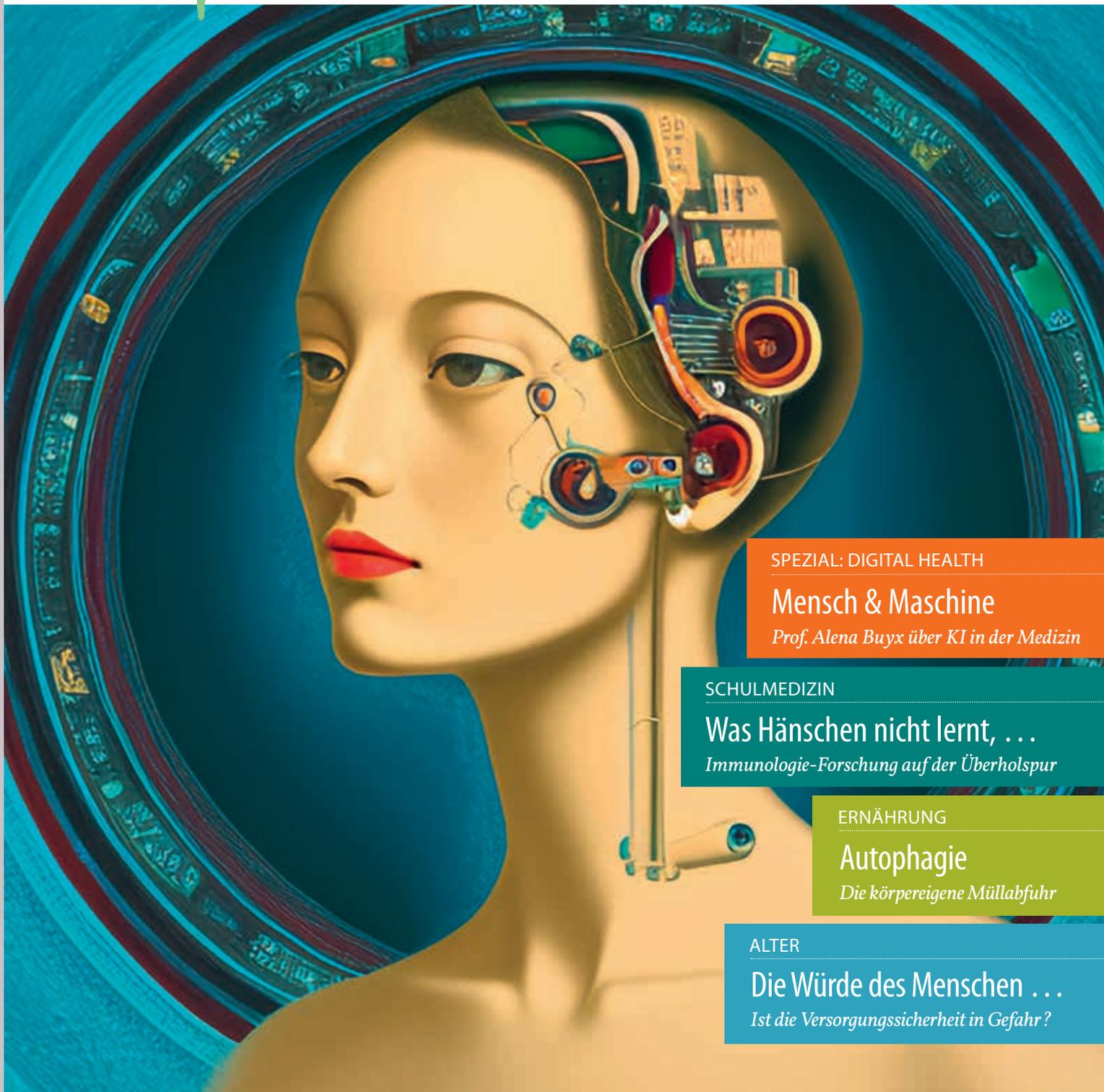




Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



SPEZIAL: DIGITAL HEALTH

Mensch & Maschine

Prof. Alena Buyx über KI in der Medizin

SCHULMEDIZIN

Was Häschen nicht lernt, ...

Immunologie-Forschung auf der Überholspur

ERNÄHRUNG

Autophagie

Die körpereigene Müllabfuhr

ALTER

Die Würde des Menschen ...

Ist die Versorgungssicherheit in Gefahr?



Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen

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



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



Die ganze Welt der Orthopädie

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



Sie haben Fragen zu orthopädischen Krankheitsbildern?

Informieren Sie sich gerne vorab auf unserem YouTube-Kanal

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



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere





Die letzte Instanz

Im Silicon Valley herrscht Goldgräberstimmung. Von hier aus startete der Hype um Künstliche Intelligenz (KI). Hier sitzt auch Open AI, die Firma, die den Chatbot, Chat GPT, entwickelt hat. Das selbst lernende System hat das Potenzial, die Welt zu retten oder sie in den Abgrund zu stoßen, da sind sich die Expert:innen einig. Daher brauche es Regulative für die jetzige und vor allem für kommende Generationen von KI-Software, so die Europäische Kommission.¹ Sieben führende US-Entwicklerfirmen von KI-Software, darunter Meta, Amazon und Google, haben ein Paper veröffentlicht, in dem sie eine Selbstverpflichtung zum verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den neuen Technologien eingehen. Darin steht zum Beispiel, dass KI-Programme vor der Veröffentlichung auf ihre Risiken geprüft werden und Inhalte, die von KI-Software erstellt oder verändert wurden, gekennzeichnet werden. KI berge zweifelsohne Risiken aber auch nie dagewesene Chancen, vor allem in der Medizin. Mensch versus Maschine? Prof. Alena Buyx, Vorsitzende des Deutschen Ethikrates, nimmt eindeutig Stellung zum Einsatz von KI in der Medizin: „Der Einsatz von KI muss menschliche Entfaltung erweitern und darf sie nicht vermindern. KI darf den Menschen nicht ersetzen!“ Und müsse „Deskilling“, den ärztlichen Kompetenzverlust, vermeiden. Eine vollständige Substitution ärztlicher Fachkräfte durch ein KI-System gefährde das Patient:innenwohl und sei auch nicht dadurch zu rechtfertigen, dass schon heute in bestimmten Versorgungsbereichen ein akuter Personalmangel bestehe, betont Prof. Buyx. Die letzte Instanz müsse immer der Mensch sein.

Susanna Khoury, Chefredakteurin

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©Pixabay, <https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/regulatory-framework-ai>

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Sozialkontakte auf Rezept
- 5 In Mehrgenerationenhäusern leben
- 6 Kalter Strukturwandel: Warum die Krankenhausreform viel zu spät kommt
- 8 Bibliothek menschlicher Bioproben

SPEZIAL DIGITAL HEALTH

- 9 Radiologie: ein Fach im Wandel
- 10 Mensch & Maschine: KI in der Medizin
- 15 Smarte City: Bamberg
- 17 Der Umgang mit digitalem Nachlass
- 18 Robotik & KI als verlängerter Arm?
- 19 KI: Fluch oder Segen?
- 20 Der Mensch als letzte Instanz

SCHULMEDIZIN

- 21 Die eingefrorene Schulter
- 22 Geheimnisvoller Wurmfortsatz
- 23 Vom Knall im Knie: Kreuzbandriss
- 24 Würzburger Immunologie-Forschung
- 25 E-Scooter-Verletzungen im Fokus

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 26 Vom Heilwert der Heilküche
- 28 Vergessenes Kraut: Beifuss

GESUNDHEITSKALENDER

- 29 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 31 Pflegehilfsmittel: Was benötige ich wann? Wohnumfeld-Beratung!
- 33 Lipödem & Schwangerschaft
- 35 Handwerk: Osteopathie
- 37 Kein Nervkram: die Wirkung von B12
- 39 Vegane Ernährung & Zahngesundheit

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 40 Gewebe aus dem 3D-Drucker
- 41 Die Ärzteschaft in der NS-Zeit

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 42 Foodsharing: zu gut für die Tonne!
- 43 Ernährung & Depression
- 45 Wie viel Spirit steckt in deinem Essen?
- 46 Getreide mit Mehrwert
- 48 Vorsicht! Strahlenbelastete Pilze
- 50 Mehr Transparenz bei Lebensmitteln
- 53 Zukunftshaus: Das Geburtstagskind wünscht sich Genoss:innen
- 55 Lichtkonzepte: mit der Sonne Leben!
- 57 Atem ist Leben: Waldbaden zuhause

ENTSPANNUNG & REISEN

- 60 Therapeutisches Reiten
- 65 Die Zeichen der Zeit: Falten
- 66 Uralte Tradition: Räuchern
- 67 Urlaub: die Gesundheit im Blick

PSYCHE

- 69 Angst als Signalgeber

SPRACHE & KULTUR

- 70 Auftrittsangst bei Musiker:innen

KINDER

- 71 24/7: Perinatalzentrum Level 1
- 73 Auszustehende Kämpfe einer Mutter mit chronisch krankem Kind

ALTER

- 75 Versorgungssicherheit in Gefahr?
- 76 Die Würde des Menschen ist unantastbar!

Das Musterhaus in der Gemeinde Kürnach im Landkreis Würzburg bietet Ideen für Unabhängigkeit, Sicherheit und somit für mehr Lebensqualität im eigenen Zuhause.

» WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN, ABER DIE SEGEL ANDERS SETZEN. « *Aristoteles*



Besuchen Sie unser **Musterhaus** für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen – ein Projekt für ganz Unterfranken

Wir freuen uns auf Sie!

Terminvereinbarungen:
Katrin Müller, Telefon 0931 80442-38
 katrin.mueller@wirkommunal.de
 (Führungen für Einzelpersonen / Gruppen)

WIRKOMMUNAL.
 Für Senioren im Landkreis Würzburg
 www.wirkommunal.de



Sozialkontakte auf Rezept

Social Prescribing: ein Erfolgsmodell! Vielleicht demnächst in Unterfranken?

Wer krank ist, braucht nicht nur Arznei. Ein kranker Mensch hat auch soziale und emotionale Bedürfnisse. Werden die befriedigt, können Heilungsprozesse unterstützt werden. Diese Überzeugung steckt hinter dem allgemeinmedizinischen Konzept „Social Prescribing“: Medizinische Behandlungen werden dabei durch soziale Kontakte und Aktivitäten ergänzt. Allgemeinärzt:innen „verschreiben“ also Maßnahmen, die das soziale Miteinander fördern. Dr. Anne Simmenroth und Dr. Ildikó Gágyor, die Direktorinnen des Instituts für Allgemeinmedizin an der Universität Würzburg, halten das Thema „für relevant und zu wenig untersucht“. Einsamkeit, sagen sie, scheine ein Risikofaktor für psychische Erkrankungen zu sein.

„Wenn wir diesen Gruppen Integration oder soziale Einbindung verschreiben könnten, wäre das sehr gut“, ergänzt ihre Kollegin Dr. Gágyor. Allerdings müssten zuvor die entsprechenden Strukturen geschaffen werden. So stellt sich der Professorin zufolge die Frage,

der Charité mit „Social Prescribing“ befasst. Unlängst veröffentlichte er zum Beispiel eine systematische Übersichtsarbeit zu Interventionsstudien mit „Social Prescribing“. Was von Professor Herrmann geleistet wird, ist nach Ansicht der beiden Würzburger Ärztinnen „sowohl wissenschaftlich als auch gesellschaftlich bedeutsam“. In Großbritannien gilt das Konzept „Social Prescribing“ als „Erfolgsmodell“. Dort ist es inzwischen auch flächendeckend im Gesundheitssystem implementiert. Hausärzt:innen, Sozialarbeiter:innen, Gemeindegewerkschaften oder Krankenpfleger verordnen „Social Prescribing“



Ob jemand einsam ist oder nicht, könne sich auf den Prozess der Heilung auswirken. „Deutschland hat zwar ein hochdifferenziertes und teures Gesundheitssystem, aber es gibt Bevölkerungsgruppen, die nur einen begrenzten Zugang dazu haben und deren primäres Problem Isolation und Einsamkeit ist“, sagt Dr. Simmenroth. Die Professorin denkt an alleinstehende Senior:innen sowie an Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Aber auch suchtkranke Personen, alleinerziehende Mütter, die unter dem Existenzminimum leben, oder Zuwander:innen mit schlechten Sprachkenntnissen sind von Ausgrenzung bedroht.

welche Berufsgruppen die Betreuung übernehmen oder ehrenamtliche Aktivitäten wie zum Beispiel Nachbarschaftshilfen koordinieren könnten. Auch die Frage, wer die Kosten trägt, sei offen. Die beiden Medizinerinnen verweisen auf ihren Kollegen Professor Wolfram Herrmann, der sich seit 2016 mit seiner Forscher:innengruppe am Institut für Allgemeinmedizin

zum Beispiel dann, wenn sie einen verzögerten oder ausbleibenden Heilungserfolg bei ihren Patient:innen beobachten. In Unterfranken gibt es bisher kein konkretes Projekt. Die beiden Direktorinnen vom Würzburger Institut für Allgemeinmedizin stehen jedoch mit ihren Berliner Kolleg:innen um Wolfram Herrmann in engem Austausch.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@pressmaster, @depositphotos.com/@TatyanaGl, @depositphotos.com/@SeventyFour, @depositphotos.com/@Interpas, @depositphotos.com/@SimpleFoto, @depositphotos.com/@monkeybusiness, @depositphotos.com/@dimaberkut, @depositphotos.com/@dvargg



Gelebte Gemeinschaft

*Mehrgenerationenhäuser: „Wohnen in Gemeinschaft Jung & Alt“.
Der Verein ist in ganz Mainfranken aktiv*

Bezahlbarer Wohnraum wird immer wichtiger. Doch Menschen möchten sich nicht nur die Miete leisten können: Viele wünschen sich zudem, in einer guten Gemeinschaft zu leben. Das Thema ökologisches Wohnen gewinnt ebenfalls an Bedeutung. Allen drei Zielen hat sich der in Mainfranken aktive Verein „Wohnen in Gemeinschaft Jung & Alt“ verschrieben. Realisiert sind die Vereinsideen seit 2016 bereits in einem Mehrgenerationenhaus im Würzburger Stadtteil Oberdürrbach. „Unsere Projekte sind altersmäßig unbegrenzt, barrierefrei und integrativ“, sagt Axel Salzsieder, Sprecher des Vereins, dem als Dachorganisation verschiedene Projektgruppen angehören. Mehrere Wohnprojekte hat die Organisation in der Pipeline. Fast fertig ist laut Vorstandsmitglied Ingo Braun ein Projekt mit 18 Wohnungen am Hubland in Würzburg. Bis Weihnachten soll es bezogen sein. Ein drittes Projekt wird im Würzburger Stadtteil Heidingsfeld geplant. Außerdem soll in Karlburg in Main-Spessart ein Mehrgenerationenhaus entstehen. Die Projekte in Oberdürrbach und am Hubland wurden laut Salzsieder in Form einer Wohnungseigentümergeinschaft realisiert. Künftige Projekte sollen Braun zufolge als Genossenschaft auf den Weg gebracht werden. Diese Rechtsform ermöglicht es, dass die Gemeinschaft dann, wenn ein:e Eigentümer:in auszieht, entscheiden kann, wer als Nächstes die Wohnung bezieht. Das geht bei einer Eigentümer:innengemeinschaft nicht. Vor zwei Jahren wurde eine erste Genossenschaft namens „Mehrgenerationenwohnen Würzburg“ für ein zweites Wohnprojekt am Hubland gegründet. Bis zu 50 Wohnungen sollen entstehen, berichtet

Braun, der sich sowohl im Verein als auch in der Genossenschaft engagiert. Fast 60 Genoss:innen setzen sich im Augenblick für dieses Projekt ein. In Aschaffenburg existiert mit dem Verein „WiGe - Wohnen in Gemeinschaft“ seit 2005 eine weitere Organisation, die versucht, lebendige Hausgemeinschaften in Mehrgenerationen-Wohnhäusern auf den Weg zu bringen. Ein Projekt existiert bereits, ein zweites ist in Gründung. „In unseren Projekten wird Gemeinschaft tatsächlich gelebt“, versichert Axel Salzsieder. Schon die einzelnen Projektgruppen, die für neue Wohnprojekte kämpfen, sind nach seinen Worten fest zusammengeschweißt. Salzsieder denkt zum Beispiel an jene Gruppe, die sich aktuell für ein neues Wohnprojekt in Heidingsfeld engagiert: „Wir unternehmen Ausflüge, verbringen ganze Wochenenden zusammen und feiern gemeinsam Feste.“ Die Betonung des Gemeinschaftlichen spiegelt sich im Baukonzept wieder. „Wir planen eine Gemeinschaftswohnung für künftige Besucher, die aber auch als Gemeinschaftsraum vorgesehen ist“, sagt Salzsieder. Stark ausgeprägt sei der Gedanke des Teilens: „Den haben wir in unserer Heidingsfelder Genossenschaftssatzung ausdrücklich verankert.“ Der Verein „Wohnen in Gemeinschaft Jung & Alt“ kümmert sich laut Ingo Braun um übergreifende Aufgaben: „Wir helfen zum Beispiel den rechtlich eigenständigen Gruppen im Konfliktfall.“ Die Gruppen selbst funktionieren laut Axel Salzsieder nach dem Prinzip „Geben und Nehmen“. Wer mitmachen will, darf nicht auf sich fixiert sein, sondern sollte den festen Willen haben, der Gemeinschaft zu nutzen. Um nicht immer wieder Grundsatzdiskussionen führen

zu müssen, tüftelte „Mehrgenerationenwohnen Würzburg“ eine aus rund 20 Punkten bestehende Leitlinie aus. In Oberdürrbach gibt es eine Hausordnung. Grundsätzlich müssen sich alle, die an einem Wohnprojekt teilhaben wollen, darüber klar sein, dass es während der Realisierungsphase viele Diskussionspunkte gibt. „Das betrifft Öko-Themen, die Finanzierung, die Frage, wie Gemeinschaftsräume gestaltet werden, oder wie das Nachrücker:innenverfahren geregelt sein soll“, so Braun.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@Rawpixel, @Pat Christ

Im Mehrgenerationenhaus im Würzburger Stadtteil Oberdürrbach leben Jung und Alt bereits seit 2016 zusammen.



medmissio
Institut für Gesundheit weltweit



**Mehr Gesundheit
in der Einen Welt**

www.medmissio.de



Noch ein weiter Weg

Lebenslinie im Gespräch mit Eva von Vietinghoff-Scheel, Geschäftsführerin der Mainklinik Ochsenfurt, über die geplante Krankenhausreform

Wir erleben gerade ein leises Krankenhaussterben, in Form eines kalten Strukturwandels. Gerade im ländlichen Raum wird die Versorgungssicherheit dadurch gefährdet. Laut Statistischem Bundesamt musste in den vergangenen 20 Jahren jedes fünfte Krankenhaus hierzulande schließen¹. Die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG) geht von weiteren Insolvenzen aus, da die von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach angestrebte Krankenhausreform nach der Meinung des DKG-Vorstandsvorsitzenden Gerald Gaß frühestens 2027 greifen werde.

Die Geschäftsführerin der Main-Klinik in Ochsenfurt, Eva von Vietinghoff-Scheel, sieht das ähnlich und kritisiert am 15-seitigen Eckpunktepapier Lauterbachs vor allem, dass wieder aus der „Sicht des Geldes“ gedacht wurde - wie schon bei der Einführung

der Fallpauschalen (DRGs). Als Vorständin des Kommunalunternehmens des Landkreises müsse sie auch wirtschaften, aber: „Auf der Prioritätenliste ganz oben steht: Die Menschen müssen gut versorgt sein. Dann kommen erst die Zahlen. Nicht umgekehrt!“

Das Eckpunktepapier sieht etwa eine Relevanzprüfung der Kliniken vor, die sich im Umkreis von 30 Kilometern zu Maximalversorgern befinden. Das schliesse die Main-Klinik Ochsenfurt mit rund 20 Kilometern Entfernung zur Uniklinik Würzburg (UKW) mit ein. Eva von Vietinghoff-Scheel gibt zu bedenken, dass Patient:innen aus dem Ochsenfurter Gau, die schon 20 Minuten in die Main-Klinik fahren müssten, dann im Notfall 40 bis 45

Minuten zum UKW unterwegs wären. Auch die jetzt schon schwierige Situation von Rettungsfahrzeugen, die umherirren, um eine Klinik zu finden, die nicht abgemeldet ist, in die sie ihre Notfallpatient:innen bringen dürfen, würde sich nochmal verschärfen, so die Juristin. Patient:innen dürften bei den anvisierten Reformen im Krankenhauswesen im wahrsten Sinne des Wortes nicht auf der Strecke bleiben. Für „ihre“ Klinik mache sie sich dennoch nicht so viele Sorgen: „Wir sehen täglich, dass wir als regionaler Grund- und Regelversorger gewünscht und gebraucht werden. Von den Patient:innenzahlen sind wir auf Vor-Corona-Niveau. Das ist großartig! Und wir haben mit dem Landkreis als Träger einen starken Partner, der hinter uns steht.“

Durch diese „Relevanzprüfung“ und das sogenannte „Transparenzgesetz“ (hier will der Bund Daten zur Behandlungsqualität aller Kliniken ins Internet stellen) dürfe nicht der Eindruck erweckt werden, so Eva

von Vietinghoff-Scheel, dass nur die großen Kliniken gute Ärzt:innen haben und Behandlungsqualität liefern ... das stimme nämlich nicht! Positiv ▶

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Art. 1 Deutsches Grundgesetz

Technologische Wirklichkeit

„Der Stillstand gibt immer so lange eine trügerische Ruhe, bis er sich zum Rückstand fortentwickelt.“ Dieses Zitat stellt Andreas Herteux, Betriebswirt und Doktor der Philosophie, seinem Buch über die Herausforderungen der Krankenpflegeausbildung im 21. Jahrhundert voran. Kaum ein anderes Thema als die Personalnot in der Pflege habe gesamtgesellschaftlich gesehen größere Bedeutung. Herteux hat seinen Blick auf jene gerichtet, die in die Pflege einsteigen wollen. Seine Diagnose: „Tatsächlich sind die aktuellen Formen der Pflegeausbildungen (...) oft nur unzureichend“ auf Personal in einer „sich dynamisch wandelnden Wirklichkeit“ ausgerichtet. Was ist also nötig im Zeitalter des „kollektiven Individualismus“? Das Thema Digitalisierung spiele – neben persönlichen Anreizen – dabei eine Rolle: „Pflegeroboter, automatisierte, ganzheitliche Systeme, Nanotechnologie, neue Behandlungsmethoden sowie Therapien (...) alles das ist bald schon Teil einer Routine.“ Und diese Routine werde Pflegepersonal benötigen, das mit den Möglichkeiten dieser technologischen Wirklichkeit vertraut sei und diese beherrsche. *nio*

Andreas Herteux: Neue Herausforderungen in der Krankenpflegeausbildung im 21. Jahrhundert. Ausbildungsergänzungen für das Zeitalter des kollektiven Individualismus, Erich von Werner Verlag, Karbach 2022, ISBN: 9783948621476, Preis: 49,99 Euro, www.erichvonwernerlag.de





► hingegen bewertet Eva von Vietinghoff-Scheel die geplante Abwendung von den DRGs bei der Reform hin zu Erstattung von 60 Prozent der Vorhaltekosten je Krankenhaus. Die Feuerwehr werde ja auch bezahlt, wenn es nicht brennt, so müsse es bei den Kliniken ebenfalls sein. Allerdings moniert sie, dass bei dieser Zahl auch das Pflegebudget mit eingerechnet wurde, welches bislang gesondert gewährt wurde. Auch in der gewünschten „Ambulantisierung“ sieht Eva von Vietinghoff-Scheel Potenzial, al-

lerdings erst, wenn die Weiterversorgung von Patient:innen in der Kurzzeitpflege oder durch ambulante Dienste lückenlos gegeben sei. Daran kranke es aber auch. Die Betreuung nach einem Krankenhausaufenthalt, gerade bei alten multimorbiden Menschen, sei vielfach nicht gewährleistet. Eva von Vietinghoff-Scheel: „Wir können doch nicht die frisch operierten Menschen einfach auf die Straße stellen.“ Es scheint noch ein weiter Weg zu sein hin zu einer Krankenhausreform, die den Menschen, nicht den

Mammon in den Mittelpunkt rückt ...

Susanna Khoury

Fotos: Eva von Vietinghoff-Scheel ©Ehlers Media, @depositphotos.com/@profoto8213, @depositphotos.com/@Kwangmoo, @depositphotos.com/@diew, @depositphotos.com/@ArturVerkhovetskiy, @depositphotos.com/@stockasso, @depositphotos.com/@sudok1; Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/2617/umfrage/anzahl-der-krankenhaeuser-in-deutschland-seit-2000/>



www.main-klinik.de



RHÖN-KLINIKUM
Campus Bad Neustadt
Medizinische Exzellenz aus Tradition

Im Krankenhaus
der **ZUKUNFT.**

Werde

- Medizinischer Fachangestellter : **MFA (m/w/d)**
- Medizinisch-technischer Laboratoriumsassistent : **MTLA (m/w/d)**
- Medizinisch-technischer Radiologieassistent oder Medizinischer Technologie für Radiologie : **MTRA | MTR (m/w/d)** für unser Herzkatheterlabor, unsere Elektrophysiologie oder unsere Radiologie am Campus Bad Neustadt.



RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt
Personalabteilung
Salzburger Leite 1, 97616 Bad Neustadt
Telefon: 09771 66-26402

www.campus-nes.de

>> **WERDE-**
MITAKTEUR.de



„Wir behandeln jede Probe der Biobank als wäre sie hochinfektiös, ungeachtet der Tatsache, ob sie es ist oder nicht“, erläutert ibdw-Direktor Jahns die Probenverarbeitung der Biobank.

Vom Einfrieren und Auftauen

Internist Prof. Roland Jahns über eine Bibliothek menschlicher Bioproben



„Safe my samples“ („Sichere meine Proben“) – dieser Herausforderung kommt die interdisziplinäre Biomaterial- und Datenbank Würzburg (ibdw) des Uniklinikums (UKW) und der Universität Würzburg nunmehr seit zehn Jahren nach.

Hier werden bei Minus 80 und Minus 180 Grad rund 900.000 Flüssigproben und rund 5.000 Gewebeproben eingefroren und sicher aufbewahrt, bis diese für Forschungszwecke gebraucht und aufgetaut werden. Bei den Gewebeproben handelt es sich in der Regel um Biomaterial, das bei einer Operation entnommen wurde zur



Untersuchung im Labor. Unter den Flüssigproben finden sich Hirn- (für die Neurologie), Bauch- (für die Gastroenterologie) und Lungenwasser (für die Pneumologie) sowie Speichel (etwa von Corona-Patient:innen), Blut und Urin. Das hier eingelagerte Biomaterial sind „Broad Consent“- Proben, die auf einer „breiten Zustimmung“ zur Daten- und Probenverarbeitung zu Forschungszwecken fußt. Die „breiten“ Einwilligungserklärungen hierfür seien von Ethikkommissionen

in Zusammenarbeit mit Datenschutzbeauftragten erstellt worden, so das Vorstandsmitglied des Arbeitskreises Medizinischer Ethikkommissionen der Bundesrepublik Deutschland, Roland Jahns. „5.000 Proben sind kürzlich vom Deutschen Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) einzig für eine klinische Studie abgerufen worden“, so der ibdw-Direktor. Das Helmholtz-Institut für Infektionsforschung in Braunschweig rief gleich zu Beginn der Corona-Pandemie Patient:innen-Seren von Grippekranken aus den Jahren 2016, 2017 und 2018 ab. Man wisse nie, wann welches Biomaterial zu welchem Zweck benötigt wird, so Jahns. „Das macht die Entscheidung, was bewahrt man auf, was

kann weg, so schwierig. Grippeerkrankungen aus dem Jahr 2016 ... es gibt kaum etwas ‚Langweiligeres‘. Und plötzlich waren sie für die beginnende Corona-Forschung vor drei Jahren hoch-

spannend“, berichtet der Internist. Neben Studien zu Corona (15 Prozent aller Proben der deutschlandweiten Corona-Forschung kommen aus Würzburg) und Herzinsuffizienz, liefert die ibdw Biomaterial an Wissenschaftler:innen, die etwa zu Schlaganfall, Parkinson und Krebs forschen. 70 Prozent der Samples gehen an regionale Partner:innen, 30 Prozent sind nationale oder internationale Anfragen.

„Mit den Biobanken der Charité in Berlin und der Medizinischen Hochschule Hannover gehört Würzburg zur Speerspitze der deutschen Biobanken“, betont der Direktor der ibdw. Vor zehn Jahren gab es fünf vom Bundesforschungsministerium geförderte zentrali-

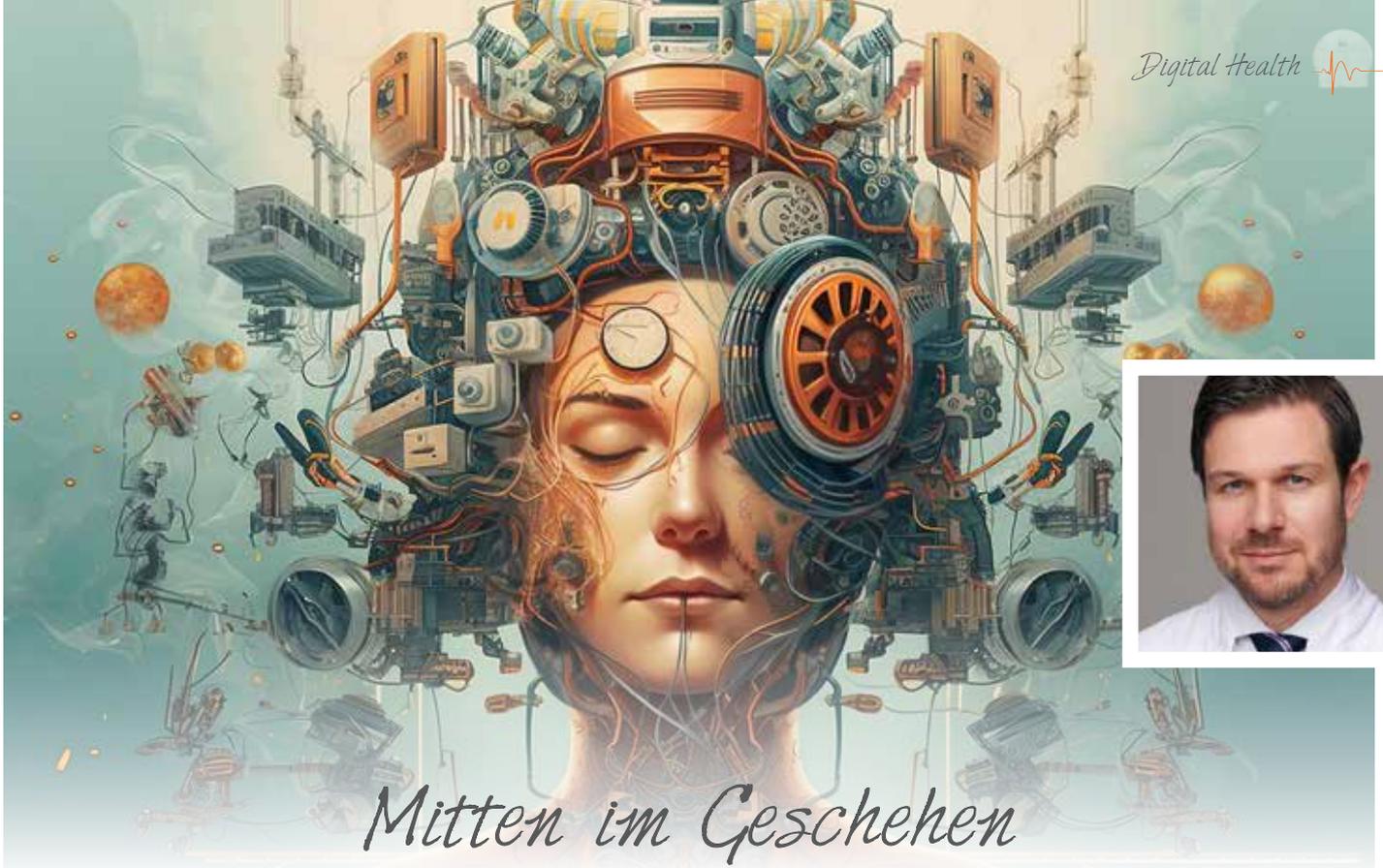
sierte nationale Biobanken in Deutschland, die sich schon frühzeitig zertifiziert haben. Heute sind es fast schon 20. „Das Time Magazin listete bereits 2009 zehn Dinge auf, die die Welt verändern werden“, so Professor Jahns in seiner Rede beim ibdw-Jubiläum am 23. Juni im UKW. Biobanken gehörten dazu! Die immensen Fortschritte gerade bei personalisierten Krebstherapien wären ohne diese Bibliotheken menschlichen Biomaterials nicht möglich gewesen. Das ist auch der Grund, warum bei der ibdw „angebaut“ wird. Das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (Verbund aus Deutschem Krebsforschungszentrum und Partner:innen der Universitätsmedizin) hat einen neuen Standorte-Verbund unter Führung von Würzburg dazubekommen. Die Würzburger Biobank, deren Kapazitäten momentan fast erschöpft sind mit rund 900.000 von 1,1 Millionen belegten Plätzen, baut im Herbst an, um die Speicherplätze für ihre Bioproben zu verdoppeln.

Susanna Houry

Fotos: ibdw ©Thomas Pieruschek, Jörg Fuchs, Prof. Jahns © Daniel Peter, @depositphotos.com/@zastavkin, @depositphotos.com/@ImageSource, @depositphotos.com/@angellodeco



Safety first ... um ein mögliches ungewolltes Auftauen der Tiefkühlbehälter zu verhindern, arbeitet die ibdw mit drei Ersatzaggregaten, die nach einer Unterbrechung des Stroms von maximal zwei Millisekunden schon anspringen. Das letzte der drei Sicherungssysteme ist ein Schiffsdieselmotor für ein Worst-Case-Szenario, an den auch Teile des UKW im Notfall angeschlossen wären.



Mitten im Geschehen

Prof. Michael Haimerl, Facharzt für Radiologie, über sein Fach im Wandel

Er ist der „Neue“. Die Rede ist von Professor Michael Haimerl, seit Anfang des Jahres Chefarzt der Abteilung für diagnostische und interventionelle Radiologie für die Standorte Juliusspital und Missioklinik des KWM (Klinikum Würzburg Mitte). Und er hat reichlich Expertise im Gepäck: Neben der Schwerpunktbezeichnung Neuroradiologie hat er sich im diagnostischen Bereich unter anderem als muskuloskelettaler und kardiovaskulärer Radiologe zertifiziert. Und im interventionellen Bereich für interventionelle Radiologie sowie minimal-invasive Therapien. Durch ein berufsbegleitendes Studium „Master of Health Business Administration“ (MHBA) hat er sich zudem betriebswirtschaftliche Kenntnisse angeeignet und hier eine Masterarbeit zu künstlicher Intelligenz (KI) und maschinellem Lernen in der medizinischen Bildgebung verfasst.

Changemanagement

Sein Fachgebiet unterliegt einem rasanten Wandel durch Apparate, die immer mehr „können“ und Softwarelösungen, die sich gegenseitig überholen. Diesen Changemanagement-Prozess möchte er am KWM begleiten: „Diese für Patient:innen schonende Hochleistungsmedizin sowie die Einführung von technischen und Software-basierten Neuerungen, basierend auf künstlicher Intelligenz im diagnostischen Bereich, möchte ich am KWM etablieren

und weiterentwickeln“, sagt Michael Haimerl. Das Portfolio der Radiologie habe sich vom reinen „Bildermachen“ hin zum aktiven Behandeln in Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen gewandelt.

Aktiv behandeln

„Ein Lebertumor beispielsweise, der früher offen chirurgisch entfernt wurde, kann heute minimal-invasiv unter Röntgenkontrolle perkutan (durch die Haut) abladert werden“, so der frühere leitende Oberarzt am Universitätsklinikum Regensburg. Darüber hinaus könne mittels Radiofrequenz- und Mikrowellenablation (Pathologisches wird durch Hitze zerstört oder Mikrowellen „verkokelt“), irreversible Elektroporation (Zellmembran der Tumorzellen wird durch elektrische Impulse zerstört) oder auch Elektrochemotherapie (Kombination aus Chemotherapie und Elektroimpulsen) der:die Radiolog:in aktiv als Behandler:in im klinischen Geschehen unterstützen. Die Radiologie sei ein Schnittstellenfach und eine Organisationsdrehscheibe in der Klinik, das mache sein Fach für ihn auch so spannend. Durch KI-gesteuerte Systeme gewinne die Radiologie in Zukunft noch mehr an Bedeutung, so Professor Haimerl. Die Befürchtung des „Urvaters der KI“, des britischen Informatikers Geoffrey Hinton, dass KI die Radiolog:innen zeitnah ersetzen wird, teile er nicht. „KI kann mögliche Lungenrundherde

beispielsweise detektieren, aber bislang noch nicht charakterisieren. Zu diagnostizieren, ob etwas ohne Befund oder pathologisch ist, unter Verlaufskontrolle gestellt werden oder biopsiert werden sollte, das obliegt in letzter Instanz immer den Ärzt:innen.“

Versorgungssicherheit

Durch KI-gesteuerte Systeme würden sich auch die Berufsbilder in der Radiologie verändern, nicht nur von analog zu digital, sondern weit darüber hinaus. „Bei diesem Prozess müssen wir alle mitnehmen“, so der Chefarzt im KWM. Wichtig sei, dass durch die stete Weiterentwicklung technischer Möglichkeiten in der Radiologie am Ende des Tages die Versorgungssicherheit der Patient:innen gewährleistet ist und die Behandlung durch die neuen Möglichkeiten optimiert wird.

Susanna Khoury

Fotos: Prof. Haimerl @ Andreas Fuchs, ©Pixabay.com

 www.kwm-klinikum.de

Prof. Michael Haimerl, Chefarzt der Radiologie am KWM, hat sich für das Schnittstellenfach unter anderem entschieden, weil er nicht nur diagnostisch arbeiten kann, sondern auch als Behandler minimal-invasiv am klinischen Geschehen beteiligt ist.



Mensch & Maschine

Prof. Alena Buyx, Vorsitzende des Deutschen Ethikrates, nimmt Stellung zum Einsatz von KI in der Medizin

„Der Einsatz von KI muss menschliche Entfaltung erweitern und darf sie nicht vermindern. KI darf den Menschen nicht ersetzen. Das sind grundlegende Regeln für die ethische Bewertung“, sagt Professor Alena Buyx, Vorsitzende des Deutschen Ethikrates. „KI-gestützte digitale Produkte kommen zunehmend im Gesundheitssystem zum Einsatz. Insbesondere in der medizinischen Forschung kann der Einsatz von KI vorteilhaft sein, so bei der Durchsuchung großer Datenbanken, um treffsichere Vorhersagen über individuelle Krankheiten, die Ausbreitung eines Virus oder zur Struktur komplexer Moleküle zu machen“, so Professor Buyx. In der medizinischen Versorgung würden KI-Instrumente zunehmend auch für die Diagnostik und Therapie entwickelt, beispielsweise bei Brust- und Prostatakrebs.

Einer der wenigen medizinischen Handlungsbereiche, in denen KI-basierte Systeme die weitgehende oder sogar vollständige Ersetzung von ärztlichem oder anderem Gesundheitspersonal zumindest suggerieren, sei die Psychotherapie.

Vermeidung von Deskilling

Um sicher zu stellen, dass menschliche Entfaltung und Handlungsmöglichkeiten erweitert und nicht vermindert werden, hat der Deutsche Ethikrat im Frühjahr dieses Jahres in einer 287-seitigen Stellungnahme zum Thema „Mensch und Maschine – Herausforderungen durch Künstliche Intelligenz“¹ eine Reihe von Empfehlungen formuliert, die sich unter anderem auf die Qualitätssicherung bei der Entwicklung und Nutzung von KI-Produkten beziehen. „Wir unterstreichen die Vermeidung ärztlicher Kompetenzverluste – das sogenannte Deskilling – und das Ziel, die Privatsphäre von Patient:innen mit gleichzeitig intensiver

Datennutzung in der medizinischen Forschung in Einklang zu bringen“, betont das Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina. KI-Anwendungen, die nachweislich herkömmlichen Behandlungsmethoden überlegen seien, sollten allen einschlägigen Patient:innengruppen zur Verfügung stehen. Dabei gelte es, das Vertrauensverhältnis zwischen allen beteiligten Personen zu schützen. Eine vollständige Ersetzung der ärztlichen Fachkraft durch ein KI-System gefährde das Patient:innenwohl, und sei auch nicht dadurch zu rechtfertigen, dass schon heute in bestimmten Versorgungsbereichen ein akuter Personalmangel besteht, betont Alena Buyx. Gerade in komplexen Behandlungssituationen bedarf es eines personalen Gegenübers, das durch technische Komponenten zwar immer stärker unterstützt werden könne, dadurch selbst als Verantwortungsträger für Planung, Durchführung und Überwachung des Behandlungsprozesses aber nicht überflüssig werden dürfe, so die Medizinethikerin. ▶



Lebensrettende Idee: Künstliche Intelligenz?

Im Silicon Valley herrscht Goldgräberstimmung. Von hier aus startete der Hype um Künstliche Intelligenz (KI). Hier sitzt auch Open AI, die Firma, die den Chatbot, Chat GPT, entwickelt hat. Das selbst lernende System hat das Potenzial, die Welt zu retten oder sie in den Abgrund zu stoßen, da sind sich die Expert:innen einig. Daher brauche es Regulative für die jetzige und vor allem für kommende Generationen von KI-Software, so die Europäische Kommission.¹ Sieben führende US-Entwicklerfirmen von KI-Software, darunter Meta, Amazon und Google, haben ein Paper veröffentlicht, in dem sie eine Selbstverpflichtung zum verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit den neuen Technologien eingehen. Darin steht zum Beispiel, dass KI-Programme vor der Veröffentlichung auf ihre Risiken geprüft werden und Inhalte, die von KI-Software erstellt oder verändert wurden, gekennzeichnet werden. KI berge zweifelsohne Risiken aber auch nie dagewesene Chancen, vor allem in der Medizin. Etwa durch rasche Kommunikation zwischen Rettungsdienst und Notaufnahmen, die lebensrettend sein kann (zum Beispiel durch Übertragung von Vitalparametern in Echtzeit).³ Daher will auch das Bundesinnenministerium dafür sorgen, dass die „Industrialisierung 4.0“ so sicher wie möglich abläuft. sky, Fotos: ©privat, ©depositphotos.com/@BiancoBlue, ©depositphotos.com/@kapley; Quellen: ¹<https://digital-strategy.ec.europa.eu/de/policies/regulatory-framework-ai>; ²www.bmwk.de/Redaktion/DE/Artikel/Technologie/kuenstliche-intelligenz.html, ³www.umg.eu/news-detail/news-detail/detail/news/im-notfall-mehr-tempo-durch-digitale-unterstuetzung-und-kuenstliche-intelligenz





Chatten mit den Hausärzt:innen

Die App „Meine hausärztliche Praxis“ ermöglicht direkte, digitale Kommunikation zwischen Ärzt:innen und Patient:innen



Viele Kinder- und Jugendärzt:innen kommunizieren schon eine ganze Weile mit Eltern und Patient:innen über die PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“. Nun hat auch der Bayerische Hausärzterverband (BHÄV) eine Anwendung entwickeln lassen, die eine direkte, digitale Kommunikation zwischen Ärzt:innen und Patient:innen ermöglicht und Arbeitsprozesse in den Praxen erleichtern soll. Nutzen können „Meine hausärztliche Praxis“ alle Hausärzt:innen, die Mitglied ihres Landesverbands sind, und deren Patient:innen. Die recht überschaubaren Kosten trägt die jeweilige Arztpraxis. „Wir verweigern uns der Digitalisierung nicht“, betont Dr. Wolfgang Ritter, Landvorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbands. Sie müsse jedoch Arbeitsprozesse erleichtern. „Sie muss Zeit frei machen, die wir dann zusätzlich für unsere Patient:innen haben“, betont er. Mit der PraxisApp sieht er dies umgesetzt. Und so funktioniert das Ganze: Patient:innen laden die App im App Store oder bei Google Play herunter, installieren sie auf dem Smartphone und registrieren sich bei ihren Hausärzt:innen. Anschließend ist eine direkte Kommunikation via Chatfunktion möglich. Auch die Möglichkeit zur Videosprechstunde direkt über die App ist gegeben. Die Patient:innen können online Termine vereinbaren oder Fragen stellen. Zudem ist eine Übersetzungsfunktion mit dem „Google Translator“ integriert – ein Angebot, das die Kommunikation mit Migrant:innen deutlich vereinfachen könnte. Ärzt:innen können die Praxis-App-Verwaltung online über den Browser abrufen. Möglich sind individuelle Kommunikation mit Patient:innen oder Gruppennachrichten. In einem Medienpool kann den Patient:innen Informationsmaterial des BHÄV zur Verfügung gestellt werden. Einen großen Vorteil für Praxen sieht Ritter darin, dass die Hausarztpraxen die Zeitslots, wann sie Nachrichten abrufen und bearbeiten, selbst festlegen können. Es braucht keine zeitaufwändigen Rückrufaktionen mehr. Auch Push-Nachrichten seien rasch erledigt, um an Praxis-Termine zu erinnern. Ritter geht von einer „deutlichen Entlastung des Praxisteam“ aus. Hinzu kommt für ihn die Möglichkeit einer unkomplizierten Pati-

ent:innensteuerung unter gesundheitlichen Aspekten: „Wir können als Praxis an Checkups oder Medikamenten-Einnahmen erinnern.“ Ein weiterer, optional zubuchbarer Service: barrierefreie, zertifizierte und abrechenbare Videosprechstunden. Hinter der App steht ein zertifiziertes und evaluiertes Datenschutzkonzept, das darauf baut, dass sich Patient:innen die App aktiv herunterladen und im Zuge dessen auch den Datenschutzbestimmungen zustimmen müssen, ehe sie sich bei ihren Hausärzt:innen registrieren können. Drei getrennte Datenautobahnen sollen zusätzliche Sicherheit gewährleisten. Auch PDFs oder Bilder können datenschutzkonform übertragen werden. Und wie kommt das Angebot bei den Patient:innen an? Dazu kann Dr. Ritter noch nicht allzu viel sagen. Er verweist aber auf die Erfahrungen der Kinder- und Jugendärzt:innen: Er kenne dort Praxen, die die Telefonleitungen inzwischen beinahe abgeschaltet hätten, weil die Kommunikation zwischen Praxis und Patient:innen nahezu vollständig über die App laufe. Um die 650.000 Patient:innen bedienen die Kinder- und Jugendärzt:innen auf diesem Weg wohl mittlerweile insgesamt.

Michaela Schneider

Foto: @pixabay.com



Mit der App „Meine digitale Hausarztpraxis“ geht der Bayerische Hausärzterverband aktiv einen Schritt in Richtung Digitalisierung.



Digitale Suchtberatung

Vor einem halben Jahr ging die digitale Beratungsplattform „DigiSucht“ online. Suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige können sich dort allgemein zum Thema Sucht informieren, anonyme Selbsttests zum eigenen Konsumverhalten vornehmen und anonym Kontakt zu professionellen Berater:innen aufnehmen. Neben der Übermittlung von Nachrichten können auch Termine für einen direkten Austausch per Text- oder Video-Chat gebucht werden. Darüber hinaus bietet die Plattform verschiedene Tools wie ein Konsumtagebuch oder eine Entscheidungswaage als Hilfestellung. Die Beratung ist unabhängig von der Art des Suchtproblems. Auch hybride Beratungskonzepte aus digitaler und analoger Beratung vor Ort sind möglich. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege hat über das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung die Landeskoordination übernommen. Tim Förster

 www.suchtberatung.digital



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



Bessere Versorgung durch Virtuelle Realität

Der Nutzen von digital gestützten Lehrveranstaltungen im Medizinstudium

Schnelle Entscheidungen, rasches Handeln: Internistische Notfälle wie ein Herzinfarkt fordern medizinisches Personal extrem. Für junge Ärzt:innen kann das zu einer echten Herausforderung werden. Denn: Mangels Routine fehlt es ihnen häufig an den gebotenen praktischen Fertigkeiten. Das Fachwissen lässt sich nicht so schnell wie nötig abrufen, eine klinische Entscheidung zu treffen, fällt schwer. Stress entsteht. Ein Simulationstraining an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) schließt diese Lücke. Zusammen mit der ThreeDee GmbH (München) wurde vor gut vier Jahren das VR-basierte Trainingsprogramm für internistische Notfälle STEP-VR entwickelt. Seit Herbst 2020 können Medizinstudierende in virtueller Realität (VR) die Behandlung medizinischer Notfälle üben. Den Erfolg dieser Vorgehensweise bestätigt jetzt eine Studie. Rund 230 Studierende wurden in ihrem Rahmen zu Aspekten wie Akzeptanz, Nebenwirkungen, Stress-Erleben und dem subjektiv empfundenen Lernerfolg befragt. „Dabei zeigte sich, dass die VR-basierte Lehrveranstaltung bei den Studierenden auf hohe Akzeptanz stieß und zu einem beachtlichen subjektiven Lernerfolg und hohem Motivationszuwachs führte“, so Dr. Tobias Mühling, Facharzt und Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medizinische Lehre und Ausbildungsforschung des Universitätsklinikums Würzburg. Er leitet dort die Arbeitsgruppe „Virtual Reality-Simulation im Medizinstudium“. Der Nutzen liegt Mühling zufolge auf der Hand: „VR-basierte Lehrmethoden in der Medizin – insbesondere wie im vorliegenden Beispiel im Fachgebiet Notfallmedizin – können das Fachwissen und die Praxisfertigkeiten angehender Ärzt:innen verbessern und die Belastung des Personals reduzieren.“ Damit trage die Methode – und die begleitende Forschung – langfristig zu einer besseren Patient:innenversorgung und mehr Resilienz beim involvierten Personal bei. Im Jahr 2022 erhielt Dr. Mühling den Forschungsförderpreis der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@Gorodenkoff

Lebenslinie goes Podcast




Die Geister, die ich rief ...

Die digitale Transformation vollzieht sich in einer nie dagewesenen Schnelligkeit. Künstliche Intelligenz (KI) mit Chatbots und virtuelle Welten sind in unserem Alltag angekommen. Auch in sensiblen Bereichen wie der Medizin. Hier gilt es nun Chancen der grenzüberschreitenden Technik auszuloten und Risiken abzuwägen.

Im aktuellen Podcast der Lebenslinie haben wir mit Prof. Alexander Hann und seiner im Uniklinikum Würzburg neu eingerichteten Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie einen ausgewiesenen Experten ans Mikro geholt, mit dem wir den Status-quo beleuchten möchten, aber auch einen Blick in die Glaskugel wagen.

Der Lebenslinie-Podcast „KI & Medizin“ ist abrufbar bei [deezer.com](https://www.deezer.com), [apple.com](https://www.apple.com), [spotify.com](https://www.spotify.com) und [podcast.de](https://www.podcast.de) sowie unter www.lebenslinie-magazin.de



Digitaler Engel kommt

„Deutschland sicher im Netz“ tourt ab November durch Franken

„Digitaler Engel“ nennt sich ein Projekt des Vereins „Deutschland sicher im Netz“, das älteren Menschen den Zugang zu digitalen Angeboten und Anwendungen erleichtern soll. „Wir sind deutschlandweit mit zwei Infomobilen unterwegs“, erläutert Projektleiterin Katharina Kunze. In Franken wird der „Digitale Engel“ von November 2023 bis Februar 2024 auf Tour gehen. Im Vorfeld wurden 50 interessierte Partner aus der lokalen Senior:innenarbeit für einen Termin angeschrieben. Die mobilen Ratgeber des „Digitalen Engels“ fahren dorthin, wo sie älteren Menschen begegnen: „Im Seniorentreff, im Mehrgenerationenhaus oder auf dem Wochenmarkt.“ Bei Informationsveranstaltungen zu einem vorab gewählten Thema gibt es einen kurzen Vortrag, anschließend ist Zeit zum Austausch und Ausprobieren.

Beim „Offenen Format“ steht das Infomobil zum Beispiel auf einem Marktplatz. Senior:innen sind eingeladen, sich Technik zeigen und erklären zu lassen. „Die Fähigkeit, Technologien zu nutzen, bietet älteren Menschen viele Chancen, die den Alltag erleichtern“, so Kunze. Senior:innen nutzen zum Beispiel digitale Kommunikation, um mit Familienangehörigen und Freund:innen in Kontakt zu bleiben. „Digitale Technologien können älteren Menschen aber auch dabei helfen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren, indem sie zum Beispiel von zuhause aus über das Internet Einkäufe erledigen oder Bankgeschäfte tätigen“, so die Projektleiterin. Der „Digitale Engel“ unterstütze ältere Menschen dabei, diese digitalen Möglichkeiten selbstbestimmt zu nutzen. Wie technikaffin Senior:innen sind, ist nach ihrer Erfahrung unterschiedlich. „Wir begegnen in unserem Projekt Senior:innen im ländlichen Raum, die digital fit sind, und zeitgleich ältere Menschen in der Stadt, die keine Berührungspunkte mit dem Internet haben“, so Kunze. Das digitale Know-how einer älteren Person hänge von verschiedenen

Faktoren ab, nicht zuletzt vom sozioökonomischen Status. Eine wichtige Rolle für die digitale Teilhabe sei jedoch prinzipiell der Zugang zu digitaler Technik, schnellem Internet und Unterstützungsangeboten vor Ort. „Ländliche Regionen sind technisch tendenziell eher schlechter angebunden, während es auf dem Land gleichzeitig weniger Unterstützungsangebote gibt als in Städten“, so Katharina Kunze. Menschen in urbanen Gebieten hätten aus diesem Grund tendenziell leichtere Startbedingungen als Menschen auf dem Land. Der „Digitale Engel“ fährt mit seinen Info-Mobilen deshalb insbesondere in ländliche Regionen, um ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Anwendungen zu unterstützen. *Pat Christ, Foto: ©pixabay.com*

 www.digitaler-engel.org

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



Arbeiten im KWM:

**Hier gebe ich mein Wissen
gerne an Kollegen weiter!**

Antje Brüger · Neurol. Frühreha · KWM Juliusspital





Bamberg: Bassd scho!

Wie smart ist das denn? Wohlfühlorte zum Kraft tanken

Bis zum Jahr 2027 erhält Bamberg insgesamt 17,5 Millionen Euro, um sich zu einer „Smart City“ zu entwickeln. Ziel ist es, die Lebensqualität aller Menschen in der Stadt nachhaltig zu verbessern. In diesen Kontext gehört auch das Thema „Digital Health“, ein Cluster im „Smart City Programm“ der Stadt. Professor Astrid Schütz, Leiterin des Lehrstuhls für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Uni Bamberg, sowie Professor Daniela Nicklas, Leiterin des TAO-Lehrstuhls für Informatik und des Smart City Research Labs an der Uni Bamberg, setzten mit ihren Smart City-Projekten „BAssd“ und „MoMM“ genau hier an. Das interdisziplinäre Projekt „BAssd“ verknüpft mentale und körperliche Gesundheit mit regionalen Besonderheiten. In einer mobilen Anwendung (Pilotversion liegt vor) wurden je nach Bedürfnis der Nutzenden ruhige, aktivierende oder gesellige Orte, also „Wohlfühlorte“, gemeinsam zusammengetragen und für alle auf einer Plattform zugänglich gemacht. Auf einer interaktiven Karte sind diese besonderen Orte dann zu Spazierwegen verbunden worden. Das Besondere: Zu jedem Ort gibt es nicht nur Mobilitätsangaben. Es werden auch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie körperliche und mentale Übungen vorgeschlagen. „Dieses Projekt passt sehr gut zu Bamberg“, sagt Professor Astrid Schütz. „Es geht um Spaziergänge zum Kraft tanken, zum Treffen von

anderen Menschen und zum Entspannen.“ Die Bamberger:innen konnten sich in einer Befragung einbringen und verraten, welche Orte ihnen wichtig sind. Das Projekt „MoMM“ hatte Menschen mit Mobilitätseinschränkungen im Fokus. Diese haben es vor allem im mittelalterlich geprägten Stadtkern nicht immer einfach. „Das MoMM-Projekt hat wertvolle Erkenntnisse darüber geliefert, welche Herausforderungen Menschen mit eingeschränkter Mobilität in Bezug auf die Stadtplanung und den öffentlichen Raum erleben“, heißt es hierzu

von der Projektgruppe. Empfehlungen an die Stadt wurden bereits gemacht. *Nicole Oppelt*

Fotos: Prof. Astrid Schütz @Buecher/Uni, Stadt Bamberg, @depositphotos.com/@bbsferrari, @depositphotos.com/@aletia, @depositphotos.com/@seewhatmitchsee, @depositphotos.com/@Kisa_Markiza, @depositphotos.com/@motortion, @depositphotos.com/@Igor-SPb, @depositphotos.com/@halfpoint, @depositphotos.com/erix2005, @depositphotos.com/@xbrchx



www.smartcity.bamberg.de,
www.bamberg-gestalten.de/digital-health,
www.uni-bamberg.de



Topophilia: Gibt es gesunde Orte?

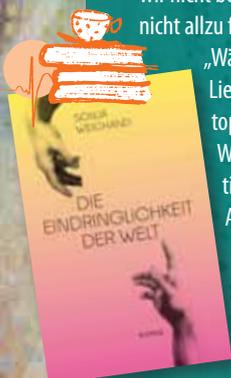
Schon die Römer leiteten negative Energien von Orten mit spitzen Steinen ab und waren sicher, dass deren Geist Menschen sowohl zu ihrem Vorteil als auch zu ihrem Nachteil verändern könne. Bis heute ist der von ihnen geprägte Begriff „Genius Loci“ (deutsch: „Geist des Ortes“) gesetzt. Viele Menschen können das nachempfinden. Etwa, wenn sie eine Kirche betreten oder auch ein altes Gemäuer, das schon viel erlebt und gesehen hat. Diese Orte umweht ein Nimbus. Auch wenn sich diese Empfindungen meist nicht einordnen oder gar verifizieren lassen. Auswirkungen auf das eigene physische und psychische Wohlbefinden seien nicht ausgeschlossen. Die Historikerin Dr. Roberta Rio versucht das in ihrem Buch „Der Topophilia-Effekt“ zu belegen. In Archiven und Befragung der Bevölkerung recherchierte die Wissenschaftlerin die Geschichte von Orten und erkannte Muster: „Es gibt Orte, an denen Menschen schon immer gesünder waren als an anderen“, fasst Dr. Rio ihre Ergebnisse zusammen. Neben etlichen Fallbeispielen verweist sie auch auf die Empfehlung des antiken Arztes Hippokrates, bei chronischen Krankheiten einen Ortswechsel vorzunehmen. *nio*

Dr. Roberta Rio: Der Topophilia-Effekt. Wie Orte auf uns wirken, edition a, Wien 2020, ISBN: 978-3-99001-431-8, Preis: 22 Euro, www.edition-a.at



Alles, was berührt, bleibt

„Bei perfekter Immersion können Anwender:innen nicht mehr zwischen virtueller Realität und echtem Leben unterscheiden.“ Diesen mahnenden Gedanken stellt die Würzburger Autorin Sonja Weichand ihrem zweiten Roman „Die Eindringlichkeit der Welt“ (erschienen am 15. September 2023) voran. Dieser Satz trifft. Leben wir doch in einer digitalisierten Welt. Künstliche Intelligenz und Digital Health sind in aller Munde. Die Dozentin für Literarisches Schreiben an der Universität Würzburg versucht – unter dem Eindruck der Corona-Pandemie mit all ihrer Unsicherheit – einen Gegenentwurf. Sie stellt das Fühlen in den Mittelpunkt. Aus gutem Grund. Denn: „Alles, was uns berührt, bleibt.“ Doch was passiert, wenn wir nicht berührt werden? Die junge Protagonistin Mona erlebt in einer nicht allzu fernen Zukunft genau das. Sie wächst ohne Berührung auf. Die „Wärme eines mehrmaligen Blinzeln“, das ist „die größtmögliche Liebesbekundung, die in ihrer Welt üblich war.“ Es ist ein „dystopischer Roman voller Hoffnung, der fragt, ob eine perfekte Welt der Bilder echte Erlebnisse mit all ihrem Verletzungspotential ersetzen kann“, erklärt Weichand. Haben Sie die passende Antwort darauf? *nio*, Foto: @pixabay.com



Sonja Weichand Die Eindringlichkeit der Welt BoD – Books on Demand, Norderstedt 2023 ISBN: 978-3-7347-3321-5, Preis: 15,99 Euro, www.sonjaweichand.com



Persönlich? Höchstpersönlich!

Rechtsanwalt Markus Hollfelder über digitalen Nachlass

Und plötzlich ist der Tag da: Ein Mensch stirbt. Die Angehörigen haben alle Hände voll zu tun. Viele Dinge sind zu regeln. Und immer wieder gibt es „Überraschungen“. Denn das Leben findet mittlerweile auch im Internet statt. Und oftmals hat der Verstorbene nichts in Bezug auf seine digitalen Hinterlassenschaften geregelt. „Für den digitalen Nachlass gibt es nach aktuellem Stand keine offizielle Definition“, erklärt Markus Hollfelder, Fachanwalt für Erb- und IT-Recht in der Bamberger Kanzlei Leuteritz Schiener PartmbB. „Einfach ausgedrückt, handelt es sich um alle Online-Rechtsverhältnisse des Verstorbenen.“ Das könnten zum Beispiel elektronische Bücher, Musik, Bilder, Homepages, Social Media-Accounts, aber auch Online-Depots und Online-Krypto-Wallets (diese ermöglichen das Verwalten, Empfangen und Senden von Kryptowährungen wie Bitcoin oder Ethereum) sein. Auch sie werden vererbt, mit allen Rechten und Pflichten (dies wird als sogenannte Universalsukzession respektive Gesamtrechtsnachfolge bezeichnet). „Einzigste Ausnahme: höchstpersönliche Rechte wie beispielsweise Vereinsmitgliedschaften oder Arbeitsverhältnisse. Sie sind an die Person gebunden“, so der Anwalt. Kümmerst man sich vor dem Ableben nicht, kann es kompliziert werden. „Einer der bekanntesten Fälle ist das sogenannte Facebook-Urteil“, erklärt der Experte. Der Fall beschäftigte Öffentlichkeit und Justiz über Jahre. Im Dezember 2012 verunglückte ein minderjähriges Mädchen unter ungeklärten Umständen. Über ihren Facebook-Account wollten die Eltern herausfinden, wie es dazu kommen konnte. Facebook verweigerte den Zugang. Das Konto wurde in einen Gedenkzustand versetzt, der Zugriff unmöglich. Es folgten langwierige Prozesse, bis die Eltern im Jahr 2020 endlich vollen Zugang erhielten. „Die Eltern konnten sich daraufhin im Benutzerkonto so bewegen wie einst die Tochter. Die aktive Nutzung des Facebook-Accounts ist davon ausgeschlossen, da es sich hierbei um nicht vererbte höchstpersönliche Rechte der Verstorbenen handelt.“ Der Fall mahnt zur Sorgfalt. Man muss sich fragen: Gibt es eine lebzeitige vertragliche Regelung, die der/die Verstorbene mit einem Unternehmen getroffen hat und wo sitzt dieses überhaupt? Wenn nicht, steht hinsichtlich des Todesfalls etwas in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs)? Sind die AGBs auch wirksam? Auf diese Art und Weise, so Hollfelder, müsse eigentlich alles, was digital vererbt werde, geprüft werden. Gebe es keine anderslautenden Hinweise, treten die Erb:innen grundsätzlich erst einmal in das Vertragsverhältnis ein und könnten dann etwa von Sonderkündigungsrechten Gebrauch machen. Was also zu Lebzeiten tun, um den digitalen Nachlass so unkompliziert wie möglich zu gestalten? „Nach diesem Facebook-Urteil sind viele Unternehmen wach geworden und bieten den Benutzer:innen Regelungsmöglichkeiten für den Todesfall an“, so

Hollfelder. „Diese sollte man nutzen.“ Ebenfalls sinnvoll sei eine Auflistung der eigenen Accounts und Zugänge, die zum Beispiel an einem sicheren Platz (offline) hinterlegt wird. „Ich empfehle aber ein individuelles Verschlüsselungssystem für Passwörter, wenn man diese aufschreiben sollte. Dieses

System kann einer Vertrauensperson mitgeteilt oder im Testament aufgeführt werden.“ Ein Nachteil: Diese Auflistung muss gepflegt werden. „Die ideale Lösung ist stets individuell aufgrund unterschiedlicher Bedürfnisse“, sagt der Anwalt. „Ich persönlich bevorzuge die Regelung über das Testament. In diesem kann man gegebenenfalls auch einen Testamentsvollstrecker benennen, der sich um den digitalen Nachlass kümmern soll.“ Das sei in jedem Falle sicherer als das Aufsetzen postmortaler Vollmachten, da diese von den Erb:innen widerrufen werden könnten. Hollfelder ist überzeugt, dass das Thema digitaler Nachlass in den kommenden Jahren aufgrund weiter zunehmender Digitalisierung noch deutlich mehr Aufmerksamkeit erhalten werde – und damit auch neue Lösungen entstünden beziehungsweise gefunden werden müssen.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@Multirealism, Markus Hollfelder @Leuteritz Schiener RA-PartmbB; Quellen: ¹ www.dejure.org (Facebook-Urteil 27.08.2202 Az.: III ZR 30/20)



 www.leuteritz.info

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




internet

Robotik und KI als verlängerter Arm?

**Der Facharzt für Urologie Dr. Frank Schiefelbein
über chirurgische Eingriffe mit dem Da Vinci Roboter**

Er sieht futuristisch und sperrig aus, doch sein Einsatz ist real und filigran: Die Rede ist vom Da Vinci Roboter. Dabei handelt es sich um ein roboter-assistiertes Chirurgie-System, das mittlerweile in vielen deutschen Kliniken angekommen ist.

In der Würzburger Missioklinik (KWM) wurden seit 2008 über 6.000 Da Vinci Roboter-Operationen durchgeführt. „Mittlerweile verfügen wir über die dritte und neueste Gerätegeneration“, sagt Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Klinik für Urologie am Klinikum Würzburg Mitte (KWM). Er und sein Team operieren gut 600 Patient:innen pro Jahr mit dem Roboter. Und der Facharzt für Urologie schätzt dessen Einsatz. „Mit dem Da Vinci Roboter kann eine Operation minimal-invasiv, präzise und schonend in der Bauchspiegelungstechnik durchgeführt werden“, so Dr. Schiefelbein. Es würden lediglich sehr kleine Hautschnitte benötigt, um die chirurgischen Instrumente zu platzieren. Diese würden über Doppelgelenke verfügen und so eine Rotation um 540 Grad ermöglichen. Unterstützung erfährt der Mediziner durch spezielle Kameras, die den Operateur:innen eine dreidimensionale Sicht und eine 15-fache Vergrößerung ermöglichen. „Der Operateur führt die Operation von einer Bedienkonsole durch. Seine Finger- und Handgelenkbewegungen werden auf die Instrumente übertragen. Der Roboter macht keine eigenen Bewegungen und führt keine OP-Schritte selbstständig durch – dies macht ausschließlich der Operateur“, veranschaulicht der Arzt seine Vorgehensweise. Der Vorteil des Roboters: „Komplexe Operationsschritte können exakt

kontrolliert werden. Kleine Ultraschallsonden können in den Bauchraum eingeführt werden. Das Ultraschallbild, zum Beispiel von einem Nierentumor, kann direkt in das Sicht- und Bedienfeld für die Operateur:innen eingespielt werden.“ Dies erhöhe die Präzision der Operation.

Fluoreszenz-Farbstoffe könnten zudem Gefäße und Durchblutung darstellen und würden bei der Schonung von gesundem Gewebe helfen. Das Hauptaufgabenfeld in der Missioklinik ist die Entfernung der Prostata bei Prostatakrebs, die mit Schnellschnitt-Überwachung Potenz erhaltend bei vielen Patienten durchgeführt werden kann. Ein großer Vorteil ergebe sich Dr. Schiefelbein zufolge auch bei Nierenkrebs. Dank des Systems könnten komplexe Tumore entfernt und gleichzeitig Organe erhaltend operiert werden. „Mit über 1.000 durchgeführten Nierenteilresektionen liegen wir bundesweit an der Spitze“, so der Mitbegründer der Prostata Hilfe Deutschland mit Sitz in Würzburg. „Für Patient:innen sind die Vorteile des Systems enorm: deutlich kürzerer Krankenhausaufenthalt, schnellere Rekonvaleszenz.“ Der erfahrene Mediziner betont aber: „Voraussetzung für die gute Qualität sind, neben der technischen Ausstattung, die Erfahrung der Operateur:innen und des OP-Teams.“ Dr. Schiefelbein: „Der Da Vinci Roboter ist ein Telemanipulator, der die Finger- und Handbewegungen der Operateur:innen exakt auf die im Körper der Patient:innen agierenden Instrumente überträgt. Die Zukunft wird in der Automatisierung chirurgischer Eingriffe mithilfe von KI liegen, bei der ein Roboter über fortschrittliche Kameras und Sensoren auf der Grundlage von Daten und Algorithmen autonom bestimmte Aufgaben ausführen könnte.“ Hierbei könnte die KI dann auf die individuellen Patient:innendaten zugreifen und personalisierte Therapiepläne auf der Basis von „Deep Learning“ und maschinellem Lernen umsetzen. Das sei noch Zukunftsmusik. In einigen Fällen gebe es schon Überschneidungen. „Wir setzen, neben den Möglichkeiten der Robotik, die KI für Therapievorschläge in



den medikamentösen Tumortherapien ein, um an die aktuellen Leitlinien angepasste Therapiepläne an den individuellen Krankheitsstadien der Patient:innen orientierend einzusetzen. Dadurch optimieren wir den Therapieplan und schonen die Ressourcen“, so Schiefelbein.

Er ist überzeugt, dass sich die Robotik weiter verfeinern werde. Durch Miniaturisierung würden kleinere und präziser arbeitende Instrumente auch in anderen OP-Feldern offene Operationen ablösen. CT- oder MRT-Bilder würden zukünftig den Operateur:innen mit Datenbrillen zur Verfügung stehen. „Die KI hat in den kommenden Jahren ein großes Potenzial in der Medizin durch verbesserte Datenanalysen von Patient:innendaten, personalisierte Diagnosen und Therapieempfehlungen. Dies wird eine wichtige Rolle in der Früherkennung, in der Betreuung von chronischen Erkrankungen bei der Überwachung und Anpassung von Behandlungsplänen spielen.“

Nicole Oppelt

Fotos: Dr. Schiefelbein © Inline Internet & Werbeagentur, ©Lebenslinie, @depositphotos.com/@MarkoAliaksandr

 www.kwm-missioklinik.de



„Die großen Vorteile der Roboter-Chirurgie sind: kleine Schnitte, geringere postoperative Schmerzen, schnellere Genesungszeiten und kürzere Aufenthalte im Krankenhaus“, erklärt Dr. Schiefelbein.



Fluch oder Segen?

Gastroenterologe Prof. Alexander Hann über digitale Transformationsprozesse in der Medizin

Roboter und Computer, die selbstständig denken und handeln können, kannten wir bis vor Kurzem nur aus Science-Fiction-Filmen. Mit mannigfachen Anwendungen Künstlicher Intelligenz (KI)¹ wie etwa Large Language Models (ChatGPT), virtuellen Assistenten und Chatbots oder auch Robotik sind sie längst in der realen Welt angekommen. Und dass diese selbstlernenden Systeme ein Eigenleben entwickeln können, liegt im Bereich des Möglichen. Studienergebnisse von Wissenschaftler:innen der Universität Oxford sehen in der nächsten KI-Generation eine existenzielle Bedrohung der Menschheit.² Laut dem Hauptautor der Studie, Professor Michael Cohen, ist eine „existenzielle Katastrophe nicht nur möglich, sondern wahrscheinlich“. Wie es scheint, haben wir die Büchse der Pandora geöffnet, ohne zu wissen, wie die Geister, die wir riefen, in Schach zu halten sind. Mit Alexander Hann und seiner neu eingerichteten Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie am Uniklinikum Würzburg (UKW) haben wir einen Gastroenterologen mit Programmierkenntnissen zu Rate gezogen, um die Chancen, aber auch die Gefahren der neuen Technologien zu beleuchten, vor allem in so sensiblen Bereichen wie der Medizin. „Wenn man ein Zukunftsszenario sich ausdenken würde, bei dem KI-gesteuerte Systeme einen voll automatisierten Zugriff auf medizinisch-therapeutische Verfahren hätten, könnten diese sicherlich auch Schaden anrichten“, so der 42-Jährige. „Vor allem deswegen, weil sie noch Blackboxen sind. Ihre Entscheidungen können wir bislang nur bruchstückhaft nachvollziehen.“ Und so bedürfe es beim Einsatz von KI in der Medizin stets der menschlichen Kontrolle, so Professor Hann. Aber die neuen technischen Möglichkeiten bergen

auch Chancen, die bei den „Baustellen“ im Gesundheitssystem Abhilfe schaffen könnten. „Derzeit benötige ich etwa 20 Klicks am Computer, um die Laborwerte eines:iner Patient:in abzurufen. Hier würde der Einsatz von KI-gesteuerten Systemen eine enorme Zeitersparnis bedeuten. Zeit, die für meine Arztstätigkeit an Patient:innen frei werden würde.“ Auch bei der Dokumentation und anderen zeitraubenden Arbeiten des Ärzt:innenalltags sei seiner Meinung nach KI ohne größere Bedenken einsetzbar. Ein bisschen diffiziler werde es bei der Diagnostik etwa der Polypen-Detektion, so Hann. Alle großen Endoskop-Hersteller hätten bereits KI-gesteuerte Systeme hierfür auf dem Markt gebracht. Im UKW sucht und findet so ein Endoskop der neuesten Generation auch schon Darmkrebsvorstufen, allerdings noch im Rahmen klinischer Studien. Die KI wurde dafür gespeist mit über 300.000 händisch angezeichneten Bildern aus Dickdarmspiegelungen. Das Ergebnis: „Die KI ist hochsensibel eingestellt und findet alles, was manchmal auch zu falsch positiven Ergebnissen führt“, berichtet Professor Hann. Wobei erfahrene Untersuchende mehr auf ihre eigene Erfahrung als auf den Polypen-Detektor vertrauten. Die Anfänger:innen dagegen könnten nach einer durchgeführten

Studie öfter unreflektiert die Vorschläge der KI übernehmen, so der stellvertretende Leiter der Gastroenterologie in der Medizinischen Klinik und Poliklinik II am UKW. Daher empfehle er die Anwendung von KI-gesteuerten Systemen in der Gastroenterologie nicht in der Medizinausbildung. Mehr und mehr kristallisiere sich heraus, dass patient:innenferne Tätigkeiten wunderbar von KI erledigt werden könnten. Bei unmittelbarem Patient:innenkontakt bedürfe es aber immer der letzten Instanz „Mensch“.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@crysallight, @depositphotos.com/@serezniy, @depositphotos.com/@koya979; Quellen: ¹Künstliche Intelligenz (KI) als Teilgebiet der Informatik imitiert menschliche kognitive Fähigkeiten, indem sie gewollte Informationen aus einer großen Menge an eingespeisten Computerdaten erkennt und herausfiltert. KI kann auf programmierten Abläufen basieren oder durch maschinelles Lernen erzeugt werden, ² www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/aaai.12064



Das Ziel des Gastroenterologen mit Programmierkenntnissen am UKW, Prof. Alexander Hann, ist es, die Digitalisierung in Forschung, Lehre, Vorsorge und Behandlung der Verdauungsorgane voranzutreiben, ohne die emotionale Ärzt:innen-Patient:innen-Beziehung zu gefährden.

Die neue Dimension des Lernens



Nicht nur die Forschung und Optimierung der Behandlung liegen dem Vater einer kleinen Tochter, Alexander Hann, am Herzen, auch die Lehre. Und hier kann Virtual Reality eine sinnvolle Ergänzung sein, wie das Projekt „Virtueller Gastro Tutor“ unter Beweis stellt. In dem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt wird ein VR-basiertes Lehr-Lernsystem für Ärzt:innen und Pflegekräfte entwickelt. „Hier betreten die Kolleg:innen einen Untersuchungsraum und treffen auf virtuelle Patient:innen. Sie prüfen, ob eine Aufklärung für die Koloskopie durchgeführt wurde, kontrollieren die Indikation und Laborwerte, geben die ‚Schlafspitze‘, werden mit Komplikationen während der Darmspiegelung konfrontiert und müssen diese beherrschen“, erklärt der stellvertretende Schwerpunktleiter Gastroenterologie am UKW. Das „Learning by doing“ sei hier völlig risikoarmes Ausprobieren, bei dem man Fehler machen dürfe. Aktuell arbeitet das UKW-Team um Hann daran, die Software für die rund 500 Euro teure VR-Brille als Open Source für Weiterbildungen in der Gastroenterologie zur Verfügung zu stellen. 30 Prototypen werden bald an interessierte Krankenhäuser verschickt. sky



Der Mensch als letzte Instanz!

Experten zu den Chancen und Gefahren beim Einsatz künstlicher Intelligenz in der Medizin

Künstliche Intelligenz (KI) kann in unserem Leben einen Unterschied machen – im Guten wie im Schlechten. Im Juni dieses Jahres verabschiedete das Europäische Parlament seine Verhandlungsposition zum Gesetz über KI.¹ Es handelt sich um das weltweit erste Regelwerk zur Bewältigung der mit den neuen Technologien verbundenen Risiken. Auch uns treibt das Thema um. Die Lebenslinie hat daher Experten aus Medizin, Wissenschaft und Wirtschaft nach den Chancen und Gefahren von KI, insbesondere in der Medizin befragt. Einig sind sie sich, dass KI eine Entlastung im Arbeitsalltag schaffen werde. Unreflektiert und ohne letzte Kontrollinstanz „Mensch“ ginge es aber nicht, auch darin herrscht Konsens. Professor Björn Eskofier, Inhaber des Lehrstuhls für Maschinelles Lernen und Datenanalytik an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) zufolge böten KI-Sprachmodelle in

der Medizin die einzigartige Chance, Mediziner:innen von Routineaufgaben wie Dokumentation zu entlasten und damit wieder mehr Zeit für die tatsächliche Interaktion mit Patient:innen zu haben. Es lägen allerdings Risiken in der unreflektierten Anwendung. Etwa dann, wenn den Anwendenden unklar sei, dass die Aussagen der KI maßgeblich von den Trainingsdaten abhängen. Der Würzburger Professor Andreas Hotho, Inhaber des Lehrstuhls für Data Science (Informatik X) und Sprecher des Centers for Artificial Intelligence and Data Science, sieht das ähnlich. „KI und hier vor allem die Machine-Learning-Technik ‚Deep Learning‘ auf Bild- und Textbasis sind in der Lage, Modelle zu lernen, die Muster in sehr großen Datenmengen zu erkennen.“ Er prognostiziert, dass die gleichen Modelle und Systeme in naher Zukunft sicherlich auch zur Erstellung von Diagnosen genutzt würden. Deren kritische Re-

flexion und Kontrolle durch Ärzt:innen sei zwingend nötig, da diese eine Reihe von Defiziten aufweisen und nur durch menschliche Kontrolle „eine faire sowie sichere Nutzung der Technologie garantiert und Missbrauch verhindert werden kann“. Für Dr. Frank Schiefelbein, Chefarzt der Klinik für Urologie am Klinikum Würzburg Mitte, Standort Missioklinik, liegt die große Stärke der Nutzung von KI ebenfalls in der Analyse von großen Mengen von Patient:innendaten, um Muster und Zusammenhänge zu erkennen. „Bei der Diagnosestellung können individuelle Gesundheitsdaten wie Vorgeschichte, Symptome und genetische Information berücksichtigt werden, um Diagnosen zu präzisieren und gegebenenfalls maßgeschneiderte Therapiepläne zu erstellen“, so der Facharzt für Urologie. Auch er mahnt zur Vorsicht: Patient:innendaten seien sehr sensibel und bedürften eines besonderen Schutzes. Automatisiert generierte Diagnosen und Therapievorschläge sollten immer von einem Ärzt:innenteam unabhängig kontrolliert und gegebenenfalls korrigiert werden. „KI sollte ein Hilfsmittel sein. Patient:innensicherheit, Verantwortung und Haftung, Transparenz und medizinisch ethisches Handeln müssen auch weiterhin unser Ärzt:innen-Patient:innen-Verhältnis bestimmen.“ Dr. Gunther Schunk, Vorstandsvorsitzender der Vogel Stiftung Würzburg, ist überzeugt: „Die KI wird uns künftig viel unangenehme Arbeit abnehmen und damit auch den Arbeitskräftemangel entschärfen.“ Seiner Ansicht nach müsse KI jedoch eine Unterstützungstechnik bleiben und als solche gekennzeichnet werden. „Der Mensch muss immer das letzte Wort haben (Stichwort: ‚human in the loop!‘)“

Nicole Oppelt

Foto: [@depositphotos.com/@sdecoret](https://depositphotos.com/@sdecoret); Quelle:

¹www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20230601STO93804/ki-gesetz-erste-regulierung-der-kunstlichen-intelligenz

Smart Hospital: der Arztbriefgenerator

Rund 150 Millionen Arztbriefe werden pro Jahr in Deutschland geschrieben. Das kostet Zeit, die am Krankenbett fehlt. Abhilfe könnte der Arztbriefgenerator schaffen. Denn: Ein Großteil der medizinischen Daten liegt in Textform bereits vor, deren Auswertung und Weiterverarbeitung oft mühsam und aufwendig ist. Die Lösung könnte eine Kombination aus Algorithmen und Künstlicher Intelligenz sein, die beim sogenannten Natural Language Processing (NLP) eingesetzt wird, schreibt das Fraunhofer Institut in seinem Newsletter¹. Informationen aus Texten würden hierbei extrahiert und in strukturierter Form zur Verfügung gestellt, wodurch Prozesse wie Qualitätssicherung, Erstellung von Statistiken, klinische Entscheidungsunterstützungen und Abrechnungen einfach und schnell möglich seien. Auch könnten aus den Daten neue Texte wie Arztbriefe erzeugt werden – in einem Bruchteil der Zeit, die bisher dafür benötigt werde. Ein Prototyp des Arztbriefgenerators soll bereits im kommenden Jahr an der Universitätsmedizin Essen im Zuge eines Smart-Hospital-Projekts getestet werden. Welche Möglichkeiten sich außerdem noch durch NLP für den medizinischen Bereich ergeben, haben Wissenschaftler:innen des Fraunhofer-Instituts für Intelligente Analyse- und Informationssysteme IAIS im neuen Whitepaper „Natural Language Processing in der Medizin“ zusammengefasst. sky, Foto: [@depositphotos.com/@KruUA](https://depositphotos.com/@KruUA); Quelle: ¹newsletter.fraunhofer.de/-viewonline2/14338/1868/2206/RWVHACd1/TBGMSAKEBG/1



Frozen Shoulder

Orthopäde PD Dr. Kilian List über die primäre Schultersteife

Frozen Shoulder (primäre oder idiopathische Schultersteife) heißt die Erkrankung, bei der sich die Kapsel um die Schulter ohne diagnostizierbaren Grund entzündet, zunehmende Schmerzen (zunächst bei Bewegung, dann auch in Ruhe) verursacht („freezing“-Phase), und schließlich zu massiven Bewegungseinschränkungen bis hin zur kompletten Versteifung der Schulter führt („frozen“-Phase). So viel zu den schlechten Nachrichten. Nun die Guten: Nach den ersten beiden Phasen, die von zwei Monaten bis zu einem Jahr dauern können, kommt die dritte und letzte Phase des Krankheitsbildes. Hier sind die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen rückläufig, in der Regel bis hin zur vollständigen Wiederherstellung der Beweglichkeit („thawing“-Phase). Der Leiter der Abteilung für Schulter und Ellenbogenchirurgie im König-Ludwig-Haus in Würzburg, PD Dr. Kilian List, sieht jede Woche gleich mehrere Patient:innen mit diesem Krankheitsbild. „Rund elf Prozent der ambulant behandelten Patient:innen mit Schulterschmerzen bekommen die Diagnose ‚frozen shoulder‘“, sagt der Oberarzt. Frauen seien häufiger betroffen als Männer (Verhältnis 3:2), die Altersspanne für die Erstdiagnose liege zwischen 40 und 60 Jahren. Vergesellschaftet sei die primäre Schultersteife am häufigsten mit Diabetes, aber auch mit Schilddrüsenfunktionsstörungen oder übermäßigem Tabakkonsum. „Häufig tritt die Schultersteife beidseitig auf. Typischerweise geschieht dies zwei bis drei Jahre zeitlich versetzt“, berichtet PD Dr. List. Auch wenn man die genauen Ursachen der „frozen shoulder“ nicht kenne, könne – bei eingeschränkter Evidenz – von einer genetischen Disposition der Erkrankung ausgegangen werden, meint Kilian List. Durch klinische Untersuchungen (Bewegen des Armes, Kraftprüfung) zusammen mit bildgebenden Verfahren wie Sonografie und Röntgen könne die „frozen shoulder“ von Krankheitsbildern wie der Kalkschulter oder Arthrose im Schultergelenk meist eindeutig abgegrenzt werden. „Das MRT ist nicht die Diagnostik der ersten Wahl, aber eine MRT-Untersuchung sollte bei unsicherem klinischem Befund für die Schultersteife zur Stützung der Diagnose sowie zum Ausschluss anderweitiger Pathologien herangezogen werden“, so der stellvertretende Leiter der Kommission Kommunikation der D-A-CH Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie (DVSE). Im MRT zeige sich bei der Schultersteife in aller Regel eine verdickte Kapsel, so Dr. List. Das Mittel der ersten Wahl gegen die Entzündungsreaktion sei in der „freezing“-Phase eine hochdosierte Kortison-Therapie (drei bis vier Wochen), diese Therapie kann mit üblichen Schmerzmitteln (sog. NSAR) kombiniert werden. „Ist die Schulter schmerzfrei („frozen“-Phase), verordnet man gegen die Steifigkeit Krankengymnastik, um die gestresste schulterumgebende Muskulatur und die vernarbte Kapsel zu lockern. Wenn sich trotz aller Bemühungen die Beweglichkeit nicht oder für die Patient:innen nicht zufriedenstellend wiederherstellen lässt, bleibt als letztes Mittel die Operation.“ Hier werde minimalinvasiv, mittels Schlüssellochtechnik, das vernarbte Kapselgewebe rund um das Schultergelenk eingeschnitten, wodurch sich die Schulter sofort wieder frei bewegen lasse, so PD Dr. List. Laut dem Experten sei die „frozen shoulder“ in

der Regel mit konservativen Mitteln therapierbar. Die Schultersteife ist schmerzhaft: Ja. Sie ist lästig: Ja. Und sie ist bewegungseinschränkend: Ja. „Aber sie ist kein wirklich bedrohliches Krankheitsbild und geht früher oder später in aller Regel von alleine wieder weg“, betont der Oberarzt aus dem König-Ludwig-Haus.

Susanna Khoury

Fotos: PD Dr. List ©König-Ludwig-Haus Würzburg, @depositphotos.com/@blueringmedia

 www.koenig-ludwig-haus.de

Früher habe man bei idiopathischer Schultersteife die Schulter der in Narkose liegenden Patient:innen einfach mit Kraft bewegt und so die Strukturen aufgerissen. Heute schneide der:die Operateur:in rund um das Gelenk die vernarbte Kapsel ein, um die Bewegungsfreiheit der Schulter wiederherzustellen, weiß Dr. Kilian List. Dies geschehe in der Regel minimalinvasiv.

Bevor die Arthrose hochkocht

„Eine arthrosegerechte Ernährung ist in erster Linie eine leichte Ernährung.“ Das sagen der Gesundheitsexperte und Vorsitzende des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik, Sven-David Müller, und Christiane Weißenberger, Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Gegen Arthrose ankochen, bevor sie „hochkocht“, das sei der Plan und dafür gibt es in ihrem Arthrose-Kochbuch bewährte Rezepte. Die Autor:innen raten zu reichlich knochenstärkendem Kalzium und Vitamin D, zu Selen sowie zu Antioxidantien wie Vitamin E und C. „Eine besondere Rolle kommt auch den entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren zu.“ Eine Arthrose-Diät, die alle Beschwerden und Begleiterscheinungen „wegzaubert“, gebe es aber nicht. Dennoch könne man mit einer abgestimmten Kost eine Menge erreichen, betonen die Expert:innen. Und lecker sei diese obendrein. Wie wäre es zum Beispiel mit einer asiatischen Kokossuppe – feurig-scharf mit Chili? Oder einer schnellen Paella mit Meeresfrüchten? Auch Cannelloni mit Zucchini-Hackfleisch oder Sesamfisch mit Pastasotto klingen mehr als nur gesund. *nio*

Sven-David Müller, Christiane Weißenberger: Das große Arthrose-Kochbuch, Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2018, ISBN: 9783899938975, Preis: 26,99 Euro, www.humboldt.de





Geheimnisvoller Wurmfortsatz

PD Dr. Jörn Maroske, Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie, über Blinddarmentzündungen

„Die Krankheitserscheinungen sind vielfältig“, sagt Chefarzt Dr. Jörn Maroske. „Eine Blinddarmentzündung (Appendizitis) kann im ersten Moment daherkommen wie ein leichter, grippaler Infekt.“ Der klassisch beschriebene Verlauf, bei dem der Schmerz im Oberbauch beginne und dann in den rechten Unterbauch wandere, würden er und seine Kolleg:innen bei nicht einmal 50 Prozent der vorstelligen Fälle sehen. Der Ärztliche Direktor am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main empfiehlt, gerade die jüngeren und auch die älteren Patient:innen selbst eingehend zu befragen und sich nicht nur auf Schilderungen von Angehörigen zu verlassen. Die Antworten würden dem Arzt zufolge ganz unterschiedlich ausfallen. Doch sie helfen, die „Geheimnisse“ des entzündlichen Wurmfortsatzes am Blinddarmende zu entschlüsseln. Meistens würde von einem schleichenden Beginn berichtet, der mit Abgeschlagenheit,

Unwohlsein oder Übelkeit, Druckgefühl, aber dann auch starken Schmerzen irgendwo im Bauchraum einherginge, so Dr. Maroske. Das müsse aber nicht so sein. Die Symptome in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen könnten sich über Stunden, bei einigen Patient:innen sogar über Tage hinziehen. Der Schmerz wandere. Einige nähmen eine gekrümmte Haltung ein, um Spannung im Bauchraum aufzuheben. Bei einem sogenannten Durchbruch (Perforation) erleben die Patient:innen bisweilen auch ein „schmerzfrees Intervall“. Diese Ruhe ist jedoch trügerisch, denn jetzt gelangten nicht selten Eiter, Wundflüssigkeit und Bakterien in die Bauchhöhle. Das sei gefährlich. Doch welche Ursachen respektive Risikofaktoren liegen einer Blinddarmentzündung zugrunde? Bisher gibt es von Seiten der Wissenschaft keine eindeutigen Antworten. Doch Ammenmärchen, wie jenes vom verschluckten Kirschkern, kann Dr. Maroske

getrost beiseiteschieben. Eine Blinddarmentzündung trete bei etwa sieben Prozent der Mädchen und Frauen und knapp neun Prozent der Jungen und Männer im Laufe des Lebens einfach auf. Betroffen seien vor allem Kinder ab dem schulpflichtigen Alter, dann die Gruppe der 20- bis 30-Jährigen sowie die der betagten Senior:innen. Und wie läuft die Diagnostik ab? 70 bis 80 Prozent seien Sichtdiagnosen, da sich aus den Symptomen das Offensichtliche ableiten ließe. Gestützt würden diese durch Ultraschall. „Durch die hervorragende Auflösung erhalten wir hier eine Treffsicherheit von weit über 90 Prozent.“ Darüber hinaus werden verschiedene Laborwerte – unter anderem Entzündungswerte – herangezogen. Ist die Diagnose gesichert, wird meist binnen 24 Stunden operiert. Der Eingriff erfolgt in der Regel minimalinvasiv (Laparoskopie). In Lohr seien das über 90 Prozent. Offene Operationen hätten nur einen sehr geringen Anteil. Bei sehr kleinen Patient:innen gestalte sich das etwas anders. Allerdings würden alternative Ansätze, wie die Gabe von Antibiotika, das Problem nur vorübergehend lösen, so Dr. Maroske. „Die Operation ist ein Routineeingriff, der in den seltensten Fällen Komplikationen aufwirft, sodass dieser sehr zügig durchgeführt wird. Die meisten Patient:innen sind nach zwei bis drei Nächten wieder zuhause und dürfen sich nach wenigen Tagen normal bewegen.“ *nio*

Fotos: Dr. Maroske @Klinikum Main-Spessart, @depositphotos.com/@chanawit



Schlusslicht bei der Lebenserwartung

Einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) und des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung zufolge, ist Deutschland bei der durchschnittlichen Lebenserwartung seiner Landsleute im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern Schlusslicht. Bei 16 teilnehmenden Ländern liegt Deutschland bei den Frauen auf Platz 14, bei den Männern sogar auf Platz 15. Hauptursache für die hohe Mortalität seien vornehmlich kardiovaskulären Erkrankungen. „Dass Deutschland bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) deutlich zurückliegt, ist Anlass zur Sorge, da diese heutzutage als weitgehend vermeidbar gelten“, heißt es in der Studie. Die Forscher:innen sehen die Ursache der hohen Sterblichkeit aufgrund von HKE hauptsächlich in defizitärer Prävention. Insbesondere spät gestellte Diagnosen verhindern oft überlebenswichtige Behandlungen. Durch eigenständige Vorsorgeuntersuchung wie etwa einen „Herz-Check ab 50“, der von den gesetzlichen Krankenversicherungen als Regelleistung etabliert werden sollte, könnte die Lebenserwartung der Deutschen deutlich nach oben korrigiert werden. *sky*, Foto: @depositphotos.com/@gatsi, Quelle: www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2023/2023-05-10-Lebenserwartung-Deutschland-in-Westeuropa-unter-den-Schlusslichtern.html?sessionid=C432003528BF733B4744DCD863215997.intranet662

www.klinikum-msp.de

Pro Jahr treten allein in Deutschland rund 100.000 Blinddarmentzündungen auf. Die meisten davon werden operativ behandelt.



Über 6.000 Kniee hat der Sportorthopäde in den letzten 13 Jahren seit seiner Spezialisierung operiert, die meisten davon in der Sportklinik Hellersen in Lüdenschaid. Seit letztem Jahr praktiziert der 54-Jährige auch an den Standorten Volkach, Schweinfurt und Würzburg des orthopädischen Fachklinikums Mainschleife.



Vom Knall im Knie

Kniechirurg und Sporttraumatologe Dr. Thomas Krause über den Kreuzbandriss

Es war ein heißer Sommertag, Luzi N. (55) stand eigentlich gut trainiert (es war mitten in der Turniersaison) auf dem Tennisplatz. Das Spiel lief erfreulicherweise sehr gut für sie, bis zu diesem einen Ball, den Luzi unbedingt noch bekommen wollte. Der Tennisplatzbelag war staubig und trocken und ihr Knie drehte zu Seite, der Fuß leider nicht, der haftete am Boden fest. „Ich vernahm einen lauten Knall und realisierte sofort, der kam aus meinem Knie“, so die Turnierspielerin. „Schmerzen hatte ich keine, aber ich kam nicht mehr alleine vom Platz, so instabil war mein Knie“, erzählt Luzi. Der Arzt in der Notaufnahme, zu dem Luzi N. sofort gebracht wurde, stellte nach klinischer Begutachtung fest: „komplette Ruptur des vorderen Kreuzbandes und freie Flüssigkeit im Gelenk.“ Das Knie geschient und mit Unterarmgehstützen durfte sie bis zur anstehenden Operation nach Hause. „Das ist typisch für einen Kreuzbandriss“, weiß der zertifizierte Kniechirurg der deutschen Kniegesellschaft (DKG) und Chefarzt im Fachklinikum Mainschleife in Volkach, Dr. Thomas Krause. „Auslöser einer Ruptur in diesem Bereich ist immer ein Unfall, meist beim Sport. Die Betroffene merkt sofort, dass etwas passiert ist und auch das hörbare Reißen des Bandes ist ein gängiges Phänomen“, so der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Rupturen

des Kreuzbandes sind neben Verletzungen des Meniskus die häufigsten Krankheitsbilder, die Dr. Krause sieht. „Bei einem Kreuzbandriss werden die im Knie befindlichen Kreuzbänder teilweise oder vollständig beschädigt.“ In der Folge entstehe eine Gebrauchsminderung durch eine Instabilität im Knie: „Sport ist dann erst einmal nicht mehr möglich!“ Zu den Ursachen einer Ruptur zählten zum Beispiel traumatisches Umknicken, Verdrehen des Kniegelenkes oder Überlastung. „Risikosportarten für den Kreuzbandriss sind Fußball, Handball und Skifahren“, weiß der zertifizierte Instruktor der Gesellschaft für Gelenkchirurgie und Arthroskopie (AGA). Das vordere Kreuzband reiße zehn Mal häufiger als das hintere, da es bei Sportunfällen in der Regel stärker belastet werde. In Mitleidenschaft gezogen werden bei einer Ruptur oft auch Innenmeniskus und Innenband, hier spricht man von dem „unglücklichen Dreier“, einer Komplexverletzung. „Über 90 Prozent der Kreuzbandrisse müssen operativ versorgt werden“, sagt der erfahrene Kniechirurg. Das hintere Kreuzband habe im Gegensatz zum vorderen eine Selbstheilungstendenz, hier würde primär auch eine konservative Versorgung greifen. Beim vorderen Kreuzband ganz selten. Bei der OP, die in der Regel minimalinvasiv arthroskopisch (Schlüssellochtechnik) durchgeführt werde,

entnimmt der Chirurg eine Sehne, meist von der Rückseite des Oberschenkels (Hamstring-Sehne) und transplantiert diese ins Knie als Kreuzbandersatz. „Mit Vor- und Nachsorge ist der Patient:in in der Regel zwei Tage stationär in der Klinik. Daran anschließend wird sich eine bis zu neun Monate dauernde Reha-Behandlung, in der das Band einheilt und der Patient:in die Beweglichkeit des Kniegelenks wiedererlangt (rund zwölf Wochen).“ Erst starte die Physiotherapie mit manueller Lymphdrainage, später gehe es weiter mit Krafttraining zum Muskelaufbau etwa ab dem vierten Monat. Spätestens dann sollte der Alltag wie früher zu stemmen sein, so Thomas Krause. Nach einem dreiviertel Jahr könne in der Regel wieder Sport wie vor dem Unfall betrieben werden. Diesen Verlauf kann auch Luzi N. bestätigen. Nach neun Monaten stand sie wieder auf dem Platz als sei nichts gewesen. Aber an den Knall im Knie erinnert sie sich heute noch!

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@Tohey22, @depositphotos.com/@Deklofenak, @depositphotos.com/@dell640, @depositphotos.com/@103tnn, Dr. Krause ©Fachklinikum Mainschleife; Quelle: 'Name von der Redaktion geändert



www.fachklinikum-mainschleife.de

SCHÖN&ENDRES
SANITÄTSHAUS • BEQUEME SCHUHMODE

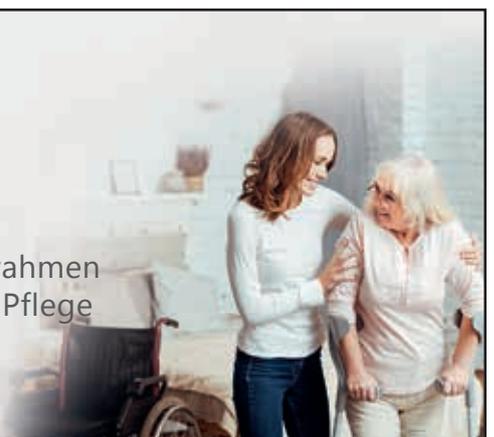
Für mehr Mobilität im Alltag!

MOBILE HILFSMITTEL

- Sitz-, Steh- und Gehhilfen
- Rollatoren
- Rollstühle / Elektrorollstühle
- Scooter
- Treppenhilfen

PFLEGEHILFSMITTEL

- Pflegebetten/Betteinlegerahmen
- Hilfsmittel zur häuslichen Pflege
- Aufricht- & Hebehilfen
- Anti - Dekubitustherapie
- Bad- und WC-Hilfen



WÜRZBURG • FRANZ-LUDWIG-STRASSE 27A • 0931 79 779 0 • www.SchoenUndEndres.de



Was Hänschen nicht lernt, ...

Ergebnisse aus der Würzburger Immunologie-Forschung

Von der Systemimmunologie bis hin zur Kardiologie: Die Immunologie hat eine zentrale Rolle in verschiedensten Fachrichtungen. Das zeigte ein Austausch, der im Frühjahr 2023 von der Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp gemeinsam mit der Max-Planck-Forschungsgruppe für Systemimmunologie an der Universität Würzburg organisiert wurde. „Die Forschung zu diesem Thema kann das Gesundheitswesen verbessern“, so Universitäts-Presse-sprecherin und Stiftungsrätin Dr. Esther Knemeyer Pereira. Die Frage lautet also: „Immunologie. What’s next?“ Einblicke gab es von den Direktoren des Instituts für Systemimmunologie, Max-Planck-Forschungsgruppe der Universität Würzburg, Professor Georg Gasteiger und Professor Wolfgang Kastenmüller. Sie forschen dazu, an welchen Stellen das Immunsystem aktiv ist und wie sich die Immunzellen vor Ort auf unterschiedliche Umgebungen wie Haut, Lunge, Darm, Leber oder Fettgewebe spezialisieren. Ihre Frage: Wie beeinflusst das Immunsystem die Entwicklung und Funktion des Körpers beim gesund werden. „Das ist die Grundlage, um Veränderungen bei Krankheiten zu erkennen, und um neue Ansätze zu entwickeln, wie man diese Veränderungen wieder korrigieren könnte“, betont Gasteiger.

Neonatologin und Immunologin Professor Dorothee Viemann forscht an der frühen Prägung: „Sämtliche Umwelteinflüsse in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt beeinflussen das Immunsystem ein Leben lang und entscheiden maßgeblich über die Entwicklung von Gesundheit und Krankheit. Dabei gilt auch für das Immunsystem: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“ Für die Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin ist Prävention das Thema. Es gelte besser zu verstehen, welches Kind welche Faktoren zur Immunreife benötigt. Professor Michael Hudecek, Lehrstuhl für Zelluläre Immuntherapie, Medizinische Klinik und Poliklinik II am Uniklinikum Würzburg, forscht an CAR T-Zellen, auch Smart Cells genannt. Mit diesem Forschungsprojekt, das die Vogel Stiftung seit Anfang des Jahres mit 450.000 Euro fördert, will er herausfinden, wie diese programmierten Zellen als lebendige Medikamente eingesetzt werden können, um Krebszellen zu finden und zu bekämpfen. Er hat die neue Form der Therapie von Anfang an mitentwickelt und mitbegleitet. „CAR T-Zellen wurden weltweit bei über 1.000 Patienten mit Leukämie und Lymphknotenkrebs erfolgreich eingesetzt“, so der Schelling-Preisträger für innovative Krebsforschung 2022. Viele dieser Patient:innen seien inzwischen krankheitsfrei, berichtet Hudecek. Professor Stefan Frantz, Direktor der Medizinischen Klinik I am Uniklinikum Würzburg, gab Einblicke in die „regenerative Macht des Immunsystems“, etwa bei einem Herzinfarkt. Frantz: „Nach einem Herzinfarkt liegt eine Art ‚Wunde‘ vor. Immunzellen ‚wandern‘ in das Herz und sorgen für Wundheilung.“ Für eine adäquate Heilung müsse das Immunsystem aber in guter Balance sein. Falle die Immunreaktion zu stark aus, reagiert das Herz mit einer Verschlechterung der Pumpfunktion.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@esperanzacarlos

www.vogel-stiftung.de und www.ukw.de

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

Krebs-Impfstoffe im Kommen

Biontech-Chef Uğur Şahin hatte es angekündigt. Die mRNA¹-Technologie wird die Medizin revolutionieren. Der Mediziner mit Schwerpunkt Immunologie und Krebsforschung macht mit einem personalisierten mRNA-Impfstoff in der Phase-I-Studie am Memorial Sloan-Kettering Cancer Center in New York an Bauchspeicheldrüsenkrebs Erkrankten Hoffnung. Die in der Fachzeitschrift Nature² veröffentlichten Ergebnisse lassen vermuten, dass der „Krebs-Impfstoff“ eine spontane T-Zellen-Antwort gegen tumorspezifische Antigene (Neoantigene) initiiert, immunogen wirkt und so ein Rezidiv beim Bauchspeicheldrüsenkrebs hinauszögern könne. Wenn sich diese Beobachtungen bestätigten, wäre das ein weiterer Sieg im Kampf gegen Krebs. Das Pankreaskarzinom gehört mit rund zwölf Prozent Überlebensrate, einer Zahl, die laut Nature-Artikel seit nahezu 60 Jahren weitgehend stagniert, zu den meist gefürchteten Krebsarten – sowohl bei Patient:innen als auch bei Mediziner:innen. sky, Foto: @depositphotos.com/@Pixelery.com, Quellen: ¹messenger ribonucleic acid, ²www.nature.com/articles/s41586-023-06063-y



Übung macht den Meister

Prof. Arne Berner über E-Scooter-Verletzungen in der Unfallchirurgie

Diese Entwicklung lässt aufhorchen: Die Zahl der E-Scooter-Unfälle mit Personenschaden ist im Jahr 2022 um fast 50 Prozent gegenüber dem Vorjahr gestiegen. Das berichtet das Statistische Bundesamt¹. Zu den häufigsten Unfallursachen zählten demnach falsche Fahrbahnbenutzung und Alkoholeinfluss. „41,9 Prozent aller verletzten E-Scooter-Fahrenden waren auf Alleinunfälle zurückzuführen“, heißt es weiter. Bezeichnend zudem: 40 Prozent aller Verunglückten seien jünger als 25 Jahre gewesen. Professor Arne Berner, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Schulterchirurgie und Endoprothetik am Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, verwundert das nicht. „Um E-Scooter zu fahren, wird kein Führerschein benötigt. Es gilt: einfach draufstellen und losfahren – wenn auch nicht übermäßig schnell.“ Der E-Scooter sei für viele Menschen ungewohnt: kleine Reifen, keine vernünftige Bremse, keine wirkliche Idee, wie das Fahrzeug reagiert. Die Folge: „Sie können die Fahrt nicht einschätzen. Da kann schon mal ein Bordstein zu hoch sein“, so Prof. Berner. Übung würde hier den Meister machen. Aber: „Ungeübt fallen sie hin, rutschen zur Seite weg und landen meistens auf dem Arm, dem Handgelenk oder Ellenbogen.“ Die Verunfallenden würden versuchen, sich abzustützen und sich so im schlimmsten



Fall komplizierte Brüche zuziehen, die oft auch operiert werden müssten. Auch Kopf-, Hüft- und Beckenverletzungen infolge von E-Scooter-Unfällen sieht der Unfallchirurg im Klinikalltag, allerdings seltener.

Wie hoch die Gefahr ist, zeigt auch eine Studie² von Dr. Joann Elmore, Professorin für Medizin an der University of California, Los Angeles.

Ihr Team ermittelte eine Unfallrate bei E-Scootern von 115

Fällen je einer Million Fahrten. Diese liegt damit höher als die von Motorrädern.

Leider gebe es für den E-Scooter keine Vorschriften bezüglich des Tragens eines Helmes

oder sonstiger Schutzausrüstung, die Verletzungen verhindern könnte, bedauert Professor Berner. „Das Hauptproblem besteht jedoch darin, dass es sich fast durchweg um ungeübte Fahrende handelt, die sich oft auch noch überschätzen“, betont der Arzt. „Kommt es im Zuge eines Unfalls zu einer stark blutenden Wunde, sollte diese abgedrückt werden, ganz gleich, ob mit T-Shirt oder Taschentüchern“, rät der Mediziner. „Möglichst zeitgleich sollte aber auch der Rettungsdienst gerufen werden.“ Besondere Vorsicht sollten jene walten lassen, die blutverdünnende Medikamente einnehmen. „In diesem Fall sollte man immer ins Krankenhaus fahren, um abzuklären, ob es nicht zu inneren Blutungen gekommen ist, auch wenn äußerlich keine Verletzungen erkennbar sind.“

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. A. Berner ©Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt/Tom Bauer,

@depositphotos.com/@vlue, @depositphotos.com/@AndreyPopov; Quellen: ¹www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/05/PD23_NO28_462.html, ²newsroom.ucla.edu/releases/fractures-head-injuries-common-e-scooter-collisions



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



Heilwert der Heilküche

Theologe Dr. Wolfgang Schuhmacher über „Hildegard-Medizin“

Wie alles mit allem zusammenhängt im Welt- und Menschenbild der Hildegard von Bingen, haben wir zusammen mit dem Theologen Dr. Wolfgang Schuhmacher in der Frühjahrsausgabe der Lebenslinie bereits beleuchtet. Im zweiten Gespräch mit dem Hildegard-von-Bingen-Experten aus Rothenburg ob der Tauber soll es nun konkret um die „Hildegard-Medizin“ gehen. Die Klostermedizinerin vertrat die Ansicht, dass gegen jede Erkrankung ein „Kraut“ gewachsen sei. „Galgant und Bertram etwa bei Gefäß- oder Herzkrankheiten, oder Enzian und Hirschzunge bei Allergien“, weiß Dr. Schuhmacher, der sich seit 30 Jahren dem Studium der Universalgelehrten verschrieben hat. Er zitiert als Plädoyer für Galgant bei Herz-Kreislauf-Beschwerden Dr. Wighard Strehlow¹, der sogar so weit geht, das Ingwergewächs bei der Beseitigung von Angina pectoris-Schmerzen, zur Verhütung von Herzinfarkt und Schlaganfall und als Tumorzrezidiv-Prophylaxe zu empfehlen. Generell bei allen Krankheiten und auch für die Gesunderhaltung empfiehlt Hildegard von Bingen Dinkel. Das Getreide sei entzündungshemmend, enthalte essen-

zielle Nährstoffe und stärke zudem Lebenskraft und Lebensfreude, so Schuhmacher. Frei nach dem Prinzip der deutschen Prophetin aus dem Mittelalter: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Lebensmittel sein“, komme es darauf an, bewusst auf Subtilität zu achten, sagt der Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und verweist erneut auf Dr. Strehlow: „Die Hildegard-Küche bietet eine abwechslungsreiche, vielseitige Kost mit Dinkel, Obst und Gemüse im Mittelpunkt und Fleisch, Milch und Milchprodukten als Beilage. Bei der Auswahl der Lebensmittel entscheiden nicht nur die analytischen Daten von Vitaminen und Spurenelementen und schon gar nicht die Kalorien, sondern vielmehr der Heilwert (die Subtilität), den die einzelnen Lebensmittel für den Menschen haben.“¹ Die Hildegard-Heilküche vermeidet Ungekochtes. Rohkost verteile im Darm Gifte. Dadurch entstünden Pilze und andere ungute Säfte, die die Darmflora zerstörten, und so zu Krankheiten führen könnten, sagt Dr. Schuhmacher. Darüber hinausprangere ▶



Gute Vibes kreieren

„Rituale schaffen eine heilige Zeit“, zitiert Anselm Grün in seinem Büchlein „Was im Alltag guttut“ ein altes griechisches Sprichwort. „Heilig ist, was der Welt entzogen ist, worüber der Alltag keine Macht hat!“ Der Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach bündelt hier 40 Impulse, die jeweils in einem Ritual enden, das man sich zu eigen machen kann. Es geht darum, Ressourcen, die auch in gestressten Menschen schlummern wiederzubeleben und Kraftfresser auszuschalten. Sein Leidfaden reicht vom Rat, „ganz im Augenblick zu sein und eins nach dem anderen zu tun“ bis hin zum Hinweis, „Gutes auszusprechen und so das Gute im Anderen zu wecken“. Neben der Kultur des Lobens, die in einer Gesellschaft der Negative ins Hintertreffen geraten ist, motiviert der Pater seine Leser:innen, Wertungen zu vermeiden und anzunehmen, was ist. Sodass ich weder mich entwerte, noch andere abwerte, beides schafft auf Dauer schlechte Vibes. Gute Schwingungen gingen von der Natur, Kindern, Tieren oder Musik aus, so Anselm Grün. Das sollte man sich immer wieder bewusst machen. sky

Anselm Grün: Was im Alltag guttut. Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien 2021, ISBN 978-3-451-00869-6, Preis: 12 Euro, www.herder.de





► die Äbtissin „Küchengefte“ an, darunter Kaffee, Tee, Schweinefleisch und Wurst, Kohlgemüse oder Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten oder Spargel. Während die moderne Ernährungswissenschaft drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag als gesund einstuft, ja sogar einen Nutzen in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sieht¹, ebenso wie in der täglichen „Krebstomate“ als Prophylaxe für bösartige Gewebeneubildungen im Körper. Übereinstimmung von altem und neuem Wissen herrscht bei Spargel. Während die moderne Ökotröphologie die entwässernde Funktion von Spargel bei gesunden Menschen preist, warnt sie beispielsweise aber Gichtpatient:innen vor dem Konsum, da Spargel erwiesenermaßen zu erhöhten Harnsäurewerten führen und so einen Gichtanfall auslösen könne.³ Als Hauptzutaten der Hildegard-Heilküche benennt Dr. Schuhmacher: „Dinkel, Bertram, Galgant, Quendel, Fenchel, Maroni, Lamm, Ziege, bestimmte Fischarten, Wild und bisweilen Rind“. Zum ganzheitlichen Menschenbild der Hildegard von Bingen gehörten aber zu einem gesunden Lebensstil neben der richtigen Auswahl von Lebensmitteln, auch das Leben im Einklang

mit der Natur, Bewegung und Ruhe, ausreichend Schlaf zu Regeneration, die Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen aus Blut, Lymphe und Bindegewebe sowie spirituelle Gesundheit, sind sich Dr. Strehlow¹ und Dr. Schuhmacher einig.

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Schuhmacher ©Petra Kellner, ©depositphotos.com/@serezny, ©depositphotos.com/@Rawpixel, ©depositphotos.com/@juliarossi; Quellen: ¹Dr. Wighard Strehlow: *Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen, Rezepte, Kuren und Diäten Droemer Knaur, München 2012, ISBN: 978-3-426-41522-1, Preis: 28 Euro, www.droemer-knaur.de*, ²www.eurekalert.org/news-releases/947300, www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1243-1145.pdf



www.wildbad.de

„Hildegard von Bingen benannte schon früh Lebensmittel, die dem menschlichen Organismus dienen, und solche, die ihn eher belasteten. Dabei bezog sie sich bei Speisen und Getränken auf deren ‚Feinstoffgehalt‘ - oder wie man heute sagen würde - deren Bioverfügbarkeit“, weiß Dr. Wolfgang Schuhmacher.

Askese als teuflischer Irrweg?

Hildegard von Bingen hat auch 850 Jahre nach ihrem Tod etliche Fans. Cordula Sauter aus Freiburg hat eine ganz besondere Beziehung zu Hildegard von Bingen:

Ihre Urgroßtante war die erste Äbtissin der wiederaufgebauten Abtei St. Hildegard in Eibingen bei Rüdeseim. Im Mai gastierte die Akkordeonistin mit ihrem Programm „Kuss und Umarmung, Deine Hildegard von Bingen“ in der Rhön. Bei Interesse würde sie gerne noch einmal nach Mainfranken kommen. Das Bühnenprogramm der Musikerin, Sprecherin und Schauspielerin über Hildegard von Bingen beruht auf

sorgfältigen Recherchen. Die begannen mit dem Erwerb des zehnbändigen Gesamtwerks der Hildegard von Bingen. Eine wichtige Gesprächspartnerin wurde für Sauter eine Ordensfrau: Nämlich Schwester Klara, die das Archiv der Abtei St. Hildegard betreut. Ein vollständiges Bild von Hildegard von Bingen zu erhalten, ist aufgrund des großen Zeitabstands von über 900 Jahren nicht möglich. Nach dem, was Cordula Sauter herausfand, muss Hildegard von Bingen jedoch eine starke Persönlichkeit gewesen sein. Faszinierend sind für die Freiburger Musikerin die einfachen, klaren und zeitlosen Botschaften der Universalgelehrten. So ist der Satz überliefert: „Die Liebe ist ein nie verlöschendes Feuer.“ Ein anderer Ausspruch lautet: „Askese ist ein Irrweg, auf den der Teufel lockt.“ In ihrem kurzweiligen Bühnenprogramm „Kuss und Umarmung, Deine Hildegard von Bingen“ taucht Sauter in Hildegards Leben ein. Sie zitiert aus Briefen und lässt sich von einem unsichtbaren Alter Ego Fragen nach dem Mittelalter und dem Leben im Kloster stellen. Dazu spielt sie mal ausgelassene, mal melancholische Akkordeonstücke.

Pat Christ



www.cordula-sauter.de

St. Margareten
APOTHEKE
Unsere Erfahrung für Ihre Gesundheit

UNSER UMFANGREICH
ALTERNATIVMEDIZINISCH GESCHULTES
TEAM BIETET UNTER ANDEREM

- Aromaöle für Körper und Seele
- Umfangreiches homöopathisches Sortiment
- Homöopathische Hausapotheken
- Wala und Weleda Komplettmittel
- Schüssler Salze
- Beratung zur Darmgesundheit

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Zeller Str. 2, 97276 Margetshöchheim

www.st-margareten-apotheke.de
info@st-margareten-apotheke.de
Tel: 0931 46984

Von wegen, gemein ...

Heilpraktiker Bernhard Späth über ein in Vergessenheit geratenes Kraut: den Beifuß



„Schon in frühen Jahrhunderten wurde der gemeine Beifuß (*Artemisia vulgaris*) gegen zahlreiche Frauenbeschwerden und Verdauungsprobleme eingesetzt“, weiß Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. „In vielen Gegenden hatte man früher Beifuß-Sträucher in den Häusern und Ställen aufgehängt oder die Pflanze als Räuchermittel eingesetzt, um sich gegen Krankheiten und vor schädlichen Energien zu schützen.“ Leider sei der gesundheitliche Nutzen dieser Heilpflanze in Vergessenheit geraten. Auch als Küchengewürz finde der Beifuß kaum noch Anwendung. Dabei ist er weit verbreitet – nämlich auf der gesamten Nordhalbkugel. Dem



Experten zufolge könne Beifuß zum Beispiel bei schmerzhaften und müden Beinen und Füßen, etwa nach langen Wanderungen, hilfreich sein. „Dazu kann man ein Öl mit dem gesamten Kraut ansetzen. Die Blätter, Blüten und Wurzeln werden grob zerkleinert und in ein Schraubglas gegeben.“ Sein Tipp: Das Glas mit einem Pflanzenöl auffüllen und für drei Wochen (täglich schütteln!) an einem warmen, sonnigen Platz stellen, anschließend abseihen und dunkel und kühl lagern. Aufgrund von Gerb- und Bitterstoffen, seinem ätherischen Öl und Vitaminen seien die Anwendungsbereiche des Beifußes vielseitig, so Späth. Er empfiehlt zum Beispiel eine einmalige sechswöchige Tee-Kur. „Die Heilwirkung des Krautes ist appetitanregend, antibakteriell, antimykotisch, durchblutungsfördernd, beruhigend und stärkend.“ In der Küche biete sich eine Beifuß-Gewürzmischung bei fetten Mahlzeiten an. „Dazu nimmt

man 50 Gramm getrocknete Beifuß-Blätter, 50 Gramm getrocknete Bohnenkrautblätter und zehn Gramm Pfeffer. Die Zutaten werden vermischt und mit einem Mörser pulverisiert.“ Damit sich die Wirkung bei den Speisen voll entfalten könne, sollte das Gewürz immer mitgekocht werden. Auf den Geschmack gekommen? Wenn ja, der Beifuß lässt sich sehr gut in der freien Natur sammeln oder im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen. Die Pflanze ist anspruchslos und gedeiht auch in steinigem und trockenen Böden. Der gemeine Beifuß ist jedoch nicht zu verwechseln mit dem einjährigen Beifuß (*Artemisia annua*). „Der ist vor allem in China, Indien und im Irak beheimatet und spielt eine bedeutende Rolle in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und als Heilmittel gegen die Malaria-Erkrankung.“ *nio*

Fotos: [@depositphotos.com/@HeikeRau](https://depositphotos.com/@HeikeRau),
[@depositphotos.com/@FotoHelin](https://depositphotos.com/@FotoHelin),
[@depositphotos.com/@Alexander1962](https://depositphotos.com/@Alexander1962)



www.heilpraktiker-lohr.de



Mit der Kraft der Natur heilen



„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“, war Sebastian Kneipp überzeugt. Das unterschreibt auch Kräuterexperte Jürgen Schneider. In seinem Buch „Heilen mit pflanzlichen Antibiotika“ listet er Hausmittel auf, die man selbst herstellen kann, und verweist auf Helferlein wie Naturarzneimittel oder Nahrungsergänzungen, die es in der Apotheke gibt. Ein Gehilfe aus der „Lebensmittellapotheke“ sei zum Beispiel die Wurzel des schwarzen Rettichs. Er enthalte unter anderem Senfölglykoside, Vitamine, Magnesium, Mineralstoffe und Proteine. „Rettich wirkt entzündungshemmend und abführend. Die Senföle im Rettich wirken – als pflanzliches Antibiotikum – vorbeugend oder lindernd bei Erkältungskrankheiten, Husten und Schnupfen“, erklärt er. Ähnlich verhält es sich mit dem Spitzwegerich. Er heile schlecht heilende Wunden, lindere den Hustenreiz, wirke antibiotisch, antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend. Zirbe etwa sei der „Durchwärmer des Organismus“. „Eine Salbe aus Zirbe fördert die Durchblutung und lindert rheumatische Beschwerden.“ Das Inhalieren mit Zirbenöl wirke schleimlösend, desinfizierend, stimmungsaufhellend und fördere zudem den Schlaf. *nio*

Jürgen Schneider: Heilen mit pflanzlichen Antibiotika, Kneipp Verlag, Wien 2023,
ISBN: 978-3-7088-0834-5, Preis: 22 Euro, www.mankau-verlag.de

Tee aus Beifuß

„Beifuß wächst vornehmlich an Wegrändern, Bahndämmen, Ufern oder Böschungen und kann bis zu zwei Meter hoch werden“, verrät Bernhard Späth. In den Sommermonaten werden die Blätter geerntet, im Spätherbst die Wurzel. Für einen Beifußtee übergießen Sie einen Teelöffel Beifuß-Blätter mit 0,25 Liter kochendem Wasser. Dieser Aufguss bleibt etwa fünf Minuten zugedeckt. Dann den Tee abseihen und schluckweise trinken. Wichtig: nicht mehr als ein bis drei Tassen pro Tag. „Der Beifuß-Tee darf nicht überdosiert und weder in der Schwangerschaft noch in der Stillzeit getrunken werden“, betont der Heilpraktiker.



Gesundheitskalender

1. Oktober 2023 bis 31. März 2024

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,
Termine: 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 Mo, 13.30, und Mi, 9.30 Uhr
Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

Jeden 1. Do im Monat, 17 Uhr
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
UKW digital via Skype, Anmeldung: 0931.201-35350

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

Jeden 2. und 4. Do, 19 Uhr
KlimaGespräche Würzburg
Umweltstation Würzburg, www.zukunftshaus-wuerzburg.de

Jeden 1. Fr, 17.30 Uhr
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,
Termine: www.friedwald.de/schwanberg

Programm Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim
www.kirchenburgmuseum.de/de/jahresprogramm

Kursangebote Benediktushof Holzkirchen
www.benediktushof-holzkirchen.de

Kochkurse Bernhard Reiser
www.der-reiser.de

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

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

3.10.23, 13.30 und 16 Uhr
Türen auf mit der Maus – Stille und Staunen für Kinder ab 6 Jahren
Benediktushof, Holzkirchen, Anmeldung: 09369-98380

10.-12.11.23
10. Würzburger Yogafestival
www.yogafestival-wuerzburg.de

14.-15.10.23, 11 bis 17 Uhr
Gesundheitsmesse "FN Vital"
Kursaal, Bad Mergentheim
www.fnvital.de

24.11.-26.11.23
Fluid Movement Workshop mit Saed Mansour
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

28.12.-30.12.23
Wintertanztage mit Aurelia Botsch
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

29.10.23, 11 bis 17 Uhr
BioRegio Rhön
Nachhaltige Produkte aus der Region, Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6, Bastheim OT Wechterswinkel

8.-10.3.24
Franken Aktiv und Vital Messe
Brose Arena, Bamberg

OKTOBER 2023

1.10.23, 11.30 bis 18 Uhr
Traditionelles Herbst- und Kelterfest
Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen

3.10.23, 14 Uhr
„Ganz frisch – Vorratshaltung früher“
Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

7.10.23, 14 Uhr
„Mit Permakultur nachhaltig gärtnern“
Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

7.10.23, 17.30 Uhr
Feldenkreis & Tanz mit Gisela und Lisa
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

10.10.23, 10 bis 14 Uhr
Ernährung in der Onkologie – Bühne für Veggies
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Ort: Reisers Eventmanufaktur Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportivangebote@ukw.de

10.10.23, 14 Uhr
Vortrag: Umgang mit Demenz im Alltag
Musterhaus, Prosselsheimer Straße 16, Kürnach, Anmeldung: 0931.20781414

10.10.23, 17 Uhr
Online Fragestunde: Umgang mit Rezi-div- und Progressängsten
UKW, Comprehensive Cancer Center, Mainfranken, Anmeldung: 0931.201-35350

10.10.23, 19 bis 21 Uhr
Glück ist kein nice to have – Was macht uns glücklich und was können wir dafür tun?
Kolping-Center-Mainfranken, Kolpingplatz 1 Eintritt frei

11.10.23, 14 bis 17 Uhr
Pflegeberatung vor Ort
Bürgerforum Willi-Sauer-Halle, Oberpleichfelder Straße 10, Bergtheim, Beratungstermin: 0800.0001027

11.10.23, 18 Uhr
KWM Update: Erkrankungen von Nerv und Muskel
Gartenpavillon der Stiftung Juliusspital Anmeldung: neurologie.juliusspital@kwm-klinikum.de

11.10.23, 18 Uhr
Vortrag: Schwindel im Alter
Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, 97816 Lohr am Main

12.10.23, 16 bis 19 Uhr
Berufsinformationstag im Leopoldina
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, www.leopoldina.de

14.10.23, 10 bis 18 Uhr
Geburtstagsfeier mit Live-Musik
Zukunftshaus Würzburg, Augustinerstr. 4

15.10.23, 10 bis 14.30 Uhr
Tag der Orthopädie
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, www.leopoldina.de

16.10.23, 15 Uhr
Vortrag: Osteoporose
Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-120

17.10.23, 17 Uhr
KWM Infoabend: Weltreanimationstag 2023 – Herzstillstand
KWM Juliusspital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3930

17.10.23, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Venenleiden
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Konferenzraum B81 (8. OG)

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



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

Seit 25 Jahren für Sie da!

naturpunkt GmbH
Randersacker Str. 66a 7972 Würzburg
Telefon 0931.619 69-10
Telefax 0931.619 69-15

**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

IKH FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN



**Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker**

Therapie-Schwerpunkte:

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

Sackenbacher Str. 22
97816 Lohr am Main
E-Mail: bernhardmspaeth@gmail.com

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

18.10.23, 17 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Soziale Absicherung im Krankheitsfall
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Konferenzraum B81 (8. OG)

25.10.23, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Rathaus, Kilian-Wallrapp-Straße 1, Theilheim, Beratungstermin: 0800.0001027

25.10.23, 15 Uhr

Vortrag: Parkinson
Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-120

26.10.23, 17 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Das Behandlungskonzept der Klinik für Psychosomatik
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Konferenzraum B81 (8. OG)

27.10.23, 14 bis 18 Uhr

Pflegeschule Ochsenfurt: Tag der offenen Tür
Am Greinberg 26, Ochsenfurt

30.10.23, 15 Uhr

Vortrag: Schwindel im Alter
Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-120

NOVEMBER 2023

7.11.23, 9 bis 16.30 Uhr

Demenz - Workshop für alle
UKW Akademie, Grombühlstraße 12, Würzburg, Anmeldung: akademie@ukw.de

7.11.23, 17 Uhr

Online Fragestunde: Schlafprobleme
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.201-35350

8.11.23, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Bürgerforum Willi-Sauer-Halle, Oberpleichfelder Straße 10, Bergtheim, Beratungstermin: 0800.0001027

8.11.23, 17 Uhr

Vortrag: „Moderne Schulterchirurgie“
Orthopädische Klinik im Zentrum für Seelische Gesundheit am König-Ludwig-Haus, Hörsaal, Anmeldung: Tel. 0931.8033131

8.11.23, 17 Uhr

KWM Infoabend Online: Diagnose Brustkrebs
Anmeldung: <https://kwm.clickmeeting.com/brustkrebs/register>

14.11.23, 10 bis 14 Uhr

Ernährung in der Onkologie – Brustkrebs
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Ort: Reisers Eventmanufaktur Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportivangebote@ukw.de

15.11.23, 18 Uhr

KWM Update: Der unklare Leistschmerz
Zehntscheune der Stiftung Juliusspital, Anmeldung: allgemein Chirurgie.juliusspital@kwm-klinikum.de

15.11.23, 19 Uhr

Infoabend „Erlebnis Geburt“
Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, ZKM Haus 4 | 5. Stock | Station D5 | Konferenzraum 10, Anmeldung: 09771.6622560

16.11.23, 18.30 Uhr

KWM und UKW Infostand: Weltpankreas-krebsstag 2023
Juliusspital, Durchgang zur Juliuspromenade, Anmeldung: allgemein Chirurgie.juliusspital@kwm-klinikum.de

18.11.23

Achtsames Schweigeseminar in der Rhön
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schwedenwall, Gersfeld, Infos und Anmeldung unter: www.wegpunkt.li

21.11.23, 17 Uhr

KWM Infoabend: Herzerkrankungen vorbeugen
KWM Juliusspital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3930

22.11.23, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Rathaus, Kilian-Wallrapp-Straße 1, Theilheim, Beratungstermin: 0800.0001027

23.11.23, 18 Uhr

Vortrag: Morbus Parkinson
Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2, 97816 Lohr am Main

28.11.23, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Gefahren im Wintersport
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Konferenzraum B81 (8. OG)

DEZEMBER 2023

4.12.23, 18 Uhr

Vortrag: Vorsorge ist besser als Darmkrebs
vhs Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG, Langgasse 17, Karlstadt

4.12.23, 19 Uhr

Themenkochkurs: Kochen für 6 Freunde
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

5.12.23, 10 bis 14 Uhr

Ernährung in der Onkologie – Anreicherung bei Mangelernährung
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken Ort: Reisers Eventmanufaktur Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportivangebote@ukw.de

5.12.23, 17 Uhr

Online Fragestunde: Polyneuropathie
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.201-35350

11.12.23, 19.30 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Konferenzraum B81 (8. OG)

12.12.23, 17 Uhr

KWM Infoabend: Husten
KWM Juliusspital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3930

JANUAR 2024

10.1.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Rathaus (Sitzungssaal), Rathausplatz 2, Hettstadt, Terminvereinbarung: pflegeberatung@kommunalunternehmen.de

10.1.24, 18.30 Uhr

Vortrag: Das Naturheilverfahren nach Kneipp
Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, Anmeldung: 0931.321750

10.1.24, 19 Uhr

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

16.1.24, 19 Uhr

Themenkochkurs: Südamerika
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

Ab 27.1.24, (9-monatiger Workshop)

Biografiearbeit – Rückblick, Einblick, Ausblick
Treffpunkt: Bad Neustadt a. d. Saale
Infos und Anmeldung unter: www.wegpunkt.li

FEBRUAR 2024

5.2.24, 19 Uhr

Themenkochkurs: Asiatische Klassiker
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: 0931.286901

6.2.24, 19.30 Uhr

Vortrag: Schwindel im Alter
VHS Marktheidenfeld

7.2.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Rathaus (Sitzungssaal), Rathausplatz 2, Hettstadt, Terminvereinbarung: pflegeberatung@kommunalunternehmen.de

26.2.24, 19 Uhr

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

27.2.24, 19 Uhr

Vortrag: Was machen Hospizbegleiter konkret?
Juliusspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Anmeldung: palliativakademie@juliusspital.de

MÄRZ 2024

6.3.24, 14 bis 17 Uhr

Pflegeberatung vor Ort
Rathaus (Sitzungssaal), Rathausplatz 2, Hettstadt, Terminvereinbarung: pflegeberatung@kommunalunternehmen.de

8.-10.3.24

Franken Aktiv und Vital Messe
Brose Arena, Bamberg

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

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

**ENTSPANNUNG
PUR - FÜR
KÖRPER & SEELE**

**Saunalandschaft
Nautiland**

www.de/baeder  



**WV
FREIZEIT**



Infos und Karten auf:
www.chambinzky.com



Selbstständig ins Alter

**Pflegehilfsmittel: Was benötige ich wann?
Eine Wohnumfeld-Beratung kann hier Antworten liefern**

„Ich komme mir manchmal vor wie der kleine David mit dem Riesen Goliath. Aber ich denke, in diesem Kampf ist ein warmes Herz der einzige Stein zum werfen“, sagte Agnes Karll, Krankenschwester und Reformerin der deutschen Krankenpflege über den Pflegeberuf. Im Dezember 2012 waren in Deutschland rund fünf Millionen Menschen pflegebedürftig, rund 20 Prozent mehr als noch 2019. Fünf von sechs Pflegebedürftigen (4,17 Millionen) wurden zuhause versorgt, in der Regel von Angehörigen (84 Prozent). Rund 79 Prozent waren älter als 65 Jahre und 33 Prozent älter als 85. Die Mehrheit der Pflegebedürftigen war weiblich (62 Prozent), so das Statistische Bundesamt¹. „Die Alterspyramide steigt, die moderne Medizin verhilft zu einem immer längeren Leben und mit zunehmendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, auf Pflege angewiesen zu sein. Auf der anderen Seite nimmt die Heimversorgung, ob Kurzzeitpflegeplatz oder vollstationär, wegen des Personalmangels in der Pflege ab und immer mehr Menschen werden zuhause gepflegt“, berichtet Matthias Endres, Geschäftsführer der Sanitätshäuser Schön & Endres in Unterfranken. Daher steige auch der Bedarf an Pflegehilfsmitteln. „2020 erhielten gesetzlich Krankenversicherte Hilfsmittel in Höhe von 9 Milliarden Euro“, so der GKV-Spitzenverband, die Interessenvertretung der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen in Deutschland². Das Hilfs- und Pflegehilfsmittel-Verzeichnis umfasst über 36.000 Produkte, jährlich kommen neue hinzu. Aktuell vor allem digitale, zu denen technische Assistenzsysteme wie Hausnotrufsysteme, Erinnerungs- und Orientierungshilfen, digitale Medikamentenspender oder Geräte zur GPS-Ortung zählen. Aber was ist ein Hilfsmittel oder ein Pflegehilfsmittel? „Alles, was die körperliche Beeinträchtigung

eines Menschen kompensiert“, erklärt Endres. Die Unterteilung in Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel sei dabei nur für die Abrechnung durch die Krankenkasse respektive Pflegekasse relevant. Und woher weiß man, welche Hilfsmittel es gibt, was man braucht und auf was man Anspruch hat bei über 36.000 Produkten? Wenn ein Pflegefall eintritt, sei es am besten, Fachexpert:innen aus dem Sanitätshaus des Vertrauens zu einer Wohnumfeld-Beratung nach Hause kommen zu lassen, rät Matthias Endres. Da würden Fragen geklärt wie zum Beispiel: „Ist die Wohnung/das Haus barrierefrei, braucht man Rampen, Treppensteiger, -liften, wie schaut es im Bad aus, benötigt man Festhaltenmöglichkeiten, eine Toilettensitzerhöhung, einen Duschstuhl, einen Badewannenlifter. Dann geht es weiter im Schlafzimmer. Braucht man ein Pflegebett oder einen Festhaltegriff zum Aufstehen. Welche Hilfsmittel benötigt man gleich, welche vielleicht später“, verweist der Orthopädie-Technikermeister auf den abzuarbeitenden Fragenkatalog im Fall der Fälle. Oft bekomme das Sanitätshaus einen Anruf vom Entlassmanagement des Krankenhauses und dann müsse von heute auf morgen die Hilfsmittelversorgung stehen. Das sei suboptimal! Um eine vollumfängliche gute Versorgung zu gewährleisten, sei immer ein Vorlauf von ein paar Tagen nötig. Hilfsmittel können vom Akuthaus, von Hausärzt:innen, von Sozialstationen oder dem Medizinischen Dienst verordnet werden. Dieses Rezept reiche das Sanitätshaus für die Patient:innen bei den Krankenkassen ein und lasse es genehmigen. Die meisten Kassen würden mit regionalen Anbietern zusammenarbeiten, um so kurze Wege, Verlässlichkeit und schnelle Versorgung (auch wenn einmal etwas kaputt ist) gewährleisten zu können. Eine Ausnahme bilde die DAK, so Endres, die Verträge

mit bundesweiten Sanitätshäusern hat - mit der Konsequenz, das Pflegebedürftige schon mal zwei bis drei Wochen auf ihre Hilfsmittel warten, bis eine Tour nach Unterfranken disponiert ist. Von der Kasse werde ein Standardhilfsmittel gezahlt. Wenn der:die Patient:in ein neues, leichteres, anderes Modell haben möchte, etwa bei Rollator oder Rollstuhl, bestehe die Möglichkeit, sich ein Wunschmodell auszuschauen und privat aufzuzahlen. Welche Modelle es gibt, könne man sich in Sanitätshaus vor Ort, online, oft auch in einem Katalog anschauen. Laut Matthias Endres möchten sich die Senior:innen zunehmend etwas Gutes tun und setzen auf Selbstständigkeit und damit auf Mobilität im Alter. Nicht selten wird das Auto gegen einen E-Scooter (Anschaffungspreis ab 2.500 Euro) getauscht, mit dem man direkt vor, bei großen Geschäften sogar in den Einkaufsmarkt fahren kann. Und das sei nur eine von vielen Möglichkeiten, wie man sich im Alter den Alltag erleichtern kann, trotz der ein oder anderen körperlichen Einschränkung, weiß Matthias Endres.

Susanna Khoury

Fotos: M. Endres @Schön&Endres, @depositphotos.com/@DragosCondreaW, @depositphotos.com/@JSchott1, @depositphotos.com/@Dalaifood, @depositphotos.com/@; Quellen: ¹www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/12/PD22_554_224.html, ²www.gkv-spitzenverband.de/gkv_spitzenverband/presse/pressemitteilungen_und_statements/pressemitteilung_1194560.jsp#:~:text=2020%20erhielten%20GKV%2DVersicherte%20Hilfsmittel,fast%204.000%20Hilfsmittel%20neu%20angenommen.



www.schoenundendres.de

Rund 36.000 Hilfsmittel gibt es derzeit. Diese sind in einem Katalog mit entsprechender Nummer gelistet. Alles, was hier gelistet ist, kann verordnet werden.



Über das Bett für den Fuß

**Orthopädie-Schuhmachermeister Thorsten Gernert
zum Einsatz und Nutzen von Einlagen**

„Einlagen sind Orthesen für den Fuß“, erklärt Thorsten Gernert. Die medizinischen Hilfsmittel verteilen Druck um, sind stützend und entlastend. Gründe, bei denen eine Einlage angeraten sei, gebe es viele. „Zu uns kommen Menschen, die einen Fersensporn, Probleme im Vorfuß-, Sprunggelenksbereich oder etwa mit dem Knie haben“, sagt der Orthopädie-Schuhmachermeister aus Kitzingen. Auch bei Hüftproblemen oder Diabetes könnten Einlegesohlen das Therapiemittel der Wahl sein. „Speziell Diabetes habe vordergründig nichts mit dem Fuß zu tun“, so der Experte. „Jedoch schädigt die Erkrankung die Nervenbahnen. Das kann Krankheitsbilder wie Polyneuropathie oder Angiopathie auslösen. Patient:innen können dann heiß, kalt, Schmerzen oder Druckstellen am Fuß nicht mehr spüren.“ Der Orthopädie-Schuhmachermeister arbeitet in solchen Fällen mit Internist:innen, Diabetolog:innen und Hausärzt:innen zusammen, um möglichen Schäden vorzubeugen. „Eine Fußbettung speziell für Diabetes-Patient:innen passt aber nicht in jeden Schuh.“ Generell gelte: „Einlagen und Schuhe müssen immer eine Einheit bilden“, betont Gernert. Beim Schuhkauf sollte daher auf eine herausnehmbare Sohle geachtet werden. Der Schuh müsse gut an der Ferse sitzen und vorne genügend Spiel haben. Doch wie geht das bei Sandalen oder Pumps? „Diese Schuhe kann man umarbeiten, um eine Entlastung zu erzielen. Auch der Einbau eines festen Fußbettes, das farblich auf den Schuh abgestimmt ist, ist möglich“, sagt der Fachmann. Eine Spezialform ist die sensomotorische Einlage. „Hier geht es um Muskel-Stimulanz. Vom Fuß her wird ein Impuls gesendet, der an Gelenke, Muskeln und Bänder weitergeleitet wird.“ Dadurch könne etwa eine Veränderung des Gangbilds erzielt werden. „Dem voraus gehe immer eine Gangbild-Analyse. Bei einer fortgeschrittenen Fußdeformation seien diese Einlagen jedoch nicht geeignet.

Und wie verhält es sich bei Kindern? Damit Kinderfüße sich gesund entwickeln, sollten immer genau passende Schuhe getragen wer-



▲ Thorsten Gernert arbeitet ausschließlich mit anatomisch geformten Einlagen.

▼ Die Materialvielfalt ist groß – von Carbon, über Silikon, bis hin zu Decksohlen aus Silberionen-Material und natürlich Kork und Leder. Die Stärken reichen von ganz dünnen drei bis fünf Millimetern, bis hin zu dicken zehn bis 15 Millimetern.



den. Will heißen bequem, mit genügend Spiel für den Fuß. Was ist aber, wenn auch Kinderfüße schon pathologisch verändert sind? „Der kindliche Knickfuß ist ein häufiges Problem“, betont der „Fußversteher“. Während der Wachstums- und Entwicklungsphase sei hier eine unterstützende Einlage wichtig. Begleitend sei auch Krankengymnastik angeraten. „Erfolge bei einem diagnostizierten Knickfuß keine Maßnahmen, können sich Schäden an der Wirbelsäule einstellen.“ Sei das Kind ausgewachsen, könnten die Einlagen dann wieder weggelassen werden. Auch beim Sport seien Einlagen sinnvoll, so der Fachmann. Im Blick hat er insbesondere Läufer:innen, Fußballer:innen und Gewichtheber:innen. Sportschuh-Einlagen würden mit Fokus auf Dämpfung und individuellem Stabilisierungsbedarf angefertigt. Ein weites Feld sei zudem das Thema Berufsschuhe, so Thorsten Gernert. „Hier geht es um Personen, die viele Stunden am Tag auf den Beinen sind und auf hartem Untergrund laufen müssen. Da sind richtige Einlagen das A und O.“

Susanna Houry

Fotos: Thorsten Gernert @Lebenslinie,
@depositphotos.com/@Angelika, @Lebenslinie,
@depositphotos.com/@dewessajpg

SCHUHWERK
Orthopädie-Schuhtechnik Thorsten Gernert

Orthopädienschuhtechnik

Thorsten Gernert

Luitpoldstraße 1

97318 Kitzingen

Telefon 09321.9260860

Öffnungszeiten

Mo bis Fr 9 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr

www.t-gernert.de



Akzeptanz, Aufklärung und Mut

Interview mit Vanessa Gerats zu Lipödem und Schwangerschaft: „Ich möchte mit meiner Geschichte aufklären und andere ermutigen, zu ihrer Erkrankung zu stehen“

Eine Schwangerschaft ist für viele werdende Mütter eine aufregende Zeit. Allerdings ist sie auch mit körperlichen und hormonellen Veränderungen verbunden. Für Frauen wie Vanessa Gerats, die an einem Lipödem leiden, stellen sich im Vorfeld viele Fragen: Wie kann das Lipödem den Verlauf der Schwangerschaft beeinflussen und umgekehrt? Kann die Therapie mit medizinischer Kompression problemlos fortgesetzt werden? Könnte das Baby die Krankheit erben? Im Interview berichtet Vanessa Gerats, wie sie mit ihrer Diagnose „Lipödem“ lebt und welchen Einfluss die Erkrankung auf ihre Schwangerschaft hatte.

Liebe Frau Gerats, wie ist es Ihnen während der Schwangerschaft ergangen?

Vanessa Gerats (VG): „Grundsätzlich gut. Lediglich in den ersten zwölf Wochen habe ich mich matt und erschöpft gefühlt. Und gegen Ende des ersten Trimesters hatte ich einen kleinen Lipödem-Schub, bei dem ich zwei Wochen lang verstärkt Schmerzen in meinen Beinen hatte.“

Wie haben Sie die Diagnose „Lipödem“ erhalten?

VG: „Ich war mit meiner Schwägerin in der Sauna und sie hat das Thema sensibel angesprochen, da sie das Krankheitsbild von einer Freundin kannte. Zu Hause habe ich im Internet recherchiert. Als ich Fotos von Lipödem im dritten Stadium sah und verstand, dass die Krankheit nicht heilbar ist, war ich schockiert. Bei meiner weiteren Recherche stieß ich auf den Webauftritt von Caroline Sprott, ebenfalls Lipödem-Betroffene. Ihre Looks sahen modisch aus und Caroline strahlte ein wahnsinniges Selbstbewusstsein aus. Da dachte ich, selbst wenn sich die Diagnose bewahrheiten sollte, schaffst auch du es, gut damit zu leben!“

War dem auch so?

VG: „Als mein Gefäßchirurg die Diagnose im Frühjahr 2020 bestätigte, fühlte ich mich kurzfristig hilflos und weinte erst einmal. Aber der Rückhalt meiner Familie war unglaublich – insbesondere mein Ehemann hatte immer ein offenes Ohr und war äußerst verständnisvoll. Er meinte, ich sollte mich auf die Therapie einlassen und gut zu mir sein. Ich habe mich dann umfassend im Sanitätshaus beraten lassen und mich für eine hautfarbene mediven cosy Strumpfhose entschieden mit geschlossener Fußspitze.“



Das optimierte mediven cosy Umstandsleibteil von medi punktet vor allem mit folgenden Features: Die obere Zone ist elastischer und wächst dadurch leichter mit, während der untere Bereich den Bauch in der Schwangerschaft stützt. (Bild: © www.medi.de)

Sie haben im Juli Ihren ersten Sohn bekommen – hatte die Diagnose „Lipödem“ Einfluss auf Ihre Familienplanung?

VG: „Für uns war immer klar, Kinder gehören zu unserem Leben dazu! Natürlich habe ich mir große Sorgen und viele Gedanken im Vorfeld gemacht. Am meisten hat mich beschäftigt, ob es ein Mädchen wird und womöglich die Erkrankung erbt. Zunächst habe ich dazu intensiv im Internet recherchiert und dann mit meinem Mann gesprochen – er hat mir die Angst

genommen. Wir könnten es ohnehin nicht beeinflussen und würden damit umgehen, wenn der Fall eintreten sollte.“

In Ihrer Schwangerschaft haben Sie das optimierte mediven cosy Umstandsleibteil von medi getestet. Was war Ihr Resümee?

VG: „Das Schwangerschaftsleibteil war super angenehm zu tragen und sehr weich! Die obere Zone ist elastisch und mein Bauch hatte genügend Platz zum Wachsen. Der untere Bereich stützt gut, was den Druck auf die Hüfte, gerade zum Ende der Schwangerschaft, gefühlt verringert hat.“

Seit einiger Zeit sprechen Sie offen auf Instagram über Ihre Erkrankung – weshalb?

VG: „Die Diagnose Lipödem ist immer noch nicht bekannt genug und Betroffene leiden unter vielen Vorurteilen. Je mehr Menschen Aufklärung betreiben, umso mehr wird das Bewusstsein in der Öffentlichkeit dafür geschärft. Und dazu möchte ich meinen Beitrag leisten. Und wenn ich mit meiner kleinen Plattform nur einige wenige erreiche, die dadurch informierter sind, habe ich viel gewonnen! Ich möchte mit ‚Mythen aufräumen‘, die Angst vor der Erkrankung nehmen und anderen Betroffenen Mut zusprechen, offen zu sich zu stehen.“

Liebe Frau Gerats, herzlichen Dank für die Einblicke in Ihre Geschichte!

Fotos: ©www.medi.de



www.medi.de/produkte/kompressionsstruempfe/extras/leibteile,
www.medi.de/produkte/highlights/schwangerschaft,
www.medi.de/produkte/mediven-cosy,
www.medi.de/diagnose-therapie/schwangerschaftsbeschwerden/lipoedem-lymphoedem

Herzlich willkommen



Die beste Arznei ist der Mensch

Strahlentherapeut Dr. Kosalarajah Paheentharajah über eine menschenwürdige Krebsbehandlung

Plötzlich ist das „Schreckgespenst“ Krebs in das eigene Leben getreten. Und nichts ist mehr, wie es einmal war. „Tun Sie sich etwas Gutes. Wenn sie sich dazu bereit fühlen, sprechen Sie mit Angehörigen, Freund:innen und Ärzt:innen (...). Erkundigen Sie sich frühzeitig nach Fachkliniken und Krebszentren“, rät der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (dkfz)¹. Wie viel in den ersten Tagen nach der Diagnose auf Patient:innen einströmt, weiß auch Dr. Kosalarajah Paheentharajah, Leiter der Praxis für Strahlentherapie Main-Franken in Veitshöchheim. Der erfahrene Facharzt für Strahlentherapie behandelt komplexeste Tumorerkrankungen mit Spitzentechnik. „Ein hochmoderner Linearbeschleuniger, der mit einem individuellen Identifikations- und Lagerungssystem ausgestattet ist, sowie ein Computertomograf der neuesten Generation ermöglichen eine hochpräzise, effiziente und vor allem schonende Behandlung“, erläutert der Experte. Patient:innen mit den unterschiedlichsten Krebsarten – vom Mammakarzinom und Tumoren des Urogenitaltraktes über gynäkologische Tumore bis hin zu Hals-, Kopf-, Hirn- oder Lungentumoren – suchen seine

Praxis auf. Ebenso jene, die eine palliative Bestrahlung bei Metastasen benötigen. „Diese Menschen sind nicht selten über viele Wochen bei uns zu Gast“, sagt Dr. Paheentharajah. „Spitzentechnik und sorgfältig erstellte, individualisierte Bestrahlungspläne, die eine millimetergenaue Behandlung ermöglichen, sind aber nicht alles.“ Er und sein Team stellen die Wertschätzung der Patient:innen in den Vordergrund. „Die psychische Belastung während der Therapie ist oft sehr hoch“, betont er. „Diesen Aspekt darf man nicht unterschätzen.“ In der Schlee Hofstraße 20a in Veitshöchheim hält man es mit dem Schweizer Arzt Paracelsus, der sagt: „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.“ Der positive Therapieverlauf wird daher gleich durch mehrere Punkte unterstützt: Wer in die Praxis kommt, wird persönlich begrüßt und herzlich empfangen. Die Räumlichkeiten vermitteln eine warme, einladende Atmosphäre. Farbenfrohe Kunst schmückt die Wände. Eine Tasse Kaffee mit Blick auf den weitläufigen Garten entschleunigt und verkürzt die ohnehin nur wenige Minuten dauernde Wartezeit. „Wir schenken unseren Patient:innen Zeit, sehen sie und hören ihnen zu. Die Kommunika-

tion erfolgt dabei verständlich und auf Augenhöhe“, stellt Dr. Paheentharajah die empathische Philosophie der Praxis heraus. Einen signifikanten Zeitgewinn für seine Patient:innen verschafft sich der Arzt auch durch den Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI). „Sie nimmt uns Arbeit in der Vorbereitung und bei der Bestrahlungsplanung ab. Damit dient sie letztlich der Patient:innen-Sicherheit.“ Doch auch hier gilt: Sie kann nur eine Hilfe sein. Die letzte „Instanz“ ist der Mensch.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Schmelz Fotodesign; Quelle: ¹ www.krebsinformationsdienst.de/untersuchung/diagnose-krebs.php



www.strahlentherapie-main-franken.de

(V.o.n.u.): Die Strahlentherapieverfahren erfolgen in Veitshöchheim nach aktuellen Leitlinien und international anerkannten Behandlungskonzepten. Apfelbäume, Zierkirschen, Magnolien – eigens für den angenehmen Aufenthalt der Patient:innen wurde ein weitläufiger Obstgarten angelegt. „Es ist wichtig – über die profunde Behandlung – die menschlichen Bedürfnisse nicht zu vergessen“, sagt Dr. Paheentharajah.

So vielfältig wie das Leben selbst

Osteopathin und Heilpraktikerin Andrea Goldfuß über Diagnostik und Behandlung mit den Händen: die Osteopathie

„Ich habe Schmerzen im Knie.“ Die Antwort der Schulmedizin: „Da die Schmerzen im Knie sind, ist die Ursache wahrscheinlich auch dort zu suchen. Der Fokus der Behandlung liegt also auf dem Knie.“ Einen anderen Ansatz hält die Osteopathie bereit. Ihre Antwort: „Zwar sind die Schmerzen im Knie, aber das kann auch andere Ursachen haben. Wir betrachten alles, was in direktem und indirektem Zusammenhang mit dem Knie steht.“ Doch was steckt hinter dem Begriff Osteopathie? „Sie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still begründet hat“, erklärt die ausgebildete Osteopathin und Heilpraktikerin, die unter anderem in der Praxis von Renée und Laura Sielemann in Oberdürrbach tätig ist. „Es handelt sich um eine alternativ-medizinische Behandlungsmethode, bei der Untersuchung und Therapie ausschließlich mit den Händen stattfinden. Sie gilt in Deutschland als Heilkunde und darf nur von Ärzt:innen und Heilpraktiker:innen uneingeschränkt ausgeübt werden.“ Es gibt drei Bereiche: die vizerale, parientale und craniale Osteopathie. Der Schwerpunkt, stellt die Expertin heraus, sei auf die Förderung von Gesundheit im Organismus gerichtet. Goldfuß zufolge seien die Bereiche, bei denen Osteopathie wirke, so vielfältig wie das Leben selbst. Das Spektrum reiche von Schwangerschaft über Babys bis hin zum hohen Alter und Palliativmedizin. „Ein zentraler Punkt ist die ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘“, sagt sie. „Durch eine ausführliche Anamnese und zielgerichtete Behandlung soll der eigene Körper so stimuliert werden, dass er sich selbst um die Heilung kümmern kann.“ Die parientale Osteopathie komme etwa bei Sport- und Unfallverletzungen, Haltungsschäden, Arthrose oder chronischen Beschwerden zum Einsatz, die vizerale Osteopathie bei Schwangerschaftsbeschwerden. Dazu zählt sie Schmerzen im Rücken als Folge der zusätzlichen Belastungen, im Leistenbereich



als Folge der Mutterbanddehnung, im Ischias als Folge des Drucks durch den Kinderkopf, in den Symphysen als Folge der hormonellen Umstellung. Auch eine Verstopfung könne zu Schmerzen am Hüftgelenk führen, eine Blasenentzündung zu Beschwerden an der Lendenwirbelsäule. Darüber hinaus könnten entzündete Organe ursächlich für Rückenschmerzen sein. Die craniale Osteopathie findet bei Migräne, Spannungskopfschmerz, Tinnitus, Schwindel Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen sowie bei Schmerzen bei der Einengung von Nerven Anwendung. „Das Ziel der Osteopathie ist die sogenannte Homöostase – also ein stofflich-energetisches Gleichgewicht im Körpergewebe“, erklärt die Expertin. Oder kurz gesagt: Die Osteopathie schafft durch Gewebeentspannung und den damit verbesserten Transport von Nährstoffen, Abwehrzellen, Schlackestoffen und Zellgiften die „stoffliche und energetische Basis“ für Heilung. Und für wen ist die Osteopathie geeignet? Für jede:n, vom Säugling bis ins hohe Alter. Jedoch sollte Vorsicht geboten sein bei Erkrankungen des Blutes sowie Störungen der Blutgerinnung, Stoffwechselstö-

rungen, metastatischen oder rheumatischen Erkrankungen. Auch bei Hauterkrankungen, akuten Entzündungen im Bereich der inneren Organe oder Knochenkrankungen. „Im Einzelfall bespreche ich das mit meinen Patient:innen oder halte Rücksprache mit den Ärzt:innen“, sagt die Therapeutin. nio

Fotos: Andrea Goldfuß @Sarah Debra Schmidt/SDS-Fotodesign, @depositphotos.com/@Sun_rise, @depositphotos.com/@karelnoppe



www.andrea-goldfuss.de und
www.praxis-sielemann.de



„Der Einsatz einer osteopathischen Behandlung hängt von der eigenen Mitarbeit und den Heilungskräften des eigenen Körpers ab“, sagt Andrea Goldfuß. Osteopathie ist individuell: Wie lange eine Behandlung dauert, lasse sich nicht pauschal sagen, so Andrea Goldfuß.

Mach doch was mit Leben ...

Seit 2021 macht sich die Region Mainfranken GmbH stark für Gesundheitsberufe. In diesem Sommer wurde kurzfristig eine neue Aktion ins Leben gerufen, um einmal mehr für den Pflegeberuf zu begeistern. Unter dem Motto „Pflege – Nicht nur deine Haut“ ging es in mainfränkische Freibäder, wo kostenlos Sonnencreme verteilt wurde. Das Ziel: ins Gespräch kommen. „Wir wollen mit unserer Aktion vor allem junge Menschen erreichen, die noch unentschieden bei der Berufswahl sind. Ein gutes Ausbildungsgehalt und ein Beruf, bei dem der Mensch im Vordergrund steht, sind starke Argumente für die Pflegeausbildung“, so Tim Gökalp, Regionalmanager der Region Mainfranken GmbH. Mit Erfolg: So konnten nicht nur Vorurteile über die Ausbildung im Pflegesektor widerlegt werden, sondern auch potenzielle Quereinsteiger:innen beraten und an regionale Anlaufstellen vermittelt werden. Frei nach dem Motto: „Mach doch was mit Leben!“ nio, Foto: pixabay.com



www.mainfranken.org und www.wiefuerdichgemacht.com/gesundheit



Sicher von A nach B

Kai Singler, Leiter Medizinisches Transportmanagement, über den Johanniter Fahrdienst

Noch einmal ins geliebte Ferienhaus an der Ostsee. Trotz eingeschränkter Mobilität einen Traumurlaub in Kroatien verbringen. Solche oder ähnliche Aufträge sind Kai Singler, Leiter des Medizinischen Transportmanagements bei den Johannitern in Würzburg, in den vergangenen 20 Jahren durchaus untergekommen. Und sein Team hat diese Wünsche gern erfüllt. „Wir versuchen alles möglich zu machen“, sagt Kai Singler. Zumeist sind die Anfragen jedoch rein notwendiger Natur. Mal geht es zu einem Ärzt:innentermin, ins Krankenhaus oder auf den Friedhof – und wieder zurück. „Zu uns kann jeder kommen, der mobil so weit eingeschränkt ist, dass er oder sie während der Beförderung Hilfe in Anspruch nehmen muss“, betont er. Das könnten

Menschen im Roll- oder Tragestuhl sein, mit Sehbehinderung, Liegendtransporte und natürlich auch Kinder mit Begleitpersonen. Jene, die infektiös sind, dürften allerdings nicht einsteigen, sondern müssten einen öffentlich-rechtlichen Krankentransport nutzen. Wichtig zu wissen: „Wir haben keine medizinische Ausstattung an Bord. Medikamente dürfen ebenfalls nicht von uns gegeben werden. Dazu zählt auch Sauerstoff“, erklärt Kai Singler. Die Beförderung selbst finde nach dem Personenbeförderungsgesetz (PBefG) statt. Diese Berechtigung hätten alle Fahrer:innen. Zudem hätten sie jährliche Erste-Hilfe-Kurse absolviert, einige sogar die Qualifikation als Sanitätshelfer:in (SanH). „Tritt ein medizinischer Notfall ein, wird der Rettungsdienst verständigt.“ Singlers Team klärt medizinische und viele andere Fragen bereits im Vorfeld ab. Erreichbar ist die Disposition täglich von 6 bis 19 Uhr. Der Fahrdienst selbst ist bis 20 Uhr und auch samstags bis 15.30 Uhr im Einsatz. Das ist wichtig: Die Gäste sollen schließlich jederzeit sicher von A nach B kommen. Und die Kosten? „Beförderungen, wie Entlassfahrten nach stationärem Aufenthalt aus dem Krankenhaus, werden normalerweise von den Kranken- respektive Pflegekassen übernommen“, erklärt Kai Singler. „Ambulante Fahrten müssen immer vorher mit der jeweiligen Kasse abgeklärt werden.“ Halte zum Beispiel der:die Ärzt:in eine solche Fahrt für notwendig und stellt eine entsprechende Verordnung aus, heiße das nicht automatisch, dass diese von der Kasse übernommen wird. „Selbstverständlich weisen wir unsere Gäste:innen darauf hin, im Zweifelsfall nochmals kurz mit der Kasse zu sprechen“, so Singler. In der Regel reiche die Zeit, um alles Nötige im Vorfeld zu klären. „Sobald ein Termin feststeht, sollte man sich melden“, empfiehlt der Transport-Leiter. Doch auch „spontane“ Fahrten seien im Rahmen der vorherrschenden Kapazitäten möglich – unter Umständen entstünden aber Wartezeiten. Ohnehin sollten die Gäst:innen stets genügend „Puffer“ einplanen. Denn Unvorhergesehenes – und sei es auch nur ein Stau – gebe es immer. Die Würzburger Johanniter sind derzeit mit 17 Fahrzeugen in verschiedenen Schichten im Einsatz. Ihr Radius kennt jedoch (fast) keine Grenzen ...

Nicole Oppelt

Fotos: Johanniter Unfallhilfe/@Marcus Brodt, @depositphotos.com/@Pakhnyushchyy



www.johanniter-unterfranken.de

Das Würzburger Fahrer:innen-Team ist gut 45 Personen stark und bunt: Die Altersspanne reicht von 17 bis 67 Jahren – vom jungen Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr bis hin zum Rentner – vom Ehrenamt bis zur Vollzeitkraft. Sie absolvieren rund 20.000 Fahrten pro Jahr. „Wir holen die Gäste in der Regel zu zweit von der Wohnung ab und bringen sie bis zum Behandlungsstuhl“, erklärt Kai Singler.



**Besondere Aufgaben, brauchen besondere Menschen.
Wir suchen:**

Eine persönlich erfüllende & anspruchsvolle Aufgabe

Pflegefachkraft

für unser Hospiz mit 12 Betten im Würzburger Stadtteil Sanderau in Voll- oder Teilzeit (m/w/d)

- bedürfnisorientierte und ganzheitliche Pflege und Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden
- einfühlsame Betreuung & Unterstützung der Angehörigen
- Mitarbeit im multiprofessionellen und engagierten Team
- individuelle Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten
- umfangreiches Fort- und Weiterbildungsangebot



Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an die Hospizleiterin Sibylla Baumann 0931/393-2460. Die komplette Stellenbeschreibung, alle Stellenangebote und Online-Bewerbung unter: www.julius-spital-karriere.de



Kein Nervkram

Geringe Dosis, große Wirkung: Apotheker Michael Dickmeis über Vitamin B12

„Wie alle Vitamine, so kann der Körper auch Vitamin B12 (Cobalamin) nicht selbst produzieren. Wir müssen es zuführen, damit unser Organismus funktioniert“, erklärt Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg. B12, so der Experte weiter, werde für eine ganze Reihe von Stoffwechselprozessen benötigt. So nehme es unter anderem Einfluss auf die Zellteilung als auch das -wachstum. Benötigt werde es auch für die Bildung der Erythrozyten (rote Blutkörperchen). Darüber hinaus sei es sowohl für das Nervensystem¹ als auch das Gehirn² von elementarer Bedeutung – das belegen zahlreiche Studien. Die Crux: „B12 ist das einzige Vitamin, das nicht direkt aufgenommen werden kann“, sagt der Apotheker. Hier sei der Magen das Bindeglied. Dort werde ein Eiweißmolekül (Intrinsic-Faktor) ausgeschüttet, welches B12 aus der Nahrung binde und beides im Darm resorbiere. „B12 ist aus tierischen Lebensmitteln, wie Leber, Rind oder Schwein, aber auch Hühnerlei und Käse, verfügbar“, so der Apotheker. Ein B12-Mangel könne also durch eine rein vegetarische oder vegane Ernährung entstehen. Es gebe aber auch andere Ursachen. So könnten – etwa aus genetischen Gründen – zu wenige Eiweißmoleküle gebildet oder ausgeschüttet werden. Auch zu wenig Magensäure, aufgrund des Lebensalters oder der regelmäßigen Einnahme von Magenschutztabletten (Protonenpumpenhemmern), könnten verantwortlich sein. Zu guter Letzt könnte auch eine Magen- oder Darm-Operation für einen Mangel verantwortlich zeichnen. Der Mangel selbst äußere sich Dickmeis zufolge durch Müdigkeit, Schläppheit sowie das Entwickeln einer

Blutarmut (perniziösen Anämie). Die Folge: Die Sauerstoffversorgung im Blut funktioniere nicht mehr richtig. Man fühle sich kränklich. Im Spät-Stadium könne es zu einer Dystonie (Bewegungsstörungen) kommen. „Es können Demenz ähnliche Zustände auftreten“, weiß Dickmeis. Bestehe der Verdacht auf einen Mangel, sollte unbedingt ein Blutbild gemacht werden. Nach der Diagnose gebe es mehrere Strategien. Handle es sich eindeutig um eine Mangel-Zufuhr, bleibe nur die Einnahme von B12-Präparaten. Es sollte darüber hinaus nach den Ursachen gefahndet werden. Kann B12 nicht aufgenommen werden, seien hochdosierte B12-Tabletten angeraten. Liegen bereits Nervenschädigungen vor durch einen B12-Mangel, werde das Vitamin oft von Ärzt:innen gespritzt (Medivitan-Spritze). Die Überprüfung des B12-Status ist lebenswichtig und alles andere als Nervkram! *Nicole Oppelt*

Fotos: Michael Dickmeis @Lebenslinie, @depositphotos.com/@Wavebreakmedia;
Quellen: ¹<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20516808/> ²<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18779510/>



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Bewegungsroutinen etablieren



Bereits zum siebten Mal haben die Deutsche Krankenversicherung (DKV) und die Deutsche Sporthochschule Köln unter der wissenschaftlichen Leitung von Professor Ingo Froböse das Gesundheits- und Bewegungsverhalten der Deutschen in einer repräsentativen Umfrage untersucht. Besonders eindrücklich: Jeder Deutsche sitzt durchschnittlich 9,2 Stunden am Tag und damit noch einmal eine halbe Stunde mehr als während der Pandemie (2021: 8,7). Bei den 18- bis 29-Jährigen sind es sogar mehr als zehn Stunden am Tag. Nur 17 Prozent der Befragten erreichen den Benchmark für ein rundum gesundes Leben in allen fünf Lebensbereichen: körperliche Aktivität, Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stressempfinden. Im Ranking haben Frauen die Nase vorn: Während jede fünfte Frau (20 Prozent) alle Benchmarks meistert, schafft das nur jeder siebte Mann (14 Prozent). Die aktuellen Umfrageergebnisse des DKV-Reports verdeutlichen die Notwendigkeit für ganzheitliche Präventionsstrategien. „Ohne vollumfassende, koordinierte Maßnahmen aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft steuern wir geradewegs auf eine gesundheits- und sozial-ökonomische Krise zu“, warnt Ingo Froböse. „Bewegung muss wieder zu einer alltäglichen Routine werden. Und Sport – in all seiner Vielfältigkeit – wieder einen Platz im Zentrum der Gesellschaft einnehmen.“ *sky, Foto: @depositphotos.com / @DmitryPoch; Quelle: www.dshs-koeln.de/aktuelles/meldungen-pressemittellungen/detail/meldung/dkv-report-2023-deutsche-lassen-ihre-gesundheit-sitzen*



www.dshs-koeln.de

Wir sorgen für Sie. Gerade jetzt.

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Die Fachabteilung für Psychosomatik und Psychotherapie der Steigerwaldklinik Burgebrach behandelt:

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



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



Steigerwaldklinik Burgebrach

Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach
09546 88 510 - sekretariatps@gkg-bamberg.de - www.gkg-bamberg.de

Wer hat an der Uhr gedreht?

Die Folgen der Zeitumstellung für die Gesundheit

Am 29. Oktober ist es wieder soweit, in der Nacht von Samstag auf Sonntag wird die Uhr um 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. Die Nacht ist dadurch eine Stunde länger. Morgens ist es also früher hell und abends früher dunkel. Seit dem Jahr 1980 drehen wir zweimal im Jahr an der Uhr, um die Zeitspanne mit Tageslicht zu verlängern. Die Idee war, Energie zu sparen. Doch laut Umweltbundesamt geht die Rechnung nicht auf: Da es abends in der Sommerzeit länger hell bleibt, schalten wir zwar später das Licht an, dafür wird aber im Frühjahr und Herbst morgens mehr geheizt. Das hebt sich gegenseitig auf. 2019 beschloss die EU-Kommission daher die Abschaffung der Zeitumstellung. Noch konnte man sich jedoch nicht

einigen, auf welche Zeit umgestellt werden soll. Laut AOK raten Schlafmediziner:innen aus gesundheitlicher Sicht zur ganzjährigen Winterzeit. Denn die Zeitumstellung macht etwas mit unseren Körpern, die ihre eigene innere Uhr haben. Die AOK zitiert hierfür Chronobiolog:innen vom Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München. Diese bestätigen die Annahme, dass der Mensch eine innere Uhr hat, nach der er sich richtet. Er orientiert sich am Tageslicht und nicht daran, wo sich gerade der Zeiger auf der Uhr befindet – und passe seinen Schlaf-Wach-Rhythmus an. Bei Dunkelheit werde Melatonin ausgeschüttet, ein Hormon, das müde macht. Wenn das

Licht am Morgen zunimmt, werde die Ausschüttung gehemmt. Stattdessen produziert der Körper wachmachendes Cortisol, so die Forscher:innen. Durch die Zeitumstellung gerate die innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Eine verlorene oder hinzugewonnene Stunde könne den Körper nachhaltig durcheinanderbringen und gesundheitliche Probleme hervorrufen wie Schwindel, Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels. Manche Menschen berichten von einem mehrere Wochen andauernden „Jetlag“ nach der Zeitumstellung.

Susanna Houry

Foto: @depositphotos.com/@alex_skp



www.aok.de



Handy erhöht Hirntumorrisiko nicht

Zeichnen elektromagnetische Hochfrequenzstrahlungen, wie sie etwa von einem Handy ausgehen, für Hirntumore verantwortlich? Nein, sagt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN). Diese schreibt: „Nach aktueller Studienlage ist davon auszugehen, dass die Handynutzung das Hirntumorrisiko nicht erhöht.“ Sie verweist auf ein Follow-Up der seit mehr als 20 Jahren laufenden „UK Million Women Study“ und betont: Die Energie der Handy-Strahlung reiche nicht aus, um die DNA in den Zellkernen direkt zu schädigen und somit Krebs auszulösen. „Auch wenn in dieser Studie ausschließlich Daten zu Frauen erhoben wurden, unterstützen die Ergebnisse die zunehmende Evidenz, dass eine Mobiltelefon-Nutzung unter den üblichen Bedingungen Risiko und Inzidenz für Hirntumoren nicht erhöht“, so Professor Hans-Christoph Diener, Pressesprecher der DGN. „Eine weitere seit über zehn Jahren laufende internationale prospektive Kohortenstudie zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Mobilfunk-Nutzung bei beiden Geschlechtern könnte demnächst weitere Erkenntnisse bringen“, ergänzt Professor Peter Berlit, Generalsekretär der DGN.

Foto: @depositphotos.com/@ZeninaAsya



www.dgn.org

Grüne Damen & Herren

Um Betroffenen in der oft unsicheren und einsamen Zeit eines Krankenhausaufenthaltes beizustehen, sind am Klinikum Würzburg Mitte (KWM) ab sofort ehrenamtliche Helfer:innen im Einsatz. Sie sind individuell, unabhängig und persönlich für die Patient:innen da, schenken Zeit für Gespräche, Spaziergänge oder kleine Besorgungen aus der Cafeteria. Die „Grünen Damen und Herren“ sind ein bereits seit den 1980er-Jahren in Deutschland bestehender ehrenamtlicher Besuchsdienst. Das Angebot wird ab August zunächst am KWM Standort Juliusospital eingeführt und soll perspektivisch auf den Standort Missioklinik ausgeweitet werden, um dort die ehrenamtlichen Kolleg:innen des Malteser-Patientenbegleitdienstes zu unterstützen. Das Team freut sich immer über Neuzugänge. Interessierte können sich für mehr Informationen an Gruppenleiter Albert Fischer wenden: unter Telefon 09367.984931 oder unter albertfischer08@gmail.com. *tim*



www.kwm-klinikum.de/ehrenamt



Vegane Ernährung & Zahngesundheit

Lebenslinie im Gespräch mit Ärztin und Zahnärztin Dr. Sabine Hugo

Die Versorgung unserer Zähne mit wichtigen Mikronährstoffen erfolgt über unsere Nahrung. Milchprodukte, Fleisch und Fisch sind dabei Lieferanten für Kalzium, Proteine und Vitamin D, die entscheidend zur Zahngesundheit und Zahnfestigkeit beitragen. Wie kann jemand, der sich für eine vegane Ernährung entschieden hat, den Zähnen diese Bausteine dennoch zuführen? Dr. Sabine Hugo, Ärztin und Zahnärztin mit eigener Praxis in Würzburg, berät ihre Patient:innen zum Thema Versorgung der Zähne und dem wichtigen Thema Parodontitis und erklärt, was dies mit der Nahrungsaufnahme zu tun hat. „Vegane Ernährung hat ein Für und Wider und wird oft kritisch gesehen, da sie viele Lebensmittel ausschließt“, erläutert die Expertin. „Viele Veganer:innen beschäftigen sich aber intensiv mit ihrer Ernährung und haben keine Mangelerscheinungen. Sie sind kreativ in der Substitution der klassischen tierischen Produkte.“ Eine ganze Reihe pflanzlicher Nahrungsmittel enthalten Proteine wie Pilze, Haferflocken, Mandeln, Erbsen, Linsen, Brokkoli oder Quinoa, so eine Studie aus den USA.¹ Zu den kalziumreichen Gemüsen zählen grüne Bohnen, Grünkohl, Rucola oder Blattspinat, so die vegane Gesellschaft Österreich.² „Vitamin D aktivieren wir etwa durch einen Spaziergang in der Sonne. Überraschenderweise haben aber auch Morcheln im Vergleich zu anderen pflanzlichen Produkten eine große Menge an Vitamin D“, bemerkt Dr. Hugo.

Der Zahnärztin geht es um die richtige Zufuhr der Mikronährstoffe, aber auch um die Aufklärung der Faktoren, die die Zähne schädigen können, wie zum Beispiel zu viel Säure: „Veganer:innen essen natürlich sehr viel Obst und gerade säurehaltiges Obst wird von der Landes Zahnärztekammer als eher gefährlich eingestuft für die Zähne“. Beim Genuss von Zitrusfrüchten und Co. gibt die Expertin einen wichtigen Tipp: Das Trinken von Zitronenwasser über den Tag verteilt schädigt die Zähne. „Wenn man nicht auf das Zitronenwasser verzichten möchte, empfehle ich, es direkt nach dem Essen zu trinken. Da ist der pH-Wert im Mund sowieso niedrig und die Zähne demineralisiert. Wichtig ist es, dann nicht die Zähne zu putzen, denn damit schrubbe ich ihnen ihre Schutzschicht weg.“ Ein anderes Thema ist die Gesundheit des Zahnfleisches: „Heute gehen mehr Zähne durch eine chronische Zahnfleischentzündung (Parodontitis) verloren als durch Karies.“ Bei der Parodontitis bildet sich ein Bakterienfilm um den Zahnhals, an den auch die Zahnbürste nicht herankommt. „Früher hat man dies mit einer ‚Full mouth Desinfektion‘ behandelt, heute empfehle ich eher Probiotika. In einer Studie an der Uni Würzburg² hat sich gezeigt, dass die Ernährung nach der ‚Steinzeitdiät‘ (nitratreiche Kost mit viel grünem Gemüse und ohne Industriezucker) positive Wirkungen auf die Zahnfleischgesundheit hat. Veganer:innen, die eine große Bandbreite an Gemüse essen, haben daher

eine bessere Bakterienflora im Mund, aber nur, wenn sie gleichzeitig auch Zucker und industrielle Lebensmittel vermeiden.“ Einen wichtigen Tipp hat die Zahnmedizinerin noch für Veganer:innen, wenn es um das Thema Fluorid geht: „Viele putzen mit Zahnpasta ohne Fluorid und schwächen damit die Zahnstabilität. Es gibt allerdings veganes Chitosan, das in einigen Zahnpasten enthalten ist und den Zahnschmelz wie mit einem Schutzmantel überzieht. Es ist kein Ersatz für Fluorid, schützt den Zahn aber vor Säure und kräftigt ihn.“

Miriam Christof

Fotos: Dr. Hugo @Melanie Schmitt, @depositphotos.com/@bhofack2, @depositphotos.com/@magone, @depositphotos.com/@Kesu01, @depositphotos.com/@Supertrooper, @depositphotos.com/@VadimVaserin @depositphotos.com/@jimbo3904; Quellen: ¹www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9268388/, ²www.vegan.at/inhalt/kalzium, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0043-104882.pdf>

 www.praxishugo.de

Der Ärztin und Zahnärztin Dr. Hugo geht es um die richtige Zufuhr von Mikronährstoffen für die Zähne, aber auch um Aufklärung über Faktoren und Verhaltensweisen, die die Zähne schädigen können.





Gewebe aus dem 3D-Drucker

Würzburger Forscher:innen sehen in der „Biofabrikation“ hohes Potenzial

Künstliche Gewebe haben das Potenzial, Tierversuche zu ersetzen. Sie werden vermutlich die Krebsforschung voranbringen. Und sie könnten künftig imstande sein, krankes oder zerstörtes Gewebe zu regenerieren. Solche Gewebe entstehen durch sogenannte Biofabrikation. „In der Biofabrikation versuchen wir, mithilfe automatisierter Prozesse wie dem 3D-Druck funktionale Gewebe herzustellen“, erklärt dazu Dr. Tomasz Jüngst, seit 2022 Juniorprofessor für Biodruckverfahren an der Uni Würzburg. Diese Gewebe sollen in Zukunft zum Beispiel für die Testung von Medikamenten oder patient:innenspezifischer Therapien eingesetzt werden können. „Vor allem im Bereich der Gewebemodelle, die nicht so komplex sind wie ganze Organe, die nur bestimmte Funktionen eines Gewebes nachahmen müssen, sehe ich in der Biofabrikation hohes Potenzial“, erläutert der Physiker. Bessere Gewebemodelle, bei denen



patient:inneneigene Zellen verwendet werden, könnten nach seiner Einschätzung in Zukunft vermehrt für die Entwicklung neuer Therapiemethoden eingesetzt werden. „Biofabrizierte Hautmodelle stehen bereits in den Startlöchern“, so der Wissenschaftler. Da das Forschungsfeld sehr jung ist, werden Biofabrikate nach seinen Erkenntnissen bisher noch nicht klinisch angewendet. Vermutlich werde es aber nicht mehr lange dauern, bis biofabrizierte Gewebe wie Haut oder Knorpel für die Testung von Medikamenten zur Verfügung stehen. „Komplexe Organe wie Leber oder Herz wird es hingegen noch lange nicht als Biofabrikate geben“, vermutet der Experte für 3D-Drucktechnologien. Fraglich sei, ob dies jemals möglich sein wird. Beim 3D-Druck von künstlichen Geweben, die im menschlichen Körper verbleiben sollen, müssten zahlreiche Aspekte berücksichtigt werden: „Zuallererst sollte das Biofabrikat vom Körper angenommen, nicht abgestoßen werden.“ Im Idealfall würde es vollständig in den Organismus integriert. „Außerdem sollte es möglichst auch den fortwährenden Erneuerungsprozess des menschlichen Körpers übernehmen“, so der Biofabrikationsforscher. Bei größeren Organen müsse dann auch die Blutversorgung sichergestellt sein. Auch der Anschluss an das Kreislaufsystem, eine Verbindung mit dem Nervensystem sowie mit Systemen wie dem Lymphsystem müssten ermöglicht werden. Professor Jüngst: „Wir haben noch einige Aufgaben vor uns.“ Die in der Biofabrikation eingesetzten Materialien werden als „Biotinten“ oder „Biomaterialtinten“ klassifiziert. „Bei Biotinten müssen nach der aktuellen Definition Zellen im Material enthalten sein und im Druckprozess direkt eingesetzt werden“, erklärt Jüngst. Bei Biomaterialtinten würden die Konstrukte zunächst gefertigt und anschließend mit Zellen besiedelt; „Beide Materialklassen beinhalten synthetische aber auch natürliche Materialien.“ Es sei also möglich, Materialien von Grund auf im Labor neu zu gestalten und deren Funktion an die Anforderungen der Biofabrikation anzupassen: „Wir können aber auch Materialien für uns nutzen, die in der Natur vorkommen.“ Beispiele für synthetische Materialien seien die in der Pharmazie weit verbreiteten Polyethylenglycole oder bioabbaubare Polyester wie Polycaprolacton. Beispiele für natürliche Materialien seien Alginat, die auch in der Pharmazie und Lebensmittelindustrie weit verbreitet sind, sowie Kollagen tierischen Ursprungs, das auch im menschlichen Körper im Bindegewebe zu finden ist.

Pat Christ

Fotos: Prof. Jüngst ©UKW/Kirstin Linkamp, @depositphotos.com/@tajdarshah, @depositphotos.com/@Aleksandrsh

Dr. Tomasz Jüngst vom Institut für Funktionsmaterialien und Biofabrikation am Universitätsklinikum Würzburg wurde zum Juniorprofessor für Biodruckverfahren ernannt.

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 |
www.instagram.com/sky_lebenslinie | Podcast: "Entlang der Lebenslinie"
abrufbar unter deezer.com, apple.com, spotify.com und podcast.de

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
Sandra Redlich | E-Mail: s.redlich@lebenslinie-magazin.de

Grafik/Layout: Sabine Trost | sabine@kikerikiiii.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Kerstin Böhning, Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Frey Eisen, 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, Prof. Dr. Alexander Schraml

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

Alle Terminankündigungen wie gemeldet und recherchiert. Der Terminkalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Terminänderungen oder -verschiebungen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haftung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen oder für 0-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.
Foto: @depositphotos.com/@ivn3da

**ANTI
SEMI
TIS
MUS****AUS
GREN
ZUNG****AUF
ARB
EIT
UNG**

Der Würzburger Dr. Josef Schuster, selbst Internist, schaut als Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland auf die Rolle der Ärzt:innenschaft während des Nationalsozialismus

Die Rolle der Ärzt:innen im Nationalsozialismus war keine rühmliche. Sie schwiegen nicht nur und sahen weg, sondern wirkten aktiv mit an der systematischen Ermordung. Die Ärzt:innenschaft habe mit der Aufarbeitung dieser Vergangenheit erst begonnen, sagt der Mediziner und Präsident des Zentralrats der Juden, Dr. Josef Schuster, Jahrgang 1954. Das Thema beschäftigt ihn vor allem auch deshalb, weil er bis 2020 selbst eine Internistische Praxis in der Würzburger Innenstadt hatte, 32 Jahre lang unter eigenem Namen. Die ersten sechs Jahre an der Spitze des Zentralrats der Juden praktizierte er noch an durchschnittlich vier Tagen pro Woche. Doch wo steht seine Berufszunft in Sachen Geschichtsaufarbeitung? Beim 92. Deutschen Ärztetag 1989 in Berlin hielt Medizinhistoriker Professor Dr. Richard Tollner ein viel beachtetes Referat über „Ärzte im Dritten Reich“. 1996, beim 99. Deutschen Ärztetag, ging es um die Verstrickungen der Ärzt:innenschaft in nationalsozialistische Verbrechen. Weitere Initiativen wie die sogenannte „Nürnberger Erklärung“ oder auch eine Ausstellung folgten. Der Aufarbeitungsprozess sei aber längst nicht abgeschlossen, sagt Schuster, und betont: „Selbst nach einer umfassenden Aufarbeitung bleibt es wichtig, immer wieder auf das Thema hinzuweisen, es muss immer wieder auf die Tagesordnung.“ Es gehe längst nicht nur um Antisemitismus, sondern auch um Fremdenfeindlichkeit, die Ausgrenzung von Minderheiten und Rassismus. „Das sind Themen, die uns alle angehen.“ Tatsächlich zeigen Umfragen, dass ein nicht unerheblicher Anteil unter Ärzt:innen mit der AfD sympathisiert, der Ärztenachrichtendienst kam 2017 auf 15 Prozent. Das könne er sich genauso wenig erklären wie die Tatsache, dass 15 Prozent der Gesamtbevölkerung im Moment die AfD wählen würden, sagt Schuster. Es zeige einfach, dass die Ärzt:innenschaft einen Querschnitt der Bevölkerung darstelle. Gleichzeitig irritiere es ihn in einem Berufsstand von Mediziner:innen, bei dem man ein gewisses Ethos und eine

intellektuelle Begabung voraussetzt. „Ärzte tragen mit ihrer Rolle in der Gesellschaft eigentlich eine besondere Verantwortung, die in meinen Augen mit einem Engagement für oder in der AfD nicht vereinbar ist“, so Schuster wörtlich. Auch andere Themen liegen dem Unterfranken am Herzen, seit 2020 engagiert er sich als Mitglied im deutschen Ethikrat. Sehr aktuell geht es hier um Sterbehilfe, spricht assistierten Suizid. Medizinethische Fragen stellen sich auch mit Blick auf die Präimplantationsdiagnostik. Auch „Gesundheit und Datenschutz“ beschäftigen Dr. Josef Schuster: „Forschung kann sich durch einige datenschutzrechtliche Fragen nicht in vollem Maß entfalten. Datenschutz ist schön und gut, aber alles mit Maß und Ziel.“ Zur Medizin kam der Unterfranke ein Stück weit durch Zufall. Als er am Röntgengymnasium Abitur machte, war dieses Versuchsschule für die sogenannte Kollegstufe. Dass er dadurch Fremdsprachen abwählen konnte, kam ihm gelegen - und seiner Abiturnote sehr zugu-

te. Josef Schuster erzählt: „Dadurch hatte ich die Möglichkeit, mich um einen Medizinstudienplatz zu bewerben. Gleichzeitig machte ich ein Pflegepraktikum und sagte: Nur wenn mir dieses Spaß macht, studiere ich Medizin. Ansonsten mache ich Jura.“ Es wurde Medizin, die Berufswahl habe er nie bereut. Zwei Nächte pro Monat übernimmt er bis heute in Stadt und Landkreis Würzburg die Notarzt-Bereitschaft. „Die Notfallmedizin ist für mich immer ein bisschen medizinisches Hobby gewesen“, sagt der Arzt. Schon während des Studiums fuhr er Rettungsdienste beim Bayerischen Roten Kreuz und rückte dann später direkt in den Notarztdienst. *Michaela Schneider*

Foto: @Marco Limberg

Dr. Josef Schuster, Präsident des Zentralrats der Juden in Deutschland, bekam am 26. Juni 2023 die höchste Auszeichnung Würzburgs verliehen: Ehrenbürger.

Elektroschocks statt Psycho-Pharmaka

Krankenhaus-Museum Bremen: Ausstellung zur Psychiatrie-Geschichte

Mag es der Nachbar sein, der als ein mysteriöser Mensch gilt. Stimmen soll der hören. Man sagt, er sei geisteskrank. Auf jeden Fall nicht normal. Doch was ist „normal“? Und was „verrückt“? Diesen Fragen geht die Ausstellung „Wahnsinnig?! - Psychiatrie – Gesellschaft – Kunst“ im Krankenhaus-Museum Bremen nach. Gezeigt wird 250 Jahre Psychiatrie-Geschichte ab dem Jahr 1851. Etliche Akten und Exponate erzählen von Patient:innen, Ärzt:innen, Schwestern und Angehörigen. Die Bremer Sammlung von 65.000 Krankenakten gibt einen Einblick in die Lebensgeschichten früherer Patient:innen der alten psychiatrischen Anstalt. Das Archiv spiegelt auch die Art und Weise wieder, wie mit seelisch Erkrankten in Bremen einst umgegangen wurde. „Irre“, zu denen auch politisch ungeliebte und anderweitig auffällige Personen zählten, mussten des Öfteren erniedrigende „Therapien“ über sich ergehen lassen. Die Geschichte der Psychiatrie, so die Macher:innen der Ausstellung, ist auch eine „Enzyklopädie menschlichen Leids und Elends“. Durch grausame Behandlungsmethoden sollten Menschen, die außerhalb der gesellschaftlich tolerierten Normen lebten, wieder „zur Vernunft gebracht“ werden. Während heute vor allem mit Psycho-Pharmaka behandelt wird, gab es einst Elektroschocks. Selbst Zwangssterilisationen waren keine Seltenheit. Besonders grausam war der Umgang mit psychisch Kranken im Nationalsozialismus. Der NS-Psychiatrie widmet das Krankenhaus-Museum einen eigenen Abschnitt. *Pat Christ*, Foto: @Krankenhaus-Museum Bremen



Zu gut für die Tonne

In der Initiative foodsharing sind viele Lebensmittelretter:innen unterwegs

Zwei junge Lebensmittelretterinnen kommen mir an diesem Abend in der Würzburger Innenstadt entgegen. Hanna und Marie sind Mitglieder bei foodsharing, einer Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt. Heute hatten sie eine Abholung bei einem Supermarkt in der Innenstadt. Jeden Tag werden dort Obst, Gemüse und Backwaren gerettet, die ansonsten in der Mülltonne landen würden, da sie für den Verkauf nicht mehr geeignet sind. „Die meisten der Lebensmittel, die wir retten, sind noch verwendbar. Man muss beispielsweise Obst mit kleinen Fäulnisstellen ausschneiden oder den Salat nochmal ins Wasser legen, damit er wieder frisch ist. Aus all dem, was wir retten, lässt sich dann eine leckere Mahlzeit kochen“, erzählt Hanna Dorn, die im Organisationsteam von foodsharing Würzburg ist und regelmäßig die verschiedensten Abholstationen anfährt. In



Würzburg gibt es 300 Mitglieder, die 32 Abholstationen betreuen und dort täglich oder wöchentlich Obst, Gemüse, Backwaren, zubereitete Speisen und andere Produkte abholen. Auch bei den großen Festen sind die Lebensmittelretter:innen aktiv und holen am Ende des Tages das ab, was nicht verkauft werden konnte. Einer der Läden, die gerne übrig gebliebene Speisen an Dorn abgibt, ist die Suppenbar Souperior in der Münzstrasse. Inhaberin Hanne Haberberger verabredet sich regelmäßig mit Hanna und gibt die Suppen, die vom Tag übriggeblieben sind, weiter, damit diese nicht entsorgt werden müssen. Nach der Abholung werden die Waren weiterverteilt: Freund:innen und Bekannte freuen sich über die Waren, über die foodsharing Facebook Gruppe wird vieles weitergegeben und die Verteiler im Kilianeum in der Ottostrasse und in der Thomas Kirche werden befüllt. Diese sind für

jede:n zugänglich während der Öffnungszeiten. Einen Teil der Lebensmittel verwenden die Retter:innen auch bei gemeinsamen Essen der Initiative



„Über den Tellerrand“. Bei den „Schnibbelparties“ ist jeder eingeladen. So kam auch Hanna Dorn zum Lebensmittelretten vor fünf Jahren: die Oldenburgerin kam im Zuge ihres Master-Studiengangs nach Würzburg und wurde zum „Schnibbeln“ eingeladen. Auf sechs Tischen lagen Lebensmittel, aus denen ein wunderbares Essen für 20 Personen entstand – alles gerettete Produkte. „Dieses Erlebnis hat mir die Augen geöffnet“, berichtet die sympathische junge Frau. Nach dem Abend war für mich klar, dass ich mich bei foodsharing engagieren würde.“ Mittlerweile lädt sie selbst Freund:innen zu sich ein, um gemeinsam aus den Abholungen des Tages ein leckeres Essen zu kochen. Sie will zeigen, dass all das, was in der Tonne landen würde, noch zu gebrauchen ist: „Viele probieren regionale Lebensmittel zum ersten Mal, wie etwa Mangold. Außerdem gebe ich Dinge weiter, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bereits überschritten ist. Dies bedeutet ja nicht, dass der Joghurt dann direkt schlecht ist. Da gab es schon so manchen AHA-Effekt bei meinen Freund:innen, von denen sich einige auch bei foodsharing angemeldet haben.“

Miriam Christof

Fotos: @depositphotos.com/@sonyakamoz,

©Miriam Christof

Woche der Lebensmittelverschwendung



Vom 29. September bis 6. Oktober findet die Woche der Lebensmittelverschwendung statt unter dem Motto „Deutschland rettet Lebensmittel“. Zahlreiche Veranstaltungen stehen auch in Würzburg auf dem Programm. Foodsharing-Mitglied Hanna Dorn klärt am 29. September ab 17.30 Uhr beispielsweise in der Umweltstation in Würzburg über das Thema „Lokale bis globale Auswirkungen unserer Lebensmittelverschwendung und Lösungsansätze“ auf und am 6. Oktober ab 17 Uhr findet im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kitzingen ein Einkochworkshop von Hauswirtschaftsmeisterin Monika Hegwein statt. Viele weitere Aktionen finden sich auf der Seite der Umweltstation Würzburg. micro



www.wuerzburg.de/themen/umwelt-klima/umweltstation/aktionen-und-projekte/index.html



www.foodsharing.de



Ernährung & Depression

Bachelorarbeit von Anna Mauder beschäftigt sich mit einem bisher wenig erforschten Thema



Die Bedeutung der eigenen Ernährung auf die unterschiedlichsten Erkrankungen kommt immer mehr in das Bewusstsein der Bevölkerung. Bei Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall wurde bereits häufig über die biochemischen Zusammenhänge im Körper berichtet. Weniger bekannt ist der Einfluss der richtigen Nahrungsmittelaufnahme auf psychische Erkrankungen wie zum Beispiel bei einer Depression. Mit diesem spannenden Thema beschäftigte sich Anna Mauder in ihrer Bachelorarbeit im Fachbereich der Sozialen Arbeit. Die staatlich anerkannte Diätassistentin erlebte während ihres Praxisseminesters im Erthal-Sozialwerk in Würzburg viele Menschen mit depressiven Störungen: „In meiner wissenschaftlichen Arbeit wollte ich diese beiden Themen zusammenbringen.“ Sie greift damit ein Thema auf, das zunehmend als erweiterte Therapiemaßnahme bei psychischen Erkrankungen diskutiert und eingesetzt wird. Eine Depression kann viele unterschiedliche Ursachen haben: etwa genetische Disposition, frühkindliche Prägungen, Vulnerabilität, Traumatisierungen oder belastende Lebensumstände. Grundsätzlich bestehe immer ein veränderter Stoffwechsel in gewissen Teilen des Gehirns, wie dem Antriebs- und Emotionszentrum. Damit ist er eine weitere Ursache der Erkrankung, bei der Anna Mauders Forschungsarbeit ansetzt. Entscheidend für die Analyse seien dabei die Botenstoffe, die für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn zuständig sind, die sogenannten Neurotransmitter. Mauder: „Vor allem Serotonin sorgt gemeinsam mit den Stimmungsregulatoren Dopamin und körpereigenen Opiaten im Idealfall für ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht im Gehirn.“ Die Aufnahme von ausreichend Eiweiß (Protein) würde weiterhin ein positives Gleichgewicht im Gehirn begünstigen, da einer der Proteinbausteine (Tryptophan) die Bildung von Serotonin anregt. Rund zwei Prozent der täglich aufgenommenen Kalorienmenge sollte aus Eiweiß bestehen. „Hilfe bei der Aufnahme von Tryptophan liefern komplexe Kohlenhydrate (Vollkornreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte) mit niedrigem glykämischen Index (GI)“, so Anna Mauder. Die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren werde zudem immer wieder beschrieben und auch bei der Vorbeugung einer Depression kommen sie ins Spiel. Gemüse, Walnüsse, fette Fische (Hering, Lachs oder Makrele) sowie pflanzliche Fette (Lein-, Walnuss-, oder Rapsöl) sind reich an Omega-3-Fettsäuren. B-Vitamine sind wichtige Helfer bei der Stärkung unserer Psyche. Forschende des

Trinity College in Dublin belegten¹, dass Patient:innen mit Depressionen vor allem einen Mangel an Vitamin B1 (Thiamin) aufwiesen. Des Weiteren seien Folsäure, Magnesium und Zink an der Synthese von Serotonin beteiligt und somit wichtige Bausteine in einer Ernährung, die die Psyche stärkt. Auch die Psychiaterin, Spitzenköchin und Ernährungsspezialistin Dr. Uma Naidoo rät zu einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Dies stärke nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche. In ihrem Buch „Ernährung für die Psyche“ liefert sie konkrete Ernährungsempfehlungen und Rezepte. Anna Mauder ist gespannt auf zukünftige Forschungsergebnisse: „Es besteht auf jeden Fall ein Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und dem Risiko, an einer Depression zu erkranken. Die Forschung ist jedoch am Anfang. Es muss weitere Studien geben, um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression noch präziser zu erläutern.“

Miriam Christof

Fotos: @depositphotos.com/@Elena Schweitzer, @depositphotos.com/@maxsol7, @depositphotos.com/@jopics, @depositphotos.com/@studioM; Quelle: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/abs/low-vitamin-b12-but-not-folate-is-associated-with-incident-depressive-symptoms-in-communitydwelling-older-adults-a-4-year-longitudinal-study/B1E-A518340197FA07B97FF04766F6E22>



Dr. Uma Naidoo, Ernährung für die Psyche, riva Verlag, München 2021, ISBN: 978-3-7423-1801-5, Preis: 20 Euro, www.m-vg.de

Eat & Chill

in unserem veganen & glutenfreien Restaurant



Vrohstoff

Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121
Mo bis Sa 10:00h - 22:30h | So 10:00h - 21:00h vrohstoff.de



Autophagie: die körpereigene „Müllabfuhr“

Ernährungswissenschaftlerin Lisa Schiffmann und Ökotrophologin Maike Auerochs über Fasten, Sport, Sirtfoods und das Altern

Seit dem Hype um Intervallfasten ist sie in aller Munde, die Autophagie. Aber was ist Autophagie und wie funktioniert sie? Der Begriff setzt sich aus den altgriechischen Wörtern „auto“ (selbst) und „phagein“ („essen/fressen“) zusammen, und bedeutet „sich selbst verzehrend“. „Man kann von einem körpereigenen Recyclingprogramm sprechen, das beschädigte Zellbestandteile, aber auch Krankheitserreger aussortiert, abbaut und die Bestandteile wiederverwertet“, erklärt Lisa Schiffmann (34), Ernährungswissenschaftlerin und tätig in der ambulanten Ernährungsberatung für an Krebs erkrankte Patient:innen am Uniklinikum Würzburg (UKW).

Autophagie & Altern

„Beim hochkomplexen Prozess der Autophagie werden beschädigte Zellbestandteile (Proteine, Fette, Bestandteile ganzer Organellen), welche ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen, erkannt und umhüllt. Es entstehen sogenannte Vesikel. Diese verschmelzen mit den sogenannten Autophagosomen und werden abgebaut“, sagt Schiffmann. Dieser „Abfall“ wiederum könne verwertet werden. Ein richtig funktionierendes Recyclingverfahren halte jung, gesund und stelle den korrekten Ablauf der Körperfunktionen sicher. „Je älter der Mensch wird, umso schlechter läuft das zelleigene Recyclingprogramm ab, was vereinfacht gesagt den Alterungsprozess erklärt. Zudem können Krankheiten entstehen, wenn die körpereigene ‘Müllabfuhr’ nicht mehr richtig funktioniert“, weiß Maike Auerochs (26), Ökotrophologin und Diätassistentin am UKW. Der Selbstreinigungsprozess ist also

für nichts Geringeres als für Zellverjüngung und Überleben zuständig. Auch Gene spielen beim korrekten Ablauf der Autophagie eine wichtige Rolle und nicht zuletzt das Alter. Wer nicht alt werden will, muss jung sterben, was - Hand aufs Herz - nicht wirklich eine Option ist. Also, kann richtig gesteuerte Autophagie das Altern aufhalten? „Den Lauf der Zeit kann natürlich niemand aufhalten, jedoch bieten gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und das Minimieren von Stress eine gute Möglichkeit, um positiv auf den Alterungsprozess einzuwirken.“ Ebenso dienlich sei der Verzicht auf Zigaretten, Drogen, zu welchen auch Alkohol zählt, sowie die Vermeidung beeinflussbarer Umweltgefahren, so Auerochs.

Fasten, Sport & Sirtfoods

Fasten und Sport sind Stressoren, die den Autophagie-Prozess stimulieren. Hungern verursache zweifelsohne positiven Stress, der wiederum den Selbstreinigungs-Prozess stimuliert, sagt die Ökotrophologin. Der Körper sichere sein Überleben mittels „Selbstverdauung“, bis es wieder Nährstoffe gibt. Der Müll selbst werde dabei als Energiequelle genutzt. Die Aktivierung erfolge bereits nach zwölf bis 16 Stunden Nahrungskarenz (Intervallfasten). Sogenannte Sirtfoods sind seit einiger Zeit ebenso in aller Munde, weil ihre Inhaltsstoffe die körpereigenen Enzyme Sirtuine aktivieren können und so auch die Autophagie. Lebensmittel, die zu dieser Gruppe zählen, nennt Lisa Schiffmann: „Kurkuma, Blaubeeren, Äpfel, Zitrusfrüchte, Walnüsse, Buchweizen, Grünkohl, Brokkoli, Tomaten, Rucola, Chicorée, Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch, Grüntee oder Kaffee.“ Zudem werde

Spermidin häufig in Zusammenhang mit der Autophagie genannt. „Hierbei handelt sich um ein Molekül, das in unseren Körperzellen vorkommt und Autophagie stimuliert.“ Es gibt aber auch Spermidinquellen außerhalb des Körpers etwa in Sojaerzeugnissen, Weizenkeimen, Pilzen, Hülsenfrüchten oder auch in reifem Käse.

Autophagie als Therapie

Da Krankheit die Folge eines fehlerhaft ablaufenden Autophagie-Prozesses sein kann, ist es dann umgekehrt so, dass Autophagie als Therapie herangezogen werden kann? Autophagie (speziell das Fasten) werde indirekt als Therapie bereits praktiziert, etwa beim metabolischen Syndrom, bei chronischen Entzündungen, kardiovaskulären Erkrankungen, Schmerzzuständen, atopischen oder psychosomatischen Krankheiten, so die Ernährungsberaterin in der Chirurgie I am UKW. Beim Thema „Fasten & Krebs“ scheiden sich jedoch die Geister. „Hier wird aber fleißig geforscht“ so Auerochs, „vor allem hinsichtlich der Ansprache des Fastens auf Tumorthérapien sowie einer besseren Verträglichkeit einer Krebstherapie durch Fasten.“ Da Lisa Schiffmann und Maike Auerochs beide im Bereich der Onkologie tätig sind, warnen sie jedoch davor, eigenmächtig – ohne Rücksprache mit den behandelnden Ärzt:innen oder der Ernährungsberatung - vor oder während einer Krebstherapie Fastentage einzulegen. „One fits all“ gilt hier einfach nicht ... weitere Kontraindikationen für Fasten seien Mangelernährung, Essstörungen, Demenz, Leber- oder Niereninsuffizienz oder Zeiten, in denen ein hoher Nährstoffbedarf besteht wie etwa Schwangerschaft und Stillzeit.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@katerynakon

Derzeit ist in Würzburg eine Studie für Brustkrebspatientinnen (nach Therapie) in Planung, bei der das Fasten hinsichtlich des Einflusses auf Nebenwirkungen bei einer Antihormontherapie untersucht werden soll. Interessierte können sich unter KOL-Studien_CCC@ukw.de melden.

Wie viel Spirit steckt in deinem Essen?

Bernhard Reiser über Lebensmittel, die Körper und Seele guttun

„Ganz ehrlich, ich bewundere Mönche, die die Nahrungsaufnahme noch zelebrieren. Sie nehmen sich Zeit, essen zu festen Zeiten, legen größere Essenspausen ein, kochen in der Regel selbst mit natürlichen, frischen, saisonalen Zutaten, meist aus dem hauseigenen Klostergarten und essen in Gemeinschaft - auch mal üppig, legen dann aber auch wieder Fastentage ein. So geht Spirit ...“, sagt Ernährungscoach Bernhard Reiser.

Während die moderne Wegwerf-Gesellschaft die Ehrfurcht vor den Lebensmitteln verloren hat, ist der Klosterküche Essen noch heilig. Wie bekommen wir wieder Spirit in unser Essen?

„Zum einen durch hochwertige, frische und natürliche Zutaten und zum anderen durch das Surrounding. In einer schönen Umgebung mit netten Menschen, schmeckt Essen anders als wenn man sich gerade geärgert hat“, weiß Sternekoch Reiser. Da kann auch der beste Koch nichts mehr retten ... Wetter, Laune, Umgebung, die Gesellschaft und vor allem das Bauchgefühl seien entscheidende Ingredienzen Spirit behafteten Essens. Und dann kommen erst die Inhaltsstoffe, die gern als Listen aus dem Internet heruntergeladen und wie Gebetsbücher behandelt werden. Während Inspiration als etwas Abstraktes wahrgenommen wird, kann sie durchaus, wenn es um unser Essen geht, konkret sein ... nämlich in Form von Makro- und Mikronährstoffen, die uns Energie geben und zur Gesunderhaltung unseres Körpers beitragen. Während Makro-nährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine, Fette) dem Körper insbesondere Energie liefern, sind die meisten Mikronährstoffe nicht primär Energielieferanten, sondern im Körper dafür zuständig, lebensnotwendige Prozesse ablaufen zu lassen (Stoffwechselprozesse, Zellwachstum, die Weiterleitung von Nervensignalen und die Bildung verschiedener Botenstoffe), damit wir uns lebendig, vital, also inspiriert fühlen. Das kann aber nur funktionieren, wenn möglichst viele verschiedene nährstoffreiche Produkte verzehrt werden, am besten in den Farben des Regenbogens. „Ja“, sagt Bernhard Reiser, das stimme. Aber nach Liste essen, habe für ihn nichts mit Genuss oder gar Spirit zu tun. Es gebe ein paar Faustregeln für ausgewogene Küche, etwa jeden Tag einen Teelöffel gutes Pflanzenöl, ein paar Nüsse und Gemüse, Gemüse, Gemüse. Dann zwei, drei Mal in der Woche fetten Fisch (etwa Forelle, Lachs oder Aal), dann habe man schon die Basics, die der Körper braucht, intus. Dazu ein paar frische Kräuter und für Vegetarier- und Veganer:innen statt Fisch Hülsenfrüchte, mehr müsse es gar nicht sein. „Und wenn man dann einmal Pizza oder Sahnetorte ist, ist das auch okay“, sagt Reiser. Auch das habe mit Lebensgefühl, Genuss und Spirit zu tun. „Es darf aber nicht die Regel werden, sonst stellen sich Heißhungerattacken ein, die signalisieren: Ich esse falsch!“ Essen zelebrieren, das ist die Devise, achtsam, bewusst und am besten in angenehmer Gesellschaft. Dann ist Spirit immer die Beilage!

Susanna Khoury, Fotos: B. Reiser ©Stefan Bausewein, ©depositphotos.com/@ejkrouse, ©depositphotos.com/@Shebeko, ©depositphotos.com/@VadimVasenin, ©depositphotos.com/@monkeybusiness, ©depositphotos.com/@gioiak2, ©depositphotos.com/@leccc, ©depositphotos.com/@sarsmis, ©depositphotos.com/@anyaiyanova@gmail.com, ©depositphotos.com/@brockrock, ©depositphotos.com/@androm19821982, ©depositphotos.com/@LiliGraphie, ©depositphotos.com/@PixelsAway, ©depositphotos.com/@Shebeko, ©depositphotos.com/@microgen, ©depositphotos.com/@Pakhnyushchyy, ©depositphotos.com/@bit245, ©depositphotos.com/@AllaSerebrina, ©depositphotos.com/@ericbvd



www.der-reiser.de

Eat the rainbow



Weißer Lebensmittel beinhalten zum Beispiel Allicin und Kalium. Deren zugeschriebenen Eigenschaften sind kardiovaskulär. Rote Lebensmittel enthalten wasserlösliche Pflanzenstoffe (Anthocyane), die ebenfalls gut fürs Herz sein sollen, aber auch für die Durchblutung, die Haut und die Zellerneuerung, so eine Studie aus den USA¹. Grüne Vertreter enthalten unter anderem Chlorophyll, Magnesium, Vitamin K, Lutein. Die wiederum seien Joker, um den Magen-Darm-Trakt, die Knochen oder auch das Immunsystem gesund zu erhalten. Die Farbe Gelb oder auch Orange bei Lebensmitteln indiziere reichlich Beta Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt werde, Pro- und Prebiotika sowie Enzyme und Ballaststoffe. Diese bringen die Verdauung in Schwung und boostern den Stoffwechsel. Und was kann Blau und Lila? Laut der Übersichtsstudie enthalten diese etwa einen hohen Anteil an Flavonoiden und Proanthocyanidinen. Die einen drehen am Rad des Hirnstoffwechsels, die anderen sorgen für eine gute Stimmung. Was ausgewählte Vertreter aller Farben könnten: Krebsprophylaxe. Daher die Empfehlung der amerikanischen Wissenschaftler:innen: Eat the rainbow! Täglich! sky, Quelle:

¹www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9268388/

Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de



Den gesundheitlichen Mehrwert im Blick

Lebenslinie im Gespräch mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über Emmer, Dinkel und Pop-Weizen

Lebenslinie (LL): Emmer & Dinkel erleben gerade einen Nachfrageboom, gleichzeitig werden sie auf dem Markt immer knapper, können Sie das für Ihren Betrieb auch bestätigen?

Ernst Köhler (EK): „Glücklicherweise können wir das für unsere Lieferketten nicht bestätigen. Da wir all unser Getreide regional beziehen, sind wir von weltweiten Marktschwankungen zumindest in Bezug auf die Lieferfähigkeit verschont. Jedoch spüren auch wir die damit zusammenhängenden steigenden Rohstoffpreise, das macht auch vor uns nicht halt. Daher blicken wir gerade gespannt auf die diesjährige Ernte und deren zu erwartende Erträge in der Region.“

LL: Sie haben viele Dinkel- und Emmer-Brote im Sortiment, warum?

EK: „Bei den beiden genannten Getreidesorten handelt es sich um sogenanntes Spelzgetreide, deren Körner von einer festen Hülle umschlossen sind, die sie vor schädlichen Umwelteinflüssen sowie Schädlingen und Pilzen besser schützt. Die Pflanzen sind somit resistenter, zudem lassen sie sich auch auf nährstoffärmeren Böden anbauen. Auf diese Weise bleibt das Grundwasser sauber und der Boden gesund. Es macht also allein schon aus Gründen des klimabewussten Handelns für eine enkeltaugliche Zukunft Sinn, auf solche Sorten zu setzen. Ferner muss man sagen, dass es wichtig ist, alte

Sorten (beispielsweise Emmer oder Dinkel, der noch nicht wieder mit Weizen rückgekreuzt ist) anzubauen und zu verarbeiten, um gerade solche Sorten und deren Saatgut zu erhalten. Zum anderen – und das mag ebenfalls ein sehr wichtiger Punkt für uns sein – haben beide oben genannten Getreidesorten einen hohen Anteil an Mineralstoffen, hochwertigeren Eiweißen und Vitaminen, vor allem wenn sie als Vollkorn vermahlen werden. Nehmen wir das Beispiel der Phytase respektive der Phytinsäure. Phytinsäure findet sich in jedem Getreide, sie bindet Mineralstoffe an sich, so dass sich der menschliche Körper nur noch schlecht an ihnen bedienen kann. Im natürlichen ►

**Kartoffeln
und mehr**

**...direkt vom
Bauernhof**

Harrbacher Weg 41
97753 Karlstadt-Karlbürg
Telefon 09353-7072
www.kartoffelhof-keller.de

FrankenSafran
vom tröhlershof

**REGIONALER SAFRAN
SAFRANSPEZIALITÄTEN
SAFRAN-FÜHRUNGEN**

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

RHÖN-GRABFELD

**BioRegio
RHÖN**

**MARKTPLATZ FÜR NACHHALTIGE
PRODUKTE AUS DER REGION**

SONNTAG, 29. OKTOBER 2023, 11 BIS 17 UHR

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

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

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

SAVE THE DATE!

Neben Emmer- und Dinkelprodukten, bietet Ernst Köhler ein vielfältiges Angebot an Backwaren aus Vollkorngetreide an. „Beim Vollkorn verbleibt, im Gegensatz zum Weißmehl, die äußere Kleieschicht am Korn. Also genau die Schicht, die am meisten Ballaststoffe, Minerale und Vitamine enthält. Vollkorn, als sogenanntes „faserreiches Kohlenhydrat“ ist daher für eine ausgewogene Ernährung sehr förderlich und bewirkt, dass der Blutzucker durch die komplexeren Kohlenhydrate deutlich langsamer ansteigt als bei hellem Mehl“, so der Bio-Bäckermeister.



► Keimprozess werden Enzyme aktiv (Phytasen), die diese Verbindungen wieder auflösen. Diese Phytase-Aktivität ist bei Dinkel deutlich höher. Der Gehalt an Phytinsäure im Getreide und im Teig sinkt mit der Zeit wie auch unter dem Einsatz von Backfermenten. Je länger der Teig ruht, desto bekömmlicher und nährstoffhaltiger wird er für unseren Organismus.“

LL: Warum punkten diese Sorten auch geschmacklich?

EK: „Dinkel und Emmer sind etwas nussiger und somit vielschichtiger im Geschmack als Weizen. Diese Tatsache lässt sich vielseitig und individuell nutzen, ganz egal ob im Brot, in Plunderteilchen oder im Pizzateig.“

LL: Auf was muss man bei der Verarbeitung achten im Vergleich zu anderem Getreide?

EK: „Es beginnt bereits mit dem Mahlprozess. Dieser ist aufwendiger als beim Weizen, da der harte Spelz aufgebrochen werden muss. Auch im Teig zeigt Dinkel andere Eigenschaften. Die Eiweißketten sind instabiler, was dazu führt, dass wir behutsamer kneten und dem Teig genügend Zeit zum Ruhen geben müssen. Des Weiteren bindet Dinkel weniger Wasser als Weizen, weshalb wir in unserer Backstube mit Vorteigen und Kochstücken arbeiten, die zusätzlich Wasser binden und dafür sorgen, dass das Brot saftiger und länger frisch bleibt.“

LL: Stichwort Populationsweizen, was hat es damit auf sich und wie unterscheiden sich die Brotwaren, die daraus entstehen?

EK: „Seit Jahrzehnten sind Weizenfelder mit homogenen Ähren bepflanzt, die alle die exakt gleiche DNA aufweisen. Populationsweizen

– oder kurz Pop-Weizen – hingegen bringt keine homogenen, eineiigen Zwillinge hervor, sondern heterogene ‚Geschwister‘. Jede Pflanze mit ihren eigenen, individuellen Stärken und Schwächen! Die eine Pflanze trägt beispielsweise mehr Körner, die unmittelbare Nachbarpflanze kommt mit Hitze und Trockenperioden besser zurecht und die nächste mit Frost. Somit kommen heterogen beplante Getreidefelder deutlich souveräner durch den Klimawandel. Landwirte müssen, wenn sie die Ernte bei der Mühle abgeben, gewisse Backqualitäten nachweisen. Dafür wird die Fallzahl oder der Kleberwert bestimmt. Erreicht das Korn nicht die geforderten Qualitätswerte, führt das unter Umständen zu einer Minderung des Preises, den der Landwirt für sein Getreide erhält, da bei bestimmten Getreidesorten vorausgesetzt wird, dass sie immer die ‚gleich guten‘ Werte enthalten. Ganz anders beim Populationsweizen: Hier steht die volle Genvielfalt auf dem Acker, was aber natürlich bedeutet, dass sich Kleberwerte sowohl von Jahr zu Jahr, als auch von Standort zu Standort unterscheiden können. Es gibt Betriebe, die diese Getreide verarbeiten und den Landwirten die Sicherheit geben, die Ernte in jedem Fall zu einem fairen Preis abzunehmen. Hier muss die ganze Kette von der Saat über die Mühle und der Bäckerei bis hin zum Endkunden stimmen! Die verarbeitenden Bäckereien müssen sich also jedes Jahr aufs Neue auf das geerntete Korn einstellen und gegebenenfalls Rezepturen anpassen. Für uns ist das völlig okay und sogar gut so – schließlich entstehen bei uns in der Backstube Brote und Backwaren sowieso absolut handwerklich. Bezüglich der aus Populationsweizen entstandenen Produkte: Unterschiede gibt es hier ‚lediglich‘ in der Verarbeitung des Korns und der Bearbeitung der Teige, der Mineral-

und Nährstoffgehalt unterscheidet sich nicht vom ‚regulären‘ Weizen.“

LL: Und warum sind diese Produkte, die daraus entstehen, nicht mit Weizenprodukten etwa aus dem Discounter zu vergleichen?

EK: „Handwerklich hergestellte Backprodukte (ganz gleich welcher Getreidesorte) lassen sich nie mit den Produkten aus den Bake-Off Stationen der Discounter vergleichen. Diesen Backwaren sind etliche chemische Hilfsmittel zugefügt, um zu gewährleisten, dass das Produkt mit immer gleichbleibender Qualität und Aussehen zum niedrigsten Preis produziert und dann angeboten werden kann. Unser konsequenter Verzicht auf Fertigmischungen, auf die Zugabe von technischen Enzymen (die bei Backwaren keiner Deklarationspflicht unterliegen und deren Zugabe – wovon auszugehen ist – somit auch nicht gekennzeichnet wird) oder auch auf Backhilfsmittel macht die Teige deutlich maschinenunfreundlicher und somit stecken in unseren Backwaren spürbar mehr echte Handgriffe und benötigtes Personal mit handwerklicher Erfahrung. Das merkt man natürlich im Preis, aber eben auch im Geschmack – und im gesundheitlichen Mehrwert des Produktes!“ sky

Fotos: © Shuttle Design/Sandra Beckstein, ©depositphotos.com/@borjomi88, ©depositphotos.com/@timolina, stock.adobe.com- ©vrstudio, ©depositphotos.com/@makarovmaximwork@gmail.com, ©depositphotos.com/@Sodel_Vladyslav, ©depositphotos.com/@ElenaSchweitzer, ©depositphotos.com/@stevanovicigor, ©depositphotos.com/@decoflorum@hotmail.com

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



www.koehlers-vollkornbaeckerei.de



Die Guten ins Töpfchen

Pilzexperte Rudi Markones weiß um die Strahlenbelastung von Pilzen

Auch in Unterfranken gibt es als Spätfolge des Reaktorunfalls von Tschernobyl 1986 Strahlenbelastung. „Inzwischen allerdings haben wir die Halbwertszeit, die 30 bis 32 Jahre beträgt, überschritten“, sagt Pilzexperte Rudi Markones aus Kist bei Würzburg. Das bedeute nicht, dass die Strahlenbelastung völlig weg wäre. Doch von extrem hohen Werten kann man inzwischen nicht mehr sprechen. In Würzburg, so Markones, sei die Belastung ohnehin stets geringer gewesen als in anderen Regionen. „Im Bayerischen Wald haben wir noch eine ganz ordentliche Belastung“, so der Hobby-Mykologe. Das sollten Urlauber:innen aus Mainfranken, die in den Bayrischen Wald fahren und dort Pilze sammeln, unbedingt beachten.

Wie der Kister erklärt, sind die Böden bayernweit betrachtet unterschiedlich stark durch den radioaktiven Niederschlag vor 36 Jahren belastet. Im Würzburger Raum sei die Strahlenbelastung sehr gering. Im Übrigen habe es auch vor Tschernobyl eine gewisse Belastung gegeben, nämlich durch natürliche Strahlung. Prinzipielle Warnungen, dass man nicht häufiger als einmal in der Woche Wildpilze essen sollte, sieht der Pilzfachmann kritisch. Pilze variieren sehr stark, was die Aufnahme des Radionuklids Cäsium-137 anbelangt. Das

hänge nicht nur vom Standort, sondern auch von der Art ab. Zu den Pilzsorten, die radioaktive Strahlung besonders stark aufnehmen, zählen die auch in hiesigen Regionen verbreiteten Semmelstoppelpilze. Außerdem seien Trompetenpfifferlinge noch immer radioaktiv verseucht. „Der Steinpilz hingegen nimmt deutlich weniger radioaktive Strahlung auf“, sagt Rudi Markones. Die Unterschiede lägen beim Zehn- bis Hundertfachen. Extrem stark kontaminiert seien laut Rudi Markones in erster Linie unterirdische Pilze, die im Bayerischen Wald wachsen: „Hirschtrüffel zum Beispiel.“ Das Problem: Hirschtrüffel werden gerne von Wildschweinen gefressen.

„Im Sommer und Herbst fressen die fast nichts anderes.“ Das könne dazu führen, dass Wildschweine selbst zum Teil äußerst stark radioaktiv belastet sind. Rudi Markones ist es in diesem Zusammenhang wichtig, darauf zu weisen, dass man hierzulande wildwachsende Pilze lediglich in geringen Mengen für den eigenen Bedarf sammeln darf: „Zum Verkauf zu sammeln, ist nicht erlaubt.“ Alle kommerziell gehandelten Wildpilze kommen deshalb aus dem Ausland. Aus Deutschland werden lediglich Kulturpilze angeboten. Zu großer

Vorsicht rät Rudi Markones beim Kauf von Pfifferlingen im Discounter. Und zwar nicht wegen möglicher hoher Cäsiumwerte: „Nach meiner Erfahrung ist oft ein beträchtlicher Teil der angebotenen Pfifferlinge bereits vergammelt.“ Die Gefahr, sich Schimmelpilze oder Bakterien einzuhandeln, sei dem Hobby-Pilzforscher zufolge groß. Ungefährlich seien in aller Regel Zuchtchampignons. Wildwachsende Champignons seien zwar nicht mit Strahlen, aber oft sehr stark mit Schwermetallen wie Kadmium oder Quecksilber belastet: „Nur wenige der rund 80 Arten kann man bedenkenlos essen.“ Eine genaue Pilzbestimmung jedoch sei nur mit dem Mikroskop möglich.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@Korshenkov, @depositphotos.com/@sergioz, @depositphotos.com/@boonchuay1970, @depositphotos.com/@HenrikL, @depositphotos.com/@fotomathe



Der an Bäumen wachsende Lackporling, dem entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird, sei laut Rudi Markones als Zuchtpilz nicht radioaktiv belastet (Bild links).



REISERS gasthaus am main
= Zehnthof =



Feiern und genießen auf der Maininsel!

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

Öffnungszeiten: Do - Fr: 17:00 - 22:30h

Sa - So: 11:30 - 22:30h

Reservierung: 09381.1702

oder: zehnthof@der-reiser.de

WWW.DER-REISER.DE

Weihnachten steht vor der Tür.

Vom 24.11. bis 23.12.2023

bieten wir:

REISERS

WINTERLICHES

3-GANG MENÜ

inkl. Aperitif 49.- pro Person

RESERVIEREN SIE JETZT

IHREN TISCH BEI UNS!



„Fisch und Bier, das rat ich Dir!“

... wenn das keine Einladung zur näheren Erkundung der fränkischen Heimat ist

Empfohlen wird diese Kombination vom Landkreis Bamberg. Dieser setzt im Rahmen seines Projekts „Genussla“ die Alleinstellungsmerkmale der Heimat vor der Haustüre in Szene. Bei obiger Aufforderung handelt es sich konkret um eine Genusstour, die mit gut zehn Kilometer erlaufen werden muss. Los geht's vom Startpunkt in Viereth zu Schlemmerpunkten wie etwa zur Metzgerei Eichhorn, zu Vronis Hofladen, zum Hühnerhof Mühlich, zum Brauerei-Gasthof Kundmüller und zum Hotel und Landgasthof Altes Kurhaus in Trabelsdorf. Genießen ist nicht nur am Ziel angesagt. Nein, der Weg ist ja bekanntlich das Ziel, und daher lädt auch die gut 21 Kilometer lange Wanderung in der fränkischen Toskana zum Schwelgen ein. Auf dem Weg lockt nicht nur eine süße Verführung in Bambergs ältester Eisdielen Lido, sondern auch eine idyllische Rast auf Schloss Seehof. Die Orangerie und das Café sind Sommer wie Winter einen Besuch wert! Natürlich darf ein Abstecher in die Feinschmeckerbrauerei Drei Kronen nicht fehlen. Hausmannskost vom Feinsten mit Haufenweise Zutaten aus der Region sind die gelungene Begleitung zum selbst gebrauten Hopfentropfen. Nebenbei winkt mit der Brauerei Höhn ein weiterer Klassiker der Branche. Hier wird das Bier noch mit Holzfeuerung gesiedet. Oder wie wäre es mit einer Wanderung unter dem Motto „Von Bier zu Wurst zu Bier“? Ausgehend vom Brunnen

am Maxplatz in Bamberg geht es hier neun Kilometer auf Genusstour. Selbstredend, dass sowohl die Brauerei Spezial als auch das Schlenkerla auf dem Plan stehen. Denn beide Brauereien stehen nun mal für das echte Bamberger Rauchbier. Spannend dürfte ein Abstecher in den Hopfengarten sein. Dieses junge Unternehmen entstand aus einer Gärtnerei heraus. Entsprechend können hier auch Biere mit unüblichen Zutaten wie Eukalyptus oder Himbeeren verkostet werden. Übrigens, Gründer Kris Emmerling hat mit dem Rauchhopfen eine ganz neue Bierzutat erfunden

und sogar patentieren lassen. Und wen Wanderung und Biergenuss noch nicht müde gemacht haben, der kann sich hier noch ein handgemachtes Hopfenkissen für zuhause mitnehmen. *nio*

Fotos: ©Stadt Bamberg/Sina Schraudner, ©depositphotos.com/@serge.krinitza@gmail.com, ©depositphotos.com/@erix2005, ©depositphotos.com/@val_th, ©depositphotos.com/@zimmytws, ©depositphotos.com/@scanrail



www.genussla.de/genusstouren



Wenn schon Fleisch, dann ...

„Viele Menschen legen Wert darauf, die regionalen Wirtschaftskreisläufe und den ökologischen Landbau ihrer Region zu stärken“, sagt Katja Dallmann, Inhaberin von „Elviras Bauernladen“, der seit gut einem Jahr auch in Würzburg (Innerer Graben 8) vertreten ist. Zudem wachse immer mehr der Wunsch nach hochwertigen Lebensmitteln, die handwerklich etwa in einem Familienbetrieb mit alten Traditionen und zugleich mit neuester Technik hergestellt würden. „Elviras Bauernladen bietet Fleisch- und Wurstwaren vom Bio-Rind, vom Strohschwein, von der Pute sowie vom Bio-Lamm“, umschreibt Dallmann ihr Sortiment. „Alle Tiere werden bei uns mit Respekt und Achtung in der hofeigenen EU-Metzgerei geschlachtet, zerlegt und verarbeitet.“ Für die ausgebildete Technikerin für Landbau sei das eine Herzenssache. Sie sagt: „Wenn Fleisch, dann von Tieren, die ein würdiges Leben leben durften. Und das soll auch in Gänze nachvollziehbar sein. Von der Geburt bis zum Verzehr.“ Die hofeigenen naturbelassenen Produkte sind nicht nur in Würzburg zu bekommen. Einen weiteren Laden gibt es in Aschfeld (Bachgasse 16). Und es gibt einen Lieferservice: Der „Bauernhof-Flitzer“ beliefert aktuell über 1.300 Haushalte in und um Würzburg. *nio*



www.elviras-bauernladen.de



Mehr Transparenz im Lebensmittelbereich

Dr. Maïke Hamacher über Projekte der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld

In Bayern gibt es inzwischen 35 staatlich anerkannte Öko-Modellregionen. Seit 2016 ist der Landkreis Rhön-Grabfeld eine davon. Dr. Maïke Hamacher betreut seit Sommer 2020 als Projektmanagerin die Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld. Die Themenfelder: Förderung des Ökolandbaus und Bio-Lebensmittel. Vom Acker bis auf den Teller! „Besonders macht die Arbeit die Verknüpfung von Bio und Regionalität. Will heißen: es geht um die Menschen, Betriebe und Umwelt vor Ort. Diese Aufgaben gehen wir mit den Akteur:innen der Region gemeinsam an, etwa in Projekten wie der Bio-Brotbox-Aktion, dem Bio-Heumilch-Projekt Rhön-Vogelsberg (in Kooperation mit hessischen Kolleg:innen), der Förderung von Bio-Produkten in Kita- und Schulverpflegung oder auch Kochworkshops etwa zum Thema regionale Bio-Hülsenfrüchte“, berichtet Dr. Hamacher.

Aktuell stehen zwei weitere Projekte in den Startlöchern, zum einen der neue Bio-Einkaufsführer sowie die BioRegio Rhön am 29. Oktober. Im Bio-Einkaufsführer der Region Rhön-Grabfeld sind 54 Anbieter aufgelistet, darunter Gastronom:innen und Hotellerie (3), Betriebe mit Direktvermarktung (33), Getränke und Spirituosen (9), Bioläden (4) und Imkereien (5).

„Aufgenommen haben wir alle Betriebe und Unternehmen mit reinem Bio-Sortiment oder einer Bio-Zertifizierung“, begründet Maïke Hamacher die Auswahl. Die Zielgruppe für den Bio-Einkaufsführer seien sowohl Einheimische als auch Tourist:innen, im Prinzip jede:r der sich für regionale Einkaufsmöglichkeiten und Bio-Produkte, nachhaltige Ernährung oder einfach gute Produkte interessiert, sagt die Projektleiterin. Einige Anbieter:innen, die im Bio-Einkaufsführer vertreten sind, präsentieren sich auch auf der BioRegio Rhön. Bei der Messe gehe es neben der Darstellung der Palette von regionalen Bio-Produkten, dem Verkauf und dem Austausch mit Interessierten, vor allem um die Transparenzerhöhung im Lebensmittelbereich. „In diesem Jahr werden insgesamt 24 Aussteller vertreten sein, von Bio-Betrieben, über Naturkost- und Unverpackt-Läden, Institutionen wie das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, bis hin zu Getränkeherstellern“, so Hamacher. Neben dem Verkauf wird vor allem die Information bei der BioRegio Rhön groß geschrieben: „Vereine und Institutionen werden über ihre Arbeit aufklären, etwa der Permakulturverein Waldgeister e.V., die bayerische Verwaltungsstelle des Biosphärenreservat Rhön, die Rhöner Naturgärten e.V., der Bund Naturschutz, der Landschaftspflegeverband, der Fairtrade Landkreis und selbstverständlich die Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld.“ Abgerundet werde die Messe durch ein Vortragsprogramm, unter dem Motto „Herausforderungen begegnen: Bio bringt's!“ immer im Kontext zu Ernährung. „Hier geht es um Nährstoffkreisläufe und unsere Böden, klar definierte Regionalität, Essen und Klimaschutz oder Essen und Trinken, Bio und regional“, weiß Dr. Hamacher.

Susanna Khoury

Fotos: ©Landkreis Rhön-Grabfeld/Julia Bardroff, ©Daniel Delang; Quelle:

¹Programm und Ausstellerliste unter www.oekomodellregionen.bayern/rhoen-grabfeld/termine



GENUSSLA®

Entdecke die Genusslandschaft Bamberg

Jetzt auf www.genussla.de entdecken.

NEU!

Genusstouren

Wander- und Fahrrad-Touren durch die Genusslandschaft Bamberg

Genussla® ist eine gemeinsame Initiative von

gefördert durch

www.genussla.de



Der Bio-Einkaufsführer für die Region Rhön-Grabfeld liegt in Touristinfos des Landkreises, bei einigen der dargestellten Anbieter:innen und in anderen öffentlich zugänglichen Stellen wie etwa im Foyer des Landratsamts aus und ist online abrufbar unter www.oekomodellregionen.bayern/rhoen-grabfeld



Des Pudels Kern: Mandeln?

Ökotrophologin Dr. Astrid Tombek über Ernährung bei Diabetes

Am 14. November ist Welttag des Diabetes. Seit mehr als 30 Jahren wird so auf das Risiko der „Volkskrankheit“ aufmerksam gemacht. Aus gutem Grund: Laut dem Deutschen Diabetes Zentrum (DDZ) steige die Anzahl der Menschen mit Typ-2-Diabetes in den kommenden 20 Jahren auf bis zu zwölf Millionen – allein in Deutschland¹. Laut den Forscher:innen am (DDZ) und des Robert-Koch-Instituts (RKI) entspräche dies einem Anstieg um bis zu 77 Prozent im Zeitraum von 2015 bis 2040. Vor dieser rasanten Entwicklung, die zunehmend jüngere Menschen betrifft, warnt auch Dr. Astrid Tombek, Diplom-Ökotrophologin und Leiterin des Bereichs Diabetes-, Ernährungs- und Sporttherapie am Diabetes-Zentrum Bad Mergentheim. Sie sagt: „Unserer Genetik entsprechend sind wir Hungerkünstler und Läufer. Unser heutiger Lebensstil ist aber bequem und entlastend. Wir haben Nahrung im Überfluss.“ Gerade der Gang in den Supermarkt sei ein Problem. Dort gebe es eine Fülle an hoch verarbeiteten Lebensmitteln mit hoher Energiedichte. Chronischer Stress – den wir gerade durch Corona, Krieg, Inflation, Energiekrise und vieles mehr erleben – spiele ebenfalls eine Rolle. Der Körper speichere noch mehr Fettreserven im viszeralen Bauchfett. Was kann dem entgegengesetzt werden? Eine der wirksamsten Strategien, um den Anstieg von Diabeteserkrankungen zu bremsen, scheint der Einsatz von Ernährungsinterventionen zur Behandlung von Diabetes. In diesem Zusammenhang taucht immer wieder das Stichwort „Mandeln“ auf. So zeigte eine aktuelle Metaanalyse² mit acht randomisierten kontrollierten Studien zum Einfluss einer Ernährung auf Mandelbasis bei Patient:innen mit Typ-2-Diabetes, dass eine solche die Senkung des glykierten Hämoglobins (HbA1c) und des Body-Mass-Indexes (BMI) bewirkt. Gleichzeitig fördere sie das Wachstum von Darmbakterien, welche kurzzeitige Fettsäuren produzieren. Zudem hätten Mandeln keinen Einfluss auf den Nüchternblutzucker. Dr. Tombek fasst ihre Empfehlung deutlich weiter. „Nüsse insgesamt und Mandeln insbesondere haben

wertvolle Inhaltsstoffe, wie Proteine, Ballaststoffe, essenzielle Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren.“ Gerade im Darm, dessen zunehmende Bedeutung sich gerade herauskristallisiert, kämen sie zum Tragen. Mandeln eigneten sich gut, weil sie nicht so fett wären wie etwa Macadamia-Nüsse und im Vergleich zu manch anderen Nüssen mehr Bitterstoffe enthielten. Gleichwertig seien jedoch Walnuss, Pekannuss oder auch Paranuss. Ungünstig seien hingegen gesalzene und geröstete Erdnüsse. Nüsse sättigen und würden durch ihre Ballaststoffe unter anderem die Blutzuckerwirksamkeit der Kohlenhydrate verzögern. „Vor allem wird durch die Aufnahme das Mikrobiom gefüttert.“ Dieser Umstand ist nicht zu unterschätzen: Denn mittlerweile sei Tombek zufolge bekannt, dass Menschen mit Übergewicht oder Metabolischem Syndrom eine niedrigere Biodiversität und eher die „falschen Bakterien“ hätten. Für sie gebe es darüber hinaus eine ganze Reihe an weiteren wertvollen Lebensmitteln wie Gerste, Linsen, Bohnen, Haferflocken, alte

Apfelsorten, Karotten, Kürbis oder Kohlgemüse. Sie schwört im Herbst und Winter auf Eintöpfe, Gemüsesalate und Fermentiertes wie Sauerkraut oder Kimchi. Ihr Credo lautet: „Weg vom Hochverarbeiteten und hin zum Selbermachen!“ *nio*

Fotos: [@suriyayapin](https://www.depositphotos.com/@suriyayapin), [@Boytarol428](https://www.depositphotos.com/@Boytarol428), [@Airborne](https://www.depositphotos.com/@Airborne), [@KateNovikova](https://www.depositphotos.com/@KateNovikova), [@a_taiga](https://www.depositphotos.com/@a_taiga), [@Sandralise](https://www.depositphotos.com/@Sandralise), [@zenpix](https://www.depositphotos.com/@zenpix); Quellen: ¹ www.ddz.de/diabetes-uhr/, ² www.mdpi.com/2072-6643/13/10/3377



www.diabetes-klinik-mergentheim.de
www.dia-vivre.org

„Wir müssen viel mehr präventiv tun, um Diabetes und seine diversen Folgeerkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen“, sagt Dr. Astrid Tombek. „Wer täglich etwa eine Handvoll Nüsse aufnehme, hat sich etwas Gutes getan“, so die Expertin.

Tradition: Kaffeekirschen-Tee



In einigen Regionen der Erde, insbesondere in Lateinamerika und dem Nahen Osten, hat Cascara eine lange Tradition. In den letzten Jahren hat das Getränk auch international an Beliebtheit gewonnen. Cascara, auch bekannt als Kaffeekirschen-Tee, ist ein Getränk, das aus den getrockneten Fruchthüllen (Pulpe) der Kaffeekirschen hergestellt wird. Kaffeekirschen sind die Früchte des Kaffeebaums. Normalerweise werden nur die Kaffeebohnen zur Herstellung von Kaffee verwendet, während die Fruchthüllen oft als Nebenprodukt entsorgt werden. Cascara heißt im Spanischen Hülle. Kaffeefarmer:innen im Jemen haben bereits vor Jahrhunderten entdeckt, dass die Schalen und das Fruchtfleisch der Kaffeekirsche komplexe Fruchtaromen und viele Nährstoffe enthalten. Entstanden ist der Quishar, eine Art Chai-Tee basierend auf Kaffeekirschenschalen, Kardamom, Zimt, Ingwer, Milch und Zucker. In Südamerika wird Cascara als wärmender Tee zubereitet, mit Honig gesüßt und mit Ingwer gewürzt. Der Verein Würzburger Partnerkaffee hat den Selbstversuch gestartet, und aus im Büro gereiften Kaffeebohnen den Kaffeekirschen-Tee selbst erstellt (auf Instagram unter www.instagram.com/wuepaka/reels/ unter dem Stichwort „Das Kaffee-Experiment“ abrufbar) Ihr Fazit: „Cascara können wir allen empfehlen, die mal ein ganz anderes koffeinhaltiges Getränk ausprobieren wollen und sowohl Kräuter- als auch Früchtetee mögen.“ *sky*, Foto: [@bberry](https://www.depositphotos.com/@bberry); Quelle: www.wuepaka.de/blogs/blog/cascara-der-kaffeekirschen-tee



www.wuepaka.de



Nachhaltigkeit leicht gemacht:



KAUFEN



MIETEN



TAUSCHEN



REPARIEREN

zukunftshaus:

Augustinerstr. 4 Würzburg zukunftshaus-wuerzburg.de



Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

Köhlers
VOLLKORNBÄCKEREI



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



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.

Jetzt informieren und anmelden:

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



Die nächsten Termine:

14. und 28. Oktober 2023
11. und 25. November 2023
09. Dezember 2023
jeweils um 15 Uhr



Geburtstagskind wünscht sich Genoss:innen

Das „Zukunftshaus“ in Würzburg feiert am 14. Oktober einjähriges Bestehen

Zu fünf haben sie mitten im Zentrum von Würzburg etwas Großartiges aufgebaut: Das Team um Matthias Pieper vom Würzburger „Zukunftshaus“ schaffte es vor einem Jahr, ein Projekt an den Start zu bringen, das in Würzburg ganz und gar neu war. In wirtschaftlich äußerst schwierigen Zeiten gelang es rasch, das „Zukunftshaus“ zu einer festen Größe in Würzburg zu machen. Das einjährige Bestehen wird am 14. Oktober ab 12 Uhr im „Zukunftshaus“ in der Augustinerstraße gefeiert. Das „Zukunftshaus“ ist Anlaufstelle für alle, die mit dazu beitragen wollen, die Welt ein Stückchen zu verändern. Am 14. Oktober haben Neulinge und Neugierige die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Verschiedene Aussteller:innen werden sich präsentieren und von ihren Produkten erzählen. Selbstverständlich steht das Team um Matthias Pieper Rede und Antwort auf alle Fragen. Nach welchen Kriterien ganz genau wurde das, was es im Laden zu kaufen gibt, ausgewählt? Wie funktioniert der Mietbereich? Wer kann was zu welchen Bedingungen tauschen? Wie jedes Geburtstagskind, freut sich auch das „Zukunftshaus“ über Geschenke. Wer etwas schenken möchte, sollte sich überlegen, ob er nicht einen Anteil am „Zukunftshaus“ erwirbt. Getragen wird der Laden nämlich von einer Genossenschaft.

Die ist ständig auf der Suche nach weiteren Mitstreiter:innen. „Inzwischen haben wir 220 Genoss:innen, die etwa 550 Anteile gezeichnet haben“, berichtet Matthias Pieper. Ein Anteil kostet 200 Euro. Es waren in erster Linie die Genoss:innen mit ihren Anteilen, die mithalfen, das Würzburger „Zukunftshaus“ durch ein nicht eben einfaches erstes Geschäftsjahr zu manövrieren. Das Feedback der Menschen, die ins „Zukunftshaus“ kommen, ist laut Pieper fast immer überragend positiv: „Nur leider kauft bei Weitem nicht jeder, der:die uns toll findet, auch bei uns ein.“ Viele gucken sich erst mal um. Vielleicht nehmen sie sogar etwas aus der Tauschabteilung mit. Das findet Matthias Pieper prinzipiell auch super. Denn alles, was nicht neu gekauft wird, entlastet die Umwelt. Auf der anderen Seite muss das „Zukunftshaus“ eine nicht eben geringe Miete erwirtschaften. Auch will das Personal bezahlt sein. Von daher braucht es Kund:innen, die etwas im Laden erwerben. Bewährt hat sich die Idee, nicht auf eine spezielle Zielgruppe zu setzen. „Zu uns kommen Menschen jeder Altersklasse und Menschen jeden Einkommens“, sagt Pieper. Vor allem Senior:innen sind begeistert von der Möglichkeit, dass sie kleinere Geräte im „Zukunftshaus“ reparieren lassen können. Jüngere Leute, die sich der Idee verschrieben haben,

möglichst wenig zu konsumieren, nutzen den Mietbereich und die Tauschabteilung. Daneben kommen, gerade am Wochenende, sehr viele Tourist:innen ins „Zukunftshaus“. Viele staunen. Immer wieder, so Matthias Pieper, hört er: „So etwas müsste es auch in München geben!“ Oder: „Das würde super nach Hamburg passen!“ Die Idee, den eigenen Konsum zu reduzieren, zieht immer weitere Kreise. Menschen, die noch nicht genau wissen, wie sie diese Idee realisieren können, werden am 23. November von 18.30 bis 20.30 Uhr durch einen Vortrag in der Stadtbücherei schlauer. Bei einer Kooperationsveranstaltung zwischen dem „Zukunftshaus“ und der Bibliothek wird Regina Kempfen, Wirtschaftspsychologin an der Hochschule Aalen, über nachhaltigen Konsum sprechen. „Was möchte ich wirklich kaufen - und warum?“, ist ihr Vortrag überschrieben. Er handelt von psychologischen Gründen unseres Konsums und zeigt sinnvolle Alternativen zum Kaufen wie Leihen und Mieten auf.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ, ©Lebenslinie



www.zukunftshaus-wuerzburg.de

Das „Zukunftshaus“ lädt Stammgäste und Neugierige am 14. Oktober zur Geburtstagsfeier ein.

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**

ANZEIGE



Plastik to go

*Plastik muss gehen ... über Chemikalien
mit hormonartiger Wirkung*

In etlichen Lebensmitteln, Plastikprodukten und Kosmetika kommen Chemikalien vor, die hormonartige Wirkung haben. Diese Chemikalien, die das Hormon- und endokrine System beeinflussen können, werden laut Dr. Martin Fassnacht, Leiter des Würzburger Lehrstuhls Endokrinologie und Diabetologie, in der Fachsprache auch als „Endokrine Disruptoren“ bezeichnet. „Diese sind ein sehr wichtiges Thema, dem wir uns inzwischen auch wissenschaftlich etwas nähern“, so der Professor am Universitätsklinikum Würzburg. Die aktuellen Forschungsprojekte werden von seinem Oberarzt Dr. Ulrich Dischinger geleitet. Nach dessen Informationen haben hormonaktive Substanzen, auf welche Weise auch immer, das Potenzial, ins menschliche endokrine System einzugreifen. „Es ist davon auszugehen, dass es eine große Zahl solcher Substanzen gibt“, unterstreicht der Wissenschaftler. Dr. Dischinger erinnert daran, dass der Begriff „Endokrine Disruptoren“ vor einigen Jahren durch die Diskussionen um das Bisphenol A, einem Bestandteil von Plastik, medial sehr präsent war. Endokrine Disruptoren seien dem Würzburger Experten zufolge in vielen Gegenständen des täglichen Bedarfs zu finden: „Etwa in Plastikflaschen, Einwegartikeln aus Plastik, Plastikspielzeug oder Kosmetika.“ Es sei aber auch davon auszugehen, dass der Mensch diese Substanzen über Mikroplastik aus den Ozeanen aufnimmt. Ab welcher Menge endokrine Disruptoren gesundheitsgefährdend sind, sei schwer zu beantworten: „Wenn überhaupt, gibt es solche Untersuchungen häufig nur in der Zellkultur.“ Dabei blieben möglich kumulative Effekte verschiedener endokriner Disruptoren unbeachtet. „Das hierfür nötige Wissen fehlt uns vielfach noch“, so Dr. Dischinger. Wichtige Fragen wären auch, ob es Effekte auf den Fetus gibt, oder wann endokrine Disruptoren in die Muttermilch übergehen: „Vorhandene Daten aus Tierversuchen sind nicht ausreichend gut auf den Menschen übertragbar.“ Man sollte jedoch von einer potenziellen Gefährdung ausgehen. Veränderungen des Hormonsystems äußern sich laut Dischinger vielfältig: „Der Blutdruck, der weibliche Zyklus, das Geschlecht des Ungeborenen, die Fortpflanzungsfähigkeit und vieles mehr können beeinflusst werden.“ Weil dem so ist, müssten endokrine Disruptoren reduziert werden: „Dies gelingt aber nur durch globale Anstrengungen.“ Plastik, das in China in Umlauf gebracht wird, werde früher oder später auch in Deutschland landen und unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@lightsource

Im Schnitt verspeisen wir 5 Gramm Plastik pro Woche, in etwa also eine Kreditkarte. Etliche Einwegplastikprodukte sind daher seit dem 3. Juli 2021 in der EU verboten. Neben der hormonaktiven Wirkung, bringen Plastikprodukte zudem massive Umweltbelastungen mit sich, sowohl mit Blick auf die Belastung der Meere als auch auf die CO₂-Emissionen in der Herstellung dieser Produkte.



Mit der Sonne leben

Baubiologe Karl-Heinz Ursprung über Licht in Haus und Wohnung

„Sonnenstrahlung kann lebensverlängernd wirken“, „Lichtmangel macht krank“ oder „Zeit in der Sonne hält auch geistig fit“ – der Bedeutung des Lichts für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden widmen sich unzählige Studien und Fachartikel. Jetzt, zu Beginn der Herbst- und Wintermonate, tritt der immense Einfluss des Lichts besonders zutage: „Jeder Zweite klagt in der kalten Jahreszeit über ein Stimmungstief“, heißt es zum Beispiel im Magazin National Geographic¹. Grund hierfür sei, dass wir im Winter etwa acht Stunden weniger Licht pro Tag zur Verfügung hätten. Die Crux: Der Mensch benötigt eine gewisse Menge davon zur Vitamin-D-Bildung. Ein Mangel könne bei Erwachsenen zu Depressivität und Stimmungsschwankungen führen. Denn die Serotonin-Produktion („Glückshormon“) ist vom Tageslicht abhängig. „Herbeizaubern“ können wir die fehlenden Sonnenstrahlen zwar nicht, wohl aber das eigene Umfeld optimieren. Als Baubiologe hat Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn dieses Thema immer im Blick. „Wir verbringen mittlerweile gut 80 Prozent unserer Zeit in Haus oder Wohnung. Das ist viel zu viel“, sagt der Fachmann. „Wer neu baut oder saniert, sollte daher nicht nur die Südseite durch große Fenster öffnen“, rät Karl-Heinz Ursprung. Auch die West- und Ostseite dürften nicht vernachlässigt werden, um über den gesamten Tag mit unterschiedlicher Sonnenlicht-Intensität versorgt zu werden – eben ganz so, wie es auch unserem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus entspreche. Sein Tipp: „Glas hat unterschiedliche UV-

Durchlässigkeiten (Transmission). Das hängt von der Glasart, aber auch von der Wellenlänge der Strahlung ab. Ich persönlich würde einzelne Fenster mit besonders UV-durchlässigem Glas einplanen.“ Auch eine gezielte Farbgestaltung hält Ursprung für sinnvoll. Räume, die morgens und abends von Licht erfüllt seien, könnten in rötlichen respektive Orangetönen gehalten werden, denn zu dieser Zeit würden vor allem die langwelligen roten Wellenlängen der Sonne auf der Erde ankommen. Eine hohe Konzentration an blauem Licht wiederum sei in der Natur zur Mittagszeit am höchsten. „Natürlich benötigen wir auch künstliches Licht im Haus. Dabei sollten nicht nur Design und Helligkeit eine Rolle spielen. Unsere Lichtquellen sollten auch das Sonnenlicht so gut wie möglich imitieren“, sagt Karl-Heinz Ursprung. Zwar könnten bestimmte LEDs das Lichtspektrum der Sonne annähernd erzeugen, aber nicht alle. Er empfiehlt – ebenfalls an einigen Stellen in Haus oder Wohnung – Leuchtstoffröhren mit einer bestimmten Gasfüllung, „durch das versucht wird, das gesamte Tageslicht-Spektrum abzubilden“. Diese sogenannten Vollspektrum-Lampen sollten Ursprung zufolge aber nicht am Abend zum Einsatz kommen.

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com/@AntonMatyukha, ©depositphotos.com/@naskami, ©depositphotos.com/@vicnt2815, ©depositphotos.com/@jrstock1, ©depositphotos.com/@Zveiger, ¹www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2021/11/winterblues-hilft-licht-gegen-die-symptome

 www.ursprung-baubiologie.de

Die Heilwirkung von Farben

Bereits in der Antike wurde vermutet, dass Farben eine Heilwirkung besitzen. Der Psychiater Carl Gustav Jung sagte es später einmal so: „Farben sind die Muttersprache des Unbewussten.“ Doch ist dem wirklich so? „Farben können den Prozess der Heilung durchaus anstoßen“, erklärt Dr. Christoph Lehner, Chefarzt der Psychosomatischen Fachabteilung an der Steigerwaldklinik in Burgebrach. Gerade in der Kunsttherapie sei gut zu beobachten, wie Patient:innen auf diesen „nonverbalen Zug“ ansprechen und Farben, respektive Farbkombinationen und Formen, innere Prozesse auslösten. In der weiteren Therapie werde anschließend versucht, das zu versprachlichen. Positive und negative Assoziationen würden hier bewusst eingesetzt und könnten so zum Erfolg beitragen. Welche Farbe was auslöst, sei aber individuell und unter Umständen abhängig von biografischen Bezügen, betont der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Das zeige sich zum Beispiel an der Farbe Rot, die ganz unterschiedliche Reaktionen in Menschen hervorrufe – von Liebe bis hin zu Aggressivität. Ähnlich sei es bei Lila. Die einen beruhige sie. Für andere stehe sie für Schmerz. Pauschale Zuschreibungen, wie Grün = beruhigend, Gelb = gute Laune oder Blau = Wohlbefinden sieht der Experte eher kritisch. nio

Sortenbestimmung auf einen Klick?

Obst-Experte Krishan Cords über die Grenzen technischer Möglichkeiten auf der Streuobstwiese

Um sich in der Natur zurechtzufinden, genügt oft ein einziger Klick. Apps wie „Flora Incognita“ helfen mittels eines einzigen Fotos bei der Bestimmung von Pflanzen. „Bei der Sortenbestimmung auf der Streuobstwiese klappt das weniger gut“, erklärt Krishan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG). Um etwa die Sorte eines Apfels oder einer Birne zu bestimmen, müssten zahlreiche Variablen einbezogen werden. Ein einziger Blick respektive Klick genüge nicht – schon gar nicht das Foto einer einzelnen Frucht. „Die äußeren Merkmale variieren je nach Standort des Baumes, seiner Hangstärke, nach Witterung als auch nach Pflegezustand.“ Krishan Cords nimmt daher stets mindestens vier bis fünf Früchte in Augenschein und betrachtet sie eingehend. Die Kunst bestehe darin, einen „Querschnitt aus allen Informationen“ zu bilden, erklärt der Fachmann. Von der „ersten Ahnung“ taste man sich in der Bestimmung Schritt für Schritt voran.

„Man betrachtet einzelne Merkmale und verfährt nach dem Ausschlussprinzip.“ Wer es ganz genau wissen



wolle, schneide die Früchte auf und nehme die „stetigeren Merkmale“ wie die Kerne in Augenschein. „Sie variieren in ihrer Größe nicht so stark wie Fruchtgröße und -farbe.“

MSB eG. Diese bewirtschaftet eine Vielzahl von Flächen in drei Landkreisen mit über 100 Apfelsorten. Kommen neue Streuobstflächen hinzu, sind die Sorten natürlich von großem Interesse. Dabei finden sich Raritäten in der Region wie zum Beispiel die Röhrlsbirne. Diese in Deutschland nicht mehr beschriebene Sorte sei im Rahmen der Obstsortenkartierung des Landkreises Würzburg in den Jahren 2007 bis 2010 gefunden worden. Was für ein Glück!



Nicole Oppelt

Fotos: @Main-Streuobst-Bienen eG, @depositphotos.com/@knopazyzy, @depositphotos.com/@eisey, @depositphotos.com/@mamziolzi



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

Den besonderen Geschmack echter Raritäten verarbeiten die Streuobstbäuer:innen in ihren sortenreinen Apfelsäften. Im Idealfall stammen die zu bestimmenden Früchte von allen Seiten eines Baumes.



Auch das Kernhaus sowie die Gefäßbündellinie spielen eine Rolle. Was hier zählt, sei Erfahrung. Und die braucht es auch bei der

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

Friedenspreis für das Bergwaldprojekt

Der mit 3.000 Euro dotierte 29. Würzburger Friedenspreis 2023 ging Mitte Juli dieses Jahres an das bundesweit agierende „Bergwaldprojekt“ mit Sitz in Würzburg. Seit 1991 organisiert der gemeinnützige Verein ökologische Arbeitseinsätze, auch hier in der Region. Jahr für Jahr pflanzen hunderte Freiwillige unzählige Bäume, pflegen Wald und Biotope und sanieren Schutzwälder. Wildbäche werden renaturiert und Hochmoore wieder vernässt, angeleitet von erfahrenen Fachkräften aus Forstwirtschaft und Landschaftsökologie. Das Bergwaldprojekt bringt Menschen zusammen, die einen Beitrag für die Zivilgesellschaft leisten und sich engagieren möchten. Das Bergwaldprojekt macht bereits seit über 30 Jahren auf die Abhängigkeit des Menschen von Ökosystemen aufmerksam und motiviert zu einem naturverträglichen Umgang mit natürlichen Ressourcen. Das Friedenspreis-Komitee sieht die Arbeit des Bergwaldprojekts als gelebtes Vorbild dafür, dass Frieden zwischen Staaten untrennbar verbunden ist mit Frieden mit der Natur, mit dem Schutz von Umwelt und Klima. sky, Foto: Bergwaldprojekt e.V.



www.wuerzburger-friedenspreis.de



Atem ist Leben ... also, tief Luft holen!

Studien belegen: Die chemischen Bodenstoffe des Waldes fördern die Gesundheit

Waldluft tut gut – das ist zunächst einmal keine neue Erkenntnis. Dass sie die Gesundheit jedoch nachhaltig positiv beeinflussen kann, das belegen mittlerweile gleich mehrere internationale Studien. Besonders interessant ist zum Beispiel die Erkenntnis des österreichischen Biologen Clemens Arvay. Er ist überzeugt, dass der Wald bei der Stärkung des Immunsystems helfen kann. Warum? Beim Spaziergang atmen wir sogenannte Terpene ein. Das sind chemische Botenstoffe, mit denen Pflanzen untereinander kommunizieren. Genau jene Stoffe stärken dem Wissenschaftler zufolge die körpereigene Immunabwehr. Gestützt wird seine These von Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio. Er fand heraus, dass Terpene Immunzellen stimulieren und die Immunfunktion verstärken können¹. Wer die kraftvollen Duftmomente des Waldes in sein tägliches Körperpflege-Ritual integrieren möchte, kann sich auf die neue Primavera Organic Skincare Linie „Waldspaziergang“ freuen. Diese entführt – dank der ätherischen Öle der Zeder und Zypresse – zu einem höchst-persönlichen Waldspaziergang in den eigenen vier Wänden. Der waldig frische Duft von Bio Zeder und Bio Zypresse mobilisieren so neue Kräfte. Duschbalsam, -peeling sowie Trockenöl wirken belebend und schenken Klarheit und Erfrischung im täglichen Pflegeritual. Der Duschbalsam reinigt sanft und bewahrt die natürliche Feuchtigkeit der Haut. Das Peeling mit Jojobawachspferlen und Olivenkerngranulat entfernt sanft Hautschüppchen. Das

Trockenöl verleiht der Haut dank seines hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ein softes Gefühl ohne Glanz. Also, tief Luft holen und loslassen ...

Waldbaden zuhause

Den Wald nach Hause holen. Lebenslinie möchte kraftvolle Duftmomente, bestehend aus drei Sets Organic Skincare Waldspaziergang, an diejenigen verschenken, die uns sagen können, welche Duftnoten bei dieser Produktlinie im Fokus stehen. 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: „Waldspaziergang“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. 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 werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nicole Oppelt

Fotos: @Primavera Life GmbH, @depositphotos.com/@halfpoint; Quelle: ¹<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17903349/>



www.primaveralife.com



Da haben wir den Salat ...

Der neueste Trend aus dem Wald heißt: Baumsalat. Die frischen kleinen Triebe im Frühling, seien es Blätter oder Nadeln, können ein vitaminreiches Geschmackserlebnis liefern. Während Buchen zart und zitronig-frisch anmuten, brauche man bei der vollmundig-herben Eiche einen festen Biss, so Peter Wohlleben in einem Post auf der Facebook-Seite seiner Waldakademie¹. Die Birke sei angenehm nussig, die Douglasie habe ein spritziges Zitronen-/Orangenaroma und die Triebe der Tanne seien herb und fein-säuerlich, so Wohlleben weiter. Wenn man sich auf der Speisekarte des Waldes bedient, sollte man jedoch einiges beachten: Nicht alle Bäume sind genießbar! Die Knospen von Eibe und Kirschlorbeer sind zum Beispiel giftig. Und Linde, Ulme, Birke, Erle oder Hasel haben derbe Schuppen, die vor dem Verzehr entfernt werden sollten. Der Deutschlandfunk spricht in einem Beitrag sogar von gefährlichem Baumsalat und warnt vor Tierexkrementen und Giftstoffen in dem angesagten Grün aus dem Wald. Der Autor spricht unter anderem von Blausäure, Listerien und Terpentinen. Insbesondere Schwangere oder vorerkrankte Personen sollten sich der neuen Baumsalat-Bewegung nicht anschließen. sky, Foto: @depositphotos.com/@jianghongyan Quellen: ¹www.facebook.com/watch/?v=2532158723712322, ² www.deutschlandfunkkultur.de/laub-und-knospen-gefaehrlicher-baumsalat-100.html

Jeder Baum hat sein Aroma

Einmal um den Globus: kulinarische Entdeckungsreise

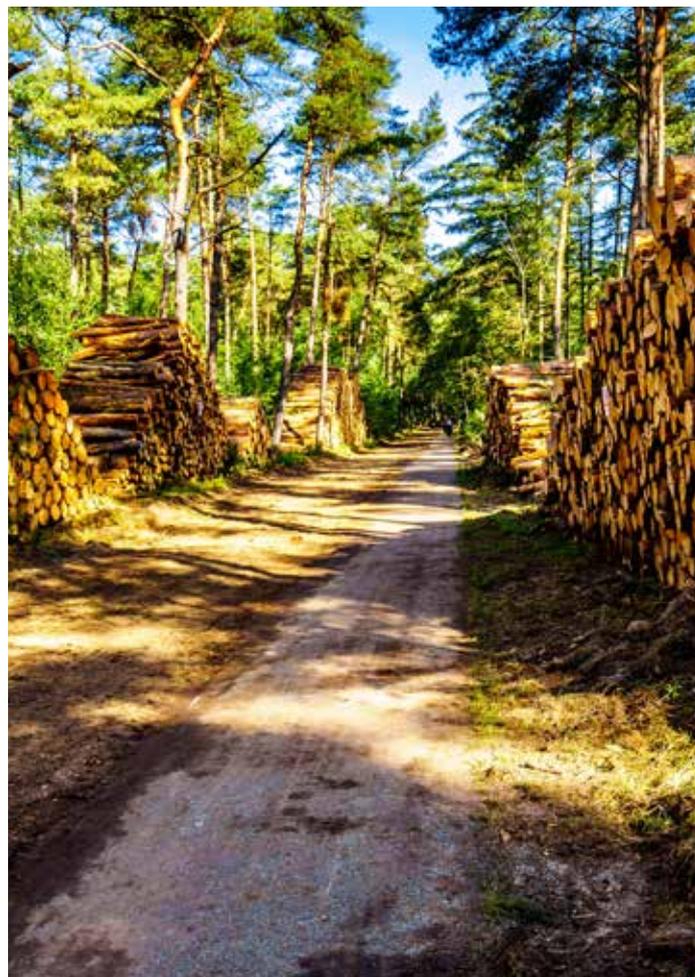


Wonach schmeckt Holz? Und wie wird es zum Kochen, Destillieren und Fermentieren verwendet? Auf der Suche nach dem wilden Aroma von Bäumen, von Wurzeln, Blättern, Saft und Rinde begibt sich der Waldökologe und Lebensmittelexperte Artur Cisar-Erlach auf eine kulinarische Entdeckungsreise fast rund um die Welt. Er lüftet das Geheimnis der neapolitanischen Holzofen-Pizza, geht im Piemont auf Trüffeljagd, probiert traditionellen Balsamico in Modena und erkundet, wie Walnussblätter den Geschmack von Spreewaldgurken beeinflussen. Er besucht indische Teeplantagen, Schweizer Käsemanufakturen, Ahornsirup-Pro-

duzent:innen in Kanada, spricht mit vietnamesischen Parfümentwickler:innen und kenianischen Joghurthersteller:innen. Er lernt einiges über die lange Tradition des Spirituoseausbaus im Holzfass und geht auch bei Winzer:innen und Bierbrauer:innen der Fassreifung auf den Grund. Mit jeder Begegnung, jedem ungewöhnlichen Experiment in der eigenen Küche und jeder neuen Erkenntnis über die Herstellungsprozesse der von Holz beeinflussten Lebensmittel wird ihm klarer: Jeder Baum hat sein eigenes Aroma. Artur Cisar-Erlach zeigt eindrücklich, wie stark unsere beliebtesten und hochwertigsten Lebensmittel von Holz geprägt sind und welche Vielfalt an Holzaromen es noch zu entdecken gilt. sky, Foto: ©depositphotos.com/@harrybeugelink@gmail.com



Artur Cisar-Erlach: **Der Geschmack von Holz. Auf der Suche nach dem wilden Aroma der Bäume**, Piper Verlag, München 2020, ISBN 978-3-492-99759-1, Preis: 19,99, www.piper.de





PRIMAVERA®

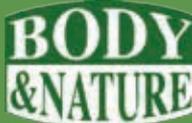
WALD SPAZIERGANG

Erlebe die Kraft des Waldes

Mit 100% naturreinen ätherischen Ölen




 
www.primaveralife.com



Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

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



Wälder digital überwachen

Geoinformationsportal geplant

Zunehmende Hitze und Dürre verändern die Wälder schneller als gedacht. Forschende der Uni Würzburg wollen diese Dynamik im Rahmen des neuen Forschungsprojekts ROOT („Real-time earth Observation of forest dynamics and biodiversity“) besser im Auge behalten. Ziel ist eine satellitengestützte Beobachtung der Wälder in noch kürzeren Zeitabständen und mit hoher räumlicher Auflösung. Das Bayerische Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) der Bayerischen Akademie der Wissenschaften fördert das Projekt mit 1,2 Millionen Euro. Das interdisziplinäre Projektteam will in den kommenden drei Jahren ein Geoinformationsportal entwickeln, welches für ganz Bayern aktuelle Informationen zum Waldzustand visuell aufbereitet und per App für die Forstwirtschaft zugänglich macht. So sollen Politik, Behörden und Forstwirtschaft auf der Grundlage wissenschaftlicher Daten Entscheidungen treffen und schnell handeln können. Mit der App könnte es zum Beispiel möglich werden, auch einen kleinräumigen Borkenkäferbefall automatisch und exakt zu lokalisieren. Tim Förster, Foto: ©depositphotos.com/@Baton72



www.uni-wuerzburg.de

Ein ungewöhnliches Paar

Die Kirchenburgen und der Wein

Was wären die Kirchenburgen ohne den Wein und was wäre der Wein ohne die Kirchenburgen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem berausenden Produkt der Natur und den eher geheimnisvoll wirkenden Gebäuden des Mittelalters? Die Gästeführerin des Kirchenburgmuseums Mochsondheim Lydia Fischer weiß wie eng die Geschichte des Weinbaus mit den Kirchenburgen verknüpft ist. Antworten gibt sie bei der Sonderführung „Ein ungewöhnliches Paar! Vom Weinbau und den Kirchenburgen“ unter anderem auf folgende Fragen: Welche Bedeutung hatte der Wein seit jeher für die Region? Welche Gerätschaften benötigten die Winzer:innen? Warum war die Weinlese für viele Helfer:innen trotz harter Arbeit eine willkommene Abwechslung? Wo wurde der Wein zum Reifen gelagert und wel-

che Bedingungen waren dafür optimal? Und weil zur Geschichte des Weinbaus auch immer Geschichten „aus dem Wengert“ gehören, wird Lydia Fischer bei der Sonderführung am 8. Oktober in Mochsondheim natürlich auch Anekdoten rund um den Wein zum Besten geben ... aufmerksame Zuhörer:innen werden womöglich die ewigen Rätsel entschlüsseln, warum im Wein die Wahrheit liegt und warum man nicht an Weinfässer klopft.

Susanna Khoury

Fotos: ©Kirchenburgmuseum



Anmeldung für die Sonderführung am 8. Oktober unter Telefon 09326.1224, www.kirchenburgmuseum.de



Die Weinrebe ist Heilpflanze des Jahres

„Wie geschaffen scheint die Traube für den Menschen der heutigen Zeit. Nährt sie doch Körper und Geist, schenkt geistige Klarheit, schützt unser Gehirn vor Burn-out und Demenz und bringt uns Resilienz in bewegten Zeiten“, lobt Gesundheitsexpertin und Autorin Simonsohn die Weinrebe. Trauben und Weinreben gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und dienen seit Jahrtausenden als Nahrung. Neben dem Weingenuss fand die Rebe vor allem in der Volksmedizin Anwendung. Denn die Weinrebe ist reich an Vitaminen, wertvollen Mineralstoffen und gesunden Ballaststoffen – was sie so besonders macht, ist ihr Gehalt an OPC (Oligomeren Proanthocyanidinen) in den Kernen und der Schale. „OPC wirkt immunstärkend, antioxidativ, antibakteriell und antiviral“, weiß Simonsohn. Die Hamburgerin beschreibt in ihrem Buch praktische Anwendungen in der Hausapotheke und listet raffinierte Rezepte für Salate, Smoothies, leichte Gerichte und andere Zubereitungen sowie Anleitungen für Kosmetik zum Selbermachen auf. Lebenslinie verlost drei dieser kostbaren Ratgeber an diejenigen Leser:innen, die den wichtigsten Inhaltsstoff der Rebe kennen? 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: „Weinrebe“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung erklären sich damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. sky



Traube und Weinrebe. Heilpflanze der Volksmedizin. Altbewährte Anwendungen, Rezepte und Empfehlungen: Frucht, Traubensaft, Weinlaub, Traubenkernöl, OPC/Traubenkernextrakt u. a., Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee 2023, ISBN 978-3-86374-688-9, Preis: 12 Euro, www.mankau-verlag.de



Ein unschlagbares Team

„Das Paradies der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“¹:
Wie therapeutisches Reiten Patient:innen wieder auf die Beine hilft

Rainer und Ria sind ein eingeschworenes Team. Seit vielen Jahren sehen sie sich einmal pro Woche. Sie spüren sich, gehen aufeinander zu, nehmen die Schwingungen des anderen auf. Gleichzeitig sind sie ein ungleiches Paar. Rainer ist Mitte 60. Seit einem schweren Unfall in den 1970er-Jahren hat er Probleme mit dem Rücken und den Beinen. Sein Leben ist von Dauerschmerzen begleitet. Ria ist 20 Jahre jung und eine Fjord-Dame, die seit 2017 als Therapiepferd auf dem Hof von Teresa Baumann in Güntersleben eingesetzt wird. Zusammen sind die beiden unschlagbar – davon konnte ich mich Ende Juli dieses Jahres hautnah

überzeugen. Schon beim ersten Treffen mit Rainer steht diesem die Vorfreude auf die anstehende Therapiestunde ins Gesicht geschrieben. Neben einem Schutzhelm hat er Äpfel für „seine“ Ria im Gepäck. Neugierig blickt diese von der nahen Koppel herüber. Gleich soll es unter der fachkundigen Anleitung von Sonderpädagogin und Reitertherapeutin Lisa losgehen. Das Trio startet geruhsam. Einen festen Therapieplan gibt es in Rainers Fall nicht. Das Pferd und Lisa folgen seinen Bedürfnissen. Was ihm guttut, wird umgesetzt. Mit dem Lebenslinie-Team im Schlepptau geht es mitten hinein in die umliegenden Wiesen und Felder. Eine sanft-

te Brise weht uns um die Nase. Der Geruch von saftigen Wiesen hängt in der Luft. Auch wir atmen durch. „Pferde sind Herdentiere mit einem entsprechenden Verhalten“, erklärt Lisa. „Dieses kann in der Therapie so genutzt werden, dass das Pferd die Körpersprache der Reiter:innen spiegelt. Auf diese Weise kommunizieren wir mit dem Pferd und kommen am Ende in den gewünschten Bewegungsdialo.“ Dieser Umstand, so die junge Frau, mache ruhige Pferderassen, die im Vorfeld eine solide Ausbildung durchlaufen, zu besonders guten Therapietieren. Am Ende gilt für Mensch und Pferd: „Auf den Charakter kommt es an!“ Im Laufe der ▶

Stille vor Gott



(c)Jonathan Wack

Termin | Fr., 15. Dezember, bis So., 17. Dezember

Info | Menschen brauchen Zeiten der Stille und der Ruhe – eine Auszeit und Unterbrechung vom Alltag. Auch für christliche Spiritualität ist die Stille wichtig. Das Seminar „Spiritualität, Yoga & Meditation“ führt ein in Praxis und Theorie meditativer Spiritualität in verschiedensten Formen. Musikmeditation, Herzensgebet, Schweigen und christliches Yoga stehen im Zentrum des Wochenendseminars.

In die Yoga- und Meditationspraxis führt Dr. Wolfgang Schuhmacher, evangelischer Theologe und zertifizierter Yoga-lehrer, ein. Er ist Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg und Lehrbeauftragter für Christliche Spiritualität an der FAU Erlangen-Nürnberg. Die theoretischen Einheiten werden begleitet von Prof. Dr. Peter Bubmann, Professor für Praktische Theologie an der Universität Erlangen.

Das Seminar ist Teil der Reihe „Einführung ins Christliche Yoga“. In verschiedenen Modulen lernen die Teilnehmenden wichtige Aspekte auf dem Erfahrungsweg des christlichen Yoga kennen. Jedes Modul (Seminar) kann aber auch nur für sich wahrgenommen werden.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 275,- EUR im EZ, 239 EUR im DZ

Christsein & Yoga – ein Erfahrungsweg



(c)Tom Schrade

Termin | Fr., 19. Januar, bis So., 21. Januar

Info | Christsein & Yoga – geht das überhaupt? Ja natürlich, ist sich Dr. Wolfgang Schuhmacher, Leiter des Wildbads, Theologe, Pfarrer und Yogalehrer, sicher. In seinem Seminar vom 19.-21. Januar 2024 zeigt er einen Weg auf, wie sich Christsein und Yoga fruchtbar für die eigene christliche Spiritualität miteinander verbinden lassen. Dabei kombiniert er die traditionelle Yogapraxis mit Aspekten von Yoga als Körpergebet, der indischen Yogaphilosophie des Patañjali und den Erfahrungswegen der christlichen Mystik. So führt christliches Yoga auf einen faszinierenden ganzheitlichen Erfahrungsweg, der die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wieder wahrnehmen lässt.

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die offen sind, für das große Erfahrungspotential des christlichen Weges, aber auch an Yoga interessiert sind oder, wie Schuhmacher, schon seit vielen Jahren Yoga praktizieren. Neben der Einführung in die Yogapraxis gibt es praktische Yogaeinheiten auf der Matte, Meditationsübungen, gemeinsames Singen und Gebete.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 318,- EUR im EZ, 281 EUR im DZ



Ganzheitlich leben mit Hildegard von Bingen



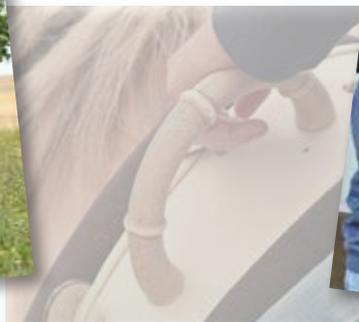
(c)pixabay.com

Termin | Mi., 01. Mai, bis So., 05. Mai

Info | Im Mai 2024 steht im Wildbad alles im Zeichen der Äbtissin, Seelsorgerin und Universalgelehrten Hildegard von Bingen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen und praktische Anleitungen zur Anwendung im Alltag. Neben den Heilkräften in der Schöpfung – in den Bäumen, Blumen, Kräutern und Gewürzen... –, beschreibt Hildegard auch die Heilkräfte der Seele.

Für sie ist alles miteinander in Verbindung und eines wirkt auf das andere ein. Der Mensch, Gottes Geschöpf, steht mitten im Weltenbau und ist selbst mit allem verbunden. Leibliches, seelisch-emotionales und geistig-spirituell Zentrum brauchen den inneren Ausgleich, damit der Mensch gesund bleibt und auf dem für ihn guten Weg gehen kann, der ihn zu Gott führt.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 603,- EUR im EZ, 529 EUR im DZ



► kleinen Wanderung hält Lisa Rainer immer wieder zu kleinen Übungen an. Er sitzt ohne Sattel auf dem Pferderücken, sodass ein direkter Kontakt von Mensch und Tier gewährleistet ist. Rainer spürt Rias Wärme und ihre Bewegungen. Dabei hält er die Balance wie ein echter Profi. Er dehnt und streckt sich, kennt aber auch seine Grenzen. Insgesamt bewegt er sich sehr ausbalanciert. Seine An- und Entspannung überträgt sich auf seine tierische Begleiterin. Und sie spürt die Stimmung ihres Reiters. Die Atmosphäre ist beschwingt. Der Alltag ist für uns alle weit weg. „Wie fühlt es sich heute an?“ Lisas beiläufige Frage an Rainer ist bewusst gestellt. Denn ihre Aufgabe besteht darin, das Zusammenspiel der beiden zu verbalisieren und zu besprechen. Zu den Zielen dieser Therapieform, die sich sowohl für Kinder als auch Erwachsene eignet, gehört es, Emotionen freizusetzen. Das Selbstbewusstsein sollen gestärkt und soziale Kompetenzen erlernt werden. Ein wunderbarer „Nebeneffekt“ des Reitens: Die Koordination verbessert sich, Handlungsabläufe werden flüssiger. Insgesamt geht es um den Erhalt beziehungsweise die Verbesserung eines aktuellen Krankheitszustandes. Die Indikationen für therapeutisches Reiten seien Lisa zufolge vielfältig. Geeignet sei diese Therapie für Menschen mit Verhaltensauffälligkeiten wie AD(H)S, emotionalen Störungen oder Störungen des Sozialverhaltens, körperlichen und geistigen Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen, Körperwahrnehmungsstörungen, psychischen Erkrankungen wie Depression, Anorexie oder Bulimie, aber auch – wie in Rainers Fall – nach Unfällen, Operationen oder Infarkten. In Güntersleben betreut das Team vor allem Kinder mit sozialen oder emotionalen Schwierig-

keiten oder Entwicklungsverzögerungen. „Mittlerweile kommen zunehmend auch Erwachsene mit psychischen Problematiken zu uns“, sagt Lisa. Nicht geeignet sei therapeutisches Reiten hingegen für Menschen mit einer Pferdehaar-Allergie, Schwangerschaft, deutlichem Untergewicht, bei einem medikamentös unzureichend eingestellten Anfallsleiden, akuten Entzündungen und Schmerzen, Osteoporose, Hüftschäden oder unzureichender Körperspannung. „Die Sicherheit beim Reiten muss gewährleistet sein“, betont Lisa. „Vorkenntnisse sind nicht nötig.“ Therapeutisches Reiten, das meist mit anderen Therapieformen wie Psycho- oder Physiotherapie einhergeht, sei kein Schnellschuss. „Nach der Anamnese braucht es einige Einheiten, bis man sich eingespielt und eine gemeinsame Basis geschaffen hat“, erklärt die Expertin. „Es gibt immer wieder kleine Erfolge, die sich festigen müssen.“ Und wie geht es Rainer? „Für mich ist eine Therapiestunde in erster Linie Entspannung.“ Zeitweise vergesse er seine Schmerzen sogar. „Nach der Reitstunde geht es mir immer besser.“ Kein Wunder, seine Muskulatur wurde anders als etwa beim Laufen beansprucht. Auf dem Pferderücken ahmt er Rias Bewegungen nach. Eine Schmerzgrenze wird aber nicht überschritten. Rainer hofft, diese Art der Therapie noch lange machen zu können. Seine Krankenkasse sowie sein Arzt unterstützen ihn dabei. Aus gutem Grund: „Über die Jahre bin ich deutlich lockerer geworden. Das merke ich vor allem beim Gehen. Insgesamt kann ich besser entspannen.“

Da ist das Lebenslinie-Team ganz bei ihm. Was für ein schöner bewegender Termin ...

Nicole Oppelt

Fotos: Schmelz Fotodesign; Quelle: ¹Deutsches Sprichwörter-Lexikon (5. Band: Zusätze und Ergänzungen; Leipzig 1880, Sp. 1647) von Karl F. W. Wander

 www.therapieaktiv.com



„Das Pferd spürt, was der Mensch auf ihm und neben ihm spürt“, erklärt Lisa die Einzigartigkeit dieser therapeutischen „Dreiecks-Beziehung“. „Für die Therapie braucht es ein klares Pferd, das sich auf den Menschen einlassen kann und ein gewisses Vertrauen zu ihnen mitbringt“, erklärt Lisa die tierischen Voraussetzungen für eine Therapie.



Den Körper auf Touren bringen

Mehr als nur Entspannung ... Saunieren trainiert Gefäße und Immunsystem

„Saunabesuche belasten den Körper wie ein moderates Sportprogramm.“ Das zeigt eine Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Zusammenarbeit mit dem Medical Center Berlin.¹ Die Sportwissenschaftler:innen konnten die bisherige Annahme, dass ein Saunabesuch den Blutdruck senke, widerlegen. Das Gegenteil sei der Fall. Auch der Puls erhöhe sich. Dennoch dürfen gesunde Saunafans, die in der Herbst- und Winterzeit dem hiesigen Schmuddelwetter Paroli bieten wollen, weiter-

hin in ihre heiß geliebte „Schwitzhütte“. Verspannungen lösen, den Kopf frei kriegen, das körperliche Wohlbefinden fördern – all das bietet etwa das Nautiland in der Würzburger Zellerau mit einem Dampfbad, fünf verschiedenen Saunen, einem Naturteich mit Kneippbecken sowie einem Tauchbecken. Hier können Gefäße und das Immunsystem trainiert werden, was den Körper nachweislich auf Touren bringt. Patient:innen mit Vorerkrankungen sollten vor dem Saunabesuch zunächst ihre:n Ärzt:in konsultieren, rät die AOK. Starke Temperaturänderungen, wie sie in der Sauna vorkommen, würden vor allem das Herz-Kreislauf-System belasten. „Internist:innen raten daher Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sehr hohem Blutdruck vom Saunieren ab“, schreibt die Krankenkasse. Die Saunen im Nautiland staffeln sich nach Temperatur von 42 bis 105 Grad Celsius. Zum Einstieg vielleicht das Dampfbad mit Temperaturen von 42 bis 45 Grad Celsius? Lungenärzt:innen empfehlen Sole-Inhalation für eine bessere Durchblutung der Atemwege und zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten³. Ein Starter ist auch die Atriums sauna. Mit Blick auf die Festung kann hier bei Temperaturen von 55 bis 65 Grad Celsius moderat geschwitzt werden. Im „Goldenen Wald“ bietet sich die Gelegenheit, die Haut intensiv zu reinigen und Verspannungen zu lösen. Die sanfte Sauna mit integrierter Lichtstimulation kommt auf Temperaturen zwischen 65 bis 75 Grad Celsius. Fortgeschrittene reizt womöglich die Teichblicksauna mit noch etwas höheren Temperaturen. Und wer es richtig „hot“ mag, der ist in der Erdsauna bei bis zu 105 Grad Celsius gut aufgehoben. Dort wird mit dem Duft von Espenholz für besondere Tiefenentspannung gesorgt. „Sport“ kann so schön sein!

Nicole Oppelt

Fotos: ¹depositphotos.com/@lusia83, ²WVV GmbH; Quellen: ¹pressemittelungen.uni-halle.de/index.php?modus=pmanzeige&pm_id=3102, ²www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/immunsystem-staerken-abhaerten-mit-sauna-und-co, ³www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kur-fuer-die-atemwege-in-den-eigenen-vier-waenden/

PRIMAVERA®

Aktiv & Fit mit naturreiner Bio-Pflanzenkraft

www.primaveralife.com

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



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

Pausen in einem der Ruhebereiche zwischen den einzelnen Saunagängen gehören zum richtigen Saunieren dazu. Ebenso wie Wechselduschen oder das Kneippen. Außerdem sollte auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr zwischen den Gängen geachtet werden ... dann bekommt einem das „Sauna-Menü“ auch gut.

Wenn der Weg zum Ziel wird

Wandern tut gut. Natürliche Pflege mit Wirkung auf Körper und Psyche



„Der Wanderurlaub steht bei den Deutschen auf Platz vier der beliebtesten Urlaubsarten und rund elf Prozent der Deutschen gaben in einer Umfrage des IfD Allensbach an, in ihrer Freizeit häufig wandern zu gehen“, informiert das Statistikportal Statista¹. Bei den Motiven und Anlässen zum Wandern lägen demzufolge das Naturerlebnis sowie die Möglichkeit, Stress abzubauen und sich zu entspannen, an erster Stelle. Damit liegen die Deutschen instinktiv richtig. Denn laut dem Deutschen Wanderverband (DWW)² seien viele positive Effekte des Wanderns auf die körperliche und psychische Gesundheit wissenschaftlich erwiesen. „Wandern gleich Gehen ist die für uns Menschen natürlichste Bewegungsform“, informiert der Fachverband. „Der zunehmende Bewegungsmangel in modernen Gesellschaften ist nicht nur für die betroffenen Menschen, sondern auch für Gesundheitssysteme zunehmend problematisch, da daraus Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates entstehen.“ Regelmäßiges Wandern sei also angeraten. Der Weg wird so zum Ziel. Denn die Aktivität verbrenne Kalorien, stärke den Bewegungsapparat, verbessere Ausdauer und Kondition und wirke sich positiv auf das Immunsystem aus. Auch die Seele profitiert: „Wandern macht glücklich und fördert das Denken. Deshalb wird Wandern als Ergänzung zu Psychotherapien und in der Behandlung von Demenz eingesetzt.“ Wer seine müden Knochen derart auf Touren bringt, sollte diese auch pflegen. Der Bio-Aromatherapie- und Naturkosmetik-Hersteller Primavera aus dem Allgäu, ausgezeichnet mit den Deutschen Nachhaltigkeitspreis im Bereich Biodiversität 2022, unterstützt beim „Boxenstopp“ mit seiner Produktlinie „Aktivwohl“. Ob belastete Bänder, Sehnen, Gelenke oder Muskeln, ob Schwellungen oder Spannungen – ob wohltuende Einreibungen aus Bio Pflegeölen mit natürlichen ätherischen Ölen oder mit dem neuen Aktivwohl Cooling Sportspray bio, das als praktisches Aufsprüh-Produkt dank ätherischer Öle in Kombination mit Bio Pflanzenwässern kühlend und beruhigend wirkt – die Regeneration beanspruchter Körperpartien wird bedürfnisgerecht erfüllt. Gedacht ist die Serie aber nicht nur für sportlich aktive Menschen, sondern auch für all jene mit Bewegungseinschränkungen. Mittlerweile gibt es vier Produkte. Jüngst dazugekommen sind das Aktivwohl Sport Gel und das Aktivwohl Cooling Sport Spray bio. Sie erfrischen die Haut und schenken beanspruchten Körperpartien wohltuende Linderung. Gemeinsam mit den beiden 100 Prozent naturreinen, kontrolliert biologischen und veganen Produkten Muskelwohl Pflegeöl bio und Gelenkwohl Einreibung bio bilden sie nun ein Rundum-Sorglos-Paket für während und nach dem Sport – oder eben der Wanderung. Denn nicht vergessen: Wandern ist selbstverständlich auch Sport!

Nicole Oppelt

Fotos: Primavera Life GmbH; Quellen: 1 <https://de.statista.com/themen/2041/wandertourismus/#topicOverview>, 2 www.wanderverband.de

 www.primaveralife.com

Wohltuend und sanft: Das Aktivwohl Sport Gel ist dermatologisch getestet. Die Komposition aus ätherischen Ölen der Ackermintze bio, Orange bio und Rosmarin Campher bio des Cooling Sport Sprays bio kühlt und beruhigt die Haut.



Leichtes Gepäck für unterwegs



Lebenslinie verlost drei Sets, bestehend aus je vier Aktivwohl-Produkten für den Rucksack der Wanderfreund:innen an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, welche körperlichen Effekte das Wandern hat. Wer die beiden „Neuen“ der Reihe noch nicht kennt: Das Aktivwohl Sport Gel hat einen frisch-krautigen Duft und tut beanspruchten Bändern und Sehnen nach Überanstrengung oder Fehlbelastung gut. Während der Duft von Zeder bio die Sinne erdet, entspannt die wirksame Mischung der ätherischen Öle Cajeput extra und Eukalyptus globulus die Haut. Die intensiv pflegende und kühlende Aloe Vera in Bio-Qualität wird in ihrer Wirkung durch die angenehm erfrischende, biologische Ackermintze ergänzt. Das Cooling Sport Spray bio verschafft bei Schwellungen und Spannungen schnell und unkompliziert Linderung: Biologisches Pfefferminzwasser hinterlässt ein angenehmes, belebendes Frischegefühl auf der Haut. Die Antwort per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Aktivwohl“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung erklären sich damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

HERBST-EVENTS mit WEGPUNKT



6. bis 7. Oktober 2023 // Liechtenstein
ALPINE HERBST-TOUR // 2570 m

Naafkopf: 2-Tages-Tour mit Hüttenübernachtung
Treffpunkt: Malbun, Liechtenstein

18. November 2023 // Rhön
AUF STILLEN WEGEN

Achtsames Schweigeseminar in der Rhön
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schwedenwall

Ab 27. Januar 2024 // Rhön
BEGLEITETE BIOGRAFIEARBEIT

Kursbeginn des 9-monatigen Workshops
Treffpunkt: Bad Neustadt a. d. Saale

Alle Infos und Anmeldung unter

www.wegpunkt.li

Euer *Nikolaus*



WEGPUNKT



Wer neue Kräfte freisetzen will, sollte seine innere Stärke trainieren.

Sie wollen täglich etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Ganz einfach: Die Online-Präventionsangebote der AOK Bayern bieten Ihnen viele Möglichkeiten, Ihre mentale Gesundheit zu stärken – von Yoga bis zu Entspannung im Alltag. **#seelenstark**

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/seelenstark

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Naturkosmetik nachhaltig entdecken Lebenslinie verlost vier Fairyboxen zum Ausprobieren

„Die Sensibilisierung der Bevölkerung für eine nachhaltige und ökologische Lebensweise hat auch die Kosmetik- und Körperpflegebranche erreicht“, so das Statistikportal Statista¹. Die überwiegend weiblichen Kund:innen legen Wert auf Gesundheit, Umweltschutz und ein gutes Gewissen. Ein Hemmnis sei oft aber die Unbekanntheit der Marken und Hersteller, die auf diesem Gebiet unterwegs sind. Sandra und Sven Boysens aus dem norddeutschen Harrislee setzen hier an. „Wir möchten gerne eine Plattform für Naturkosmetik sein, um zu zeigen, was alles Schönes in der Natur steckt“, sagt Sandra Boysens, die gemeinsam mit ihrem Mann Sven „Fairybox“ gegründet hat. Das Duo sucht Produkte aus, die auf Naturbasis und ohne Tierversuche hergestellt sind und ihre Kund:innen werden Monat für Monat mit einer Box überrascht. Darin enthalten sind vier bis sechs Beautyprodukte in Original- oder Sondergröße vom kleinen Start-up bis hin zur etablierten Marke. Die Lebenslinie möchte ihre Leser:innen auf diese Entdeckungsreise mitnehmen und verlost vier Fairyboxen an diejenigen Leser:innen, die wissen, worauf die Boysens am meisten Wert legen. 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: „Fairybox“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 2. Dezember. 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 werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio, Foto: Tagmars* ¹<https://de.statista.com/themen/3747/naturkosmetik/#topicOverview>

www.fairybox.de

Die Fairybox kommt monatlich, ist aber flexibel kündbar. Es gibt sie aber auch einzeln. So kann sie zum Beispiel mit einer liebevoll handgeschriebenen Karte zum Anlass passend verschenkt werden.

10. Würzburger Yogafestival
10. - 12. November 2023
www.yogafestival-wuerzburg.de

5 Elements Festival
19. - 21. Juli 2024
www.5-elements-festival.com

die glücksbringer
ENTFALTE DEIN POTENTIAL

Yogafestival Würzburg
Frühbucher bis 30. September 199 €, danach 220€

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

Infos und buchen hier:

NATURKOSMETIK

Jutta Blankenhagen-Wagner
Staatl. geprüfte Kosmetikerin
Visagistin & Fusspflegerin

PERMANENT MAKE-UP
Sinnlich. Jugendlich. Frisch.

Termine unter Telefon 0931.45467069
www.naturkosmetik-blankenhagen.de



Zeichen der Zeit

Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner und Oecotrophologin Birte Willems über Falten

Irgendwann wird jeder mit ihm konfrontiert: dem Alterungsprozess. Und zu ihm gehören auch die Zeichen der Zeit, etwa Falten. Zu stoppen ist dieser Vorgang nicht, aber zu verlangsamen. Denn neben der genetischen Veranlagung spielen äußere Faktoren eine nicht unerhebliche Rolle. Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner ist davon überzeugt, dass die Prävention bereits in jungen Jahren beginnen sollte. Am besten mit Hilfe der Natur, sprich mit nicht-synthetischen Produkten ohne tierischen Ursprung und frei von Farbstoffen. Laut der Fachfrau mit eigenem Kosmetikstudio in Würzburg/Oberdürrbach sei vor allem eines entscheidend: „Die Haut sollte konsequent mit schadstofffreien Sonnenschutzmitteln geschützt werden. Bräunung ist bereits Alterungsprozess.“ Zur täglichen Morgen- und Abendroutine gehöre ihres Erachtens eine milde, dem Hautbild entsprechende, Reinigung. „Die Haut ist unser größtes Organ. Sie lebt, atmet und entgiftet“, sagt Blankenhagen-Wagner. „Daneben braucht eine Haut immer Fett und Feuchtigkeit, die je nach Hauttyp, durch ausgesuchte Produkte zugeführt werden.“ Als Hautschutz schwört sie auf Vitamin C, das zweimal am Tag angewendet wird. Dieses enthalte ein starkes Antioxidans, das einen wirksamen Schutz gegen Umwelt- und Sonneneinfluss biete. Bereits eine solche, regelmäßige Pflege zahle sich aus und könne Faltenbildung in gewissem Maße verzögern. Als Profi setzt sie zudem auf Gesichtsmassagen und -gymnastik. „Die Muskulatur im Gesicht liegt frei. Ist diese verkrampft, kann sie

sich nicht allein wieder lockern und entspannen. Solche Maßnahmen entstauen. Die Konturen bleiben länger erhalten.“ Sind bereits Falten vorhanden, ist das kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. „Das sind unsere Lebensfalten, welche uns individuell und einzigartig erscheinen lassen“, bestärkt Blankenhagen-Wagner. Pflege sei auch dann das A und O. Oecotrophologin Birte Willems ergänzt die Empfehlungen der Naturkosmetikerin: „Wenn die Haut frühzeitig altert, spielen freie Radikale eine große Rolle: Sie verursachen oxidativen Stress und können irreversible Schäden anrichten. So zerstören die aggressiven Sauerstoffmoleküle teilweise die Kollagenstruktur der Haut und tragen zur Faltenbildung bei.“ Freie Radikale würden sich aber nicht nur vermehrt durch Sonneneinstrahlung oder Luftverschmutzung bilden, sondern auch durch entzündungsfördernde Lebensmittel wie hoch verarbeitete Lebensmittel, Alkohol oder Nikotin. Die Empfehlung der Ernährungsexpertin lautet daher: „Essen Sie natürliche Lebensmittel. Sie beinhalten unter anderem wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren – mit dieser Mischung tun Sie Ihrer Haut und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.“ Welche Rolle Essen beim Altern spielt, darüber geben die beiden Expertinnen in der nächsten Lebenslinie Aufschluss. *Nicole Oppelt*

Fotos: ©Info Peters, ©depositphotos.com/@giorgiomtb

Machen Collagendrinks schön?

„Die Werbeversprechen in Bezug auf Kollagen-Drinks oder Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure sind vielfältig“, sagt Oecotrophologin Birte Willems. Doch gesundheitsbezogene Aussagen müssen bei sogenannten „Beauty-Produkten“ im Rahmen der Health-Claims-Verordnung (HCVO) behördlich genehmigt worden sein. „Im Fall von Kollagen wurden bisher zahlreiche Werbeaussagen durch Gerichte aufgrund fehlender Nachweise, dass sie der Gesundheit dienen, als rechtswidrig angesehen“, klärt Willems auf. Um das Werbeverbot in Bezug auf Kollagen zu umgehen, würden Hersteller ihren kollagenhaltigen Produkten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zusetzen. Die Ernährungsexpertin macht auf einen Trugschluss aufmerksam: „Die Aussage, dass ein Nährstoff zur ‚Erhaltung normaler Haut beiträgt‘, bedeutet nicht, dass durch die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels das Erscheinungsbild der Haut tatsächlich verbessert werden kann.“ Ihr Tipp: „Wer sich abwechslungsreich ernährt, nimmt ausreichend Eiweiß und damit auch wichtige Eiweißbausteine (Aminosäuren) auf, die der Körper neben Vitamin C zur Kollagenbildung benötigt.“ Diese finden sich zum Beispiel reichlich in fettarmen Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, Fisch und magerem Fleisch. *nio, Foto: ©depositphotos.com/@serezniy*

„Am Tag sollte eine gegen die Umwelt schützende Pflege verwendet werden. In der Nacht ist es Zeit für Wirkstoffe, die in der Regenerationsphase der Haut besser aufgenommen werden können“, rät Jutta Blankenhagen-Wagner. „Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, tut damit gleichzeitig seiner Haut etwas Gutes: Durch die starken antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften wird der Körper entgiftet und den Alterungsprozessen der Haut vorgebeugt“, sagt Birte Willems.



www.naturkosmetik-blankenhagen.de und
www.gelassen-essen.com



GESUND
DURCH DIE
MENOPAUSE

Wir beraten Sie gerne!

Katharina Hueber | Johann-Salomon-Str. 13 | 97080 Würzburg
Tel.: 0931 7808 6737 | patientkontakt@menopause-wuerzburg.de
www.menopause-wuerzburg.de



Alles Schall und Rauch?

Räuchern: Eine uralte Tradition, die neu entdeckt wird



Im Laufe eines Jahres gibt es viele Feste, wie etwa Allerheiligen oder die Raunächte, an denen es bis heute üblich ist zu Räuchern. Doch Räuchern hat nicht nur eine spirituelle Komponente. Schon im alten China oder bei den Germanen wurde es alternativ-medizinisch eingesetzt. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden belegen. Sie reichen von Luftreinigung¹ über Stressreduktion bis hin zur Linderung von Symptomen bei bestimmten Gesundheitsproblemen wie Asthma². Wer selbst räuchern und sich die Eigenschaften der in den Kräutern und Gewürzen enthaltenen ätherischen Öle zunutze machen möchte, muss nicht viel Aufwand betreiben. „Getrocknete Aromapflanzen auf die Räucherkohle oder das Räucherstövchen legen und schon entfaltet sich der Pflanzengeist. Möchte man besonders gründlich räuchern, macht man das in drei Stufen“, erklärt Sonnentor-Kräuter-Expertin Gerda Holzmann. Dabei würden getrocknete Kräuter in einer Räucherschale auf weißglühende Räucherkohle gelegt. Durch das Verbrennen des Räucherwerks entstehe ein duftender Rauch, der für eine angenehme Atmosphäre im Raum Sorge. Zum Räuchern eignen sich auch sehr viele heimische Pflanzen. Wenn man einen orientalischen Duft bevorzugt, kann man Baumharz dazu mischen. Sonnen-

tor hat für diese Zwecke ein kleines Sortiment zusammengestellt, das sich durch die einfache Handhabung vor allem für den Einstieg eignet. Für die erste Stufe der Räucherung empfiehlt Holzmann die Mischung „Reinigung“ mit ihrem klar duftenden Mix aus Salbei, Engelwurz und Lavendel. Anschließend wählt man die Mischung „Entspannung“ mit ihren Hauptkomponenten Kamille, Lorbeer und Holunder für die zweite Stufe, das Harmonisieren. Im dritten Schritt des Energetisierens empfehlen sie die Mischungen „Freude“, die mit Zitronenmelisse und Hagebutte für gute Laune sorgt, oder die würzige Mischung „Besinnlichkeit“ mit Kardamom, Fichtennadel und Orange. Die Lebenslinie möchte Ihnen dieses wohltuende Ritual näherbringen und verlost neun Pakete mit jeweils vier Räuchermischungen an diejenigen Leser:innen, die uns sagen können, in wie vielen Stufen das Räuchern abläuft. 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: „Räuchern“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmer:innen an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinner:innen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Sonnentor Kräuterhandelsgesellschaft mbH, ©depositphotos.com/@dvargg;
Quellen: ¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6317064/2> ²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4949107/>



www.sonnentor.com/raechern

Hotel
Vier Jahreszeiten



Haugerpfarrgasse 3, 97070 Würzburg
+49 931 53815
info@vierjahreszeiten-wuerzburg.de
[Vierjahreszeiten-wuerzburg.de](http://www.vierjahreszeiten-wuerzburg.de)

Rituale für die Seele



„Für unsere Vorfahren war es üblich und völlig normal, Krankheiten, Unwetter oder irgendwelche Schäden von Haus und Hof mit einem Räucherwerk abzuwenden“, schreibt Katja Peters. In ihrem Buch „Heilsames Räuchern – Balsam für die Seele“ zeigt sie in mehr als 30 Portraits heimischer Pflanzen, wie unkompliziert richtiges Räuchern nach altem Brauchtum ist. Ihre Tipps beginnen bereits vor dem eigentlichen Ritual: „Wenn ihr eure Räucherkräuter selbst sammeln möchtet, so achtet bitte immer darauf, dass dies an trockenen Tagen geschieht, weil die Pflanzenteile sonst leicht anfangen zu schimmeln.“ Aufgehangen werden sollten diese ruhig dunkler, da sie sonst ihre guten Eigenschaften verlieren würden. Wichtig: „Gut getrocknete Kräuter müssen biegsam sein und ‚rascheln‘, wenn man sie berührt und sie müssen ihre Farbe behalten.“ Hölzer, Wurzeln und Rinde wiederum würden am besten auf Kartonagen getrocknet. Geduld ist vor dem Räuchern ebenfalls gefragt: „Gutes Harz sollte ein bis zwei Jahre gelegen haben.“ Erst dann verströme es seinen richtigen Duft und zeige seine Wirkung. *nio*

Katja Peters: Heilsames Räuchern – Balsam für die Seele, Heel Verlag GmbH, Königswinter 2022, ISBN: 978-3-96664-374-0, Preis: 14,99 Euro, www.heel-verlag.de



Happy Holiday to you

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier gibt Ratschläge, wie man gesund erholsame Tage verbringt

Laut einer ADAC-Studie¹ ist 2023 die Reiselust der Deutschen so hoch wie schon lange nicht mehr, aber auch das Sicherheitsbedürfnis. Leider beschränken sich Vorsichtsmaßnahmen eher auf Buchungsarten und Stornobedingungen, weniger auf die Gesundheit. Welche Standardvorkehrungen sollten Reisende treffen, sprich: Was sollte man als Reise-Apothek bei jeder Reise – egal wie lange oder wohin – im Gepäck haben, wollten wir von Dr. Helmut Strohmeier, Inhaber der Theater-Apothek in Würzburg, wissen. Um die „Big Five“ (Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe, Leopard) gesund beobachten zu können, brauche es die „Big Seven“ in der Reiseapotheke, die da wären: Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit, Schmerzmittel, Mückenschutz, Desinfektions- und Sonnenschutzmittel, Nasenspray und Verbandsmaterialien (Pflaster, Mullbinden, sterile Kompressen, Schere). Ist ein Rad- oder Tauchurlaub geplant, müsse noch individuell mit Augen- oder Ohrentropfen aufgestockt werden, so Dr. Strohmeier. „Darüber hinaus sollten natürlich die regelmäßig einzunehmenden Medikamente in ausreichender Anzahl mitgenommen werden, da es nicht sicher ist, ob diese in der Urlaubsdestination zu bekommen sind.“ Diabetiker:innen, die sich spritzen, sollten ihr Insulin in einer Thermobox mitführen, um Unterkühlung oder Überhitzung des Hormons zu vermeiden (Insulin sollte bei einer Temperatur von zwei bis acht Grad Celsius aufbewahrt werden, nicht einfrieren!), so der Pharmazeut. Heparin sei ein bisschen „pflegeleichter“, dieses verträge bis zu 25 Grad. „Bei dem Wechsel in eine andere Zeitzone mit größerer Zeitverschiebung, müssen Frauen aufpassen, die die Anti-Baby-Pille nehmen. Diese muss alle 24 Stunden eingenommen wegen, egal was der Zeiger am Urlaubsort anzeigt.“ Sonst könne es zu einem nicht geplanten Urlaubsmitsbringsel im Gepäck kommen, scherzt der Fachapotheker. Um sich für größere und auch kleinere Malaisen im Urlaub zu wappnen, rät er auf jeden Fall zu einer Auslandskrankenversicherung, die man schon für wenige Euros Jahresbeitrag bekomme. Der Auslandskrankenschein helfe meist nicht viel weiter, da man auch in Ländern der EU gerne auf Barzahlung mit anschließender Erstattung im Heimatland bestehe, so Helmut Strohmeier. Bei Reisen in exotische Länder gelte es, sich zudem über etwaige Pflichtimpfungen zu informieren: „Hier kann der Hausarzt, der Apotheker oder auch das Tropeninstitut in der Würzburger Missioklinik beratend zur Seite stehen.“ Und wie lange man sich in einem entsprechenden Risikogebiet aufhält, spiele dabei keine Rolle: „Mann

(oder Frau) kann sich auch in zwei Tagen eine Hepatitis oder Typhus holen“, weiß Dr. Strohmeier. „Wer ins tropische Afrika in Länder wie Kenia, Sansibar, Uganda oder etwa Äthiopien reist, benötigt sogar bis zu neun Impfungen.“ Hier solle, um seinen Körper nicht überstrapazieren, mindestens vier Wochen vor Reisebeginn mit den Impfungen begonnen werden, rät der Apotheker. Denn nicht alle Impfungen können auch mit anderen verabreicht oder müssen mehrmals gegeben werden. „Da viele tropische Krankheiten (Malaria, Chikungunya-Fieber, Dengue-Fieber, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis, West-Nil-Fieber und Zika-Virus-Infektionen) durch Mücken übertragen werden, sollten Mückenschutz für die Haut, lange Hosen und Ärmel bei der Kleidung sowie ein Moskitonetz für die Nacht in vielen Destinationen kein „nice to have“, sondern ein „must-have“ sein!“ Der beste Schutz sei immer noch die Prophylaxe! Das A und O guter Vermeidungsstrategien für Krankheiten seien allgemeine Hygieneregeln. Vor allem in südlichen Gefilden gilt die Devise: „Peel it, cook it or forget it“ („Schäl es ab, koch es oder vergiss es). Und auch bei Getränken sei Vorsicht geboten: „Aus keiner geöffneten Flasche trinken, keine kalten Getränke und keine Getränke mit Eiswürfeln“, warnt Dr. Strohmeier.



Last but not least sollte man, wo auch immer es hingeh, Händehygiene groß schreiben: „Beim Waschen zwei Mal ‚Happy Birthday to you‘ singen oder auch ‚Happy Holiday to you‘, dann erst sind die Hände sauber!“ In diesem Sinne einen erholsamen und gesunden Start in den Urlaub!

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Strohmeier @Norbert Schmelz Fotodesign, @depositphotos.com/endhals, @depositphotos.com/@serezniy; Quelle: ¹www.adac.de/verkehr/standpunkte-studien/mobilitaets-trends/tourismusstudie-reisen-corona/



www.theater-apo.de

Die Reiseapotheke und die regelmäßig einzunehmenden Medikamente gehören immer ins Handgepäck, greifbar und am Urlaubsort sicher verfügbar. Ein Koffer könne auch einmal einen anderen Flieger nehmen, so Dr. Strohmeier.

Eltern sind nie „toxisch“

Psychologe wünscht echte Unterstützung statt Abwertung überforderter Mütter und Väter

Der Mensch, heißt es, ist das Produkt seiner Erziehung. Das stimmt. Ist aber zu kurz gefasst. Etliche Faktoren lassen das Wesen eines Menschen sich so oder so ausprägen. Dennoch hat Erziehung viel damit zu tun, wie ein Mensch als Erwachsener „tickt“. Wer Glück hatte, dem bescherte das Leben liebevolle, empathische Eltern. Wer nicht ganz so viel Glück hatte, erhielt Eltern, die, meist, weil sie selbst problembeladen waren, nicht immer liebevoll sein konnten. Kinder haben manchmal die Nase voll von ihren Eltern. „Sie können ganz schön enttäuscht sein“, bestätigt Andreas Schrappe, Leiter der Evangelischen Erziehungsberatungsstelle in Würzburg. Vielleicht werden sie öfter barsch angefahren. Vielleicht werden ihre Wünsche ignoriert. Dahinter steckt, wie der Psychologe betont, fast nie „vorsätzliche Bösartigkeit“: „Das ist sehr selten der

Fall.“ Darum verwahrt sich Schrappe auch gegen einen neumodischen Ausdruck, mit dem Eltern abgewertet werden: Solche Eltern seien, liest man derzeit öfter, „toxisch“. Andreas Schrappe und seine Kollegen würden ein solches Wort niemals in den Mund nehmen. Eltern sollten ihren Kindern nicht alle Unarten durchgehen lassen. Gleichzeitig sollten sie ihnen Freiräume eröffnen. Sie sollten Grenzen setzen und Grenzen konsequent einhalten. Gleichzeitig sollten sie ihre Kinder nicht einschränken. Erziehung ist letztlich eine ganz schön schwierige Sache – an der man scheitern kann. Das Team der Erziehungsberatungsstelle weiß das. „Die Kategorie ‚Schuld‘ hat darum bei uns keinerlei Bedeutung“, unterstreicht Andreas Schrappe. Was nicht heißt, dass die Erziehungsberater nicht konfrontativ sein könnten: „Doch statt Schuld zuzuweisen, machen

wir die elterliche Verantwortung klar.“ Kinder, sagt der Einrichtungsleiter, haben ein Anrecht auf ein gesundes Aufwachsen. Erfahren sie seelische oder körperliche Gewalt, wird die meist innerlich abgespeichert: „Diese Erfahrungen können dann reaktiviert werden, bekommt man selbst Kinder.“ In der Erziehungsberatung wird versucht, den Ursachen eines ungunstigen elterlichen Verhaltens auf die Spur zu kommen. Liegen schlimme Erfahrungen in der eigenen Kindheit vor? Überfordert die berufliche oder finanzielle Situation? Im Idealfall, so Andreas Schrappe, sehen Eltern am Ende des Beratungsprozesses ihr Kind als wertvolle Person an, der man das Leben schenken durfte. Bei den Vätern und Müttern, die zu ihm kommen, handelt es sich um Eltern, die freiwillig Hilfe suchen. Zwar erhielten sie zum Teil von Familiengerichten oder Kinderärzt:innen den Tipp, Erziehungsberatung in Anspruch zu nehmen. Letztlich wird aber niemand zur Beratung gezwungen. Kinder, die, so Schrappe, ihre Eltern manchmal am liebsten „verschenken“ würden, können sich eigenständig an Erziehungsberatungsstellen wenden. „Das sieht das Kinder- und Jugendstärkungsgesetz vor“, erläutert der Mitarbeiter der Diakonie. Hin und wieder geschieht es auch tatsächlich, dass ein Kind ohne Eltern auf die Klingel seiner Beratungsstelle drückt. *Pat Christ*

Fotos: @depositphotos.com/@OceanProd, Andreas Schrappe ©Pat Christ

Mit Asanas das Leben feiern

... beim Yogafestival in Würzburg vom 10. bis 12. November. Yoga bietet für Martin Lange das beste Transformationssystem: „Du wirst kraftvoll, liebevoll und klar“. Davon konnte sich Lebenslinie-Mitarbeiterin Loretta Klevenow anlässlich des 9. Yogafestivals Würzburg im letzten Jahr selbst überzeugen. „Yoga gibt mir Energie“, lautete ihr Fazit (wir berichteten). Nun laden Martin Lange und seine Frau Dr. Lydia Lange, Inhaber des Centers für Yoga, Gesundheit und Potenzialentfaltung, zur nächsten Ausgabe des mehrtägigen Yoga-Events in die Jugendstilräume des Balthasar B. Neumann direkt neben der Residenz ein. Sich gemeinsam fallen lassen, selbst erfahren und vielleicht sogar heilen, das gehört auch 2023 zu den erklärten Zielen. Highlights sind unter anderem Satyaa & Pari aus Korfu, Yoga unlimited mit Percy Johansson aus Portugal (MTV), Yoga mit Ina Hoffrogge aus Portugal, Aleah & Henning von der Band Heart Lotus und „viele weitere Workshops mit inspirierenden Menschen“, wie sie selbst sagen. „Wir rollen unsere Matten aus und feiern in schönstem Ambiente Asanas, Pranayama, Mantra, Meditation und nicht zuletzt das Leben.“ *nio*, Foto: @depositphotos.com/@lavalova

www.yogafestival-wuerzburg.de



www.diakonie-wuerzburg.de

Andreas Schrappe lädt Eltern und Kinder ein, sich bei überfordernden Situationen beraten zu lassen.



Angst als Signalgeber

Dr. Christoph Lehner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über Ängste

Vom 10. bis 20. Oktober findet die „Woche der Seelischen Gesundheit“ statt. In dieser Zeit setzt sich die bundesweite Aktion unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ mit Ängsten in Krisenzeiten auseinander. „Angst ist ein Gefühl und geht durch die Ausschüttung von Hormonen mit körperlichen Reaktionen einher“, erklärt Chefarzt Dr. Christoph Lehner, Leiter der Psychosomatischen Fachabteilung an der Steigerwaldklinik in Burgebrach.

„Sie ist menschlich und damit real in Bezug auf Wahrnehmung und inneres Erleben.“ Es gehe eher um die Entscheidung, ob der Einzelne konstruktiv oder destruktiv mit ihr umgehe. „Angst ist für das Überleben unverzichtbar“, hat die Publizistin Hannah Arendt einmal gesagt. „Sie hatte recht“, so Dr. Lehner. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie differenziert: Die natürliche Form der Angst sei ein Signalgeber mit Schutzfunktion. Andererseits gebe es die krankhafte Form. „Diese kann alle Lebensbereiche einschränken.“ Betroffene beschreiben sie als „übermächtig“. Zu den häufigsten Angststörungen

zählen dem Experten zufolge die Panikstörung mit einem akuten Geschehen und schnell einschließenden Attacken, die Agoraphobie (Platzangst), die soziale Phobie, die laut Dr. Lehner eine hohe Dunkelziffer habe, da es zahlreiche Vermeidungsmöglichkeiten gebe, sowie die generalisierte Angststörung, einer Art chronischer Variante der Panikstörung auf „niedrigerem Niveau“. „Die Patient:innen erleben permanent Angst und Sorge. Sie sind dauerhaft angespannt.“ Darüber hinaus gebe es die spezifischen Phobien, etwa Angst vor Spinnen oder Höhe. Durch Vermeidungsstrategien trete auch bei ihnen die Therapierelevanz seltener zutage. Mit Blick auf krankhafte Ängste stimmt Dr. Lehner dem US-amerikanischen Philosophen und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson zu, der sagte: „Mach immer das, wovon du Angst hast.“ Denn Patient:innen würden in der Therapie lernen, an diesen Punkt zu kommen und

ihn zu überwinden. „Tun sie das nicht, kommen sie immer mehr in die Vermeidung und in den Rückzug. Die Lebensqualität leidet.“ Das Ziel: Die Angst wird in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen durch offene Gespräche von ihrem „Thron“ gestoßen und eines Tages wieder als „normales“ Gefühl empfunden. Es wird gemeinsam danach geforscht, wie die jeweilige Angst zustande kam. Es werde versucht, ihr zum Beispiel mit Konfrontationstherapie zu begegnen, erklärt der Experte.

Daneben werden Akuthilfen für den Alltag, wie Atemübungen oder Entspannungsmethoden, vermittelt, um wieder zurück zu sich selbst zu finden. Eine kontrollierte, unterstützende Medikation sei ebenfalls denkbar. Er betont: „Therapieziel kann nie sein, keine Angst mehr zu haben.“ Das sei sogar gefährlich. Es gehe um Differenzierung, darum, Freude, Wut und vieles mehr wieder erleben zu können. Ist Angst der „Fluch des Menschen“, wie der russische Schriftsteller Fjodor Michailowitsch Dostojewski meinte? „Sie kann hilfreich sein, wenn ich lerne, mit ihr umzugehen, sie zu verstehen und zu nutzen“, entgegnet Dr. Lehner. „Sie wird zum Fluch, wenn ich mich von ihr bestimmen lasse“, sagt der Experte.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@moccabunny, @depositphotos.com/@Furian, @depositphotos.com/@cranach2, @depositphotos.com/@montenegro1, @depositphotos.com/@Barabasa, @depositphotos.com/@jentara, @depositphotos.com/@yulia-zl18, @depositphotos.com/@hin255, @depositphotos.com/@boggy22, @depositphotos.com/@Valentyn_Volkov, @depositphotos.com/@belphnaque, @depositphotos.com/@HayDmitriy, @depositphotos.com/@sudoki



 www.gkg-bamberg.de

Zum Glückskind werden 

Die „Woche der Seelischen Gesundheit“ wird auch in Würzburg aufgegriffen. Am 10. Oktober ist die „erste Glücksministerin Deutschlands, Gina Schöler, im Kolping-Center Mainfranken zu Gast. Unter dem Titel „Glück ist kein ‚nice to have‘ – Was macht uns glücklich und was können wir dafür tun?“ gibt die Referentin aktuelle Einblicke in die Glücksforschung und setzt Impulse, um zukunftsgerichtet nach vorne zu blicken. Beginn ist um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei. *nio*

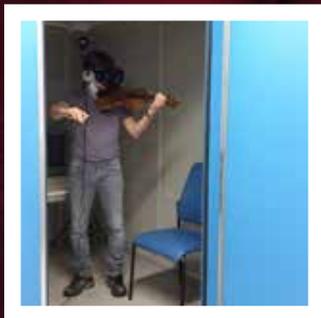
Das Programm 2024 ist da
Jetzt bestellen oder herunterladen

Benediktushof
Zentrum für Meditation und Achtsamkeit
Klosterstraße 10 • 97292 Holzkirchen b. Würzburg
www.benediktushof-holzkirchen.de
kurse@benediktushof-holzkirchen.de




Mehr als nur Lampenfieber

Der Arzt Dr. Daniel Bellinger forscht zu neuen Methoden gegen Auftrittsangst bei Musiker:innen



Simulation einer Auftrittssituation: Die Musiker:innen tragen eine VR-Brille (Head mounted display) und erleben so eine täuschend echte Konzertsituation.

„I need pot to do my job“ (dt. „Ohne Gras kann ich meine Arbeit nicht machen.“), hat der bekannte Geiger Nigel Kennedy einmal gesagt. Ähnlich empfand der Cellist Pablo Casals. Manch bevorstehendes Konzert bedrückte ihn wie ein Alptraum. Beide litten an quälender Auftrittsangst. Dass sie damit nicht allein seien, betont Dr. Daniel Bellinger im Gespräch mit der Lebenslinie. Der Neurologe und Assistenzarzt an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Würzburg hat sich dem Thema „Auftrittsangst“ im Rahmen einer Studie angenommen. Das Ziel der im Zentrum für Psychische Gesundheit (ZEP) durchgeführten Untersuchungen: (semi-)professionellen Musiker:innen mit Auftrittsangst wirksam helfen. Die Notwendigkeit liegt für den Arzt auf der Hand. „Lampenfieber ist unangenehm, geht aber mit einer positiven Aktivierung von Wachheit und Konzentration einher. Auftrittsangst ist etwas anderes. Sie wird von teils schwerwiegenden starken Symptomen begleitet. Sie ist leistungsmindernd und kann bis zur Beendigung einer professionellen Karriere führen.“ Hilfe würden die Betroffenen – etwa 15 bis 25 Prozent aller Profis – aber nur bedingt erfahren. Es gebe kaum Studien, die therapeutische Maßnahmen untersuchten. Und ein weiterer Aspekt spiele eine Rolle: „Es gehört zum Kern von Profi-Musiker:innen, besonders leidensfähig zu sein“, so Dr. Bellinger. „Sie üben circa vier bis fünf Stunden pro Tag, haben einen sehr hohen Identifikationsgrad mit ihrem Instrument. Bricht das weg, können sie in eine Krise geraten.“ Um ihnen

künftig besser helfen zu können, vergleicht er in seiner Studie, die 18- bis 60-jährige Musiker:innen umfasst, zwei verhaltenstherapeutische Methoden. Es ist aktuell die weltweit einzige randomisierte Studie zu diesem Thema. Eine Gruppe durchläuft ein Angstkonfrontationstraining in virtueller Realität (VR). Die andere absolviert ein etabliertes Entspannungstraining. „Der Erfolg der Therapiesitzungen wird anhand einer Auftrittssituation in virtueller Realität ermittelt und mithilfe von Fragebögen erfasst“, erklärt Bellinger, der selbst Klavier und Geige spielt. Darüber hinaus würden im Zuge des Tests Herzrate und Blutdruck gemessen sowie Speichel und Blut gewonnen. Denn auch die kardiale Belastung spiele bei Auftrittsangst eine Rolle, so der Arzt und Musiker. Der Studienzeitraum ist bis März 2024 angesetzt. Zum Redaktionsschluss lagen noch keine endgültigen Ergebnisse vor. Nur so viel: „Die teilnehmenden Musiker:innen sind sehr dankbar und hochmotiviert“, so Dr. Bellinger. „Der Einsatz von VR wird sehr gut angenommen. Auftrittsangst kann bis dato bei vielen Proband:innen sehr gut induziert werden.“ Die mit der Studie verbundenen Hoffnungen sind entsprechend groß. „Musiker:innen stehen zwar im Rampenlicht, haben aber oft keine Stimme“, betont der Studienleiter. Mit seiner Forschung möchte er ihnen eine solche geben.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Daniel Bellinger, ©depositphotos.com/@Khakimullin



www.ukw.de



Barrierefreies Theater?

Einfach eine Vorstellung besuchen – für viele Menschen ist das selbstverständlich. Im Würzburger Theater Chambinzky stellt man sich jedoch die Frage: „Welche Gesellschaftsgruppen haben keine Gelegenheit, aus welchen Gründen oder Einschränkungen auch immer, ins Theater zu gehen“, so Theaterleiter Csaba Béke. Auf genau sie und ihre Bedürfnisse wird in der Valentin-Becker-Straße 2 in Würzburg das Augenmerk gelegt. Stück für Stück bauen Béke und sein Team sichtbare und unsichtbare Barrieren ab. Das reicht von barrierefreien Zugängen und Toiletten bis hin zu Rollstuhlplätzen. Es bleibt aber nicht beim Offensichtlichen. So gab etwa Hausregisseurin Martina Esser Impulse, das Thema Autismus aufzugreifen. Sie brachte Pablo Klaschka und damit das Format „Relaxed Performance“ ins Spiel, das Ende 2022 erstmals im Theater stattfand („Die Tanzstunde“). Aus persönlicher Erfahrung heraus entwickelte Klaschka einen anschaulichen Leitfaden, der es Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung ermöglicht, sich auf einen Theaterbesuch vorzubereiten (zu finden auf der Theater-Homepage). Mittlerweile hat das Theater mit Carsten Steuer auch einen Künstlerischen Leiter Inklusionstheater benannt. Seither können Gehörlose Vorstellungen mit Live-Übersetzung in Gebärdensprache besuchen. Für Letzteres wurde das Theater Mitte September dieses Jahres mit dem Unterfränkischen Inklusionspreis 2023 im Bereich Kultur, Natur und Umwelt des Bezirks Unterfranken ausgezeichnet. „Wir haben uns Nachhaltigkeit und Inklusion auf die Fahnen geschrieben“, erklärt Béke. Daran arbeitet das Theater auch in Zukunft. „Es ist eine Never-Ending-Story.“ *nio*

www.chambinzky.com

„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 • Schließhausstr. 19 • Tel. 0931.8047450
www.tanzraum-wuerzburg.de
contact@www.tanzraum-wuerzburg.de



Das Rund-um-die-Uhr-Prinzip

Prof. Michael Weigel und Hans-Martin Lode über
die Versorgung der Kleinsten in einem Perinatalzentrum Level 1

Das Wunder der Geburt. 2022 kamen in Deutschland rund 740.000 Kinder zur Welt¹. Doch nicht immer läuft alles wie geplant. „Deutschlandweit werden jährlich rund 60.000 Kinder vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren. Jedes elfte Neugeborene ist also ein „Frühchen“, berichtet der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“² e.V. Sie seien die größte Kinderpatient:innengruppe in der Bundesrepublik. Versorgt werden sie etwa im Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt. Dieses ist neben dem Uniklinikum in Würzburg das einzige Haus mit einem Perinatalzentrum (PNZ) Level 1 in der Region Mainfranken (seit 2006) und bietet damit die nötigen Voraussetzungen, Frauen mit Früh- und Risikogeburten jedweder Ausprägung sowie deren neugeborene Kinder sicher zu versorgen. „PNZ ist eine Definition des Gemeinsamen Bundesausschusses“, erklärt Professor Michael Weigel, der das Schweinfurter PNZ zusammen mit seinem Chefarztkollegen Dr. Johannes Herrmann (Kinderklinik) leitet. Dieser habe bestimmte Kriterien festgelegt. Dazu gehöre, neben der hochwertigen technischen Ausstattung, unter anderem, dass Leiter:innen als auch deren Stellvertreter:innen eine spezielle Zusatzweiterbildung absolviert haben müssen. In Schweinfurt gebe es stets mindestens vier solcher Personen. „Personen mit dieser Qualifikation müssen rund um die Uhr verfügbar sein“, so der Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Das Augenmerk des Teams richte sich bereits auf die Wochen und Monate vor der Geburt. Aus gutem Grund: „Wir wollen die Kinder möglichst reif, möglichst spät und möglichst gut vorbereitet den Neonatolog:innen überantworten“, betont Weigel. Manchmal sind Hans-Martin Lode, Oberarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche, und seine Mannschaft noch früher involviert. „Das geschieht dann, wenn im Ultraschall bekannt wird, dass etwas nicht stimmt“, erklärt dieser. Dann werde gemeinsam mit den Geburtshelfer:innen und Eltern über die nächsten Schritte beraten und es werden Vorbereitungen getroffen. „Auch hier gilt es, bestimmte Kriterien zu erfüllen. Dazu gehören Lode zufolge mindestens zwei speziell aus- und weitergebildete Neonatolog:innen in der Abteilungsleitung. Aktuell gebe es in Schweinfurt vier dieser Kolleg:innen.



„Wir haben rund 1.700 Geburten pro Jahr, davon sind gut 40 Zwillinge, manchmal auch Drillinge“, sagt Prof. Michael Weigel (links). „Neonatologie und Wöchnerinnen-Station liegen direkt nebeneinander. So können wir viele Kinder, die sonst vielleicht von ihren Müttern getrennt behandelt werden müssten, bei ihren Müttern belassen“, sagt Hans-Martin Lode (rechts).



Darüber hinaus gilt in der Neonatologie ebenfalls das Rund-um-die-Uhr-Prinzip – mit ausschließlicher Konzentration auf die Kleinsten, etwa an den zehn neonatologischen Beatmungsplätzen (deutlich mehr als gefordert). Von dieser Expertise und Ausstattung profitieren die umliegenden Häuser. „Auf Anfrage machen sich ein Neugeborenen-Notarzt und eine Intensiv-Kinderkrankenschwester auf den Weg“, erklärt der Abteilungsleiter der Neonatologie. Ein Szenario, das etwa 40 bis 60 Mal pro Jahr eintrete. „Diese Situation sollte eigentlich nicht stattfinden“, sagt Professor Weigel. „Schwangere mit erkennbaren Risiken gehören nicht in eine Geburtsklinik, die lediglich über Kreißsäle und nicht wie ein PNZ über eine Entbindungsstation, Operationssäle und Neugeborenen-Intensivstation im selben Haus verfügen.“ Doch leider würden werdende Eltern das mit der Geburt verbundene Risiko, sowohl für die Mutter als auch für das Kind, oft nicht wahrnehmen wollen. Er mahnt: „Der Transport eines instabilen Neugeborenen oder Frühgeborenen ist die gefährlichste Phase im Leben dieses Kindes.“ Im Leopoldina gebe es Lode zufolge etwa 150 Frühgeborene unter 36 plus 0 Schwangerschaftswochen pro Jahr, die auf der neonatologischen Intensivstation behandelt würden. Davon hätten etwa 20 ein extrem niedriges Geburtsgewicht von unter 1.500 Gramm. „Die Grenze der Lebensfähigkeit liegt aktuell bei 22 Wochen plus x Tage“, erklärt der Oberarzt. Zwar würden Geburtsgewicht und Reife eine wichtige Rolle spielen. Doch entscheidend sei: Unterhalb dieses Zeitpunkts ist die Lunge noch nicht so weit entwickelt, dass sie ausreichend Sauerstoff aufnehmen kann. Mit Betroffenen würden daher immer wieder intensive, ehrliche und vor allem individuelle Gespräche geführt. Auch ethische Fragen spielen hierbei eine Rolle. Kritische Situationen unterschiedlichster Couleur möchte niemand erleben, betonen beide Ärzte abschließend. Sie seien jedoch vorbereitet jetzt und auch in Zukunft.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@vdeineka.yandex.ru, @depositphotos.com/@mvaligursky © Volker Martin/André Gibson/Marc Hanson; Quellen: ¹www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/_inhalt.html, ²www.netzwerk-neonatologie.de/zahlen-fakten/





Selbsteinschätzung fördern

Fähigkeiten realistisch einschätzen, bringt Kinder im Leben weiter

Ausbildung oder Studium? Lieber was mit Sprachen oder mit Naturwissenschaften, was liegt mir am Ehesten? Wie zielsicher junge Menschen diese Fragen beantworten, hängt maßgeblich von einem Faktor ab: ihrem sozialen Umfeld. Das hat eine Forschungsgruppe, an der die Julius-Maximilians-Universität Würzburg beteiligt ist, nun herausgefunden. Im Rahmen der Langzeit-Studie untersuchten Wissenschaftler:innen knapp 600 Familien. „Unsere Forschung zeigt, dass es Kindern aus bildungsfernen Familien schwerer fällt, sich und ihre Fähigkeiten realistisch einzuordnen“, so Studienautor Professor Fabian Kosse von der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Uni Würzburg. Für viele wegweisende Entscheidungen im Leben, etwa die Berufswahl, sei das ein entscheidender Nachteil. „Menschen, die ihre Fähigkeiten präziser einschätzen, sind im Schnitt beruflich erfolgreicher, haben höhere Einkommen und leben sogar gesünder.“ Um die Selbsteinschätzung von Kindern im Grundschulalter zu messen, konzipierten die Forschenden ein neuartiges Spiel, bei dem die Kinder Spielzeug gewinnen konnten: Die Aufgabe der Acht- bis Neunjährigen bestand darin, Murmeln in Löcher zu rollen. Nach einer Trainingsrunde konnten sie selbst den Schwierigkeitsgrad der Aufgabe bestimmen, indem sie die Größe des Lochs wählten.

Ein Treffer in ein kleineres Loch erzielte einen höheren Gewinn – allerdings erhöhte sich zugleich die Schwierigkeit und damit die Wahrscheinlichkeit, leer auszugehen. „Eine Analyse der Spielergebnisse zeigt: Kinder aus Familien mit höherem sozioökonomischem Status waren erfolgreicher als Kinder aus Familien mit niedrigerem Status“, so Kosse. Wie aber lässt sich diese nachteiligere Ausgangsposition aufholen? Das untersuchte die randomisierte Studie in einem zweiten Schritt. Dazu unterteilten die Forschenden Kinder aus bildungsferneren Familien per Zufall in zwei Gruppen: Eine wurde ein Jahr durch ein Mentoring-Programm betreut, für die andere gab es keine Förderung. Junge, engagierte Menschen übernahmen ehrenamtlich Pat:innenschaften für jeweils ein Kind. „Sie nahmen sich einmal wöchentlich ein paar Stunden Zeit, schenkten dem ‚Patenkind‘ Aufmerksamkeit.“ Das Ergebnis: Nach einem Jahr erzielte die betreute Schüler:innengruppe deutlich höhere Gewinne im Selbsteinschätzungs-Spiel. „Das Mentoring begünstigte die Selbsteinschätzung sogar so stark, dass die Kinder nach einem Jahr auf demselben Stand waren, wie Gleichaltrige aus sozioökonomisch starken Familien“, so Fabian Kosse.

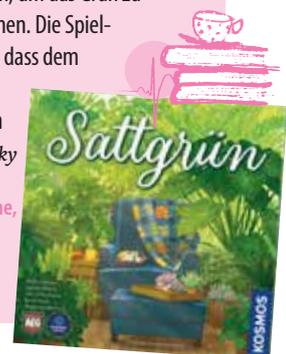
Susanna Khoury

Foto: Pixabay.com; Quelle: www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047272723000907

Spieletipp: Es grünt so grün ...

In welchem Zuhause ist es besonders grün und gemütlich? Zimmerpflanzen werden so platziert, dass ihre Lichtbedürfnisse möglichst erfüllt werden. Je besser die Pflege, desto grüner wird es. Es grünt so grün ... Beim Familienspiel ab zehn Jahren wählen die Spieler:innen in jedem Zug eine Kombination aus einer Zimmer- oder Pflanzkarte und einem Einrichtungsgegenstand. Die Kartenauslage, die das Zuhause darstellt, wächst. Aber Achtung! Es gilt, mehrere Ziele im Auge zu behalten, um das Grün zu vermehren. Weitere Aktionsmöglichkeiten bringt bei diesem Spiel ein grüner Daumen. Die Spielanleitung ist gut strukturiert. Ein, zwei Proberunden können jedoch nicht schaden, dass dem ultimativen Spielspaß nichts im Weg steht. Und das Beste: Wer sich nicht über Mitspieler:innen ärgern möchte, für den gibt es auch eine Solo-Spielvariante. Sattgrün wurde erfunden von den Macher:innen von Cascadia, dem Spiel des Jahres 2022. sky

Sattgrün/Gesellschaftsspiel: Autor:innen: Molly Johnson, Robert Melvin, Aaron Mesburne, Kevin Russ, Shawn Stankewich, Illustration: Beth Sobel, Kosmos Verlag, Stuttgart 2023, ab 10 Jahren, 1 bis 5 Personen, 40-50 Minuten, EAN: 4002051683245, Preis: 36,99 Euro, www.kosmos.de





Die beste Behandlung für ihr Kind

Kämpferin mit einer starken Community: Michaela Cibura

2019 stand die Welt von Michaela Cibura und ihrem Mann Sebastian plötzlich Kopf: Ihr Sohn Leon schluckte während der Geburt das sogenannte „Kindspech“ (erster Stuhlgang des Kindes) und litt unter Sauerstoffmangel. Es folgte ein Schlaganfall und letztendlich die Diagnose „Infantile Cerebral Parese (ICP)“. Alles im Leben der Familie hat sich seit dem verändert: heute ist Leon vier Jahre alt, kann nicht eigenständig laufen und sich nur bruchstückhaft verständigen. Schnell war für die junge Familie klar, dass sie alles daransetzen will, um Leon zu helfen, selbstständig zu werden. Trotz der Unterstützung ihres Mannes und ihrer Familie ist das kein leichter Weg: „Es gibt viele Tage, an denen ich einfach nur verzweifelt und am Ende meiner Kräfte bin und mich frage, warum gerade uns dieses Schicksal getroffen hat.“ Kraft und Zuspruch findet sie in einer ganz besonderen Community, die sich über Instagram gebildet hat. Dort teilt Michaela auf ihrem Account „Leons_reise_mitseinerFamilie“ all die täglichen Auf und Abs und sucht den Austausch mit anderen Familien, die Kinder mit einer Behinderung haben. „Diese Community ist mittlerweile eine meiner großen Stützen. Ich frage um Rat, wenn wir uns für eine Therapie entscheiden müssen oder Hilfsmittel zur Unterstützung im Alltag suchen.“ Michaela bekommt nicht nur viele Infos, sondern berichtet regelmäßig über Therapien, die Leon bereits gemacht hat. Diese findet sie oft durch



eigene Recherchen oder durch Tipps anderer Familien. „Das Feedback anderer Eltern ist dabei unglaublich hilfreich, weil wir einfach aus erster Hand erfahren, wie die Therapien ablaufen und welche positiven Effekte sie auf das Kind hatten“, berichtet Michaela über die Suche nach der besten Behandlung für ihr Kind. Daraus entwickeln sich dann die tollsten Geschichten. Nachdem Michaela bei einer Therapie am Würzburger Blindeninstitut ein Holzwägelchen entdeckt hat, mit dem Leon spielend leicht über die Flure flitzte, bohrte sie sofort nach: Wo kann man diesen Wagen kaufen? Schnell kam die Ernüchterung, denn der Wagen wurde nicht mehr hergestellt. Doch Michaela Cibura gab nicht auf und fragte auf Instagram, ob jemand solch einen Wagen nachbauen könne. Prompt fand sich ein Schreiner, der das erste Wägelchen zum Selbstkostenpreis baute. „Als ich dann die ersten Videos von Leon postete, gab es so viele Anfragen anderer Eltern, sogar aus England.“ Viele weitere Flitzer wurden mittlerweile gebaut, Michaela gibt diese zum Selbstkostenpreis weiter. Seit 2021 hat Leon verschiedene Therapien in Deutschland, der Slowakei und auf Lanzarote gemacht. Für die letzte Therapie in der Uniklinik in Köln hat Michaela besonders lange gekämpft: Die Kosten für das Programm „Auf die Beine“ werden von der Krankenkasse der Familie nicht übernommen, weil diese kein Vertragspartner der dortigen Reha-Einrichtung ist. Nach

vielen Nachfragen bei der Uniklinik und dem Sachbearbeiter der Kasse kam dann die erlösende Nachricht: In einer Einzelfall-Entscheidung übernimmt die Kasse dennoch die Kosten. „Das hat uns wieder einmal gezeigt, dass es sich lohnt, zu kämpfen, und einen langen Atem zu haben.“ Doch nicht immer trägt die Kasse die Kosten der Therapien, viele muss die Familie selbst bezahlen. Daher gibt es immer wieder Spendenaktionen und auch ein Spendenkonto, um diese Last etwas zu erleichtern.

Miriam Christof

Fotos: @depositphotos.com/@yulia2077 @Sandsack
Fotografie, @Michaela Cibura, @Daniel Oppelt



Insta: [Leons_reise_mitseinerfamilie](#)

ARBEIT AM TONFELD®
Für alle Menschen ab 3 Jahren



*Mit den Händen
die Seele berühren!*

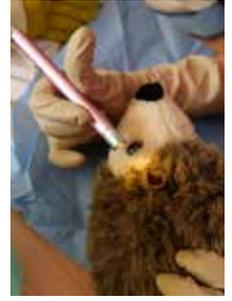
Unter anderem bei:

- 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



Teddys, die beim trianguulieren helfen

Was Kinder mit Migrationshintergrund in der „Teddyklinik“ erfahren



Sie sind plötzlich in einem fremden Land. Die Sprache, die Menschen und die Gepflogenheiten sind ganz anders als in ihrer Heimat. In den Unterkünften ist ein normales, geborgenes Familienleben schwer. Menschen, die Zuflucht in Deutschland suchen, stehen in den ersten Jahren vielen Herausforderungen gegenüber - insbesondere Kinder. Sie ein wenig „abzuholen“, hat sich Nadja Rupp vom Institut für Gesundheit Welt-

weit medmissio auf die Fahnen geschrieben. Sie arbeitet als Krankenschwester in der Migrant:innengesundheit und hat im August 2022 gemeinsam mit einem kleinen Team die „Teddyklinik“ ins Leben gerufen. Unterstützt durch die Regierung von Unterfranken gehen die junge Kinderkrankenschwester und ihr Team direkt zu den Kindern in die Anschluss-Unterkünfte. „Die erste Teddyklinik in Kitzingen ist so gut angekommen, dass wir uns gesagt haben: Es wäre doch toll, das für alle Kinder in Unterfranken anzubieten.“ Gesagt, getan. Rupp Projekt, das für Fünf- bis Zwölfjährige gedacht ist, wächst. Und das ist gut so. „Die Kinder leben dort teils schon sehr lange“, erklärt sie. Die Angebote für sie seien rar. Durch die Corona-Pandemie habe sich die Lage nochmals verschärft. Das Konzept „Teddyklinik“, das bereits in den 1990er-Jahren in Skandinavien initiiert wurde, eignet sich ihres Erachtens hervorragend, um diesen Kindern etwas Abwechslung zu bieten. Doch es ist mehr als das. „Ich wünsche mir, dass die Kinder in der ‚Teddyklinik‘ Ängste vor Ärzt:innen abbauen“, sagt die Krankenschwester, die auch medizinische Sprechstunden abhält. Oftmals gebe es Sprachbarrieren, sodass selbst die Eltern nicht richtig erklären könnten, was passiert ist. Zudem würden die Kinder im Rahmen dieses Angebots Geschehenes verarbeiten. „Im vergangenen Jahr hatten viele Teddys Husten“, nennt sie ein Beispiel, das klar Corona geschuldet war. Auch drastische Einzelschicksale hätten sich aufgetan. „Es findet eine Triangulation statt. Das heißt, die Kinder kommunizieren über diese Teddys – und am Ende, wenn sie möchten – auch mit uns.“ Die inhaltliche Ausgestaltung der „Teddyklinik“ ist entsprechend: „Bei uns gibt es drei Stationen“, erklärt Nadja Rupp, die das Projekt aktuell mit Natalie Berger und Waltraud Seitz umsetzt. Station eins ist die Untersuchung des Teddys. Hier lernen die Kinder, die sich als Ärzt:innen verkleiden, ihre Teddys samt deren Krankheiten kennen. Station zwei ist die Behandlung. Jetzt stehen Blutentnahme und Co. auf dem Plan. In Station drei werden schließlich ein Impfpass sowie eine Urkunde überreicht. Im Anschluss dürfen die Teilnehmer:innen noch kindgerechte medizinische Bilder ausmalen. „Es ist schön zu beobachten, wie sich die Kids untereinander unterstützen, ganz gleich, aus welchem Land sie stammen oder welche Sprache sie sprechen“, so das Fazit von Rupp. Daran können wir uns alle ein Beispiel nehmen!

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com/@nndanko@gmail.com, @Nadja Rupp

 www.medmissio.de

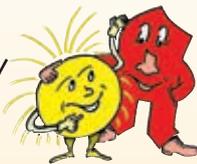
Distanz schafft Sicherheit: Die Kinder erleben in der „Teddyklinik“ eine Ärzt:innen-Patient:innen-Situation, ohne selbst Betroffene zu sein.

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

Versorgung im Alter – dringender Handlungsbedarf!

Gastbeitrag von Professor Alexander Schraml, Vorstandssprecher der Kommunalen Altenhilfe Bayern

Es bedarf keiner Prognose, keiner Schätzung, keiner Mutmaßung – in den nächsten Jahr(zehnt)en wird der Versorgungsbedarf für ältere Menschen erheblich steigen. Das ist sicher. Denn die Menschen, die in zehn bis 20 Jahren häufiger Ärzt:innen, das Krankenhaus, eine Reha-Einrichtung und gegebenenfalls sogar eine Pflegeeinrichtung benötigen, die sogenannte Babyboomer-Generation, sind bereits geboren! Und das ist auch deshalb sicher, weil die Menschen, die diese Generation versorgen sollen, nicht geboren wurden! An der Politik scheint dieser Umstand – sieht man von den üblichen „Sonntagsreden“ ab – spurlos vorüberzugehen. Man streitet über eine sicher notwendige Krankenhausreform. Mehr Planung, mehr Qualität, weniger Kosten – so weit, so gut. Dass aber immer mehr Kliniken aufgrund der finanziellen Entwicklung schließen müssen oder als überflüssig betrachtet werden, ist eine Gefahr für die alternde Bevölkerung. Die Main-Klinik Ochsenfurt muss wegen der hohen Versorgungsqualität und der umfassenden Sanierungsmaßnahmen gesetzt sein. Immer weniger Hausärzt:innen, immer längere Wartezeiten bei Fachärzt:innen – auch die ambulante medizinische Versorgung wird immer kritischer. Mit dem Medizinischen Versorgungszentrum Waldbrunn setzt der Landkreis Würzburg mit seinem Kommunalunternehmen ein deutliches Zeichen für die hausärztliche Versorgung in der Region. Geriatrie Reha-Kliniken schließen (Bürgerspital Würzburg) oder sind in erheblichen finanziellen Schwierigkeiten (AWO Würzburg). Der überaus sinnvolle Grundsatz „Reha vor Pflege“ steht nur noch auf dem Papier! Und schließlich die Pflege. Fachfremde Personalvorgaben belasten die Träger und lassen die Heimkosten steigen. Gängelnde, nicht selten fach-



fremde Aufsichtspersonen bei der Heimaufsicht und beim Medizinischen Dienst belasten die Pflegekräfte. Wer will angesichts einer solchen Bevormundung und eines solchen Misstrauens noch im Pflegeheim arbeiten? Betten in Pflegeheimen bleiben leer, obwohl sie so dringend gebraucht würden. Es wird Zeit zum Umdenken und zum Umlenken. Eine Gesellschaft, die sich der Menschenwürde verpflichtet sieht, und sich als Sozialstaat versteht, hat diese (drohenden) Missstände nicht verdient.

Prof. Dr. Alexander Schraml

Fotos: @depositphotos.com/@NatashaFedorova

Gastbeitrag von Prof. Alexander Schraml, Vorsitzender des Bundesverbandes der kommunalen Senioren- und Behinderteneinrichtungen sowie Vorstandsmitglied und Vorstandssprecher der Kommunalen Altenhilfe Bayern.




GOLDFUSS
Praxis für Osteopathie



Andrea Goldfuß
Osteopathin
Heilpraktikerin

- Osteopathie
- Sonderqualifizierung:
Osteopathie für Schwangere und Säuglinge
- Cranio-Sacrale-Therapie

Gartenweg 3 · 97250 Erlabrunn · 0151 4144 0558
info@andrea-goldfuss.de · www.andrea-goldfuss.de

Die Würde des Menschen ist unantastbar!

Wer stellt sicher, dass das auch für alte und kranke Menschen gilt?

Der demografische Wandel ist in Deutschland längst angekommen. Die sinkende Zahl der Menschen im jüngeren Alter und die gleichzeitig steigende Zahl älterer Menschen verschieben den demografischen Rahmen in bisher nicht gekannter Art und Weise. Laut Statistischem Bundesamt ist jede zweite Person in Deutschland heute älter als 45 und jede fünfte Person älter als 66 Jahre. Dieser als schleichend empfundene Prozess des demografischen Wandels werde sich in naher Zukunft noch beschleunigen. Insbesondere werde die Zahl der Menschen im hohen Alter ab 80 Jahre beständig steigen. Auf der anderen Seite sieht es mit der Versorgungssicherheit der stetig alternden Gesellschaft nicht gut aus. Lebenslinie hat sich mit Walter Herberth, Leiter der Stiftung Juliusspital, Annette Noffz, Direktorin der Stiftung Bürgerspital, und Geriater Dr. Michael Schwab über ihre tagtäglichen Herausforderungen unterhalten ...

Lebenslinie (LL): Die Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist war im Bereich der Geriatrischen Reha einer der Vorreiter in Bayern. Seit drei Jahren ist die Stationäre Reha des Bürgerspitals geschlossen (26. März 2020), nun musste die ambulante und mobile Reha auch stillgelegt werden. Aus welchen Gründen und mit welchen Folgen?

Annette Noffz (AN): „Von Beginn an war die Vergütung der Krankenkassen nicht ausreichend um unsere Kosten zu decken. Insbesondere in der stationären Reha fehlten uns im Durchschnitt pro Patient:in pro Tag rund 50 Euro. Wir hatten jahrelang in den Verhandlungen mit den Krankenkassen immer wieder versucht, diese Lücke zumindest deutlich kleiner werden zu lassen. Als Leistungserbringer haben wir leider nicht die Möglichkeit, die Kostenträger zu auskömmlichen Tagessätzen zu bewegen. Eine finanzielle Unterstützung der Rehabilitation aus Stiftungsmitteln, die jedes Jahr höher ausfiel, war in dem erforderlichen Umfang nicht mehr leistbar.“

LL: Bei einer Pressekonferenz der Stiftung Bürgerspital gemeinsam mit der AWO im letzten Jahr kündigte auch diese an, dass ihrer Geriatrischen Reha langsam die Puste ausgehe. Was bedeutet das für die Anschlussheilbehandlung alter und kranker Menschen, die aus dem Krankenhaus entlassen werden, wenn es keine Geriatrische Reha mehr in Würzburg gäbe?

Dr. Michael Schwab (MS): „Da geriatrische Rehabilitation nachweislich Selbständigkeit und Autonomie fördert, Pflegebedürftigkeit verhindert oder vermindert und Folgekrankheiten vorbeugt, droht bei vollständigem Fehlen geriatrischer Rehabilita-

tionsangebote in Würzburg eine massive Zunahme von Pflegebedürftigkeit und dies in Zeiten, in denen ambulante und stationäre Pflegeangebote durch den eklatanten Personalmangel in der Pflege bereits jetzt unzureichend zur Verfügung stehen. Ohne Weiterversorgungsmöglichkeit würden sich Krankenhausaufenthalte unnötig verlängern und resultierend Kapazitäten für neue Patient:innen fehlen. Ganz zu schweigen von der Tragik, dass Menschen im höheren Lebensalter eine wirksame rehabilitative Behandlung vollständig vorenthalten werden würde.“

LL: Laut aktueller Umfragen sehen sich ein Drittel aller Einrichtungen der Altenpflege von Insolvenzen bedroht. Wie kann mit Blick auf die demografische Entwicklung, Personalmangel in der Pflege etc., diese Spirale noch gestoppt werden?

AN: „Sehr wichtig ist die Anerkennung der Kompetenzen der Pflegekräfte sowie Achtung und Respekt für deren Arbeit und Engagement. Nur wenn diese Berufe wieder attraktiv sind, werden wir genügend Mitarbeitende finden, die sich um Menschen kümmern, die Hilfe benötigen. Beitragen können zur Attraktivität beispielsweise eine 35-Stunden-Woche, geringerer bürokratischer Aufwand, das Zugeständnis von der Übernahme weiterer Vorbehaltsaufgaben für die qualifizierten Fachkräfte, die Eindämmung von zu vielen Überprüfungen und Kontrollen und das Verbot der Leiharbeit in der Pflege. Darüber hinaus brauchen wir dringend eine Verbesserung bei der Anerkennung von Fachkräften aus dem Ausland und auch bei der Ausstellung von Visa und Aufenthaltsgenehmigungen von Mitarbeitenden. Des Weiteren müssen wir über die Art der Pflegeversicherung diskutieren und darüber, dass in den Bereichen der Altenhilfe, wie auch im Gesundheitswesen und der Betreuung behinderter Menschen keine Gewinne erwirtschaftet werden, die an Anteilseigner ausgeschüttet werden. Und auch ein Engagement aller für die Gesellschaft kann ein sehr gute Möglichkeit sein, dass wir ►

Hohe Zahl nicht-barrierefreier Haushalte

Die meisten Menschen leben bis ins hohe Alter in ihrem eigenen Haushalt. Oftmals schränken Barrieren in der Wohnung und dem Umfeld allerdings in hohem Maße den Grad ihrer Selbstbestimmung ein. Nach Untersuchungen des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA) leben 76,8 Prozent der mobilitätseingeschränkten 65-Jährigen und Älteren nicht in einer barriere-reduzierten Wohnung, die stufenlos begehbar ist. Dies betreffe Ostdeutsche, Menschen, die nicht im Alter ab 65 Jahren umgezogen sind sowie Vertreter:innen der untersten Einkommensgruppe besonders häufig. Hohe Kosten und andere Faktoren hielten Betroffene oft von einer bedarfsgerechten Anpassung der Wohnsituation ab. Der Mangel an erschwinglichem Wohnraum im Allgemeinen, insbesondere in Großstädten und deren Ballungsräumen, verschärfe die Situation zusätzlich. *Tim Förster*



www.dza.de



► uns wieder mehr füreinander einsetzen; ob ein solcher Einsatz genau ein Jahr dauern soll und in welchen Bereichen dies möglich und sinnvoll ist, wird zu klären sein.“

LL: „Die Würde des Menschen ist unantastbar,“ das steht im Grundgesetz. Was muss geschehen, damit das für alte und kranke Menschen auch weiterhin gilt?

MS: „Die Verantwortung einer Gesellschaft liegt darin, hilfbedürftigen älteren Menschen ein würdiges Leben zu ermöglichen, eben gerade auch durch den Einsatz nachweislich wirksamer geriatrisch rehabilitativer Behandlung. In Zeiten der Verknappung finanzieller aber auch personeller Ressourcen müssen Prioritäten fundamental anders gesetzt werden. Geschieht dies nicht, sind die Folgen katastrophal.“

LL: Die Stiftung Juliusspital betreibt zwar keine geriatrische Reha, aber Seniorenstifte, kümmert sich um Schwerstkranke (palliative Versorgung) und Sterbende (Hospiz). Wie ist hier der Status quo?

Walter Herberth (WH): „Das Seniorenstift ist grundsätzlich gut belegt, jedoch wird die Belegung dem jeweils verfügbaren Personalstand angepasst. Eine Warteliste ist vorhanden und baut sich aufgrund der vermehrten Nachfrage nach Pflegeplätzen weiter auf. Durch die Kumulation von Personalveränderungen waren im Hospiz im zweiten Quartal 2023 zeitweise nur acht von zwölf Betten belegbar, eine Situation, die sich aktuell wieder entspannt und die Möglichkeit einer Vollbelegung erwarten lässt. Durch Personalnot in Verbindung mit einer hohen Belegung auf der Palliativstation ist es zu einer starken Überstundenbelastung im Pflegebereich gekommen. Um diese zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden wieder auf Normalmaß zurückzuführen, musste zeitweise die Palliativstation 2 mit sechs Betten geschlossen werden.“

LL: Wie lange muss man in der Regel auf einen Platz in den einzelnen Einrichtungen warten?

WH: „Die Wartezeit beim Seniorenstift kann mehrere Wochen oder auch Monate betragen. Grundsätzlich ist eine kurzfristige Aufnahme für einen Dauerpflegeplatz nicht zu realisieren. Die Wartezeit auf einen Hospizplatz beträgt zwischen einem Tag und drei Wochen. Maximal dringliche Palliativpatient:innen konnten bisher fast immer aufgenommen werden, bis auf Einzelfälle (vielleicht 15 pro Jahr).“

LL: Palliativpatient:innen haben in der Regel keine Zeit zu warten ... wie kann man diesen Menschen ein würdiges Sterben ermöglichen?

WH: „Kann ein dringlicher Patient:in nicht direkt auf die Palliativstation kommen, wird er:sie über die Notaufnahme im Akuthaus aufgenommen



und zum nächstmöglichen Zeitpunkt auf die Palliativstation verlegt. Die Belegung der Palliativstation hat sich verändert. Die durchschnittliche Verweildauer lag vor 20 Jahren bei rund 14 Tagen und liegt heute bei rund sechs Tagen. Die Quote der dort versterbenden Patient:innen hat sich auf fast 90 Prozent erhöht. Der Grund hierfür ist, dass Patient:innen in der Regel zuhause bleiben möchten bis es nicht mehr anders geht – und das ist durch die guten Strukturen in Würzburg und Umgebung auch möglich, vor allem durch die Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV). Der zweite Grund ist eine bessere Qualifikation der Allgemeinmediziner:innen im Bereich der Palliativ-Versorgung, was das Zuhausebleiben ebenso positiv unterstützt. Ein weiterer Einflussfaktor ist auch die Möglichkeit der Aufnahme im Hospiz.“

LL: „Wie stellt sich die Stiftung Juliusspital dafür auf alte und kranke Menschen auch in Zukunft gut versorgen zu können?“

WH: „Die Stiftung Juliusspital verfolgt unablässig das Ziel, ihren Stiftungszweck ‚Helfen und Heilen‘ auch in der Versorgung und Betreuung von alten und kranken Menschen bestmöglich zu erfüllen. Dies ist nur durch eine auskömmliche Finanzierung und durch die Verfügbarkeit von ausreichendem Personal möglich. Auch investieren wir stetig in unser höchstes „Kapital“, die Mitarbeitenden, beispielsweise durch Angebote wie Betriebliches Gesundheitsmanagement, Flexibilisierung von Arbeitszeiten und Gewährung von Homeoffice-Tagen mit dem Ziel der Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder auch Hilfestellung bei der Wohnraumsuche und ein vermehrtes Angebot von Deutschkursen zur Deckung des Schulungsbedarfs, um Sprachbarrieren zu verringern und dadurch den Pflegefachkräften und Pflegehilfskräften die sach- und fachgerechte Pflege zu vermitteln.“

Fotos: @depositphotos.com/@HayDmitry, @depositphotos.com/@photographee.eu, @depositphotos.com/@DragosCondearW, @depositphotos.com/@triocean2011, @depositphotos.com/@kalinovsky, @depositphotos.com/@AndrewLozovyi, @depositphotos.com/@aletia

Das Interview mit Walter Herberth, Leiter der Stiftung Juliusspital, Annette Noffz, Direktorin der Stiftung Bürgerspital, und Geriater Dr. Michael Schwab führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.



www.juliusspital.de, www.buergerspital.de

Zeit für richtig gute Pflege IPT - Intensivpflegeteam

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig?

Zusammen schaffen wir das!

IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg & Schweinfurt

Tel: 0931-20 555 18

E-Mail: hallo@ipt-intensivpflege.de

www.ipt-intensivpflege.de



Wechselnde Pfade: Schatten und Licht

Wenn wir mit dem Tod von geliebten Menschen konfrontiert werden, dann herrschen tiefe Betroffenheit, Nicht-Verstehen und großer Schmerz. Insbesondere, wenn jemand plötzlich aus dem Leben gerissen wird. Dann wird uns bewusst: Wir haben das Leben nie in der Hand: Jeder Moment ist ein Risiko; vermeintliche Sicherheiten sind Illusion und Wunschdenken. Es tut gut, diesem Schmerz und der Trauer immer wieder Raum zu geben, denn Trauern braucht Zeit und ist nicht mit der Beisetzung beendet. Zugleich geht das Leben weiter, wie man so sagt – dies stimmt zutiefst. Das Leben lebt sich immer im Jetzt, die Fülle des Augenblicks offenbart sich in der Gleichzeitigkeit von Trauer und Mitgefühl, von Schmerz und dem Gefühl von Zusammengehörigkeit und Kraft. Nicht als Gegensätze, sondern als verschiedene Facetten des Lebens. Wenn wir uns in jedem Augenblick dem hingeben, was jetzt ist, bedeutet das nicht Respektlosigkeit gegenüber den Toten, sondern die Bereitschaft, loszulassen, die Bereitschaft, die Trauer sich verwandeln zu lassen. Den Schmerz leben, die Trauer zulassen und, ja sogar der Schmerz, die Lücke sein: das ist ein „Großes Ja“ zu dem, was jetzt ist. So können wir aufhören, zu verdrängen, und uns der Wirklichkeit stellen, ihr nicht ausweichen, sondern dem Leben vertrauen – um es ganz zu leben: „Wechselnde Pfade: Schatten und Licht; alles ist Gnade, fürchte dich nicht.“

Gastbeitrag von Maria Kolek Braun

*Fotos: @Thomas Appel, Benediktushof,
@depositphotos.com/@pedro2009*



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




BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG

Jetzt kostenfreien
Schnuppertag vereinbaren!

Bei uns wissen Sie
Ihre Angehörigen in
besten Händen

**TAGESPFLEGE
VILLA SCHENK**

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

Zukunft Pflege: Tag der offenen Tür

Freitag, 27. Oktober 2023 von 14.00 – 18.00 Uhr



PFLGESCHULE
OCHSENFURT



Entdecken Sie unsere neu eröffnete Pflegeschule. Es erwartet Sie ein tolles Programm für die ganze Familie zu den Kernthemen der Pflegeausbildung.

Berufsfachschule für Pflege
der Main-Klinik Ochsenfurt

Am Greinberg 26 | 97199 Ochsenfurt

Tel: 09331 908-7400

www.pflegeschule-mko.de

Wir gehören zum



Unser Programm:

Mitmachaktionen zu den Bereichen:

Senioren: Demenz-Parcours, Alterssimulationsanzug, Foto-Ausstellung „Hände“

Gesundheit: Reanimation, Kinästhetik-Vorführungen (gesundheitsschonende Pflegesituationen für Angehörige), Pflege am Krankenbett, Begehrter Rettungswagen des BRK

Kinder: „Frühchen“-Inkubator, Säuglingspflege, Malecke, Teddy-Klinik (eigenes Kuscheltier mitbringen)

Vorträge: Pflegeausbildung, Duales Studium, Erste Hilfe am Kind, Demenz, Palliative Situationen, Ethik in der Altenpflege, Pflegeberatung

Beratungsangebot: Infostände unserer praktischen Ausbildungspartner, Individualberatung zur Pflegeausbildung und zum Dualen Studium

Essen & Getränke: hotvilee Foodtruck – viele Fritten Variationen, Getränke, Snacks, Kaffee, Kuchen

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

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



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

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

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

Mehr als gute Medizin.
Leopoldina
Krankenhaus Schweinfurt



www.facebook.com/LeopoldinaKrankenhaus



www.youtube.com/user/LeopoldinaSW



www.instagram.com/leopoldinakrankenhaus/



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 0931 - 40 71 41

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

info@ursprung-naturkost.de

Klinikum Main-Spessart Lohr

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

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

Kreisseniozentrum Gemünden · Marktheidenfeld

Dauerpflege · Kurzzeit- und Verhinderungspflege ·
Rüstigenplätze · Gerontopsychiatrische Betreuung ·
Betreutes Wohnen

Bildungszentrum für Pflegeberufe Marktheidenfeld

Ausbildung in der Pflege
Pflegefachmann/Pflegefachfrau (w/m/d) ·
Pflegefachhelfer/Pflegefachhelferin
mit Schwerpunkt Altenpflege (w/m/d)



»Wir pflegen mit
Herz und Verstand.«

Bei uns steht der Mensch an
erster Stelle. Ob in unserem
Klinikum oder Geriatriischen
Zentrum in Lohr - wir behandeln
alle gleich: aufmerksam.

Weitere Infos unter:
www.klinikum-msp.de

