Europa rund 70.000 Menschen, in Deutschland über 7.600. Die Übersterblichkeit etwa in Frankfurt lag damals bei 78 Prozent. Modellrechnungen prognostizieren für Deutschland einen Anstieg hitzebedingter Mortalität von 1 bis 6 Prozent pro 1 Grad Celsius Temperaturanstieg. Dies entspräche über 5.000 zusätzlichen Todesfällen im Jahr durch Perioden anhaltender Hitzebelastung bis Mitte dieses Jahrhunderts². Mit diesem Wissen, so Geriater Dr. Michael Schwab, gelte es Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, dass vulnerable Gruppen wie Alte und Kranke besonders geschützt werden. „Die Mechanismen der Hitzeregulation sind im Alter per se reduziert“, so der Chefarzt des Würzburger Geriatrie-Zentrums. Das Durstgefühl lasse nach, die Hautdurchblutung funktioniere schlechter, vielfach vermindere sich die Nierenfunktion. All das lande am Ende des Tages beim Herzen, das mehr Pumpleistung aufbringen müsse, um den Organismus am Leben zu halten. Zudem würde die Mehrfach-Medikamentengabe, die im Alter oft

nötig ist, einen weiteren Risikofaktor darstellen. Denn bestimmte Arzneien gehen auf Herz und Nieren, die an heißen Temperaturen besonders gefordert sind. Eine Forschergruppe, die über die Auswirkungen des Klimawandels auf die Gesundheit berichtet, prognostiziert bis zu 30 zusätzliche Hitzetage jeden Sommer in Süddeutschland¹ - mit massiven Auswirkungen etwa auf Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Will heißen, wenn wir das Ziel des Pariser Klimaabkommens, den Stopp bei 1,5 Grad Erderwärmung, nicht schaffen und bei 2 oder sogar 3 Grad Celsius landen, könne das, Hochrechnungen zufolge, eine Verdreifachung der Herzinfarkte bei 2 Grad und eine Verzehnfachung bei 3 Grad bedeuten¹. Abhilfe tut Not, aber wie? „Heat Day Rules“ (Regeln für heiße Tage) seien angezeigt, so Dr. Schwab. „Unsere Nachbarn machen es uns vor. Bei Hitze sind in südlichen Gefilden zwischen 11 und 17 Uhr nur Tourist:innen unterwegs, keine Einheimischen.“ Diese leben mit der Natur und vereiteln so schädliche Auswirkungen der Hitze auf die Gesundheit. Zur Hitze-Prophylaxe gehöre neben der Vermeidung praller Sonne eine Kopfbedeckung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, luftige Kleidung und abgedunkelte und auf Durchzug angelegte Wohnräume sowie eine Anpassung der Medikation, betont der Geriater. Zur ganzen Wahrheit gehöre aber auch, dass während der Hitzewellen 2003 in Frankreich viele alte Menschen gestorben sind, weil sie wegen der hohen Temperaturen nicht in der Lage waren, aus dem Haus zu gehen,

um Essen, Getränke oder Medikamente zu besorgen. Versorgungssicherheit für Risikogruppen ist ein weiterer Punkt, der während einer anhaltenden Hitzeperiode gewährleistet sein müsse, sei es über Mediziner:innen, Pflegedienste, Familie, Freund:innen oder Nachbar:innen. Selbst Telefonketten könnten hier Leben retten, so Dr. Schwab, der für ein tägliches Visitieren plädiert, das aber realistisch gesehen von Hausärzten nicht leistbar ist. Positiv zu vermelden sei, dass „Planetare Gesundheit“ seit 2022 in allen Fächern des Medizinstudiums sowie in den Fachgesellschaften und Kommunen angekommen ist. Laut Schwab arbeite das Gesundheitsamt derzeit auf Hochtouren an einem Hitzeschutzplan für Würzburg. sky

Fotos: Dr. Schwab ©Susanna Khoury, @deposit-photos.com/@erix2005; Quellen: ¹C. Günster | J. Klauber | B.-P. Robra | C. Schmuker | A. Schneider (Hrsg.): Versorgungs-Report: Klima und Gesundheit, MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin 2021, ISBN 978-3-95466-627-0 (Open Access PDF), www.mwv-berlin.de, ²An der Heiden, M.; Muthers, S.; Niemann, H.; Buchholz, U.; Grabenhenrich, L.; Matzarakis, A. (2019): Schätzung hitzebedingter Todesfälle in Deutschland zwischen 2001 und 2015. In: Bundesgesundheitsblatt 62, Heft 5, S. 571-579

„Wir steuern auf eine Erwärmung von 2,7 Grad Celsius zu“, so das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Um eine Übersterblichkeit aufgrund von bis zu 30 zusätzlichen Hitzetagen in den kommenden Sommern zu verhindern, sollen kommunale Hitzeschutzpläne helfen, betont Geriater Dr. Schwab. Mehr Infos: www.buergerspital.de

Gesund Wohnen

Baubiologe Karl-Heinz Ursprung über ökologisches Bauen und Sanieren für die Gesundheit



Wenn wir den CO₂-Ausstoß verringern wollen, müssen wir uns an die eigene Nase fassen. Wohnen trägt eine hohe Mitverantwortung am CO₂-Ausstoß. Auf das private „Wohn-Konto“ gehen etwa zehn Prozent der deutschen CO₂-Emissionen. Hauptsächlich, weil man in Wohnungen heizen, kühlen und sie mit Warmwasser versorgen muss. Das schadet nicht nur dem Klima, sondern in Konsequenz auch der Gesundheit. Der in Waldbüttelbrunn ansässige Baubiologe Karl-Heinz Ursprung hat dieses Thema seit mehr als 30 Jahren auf der Agenda. „Das Argument ‚Gesundheit‘ bekommt jetzt, vor der für alle erkennbaren Notwendigkeit, CO₂ einzusparen, heftig Rückenwind.“ Wer baut oder saniert, sollte schon bei der Basis anfangen, lautet sein Rat. Beton wird immer noch am häufigsten verbaut – weltweit. Doch allein die Zementindustrie verursacht 8 Prozent der globalen CO₂-Emissionen, mehr als der gesamte jährliche Flugverkehr. „Weniger ist mehr“, davon ist nicht nur Ursprung überzeugt, sondern auch die Wissenschaft. Anschaulich gezeigt wird das an drei Forschungshäusern in Bad Aibling, die von der Technischen Universität München aus verschiedenen Materialien errichtet wurden¹. Es scheint klar: „Die Zukunft des Bauens liegt nicht im Beton.“ Ob Holz als Baustoff, der derzeit deutschlandweit in nur etwa 17 Prozent aller Neubauten eine Hauptrolle innehat, künftig auf dem Vormarsch sein wird, bleibt abzuwarten. Beton ist aber nicht das einzige Problem. Es werden nach wie vor großflächig fossile styrol-, mineralfaser- oder kunststoffbasierte Materialien beim Bauen und Sanieren verwendet. Sie können in der Nutzungsphase flüchtige Schadstoffe freisetzen und die Gesundheit der Bewohner:innen beeinträchtigen². „Genaueres Hinsehen ist gefragt“, sagt der Baubiologe. „So ist etwa die Bezeichnung ‚Lösemittel frei‘ kein Freifahrtschein. Im Blick sollten ebenfalls die Bindemittel sein. Die sind meist synthetisch.“ Mikroplastik ist für ihn ebenfalls ein weites Feld. „Im Meer schwimmenden Tüten sieht man, Ausdünstungen der Wandfarbe

oder des Bodenbelages nicht.“ Oft scheinen das Budget, der Mangel an Expert:innen, die Verfügbarkeit und letztlich mangelnde Aufklärung den Ausschlag für die Wahl der Baustoffe zu geben. Hier würde oft zu kurz gedacht, sagt Ursprung: „Eine Dämmung aus Flachs oder Hanf zum Beispiel ist langfristig sinnvoller. Diese hält gut und gerne 50 Jahre.“ Mineralwolle könne bereits nach 15 Jahren auf die Hälfte „zusammengebröselte“ sein und ihre Dämmwirkung eingebüßt haben. Im Blick haben sollten Bauherr:innen nicht nur Innenfarben, sondern auch Außenputz/-farben, die ebenfalls oft mit Kunststoffen überfrachtet sind, obwohl sie als „offenporig“ verkauft werden. „Solche Farben blättern meist schon nach gut 15 Jahren ab“, so der Experte, der stattdessen zu Kalkfarben mit einer Lebensdauer von rund 40 Jahren rät. „Am Ende ist die Naturfarbe günstiger als das Massenprodukt.“ Sein Rat – auch mit Blick auf die Gesundheit³: „Bei Oberflächenbehandlungen, also Farben, Putzen, Ölen, Lacken, auf eine Voll-Deklaration der Hersteller achten und zu 100 Prozent Naturstoffe wählen.“ Gleiches gelte auch für Schäume und Kleber. Und was hält der Baubiologe von einer Begrünung der Fassade? „Ich bin dafür!“ Karl-Heinz Ursprung verweist auf geringere Temperaturdifferenzen an der Fassade, kein Aufheizen, aber dafür eine Verdunstungskühlung und höhere Luftfeuchtigkeit im Sommer, Luftreinigung und Schadstoffbindung sowie Dämmung und Lärmschutz. „Und natürlich ist eine grüne Fassade auch Lebensraum für Tiere.“

Nicole Oppelt

Fotos: Karl-Heinz Ursprung @Lebenslinie, @depositphotos.com/@Lebval, Quellen:

¹ https://www.br.de/nachrichten/kultur/holz-beton-oder-ziegel-die-forschungshaeuser-in-bad-aibling,TMPvimo?fbclid=IwAR36rpuVXsoRjiYhkmQ8X-GGfdvLRq5ysz6paiKtpQmoHTk_NX6XdhNkgv4E, ² <https://www.verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/schadstoffarme-innenraumluft-68721>, ³ <https://www.wohnen-sie-gesund.de/materialien-a-z/l/lacke/>



www.ursprung-baubiologie.de

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



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

shop.naturpunkt.de
T. 0931.6 19 69.10

naturpunkt GmbH – Randersacker Str. 66a – 97072 Würzburg

**BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
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 Sa 10–14

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

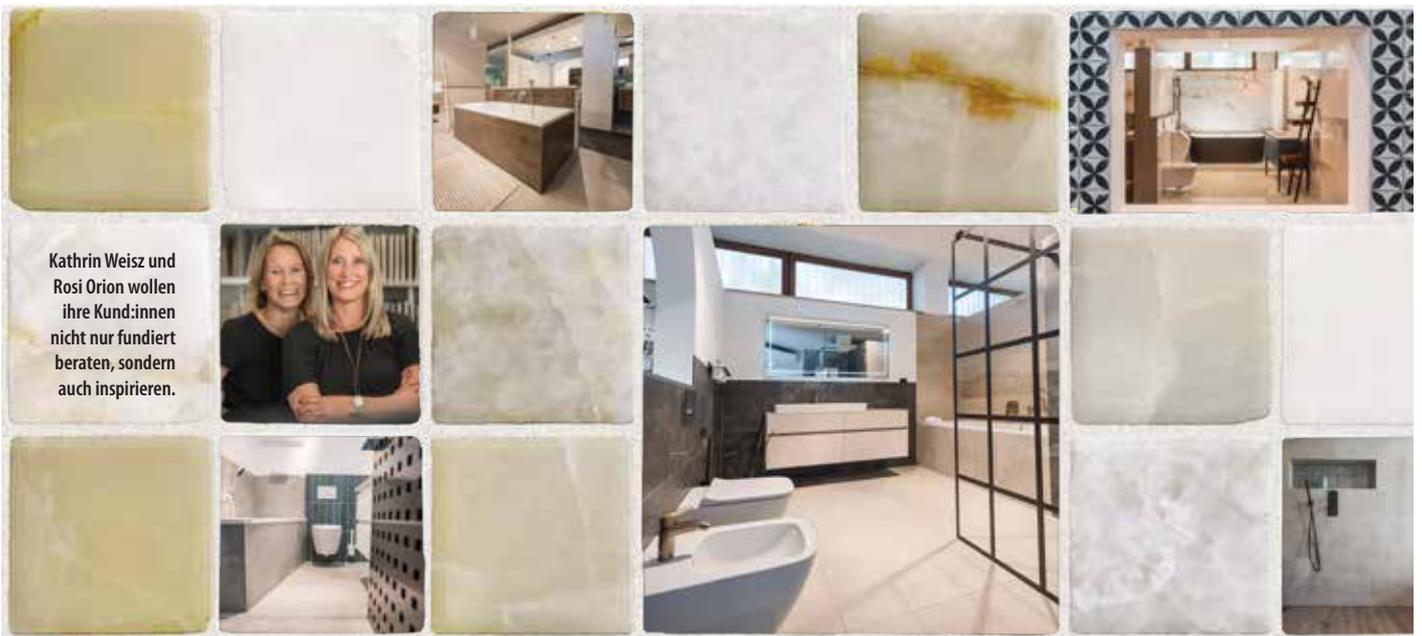
Nicht dasselbe in Grün!



„Begrünte Fassaden wirken sich positiv auf Stadtklima und Biodiversität aus“, sagt Katja Arand vom Arbeitsbereich „Urbanes Grün“ der Bayerischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG). Außerdem fühle sich der Mensch mit grünen Fassaden wohler. In Versuchen waren laut Arand an der Oberfläche einer Fassade bei direkter Sonneneinstrahlung bis zu 70 Grad messbar. Ist die Fassade begrünt, weise sie höchstens die Umgebungstemperatur auf. In der kalten Jahreszeit drehe sich der Effekt um: „Die Begrünung wirkt wie eine zusätzliche Dämmung.“ Das spart Heizenergie. Im Projekt „u-green“ wird die LWG in Kooperation mit dem Zentrum für angewandte Energieforschung die physikalischen Grundlagen zur Dämmfunktion untersuchen. Außerdem, so Arand: „Durch Begrünung wird die Luft befeuchtet, die Temperatur gesenkt, Pflanzen binden Feinstaub und dämmen Stadtlärm.“ pat, Foto: @depositphotos.com/@Dimaberlin

Fugenkitt zwischen Hygiene & Umwelt

Tag des Bades am 17. September: gesundes Wohnen und Energiesparen mit Keramik-Fliesen



„Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre“, berichtet das Max-Planck-Institut für demografische Forschung. Das schließt für viele Menschen auch ein wohngesundes Umfeld ein. Gerade bei der Badgestaltung möchten sie nichts dem Zufall überlassen. Immerhin verbringt der Mensch im Schnitt 1,5 Jahre seines Lebens in diesem Raum und renoviert ihn etwa alle 20 Jahre. Rosi Orion, Gründerin und Inhaberin des „fliesenraums“ in Würzburg, hat eine klare Philosophie, wenn es darum geht, diesen Raum zu gestalten. „Ich arbeite mit einem nachhaltigen Produkt, das aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird und keine Chemikalien, Harze oder Lacke enthält. Dies entspricht meiner Auffassung von Nachhaltigkeit.“ Fliesen, so die Expertin, seien aufgrund ihrer Beschaffenheit allergikerfreundlich. Mit Wasser und den richtigen Bio-Produkten seien sie schnell und leicht zu reinigen, sodass Schimmelpilze, Bakterien, Pollen oder andere Krankheitserreger kaum eine Chance hätten. Obendrein seien sie geruchsneutral und es gebe keine schädlichen

Ausdünstungen. Fliesen, so die Fachfrau, seien zudem ein besonders langlebiges Produkt, das aufgrund seiner Beschaffenheit gut recycelt werden könne. Wer renoviert oder baut, denkt jedoch nicht nur über Boden- und Wandbeläge nach, sondern auch über den Energieverbrauch. Hier könnten Rosi Orions Kollegin Kathrin Weisz zufolge Keramikfliesen ebenfalls einen Beitrag leisten. „Sie speichern die Wärme und geben diese – im Gegensatz zu Heizkörpern – langsam und gleichmäßig ab.“ Wer zum Beispiel eine Flächenheizung mit Wassersystem installiert hat, der könne seine Räume auf diese Weise sogar aktiv heizen und kühlen. In Verbindung mit Fliesen sei so auch eine passive Raumkühlung im Sommer und ein Speichern der Sonnenwärme im Winter möglich. Sinnvoll sei auch der Einsatz einer Wärmepumpe. Dabei handle es sich um ein Niedrigtemperatursystem ohne fossile Energien, das nicht nur im Neubau, wo es mittlerweile einen Anteil von gut 50 Prozent ausmacht, zum Einsatz kommen kann. Das sei eine echte Alternative zur Heizung mit Gas

oder Öl, da sie ihre Energie aus Luft, Wasser und Erde bezieht. Die Wärmepumpe eigne sich besonders gut in Kombination mit einer Flächenheizung und einem Fliesenbelag, wissen die beiden Expertinnen. Fliesen und klimafreundliche Heizsysteme haben also einen „deutlichen Spareffekt“. Immerhin benötigen die privaten Haushalte laut Umwelt-Bundesamt mehr als zwei Drittel ihres Endenergieverbrauchs, um Räume zu heizen¹. Rosi Orion und Kathrin Weisz rechnen vor: „Bei einer Kombination von Flächenheizung und Fliese spart man gut 20 Prozent Energie im Vergleich zum Heizkörper. Die Fliese gibt wiederum 70 Prozent als angenehme Strahlungswärme ab.“ Unschlagbar!

Nicole Oppelt

Fotos: ©Judith Menth, @depositphotos.com/@ItalianMarbleTexturePattern; Quelle: ¹ www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/energieverbrauch-privater-haushalte#endeenergieverbrauch-der-privaten-haushalte



Weitere Infos auf der neuen Internetpräsenz unter www.fliesenraum.de



Extreme machen verwundbarer

Würzburger Forum für Bevölkerungsschutz hat getagt

Egal ob Hochwasser, Hitzewellen oder Waldbrände: Durch extreme Ereignisse – verursacht durch den Klimawandel – nimmt die Verwundbarkeit der Bevölkerung zu. Einer, der sich mit solchen Herausforderungen beschäftigt, ist Geograf Dr. Alexander Fekete, Professor am Institut für Rettungsingenieurwesen und Gefahrenabwehr an der Technischen Hochschule Köln. Beim „Würzburger Forum Bevölkerungsschutz“ sprach er über das Thema „Klimawandel“, Veranstalter waren das Universitätsklinikum Würzburg und das Bayerische Rote Kreuz. Tiefwasserstände, Überflutungen oder Waldbrände bedrohten Einsatzkräfte durch deren Abhängigkeit von der Infrastruktur. Im Zuge des Forschungsprojekts „No Water“ etwa schaute der Geograf auf kritische Abhängigkeiten der Wasserver- und -entsorgung: Laut Umfrage müssten einige Krankenhäuser bereits nach zwei Stunden mit der Evakuierung beginnen, wäre die Wasserversorgung unterbrochen. Und mit Sicherheitsaufgaben betraute Behörden und Organisationen machen sich durch die Digitalisierung noch abhängiger von Energie, gleiches gilt etwa auch für Frühwarnsysteme oder Schleusensteuerungen. Neue Aufgaben für Einsatzorganisationen reichen bis hin zur an Hitzewellen angepassten Einsatzrüstung mit Wasser- und Schatten spendern. *mic, Foto: Pixabay.com*

Wandel mit Weitblick

Vier Transformationsexperimente gehen im Nachhaltigkeitslabor der Uni Würzburg an den Start

Hier wird versucht, dem Gedanken „Nachhaltigkeit“ Tür und Tor zu öffnen: Seit Juni 2022 hat die Universität Würzburg ein Nachhaltigkeitslabor namens „WueLAB“. Gegründet wurde es auf Initiative der Mathematikerin Professor Anja Schlömerkemper in ihrer Funktion als Vizepräsidentin für Nachhaltigkeit (im Bild links). Vier Transformationsexperimente sind inzwischen genehmigt. „Alle sind umfangreich und über mehrere Jahre Laufzeit konzipiert“, berichtet „WueLAB“-Geschäftsführerin Cornelia Kühn (im Bild rechts). Viele Öko-Initiativen scheitern relativ bald nach ihrer Etablierung. Die konkreten Ursachen sind unterschiedlich. Allerdings lässt sich oft eine Gemeinsamkeit finden: Es wurde zu Beginn nicht ausreichend Zeit dafür verwendet, um zu überlegen, welche Auswirkungen bestimmte Maßnahmen haben können. Im „WueLAB“ ist genug Zeit, um experimentell zu untersuchen, was ein Vorhaben bewirken kann. Im positiven wie im negativen Sinn. Dies geschieht aktuell zum Beispiel bei einem Projekt, bei dem es um eine nachhaltige Bewirtschaftung der Campusflächen geht. Forscher:innen aus dem Botanischen Garten sind davon überzeugt, dass eine wissenschaftliche Bildung heute unbedingt auch Know-how in Sachen Nachhaltigkeit beinhalten muss. Im „WueLAB“ werden Wege zur sozial-ökologischen Transformation der Lehre ausprobiert. Ein drittes Experiment befasst sich mit dem Potenzial des Rechts für eine sozial-ökologische Transformation. Ein vierter Versuch kreist um die Frage, ob sich „Environmental Humanities“ als interdisziplinäres Feld in Forschung und Lehre implementieren lassen. *Pat Christ, Fotos: ©Pat Christ, ©Pixabay.com*





Das Zukunftshaus

Das „Würzburger Zukunftshaus“ fühlt sich den Zielen einer nachhaltigen Entwicklung der Vereinten Nationen verpflichtet. Das am 4. Oktober 2022 eröffnete Geschäft ist deutschlandweit einmalig. Angeboten werden ausschließlich nachweislich nachhaltig produzierte Produkte. Das Team befasste sich vor der Eröffnung zwei Jahre mit der Frage, ob bei der Produktion bestimmter Waren, die angeboten werden sollten, konsequent biologische Rohstoffe verwendet wurden. *pat*

Ist der „gesunde Klimamensch“ Utopie?

Im Gespräch mit Matthias Pieper vom Würzburger Zukunftshaus

Was brauchen wir wirklich für ein gutes Leben? Diese Frage stellen sich deutschlandweit immer mehr Menschen. Auch im Ammerland im Nordwesten Niedersachsens wird diese Frage lebhaft diskutiert. Die dortigen Akteur:innen erarbeiteten die Vision eines „gesunden Klimamenschen“. Pat Christ sprach mit Matthias Pieper vom Würzburger Zukunftshaus darüber, inwieweit er diese Vision unterschreiben kann.

Lebenslinie (LL): Herr Pieper, nach der Vision aus dem Ammerland hat der „gesunde Klimamensch“ Spaß am Klimaschutz. Würden Sie dem zustimmen?

Matthias Pieper (MP): „Ja, Spaß gehört dazu, nur so kann man positive Gefühle bei anderen auslösen. Zwang funktioniert beim Klimaschutz nicht. Das ist für mich ein bisschen so wie mit dem Maskentragen während der Corona-Krise. Man hat es getan. Man ist aber auch froh, dass man sich nun wieder befreien konnte.“

LL: Dem Modell aus dem Ammerland zufolge kommt dem Faktor „Bewegung“ eine große Bedeutung zu. Es heißt, dass es am allerbesten wäre, zu gehen. Und zwar barfuß...

MP: „Also, ehrlich gesagt, geht mir das ein

wenig zu weit. Wenn man es den Menschen so sagt, dann fühlen sie sich veralbert. Ich fände es beim Thema ‚Mobilität‘ wichtig, auf die Möglichkeit des Car-Sharings hinzuweisen. Das kommt ja leider für die meisten Menschen immer noch nicht infrage.“

LL: Der „gesunde Klimamensch“, heißt es weiter, repariert viel und macht überhaupt viel selbst, statt zu konsumieren. Gehen Sie damit d'accord?

MP: „Wir bieten im Zukunftshaus die Möglichkeit an, Dinge zu tauschen, Dinge auszuleihen und Dinge reparieren zu lassen. In der Reparatur-Annahme machen wir eine interessante Erfahrung, und zwar kommen viele Menschen wegen Banalitäten, weil sie verlernt haben, Sachen selbst zu reparieren. Da hat zum Beispiel das Kaninchen am Kabel geknabbert, und man weiß nicht, wie man dieses Kabel wieder isoliert. Das sind so Dinge, die man eigentlich mit etwas handwerklichem Geschick selbst beheben könnte. Aber natürlich ist genau dafür unser Reparaturangebot gut, denn es ist nachhaltiger, etwas zu reparieren, als es wegzuworfen.“

LL: Typisch für den „gesunden Klimamenschen“ sei schließlich, dass er eigenes Obst und Gemüse anbaut ...

MP: „Auch hier ist festzuhalten, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, wie das geht. Viele haben aber auch nicht die Möglichkeit. Hier wäre es gut, Flächen für ein gemeinschaftliches Gärtnern zur Verfügung zu stellen.“

LL: Gefordert wird auch, dass man als „gesunder Klimamensch“ auf die Gesundheit jener achten sollte, die unter dem Ressourcenverbrauch leiden ...

MP: „Ich finde, das klingt irgendwie belehrend. Ich fände es besser, zu appellieren, dass man beim Konsum auf soziale und ökologische Standards achtet.“

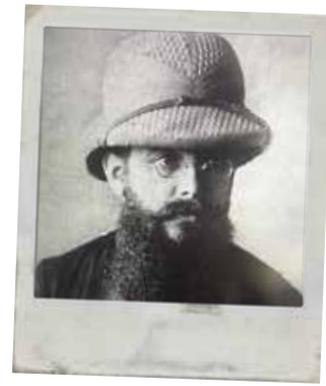
LL: Und was halten Sie von der Forderung, sich regional, saisonal und bio zu ernähren?

MP: „Natürlich sollten die Lebensmittel nach Möglichkeit aus der Region stammen. Doch viele Sachen wachsen nun einmal nicht hier. Ich denke zum Beispiel an Kaffee oder auch an Reis. Auch wir im Zukunftshaus bieten Reis an. Immerhin kommt er aber nicht aus China, sondern aus Italien.“

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ, @depositphotos.com/
@PISHEVroman





Gesundheit ist ein Menschenrecht!

Vom Würzburger Missionsärztlichen Institut zu medmissio weltweit: 100 Jahre Erfolgsgeschichte

Pioniergeist, Mut und Idealismus mussten die Frauen und Männer mitbringen, die in der Anfangszeit des Missionsärztlichen Instituts vor 100 Jahren buchstäblich Neuland betraten. Ob Amazonien, Indien oder China, die Herausforderungen waren immens, angefangen von der oft Monate dauernden Anreise bis zum Leben in einer fremden Kultur. Als 1922 Missionsvereine und Missionierende Orden in Würzburg das Katholische Missionsärztliche Institut ins Leben riefen, ging es um eine „fachgemäße Ausbildung und missionarische Vorbereitung katholischer Ärzt:innen sowie Student:innen der Medizin“, um Armen und Kranken in aller Welt zu helfen. Mehr Gesundheit für Arme und Kranke in Ländern des Südens ist immer noch das Ziel von medmissio. Das Würzburger Institut für Gesundheit weltweit hat zwar seinen Namen geändert, nicht aber seine Bestimmung. Beratung und Begleitung von Partner-Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen, Forschung zu Tropenkrankheiten, Ausbildung von Gesundheitspersonal im

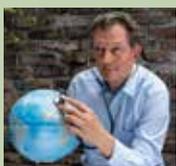
globalen Süden, das Eintreten für das Recht auf Gesundheit gegenüber politischen Entscheidungsträger:innen tragen dazu bei, fragile Gesundheitssysteme zu stärken, egal ob in Afrika, Asien oder Lateinamerika. „Gesundheit ist ein Menschenrecht“, ist Geschäftsführer Michael Kuhnert überzeugt. Er sieht medmissio einerseits in der Tradition der Gründer, hat aber gleichzeitig neue Herausforderungen im Blick. Dazu gehören die Folgen des Klimawandels. Die Voraussetzungen für gesunde Umwelt- und Lebensbedingungen wie saubere Atemluft, sichere Trinkwasserversorgung, ausreichende Ernährung, sichere Wohn- und Lebensverhältnisse würden durch die Klimakrise immer stärker bedroht. Kuhnert verweist auf eine Kalkulation der WHO, nach der pro Jahr rund sieben Millionen Menschen allein aufgrund der weltweit zunehmenden Luftverschmutzung vorzeitig sterben. Besonders negativ wirkt sich der Klimawandel nach Kuhnerts Worten auf die Gesundheit der Armen im globalen Süden aus. „Ein gesundes Leben in einer immer krän-

ker werdenden Umwelt rückt für sie in immer weitere Ferne.“ Wieder beruft er sich auf Zahlen der WHO. Sie rechnet damit, dass durch den dramatischen CO₂-Anstieg und die damit verbundene Erderwärmung zwischen 2030 und 2050 jährlich rund 250.000 Menschen zusätzlich sterben. Dass gerade diejenigen, die am wenigsten zum Treibhauseffekt beigetragen haben, unter den Folgen der Erderwärmung leiden, lässt Michael Kuhnert keine Ruhe. Lange Hitzeperioden mit Dürren, mehr Tornados, Hurrikane und Überschwemmungen lassen Ernten ausfallen und verursachen Hungersnöte. Mehr Menschen werden zu Klima-Migrant:innen, es kommt zu Konflikten bis hin zu Kriegen, die wiederum die psychische Gesundheit der Menschen bedrohen. „Wenn wir Kranke im globalen Süden heilen wollen, müssen wir auch unseren kranken Planeten heilen“, ist Kuhnert überzeugt. Dafür brauche es Strategien und Praktiken. Eine neue „Fachstelle für Klimawandel und Gesundheit“, angesiedelt bei medmissio, könnte sie zusammen mit Partnern entwickeln. Themen der Fachstelle seien Politik und Umkehr, Prognosen und Projekte, die sofort beginnen müssten. Kein Mensch auf der Welt dürfe mehr vom Zugang zu adäquater Gesundheitsversorgung ausgeschlossen werden.

Elke Blüml

Fotos: Archiv medmissio, Missionsärztliches Institut © Elke Blüml, @pixabay.com, @depositphotos.com/@PicsFive

„Web of Live“ für eine gesunde Welt



„Klimaschutz ist Gesundheitsschutz und wir haben gerade einen planetaren Notfall“, sagte Dr. Eckart von Hirschhausen Ende 2021 in einem Vortrag über „Planetary Health“ an der Universität Würzburg. „Wir müssten nicht das Klima retten, sondern uns. Wenn jemand nach einem schweren Unfall in die Notaufnahme kommt, schaut man auch erstmal nach Herz-Kreislauf und Hirn, nicht nach Fußpilz“, so der Arzt und Kabarettist. Sein Plan ist, sich künftig mehr seiner Stiftung „Gesunde Erde, gesunde Menschen“ zu widmen, die er 2020 ins Leben gerufen hat. Hirschhausen ist überzeugt, dass die Klimakrise die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts sei. Er glaubt aber, dass es noch Hoffnung gebe. Wichtig sei, Bewusstsein zu schaffen, „dass wir für unser Handeln einen Preis zahlen! Ganz viele Dinge sind massiv aus dem Takt (...) und wir missachten, dass wir Teil dieses ‚Web of Life‘ sind.“ Man könne daran verzweifeln, aufgeben oder die Probleme endlich in Angriff nehmen. Auch die Ärzt:innenschaft sieht er hier in der Pflicht ... Ein Anfang sei der gemeinnützige Verein „KlimaDocs“, der etwa im Wartezimmer über klimaassoziierte Gesundheitsgefahren aufkläre. sky, Foto: ©Dominik Butzmann



www.klimadocs.de



www.medmissio.de

„Arme und Kranke sollen durch uns in aller Welt Heilung und Hilfe finden“, so der Gründungsdirektor und Salvatorianerpater Christoph Becker (Bild rechts oben), der sich für die Schaffung eines Missionsärztlichen Instituts eingesetzt hat. Sein Zweck: die „fachgemäße Ausbildung und missionarische Vorbereitung katholischer Ärzt:innen sowie Student:innen der Medizin“.

Die vierte Kränkung der Menschheit

Tropenmediziner Prof. August Stich über Klimawandel und Gesundheit

„Wer Bäume pflanzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.“ Die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts lebt im Jetzt und Hier und nivelliert den Gedanken des indischen Philosophen Rabindranath Tagore mit unumkehrbaren Folgen für Klima und Gesundheit. „Wir stehen vor der vierten Kränkung der Menschheit“, sagt der Chefarzt der Tropenmedizin im Klinikum Würzburg Mitte, Professor August Stich. „Und die wird sein, dass wir nicht in der Lage sind, die Erde, die Errungenschaften moderner Medizin und unser aller Lebensgrundlage zu bewahren und an die nächsten Generationen weiterzugeben.“¹ Wir steuern sehenden Auges auf eine Katastrophe zu, so Stich. Corona werde nicht die letzte durch eine Zoonose ausgelöste Pandemie sein. „Das ist den Tatsachen geschuldet, dass Menschen vermehrt in ‚unberührte‘ Lebensräume vordringen wie etwa in den Regenwald, wir in unserer globalisierten Welt einen hochschnellen Austausch von Menschen, Tieren und Waren haben und die Weltbevölkerung ständig zunimmt“, so der Tropenmediziner. So gehe besonders

von aerogenen Infektionen (Erregern, die über die Luft übertragen werden) Gefahr aus: „Eine Ebola-Infektion ist mir da viel lieber, weil die Übertragungswege kontrollierbar sind.“ Im Gegensatz zu Corona schätzt der Tropenmediziner, dass Ebola ein beherrschbares Problem bei einem Ausbruch in Deutschland darstellen würde. Auch tropische Fieberkrankheiten wie Dengue, Zika oder Chikungunya werden hierzulande in den nächsten Jahren vermehrt auftreten. „Die Überträger, etwa die asiatische Tigermücke, sind längst angekommen, und zwar durch den Klimawandel. Jetzt braucht es nur ein paar Zufälle und schon sehen wir vermehrt Fälle tropischer Fieberkrankheiten auch in Deutschland“, erklärt Professor Stich



den Sachverhalt. Das gleiche gelte für wasserbezogene Krankheiten, etwa durch das Bakterium *Vibrio vulnificus*, das bei vorerkrankten, älteren Patient:innen beispielsweise mit Diabetes tödlich verlaufende Wundinfektionen auslösen kann. Fälle an der Ostsee kennen wir aus den Schlagzeilen der letzten Jahre. „Das Bakterium, das mit dem Cholera-Erreger verwandt ist, profitiert von der Erwärmung leicht salziger Meere, was sich in der Ostsee oder dem Schwarzen Meer bereits bemerkbar macht“, weiß Professor Stich. Ein weit größeres Problem, das die nächsten Jahre auch noch auf uns zukommen werde, so Stich, seien weitere Migrationsbewegungen von Menschen vornehmlich aus dem globalen Süden, denen der Klimawandel schon jetzt die Lebensgrundlage raubt. „Und hier sind es nicht eingeschleppte Krankheiten wie Tuberkulose oder Lepra, die uns Sorge machen müssen (die Zahlen belegen keinen Anstieg dieser Krankheiten bei der heimischen Bevölkerung seit 2015), sondern ein deutsches Gesundheitswesen, das diese Erkrankungen zu spät erkennt“, betont der Tropenarzt. Eine mit Lepra infizierte Person

sei nicht selten bis zu eineinhalb Jahren im deutschen Gesundheitssystem unterwegs, bis die Krankheit erkannt würde. Auch hier müsse ein Mitdenken von Erkrankungen, die von den Folgen des Klimawandels profitieren, stattfinden. Und es gehe auch nicht nur um Dengue- oder Zikafälle bei uns, „sondern darum, zu realisieren, dass der ganze Planet ‚Fieber‘ hat.“ Hier helfe keine Symptombehandlung, sondern nur eine Transformation der Gesellschaft in Hinblick auf Energie, Mobilität und Ernährung, so Stich. „Und diese neuen Wege, die wir beschreiten müssen, um unser aller Überleben zu sichern, haben nichts mit Wachstum zu tun, sondern mit Suffizienz. Wir müssen fragen,

was genügt uns für ein gutes Leben?“ Dieser Transfer hin zu einem Bewusstseinswandel und damit zu einer Transformation der gesamten Gesellschaft müsse jetzt gelingen, damit die Erde auch noch für die nächsten Generationen eine Lebensgrundlage bereithält und uns die vierte Kränkung der Menschheit erspart bleibt.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Stich @Inline Internet & Werbeagentur, @depositphotos.com/@natspel, @depositphotos.com/@sdecoret; Quelle: ¹ „Die erste Kränkung geht zurück auf Nikolaus Kopernikus, der das heliozentrische Weltbild begründete und die Erde nicht mehr im Mittelpunkt des Universums sah. Für die zweite Kränkung zeichnet Charles Darwin verantwortlich, dessen Evolutionstheorie den Menschen nicht mehr als einzigartig und gottgleich erkannte, sondern als eine Art, die sich aus dem Tierreich weiterentwickelt hat. Sigmund Freud schließlich erkannte, dass das Unbewusste in uns ein Speicher für inakzeptable Gedanken, Wünsche, Gefühle und Erinnerungen ist und wir dadurch nicht mehr ‚Herr im eigenen Haus‘ sind. Das war die dritte Kränkung“, zählt Professor Stich auf. Eine vierte steht uns jetzt bevor!



www.kwm-missioklinik.de/fachabteilungen/tropenmedizin

Die Klimawiese

Streuobstwiesen: Bäume als Hoffnungsträger unserer Zeit

Der Apfel ist das beliebteste Obst der Deutschen. Er liegt laut dem Statistikportal Statista bei etwa 24 Kilo pro Kopf und Jahr¹. Um die Nachfrage zu befriedigen, werden Äpfel oft über weite Strecken transportiert, bei deren Anbau Pestizide eingesetzt und sich auf wenige marktfreundliche Sorten beschränkt. Dass es auch anders geht, weiß Krishan Cords, Geschäftsführer Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG). Klimafreundlicher Apfelanbau beinhaltet für ihn eine Reihe von Aspekten. Er sei biologisch, komme ohne chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel aus. Er sei regional, setze auf kurze Wege und mache sich für den Erhalt der heimischen Kulturlandschaft stark. „Hier wird auf zwei Ebenen gearbeitet – nämlich Bäume und Wiese“, erklärt Cords. „Angebaut werden meist alte und robuste Sorten, die vor der Ära der Pflanzenschutzmittel entstanden sind. Die Obstbäuer:innen greifen wenig ein.“ Eine solche naturnahe Bewirtschaftung ermögliche es vielen Tier- und Pflanzenarten, sich zu entwickeln. „Eine Streuobstwiese unterscheidet sich deutlich von einer Obstplantage“, betont Cords. Auf einer Streuobstwiese finden sich verschiedene Obstarten und -sorten. Hier stünden die Bäume mit größerem Abstand, auf „stark wachsenden Unterlagen, die tief in das Erdreich dringen“. Der Unterwuchs werde meist intensiv genutzt:

lebendige Blühwiesen entstehen. Bäume und Pflanzen sind (nicht nur für Cords) Hoffnungsträger unserer Zeit². „Die großen Probleme im Augenblick sind CO₂; Klimawandel, Insektensterben, Verarmung der Kulturlandschaft und noch viele andere mehr“, sagt der Naturschützer. Pflanzen, insbesondere Bäume, würden CO₂ sammeln. Zudem erzeugen sie Sauerstoff und gesunde Lebensmittel. „Sie schützen die Erde vor Erosion, reinigen den Boden, transportieren Nährstoffe und Wasser nach oben. Sie kühlen, bremsen den Wind, werfen Schatten, bieten Lebensraum und dienen überdies als Erholungsort für Menschen und Rückzugsort für Tiere.“ Streuobstwiesen können daher zu Recht als „korrigierende Kraft“ zu dem angesehen werden, was der Mensch der Umwelt antut. „Sie zählen zu den artenreichsten Biotopen in unseren Breiten. Viele Blühpflanzen und darauf angewiesene Insekten und Wildbienen sind hier zu finden“, umreißt er nur einige Aspekte. Dazu kämen seltene Vogelarten, die in den Bäumen, Baumhöhlen und Wiesen nisten oder sie als Jagdrevier nutzen. Nicht zu vergessen seltene Käferarten und Spinnen. Das Konzept Streuobstwiese tut nicht nur der Natur, sondern auch der Gesundheit gut. „Der Verzicht auf Zusatzbewässerung und chemische Dünger hat viele Vorteile“, sagt Cords. Zum Beispiel hinsichtlich des Geschmacks und des Aromas, aber auch des Nährstoff- und Mineralgehalts. Alte Sorten böten zudem viele Verwendungsmöglichkeiten (Most/Küche/Trocknung/Tafelobst) und viele Geschmacksrichtungen. Nicht zu verachten sei auch der höhere Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. „Die Verträglichkeit, gerade in Bezug auf Allergien, ist sehr hoch und macht diese Äpfel zu einem gesunden Superfood, ohne Umweltgifte im Obst.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@Lemuur, @depositphotos.com/@Imcount, Quellen:¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/643179/umfrage/pro-kopf-konsum-von-aepfeln-in-deutschland>, 2 <https://www.l-iz.de/politik/leipzig/2022/08/der-neue-energie-und-klimaschutzplan-streuobstwiesen-und-buergergaerten-sollen-eine-wachsende-rolle-spielen-465829>, 3 www.klimaenergie-firm.de/Nach-haltigkeit/Streuobst/Streuobst-Wissen



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



PRIMAVERA®
Organic Skincare

Duftendes Wohlgefühl

NEU



Körperpflege mit der Wirksamkeit naturreiner Bio-Pflanzenkräfte

www.primaveralife.com

VEGAN

BODY & NATURE

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:
NATURKAUFHAUS

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





Ernten, was man sät . . .

Die Stadt Würzburg verfügt über zahlreiche Streuobst-Flächen mit rund 1.500 Obstbäumen, auf denen von allen Bürger:innen Früchte geerntet werden dürfen. Einzig die dort gekennzeichneten Biotopbäume dürfen nicht abgeerntet werden. Die einzelnen Areale sind in einer interaktiven Karte markiert und leicht zu finden – zum Beispiel auf der Lengfelder Höhe, am Madrider sowie Wiener Ring oder am Heriedenweg. Außerhalb der städtischen Streuobstwiesen zeigt das „gelbe Band“. Auch hier ist Ernten erlaubt. Hier handelt es sich um Bäume und Sträucher von Privatpersonen, die gerne etwas abgeben möchten. Dieses Signal gilt bundesweit. *nio*



www.wuerzburg.de





Investment in Leib und Erde

Köchin Gina Schäflein über veganes Essen

Derzeit leben rund 1,6 Millionen Veganer:innen in Deutschland – Stand 2022¹ – Tendenz steigend. Sie entscheiden sich aus unterschiedlichsten Gründen für diese Ernährungsweise. Die eigene Gesundheit, Schonung der Umwelt als auch Ablehnung von Massentierhaltung scheinen für viele im Vordergrund zu stehen². „Grundsätzlich ist vegane Ernährung sinnvoll“, sagt die Würzburger Köchin Gina Schäflein, die hierbei ebenfalls an diese Aspekte denkt. Sie rät, beim Einkauf genauer hinzusehen. Wo kommt ein Produkt her? Wie wurde es erzeugt? Dabei müssten Verbraucher:innen keinesfalls dogmatisch vorgehen. Auch kleine Schritte könnten ihr zufolge ein Anfang sein. „Ich selbst versuche bei der Auswahl meiner Produkte nach dem Herzen zu gehen“, so die Inhaberin des Würzburger Restaurants Vrohstoff. Schäflein ist überzeugt, dass sich grundsätzlich jeder vegan ernähren könne. Aus ihren persönlichen Erfahrungen heraus weiß sie jedoch, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Gut gemeint, könne manchmal dennoch nicht gut sein. So wird vegane Ernährungsweise für „Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)³ zum Beispiel nicht empfohlen, da bei dieser rein pflanzlichen Ernährung „eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich“ sei. „Zu mir kommen Menschen vor allem aus gesundheitlichen Gründen“, gibt Gina Schäflein einen Einblick in ihren Berufsalltag. Für sie ist das nicht verwunderlich. „Die Lebensmittel, die um vegane Produkte wie etwa frisches Gemüse, ‚herumspielen‘, machen uns erwiesenermaßen krank.“ Ihre Gäste besuchen sie, weil sie etwas verändern möchten. Eine große (und in Deutschland wachsende) Gruppe seien Menschen mit Zöliakie, einer Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Diese Personen müssten sehr da-

rauf achten, was sie zu sich nehmen und vor allem auch wo, so Schäflein. Neben der Gesundheit scheint ein weiteres Argument für die pflanzliche Ernährung auf der Hand zu liegen: die Belastung unserer Umwelt. Forscher:innen der University of Illinois⁴ haben kürzlich belegt, dass tierische Lebensmittel mit 57 Prozent den größten Anteil der durch die von der Lebensmittelindustrie verursachten Treibhausgasemissionen produziert. Diese Erkenntnis läuft einem Argument zuwider, das sich seit Jahren hartnäckig hält: Nämlich dem, dass Veganer:innen durch den hohen Konsum an Soja-Produkten und der damit verbundenen Abholzung des Regenwalds ebenfalls jede Menge Treibhausgase verursachen würden. Das unterschreibt auch Gina Schäflein: „Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass nur ein Bruchteil der weltweiten Soja-Produktion für den menschlichen Verzehr bestimmt ist. Das Gros ist als Futtermittel für Nutztiere gedacht.“ Vegane Ernährung ist für Viele heute ein „Investment“ in sich und die Erde!



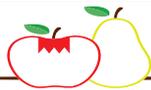
Nicole Oppelt

Fotos: oben @privat, @depositphotos.com/@wikki33; Quellen: ¹de.statista.com/statistik/daten/studie/445155/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-veganer, ²www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=6, ³www.dge.de/?id=522, ⁴www.nature.com/articles/s43016-021-00358-x



www.vrohstoff.de

Gina Schäflein ist überzeugt: Mit veganer Ernährung tut man sich und der Umwelt Gutes.



Obsthof **BÖHM** Brennerei

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

Öffnungszeiten Hofladen:

Montag, Dienstag 8-13 Uhr

Mittwoch, Donnerstag, Freitag 8-18 Uhr

Samstag 8-13 Uhr

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

10. FAHRZEUGSCHAU ELEKTROMOBILITÄT

Bad Neustadt a. d. Saale



Verkaufsoffener Sonntag!

22. + 23. April 2023 | 10 bis 18 Uhr

Festplatz Bad Neustadt



www.m-e-nes.de





Klimawandel in der Rhön

Biosphärentagung: „Es ist höchste Zeit zu handeln!“

Die Lage ist ernst, sehr ernst – aber noch ist es nicht zu spät: Das war Tenor der dritten länderübergreifenden Biosphärentagung Ende 2022 unter dem Thema „Der Klimawandel in der Rhön – höchste Zeit zu handeln“. Die Tagung startete mit den heute bereits messbaren und bis zum Ende des Jahrhunderts modellierten Veränderungen des Rhöner Klimas: im Frühjahr und Sommer zunehmende Hitze- und Trockenperioden sowie Niederschläge vermehrt in Form von Starkregen. „Derzeit wird für die Rhön ein Anstieg um rund 3,6 Grad Celsius der Jahrestemperatur bis Ende des Jahrhunderts modelliert, so eine der Projektverantwortlichen Alana Steinbauer. Der Themenblock „Wasser – zu viel und zu wenig“ widmete sich dem Umgang der Kommunen mit knapper werdenden Wasserressourcen einerseits und Hochwasser und Überflutungen aufgrund von Starkregen andererseits. Positives Beispiel für ein Umdenken zeigte hier die Gemeinde Wartmannsroth. Sie hatte einen bereits rechtskräftigen Bebauungsplan mit 29 Plätzen wieder aufgehoben, um weitere Flächenversiegelungen zu vermeiden. Michael Diestel von der Agrokraft GmbH rief die Rhöner:innen dazu auf, sich zur Beförderung erneuerbarer Energien zu Interessensgruppen zusammenschließen ... die Energiegenossenschaft in der Gemeinde Großbardorf habe es vorgemacht (www.ideen-karte.de/landkreisbadkissingen). Im Themenblock „Landwirtschaft und Tourismus“ ging es schließlich um Konsumverhalten und um die Vorteile des ökologischen Landbaus. Wie Maika Hamacher von der Ökomodellregion Rhön-Grabfeld erläuterte, würden Methoden zum Humusaufbau und Bodenschutz die negativen Wirkungen von immer ausgedehnteren Trockenperioden sowie häufigeren Starkregenereignissen abmildern. Die Bilanz der Tagung: „Damit unsere arten- und strukturreiche Kulturlandschaft auch weiterhin ihre vielfältigen und für uns Menschen lebensnotwendigen Ökosystemdienstleistungen bereitstellen kann, sind alle Akteure gefragt, achtsamer mit unseren Ressourcen umzugehen, zum Klimaschutz beizutragen und sich vorausschauend auf sich ändernde Bedingungen vorzubereiten“, so die Projektverantwortlichen Alana Steinbauer und Lisa Knur. sky, Fotos: [@Anastasiia.Malinich](https://www.depositphotos.com/@Anastasiia.Malinich), [@Alana Steinbauer](https://www.depositphotos.com/@Alana_Steinbauer)



Bodenerosion auf einem Acker in der Rhön als Folge eines Starkregenereignisses (Foto oben).

Auch das Schwarze Moor leidet unter den Auswirkungen des Klimawandels (Foto unten).



www.biosphaerenreservat-rhoen.de



NACHHALTIG GUT.

HIER WANDELT SICH WAS!

Zusammen in den Bau von Photovoltaikanlagen investieren – so klappt die Energiewende!

wvv.de/nachhaltigkeit **WVV**

Ich lade gern mir Gäste ein

Die Vegetarierin Mia Frogner lädt sich gern Gäste ein. Dabei möchte sie etwas von ihren Freund:innen haben und nicht die ganze Zeit in der Küche stehen. In „Grün für Gäste“ hat sie 100 vegetarische Rezepte aus aller Welt zusammengetragen. Sie lädt zum Sushi- und Pizzafest, zur Dumpling-, Bowl- und Mezeparty mit unzähligen Köstlichkeiten, die sich von ihrer unkomplizierten Seite zeigen. Dabei tischt sie belegte Brote der kapriziösen Art auf mit Cashew-Dressing in mindestens drei Varianten oder geräucherten Auberginen aus dem Ofen. Bei den Sushis verzichtet sie aufs gefühlte stundenlange Rollen und präsentiert Sushi-Tacos ... gleicher Geschmack, unaufwändige Machart! Zur DIY-Pizzaparty gehört bei der Norwegerin, dass jeder seinen Pizzabelag selbst bestimmen kann, so bereitet man zusammen vor und die Party beginnt bereits in der Küche, wo bekanntermaßen immer die besten Partys stattfinden. Die Food-Autorin und Bloggerin beschäftigt sich auch mit Buddha Bowls und nennt das Kind beim Namen: wirklich leckere Salate! Dazu fabriziert sie gaumenschmeichelnde Dressings aus Chilis und Limetten, Himbeeren und Balsamico oder Möhren und Ingwer. Mit einem prall gefüllten Tisch voller Meze „mit den besten Aromen der Welt“ rundet Frogner ihr Werk ab. Let's go party! sky, Foto: [@Daxiao_Productions](https://www.depositphotos.com/@Daxiao_Productions)



Mia Frogner: Grün für Gäste. Vegetarische Menüs aus aller Welt. Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern 2020, ISBN: 978-3-7995-1423-1, Preis: 26 Euro, www.verlagsgruppe-patmos.de



Herz außer Takt

Kardiologe Dr. Axel Jakob über Herzrhythmusstörungen

Im rechten Herzvorhof liegt der Taktgeber des Herzens. Von hier gehen Impulse aus, wenn sie richtig weitergeleitet werden, das Herz immer im richtigen Rhythmus schlagen lassen. „Bei Erwachsenen liegt der Herzschlag in Ruhe bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute“, erklärt Dr. Axel Jakob, Leitender Oberarzt der Kardiologie an der Steigerwaldklinik Burgebrach. Unter Belastung steigt die Herzfrequenz an. Bei Herzrhythmusstörungen unterscheidet man solche mit zu langsamem (Bradykardie) respektive zu schnellem Herzschlag (Tachykardie) und kann die Rhythmusstörungen einteilen nach Ort und Mechanismus der Entstehung. Die menschliche Wahrnehmung von Herzrhythmus und dessen Störungen ist ungenau. Rhythmusereignisse werden zum Teil gar nicht wahrgenommen, so wie zum Beispiel Extrasystolen, die auch bei Herzgesunden vorkommen. „Das, was wir merken, korreliert schlecht mit dem, was am Herzen passiert.“ Die entsprechenden Symptome umfassen eine große Bandbreite, meint Dr. Jakob. „Das reicht von ‚da macht mein Herz eine Pause‘ oder ‚ich spüre den Herzschlag besonders stark‘ über Unruhe in der Brust, Beklemmungsgefühl, eingeschränkte Belastbarkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit bis zu Ohnmachtsanfällen.“ Die Beschwerdebilder reichen von harmlosen Missempfindungen bis hin zu lebensbedrohlichen Situationen. Auf die Spur komme man Herzrhythmusstörungen mittels EKG, Langzeit- und Belastungs-EKG sowie bei selteneren Ereignissen mit dem Einsatz eines sogenannten Loop Rekorders und in Einzelfällen eines implantierten Event-Recorders, der über mehrere Jahre Rhythmusereignisse aufzeichnen kann, so der Kardiologe. Sogenannte „wearables“ wie Smartwatches oder Fitnessarmbänder können mittlerweile häufig auch ein EKG aufzeichnen. Sinnvoll könne im Weiteren eine Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie) sein, die Ursachensuche kann

bis zur Herzkatheter-Untersuchung führen. Was aber tun, wenn etwas Behandlungsbedürftiges festgestellt wird? Also etwa dann, wenn sich die Herzrhythmusstörung auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt, wenn die Gefahr eines plötzlichen Herztods oder eines Schlaganfalls (bei Vorhofflimmern) besteht? Liegt eine Herzerkrankung zugrunde, ist die Behandlung dieser Grunderkrankung anzugehen. Die medikamentöse Behandlung umfasst Rhythmusmedikamente (Antiarrhythmika) und im Falle von Vorhofflimmern ist in den meisten Fällen der Einsatz von gerinnungshemmenden Medikamenten notwendig, um einen Schlaganfall zu verhindern. Bei einem zu langsamen Herzrhythmus ist unter Umständen eine Schrittmacherimplantation erforderlich. Bei bestimmten Krankheitsbildern haben implantierte Geräte Spezialfunktionen, wie etwa ein implantierter Defibrillator (ICD) bei Menschen, die einen plötzlichen Herztod überlebt haben oder dadurch bedroht sind. Vorhofflimmern kann durch eine sogenannte Kardioversion beendet werden, aber das Wiederauftreten wird

hierdurch nicht verhindert. Bei einer Ablationsbehandlung wird der Entstehungsort der Herzrhythmusstörung mit speziellen Sonden aufgesucht und verödet. Der Rat des Experten lautet: Bei Herzrhythmusstörungen sei die Dokumentation mit einem EKG die Grundlage für weitere diagnostische und gegebenenfalls therapeutische Maßnahmen. Nicht alle Rhythmusstörungen sind behandlungsbedürftig. Wichtig ist es, zugrundeliegende Herzerkrankungen zu identifizieren und mögliche Risikofaktoren (Anm. d. Red.: unter anderem Störungen im Mineralstoffhaushalt, Bluthochdruck, Überfunktion der Schilddrüse, Diabetes oder genetische Komponenten)¹ zu erkennen und zu behandeln. *Nicole Oppelt*

Fotos: [@depositphotos.com/@Olga355](https://www.depositphotos.com/@Olga355), Dr. Jakob [@GKG Bamberg](https://www.gkg-bamberg.de); Quellen: ¹www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/ursachen, ²www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzrhythmusstoerungen/behandlung-und-therapie



www.gkg-bamberg.de/klinik/steigerwaldklinik



Herzgesunde Städte als Ziel

„Weltweit verursachen Krankheiten aufgrund von Luftverschmutzung mehr Todesopfer als HIV/AIDS, Tuberkulose und Malaria zusammen“, berichtet der Georg Thieme Verlag mit Verweis auf seine Fachzeitschrift „Aktuelle Kardiologie“. Das bestätigt auch ein Bericht der Europäischen Umweltagentur¹. Diesem zufolge, seien es allein in der EU 400.000 Menschen jährlich, die vorzeitig an den Folgen von Luftverschmutzung versterben. Die Belastung ist vor allem für Menschen in Städten hoch. Denn nach wie vor werden insbesondere hier die von der Weltgesundheitsorganisation festgeschriebenen Richtlinien² für die Feinstaub-Konzentration weit überschritten. Professor Dr. Thomas Münzel, Kardiologe und Direktor des Zentrums für Kardiologie I an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, und seine Kolleg:innen fordern³ unter anderem, Häuser, Schulen, Parks und Übungsanlagen abseits stark befahrener Straßen zu bauen und Radwege strikt vom Kraftfahrzeugverkehr zu trennen. Mehr Grünflächen, innerstädtische Tempolimits, geräuschmindernde Straßenbeläge, Lärmschutzwände sowie ein verbessertes Verkehrsmanagement seien ebenfalls sinnvoll. *nio*, Foto: [@depositphotos.com/@ShelaSarga](https://www.depositphotos.com/@ShelaSarga); Quellen: ¹www.eea.europa.eu/de/pressroom/newsreleases/zahlreiche-europaeer-sind-immer-noch-vorzeitige-todesfaelle-durch-luftverschmutzung, ²apps.who.int/iris/handle/10665/345329, ³www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/a-1546-7383



www.thieme.de

Schlagen Frauenherzen anders?

Facharzt für Innere Medizin Prof. Karl Mischke über kardiologische Erkrankungen bei Frauen

Nicht erst seit dem Buch von Chris Evatt „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“ ist evident, dass Frauen anders ticken als Männer. Dennoch geht auch die Medizin des 21. Jahrhunderts nicht ausreichend auf die Unterschiede zwischen Mann und Frau ein – sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie. Gendermedizin ist noch eine sehr junge Disziplin. Erst seit den 1990er-Jahren gibt es diese personalisierte Herangehensweise und langsam etabliert sie sich in den einzelnen Fachdisziplinen. Den Startschuss für die besondere Beachtung von biologischen Unterschieden von Männern und Frauen in der Medizin gab das Buch der amerikanischen Kardiologin Dr. Marianne Legato „The Female Heart: The Truth about Women and Heart Disease.“¹ Dr. Legato war es auch, die entdeckt hat, dass Frauen bei einem Herzinfarkt eine andere Symptomatik zeigen als Männer. Über Gendermedizin und die Frage, ob Frauenherzen anders schlagen als die von Männern, haben wir uns mit Professor Karl Mischke vom Frauenherzzentrum im Schweinfurter Leopoldina-Krankenhaus unterhalten. „Gendermedizin gibt es

schon länger“, sagt auch der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und internistische Intensivmedizin. Allerdings sei der Fokus noch nicht so weit. Einen „Erkenntnisgewinn“ durch die zunehmende Differenzierung in Geschlechtsunterschiede bei den einzelnen Erkrankungen über die vergangenen Jahrzehnte sieht er aber. Noch setzt die Forschung meist auf männliche Probanden, sogar die Mäuse sind alle männlich (70 bis 80 Prozent der Fälle). Es stellt sich die Frage, wie man sicher sein kann, dass Medikamente, die überwiegend nur an männlichen Wesen getestet wurden, bei Frauen genauso wirken. Der Professor sieht darin kein größeres Problem. „Die Probandengruppen sind groß. In den Subgruppen kann man durchaus nach den Unterschieden

schauen. Mehr Beachtung finden sollte allerdings die Frage nach den Dosierungen.“ Ursächlich für diese Herangehensweise seien die untersuchten Erkrankungen, die Männer häufiger treffen würden – gerade in seinem Fachgebiet, der Kardiologie. „Das große Krankheitsbild der koronaren Herzerkrankung betrifft überwiegend Männer.“ Auf der anderen Seite führe dieser Fokus dazu, dass Frauen „hinten runterfallen“. Im Frauenherzzentrum am Leopoldina in Schweinfurt ist das anders. Hier kümmert man sich um die spezifischen Belange von Frauen mit Herzproblemen. Denn, was viele zum Beispiel nicht wissen: Herzinfarkte treffen Männer zwar häufiger, doch bei Frauen sind sie mit einer höheren Sterblichkeit verbunden. „Die ist bei Frauen fast um den Faktor zwei erhöht“, so der Mediziner. Auch im weiteren Verlauf bleibe die Überlebensrate von Frauen niedriger, als von Männern. „In den ersten fünf Jahren nach dem Ereignis verstirbt etwa jeder vierte Mann, aber jede dritte Frau.“ Ein zweiter wichtiger Punkt ist Professor Mischke zufolge eine „gewisse Unterversorgung“ von Frauen. Bei einem Herzinfarkt würden sie weniger häufig im Herzkatheterlabor versorgt oder Bypass-Operationen unterzogen. In Schweinfurt herrscht Sensibilität. Hier wird das „Frausein“ in Diagnose und Therapie explizit berücksichtigt. „Frauen haben eine andere Anatomie, Physiologie und Symptomatik“, so der Chefarzt. Bei der koronaren Herzerkrankung seien zudem die weiblichen Geschlechtshormone zu beachten, so Mischke. „Sie schützen vor einer Verengung der Herzkranzgefäße und somit vor einem Herzinfarkt. Dieser Effekt lässt nach der Menopause nach.“ Dazu komme ein anderes „Herangehen“ der Patientinnen selbst. ▶

Zeigen Sie dem Schlaganfall den Finger

Vorhofflimmern wird bei älteren Menschen im Vergleich zu Routineuntersuchungen bei Ärzt:innen inzwischen öfter durch Gesundheits-Apps erkannt. Um genau zu sein, mehr als doppelt so oft! Das zeigt eine Studie, die auf dem Kongress der European Society of Cardiology (ESC) in Barcelona vorgestellt und in Nature Medicine veröffentlicht wurde¹. Eine dieser Apps ist „Preventicus Heartbeats“. Sie wurde in Jena entwickelt und als Medizinprodukt zertifiziert. Die App erkennt in nur einer Minute, durch das Auflegen des kleinen Fingers auf die Kameralinse des Smartphones, wie es um den Herzrhythmus steht. Und zwar mit einer Genauigkeit, die laut internationaler Studien mit der eines EKGs vergleichbar ist. Eine regelmäßige Selbstmessung des Herzrhythmus via Smartphone empfiehlt sich vor allem für Menschen mit Schlaganfallrisiko ab einem Alter von 65 Jahren. Und bereits ab 55 Jahren, wenn Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck, Herzstolpern, oder Ähnliches vorliegen. Unter dem Motto „Zeigen Sie dem Schlaganfall den Finger“ wirbt die App für mehr bessere Vorsorge und mehr Eigenverantwortung. sky, Foto: ©depositphotos.com/@Artemida-psy; Quelle: ¹www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/Atrial-fibrillation-screening-using-smartphones-increases-detection-and-treatment



Download Apps für Apple und Android:



„Frauen sollen sich bei Beschwerden unbedingt melden. Dieses Bewusstsein möchten wir stärken“, sagt Prof. Karl Mischke.



► „Frauen äußern ihre Beschwerden häufig nicht so direkt.“ Zudem seien diese Beschwerden oft atypisch. „Genau darauf muss man eingehen.“ Das brauche viel Erfahrung, so der Kardiologe. Oftmals sei sogar eine Spezial-Diagnostik erforderlich. Schlagen Frauenherzen also anders? Ja! „Die Herzen von Frauen sind kleiner und haben ein etwa zehn Prozent geringeres Schlagvolumen. Die Herzfrequenz liegt hingegen etwa drei bis fünf Schläge höher“, erklärt Karl Mischke. Bei Frauen komme es häufiger zu einer Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion. Und auch diese sei schwieriger zu diagnostizieren. Laut Mischke werden in Schweinfurt vor allem Frauen mit koronaren Herzerkrankungen vorstellig, entweder mit einem akuten Herzinfarkt oder einem chronischen Koronarsyndrom (CCS). Letzteres beschreiben die Patientinnen mit Enge in der Brust und Luftnot bei Belastung, „aber durchaus auch mit Schmerzen im Rücken- und Bauchbe-

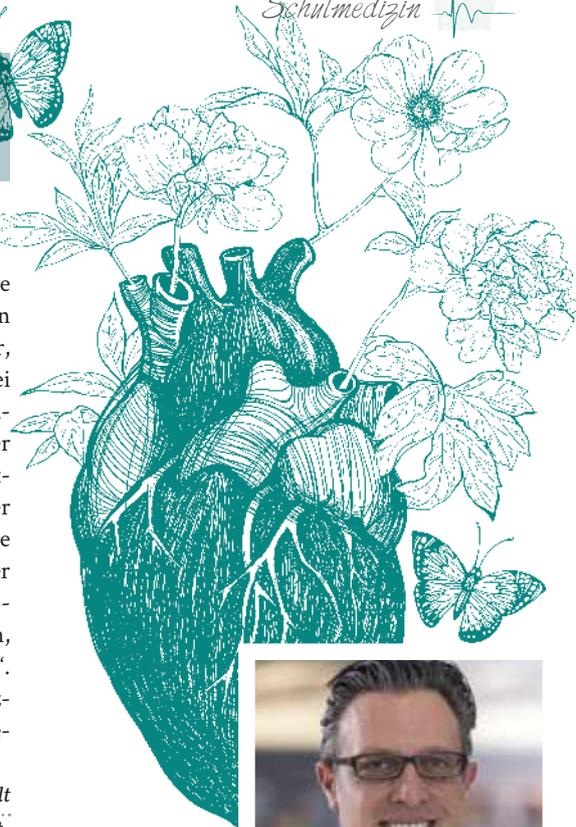
reich“. Die klassische Symptomatik mit Enge in der Brust und Ausstrahlung in den linken Arm komme bei Frauen also durchaus vor, müsse aber nicht auftreten, so Mischke. Sei die Situation akut, sei die sofortige Herzkatheter-Untersuchung das Diagnosemittel der Wahl. Sei sie dies nicht, komme eine nicht-invasive Diagnostik mit Ekg, Blutbild oder Belastungsultraschall, zur Anwendung. Eine Sache treffe Frauen dann aber doch häufiger als Männer (und zwar zu 90 Prozent), so Professor Mischke: Das Broken-Heart-Syndrom, zu Deutsch „Gebrochenes-Herz-Syndrom“. „Bei jeder 20. Frau mit Verdacht auf Herzinfarkt liegt tatsächlich diese plötzlich auftretende Herzmuskelerkrankung vor.“

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Mischke @vm-photodesign, @depositphotos.com/@Konstantin, @depositphotos.com/@Martimar; Quelle: ¹ „Das weibliche Herz: Die Wahrheit über Frauen und Herzerkrankungen“ 1991



www.leopoldina-krankenhaus.com



ZAHN & ÄSTHETIK AM BERLINER PLATZ

IHRE NEUE ZAHNÄRZTIN UND ÄRZTIN IN WÜRZBURG

Für gesunde, schöne Zähne und medizinische Ästhetik.

Wir setzen auf modernste Technik für Behandlungen auf höchstem Niveau. Dank der zweifachen Approbation von Dr. Sabine Hugo bieten wir ein weit gefächertes Leistungsspektrum an, wie u.a.:

- Zahnmedizin und ästhetische Zahnheilkunde
- Kieferorthopädie z.B. Zahnbegradigung mit „unsichtbaren“ Schienen (Invisalign®)
- Medizinische Ästhetik und Kosmetik wie z.B. Faltenunterspritzung mit Botox® und Hyaluron sowie verschiedene Lasertherapien



Professionelle Behandlung – IN ENTSPANNTER ATMOSPHÄRE



Dr. med. Sabine Hugo
Ärztin und Zahnärztin
Berliner Platz 9
97080 Würzburg

info@praxishugo.de
www.praxishugo.de
T 0931 99 14 70 70

Zahnmedizin und ästhetische Zahnheilkunde
Kieferorthopädie
Medizinische Ästhetik und Kosmetik

Fuß und Sprunggelenk



Dr. med. Volker Ettl
Ärztlicher Direktor,
Chefarzt



Dr. med.
Stephan Forster
Oberarzt



Dr. med.
Christina Vierheilig
Oberärztin



Dr. Stefan
Feiler
Oberarzt (ab 1.7.)

Hand, Ellenbogen & Schulter



Dr. med.
Dirk Ziegler
Chefarzt

Knie & Sportorthopädie



Dr. med.
Thomas Krause
Chefarzt

Endoprothetik



Ulrich Hoffmann
Chefarzt

Minimalinvas. Allgemein Chirurgie



Dr. med.
Hartmut Roth
Chefarzt



Dr. med.
Thomas Steppat
Chefarzt

Konservative Orthopädie



Moritz Gubba
Ärztlicher Leiter
Facharztzentren

Anästhesie



Dr. med.
Gerhard Menger
Chefarzt



Dr. med.
Wolfgang Otremba
Chefarzt



Dr. med.
Stefan Schlereth
Oberarzt



Kristina Oenning
Oberärztin



WIR
WURDEN
BEWERTET!



Weiterempfehlung:
Überdurchschnittlich
94%

Europas größte Befragung von
Krankenhauspatienten:
Weiterempfehlungsrate 94 Prozent
(Bundesdurchschnitt: 81 %,
Quelle: www.weissliste.de).

Unser kompetentes Ärzteteam ist immer für Sie da!

Wir sind Ihre Anlaufstelle für Probleme rund um den Bewegungsapparat sowie für ausgewählte chirurgische Fragestellungen. In unseren Facharztzentren und der Klinik betreuen wir Sie rund um die Uhr ambulant oder stationär. Diagnose, Therapie und Nachsorge erfolgen bei uns aus einer Hand bei Ihrer persönlichen Fachärztin oder Facharzt.

www.fachklinikum-mainschleife.de



Fachklinikum Mainschleife
Orthopädie und Chirurgie

-  **Fachklinikum Mainschleife**
Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel: 09381 404-0
-  **Facharztzentrum Volkach**
Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel: 09381 404-0
-  **Facharztzentrum Würzburg**
Schweinfurter Straße 11
97080 Würzburg
Tel: 0931 991 14-770
-  **Facharztzentrum Schweinfurt**
Roßmarkt 3
97421 Schweinfurt
Tel: 09721 292 110



Die Sprache der Bilder

Radiologe PD Dr. Lukas Lehmkuhl über Möglichkeiten und Grenzen der bildgebenden Diagnostik

„Die bildgebende Diagnostik beinhaltet die Darstellung von anatomischen, aber auch von krankhaften Strukturen im Körper“, sagt PD Dr. Lukas Lehmkuhl, Chefarzt der Klinik für Diagnostische Radiologie am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt. „Bildgebung stellt mittlerweile auch Funktion oder Physiologie dar.“ So könnten Mediziner:innen beispielsweise die Durchblutung eines Gewebes sehen oder die krankhaft veränderte Bewegung eines Gelenkes. Für die Bildgebung gibt es verschiedene Verfahren, die „auf ganz unterschiedlichen physikalischen Grundlagen beruhen“. Der seit Herbst 2022 amtierende Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Herz- und Gefäßdiagnostik der Deutschen Röntgengesellschaft (DRG) nennt etwa die auf Ultraschall basierenden Methoden sowie die große Gruppe der Röntgenverfahren, inklusive der Computertomographie (CT). Daneben gebe es Verfahren, die „magnetische Wechselwirkungen im Bereich der Atomkerne“ nutzen, wie die Magnetresonanztomographie (MRT). Zu guter Letzt gebe es die Gruppe der „nuklearmedizinischen Untersuchungen“. Bei einigen Krankheitsbildern scheint klar, welche Verfahren geeignet sind. Im Fall der Schilddrüse sind die Verfahren der Wahl die Szintigrafie und der Ultraschall, um Veränderungen des Organs in seiner Struktur und Funktion darzustellen. Sind Knochen gebrochen, wird geröntgt. Oder nicht? „Wenn der Knochen gebrochen ist, reicht häufig ein Röntgenbild, um den Bruch nachzuweisen“, sagt Dr. Lehmkuhl. „Ist der Bruch sehr fein oder kompliziert, sei häufig zusätzlich eine CT erforderlich. Handle

es sich nicht um einen Bruch, sondern liege ein Tumor oder eine Entzündung im Knochen vor, spielen Szintigrafie und MRT eine wichtige Rolle. Gerade bei Weichteilen oder Problemen mit den Gelenkbändern ist häufig eine MRT erforderlich, da diese Strukturen in der MRT gut dargestellt und krankhafte Prozesse erkannt werden können. „All diese Verfahren können auf dieselben Dinge schauen, aber aus unterschiedlichen Blickwinkeln.“ Deshalb spiele beim Einsatz der jeweiligen Verfahren die „Indikation“ eine wesentliche Rolle. Es sei stets eine „individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung“, die darüber entscheide, welches Verfahren bei Patient:innen anzuwenden ist. Die Untersuchungszeiten unterscheiden sich teilweise erheblich. „Ein Ultraschall geht schnell, meist binnen weniger Minuten. Auch Röntgenbild oder CT sind schnell erstellt“, sagt Dr. Lehmkuhl. Anders verhalte es sich beim MRT, hier ist im Schnitt eine halbe Stunde einzuplanen. Das Thema „Patient:innen-Belastung“ werde stets mitgedacht, so der Mediziner. „Der Ultraschall ist ein Verfahren, das wenig Energie in den Körper einbringt und kaum Nebenwirkungen kennt.“ Bei den Röntgenverfahren komme es sehr darauf an, welche Untersuchungsart angewandt wird und wen man vor sich habe – bei einem Kind oder einer Schwangeren versuche man eher, den Einsatz von Röntgenstrahlen zu vermeiden, wenn es geht – auch hier im Rahmen einer Nutzen-Risiko-Abwägung. Die Annahme, dass einzig die Summe der Strahlungs-dosis zähle, die der Körper im Laufe des Lebens abbekommen hat, um eine Gefährdung zu

beifizern, kann der Arzt so nicht unterschreiben. „Es gibt im diagnostischen Bereich keine Strahlungsschwelle, bei der man sagt, ab hier tritt Krebs auf. Dennoch geht eine höhere Strahlendosis mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einher, negative Effekte im Gewebe hervorzurufen.“ Auf der anderen Seite habe der Körper eigene gut funktionierende Reparaturmechanismen, die die Wirkung der uns alltäglich umgebenden irdischen Strahlung abwehren. „Vor diesem Hintergrund versuchen wir immer so wenig Strahlung wie möglich anzuwenden.“ Der Nutzen-Risiko-Ansatz gelte auch beim Einsatz von Kontrastmitteln. Bei einer bekannten Allergie werde ein solches eher nicht gegeben, gleiches ist auch bei Patient:innen mit hochgradig eingeschränkter Nierenfunktion der Fall. Besonders im Blick habe man auch Personen mit einer Schilddrüsenüberfunktion, wenn es um Röntgenkontrastmittel geht. „Es bleibt im Einzelfall lediglich das Ausweichen auf ein anderes Verfahren.“ Bildgebung, so der Radiologe, könne ganz viel leisten. Die Sprache der Bilder sei heute vielschichtig. Und die Grenzen erweitern sich täglich.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@andreyuu, Dr. Lehmkuhl @Lukas Lehmkuhl



www.campus-nes.de

Eine MRT nach dem ersten Schwangerschafts-Trimester werde erfolgreich eingesetzt, so PD Dr. Lehmkuhl. Gehe es etwa um eine Erkrankung des Fötus, wisse man schon vor der Geburt, wo man stehe.



Wissen aus erster Hand

Dr. Dirk Ziegler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, über Verletzungen der Hand

Annalena L. (56)¹ wurde am 5. September 2022 von einem alten, kranken Kater, den sie kurzzeitig zu ihren zwei eigenen Katzen in Pflege hatte, gebissen. „Freddy musste zum Tierarzt und ich hatte meine liebe Not, ihn in die Transportbox zu bekommen. Er wehrte sich mit allen vier Pfoten und biss auch mal kurz zu.“ Aus der scheinbaren „Miniverletzung“ wurde binnen Stunden eine infizierte Wunde, die sogar eiterte. In einer OP noch am gleichen Tag wurde die Hand vom Handteller bis zum Unterarm aufgeschnitten und von Keimen befreit. Nach einer Woche Krankenhaus mit Antibiose und drei Wochen Wundversorgung durch die Hausärztin im Anschluss, war die Wunde zu, der Biss von Freddy aber noch lange nicht vergessen ... „Ich habe immer noch Physiotherapie, da die Finger nicht so beweglich sind, wie vorher!“ Für Annalena liegt es jedoch auf der Hand, dass der Vorfall ihrer Liebe zu Katzen keinen Abbruch tun wird. „Bisse, egal ob von Katze, Hund oder einem Menschen, gehören generell zu den gefährlichen Verletzungen an der Hand“, weiß Chefarzt Dr. Ziegler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Main-schleifenklinik in Volkach, aus erster Hand. Dies würde an der mannigfachen Besiedelung des Mundraumes mit Bakterien liegen, welche durch die Bissstelle in die tiefen Schichten der Unterhaut gelangen können. „Je nach Bissmuster und Eindringtiefe kann eine nicht-operative Behandlung mittels Desinfektion der Wunde, Spülung und Antibiotikagabe sowie Schienenruhigstellung

genügen. Im Einzelfall ist jedoch bei einer sich ausbreitenden Infektion eine stationäre Behandlung mit Ausspülung und chirurgischer ‚Sanierung‘ der möglicherweise infizierten Weichteilstrukturen im Rahmen eines Eingriffes unter Narkose erforderlich“, so der Handchirurg. In jedem Falle sollte der:die „Gebissene“ nicht zu lange mit einer ärztlichen Beurteilung der verletzten Hand warten. Anatomisch „tummeln“ sich in der Hand 27 Knochen, 36 Gelenke und 39 Muskeln, die dafür sorgen, dass der Hand alles locker von der Hand geht ... „Daneben gibt es noch drei Nerven, welche auf der Beuge-seite (Nervus medianus und Nervus ulnaris) sowie auf der Streckseite (Nervus radialis) die motorischen Funktionen als auch die Gefühlswahrnehmung der Hand steuern. Die Verletzung eines dieser drei Hauptnerven oder auch der einzelnen Fingernerven führt zu charakteristischen Funktionsausfällen der Hand“, so Dr. Ziegler. Das berge Herausforderungen für die Handchirurgie: „Im Falle einer akuten Nervenverletzung muss möglichst zeitnah rekonstruiert werden. Versorgt wird immer nur die Nervenhülle, der eigentliche Nerv degeneriert im Laufe der folgenden Monate. Neu aussprossende Nerven wachsen mit einer Geschwindigkeit von einem Millimeter am Tag.“ Dies erkläre die lange Regenerationszeit im Fall einer Nervenverletzung. Dass Handchirurg:innen alle Hände voll zu tun haben, liegt daran, dass etwa jede dritte Verletzung, die sich Menschen zuziehen, die Hände betrifft. Positioniert am Ende der Arme mit Distanz zum

übrigen Körper „erkennen“ die peripheren Gliedmaßen Gefahren frühzeitig und versuchen diese abzuwehren. Handgreiflich werden die Hände als erstes in Mitleidenschaft gezogen, etwa durch einen Bruch. „Eine der häufigsten Brüche im Bereich des Handgelenkes ist der Speichenbruch, im Volksmund ‚Handgelenksbruch‘ genannt“, so der Chefarzt. Hier komme es durch das Abfangen des Sturzes mit den meist ausgestreckten und nach hinten positionierten Hände zu einer teils komplizierten Zertrümmerung der Gelenkfläche in oft verkippter Stellung, der sogenannten „Bajonettfehlstellung“. Ohne eine adäquate medizinische Therapie könnten solche Handgelenksbrüche zu einer dauerhaften Funktionsschädigung der gesamten Hand führen, erklärt Dr. Ziegler weiter. Weitere häufige Verletzungen der Hand seien Schnitt-, Stich-, oder Quetschverletzungen. Hier gelte es neben der reinen Weichteilversorgung auch mögliche Schäden an tiefergelegenen Strukturen wie Nerven, Sehnen oder Gefäßen zu beurteilen, um diese gegebenenfalls mitzuversorgen. „Eine harmlose Schnittverletzung, welche nur oberflächlich erscheint, kann in der Tiefe zu einer Verletzung der Beuge- oder Strecksehnen führen. Unversorgt kann eine solche übersehene Verletzung zu einer dauerhaften Funktionsstörung der Hand führen“, sagt der Notfallmediziner. „Stich- oder Schnittverletzungen an der Hand müssen innerhalb von sechs Stunden versorgt werden. Neben einer sofortigen Desinfektion der Wunde und Überprüfung des aktiven Tetanusschutzes ▶



► ist das Beurteilen der Intaktheit von tieferen Strukturen zwingend erforderlich.“ Sollten Sehnen, Nerven und Gefäße nicht betroffen sein, sei der Hautverschluss durchzuführen. In der Regel genüge im Anschluss eine Weiterbehandlung durch den:die Hausärzt:in mit regelmäßigen Wundkontrollen und Entfernung des Nahtmaterials nach einem Zeitraum von etwa zwei Wochen. Neben Akutverletzungen gibt es noch zahlreiche andere Erkrankungen der Hände, die in das Aufgabengebiet des Handchirurgen fallen, wie zum Beispiel die Verschleißerscheinung Arthrose, einer der Schwerpunkte von Dr. Ziegler in den Facharztzentren der Mainschleifenklinik in Würzburg und Volkach. Hier sind ihm oftmals die Hände gebunden, wenn es um die Erwartungshaltung der Patient:innen geht in Bezug auf eine medikamentöse Therapie der Arthrose im Bereich der Fingergelenke (Bouchard, Heberdenarthrose) oder im Bereich des Daumensattelgelenkes (Rhizarthrose). Eine Schienenbehandlung sowie eine Schmerzmedikation oder auch mal eine Infiltration könne Arthroseschmerzen zeitweilig eindämmen, jedoch nicht nachhaltig verschwinden

lassen, so Dirk Ziegler. Der Ersatz des Daumensattelgelenkes durch ein quasi „Mini-Hüftgelenk“ gebe der Handchirurgie mittlerweile ein Instrumentarium an die Hand, das schon nach einigen Wochen sehr zufriedenstellende Ergebnisse präsentieren könne, wobei nicht alle Patient:innen für diesen Eingriff infrage kämen, differenziert Dr. Ziegler.

Susanna Houry

Fotos: Dr. Ziegler ©Fachklinikum Mainschleife @depositphotos.com/@OLGA_RA, @depositphotos.com/@civic_dm@hotmail.com, @depositphotos.com/@vzmaze, @depositphotos.com/@hiv360; *Name von der Redaktion geändert

„Die Feingliedrigkeit der Hand ist Voraussetzung für ihre große Bewegungsvielfalt und Präzision, damit liegt aber auch eine enorme Verletzlichkeit auf der Hand“, sagt Chirurg Dr. Ziegler, der jährlich zwischen 400 und 500 operative Eingriffe an Schulter, Arm und Hand vornimmt. Seine Erfahrungen, die er in seiner 20-jährigen Laufbahn sowohl in Bad Neustadt als auch an der Uniklinik Würzburg gesammelt hat, helfen ihm dabei, www.fachklinikum-mainschleife.de.

Los, auf jetzt!

Es sei nie zu spät anzufangen, mit gesunder Ernährung und Bewegung, schreibt Dr. Heinz-Wilhelm Esser, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Kardiologie und Notfallmedizin in „Doc Esser macht den Westen fit.“ Wie man Schritt für Schritt zu mehr Fitness im Alltag gelangt, darüber klärt der „Arzt für den Westen“ zusammen mit Marwin Isenberg, Sportwissenschaftler und medizinischer Trainingstherapeut, Bettina Matthaei, Inhaberin einer Hamburger Gewürzmanufaktur und mehrfach ausgezeichnete Buchautorin, und Dr. Jon Chim Bai-Habelski, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE auf. Sie servieren vom Trainingsplan mit Runner's High über Dehnübungen zur Vermeidung von Muskelkrämpfen bis hin zu einem Speiseplan mit Spargel-Omelett oder Hähnchenstreifen mit Spitzkohl alle Zutaten, die zu einer Lebensstiländerung taugen. Und sie beantworten Fragen: Wie entsteht Muskelkater? Was tun gegen Blasen? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Oder: Wann ist Sport kontraproduktiv? „Doc Esser“ macht auch keinen Hehl daraus, dass ihm ein unsportlicher, normalgewichtiger Mensch mehr beunruhigt als ein korpulenter, der sich regelmäßig bewegt. Und er betont: „Wir alle müssen unsere Komfortzone zwei- bis dreimal pro Woche verlassen und wieder mehr an unsere Grenzen gehen, wie es Kinder jeden Tag tun. So bleiben wir jung und beweglich und profitieren von unserem natürlichen Bewegungsdrang“, sagt Esser. sky

Esser, Heinz-Wilhelm; Matthaei, Bettina: Doc Esser macht den Westen fit, Becker Joest Volk Verlag, Hilden 2022, ISBN: 978-3-95453-285-8, Preis: 22 euro, www.bjvv.de





PRIMAVERA®

Aktiv & Fit mit naturreiner Bio-Pflanzenkraft



www.primaveralife.com

VEGAN BIO

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



Sprungfieber mit Trampolinfraktur

In Deutschland ereignen sich jährlich rund 40.000 Unfälle an Trampolinen, wobei Mädchen und Jungen gleich häufig betroffen sind. Der Altersdurchschnitt liegt bei acht Jahren. Professor Thomas Meyer, Leiter der Abteilung für Kinderchirurgie, Kinderurologie und Kindertraumatologie am Uniklinikum Würzburg (UKW), schildert: „68 Prozent der Unfälle passieren, wenn mehrere Kinder gleichzeitig springen und bei 42 Prozent ist eine missglückte Landung die Ursache.“ Zu den häufigsten Verletzungen von Kindern unter sechs Jahren gehört der Bruch des oberen Schienbeins. „Ursächlich ist hier immer das Trampolinspringen zusammen mit einem schwereren Kind oder einem Erwachsenen. Hier kann es leicht zu einem Katapult-Effekt kommen“, sagt Meyer. Halswirbelerkrankungen seien zwar relativ selten, doch das Risiko einer Querschnittslähmung nicht zu unterschätzen. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderchirurgie sowie die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie empfehlen daher das Trampolinspringen ab einem Alter von sechs Jahren. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt, niemals ohne Netz und niemals zusammen zu springen. Des Weiteren sollte auf Überkopfsprünge sowie Spielgeräte wie Bälle verzichtet werden und das Springen in Gegenwart von Erwachsenen stattfinden. *Tim Förster, Fotos: ©UKW, @depositphotos.com/@monkeybusiness*



Beispiel einer sogenannten Trampolinfraktur, also eines Bruchs des oberen Schienbeins.



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



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

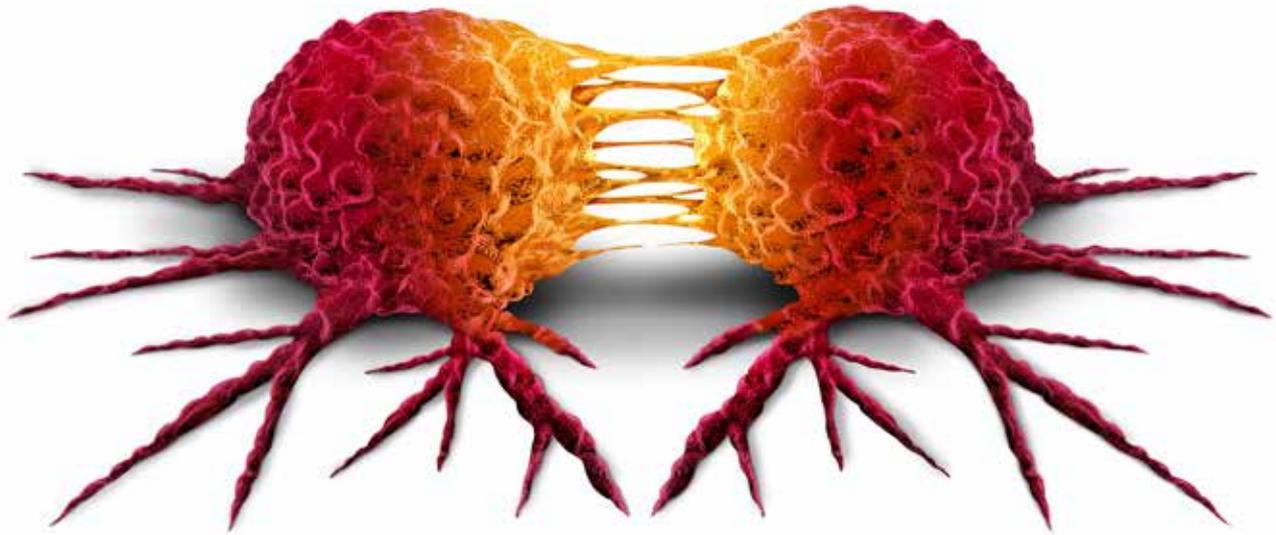


Als größtes städtisches Tochterunternehmen und größter städtischer Arbeitgeber bieten wir unseren Mitarbeitern Sicherheit, Kontinuität und die Chance, sich weiterzuentwickeln. Wir beschäftigen nahezu 2.300 Mitarbeiter.

In verschiedenen Berufen, insbesondere in der Gesundheits- und Krankenpflege bilden wir jährlich viele junge Menschen aus und unterstützen sie auf ihrem Weg ins Berufsleben. Dienstleistungsorientierte und motivierte Mitarbeiter sind unsere wichtigste Basis. Wir gehen daher fair und respektvoll mit unseren Mitarbeitern um und legen bei der Auswahl sowie der Weiterentwicklung gleichermaßen Wert auf die fachliche wie auch menschliche Kompetenz.

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





Tumor-Orthopädie

Prof. Maximilian Rudert über Diagnostik und Therapie von Knochen- und Weichteiltumoren



Professor Maximilian Rudert ist Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus Würzburg und Inhaber des

Lehrstuhls für Orthopädie der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU). Im Rahmen der Tumor-Orthopädie ist er mit Geschwulsten im Bereich des Bewegungsapparates befasst und informiert an dieser Stelle über deren Vorkommen und Behandlung: „Knochtumore wachsen im Knochengewebe. Sie machen nur rund 1 Prozent aller Tumore im Körper aus. Weichteiltumore hingegen entstehen etwa in Muskeln, Fettgewebe, Bindegewebe, Blutgefäßen und Nerven und stellen etwa 5 bis 6 Prozent aller auftretenden Tumore dar. Im Allgemeinen sind etwa 20 bis 30 Prozent aller Knochtumore als auch Weichteiltumore bösartig.“ Entdecke man im MRT oder CT eine auffällige Raumforderung, werde in der Regel weitere Diagnostik veranlasst, um die Art des Tumors und dessen gut- oder bösartigen Charakter zu bestimmen. Ist der Tumor gutartig (benigne), nicht aggressiv und nur langsam wachsend, seien Beobachtung und regelmäßige Kontrollen oft ausreichend, um das Fortschreiten zu verhindern, so der Leiter des Sarkomzentrums der Uniklinik Würzburg (UKW). Konservative Therapie könne auch angewendet werden, wenn Patient:innen aufgrund von Begleiterkrankungen oder Alter nicht für eine Operation infrage kommen. Eine OP werde bei Tumoren des Bewegungsappa-

rates in der Regel dann durchgeführt, wenn der Tumor bösartig (maligne) ist oder wenn ein gutartiger Tumor ein relevantes Risiko für die Gesundheit oder die Mobilität der Patient:innen darstellt, führt Professor Rudert weiter aus. „Eine Bestrahlung oder Chemotherapie kommt lediglich bei bösartigen oder schnell wachsenden Tumoren infrage. In der Regel wird Bestrahlung in Kombination mit einer OP oder als alleinige Behandlung von malignen Wucherungen verwendet, die nicht vollständig entfernt werden können, oder bei Patient:innen, bei denen eine OP nicht möglich ist. Diese Vorgehensweise kann helfen, das Wachstum zu verlangsamen oder zu stoppen sowie die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen zu reduzieren.“ Die Überlebenschancen bei bösartigen Tumoren hingegen seien von deren Art und Ausbreitung, dem Zeitpunkt der Diagnosestellung und einer zügigen interdisziplinären Planung abhängig. Faktoren, die zur Entstehung beitragen können, seien der überdurchschnittliche Konsum von Tabak und Alkohol, berufliche Expositionen von Chemikalien oder Strahlung sowie häufige Bestrahlungstherapie in der Kindheit oder Jugend. Ebenso spielten familiäre Veranlagung oder bestimmte genetische Erkrankungen eine Rolle. Da viele Tumore durch Zufall entstehen, sei es schwer, so Rudert, ihnen durch spezifische Präventionsmaßnahmen zu begegnen. Allerdings gebe es einige allgemeine Empfehlungen, die das Risiko zumindest geringfügig reduzieren könnten: Dazu gehörten eine gesunde Ernährung, das Vermeiden von Übergewicht, Rauchen, übermäßigem Alkoholkonsum und unnötiger Exposition von UV-Strahlung, Röntgenstrahlen oder

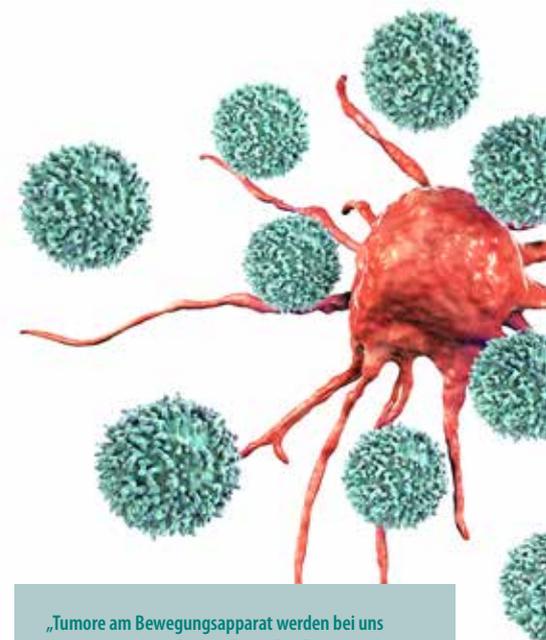
anderer ionisierender Strahlung. „Besteht der Verdacht auf einen Tumor, etwa wegen einer schmerzlosen Schwellung, die an Größe zunimmt, sollte unbedingt ein:e Ärzt:in konsultiert werden.“

Susanna Khoury/Tim Förster

Fotos: Prof. Rudert @König-Ludwig-Haus Würzburg, @depositphotos.com/@lightsource, @depositphotos.com/@katerynakon



www.koenig-ludwig-haus.de



„Tumore am Bewegungsapparat werden bei uns in einer interdisziplinären Tumorkonferenz nach klinischer und bildgebender Diagnostik vorgestellt. Hier wird auch ein Diagnose- und Behandlungsplan für die Weiterbehandlung des:der Patient:in diskutiert“, so Prof. Maximilian Rudert, Ärztlicher Leiter des König-Ludwig-Hauses und Leiter des Sarkomzentrums im UKW.



KRANKENHAUS ST. JOSEF
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

"St. Josef verbindet moderne, zukunftsorientierte Medizin mit traditionellen, christlichen Werten."



Mit unserem medizinischen Kompetenznetzwerk, in das auch unser Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) und unsere Kooperationspartner eingebunden sind, bieten wir allen Patient:innen eine erstklassige pflegerische und medizinische Betreuung - in einer Atmosphäre der Wertschätzung und des Vertrauens im Sinne unseres christlichen Auftrags.

GESUNDHEIT\$NETZ
Medizin findet Innenstadt **ST. JOSEF**
SCHWEINFURT



09721 57 - 0



info@josef.de



www.josef.de



Besuchen Sie uns auch auf





Wie in Abrahams Schoß?

Facharzt für Anästhesiologie Dr. Matthias Schneider über moderne Narkotika



Die frühesten Substanzen zur Inhalations-Anästhesie waren Lachgas, Diäthylether („Äther“) und Chloroform. Sicher, schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen war das nicht. Seitdem ist viel passiert, weiß Dr.

Matthias Schneider, Chefarzt der Anästhesie am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. „Wir nutzen heute verschiedene Pharmaka, um das Schmerzempfinden auszuschalten“, erklärt der Facharzt für Anästhesiologie mit Blick auf Lokal- und Regionalanästhesien (Teilnarkosen). Bei Narkosen komme eine Kombination zum Einsatz. Zum einen würde das Schmerzempfinden, zum anderen das Bewusstsein ausgeschaltet. „In allen Fällen wird die Kommunikation der Nervenzellen gestört.“ Bei der Narkose seien die Patient:innen ohne Bewusstsein und spüren gar nichts. Die Kommunikation im zentralen Nervensystem werde für ein definiertes Zeitfenster komplett unterbrochen. „Eine E-Mail kommt herein, der Adressat wird aber nicht mehr gefunden“, vergleicht der Arzt. „Das muss gut geplant sein.“ Die Wahl der Narkotika hänge vom Patienten, möglichen Unverträglichkeiten und von Art, Länge der OP sowie der postoperativen Schmerzphase ab. „Es geht immer darum, das individuelle Risiko zu minimieren.“ In der Regel setzen moderne Narkoseverfahren auf die Kombination von Schlafinduzierenden Medikamenten, starken Schmerzmedikamenten und Muskelentspannenden Präparaten. „Psychische Abhängigkeiten entstehen durch alle diese Präparate nicht, „da sie nur in einem sehr engen Zeitfenster eingesetzt werden. Gibt es einmal körperliche Entzugserscheinungen

bei sehr starken Gaben, werden diese im Rahmen intensivmedizinischer Betreuung mitbehandelt“ erklärt der Chefarzt. Anästhesist:innen sowie ein modernes Gerätemonitoring sorgen vor, während und nach einem Eingriff für Sicherheit wie in Abrahams Schoß. Doch trotz modernster Anästhesie- und Überwachungsverfahren während und nach einer Operation können insbesondere bei kognitiv vorbelasteten Patient:innen Verwirrungszustände auftreten. Der Erfassung der Vorschädigung kommt eine große Bedeutung zu. Die üblichen Testmethoden und -verfahren zur Abschätzung des Risikos für perioperative Verwirrungs Zustände sind noch sehr aufwendig und zeitintensiv. Die Entwicklung klinisch einfach einzusetzender Analysetools ist aktuell Gegenstand der Forschung. „Die Narkose trage allerdings nur zu einem geringen Umfang zu einem Delir bei.

Entscheidend sind die persönliche Situation des Patienten, bestehende Vorerkrankungen oder die Einnahme einschlägiger Medikamente wie Psychopharmaka.“ Auch die Atmosphäre im Krankenhaus spiele eine Rolle. Die Patient:innen werden aus ihrem gewohnten Umfeld gerissen und haben oft nicht die Zeit sich in der fremden Umgebung zu orientieren. „Wir versuchen daher schon im Vorgespräch ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen, das Patient:innen darauf vorbereitet, was vor und während der OP passiert, Angst nimmt und Orientierung gibt.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Schneider @Daniel Peter, @depositphotos.com/iakovenko123, Zeichnung @depositphotos.com/@hm3417.hotmail.com



www.klinikum-msp.de



Ohne Drehbuch durchs Leben

„Ich liebe Menschen. Ich liebe das Leben“, schreibt Dr. Carola Holzner. Die als „Doc Caro“ bekannte Medizinerin ist als Notärztin im Einsatz und arbeitet als Oberärztin in der Notaufnahme. In ihrem Buch „Eine für alle“ nimmt sie ihre Leser:innen mit in ihre Welt, in der die Grenzen zwischen Leben und Tod oftmals schmal sind. Es geht auf die Intensivstation, in den Schockraum und auf die Straße. „Ein Herzschlag entscheidet. Und im besten Fall schlägt das Herz des Arztes für den:die Patient:in.“ Ein Drehbuch, so sagt die Fachärztin für Anästhesiologie mit Spezialisierungen in den Bereichen Notfall- und Intensivmedizin, gebe es hier nicht. Es sei die „pure Improvisation.“ Es ist keine leichte Kost, die die Autorin auf rund 270 Seiten erzählt. Und sie warnt: „Dieser dauernde Spagat zwischen Hoffnung und Wirklichkeit kann einen fertig machen.“ Zwischen 100 und 200 Ärzt:innen in Deutschland würden pro Jahr Suizid begehen. Das seien alle drei bis vier Tage eine:ine Ärzt:in, der:die sich das Leben nimmt. Die Dunkelziffer sei hoch. Kein Wunder: „Wir arbeiten (. . .) in einer Art Krisengebiet, wo jederzeit mit neuen Katastrophen zu rechnen ist.“ *nio*

Dr. med. Carola Holzner: Eine für alle. Als Notärztin zwischen Hoffnung und Wirklichkeit, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2021, ISBN: 978-3-596-70695-2, Preis: 16 Euro, www.fischerverlage.de





Wer rastet, der rostet

Mit Arnika, Johanniskrautöl und kraftvollem ätherischen Wintergrünöl in Bewegung bleiben

Unser Körper muss sich bewegen. Bleibt der Bewegungsapparat nicht in Schuss, verlieren die Gelenke ihre Geschmeidigkeit. Die Bildung von Gelenkschmiere wird weniger angeregt, die Regeneration der Gelenkknorpel nimmt ab. Falsch belastete und/oder Überbelastungen folgen dem Prozedere auf den Fuß. Die Muskeln selbst können oben-dreien verkrampfen. Das alte Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ nimmt Gestalt an. Wenn Muskeln und Gelenke erst einmal schmerzen, werden Bewegungsabläufe erschwert und eingeschränkt. Sanfte Helfer aus der Aromatherapie können einen „bewegten“ Lebensstil unterstützen. Zum Beispiel das Aktivwohl Muskelwohl Pflegeöl bio von Primavera, das nach dem Sport auf beanspruchte Muskelpartien aufgetragen und mit sanftem Druck und kreisenden Bewegungen einmassiert wird. Die Einreibung auf Basis von Bio Arnika- und Bio Johanniskrautöl sowie ätherischen Ölen wie etwa wärmendes Wintergrün bio und Pfeffer bio eignet sich auch bei Muskelkater und Verspannungen. Durch das Einmassieren wird die Durchblutung der Haut zudem angeregt und es entwickelt sich ein angenehm warmes Hautgefühl. Wer möchte, kann auch auf die Aktivwohl Gelenkwohl Einreibung bio zurückgreifen. Mit ihrem kraftvollen Duft auf Basis von Bio Johanniskrautöl, kombiniert mit den ätherischen Ölen Wintergrün bio, Thymian Thymol bio und Rosmarin Campher bio, belebt sie, pflegt die Haut und macht sie geschmeidig. Mobilisierende Einreibungen können helfen, belasteten Gelenken wieder mehr Bewegungsfreiheit zu schenken. Wer die Wirkung intensivieren möchte, befeuchtet die betroffenen Gelenke vor der Anwendung großzügig mit dem lindernden Primavera Immortellen Wasser bio. *nio*, Fotos: @Primavera Life GmbH, @depositphotos.com/@alexraths, @depositphotos.com/@scis65

www.primaveralife.com



Aktives Leben

Die Lebenslinie möchte, dass Sie so lange wie möglich in Bewegung bleiben, und verlost deshalb drei Sets, bestehend aus jeweils einem Aktivwohl Muskelwohl Pflegeöl bio sowie einer Aktivwohl Gelenkwohl Einreibung, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, wie die beiden natürlichen Helfer am besten angewendet werden. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Primavera Aktivwohl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



Halbgenesen nach Hause?

Bundesgesundheitsminister Lauterbach hat angesichts des wachsenden Defizits in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) eine umfassende Klinikreform angekündigt, die nach seiner Aussage die größten Veränderungen in GKV und Krankenhäusern seit 20 Jahren bringt. Ein Baustein der Reform wird sein, dass Krankenhäuser künftig auch Tagesbehandlungen im stationären Bereich abrechnen können ... Stichwort: Ambulantisierung! So sollen insbesondere Pflegekräfte entlastet und die Personalnot aller Orten entschärft werden. „Mit diesem Schritt in Richtung tagesstationärer Settings wird die Tendenz zu vorzeitigen Entlassungen von Krankenhauspatient:innen forciert und der 'Drehtür'-Effekt massiv unterstützt“, bemängelt die Selbsthilfeinitiative Glaukom und Papillenanomalien und führt weiter aus: „Gerade nach Augen-OPs wird die Versuchung groß sein, Patient:innen frisch operiert nach Hause zu schicken und sie im Zweifel bei Komplikationen erneut aufzunehmen.“ Das habe nichts mehr mit verantwortungsvoller Nachbetreuung zu tun, sondern entspreche eher einem Glücksspiel, ob der Erkrankte auch ohne eine nächtliche Überwachung im Krankenhaus gut genesen werde. Und schon wieder, wie bei den Fallpauschalen (DRGs), werden finanzielle Anreize gesetzt zur Konsolidierung von Klinik-Budgets, die die Gefahr bergen, das Wohl der Patient:innen aus dem Blick zu verlieren. *sky*, Foto: @Pixabay.com

Renée und Laura

Sielemann

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

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



Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13
97080 Würzburg-Oberdürrbach

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

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

Das Praxis-Team



Was sind Biomarker?

Messbare Körpermerkmale, die bei der Identifizierung von Krankheiten helfen

Im menschlichen Körper spielen sich permanent hochkomplexe Vorgänge ab. Und in aller Regel reibungslos. Manchmal kommt es aber zu „Störungen im Ablaufplan“. Manche machen sich bemerkbar, andere nicht. Wenn man sich unwohl oder gar krank fühlt, deutet das auf eine solche „Störung“ hin. Um die Ursache zu eruieren, ist sorgfältige Diagnostik notwendig. Und diese stützt sich häufig auf sogenannte Biomarker. Das kann der Blutdruck sein. Oder die Körpertemperatur. Aber auch Hormone spielen als Biomarker eine wichtige Rolle. Nicht zuletzt in der Kardiologie sind messbare Körpermerkmale unverzichtbar, um Krankheiten auf die Spur zu kommen. „Durch den Biomarker Cholesterin lässt sich zum Beispiel das kardiovaskuläre Risiko einschätzen“, berichtet Professor Stefan Frantz, Direktor der Medizinischen Klinik 1 der Uniklinik Würzburg. Entscheidend sei hier vor allem das Low-Density-Lipoprotein (LDL). Das transportiere Cholesterin aus der Leber in den Körper. Ist der LDL-Wert sehr hoch, steige auch das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Während die meisten Menschen schon mal was von Cholesterin gehört haben, ist der Biomarker BNP eher ein Unbekannter. Die drei Buchstaben stünden laut dem Facharzt für Innere Medizin für „brain natriuretic peptide“. „Der Biomarker zeigt die Dehnung des Herzens an“, erläutert Professor Frantz. Liege eine

Herzinsuffizienz vor, ist der BNP erhöht. Dieser Biomarker diene dem Kardiologen zufolge sowohl zur Diagnostik als auch zur Kontrolle des Verlaufs. An ihm lasse sich auch der Erfolg einer medikamentösen Therapie ablesen. Um einen Diabetes mellitus zu diagnostizieren, wird in aller Regel der Blutzucker der Patient:innen bestimmt. Dabei gelte es laut Stefan Frantz, einiges zu beachten. „Die Diagnose kann gestellt werden, wenn die Glukose bei nüchternen Patient:innen mindestens zweimal über 126 mg/dl liegt.“ Der Blutzucker ist zugleich ein Biomarker, über den die Therapie eingeleitet und anschließend gesteuert werden könne: „Wir haben damit auch ein gutes Screening-Instrument.“ Der Blutdruck bleibt zur Einschätzung des kardiovaskulären Risikos in der internistischen Praxis unverzichtbar. „Er ist leider unterdiagnostiziert“, so Professor Frantz. Stellt sich heraus, dass ein:e Patient:in einen deutlich erhöhten Blutdruck hat, könne eine einfache und nebenwirkungsarme Therapie eingeleitet werden. Ein Problem sei, dass man einen zu hohen Blutdruck oft nicht spürt: „Die Krankheit verläuft häufig lange Zeit ohne Symptome.“ Auch wüssten die wenigsten Menschen, wann ein Blutdruck normal ist. Die Werte sollten laut dem Mediziner unter 140/90 mmHg liegen, idealerweise bei 120/80 mmHg.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@fotoquique



Deutsche sind Gesundheits-Tracker

Rund 80 Prozent der deutschen Bevölkerung sind bereit, ihre Gesundheitsdaten der medizinischen Forschung zur Verfügung zu stellen. 70 Prozent wollen die von ihnen gesammelten Daten in die elektronische Patient:innenakte einfließen sehen oder ihrer Krankenkasse zukommen lassen. Sie erwarten sich dadurch bessere, da auf sie persönlich abgestimmte Verhaltensempfehlungen. Selbst Gen-Daten würde die Hälfte der Bevölkerung für die Forschung zur Verfügung stellen. Die Datenmenge ist enorm. „Vier von fünf Bürger:innen sind Gesundheits-Tracker und vermessen ihre Gesundheit selbst“, berichtet Dr. Alexander Schachinger, Initiator des Self Tracking Report 2022, einer Studie zum Gesundheitstrackingverhalten der Deutschen. Smartphones und Smartwatches erfassen und speichern potenziell alles vom Gewicht über die Schlafqualität bis hin zu Blutdruck und Schmerzempfinden. Schon 42 Prozent der Bürger:innen messen ihre Gesundheit komplett digital. Damit zeigt die Bevölkerung einen starken Willen, die Digitalisierung des deutschen Gesundheitswesens mitzugehen. Aufgrund des bislang recht trägen Verlaufes dieses Prozesses, wandert die Mehrheit der Vitaldaten der deutschen Bevölkerung jedoch ins Ausland.

Tim Förster



Biomarker sind Parameter für biologische Prozesse, die diagnostische und prognostische Aussagekraft haben. Aufgrund von Biomarkern wurde kürzlich der weltweit erste diagnostische Speicheltest zur Detektion von Endometriose entwickelt.

Der Endotest® kann mittels einer Speichelprobe ermitteln, ob bei einer Patientin Endometriose vorliegt oder nicht. Nach circa zwei Wochen liegt das Ergebnis vor. Der einzige Wermutstropfen: die Validität des Tests beträgt nur 97 Prozent.



**Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit.**

Theater-Apotheke

Dr. Helmut Strohmeier · Tel. 5 28 88 · Fax 1 69 44
Theaterstr./Ecke Ludwigstr. 1 · 97070 Würzburg
E-Mail: info@theater-apo.de · www.theater-apo.de

Keinen Bärendienst erweisen

Heilkraut Bärlauch richtig sammeln und anwenden



Der Bärlauch verdankt seinen Namen der Legende nach dem Bären: Das Heilkraut soll die erste Pflanze gewesen sein, die Bären nach dem Winterschlaf zur Stärkung und Entgiftung verspeist haben. „Allium ursinum“ heißt wörtlich übersetzt der „Lauch des Bären“. Die alten Germanen waren davon überzeugt, dass auch Menschen nach dem Verzehr der Pflanze Bärenkräfte entwickeln würden. Damit man sich beim Sammeln des Bärlauchs aber keinen Bärendienst erweist, ist auf die Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose zu achten. „Eine sichere Methode, Bärlauch zu identifizieren, ist das Riechen an den Blättern“, sagt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. „Denn diese besitzen durch das Allicin einen starken Knoblauchgeruch.“ Der Experte weiß: Das auch als Ramslauch bekannte Zwiebelgewächs wird zum Kochen oder für naturheilkundliche Zwecke in der Zeit von Mitte März bis Anfang Mai (also vor der Blüte) geerntet – in erster Linie die Blätter. Späth ist begeistert von der zarten Pflanze, die in weiten Teilen Europas und im Kaukasus vorkommt. „Der Bärlauch zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas.“ Meist kämen die frischen kleingeschnittenen Blätter zur Anwendung – zum Beispiel in Salaten, im Kräuterquark oder einfach als schmale Streifen auf das Butter- oder Käsebrötchen. „Leider können die Blätter nicht getrocknet werden.“ Sein Tipp: waschen, abtrocknen, kleinschneiden und in kleinen Portionsbeuteln einfrieren. „Eine klassische Methode, um Heilkraut haltbar zu machen, ist auch das Einlegen der Blätter in Öl, zum Beispiel als Bärlauch-Pesto.“ Er rät, Bärlauch in der Saison etwa zwei bis drei Wochen lang täglich als kurmäßige Heilanwendung (einen Teelöffel pro Tag) zu sich zu nehmen. Gesundheitsfördernd sei auch die Bärlauch-Tinktur. „Dazu gibt man kleingeschnittene Blätter in ein Schraubglas und füllt dieses mit 40- bis 45-prozentigem Alkohol auf. Die Mischung lässt man zwei bis drei Wochen ziehen, schüttelt sie ab und zu und gießt sie anschließend durch ein Sieb in eine dunkle Tropfflasche.“ Von der fertigen Essenz sollten dann täglich vier Mal zehn bis 15 Tropfen eingenommen werden. Und warum das Ganze? „Die Blätter des Bärlauchs sind reich an

Nähr- und Vitalstoffen wie Vitamin C, Kalium, Calcium, Eisen, Mangan, Selen und Magnesium“, sagt der Heilpraktiker. Insbesondere der hohe Schwefelgehalt und die Verbindung Allicin in den Blättern sorgen für eine starke entgiftende, antivirale und antibakterielle Wirkung. „Ferner besitzt die Pflanze blutreinigende, durchblutungsfördernde, entzündungshemmende, verdauungsanregende, blutdruck- und cholesterinsenkende und allgemein körperstärkende Eigenschaften.“ Kein Wunder, dass der Bärlauch in der Naturheilkunde häufig bei Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Haut- und Darmbeschwerden, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und zur Darmsanierung eingesetzt werde. „Ein Bärlauch-Anbau im eigenen Garten an einem halbschattigen Plätzchen mit feuchtem, humusreichem Boden kann sich also für die Gesundheit durchaus lohnen.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Susanna Khoury, @depositphotos.com/@silencefoto, @depositphotos.com/@budogosh, @depositphotos.com/@okeen_



www.heilpraktiker-lohr.de

Bärlauch-Saison ist Mitte März bis Anfang Mai. Beim Sammeln ist Augenmerk geboten. Bitte nicht mit dem giftigen Maiglöckchen verwechseln (Bild oben rechts).

Bingens Mundreichungen



„Essen ist Medizin“ und „Ernährung Therapie“ ... das waren Leitgedanken Hildegard von Bingen. Jutta Isabella Martin lässt auf 272 Seiten die jahrhundertealte Heilküche der Ordensfrau wieder aufleben – mit Dossiers zu 28 Hildegard-Heilpflanzen, mit individueller Heilküche bei bestimmten Erkrankungen, mit einem Fastenprogramm und mit Rezepten für den Alltag. Von Akelei und Bertram gegen Verschleimung über Tinnitus-Kräuteraufgaben bis hin zur Wurzel für alle Fälle, Galgant, dekliniert Martin die „Mundreichungen“ der Klostermedizinerin durch. Die vielfältigen Rezepte für den Alltag beinhalten die von Hildegard von Bingen empfohlenen Zutaten einer gesunden Lebensführung. Die da wären: wenig Fleisch, und wenn dann beispielsweise Reh oder Hirsch, Ziege, Kalb oder Huhn. Bei Fisch rät sie etwa zu Kabeljau, Saibling, Hering oder Wels. Dinkel ist das Getreide ihrer Wahl und auch bei Obst kommt nicht alles auf den Teller: Äpfel, Birnen, Himbeeren, Johannisbeeren, Quitten, Datteln favorisiert sie, von Erdbeeren, Zwetschgen oder etwa Pfirsichen rät sie ab. Zu den modernen Küchengiften zählt sie beispielsweise Kaffee, Margarine, Salz oder auch Nachtschattengewächse. Susanna Khoury
Jutta Isabella Martin: Hildegard von Bingen Heilküche, Trias im Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2019, ISBN: 9783432107035, Preis: 24,99 Euro, www.thieme.de



Freilandmuseum
Kirchenburg
Mönchsondheim

Fränkisches Dorfleben „anno dazumal“



Führungen & Workshops zu Gesundheit, Ernährung & Garten
20.05. | 18.06. | 9.7. | 15.7. | 13.8. | 26.8. | 10.9. | 3.10. | 7.10.

Das Kirche im Dorf Museum | www.kibu-museum.de



Alles hängt mit allem zusammen

Theologe Dr. Wolfgang Schuhmacher über das Welt- und Menschenbild der Universalgelehrten Hildegard von Bingen

„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel sollen Eure Lebensmittel sein“, war einer der Leitgedanken Hildegard von Bingen. Bereits in ihren Schriften zwischen 1150 und 1160 warb die Universalgelehrte für Dinkel als Universal-Heilmittel bei Krankheit und als Prophylaxe zur Erhaltung von Gesundheit. 900 Jahre später erlebt die Urgetreideart eine Renaissance. Von 2016 bis 2020 hat sich laut der Bundesanstalt für Ernährung und Umwelt der Dinkelkonsum hierzulande verdoppelt. Und der Aufwärtstrend der Spelzgetreideart, die gegenüber Weizen mit einem höheren Anteil an Eiweiß, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink punktet, hält an¹. Ebenso lag sie etwa mit ihren Empfehlungen von Galgant für Menschen



zin?“ „Hildegard von Bingen hatte ein ganzheitliches Weltbild. Der Kosmos ist Schöpfung Gottes. Durch das göttliche Wirken steht alles, was ist, in einem engen Zusammenhang und wirkt auf das andere ein. Nach Hildegard geschieht nichts, was nicht auch Auswirkungen auf alles andere in der Welt hat“, so der Kirchenmann Schuhmacher. Sie hatte die Vorstellung eines imaginären Weltnetzes: „Alles hält einander, berührt einander, korrespondiert auch mit den kosmischen Kräften und hat eine unerlässliche Funktion ... im Makro- wie im Mikrokosmos. Hildegard zufolge umfasst der Makrokosmos die gesamte Schöpfung Gottes, während der Mensch den Mikrokosmos bildet, in dem der gesamte Makrokosmos abgebildet ist“, so der gebürtige Saarländer, der sich seit über 30 Jahren mit der deutschen Mystikerin beschäftigt. Hildegard von Bingen sieht die Dinge fußt auf einem insgesamt sehr positiven Welt- und Menschenbild. „Trotz seiner Schwächen infolge des Sündenfalls nimmt Hildegard den Menschen in seiner Stärke wahr, die er von Gott bekommen hat und benennt ihn als ‚cooperator dei‘, als Mitarbeiter:in Gottes“, so Dr. Schuhmacher. 35 Tugenden, die sie Gotteskräfte nennt (virtutes), stehen 35 Lastern (vitia) entgegen. Und der Mensch befindet sich hier im ständigen Kampf. „Heute würde man Hildegard von Bingen vielleicht als eine kluge Sozialethikerin bezeichnen“, meint der Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg. Die Natur- und Heilkunde der Hildegard von Bingen hätte keinerlei Behandlungsmethoden oder Heiltechniken im modernen Sinne überliefert, wohl aber ein Bild des

gesunden und des kranken Menschen, konkrete Wege zu einer gesunden Lebensordnung und -führung sowie die Kunde von der Heilung des Menschen, so der Theologe. Was heute wieder zunehmend in den Blick von guter Medizin gerät, verfolgte die Gelehrte bereits im Mittelalter, nämlich einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Körper, Geist und Seele waren für sie eine Einheit. Alle drei müssen in Balance sein, wenn der Mensch nicht krank werden soll. „Wenn der Mensch also in Dysbalance ist, bedeutet Heilung, einen Prozess anzustoßen, der Tun und Lassen mit im Blick hat. Das tun, was förderlich ist, und das lassen, was schadet. Dieser Prozess gestaltet sich bei Hildegard immer im Kontext von Tugenden und Lastern und innerer Hinwendung zu Gott. Heilen bedeutet ihr zufolge also: Das tun und lassen, was dem



2023 feiert Hildegard von Bingen ihren 925. Geburtstag. Der Theologe Dr. Schuhmacher beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit der deutschen Mystikerin.

ganzen Menschen dient (und sich Gott zuwenden)“, erklärt Dr. Schuhmacher. Was das konkret für die Auswahl bestimmter Lebensmittel zugunsten eines gesunden Lebensstils bedeutet, erläutern wir zusammen mit unserem Hildegard-von-Bingen-Experten in der Oktoberausgabe der Lebenslinie.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schuhmacher ©Petra Kellner, H. v. Bingen
@stock.adobe.com/@laufer; Quelle: www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2020/200604_Dinkelmehl.html



Wer mehr über Hildegard von Bingen erfahren möchte: Vom 4. bis zum 7. Mai findet im Wildbad in Rothenburg die Tagung statt: „Ganzheitlich leben mit Hildegard von Bingen“. Weitere Infos unter: www.wildbad.de/spirituelle-angebote.

mit Herzproblemen und Mariendistel für Lebergeschädigte richtig. Mit einem ausgewiesenen Hildegard-von-Bingen-Experten, dem Theologen Dr. Schuhmacher, wollen wir uns in dieser und der nächsten Ausgabe der Lebenslinie über die Klostermedizinerin und Kirchlehrerin unterhalten, die Papst Benedikt XVI 2012 heiliggesprochen und die von Papst Franziskus 2021 einen eigenen Gedenktag, ihren Todestag am 17. September, im weltweiten liturgischen Kalender der römisch-katholischen Kirche bekommen hat. Was war das für eine Frau, die im tiefsten Mittelalter eigene Ansichten über die Entstehung von Krankheiten entwickelte und Wissen über Pflanzen und Krankheiten aus der griechisch-lateinischen Tradition mit der Volksmedizin zusammenbrachte? Was trieb sie an? Wie sah ihr Welt- und Menschenbild aus? Und warum gibt es auch heute noch so viele Befürworter:innen der „Hildegard-Medi-

cin?

Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2023



REGELMÄSSIGE TERMINE

Jeden Mo und Mi, 13 Uhr und jeden Di, Mi, Do, 15 Uhr: Reha-Sport
Jeden Mi, 9 und 10 Uhr: Sturzprophylaxe
www.buergerspital.de/geriatriezentrum

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

Jeden Mi, 13 bis 14 Uhr Endoprothetik-Sprechstunde
 KWM Juliusspital, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: 0931.393-2630

Jeden 4. Mi, 17 Uhr Virtueller geburtshilflicher Infoabend des UKW
 Anmeldung: infoabend@ukw.de

Jeden Do, 17-18 Uhr Verkauf Mainschmeckerprodukte
 Pointstr. 11, Margetshöchheim

Jeden Mo, 17.30 und Mi, 9.30 Uhr Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: 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

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

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

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim
www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm

Kursangebote Benediktushof Holzkirchen
www.benediktushof-holzkirchen.de

Kochkurse Bernhard Reiser
www.der-reiser.de

Veranstaltungen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg o.d.T.
www.wildbad.de

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

11.4.-14.4.23 Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang
 Tanzraum, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

19.4.-17.5.23 Würzburg bewegt sich 2023
www.wuerzburg.de/themen/gesundheits-soziales

22.-23.4.23 10. Fahrzeugschau Elektromobilität
 Festplatz, Mühlbacher Str., Bad Neustadt a.d. Saale, www.m-e-nes.de

7.-19.5.23 Seniorenwochen
www.seniorenwochen.info

2.6.-2.7.23 Mozartfest
 www.mozartfest.de

9.-11.6.23 5 Elements Festival
www.5-elements-festival.com

31.7.-4.8.23 Sommertanzwoche mit Odile Seitz-Walser
 Anmeldung Tanzraum: contact@tanzraum-wuerzburg.de

APRIL 2023
3.4.23, 15.45 & 17 Uhr Yoga 50plus
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

4.4.23, 18 Uhr Online Info-„Stillabend“
 KWM Missioklinik, Anmeldung: 0931.20781425

4.4.23, 17 Uhr Achtsamkeit – Online Vortrag
 UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

4.4.23, 17 Uhr Patientenverfügung – Online Vortrag
 UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

11.4.23, 17 Uhr Online Infoabend für werdende Eltern
 KWM Missioklinik, Anmeldung: 0931.20781425

16.4.23, 16 Uhr Gong-Impressionen
 Benediktushof, Holzkirchen, Anmeldung: 09369-98380

18.4.23, 17 Uhr KWM Infoabend: Atemnot – Was steckt dahinter?
 KWM Juliusspital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

18.4.23 Yoga für Schwangere, 9 Uhr Yoga zur Regeneration, 10.30 Uhr
 Die Glücksbringer, Virchowstr. 12, Anmeldung: wirsind@diegluecksbringer.de

20.4.23, 11 Uhr „Big for Life!“-Kurs
 Bürgerspital, Seminarraum 1 des Geriatriezentrums, Semmelstraße 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

25.4.23, 14 Uhr Epilepsieberatung
 Juliusspital - Außensprechtag Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusspital.de

29.4.23, 9.30 Uhr Zen & Kontemplation
 Benediktushof, Holzkirchen, Anmeldung: 09369.98380

30.4.23, 17.30 Uhr Jahreskreisfest: Walpurgis
 Anmeldung Tanzraum Würzburg: contact@tanzraum-wuerzburg.de

MAI 2023
3.5.23, 15 Uhr Vortrag: Parkinson
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503147

3.5.23, 17 Uhr Vortrag: Das künstliche Hüftgelenk
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, Anmeldung: Tel. 0931.8033131

8.5.23, 15 Uhr Vortrag: Gesundheit und Wein
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-147

8.5.23, 18 Uhr Online-Arzt-Patienten-Seminar: Wir bekommen ein Kind
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

9.5.23, 14 Uhr Leistungen der Pflegeversicherung
 Pflegestützpunkt, Bahnhofstr. 11, Würzburg, Anmeldung: 0931.20781414

10.5.23, 15 Uhr Vortrag: Schwindel im Alter
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503147

15.5.23, 15 Uhr Vortrag: Osteoporose
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503147

16.5.23, 17 Uhr KWM Infoabend: Wieder Schritt halten
 KWM Juliusspital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

17.5.23, 15 Uhr Vortrag: Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte
 Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstr. 2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503147

17.5.23, 19 Uhr Online-Infoabend "Erlebnis Geburt"
 Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, Anmeldung: 09771.6622560

23.5.23, 17 Uhr KWM Infoabend: Diagnostik & Therapie beim Prostatakarzinom
 KWM Juliusspital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

23.5.23, 14 Uhr Epilepsieberatung Juliusspital
 Außensprechtag Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusspital.de

23.5.23, 19.30 Uhr Wunderdiäten auf der Spur
 Fachklinik Schwaben/Kurhaus, Kursaal Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

30.5.23, 10 Uhr Epilepsieberatung Juliusspital
 Außensprechtag Bad Neustadt, Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusspital.de

zulassen
trösten
begreifen

TRAUER BEHUTSAM IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN LERNEN

Vier-Türme-Verlag
Albani Mikropressschwarzsach

TASCHENSEMINAR
vier-tuerme-verlag.de

ISBN 978-3-7365-0488-2 | € 14,00

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: bernhardspaeth@gmail.com

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



JUNI 2023

2.6.23, 10 Uhr
Epilepsieberatung Juliusospital
 Außensprechtag Kitzingen,
 Anmeldung: 0931.3931580 oder
 epilepsieberatung@juliusospital.de

13.6.23, 14 Uhr
Gesund durch die Sommerhitze auch im Alter
 Pflegestützpunkt, Bahnhofstr. 11, Würzburg,
 Anmeldung: 0931.20781414

20.06.23, 17 Uhr
KWM Infoabend: Inkontinenz und Senkungsbeschwerden behandeln
 KWM Juliusospital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

21.6.23, 19 Uhr
Themenkochkurs: Veggie-Kurs
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.6.23, 12 Uhr
Spezial Themenkochkurs: Fisch & Meeresfrüchte
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

25.6.23, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Sommersonnenwende
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

28.6.23, 19 Uhr
Themenkochkurs: Französische Küche
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

JULI 2023

1.7.23, 9.30 Uhr
Zen & Kontemplation
 Benediktushof, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369-98380

6.7.23, 19 Uhr
Themenkochkurs: Einmaleins des Grillens
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

6.7.23, 17 Uhr
Patientenverfügung – Online Vortrag
 UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

9.7.23, 14 Uhr
Heilpflanzen
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

11.7.23, 14 Uhr
Angebote zur Unterstützung im Alltag
 Pflegestützpunkt, Bahnhofstr. 11, Würzburg
 Anmeldung: 0931.20781414

12.7.23, 19 Uhr
Themenkochkurs: Japans Köstlichkeiten
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

15.7.23, 9.30 Uhr
Zen & Kontemplation
 Benediktushof, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369-98380

16.7.23, 12 Uhr
Chefkochkurs: Mediterrane Küche
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

18.7.23, 17 Uhr
KWM Infoabend: Notfallversorgung im Wandel
 KWM Juliusospital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

19.7.23, 17 Uhr
Vortrag: Spezielle Wirbelsäulentherapie
 Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus
 Anmeldung: Tel. 0931.8033131

23.7.23, 14 Uhr
Zeitreise in die Vergangenheit
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

26.7.23, 19 Uhr
Themenkochkurs: Reisers Alpenküche
 Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

AUGUST 2023

3.8.23, 17 Uhr
Patientenverfügung – Online Vortrag
 UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

6.8.23, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Schnitterin
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

8.8.23, 14 Uhr
Die Pflegebegutachtung
 Pflegestützpunkt, Bahnhofstr. 11, Würzburg
 Anmeldung: 0931.20781414

8.8.23, 19.30 Uhr
Intensiv-Nachsorge/Therapiebegleitung
 Hufeland Klinik/Kurhaus, Kursaal Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

13.8.23, 14 Uhr
Vorratshaltung früher
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

19.8.23, 10 Uhr
Slow Jogging
 Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

24.8.23, 19 Uhr
Smovey: swing, move & smile
 Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

26.8.23, 14 Uhr
Natur auf der Spur
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

26.8.23, 9.30 Uhr
Zen & Kontemplation
 Benediktushof, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369-98380

27.8.23, 14 Uhr
Zeitreise in die Vergangenheit
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

SEPTEMBER 2023

7.9.23, 17 Uhr
Patientenverfügung – Online Vortrag
 UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

10.9.23, 14 Uhr
Des Baders Handwerkszeug
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

11.9.23, 11.30 Uhr
Benefizkonzert zu Gunsten des Palliativ- und Hospizzentrums Sankt Kilian (Juliusospital)

12.9.23, 14 Uhr
Selbständigkeit im Alter
 Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Str. 16
 Anmeldung: 0931.20781414

12.9.23, 14 Uhr
Epilepsieberatung
 Juliusospital - Außensprechtag Schweinfurt, Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusospital.de

15.9.23, 10 Uhr
Epilepsieberatung
 Juliusospital - Außensprechtag Kitzingen
 Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusospital.de

19.9.23, 17 Uhr
KWM Infoabend: Wieder Schritt halten
 KWM Juliusospital, Besprechungsraum „Siebold“, Anmeldung: 0931.3930

20.9.23, 19 Uhr
Trauer kennt keine Norm
 Juliusospital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Würzburg, Anmeldung: palliativakademie@juliusospital.de

20.9.23, 20 Uhr
Epilepsieberatung
 Juliusospital – Elterngruppe Online
 Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusospital.de

23.9.23, 9.30 Uhr
Zen & Kontemplation
 Benediktushof, Holzkirchen
 Anmeldung: 09369-98380

24.9.23, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Herbsttag- und nachtgleiche
 Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg
 Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

24.9.23, 14 Uhr
Zeitreise in die Vergangenheit
 Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen
 Anmeldung: 09326.1224

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. März 2023. Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter: www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen @depositphotos.com/@Fafarumba

5 Elements Festival
 09. - 11. Juni 2023
www.5-elements-festival.com

10. Würzburger Yogafestival
 10. - 12. November 23
www.yogafestivalwuerzburg.de

Wer zuerst bucht ...
 Festivalkomplettickets 3 Tage Fr-So (inkl. 2x veganem Mittagessen)
EarlyBird die ersten 50 Tickets: 169 Euro (regulär 220 Euro)

Die Glücksbringer, Martin Lange
 Virchowstraße 12 | 97072 Würzburg
 Tel: 0931-35822943
wirsind@diegluecksbringer.com
diegluecksbringer.com

Hier buchen: 



NATURKOSMETIK 

 **Jutta Blankenhagen-Wagner**
 Staatl. geprüfte Kosmetikerin
 Visagistin & Fusspflegerin

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

www.naturkosmetik-blankenhagen.de



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

Strahlen, die heilen ...

Strahlentherapeut Dr. Kosalarajah Paheenthararajah über Möglichkeiten der Radiotherapie – nicht nur bei Krebs

Über Radiotherapie als eine wichtige Säule unterschiedlichster Krebstherapien, darüber haben wir uns in der letzten Ausgabe der Lebenslinie mit Dr. Kosalarajah Paheenthararajah unterhalten. Was man sich darunter vorstellen muss, wie sie wirkt und warum sie auch bei Arthrose der kleinen oder großen Gelenke helfen kann, darüber möchten wir nun mit dem ausgewiesenen Experten der Strahlentherapie Main-Franken in Veitshöchheim sprechen. „Die Strahlung zielt auf die DNA-Zellen ab und verändert diese. So werden sie unfähig, sich weiter zu teilen“, erklärt Dr. Paheenthararajah mit Blick auf Krebserkrankungen. „Ziel der Behandlung ist es, mit hoher Energie die Tumorzellen zu zerstören.“ Je nach Erkrankung und Fortschritt bilde sich dabei der Tumor ganz zurück, verkleinere sich oder werde mindestens in seinem Wachstum gebremst. Im Falle einer Bestrahlung bei degenerativen, schmerzhaften und chronischen Gelenkerkrankungen wie Arthrose sei das Ziel ein anderes. Hier gehe es darum, mit „niedrigerer“ Strahlendosis gegen eine „aktivierte entzündliche Phase“ im Gelenk vorzugehen. Die aktivierte

Gelenkerkrankung äußere sich, indem die betroffene Region rot werde und/oder anschwellen – und Schmerzen verursachen, erklärt der Mediziner und rät, erst einmal alle konservativen Therapien wie Physiotherapie, Massagen, Kältebehandlungen, Bandagen und Winkeln, Schmerzmittel sowie Kortison auszuschöpfen. „Erst wenn das alles nicht hilft, kommt die Radiotherapie zum Einsatz.“ Eine Operation sei bei Verschleißerkrankungen die letzte Wahl. „Bei der Bestrahlung schmerzhafter, aber gutartiger Gelenkerkrankungen wird versucht, die Entzündung zu hemmen. Geht diese zurück, lassen auch die Schmerzen nach.“ Die Behandlung erfolge mit einer niedrigen Bestrahlungsdosis in maximal drei bis sechs bis zehn Bestrahlungen, zwei bis drei Mal die Woche ohne Unterbrechung, je nach Alter und Schmerzintensität, mit jeweils mindestens zehn bis zwölf Wochen Abstand, so der Strahlentherapeut. Aus Strahlenschutzgründen plädiert er: „Weniger ist mehr!“ Die Bestrahlung selbst dauere nur wenige Sekunden, sei nicht spürbar und ziehe keine Hautveränderungen nach sich. „Die Wirkung setzt etwa sechs bis zehn Wochen

nach der letzten Bestrahlung ein. Währenddessen können die Schmerzen sich auch verstärken.“ Die Erfolgsquote dieser Behandlung beziffert der Arzt auf etwa 60 bis 80 Prozent. „Das Verfahren hat sich seit Jahrzehnten bewährt und ist mit Studien abgesichert“, so Dr. Paheenthararajah. Umgesetzt werden kann es in der Praxis in Veitshöchheim mit hochmoderner Technik der jüngsten Generation, die millimetergenaue Bestrahlung ermöglicht. „So können die neuesten Strahlentherapieverfahren nach aktuellen Leitlinien und international anerkannten Behandlungskonzepten angewandt werden.“ Hightech gut und schön, aber am Ende des Tages stehe bei der Strahlentherapie Main-Franken die Menschlichkeit im Fokus. „Wir hören zu und nehmen uns Zeit“, betont Dr. Paheenthararajah. Es gehe um Wertschätzung, um verständliche Kommunikation auf Augenhöhe, um Zuhören und Begleitung vor, während und nach der Behandlung.

Nicole Oppelt

Fotos: Außenansicht MK-Fotografie/
©Marco Kleebauer, ©N. Oppelt





Der Wille ist entscheidend

Orthopädie-Technik-Meister Jürgen Czalla über den Verlust von Beinen

„Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.“ Den Satz des Gründers der dm-Drogeriemarktkette und der Initiative „Unternimm die Zukunft“ kann Jürgen Czalla voll und ganz unterschreiben. Der Orthopädie-Technik-Meister bei Schön & Endres erzählt von einem jungen Patienten, der nach einer Beinamputation aufgrund eines Unfalls nicht wieder auf die Beine gekommen ist. Trotz Prothese mit modernster Technik, hat er sich entschieden, deprimiert im Rollstuhl sitzen zu bleiben. Ausschlaggebend, so Czalla, sei nicht nur die Technik, die heutzutage zur Verfügung steht, sondern der Wille nach einem Schicksalsschlag wieder auf eigenen Beinen stehen zu wollen. „Eine Amputation etwa der Beine ist ein Trauma, das erst verarbeitet werden muss.“ Der Ist-Zustand müsse akzeptiert werden und auch das Hilfsmittel Prothese, das fortan steter Begleiter für ein selbstbestimmtes Leben sein wird, so der Experte, der seit 43 Jahren Orthopädie-Technik ausübt. Wieder auf die Füße zu kommen nach einer Beinamputation, sei in erster Linie eine Kopfentscheidung, dann erst eine körperliche. Mehr als 4,5 Millionen Deutsche leiden an der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). Ab einem Alter von 65 Jahren ist rund jede:r Fünfte von einer pAVK betroffen. Die sei dann auch der häufigste Grund für eine Amputation der unteren Extremitäten, so Jürgen Czalla. Unfälle und Tumore könnten auch eine Amputation nach sich ziehen, aber Durchblutungsstörungen und Diabetes mellitus seien die Hauptursache vor allem in höherem Alter. Fast 60.000 Amputationen finden jährlich in deutschen Kliniken statt, in den meisten Fällen sind es die unteren Extremitäten, also Füße, Unterschenkel und Beine, die betroffen sind¹. Bereits kurz nach der Amputation in der Akutklinik macht der Orthopädie-Techniker den Patient:innen seine Aufwartung, um einen ersten Kontakt herzustellen, eine Verbindung aufzubauen, beim Verarbeiten des Traumas zu helfen und Perspektiven mittels seiner Profession aufzuzeigen, wie Czalla sagt. „Der Mensch ist keine Maschine“. Im Vordergrund stehe das Menschliche, die Technik sei nur „Mittel zum

Zweck ... „Nach Abheilung der Wunde erfolgt die Konditionierung des Stumpfes mittels Binden oder eines Silicon-Liners, um Ödeme zu reduzieren und die Wundheilung zu forcieren. Danach folgt die Versorgung mit einer Interimsprothese, mit der der:die Patient:in ein halbes Jahr den Umgang übt, und am Ende dann die Definitivprothese, die auf die individuellen Erfordernisse der Betroffenen angepasst ist“, erklärt Czalla. Sowohl bei den Linern als auch bei Kniegelenken oder Fußpassteilen gebe es von Standardausführungen bis zu Hightech-Modellen eine große Bandbreite an technischen Möglichkeiten, die Prothese zu konfigurieren. Jedoch: „Die beste Prothese ist immer die, mit der der:die Patient:in in der aktuellen Situation den meisten Benefit hat“, weiß der Orthopädie-Technik-Meister. „Es gibt Fußpassteile mit starken Carbonfedern, die für Extremsportler:innen sicher eine Option sind, für ältere Damen mit Rollator eher nicht. Diese benötigen eine Federung in reduzierter Form, die die fehlende Kraft beim Laufen kompensieren kann, klärt Czalla auf. Das gleiche gelte für prothetische Kniegelenke. „Viel Funktion heißt auch immer mehr Gewicht“, das müsse man alles im Blick behalten als Orthopädie-Techniker. Und vor allem das Ziel, das der:die Betroffene vor Augen habe: Will sie:er am nächsten

Halbmarathon wieder teilnehmen, oder „nur“ den Alltag beschreiten können, sprich selbstständig von A nach B kommen. Hier bestimme erneut der Patient:innenwille das Endergebnis und somit das zukünftige Leben!

Susanna Houry

Fotos: Jürgen Czalla @Schön & Endres, @depositphotos.com/@belahoche, @depositphotos.com/@kapona, @depositphotos.com/@santypan, @depositphotos.com/@belahoche, @depositphotos.com/@Ashtray25, @Schön&Endres; Quellen: ¹www.bmab.de



www.schoenundendres.de

Jürgen Czalla baut seit 43 Jahren Prothesen. Der Orthopädie-Techniker-Meister mag seinen Beruf. In erster Linie liebt er aber die Sinnhaftigkeit seines Tuns. Täglich hilft er dabei, dass Menschen wieder auf die Füße kommen, im übertragenen und im wahren Sinn des Wortes.



Keimort Schuhsohle?

Krankenhaushygieniker Dr. Manuel Krone
über Erreger unter unseren Füßen

Das Thema ist laut Dr. Manuel Krone, Krankenhaushygieniker am Universitätsklinikum Würzburg, noch wenig erforscht: Wie hygienisch oder wie unhygienisch sind Schuhsohlen? „In unseren Studierendenkursen nehmen wir immer mal wieder Proben von Sohlen und sehen dann auch ziemlich viele Erreger“, so der Facharzt für Mikrobiologie und Virologie. Es stelle sich allerdings die Frage, welche Relevanz die Viren und Bakterien haben.

Aus hygienischen Gründen rät Dr. Krone, die Schuhe auszuziehen, bevor man die Wohnung betritt. Insbesondere, wenn Kinder im Haushalt leben. Allerdings gebe es auch keinen Grund, panisch zu werden, wenn mal jemand mit den Schuhen durch die Wohnung läuft: „Die Schuhe kommen ja nur mit dem Fußboden in Kontakt, und in der Regel isst man nicht vom Boden und fasst den Boden auch nicht mit den Händen an.“ Zu vermuten stehe, dass eine Schuhsohle von über 400.000 Bakterien, Viren und Pilzen bevölkert wird. Die allermeisten Erreger seien laut dem Hygieniker ungefährlich. Mit großer Wahrscheinlichkeit lasse sich das Stäbchenbakterium *Pseudomonas aeruginosa* auf Sohlen finden: „Dieser Keim kommt in jeder Pfütze vor.“ Menschen mit intaktem Immunsystem schade er normalerweise nicht. Auf Sohlen, mit denen man über die Straßen läuft, finden sich oft auch

Fäkalkeime. Auch die machen nicht gleich krank. Von der ungeheuer großen Anzahl der Erreger sollte man sich erst mal nicht beeindrucken lassen: „Das besagt nicht viel über eine eventuelle Gefährlichkeit.“ Wer im Sommer entspannt auf einer Wiese liegt, sei sehr wahrscheinlich von einer noch viel höheren Anzahl von Bakterien umgeben. Zumal, wenn die Wiese ein kleines bisschen feucht ist. Schließlich sind Bakterien wichtig für den Boden. Und sie sind unabdingbar für viele Abbauprozesse in der Natur.

Manche Menschen sind dazu übergegangen, ihre Schuhsohlen zu desinfizieren. Krone allerdings hält dies nicht für notwendig. Jedenfalls nicht, wenn es sich um ganz normale Schuhe und um eine ganz normale Umgebung handelt. Etwas anderes sei es im Krankenhaus: „Unsere OP-Schuhe werden selbstverständlich desinfiziert, und zwar mit einer speziellen Waschmaschine, die besonderen Anforderungen genügt.“ Insgesamt sei es sehr viel wichtiger, auf eine gute Hygiene der Hände zu achten. Mit Händen fasse man sich öfter ins Gesicht. Oder gar in den Mund. Dadurch könnten Infektionen leicht übertragen werden.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@matc

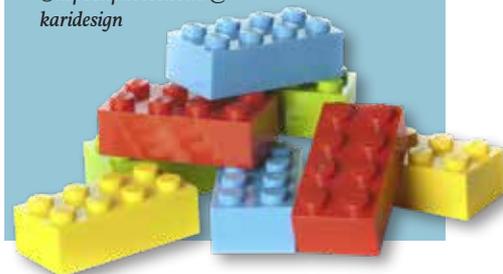


www.ukw.de



Wie barrierefrei will Würzburg sein?

Die Stadt Würzburg will Geschäftsinhaber:innen bei der Anschaffung mobiler Rollstuhlrampen finanziell unterstützen. „Sie finanziert 70 Prozent des Einkaufspreises, der je nach Länge der Rampe bei 200 bis 400 Euro liegt“, informiert der städtische Behindertenbeauftragte Julian Wendel. Zwei Rampen konnten 2022 bezuschusst werden. Dieses Jahr sollen es bis zu zehn werden. Vorbereitet wurde das Projekt durch die Initiative „Lego-rampen“ des Vereins „WüSL - Selbstbestimmt leben Würzburg“. „Ich habe bei der Akquise mitgewirkt“, so Wendel. Leider seien diese Erfahrungen nicht so positiv gewesen: „Das Verständnis der Ladeninhaber:innen hielt sich in Grenzen.“ Oft habe er Ablehnung gemerkt. Etwa mit Aussagen wie: „Bei uns kauft sowieso niemand im Rollstuhl ein“. Inklusion aber bedeutet dem E-Rollstuhlfahrer zufolge, dass alle Geschäfte barrierefrei zugänglich sein sollen, unabhängig von der Frage, wie viele mobilitätseingeschränkte Personen dort einkaufen gehen. Wobei es natürlich besonders problematisch sei, wenn Bäckergeschäfte, Bäckereien oder gastronomische Betriebe für Menschen im Rollstuhl oder mit Rollator nicht zu zugänglich sind. pat, Foto: @depositphotos.com/@karidesign



Wir helfen Ihnen wieder auf die Beine!

☎ 0931 79 779 68

✉ J.Czalla@SchoenUndEndres.de

Jürgen Czalla

SCHÖN & ENDRES

WÜRZBURG • FRANZ-LUDWIG-STRASSE 27A • www.SchoenUndEndres.de

ottobock.





Kompression kann so vielseitig sein

... auch für männliche Lymphödem-Betroffene.
Ein Interview mit Lymphödem-Patient Jürgen Jakob

„Ich erinnere mich noch gut daran, dass mein Vater früher auch immer Kompressionsstrümpfe trug und seine Beine hochlagerte“, erzählt der 59-jährige Jürgen Jakob, der sein Lymphödem an beiden Beinen vermutlich von seinem Vater geerbt hat. Anders als früher, geht Jürgen Jakob heute offener mit seiner Erkrankung um und zeigt Farbe bei seiner Kompressionsversorgung – als eines der Gesichter der Trendfarben-Kampagne von medi.

Lebenslinie (LL): Herr Jakob, wann ist Ihr primäres Lymphödem zum ersten Mal aufgetreten?

Jürgen Jakob (JJ): „In der Pubertät – ich kann mich noch genau erinnern, denn ich war in den Ferien bei meiner Oma auf dem Bauernhof, fühlte mich an einem Sommertag schlapp und bekam hohes Fieber und Schüttelfrost. Kurze Zeit später waren beide Beine ab dem Knie feuerrot, heiß und lagerten Wasser ein. Danach begann meine ‚Reise‘ zu verschiedenen Ärzten, bis 1977 die Diagnose primäres Lymphödem gestellt wurde. Das war für mich anfangs ein großer Schock und ich wollte es nicht akzeptieren.“

LL: Wie war es für Sie, in der Pubertät medizinische Kompressionsstrümpfe zu tragen?

JJ: „Ganz ehrlich: schrecklich! Vor allem der Sport- und Schwimmunterricht, bei dem man meine Beine sehen konnte, waren psychisch sehr belastend. Ich musste viele Hänseleien über mich ergehen lassen, die Folge: Ich zog mich immer mehr zurück. Mit 16 Jahren kam ich dann in die Feldbergklinik, eine Lymphklinik im Schwarzwald, in der ich mehrere Monate behandelt wurde!“

LL: Wie hat sich Ihr Umgang mit der Erkrankung geändert?

JJ: „Da es sich um eine chronische, fortschreitende Erkrankung handelt, ist es wichtig, den Ist-Zustand so gut es geht zu erhalten. Für mich ist es ein Erfolg, wenn es sich nicht verschlechtert. Aber ich lasse mein Leben heute nicht mehr von meinem Lymphödem bestimmen und reise beispielsweise gerne in warme Länder. Auch wenn man mit einem Lymphödem grundsätzlich warme Temperaturen eher meiden sollte – ich möchte weiterhin das Schöne sehen und mein Leben genießen!“

LL: Tragen Sie auch kurze Hosen und medizinische Kompression?

JJ: „Das fällt mir ehrlich gesagt schwer. Ich schaffe es noch nicht, kurze Hosen zu tragen. Auch wenn ich größtenteils sehr offen mit meinem Lymphödem umgehe, ist es ein langer Prozess! Viele betroffene Frauen sind schon einen selbstbewussten Schritt weiter – das bewundere ich! Deshalb ist der Austausch wichtig, wie andere Betroffene mit der Erkrankung umgehen.“

LL: Wie wird Ihre Erkrankung therapiert?

JJ: „Oberstes Gebot: Kompression – sofort nach dem Aufstehen bis in den späten Abend. Zusätzlich gehe ich zweimal wöchentlich zur Lymphdrainage und regelmäßig zum Schwimmen. Sport ist für mich wichtig, um abzunehmen, denn Übergewicht kann das Lymphödem weiter begünstigen. Zwischendurch nutze ich auch den Lymphomaten (Gerät für zu Hause, das eine Lymphdrainage imitiert).“

LL: Sie tragen mediiven 550 von medi – was gefällt Ihnen daran besonders?

JJ: „Das Material sitzt fest, fühlt sich aber dennoch leicht an. Die mediiven Produkte von medi haben mich mit ihrem Tragekomfort und ihrer hohen Qualität überzeugt, weshalb ich sie sehr gerne trage. Auch die Vielfalt an Farben und Mustern ist großartig.“

LL: Sie sind eines der Gesichter der aktuellen Trendfarben-Kampagne – was hat Sie motiviert, mitzumachen?

JJ: „Ich möchte in der Öffentlichkeit noch mehr auf die Erkrankung Lymphödem aufmerksam machen – und Gleichgesinnte zum Austausch finden. Vor allem betroffene Männer sind teilweise noch zurückhaltend. Ich will ihnen als Teil der medi-Kampagne zeigen, welche Möglichkeiten uns mit den vielfältigen Farben und Mustern offenstehen!“

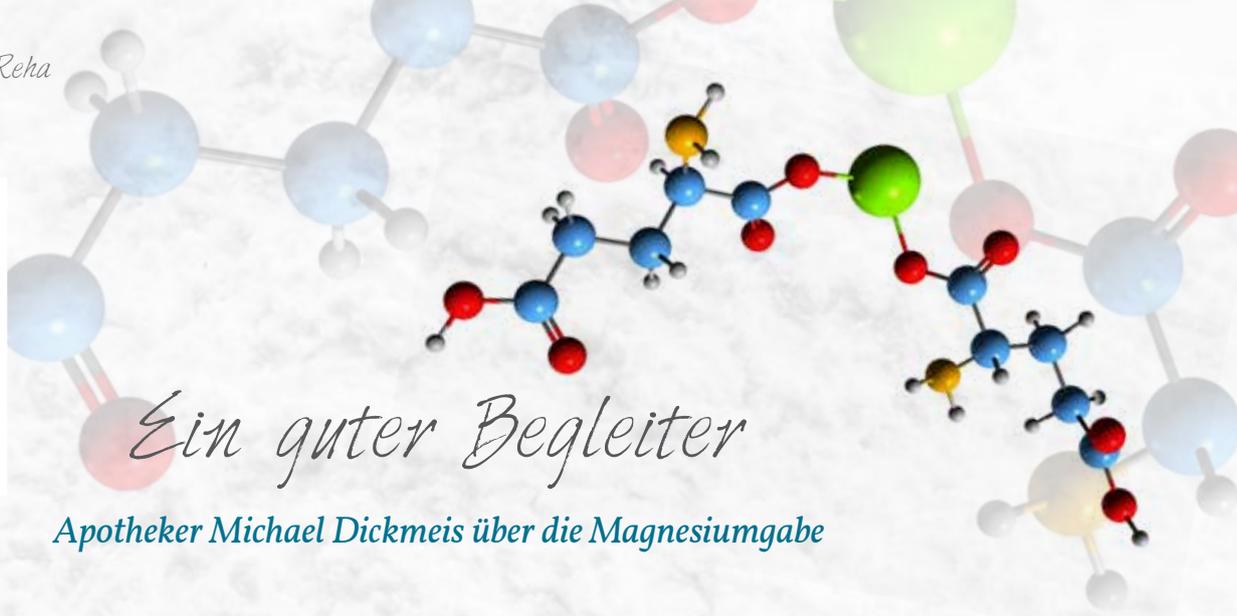
LL: Verraten Sie uns Ihre aktuellen Lieblingsfarben und -muster?

JJ: „Den neuen Branton Kastanie finde ich klasse. Ansonsten trage ich gerne dunkle Töne wie Schwarz oder Marine, aber auch hellere, fröhliche Farben muntern meinen Alltag auf. Die verschiedenen Muster wie Nature oder Classic sehen edel aus und individualisieren das eigene Outfit. Wirklich toll, dass medi eine so große Auswahl bietet!“

LL: Vielen Dank für das offene Interview!

Fotos: ©Jürgen Jakob und www.medi.de





Ein guter Begleiter

Apotheker Michael Dickmeis über die Magnesiumgabe

Das Augenlid zuckt. Plötzlich treten Wadenkrämpfe auf. Solche Events sind die bekanntesten Symptome, wenn dem Körper der lebensnotwendige Mineralstoff Magnesium fehlt. Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg, erklärt: „Magnesium ist für fast alle Vorgänge im Körper essenziell.“ Das chemische Element ist unter anderem an der Bewegung der Muskeln und der Kommunikation der Nervenzellen beteiligt. „Wir können Magnesium jedoch nicht selbst herstellen, sondern müssen es zuführen“, so Dickmeis. Liegt ein Magnesiummangel (Hypomagnesiämie) vor, könnten auch Verspannungen in der Skelettmuskulatur, Kopfschmerzen oder Migräne ein Indiz sein. Gäbe es darüber hinaus einen Kaliummangel (Hypokaliämie), könnten Herzrhythmusstörungen hinzukommen. Ein Mangel des Mikronährstoffs kann sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche auswirken und sich unter Umständen durch Reizbarkeit, ein verstärktes prämenstruelles Syndrom (PMS), Schlafstörungen, Müdigkeit, nervöse Unruhe oder

Depressionen zeigen. Denn über Botenstoffe (Neurotransmitter), so Dickmeis, reguliere das Mineral die Stimmung und die psychische Verfassung. Ab wann ist also eine Substitution sinnvoll? „Der Blutwert ist zwar einfach zu bestimmen, aber wir haben rund 60 Prozent Magnesium in unseren Knochen und die anderen fast 40 Prozent in unserer Skelettmuskulatur. Will heißen, weniger als ein Prozent findet sich im Blut wieder“, schickt Dickmeis voraus. Ehe dort ein signifikanter Mangel messbar sei, müssten die Speicher in Muskulatur und Knochen an der Grenze sein. Ergo: Magnesium werde auf Verdacht gegeben und dann über mehrere Wochen beobachtet, was sich verändert. Der Bedarf für einen Erwachsenen ohne besondere Lebenssituationen liege bei gut 300 bis maximal 400 Milligramm am Tag, informiert der Apotheker. „Diese Menge kann man gefahrlos einnehmen.“ Wird dem Körper zu viel zugeführt, scheidet dieser das über die Niere aus. Vorausgesetzt, dass keine Nieren beeinflussenden Medikamente eingenommen würden. Folgen einer Überdosierung wie Erschöpfung, Müdigkeit oder Schwächegefühl würden sich erst ab etwa 2.500 Milligramm pro Tag über einen längeren Zeitraum bemerkbar machen. „Magnesium liegt in der Natur nie elementar vor, sondern immer in Verbindungen und Salzen“, erklärt Michael Dickmeis. Das günstigste und am einfachsten herzustellende Produkt ist das nicht wasserlösliche Magnesiumoxid, was aber nur schwer im Körper aufgenommen werde. Es ist in den meisten Kapseln und günstigeren Brausetabletten enthalten. Hier könnten „lästige“ Nebenwirkungen wie weicher Stuhl eher auftreten. Besser resorbierbar sei organisches Magnesium, wie Magnesiumcitrat. Aber: „Bei Antibiotika-Einnahme gilt nicht nur keine Milch, kein Käse, sondern auch kein Magnesium“, mahnt Dickmeis. Hier sind zwei bis drei Stunden Abstand in der Einnahme einzuhalten, um die Wirkung nicht abzuschwächen. Gleiches empfiehlt er bei Medikamenten gegen Osteoporose und Schilddrüsenpräparate. „Eisen und Magnesium vertragen sich ebenfalls nicht, anders ist das beim Calcium im ‚normalen‘ Dosierungsbereich“, sagt der Experte. In seinen Augen kann Magnesium ein „guter Begleiter“ bei allen Krankheiten sein, die mit An-/Abspannung im muskulären respektive nervlichen Bereich einhergehen. Zutraglich sein könne überdies das Schüßlersalz Nummer 7 (Magnesium phosphoricum). „Es kann gemäß der Lehre von Dr. Schüßler die Aufnahme von Magnesium in den Körper erhöhen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Michael Dickmeis @Lebenslinie, @depositphotos.com/@KseniyaOmega, @depositphotos.com/@robertohunger

Wir sorgen für Sie. Und Ihre Gesundheit.



Die Fachabteilung Kardiologie unter der Leitung von **Chefarzt Markus Hoffmann** bietet in der Steigerwaldklinik Burgebrach bestmögliche medizinische Versorgung.



Chefarzt
Markus Hoffmann

Das Leistungsspektrum umfasst zum Beispiel:

- **Implantation und Kontrolle von Schrittmachern, ICD - Aggregaten und Eventrecordern**
- **Behandlung mit Defibrillatorwesten**
- **Herzkatheteruntersuchungen**
- **Transthorakale Echokardiographie in Ruhe und unter Belastung (Streßechokardiographie), transösophageale Echokardiographie (Schluckecho)**
- **Kardiale Magnetresonanztomographie - in Kooperation**
- **Langzeit -EKG und -Blutdruckmessungen**
- **PFO - Verschluss**



Leitender Oberarzt
Dr. Axel Jakob

Steigerwaldklinik Burgebrach
Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach
Tel.: 09546 88 250 - www.gkg-bamberg.de



„Ein Magnesiummangel kann nicht über Lebensmittel ausgeglichen werden“, sagt der Apotheker. Vollkorngetreide oder auch Blumenkohl hätten hier keine ausreichenden Mengen anzubieten.

Fußreflexzonen

Physiotherapeutin Renée Sielemann über Möglichkeiten, seine Regerationskraft zu aktivieren



„Die Reflexzonen-therapie am Fuß (RZF) ist eine manuelle Behandlungstechnik, bei der über spezielle Griffe am Fuß Reize an den sogenannten Reflexzonen der Füße ausgeübt werden“, erklärt Physiotherapeutin Renée Sielemann. Die Expertin mit eigener Praxis in Oberdürrbach weiß um die Vielfältigkeit dieser Methode. So rege diese nicht nur die Selbstheilungskräfte im Körper an, sie wirke zudem entspannend und könne bei vielfältigen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaf- oder Durchblutungsstörungen, Erkältungen, Verdauungs- und Gelenksbeschwerden, Blasenentzündungen oder lymphatischen Belastungen eingesetzt werden. Das Wissen um die Möglichkeiten ist sehr alt. „Ihren Ursprung scheint die RZF in der traditionellen chinesischen Medizin zu haben“, sagt Sielemann. Die erste therapeutische Arbeit an den Füßen sei um die Jahrhundertwende durch den amerikanischen Arzt William Fitzgerald dokumentiert worden. „Ihm war bekannt, dass die kranken Ureinwohner:innen in Mittel- und Nordamerika an ihren Füßen behandelt wurden.“ Fitzgerald sei es auch gewesen, der den menschlichen Körper in zehn vertikale Zonen, die vom Kopf bis zu den Füßen reichen, und drei horizontale Zonen, die die Bereiche Kopf und Hals, Thorax und Oberbauch sowie Bauch- und Beckenorgane begrenzt, unterteilt habe. Art und Umfang einer Behandlung würden der Physiotherapeutin zufolge individuell entschieden. Meist empfehle sich ein Durchgang von fünf bis zehn Sitzungen, je nach Beschwerdebild. Präventiv würden Einzelsitzungen aber schon gute Ergebnisse erzielen. Gibt es Menschen, die eine RZF nicht in Anspruch nehmen sollten? „Die Kontraindikationen werden in relative und absolute unterschieden“, sagt die Fachfrau. Absolute Kontraindikationen seien akute Entzündungen in Venen- und



Lymphsystem, Fremdkörper in der Nähe von lebenswichtigen Organen und Systemen, Aneurysmen soweit bekannt, Transplantate und Melanome. Relative Kontraindikationen seien ihr zufolge Verletzungen und Erkrankungen wie Morbus Sudeck am Fuß, Nagel- oder Fußpilz, Brüche, offene Wunden und Krampfadern, Gefäßentzündungen, Risikoschwangerschaften, Depressionen, Krebserkrankungen, Bluthochdruck und ein Herzschrittmacher. „Nebenwirkungen wurden bislang kaum beobachtet, lokale Beschwerden können aber verschlimmert werden“, so Renée Sielemann. Bei einigen Patient:innen könne es zu einer Erstverschlechterung der Symptome kommen. Der Körper spreche auf die Behandlung an. Die Beschwerden sollten danach allerdings abklingen. „Während der Behandlung zeigen sich manchmal Reaktionen wie schwitzen, Muskelzittern oder auch angestregtes Atmen: Dies alles sind Reaktionen des vegetativen Nervensystems und treten nur vorübergehend auf.“ Eine ausführliche Anamnese sei daher wie in allen Therapieformen wichtig. „Letztendlich geht es in der RZF darum, die vorhandene Regenerationskraft zu aktivieren, zu unterstützen und zu harmonisieren.“

Nicole Oppelt

Fotos: Füße @depositphotos.com/@Alexilus,
Renée Sielemann @privat



www.praxis-sielemann.de

„Die Füße verbinden den Menschen mit der Erde. Sie sind im umfassenden Sinn Ausdruck für Mobilität und vielfach auch Spiegel unserer Gemütslage“, sagt Renée Sielemann. Auch in der Sprache fände sich deren grundlegende Bedeutung wieder.



Stampfen für starke Knochen

Am Uniklinikum Würzburg (UKW) wird in einer Machbarkeitsstudie geprüft, ob ein gezieltes Training bei Patient:innen mit Multiplem Myelom, deren Skelett aufgrund der Knochenmarkkreberkrankung immer poröser wird, die Knochenstruktur wiederaufbauen kann. „Wir vermuten, dass die durch Springen und Stampfen ausgelöste Stimulation des muskuloskelettalen Systems die Knochendichte erhöht und schließlich auch Frakturen vorbeugt“, erklärt Franziska Jundt, Professorin für Hämatologie und Internistische Onkologie am UKW. Bei Osteoporose-Patient:innen wird bereits Ganzkörpervibrationstraining mittels Rüttelplatte erfolgreich angewandt. Eine Pilotstudie zu den Auswirkungen dieser Behandlungsform auf den Knochenstoffwechsel von Patient:innen mit monoklonaler Gammopathie, einer Vorstufe des Multiplen Myeloms, verlief vielversprechend. Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@madrock24

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

Benediktushof - Zentrum für
Meditation und Achtsamkeit
www.benediktushof-holzkirchen.de



Damit der Stich nicht sitzt

Das BRK in Würzburg informiert über Behandlung von Insektenstichen

Mindestens einmal an jedem Werktag werden beim Bayerischen Roten Kreuz (BRK) in Würzburg Leitsätze der Ersten Hilfe vermittelt. Ein Modul innerhalb des Erste-Hilfe-Kurses ist der Umgang mit Stichen verschiedener Insekten. Grundsätzlich gelte es zu bedenken, dass Insektenstich keineswegs gleich Insektenstich ist, sagt Barbara Valin, Sachgebietsleiterin Ausbildung beim Würzburger BRK. Bienen zum Beispiel pflegen, anders als andere Insekten, ihren Stachel mit Giftsack in der Einstichstelle zu hinterlassen. „Den sollte man mit einer Pinzette vorsichtig entfernen“, erläutert Valin. Stechen Wespen zu, passiert dies meist nicht. Dafür können Wespen öfter zustechen. Immer goldrichtig, egal, um welchen Stich es sich handelt, ist das rasche Kühlen mit Wasser oder Coolpacks. Wichtig zu wissen ist, dass Insekten beim Stich ein eiweißhaltiges Sekret unter die Haut spritzen. Das gilt für Bienen und Hornissen ebenso wie für Mücken und Wespen. Eben auf diese Eiweiße reagieren manche Menschen allergisch. „Die Kühlung hilft, das Eiweiß gerinnen zu lassen“, erläutert Barbara Valin. Nur beim Eichenprozessionsspinner sollte man differenzierter vorgehen. Der nämlich hinterlässt Härchen, die auf der Haut reizend wirken, erläutert die Expertin für Erste Hilfe: „Am besten entfernt man diese mit einem Klebeband, erst danach sollte man die

Einstichstelle kühlen.“ Menschen können jahrelang unempfindlich gegenüber Insektenstichen reagieren. Plötzlich tritt dann doch eine Allergie auf. Es bilden sich Quaddeln oder Rötungen an der Einstichstelle, es juckt oder brennt: „Auch kann es zur Schwellung von Gelenken kommen.“ Barbara Valin sah schon Quaddeln mit einem Durchmesser von zehn Zentimetern rund um die Einstichstelle. Spätestens dann sollte der Stich ärztlich abgeklärt werden. An Mittelchen gegen Insekten hapert es nicht, doch vieles, was angeboten wird, hat den gleichen Effekt wie ein paar vorbeugende Maßnahmen. Wer sich vor den Attacken stechender Insekten schützen möchte, sollte laut Valin Folgendes beachten: nicht hysterisch herumfuchteln, sondern ruhig bleiben. Zur Prophylaxe können auch Moskitonetze dienen. Für die sommerliche Wanderung in der Natur empfiehlt die BRK-Frau langärmelige Funktionskleidung anstelle eines T-Shirts. Wird durch hohes Gras gestapft, sollte man die Hosenbeine in die Socken stecken, um Zecken daran zu hindern, die Beine hoch zu krabbeln. „Es gibt auch spezielle Zeckensocken, die man anziehen kann“, so die Rotkreuzlerin. Dringend empfiehlt sie, sich nach Wanderungen oder Gartenarbeit nach Zecken abzusuchen: „Zecken sollte man möglichst früh entdecken, bevor sie sich in den Körper hineingebohrt haben.“ Noch einen Tipp hat Barbara Valin, unabhängig von der Art des Stechinsekts: Die sommerliche Kaffeetafel im Freien sollte möglichst nur mit grünen Pflanzen dekoriert werden. Vor allem gelb leuchtende Blumen ziehen Insekten an. Das gilt für Butterblumen ebenso wie für gelbe Rosen.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@ronedale, @depositphotos.com/@EEL_Tony, @depositphotos.com/@HenrikL, @depositphotos.com/@Ale-ks



Aus Liebe zum Leben



Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

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

Wir beraten Sie gerne persönlich.

 **0931 79628-99**

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



JOHANNITER

Sauer macht lustig?

... leider nicht immer. Ist der Körper übersäuert, sind wir schnell müde, stressempfindlich und der Stoffwechsel fährt Achterbahn. Zum Glück verfügen wir über verschiedene Regulationssysteme, die Schwankungen im Säure-Basen-Haushalt ausgleichen können. Doch dauert eine Säurebelastung zu lange, schafft der Körper den Ausgleich nicht mehr – schon kleine Schritte würden ihm dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, schreibt Heilpraktikerin Maria Lohmann in „Die 50 besten Säure-Killer“. Ob beim Essen und Trinken, durch Bewegung, Entspannung, Bäder oder Nahrungsergänzung, Säure-Killer findet Lohmann in allen Bereichen. „Summen Sie jeden Tag Ihren Lieblingsong“, empfiehlt die Autorin zum Beispiel, denn das Summen verlängert auf einfache Weise das Ausatmen und so die Ausleitung von Säuren über die Atmung. Gleiches gilt für ausgiebiges Lachen. Bewegung unter freiem Himmel beschleunigt den Abtransport von Säuren, und wer dann müde ins Bett fällt, gibt dem Körper die Möglichkeit, sich während des Schlafens auf Säureabbau und Entgiftung zu konzentrieren. mds, Foto: @depositphotos.com/@usersam2007



Maria Lohmann, Die 50 besten Säure-Killer, Trias Verlag KG, Stuttgart, 2019, ISBN: 978-3-432-10975-6, Preis: 9,99 Euro, www.trias-verlag.de



Forschung auf Augenhöhe

Stiftungsprofessorin Dr. Alexandra Wuttke macht sich für die Prävention von Demenz und Demenzfolgeerkrankungen stark

„Wir wissen, dass 40 Prozent des Risikos an einer Demenz zu erkranken, auf modifizierbare Lebensstilfaktoren zurückzuführen ist“, sagt Professorin Alexandra Wuttke. Die frischgebackene Stiftungsprofessorin, die am 15. Februar ihren Dienst an der Universitätsklinik Würzburg (UKW) angetreten hat, möchte in ihrer neuen Position viel bewirken. Ihr Ziel ist die „Untersuchung der Mechanismen von Stress und Resilienz im Alltag der Menschen mit Demenz und ihrer pflegenden Angehörigen“. Dabei wird sie ihren Blick unter anderem auf die Zeit vor der Demenz, aber auch auf die Phase der fortschreitenden Demenz richten, um herausfinden, wie einer eventuellen Verschlechterung vorgebeugt und begegnet werden kann. Ihr Arbeitsprogramm werde auf mehreren Säulen beruhen, so die 34-jährige Psychologin, die sich im Rahmen der Gedenkfeier für den Gründer der Vogel Stiftung und Stifter ihrer Professur, Dr. Kurt Eckernkamp, vorstellte. Einbezogen werden sollen Perspektiven aus Psychologie, Pflege und Medizin. Am wichtigsten sei ihr jedoch, dass sie Menschen mit Demenz und deren Angehörigen auf Augenhöhe begegne. Die psychologische

Psychotherapeutin und Leiterin des Zentrums für psychische Gesundheit in Mainz, hat eine Vision: „Ich möchte Wissen aus der Forschung in den Alltag der Menschen mit Demenz übersetzen.“ Das bedeute, basierend auf einem Verständnis von Resilienz und gesundem Alter eine individualisierte und bedürfnisorientierte Intervention zu entwickeln, um zeigen zu können, dass eine Demenz nicht das Ende ist. Für ihren Start in Würzburg ist Professorin Wuttke mit einer wertvollen Grundlage ausgestattet: der Vogel-Studie Würzburg. An der großangelegten Kohorten-Studie zur Frühdiagnose von Demenzerkrankungen nahmen seit 2010 über 600 Würzburger:innen teil. „Dieser Wissensschatz und andere zwischenzeitlich erzielte Forschungsergebnisse bilden die Basis für die mit der neuen Professur fokussierten Frage, ob und wie sich Demenzen verhindern oder zumindest verzögern lassen“, so Professor Jürgen Deckert, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am UKW. „Auf Dauer sind verantwortungsvolle Unternehmen auch die erfolgreichsten“, zitierte Würzburgs Oberbürgermeister Christian Schuchardt den am 5. Ja-

nuar 2022 verstorbenen Dr. Eckernkamp. Der Verleger, Unternehmer, Stifter und langjährige Vorsitzende des Aufsichtsrats der Vogel Communications Group hat das zeitlebens beherzigt. „Teilhabe am Leben durch Forschung“ überschrieb er seine im Jahr 2000 gegründete Stiftung. Die Förderung von Wissenschaft und Gesundheitswesen stehen seit jeher im Fokus. Allein an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg wurden 2022 zahlreiche Projekte mit insgesamt 193.000 Euro gefördert, unter anderem jenes von Dr. Tobias Mühlhölting, dem Leiter der Arbeitsgruppe „Virtual Reality-Simulation im Medizinstudium“ für Notfallteams am UKW. In der jüngeren Vergangenheit wurden unter anderem die Krebs- und Tumorforschung, aber auch die Notfallmedizin mit Forschungsförderpreisen bedacht. Seit 2019 gibt es zudem in Kooperation mit der Prostata Hilfe Deutschland e.V. den Prostata-Tag Würzburg. *Nicole Oppelt*

Fotos: Dr. Alexandra Wuttke @David Wuttke, @depositphotos.com/@vampyr1

 www.vogel-stiftung.de

Wie umgehen mit Demenz?

Erkrankt ein:e Angehörige:r an Demenz, ist vor allem eines wichtig: Zeit. Zeit, um die Diagnose zu verdauen, Zeit, um sich Unterstützung zu suchen, und Zeit, um Gespräche zu führen, die den Umgang mit der neuen Situation erleichtern. „Was Sie ebenfalls benötigen werden, sind ausführliche Informationen und kompetente Beratung“, so die Autor:innen von „Alzheimer & Demenzen verstehen“, allesamt Universitätsprofessor:innen, die hierzu einen Überblick liefern möchten. So beantworten sie unter anderem die Frage, wie man mit den zunehmenden Defiziten des Betroffenen, die:der in der Anfangsphase meist selbst damit zu kämpfen hat, umgehen soll. Ihre Antwort: „Für die Angehörigen heißt das, die Entscheidungen und das Verhalten des Betroffenen in jedem Falle zu akzeptieren.“ Aufgedrängte Gespräche, das Nachweisen oder Vorhalten von bemerkten Defiziten, „wären völlig fehl am Platz“. Angehörigen käme im weiteren Verlauf, „in erster Linie eine unterstützende und bestärkende Rolle zu“. Wichtig sei zudem, frühzeitig depressive Verstimmungen zu erkennen. Sie könnten erfolgreich behandelt werden. *nio, Foto: @depositphotos.com/@Vicolbe*

Wolfgang Maier, Frank Jessen, Jörg B. Schulz, Sascha Weggen, Kathrin Reetz: Alzheimer & Demenzen verstehen, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2020, ISBN: 978-3-432-10851-3, Preis: 19,99 Euro, www.trias-verlag.de



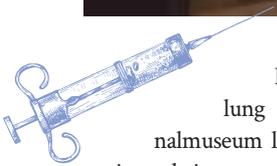
KIKERIKIII
KOMMUNIKATIONSDESIGN





Handwerk & Medizin

Ausstellung im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg



Eine neue Dauerausstellung im Germanischen Nationalmuseum lädt ein, sich mit den Gemeinsamkeiten von „Handwerk und Medizin“ zu beschäftigen. So wurden und werden viele Werkzeuge sowohl von Mediziner:innen als auch von Handwerker:innen benutzt. Dazu zählen Sägen, Zangen und Bohrer. Das Nürnberger Nationalmuseum besitzt eine bedeutende Sammlung handwerklicher Geräte und medizinischer Instrumente. Die ältesten Objekte stammen aus der Zeit um 1500. Rund 700 der wichtigsten Exponate können seit Oktober 2022 besichtigt werden. Teils rätselhafte, teils altbekannte Objekte stehen im Mittelpunkt. Anhand typisch deutscher Phänomene wie dem Zunftwesen und der Walz wird die Frage aufgeworfen, was eigentlich „Handwerk“ ist. Dabei geht es nicht zuletzt um handwerklich

geprägte Berufsbilder im Bereich der Medizin. Handwerker stellten zum Beispiel medizinische Instrumente her. Zwei historische Apotheken-einrichtungen verweisen auf das „Apothekehandwerk“. Wie eng Handwerk und Medizin zusammenhängen, darauf verweist das Wort „Chirurgie“. Es kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Arbeiten mit der Hand“. Zu den sehr seltenen Exponaten, die in Nürnberg zu sehen sind, zählen Wundnahtmuster, die Techniken zeigen, wie eine Wunde vernäht werden kann. Das vorgeschlagene Seidengarn wurde einst auch von Kürschnern verwendet. Drei Wundnahtmuster befinden sich im Besitz des Germanischen Nationalmuseums. Weltweit sind lediglich fünf erhalten. pat

Fotos: ©Germanisches Nationalmuseum Nürnberg, @depositphotos.com/@istryistry

Ameisen als Wundmanager

Der Biologe Dr. Erik Frank entdeckte bei der afrikanischen Matabele-Ameise eine nach aktuellem Stand der Forschung im Tierreich einzigartige Form der Diagnose von Infektionen und gezielter Wundbehandlung. Fordert ein verletztes Tier Rettung, gibt es Pheromone ab und lässt sich zurück ins Nest tragen. Dort werden potenziell infektiöse Wunden mit einer antimikrobiellen Substanz bedeckt, die von den Ameisen über Drüsen ausgegeben wird. Das helfende Tier nimmt diese Substanz in den Mund und trägt sie auf die Verletzung auf. Rund 90 Prozent der Tiere überleben nach dieser Versorgung, berichtet Frank. In Würzburg baut der Wissenschaftler im Rahmen des Emmy-Noether-Programms der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) eine Forschungsgruppe auf, mit einem Budget von rund 1,3 Millionen Euro über sechs Jahre. Sein langfristiges Ziel ist es, die Wundbehandlung im Tierreich als Forschungsbereich in der Biologie zu etablieren und auf andere Tierarten auszuweiten, womöglich sogar mit einem Nutzen für die Humanmedizin. Tim Förster, Foto: ©Erik Frank



Lebenslinie goes Podcast



In der ersten Episode des Podcasts „Entlang der Lebenslinie“ unterhält sich Chefredakteurin Susanna Khoury mit dem Chefarzt der Tropenmedizin im Klinikum Würzburg Mitte, Prof. August Stich, über „Klima & Gesundheit“ und wie es sich verhindern lässt, dass der Klimawandel den medizinischen Fortschritt und unser aller Gesundheit in Zukunft gefährdet.

Abzurufen ist der Podcast in allen gängigen Podcast-Mediatheken und auf der Lebenslinie-Website unter www.lebenslinie-magazin.de.





Nicht im Trüben fischen

Naturnah, artgerecht und unbelastet – heimischer Fisch ist gut für Mensch und Umwelt

„Man sieht es den vollen Fischtheken nicht an, aber unsere Meere sind am Limit. Auch wenn sich vereinzelt Bestände erholen, hat die Überfischung weltweit zugenommen“, mahnt Catherine Zucco, Fischereiexpertein beim WWF Deutschland. 93 Prozent der weltweiten Fischvorkommen sind überfischt oder bis an die Grenzen befischt. Obendrein sind die Meere mit Mikroplastik zugemüllt. Auf der anderen Seite wird Omega-3 als gesund propagiert. Wenn man angesichts der Lage Fisch essen möchte, stellt sich nicht nur die Frage, welchen.

Beim Einkauf spielt auch das Fanggebiet und die -methode (Schleppnetze sind tabu, Fangleinen unproblematisch) eine Rolle. Ein genauerer Blick auf die Verpackung lohnt. Bio- und Umweltsiegel sind ebenfalls eine wertvolle Hilfe, um nachhaltige Entscheidungen zu treffen. In ihrem Einkaufsratgeber *Fisch und Meeresfrüchte*¹

bietet etwa die Umweltschutz-Organisation WWF Orientierungspunkte. Wildlachs aus Alaska, Nordseehering sowie Bio-Forelle und Karpfen aus europäischer Zucht seien eine gute Wahl. Nicht auf den Teller gehören Aal, Blauflossenthun, Granatbarsch, Schnapper, Wittling oder der Ostseedorsch. Für Fisch aus Zuchten empfiehlt der WWF die Siegel von Bioland und Naturland sowie vom ASC (Aquaculture Stewardship Council) bei Verwendung gentechnikfreier Futtermittel. Wer auf Nummer sicher gehen

will, sieht sich vor der eigenen Haustür um. Dieser Ansicht ist auch Fischwirt Louis Grimmer aus

Trabelsdorf bei Bamberg. „Fisch aus der Heimat schmeckt einfach besser und es gibt keine weiten Wege – für Mensch und Tier.“ Seit gut drei Dekaden betreibt seine Familie nachhaltige Karpfenzucht. Der Bioland-Betrieb mit angeschlossenem Restaurant und Hotel „Altes Kurhaus“ setzt auf den fränkischen Karpfen. Die Fischteiche, in denen sich auch Hechte und Zander tummeln, liegen direkt vor der Tür im Herzen des Aurachtales in Trabelsdorf, Triefenbach und Priesendorf. Sie sind teils Jahrhunderte alt und bieten den Bewohner:innen auf insgesamt gut 18 Hektar ausreichend Platz.

„Karpfen sind anspruchslose und anpassungsfähige Fische. Ihr Wohl ist uns sehr wichtig und wird daher regelmäßig kontrolliert“, sagt Grimmer. Die Weiher werden naturnah mit Schilfgürteln rundherum bewirtschaftet und sind so auch Lebensraum für Vögel und andere Tiere. „Eine Überfischung ist ausgeschlossen. Die Züchtung erfolgt gezielt nach Bedarf. Das ist beim Meerestisch nicht möglich“, erklärt er. Die Familie baut auf gut fünf Hektar eigenes Bio-Futter an. Bei Bedarf wird bei Bio-Betrieben „um die Ecke“ dazugekauft. Zu etwa 50 Prozent setzen die Grimmers auf Naturnahrung (Wasserorganismen), die sich die Fische aus dem Weiher holen. Ein eigenes Bruthaus, um künftig ausschließlich auf eigene Setzlinge zurückgreifen zu können, entsteht derzeit. Fisch, das betont Grimmer nachdrücklich, sei ein sehr empfehlenswertes Nahrungsmittel. „Insbesondere Karpfen enthält viel Biotin. Mit 100 Gramm nimmt man bis zu 8,5 Mikrogramm des Vitamins auf.“ Reichlich vorhanden seien auch Omega-

3-Fettsäuren. „Sie gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren“, ergänzt Oecotrophologin Birte Willems. „Unser Körper kann diese nicht selbst herstellen. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.“ Gerade langkettige Omega-3-Fettsäuren wie EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) spielen der Expertin zufolge eine Rolle bei der Entwicklung des Gehirns. Sie beeinflussen weiterhin die Fließeigenschaften des Blutes und beugen so Ablagerungen in den Gefäßen vor. Darüber hinaus beeinflussen sie Entzündungs- und Immunreaktionen. „Süßwasserfische wie Forelle oder Karpfen weisen vergleichbare Gehalte an Omega-3-Fettsäuren wie fettarme Salzwasserfische auf.“ Bleibt das Problem „Quecksilber“ beim Fischverzehr². „Süßwasserfische wie Karpfen und Forelle aus der heimischen Teichwirtschaft oder Aquakultur sind nur sehr gering belastet“, weiß Willems. Zum Verbraucherschutz würden hierzulande gesetzliche Höchstgehalte an bestimmten Schadstoffen, daneben auch Verzehrempfehlungen existieren. Bei einem Fischverzehr von wöchentlich ein bis zwei Portionen überwiegen ihrer Ansicht nach die gesundheitlichen Vorteile gegenüber den negativen Auswirkungen einer eventuellen Belastung mit Quecksilber oder anderen Schadstoffen.

Nicole Oppelt

Fotos: [@depositphotos.com/@ajafoto](https://depositphotos.com/@ajafoto), [@depositphotos.com/@daniel.draghici.gmail.com](https://depositphotos.com/@daniel.draghici.gmail.com), [@depositphotos.com/@ajafoto](https://depositphotos.com/@ajafoto), [@depositphotos.com/@kelpfish](https://depositphotos.com/@kelpfish), [@depositphotos.com/@bazil](https://depositphotos.com/@bazil), [@depositphotos.com/@Winston](https://depositphotos.com/@Winston); Quellen: ¹ <https://www.fishforward.eu/de/weniger-ist-meer/>, ² <https://www.nature.com/articles/s41586-019-1468-9>



www.altes-kurhaus.de,
www.gelassen-essen.com



Aromatisch, scharf und hilft

Ingwer hat entzündungshemmende, schmerzstillende, antioxidative und verdauungsfördernde Wirkung

Wie das Statistische Bundesamt¹ Anfang des Jahres mitteilte, wurden im Jahr 2021 knapp 31.600 Tonnen Ingwer importiert. Das ist fast viermal so viel wie 2012 und gut 31 Prozent mehr als 2020. Aus gutem Grund: In der Küche ist das Knollengewächs zunehmend im Einsatz und auch als Heilmittel hat sich Ingwer in der westlichen Welt schon lange einen Namen gemacht. So hat die Forschung mittlerweile bestätigt², dass „seine bioaktiven Wirkstoffe gegen eine Reihe von Beschwerden helfen“. Die Liste ist lang: Ob Immunabwehr, Verdauung, Erkältung, Husten, Übelkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Muskelkater oder Muskelverspannungen – Ingwer ist aromatisch, scharf und soll helfen. Das liegt vor allem an dem Scharfstoff Gingerol. Der Geschmacksgeber des Ingwerrhizoms hat entzündungshemmende, schmerzstillende, antioxidative und verdauungsfördernde Wirkung. Die ätherischen Öle in der Wurzel können unter anderem antibakteriell, virushemmend und schleimlösend wirken. Die Heilpflanze des Jahres 2018 besticht außerdem durch Vitamin C und Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor und Kalium, Kalzium und Magnesium. Kein Wunder, dass das österreichische Unternehmen Sonnentor die Begeisterung der hiesigen Ingwerfans teilt. Im Sortiment finden sich daher nicht nur eine Bio-Gewürzteesmischung Ingwer-Zitrone, ein Bio Ingwer Getränk mit Ingwer- und Kurkumastückchen, ein gemischter Bio-Fruchtsirup Ingwer-Zitrone, sondern auch Leckereien wie eine wärmende Bio-Cremehonig-Zubereitung mit Ingwer. Auch die Lebenslinie möchte Würze und Wohlbefinden ins Leben bringen und verlost deshalb neun Ingwer-Pakete des Unternehmens, das heuer 35-Jähriges feiert, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, wann der Ingwer Heilpflanze des Jahres war. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Sonnentor Ingwer“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juli. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*, Fotos: ©Sonnentor Kräuterhandels-gesellschaft mbH, ©depositphotos.com/@bdnz, ©depositphotos.com/@bit245, ©depositphotos.com/@panurangjan, stock.adobe.com/@olga; Quellen: ¹ https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2023/PD23_02_p002.html, ² <https://www.ingwer-info.de/>

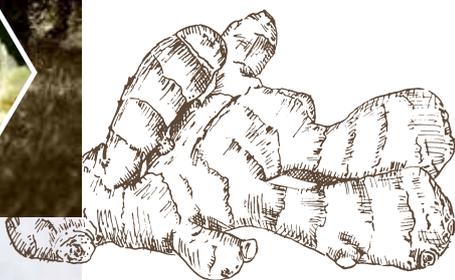
 www.sonnentor.com



Main-Schmecker

naturnahe Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de



Antientzündliche Kost

Foodcoach Bernhard Reiser über Essen gegen Inflammation



Arthrose, Rheuma, MS, Herzschwäche, Diabetes, Alzheimer, Neurodermitis, Morbus Crohn oder Krebs ... Entzündungen im Körper sind der Grund für eine Vielzahl unterschiedlicher Er-



krankungen. Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Entzündungsprozesse spielen Lebensstilfaktoren, wie Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Stress sowie eine ungesunde Ernährung. Dabei sollten unsere Lebensmittel unsere Heilmittel sein, forderte schon Hildegard von Bingen. Foodcoach und Sternekoch Bernhard Reiser schließt sich dem an und führt im Kampf gegen Inflammation im Körper Lauchgewächse (Porree, Zwiebeln, Knoblauch) ins Kochfeld oder auch Kräuter und Gewürze wie etwa Chili, Kurkuma oder Ingwer. Die letzteren hätten sich jüngsten Studien zufolge hochwirksam bei Arthrose erwiesen. Die Gegenspieler seien Zucker, Weißmehl, Fastfood, Schweinefleisch und Wurst. „Die Verarbeitung, die schlechten Fette und insgesamt die Inhaltsstoffe sind entzündungsfördernd“, so der Gesundheitscoach. Auch von übermäßigem Maiskonsum, dem Gemüse, das hauptsächlich in der Tiermast verfüttert werde, rate er nicht ganz gesunden Menschen dringend ab. Nicht nur bei Arthrose, bei nahezu allen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Schuppenflechte (Psoriasis Arthritis), Sklerodermie, Lupus erythematodes, Morbus Bechterew oder dem Sjögren-Syndrom könnte die Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen in der täglichen Ernährung helfen und Schüben Vorschub leisten, so Reiser. Er empfiehlt zuckerarme Obstsorten, wie Beeren oder Zitrusfrüchte, aber auch die zuckerreiche Ananas, die sehr gut antientzündlich „arbeite“, oder Gemüseorten wie Paprika und Brokkoli. „Zucker als Entfacher des Entzündungsfeuers lauert als Fruchtzucker in hohem Anteil in Weintrauben, Bananen oder Mangos, genauso wie in einer Latte Macchiato in Form von Milchzucker, warnt der Foodcoach. Dagegen werde zahlreichen Studien zufolge dem koffeinhaltigen Getränk Kaffee entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Gute Abwehrwerkzeuge im Kampf gegen Inflammationsprozesse im Körper



seien auch Omega-3-Fettsäuren, so der gebürtige Schwabe, der neben seiner Kochschule in Dettelbach, zwei Restaurants in Würzburg und eines in Nordheim

am Main betreibt. „Die gesundheitsfördernden Lipide, die nachgewiesen antientzündlich wirken sind in fettreichen Kaltwasserfische wie Wildlachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen sowie in fettarmen Kaltwasserfischen wie Kabeljau und Dorsch enthalten, ebenso in pflanzlichen Ölen aus Raps, Oliven, Algen oder Leinsamen“, weiß Reiser. Für Veganer seien Algen eine Alternative mit

hohem Omega-3-Fettanteil, etwa eingelegte Meeresspaghetti aus Meerbohnen. Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff mit weitreichenden Wirkungen. Dass Magnesium auch entzündungshemmende Eigenschaften besitzt, hat nun eine Studie der Universität von Kalifornien gezeigt.

Bernhard Reiser kontert mit seinem Mittel der Wahl bei Magnesiummangel:

ein alkoholfreies Hefewei-zen! „Allzweckwaffen“ gegen Entzündungen im Darmbereich seien Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha, mit anderen Worten Fermentiertes! Und bei entzündlichen Prozessen auf der Haut könne die Zufuhr von Zimt, Ingwer, Kurkuma oder Thymian helfen, so Reiser. Aber, wie oft im Leben, sei es das Zusammenspiel von vielen Faktoren in einem Hauptgericht mit Salat und Getränk, das antientzündlich wirke, nicht isoliert die Zutat für sich genommen.



Susanna Khoury

Fotos: Bernhard Reiser @Susanna Khoury, @depositphotos.com/
@Depiano, @depositphotos.com/@pimonova, @depositphotos.com/
@AntonMatyukha, @depositphotos.com/@alexraths,
@depositphotos.com/@geraria

 www.der-reiser.de





Solidarische Landwirtschaft

Geografin Marit Rosol macht Vorschläge für eine Agrar- und Ernährungswende

Drei Jahre ist es nun her, dass ein aus dem Tierreich stammender Erreger die Welt in Atem hielt. Die Covid-19-Pandemie verdeutlicht einmal mehr, wie alles mit allem zusammenhängt: das Wohlbefinden der Tiere, die menschliche und die planetare Gesundheit. Professorin Marit Rosol, Leiterin des Lehrstuhls für Wirtschaftsgeographie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU), klagt nicht nur Missstände an, sie sieht in der menschengemachten Disruption auch Chancen für eine globale Agrar- und Ernährungswende. Ob diese gelingen kann, so Rosol, werde im Wesentlichen davon abhängen, wie wir in Zukunft Nahrungsmittel produzieren, verarbeiten, handeln und konsumieren. Grundvoraussetzung sei, die Pandemie nicht als „black swan“, als extrem seltenes Naturereignis misszuverstehen, sondern als das, was sie ist: eine sichtbare, gegenseitig verstärkende Problemlage sich gegenseitig verstärkender Wechselwirkungen, die aus unserem Umgang mit der Natur resultieren. Dabei sei das Agrar- und Ernährungssystem eine wesentliche Ursache für die Ausbreitung von neuen Infektionskrankheiten, so die Professorin.

Aber das ist noch nicht die ganze Wahrheit: „Global gesehen werden die meisten vorzeitigen Todesfälle durch Hunger, Mangelernährung und ungesunde Ernährungsweise verursacht. Noch immer sind mindestens 900 Millionen Menschen unterernährt. Zudem stehen sogenannte Zivilisationskrankheiten – wie Diabetes, Herz- Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, geschwächtes Immunsystem oder Adipositas – im Zusammenhang mit der Ernährung. Insbesondere Fettleibigkeit, meist die Folge eines übermäßigen Verzehrs an hoch verarbeiteten, energiedichten, aber nährstoffarmen Produkten mit hohem Anteil an Salz, Fett und Zucker, wird seit Langem selbst schon etwas lapidar als ‚Epidemie‘ oder sogar ‚Pandemie‘ bezeichnet.“ Landwirtschaft sei aber nicht nur Treiber, sondern auch Opfer der menschengemachten Probleme, weiß Professor Rosol. Hitze und Dürre und andere Extremwetterereignisse schmälern die Erträge oder lassen sie ganz ausfallen. Auch ökonomisch funktioniert das System nicht gut. Der Handel zahlt Betrieben meist so wenig Geld für ihre Produkte, dass sie billig und „auf Masse“ produzieren müssen. „Solidarische

Landwirtschaft“ sei der Geografin zufolge ein vielversprechender Ansatz für eine Agrar- und Ernährungswende, die gelingen könnte. Dabei schließen sich Verbraucher:innen mit Agrarbetrieben zusammen. Die Beteiligten teilen sich die Kosten für den Anbau, den Ertrag sowie das unternehmerische Risiko. Auch Studierenden will die neue Professorin, die erst seit 2022 an der JMU unterrichtet und zuvor an der Calgary Universität in Kanada tätig war, Lehrveranstaltungen anbieten, die nah an den Problemen der Region und der Welt sind. Sie plant etwa ein Seminar „Geographien der Ernährung“, das Exkursionen zu Erzeuger- und Handelsbetrieben in der Region beinhaltet. Und das sind nicht die einzigen Vorstöße, die Rosol macht, sodass eine Transformation gelingen kann, im Kleinen wie im Großen.

Susanna Houry

Fotos: ©Daniel Peter, @depositphotos.com/@Matic.

Sandra, @depositphotos.com/@sergeypykhonin;

Quelle: Rosol, Marit/Rosol, Christoph (2021): Welt im Fieber. Zur Notwendigkeit einer globalen Agrar- und Ernährungswende in Zeiten des Anthropozäns.

In: AgrarBündnis e.V. (Ed.): Der Kritische Agrarbericht. Hamm: ABL-Verlag, 8–12. (Open access)

REISERS gasthaus am main
= Zehnthof =



Feiern und genießen
auf der Maininsel!

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

Reservierung: 09381.1702

WWW.DER-REISER.DE

PS:
Am 10.4.
Großer
Oster-
brunch

10.30 bis 14.30 Uhr
45.- Euro pro Person
Bitte unbedingt
vorab anmelden!



Gutes Essen für alle?

Im Gespräch mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über Zeit für Verantwortung und eine konsequente Wertschätzungskette

Lebenslinie (LL): Sie sind Mitglied der „Freien Bäcker – Zeit für Verantwortung“, einer unabhängigen Berufsorganisation handwerklich arbeitender Bäcker:innen und Konditor:innen, die sich für einen 6-Punkte-Plan zugunsten einer sozial gerechten Agrarwende einsetzt. Was motiviert Sie dazu?

Ernst Köhler (EK): „Ich bin schon seit 2013 Mitglied bei den freien Bäckern aus voller Überzeugung. Damals war der Kerngedanke vor allem der, sich dafür einzusetzen, dass das ‚Handwerk des Brotbackens‘ nicht verschwindet in Zeiten, in denen immer mehr Großbäckereien mit Fertigmischungen und technischen Enzymen den Markt mit günstig produzierten Backwaren überschütten. Es sollten daneben auch noch Handwerksbetriebe bestehen bleiben können, die das Brot noch auf ‚traditionelle‘ Art und Weise backen: mit langen Teigruben, ohne Fertigmischungen, sondern mit Know-How und Erfahrung und vor allem – dazu haben sich alle Mitgliedsbäckereien (bei den Freien Bäckern) verpflichtet – ohne technische Enzyme, die ja leider nicht deklarationspflichtig sind (also quasi für den Endverbraucher:innen nicht mehr nachvollziehbar sind unter den Zutaten). Mir persönlich ist es wichtig, dass das Wissen über das echte Handwerk in die nächsten Generationen übergeht und stets weiter ausreift.“

LL: Essen ist ein Menschenrecht. Und obwohl der Wohlstand bei uns stetig wächst, nimmt auf der anderen Seite der globale Hunger zu. Die Corona-Pandemie und der russische Krieg gegen die Ukraine haben die Schieflage noch verschärft. Über 100 Organisationen fordern nun eine sozial-gerechte Agrarwende und gutes Essen für alle! Wie kann das gelingen?

EK: „Gemeinsamkeit ist hier wohl eines der wichtigen Argumente. Dies betrifft die kom-

plette Gesellschaft. Ein weiteres Aufschieben, auch wenn gerade viele Krisen bestehen oder gerade wegen dieser akuten (Welt-) Probleme, darf es nicht mehr geben. Wir müssen jetzt etwas tun und verändern.“

LL: Ein 6-Punkte-Plan wurde der Bundesregierung vorgelegt, was sind die Kernforderungen?

EK: „Die Kernforderungen lauten: Zugang zu gesunder und umweltgerechter Ernährung für alle Menschen, faire Erzeuger:innenpreise dauerhaft sicherstellen, gute Löhne für gute Arbeit, gesellschaftlichen Reichtum fair verteilen, Teller statt Trog, Tank oder Tonne, Hungerkrise beenden!‘ Hinter den jeweiligen Punkten stecken jeweils klar formulierte Forderungen. So sollen etwa Spekulationen mit Lebensmitteln grundsätzlich verboten und Patente auf Saatgut abgeschafft werden. Eine Übergewinnsteuer auch bei Agrar-, Lebensmittel-, Handels- und Düngemittelkonzernen sollte erhoben und der Einkauf unter Produktionskosten für Unternehmen verboten werden.“

LL: In ihrem Betrieb haben Sie Leitlinien, die das alles schon berücksichtigen. Qualität, Regionalität, Bio Siegel, Umweltschutz, Transparenz und Fair Trade gehören zur Firmenphilosophie. Wie schwierig war/ist das umzusetzen?

EK: „Am Anfang war es durchaus sehr schwer, so manches anzugehen oder umzusetzen. Gerade in den Gründungsjahren der Bäckerei war das Bewusstsein und das Interesse an ökologischen Produkten noch nicht so verbreitet. Vielleicht galt man für viele damals noch eher als ‚Sonderling‘ am Rand der Gesellschaft, wo man erst einmal beobachtet hat, ‚was dieser so macht‘. Jedenfalls freut es mich

nun umso mehr, dass sich in der Gesellschaft immer mehr Bewusstsein und Wertschätzung für qualitativ hochwertige Lebensmittel und umweltverträgliche Ernährung entwickelt hat. Wir wissen, wir müssen etwas tun, wenn wir unseren Kindern und Enkel:innen einen Planeten hinterlassen möchten, auf dem diese auch noch in 50 oder 100 Jahren eine erstrebenswerte Zukunft erwarten dürfen.“

LL: Sind auch Sie in der Vergangenheit in der Umsetzung Ihrer Wertschöpfungskette manchmal an ihre Grenzen gestoßen?

EK: „Na klar. Ich glaube, das geht jedem Menschen und auch jedem/jeder Unternehmer:in einmal so. Gerade auch in der aktuellen Situation, vor dem Hintergrund der Ukraine-Krise und nach rund drei Jahren Corona, würde man gerne einfach mal eine ‚krisenfreie‘ Zeit haben. Das kann manchmal schon energieraubend und kräftezehrend sein.“

LL: Wenn ja, warum haben Sie sich nie entmutigen lassen?

EK: „Wenn man etwas wohl aus Überzeugung tut und weiß, warum und vor allem wofür, dann gibt das einem schon sehr viel Motivation, Energie und eine gewisse, positive ‚Anpack‘-Stimmung.“

Fotos: ©depositphotos.com/@quarta, ©depositphotos.com/@Yumis, ©depositphotos.com/@bit245, ©depositphotos.com/@Smileus, Ernst Köhler ©Schmelz
Fotodesign ; Quelle: ¹ www.wir-haben-es-satt.de/informieren/6-punkte-plan/

Das Interview mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.koehlers-vollkornbaeckerei.de,
www.die-freien-baecker.de

Uralte Kulturpflanze Feige

Feigen, die hierzulande vermarktet werden, stammen oft aus dem Mittelmeerraum. Hier wird das Maulbeergewächs bereits seit der Antike angebaut. Gerade im Altertum spielte die an Kalzium, Kalium und B-Vitaminen reiche Frucht für die Ernährung eine wichtige Rolle. Domestiziert wurde die Feige womöglich aber bereits vor über 11.000 Jahren, entdeckte ein israelisch-amerikanisches Forschungsteam 2006 nach einer Untersuchung jungsteinzeitlicher Pflanzenüberreste. Das ist kaum bekannt. Außerdem wissen die wenigsten Verbraucher:innen, dass inzwischen auch hierzulande Feigen wachsen. Dabei handelt es sich allerdings ausschließlich um „parthenokarpe Feigensorten“, erläutert Alexander Zimmermann vom Institut für Erwerbs- und Freizeitgartenbau der LWG in Veitshöchheim. Das bedeutet: „Für die Befruchtung sind keine Bestäuber-Insekten notwendig.“ Die Pflanzen bilden sogenannte Jungferfrüchte. Sorten südlich der Alpen benötigten für die Befruchtung meist die Feigen-Gallwespe. In Deutschland komme die nicht vor. Deshalb mache es wenig Sinn, Steckhölzer aus südlichen Ländern mitzubringen. Entscheidend sei die Robustheit gegenüber kalten Temperaturen: „Es gibt mittlerweile Feigensorten, die auch -10 Grad aushalten“, so Zimmermann. Kritisch werde es bei unter -15 Grad über mehrere Tage. Dann erfriert das oberirdisch gewachsene Holz: „Aus dem Wurzelwerk kommen aber Neutriebe.“ pat, .Fotos: @depositphotos.com/@BatikArt, @depositphotos.com/@Valentyn_Volkov, @depositphotos.com/@nikitos1977



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



Köhlers auch am Hubland.
Genießen Sie einen Kaffee oder ein vollwertiges Essen – z.B. auf unserer Sonnenterrasse gegenüber dem ehemaligen LGS-Gelände.

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI



www.koehlers.bio

Köhlers Vollkornbäckerei & BioCafé – Filiale Hubland, Rottendorfer Str. 65





Das Gute bewahren

Fränkisches Kimchi und anderes Fermentiertes aus dem Kirchenburgmuseum Mönchsondheim

Die Frage des Haltbarmachens beschäftigt Menschen seit jeher. Die Techniken wechselten im Laufe der Jahrhunderte. „Gemeinsam ist allen, dass Kleinstlebewesen die Grundlage zur Vermehrung genommen werden soll“, weiß Sarah Gormley, Gästeführerin im Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim. Geschehen könne das durch Alkohol, Säure, Salz oder Zucker. Auch das Entziehen von Wasser durch Trocknung sei eine Variante. Die Expertin für altbewährte Konservierungsmethoden schwört auf das Fermentieren. „Dabei wird die von Bakterien produzierte Milchsäure genutzt, um den Verderb zu verhindern.“ Der Nutzen für die Gesundheit liegt für sie auf der Hand: Diese Art der Konservierung erhalte nicht nur die Inhaltsstoffe

der haltbargemachten Lebensmittel, sondern erhöhe diese sogar, bewahre also das Gute. „So werden im Laufe der Fermentation Enzyme für unseren Stoffwechsel, Vitamin C und in geringen Mengen sogar Vitamin B12 gebildet.“ Außerdem erhöhe sich der Gehalt an Mineralstoffen. Obendrein sei fermentiertes Gemüse kalorienarm und ballaststoffreich. „Es fördert die Verdauung und die darin enthaltenen Bakterien bauen langfristig eine gesunde Darmflora auf.“ Eine spielerische Variante ist „fränkisches Kimchi“, das Gormley gemeinsam mit Interessierten in ihrem Workshop „Natur auf der Spur“ am 26. August zaubert. „Kimchi ist der Überbegriff für verschiedene, koreanische, fermentierte Gerichte“, erklärt sie. Die bekannteste Variante nutze Chinakohl und sei relativ scharf. Aber es gebe auch mildere Rezepte mit anderen Gemüsen. „Im Kurs probieren wir an Kimchi angelehnte Rezepte aus, die mit fränkischen Zutaten arbeiten.“ *nio, Fotos: @Sarah Gormley*



www.kirchenburgmuseum.de



Gerettetes für Umwelt & Mensch

Mit dem „Good“ gibt es seit über einem Jahr ein veganes Bistro in Bad Windsheim. Betrieben wird es von Marion Brüggem und ihrem Partner Martin Rienecker. Seit Oktober 2022 bieten die beiden zusätzlich „Volxküche“ an. Hier wird mit sogenannter 1B-Ware aus der Gastronomie gekocht. Etwa mit Gemüse, das optisch nicht mehr so schön aussieht. Daraus entsteht täglich ein Gericht für 3,50 Euro. „Highlights waren bisher eine afrikanische Tajine mit Bulgur und Kichererbsenknusper, gebackene Kochbanane mit asiatischem Gemüse und Jasmin Tee sowie ein Pilzragout mit Rotkraut und Brezelknödel“, berichtet Rienecker. „Aber auch so banale Sachen wie Linseneintopf, Gulasch oder Süßspeisen machen wir gerne nebenbei, wenn die Ausbeute mal nicht so stark ausfällt“, ergänzt er. Im Dezember 2022 wurden bis zu 120 Portionen „Volxküche“ am Tag verkauft. Durchschnittlich jede:r sechste Besucher:in zahlt für die Portion den doppelten Preis, damit ein:e Bedürftige:r kostenlos essen kann. Alles zu zweit zu stemmen, sei allerdings auf die Strecke sehr anstrengend. Von daher beschloss das Betreiberpaar, die Gerichte ab diesem März vorzubereiten und zu frosten. Zusätzlich sollen nun auch „gerettete“ Saucen und Crunches angeboten werden. *pat, Foto: @depositphotos.com/@lakshmi-777.yandex.ru*

Sich gesund essen!



„Natürliche Fermentierung ist eine Methode, die Natur in unseren Körper einzubauen“, schreibt Autor Dietmar Fiebrandt in seinem Buch „Gemüse haltbar machen durch Fermentieren – Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung“. Seit fast 20 Jahren befasst er sich mit Fermentierung, hat in dieser Zeit gelernt, was gute Lebensmittel ausmachen und dass sie eben nicht nur „Magenfüller“ sind. Seine gesammelten Erfahrungen und Rezepte gibt er in seinem Buch weiter. „Fermentieren ist wie eine Entdeckungsreise zur Vielfalt der Lebensmittel und ihrer Zubereitung“, sagt der Autor, „und das Fermentieren ist bei weitem die nachhaltigste und umweltschonendste Methode, Gemüse haltbar zu machen.“ Vom Sauerkrautbrot mit fermentierten Karotten und Keimsprossen bis zu den fermentierten Radieser, das Buch ist ein praktischer Ratgeber eines Menschen, der im Alter von 44 Jahren mit der Begründung „unheilbar krank“ in Frührente geschickt wurde und sich mit gesunder Rohkost bis heute „gesund gegessen“ hat. *mds, Foto: @depositphotos.com/@cat_arch_angel*



Dietmar Fiebrandt, *Gemüse haltbar machen durch Fermentieren – Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung*, SüdOst Verlag Regensburg 2020, ISBN: 978-3-95587-763-7, Preis: 19,90 Euro, www.battenberg-gietle.de

Eat & Chill

in unserem veganen & glutenfreien Restaurant



Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121

Mo bis Sa 10:00h - 22:30h | So 10:00h - 21:00h vrohstoff.de

Kleine Wunder

Sommerzeit ist Heidelbeerenzeit. Ob pur oder als coole Erfrischung in Smoothies – die auch als Mollbeere bekannte Frucht schmeckt nicht nur gut, sie tut uns auch gut. Oecotrophologin Birte Willems unterscheidet wilde und Kulturheidelbeeren. Und letztere finden sich in fast jedem Supermarkt. Greifen Sie (nicht nur bei diesen kleinen Wundern) zu, denn: „Heidelbeeren und andere Beeren sind besonders reich an Ballaststoffen, die sich positiv auf den Darm auswirken. Außerdem bringen sie unseren Stoffwechsel in Schwung“, weiß die Expertin. Bereits eine Portion von 200 Gramm Beeren würden knapp ein Drittel der von Ernährungswissenschaftler:innen empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag liefern. „Gleichzeitig besitzen Beeren eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane (rotviolette Pflanzenfarbstoffe), die als Radikalfänger wirken.“ Zudem stärken sie laut Willems das Immunsystem, wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch und fördern die Wundheilung. Daneben enthalte Beerenobst Vitamin C, welches wichtig für den Zellschutz ist und die Eisenaufnahme verbessere. „Bereits 100 Gramm Erdbeeren decken den Tagesbedarf zu 50 Prozent, bei schwarzen Johannisbeeren sind es fast 200 Prozent.“ Ihr Tipp: „Je kürzer Beeren gelagert werden, desto mehr Vitamine und sonstige Nährstoffe sind enthalten.“ Würden sie direkt nach dem Pflücken eingefroren, blieben die meisten Nährstoffe erhalten. *nio, Fotos: @depositphotos.com/@Subbotina, @depositphotos.com/@VadimVasenin*



Heumilch aus der Rhön

Der Bio-Hof von Oswald Henkel im Rhöndörfchen Mahlerts stellt etwas Besonderes dar: Seit Juni 2021 ist er zertifizierter „Heumilch-Betrieb“. Die 60 Milchkühe von Henkel werden ausschließlich mit Heu gefüttert. Allerdings gibt es ein Problem: Keine größere Molkerei kann diese Milch zu reiner Heumilch verarbeiten. Henkel möchte deshalb eine regionale Heumilch-Verarbeitung aufbauen. Das versucht er gerade mit Mitstreitern aus der „Initiative Bio-Heumilch Rhön Vogelsberg“. Drei anerkannte Heumilch-Betriebe gehören dieser Initiative derzeit an, zwei weitere planen den Beitritt. „Die positiven Aspekte der Heumilch sind unumstritten“, sagt Henkel mit Blick auf eine Studie der Wiener Universität für Bodenkultur. Der zufolge weist Heumilch doppelt so hohe Werte an Omega-3-Fettsäuren als Standardmilch auf. Eine von Henkels Stammkundinnen fährt regelmäßig 40 Kilometer zu seinem Hof, um Heumilch zu erwerben: „Ihr Sohn hat Neurodermitis und die Mutter sagt, dass er einzig unsere Milch verträgt.“ Aktuell ist die Heumilch-Initiative auf der Suche nach einem geeigneten Standort für eine kleine regionale Heumilch-Molkerei. Außerdem wird nach Personal gesucht. „Wir wünschen uns Menschen, denen die handwerkliche Verarbeitung von Heumilch ein Herzensanliegen ist“, so Bio-Landwirt Oswald Henkel. *pat, @depositphotos.com/@Iakov*



GENUSSLA®

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

Über
120
regionale
Anbieter

Entdecke die
**Genusslandschaft
Bamberg**

www.genussla.de  



Eine gemeinsame Initiative von



in Kooperation mit der



gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium
der Finanzen und für Heimat





Vorsicht: Blaualgen!

Algenblüte in Badeseen kann Leber und Nerven schädigen

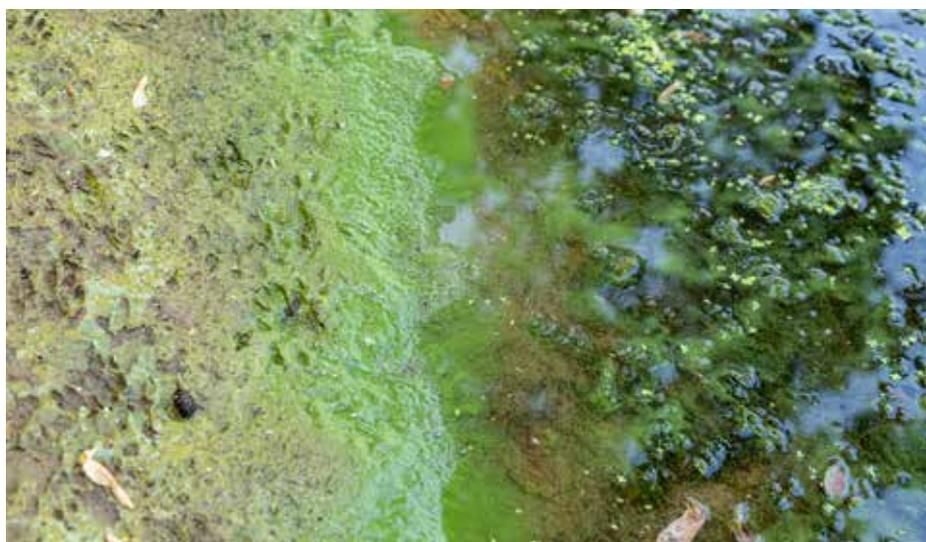
Kommt man mit ihnen in Kontakt, kann das Hautausschläge auslösen: Cyanobakterien, wie Blaualgen im Fachjargon heißen, sind mit Vorsicht zu genießen. „Allerdings produzieren nur einige von ihnen Giftstoffe, auch ist die Höhe des Toxinwertes ausschlaggebend“, sagt Frank Förtsch, Pressesprecher des Landratsamtes Bamberg. Bei der vorgeschriebenen monatlichen Überprüfung der Badeseen in Bayern werden ihm zufolge mitunter auch Wasserproben zur Bestimmung von Blaualgen entnommen.

Dies geschehe laut den Gesundheitsexpert:innen im Bamberger Landratsamt dann, wenn bei der Ortsbegehung etwas visuell auffällt oder nur noch eine geringe Sichttiefe vorhanden ist. Seitens des Umweltbundesamtes gebe es ein konkretes Verfahren zur Überwachung von Badegewässern, um Badende vor Toxinen der Cyanobakterien zu schützen. Ist zum Beispiel die Sichttiefe geringer als ein Meter oder bilden sich Schlieren, muss häufiger überwacht werden. Beträgt die Sichttiefe weniger als einen halben Meter oder treten Algenteppiche auf, ist ein Badeverbot auszusprechen. Die Grundwasserseen in Bamberg mussten schon wegen Blaualgen gesperrt werden. Vermehren sich Blaualgen massenhaft, spricht man von „Algenblüte“, informiert Andrea Stiel vom Landratsamt Main-Spessart: „Das Gewässer ist dann stark getrübt oder die Algen schwimmen an der Wasseroberfläche in Teppichen auf.“ Durch Algenblüten könnten zum Teil stark toxische Wirksubstanzen ins Wasser abgegeben werden. „Es handelt sich dabei insbesondere um Peptide und Alkaloide, die schädigend für die Leber und die Nerven sind“, so Stiel.

Das Landratsamt Main-Spessart ist für die Überwachung des Arnsteiner Badesees verantwortlich. Auch der wird alle vier Wochen beprobt. „Die Probenahmen beinhalten auch eine Uferbesichtigung, bei der eine eventuelle Blaualgenpopulation festgestellt werden könnte“, so Stiel. Bisher hätten sich keine Hinweise auf Cyanobakterien ergeben. Der Arnsteiner See wurde laut Stiel auch noch nie wegen Blaualgen gesperrt. Anfang August letzten Jahres gab es eine Blaualgen-Warnung für den Badese in Erlabrunn bei Würzburg. Mitte September konnte sie wieder aufgehoben werden. Ansonsten sind die Ergebnisse für die Wasserqualität des Sees seit 2008 durchgehend „ausgezeichnet“. Auch beim Ellertshäuser See wurden 2014 und 2018 Badeverboten wegen Blaualgen ausgesprochen. „Die konnten nach kurzer Zeit wieder auf-

gehoben werden“, so Andreas Lösch, Pressesprecher vom Landratsamt Schweinfurt. Nach seinen Worten lasse sich das Blaualgenwachstum in einem Gewässer nicht direkt beeinflussen: „Es ist von der Natur getriggert.“ In stehenden Gewässern vermehren sich die Algen bei starker Erwärmung des Wassers durch Sonneneinstrahlung. Im Falle des Ellertshäuser Sees konnte man im Rahmen von Baumaßnahmen mit gleichzeitiger Entwässerung eine Generalbearbeitung durchführen und den Sickerungsschlamm entfernen. Lösch: „Der war in den letzten Jahren ein Grund für das vermehrte Wachstum, so dass in den nächsten Jahren mit einem geringeren Wachstum an Blaualgen zu rechnen ist.“ pat

Fotos: Erlabrunner Badesees @Pat Christ, @depositphotos.com/@sangriana, @depositphotos.com/@KleinerMann82



Letztes Jahr musste für den Erlabrunner Badesees (Bild oben rechts) eine Warnung wegen Blaualgen ausgesprochen werden.

Kompost, der „mitdenkt“

Würzburger Kompost - Einsatz für Biobetriebe und Klima

In einer handvoll Kompost gibt es so viele Lebewesen wie Menschen auf der Erde. Sie wirken alle zusammen und erkennen, was der Boden braucht. Ist er sehr sandig und hält Wasser und Nährstoffe nicht, dann verbessert Kompost deren Haltefähigkeit. Ist der Boden aber sehr schwer, dicht und lehmig, dann lockert Kompost den Boden. Sogar mit Sprengstoffen und Ölen verseuchte Böden heilt Kompost. Wie er das macht, ist sein Geheimnis. In Ackerböden gleicht Kompost den Humusabbau aus und baut dessen Gehalt darüber hinaus noch weiter auf. Dies ist wichtig, denn Humus beeinflusst das Boden-, Pflanzen- und Tierleben sowie das Klima. Die sogenannten Ton-Humus-Komplexe im Kompost und Boden bilden eine Art Schwamm mit vielen Poren. Die Böden können besser CO₂, Wasser und Nährstoffe speichern. Humus ist ein großer Wasserspeicher. Sogar Schadstoffe werden in den Komplexen eingeschlossen und gelangen so nicht in das Grundwasser. Zudem werden kleinste Humusteilchen in die Luft getragen. Sie dienen dort als Kondensationspunkte für Regentropfen und beeinflussen das regionale Kleinklima. Durch all seine Eigenschaften und Lebewesen ist Kompost sehr „schlau“! Wie gelingt es, dass der Kompost aus dem Inhalt der Biotonne so wenige Fremdstoffe enthält? Das Verfahren zur Bearbeitung der Biotonne

ist eine sogenannte Biomassetrocknung mit anschließender Kompostierung. Kompostiert wird in großen Tunneln. Schon zu Beginn werden durch das Trocknen und Sieben ein Großteil der Fremdstoffe herausgeholt. Im weiteren Verlauf werden noch zwei Siebfraktionen gebildet und noch mehr Fremdstoffe und holziges Material abgetrennt. Nur die feine Fraktion wird zu Kompost. Mit diesem Verfahren wird hochwertiger Kompost und Biomasse-Brennstoff produziert. Es ist ein ökologisch sinnvolles Verfahren, das gleichzeitig zu einer sehr guten und sehr fremdstoffarmen Kompostqualität führt, die mit ihrem hohen Humusgehalt Böden und Grundwasser

und somit auch das Klima schützt. Möglichst geringe Fremdstoffgehalte sind die Voraussetzung für einen nachhaltigen Einsatz von Komposten in der Landwirtschaft und damit für den ökologischen Ressourcen- und Bodenschutz. Das Kompostwerk Würzburg GmbH leistet mit seinem ausgereiften Verfahren und jahrzehntelanger Erfahrung bei der Umwandlung biologischer Abfälle leistungsfähige und besonders reine Komposte und so einen entscheidenden Beitrag auf dem Weg zu einer regional verankerten, klimaneutralen Landwirtschaft. cw

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

Kompostwerk bietet zwei Kompostsorten an

An ihren beiden Standorten, dem Kompostwerk Würzburg und der Kompostierungsanlage des Landkreises in Oberpleichfeld, erzeugt die Kompostwerk Würzburg GmbH zwei Kompostsorten für die Landwirtschaft, eine nährstoffreiche aus dem Inhalt der Biotonne (Biogutkompost) und eine aus Garten- und Parkabfall (Grüngutkompost). Beide entsprechen den extrem strengen Anforderungen der großen Ökoverbände wie Bioland, Naturland, Biokreis und Demeter. Das Qualitätsversprechen gilt auch im Hinblick auf Fremdstoffe. Sogar der Einsatz in bestimmten Wasserschutzgebieten ist mit diesen Komposten möglich. In Würzburg werden vom Landwirtschaftskompost aus der Biotonne bis zu 45 Prozent im ökologischen Landbau eingesetzt und vom Kompost aus Grüngut mindestens 70 Prozent. In Oberpleichfeld wird nur Grüngutkompost produziert. Hier gehen mindestens 90 Prozent an Biobetriebe. cw, Foto: [@depositphotos.com/@CandlePhoto](https://depositphotos.com/@CandlePhoto)



Kompostwerk Würzburg, Erdenmarkt: Kitzinger Straße 60, 97076 Würzburg, Telefon: 0931.27092-0, www.wuerzburger-kompost.de



Die Hüter des alten Wissens

Hippokrates von Kos, Abt Walahfrid, Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Sebastian Kneipp ... sie alle erleben als Hüter alten Wissens ein Comeback im Buch „Naturwissen. Die Geheimnisse der Heilpflanzen und Elemente“. Der Begründer der modernen Medizin Hippokrates praktizierte als Wanderarzt und proklamierte schon damals den Einfluss des Klimas auf die individuelle Konstitution und Gesundheit. Wind, Wetter, Kälte, Feuchtigkeit seien maßgebliche Faktoren für die Gemütslage und körperliche Verfasstheit. Oder Hildegard von Bingen, die Verfechterin der Devise „Eure Nahrung soll eure Medizin sein“, aktueller denn je. Oder Paracelsus, der Spagyriker, der überzeugt war, dass Arnika, Wacholder, Gelber Enzian, Schafgarbe und Thymian mehr sind als Blüten, Blätter, Stängel und Wurzeln. Ganz zu schweigen von Pfarrer Sebastian Kneipp, der den Menschen als „Wasserwesen“ sah und somit vom Heilmittel „Wasser“ in all seinen Formen zutiefst überzeugt war. sky

Miriam Wiegele: Naturwissen. Die Geheimnisse der Heilpflanzen und Elemente. Servus Verlag, Salzburg, München 2022, ISBN: 978-3-7104-033-2, Preis: 30 Euro, www.servus.com



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



Wer dem Bienensterben und Insekten-
schwund etwas entgegensetzen möchte,
ist mit einem Mischgarten gut beraten,
der vielfältig bepflanzt und somit gut für
Mensch und Umwelt ist.

Sein grünes Wunder erleben!

Dr. Grün: Wie Gärtnern Leib und Seele guttut. Am 23. April ist „Tag der offenen Gärtnerei“

Um 840 schrieb Abt Walahfried Strabo sein „Liber de cultura hortorum“. Das Buch über den Gartenbau ist eines der bedeutendsten botanischen Werke des Mittelalters und, wenn man genau hinschaut, brandaktuell. Er beschreibt den Klostergarten als Sinnbild des Lebens, als grünes Wunder! Dem Abt zufolge liefere der Garten alles, was man zum Dasein braucht: Heilpflanzen zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Obst, Gemüse und Gewürze für die tägliche Ernährung und einen Ort zur Einkehr und Erbauung, also auch gut für die Seele. Zudem zitiert er den benediktinischen Leitsatz „ora et labora“ und empfiehlt Gartenarbeit zur körperlichen Ertüchtigung. Er lobt das Geschenk „Garten“ in seinem Werk und bezeichnet ihn als Ernährer, Erbauer, Ertüchtiger und Dr. Grün. Und nicht zuletzt als Ort der Begegnung mit der Schöpfung¹. Im 21. Jahrhundert erklärt die Deutsche Angestellten

*„Unser Körper ist
unser Garten, unser
Wille der Gärtner.“*

William Shakespeare (1564-1616)

Krankenkasse (DAK) ihren Beitragszahler:innen, warum Gartenarbeit gesund ist: Weil das Abharken des Rasens eine Dreh-Zieh-Bewegung beinhaltet und die Oberarme und seitliche Rumpfmuskulatur stärkt, weil Umgraben oder Kompost schaufeln kraftvolle Tätigkeiten seien, die ganz nebenbei den Herzmuskel trainieren, weil für den Sommerschnitt der Bäume der Körper gestreckt werden müsse, und auf der Leiter könne der Gleichgewichtssinn trainiert werden. „Wer in der Erde arbeitet, zum Beispiel beim Pflanzen oder Jäten, kommt nicht darum herum, sich zu bücken oder die Knie zu beugen. Rauf, runter, Rücken lang, Rücken krumm – und zwischendurch immer wieder ausstrecken und durchatmen, das ist ein bisschen wie beim Sport. Und wer zum Wässern im Garten die Gießkanne schleppt anstatt den Gartenschlauch zu nehmen, holt sich auch noch eine Art ‚Hanteltraining‘ hinzu“, so die DAK². Neben der körper-

lichen Fitness wirke sich der Garten auch aufs psychische Wohlbefinden aus, weil der Blick ins Grüne beruhigt und die Stimmung hebt. Er sei der ideale Rückzugsort nach getaner Arbeit. Und der Ort, wo man auch die Früchte seiner Gartenarbeit ernten könne. Zudem mache Gärtnern kreativ und schlau und sei aktiver Naturschutz, so die DAK. Ein Garten trägt die Handschrift seiner Gärtner:innen. Von modern bis natürlich verwunschen ist alles möglich. Neben Handwerk müssen sich Gartenfreund:innen auch Wissen über Botanik und Biologie aneignen und nicht zuletzt über Umweltschutz. Voilà, und so wird das Gärtnern zum Rundum-Wohlfühlpaket für Körper, Geist und Seele.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@iMarzi, @depositphotos.com/@Xalanx, @depositphotos.com/@nelyninell, @depositphotos.com/@YAYImages, @depositphotos.com/@SvetlanaArtStore; Quellen: ¹Miriam Wiegele: *Naturwissen. Die Geheimnisse der Heilpflanzen und Elemente.* Servus Verlag, Salzburg, München 2022, ISBN-13 9783710403330, Preis: 30 Euro, www.servus.com, ²www.magazin.dak.de/5-gruende-wa-rum-uns-gartenarbeit-so-guttut/



**RARITÄTEN
GÄRTNEREI
Schwarzach**
Biologischer Gartenbau seit 1983

Am See 9 • 97359 Schwarzach am Main
 info@gaertnerei-schwarzach.de
 www.gaertnerei-schwarzach.de
 gaertnerei.schwarzach
 09324 - 1030

BIO PFLANZENRARITÄTEN UND SORTENVIELFALT

- Tomaten (200 Sorten)
- Heil- Wild- und Gewürzkräuter
- Gemüsejungpflanzen
- Paprika und Auberginen
- Beerenobst
- Chilis und Peperoni

Regionalwarenladen

Pflanzenverkauf ● Mi - Fr ● 13 - 17 Uhr

Saatgutverkauf

Sonderöffnungszeiten ● Mo - Fr ● 10 - 17 Uhr
 ● Sa ● 10 - 14 Uhr

Naturland



Die Blumenwerkstatt
Gärtnerei - Floristik

Wilhelm Rippel
 Helmstadter Str. 10
 97292 Uettingen
 Telefon: 0 93 69 / 82 53
 Mo-Fr 8:00 - 12:30 und 13:30 - 18:00 Uhr
 Sa 8:00 - 12:00 Uhr
www.blumenwerkstatt-rippel.de





Totholz im Kohlenstoff-Kreislauf

Ein globales Forschungsprojekt, koordiniert von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und der Technischen Universität München (TUM), hat auf sechs Kontinenten den Einfluss klimatischer Verhältnisse auf die Abbaugeschwindigkeit von Totholz und damit die Freisetzung von Kohlenstoff untersucht. 10,9 Gigatonnen jährlich gelangen weltweit in den Boden und die Atmosphäre. Dies entspräche rund 115 Prozent der Emissionen aus fossilen Brennstoffen, erklärt Dr. Werner Rammer, Wissenschaftler an der TUM. Die Abbaugeschwindigkeit nehme vor allem mit steigender Temperatur zu. Höhere Niederschläge beschleunigen in warmen Regionen den Abbau, bei niedrigen Temperaturen verlangsamen sie ihn. Auch Insekten hätten am Holzabbau einen großen Anteil, überwiegend beschränkt auf die Tropen. Letztere machen durch ihr reiches Holzvorkommen und schnelle Abbauprozesse 93 Prozent der weltweiten Kohlenstofffreisetzung durch Totholz aus. In nördlichen und gemäßigten Breiten wird Kohlenstoff derweil über lange Zeiträume in Totholz gespeichert. *Tim Förster, Foto: ©Sebastian Seibold*

Totholz nahe der ökologischen Station der Uni Würzburg wird von Pilzen zersetzt.



Waldgesellschaften der Zukunft

Bei einer Waldbegehung im Bruderwald erörtere Gregor Schießl, Forstdirektor im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bamberg (AELF) den derzeitigen Status quo der „grünen Lunge“ Bambergs. Hitze, Trockenheit und der Borkenkäfer hätten dem 500 Hektar großen Areal zugesetzt. Vor allem der Fichten-, aber auch der Eichenbestand seien erheblich geschrumpft. Ulmen gebe es gar nicht mehr im Bruderwald und der Esche drohe ein ähnliches Schicksal, so Schießl. Die Waldgesellschaften der Zukunft könnten aus Elsbeere, Douglasie, Zeder, Edelkastanie oder Roteiche bestehen. Bäume, die bisher eher in Südeuropa zuhause waren. Auch wenn man wisse, dass der Wald sich in der Vergangenheit immer selbst erneuert habe, sei eine Aufforstung der Kahlfelder mit Bäumen, die aktuellen und kommenden Widrigkeit trotzen, angeraten. Auch das Ausloben von Naturwäldern, die von Bewirtschaftung ausgenommen sind (im Bruderwald sind das rund 85 Hektar) sowie Naturwaldreservate etwa für die Erhaltung der Artenvielfalt seien von weitreichender Bedeutung. Denn Wälder sind der Rückzugsort von Pflanzen, Tieren und Pilzen und als Naherholungsorte auch von uns Menschen. *sky, Fotos: ©depositphotos.com/@PMARACENA, ©depositphotos.com/@marilyna, ©depositphotos.com/@kolesnikovserg; Quelle: AELF*



FriedWald[®]
Die Bestattung in der Natur

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Schwanberg** kennen. Erfahrene FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



Die nächsten Termine:

14. und 29. April 2023 um 15 Uhr
13. und 27. Mai 2023 um 15 Uhr
10. und 24. Juni 2023 um 15 Uhr

Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter www.friedwald.de/schwanberg



Wie sind wir in Zukunft unterwegs ... elektrifiziert?

Fahrzeugschau Elektromobilität am 22. und 23. April in Bad Neustadt an der Saale – diesmal mit erweitertem Spektrum

Laut Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) gab es einen neuen Rekord bei den Neuzulassungen von Elektroautos. In der Jahresbilanz für 2022 stehen insgesamt 2,65 Millionen elektrische Neuwagen, das sind 1,1 Prozent mehr als 2021. Doch obschon der Trend nach oben geht, gibt es nach wie vor viele offene Fragen. Aus diesem Grund steht der Festplatz an den Saalewiesen an der Mühlbacher Straße in Bad Neustadt an der Saale am 22. und 23. April wieder ganz im Zeichen der Elektromobilität. Für alle Interessierten bietet sich damit nach 2019 erstmals wieder die Gelegenheit, in Augenschein zu nehmen, was die etablierten und namenhaften Hersteller, die Autohäuser und Fahrradhändler im Landkreis Rhön-Grabfeld im Angebot haben. Und vor allem: Welche neuen Entwicklungen es auf dem Gebiet der Elektromobilität gibt. Organisiert vom Projektmanagement der Modellstadt für Elektromobilität geht es am Samstag um 10 Uhr mit der offiziellen Eröffnung los. An beiden Tagen besteht jeweils bis 18 Uhr kostenfrei die Möglichkeit E-Bikes, -Roller, -Motorräder, -Seniorenfahrzeuge und natürlich E-Autos zu erkunden. Parcours-Fahrten laden dazu ein, sich gleich selbst am Steuer auszuprobieren. Auch geführte Segway-Touren stehen auf dem Programm. Wer fährt, muss auch tanken. Daher zeigt die zehnte Fahrzeugschau Elektromobilität auch die neuesten Entwicklungen im Bereich der Ladetechnik, -infrastruktur und Speichermöglichkeiten und liefert damit Antworten auf die alles entscheidende Frage: Wie sind wir in Zukunft unterwegs?

nio, Fotos: [@depositphotos.com/@carloscastilla](https://www.depositphotos.com/@carloscastilla), [@depositphotos.com/@gopixa](https://www.depositphotos.com/@gopixa)

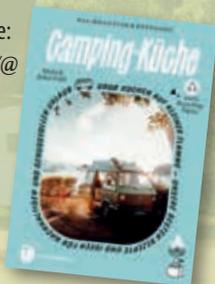
 www.m-e-nes.de



Achtsam campen

„Das Leben im Van bietet ideale Trainingsbedingungen für ein nachhaltiges Leben“, sagen Marie und Julius Feldt. Unsere Vorräte seien begrenzt, egal ob Gas, Grillkohle oder Wasser, darum gingen wir automatisch achtsamer mit ihnen um. In ihrem Ratgeber „Nachhaltige & einfache Campingküche“ liefern sie mannigfache Rezepte und Ideen für einen bewussten und genussvollen Urlaub. Einer ihrer Tipps: „Überlegt bereits zu Hause, welche Lebensmittel ihr vielleicht in Vorratsdosen oder Weckgläser umfüllen könnt.“ So wird auf der Reise unnötiger Müll vermieden. Auch Essenspläne helfen, Energie (Gas beim Gaskocher oder Grillkohle beim Grillen) zu sparen und Abfälle zu vermeiden. So könne man beim Grillen etwa die Restwärme nutzen, um Essen für den kommenden Tag vorzubereiten. Auch ein Mehrwegkanister sollte in keinem Camper fehlen. Denn der Kauf von Trinkwasser in einzelnen Plastikflaschen sei keine gute Option. Regional und saisonal einkaufen – das geht ihrer Meinung nach sowieso am besten vor Ort. Man denke nur an die Häfen des Mittelmeeres und ihr Angebot an frischem Fisch. In diesem Sinne: Gute Fahrt! nio, Foto: [@depositphotos.com/@IrynaObertunBO](https://www.depositphotos.com/@IrynaObertunBO)

Marie & Julius Feldt: Nachhaltige & Einfache Campingküche, Jan Thorbecke Verlag, Verlagsgruppe Patmos, Ostfildern 2022, ISBN: 978-3-7995-1551-1, Preis: 24 Euro, www.verlagsgruppe-patmos.de



Sich laben am Regiomaten

Wander:innen und Mountainbiker:innen im hessischen Spessart und dem angrenzenden Main-Kinzig-Kreis erhalten an inzwischen sieben Regiomaten und zwei regionalen Verkaufsautomaten lokale Produkte wie frische Eier, Kartoffeln oder Wurst. Einer dieser Regiomaten steht in Erlensee. Bestückt wird er von „Bauscher's Landlädchen“. Neben hausgemachter Konservenwurst werden in Selbstbedienung rund um die Uhr Eier, Kartoffeln und Honig angeboten. In Bruchköbel befindet sich die Verkaufshütte des Milchhofs „Spors“. Am Milchautomaten gibt es das ganze Jahr über selbsterzeugte Rohmilch. Kund:innen können eigene Milchflaschen mitbringen oder eine passende Glasflasche kaufen. In der Verkaufshütte existiert ein weiterer Regiomat mit Produkten wie Nudeln oder Butter, ein Eisautomat, ein Automat für Kaffee, Kakao und Tee sowie ein Kühlschrank mit frischem, saisonalem Obst und Gemüse. Der Ziegenhof „Waldrode“ in Linsengericht bietet an seinem Regiomaten Ziegenkäse, Backwaren, Wurst, Nudeln, Eier und Getränke an. Auch in Lettgenbrunn steht ein Verkaufsautomat mit Wurst, Käse, Joghurt und Eis aus dem Spessart. Am Wochenende erhält man hier außerdem halbgebackene Bauernbrote, Emmer-Saaten-Brot und gemischte Brötchentüten von der Handwerksbäckerei „Fink“. Darüber hinaus gibt es Snacks und selbstgemachte Getränke wie Bio-Schorlen, Bio-Limonade und Bio-Eistee. pat, Fotos: [@depositphotos.com/@DLeonis](https://www.depositphotos.com/@DLeonis), [@depositphotos.com/@VaadinVasenin](https://www.depositphotos.com/@VaadinVasenin)



Transformation durch Yoga?

Lebenslinie-Mitarbeiterin Loretta Klevenow berichtet über ihre Erfahrungen als Yogini

Zum Yoga gekommen war sie in der Schwangerschaft. Zunächst waren es nur kurze Einheiten, die für eine entspannte Zeit bis zur Geburt sowie eine leichtere und angstfreie Niederkunft sorgen sollten. Aus dem ersten Ausprobieren erwuchs die Neugier auf mehr. Mittlerweile ist Lebenslinie-Mitarbeiterin Loretta Klevenow überzeugt: „Yoga tut mir langfristig gut!“ Und es gibt so viel zu entdecken. Sie nutzte beim 9. Yogafestival Würzburg die Gelegenheit, tiefer in das Thema einzusteigen. In den Jugendstilräumen des Balthasar B. Neumann direkt neben der Residenz hatten die Initiator:innen Martin Lange und Dr. Lydia Lange, Inhaber:innen des Centers für Yoga, Gesundheit und Potenzialentfaltung, Anfang November 2022 zum mehrtägigen Austausch eingeladen. Insgesamt 30 Yohalehrer:innen boten Einblicke in Yoga, Meditation, Philosophie, Mantra, Musik, Konzerte und Tanz. Nach vielen intensiven Stunden wirkt Loretta tiefenentspannt, ja sogar glücklich. „Zu anfangs dachte ich, das Festival hat einen sportlicheren Charakter. Doch der spirituelle Anteil ist immens“, so ihr Fazit. Im Laufe der Tage hatte sie an Zeremonien teilgenommen, die Herzen öffnen sollen, hat Musik gelauscht, die zum Träumen einlud und sich in Sessions versucht, die sie zum „inneren Tanzen“, zur Trance, verführten. „Ich habe viele verschiedene Atemtechniken kennengelernt“, stellt sie am Ende heraus. Und

resümiert: „Das kann sehr anstrengend sein. Und es kann viel ‚lösen‘.“ Ihr persönliches Highlight: eine Zeremonie zum Thema vergeben und loslassen. „Da passiert unglaublich viel. Das denkt man vorher nicht.“ Loretta hat auch an einer Session mit Dulce Jiménez und Antje Schulze teilgenommen. Das Thema: „Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte“. In der gemeinsamen Praxis wurde nicht nur Loretta Körper von Kopf bis Fuß mobilisiert, stabilisiert, gedehnt und vitalisiert. Es gab auch praktische Tipps bei typischen Beschwerden wie zum Beispiel einem Tennisellenbogen. Für die beiden erfahrenen Yoga-Lehrerinnen liegt die Lösung entlang der Faszienkette. „Einseitige und häufig wiederholte Handbewegungen erzeugen stetige Muskelanspannung in den Unterarmen. Erfolgt keine Entlastung, kann diese Spannung zu Reizungen der Sehnen im Ellenbogen führen und Schmerzen verursachen“, beschreiben sie die Problemlage¹. Am Ende ist für Loretta klar: Yoga ist viel mehr als Krieger, Sonnengruß und Asanas. Es ist Selbsterfahrung und Selbsthilfe, Gemeinschaft und vor allem Weiterentwicklung zum Ich-Du-Wir. Festival-Initiator Martin Lange unterschreibt das! Auch ihn hat ein Einschnitt im Leben zum Yoga gebracht. Dieser war jedoch ganz anders als bei Loretta. 2008 erhielt er die Diagnose „Krebs“. Von jetzt auf gleich wurde sein Managerleben auf den Kopf gestellt. Operationen, Chemothe-

rapien – und Rückschläge. „Ich war einfach kaputt“, erinnert er sich zurück. Nach der Behandlung habe sein Körper erst einmal gar nicht mehr reagiert. Lange zog Konsequenzen und krepelte sein Leben komplett um. Und er suchte nach „Heilung“: „Ich habe mich sehr viel mit Gesundheit beschäftigt“, erzählt er von seinem Werdegang. Für eine Weile ging er sogar ins Ausland. Er hat gelernt, studiert und viele neue Erfahrungen gemacht. Anfangs hatte er noch keine Ahnung, wohin ihn das führen würde. „Yoga ist das, was mir damals am meisten Unterstützung gegeben hat, wieder in die Kraft zu kommen.“ Wie zuträglich Yoga für die Gesundheit sein kann, ist mittlerweile in Tausenden von Studien untersucht worden. Belege dafür finden sich für Schmerzen aller Art – von Rücken- bis Kopfschmerzen², aber auch für unterstützende Wirkungen bei Herz-Kreislauf-Problemen³, bei Diabetes⁴, um die Symptome in den Griff zu kriegen, oder bei Entzündungen im Körper⁵. Lange kennt die uralten Lehren und den aktuellen Forschungsstand. „Yoga ist etwas Holistisches, ein Heilsystem“, betont er. Praktiken wie Meditation sind genau das, was der moderne Mensch braucht. „Die ▶

„Yoga ist ein holistisches Heilsystem und ein Selbsthilfeprogramm“, weiß Yogi Martin Lange aus eigener Erfahrung.

1. Tag



2. Tag



3. Tag

► Ergebnisse sind phänomenal“, sagt Lange. Natürlich sei ihm bewusst, dass er von der Schulmedizin „gerettet“ wurde. Doch Fragen, die er selbst hatte, konnte ihm diese nicht ausreichend beantworten. Etwa die, warum der Krebs binnen kürzester Zeit immer wieder kam. „Ich glaube nicht an die Ohnmacht des Patienten.“ Er selbst hat erkannt, was sein Anteil an seiner Erkrankung war. „Stress ist der Killer Nummer eins auf diesem Planeten.“ Ihm gehe es dabei aber nicht nur um den offensichtlichen. Oftmals befänden sich die Menschen in einem unbemerkten (gewohnten) Stress, der gar nicht als solcher wahrgenommen würde, zum Beispiel unliebsame Arbeitskolleg:innen, die man jeden Tag erlebt. „Der Körper reagiert. Das genügt, um dich krank zu machen.“ Doch wie dem entgegenzutreten? Dem Yogi zufolge würden kleine, tägliche und sorgfältig ausgeführte Übungen genügen, um einen „entspannten, offenen und gut durchbluteten“ Zustand zu erreichen: Asanas, also ruhende Körperstellungen, Sonnengrüße und Pranayama, yogische Atemübungen. Zu guter Letzt noch eine kurze Ausrichtungsmeditation. „Eine solche persönliche Praxis verändert das Leben“, das weiß er. Doch Vorsicht: „Wenn ich den Körper derart mit Energie flute und in Verbindung mit mir selbst trete, kommen auch Baustellen ans Licht“, sagt Martin Lange und weist damit auf eine wichtige Komponente im Heilungsprozess hin. Wer sein Leben umkrempelt, lässt sein altes nicht völlig hinter sich. Auch er ist sich dessen bewusst. „Ich entscheide mich jeden Morgen, eine andere Version von mir wachsen zu las-

sen.“ Über die Jahre sei er so zu einer neuen, gesünderen Persönlichkeit geworden. Yoga biete für ihn das beste Transformationssystem – körperlich und vor allem mental. „Du wirst kraftvoll, liebevoll und klar. Und das wirkt auf Körper, Geist und Seele. Die Heilung geschieht Stück für Stück von selbst, solange das Herz der ‚Chef‘ ist.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Norbert Schmelz Fotodesign, ©depositphotos.com@viperrapp, Illustrationen ©Sabine Steinmüller;

Quellen: ¹ www.librero-ibp.com/schmerz-lindern-mit-yoga, ² <https://www.bumc.bu.edu/busm/2013/07/02/weekly-yoga-class-yields-similar-lower-back-pain-relief-as-twice-weekly-classes-for-low-income-minority-patients/>, ³ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2047487314562741>, ⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4691612/>, ⁵ <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/01/10011122643.htm>

www.yogafestival-wuerzburg.de

Auf der Matte bleiben ... let it flow!

Asanas können helfen, den oft stressigen Alltag zu meistern, den Organismus zu stärken und unterstützen uns dabei, mehr bei uns selbst zu bleiben. Am besten gelingen Rituale in einer dazu passenden Atmosphäre mit wohligen Düften. Denn Nase und Gedächtnisleistung sind laut wissenschaftlichen Erkenntnissen miteinander verbunden¹. Die Aromatherapie mit 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen kann helfen, auf der Matte zu bleiben, und auch außerhalb der Yogamatte wirkungsvoll unterstützen, da der Duft in Erinnerung bleibt, wenn er erneut geschnuppert wird. Eine fein abgestimmte Rezeptur mit Myrte, Grapefruit und Sandelholz scheint dafür wie geschaffen zu sein, den Geist vorzubereiten, so dass er besser fokussieren kann. Myrte wirkt reinigend und klärend, Grapefruit erfrischend und Sandelholz ausgleichend, inspirierend und wärmend. Primavera hat diese Rezeptur aus naturreinen ätherischen Ölen in der Yoga-Flow-Serie vereint. Das Primavera Yoga Flow Raumspray bio sorgt für ein spürbar angenehmes Raumklima während der Asanas. Und für den Flow verlost Lebenslinie drei dieser Raumsprays an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, warum Düfte auf unsere Erinnerungen wirken. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Primavera Yoga“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juli. Die Teilnehmer:innen erklären sich damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. ¹ <https://www.wissenschaft.de/gesundheitsmedizin/der-geruchssinn-und-die-erinnerungen-das-passiert-in-unserem-kopf/>

www.primaveralife.com





Kapitänin des eigenen Schiffs

Nachhaltige Wege zu mehr innerer Stärke für Frauen

„Das Thema Weiblichkeit bewegt mich seit Jahren“, sagt Julia Albert. „Ich merke, dass Frauen – gleich welchen Alters – es schwer fällt, Entscheidungen für sich zu treffen. Sie sind unsicher und wissen nicht, was sie eigentlich wollen.“ Die Sozialpädagogin, die als systemischer Coach und Aufstellungsleiterin tätig ist, möchte hier ansetzen und gemeinsam mit Yoga- und Achtsamkeitstrainerin Bettina Busch an diesem Thema arbeiten. Im Rahmen eines Workshops haben die beiden Ende März das erste Mal Frauen auf ihrem persönlichen Weg hin zur „Kapitänin des eigenen Schiffs“ begleitet. In den Seminarräumen von Julia Albert in Margetshöchheim sind die Frauen in kleiner Runde gut aufgehoben. Das „Nest“, wie sie ihren Seminarraum bezeichnet, bietet den idealen

Rahmen, um dem Ziel „Entfalte deine Weiblichkeit – über die Liebe zu dir selbst und den Ausdruck deiner Lebendigkeit“ in geschützter Atmosphäre besonders nahe zu kommen. „Bei uns kommen unterschiedliche Aspekte zum Tragen“, erklären die beiden. „Wichtig ist, den Kontakt zu sich selbst wieder herzustellen und den Körper mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen“, sagt Bettina Busch mit Blick auf verschiedene Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Von hieraus gehe es darum, „in den Ausdruck“ zu gelangen – und das auf kreative Weise. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen geht das Duo der Frage nach, was es heißt „Lebendigkeit zu spüren“ und diese nach außen zu tragen. Dies beinhaltet auch, den von außen gestellten Erwartungen und zu erfüllenden Rollen Gren-

zen zu setzen. Wie sich das anfühlt, kann für Frau neu sein. Und es bedarf einer Entwicklung. Diese möchten Bettina Busch und Julia Albert künftig nachhaltig begleiten. Ihr Appell: „Trau dich! Du darfst sein!“

Nicole Oppelt

Fotos: @privat, @depositphotos.com @tachyglossus



www.bayoga.de und www.juliaalbert.de

Bettina Busch und Julia Albert möchten Frauen bestärken, wieder auf ihre „innere Stimme“ zu hören und nicht vornehmlich den „Erwartungen von außen“ zu folgen.

Ganzheitlich leben mit Hildegard von Bingen



(c)Wolfgang Schuhmacher

Termin | Do., 4. Mai, bis So., 7. Mai

Info | Das Seminar steht ganz im Zeichen der Prophetin, Mystikerin und Heilkundigen Hildegard von Bingen und bietet die Gelegenheit, über ein Leben im Glauben ins Gespräch zu kommen.

Leben & Werk, Gesundheit & Ernährung, Kräuter & deren Anwendung nach Hildegard sind wichtige Themen des Seminars. Hildegards Lieder, ganzheitliches spirituelles Tun, meditative Spaziergänge im Taubertal und Yoga aus christlicher Perspektive bereichern die Tage.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 465,- EUR im EZ, 425 EUR im DZ

Jeder Tag ein Geschenk – Lebenszeit gestalten



(c)pixabay.com

Termin | So., 25. Juni, bis Do., 29. Juni

Info | „Älterwerden ist nichts für Feiglinge!“ In der Tat wirft die Lebensphase ab 60+ viele spannende Fragen auf: Was habe ich erreicht? Lebe ich das Leben, das ich mir gewünscht habe? Wohin führt meine Zukunft und wie möchte ich sie gestalten?

Diesen und anderen wichtigen Aspekten widmet sich das Seminar. Es bietet anregende Vorträge, vertrauensvolle Gespräche, meditative Wanderungen sowie leichte Yogaübungen – und das alles in wunderbarer Ambiente des Wildbads.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 475,- EUR im EZ, 430,- EUR im DZ

Cursillo: Gottes Überraschungen



(c)Fundus Media - Kat G. Fuchs

Termin | Fr., 16. Juni, bis So., 18. Juni

Info | Beim Evangelischen Cursillo treffen sich Menschen, um den Alltag hinter sich zu lassen, mit Leib und Seele aufzuatmen und Gemeinschaft auf Zeit zu erleben. Kleine Gesprächsrunden, Musik, kreative und meditative Angebote helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 205,- EUR im EZ, 181 EUR im DZ

Yoga – Pilgern – Achtsamkeit

Termin | So., 16. Juli, bis Do., 20. Juli

Info | Die Teilnehmenden dieses Seminars machen sich pilgernd auf den Weg – zu sich selbst, zu Gott, zu neuen Impulsen, Erfahrungen und Denkanstößen. Neben täglichen leichten Yogaeinheiten und Meditationsübungen werden wunderbare Pilgerwege durchs Tauber-, Schandtauber- und Steinbachtal miteinander erkundet. Ausgesuchte Orte im Taubertal lassen die Kraft des Atmens, der Stille und der Gemeinschaft spürbar werden.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 535,- EUR im EZ, 485 EUR im DZ

wildbad
tagungsort - rothenburg o.d.T.
in verantwortung leben



Atmen, Yoga & Naturerleben



(c)pixabay.com

Termin | Fr., 8. September, bis So., 10. September

Info | Der Mensch ist eine untrennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele. Doch im hektischen Alltag geht diese Balance oft verloren. Deshalb braucht es Auszeiten. Dr. Wolfgang Schuhmacher, Pfarrer und Leiter der Evangelischen Tagungsstätte, aber auch zertifizierter Yogalehrer und Experte in der Anleitung zur christlichen Meditation, nimmt die Teilnehmenden mit auf eine spirituelle Reise.

„Auf dieser Reise erleben unsere Gäste neue Ausdrucksformen eines ganzheitlich gelebten christlichen Glaubens. Yogaübungen in christlicher Perspektive, bewusstes Atmen oder achtsames Gehen in freier Natur erweisen sich dabei als gute Werkzeuge, die unseren Blick für eine neue Perspektive im Leben öffnen helfen. Sie schenken wichtige Erfahrungen, die unser Leben bereichern.“ Meditation und Naturerleben runden das Angebot des „Body and Soul“-Wochenendes ab.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 296,- EUR im EZ, 270 EUR im DZ

Wildbad Tagungsort Rothenburg o.d.T. | Taubertalweg 42 | 91541 Rothenburg o. d. T.
Fon +49 (0) 9861.977-0 | Fax +49 (0) 9861.2605 | info@wildbad.de | www.wildbad.de

Ganz
da sein ...



mit Kopf &
Körper

Was sich verändert, wenn wir unseren Körper im Alltag aktiv spüren

„Was bringt es mir, wenn ich nicht nur mein Kopf bin?“ So fragte mich kürzlich eine Kollegin. Es ist ja so: Die meiste Zeit des Tages ist das Denken gefragt, planen, Lösungen finden, organisieren, analysieren. Im Großteil der Arbeitswelt ist nur die funktionale Intelligenz gefragt, weder Körperlichkeit, Berührung, noch Empathie. Viele verbringen den Tag sitzend vor dem Computer, häufig in virtuellen Arbeitsräumen unter hohem Leistungs- und Effizienzdruck. Ist das eigentlich noch gesund? Ein allgemeines Gefühl von Getrieben-Sein und Nicht-Genügen kennen viele Menschen. Und sie bemerken, dass sie eigentlich etwas anderes suchen, etwas, das ihr ganzes Menschsein anspricht und lebendig sein lässt. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wir haben keinen Körper, wir sind Körper.

Eine kleine Veränderung im Tagesablauf kann da viel verändern: den Alltag und die Arbeit mit kurzen Pausen unterbrechen, um in seinen Körper hinein zu spüren und den Atem wahrzunehmen. Stehen bleiben, sich aufrecht hinstellen, den Boden unter den Füßen spüren, den Bauch- und Beckenraum wahrnehmen und die Wirbelsäule, besonders im Bereich der Brustwirbel aufrichten und für einen Moment einfach nur dieses aufrechte Stehen sein. Diese Konzentration auf den Körper und den Atem hat einen direkten Einfluss darauf, wie wach wir sind und unterstützt unmittelbar das Selbstbewusstsein. Wenn wir uns spüren, mit ganzer Aufmerksamkeit, mit Freundlichkeit, Geduld und Interesse uns unserem Körper zuwenden, können verspannte Muskeln nachgeben, loslassen. Emotionen, die uns belasten, verändern sich, wir können auch diese

leichter loslassen. Dabei geht es gerade nicht um eine neue Körper-Challenge, sondern um absichtsloses Wahrnehmen. Still werden, in sich hineinhorchen und spüren. So kommen wir wieder in Kontakt zur eigenen Mitte und zu mehr Lebendigkeit und Zufriedenheit.

Gastbeitrag von Maria Kolek-Braun

Fotos: Maria Kolek-Braun Benediktushof/©Thomas Appel, @depositphotos.com@sirinapawannapat.gmail.com



Maria Kolek-Braun ist Dipl.-Theologin und Germanistin. Sie ist Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof in Holzkirchen sowie Vorstandsmitglied des Würzburger Forums der Kontemplation. Sie leitet Kontemplations- und Yoga-Kurse und arbeitet zudem im Leitungsteam der Spital- und Klinikseelsorge im Kanton Zürich.

entfalte deine
Weiblichkeit
über die Liebe zu dir selbst
und den Ausdruck
deiner Lebendigkeit

Workshop mit
Bettina & Julia
am Samstag,
den 06. Mai 2023

weitere Infos und Anmeldung:
www.bayoga.de
www.juliaalbert.de/seminare

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

Selbstfürsorge (die)

Die klügste und wichtigste
Investition für eine starke,
gesunde und erfüllte Zukunft.

ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING

Wohlgefühl für strapazierte Haut

Pure Entspannung mit Lavendel und Vanille

Lavendel ist in der Naturheilkunde ein alter Bekannter. Traditionell wird er bei Unruhe, Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt. Er wirkt ausgleichend, beruhigend, stimmungshhebend, schlaffördernd und gegen Stress. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe wie Ester und Monoterpenole. Auch in der Hautpflege hat sich der Alleskönner Lavendel dank seiner hautpflegenden Eigenschaften bewährt. Das Primavera Aromatherapiewissen ist die Grundlage der neuen Naturkosmetik-Linie Organic Skincare. Die Duftkompositionen der insgesamt 20 neuen Körperpflegeprodukte umfassenden Naturkosmetiklinie bestehen aus 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen. Die Körperpflege ist somit die liebevolle, duftende Verbindung von Pflanzenkraft und Lebensfreude. Sie lässt Körper, Geist und Seele erstrahlen. Die Wirkkraft des Lavendels nutzt Primavera in der Kategorie „Pure Entspannung“. Sie umfasst fünf Produkte und steht für Wohlgefühl und Ausgeglichenheit. Primavera Kosmetikexperte Karim Sattar schwört auf das beruhigende Körpercreme Fluid. Es enthält in der fein abgestimmten Rezeptur hochwertiger Pflanzenwirkstoffe unter anderem Bio Lavendelwasser, Bio Aprikosenkernöl und Kendiöl. Sein Tipp: „Für eine noch intensivere Pflege kann man dem leichten Körperfluid Pure Entspannung noch einen Pumphub Körperöl hinzugeben – für besonders trockene und anspruchsvolle Haut.“ Auch die Lebenslinie möchte, dass Sie in den Genuss purer Entspannung kommen, und verlost drei Sets aus der neuen Primavera Naturkosmetik Körperpflege-Linie, bestehend aus Cremedusche, Körpercreme Fluid sowie Sensitiv Deo, an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, wofür der Alleskönner Lavendel bekannt ist. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Pure Entspannung“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich damit einverstanden, dass ihre Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. nio, Fotos: ©Primavera Life GmbH, @depositphotos.com@de-kay, @depositphotos.com@Kotkoa, @depositphotos.com@AntonMatyukha

www.primaveralife.com

Ruhe & Klarheit

„Viele klagen heute über Einsamkeit und Alleinsein“, schreibt der Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach und Buchautor Anselm Grün. „Sie fühlen sich allein mit ihren Problemen, mit der Überforderung durch die Arbeit, allein mit der Angst, das Leben nicht zu schaffen.“ Die Pandemie, so Anselm Grün, habe das noch verschärft. In seinem neuen Buch „Von der Kunst, allein zu sein“ möchte er die „positiven Aspekte des Alleinseins und der Einsamkeit“ beschreiben, den Menschen die Kunst näherbringen, „auf gute Weise“ allein zu sein, sie als „wichtigen Teil unseres Lebens“ anzunehmen. Der Geistliche spricht über verschiedene Formen und Ursachen der Einsamkeit. Er schlägt den Bogen zur Bibel und widmet sich letztlich der Gestaltung des Alleinseins. Zeit strukturieren, feste Rituale schaffen, Lesen und so in andere Welten eintauchen, bewusstes Musikhören, kreativ sein – für sich oder für andere –, Meditation, wandern und selbst das genussvolle Nichtstun können dem Alleinsein eine Struktur geben, „die mir guttut“, sagt er. Anselm Grün möchte seinen Leser:innen einfache, machbare Wege aufzeigen, zu innerer Gelassenheit, Ruhe und Klarheit zu gelangen. Er begreift seine Schilderungen daher auch als Einladung über die eigenen Möglichkeiten nachzudenken. Denn: „Das Leben wird nur gelingen, wenn wir mit beiden Polen gut umgehen können. Wenn wir lernen, allein zu sein und zugleich gute Beziehungen zu Menschen haben und die Gemeinschaft zu genießen.“ nio

Anselm Grün: Von der Kunst, allein zu sein, Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach/Abtei 2023, ISBN: 978-3-7365-0486-8, Preis: 18 Euro, www.vier-tuerme.de



fliesenraum.
RAUM FÜR FLIESEN

Wir finden die schönste Fliese
für Ihr Zuhause!

fliesenraum.

Inhaberin R. Orion
Franz-Ludwig-Straße 10
97072 Würzburg

Telefon 0931 - 710 566 16
E-Mail mail@fliesenraum.de
www.fliesenraum.de





Reisen

ANZEIGE

Gesundheit, die Spaß macht!

Das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung & medizinische Wellness stellt sein Vitalprogramm vor

„Wir wollen Menschen die Möglichkeit eröffnen, ihren Lebensstil eigenverantwortlich, gesundheitsfördernd und vor allem mit einer Portion Freude und Leichtigkeit zu verändern“, sagt Julia Krupka, Marketingleiterin der Kurverwaltung Bad Mergentheim. Gelingen soll das mit über 150 verschiedenen Angeboten, die das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness für das Jahr 2023 aufgelegt hat. Von der Kunst des „freudvollen Genusslaufens“ bis hin zum Fitnessprogramm mit dem „kleinsten Sportstudio der Welt“, vom neuronalen Training (Gehirnjogging) bis hin zu Vorträgen über die Heilquellen von Bad Mergentheim. Für Entspannungssuchende ist das umfangreiche Angebot an Yoga-Workshops in kleinen Gruppen ein sicherer Geheimtipp. Teilnehmer:innen haben hier in eintägigen Workshops unter anderem die Gelegenheit, über Yogaübungen, Atmen, Meditation und Bewegung innere Kraft und inneren Frieden wieder zu erlangen. Welche Rolle das Gehirn für geistige Fitness, aber auch für das Wohlbefinden spielt, steht im Mittelpunkt zweier Workshops zu „neuronalen Training“. Denn wer die Qualität der Informationsaufnahme, deren Verarbeitung und Weiterleitung trainiert, kann gezielt seine Leistungsfähigkeit steigern. Wer Kondition aufbauen möchte, der ist beim „Slow Jogging“ richtig. Das langsame Lauftempo und die kleinen Schritte trainieren effektiv und gelenkschonend. Das charakteristische ist, neben dem Zelebrieren der Langsamkeit, die besondere Fußbewegung des aus Japan kommenden Gehens: Nicht die Ferse, sondern der Mittelfuß wird zuerst aufgesetzt. Bewegung, die Spaß macht: Darauf setzt auch das Konzept „Smovey“. Der Begriff für dieses „kleinste Sportstudio der Welt“ besteht aus den Elementen „Swing“, „Move“ and „Smile“, also Schwingen, Bewegen und Lächeln. Der Name ist Programm: Mithilfe von speziellen Ringen, in deren Innern vier Stahlkugeln bei Bewegungen eine Vibration entstehen lassen, erleben Teilnehmer:innen im Sinne des Wortes bewegte Stunden. Die Vibrationen wirken sogar bis in die Tiefenmuskulatur hinein. Das Bewegungsmodell bietet Kräftigungs-, Entspannungs- und Koordinationsübungen für jedes Aktivitätslevel. Über seine Grenzen hinaus bekannt ist Bad Mergentheim wegen seiner Heilquellen. In der Reihe „Heilquellen – der Quellenarzt hält Sprechstunde“ referieren Bad Mergentheimer Kurärzt:innen über den Nutzen von Trinkkuren für die Gesundheit. Zu den weiteren Highlights gehören viele Veranstaltungen unter freiem Himmel: Auf insgesamt sieben verschiedenen Wanderrouten rund um Bad Mergentheim können Gesundheitsbegeisterte den Zauber der unterschiedlichen Jahreszeiten und die positive Wirkung

des Allheilmittels „Bewegung“ neu erleben. Bei geführten Radwanderungen durch idyllische Landschaften bietet Bad Mergentheim zudem Gelegenheit, den Organismus auf zwei Rädern in Schwung zu bringen. Vervollständigt wird das Vitalprogramm durch ein umfangreiches ernährungsmedizinisches Angebot.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Björn Hänssler/Philipp Reinhard, @depositphotos.com@Elymas



www.bad-mergentheim.de

Bad Mergentheim



©HKM GmbH

**Gesundheit
Kultur - Natur
Freizeit - Aktiv**



BAD MERGENTHEIM
ist Lebensfreude

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



Mitgefühl & Monetäres

Wissenschaftler:innen der Universitäten Würzburg und Frankfurt untersuchen in einer Studie, inwieweit finanzielle Anreize prosoziale Entscheidungen beeinflussen können. Es zeigte sich, dass wenig empathische Menschen Entscheidungen zugunsten einer anderen Person effizienter treffen, wenn sie dafür finanziell belohnt werden. Allerdings erhöhe dies ausdrücklich nur die Schnelligkeit und Effizienz der konkreten Entscheidung, erklärt Grit Hein, Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften am Würzburger Universitätsklinikum. „Die grundlegende Präferenz einer Person, sich egoistisch oder zugunsten einer anderen Person zu entscheiden, wird durch finanzielle Anreize nicht verändert.“ Bei Menschen, die ohnehin aus Empathie helfen, trete sogar ein entgegengesetzter Effekt ein. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com@agsandrew*

www.psychiatrie-werneck.de

KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK

Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung aus einer Hand



Bezirk
Unterfranken



KLINIK WERNECK

Fachliche Differenzierung:

- Alltagspsychiatrische Behandlung
- Psychotherapie
- Gerontopsychiatrie
- Krisenintervention
- Behandlung bei Suchtmittelabhängigkeit

Kontakt: Balthasar-Neumann-Platz 1
97440 Werneck | Tel.: 09722 21 - 0

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN IN SCHWEINFURT & WERNECK

- Multiprofessionelle ambulante Behandlung zur Betreuung von Personen mit schweren und/oder chronischen psychischen Erkrankungen
- Spezialambulanz Gedächtnissprechstunde in Werneck
- Substitutionsbehandlung suchtmittelabhängiger Patient*innen in Schweinfurt

Werneck: Balthasar-Neumann-Platz 1 | Tel.: 09722 21 - 1284
Schweinfurt: Jägersbrunnen 6 | Tel.: 09721 499 899 0

TAGESKLINIK SCHWEINFURT

Behandlung in der Klinik von montags bis freitags – am Abend und am Wochenende im gewohnten Umfeld leben:

- Alltagspsychiatrische Behandlung
- Verkürzung stationärer Behandlungszeiten
- Vermeidung stationärer Aufnahmen

Kontakt: Dittelbrunner Str. 13-15 | 97422 Schweinfurt
Tel.: 09721 299 106

KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK AM LEOPOLDINA-KRANKENHAUS

Multimodale Behandlung von...

- körperlichen Beschwerden ohne ausreichend organische Erklärung
- psychischen Störungen durch körperliche Erkrankungen
- Angstsyndromen und depressiven Störungen
- Belastungsstörungen

Kontakt: Gustav-Adolf-Straße 6-8 | 97422 Schweinfurt
Tel.: 09721 720 - 3610

Wir freuen uns sehr, dass unser Krankenhaus auch in diesem Jahr die FOCUS-Siegel erhalten hat als:

- **TOP-KRANKENHAUS** für die Behandlung von Depressionen
- **Regionales TOP-KRANKENHAUS IN BAYERN**



DER BEZIRK | BERÄT | HILFT | FÖRDERT

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck
Balthasar-Neumann-Platz 1 | 97440 Werneck | Tel.: 09722 21-0 | info@kh-schloss-werneck.de



Wenn das Leben Fragen stellt

Psychologischer Berater Nikolaus Büchel über Logotherapie

„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt; wir sind die Befragten, die zu (ver)antworten haben“, meinte Victor E. Frankl (1905-1997), österreichischer Neurologe und Psychiater und Begründer der Logotherapie, die vielfach als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. Lebenslinie hat sich mit Nikolaus Büchel unterhalten, der als psychologischer Berater sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor E. Frankl für Einzelpersonen und Gruppen anbietet. Wir wollten wissen, wie man auch in schwierigen Zeiten wieder zum Gestalter seines Lebens wird und sinnhaftes Leben gelingt.

Lebenslinie (LL): Was versteht man unter Logotherapie?

Nikolaus Büchel (NB): „Die Logotherapie (von griechisch *lógos* ‚Sinn, Gehalt‘ und *therapeúein* ‚pflegen, sorgen‘) ist eine sinnzentrierte und wertorientierte Psychotherapie und Beratung, die Menschen in Lebensfragen und Krisensituationen begleiten kann. Viktor E. Frankl hat abgrenzend zu Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie einen eigenständigen Ansatz entwickelt, die er „Logotherapie“ und „Existenzanalyse“ nannte. Logotherapie ist nicht zu verwechseln mit Logopädie.“

LL: Die auf dem bislang gegangenen Lebensweg gemachten Erfahrungen, positiv wie negativ, prägen Menschen und haben Auswirkungen auf Zukünftiges. Wie kann Logotherapie hier helfen?

NB: „Der Ansatz der Logotherapie begründet sich in der Annahme, dass das Wirken und Tun des Menschen danach strebt, einen Sinn zu ergeben. Die Logotherapie kann insofern helfen, indem sie Klient:innen in der Eigenverantwortung begleitet und dazu bewegt, ihr Leben sinnhaft zu gestalten. Will heißen, Verantwortung zu übernehmen und vom Opfer zum Gestalter seines Lebens zu werden. Freiheit, Krise, Sinnhaftigkeit, Verantwortung, Entscheidung, Umfeld und Umwelt sind hier Schlüsselbegriffe.“

LL: Bei der Logotherapie geht es um das fakultative, nicht das faktische Sein. Was bedeutet das?

NB: „Nach Auffassung der Logotherapie ist der Mensch ein entscheidungs- und willensfreies Wesen. Er ist befähigt, eigenverantwortlich Stellung zu beziehen, sowohl zu seinen psychologischen, biologischen als auch zu den sozialen Bindungen. Diese Freiheit zu entscheiden, kann durch körperliche oder psychische Krankheit sowie andere Umstände eingeschränkt oder sogar aufgehoben sein, was aber nicht zwingend heißt, dass sie nicht vorhanden ist.“

LL: Welche konkreten Beispiele aus Ihrer Praxis (etwa die Arbeit mit Krebspatient:innen) können Sie anführen, in denen mittels Logotherapie herausfordernde Situationen besser bewältigt wurden?

NB: „Herausfordernde Situationen gibt es bei Krebserkrankungen zu Genüge. Die Logotherapie hilft, dass ein:e Krebspatient:in, trotz der Erkrankung, Ja‘ zum Leben sagt.

Beispielsweise haben es viele Krebspatient:innen geschafft, zusammen mit ihren Familien im Rahmen eines Wochenend-Seminars in den Bergen die Krankheit ein Stück weit aus dem Mittelpunkt zu rücken.“

LL: Welche Menschen in welchen anderen Situationen können darüber hinaus von dieser Therapieform profitieren?

NB: „Die Logotherapie kann immer dann unterstützen, wenn das Leben Fragen stellt, sei es in einer Lebenskrise und/oder Beziehungskrise, bei Enttäuschungen, Belastungen und/oder Konflikten, bei Orientierungslosigkeit, Persönlichkeitsentwicklung oder bei dem Umgang mit Trauer. Ebenso helfen kann sie Menschen mit Lebensangst und Lebensmüdigkeit und/oder Menschen mit beruflichen Identitätskonflikten. Das Menschenbild und die Wertekategorien der Logotherapie können aber auch im ganz normalen Leben, ohne Krisen und Schicksale, eine sinnvolle Lebensausrichtung sein.“

LL: Ist in der Logotherapie der Weg das Ziel oder das Ziel das Ziel?

NB: „Sich auf den Weg zu machen, ist das Ziel!“

Fotos: @clemenscornal.com,
Nikolaus Büchel @Ursula de Bastiani

Das Interview mit Nikolaus Büchel, psychologischer Berater für sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor E. Frankl, führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.



Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein ... Alter wird oft verbunden mit Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit und Tod. Der lang ersehnte Ruhestand führt nicht selten in die Einsamkeit. Alter wird oft nur negativ gesehen. Dem negativen Bild des Alters wollen die Seniorenvertretung und das Sozialreferat der Stadt Würzburg zusammen mit dem Team des Mozartfestes entgegenwirken: Im Dialog mit der jungen Generation soll die Situation Älterer in den verschiedenen Lebensbereichen 2023 in Würzburg beleuchtet werden. Das Ziel: „Alter“ neu zu definieren und auszuloten, wie sich Ältere künftig besser in das gesellschaftliche Miteinander einbringen können. Die demografische Entwicklung dürfe nicht zu einer Spaltung der Gesellschaft von Alt und Jung führen, so die Initiator:innen des Projektes. Zumal die Jungen von heute die Alten von morgen sein werden. Unter dem Stadtmotto „Generationen im Dialog 2023“ unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Schuchardt steht auch das Tandem-Konzertangebot „Gen-Z trifft Silber“. Gedacht ist das Angebot für zwei Personen, die unterschiedlichen Generationen angehören (Altersabstand mindestens 30 Jahre). „Musik ist Austausch, Kultur lebt von Begegnung. Keine Frage, dass ein Konzertbesuch in Gesellschaft viel bereichernder ist ... egal in welcher Lebensphase“, so die Pressechefin des Mozartfestes Beate Kröhnert. Daher lädt das Mozartfest 2023 Menschen unterschiedlicher Generationen zum gemeinsamen Musikerleben ein. Geboten wird beim Tandem-Erlebnis am 13. Juni das Ensemble Diderot, am 18. Juni das Ensemble Resonanz und am 30. Juni das Festival Strings Lucerne. Jeweils eingebettet in einen kleinen, aber feinen Rahmen mit Meet & Greet und kleinem Umtrunk.

Geplant sei darüber hinaus, dass sich die Tandems, die etwa auch aus Meister:in und Lehrling bestehen könnten, auch in Workshops zusammen tun, voraussichtlich an drei Terminen und in der vierten Festivalwoche. Die Idee dahinter: das Eintauchen in die Klang- und Erfahrungswelt einer anderen Generation. „Auch hier gibt es ein Sahnehäubchen obendrauf mit einer Pop-up-Abschlussveranstaltung mit Sekt und Get Together“, so Kröhnert. Wer Interesse an diesem neuen musikalischen Intergenerationendialog habe, aber noch kein Tandem sei, dem würden die Organisator:innen des Mozartfestes auch beim Finden einer Konzertbegleitung helfen. Anfragen per E-Mail an konzerttandem@m Mozartfest.de.

Susanna Khoury

Fotos: Mozartfest: Dita Vollmond, Peter Schuhmann

 www.mozartfest.de

Altwerden ist nichts für Feiglinge

„Die Deutschen tun sich schwer mit dem Älterwerden“, schreibt das Portal Marktforschung.de mit Blick auf eine Ipsos-Studie aus dem Jahr 2018. „Mehr als jedem Zweiten bereitet das Älterwerden explizit Sorge.“ Die Gründe für das negative Bild vom Älterwerden seien ebenso vielfältig wie individuell, heißt es. Die Finanzen spielen eine Rolle, wie auch der Verlust der Mobilität oder des Gedächtnisses. Potenzielle Schmerzen und Einsamkeit verursachen den Menschen ebenfalls Kummer. Im Theater Sommerhaus in Winterhausen begegnet man dieser Studie mit Heiterkeit. Denn im Ensemble von Brigitte Obermeier sind „Himmlische Zeiten“ angebrochen. Im gleichnamigen Musical von Tilmann von Blomberg, Carsten Gerlitz und Katja Wolff führen vier Schauspielerinnen dem Publikum auf kurzweilige Art vor Augen, was am Ende zählt. So viel sei verraten: Faltenfreiheit ist es nicht! Unter der Regie und mit Live-Klavier-Begleitung von Martin Hanns halten die gestresste Managerin Gaby (Christina von Golitschek), die gemütsruhige, aber von Geldsorgen geplagte Hausfrau Doris (Mascha Obermeier), die vornehme, aber an Gedächtnisverlust leidende Frau Hagedorn (Brigitte Obermeier) und die nicht mehr ganz so junge und vom Ehemann betrogene Schwangere (Sylvia Legner) mit aberwitzigen Dialogen und wunderbar skurrilen Songzeilen Alternden einen Spiegel vor. Die Wahrheiten sind ungeschminkt und berührend zugleich. *nio*, Foto: ©Martin Hanns

 www.theater-sommerhaus.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
contact@www.tanzraum-wuerzburg.de



Gehörlos, aber nicht stumm

Modebloggerin Christine Eggert klärt über Gebärdensprache auf



Eigentlich ist die Gebärdensprache seit 20 Jahren in der deutschen Gesetzgebung verankert. Gesellschaftlich etabliert hat sie sich aber längst nicht, nur wenige hörende Menschen beherrschen das Gebärden. Christine Eggert, ihres Zeichens Modebloggerin und Influencerin, hat es sich zur Aufgabe gemacht, das zu ändern. „Wir sind gehörlos, aber nicht stumm“, lautete ganz lang ihr Motto auf Instagram unter @_chocosecret_. Ihren Einfluss als Influencerin nutzt sie, um dort unter anderem über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache aufzuklären. Zum Beispiel erfährt man, dass es auch in der Gebärdensprache regionale Dialekte gibt. Und immer wieder postet die Influencerin neben ihren Modevideos kurze Beiträge, in denen sie Gebärdensprache-Vokabular vermittelt. Mal geht es ums Wetter, mal um Kindernahrung oder Wochentage. Um die 85.000 Menschen in Deutschland leben mit einer Höreinschränkung. Weitere 120.000 Schwerhörige oder Hörende benutzen die Gebärdensprache ebenfalls. Zum Interview in ein Würzburger Café kommt Gebärdendolmetscherin Lea Wagner dazu, denn Eggert, die mit ihrer Familie im Landkreis Würzburg lebt, ist selbst von Geburt an gehörlos. Auch ihre Kinder, der heute dreijährige Damian und die neunjährige Emilie, wurden gehörlos geboren. Vor allem Emilie bewegt sich mittlerweile dank zweier Cochlea-Implantate (CI) in zwei Welten – jener der Hörenden und jener der Gehörlosen. Christine Eggert selbst stieß als Kind und Jugendliche an Grenzen, musste um ihren Berufstraum kämpfen und wartete als Bloggerin aus Sorge vor Ablehnung vier Jahre bis zu ihrem „Outing“ als Gehörlose. Ihre Eltern sind hörend, als kleines Mädchen konnte sie weder sprechen noch gebärden. Als sie sieben Jahre alt war, bekam sie ein Cochlea-Implantat eingesetzt. Wie es gewesen sei, als sie das erste Mal Töne und Geräusche, ihre Umwelt und ihre Familie hörte? Manch einer empfinde diesen Moment als bedrohlich oder erschreckend. Sie selbst habe sich einfach nur gefreut. Die junge Frau machte den

Schulabschluss und lernte am Berufsbildungswerk (BBW) Winnenden Köchin. Das Kochen macht ihr Spaß, doch war da im Hinterkopf ein anderer Traum. „Ich war immer fashionbegeistert und wollte etwas mit Klamotten oder etwas Künstlerisches machen“, erzählt sie. Auf Instagram folgte sie Modebloggerinnen, begann selbst privat das ein oder andere zu posten. Die Zahl der Follower wuchs. 2017 kam unerwartet eine Firma auf die junge Frau zu und fragte eine erste Kooperation an. Allerdings wussten ihre Follower nicht, dass @_chocosecret_ alias Christine gehörlos ist. Der ein oder andere habe lediglich gefragt, ob sie mit Blick auf Grammatik und Formulierungen vielleicht Migrationshintergrund habe. Sie habe früher viel Ablehnung erlebt, begründet die 31-Jährige ihre Sorge vor einem „Outing“. Bewerbungen seien ins Leere gelaufen. Hörende hätten ablehnend auf ihre Stimme reagiert. „Ich hatte mich immer versucht an Hörende anzupassen“, erinnert sie sich. Ihre Schwester ermutigte sie, ihren eigenen Weg zu gehen. Und tatsächlich reagierten Christines Follower, als sie bei Instagram von ihrer Gehörlosigkeit erzählte, durch die Bank positiv. Sie wollten mehr über die Gebärdensprache erfahren. Und über das Leben einer Familie, in der man sich zum Beispiel nicht zum Essen ruft, sondern das Licht an-, aus- und wieder anschaltet. Und in der es, erzählt die junge Frau mit einem breiten Lächeln, manchmal ganz schön laut zugehe.

Michaela Schneider

Fotos: ©Michaela Schneider, ©depositphotos.com/@XiXinXing

Gastroenterologe als Krimi-Autor



„Mord im Ringpark“ nennt sich der historische Kriminalroman von Professor Alexander Meinig, stellvertretender Direktor der Medizinischen Klinik II des Uniklinikums Würzburg. Die Geschichte spielt in den Jahren 1887 und 1888. Im Mittelpunkt steht der schwedische Gartenarchitekt Jöns Lindahl. Der begann ab 1880 im Auftrag der Stadt,

den Würzburger Ringpark zu gestalten. 1887 erschoss sich Lindahl in den Glacisanlagen. Warum er sich suizidierte, ist nicht überliefert. Meinig wirft in dem im Gmeiner Verlag erschienenen Krimi die Frage auf, ob sich der Gartenbauingenieur tatsächlich das Leben genommen hat. Der Würzburger Gastroenterologe lässt die fiktive Figur des Georg Hiebler, Beamter im königlich bayerischen Innenministerium, ermitteln. Das 216-seitige Werk erschien im September 2022. Das Taschenbuch kostet 12 Euro. Meinig spendet sein Autorenhonorar vollständig an die Stiftung zur Förderung der Krebsforschung an der Uniklinik. „Nicht nur als Arzt, sondern auch als Privatperson, Angehöriger, Freund und Bekannter liegt es mir am Herzen, meinen kleinen Teil beizutragen, die tückischen onkologischen Erkrankungen zu bekämpfen“, so der Professor. Bis Redaktionsschluss waren es bereits 5.000 Euro aus dem Buchverkauf, die der Krebsforschung zugutekommen.

pat, Foto: ©UKW



www.forschung-hilft.de




»speculire – studiere – überlege«
Faszination Mozart
 2. Juni bis 2. Juli 2023
 mozartfest.de

Die Sprache der Haptik

Kindlichen Ängsten begegnen. Eine Möglichkeit: die Arbeit am Tonfeld®

Einschneidende Erlebnisse hinterlassen bei Kindern und Jugendlichen oft Spuren. Es können große Themen sein wie Corona, Krieg oder die Klimakrise, aber auch Ereignisse im familiären Umfeld wie Scheidung, Unfall oder Tod. Die so entstandenen Ängste oder gar Traumata haben Folgen. So berichtete das Bundesministerium für Bildung und Forschung¹ Anfang 2021 im Zusammenhang mit der Pandemie von Kindern, die teilweise unruhiger und weniger gut zu beruhigen waren, von größerer emotionaler Labilität, verstärktem Rückzug, Beeinträchtigung des Schlafes und negativen Verhaltensänderungen – bis hin zu körperlichen Beschwerden, die durch die Sorgen und Ängste ausgelöst wurden. „Wir sehen aktuell eine Gruppe von Störungen und eine starke Zunahme von psychischen Belastungen aus dem Spektrum Depression, Ängste, Zwangs- und Verhaltensstörungen“, kommentiert der Leipziger Wissenschaftler Professor Dr. Julian Schmitz². Bleiben diese unbehandelt, könnten sich Entwicklungsbeeinträchtigungen, emotionale und/oder Verhaltensauffälligkeiten manifestieren. Unterstützung könne hier die Tonfeld®-Therapie bieten, davon

sind die in Würzburg ansässige Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin und Begleiterin in der Arbeit am Tonfeld®, Beate Prieser-Klein sowie Kollege Alexander Lautenbacher, Töpfermeister und ebenfalls ausgebildet für die Arbeit am Tonfeld® mit Kindern und Erwachsenen, überzeugt. „Die Arbeit am Tonfeld® nach Professor Heinz Deuser ist eine wirksame Entwicklungsbegleitung, die den haptischen Sinn in den Vordergrund stellt“, erklärt Prieser-Klein das Verfahren, bei dem völlig frei aus einem Impuls heraus in einem begrenzten Areal (Kasten) mit Ton und Wasser gearbeitet werden darf. „Über die Ansprache der grundlegenden Sinne kann das Kind im vitalen, sozialen und emotionalen Bereich gezielt Entwicklung nachholen sowie inneren Ausgleich und Halt finden.“ Die Aufgabe der Begleiter:innen bestehe darin, diese Sprache der Haptik zu lesen, um so Hürden und Hemmungen zu erkennen. Jeder Schritt werde unterstützt. Und darin liege nach Ansicht von Lautenbacher der wesentliche Unterschied zu anderen therapeutischen Maßnahmen. „Kinder und Jugendliche, die sich sonst verweigern, können sich hier in der Einzelarbeit öffnen.“ ▶

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



Wo wir uns alle wiedersehen ...

„Erst mit neun oder zehn Jahren können Kinder überhaupt realisieren, dass der Tod das Ende des Lebens bedeutet und auch das eigene Leben enden wird“, schreibt der BR¹. Kleinere Kinder, so heißt es weiter, „mögen eigene Vorstellungen vom Tod haben, doch die sehen anders aus, als die Auffassung eines Erwachsenen“. Die bekannte Kinderbuch-Autorin Cornelia Funke hat sich mit ihrem selbst illustrierten Buch „Die Brücke hinter den Sternen“ allen Kindern ab fünf Jahren angenommen. Mit großem Einfühlungsvermögen spürt sie den Themen Tod, Verlust und Trauer nach. Die ursprünglich als Teil einer Anthologie zugunsten eines Kinderhospizes konzipierte Bildergeschichte erzählt vom kleinen Engel Barnabel, der auch das schwerste Menschenherz über die Brücke ins Licht führen will, dafür aber noch viel zu jung ist. Er schickt sich an, mehr über die „dunklen Dinge“ zu erfahren, die die Menschen belasten. Beim Drachen Tianlong, dem Wächter der Brücke ins Jenseits, und dem alten Engel Bairim, der schon tausende Male die dunklen Dinge gesehen haben soll, sucht er Rat. Er will schließlich die Menschen gut dorthin begleiten, wo wir uns irgendwann alle wiedersehen. *nio*, Quelle: ¹ www.br.de/wissen/wie-kinder-trauern-der-schmerz-kommt-in-schueben-100.html



Cornelia Funke: Die Brücke hinter den Sternen, Dressler Verlag GmbH, Hamburg 2021, ISBN: 978-3-7513-0003-2, Preis: 15 Euro, www.dressler-verlag.de



► Es ist eine Einladung, in die Prozessarbeit einzusteigen“, sagt er. Es gebe keine Vorgaben, keine Ergebnisorientierung und keine Bewertung des Erschaffenen. „Es kann nichts Falsches herauskommen. Sie können tun, was sie möchten.“ Die Begleiter:innen hätten jedoch die Möglichkeit, auf jeden Impuls einzugehen und zu verstärken. „Das erklärte Ziel ist, dass das Kind seine Welt darstellen kann und mit dieser in Berührung kommt. Es soll erkennen, dass das von ihm:ihr Geschaffene, eine Realität und Ästhetik hat“, betont Alexander Lautenbacher. „Und es soll selbstbewusst, also mit guter Selbstwahrnehmung für sich einstehen können“, ergänzt Beate Prieser-Klein. Im Gespräch mit den beiden, die das Tonfeld® bei Kindern ab etwa vier Jahren einsetzen, wird deutlich: Hier geht es um den Aufbau einer „Entwicklungspur“ und den „Umgang mit Emotionen“. Von der Herstellung einer Beziehung zum Material, zu einem Gegenüber, aber auch zu sich selbst, läuft es hinaus auf inneren Halt und einen stabilen Stand. „Das heißt am Ende: zu sich stehen können.“ So werde neuer sozialer Umgang möglich. Und das scheint der springende Punkt: „Kinder werden in der Regel erst zu therapeutischen Maßnahmen geschickt, wenn sie auffällig werden“, berichtet Lautenbacher aus seinen langjährigen Erfahrungen, die er an Würzburger Schulen und verschiedenen Einrichtungen gesammelt hat. Er rät, vor allem jene Kinder und Jugendliche im Blick zu haben, die eben nicht laut, sondern ganz leise werden. „Oft kommen sie schon mit Entwicklungsverzögerungen“, schildert Prieser-Klein. „Wenn man hier nicht anknüpft, entstehen Lücken und sie kommen nicht mehr mit.“ Für Kinder und Jugendliche mit Ängsten scheint diese Form der Therapie besonders geeignet, um zu verhindern, dass sich „bestehende Symptomaten verfestigen“, so Lautenbacher. Er warnt davor, „dass das Kind den Zugang zu sich selbst und zu anderen verliert.“ Die Arbeit am Tonfeld® sei nicht symptom-, sondern entwicklungsorientiert und daher über einen längeren Zeitraum angelegt. „Sie birgt für Kinder und Jugendliche das Potenzial,

sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich selbst zu berühren, sich in Verbindung mit Mitmenschen wahrzunehmen und sich vor allem im individuellen Tempo zu entfalten“, so der Experte. Oder anders gesagt: Mit den Händen wird im Laufe der Zeit die Seele berührt, um am Ende (hoffentlich) wieder ins Gleichgewicht zu kommen und seinen Platz in der Welt zu finden.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Beate Prieser-Klein, ©depositphotos.com@diogoppr, ©depositphotos.com@Fotofabrika; Quellen: ¹ www.bmbf.de/bmbf/shareddocs/kurzmeldungen/de/wie-belastet-die-corona-pandem-nder-und-jugendliche-psychisch.html, ² www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/kategorie/medizin/deutliche-zunahme-von-psychischen-belastungen-bei-kindern-und-jugendlichen

„Der Ton rächt sich nicht. Alles kann ausprobiert werden. Die Kinder entdecken neue Lebensfreude. Sie erleben sich als Schöpfer ihrer selbst“, beschreibt Beate Prieser-Klein den Prozess während der Therapie, die durchaus auch in andere Maßnahmen eingebettet sein kann. Bei der Arbeit am Tonfeld® gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ – und schon gar kein „muss“, sondern lediglich die Aufforderung, das Tonfeld® wahrzunehmen und den Händen intuitiv zu folgen. Raum geben, die eigene Kraft wahrnehmen, aufbrechen, Gefühle ausdrücken, neu anfangen und Ordnung herstellen – das sind nur einige von vielen Aspekten, die das Tonfeld® ansprechen kann.

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
Web: www.lebenslinie-magazin.de | www.facebook.com/susanna.khoury

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

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

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

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

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhning, Pat Christ, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Nicole Oppelt, Norbert Schmelz, Martina Schneider, Michaela Schneider, Martina Weigel
Gastautor:innen: Elke Blüml, Fernand Braun, Maria Kolek-Braun, 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: Pixabay.com



No-Gos im Umgang mit Kindern

Zum Wohl des Kindes: Kinderschutzkonzepte bei den Johannitern

Eine Kindeswohlgefährdung beschreibt laut Definition des Bundesgerichtshofs „eine gegenwärtige in einem solchen Maße vorhandene Gefahr, dass sich bei der weiteren Entwicklung eine erhebliche Schädigung mit ziemlicher Sicherheit voraussehen lässt.“ Allerdings sei eine Gefährdung oftmals nicht eindeutig zu erkennen, so Lea Rennert, Teamleitung im Bereich Schulbegleitung bei den Johannitern Würzburg. Oftmals sind es Einzelbeobachtungen, die sich erst nach und nach zu einem Bild fügen wie zum Beispiel die Vernachlässigung ausreichender Körperpflege, das Fehlen altersgemäßer Ernährung oder das Bemerkten von häufigen blauen Flecken. Mann müsse aber auch die Kirche im Dorf lassen, differenziert die Sozialpädagogin: „Nur, weil ein Kind an einem Tag mal keine Brotzeit mitbekommen hat, bedeutet das noch lange nicht, dass eine Kindeswohlgefährdung vorliegt.“ Die Johanniter haben sowohl für ihre Kindertagesstätten als auch für den Hort ein Kinderschutzkonzept erstellt. „Und auch für den Bereich der Schul- und Individualbegleitung gibt es bereits erste Entwürfe eines Schutzkonzeptes“, berichtet Rennert. „Grundsätzlich wird bei uns zwischen Vernachlässigung (mangelnde Körperpflege, Ernährung, Zuwendung, Aufsicht), Misshandlung (Schläge, Schütteln, körperliche Bestrafung, Ignorierung) und sexualisierter Gewalt (Einbeziehung des Kindes in sexuelle Handlungen der Erwachsenen) unterschieden“, erklärt die Kinderschutzfachkraft. In der Einrichtung selbst registriere das geschulte Auge Auffälligkeiten sofort. Nur wenig Einblick habe man in das, was im elterlichen Umfeld

geschieht. Hier sei es wichtig, Anzeichen frühzeitig zu erkennen, beispielsweise wenn ein Kind mit unerklärlichen blauen Flecken in die Einrichtung kommt oder von gewaltsamen Auseinandersetzungen in der Familie berichtet. „Sollte sich ein Verdacht erhärten, haben wir bei der Johanniter-Unfall-Hilfe den Vorteil, dass wir intern auf ein entsprechendes Beratungsangebot zurückgreifen können“, so Lea

entsprechende Kinderschutzmeldung getätigt“, beschreibt Rennert das Prozedere. Nicht immer sind Erwachsene die Täter:innen, auch Kinder können eine Kindeswohlgefährdung für Kinder darstellen. Beispielsweise könne ein älteres Kind seine Macht gegenüber einem jüngeren Kind missbrauchen, so die Pädagogin. „Aber auch hier können klare Regeln formuliert werden, welche Verhaltensweisen angestrebt werden, was hingegen kein angemessener Umgang, aber noch in Ordnung ist (wie schwindeln, schubsen, auslachen), und welches Verhalten absolute „No-Gos“ im Umgang miteinander darstellen (wie schlagen, psychischer Druck, ausgrenzen, festhalten).“ Neben Regeln gebe es auch Kinderkonferenzen, die wohl demokratischste Lösung zur Beilegung von Konflikten.

Susanna Khoury

Fotos: @Theresa Batta, @depositphotos.com@dnaumoid, @depositphotos.com@pookpiik, @depositphotos.com@polya_olya, @depositphotos.com@AEyZRiO, @depositphotos.com@halfpoint, @depositphotos.com@jovannig, @depositphotos.com@Wavebreakmedia, @depositphotos.com@IgorVetushko, @depositphotos.com@asife, @depositphotos.com@PantherMediaSeller, @depositphotos.com@Ulianna, @depositphotos.com@romrodinka, @depositphotos.com@familylifestyle



Rennert. Denn in jedem Regionalverband gibt es mindestens eine „insoFa“ (insofern erfahrene Fachkraft), die sich speziell zum Thema „Kinderschutz“ fortgebildet hat. Diese Kinderschutzfachkraft gibt nach Kenntnis der Situation ihre neutrale Einschätzung ab und kann so eine zweite Meinung und wichtige Stütze für das weitere Vorgehen sein. „Sollte sich der Ursprungsverdacht erhärten, wird das zuständige Jugendamt in den Fall miteinbezogen und eine

Im Regionalverband der Johanniter gibt es ein dreiköpfiges Kinderschutz-Team, das für Fragen rund um das Thema „Kinderschutz“ zur Verfügung steht und auch Beratungsangebote für Mitarbeitende umsetzt. Gewichtige Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung seien etwa unerklärliche Verletzungen/blau Flecken, kaputte Kleidung sowie wiederholt fehlendes Essen, so Sozialpädagogin Lea Rennert.



Auf ein langes, fröhliches Alter

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Berthold Merz über Gerontopsychiatrie

„Kaum eine Entwicklung wird Deutschland in den kommenden Jahren so prägen wie der demographische Wandel“, so die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde¹. Die Anzahl älterer Menschen mit psychischen Störungen nehme aufgrund der steigenden Lebenserwartung zu. Versorgt werden sie in der Gerontopsychiatrie. „Das ist ein Teilbereich der Altersmedizin als auch der Psychiatrie“, erklärt Berthold Merz, Oberarzt im Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck. „Sie beschäftigt sich mit älteren Menschen und ihren psychischen Erkrankungen, die teilweise erst in dieser Lebensphase auftreten, wie Demenz oder Verwirrheitszustände.“ Etwa 25 Prozent der Menschen ab 65 Jahren hätten eine psychische Störung, die behandlungsbedürftig sei, so der Neurologe. Demenzen, Depressionen und Angststörungen würden zunehmen. In Werneck ist man darauf eingestellt. Das Haus verfügt über 55 Betten in der Gerontopsychiatrie auf zwei Stationen. Der Schwerpunkt in der offenen Abteilung liegt auf depressiven Zuständen, Ängsten unterschiedlicher Ursache sowie beginnenden Demenzen respektive der Diagnostik bei einem Verdacht hierauf. Auf der beschützenden Station seien vor allem Menschen mit Demenz und Verwirrheitszuständen untergebracht, ebenso jene, die schon Jahre an einer psychischen Erkrankung leiden. „Für viele wirkt sich bereits die Stationsgemeinschaft mit den verschiedenen Therapeut:innen, Krankenschwestern und dem regelmäßigen Tagesablauf positiv aus“, berichtet Merz. Falls möglich, stünden für sie Beschäftigungs-, Musik- oder auch Bewegungstherapie auf dem Plan. Daneben gebe es auf der offenen Station auch einige spezielle Gruppen. Auf beiden Stationen würden psychologische und, wenn gewünscht, seelsorgliche Gespräche stattfinden. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch eine „möglichst schonende, altersgerechte und wissenschaftlich seriöse Medikation.“ Das sei wichtig, so

der Arzt, würden doch manche Medikamente von vorneherein ausscheiden, da sie aufgrund des Alters nicht gut verträglich sind. Die Medikamente, die eingesetzt werden, würden zudem „deutlich niedriger und vorsichtiger dosiert“. Gerontopsychiatrische Erkrankungen sind oft mit körperlichen Krankheiten vergesellschaftet. Für Merz ist das nicht verwunderlich. „Mit zunehmendem Alter nimmt in der Regel die Zahl der körperlichen Erkrankungen zu“, so der Oberarzt. Es handle sich oft um Krankheiten aus der Inneren Medizin sowie dem orthopädischen Bereich. „Körperliche Probleme beeinflussen den seelischen Zustand.“ Entsprechend sorgfältig müssten Patient:innen begutachtet werden. Wenn zuvor nicht erkannte Probleme wie Schmerzen, schwere Infekte oder neurologische Syndrome (zum Beispiel Parkinson) behandelt würden, bessere sich meist auch das gesamte Befinden. Andererseits würden sich viele körperlich empfundene Beschwerden wie Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen bessern, wenn Depressionen oder Angststörungen behandelt würden. Und was können

Senior:innen präventiv tun, um bis ins hohe Alter psychisch fit zu bleiben? „Es ist sehr gut erforscht, was dazu nötig ist“, sagt Merz, der auf das Projekt „fit für 100“ verweist. „Körper und Gehirn müssen zeitlebens angeregt werden.“ Wer sich vegetarisch ernähre, seinen Körper mehrmals pro Woche zum Schwitzen bringe, soziale Kontakte pflege, Übergewicht, andauernden Alkoholkonsum sowie Rauchen und zu hohen Blutdruck vermeide, „hat sehr gute Chancen auf ein langes, fröhliches Alter“.

Nicole Oppelt

Fotos: Berthold Merz@Krankenhaus Schloss Werneck, @depositphotos.com/@ClassyCatStudio; Quellen: ¹www.dgppn.de/die-dgppn/referate/gerontopsychiatrie.html, ²www.ff100.de



www.psychiatrie-werneck.de, www.ff100.de

Ein großer Teil der Patient:innen käme zur Diagnostik von Verhaltensstörungen wie Aggressivität, Umtriebigkeit, gestörtem Tag-Nacht-Rhythmus oder genereller Verweigerungshaltung, berichtet Berthold Merz.

Das Recht auf Wind in den Haaren



Das Würzburger Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried bietet älteren Menschen, die nicht mehr selbst radeln können, Fahrradausflüge mit der Rikscha an. Ehrenamtliche Pilot:innen holen die Senior:innen ab und bringen sie ins Generationen-Zentrum. Möglich sind außerdem kostenlose Rikscha-Fahrten in die Natur oder an geliebte Orte. Ein Dutzend Pilot:innen sind inzwischen ausgebildet, berichtet Einrichtungsleiter Jürgen Krüchel. Auf die Ausbildung werde großen Wert gelegt: „Es gibt einiges zu beachten, um die Gäste gut und sicher zu transportieren.“ So müsse das Fahren geübt werden: „Denn das Dreirad ist wesentlich breiter als ein gewöhnliches Rad, Absperrpfosten sowie Randsteine an Gehwegen stellen darum eine Herausforderung dar.“ Das Ein- und Aussteigen der betagten Gäste müsse ebenfalls trainiert werden: „In der Regel sind diese ja gehbehindert.“ Inzwischen haben einige Bewohner:innen des Würzburger Thekla-Heims Rikscha-Fahrten genossen. Außerdem gibt es Fahrgäste außerhalb von Senioreneinrichtungen. „Radeln ohne Alter“ ist eine Initiative, die das Recht auf Wind in den Haaren in jedem Alter einfordert. Die Rikschafahrten für Senior:innen haben sich mittlerweile in 29 Ländern weltweit selbstständig. pat Foto: @ME-Haus Würzburg



Kontakt unter Telefon 0931.38668700,
www.radelnohnealter.de



Bis wohin geht Leben?

Dr. Rainer Schäfer und PD Dr. Jan Stumpner über Entscheidungen am Lebensende und Grenzen, die nicht klar zu ziehen sind

„Die Mehrheit der Menschen in Deutschland wünscht sich eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Sterben.“ Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verbandes (DHPV)¹ aus dem Jahr 2017. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, dass sich die Gesellschaft mit dem Thema Sterben zu wenig befasst. Bis wohin geht Leben, wann fängt Sterben an? Dr. Rainer Schäfer, Ärztlicher Kurator des Palliativ- und Hospizzentrums der Stiftung Juliusspital Würzburg, und PD Dr. Jan Stumpner, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, operative Intensiv- und Palliativmedizin am Klinikum Würzburg Mitte, Standort Juliusspital, müssen sich in ihrem Arbeitsalltag in der Anästhesie, der Intensiv- und Palliativmedizin immer wieder mit nicht klar zu definierenden Grenzen auseinandersetzen. Eine Herausforderung? Der langjährige Chefarzt Dr. Schäfer kam vor rund 40 Jahren zu seinem Fach. „Mich hat damals die Technik fasziniert. Es war der Beginn der Intensivmedizin. Der große Aufschwung – mit vielen neuen Chancen und Möglichkeiten“, erinnert er sich. Sein Nachfolger PD

Dr. Stumpner kam über die Tätigkeit im Rettungsdienst zur Medizin. Für den heutigen Facharzt für Anästhesiologie mit der Zusatzbezeichnung Intensivmedizin und Notfallmedizin spielte damals, neben dem Faszinosum „Technik“, die Kombination aus praktischer Tätigkeit und notwendigem Wissen über physiologische Zusammenhänge eine große Rolle für seine Berufswahl. „Heute sind wir an einem Punkt, an dem das medizinisch Mögliche weiter ist als es oft sinnvoll erscheint“, so der Arzt. Das ist Fluch und Segen zugleich. „Ein entscheidender Faktor ist der Patient:innenwille. Möchte er:sie diese Technik für sich eingesetzt haben – mit allen Konsequenzen?“, betont Dr. Schäfer. „Der zweite Faktor ist das medizinisch Sinnvolle.“ Mediziner:innen könnten Leben über Wochen und Monate technisch erhalten. Doch das sei dem erfahrenen Mediziner:innen zufolge nicht der Punkt. Im Fokus sollte stehen: „Ist das ein sinnhaftes Leben? Hat der Mensch noch Lebensqualität? Ist er lebensfähig außerhalb der Intensivstation?“ Sei das nicht gegeben, würde man versuchen, eine rote Linie zu ziehen. „Das ist eine der schwierigsten Aufgaben in der Medizin“, betont Dr. Schäfer und PD Dr. Stumpner ergänzt: „Solche Entscheidungen machen wir uns nie leicht. Diese werden auch nicht im Alleingang, sondern im Team mit allen Beteiligten getroffen.“ Einzelne, definierte Werte, bestimmte, messbare Anhaltspunkte, die eine Entscheidung („Point of no Return“) festmachen – die gebe es nicht, da sind sich beide einig. Oft würden „nicht objektivierbare Parameter“ hineinspielen, so PD Dr. Stumpner. Dabei gehe es zum Beispiel um die regelmäßige Evaluation eines Zustands über mehrere Tage oder die Frage, ob die gesteckten Ziele noch realistisch, dem Patient:innenwillen entsprechend erreichbar seien. „Es ▶

Ja zum assistierten Suizid?

Nach einer Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts aus dem Jahr 2020 hat jeder das Recht auf eine Suizidassistenz. Ein großer Teil der Bevölkerung steht dem jedoch mit starken Vorbehalten oder generell ablehnend gegenüber, ergab eine Studie der Deutschen Akademie für Suizidprävention (DASP). Abhängig ist die Zustimmung insbesondere vom Schweregrad der Krankheit. Bei tödlich Erkrankten befürworten 80,5 Prozent einen assistierten Suizid; bei schwer, aber nicht tödlich Erkrankten sind es nur noch 37,6 Prozent. Für Menschen in Lebenskrisen ohne Erkrankung sinkt die Zustimmung auf rund zehn Prozent bei älteren Betroffenen über vier Prozent bei Menschen im mittleren Lebensalter bis zu nicht einmal drei Prozent bei Jüngeren. Ebenso verringert sich die Zustimmung zum assistierten Suizid, wenn erkennbare Alternativen gegeben sind. Dies bestätigt laut Aussage der Autoren die beobachtbare Patient:innensicht aus der Palliativmedizin.

Tim Förster, Quelle: 1 <https://psyarxiv.com/pcnaq/>

„Die Menschen möchten für sich Entscheidungen treffen und auch Grenzen bestimmen“, sagt Dr. Rainer Schäfer (Bild links oben) mit Blick auf das seit 2009 in Kraft befindliche Gesetz zur Patientenverfügung.

„Wir haben zwei Handlungsgrundsätze, die es einzuhalten gilt: Es muss eine medizinische Indikation geben. Und: Die Behandlung muss dem (mutmaßlichen) Willen des Patienten entsprechen“, erklärt PD Dr. Jan Stumpner (Bild rechts oben).

Alpha & Omega

► ist ein Prozess“, stellt Dr. Schäfer heraus. „Es gehört viel Erfahrung aller beteiligten Berufsgruppen dazu, die man hier einbringt.“ Insbesondere auf ihrer Intensivstation sehen sie viele verschiedene Krankheitsbilder, dazu gehören Organfunktionsstörungen, Blutvergiftungen, Lungenentzündungen und akutes Lungenversagen, Entzündungen nach Operationen. „Hier gibt es Unterschiede in der Einschätzung der Sterblichkeit. Doch Statistiken helfen im Einzelfall wenig weiter“, betont PD Dr. Stumpner. „Durch die gegebenen Medikamente durchlaufen die Patient:innen den Sterbeprozess nicht natürlich“, so der Facharzt. Weshalb auf indirekte Indikatoren geachtet werden müsse. Setze das Sterben natürlich ein, gebe es „typische Veränderungen“ wie zunehmende Bewusstseinsminderung, versiegendes Durst- und Hungergefühl, Atemmusteränderungen und -störungen (Rasselatmung). „Die Pflegenden berichten zudem von Verfärbungen im Nasen- und Mundbereich, dem Einfallen des Gesichts sowie einer abnehmenden Durchblutung in Händen und Füßen“, sagt Dr. Schäfer. „Auch das ist ein Prozess über Tage. Man entwickelt ein Gespür dafür“, erklärt PD Dr. Stumpner. Die beiden Ärzte erleben die Patient:innen und auch deren Angehörige an einer existenziellen Weggabelung. „Es gibt zwei



Pole, die immer vorhanden sind“, erklärt Dr. Schäfer. „Angst auf der einen Seite und Hoffnung auf der anderen. Dazwischen schwankt das Gefühl – sowohl der Patient:innen, wenn sie dazu in der Lage sind, als auch der Angehörigen.“ Laut PD Dr. Stumpner seien in dieser Zeit vor allem eine offene und ehrliche Kommunikation sowie Empathie wichtig. „Es ist entscheidend, wie man alle auf diesen Weg mitnimmt.“ Der Beruf hat die beiden Ärzte nicht zu „Maschinen“ gemacht. Sie sind nach wie vor Menschen mit den gleichen Ängsten und Hoffnungen wie ihre Patient:innen und deren Angehörige. Eines, so sagt Dr. Schäfer, habe sich durch seinen Beruf auch für ihn maßgeblich verändert. „Meine Einstellung dem Leben gegenüber ist eine andere geworden. Ich bin gelassener und rege mich nicht mehr über

Kleinigkeiten auf.“ Und natürlich sei eine „professionelle Distanz“ im Beruf wichtig, um die Arbeit gut machen zu können, ergänzt PD Dr. Stumpner, „Empathie aber auch!“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Schäfer @Klinikum Würzburg Mitte, Dr. Stumpner @Jan Kittel @depositphotos.com/@nature78, @depositphotos.com/@voronin-76, @depositphotos.com/@enterlinedesign; Quelle: ¹ https://www.dhvp.de/forschung/sterben-in-deutschland_wissen-und-einstellungen-zum-sterben_2017.html



www.kwm-juliusospital.de



Gefühle sind keine Schwäche!

Ärzt:innen und Pflegekräfte treffen Tag für Tag schnelle Entscheidungen mit oftmals weitreichenden Konsequenzen. Und das nicht nur für die Patient:innen und ihre Angehörigen. Doch Medizin ist nicht nur Wissenschaft. Das ist auch füreinander da sein – Menschlichkeit. Die Journalistin Ellen de Visser hat mit Ärzt:innen und Pflegekräften über ihre Erfahrungen gesprochen und dokumentiert in ihrem Buch „Der eine Patient, der mein Leben verändert hat“, wie Leid und Hoffnung, Trauer und Freude beieinander liegen können. Sie schreibt: „Ärzte und Pflegekräfte entwickeln eine Art professionelle Empathie: Sie nehmen zwar Anteil, halten aber gefühlsmäßig Abstand (...).“ Es würden immer auch Patient:innen geben, die diesen Schutzschirm durchdringen und für Denken und Handeln prägend würden. Sie betont: „In der medizinischen Welt gelten Gefühle schon lange nicht mehr als Zeichen von Schwäche.“ Es werde eben auch durch die Erfahrungen, die die Profis machen, gelernt, (...) über ihren Beruf, über sich selbst und über das Leben“. *nia, Foto: @depositphotos.com/@Cristina Conti*



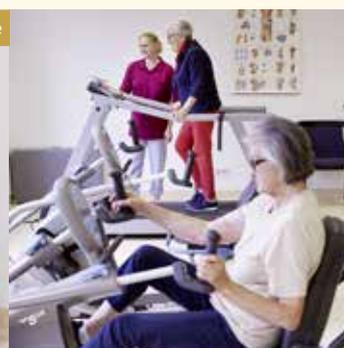
Ellen de Visser: *Der eine Patient, der mein Leben verändert hat. Ärzte und Pflegekräfte erzählen von ihren berührendsten Begegnungen*, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München 2020, ISBN: 978-3-7474-0141-5, Preis: 14,99 Euro, www.mvg-verlag.de



BÜRGERSPITAL

WÜRZBURG

Ihre Experten für die zweite Lebenshälfte



GERIATRIEZENTRUM

Wir machen Sie wieder fit für den Alltag!

Ambulante Geriatrische Reha

Mobile Geriatrische Reha

Therapiepraxis für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie

Gesundheitsakademie 50Plus

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

Blick zurück und in die Zukunft

Biografie-Arbeit macht die eigene Entwicklung transparent

Da gibt es jene, die erst wägen, dann wagen. Andere handeln oft völlig unüberlegt. Wieder andere kommen vor lauter Überlegungen gar nicht ins Handeln. Das hat mit dem eigenen Wesen zu tun. Mit dem Charakter. Und mit der Biografie. Vielen Menschen ist das nicht bewusst. Weshalb sie sich selbst und ihre Reaktionen oft nicht verstehen. Biografie-Arbeit, sagt die Anthroposophin Dr. Michaela Glöckler, bietet die Chance, „das eigene Leben neu anzuschauen“. „Zusammen mit einem entwicklungs erfahrenen Menschen, der sich in Biografie-Arbeit ausgebildet hat, blickt man zurück in die Kindheit und die Jugend bis hinein in das Alter, in dem man gegenwärtig gerade ist, sowie in die nähere Zukunft“, erläutert die Kinderärztin. Durch diesen Prozess werden laut Dr. Glöckler Fragen der eigenen Entwicklung ebenso bewusst wie Entwicklungslinien jener Menschen, mit denen man im Leben intensiver verbunden ist oder war. „Es wird aber auch der zeitliche Kontext deutlicher, in der sich die eigene Biografie realisiert“, so die ehemalige Leiterin der Medizinischen Sektion am Schweizer Goetheanum. Das betreffe die Familienkultur, mögliche Traditionen oder auch das politische System. Die eigene Biografie hat schließlich mit dem geographischen Ort zu tun, an dem man aufwuchs, sowie mit dem sozialen Umfeld und den wirtschaftlichen Verhältnissen. Biografie-Arbeit, die

all dies einbezieht, berge laut Dr. Glöckler die Chance, unklare Gefühle mit Bezug auf Situationen, insbesondere auf menschliche Beziehungen, zu klären und die damit verbundenen Erfahrungen sinnstiftend zu verarbeiten. Biografie-Arbeit sei der Medizinerin zufolge vor allem in der Pflege wichtig: „Je mehr man als pflegender Mensch von der Biografie beispielsweise eines demenziell Erkrankten weiß, umso besser kann man Kontakt aufnehmen.“ Gerade demenziell veränderte Menschen kennen zum Beispiel oft noch Lieder aus ihrer Kindheit oder aus der Zeit im Musikverein. „Lässt man sie in einem Senior:innenchor mitsingen oder in einem kleinen Orchester mitspielen, sind sie ganz anders anwesend und freudig am Leben beteiligt“, sagt die Ärztin. Die gebürtige Stuttgarterin würde sich wünschen, dass alle Pflegenden eine gründliche Kenntnis von der menschlichen Entwicklung besäßen. Im Kreis Main-Spessart macht sich Michaela Monno-Linde von der Fachberatung für pflegende Angehörige der Caritas für Biografie-Arbeit in der ambulanten Pflege stark. Die Pflegefachkraft legt großen Wert darauf, möglichst viel über die Biografie der von ihr unterstützten Senior:innen herauszufinden. Geht sie zu Senior:innen nach Hause, lässt sie zum Beispiel das Flair der Wohnung bewusst auf sich wirken. „Ich gehe mit offenen Augen durch die Räume und sehe, ob es zum Beispiel sehr aufgeräumt ist oder ob Chaos herrscht“, erläutert sie. Sieht es ein bisschen aus wie auf einem Schlachtfeld, kann dies von akuter Überforderung zeugen. Das hat Monno-Linde im Gespräch mit Senior:innen im Hinterkopf: Was überfordert sie:ihn im Moment womöglich? Sind es negative Gedanken? Oder handfeste Probleme? Oder war sie:er einfach schon immer jemand, die:der im „kreativen Chaos“ lebte? *Pat Christ*

Foto: Pixabay.com



www.anthroposophie-lebensnah.de

Unsere größte Freiheit ist die Freiheit, unsere Einstellung zu wählen. (Victor Frankl)

WEGPUNKT Rhön

- Lebensbegleitung
- Logotherapeutische Beratung & Existenzanalyse
- Biografisches Arbeiten

Nikolaus Büchel

www.wegpunkt.li

Senior:innenwochen



Unter dem Motto „Gute Laune im Alter!“ haben das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg in Kooperation mit dem Landratsamt, der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege und den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg in diesem Jahr zum 15. Mal ein abwechslungsreiches Programm für die Generation 55plus gestrickt. Vom 7. bis 19. Mai nutzen sie die Gelegenheit, ihre Vereins- und Bildungsprogramme, „Rund um das Thema Älterwerden“ näher vorzustellen. „Aufgrund der demografischen Gesellschaftsentwicklung besteht eine große Nachfrage nach einem gebündelten Angebot“, heißt es hierzu in einer gemeinsamen Mitteilung. „Abwechslungsreiche Vorträge, gemeinschaftliche und gesunde Aktivitäten, aber auch Spaß und Unterhaltung sollen die Senior:innenwochen prägen.“ Der Startschuss fällt in Gerbrunn. Am 7. Mai ab 15 Uhr erwartet die Besucher:innen in der Mehrzweckhalle ein bunter Nachmittag für Auge, Ohr und Gemüt. Das Programmheft liegt ab sofort bei den Veranstalter:innen und an zahlreichen Stellen in Stadt und Landkreis Würzburg aus. *nio*



www.seniorenwochen.info



Lass mal
**GEPF
LEGT**

durch
STARTEN

**DEINE
AUSBILDUNG
AM CAMPUS**

▶ Pflegefachfrau/-mann
(m/w/d) **01.09.23**

▶ Ausbildung/Umschulung zur/
zum staatlich geprüften Pflege-
fachhelfer/-in **01.09.23**
(m/w/d)

WERDE-LIFECHANGER.DE

Personalabteilung Telefon 09771 6526401 Mail wirindcampus@campus-nes.de



RHÖN-KLINIKUM
Campus Bad Neustadt
Medizinische Exzellenz aus Tradition



- **Werde Pflegefachkraft (m/w/d)**
 - auf den Normalstationen
 - auf der internistischen High Care Station
 - auf unseren Intensivstationen
 - auf unseren Intermediate Care Stationen
 - für den neurologischen Frührehabilitationsbereich
 - für unseren Pflegepool
- **Werde Physiotherapeut (m/w/d) und Ergotherapeut (m/w/d)** am Campus Bad Neustadt.
- **Werde OTA | MTAO (m/w/d)** für unseren Zentral-OP.

>> **WERDE-
MITAKTEUR.de**

www.campus-nes.de



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



Arbeiten im KWM:

**Hier kann ich
Menschen sofort
helfen!**

Nina · Notaufnahme · KWM Missioklinik



Juliuspital &
Missioklinik
seit 2017 eins!



KWM
Ein Klinikum
für mich!



URSPRUNG

Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de

bioladen



URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg

Telefon 09 31 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de



Klinikum Main-Spessart



**Bewerben
Sie sich jetzt!**

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Examierte Pflegefachkräfte (w/m/d)

Voll- und Teilzeit | unbefristet | Lohr a. Main

Pflegefachkraft als Dauernachtwache (w/m/d) für alle Fachbereiche

Voll- und Teilzeit | unbefristet | Lohr a. Main

Pflegefachhelfer (w/m/d)

Voll- und Teilzeit | unbefristet | Lohr a. Main

Medizinische Fachangestellte (w/m/d) im Röntgen

Voll- und Teilzeit | unbefristet | Lohr a. Main

Examierte Pflegefachkräfte (w/m/d)

Voll- und Teilzeit | unbefristet | KSZ Gemünden oder Marktheidenfeld

Gerontofachkraft (w/m/d)

Voll- und Teilzeit | unbefristet | KSZ Marktheidenfeld

Interesse?

Bewerben Sie sich jetzt einfach per E-Mail
an karriere@klinikum-msp.de oder über
Online-Formular: www.klinikum-msp.de

