

Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

JUBILÄUMSAUSGABE²
10 JAHRE



SPEZIAL: SILVER SOCIETY

Für immer Kind!

Best Ager sind lebenslustig

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Kapitalisierung der Medizin

Über Cash Cows und Poor Dogs

SCHULMEDIZIN

Fußgesund & wundlos glücklich

Footloose: Wie Fußgesundheits auf die Beine hilft

SPRACHE & KULTUR

Humor macht unantastbar!

Eine Schlagfertigkeit-Queen gibt Tipps

Behandlungsschwerpunkt: CMD-Erkrankungen

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

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

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

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Ludwigstraße 10
97688 Bad Kissingen
Tel: 0971-6990370
www.panitz-zahnarzt.de

Hofäckerweg 13
97475 Zeil am Main
OT Ziegelanger
Tel: 09524-82320
www.dr-panitz.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





10 JAHRE LEBENS LINIE

Der Kobra-Effekt - ein Kommentar

Vom „Kobra-Effekt“ spricht man, wenn man ein Problem lösen möchte, das aber nicht gelingt und am Ende alles noch viel schlimmer wird. Das „Problem“ ist das deutsche Krankenhaus-System, das mit Blick auf die Ökonomie den Menschen aus dem Blick verloren hat. Die vermeintliche „Lösung“: ein „dramatischer Umbau der deutschen Kliniklandschaft“, wie der Bundesgesundheitsminister seine Vorschläge für die anstehende Krankenhausreform betitelt. Das Ziel: Unnötige Klinikschließungen vermeiden und flächendeckend eine hochwertige Versorgung auch in ländlichen Regionen sicherstellen, so Karl Lauterbach. Die Realität: Zahlreiche Kliniken auch hier in der Region (Krankenhaus St. Josef Schweinfurt, Rotkreuzklinik Wertheim, Theresienklinik Würzburg) haben bereits die Segel gestrichen. Die Deutsche Krankenhausgesellschaft rechnet 2024 in Bezug auf Klinikschließungen mit einem Rekord-Insolvenzjahr. Und da hilft es nicht, zu hoffen, dass durch das unkontrollierte Kliniksterben nicht gleich alles zusammenbricht, sondern sich nur neu sortiert. Eine Krankenhausreform ist dringend erforderlich, keine Frage, aber so? „Wenn Innovationen erfolgreich sein sollen, müssen Menschen bei der Veränderung mitgenommen werden“, postulierte der Wissenschaftler Charles Kettering. Frei nach dem Motto „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“, wurde aber genau das bisher bei Transformations-Prozessen im Gesundheitswesen (Krankenhausreform, Ambulantisierung, E-Rezept, elektronische Patientenakte, Apothekenstrukturreform oder Einsatz von künstlicher Intelligenz in der Medizin) versäumt. Solange partnerschaftliche Kommunikation fehlt, weiterhin alles am Lineal der Ökonomie gemessen wird und Fürsorge und Menschlichkeit nicht die Pfründe sind, mit denen gehandelt wird, steht im 75. Jahr des Grundgesetzes in Deutschland nichts weniger als die Würde der Menschen auf dem Spiel.

Susanna Khoury, Chefredakteurin

Foto Titel: ©Pixabay, Logo: ©Pixabay, Foto Editorial: ©Lebenslinie

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Die Rolle ausländischer Fachkräfte in unserem Gesundheitssystem
- 6 Prof. Giovanni Maio: Befinden genauso wichtig wie Befund
- 7 Prof. Heribert Prantl prangert die Kapitalisierung der Medizin an
- 8 Keine eierlegende Wollmichsau: Unikliniken können nicht alles stemmen
- 10 Das Arzneimittel – ein Konsumgut?

SPEZIAL: SILVER SOCIETY

- 11 Von wegen silbergraue Haare
- 12 Für immer Kind: im Gespräch mit Hotelierin Sabine Unckell
- 17 Ad multos annos? Alter & Einsamkeit
- 18 Lose Schraubchen: Vitamin D im Alter
- 21 Einen eigenen Roboter für alle?
- 23 E-Scooter verhelfen zu neuer Freiheit

SCHULMEDIZIN

- 24 Fußgesund und wundlos glücklich
- 27 Das Leben neu angehen: Arthrose
- 29 Beim Tennisarm ist Geduld gefragt
- 31 Risikofaktor Alter bei Prostatakrebs
- 33 Schmerzhaftes Trigeminiusschmerz

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 34 Wie Pflanzen heilen
- 35 Ungebrochener Trend Homöopathie

GESUNDHEITSKALENDER

- 36 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 38 Nachtschicht und Gesundheit
- 39 Drohnenteam im Einsatz

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 40 Phagen als neue Hoffnung
- 41 Quitt mit der Quitte?

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 43 Brot aus Erbse und Weizen
- 44 Nicht zu toppen: Toppings!
- 47 Warme Umarmungen von innen
- 49 Prof. Heiko Paeth über Greenwashing
- 51 Wetterfähigkeit ist keine Einbildung
- 53 Hof mit Zukunft? Protest und Realität
- 54 Multimodale nachhaltige Mobilität

ENTSPANNUNG & REISEN

- 57 Über Mensch-Tier-Beziehungen
- 59 Was ist „Dopamine Dressing“?
- 61 Langlebige Begleiter: Wolle und Seide
- 63 Pilgern und die richtige Ausrüstung
- 64 Aus dem Powerhouse heraus: Pilates
- 65 Wie der Vagus-Nerv für Ruhe sorgt
- 68 20 Jahre Bäderland Bayerische Rhön

PYSCHHE

- 69 Teufelskreis Co-Abhängigkeit

SPRACHE & KULTUR

- 71 Unsterblichkeitsformel: Erinnern!
- 72 Synästhesie: mehr wahrnehmen
- 73 Die Schlagfertigkeit-Queen

KINDER

- 74 Stimmkrochäten in Windeln
- 75 Eine FASD-Betroffene berichtet

ALTER

- 77 Altersgerechtes Wohnen

**Über 600
Ausbildungs-
plätze**



**Uniklinikum
Würzburg** 

Karriere am UKW –

1.000 Wege.

Deine Entscheidung.

www.ukw.de/karriere | www.ukw.de/ausbildung

„Unser Stiftungsauftrag wäre heute ohne die Unterstützung von Fach- und Hilfskräften aus aller Welt nicht in gleichem Maße zu erfüllen“, so der scheidende Leiter der Stiftung Juliuspital mit der Gesamtverantwortung für Krankenhaus, Pflegeheim, Hospiz, Pflegeschule und Palliativ-Akademie Walter Herberth.



Von A wie Albanien bis Z wie Zaire

*Ausländische Pflegekräfte halten unser Gesundheitssystem am Laufen.
Erald Domi, ein junger Mann aus Albanien ist nur ein Beispiel von Vielen*

Offen, voller Mut und vor allem Zuversicht ist Erald Domi, als er mir seine Geschichte erzählt. Der 35-jährige Familienvater kam Anfang 2024 aus Albanien nach Deutschland, um hier ein neues Leben zu beginnen. Und das tut er! Erst vor wenigen Wochen hat er einen sechsmonatigen Anerkennungskurs bei Julius Care in Kooperation mit dem Klinikum Würzburg Mitte (KWM) absolviert und nun seine Ehefrau und Tochter aus Albanien nach Deutschland geholt. Jetzt ist er ein nach deutschen Standards qualifizierter Gesundheits- und Krankenpfleger und bereichert das KWM mit Erfahrung und Fachwissen. Erald Domi hat viel erlebt. 15 Jahre lang war er bei der Armee und hat hier seinen Universitätsabschluss als Krankenpfleger erworben. Seine erste Station führte ihn auf ein Militärschiff, wo er drei Jahre lang für die Gesundheit der Besatzung zuständig war. Zwei

Mal ging es auf Nato-Mission nach Syrien. Nicht ganz ungefährlich, wie er erzählt. Doch Domi wollte mehr. In Albanien zweitgrößter Stadt Durrës arbeitete er als Freiwilliger. Dort war er in der Notaufnahme des Hauptkrankenhauses eingesetzt. „Ich wollte meine Kenntnisse vertiefen“, erinnert er sich. Zweieinhalb Jahre verbrachte er in der mikrochirurgischen Abteilung. Doch auch dort waren die Aufstiegschancen begrenzt. Offen sprach er mit Freundinnen und Freunden und Bekannten, die bereits im Ausland lebten, über seinen Wunsch, fern der Heimat sein Glück zu suchen. Er wog sorgfältig ab und ließ sich nicht von falschen Versprechungen leiten. Vor drei Jahren fiel eine Entscheidung. Er geht nach Deutschland! Davon konnte er nach anfänglichem Zögern auch seine Frau überzeugen. „Weil es

hier Weiterbildungsmöglichkeiten gibt, die in meiner Heimat nicht gegeben sind. Und eine bessere Zukunft für meine Familie möglich ist“, sagt er über Deutschland. Vor allem Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit schätze er sehr. Domi hat sich gut auf sein neues Leben vorbereitet. Noch in der Heimat absolvierte er einen Sprachkurs und suchte sich eine seriöse Vermittlungsagentur. Als schließlich Würzburg ins Spiel kam, informierte er sich – und war sofort begeistert. „Die Stadt gefiel mir auf Anhieb“, sagt er. Sie sei klein, ruhig, übersichtlich und voller Studentinnen und Studenten. „Es ist eine perfekte Stadt für eine Familie.“ Die Zeit bis zur Zusage, aber auch der Umzug sei aufregend gewesen. Schließlich begab er ▶

► sich auf völlig fremdes Terrain. Umso dankbarer sei er für die Unterstützung, die ihm unter anderem von Rebecca Schwenkert vom Pflege- und Funktionsdienst des KWM und zuständig für ausländische Pflegekräfte zuteil wurde. Der studierte Diplom-Krankenpfleger musste sich umstellen – nicht nur im Privatleben. Das deutsche Gesundheits- und Rechtssystem unterscheidet sich wesentlich von dem in Albanien. Auch seine Aufgaben im Job sind andere. „In den albanischen Krankenhäusern sind Pflegerinnen und Pfleger nicht für Körperpflege zuständig. Das machen die Angehörigen“, erklärt er. „Mir gefällt es aber, diese neuen Tätigkeiten auszuüben“, sagt er. Gleiches gelte für neue Methoden und Materialien, etwa bei der Wundversorgung, die er hier verwenden dürfe. Mit den Kolleginnen und Kollegen, ebenso mit den Patientinnen und Patienten komme er sehr gut zurecht. Alle seien ihm offen begegnet. Vorurteile habe er nicht erfahren. „Ich bin gut angekommen“, resümiert er. Das kann auch Maria Schmitt, Fachbereichsleiterin Anerkennung bei Julius Care, der Berufsfachschule für Pflege der Stiftung Julius-Spital, bestätigen. Seit Anfang des Jahres gibt es den neu aufgebauten Fachbereich für die berufliche „Anerkennung internationaler Pflegefachkräfte“. Seit März führt Julius Care unter der Schulleitung von Karen Peuser als zertifizierter Anbieter Vorbereitungslehrgänge mit abschließenden staatlich anerkannten Kenntnis- und Eignungsprüfungen für die berufliche Anerkennung in Deutschland durch. Der Unterricht für die internationalen Fachkräfte erfolgt kompetenz- und situationsorientiert. Nachdem die grundlegenden theoretischen Inhalte vermittelt wurden, wird dieses Wissen anhand von praxisorientierten Fällen mit der jeweiligen Schwerpunktsetzung im Bereich Altenpflege oder Krankenpflege angewendet. Am Ende stehen eine umfassende Kenntnisprüfung, die sich aus einer mündlichen Prüfung sowie einer Praxisprüfung zusammensetzt. „Wir arbeiten in Theorie und Praxis eng mit den Einrichtungen – wie im Fall von Erald Dom mit dem KWM – zusammen“, erklärt Maria Schmitt, die sich permanent mit Rebecca Schwenkert austauscht, um optimale Ergebnisse zu erzielen. „Es ist nicht nur reine Theorie, wir schauen, was den Teilnehmenden konkret in der Praxis hilft, um sich gut in die Station zu integrieren“, erklärt sie mit Blick auf den neuen, im November startenden Kurs, der dann erstmals im Drei-Wochen-Schule-, Drei-Wochen-Praxis-Turnus stattfindet. Erald Domi ist schon einen Schritt weiter – und voller Motivation, seine Fähigkeiten weiter auszubauen. „Ich möchte helfen“, betont er immer wieder. „Ich möchte hier im Krankenhaus mit seinen vielen Möglichkeiten arbeiten.“ Breit aufgestellt ist das Haus nicht nur thematisch. „Bei uns arbeiten 278 Beschäftigte aus 70 Nationen allein im KWM“, informiert Schwenkert. Mitarbeitende kämen vor allem aus Rumänien und Albanien, aber auch aus Syrien und der Türkei. Im jüngsten Anerkennungslehrgang, ergänzt Schmitt, seien Menschen aus Tansania, Albanien, Indien und Bosnien vertreten gewesen. „Das Ganze ist eine Win-Win-Situation“, betont sie mit Blick auf den Zuwachs an Fachkräften und die neuen Perspektiven, die diese Menschen mitbringen. Oberpflegamtsdirektor Walter Herberth kann ihrer Einschätzung nur beipflichten. „Internationale Arbeitskräfte sind aus unseren Gesundheitseinrichtungen und auch aus unserem Weingut nicht mehr wegzudenken – sie sind unverzichtbar geworden.“ Insgesamt seien in der Stiftung Mitarbeitende aus 33 Ländern tätig. Im Weingut läge der Schwerpunkt auf Fachkräften aus



Rumänien und Polen, während im Pflegeheim eine kulturelle Vielfalt von A wie Albanien über Jamaika, Kongo, Kuba, viele weitere Länder bis Z Somalia und wie Zaire herrsche. „Das Schöne ist, dass diese Vielfalt bei uns gut integriert ist und auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Patientinnen und Patienten gut ankommt. Ein gegenseitiges Verstehen ist dabei essenziell, weshalb wir regelmäßig Deutsch-Kurse zur Verbesserung der Sprachkenntnisse anbieten.“ Als Stiftung und Klinikum sei man offen für die Beschäftigung internationaler Arbeitskräfte, betont er. „Ein äußeres Zeichen dieser Offenheit sind die blauen Schafe, die seit vielen Jahren als Kunstobjekte in unserem historischen Innenhof stehen. Sie stehen für Toleranz und Offenheit gegenüber allen Menschen, unabhängig von Hautfarbe, kultureller Herkunft oder sozialer Stellung.“ In der Stiftung sei man dankbar für jede helfende Hand, egal woher sie komme.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @Krakenimages.com, @kadettmann, @aremafoto, @andreynekrasovone @zanuckcalilus @DenKostiukBO, @AlessandroBiascioli, @AlinaOsadchenko, @Mondi.h, @ArturVerkhovetskiy, @Erald Domi privat

 www.julius-care.de

Renée und Laura Sielemann PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Unser Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Massage
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Neurologische Behandlung
- Milton Gesundheitszirkel
- Fango
- Hausbesuche
- Pilates
- Medi-Tape
- T-Rena und RV-Fit
- Five Faszientraining
- Yoga und Pilates
- und mehr



Wir freuen uns auf Sie!

Liebigstraße 13 • 97080 Würzburg-Oberdürrbach
Telefon 0931 99 16 19 06
Fax 0931 99 16 19 09
oberduerrbach@praxis-sielemann.de
www.praxis-sielemann.de

Befund genauso wichtig wie Befinden

Medizinethiker Prof. Giovanni Maio über den Einsatz von KI in der Medizin

Lebenslinie (LL): Der Einsatz von VR, KI oder auch ChatGPT¹ in der Medizin kann vorteilhaft sein und kann „Grenzen verschieben“, womöglich Horizonte erweitern. Aber keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Wo lauern die Gefahren, wo sind die Grenzen für die Grenz-erweiterung?

Professor Giovanni Maio: (GM): „Der Einsatz der KI in der Medizin ist nicht per se ein Problem. Im Gegenteil gehört es zur Sorgfalt dazu, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um Diagnosen, Therapien und Prognosen sicherer zu machen. Hierfür kann der Rückgriff auf Daten der KI sehr hilfreich sein. Das Problem beginnt erst dort, wo die KI nicht mehr als Hilfsmittel für eine bessere ärztliche Entscheidungsfindung genommen wird, sondern vielmehr als deren Ersatz gilt.“

LL: Wo muss man Ihrer Meinung nach dem Machbaren Grenzen setzen?

GM: „Die Grenze der KI ist dort auszumachen, wo man den Reduktionismus, der über die Sammlung von Daten implementiert wird, nicht mehr sieht, sondern meint, man würde über die Daten schon alles wissen. Die KI hantiert mit vielen Daten, aber zwischen der Wirklichkeit und diesen Daten besteht eine Kluft. Und dieser muss man sich bewusst bleiben, denn sonst berechnet die KI Lösungen, die an den Problemen der Menschen komplett vorbeigehen. Denn ihre Probleme sind nicht in Daten zu erfassen, sondern im Gespräch, im Zuhören, im Verstehen, im Zwischenmenschlichen zu begreifen.“

LL: Eine Studie der Universität Oxford sieht in der KI eine existenzielle Bedrohung für die Menschheit. Wie ist Ihre Meinung dazu?

GM: „Ich halte nichts von Superlativen, weder im Positiven noch im Negativen. Genauso wenig wie die KI alle Probleme lösen wird, wird sie auch den Niedergang

unserer Kultur bedeuten. Beide Szenarien sind unseriös. Wenn man die KI als Bedrohung etikettiert, so hat man übersehen, dass die KI lediglich eine Technik darstellt, und es kommt ganz auf uns an, wie wir mit ihr umgehen. Wir müssen uns darüber verständigen, wie man einen besonnenen Umgang mit dieser Technik finden kann, und aus meiner Sicht besteht dieser darin, dass wir die KI nicht alleine entscheiden lassen dürfen, sondern wir müssen überall eine Plausibilitätsprüfung vornehmen und uns davon fernhalten, automatisierte Entscheidungen für normal anzusehen. Entscheidungen müssen reflektiert sein, sie müssen den Einzelfall in den Blick nehmen und sie müssen verstehensbasiert ausfallen. Wir brauchen eine menschliche Kontrolle der KI und das Bewusstsein, dass es gerade in der Medizin ein Recht auf eine menschliche Entscheidungshoheit gibt.“

LL: Wie kann man Manipulationen durch KI Einhalt gebieten und so ein „Eigenleben“ derselben ausschließen?

GM: „Wir brauchen eine stärkere Anstrengung, die Entscheidungswege der KI über ihre Algorithmisierung transparenter zu machen. Solange die Algorithmen nicht nachvollziehbar sind und wir es mit einer Black Box zu tun haben, bleibt alles intransparent und extrem störanfällig. Wir sind es den Patientinnen und Patienten schuldig, genau erklären zu können, warum so und nicht anders entschieden worden ist. Da dürfen wir keine Intransparenz zulassen, und so müssen die algorithmischen Entscheidungswege einfach durchsichtig werden. Hierin muss man viel mehr investieren, im Sinne der Autonomie der Patientinnen und Patienten – aber auch der Autonomie der Ärztinnen und Ärzte.“

LL: Wie sieht ein ethisch verantwortlicher Umgang mit KI in der Medizin aus?

GM: „Ärztinnen und Ärzte werden dazu ausgebildet, den ganzen Menschen zu sehen, sich für seinen Befund genauso zu interessieren wie für sein Befinden, und sie lernen, die KI dort einzusetzen, wo mit ihr mehr Sicherheit und Klarheit hergestellt werden kann. Am Ende muss es aber immer die Ärztin oder der Arzt sein, die oder der die Daten der KI einem Plausi-

bilitätscheck unterziehen. Ein verantwortlicher Umgang hieße, dass alle Patientinnen und Patienten wissen, Ärztinnen und Ärzte nutzen das Potenzial der Künstlichen Intelligenz, aber sie fühlen sich persönlich verantwortlich für die Entscheidungen und sind bereit, sich verantwortungsbewusst um ihre Patientinnen und Patienten zu kümmern. Die KI kann den Ärztinnen und Ärzten bestimmte Dinge abnehmen und Teilfunktionen übernehmen. Die ärztliche Entscheidung selbst erfordert aber mehr als KI; sie erfordert ärztliches Beurteilungsvermögen – und dieses wird durch die KI nicht obsolet, sondern wichtiger denn je.“ sky

Fotos: ©Silke Wernet, @depositphotos.com/@Bianco-Blue; Quelle: ¹VR = Virtuelle Realität; KI = Künstliche Intelligenz und ChatGPT = ist ein Chatbot, der künstliche Intelligenz nutzt, um menschliche Sprache zu verstehen und so eine der menschlichen Sprache ähnelnde Antwort zu erzeugen.

Das Interview mit Medizinethiker Prof. Giovanni Maio führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury



Buchtipp: Giovanni Maio: Ethik der Verletzlichkeit, Herder Verlag, Freiburg 2024, ISBN 978-3-451-60132-3, Preis: 18 Euro, www.herder.de

Cash Cows und Poor Dogs

Prof. Heribert Prantl prangert die Kapitalisierung der Medizin an

Fallpauschalen mit kurzen Liegezeiten, unzureichende Honorierung sprechender Medizin, überbordende Bürokratie und auch die angestrebte Ambulantisierung der neuen Krankenhausreform – all das trägt zu einer Ökonomisierung der Medizin bei, die den kranken Menschen aus dem Blick verliert. Auf Einladung von Dr. Elisabeth Jentschke, Vorsitzende des Ethik-Komitees am Uniklinikum Würzburg (UKW), berichtete der Jurist, Autor und Journalist Professor Heribert Prantl (71) in einem Vortrag von einer Patientin aus den USA, die morgens zur Brustamputation ins Krankenhaus gefahren ist und nachmittags um 15 Uhr mit Drainage-Schläuchen für den Lymph- und Blutabfluss wieder entlassen wurde. Wollen wir so ein Gesundheitswesen, fragt der kritische Geist Heribert Prantl und erläutert das US-amerikanische Gesundheitssystem, das kranke Menschen in „Cash Cows“ und „Poor Dogs“ einteile. „Cash Cows“, übersetzt „Melkkühe“, das seien Patientinnen und Patienten mit Krankheiten, bei denen das Krankenhaus Gewinne mache. Das sei der Fall bei technisch aufwändigen Maßnahmen wie Hüft- oder Kniegelenksoperationen, Nieren- oder Knochenmark-Transplantationen. Und „Poor Dogs“ seien die „armen Hunde“, mit denen kein Geld zu verdienen sei, erklärt Prantl. Dazu zählten alte Menschen, chronisch Kranke, Patientinnen und Patienten mit vielen Krankheiten oder welche, die konservative Wundversorgung benötigten. Der Mensch gesehen als Kostenfaktor! Wollen wir das? Prantl hält in seinem gut einstündigen Vortrag ein feuriges Plädoyer für ein heilungsorientiertes Gesundheitswesen und gegen eine Verbetriebswirtschaftlichung der Medizin. „Medizin dürfe keine Industrie werden“, sagt er und zieht den Vergleich zur Autowerkstatt, wo repariert, lackiert und geschraubt werde, solange es sich rechnet. Er erinnert daran, dass Deutschland in diesem Jahr 75 Jahre Grundgesetz feiert und an den Artikel 1, der besagt: „Die Würde des



Menschen ist unantastbar.“ In keinem anderen Feld werden Menschen so oft „angetastet“ wie in der Medizin. Daher sei es hier umso wichtiger, darauf acht zu geben, dass zumindest die Würde unantastet bleibe. Prantl erzählt von hiesigen Trägern aus dem Gesundheitsbereich, die mit Altenheimen in Thailand, Spanien oder Osteuropa kooperieren, weil Pflege hierzulande zu teuer geworden ist. In einer immer älter werdenden Gesellschaft wünscht sich Prantl keinen „Oma- und Opa-Export“ ins Ausland, sondern tragfähige Pflegemodelle in Deutschland wie etwa Wohngemeinschaften, Wohnpflege-Gruppen, Gastfamilien oder Betreutes Wohnen. Er mahnt an, dass auf allen Ebenen „Rationalisierung statt Ratio“ um sich greife. Wirklich alles werde am Lineal der Ökonomie gemessen - König Midas als Repräsentant unserer Zeit? Wollen wir das? „Pflege und Krankheit sind nicht börsen- und renditefähig“, sagt der Münchner Pflegekritiker Claus Füssek. „Die Praxis lehrt anderes“, sagt Professor Heribert Prantl: „Private Klinikketten sind an der Börse notiert und machen respektable Gewinne.“ Zahlreiche kommunale Kliniken schrieben rote Zahlen, manche würden bereits zu Dumpingpreisen verkauft, andere müssten schließen, so der Status Quo. „Wird in der Folge das Be-

handlungsspektrum eingeschränkt? Nicht insgesamt, aber für langwierige, teure Krankheiten? Sind die Notarzdienste rund um die Uhr in Gefahr?“ diese Fragen stellt Prantl. „Wo bleibt die Daseinsvorsorge, zu der der Staat verpflichtet ist, wenn Angebot, Nachfrage und Rentabilität angepasst werden?“ Wo bleibt der Mensch? Notwendig seien nicht Kostenmager, betriebswirtschaftliche Abrechnungen, Gewinn- und Verlust-Rechnungen, so Prantl. „Notwendig ist die Auferstehung von Nächstenliebe und wärmender Fürsorge!“ Zeit, Geborgenheit, Barmherzigkeit und ärztliche Kunst wären auch noch Begriffe, die man in die Waagschale werfen könnte ... denn Ärztinnen und Ärzte sind keine Unternehmerinnen und Unternehmer, sie müssen heilen dürfen! Und Professor Prantl schließt sein Plädoyer für mehr Menschlichkeit in der Medizin mit den Worten von 1784 ab, die als Inschrift auf einer Tafel standen, die in Wien an die dortige Frauenklinik angebracht wurde: „In diesem Haus sollen die Patienten geheilt und getröstet werden!“ Prantl: „Wir brauchen 2024 viele solcher Tafeln. Wir brauchen den Geist und das Denken, das in diesen Worten steckt!“ Ja, das wollen wir!

Susanna Khoury

Fotos: ©Jürgen Bauer,
@depositphotos.
com/@oocskun

 Die Veranstaltung zum Ethik-Tag am UKW sowie der Vortrag von Prof. Heribert Prantl wurde ermöglicht durch die Vogel Stiftung Dr. Eckernkamp.



„Das Gesundheitswesen darf keine Fabrik sein, in der das Wichtigste ist, dass dort Geld gemacht wird. Das Krankenhaus wie auch die Arztpraxis müssen Orte sein und bleiben, in denen geheilt wird. Die Würde des Menschen ist unantastbar! Um diese Würde geht es, um die Würde im Leben und im Sterben. Jede Reform muss sie achten und schützen“, resümiert Prof. Dr. jur. Dr. theol. h.c. Heribert Prantl.

Keine eierlegende Wollmichsau

PD Dr. Tim von Oertzen, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Würzburg, hat eine Idee davon, wie gute medizinische Versorgung in Zukunft aussehen könnte

Professor Heribert Prantl hat in seinem Vortrag im Universitätsklinikum Würzburg (UKW) ein flamendes Plädoyer für mehr Menschlichkeit, Zeit, Empathie und Fürsorge in der Medizin gehalten. Im Gespräch mit PD Dr. Tim von Oertzen zäumen wir das Pferd nun von der anderen Seite auf, und lassen den Ärztlichen Direktor des UKW zu Wort kommen, der sowohl die Versorgungsqualität einer ganzen Region, als auch das Wohl der Patientinnen und Patienten sowie die Kosten im Blick haben muss. „Ich kann teilweise die Ansichten Heribert Prantls nachempfinden, anderes sehe ich etwas differenzierter“, sagt der Facharzt für Neurologie, der seit einem Jahr die Geschicke des UKW lenkt. „Ich persönlich halte in ärztlichem Umgang und in der Kommunikation mit den Patientinnen und Patienten das Gespräch für ganz wichtig. Und auch ich sehe, dass in den derzeitigen Finanzierungen ein Gespräch nicht entsprechend wertgeschätzt wird. Das muss sich



ändern, ganz klar! Auf der anderen Seite sehe er aber die Realität, und sehe Medizin nicht losgelöst von ökonomischen Zwängen. Diese bestehen. Wir werden Behandlungen bezahlen müssen und wir haben ein System, in dem wir die Last auf alle Schultern verteilen. Jeder zahlt in die Krankenversicherung ein und dadurch können wir teure Behandlungen bei Einzelnen machen, die man sich, wenn man alles selber zahlen müsste, beileibe nicht leisten könnte. Insofern haben wir eine gesellschaftliche Verantwortung. Und

dann zu sagen, wir machen Medizin ohne ökonomische Zwänge, ist die falsche Botschaft“, so von Oertzen. „Es ist nicht immer alles Gold, aber wir klagen auf sehr hohem Niveau“, räumt der Vorstandsvorsitzende der größten Klinik Unterfrankens ein. „Wenn wir uns das im europäischen Vergleich einmal ansehen, haben wir mit Abstand die höchste Bettenzahl pro Einwohnerinnen und Einwohner, sind aber nicht unbedingt kränker als unsere Nachbarn.“ Er sei ein Verfechter des Standpunktes, dass Patientinnen und Patienten im bestmöglichen Setting behandelt werden: „Wenn es das Krankenhaus sein muss, muss es das Krankenhaus sein, keine Frage.“ Aber die meisten Patientinnen und Patienten sind, wenn es ihnen nicht gut geht, am liebsten zuhause. PD Dr. von Oertzen ist insofern ein Befürworter der Ambulantisierung, kritisiert in gewissem Maße aber das Wie ihrer Umsetzung: „Da tut sich in der Nachsorge momentan ein Problem auf. Weil die Strukturen, die jetzt zum Beispiel für ältere Patientinnen und Patienten nötig wären, sprich ambulante Pflege, Hausärztinnen und Hausärzte, Tagespflege nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung stehen. Ich glaube die Schwierigkeit, die wir in Deutschland haben, ist, die vielen gewachsenen Strukturen umzustellen und neu aufzusetzen.“ Das ginge aber nicht auf die Schnelle. Auch er sei, wie viele andere Krankenhauschefsinnen und -chefs, unglücklich mit dem kalten Strukturwandel, bei dem Kliniken aus ökonomischen Zwängen heraus schließen müssen. Als Universitätsklinik sei das UKW klar der Wissenschaft und Forschung verpflichtet und an der Maximalversorgung orientiert. „Wir sind nicht die eierlegende Wollmichsau, die alles auffangen kann ... wir sind darauf angewiesen, dass es Strukturen um uns herum gibt“, erklärt Tim von Oertzen die wichtige Rolle der Basisversorgung, die Kliniken im Umfeld eines Maximalversorgers wahrnehmen. „Die Politik übt gerade Druck aus und es passiert dadurch etwas, das vielleicht so gar nicht gewollt ist und das auch nicht auffangbar ist. Da sind wir auch nur Akteure und Reakteure und müssen mit der Situation, die vorliegt, umgehen. Dennoch müssen wir schauen, dass wir die Versorgungsleistungen für die uns anvertraute Bevölkerung entsprechend darstellen“, beschreibt von Oertzen den Status Quo. Zum jetzigen Zeitpunkt sei die Uniklinik in der Lage, alle Notfälle abzufedern, auch bei möglichen Großschadensereignissen. Klinikschließungen wie in Wertheim (Rotkreuzklinik) oder in Schweinfurt (Krankenhaus St. Josef) würden sich auf das UKW nur marginal auswirken. Wertheim und Schweinfurt seien relativ weit weg, sollte aber ein wichtiges Partnerkrankenhaus in nächster Nähe aufgeben, dann müsste auch das UKW sein Prozedere neu denken. ►

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



► **Lebenslinie:** Was wäre, wenn in absehbarer Zeit zum Beispiel die „Gynäkologie“ der Missio-Klinik schließen müsste, die mit rund 2.400 Geburten im Jahr mehr Schwangere betreut als die Uniklinik? PD Dr. Tim von Oertzen: „Wenn wirklich ein Versorger, der im Setting eine wichtige Rolle spielt, in die Knie geht, haben auch wir als Uniklinik ein Problem. Eine Abteilung, ob das jetzt die Geburtshilfe ist oder ein andere, aus dem Stegreif doppelt so groß zu machen, funktioniert allein schon aus Platzkapazitäten nicht ... Aber ich halte das von Ihnen angesprochene Szenario für sehr unwahrscheinlich.“ Apropos Szenario: Der Ärztliche Direktor, der viele Jahre auch im Ausland als Arzt tätig war, hält den verantwortungsvollen Umgang mit allen Ressourcen im aus den USA stammenden Ansatz von „Value-Based Healthcare“ für vielversprechend. Dieser zielt darauf ab, dass der Erfolg einer Behandlung nicht nur am Effekt

isolierter Prozeduren oder Outcomes gemessen werde. Stattdessen sollte eine Beurteilung (Value) in erster Linie anhand der Benefits für die einzelnen Patientinnen und Patienten erfolgen. Nach deren Wohl sollten sich die Anstrengungen sämtlicher Behandelnden im Gesundheitssystem richten. Gleichzeitig müsse dieses Ziel finanzierbar bleiben. „Hier geht es, um es kurz zu sagen, nicht darum, dass die Patientin oder der Patient eine Operation ohne Komplikationen übersteht, sondern es geht um Lebensqualität.“ Es ginge darum, dass sie oder er sich sechs oder zwölf Monate nach der Operation deutlich bes-

ser fühlt als vorher, also wirklich um einen holistischen Ansatz, insistiert Dr. von Oertzen. „Ich glaube, da müssen wir hin! Wenn wir es schaffen, die Medizin dahingehend auszurichten, haben wir eine Balance zwischen guter medizinischer Versorgung, die das Beste erreichen will, und einem Vergütungssystem, das sich danach ausrichtet.“

Susanna Khoury

Fotos: ©Stefan Dreising, @depositphotos.com: @IgorVetushko, @Dmyrto_Z, @AndrewLozovyi, @AllaSerebrina

Das Interview mit dem Ärztlichen Direktor des UKW führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

„Als Maximalversorger sind wir der Wissenschaft und Forschung verpflichtet, der Behandlung seltenerer und schwerer Erkrankungen sowie der Versorgung multimorbider Patientinnen und Patienten. Wir können nicht zusätzlich die Basisversorgung abdecken“, sagt PD Dr. Tim von Oertzen, Ärztlicher Direktor der Uniklinik Würzburg.



Anja und Florian Wagenbrenner
Unternehmerin aus Gerbrunn und Optiker in Würzburg

Unvergleichliche Tiefe & Authentizität

„Lebenslinie ist ein Magazin mit fundiertem Wissen aus der Region, das sich durch sorgfältige Recherche und präzise Darstellung auszeichnet. Wir, „Optik Wagenbrenner“ und „Frieda und Emil“, freuen uns sehr darüber, immer wieder ein Teil dieses verantwortungsbewussten Magazins zu sein. Man spürt die Liebe und Freude, die in den Interviews steckt, und die sachlichen Berichte tragen zu einer unvergleichlichen Tiefe und Authentizität bei. Lebenslinie widmet sich mit echtem Interesse den Geschichten und Menschen, die unsere Gesellschaft prägen. Diese Eigenschaften machen das Magazin zu einer unverzichtbaren Informationsquelle und einem treuen Begleiter für Leserinnen und Leser. Wir danken euch, dass wir ein Teil davon sein können, und wünschen euch weiterhin viel Erfolg und Freude. Alles Liebe und Gute!“ Foto: Alex Feitšch

Das Arzneimittel – ein Konsumgut?

Apotheker Dr. Helmut Strohmeier nimmt Stellung zur geplanten Apothekenstrukturreform des Bundesgesundheitsministers

„Wenn dieser Entwurf zur Apothekenstrukturreform durchgeht“, sagt Apotheker Dr. Helmut Strohmeier, „wird Professor Karl Lauterbach zum ‚Totengräber‘ des Apothekenwesens! Und die Patientinnen- und Patienten-Sicherheit wird massiv gefährdet, insbesondere an Sonn- und Feiertagen oder im Katastrophenfall.“ Im Kern fokussiere die Reform „Apotheken ohne Apothekerin oder Apotheker“. Eine Apothekerin oder ein Apotheker könne in Zukunft zusätzlich zwei „Zweigapotheken“ betreiben. „Diese dürfen auch drei Stunden Fahrtzeit auseinanderliegen und erfordern keine ständige Anwesenheit einer Apothekerin oder eines Apothekers“, berichtet Dr. Strohmeier. „Es sind quasi reine Abgabestellen, womit das Arzneimittel zum Konsumgut degradiert, der Versorgungsauftrag negiert und durch reine Logistik und Handel ersetzt wird.“ Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände (ABDA) schreibt dazu: „Durch die Zulassung von Betriebsstätten, die ohne anwesende Apothekerin oder anwesenden Apotheker betrieben werden, wird der Begriff ‚Apotheke‘ des ihn ausmachenden Wesenskern beraubt und die Apothekenpflicht faktisch abgeschafft.“ Zwar bestehe auch eine Anwesenheitspflicht einer Apothekerin oder eines Apothekers von acht Stunden in der Woche in der jeweiligen „Apotheke light“, aber die restliche Zeit könne auch Personal ohne fünfjährige

universitäre Ausbildung vor Ort sein. „Für das Gehalt einer Pharmazeutisch-technischen Assistentin würde ich diese Verantwortung nicht übernehmen“, so der approbierte Apotheker. Im Zuge der geplanten Reform hätten diese ‚Medikamenten-Abgabestellen‘ auch keine Vorhaltepflcht für ein Labor, einen Rezeptur-Herstellungsort oder ein Notdienstzimmer. Strohmeier weiter: „Wenn ich keinen Notdienst und keine Rezepturen mache und keine Betäubungsmittel abgeben darf, was die meisten starken Schmerzmittel sind, falle ich als Apotheke aus!“ Darüber hinaus sollen die chronisch unterfinanzierten und unterbesetzten Apotheken in der Zukunft neue Aufgaben mit übernehmen wie Impfen gegen Grippe, Covid, Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung oder FSME. „Wir können das“, betont der Pharmazeut, „aber wir haben nicht das Personal, nicht die Räume, nicht die Zeit. Wir müssten eine spezielle Haftpflichtversicherung abschließen und eine entsprechende Honorierung für diese neue Aufgabe ist im Entwurf nicht vorgesehen. Sorry, der Reformentwurf ist das Papier nicht wert, auf dem er gedruckt ist“, echauffiert sich Dr. Strohmeier. Und Karl Lauterbach habe noch weitere Aufgaben für das neue „Portfo-

lio“ der Apothekerinnen und Apotheker: Und zwar ein stärkeres Engagement in der Prävention etwa von tabakassoziierten- und Herzkreislauf-Erkrankungen. „Natürlich ist das eine sinnvolle Aufgabe, aber auch hier fehlen uns aktuell die Zeit und die Mitarbeitenden“,



konstatiert Strohmeier. Zudem stehe nirgends, wie das Personal für diese neue pharmazeutische Dienstleistung bezahlt werden soll. Eine ordentliche Prävention sei zeitintensiv, weiß der Apotheker aus der Betreuung von Diabetes-Patientinnen und Patienten während der GLI-CEMIA-Studie 2.0. In der ein-

jährigen Studienbetreuung konnten sowohl die Lebensqualität der Typ II-Diabetikerinnen und -Diabetiker als auch die relevanten Gesundheitswerte durch regelmäßige Bewegung und eine Ernährungsumstellung signifikant verbessert werden. Die Theater-Apotheke war damals die einzige Apotheke in Würzburg, die über ein Jahr lang bei der kostenfreien Studie mitgewirkt hat (wir berichteten). „Das ist toll, das ist sinnvoll, aber ohne Honorierung kann keiner das auf Dauer stemmen“, so Strohmeier. Mit rund 17.500 Apotheken in Deutschland (Stand Ende 2023) kommen derzeit rund 21 Apotheken auf 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner, EU-weit liegt der Durchschnitt bei 32 Betrieben. Dauerhafte Lieferengpässe, Fachkräftemangel, Eintritt der Babyboomer ins Rentenalter, überbordende Bürokratie und immer neue Aufgaben sorgen dafür, dass mehr und mehr Apotheken schließen müssen. „Durch die geplante Reform wird das Apothekensterben ‚munter‘ weitergehen“, ist sich der erfahrene Apotheker sicher. Die Reform berge die Gefahr eines „Kobra-Effekts“. Vom Kobra-Effekt spricht man, wenn man ein Problem lösen möchte, das aber nicht gelingt und am Ende alles noch viel schlimmer wird.

Susanna Khoury

Fotos: @Schmelz Fotodesign, @despositphotos.com/

@sdecoret



Verschiedene Blickwinkel

„Herzlichen Glückwunsch - Das Leopoldina-Krankenhaus gratuliert zum 10-jährigen Jubiläum der Lebenslinie! Wir als Schwerpunktversorger der Region Main-Rhön schätzen Ihre wertvolle Berichterstattung, die sich aus verschiedenen Blickwinkeln unserem gemeinsamen Thema „Gesundheit“ nähert. Vielen Dank für die bisherige erfolgreiche Kooperation. Wir freuen uns, unsere Zusammenarbeit fortzuführen!“ Foto: Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt

Jürgen Winter

Geschäftsführer des Leopoldina-Krankenhauses in Schweinfurt

Silver Society

60 ist das neue 40, das hat Auswirkungen auf fast alle Lebensbereiche

Eine Gesellschaft mit silbergrauen Haaren (Silver Society) ist die Folge des weltweiten Anstiegs des Bevölkerungsanteils der Menschen, die 60 Jahre und älter sind. Prognosen zufolge werden im Jahr 2050 rund zwei von neun Milliarden Menschen auf der Welt Best Ager sein. Hinzu kommt, dass Alter vielfach nicht mehr negativ besetzt ist. Eine immer bessere Gesundheitsversorgung, Prävention und bewusster Lebensstil führen dazu, dass 50 das neue 30 und 60 das neue 40

„Was Du tust, macht einen Unterschied, und Du musst entscheiden, welche Art von Unterschied Du machen willst.“

Jane Goodall (1926-2008)

ist. „Downaging“ heißt das Phänomen, was die Silver Society ausweist. Die Menschen zeichnet ein Unruhestand aus. Sie sind aktiv und fit, sie nehmen Freizeitaktivitäten wahr und gehen auf Reisen. Sie sind finanziell unabhängig und geben das Geld, das sie verdient haben, auch aus. Einige arbeiten bis ins hohe

Alter weiter oder gründen nach dem Ausscheiden aus dem Beruf neue Firmen (Silverpreneure). Manche schreiben sich an der Uni ein und entscheiden sich nochmal für ein Studium. Dieser Trend bleibt nicht ohne Folgen! Der Megatrend „Silver Society“ hat Auswirkungen auf fast alle Lebensbereiche und wird Transformationsprozesse einläuten, die parallel zu denen im Gesundheitswesen, in der Digitalisierung und denen, die der Klimawandel nach sich zieht, gehandelt werden müssen. Große Schuhe! Auch wenn sich die „neuen Alten“ zehn bis 15 Jahre jünger fühlen als ihr biologisches Alter sie ausweist, lässt sich der inhärente Alterungsprozess (noch) nicht aufhalten: Es wird mit zunehmenden Lebensjahren mehr Besuche bei der Ärztin oder dem Arzt geben, mehr Operationen, mehr Notfälle wie Herzinfarkte und Schlaganfälle und mehr Demenzerkrankte. Der Pflegebedarf wird sich erhöhen, während auf der anderen Seite Wohnraum immer knapper wird, weil immer mehr betagte Menschen nicht ins Alten- oder Pflegeheim gehen, sondern in den eigenen

vier Wänden „gepflegt“ alt werden. Der andere Teil der Älteren ist gesund, fit, sportlich aktiv, unternehmungslustig und bereit, nach dem

Ruhestand richtig ins Abenteuer zu starten. Auf diese Zielgruppe hat sich bereits die Tourismusbranche und Freizeitindustrie eingestellt. Die Kaufkraft der Silver Society ist beachtlich und im Gegensatz zu früheren Generationen haben die Best

Ager wenig Lust, ihr Vermögen zu vererben, sondern veräußern sich lieber den Lebensabend mit langgehegten Wünschen. Und dann sind da noch die Silverpreneure, die nicht über die Rente mit 67 diskutieren, sondern sowieso weiterarbeiten wie bisher oder sich durch eine Firmenneugründung nochmal einer neuen Herausforderung stellen. Diese Gruppe sollte bei

andauerndem Fachkräftemangel nicht aus den Augen verloren werden. Silverpreneure bilden einen nicht zu unterschätzenden Know-How-Pool für die Gesellschaft der Zukunft. „Die Dynamik des demografischen Wandels steht erst am Anfang, unsere kulturellen Vorstellungen vom Alter werden sich noch viel stärker verändern. Silverpreneure machen dabei auf individueller Ebene vor, wie gesellschaftliche Transformation gelingen kann: mit einer Haltung, die selbstbewusst, reflektiert und unaufgeregt ist, aber offen bleibt für neue Aufbrüche und Wagnisse“, so das Zukunftsinstitut. sky

Fotos: @depositphotos.com: @Krakenimages.com, @AllaSerebrina, @ArturVerkhovetskiy, @monkeybusiness, @Sepy, @yacobchuk1, @Kzenon, @PerfectWave, @robotiginal, @halfpoint, @aletia, @NeonShot, @adriaticphoto, @generiert mit Adobe Firefly; Quelle: [www.macromedia-fachhochschule.de/de/beratung/ratgeber/auswirkungen-silver-society/#:~:text=Was%20ist%20die%20Silver%20Society,die%20namensgebenden%20grauen%20Haare%20haben](http://www.macromedia-fachhochschule.de/de/beratung/ratgeber/auswirkungen-silver-society/#:~:text=Was%20ist%20die%20Silver%20Society,die%20namensgebenden%20grauen%20Haare%20haben,), www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Forschung/WorkingPapers/wp04-alternde-gesellschaft.html?nn=403934, www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/silverpreneure



resilient

neugierig

Für immer Kind

Lebenslinie im Gespräch mit der Hotelierin Sabine Unckell

„Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so als wäre nichts ein Wunder oder so als wäre alles ein Wunder“, hat Albert Einstein einmal gesagt und damit das Wahrnehmen von Kindern auf den Punkt gebracht: Kinder erleben alles, was geschieht, als Wunder! Sie erfreuen sich an Kleinigkeiten und hören einfach nicht auf zu staunen. Sie leben im Hier und Jetzt, sind optimistisch, unabhängig, risikobereit, hartnäckig, neugierig, kreativ, resilient, offen, achtsam und dankbar. Unbezahlbare Eigenschaften, die zu Glück, Erfüllung, Zufriedenheit und Gesundheit auch im späteren Leben beitragen. Hotelierin Sabine Unckell (60) lebt ihr „inneres Kind“ und lässt sich von nichts und niemanden unterkriegen – sie ist ein Paradebeispiel des Mitglieds der Silver Society wo 60 das neue 40 ist! Wie man im Kopf und Herzen jung bleibt, das wollten wir von ihr wissen.

Sabine Unckell (SU): „Meine besten Freundinnen behaupten von mir, ich sei ein ‚Kindskopf‘. Wahrscheinlich haben sie recht. Ich sehe die Welt gerne durch Kinder-Augen, die noch staunen können, lachen, sich selbst nicht so ernst nehmen. Vielleicht lasse ich mich auch deswegen noch von einer Kinderärztin behandeln, wenn ich krank bin (hat aber auch etwas mit ihrer Kompetenz zu tun) ...!“

Lebenslinie (LL): Wie lebt man sein „inneres Kind“?

SU: „Im Hier und Jetzt leben ist meine Lebensphilosophie. Es bedeutet, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment einzu-

lassen, anstatt sich über die Vergangenheit zu sorgen oder sich über die Zukunft Gedanken zu machen. Das ist eine schöne Lebensweise, aber als Erwachsener mit Verantwortung ist man auch verpflichtet, sich über das Morgen Gedanken zu machen, zumal ich die Verantwortung für nun zwei erwachsene Kinder habe/hatte und für 50 Teammitglieder in meinen Hotels. Ausgleich finde ich in der Musik. Da bin ich nur im Jetzt und Hier. Das intensive Erleben und Genießen von Musik ist pure Freude! Für mich kommt die schönste Zeit im Jahr, wenn die roten Fahnen des Mozartfestes in der Stadt wehen ... in der übrigen Zeit, gehe ich gerne zu Konzerten der Musikhochschule, des Monteverdi-Chors, ins Siebold Museum oder ins Theater.“

LL: Die Corona-Zeit war vor allem auch für die Hotelbranche alles anderes als „lustig“. Wie bewahrt man sich in Krisenzeiten sein positives Denken?

SU: „In der Regel gehe ich immer optimistisch, manchmal auch euphorisch an Projekte heran. Ich denke nicht ans Scheitern, bin aber hellwach für die Zeichen der Zeit. Auch in der Pandemie habe ich versucht, die Umstände positiv zu nehmen. Tagsüber habe ich mit unserem Hausmeister Petru und meinem Sohn Julius renoviert, neugestaltet, Akten geschreddert, mein Büro aufgeräumt und abends war ich walken und habe viel Zeit im Garten verbracht. Ich habe nach vorn gesehen und mich beschäftigt, um nicht ins Grübeln zu kommen.“

LL: Kinder wollen am liebsten schnell alles alleine machen, unabhängig sein ... ist Unternehmertum ein Pendant zu dieser Freiheit aus Kindheitstagen?

SU: „Unabhängigkeit zu lieben, bedeutet, die Fähigkeit und den Wunsch zu schätzen,

eigenverantwortlich zu handeln und unabhängig zu leben. Es ist die Freude daran, Entscheidungen selbst zu treffen, für sich selbst zu sorgen und die Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Es gibt bestimmt die eine oder andere Situation, in der man sich wünscht, nicht alleine verantwortlich zu sein, das gibt sich dann aber schnell wieder. Unabhängigkeit ist die große Freiheit, die wir als Kinder spüren und im Erwachsenenleben oft vermissen. Selbstständig arbeiten beinhaltet diese Freiheit.“

LL: Jedes Elternteil kennt sie, die „Warum-Phase“ der Sprösslinge. Diese Phase zeugt von Wissenshunger, Neugier und vor allem Hartnäckigkeit. Warum helfen solche Eigenschaften auch später weiter?

SU: „Hartnäckigkeit ist eine wertvolle Eigenschaft, die oft den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg macht. Ich wollte schon als junges Mädchen in die Hotellerie, meine Eltern waren mit meinem Berufswunsch nicht glücklich. Ich habe in den Ferien in zahlreichen Hotels gejobbt und mein Wunsch wurde trotz der vielen Arbeit immer wieder bestätigt. Nach dem Abitur habe ich mich durchgesetzt und bin ins Hotelfach gegangen. Das habe ich nie bereut. Mit genau der gleichen Hartnäckigkeit, die ich bei meinem Berufswunsch hatte, habe ich mich auch im Berufsleben durchgesetzt. Mit Mitte zwanzig wurde ich Direktorin eines 5-Sterne-Hotels einer bekannten privaten Hotelgruppe in Köln (Althoff Privathotels). Neugierde und Wissenshunger bleiben auch im Alter.

Ich interessiere mich sehr für Menschen, deren Berufe und Geschichte, für Politik, die Natur und Musik. Sich fordern, ist ein ▶

hartnäckig

risikofreudig

► wichtiges Element, wenn man aktiv und geistig fit im Alter sein möchte.“

LL: *Kinder stehen immer wieder auf, wenn sie fallen. Heute bezeichnet man das als Resilienz. Welche Rolle spielt, sich durchzubeißen?*

SU: „Schicksalsschläge machen stark. Wenn man Kinder hat, ist es wichtig, stark zu sein. Alleinerziehende Mutter zu werden, war nie mein Wunsch, aber so war es nun mal. Mit 40 habe ich mich mit dem ‚Best Western Hotel Nürnberg‘ selbstständig gemacht. Sechs Jahre später habe ich um die Übernahme des Hotels ‚Würzburger Hof‘ gekämpft. Ich wollte unbedingt meinen beruflichen Lebensmittelpunkt wieder nach Würzburg verlagern. Das Projekt hat mich getragen und damit habe ich mir einen ganz persönlichen Wunsch erfüllt.“

Ein Traditionshaus mit lauter individuellen Zimmern und Gästen. Ein Zuhause außerhalb des Heims für meine Teammitglieder und mich.

In allen drei Häusern verstehen wir uns als Familie. Im März letzten Jahres kam dann nämlich das Hotel ‚Vier Jahreszeiten‘ hinzu, welches wir ebenfalls neu gestaltet haben, und das noch mal eine ganz eigene Zielgruppe an Gästen hat. Scheitern und Aufgeben waren für mich nie eine Option, nicht bei schweren Krankheiten in der Familie, Enttäuschungen oder Trauer. Ich schaue nicht zurück. Und wenn ich traurig bin, versuche ich möglichst schnell etwas Positives in die Waagschale zu werfen.“

optimistisch

humorvoll

fantasievoll

LL: *Kinder nehmen kein Blatt vor den Mund und kommunizieren immer offen ihre Bedürfnisse. Sie auch?*

SU: „Offenheit musste ich mir hart erarbeiten. Ich stamme aus einer Generation, in der Kinder sich weder durch Offenheit noch durch Bedürfnisse hervortaten. Ich hatte ‚brav‘ zu sein. Erst viel später, und daran arbeite ich immer noch, lernte ich, offener mit meinen Ansichten und Bedürfnissen umzugehen. Das war ein sehr langer Prozess vom ständigen Funktionieren bis zum sich Bewusstmachen, dass ich selbst auch einen Anspruch auf Aufmerksamkeit habe. Mit Empathie auf mein Gegenüber zuzugehen, ist heute leider keine weit verbreitete Eigenschaft. Für mich schon, deshalb bin ich auch Dienstleisterin geworden.“

LL: *Kinder sammeln Momente, sie sind achtsam und dankbar. Wie lebt man diese Eigenschaften auch im Alter?*

SU: „An der ‚Achtsamkeit‘ arbeite ich noch, aber ich mache Fortschritte. Heute nehme ich mir Auszeiten, auch wenn es nur mal ein

Tag oder ein Wochenende ist. Und ich bin sehr dankbar für mein Leben, ohne all das Erlebte wäre ich nicht die, die ich bin. Ich erfreue mich so sehr an meinen Kindern (zwischen uns passt kein Blatt), meinem Partner, meinen lieben Freunden, der Musik und der Schönheit der Welt ... die Eisberge der Discobucht, ein Wal im Meer, Vulkane, Wildnis, in einer Jurte aufwachen und wie ein geräucherter Fisch riechen, einen Adler auf dem Arm halten zu dürfen, schneebedeckte Berge, die Einfachheit der Länder mit wenig Tourismus, aber auch die Schönheit Italiens, die Brandung in der Bretagne, Weltkulturerbe-Stätten ... all das ist großartig! Und schön sind auch Abende mit Freunden, mit einem Glas Frankenwein und guten Gesprächen: Ich verdanke ihnen so viel!“ sky

Fotos: ©Katrin Heyer, ©depositphotos.com/@OlgaZe

Das Interview mit Hotelierin Sabine Unckell führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

Unsere Seelen sind für immer

„Ich habe einmal eine ältere Frau gefragt, wie es ist, alt zu sein und zu wissen, dass der Großteil ihres Lebens jetzt hinter ihr liegt. Sie sagte mir, dass sie ihr ganzes Leben im gleichen Alter war. Sie sagte, die Stimme in ihrem Kopf sei nie gealtert. Sie war immer dasselbe Mädchen. Die Tochter ihrer Mutter. Sie hatte sich immer gefragt, wann sie erwachsen und eine alte Frau wird. Sie sagte, sie habe gesehen, wie ihr Körper altert und ihre Fähigkeiten nachließen, aber der Mensch, das Wesen, das in ihr ist, sei nie müde geworden. Sie ist nie gealtert. Sie hat sich nie verändert. Denkt daran, unsere Geister sind ewig. Unsere Seelen sind für immer. Wenn du das nächste Mal einem älteren Menschen begegnest, schaue ihn an und bedenke, dass er noch ein Kind ist, genau wie du noch ein Kind bist und Kinder immer Liebe, Aufmerksamkeit und Respekt brauchen.“ *Foto: Toni Steinmüller*

 Jane Austen (1775-1817)



Ihre Schönheit ist unsere Passion!



Für News und
Informationen folgen
Sie uns auf Instagram



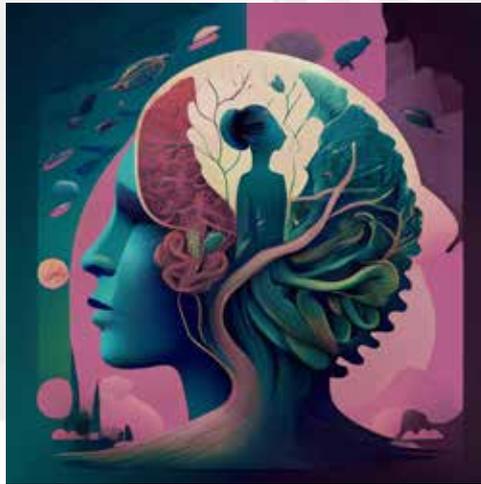
Hier gelangen Sie
direkt zur Online-
Termin-Buchung



Wechselhafte Jahre

Gynäkologin Katharina Hueber über eine Zäsur im Leben einer Frau: die Menopause

„Die Menopause ist eine Chance und Aufbruch in eine neue Lebensphase“, postuliert die in Oberdürrbach ansässige Frauenärztin Katharina Hueber. Die meisten Frauen seien ihr Leben lang gut beschäftigt. Sie sorgten sich um Schule und Ausbildung, Beruf, Familie und Freundinnen und Freunde. Sie selbst stünden meist hinten an. „Frauen sind nach außen fokussiert. Sie erfüllen Erwartungen“, so die 70-Jährige. „Mit dem Ende der Fruchtbarkeit haben sie nun die Chance, sich um sich zu kümmern.“ Das sei eine Zäsur – mit positiven Vorzeichen. Und einem „Aber“, denn die Menopause bringe mit dem Schwinden der Hormone auch Beschwerden mit sich. „Ein Drittel der Frauen bemerkt davon wenig bis gar nichts und benötigt keine Unterstützung.“ Den übrigen Zweidritteln ergehe es anders: Schlafstörungen, Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Blasenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme oder auch psychische Beschwerden würden sich bemerkbar machen. Dazu käme das Umfeld. Die Beziehungen zum Ehemann oder den Kindern können sich verändern. Und plötzlich gebe es auch noch pflegebedürftige Eltern. „Viele Frauen sind am Ende“, schildert die erfahrene Frauenärztin. Oftmals hätten sie eine jahrelange „Odyssee“ bei verschiedenen Ärztinnen und Ärzten hinter sich – ohne eine „ganzheitliche Lösung“ zu finden. Dabei läge diese ihres Erachtens auf der Hand: In der individuellen Beratung – auch in punkto Ernährung – und Betrachtung der hormonellen Veränderungen via Blutbild. Hier bestehe, der Gynäkologin zufolge, in Deutschland noch Nachholbedarf. Dabei sei eine Hormonersatztherapie (HRT) unter anderem mit bioidentischen Hormonen, meist gewonnen aus der Yamswurzel, unkompliziert. Und obendrein gut verträglich: Sie seien in ihrer Strukturformel identisch



mit den Östrogenen und dem Progesteron, die der Eierstock produziert, also „körperähnlich“. Daneben gebe es weitere Vorteile: Mittlerweile ist ein Schutz vor Osteoporose nachgewiesen¹. Auch bei Darmkrebs und Arterienverkalkung² geht man heute von einer Schutzwirkung aus. Vor dem Hintergrund, dass Frauen, statistisch betrachtet, am häufigsten an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung versterben und die Todesursache Osteoporose auf dem Vormarsch ist, ein gutes Argument. Zumindest

besser als jenes, das etwa in Großbritannien angeführt werde, so Katharina Hueber. Hier wolle man die Arbeitskraft der Frau durch eine entsprechende „Menopausen-Strategie“ länger erhalten, um so wirtschaftliche „Schäden“ zu minimieren. Illusionen sollten sich Frauen aber auch hierzulande nicht machen. „Ich kann durch Hormonzugaben den Alterungsprozess nicht aufhalten oder umkehren, doch ich kann dafür sorgen, dass sich Frauen besser fühlen und gesünder alt werden“, betont Hueber. Nach Ansicht der Gynäkologin befinde sich das Thema Menopause gerade im Wandel. Eine entsprechende Beratung werde von den Frauen zunehmend eingefordert. „So wie die Gendermedizin mehr Mitspracherecht bekommt, so wird das Anliegen der Frauen ab 50 mehr in den Fokus

der Medizin rücken und nicht mehr als Befindlichkeitsstörung abgetan werden.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Susanna Khoury, ©Generiert mit Adobe Firefly; Quelle: 1 https://www.sggg.ch/fileadmin/user_upload/Dokumente/3_Fachinformationen/1_Expertenbriefe/De/42_Menopausale_Hormon-Therapie_2015.pdf, 2 <https://wechsellieben.de/gesundheitswechselljahren/hormone/was-kann-eine-hormontherapie-und-was-nicht>



www.menopause-wuerzburg.de

„BodyAwareness“ im Studio TANZRAUM



Körperwahrnehmung durch sanfte Gymnastik mit Lisa Kuttner



Yoga Sivananda mit Agnes Renner



Kaula Tantra Yoga mit Shrimati

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



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



Momente sammeln im Alltag

Wie das kleine zum großen Glück wird durch die Summe der gesammelten Glücksmomente

„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will“, hat der französische Maler Henri Matisse einmal gesagt. Es ist also alles eine Frage der Perspektive. Beim Thema „Glück“ ist das genauso. Dieses erfahren wir in Berührungen. Wir erleben es durch Dankbarkeit – gerade in den kleinen Dingen des Alltags. Etwas, das Mithilfe von Meditation oder dem Führen eines Tagebuchs trainiert werden kann. Auch gute Gespräche steigern unser Wohlbefinden. Die hierbei empfundenen Glücksgefühle wirken stressreduzierend, wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität von Kansas herausgefunden haben¹. Abwechslung gehört ebenfalls zu den Glücksmachern, genauso wie bestimmte naturreine ätherische Öle, die die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, den sogenannten Glückshormonen wie Serotonin und Endorphinen, fördern. Spritzig-frische Zitrusdüfte sind Stimmungs-Booster und werden von Jung und Alt, Männern wie Frauen geliebt. Primavera, Marktführer in Sachen Aromatherapie-

und Naturkosmetik, hat dem Glück eine besondere Bühne verliehen und bereitet mit seiner Duftmischung „Glücksgefühle“ (mit den ätherischen Ölen aus Mandarin, Grapefruit und Tonka) den duftenden Rahmen für eine wohltuende Atmosphäre, die ein Lächeln ins Gesicht zaubert – ob in der Duftlampe oder, ganz praktisch, mit dem Raumspray Glücksgefühle bio für zuhause und unterwegs. Zusätzlich macht die gleichnamige Körperpflege-Linie im täglichen Badezimmer-Ritual Freude, Glück und innere Balance spür- und erlebbar. Die Serie umfasst insgesamt fünf „Glücksgefühle“-Produkte, die im Nu Sonnenschein in den Alltag bringen. Ihr sonnig-leichter Duft aus Zitrone und Bio-Tonka wirkt inspirierend und schenkt so Momente des Glücklichen. Für diese möchte auch die Lebenslinie sorgen und verlost drei Pakete der kompletten Primavera Glücksgefühle-Serie: Glücksgefühle Duschbalsam, Glücksgefühle Körperöl, Glücksgefühle Körperlotion, Glücksgefühle Handcreme und die Neuheit Glücksgefühle

Deo Creme aus der Körperpflegeserie Organic Skincare sowie aus der Aromatherapie die Glücksgefühle Duftmischung und Glücksgefühle Raumspray bio an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, welche körpereigenen Prozesse durch ätherische Öle angeregt werden können. Die Antwort mit der richtigen Lösung senden sie an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Glücksgefühle“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Dezember. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung damit einverstanden, dass ihre geschickten Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert werden, danach gelöscht werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*

Fotos: [@depositphotos.com](https://www.depositphotos.com): [@Machacek](https://www.instagram.com/Machacek), [@onot](https://www.instagram.com/onot), [@evgenyataman](https://www.instagram.com/evgenyataman), [@Dmyrto_Z](https://www.instagram.com/Dmyrto_Z), [©Primavera Life GmbH](https://www.instagram.com/PrimaveraLife); Quelle: <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/02/230202135217.htm>



Walter Herberth
Oberpflegamtsdirektor und Leiter der Stiftung Juliusspital sowie Vorsitzender der Gesellschafterversammlung des Klinikums Würzburg Mitte

Nachfassende Auseinandersetzung

„Abwechslungsreiche Informationen zu vielen Fragen rund um Gesundheit und Pflege, Prävention und Heilbehandlung, Ernährung und Umwelt sowie die tiefgehende und nachfassende Auseinandersetzung mit gesundheitspolitischen Themen der Zeit zeichnen die Lebenslinien aus. Deshalb lese ich sie gerne. Herzlichen Glückwunsch zum 10-jährigen Bestehen!“ *Foto: Michael Koch*

 www.primaveralife.com



Natürliche Düfte nehmen durch ihre komplexen Eigenschaften einen ganzheitlichen Einfluss auf Körper, Geist und Seele.



Ad multos annos?

Geriatr Dr. Michael Schwab über Alter und Einsamkeit

„Ich habe nie gesagt: Ich will allein sein. Ich sagte: Ich will allein gelassen werden – das ist ein Riesenunterschied“, hat Hollywood-Ikone Gretha Garbo den Unterschied zwischen Einsamkeit und gewolltem Alleinsein auf den Punkt gebracht. Während der Pandemie mit den Kontaktverboten zu den vulnerablen Gruppen, haben viele Seniorinnen und Senioren ungewolltes Alleinsein erlebt – mit körperlichen wie psychischen Konsequenzen. Laut der Einsamkeits-Forscherin Julianne Holt-Lunstad, Professorin an der Brigham Young University, seien Einsamkeit und soziale Isolation ein immenses Gesundheitsproblem¹. Metaanalysen haben gezeigt, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit einem erhöhten Risiko für einen vorzeitigen Tod einhergehen. Warum macht Einsamkeit krank? Das haben wir den Altersmediziner Dr. Michael Schwab gefragt, der Seniorinnen und Senioren in den sechs Einrichtungen des Bürgerspitals Würzburg während der Pandemie ärztlich mitbetreut hat. „Der Mensch ist ein Seelenwesen. Körper und Psyche sind immer in Verbindung, und natürlich entsteht durch Einsamkeit Stress, und natürlich verändert Stress im Blut die Hormone. Und was man mittlerweile auch weiß: Natürlich löst Stress jeder Art, also auch Einsamkeitsstress, Entzündungen aus. Beides, Hormonveränderungen und Entzündungen machen krank“, so der Geriater. Der Mensch sei ein soziales Wesen. „Er lebt aus der Selbstaktualisierung, aus dem Kontakt mit anderen Menschen und aus deren Rückmeldungen!“ Und er sei ein Beziehungswesen. Als solches werde er getragen von positiven wie negativen Emotionen. Wenn soziale und emotionale Kontakte fehlten, wie in der Corona-Zeit, komme es zu einer Deprivation: „Der Mensch verarmt psychisch.“ Interessant seien aber auch die Ergebnisse der Cosmos-Studie, so Dr. Schwab, die evaluiert hat, dass es zwar zu einer Zunahme etwa von Ängsten und Depressionen alter Menschen in der Pandemie gekommen ist, aber zu keiner explosionsartigen. Ein Gespräch von Dr. Schwab mit einer Altenheimbewohnerin während der Pandemie lässt erahnen warum. Die Seniorin sagte: „Wissen Sie, ich habe

den Krieg überlebt, ich überstehe auch Corona!“ Der Altersmediziner spricht hier von einer Art „Stressimpfung“. Die Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, die aus den Worten der Seniorin sprechen, zeuge von Resilienz, die nach einem Trauma zu einer Art posttraumatischem Wachstum geführt hat. Die Resilienz-Forschung bestätige das, und identifiziert ganz eindeutig Eigenschaften, warum manche Menschen besser herausfordernden Situationen trotzen als andere. Dazu gehöre, laut Schwab, aktive Lebensgestaltung, Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, durch sein Tun Dinge bewirken zu können, und ein realistischer Optimismus. Aber auch der Erhalt sozialer Strukturen, wie etwa die fünf festen Freundinnen und Freunde, die in den Blue Zones² beschrieben sind. Dann Offenheit, Neugier, Flexibilität, das bewusste Wahrnehmen positiven Erlebens und eine gewisse Härte gegen Widerstand. „So wie man sich körperlich abhärten kann, kann man sich auch seelisch abhärten!“ Nicht zu vergessen ein stabiles Selbstwertgefühl und ein Kohärenzgefühl, will heißen, dass etwas verstehbar, beeinflussbar und handelbar ist. Alter ist keine Krankheit und Alt sein bedeutet nicht, unweigerlich einsam sein zu müssen. Das „Zufriedenheitsparadoxon“ der Hundertjährigen-Forschung³ stelle das eindrücklich unter Be-

weis, so der Geriater. „Menschen, die 100 Jahre oder älter sind, sehen sich einerseits konfrontiert mit vielen gesundheitlichen Problemen, sozialen Verlusten und oft auch kognitiven Einschränkungen. Auf der anderen Seite haben sie meist ein erstaunlich hohes Niveau an Lebenszufriedenheit und sind eher selten depressiv“, ist sich Dr. Michael Schwab sicher. In diesem Sinne: Ad multos annos (Auf viele weitere Jahre)!

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@prometeus;

Quellen: 1deutsch.medscape.com/artikelan-sicht/4912310?form=fpf, 2 www.age.mpg.de/was-sind-blaue-zonen, 3 www.dggeriatrie.de/kongress/neuigkeiten/1908-keynote-lecture-daniela-jopp-neueste-erkenntnisse-aus-hundertjaehrigen-studien-ueber-vulnerabilitaet-und-resilienz



Im Podcast „Entlang der Lebenslinie“ haben wir uns ebenfalls mit Dr. Michael Schwab über Einsamkeit, Resilienz und die Silver Society unterhalten. Abrufbar ist der Podcast unter [apple.de](#), [deezer.com](#), [podcast.de](#) oder [open.spotify.com](#) und natürlich auf der Lebenslinie-Website unter:



Das Geheimnis der 100-Jährigen

Rund 25.000 Menschen gibt es in Deutschland, die 100 Jahre und älter sind. 80 Prozent davon sind Frauen. Was ist ihr Geheimnis und haben wir den Schlüssel für ein langes Leben selbst in der Hand? „Nur 20 Prozent des Alterns ist wirklich genetisch bedingt, den Rest können wir durch unseren alltäglichen Lifestyle beeinflussen“, sagt Gynäkologin Dr. Tina Ernst in einem Vortrag in Bad Mergentheim. Wichtige Bausteine für ein langes und möglichst gesundes Leben seien aus der Sicht der Ärztin: „ausreichend Schlaf, wenig Alkohol und vor allem wenig Stress. Außerdem sind es verschiedene Mikronährstoffe und auch gezielte Fastenzeiten, die das ‚Anti-Aging-Programm‘ untermauern können.“ Als Beispiele für die im Alter am häufigsten zu substituierenden Mikronährstoffe nennt sie die Vitamine B, C, D, E und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink sowie Eisen und Omega-3-Fettsäuren, die etwa in Lachs, Makrele und Thunfisch vorkommen. Antioxidantien wie Vitamin C und E, Beta-Carotin und Selen würden helfen, freie Radikale zu bekämpfen und oxidative Schäden in den Zellen zu reduzieren, so Dr. Ernst. sky



www.dr-tina-ernst.de



Loose Schraubchen

Apotheker Michael Dickmeis über Vitamin D im Alter

„Ein Vitamin ist etwas, das zum Leben wichtig ist, was wir aber selbst nicht herstellen können“, erklärt Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnenapotheke in Würzburg. Vitamin D habe eine Sonderstellung, da der Körper es ein Stück weit selbst bilden könne. Dies geschehe aus Vorstufen, die im Körper synthetisiert oder mit der Nahrung aufgenommen würden. Vitamin D werde in der Haut unter UV-Bestrahlung gebildet. Und zwar satte 80 bis 90 Prozent, wie das Robert-Koch-Institut (RKI) informiert. Die Ernährung trage mit einem geschätzten Anteil von zehn bis 20 Prozent zur Versorgung bei. Und: „Wir in Deutschland gehören nicht zu den sonnenreichsten Regionen der Erde“, so Dickmeis. Für Seniorinnen und Senioren komme erschwerend hinzu, dass mit zunehmendem Lebensalter die Fähigkeit der Haut, diesen Synthetisierungs-Prozess ablaufen zu lassen, deutlich abnehme. Natürlich gebe es Lebensmittel, die dazu beitragen könnten, weiß der Experte. Dazu gehören fetter Seefisch, Eier oder sonnentrocknete Pilze. Er sagt aber auch: „Die Mengen, die man zu sich nehmen müsste, um eine gute Vitamin-D-Versorgung zu erreichen, wären exorbitant.“ Ein zweiter Faktor im höheren Lebensalter sei die Einnahme von Medikamenten. Diese könnten den Vitamin-D-Spiegel senken. Dazu gehören unter anderem Kortison-Präparate, Antiepileptika oder bestimmte Blutdruck- und Cholesterinsenker, aber auch Virostatika und Krebsmedikamente. Ein Mangel könne sich unspezifisch äußern, etwa durch Müdigkeit, depressive Verstimmung, Infektanfälligkeit oder Haarausfall. Oftmals manifestiere er sich über Jahre. Und das kann Folgen haben. „Vitamin D ist immer mit Knochenneubildung vergesellschaftet: beim Kind mit Wachstum, beim älteren Menschen

mit Osteoporose“, so der Fachmann. Heute wisse man, dass ein Vitamin-D-Mangel auch mit erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko einhergehe. Eine Überdosierung könne allerdings auch Schaden anrichten wie Herzrhythmusstörungen oder Nierensteine. Was also tun? Er rät zum Labor. Über ein Blutbild lasse sich ein Mangel exakt feststellen. Welcher Wert gerade bei älteren Personen angeraten

ist, darüber gehen die Meinungen stark auseinander. Er sollte auf jeden Fall im oberen Referenzbereich von 50 Mikrogramm liegen. Dickmeis zufolge gehe es bei einem Vitamin-D-Mangel insgesamt darum, „an vielen losen Stellschraubchen zu drehen, um die Gesamtsituation zu verbessern“. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei fehlender körpereigener Bildung derzeit für alle Altersgruppen ab einem Lebensjahr eine Zufuhr von 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag (800 IE)¹ und sagt: „Die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats in Höhe des Referenzwertes trägt dann zur gezielten Vitamin-D-Versorgung bei.“ Ist die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates abgeklärt, spielt der Einnahmezeitpunkt eine entscheidende Rolle. „Vitamin D sollte immer mit der fettreichsten Mahlzeit des Tages eingenommen werden“, so Michael Dickmeis. Durch das Nahrungsfett werde die Aufnahme im Körper gesteigert.

Nicole Oppelt

Fotos: @Lebenslinie, @depositphotos.com: @Fourleaflovers, @annavalerievna1, @springfield, @andia-faith, @ginasanders, @soloist_nan@hotmail, @deltaoff, @RenfroPhotography; Quellen: ¹ www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d

 www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

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

Pflegefachkräfte für das Team MOVEABLE CARE (m/w/d)

Neugierig? Kontaktiere doch einfach unsere Pflegepersonalreferentin Vanessa Drösler unter Telefon 0151 10632925 (gerne auch per WhatsApp) oder über unser Karriereportal | www.willkommen-im-team.info

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg



Genussvoll vital bleiben

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über Ernährung im Alter



„Die Ernährung muss zukünftig stärker nach Lebens- und Altersphasen in den Blick genommen werden“, schreibt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)¹. Besonders die Bedürfnisse und die Ernährungskompetenz von Seniorinnen und Senioren seien zu betrachten und zu verbessern. Karl-Heinz Ursprung, Inhaber eines Bioladens in Höchberg und Gesundheitsberater, hat das Thema Ernährung seit Jahrzehnten im Blick. Er weiß: „Im Alter benötigen wir zwar weniger Energie, aber die gleiche Menge an Vitalstoffen wie in jüngeren Jahren.“ Gleichzeitig kämen Aspekte wie verlangsamter Stoffwechsel, höherer Fettanteil im Körper sowie steigender Wassergehalt und sinkende Muskelmasse hinzu – ganz zu schweigen von Erkrankungen, die Fehl- oder Mangelernährung nach sich ziehen könnten. Ein wichtiger Punkt für den Gesundheitsexperten ist das Thema Wasser. „Im Alter trinken wir zu wenig“, sagt er. Natürlich gebe es diverse Kniffe, um das anzukurbeln, die auch gut sind. Entscheidend sei seines Erachtens aber die Qualität des Wassers. Er persönlich habe sich ein Wasseraufbereitungsgerät zugelegt, das durch Filterung und Strukturierung aus Leitungswasser bestes Quellwasser mit unter anderem einem weitaus niedrigeren Leitwert als in der Region üblich herstellt. „Die Zellen in unserem Körper haben einen Leitwert von 130 Mikrosiemens. Nur Wasser mit einem weitaus geringeren Leitwert kann hier gut eindringen und die Zelle reinigen“, so seine Meinung. „In Höchberg haben wir einen Leitwert von etwa 600.“ Mineralien und andere Nährstoffe erhalte der Körper in Fülle aus hochwertiger, biologisch angebaute Nahrung. „Lebensmittelvielfalt ist das A und O. Obst und Gemüse sind für Seniorinnen und Senioren wichtig“, betont er. Sie würden unter anderem zum Zellschutz und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Nicht zu unterschätzen sei auch eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß in pflanzlicher Form. „Muskeln, Knochen, Bänder, das Immunsystem und auch der Stoffwechsel hängen von diesem Baustein ab.“ Mittlerweile wurden die Referenzwerte des Proteinbedarfs im Alter auf ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag angehoben². Gute Öle und Fette sollten die Ernährung abrunden, so Ursprung. Er verweist auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie empfiehlt bis ins hohe Alter etwa 30 Prozent der täglichen Energie in Form von Fett aufzunehmen. „Öl sollte kalt gepresst und biologisch angebaut sein“, so sein Rat. Er selbst setzt auf Hanf- und Leinöl. Und neuerdings auch wieder ein bisschen mehr auf Kohlenhydrate. „Sie sind Hauptlieferanten für eine schnelle Energieversorgung unserer Muskeln- und Gehirnfunktion und sie unterstützen das Verdauungssystem.“ Absolutes Tabu seien für ihn persönlich Weißmehl, raffinierter Zucker und minderwertiges Salz. Er verzehrt stattdessen



Vollkornprodukte in geringem Maße und ebenso sparsam kalt geschleuderten Bio-Honig sowie hochwertige Speisesalze, die ein breites Spektrum an Salzen enthalten – und für die nötige Würze jede Menge Kräuter. Beim Kochen sei eine schonende Zubereitung wichtig, um so viel wie möglich Nährstoffe zu erhalten, rät er. „Am besten ist gemeinsames Kochen mit der Familie, Freundinnen und Freunden oder Bekannten. Denn auch Gesellschaft tut gut, gerade im Alter!“ *Nicole Oppelt*

Fotos: @depositphotos.com: @geraria, @Fotofabrika; Quellen: ¹ www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/ernaehrung-im-alter/aktionsprogramm-senior.html, ² www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/



www.ursprung-naturkost.de

Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung seien die beste Prophylaxe gegen ganz viele Beschwerden und ein erfolgversprechender Weg, die Lebensqualität im Alter zu erhalten, sagt Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung.



Das Gefühl, gebraucht zu werden

In einem Lokal im japanischen Okazaki gibt es genau ein Einstellungskriterium: Bedienungen müssen alt und dement sein. Gut möglich also, dass man statt Nudeln eine Guaven-Limo bekommt. Aber das sei Makulatur, meint Takaaki Ischikaw, der Betreiber des etwas anderen Restaurants. Möglich, dass geschäftstüchtige Leute den Gastwirt für fehlgeleitet halten wegen seiner Personalpolitik, aber der Gastwirt, der 17 Jahre als Altenpfleger tätig war, sucht weiterhin Sinn in seinem Tun und hat ihn mit der Gaststätte Chibaru Shokudo gefunden. „Ich betrachte die einzelne Person und was sie gut und nicht so gut machen kann“, zitiert Autor Thomas Hahn in der Süddeutschen Zeitung (SZ) Ischikaw in seiner Reportage. „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.“ Hahn erzählt hier eine Geschichte über Mut und Vertrauen aus dem überalterten Japan. Und auch eine Geschichte über Selbstwirksamkeit, über eine Aufgabe und Struktur im Leben und über das Gefühl, gebraucht zu werden. Und nicht zuletzt erzählt er eine Geschichte über die Kunst, sich nicht mit Kleinigkeiten aufzuhalten, etwa „mit der Kleinigkeit, dass eine Bestellung im Restaurant auch mal vergessen werden kann!“ *sky*, Quelle: https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/politik/japan-ueberalterung-demenz-rente-alter-e219905/?utm_content=demenz_e219905&utm_medium=organic_content&utm_source=instagram&utm_campaign=op_social&reduced=true



Die ganze Reportage aus Japan von SZ-Autor Thomas Hahn ist online abrufbar unter <https://linkin.bio/sz/>



Impressum

Herausgeber: High Level – Agentur für Kommunikation & Verlag
Susanna Khoury | Breite Länge 5 | 97078 Würzburg
Telefon 0931.32916-33 | E-Mail: s.khoury@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@kikeriki.de

Druckerei: Schneider Druck GmbH/Rothenburg o. T.

Mitarbeiter:innen der Redaktion: Elmar Behringer, Elke Blüml, Kerstin Böhning,
Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer
Gabel, Elke Herbst, Nicole Oppelt, Julia Riese, Norbert Schmelz, Michaela Schnei-
der, Martina Weigel; Gastautor:innen: Dr. Wolfgang Schuhmacher, Doris Zölls

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 -ver-
schiebungen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Ebenso keine Haf-
tung übernimmt die Herausgeberin für getroffene Aussagen zitierter Quellen
oder für 0-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.

Foto: ©Pixabay.com; Foto Klebestreifen Statements: ©stock.adobe.com/Lumos sp

Life long Learning

Silverpreneur absolviert mit 90 Jahren ein KI-Studium

Johann ist ein typisches Beispiel für einen Silverpreneur. Der gelernte Druckerei-Kaufmann wechselte nach zehn Jahren Selbstständigkeit 1964 in die Werbebranche. Seine berufliche Entwicklung erfolgte stetig bis heute. „Ich habe in den letzten Jahren begonnen, mich vom Druck weg zu orientieren in Richtung Content Marketing und entwickle Konzepte, Strategien und Kampagnen für Ärztinnen und Ärzte.“ Im Juli 2024 begann er den Zertifikatskurs „Künstliche Intelligenz: Anwendungen und neue Geschäftsfelder“, der zusammen mit der SRH Fernhochschule entwickelt wurde und gelehrt wird. Doch warum ausgerechnet KI? Johann: „Bei der Entwicklung meiner Kampagnen baue ich mehr und mehr auf die Unterstützung von Künstlicher Intelligenz, hauptsächlich auf die von ChatGPT. Was ich bisher weiß, ist mir noch nicht fundiert genug.“ Zu einem Teil sei die Weiterbildung auch Ablenkung. „Meine Frau ist leider im Mai dieses Jahres verstorben. Wir waren alles füreinander. Familie, Firma, Freizeit. All das haben wir zusammen gemacht. Mir ist es wichtig, jetzt etwas zu finden, womit ich mich sinnvoll beschäftigen kann.“ Und diese Beschäftigung, findet Johann in der Aneignung neuen Wissens, mit dem er wiederum seinen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann. „Life long Learning, darüber wird heute viel gesprochen. Ich habe das mein ganzes Leben lang gemacht“, sagt er. Die Bereitschaft, Neues zu erfahren, und die Begeisterung fürs Lernen seien auch sein Rezept für seine Fitness: „Ohne die tägliche (Lern-)Arbeit könnte ich mir ein Leben nicht vorstellen. Wenn ich die nicht hätte, wäre ich wahrscheinlich innerhalb von drei Monaten weg.“ sky, Foto: ©depositphotos.com/@Maxborovkov; Quelle: SRH Fernhochschule Riedlingen

„Der Mensch möchte vor den Folgen
seiner Laster bewahrt werden,
aber nicht vor den Lastern selbst.“

(Ralph Waldo Emerson)

Für mehr Infos ...

Folgen Sie dem Gesundheitsmagazin
Lebenslinie auf Instagram.



www.instagram.com/sky_lebenslinie



Unverzichtbare Lektüre

„Seit einem Jahrzehnt steht das Gesundheitsmagazin Lebenslinie in Würzburg als verlässliche Quelle für Informationen rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zur Verfügung. Die sorgfältig recherchierten Artikel und die Experteninterviews haben Leserinnen und Lesern geholfen, fundierte Entscheidungen für ihren persönlichen Lebensstil zu treffen. Besonders geschätzt werden die verständliche Aufbereitung komplexer medizinischer Fragestellungen und die Vielfalt an behandelten Gesundheitsthemen. Die Lebenslinie ist damit für viele Interessierte zu einer unverzichtbaren Lektüre geworden. Auf die nächsten 10 Jahre voller spannender Berichterstattung, wertvoller Tipps und kontinuierlicher Aufklärung im Dienste der Gesundheit.“ Foto: ©Inline Internet- und Werbeagentur



Dr. Frank Schiefelbein
Chefarzt der Urologischen Abteilung in der
Missio-Klinik des Klinikums Würzburg Mitte

Einen eigenen Roboter für alle?

In der Zukunft braucht es mehr kreative Lösungen, um dem demografischen Wandel zu begegnen



„Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, euch wie Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit“, gibt Schauspieler und zweifacher Oscar-Preisträger Anthony Hopkins (86) zu Bedenken. Das Leben genießen, im Hier und

Jetzt, das wünschen wir uns alle, auch im Alter. So lange wie möglich selbstständig sein und dann umsorgt und gepflegt alt werden. Die aktuellen Rahmenbedingungen machen allerdings gerade wenig Lust darauf, alt zu werden. Nach dem Bürgerspital hat nun auch die AWO als letzte geriatrische Reha in Würzburg ihre Pforten geschlossen. Ambulante Dienste ebenso wie Kurzzeitpflege-Einrichtungen können aufgrund des Fachkräftemangels vielfach keine Personen mehr aufnehmen. Und laut der Vorständin des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU) Eva von Vietinghoff-Scheel könnten die Alten- und Pflegeheime des KU gefühlt rund doppelt so viele Personen aufnehmen, wenn der Platz und die Pflegekräfte dazu vorhanden wären. „Ideal wäre, wenn ein älterer, pflegebedürftiger Mensch operiert werden muss, dass er danach in die Kurzzeitpflege und Reha und daran anschließend wieder nach Hause kommt. Aber da hakt es überall. Wenn Seniorinnen und Senioren, die eigentlich mit etwas Hilfe noch selbstständig zu Hause leben könnten, aufgrund der aktuellen Rahmenbedingungen nicht versorgt werden können, sind sie auf einen stationären Pflegeplatz angewiesen“, weiß Eva von Vietinghoff-Scheel um das Dilemma. Allen Unkenrufen zum Trotz baut das KU derzeit ein weiteres Alten- und Pflegeheim in Uettingen, in der Hoffnung, dafür auch Personal rekrutieren zu können. „Wir müssen uns um ältere, pflegebedürftige Menschen, die immer mehr werden, kümmern. Aufgrund unserer eigenen Pflegeschule in Ochsenfurt sind wir auch optimistisch, dass wir Pflegekräfte für Uettingen generieren können“, sagt die KU-Vorständin. Außerdem sei sie ein durch und durch optimistischer Mensch: „Die Menschheit hat es bisher immer geschafft, sich anzupassen, wir werden es auch in diesem Fall schaffen!“ Es ginge darum, mehr kreative Lösungen bereitzustellen für die Herausforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft. Etwa durch ambulante betreute Wohngemeinschaften, wie das KU bereits zwei in Rottendorf mit zwei Mal zehn Mieterinnen und Mietern in zwei Wohnungen angestoßen hat und mitbetreibt. „Das Konzept ist nach dem Vorbild einer Studenten-WG: Es wird zusammen besprochen, was gekocht wird, wer welche Aufgaben übernimmt und ähnliches. Für haushaltnahe und pflegerische Dienstleistungen ist Personal da, auch über Nacht“, so Vietinghoff-Scheel. Vielleicht nicht immer eine Fachkraft, doch die habe man, wenn man alleine zu Hause wohne, ja auch nicht rund um die Uhr zur Verfügung. Sowohl für die Bewohnerinnen und Bewohner als auch für die Pflegekräfte scheint diese neue Wohnform im Alter eine wirkliche Alternative zu sein. Daher entstehen gerade in Randersacker auch

zwei weitere ambulante Wohngemeinschaften. Eva von Vietinghoff-Scheel habe zudem die Vision, dass in Zukunft noch viel mehr Robotik für wiederkehrende Arbeiten in der Pflege eingesetzt wird. „Wenn ich jetzt 50 oder gar 100 Jahre in die Zukunft denke, könnte ich mir vorstellen, dass alle Pflegebedürftigen ihren eigenen Roboter haben, der sie die Treppe runterträgt oder Honigbrötchen schmiert, warum nicht?“, fragt Eva von Vietinghoff-Scheel. Und dann hätten die Menschen wieder Zeit für die Menschen, für Gespräche, für Ausflüge, für das Miteinander und für Spaß ... für all das, was das Leben auch im Alter lebenswert macht.

Susanna Khoury

Fotos: ©KU, ©depositphotos.com/@sdecoret



www.kommunalunternehmen.de

Roboter in der Pflege sind unmenschlich? Nein, das findet Eva von Vietinghoff-Scheel nicht. Richtig eingesetzt, würden sie den Menschen Zeit verschaffen, für die Dinge, die das Leben auch im Alter lebenswert machen wie gemeinsame Unternehmungen, Gespräche und Spaß.



PRIMAVERA®



Duftende Entspannung
Mit der Kraft ätherischer Öle




www.primaveralife.com



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

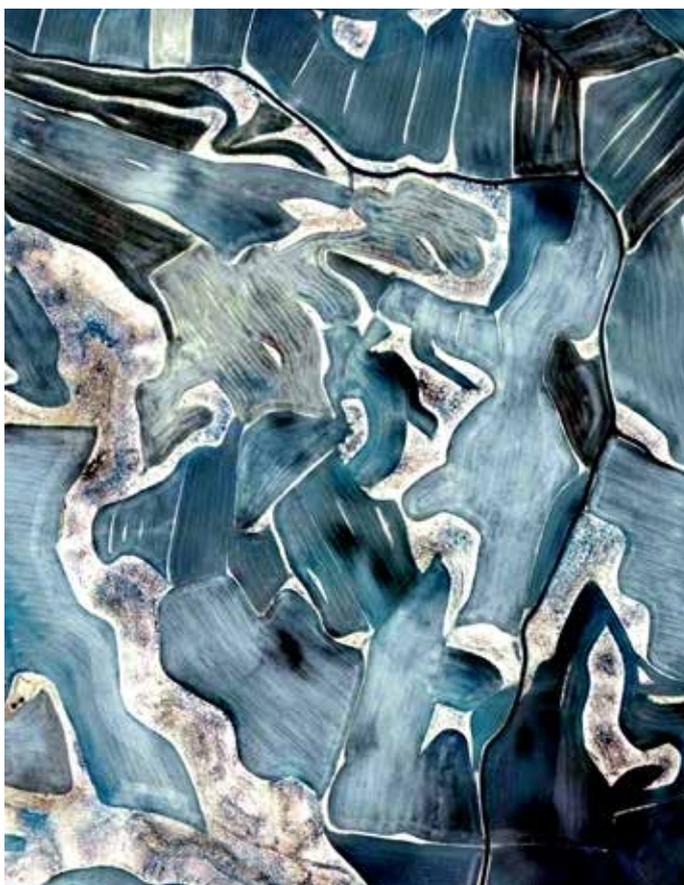


Grenzen-Sprengerin

Was zieht mein persönliches Glückslevel runter, was verdirbt mir die Stimmung und spuckt mir in die Suppe, und wie kann ich das ändern? Was verleiht mir dauerhaft Flügel und wie schaffe ich es, diese Dinge in den Alltag einzubauen, fragt die millionenfach geklickte YouTuberin, Podcasterin und Best-Ager-Model Greta Silver (76). In ihrem Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“ rechnet sie vor, dass die Zeit von 60 bis 90 genauso lange ist, wie die von 30 bis 60. Die heutigen Alten würden sich nicht mehr aufs Abstellgleis schieben lassen, sie seien jung geblieben und lebten das auch, schreibt Greta Silver, die mit 66 Jahren ihren YouTube-Kanal startete. Sie sieht das Alter als „Erntezeit“: „Vorher war die Pflicht, jetzt kommt die Kür!“ Als Grenzen-Sprengerin macht sie klar, dass Jugend kein Lebensabschnitt, sondern eine Geisteshaltung sei: nämlich der Sieg des Mutes über die Feigheit, der Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit. Darüber hinaus starker Wille und überschwängliche Gefühle sowie Fantasie. Dabei geht sie mit Albert Schweizer d'accord, der sagte: „Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel, so jung wie dein Selbstvertrauen und so alt wie deine Furcht!“ sky, Foto: @depositphotos.com/@eber2010



www.greta-silver.de, www.instagram.com/silver.greta/, www.facebook.com/GretaSilver



Panta rhei: Das Leben als Fluss

Zuletzt machte sie von sich reden, als sie sich einen Traum erfüllte und am Nordpol kochte. „Wäre doch gelacht, wenn ich das mit fünfundachtzig nicht schaffe“, hat sie zuvor gesagt. Bereits vor diesem Abenteuer hatte sie sich schon andere Wünsche erfüllt. Noch ein Buch schreiben, gehörte dazu, ebenso ein Restaurant im Wohnzimmer zu betreiben. „Habe ich fünf Jahre lang mit großem Erfolg gemacht“, erinnert sie sich. Die Journalistin hat das Leben immer am Schopfe gepackt. In ihrem aktuellen Buch „Den Faden halten. Mein stürmisches Leben“ erinnert sie sich anekdotisch und emotional an Liebe, Schmerz, Glück, Krisen, Abschiede und Aufbrüche. „Das Leben ist ein großer Fluss, der beharrlich immer weiterfließt, ob man das nun will oder nicht“, sagt sie. „Niemand kann zweimal in denselben Fluss steigen, denn alles fließt und nichts bleibt“, beschrieb der griechische Philosoph Heraklit das Lebensmotto „panta rhei“. Dieses hat Fuchs schon an viele Orte der Welt geführt: in die USA, nach Neuseeland, auf die Philippinen. Und neue Situationen machten sie erfinderisch. Während der Pandemie etwa – als kochen für Gäste zuhause nicht möglich war – stellte sie kurzerhand eine Kamera auf ihren Balkon und begann, Videos auf YouTube zu stellen. nio, Foto: @depositphotos.com/@munimara



Monika Fuchs: Den Faden halten. Mein stürmisches Leben, Rowohlt Buchverlag, Hamburg 2023, ISBN: 978-3-498-00154-4, Preis: 24 Euro, www.rowohlt.de

Unabhängigkeit ansteuern

E-Scooter für Seniorinnen und Senioren verhelfen zu neuer Freiheit

Wir leben in einer immer älter werdenden Gesellschaft. Aktuell ist jede/jeder Fünfte über 65. Bald wird es jede/jeder Dritte sein. Doch die „neuen Alten“ agieren nach dem Kodex des Philosophen und Psychotherapeuten Paul Watzlawick, der meinte: „Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.“ „Die Mitglieder der Silver Society wollen möglichst lange mobil und unabhängig bleiben“, berichtet auch Mathias Endres, Chef der Sanitätshäuser Schön & Endres. Momentan kristallisierte sich ein Trend heraus, nämlich der zu E-Mobilen. „Ein Grundmodell gibt es bei entsprechender Indikation auf Rezept. Viele ältere Menschen leisten sich die Elektromobile aber als Selbstzahler-Leistung. Die E-Scooter für Seniorinnen und Senioren fahren zwischen sechs und 15 Kilometer pro Stunde, sind mit Blinker, Licht, Spiegel, die größeren sogar mit Mofa-Kennzeichen ausgestattet und fahren mit einer Akku-Ladung zwischen 20 und 40 Kilometer weit, je nach Modell“, so der Fachmann. Allerdings sollte man bei den schnelleren

Modellen eine Versicherung abschließen, da eine Gefährdung anderer Verkehrsteil-

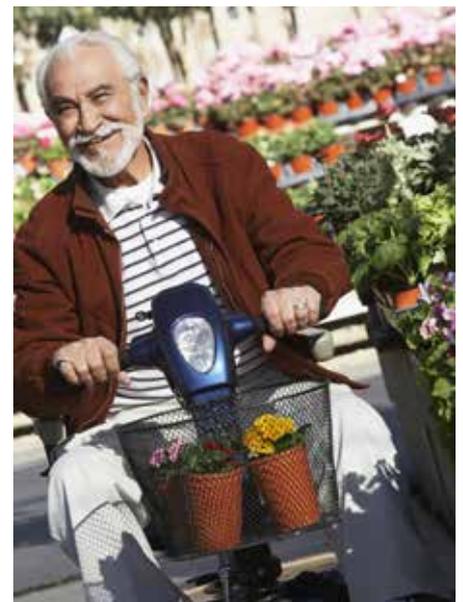
nehmerinnen und -teilnehmer nicht auszuschließen sind. „Für die E-Scooter gibt es auch jede Menge Zubehör wie Sicherheitsgurt, Einkaufskörbchen, Rollatoren-Halterungen oder etwa die Möglichkeit, ein Regen- oder ein Wetterschutzdach anzubringen“, zählt Matthias Endres auf. Mit diesen E-Scootern dürfe man sogar auf der Straße fahren, muss es aber nicht. „Ein weiterer ‚USP‘ dieser Elektromobile: Supermärkte sind nicht tabu! Man darf mit den E-Mobilen in den Markt fahren.“ Auch wenn für die Gefährte kein Führerschein erforderlich ist, sollte man dennoch fahrtauglich sein. „Die Motorik der Arme und Hände sollte funktionieren, das Hörvermögen einigermaßen gewährleistet sein und natürlich auch das Sehvermögen“, rät der Experte. Patientinnen und Patienten, die Elektromobile bereits nutzen, würden berichten, dass sie nicht wie früher fünf Mal die Woche ein Taxi benötigten, sondern vielleicht nur einmal, weil sie Alltags-Erledigungen nun mit dem E-Scooter tätigten. Welches Modell für wen geeignet sei, dass eruierten die Fachberaterinnen und Fachberater von Schön & Endres bei den Seniorinnen und Senioren vor Ort. „Wir kommen in der Regel mit zwei, drei Geräten zu den Patientinnen und Patienten nach Hause und lassen sie mit den E-Scootern selbst fahren, den Berg hoch oder die Tiefgarage runter, je nach Gegebenheit. Zudem erklären wir Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle und berücksichtigen Wünsche wie Klappfähigkeit, Verschiebbarkeit der Sitzfläche oder generell einfache Handhabung“, berichtet Matthias Endres aus der Praxis. Bei einem Hausbesuch stelle sich dann zum Beispiel heraus, dass jemand schon Einschränkungen an Armen oder Händen hat. Dann tendiere der Berater eher zu einem Elektro-Rollstuhl mit Joystick, weil es von der Bedienbarkeit dann im wahrsten Sinne des Wortes „handsome“ sei. „Wenn man aber in der Lage ist, beide Hände und Arme voll zu bewegen, dann sind wir eher bei den Elektro-Scootern. Sowohl geringfügig Beeinflusste als auch Schwerstbetroffene möchten mobil und selbstständig bleiben. Hier sind

E-Scooter und Elektro-Rollstühle ein probates Hilfsmittel für den Alltag“, sagt der gelernte Orthopädietechnikermeister und Chef von sieben Sanitätshäusern mit Standorten in ganz Unterfranken. *Susanna Houry*

Fotos: *@depositphotos.com: @Scharfsinn, @london-deposit, @lisafx, @Schön & Endres*



Das Sanitätshaus Schön & Endres hat Filialen in Würzburg, Kitzingen, Marktheidenfeld, Lohr am Main und Hammelburg, www.schoenundendres.de



Die Elektromobile müssen trocken und frostsicher geparkt werden. Die Aufladung erfolgt über eine ganz normale Haushaltssteckdose. Je nach Modell fahren die E-Scooter mit einer Akkuladung 20 bis 40 Kilometer weit.





Fußgesund und wundlos glücklich

Footloose: Dr. Christina Vierheilig, Dr. Volker Ettl und Dr. Stephan Forster über Fußgesundheits

„Unbeschwert“ durch Leben gehen. Das wünschen wir uns alle! Das Englische hat einen Begriff dafür: Footloose! Wie weit die Füße tragen, hat in erster Linie mit unserer Fußgesundheits zu tun. Und über die hat sich Lebenslinie mit einer Fachärztin und zwei Fachärzten für Orthopädie und Unfallchirurgie, alle mit dem Zertifikat „Fußchirurgie“, unterhalten. Die geballte Kompetenz des Fachklinikums Mainschleife in Volkach, Dr. Christina Vierheilig, Dr. Volker Ettl, und Dr. Stephan Forster, kümmern sich Tag aus, Tag ein um nichts anderes als um Füße.

26 Knochen, 33 Gelenke, über 100 Bänder, 20 Muskeln mit den dazugehörigen Sehnen sowie eine Vielzahl von Nerven sorgen dafür, dass wir normalerweise mit beiden Beinen fest im Leben stehen.

„Der Aufbau des Fußes und die Tatsache, dass er tagtäglich den größten Teil unseres Körpergewichts tragen muss, bietet aber auch jede Menge Angriffsfläche für Verletzungen“, weiß der Ärztliche Direktor

des Fachklinikums an der Mainschleife, Dr. Volker Ettl. Zu den häufigsten Krankheitsbildern, die sie in Volkach sehen, würden die Ballenzehe (Hallux Valgus), die Krallenzehe und der Fersensporn zählen. Ebenso andere degenerative Veränderungen, etwa Arthrosen oder auch Bänderverletzungen und Brüche, resultierend aus Unfällen beim Sport, so der Experte mit mehr als 8.000 Eingriffen an



Fuß- und Sprunggelenk. Wobei Sportverletzungen mit etwa 20 Prozent und degenerative Krankheitsbilder mit rund 80 Prozent vertreten seien, gewichtet der Chefarzt die Fallzahlen.

Achillessehnenriss & Fersensporn

„Es hört sich an wie ein Peitschenschlag“, berichtet Dr. Ettl vom Reißen der Achillessehne. Dabei handle es sich um eine typische Sportverletzung, die meist beim Antritt nach längerer Pause oder bei nicht aufgewärmtem Einstieg ins Sporteln auftritt. Hier sei dann bei der ärztlichen Untersuchung eine tastbare Delle in der Achillessehne typisch. Ebenso wie die Tatsache, dass bei manuellem Druck

auf die Wade der Fuß sich nicht mehr bewege. „Bei der Ultraschalluntersuchung ist der Riss dann in der Regel gut sichtbar und mit einem zusätzlichen Röntgenbild, seitlich vom Fuß, schließt man einen möglichen Bruch am Fersenbein

aus“, so Dr. Ettl über die zu fahrende Diagnostik. Rund 40 Prozent der Achillessehnenrisse könnten konservativ behandelt werden, bei 60 Prozent bedürfe es einer Operation. In beiden Fällen dauert die Rekonvaleszenzphase etwa drei Monate. In den ersten sechs Wochen ist zudem das Tragen eines Spezialschuhs erforderlich. Ebenfalls die „Schuldige“ ist die Achillessehne beim Fersensporn. „Hier

ist diese jedoch verkürzt und verursacht dadurch die Entzündung der Plantar-Faszie im Ansatzbereich.“ Das wiederum mache sich durch stechende bohrende Schmerzen in der Ferse beim Auftreten bemerkbar, so Ettl. Der Fersensporn sei zu 98 Prozent konservativ ausheilbar mit spezieller Physiotherapie, dem sogenannten exzentrischen Training für betroffene Muskelsehnen (eine Anleitung dazu ist unter www.fachklinikum-mainschleife.de downloadbar). Neben konsequenter Dehnung seien auch Einlagen, gepulster Ultraschall (Stoßwellentherapie) oder klassische Kortison-Injektionen eine Therapieoption, erläutert der Spezialist für Fußkrankheiten das Portfolio. 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung hat Fußschmerzen. Stechen, Brennen, Kribbeln oder Anlaufschmerzen können auf akutes Geschehen, aber auch auf Systemerkrankungen hinweisen, gerade bei älteren Patientinnen und Patienten. Welche Krankheiten mit Fußschmerzen vergesellschaftet sein können, und wie man der Diagnose auf die Spur kommt, auch das wollten wir von Volker Ettl wissen. Was bei älteren, multimorbiden Patientinnen und Patienten helfe, sei langjährige Erfahrung und ein Faible für „Detektivarbeit“. „Wenn klinische und Apparate-technische ►

„In der Fußchirurgie gibt es viele elektive Fälle, sprich Erkrankungen und Fehlstellungen, die man operieren kann, aber nicht muss“, sagt Dr. Ettl. Die Behandlungsoption richte sich nach der Schwere der Erkrankung und orientiere sich immer auch am Leidensdruck der Betroffenen.

Das rät Dr. Forster, um Fuß-Wunden zu vermeiden: „Grunderkrankungen gut einstellen lassen. So häufig wie möglich Barfußlaufen, danach aber die Füße kontrollieren. Veränderungen am Fuß beobachten und gegebenenfalls abklären lassen. Auf Hygiene und Pflege der Füße achten. Und ganz wichtig: Der Schuh muss passen!“

►Diagnoseverfahren orthopädische Ursachen ausgeschlossen haben, dann seien interistische oder neurologische Probleme wie Diabetes, Arterielle Verschlusskrankheit oder etwa Polyneuropathie oftmals der Auslöser der Fußschmerzen.

Wundlos glücklich

Und genau solche Systemerkrankungen rufen einen anderen Experten auf den Plan, den Unfallchirurgen mit 24-jähriger Notarzte Erfahrung und zertifizierten Wundexperten, Dr. Stephan Forster. Aktuell leiden rund drei Millionen Menschen in Deutschland an einer chronischen Wunde. Bei rund 200.000 Operierten im Jahr kommt es zu Wundheilungsstörungen, sprich zu einer postoperativen Wundinfektion. Es finden mehr als 60.000 Amputationen im Jahr in Deutschland statt, die meist aus infizierten Wunden am Fuß resultieren, hinzukommen 30- bis 60.000 Bissverletzungen. Der Bedarf an Wundversorgung ist also groß, das Angebot an Wund-Expertinnen und Experten gering. Es gibt insgesamt sieben Wundzentren



multifaktorielle

Gründe an: „Der Fuß, eingeeengt im Schuh, ist tagtäglich großen Belastungen ausgesetzt, indem er unser Körpergewicht fortbewegt. Als peripherstes Körperteil erreicht ihn der Blutfluss als Letztes und im Gegensatz zum Arm, der zum Abschwellen, etwa nach einem Eingriff, auch länger einmal über Herzhöhe

gelagert werden kann, gestaltet sich das beim Fuß schwierig“. Hinzu kommt eine große Anzahl an Patientinnen und Patienten einer immer älter werdenden Gesellschaft, mit Diabetes, peripheren arterieller Verschlusskrankheit oder chronischer venöser Insuffizienz als Risikofaktoren für Wunden am Fuß. „Die Grunderkrankung oder die Tatsache, dass die Durchblutung nicht ordnungsgemäß funktioniert, führen oft zu Wundheilungsstörungen und dann in Folge zu chronischen Wunden. Das könnte bei entsprechender Wundversorgung verhindert werden“, so Dr. Forster.

Doch ausgebildete Wundexpertinnen und -experten fehlen. Womöglich aufgrund der Tatsache, dass eine Wundbehandlung mit 8,12 Euro (ohne Verbandmaterialien, die zusätzlich noch erstattet werden) entlohnt wird. Wenn genäht wird, seien es 15,30 Euro, fügt Dr. Stephan Forster hinzu. Die Kosten für schlecht versorgte Wunden hingegen belaufen sich in Deutschland pro Jahr auf rund acht Milliarden Euro. Finde den Fehler! „Eine Wundbehandlung sollte in einem Zeitraum von vier bis neun Wochen abgeschlossen ►



in Bayern, Würzburg hat keines. Warum gibt es so viele chronische Wunden und warum fällt die Wundversorgung so hinten runter? Der erfahrene Fuß- und Wundexperte führt



Flächendeckende Wundversorgung

In Bremen wird das Projekt „IP Wunde“ mit 5,5 Millionen Euro gefördert. Seit 2022 wird mit dem Geld ein flächendeckendes Netzwerk an Wundmanagerinnen und Wundmanagern aufgebaut. Die bisher sieben ambulanten Wundpraxen tragen bereits jetzt zu einer Verbesserung der Wundversorgung auch von chronischen Wunden bei. Primärversorgende in Bremen leiten Patientinnen und Patienten an diese Wundpraxen weiter, bleiben aber selbst Teil des Netzwerkes. Die ausführliche Ursachenklärung und Ausarbeitung individueller Behandlungspläne, um eine schnellere Wundheilung zu erzielen, ist genauso Teil des Projektes wie digitale Wundfallakten, Video-Sprechstunden für immobile Patientinnen und Patienten sowie digitale Wundboards bei komplexen Heilungsverläufen zur fachübergreifenden Kommunikation. „IP-Wunde“ ist in eine cluster-randomisierte Studie eingebettet und wird durch das Kompetenzzentrum für Klinische Studien Bremen wissenschaftlich begleitet. Ziel des Projektes ist es, Wundschmerzen, Heilungsdauer und die Gefahr von Komplikationen wie Amputationen deutlich zu reduzieren und so die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern. sky, Quelle: www.bdc.de/innovationsfondsprojekt-holt-die-wundbehandlung-zurueck-in-die-arztpraxis/

► sein“, weiß Stephan Forster.

„Ist die Wunde dann nicht zu, hat es einen Grund, den es herauszufinden gilt“, so der Chirurg mit der Erfahrung aus über 7.000 Eingriffen. Hier sei oftmals eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Hausärztinnen und -ärzten, Internistinnen und Internisten sowie Gefäßchirurginnen und -chirurgen gefragt. Bei guter medikamentöser Einstellung der Grunderkrankung ginge dann auch die Wunde zu. „Voraussetzung dafür ist allerdings eine engmaschige Wundversorgung (bei großen infizierten Wunden alle zwei bis drei Tage) von einer dazu extra ausgebildeten Person, die auch immer die gleiche sein sollte“, rät der akribische Arzt. Ein ständiger Wechsel in der Wundversorgung durch immer neue Kolleginnen und Kollegen könne auch zu einer Verzögerung der Wundheilung beitragen, da jeder Arzt/jede Ärztin einen anderen Hintergrund und andere Vorgehensweisen habe. Moderne Wundversorgung setze auf feuchtes Milieu, das besser ist für die Bildung neuer Blutgefäße, das Zellwachstum und den ungehinderten Blutfluss, so Forster. Das alles sei für die Wundheilung und ein wundlos glückliches Dasein maßgeblich. Die Materialien moderner Wundversorgung seien neben Pflastern und Verbänden etwa Alginat-Kompressen, Hydrogele, silberhaltige Wundauflagen, offenporige Schaumstoffe oder Wunddrainage-Therapie mittels Vakuum (VAC-Therapie). „Für die Desinfektion der Wunde werden heute hochpotente Spüllösungen verwendet, die Bakterien und Pilze

„In der Fußchirurgie gibt es viele elektive Fälle, sprich Erkrankungen und Fehlstellungen, die man operieren kann, aber nicht muss“, sagt Dr. Ettl. Die Behandlungsoption richte sich nach der Schwere der Erkrankung und orientiere sich immer auch am Leidensdruck der Betroffenen.



auch in der Tiefe abtöten können“, erklärt Dr. Forster. All das richtig angewendet, trage zu einer schnelleren Wundheilung bei.

Minimalinvasive Fußchirurgie

Selten bis gar nicht kommt es bei kleinen Schnitten zu Wundheilungsstörungen. Und das ist das Sujet von Dr. Christina Vierheilig: die minimalinvasive Fußchirurgie.

Vom Ergebnis her mache diese gegenüber konventionellen, offenen Eingriffen keinen Unterschied, so die Chirurgin. Im Wesentlichen seien auch die Narkose, die Dauer der Nachsorge und der Heilungsprozess gleich. „Jedoch die Verweildauer im Krankenhaus ist in der Regel kürzer, es kommt weniger Metall in den Fuß etwa bei der Kleinzehenchirurgie und das Risiko, dass sich OP-Wunden entzünden, ist geringer“, so Dr. Vierheilig. Krankheitsbilder, die sich besonders gut für die minimalinvasive Technik eignen, sind Kleinzehen-Korrekturen, der Hohl- und Plattfuß, aber auch der Hallux Valgus. Bis die Korrektur des Ballenzehs allerdings schneller minimalinvasiv gehe, so Christina Vierheilig, ist es eine lange Lernkurve für die Operateurin oder den Operateur. Minimalinvasiv operieren solle man zudem nur, wenn man jederzeit auch offen versiert weiterarbeiten kann. Denn wenn es zu Komplikationen komme, muss man von jetzt auf gleich eröffnen und die Operation konventionell durchführen, weiß Christina Vierheilig aus Erfahrung. Minimalinvasive OPs sind immer unter Röntgenkontrolle. Nach der operativen Korrektur etwa der Kleinzeh efolge eine bestimmte Verbandstechnik mit Pflasterstreifen, der so genannte Zügelverband, den Dr. Vierheilig noch im OP anlegt. Dieser verbleibt zwei Wochen zur Stabilisierung an Ort und Stelle, bis sie ihn in der Sprechstunde wieder wechselt. Je nach Heilungsfortschritt steigt sie dann auf Kinesio-Tapes um, bis auch diese nicht mehr erforderlich sind. Auch wenn sie überzeugt sei, dass man nach minimalinvasiven Eingriffen in der Regel schnell wieder fit ist, sehe sie die fortschreitende Ambulantisierung (ambulant statt stationär) kritisch. „Trotz ungünstiger Nachsorgestrukturen (überlastete ambulante Dienste, zu wenig Kurzzeitpflege- und Reha-Plätze) wird ambulantisiert. Sinnvoller wäre es, erst die Nachsorge-Strukturen

zu verbessern und dann ein Gesetz zur Ambulantisierung zu verabschieden. Das wäre zum Wohl der Patientinnen und Patienten“, so die engagierte Ärztin. Apropos Ärztin ... Dr. Vierheilig ist eine der wenigen Frauen in der Chirurgie, ein Fachgebiet, das auch 2024 immer noch Männerdomäne ist. 74 Prozent der Medizinstudierenden sind weiblich, nur rund 19 Prozent der Frauen kommen in Führungspositionen an. Ist „Frausein“ ein Karriere-Nachteil, wollten wir von der Ärztin und Mutter Christina Vierheilig wissen. „Ich habe Glück mit meinem Chef und meinen Kollegen, ich werde gefördert und kann meine Arbeit, die ich liebe, auch als Frau und Mutter gut machen! In vielen anderen Kliniken ist das nicht so!“ In der Medizin seien gerade bei älteren Chefs noch konventionelle Rollenbilder im Kopf: „Die hat eine Gebärmutter, die kann schwanger werden, dann fällt sie ganz aus oder will in Teilzeit gehen“, umreißt Dr. Vierheilig die immer noch vorherrschende Denke vieler älterer männlicher Chefs, die verhindern, dass Frauen in der Medizin Fuß fassen. Dabei sei es durchaus möglich, sich die Care-Arbeit zu teilen, wie sie und ihr Mann das tun, und dann klappt es auch mit der Karriere der Frau. Aber es sei nicht nur die Arbeitswelt, die noch in veralteten Mustern verhaftet sei, auch die Gesellschaft macht es gut ausgebildeten Frauen, die auch Mutter sein wollen, noch schwer. „Im Kindergarten wurde ich neulich gefragt, wer sich denn um mein Kind kümmert, wenn ich bis abends im OP stehe?“ Auch wenn Dr. Christina Vierheilig in solchen Situationen manchmal noch schlucken muss, weiß sie, dass der Wandel im Gange ist, und dass sie und viele junge, gut ausgebildete Medizinerinnen nicht mehr aufzuhalten sind. Und das ist auch gut so!

Susanna Khoury

Fotos: ©Norbert Schmelz Fotodesign, ©depositphotos.com: @Cavan, @phonlamai, @edwardolive

Es gibt fünf Fuß-Sprechstundentage im Facharztzentrum an der Mainschleife in Volkach in der Schaubmühlstraße 2 bei Dr. Ettl freitags, bei Dr. Forster dienstags und donnerstags, bei Dr. Vierheilig montags, mittwochs und freitags. Zwei Fuß-Sprechstundentage im Facharztzentrum in Würzburg in der Schweinfurter Straße 11 im Gebäudekomplex „Novum“: bei Dr. Ettl donnerstags und bei Dr. Forster montags. Und vier Tage in Facharztzentrum in Schweinfurt am Roßmarkt 3 bei Dr. Feiler dienstags, donnerstags und freitags und jeden zweiten Montag im Monat, www.fachklinikum-mainschleife.de



Das Leben neu angehen

**PD Dr. Manuel Weißenberger, Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie, über Arthrose**

Wenn beispielsweise nach einer Wanderung das Knie dick, rot und warm ist, sollte man hellhörig werden. Schmerz, der sich während oder nach einer intensiveren Anstrengung entwickelt und dann auch in Ruhephasen und nachts auftritt, sei ein klassisches Anzeichen einer Arthrose. „Dabei handelt es sich um eine chronische Gelenkerkrankung“, erklärt PD Dr. Manuel Weißenberger, Arzt in der Praxis für Orthopädie und Chirurgie in Würzburg (OCW). Arthrose betreffe vornehmlich den Knorpel, aber auch den Knochen und umliegende Gelenkstrukturen. Die bislang nicht heilbare Erkrankung, so der Arthrose-Spezialist, habe zwei Komponenten: Zum einen wellenförmig auftretende Entzündungsaktivitäten, zum anderen Verschleiß. Letzter, der mit zunehmendem Alter auftritt, sei auch eine ihrer Hauptursachen. Darüber hinaus spiele die individuelle Zusammensetzung des Gelenkknorpels eine Rolle, Achsenfehlstellungen des Beines, aber auch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht. Möglich sei zudem eine Arthrose-Entwicklung nach Unfällen. Spätestens, wenn schmerzhafte Episoden immer wieder auftreten, sich Symptome verschlimmern und neue hinzukommen, sei es Zeit, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, so PD Dr. Weißenberger. „In der Praxis werden die Patientinnen und Patienten zunächst zu ihren Beschwerden befragt“, erklärt er. „Danach folgt die körperliche Untersuchung“, dann die bildgebende Diagnostik (Ultraschall und Röntgen), um einschätzen zu können, wie weit die Arthrose fortgeschritten ist. „Der dritte diagnostische Baustein kann eine weiterführende Schnitt-Bildgebung sein, etwa mittels MRT.“ Ist die Diagnose gestellt, heißt es, das Leben neu anzugehen. Er setze auf eine individuelle, interdisziplinäre und nach aktuellen Leitlinien aufgebaute Arthrose-Therapie auf der einen Seite, klammert auf der anderen Seite die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten aber nicht aus. „Patienten benötigen nicht nur Schmerzmittel, Einlagen oder Physiotherapie. Sie müssen ihren Lebensstil ändern“, sagt der Orthopäde. Das betreffe in erster Linie das Kör-

pergewicht, welches im „normalen Bereich“ liegen sollte. Auch Sport sei wichtig. Der Arzt rät zu gleichmäßigen Bewegungsformen wie Radfahren, Schwimmen oder gymnastische Übungen für die gelenkumspannende Muskulatur. Stoß-Belastungen, wie sie beim Joggen auf Asphalt oder bei Bergwanderungen auftreten, gelte es ebenso zu vermeiden wie Stop-and-Go-Bewegungen, die für Tennis oder Squash charakteristisch sind. Er empfiehlt außerdem eine fleischarme Ernährung, da sich die hierbei anfallende Harnsäure auch in den Gelenken anreichern könne und dort zu Entzündungen führe. Stattdessen sollten Betroffene auf Gemüse und Kräuter setzen. Zutraglich könnten auch entzündungshemmende und durchblutungssteigernde Gewürze wie Kurkuma, Koriander, Muskat und Chili sein, ebenso wie Quark- oder Retterspitz-Wickel zur äußerlichen Anwendung. Tapes hingegen hätten seiner Ansicht nach keinen großen Stellenwert. Wohingegen durch Akupunktur eine Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung erzielt werden könne. Aspekte wie Spritzenbehandlungen mit Kortison und Hyaluronsäure sowie Eigenblutbehandlungen (PRP) kämen ebenso wie die zeitlich begrenzte Gabe von entzündungshemmenden Schmerzmitteln infrage. „Allerdings erst im fortgeschrittenen Stadium und nicht als Dauerlösung.“ Wenn sich zeige, dass die Erkrankung mit konservativer Therapie nicht mehr in den Griff zu bekommen ist und die Lebensqualität erheblich leidet, müsse gemeinsam mit der betroffenen Person über operative Maßnahmen nachgedacht werden. „Dies geschieht mit modernsten Methoden und Materialien, will heißen, minimalinvasiv, mit wenig Blutverlust und einer schnellen Mobilisierung (Fast Track), so dass Sekundärkomplikationen wie Thrombosen sehr selten geworden sind“, sagt der Facharzt.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Karin Himml/Rotkreuzklinik Würzburg,
©depositphotos.com/@imagepointfr



www.ocwuerzburg.de,
www.rotkreuzklinik-wuerzburg.de

RAUS INS LEBEN!

Wir machen Sie mobil!

Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern!

Von **Rollatoren**, über **Rollstühlen** bis hin zu **Elektro-Scootern** haben wir alles in unserem Sortiment.

Sprechen Sie uns an!
Wir beraten gerne und versorgen Sie schnell!

*Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen*

 **SUNRISE
MEDICAL.**



**SCHÖN
& ENDRES**

SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG
SCHUSTERGASSE 3
0931 79 779 31
info@SchoenUndEndres.de
www.SchoenUndEndres.de



Fachklinikum Mainschleife

Orthopädie und Chirurgie

Ihr Fachkrankenhaus für Orthopädie und Chirurgie

Alles aus einer Hand - an unseren 3 Standorten in Volkach,
Schweinfurt und Würzburg



Dr. med Ettl - Ärztlicher Direktor

"Unsere Patientinnen und Patienten stehen im Mittelpunkt all unseres Handelns. Mit Fachkompetenz und Menschlichkeit setzen wir uns für ihre Gesundheit ein."



Dr. med Ziegler - Chefarzt

"Mit Präzision und Erfahrung widmen wir uns der Wiederherstellung Ihrer Mobilität - für ein aktives und schmerzfreies Leben."



Dr. med Roth - Chefarzt

"Im Fachklinikum Mainschleife verbinden wir modernste chirurgische Techniken mit individueller Fürsorge, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten."



Dr. med Krause - Chefarzt

"Bewegung ist Leben. Unser Ziel ist es, unseren Patienten durch präzise Diagnostik und innovative Behandlungsmethoden zu einer schmerzfreien Mobilität zu verhelfen."

Fachklinikum Mainschleife GmbH
Schaubmühlstraße 2
97332 Volkach
Tel. Empfang.: 09381/404-0
Tel. OP-Anmeldung: 0157 85134510





Geduld, Geduld, Geduld ...

PD Dr. Kilian List, Schulter- und Ellbogenexperte und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, über den Tennisarm

Plötzlich ist da ein Druckschmerz an der Außenseite des Ellenbogens. Er strahlt bis in die Hand, den Ober- und den Unterarm aus. Beuge- und Drehbewegungen werden von einem unangenehmen Ziehen begleitet. Die Hand wird kraftlos, das Greifen von Gegenständen zur Herausforderung. Herzlichen Glückwunsch, Sie haben einen Tennisarm. „Das ist die landläufige Bezeichnung für eine schmerzhafte Sehnenansatzentzündung am äußeren Ellenbogen“, erklärt PD Dr. Kilian List, Oberarzt und Leiter der Schulter- und Ellenbogenchirurgie an der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus in Würzburg. Die Ursachen seien vielfältig, so List. Meistens läge der Erkrankung eine Überbeanspruchung der Strecksehnen am Ellbogengelenk zugrunde. Häufig trete das bei Bewegungen auf, die mit einer wiederholten Beanspruchung der Hand- und Handgelenkmuskulatur einhergehen – eben jene Bewegungen, wie sie viele Menschen in ihrem Berufsalltag durchführen. Dies betreffe häufig Berufe im Handwerk, aber auch das Schreiben an der Tastatur stellt eine Risikotätigkeit dar. Seltener seien vorangegangene Verletzungen, die zu einer Ellbogeninstabilität geführt hätten, oder Mikroverletzungen der Sehnen durch bestimmte Sportarten. Am häufigsten trete die Erkrankung bei Erwachsenen im mittleren Alter auf. Risikofaktoren seien unter anderem ein Ungleichgewicht der Unterarm-Muskulatur, die zu Fehlbelastungen führe, aber auch Stress und Verkrampfungen. Früher, so Dr. List, sei man von einer bloßen Sehnenentzündung ausgegangen. Heute weiß man, dass es sich allenfalls im Initialstadium um eine echte Entzündung handelt. Im weiteren Verlauf sei es viel mehr eine Veränderung des Sehnen Gewebes und der Sehnenstrukturen. „Das ist ein Prozess, der langsam voranschreitet, aber auch sehr langsam wieder heilt.“ Geduld sei gefragt, wird der Arzt nicht müde zu betonen. Aber man müsse die Hände nicht nur in den Schoß legen, man könne auch etwas tun. „Am Anfang ist es sinnvoll, die Belastung zu reduzieren“, rät der Mediziner. Hilfreich könnten auch Banda-

gen, Kühlung oder Hausmittel wie Quarkwickel sein. Ein Schmerzgel oder rezeptfreie, entzündungshemmende Schmerzmittel seien legitim, in schweren Fällen kann auch der Einsatz von Kortison durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt indiziert sein. Dies müsse aber wohl abgewogen werden, da Kortison das Sehnen Gewebe weiter schädigen kann. „Sobald eine Umwandlung des Sehnen Gewebes stattfindet, sind antientzündliche Medikamente nicht mehr hilfreich, weil sie die Umbauvorgänge blockieren, die zu einer Reparatur des Gewebes führen“, so der Arzt. „In dieser Phase muss der Körper die Sehne selbst wieder neu herstellen.“ Geschieht das nicht, könne das im schlimmsten Fall bis zum Auflösen der Sehne führen. Sein Appell: Nicht zu lange mit dem Gang zum Arzt warten! „Das heißt, wenn die Schmerzen länger als ein bis zwei Wochen anhalten und zudem Unsicherheit über die Diagnose besteht.“ Je früher die richtige Therapie eingeleitet werde, desto größer die Chancen, dass es sich nicht chronifiziert. Auf jeden Fall angeraten seien aber sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen, das sogenannte exzentrische Training für die Unterarmmuskulatur. Diese Übungen werden mit der Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten

„Man muss den Körper mit exzentrischem Training animieren, Sehnen Gewebe neu zu formieren“, erklärt PD Dr. Kilian List. Das gelinge mithilfe kleiner Gewichte und konsequenten Übungen in sehr niedriger Intensität – über Wochen und Monate.

erlernt und können dann zuhause fortgeführt werden. Die weiteren Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und reichen von Injektionstherapien mit plättchenreichem Plasma (PRP) über Stoßwellentherapie bis hin zu Akupunktur. Operiert würde nur, wenn konservative Therapien über einen Zeitraum von einem halben Jahr keinen Erfolg bringen, auch, weil die Operationen in diesen Fällen nicht immer erfolgreich ist. Doch es gibt „Trost“: „In vielen Fällen ist ein Tennisarm selbstlimitierend und kann sich mit der Zeit auch ohne umfangreiche Behandlung verbessern“, sagt List. „Die meisten Erkrankten erleben innerhalb von sechs Monaten bis zu einem Jahr eine erhebliche Verbesserung der Symptome.“ Und natürlich gilt, wenn möglich, Trigger künftig zu vermeiden. nio

Fotos: ©König-Ludwig-Haus Würzburg, ©depositphotos.com: @Romaset, @stockdevil_666, @czuber



www.klinik-koenig-ludwig-haus.de



Medizinstudierende behandeln kostenlos

Seit zehn Jahren behandeln Medizinstudierende der Goethe-Uni Frankfurt Menschen ohne Krankenversicherung. Laut dem letzten Mikrozensus sind rund 60.000 Menschen in Deutschland nicht krankenversichert. Die kostenfreien medizinischen Basisbehandlungen kommen vor allem Menschen zugute, die durchs System gefallen sind, darunter Alkohol- und Drogenabhängige. Auf Wunsch finden die Behandlungen anonym statt. Das angebotene Behandlungsspektrum umfasst alle allgemeinmedizinischen Erkrankungen sowie die Organisation von kostenpflichtigen ambulanten Entbindungen für schwangere Patientinnen. Darüber hinaus versucht die „studentische Poliklinik“ bei Bedarf Fachärztinnen und Fachärzte für eine notwendige Weiterbehandlung zu organisieren. Die Sprechstunden finden zweimal wöchentlich in Räumen des Frankfurter Gesundheitsamtes statt. Die Studierenden sind mindestens zu zweit in einem Behandlungszimmer und werden von erfahrenen Ärztinnen und Ärzten beaufsichtigt. Laut Studiendekan Robert Sader ist die Mitarbeit in der „studentischen Poliklinik“ ein Wahlfach in der klinischen Ausbildung in Frankfurt. *sky Quelle: www.allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de/103418183/Wahlfächer_Klinik#a_86eeafab-0e1df7bo*



Verbesserung von Lebensqualität

„Bei der Bauch-OP sieht zwar die Chirurgin oder der Chirurg, was sie oder er Perfektes gemacht haben, aber die Patientin oder der Patient sehen es in der Regel nicht. Das ist bei uns anders, da geht es um die Narbe, um narbensparende Techniken, um das perfekte Ergebnis, das auch der Laie sieht“, sagt der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie aus Berlin, Dr. Mathias Kremer-Thum, der seit Mitte August zusammen mit Dr. Peter Caspari aus München, ebenfalls Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, „Schönheitsoperationen“ am Fachklinikum Mainschleife in Volkach anbietet. „Auch wenn unser Fach manchmal anders beleuchtet wird, Ästhetische Chirurgie ist eine große Herausforderung, führt aber zu dankbaren und zufriedenen Patientinnen und Patienten, weil es um Verbesserung von Lebensqualität geht“, weiß Dr. Mathias Kremer-Thum aus jahrzehntelanger Erfahrung. Mit sich abwechselnden OP-Tagen von Kremer-Thum und Caspari soll langfristig das gesamte Spektrum der ästhetischen Chirurgie in Volkach angeboten werden. „Der Schwerpunkt liegt anfangs auf der Augenlid- und Brust-Chirurgie sowie auf körperformen- den Eingriffen im Sinne von Fettabsaugung, um dann zu schauen, wie wir das Spektrum weiter ausbauen, je nach Nachfrage“, sagt Dr. Kremer-Thum. sky, Fotos: ©Susanna Khoury, ©depositphotos.com/@PeopleImages.com



www.aesthetik-fkm.de,
www.instagram.com/aesthetik.mainschleife/



Zur Eröffnung der Abteilung „Ästhetische Chirurgie“ des Fachklinikums Mainschleife begrüßte der Ärztliche Direktor Dr. Volker Ettl das neue Team um Dr. Mathias Kremer-Thum und Dr. Peter Casparin ganz herzlich.



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/

Das Alter als Risikofaktor

Dr. Alexander Krebs, Facharzt für Urologie, über Prostatakrebs



Bei Prostatakrebs handelt es sich um einen bösartigen Tumor der Vorsteherdrüse des Mannes. Es ist die häufigste Krebserkrankung unter Männern in Deutschland. Pro Jahr werden nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) bundesweit über 63.000 Neuerkrankungen diagnostiziert. In einer alternden Gesellschaft wird diese Zahl noch zunehmen. Im Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt werden diese Patienten interdisziplinär und nachhaltig betreut. Seit Juli gibt es hier ein Prostatakarzinom-Zentrum. Damit verfügt das Haus nun über elf zertifizierte Zentren. Das Jüngste ist das einzige in der Region Main-Rhön, weitere befinden sich in der Uniklinik Würzburg und im Klinikum Aschaffenburg. „Um ein Zentrum zu werden, gibt es sehr hohe Auflagen, die jährlich überprüft werden“, erklärt Dr. Alexander Krebs, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie und Leiter des Zentrums. In den Blick genommen würden selbstredend medizinische Kompetenz, Fallzahlen, aber auch die Struktur der Prozesse, von der Aufnahme bis zur Entlassung. „Für die Patienten steht etwa ein Supportiv-Team bereit. Das sind unter anderem Psycho-Onkologinnen und -Onkologen, Sozialdienste, Physiotherapie und Ernährungsberatung. Denn: Eine Krebserkrankung muss nicht nur rein mechanisch operiert, sondern auch verarbeitet werden“, weiß Dr. Krebs. Ein Aspekt, der oft zu kurz komme. Gleiches gelte für die Nachsorge. In einem Zentrum habe man alles im Blick. Und das ist gut so. Denn Krebs ist per se tückisch: Dem Arzt zufolge gebe es bei Prostatakrebs keine Frühsymptome. Beschwerden wie Rückenschmerzen entstünden erst, wenn Metastasen in der Wirbelsäule vorliegen. Erkannt werden könne Prostatakrebs nur im Zuge von Vorsorge-, also Tastuntersuchungen, und der Bestimmung des PSA-Wertes (prostata-spezifisches Antigen). Gibt es Auffälligkeiten, werde weitere Diagnostik wie MRT und

Biopsie betrieben. „Wird dabei ein Karzinom in einem frühen Stadium festgestellt, das noch nicht gestreut hat, kann man das sehr gut behandeln“, so der erfahrene Arzt. Männer, deren Jugend schon eine Weile zurückliegt, sollten wachsam sein. Denn laut dem Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) ist ein hohes Lebensalter „einer der Hauptrisikofaktoren für das Prostatakarzinom.“ Dr. Krebs appelliert: „Männer ab 45 Jahren sollten unbedingt zur Vorsorge gehen.“ Neben dem fortschreitenden Alter würden aber auch genetische Aspekte sowie die Ernährung eine Rolle spielen. „Es gibt Studien, die gezeigt haben, dass das Prostatakarzinom in Asien weniger auftritt als bei uns. Die Ernährung dort ist fischreich, es gibt weniger Schweinefleisch, dafür viel Gemüse.“ Die Forschung schreitet natürlich auch voran, dennoch sei die Therapie bei einem lokalbegrenzten Karzinom immer noch „primär die

Operation, die Bestrahlung oder abwarten.“ Letzteres werde als aktive Überwachung bezeichnet. „Doch hier muss der Kopf mit-spielen“, sagt Dr. Krebs. Infrage komme aktives Abwarten nur, wenn ein kleiner, gut differenzierter Tumor vorliegt und der Patient den Aufschub einer unter Umständen nebenwirkungsbehafteten kurativen Therapie wünsche und verkrafte. *Nicole Oppelt*

Fotos: www.fotografiewerk.de (Andre Gibson), [@depositphotos.com](https://depositphotos.com): [@VaDrobotBO](https://www.instagram.com/VaDrobotBO), [@PandaVector](https://www.instagram.com/PandaVector)



www.leopoldina-krankenhaus.com

„In Schweinfurt wurden im vergangenen Jahr 130 Patienten operiert. 90 Prozent von ihnen mit dem Da Vinci-Operationsroboter“, informiert Dr. Alexander Krebs.

Interdisziplinär versorgt werden Patienten im Prostatakarzinomzentrum in Schweinfurt: Urologie, Strahlentherapie, Onkologie, Radiologie, Radioonkologie, Nuklearmedizin und Pathologie arbeiten hier eng zusammen.





Lebensrettende Leberspende

2023 warteten mehr als 870 Menschen auf eine Leberspende. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) macht darauf aufmerksam, dass bei Patientinnen und Patienten mit Lebererkrankungen die Sterberate in Deutschland teils doppelt so hoch sei, wie in anderen Euro-Ländern. Im Gegensatz zur Dialysetherapie bei Niereninsuffizienz gebe es bei schweren Lebererkrankungen keine mit der Transplantation vergleichbar wirksame Ersatztherapie. Abhilfe schaffen soll unter anderem das neu etablierte Organspende-Register (Lebenslinie berichtete in der April-Ausgabe). Weitere Möglichkeiten, die Zahl der Organspenden zu erhöhen, seien etwa die Widerspruchslösung oder die anonyme Cross-over Lebendleberspende, die in Deutschland ungenutzt blieben, so die DGVS. Täglich sterben hierzulande durchschnittlich 2,5 Menschen auf der Warteliste. „Im europäischen Vergleich liegen wir mit rund zehn Organspenden je einer Million Einwohnern gegenüber Spanien mit 46 weit zurück“, mahnt Professor Thomas Berg, Erstautor der aktuellen Leitlinie zur Lebertransplantation. Grund für vermehrte Organspenden in Spanien, aber auch anderen europäischen Ländern, sei neben der Widerspruchslösung auch die Organentnahme bei Spenderinnen und Spendern bei Herztod, und nicht wie in Deutschland ausschließlich bei Hirntod. sky, Fotos: @depositphotos.com: @rogerphoto, @fandorina



www.organspende-info.de



**Rotkreuzklinik
Würzburg**



Infotreff Gesundheit

Informationsveranstaltung
für Patienten und Angehörige

Teilnahme auch online möglich. Die
Zugangsdaten finden Sie auf der Website
der Klinik unter „Veranstaltungen“.
Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich.

Oktober

Mo, 14.10.2024
18.30 Uhr

Endoprothetik und Osteoporose

PD Dr. med. Manuel Weißenberger und
Dr. med. Christian Schultheiß, Fachärzte für Orthopädie
und Unfallchirurgie, Praxis OCW Würzburg

November

Mo, 18.11.2024
18.30 Uhr

Hören Sie noch oder lesen Sie schon?

Dr. med. Christian Köhler, Facharzt für HNO-Heilkunde,
Praxis HNO Würzburg

Dezember

Mo, 09.12.2024
18.30 Uhr

Arthrosetherapie an Knie und Hüfte

PD Dr. med. Manuel Weißenberger und Volker Apell, Fachärzte
für Orthopädie und Unfallchirurgie, Praxis OCW Würzburg

Rotkreuzklinik Würzburg • Kapuzinerstraße 2 • 97070 Würzburg • Tel. 0931 / 3092-0 • www.rotkreuzklinik-wuerzburg.de
Veranstaltungsort: Vortragssaal der Berufsfachschule für Krankenpflege • Kapuzinerstraße 13 • 97070 Würzburg

Eine Einrichtung der
Schwesternschaft München vom
Bayerischen Roten Kreuz e.V.

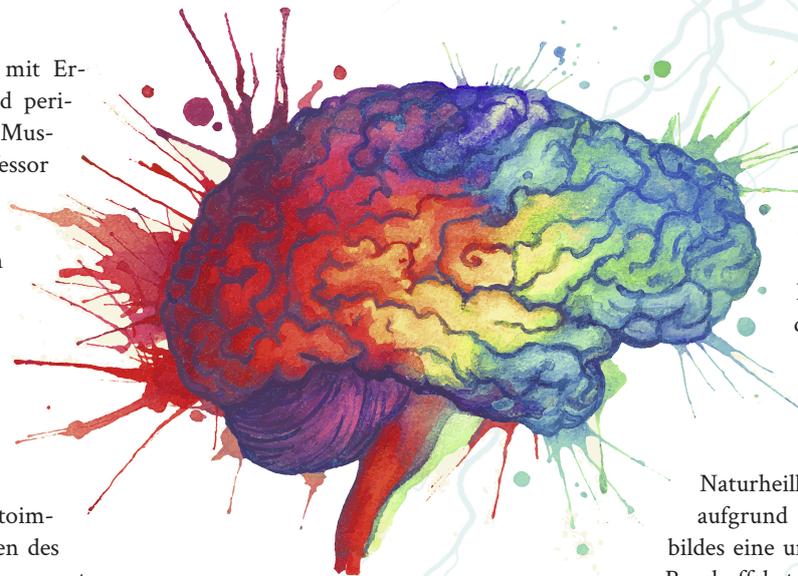




Wie vom Blitz getroffen

Prof. Martin Berghoff, Facharzt für Neurologie, über die Trigeminalneuralgie

„Die Neurologie befasst sich mit Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems sowie Muskelerkrankungen“, erklärt Professor Martin Berghoff, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Zu den wichtigsten Erkrankungen seines Fachgebietes gehören der Schlaganfall, Epilepsie, Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson. Des Weiteren kümmert sich der Experte, der seit Ende 2023 in Lohr am Main tätig ist, um autoimmunentzündliche Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems, etwa um Multiple Sklerose (MS). „Wir behandeln zudem Patientinnen und Patienten mit Epilepsie, einer häufigen neurologischen Erkrankung, und jene mit Bewegungsstörungen wie Morbus Parkinson und verschiedenen Schmerzsyndromen.“ Deutlich seltener treffe der Arzt auf die Trigeminalneuralgie (Gesichtsneuralgie). Kein Wunder, ist es doch eine eher seltene Erkrankung, die etwa 30.000 Menschen – zumeist Ältere – in Deutschland trifft. „Es handelt sich um eine Erkrankung des fünften Hirnnervs (Trigeminalsnerv)“, so der Fachmann. „Dieser hat drei Äste und versorgt den Stirn- und Wangenbereich. Meistens ist auch der zweite Ast betroffen.“ Professor Berghoff zufolge zeichne sich die Erkrankung „durch blitzartig plötzlich einschießende, sehr starke Schmerzen im Versorgungsgebiet des Nervs“ aus. Getriggert werden könne ein solcher Anfall unter anderem durch Speisen und Getränke oder durch mechanische Manipulation beim Zähneputzen. Die Folgen für die Lebensqualität sind gravierend. „Die Erkrankung kann zu Gewichtsverlust und Depressionen führen.“ Die therapeutischen Möglichkeiten seien begrenzt. Den Griff zu den „üblichen Verdächtigen“ aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) könne man sich sparen. „Bei einer Trigeminalneuralgie helfen schmerzdistanzierende Substanzen“, erklärt der Facharzt. Am



wirksamsten sei Carbamazepin. Wenn diese Therapie nicht greift, könne auf Antikonvulsiva wie Topiramid oder Lamotrigin zurückgegriffen werden. Würden diese Medikamente nicht anschlagen, rät er zu weiterer Diagnostik, etwa einem MRT des Schädels. „Es gibt Patientinnen und Patienten mit einem sogenannten Gefäß-Nervenkontakt. Das heißt, man geht davon aus, dass der Nerv durch diesen Kontakt mit einem Gefäß gereizt wird (neurovaskuläre Kompression).“ Hier komme auch eine operative Lösung in Betracht. Doch es gebe auch andere Ursachen, die unter dem Begriff sekundäre Trigeminalneuralgie

zusammengefasst werden. Dazu gehören unter anderem Schlaganfälle, Multiple Sklerose oder Hirntumore. Gibt es weitere therapeutische Ansätze? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Trigeminalneuralgie als eine von 40 Indikationen für eine Akupunktur berücksichtigt. Die Wirksamkeit ist jedoch umstritten.

Naturheilkundliche Ansätze spielen aufgrund der Schwere des Krankheitsbildes eine untergeordnete Rolle. Professor Berghoff betont allerdings: „Ich habe Verständnis dafür, wenn Betroffene auch alternative Möglichkeiten in Betracht ziehen.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @whatawin, @Vertyr; Quelle: ¹ www.dmkg.de/files/dmkg.de/Empfehlungen/030016_LL_Trigeminalneuralgie_2023_1704962946257.pdf



www.klinikum-msp.de

„Mit dem richtigen Behandlungsplan lassen sich die Schmerzen zumindest eine Zeitlang reduzieren oder gar vertreiben. Auch eine Rückbildung der Erkrankung kommt vor“, sagt Prof. Berghoff.



Dr. Helmut Strohmeier
Apotheker in Würzburg

Stets hochaktuell

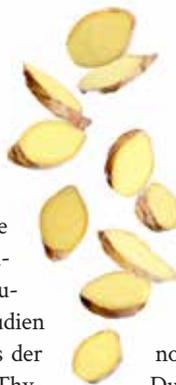
„Herzlichen Glückwunsch zu 10 Jahren mit stets interessanten und informativen Artikeln zu Gesundheit und Lebensstil. Auch wenn die Lebenslinie ‚nur‘ zwei Mal im Jahr erscheint, sind die Reportagen stets hochaktuell. Danke für die tolle Arbeit und gutes Gelingen in den nächsten Jahrzehnten.“ Foto: Schmelz Fotodesign



Wie Pflanzen heilen

Oecotrophologin Birte Willems über Phytotherapie.
Oder wie Kräuter gegen Viren und Bakterien wirken

„Es gibt zahlreiche Heilpflanzen, die eine breitgefächerte antivirale und antibakterielle Wirksamkeit besitzen und somit unterstützend bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt werden können“, weiß Birte Willems. Laut der Oecotrophologin aus Esselbach können manche pflanzlichen Inhaltsstoffe „unmittelbar die Krankheitserreger eliminieren oder sie stark in ihrer Vermehrung hemmen“. Zum Beispiel Ingwer: Dieser sei reich an ätherischen Ölen sowie Scharfstoffen, den sogenannten Gingerolen. „Ingwer wirkt entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit und war in Laborversuchen gegen verschiedene Viren wirksam“, zitiert die Fachfrau Studien des Universitätsklinikums Freiburg¹. Am hilfreichsten sei Tee aus der frischen Ingwerknolle mit etwas Zitronensaft und Honig. Beim Thymian wiederum würden alle Pflanzenbestandteile – außer der Wurzel – eingesetzt. Er könne laut Willems aufgrund seines Wirkspektrums



gleich mehrfach bei Erkältungen angreifen. „Er entspannt die Bronchialmuskulatur, reduziert Bakterien und Pilze, fördert den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen, zeigt antioxidative Effekte und bekämpft Entzündungen.“ Verantwortlich dafür sei unter anderem das ätherische Öl Thymol. Beim Salbei gilt es zwischen Echtem Salbei (*Salvia officinalis* L.) und Dreilappigem Salbei (*Salvia triloba* L.) zu unterscheiden. „Die medizinisch genutzten Pflanzenteile des echten Salbeis sind die Blätter, die reich an ätherischen Ölen wie Cineol und Camphen sowie Bitterstoffen sind. Auch Flavonoide sind enthalten“, so Willems. „Die ätherischen Öle sollen die Durchblutung anregen, desinfizierend und keimtötend wirken.“

Auch Knoblauch gilt als „gesund“. Verantwortlich für seine Wirkung seien die Schwefelverbindungen Allicin und Ajoen. „Sie entstehen, sobald die Zellwände der Knoblauchzehe durch Schneiden oder Quetschen beschädigt werden und damit den typischen Geruch freisetzen“, erklärt die Ernährungsexpertin. Vor allem bekämpfe das Allicin Bakterien und Pilze. Darum werde Knoblauch auch als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Apropos „Gutes“ aus der Küche: Rosmarin ist vielen in erster Linie als Gewürz bekannt. Doch er kann mehr. „Als pflanzliche Medizin kommen die Rosmarinblätter zum Einsatz beziehungsweise das darin enthaltene Rosmarinöl“, weiß Willems. „Es setzt sich vorwiegend aus den Substanzen 1,8-Cineol, Kampfer und alpha-Pinen zusammen, die gegen Bakterien wirken.“ Ein wahrer „Allrounder“ sei die Pfefferminze. „Für die Medizin gibt es kaum einen Teil der Pflanze, der nicht von Bedeutung ist – verwendet werden die getrockneten Blätter und Blüten, die ganze frische Pflanze sowie das aus der Pflanze gewonnene Öl.“ Ihr Hauptinhaltsstoff Menthol zeige eine leicht antimikrobielle sowie antivirale Wirkung, weswegen man die Pflanze unter anderem bei Entzündungen der Mundschleimhaut und in Zahnpflegeprodukten einsetzt.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @robynmac, @Ginger_Lemon, @Cofee, @NewAfrica; Quelle: ¹ <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/publikationen/im-fokus/detailansicht/261-wunderknolle-ingwer.html>



www.gelassen-essen.com

„Neben dem unterstützenden Einsatz von Kräutern ist die Grundlage eines intakten Immunsystems viel Bewegung in der freien Natur, ein gutes Stressmanagement, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst“, sagt Birte Willems.

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 Hausapotheke
- Wala und Weleda Mittel
- 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



Ein ungebrochener Trend

Die Politik erteilt der Homöopathie eine Absage. Apothekerin Sylvia Pöhlmann sieht das anders

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach spaltet. Anfang des Jahres wurde bekannt, dass er Homöopathie als Kassenleistung streichen will. Er ist der Ansicht, es gebe keine wissenschaftliche Evidenz. Seine Konsequenz: Leistungen, die nichts bringen, sollten auch nicht bezahlt werden (wir berichteten in der April-Ausgabe). Laut dem Institut für Demoskopie Allensbach (IfD) ist die Homöopathie der überwältigenden Mehrheit der Bevölkerung ein Begriff. 94 Prozent wüssten, dass es homöopathische Arzneimittel gebe, die Mehrheit habe bereits Erfahrungen damit. Eine Forsa Umfrage aus dem Jahr 2021 zeichnet ein ähnliches Bild. Demnach seien 70 Prozent der Deutschen offen für Homöopathie. Das Meinungsforschungsinstitut Kantar TNS gibt außerdem an, dass 75 Prozent eine integrative Medizin befürworten, also das Miteinander von Schulmedizin und ergänzenden Therapien wie der Homöopathie. Warum die Bevölkerung Homöopathie nutzt, darüber gibt die Studie Bertelsmann Gesundheitsmonitor Aufschluss. Häufigster Anlass für Besuche bei Homöopathinnen und Homöopathen seien demnach allgemeine Beschwerden (48 Prozent) oder chronische und akute Erkrankungen (43 respektive 32 Prozent). Die Patientinnen und Patienten gingen überdies zu homöopathisch tätigen Ärztinnen und Ärzten, weil anderswo keine Besserung erreicht wurde oder sie sich mehr Sprechende Medizin wünschen (rund 49 Prozent). Und wie sieht es in Mainfranken aus? Apothekerin Sylvia Pöhlmann, langjährige Inhaberin der seit fast 50 Jahren bestehenden St. Margareten-Apotheke in Margetshöchheim, kann hierzu einiges berichten. Jene Menschen, die zu ihr kommen und nach homöopathischen Rezepturen verlangen, wissen um deren Nutzen. „Die Kundinnen und Kunden, die das schätzen, haben Erfahrungen damit ge-

macht – ob mit ihren Kindern, Großeltern oder Haustieren“, sagt sie. Zudem gebe es schlicht fast nichts Verschreibungspflichtiges in der Homöopathie. „Man kann Globuli, mit oder ohne Beratung, in deutschen Apotheken überall kaufen.“ Einen „großen Aufschrei“ hinsichtlich Lauterbachs Plänen habe es in Margetshöchheim nicht gegeben. „Die homöopathisch interessierten und sich homöopathisch begleitenden Menschen sind besonnene, ruhigere Typen. Und sie bevorzugen oft Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker oder Ärztinnen und Ärzte, die eine entsprechende Zusatzausbildung haben“, sagt Pöhlmann. Der „Trend“ Homöopathie sei ungebrochen. Und dass sie „fruchtet“, dafür kann Sylvia Pöhlmann mannigfach Beispiele nennen – etwa bei der Begleitung von Trauernden. „Es ist mir oft aufgefallen, dass die homöopathische Begleitung in diesen Fällen sehr viel geben kann“, gibt sie einen Einblick in Erfahrungen, die sie während ihrer

Laufbahn immer wieder machen durfte. „Die gegenseitige Ergänzung von Homöopathie und Schulmedizin mit dem Menschen im Mittelpunkt – das ist ideal“, sagt sie. Das geschehe mancherorts auch schon. Und das ergibt Sinn: Schließlich könne Homöopathie, davon ist die Fachfrau überzeugt, dazu beitragen, auch schwere Krankheitsverläufe abzumildern. In der kommenden Ausgabe der Lebenslinie gehen wir weiter in medias res und erfahren unter anderem, was es eigentlich mit den Potenzen auf sich hat und wann welche Globuli eingesetzt werden können.

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@putovani

Homöopathie in der Trauerarbeit habe viele Vorteile: „Sie deckt nicht zu und stellt die Menschen nicht neben sich selbst, sondern schafft Freiraum, den Verlust zu verarbeiten“, sagt Sylvia Pöhlmann.

Ganzheitliche Ausrichtung

„Seit vielen Jahren bin ich mit großer Freude in der ‚Lebenslinie‘ bei Themen über die gesundheitsfördernde Wirkung von Heilkräutern oder anderen naturheilkundlichen Mixturen mit dabei. Es macht mich stolz, als Interviewpartner ein Teil dieses hochwertigen, informativ vielseitigen und professionell gestalteten Gesundheitsmagazins zu sein. Aufgrund meiner ganzheitlichen Ausrichtung freut es mich ganz besonders, dass in der ‚Lebenslinie‘ neben den schulmedizinischen Themen auch seelische beziehungsweise geistige Aspekte des Lebens aufgegriffen und behandelt werden. Dem gesamten Lebenslinie-Team gilt meine Hochachtung für dieses ansprechende und für die Leserinnen und Leser sehr hilfreiche Magazin.“ Foto: Nina Kathrin Weber



Bernhard Späth
Heilpraktiker in Lohr am Main

Gesundheitskalender

1. Oktober 2024 bis 31. März 2025



REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Jeden Mo, 17.30, und Mi, 9.30 Uhr Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

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

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

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

Jeden 2. und 4. Fr, 17.30 Uhr Fluid Movement
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

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
Anmeldung: 06155.848100

Programm Baumwipfelpfad Steigerwald 2024
www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

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

Kursangebote und Veranstaltungen Benediktushof Holzkirchen
www.benediktushof-holzkirchen.de

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

Achtsamkeitsyoga in Margetshöchheim und Erlabrunn
www.bayoga.de

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

1. - 3.11.24 11. Würzburger Yoga-Festival
www.yogafestival-wuerzburg.de

4. - 5.11.24 78. Bayerischer Heilbädertag
Kurhaus Bad Bocklet, Kurhausstraße 2

23.11.24, 9 bis 13 Uhr 8. Digitales Myelom-Forum 2024
Medizinische Klinik II des UKW
Online via Zoom, www.ukw.de/medizin2

8. - 10.11.24 Fluid Movement Workshop mit Saed Mansour
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

8. - 10.3.25 Franken Aktiv und Vital Messe
Brose Arena, Bamberg

OKTOBER 2024

3.10.24, 13.30 bis 15.30 Uhr Türen auf mit der Maus – Stille und Staunen für Kinder ab 6 J.
Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen
Anmeldung: 09369.98380 oder kurse@benediktushof-holzkirchen.de

6.10.24, ab 11.30 Uhr Herbst- und Kelterfest
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim

8.10.24, 14 Uhr Leistungen der Pflegeversicherung
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

8.10.14 und 16 Uhr Führung: Prima Klima – Bäume in der Stadt
Eingang Umweltstation, Niggelweg 5
Anmeldung: 0931.374482

8.10.24, 17.30 Uhr Führung stationäres Hospiz
Stiftung Juliusospital, Friedrich-Spee-Straße 28, Anmeldung: 0931.3932281

8.10.24, 18 Uhr Arzt-Patienten-Seminar: Venenleiden
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt
Anmeldung: info@leopoldina.de

8.10.24, 18 Uhr Vortrag: Schilddrüsenkrankungen
Kulturraum Burgebrach, Grasmannsdorferstr. 1, Burgebrach

9.10.24, 15 Uhr Vortrag: Parkinson
Besprechungsraum, Geriatriezentrum, Semmelstraße 2 – 4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503120

9.10.24, 16.30 Uhr Vortrag: Senkungsbeschwerden
Geriatrisches Zentrum, Gruppenraum 1. OG, Klinikum Main-Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

11.10.24, 18 Uhr Club Soroptimist lädt zur Women's After Work Party
Spitäle, Würzburg, Eintritt frei, Spenden erbeten

12.10.24, 10 Uhr UKW Schilddrüseninfotag mit kostenlosen Ultraschalluntersuchungen
ZIM, Hörsaal 1, Oberdürrbacher Str. 6, Würzburg, Anmeldung: selbsthilfe@ukw.de

12.10.24, 14 bis 18 Uhr Workshop: Erlebnis Klostermedizin
Kloster Oberzell, Würzburg
Info und Anmeldung: 0171.69.88870 oder niedenthal@klostermedizin.de

12.10.24, 17.30 Uhr Feldenkrais & Tanz mit Gisela und Lisa
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kontaktformular

14.10.24, 17.30 Uhr Erster Anfall und Epilepsie – ein häufiges Phänomen,
KWM-Standort Juliusospital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliusospital.de

14.10.24, 18.30 Uhr Infotreff Gesundheit: Endoprothetik und Osteoporose
Saal der Berufsfachschule für Krankenpflege, Kapuzinerstraße 13, Würzburg

15.10.24, 17 Uhr KWM Infoabend: Verbesserte Diagnostik bei Prostataatumoren
KWM-Standort Juliusospital, Besprechungsraum Siebold
Anmeldung: 0931.3930

15.10.24, 19 Uhr Kakaozeremonie & Yin Yoga
Seminarraum nest, Obere Steigstrasse 13, Margetshöchheim
Anmeldung: info@bayoga.de oder Julia.albert@me.com

17.10.24, 18 Uhr Arzt-Patienten-Seminar: Parkinson
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

17.10.24, 20 Uhr Leben mit Epilepsie Elterngruppe Online
Angebot des Juliusospitals
Anmeldung: epilepsieberatung@juliusospital.de

18.10.24, 19 Uhr Behandlung von Epilepsie und Reden über Epilepsie
vhs Aschaffenburg, Luitpoldstr. 2, gegenüber Stadthalle, Info: 06182.200226

19.10.24, 14 Uhr Führung: Herbst im Wald
Eingang zum Baumwipfelpfad, Radstein 2, Ebrach, Anmeldung: 09553.98980102



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

Zeit für richtig gute Pflege

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig?

Zusammen schaffen wir das!



IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg & Schweinfurt

☎ 0931 - 20 555 18





20.10.24, 14 Uhr

Holunder – Heilpflanze des Jahres 2024
Foyer des Steigerwald-Zentrums, Handthal 56, Oberschwarzach
Anmeldung: 09382.319980

23.10.24, 17 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Medikamente bei chronischen Schmerzen
Gesundheitspark, Robert-Koch-Str. 10, 1. OG, Schweinfurt
Anmeldung: info@leopoldina.de

24.10.24, 18 Uhr

Vortrag: Wege aus der Depression
Großer Pfarrsaal Scheßlitz, Oberend 2, Scheßlitz

27.10.24, 15 Uhr

Ente, Tod und Tulpe
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg
Karten: karten@mainfrankentheater.de

NOVEMBER 2024

1.11.24, 15 und 17 Uhr

Ente, Tod und Tulpe
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg
Karten: karten@mainfrankentheater.de

4.11.24, 18 Uhr

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

5.11.24, 17 Uhr

Online Fragestunde: Polyneuropathie
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

5.11.24, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Die Bauchspeicheldrüse
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

5.11.24, 18 Uhr

Vortrag: Diagnose Herzschwäche
Kulturraum Burgebrach, Grasmannsdorferstr. 1, Burgebrach

5.11.24, 19.30 Uhr

Vortrag: Schmerz und Seele
Kurhaus - Großer Kursaal, Bad Mergentheim
Anmeldung: 07931.965250

6.11.24, 17 Uhr

Vortrag: Demenz – Was nun, was tun?
Rathaus, Rathausgasse 2, Saal a.d. Saale
Anmeldung: 0175.5526631 oder quartier@saal-saale.de

6.11.24, 17.30 Uhr

Gesundheitsseminar: Depression im höheren Lebensalter
Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, Von-Guttenberg-Straße 11
Anmeldung: nicht erforderlich

7.11.24, 19 Uhr

Vortrag: Was machen Hospizbegleiter konkret?
Juliuspital Palliativakademie, Juliuspromenade 19, Anmeldung: 0931.3932281

10.11.24, 15 Uhr

Ente, Tod und Tulpe
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg
Karten: karten@mainfrankentheater.de

12.11.24, 14 Uhr

Vortrag: Umgang mit Demenz im Alltag
Musterhaus Kürnach, Prosselsheimerstraße 16, Anmeldung: 0931.20781414

14.11.24, 18 Uhr

Vortrag: Erkrankungen des Schultergelenks
Großer Pfarrsaal Scheßlitz, Oberend 2, Scheßlitz

16.11.24, 15 bis 17 Uhr

Besichtigung von Köhlers Vollkornbäckerei
Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2b, Rotenbauer, Anmeldung über Ökohaus Würzburg: 0931.43972

17.11.24, 15 Uhr

Ente, Tod und Tulpe
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg
Karten: karten@mainfrankentheater.de

18.11.24, 18.30 Uhr

Infotreff Gesundheit: Hören Sie noch oder lesen Sie schon?
Saal der Berufsfachschule für Krankenpflege, Kapuzinerstraße 13, Würzburg

19.11.24, 17 Uhr

KWM Infoabend: Herzschwäche erkennen und behandeln
KWM-Standort Juliuspital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3930

19.11.24, 19.30 Uhr

Vortrag: Herzwoche – Stärke dein Herz
Kurhaus - Großer Kursaal, Bad Mergentheim
Anmeldung: 07931.965250

20.11.24, 16.30 Uhr

Vortrag: Krebs im Unterleib
Geriatrisches Zentrum, Gruppenraum 1. OG, Klinikum Main-Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

26.11.24, 10 Uhr

Vortrag: Ernährung in der Onkologie
CCC Mainfranken, Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark 16, Dettelbach, Anmeldung: supportivangebote_ccc@ukw.de

26.11.24, 19.30 Uhr

Vortrag: Menopausenbeschwerden
Kurhaus - Kleiner Kursaal, Bad Mergentheim
Anmeldung: 07931.965250

DEZEMBER 2024

3.12.24, 17 Uhr

Online Fragestunde: Mangelernährung
UKW, Comprehensive Cancer Center Mainfranken, Anmeldung: 0931.20135350

9.12.24, 18.30 Uhr

Infotreff Gesundheit: Arthrotherapie an Knie und Hüfte
Saal der Berufsfachschule für Krankenpflege, Kapuzinerstraße 13, Würzburg

9.12.24, 19.30 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

10.12.24, 14 Uhr

Vortrag: Selbständigkeit im Alter
Musterhaus Kürnach, Prosselsheimerstraße 16, Anmeldung: 0931.20781414

10.12.24, 17 Uhr

KWM Infoabend: Diagnose Brustkrebs - was kommt auf mich zu?
KWM-Standort Juliuspital, Besprechungsraum Siebold, Anmeldung: 0931.3930

12.12.24, 10 bis 17 Uhr

Juliuspital Epilepsieberatung – Außensprechtag Bad Neustadt/Saale
Neurologische Klinik Bad Neustadt, Von-Guttenberg-Straße 10
Anmeldung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliuspital.de

JANUAR 2025

9.1.25, 14 Uhr

Vortrag: Sehen und Hören im Alter
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

20.1.25, 19 Uhr

Vortrag: Medizin aus der Küche
Ökohaus Würzburg, Luitpoldstraße 7a
Anmeldung: 0931/43972

FEBRUAR 2025

6.2.25, 14 Uhr

Hilfe zur Pflege
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

11. - 14.2.25, jeweils ab 9 Uhr

Biofach – Messe für Bio-Lebensmittel
Messezentrum 1, Nürnberg
www.biofach.de

MÄRZ 2025

8. - 10.3.25

Franken Aktiv und Vital Messe
Brose Arena, Bamberg

12.3.25, 14 Uhr

Vortrag: Die Pflegebegutachtung
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Anmeldung: 0931.20781414

26.3.25, 19 Uhr

Online-Vortrag: Frauengesundheit
Dozentin: Angelika Gräfin Wolfskeel von Reichenberg
Anmeldung: ines.knuth@vdh-heilpraktiker.de

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10.

September 2024. Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter:

www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen: @depositphotos.com/@Fafarumba

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

GESUND DURCH DIE MENOPAUSE

BÜRGERSPITAL WÜRZBURG

TAGESPFLEGE VILLA SCHENK

Jetzt kostenfreien Schnuppertag vereinbaren!

Bei uns wissen Sie Ihre Angehörigen tagsüber in besten Händen

Virchowstraße 28 · 97072 Würzburg · Tel. 0931 8001-358
tagespflege@buergerspital.de · www.buergerspital.de



Wenn andere schlafen ...

Eine Krankenschwester, ein Pfleger und eine Ärztin über das Arbeiten in der Nacht

Von Anfang an war ihr klar gewesen: Als Krankenschwester tätig zu sein, bedeutet, auch nachts Dienst tun zu müssen. Dennoch hatte sich Carola Mawatage mit 16 Jahren für diesen Beruf entschieden. Sie arbeitete als Pflegerin auf einer Intensivstation, war in einer Unfallchirurgie im Einsatz und ist derzeit im Würzburger Marie-Juchacz-Haus der Arbeiterwohlfahrt tätig. Dort arbeitet Mawatage oft zu nachtschlafender Zeit. „Meist bin ich sechs bis sieben Nächte am Stück im Einsatz“, erzählt die in der ehemaligen DDR aufgewachsene 61-Jährige. Seit über 40 Jahren tut sie nachts Dienst: „Das war schon während der Ausbildung so.“ Für sie sei das auch immer okay gewesen: „Ich bin jemand, der nachts gut arbeiten kann.“ Für Leute, die sich auch ohne Spät- oder Nachtarbeit häufig schlaflos im Bett wälzen, wäre ein Beruf mit dauernden Einsätzen zu später Stunde sicher nichts. „Es gibt Menschen die selbst dann, wenn sie todmüde sind, nicht schlafen können“, bestätigt Carola Mawatage. Sie selbst sei zum Glück nicht betroffen: „Ich kann gut schlafen.“ Die Rahmenbedingungen für die Arbeit nachts im Pflegeheim hätten sich der Krankenschwester zufolge zum Teil verbessert, zum Teil verschlechtert. Früher beanspruchte sie der Dienst in der Nacht völlig: „Nachtwachen waren in der Nacht ganz alleine, wir waren rund um die Uhr am Rennen, das hat sich erst vor etwa zehn Jahren geändert.“ Hat sie heute Nachtdienst, wird sie von zwei Pflegehelfern unterstützt. Verschlechtert habe sich die Situation dadurch, dass man heute nicht mehr, wie früher, nach sieben Nächten auch sieben Tage frei hat. Heute habe sie höchstens vier freie Tage. Teilweise weniger. In seltenen Fällen, wenn das Personal knapp ist, gebe es

sogar nur einen oder zwei freie Tage: „Das geht dann an die Substanz.“ Wenn andere das Frühstück abräumen und sich auf den Weg zur Arbeit machen, ist die Pflegerin normalerweise mit ihrem Dienst fertig: „Er geht von 21 bis 6.45 Uhr.“ Die schlimmste Zeit sei von 1.30 bis 3 Uhr: „Da hat mein Körper seinen Tiefpunkt.“ Um ihren Beruf durchzuhalten, lebt die Würzburgerin gesund: „Ich esse kein Fleisch, nehme Vitamine, bin oft mit meinem großen Hund draußen und schwimme im Sommer direkt nach der Nachtwache zwei Kilometer jeden Tag.“ Auch Dr. Sibyl Mittler, Oberärztin an der Würzburger Missioklinik, gestaltet ihre freie Zeit nach nächtlichen Arbeitseinsätzen, wie sie sagt, „bewusst aktiv und positiv“. Jedem, der Nachtwache oder, wie sie selbst, nachts Rufbereitschaft hat, rät sie, sich „Erholungsinseln“ zu schaffen: „Bei mir sind das zum Beispiel Spaziergänge durch den Weinberg.“ Mindestens ein bis zwei Stunden solle man etwas machen, was einem guttue: „Und nicht nur nach Hause gehen, um die Spülmaschine auszuräumen oder sonst etwas zu machen, was ansteht.“ Dass Dr. Mittler dann, wenn sie Rufbereitschaft hat, die ganze Nacht nicht schläft, sei eher selten. Es gebe Nächte, in denen sie gar nicht gerufen wird. Durchschnittlich habe sie einen Einsatz pro nächtlicher Rufbereitschaft: „Es können aber auch drei bis vier sein.“ Oft wird die Anästhesiologin nachts in die geburtshilfliche Abteilung oder zu operativen Notfällen gerufen. Manchmal hat sie zwischen zwei Einsätzen nur ein wenig gedämmt, manchmal wirklich tief geschlafen. Für viele ihrer Kolleginnen und Kollegen, weiß Mittler, sei es schwierig, nach einem nächtlichen Ruf wieder einschlafen zu können: „Man ist ja bei einem

solchen Einsatz auf Hochtouren und muss erst wieder runterfahren.“ Ihr selbst gelinge es nach 30 Jahren mit regelmäßigem Nachtdienst ganz gut, bald, nachdem sie herausgerissen wurde, wieder einzuschlafen: „Ich habe aber schon als Kind im Auto einschlafen können.“ Ihr Körper wisse Ruhezeiten gut zu nutzen. Um gesund zu bleiben, macht die Anästhesistin Yoga. Entspannungstechniken helfen nach ihren Worten gerade bei Nachtschichten, mit den Belastungen umzugehen. Von Bedeutung sei darüber hinaus, dass man ein gutes Arbeitsklima und ein gutes Team habe: „Es ist gerade nachts wichtig, dass man aufeinander Rücksicht nimmt.“ Hat einer aus dem Team gerade einen Tiefpunkt, sei es gut, wenn die andern zu ihm sagen: „Geh erst mal einen Kaffee trinken und erhole dich ein bisschen, dann komm zurück.“

Schichtarbeit schlaucht, bestätigt Michael Bauch, Vorsitzender des Betriebsrats im Klinikum Würzburg Mitte, zu dem die Missioklinik gehört. „Das Privatleben steht zur Disposition, wenn man es nicht schafft, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen“, so der Krankenpfleger. Gesundheitsgefahren wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Reizbarkeit, erhöhtes Risiko von Brust- und Darmkrebs sowie Depressionen träten bei Menschen, die nachts arbeiten, gehäuft auf. Planbare Arbeiten, die viel Konzentration erforderten, sollten nicht zwischen 2 und 5 Uhr erledigt werden, rät er. In dieser Zeit komme es zum Leistungstief. Die Schlafbereitschaft sei am höchsten, die physische und psychische Leistungsfähigkeit am geringsten: „In dieser Zeit passieren deshalb auch die meisten Fehler.“

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @photographee.eu, @sudok1, @DragosCondreaW, @zsooffja



Ich sehe was, was du nicht siehst!

Über den Einsatz der Johanniter-Drohnenstaffel in Würzburg

Seit 2017 gibt es die 12 Mann starke Johanniter-Drohnenstaffel. Diese kann als Luftunterstützung vom Rettungsdienst, der Feuerwehr und dem Bevölkerungsschutz in Würzburg Stadt und Landkreis, rund um die Uhr, angefordert werden. Bei 21 Einsätzen im Jahr 2022 unterstützte die ehrenamtlich organisierte Drohnenstaffel vor allem bei der Suche vermisster Personen: „Der Einsatz von Drohnen bei der Personensuche bietet mehrere Vorteile“, berichtet Nico Florschütz, Fachgruppenleiter der Drohnenstaffel der Johanniter in Würzburg. „Erstens, Drohnen sind schnell verfügbar, was eine rasche Reaktion auf Notfälle ermöglicht. Zweitens, sie haben die Fähigkeit, große Flächen in kurzer Zeit abzusuchen. Drittens, in der Dunkelheit bietet die Wärmebildtechnologie der Drohnen eine bessere Sichtbarkeit und erhöht die Chancen, vermisste Personen zu finden. Viertens, der Einsatz von Drohnen gefährdet nicht die Sicherheit von Einsatzkräften, da Drohnen aus der Ferne gesteuert werden – auf bis zu 120 Höhenmeter!“ Neben der Personensuche werde die Drohnenstaffel auch angefordert für die Lageaufklärung bei großen Schadensereignissen, Unfällen, Gebäude- und Flächenbränden, für Aufklärungsflüge der Polizei bei flüchtigen Verdächtigen, für Aufklärungsflüge der Berg- und Wasserrettungseinheiten sowie für Lagefeststellung bei Sanitätsdiensten für die Sicherheit von Teilnehmenden, Zuschauern und Einsatzkräften bei Veranstaltungen, erklärt Florschütz. Stichwort Wärmebildkameras. Warum sind Drohnen vielfach damit ausgestattet und wie hilft dieses Equipment? Nico Florschütz: „Bei Such- und Rettungseinsätzen können Wärmebildkameras die Körperwärme von vermissten Personen auch in unübersichtlichem Gelände, bei Dunkelheit oder schlechten Wetterbedingungen erkenne. Bei Naturkatastrophen wie Erdbeben oder Überschwemmungen können sie helfen, Überlebende unter Trümmern oder in überschwemmten Gebieten



Wie der „Höhenflug“ der Drohnen weitergehen wird, davon hat der Fachgruppenleiter der Johanniter-Drohnenstaffel in Würzburg klare Vorstellungen: „In Zukunft wird es immer mehr Richtung autonomes Fliegen gehen, KI wird eine immer größere Rolle spielen, um zum Beispiel zuverlässiger Wärmequellen zu unterscheiden. Technische Entwicklungen im Bereich Kameras und Akkus werden ihr Übriges tun.“



zu finden.“ Bei der Brandherd-Erkennung würde die Technik Feuerwehrleuten behilflich sein, versteckte Brandherde zu identifizieren und während und nach einem Brand dazu beitragen, die Temperatur in verschiedenen Bereichen zu überwachen und sicherstellen, dass keine erneuten Entzündungen auftreten. Dem nicht genug ... „Wärmebildkameras können heiße Stellen oder Überhitzungen in elektrischen Leitungen, Transformatoren und Schaltschränken erkennen und in der Gebäudetechnik bei der Erkennung von Wärmeverlusten, defekten Isolierungen oder Leckagen in Heizungs-, Lüftungs- und Klimaanlage unterstützen. In Solarparks können Drohnen mit Wärmebildkameras Solarpaneele aufspüren, die fehlerhaft arbeiten oder ganz ausgefallen sind“, erläutert Florschütz die effiziente Technik. Und last but not least könnten Wärmebildkameras die Überwachung von Grenzen und peripheren Bereichen auch bei völliger Dunkelheit oder schlechter Sicht ermöglichen sowie verwendet werden, um unbefugte Eindringlinge auf großen, schlecht beleuchteten Geländen zu erkennen. Um Drohnenpilot zu werden, so der Fachgruppenleiter, müsse man technisches Grundverständnis und eine Begeisterung für Drohnen und Technik im Allgemeinen mitbringen sowie einen Nachweis für Fernpiloten A1/A3. Man müsse volljährig und verantwortungsbewusst sein und mindestens als medizinische Qualifikation die Sanitätshelferin oder den Sanitätshelfer vorweisen können. *Susanna Khoury*

Fotos: @Johanniter Würzburg, @Pixabay, @depositphotos.com/@windjunkie

 www.johanniter.de



Phagen als neue Hoffnung?

Forscherinnen und Forscher tüfteln an Strategien zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten

Rund 1.600 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich mit Mikroorganismen befassen, tauschten sich vom 2. bis 5. Juni in Würzburg über Bakterien und Bakteriophagen, Viren und Pilze aus. Organisiert wurde die Tagung mit 30 internationalen Sprecherinnen und Sprechern von der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie und der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie. Unter anderem ging es um Bakteriophagen als Alternative zur medikamentösen Antibiotika-Behandlung. Bakteriophagen, oder kurz „Phagen“, sind Viren, die Bakterien infizieren. Laut Professor Cynthia Sharma, Leiterin des Lehrstuhls für Molekulare Infektionsbiologie II an der Uni Würzburg, sind sie für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aktuell interessant als mögliche neue antimikrobielle Therapie: „Zum Beispiel bei Infektionen mit multiresistenten Keimen, die auf keine Antibiotikatherapie ansprechen.“ Neue Therapieansätze für Infektionskrankheiten zu finden, werde nach ihren Worten wegen zunehmender Antibiotikaresistenzen immer wichtiger. Zur Philosophie der Tagung gehörte es, Mikroorganismen nicht für sich allein zu betrachten, sondern sie in Gesamtzusammenhänge einzubetten. So wurde die Frage erörtert, wie der Klimawandel Mikroorganismen beeinflussen kann. Durch die Erderwärmung könnte es möglich werden, dass sich Mikroorganismen, die normalerweise

nicht bei 37 Grad überleben, an die Körpertemperatur des Menschen anpassen. Vor diesem Hintergrund geht es nicht mehr länger nur um die Frage, wie Mikroorganismen Krankheiten verursachen. Sondern auch, unter welchen Umständen sie dies tun. „Wir wollten auch nicht nur über die Biologie von Bakteriophagen sprechen, sondern Erfahrungen darüber austauschen“, so Sharma. Erörtert wurde, wie zukünftig Phagen effizienter zur Behandlung von Infektionen eingesetzt werden könnten. Um dies zu erreichen, sei ein besseres Verständnis der Interaktion von Bakterien und Phagen erforderlich, erläuterte die Sprecherin des Zentrums für Infektionsforschung an der Uni Würzburg. Es ist noch nicht lange her, dass das Immunsystem bei Bakterien entdeckt wurde. „In den letzten Jahren gab es eine regelrechte Revolution in der Phagenforschung“, so die Infektionsbiologin. Mit Infektionsforschung befasst sich in Würzburg auch Professor Oliver Kurzai. „Wir müssen mit neuen und mutierten Erregern rechnen, die unser Leben zum Teil dramatisch beeinflussen können“, warnte der Direktor des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie der Uni Würzburg. Analysesoftware und künstliche Intelligenz könnten nach seinen Worten in der mikrobiologischen Diagnostik sehr hilfreich sein. „Wir analysieren heute komplette Genomsequenzen von Mikroorganismen, um Ausbrüche und Infektionsketten

zu rekonstruieren“, erläuterte er. Bestimmte Algorithmen könnten in Zukunft diese Daten autark analysieren und frühzeitig vor Ausbruchsgeschehen warnen. Sorgen bereite Kurzai aktuell der neue Hefepilz *Candida auris*, der sich gerade weltweit ausbreitet. Es stelle sich die Frage, was man machen könnte, um die Ausbreitung früh zu erkennen und möglichst zu verhindern. Gerade auch hier ist für den Wissenschaftler der Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI) denkbar. KI und Digitalisierung können laut dem Professor außerdem helfen, Forschungsdaten schneller und besser zu analysieren. Die Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer diskutierten vor diesem Hintergrund Möglichkeiten und Grenzen von KI-Verfahren. Auch über die oft langandauernden Folgewirkungen nach Covid-19, einer Sepsis oder einer RSV-Infektion wie zum Beispiel Fatigue als verbreitetes Symptom von Long-Covid wurde diskutiert. Wie es zu den Folgewirkungen kommt, verstehe die Wissenschaft noch nicht ganz, so Oliver Kurzai. Deshalb müsse weiterhin in Forschung investiert werden. Dies soll in einem neuen „Bayerischen Netzwerk Infektionsprävention“ geschehen: „Infektionsfolgeerkrankungen werden hier eine wichtige Rolle spielen.“ Das Zentrum soll von Würzburg aus koordiniert werden.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @auntspray, @whilerests

Den Wandel begleiten

„Die ‚Lebenslinien‘ lesen heißt für mich, mehr von Menschen und Institutionen, Initiativen und Entwicklungen zu erfahren, alles verknüpft durch den roten Faden ‚Gesundheit‘. Ein Blick auf die letzten zehn Jahre zeigt auch, wie rasch sich dieses Themenfeld verändert. Auch meine letzten zehn Jahre waren eine Zeit der Veränderung. Die Covid-19-Pandemie hat vieles in unserem Leben nachhaltig beeinflusst, und viele leiden heute immer noch an den Folgen dieser neuen Viruserkrankung. Es wurde deutlich, wie sehr ein Erreger unser eigenes Leben, unsere Gesellschaft und das globale Miteinander bestimmen kann, und es war wieder ein Beweis, wie wichtig die Infektiologie als medizinische Wissenschaft ist. Mich selbst führte mein Weg nach 20 Jahren Chefarzt der Tropenmedizin an der Missioklinik jetzt an die Uni. Die verbleibenden letzten Jahre meiner beruflichen Tätigkeit möchte ich der Konsolidierung der Infektiologie am Universitätsklinikum (UKW) widmen, vor allem aber dem Aufbau einer neuen Tropenmedizin, die durch ihre Anbindung an die Uni die Chance erhält, für Würzburg nachhaltig verankert zu bleiben. Schon jetzt habe ich dafür viel Unterstützung erfahren, beginnend mit einem Runden Tisch beim Oberbürgermeister von Würzburg, beim Dekan der Medizinischen Fakultät, der Errichtung einer neuen Stiftungsprofessur bis hin zu enger kollegialer Zusammenarbeit in den Teams des UKW. In Zeiten großer gesundheitlicher Herausforderungen durch die wieder vermehrte Reisetätigkeit, den globalen Klimawandel, verstärkten Migrationsströmen und die anhaltende Armut in vielen Teilen der Welt bleibt so die Tropenmedizin für Würzburg erhalten.“ Foto: @KWM



Prof. August Stich

Facharzt für Innere Medizin, Infektiologie, Allgemeinmedizin und Tropenmedizin, Schwerpunktleiter Infektiologie am UKW



Quitt mit der Quitte?

Der Quitte werden seit Jahrhunderten heilende Kräfte zugesprochen

„Carpaccio von der Quitte mit Ziegenkäse“ ... mmmm lecker! Vom Quittensaft über Quittengelee bis hin zum Quittenbrot – alles richtig gut! Die Quitte soll aber auch als Hausmittel gegen verschiedenste Krankheiten verwendet worden sein. Das bestätigt Tobias Niedenthal von der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin. „Die Quittenäpfel sind dem Magen wohlbekömmlich, gebraten werden sie milder, denen dienlich, die an Magen, Dysenterie (Darmentzündung), Blutspeien und Cholera leiden, vorzüglich aber roh.“ So steht es in der Arzneimittellehre des antiken Arztes Dioskurides. Wobei die Medizin die Quitte noch sehr viel länger auf dem Zettel hatte. Schon

die Hippokratiker vor fast 2.500 Jahren setzten sie ein. „Aus den frisch zerstoßenen Früchten und Wasser wurde ein Trank bereitet,

der bei Durchfall während hitziger Fieber gereicht wurde“, so Niedenthal. Plinius der Ältere, der sich vor allem durch die *Naturalis historia*, ein enzyklopädisches Werk zur Naturkunde, einen Namen machte, soll die Quitte im 1. Jahrhundert gegen 21 Leiden eingesetzt haben. In einigen pharmazeutischen Abschnitten seiner Bücher empfahl er Quitten als Hilfskraft begleitend zu anderen Mitteln: „Er zieht auch die Früchte und deren Geruch heran, um andere Pflanzen zu beschreiben, was darauf hindeutet, dass Quitten geläufige Früchte waren.“

Der persische Arzt Ibn Sina, besser bekannt als Avicenna, erwähnt die Früchte ebenfalls. Im „*Liber aggregatus in medicinis simplicibus*“ aus dem 11. Jahrhundert heißt es von den Quittenkernen: „... und der Schleim ihrer Kerne erweicht zusammen

mit Zucker die Luftröhre und befeuchtet ihre Trockenheit.“

Ein Loblied auf die Quitte singt zu Beginn der Neuzeit der Mediziner Leonhart Fuchs. 1543 schrieb er: „Kütten seind dem magen dienstlich. Die rowen Kütten seind gut zu dem bauchfluß/denen so die roten rhur haben/und blut speien.“ Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen empfahl „Gichtbrüchigen“, Quitte häufig zu essen. Heute allerdings wird zur Vorsicht beim Quittenverzehr geraten. „Grundsätzliches Problem sind die Vorstufen von Blausäure, die sich insbesondere in den Samen finden“, so Niedenthal. Wobei die Samen auf Basis von Angaben im Deutschen Arzneibuch noch bis in die 1960er-Jahre hinein als Hilfsmittel zur

Herstellung von Suspensionen und Cremes verwendet wurden.

Laut „Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe“, 1875 erstmals erschienen, wurden Quittensamen in Indien

gegen Halsentzündung, Fieber und Ruhr eingesetzt. In dem Nachschlagwerk heißt es allerdings auch, dass die Anwendung nicht näher untersucht sei. Auch auf die Früchte der Quitte gehen die Autoren des „Hager“ ein. Wörtlich heißt es: „Die frischen Quittenfrüchte in Form des Kompottes für Hals-, Magen- und Lungenkranke. Die Abkochung der frischen oder getrockneten Früchte gegen Durchfall und Blutspeien, außerdem gegen Fluor albus (weißlicher Ausfluss) und mangelnde Menstruation. In Indien werden die Früchte bei Herzschwäche und Atemwegserkrankungen verwendet. Nähere Untersuchungen zu den angegebenen Anwendungsgebieten liegen nicht vor.“ Im Großen Lehrbuch von Gerhard Madaus von 1938 findet sich die Quitte nicht mehr. Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @angelsimon, @antonina.bartol@gma, @mahirart, @sarsmis



Lebenserwartung: 140 Jahre?

Eine Übersichtsarbeit israelischer Forscherinnen und Forscher¹ legt nahe, dass die Menschen in Zukunft 140 Jahre alt werden könnten. Die älteste Person der Welt ist bisher eine Französin, die ihren 122. Geburtstag feiern konnte. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen sei aufgrund besserer Hygiene, mehr Impfungen, wirksameren Medikamenten sowie bewussterer Ernährung deutlich angestiegen. An und für sich positive Nachrichten, wäre da nicht die aktuelle Studie von Mitarbeitenden des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung und des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung², die Deutschland als Schlusslicht bei der Lebenserwartung ausweist. Der Rückstand Deutschlands bei der durchschnittlichen Lebenserwartung gegenüber den westeuropäischen Nachbarn betrug im Jahr 2000 rund 0,7 Jahre. 2022 hat sich dieser Abstand nochmals auf 1,7 Jahre vergrößert. Als Gründe führt die Studie eine auffallend hohe Morbidität durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, komplexe chirurgische Behandlungen und übermäßige Krankenhausaufenthaltsraten an. Darüber hinaus fiel den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern ein hoher Prozentsatz von Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf, welche Krankenhäuser erst in fortgeschrittenen Krankheitsstadien und mit Multimorbidität erreichten. Das deutet vor allem auf Versäumnisse in der Prävention und der Früherkennung hin, so die Studie. sky, Quellen: 1Journal of Gerontology: doi: 10.1093/gerona/glx219, 2Bundesgesundheitsblatt 67: doi.org/10.1007/s00103-024-03867-9





Hunger nach dem Sinn des Lebens

Der Weg des Brotes und der eigene Lebensweg: Der Brotbacktag der Erlörschwester und Bäckermeisterin Emmanuela Koch

Brotbacken hat für viele leidenschaftliche Bäckerinnen und Bäcker etwas Meditatives und verschafft eine tiefe Befriedigung. Die eigenen Hände erschaffen eines unserer Grundnahrungsmittel und ein deutsches Kulturgut. Auch für die Würzburger Erlörschwester und Bäckermeisterin Emmanuela Koch hat Brot eine besondere Bedeutung. Sie bietet mit „Der Weg des Brotes und mein Lebensweg“ einen ganz besonderen Brotbacktag an. Mittlerweile vier Mal im Jahr nimmt sie Teilnehmende mit auf diesen Weg. „Das Sauerteigbrot durchläuft einen langen Prozess. Es wird geknetet, braucht eine lange Ruhephase und geht dann durchs Feuer, um schmackhaft zu sein. Genauso geht es uns Menschen“, ergänzt Schwester Emmanuela: „Ich erlebe es immer wieder, wie auch ich vom Leben durchgeknetet werde. Nach so einer Phase brauche auch ich eine Ruhephase, in der ich Klarheit gewinne, und übertragend gesprochen, durchs Feuer gehe, um danach für meine Mitmenschen wieder genießbar zu sein.“ Gabriele Michelfeit war beim letzten Brotbacktag im Juli dabei und restlos begeistert: „Ich komme aus einer Bäckerfamilie, Brot hatte schon immer eine besondere Bedeutung für mich. Gemeinsam mit Schwester Emmanuela Brot zu backen hat mir noch mal gezeigt, wie viel Arbeit in jedem einzelnen Brot steckt, das wir essen.“ Der Brotbacktag findet im Steinbachtal statt, ein Ort, der für viele Erlörschwestern über Jahrzehnte ihr Zuhause war. Auch Schwester Emmanuela lebte viele Jahre dort. Hier steht ihr Holzbackofen, den sie gemeinsam mit Freiwilligen vor einigen Jahren baute und beim Kurs im Juli zum ersten Mal wieder in Betrieb nahm. In den Zeiten, in denen das Brot ruht, geht es für die Gruppe in die Natur. An mehreren Stationen teilt die Erlörschwester ihre Gedanken. „Ich habe mich schon als junge Frau gefragt, warum Jesus ausgerechnet Brot und Wein gewählt hat. Heute erschließt sich mir diese Wahl: Brot und Wein durchlaufen den gleichen Prozess. Beides entwickelt sich mit der Zeit, und man muss aufpassen, dass die Entwicklung nicht zu weit geht. Denn dann bricht

das Brot auf und der Wein wird zu Essig.“ In einer der Meditationen bringt sie den letzten Schritt dieses Weges, das „durchs Feuer gehen“ auf den Punkt: Erst dann bekommt das Brot seine innere Festigkeit und kann eigene Röststoffe bilden. „Auch bei uns Menschen gibt es Momente im Leben, wo wir meinen, es ist alles aus, umgeben von der Hitze der Enttäuschung, umgeben von der Hitze der Einsamkeit, umgeben von der Hitze einer schweren Krankheit und der eigenen Ohnmacht.“ Diese Stunden auszuhalten, sei die größte Feuerprobe des Lebens, und es bleibe nur eins: „Darauf zu vertrauen, dass Gott die Kraft schenkt, durchzuhalten.“ Die Verbindung zwischen Handwerk und Spiritualität machte auch Michelfeit neugierig: „Diese besondere Kombination war für mich definitiv der Grund, am Kurs teilzunehmen.“ Und lachend fügt sie hinzu: „Meinen ersten eigenen Sauerteig habe ich gerade angesetzt. Schwester Emmanuela hat mich angesteckt mit ihrer Lust aufs Brotbacken.“ Das Interesse am Brotbacktag der Erlörschwestern ist groß. Schwester Emmanuela überrascht das nicht: „Die Menschen hungern nach dem Sinn des Lebens.“ *Miriam Christof*

Fotos: ©Generiert mit Adobe Firefly, ©Schwester Emmanuela Koch



Auch dieses Jahr wird es Brotbacktage mit Schwester Emmanuela geben. Interessenten können sich für den Newsletter der Erlörschwestern anmelden unter marketing@erloeserschwestern.de, um die Termine zu erhalten.

Forderung: pestizidfreies Getreide!

„Rewe, Aldi, Lidl und Co. schreiben Nachhaltigkeit in ihren Märkten groß. Doch dass das Müsli, Mehl und Brot in ihren Regalen einen Großteil des deutschen Pestizidverbrauchs verursacht, steht nirgendwo“, schreibt Foodwatch. Dies gefährde nicht nur Bienen und Wildblumen, sondern führe zu Rückständen der Ackergifte in Brot, Müsli und anderen Getreide-Erzeugnissen, die auf unserem Teller landen. „Vier bis sechsmal – so oft werden Getreidefelder in der Wachstumsperiode mit unterschiedlichen Pestiziden besprüht.“ Neue Foodwatch-Recherchen zeigten: Es gäbe kostengünstige und einfache Alternativen zur Schädlingsbekämpfung bei Getreidekulturen wie Weizen oder Gerste etwa. Insgesamt würden ein Drittel aller Getreide-, Mehl- und Brotproben aus der EU Rückstände von 65 unterschiedlichen Pestiziden enthalten. Ob und wie häufig Pestizide in Getreide gefunden werden, variiert erheblich. Emmer und Roggen enthalten sie ganz selten, während bei Weizenbrot und -brötchen fast 90 Prozent betroffen sind. sky, Foto: ©Susanna Khoury; Quelle: foodwatch, *The Dark Side of Grain: Unmasking Pesticide Use in Cereal Crops, Oktober 2023*

KRAUT
Allerliebst

Die Heilkraft der Natur aus deinem Kräuterladen

Kraut Allerliebst
Bronnbachergasse 43
97070 Würzburg
www.krautallerliebst.de

0931-4044631
info@krautallerliebst.de

„Mit Rat und Tat für dein Wohlbefinden“

Die Mischung macht's?

Interessante Gemengelage: das Mischkulturbrot.
Bio-Bäckermeister Ernst Köhler über Umwelt und Gesundheit

Wo die geschmackliche Reise hingehet, ist noch offen. Vielleicht wird es etwas kräftiger oder nussiger als ein reines Weizenbrot. Das, was entsteht, könnte aber zukunftsweisend sein. Die Rede ist vom „Mischkulturbrot“, einem Projekt, das vom Verein „Die Freien Bäcker“ in Zusammenarbeit mit der Uni Kassel angestoßen wurde. Unter dem Titel „Vorwärts“ geht es darum, Erbsen und Weizen im Gemenge anzubauen, also beide Kulturen gemeinsam auf dem Feld, und das daraus gewonnene „Gemengemehl“ anschließend zu verbacken. Jetzt im Herbst steht die erste Ernte an. „Diese Art des Anbaus wird seit Jahrhunderten von vielen indigenen Kulturen und auch von Gärtnerinnen und Gärtnern weltweit erfolgreich umgesetzt“, erklärt der Würzburger Bio-Bäckermeister Ernst Köhler, Geschäftsführer von Köhlers Vollkornbäckerei und selbst Mitglied des Vereins. Anstoß für das Projekt gaben einige Faktoren – unter anderem die steigenden Produktionskosten bei negativen Umwelteffekten auf die Landwirtschaft, einer neuen Düngeverordnung und damit zusammenhängend eine rückläufige Produktqualität. „Die Landwirtschaft ist heute in der Zwickmühle – auf der einen Seite ziehen die Anforderungen des Handels, auf der anderen Seite der große Umweltaspekt“, erklärt der Bäcker aus Leidenschaft. Die Mischkultur könne eine „spannende Alternative“ sein. Gearbeitet wird an dieser in einem sogenannten Real-Labor. Dort würden Ernst Köhler zufolge drei Varianten in zwei Anbau-Sessions – Sommer und Winter – auf demselben Schlag angebaut. Die bisherigen Erfahrungen seien vielversprechend. „Die Erbsen als Leguminose bindet Stickstoff im Boden, dieser ist für die Weizenpflanze verfügbar, was im Umkehrschluss auch bedeutet, dass weniger Stickstoff gedüngt werden muss“, sagt der Bio-Bäcker. Die Erbsenpflanze gewährleiste mehr Biomasse auf dem Feld, das Sorge für eine stärkere Beschattung, höhere Luftfeuchtigkeit und niedrigere Temperaturen im Mikroklima, Regen könne besser aufgenommen und durch unterschiedliche Wurzeltiefen und einer verbesserten Bodenfauna effektiver gespeichert werden. Und letztlich: „Die Qualität des Weizenkorns bezüglich Protein- und Mineralstoffgehalt verbessert sich.“ Ernst Köhler will Anfang 2025 mit den ersten Backversuchen starten. Das birgt Herausforderungen: „Der Weizen aus Mischkultur hat einen anderen Klebeiwert als regulärer Weizen, da muss man in der Backstube ein bisschen spielen mit Vorteigen, Ruhezeiten und so weiter.“ An sich lasse sich ein Gemengemehl aber genauso problemlos verbacken wie reine Mehle. Er und sein Team versprechen sich viel davon. „Durch den Erbsenanteil von bis zu zwei Prozent im Gemengemehl verringert sich der Gehalt an Gluten bei gleichzeitiger Erhöhung der Proteine. Das kann für Menschen interessant sein, die ihren Kohlenhydratkonsum reduzieren und die Proteinzufuhr erhöhen wollen“, sagt er. Doch die Vorteile lägen vor allem beim Umweltaspekt im Anbau. *nio*,
Fotos: ©Martina Weigel, ©Laura Schendzielorz, ©Schmelz Fotodesign, ©pixabay, ©depositphotos: @filmstroemstock, @Smileus, @Wavebreakmedia, @HeikeRau, @FussSergei, @belchonock, @Scharfsinn

Das Interview mit Bio-Bäckermeister Ernst Köhler und Laura Schendzielorz (Verantwortliche für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit bei Köhlers Vollkornbäckerei) führte Lebenslinie Chefredakteurin Susanna Khoury.

www.koehlers.bio, www.vorwärts-projekt.de

Beileibe nicht nur schön

„Sonnenblumen durchwurzeln Böden bis zu drei Meter tief“, erläutert Regina Roth vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg. In Forschungsprojekten fand man heraus, dass Sonnenblumen natürliche Entgifter sind. Sie können laut Roth vor allem Schwermetalle wie Blei und Zink aus dem Boden herausfiltern. Durch Wurzelabscheidungen könne das Wachstum von Unkraut unterdrückt werden. Überhaupt, so Roth, hätten Sonnenblumen einen vielfachen Nutzen: „Sie sind etwa Nahrungsquelle für Insekten.“ Aus Sonnenblumen können Speiseöl, technisches Öl sowie Kraftfutter für Wiederkäuer gewonnen werden: In Unterfranken wurden 2024 rund 3.900 Hektar an Sonnenblumen angebaut. „Im Landkreis und der Stadt Würzburg waren es circa 380 und in Kitzingen 770 Hektar.“ Pro Hektar werden rund 2.800 Kilo Sonnenblumenkerne gewonnen. *pat*, Foto: pixabay

DE-ÖKO_006

Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de

Bioland



Nicht zu toppen: Toppings!

Heilpraktiker Bernhard Späth über Nüsse, Samen, Kerne & Co.

„Der Begriff ‚Topping‘ leitet sich ab vom Englischen ‚to top‘, was übersetzt so viel wie ‚abrunden‘ oder ‚vollenden‘ bedeutet“, erklärt Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main. „Es geht also um die Garnierung von Speisen und Getränken mit festen oder auch flüssigen Lebensmitteln.“ Nach Ansicht des Fachmanns ist „Topping“ aber mehr als nur ein Trend. Immerhin sei das Prinzip so alt wie die Küche selbst – man denke nur an den Parmesan auf der Pasta oder Petersilie auf vielen deutschen Gerichten. Überdies sei eine solche Verfeinerung oft auch aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll. Laut Bernhard Späth gelte das vor allem für neutrale Toppings wie Nüsse, Samen und Kerne. Der Heilpraktiker denkt hier vor allem an Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pistazien, Mandeln, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Sesam. „Sie schenken den Gerichten den nötigen Crunch auf der Zunge und machen das Essen interessanter.“ Die verschiedenen Geschmacksrichtungen ließen sich auch wunderbar kombinieren – der Mix macht's! „Reich an Proteinen, Spurenelementen, Mineralstoffen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, können sie bei regelmäßigem Verzehr die Zuckerwerte im Blut stabilisieren und das Herz-Kreislauf-System schützen“, weiß der Ex-

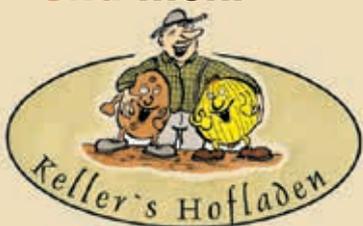
perte. Denn sie würden den Organismus auch mit Omega-3-Fettsäuren und ferner mit Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B6, versorgen. „Es ist erwiesen, dass Mandeln zum Beispiel den Cholesterinspiegel senken können“, sagt der Heilpraktiker. Studien würden außerdem darauf hinweisen, dass der häufige Verzehr von Nüssen und Samen das Sättigungsgefühl fördere und mit einer geringeren Rate an Fettleibigkeit und Diabetes einhergehe. „Viele Nüsse und Samen sind außerdem reich an der Aminosäure Arginin.“ Eine ihrer wesentlichsten Funktionen sei die Bildung von Stickstoffmonoxid. Die Aminosäure könne die Fließfähigkeit des Blutes verbessern. „Das hat zur Folge, dass auch das Gehirn besser durchblutet wird und sich somit die kognitiven Leistungen steigern können“, informiert Bernhard Späth. Auch Kräuter wie Thymian, Lavendel, Rosmarin, Koriander, Schnittlauch, aber auch die gute alte Petersilie kann der Heilpraktiker als Topping empfehlen. „Sie haben besonders durch ihre ätherischen Öle eine antibakterielle und beruhigende Wirkung auf den Organismus.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @pinkasevich, @sacha_t.meta.ua, @Mizina

www.heilpraktiker-lohr.de

Kartoffeln und mehr



...direkt vom Bauernhof

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

ARD-Doku: Alles außer Kartoffeln

Sechs Köchinnen und Köche mit Migrationshintergrund, die erfolgreich die Gerichte ihrer Herkunftsländer kochen, stehen im Mittelpunkt der aufwändigen Dokumentationsreihe „Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat.“ Die sechs Folgen sind ab sofort in der ARD Mediathek abrufbar. Sie erzählen von Menschen, die sich durch die Geschmäcker ihrer Heimatküchen ihren Platz in Deutschland erkämpft haben und seitdem das Land verändern. Es sind Biografien, die unser Land geprägt haben und eine buntere und offenere Kultur haben entstehen lassen. Die Protagonistinnen und Protagonisten wurden dafür fast ein Jahr begleitet. Zentral ist in den Dokus die Reise ins jeweilige Ursprungsland. Dazu zählen Israel, Marokko, Indien, Taiwan, Georgien und Gambia. Die Zuschauerinnen und Zuschauer lernen Menschen kennen wie Prateek, die sich mit ihrem indischen Restaurant in München Freiheit von patriarchalen Strukturen ihres Heimatlandes erkämpft. Oder Nir, der als Israeli mehrere vegane Restaurants in Frankfurt betreibt und seit dem Krieg in seinem Heimatland massiven Anfeindungen ausgesetzt ist. *Tim Förster*

www.hr.de/allesausserkartoffeln



Scharf und sehr gesund

Radieschen sind wegen der Senfö-Glycoside so wertvoll

Menschen mit einem leicht erhöhten Cholesterinspiegel wird manchmal empfohlen: „Essen Sie mehr Radieschen!“ Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Bluthochdruck-Patientinnen und -Patienten wird das Gewächs aus der Familie der Kreuzblütler ebenfalls mitunter ans Herz gelegt. Sogar eine krebspräventive Wirkung soll das Radieschen haben. Hierzu gebe es aber nur vage Hinweise, sagte Oecotrophologin Christina Haas. Haas, die in der Stoffwechselambulanz der Würzburger Universitätsklinik tätig ist, empfiehlt grundsätzlich eine gemüserreiche Ernährung. Dass vor allem Radieschen prinzipiell „gesund“ seien, kann sie bestätigen. Die in den scharfen, runden Knollen enthaltenen

Senfö-Glycoside machten es so wertvoll. Kaut man Radieschen, kämen die Senfö-Glycoside mit dem ebenfalls im Radieschen, allerdings an anderer Stelle im Pflanzengewebe enthaltenen Enzym Myrosinase in Kontakt. So entsteht während des Verspeisens Senfö. Das wiederum scheint eine positive Wirkung auf den Blutzucker zu haben. „Das Radieschen enthält außerdem Vitamine und Mineralstoffe“, so Haas: „Zum Beispiel Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium.“ Was Senföle angeht, seien andere Kreuzblütler, vor allem Kapuzinerkresse und Brokkoli, laut der Würzburger Ernährungsexpertin wissenschaftlich besser untersucht als Radieschen. Vor allem die Universität

Heidelberg hat sich hier hervorgetan. Die Heidelberger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen Krebs-Patientinnen und -Patienten eine Ernährung, die reich am Senfö Sulforaphan ist. Dieses findet sich in Radieschen, aber auch in Brokkoli, Blumenkohl und anderen Kohlarten, in Kresse, Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Meerrettich, Raps und natürlich in Senf. „Allerdings ist zu beachten, dass die Ernährung niemals eine Therapie ersetzen kann“, sagt Christina Haas. Für sie bleibe es am wichtigsten, sich grundsätzlich abwechslungsreich zu ernähren, auf einen gesunden Lebensstil zu achten und das eigene Immunsystem zu stärken. Es fragt sich überhaupt, wie viele Radieschen man essen müsste, um bei entsprechenden gesundheitlichen Problemen einen messbaren Effekt zu erzielen. Wie andere Gemüsesorten, sei das Radieschen zwar zweifellos „gesund“: „Aber es ist ganz sicher kein Wundermittel.“ Die Heidelberger Forschenden verweisen auf epidemiologische Studien, nach denen eine heilsame Dosis von Sulforaphan und verwandter Senföle über reichlich Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler erzielt werden könnte. Es komme jedoch darauf an, wie man entsprechendes Gemüse zubereitet. Durch Hitze werde den Heidelberger Expertinnen und Experten zufolge Sulforaphan weitgehend zerstört. Bei Senfö-Verbindungen sei daher roh essen oder leichtes Dünsten angesagt, wenn man der Gesundheit etwas Gutes tun möchte.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @ewastudio, @neillangan, @NewAfrica

Ernährung wird hier ernst genommen!

„Herzlichen Glückwunsch vom Restaurant Vrohstoff. 10 Jahre, ein tolles Alter! Ich liebe eure Zeitschrift, da sie sehr innovativ schreibt und auch Themen wie Ernährung zeitgemäß mit aufnimmt. Wie wichtig unsere Ernährung heute ist, macht die Gesundheitslinie in Ihrer Zeitschrift deutlich und nimmt auch vermeintliche Nischenthemen wie Zöliakie und vieles mehr ernst. Vielen Dank hierfür und weiterhin viel Erfolg auf eurer Reise.“

Foto: ©XD/Vrohstoff



Gina Schäflein
Köchin in Würzburg

Zu „10 Jahren Lebenslinie“ gewährt Djoon allen Lebenslinie-Leserinnen und -Lesern bei einer Bestellung einen Rabatt von 10 Prozent auf alle Produkte unter www.djoon.de mit dem Code „Lebenslinie10“. Der Code ist vom 1. Oktober 2024 bis 31. März 2025 gültig.

Königsdisziplin: Naschen

Die Idee: Mit Dattelpralinen Süßigkeiten neu erfinden

Auf einer Reise in den Mittleren Osten probierte Djoon-Gründer Martin Grellner (41) die Medjoll-Dattel (übersetzt: Königsdattel) und war hin und weg. Zurück in München, versuchte er sich zusammen mit Frau Carolin an Dattelrezepten für den heimischen Gaumen: „Die Idee ist gewesen“, so der Familienvater, „vor dem Hintergrund, dass Zucker der Gesundheit nicht zuträglich ist, eine bessere Süßigkeit zu entwickeln.“ Gedacht, getan ... seit 2021 produziert Djoon „verträgliche“ Süßigkeiten aus Datteln, hauptsächlich Pralinen, inzwischen auch Aufstriche, Schokolade und Lebkuchen aus Datteln. Und zwar verträglich in alle erdenklichen Richtungen: „Mit reinem Kakao überzogen, werden die Königsdatteln aus Israel mit ihrer cremigen Konsistenz und dem karamellig-süßen Geschmack ohne Zuckerzusatz, nur mit der natürliche Süße der

Dattel in verschiedenen Geschmacksrichtungen in der eigenen Manufaktur in München hergestellt.

Und das in bio, vegan, gluten- und laktosefrei und unter fairen Produktionsbedingungen in den Herkunftsländern. Zudem werden die süßen Kostbarkeiten umweltfreundlich verpackt“, erklärt Martin Grellner. Die Dattel an sich punktet von Haus aus vor allen in Sachen Gesundheit. Das „Brot der Wüste“ wie die Dattel in ihren Ursprungsländern genannt wird, gelte dort als gesunde Nascherei, vielerorts sogar als Grundnahrungsmittel. Nicht ohne Grund. Es gibt seit Jahren wissenschaftliche Studien¹, die belegen, dass der in der Dattel

enthaltene Fruchtzucker die Gehirnaktivität positiv beeinflussen könne. Andere Untersuchungen haben gezeigt, wie sich der regelmäßige Konsum von Datteln (hier zusammen mit Granatapfelsaft) auf die Herzgesundheit auswirke². Und Hebammen empfehlen Schwangeren aufgrund von belastbaren Studien³ den Verzehr von Datteln ab der 36. Schwangerschaftswoche, da dieser, positive Auswirkungen auf den Geburtsverlauf haben könne. Und auch, wenn die Dattel von außen nicht die Schönste ist, sie punktet in jedem Fall mit „inneren Werten“: Datteln enthalten, Kalium, Kalzium, Eisen, verschiedene B-Vitamine (B1, B2 und B6) und einen nicht zu vernachlässigenden Anteil an Antioxidantien und Ballaststoffen. Und so überrascht es nicht wirklich, dass das noch junge Start-up Djoon 2023 mit dem Peta-Vegan-Award für die „beste vegane Praline“ ausgezeichnet wurde. „Unser Ziel ist es, nicht

nur köstliche, sondern auch gesunde und ethische Süßigkeiten anzubieten, die sowohl den Gaumen als auch das Gewissen erfreuen.

Diese Auszeichnung ist eine Bestätigung dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind“, sagt Martin Grellner. sky

Fotos: Djoon Foods GmbH, ©depositphotos.com/@magone; Quellen: 1 ijfst.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijfs.14783, 2 www.technion.ac.il/en/2015/04/pomegranate-date-cocktail-a-day-keeps-the-dr-away, 3 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21280989/

www.djoon.de

In Wüstenregionen wird die Dattel als Einschlafmittel gehandelt. Zwei oder drei Datteln vor dem Zubettgehen sollen angeblich ausreichen, um in das Reich der Träume hinüberzuleiten. Konkrete Studien dazu gibt es nicht! Verantwortlich für die möglicherweise schlaffördernde Wirkung, könnte die in der Dattel enthaltene Aminosäure Tryptophan sein, die an der Bildung des Schlafhormons Melatonin beteiligt ist.

Das Leben ist eine Pralinen-schachtel

In Zusammenarbeit mit Djoon verlost Lebenslinie insgesamt 33 Schachtel mit Dattelpralinen („Bomba di Pistacchio“, „Raspberry Cream“ und „Espresso Crunch“) an diejenigen Leserinnen und Leser, die wissen, welche Dattelsorte Djoon als Grundlage zur Herstellung ihrer Pralinen nimmt? Antworten per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Telefonnummer an: Lebenslinie, Stichwort: „Dattelpraline“, Magazin Lebenslinie, Breite Länge 5, 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich damit einverstanden, dass ihre Daten für den Zweck der Ziehung gespeichert, danach gelöscht und nicht an Dritte weitergegeben werden. Über die Gewinnerinnen und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. sky



Warme Umarmungen von innen

Kräuter-Expertin Romina Dollhopf über Balsam für raue Kehlen in der Erkältungszeit

Wenn es kalt wird, heißt es sich warm anziehen, auch in punkto Erkältung. Der Mythos Kälte macht krank hält sich auffallend hartnäckig. Doch Kälte per se macht nicht krank. Fakt ist, kalte Luft ist trocken, und trockene Luft trocknet die Schleimhäute aus, an die Viren dann leichter andocken können. Zudem fühlen sich Viren bei niedrigen Temperaturen wohler, da ihre Schutzschicht aus Lipiden härter und sie dadurch robuster werden. Das weiß auch Romina Dollhopf, Inhaberin des Würzburger Kräuterladens „Kraut Allerliebste“. Dort gibt sie ihr Fachwissen an all jene weiter, die sich mit Heilpflanzen, Tees und Kräutern aus vielen Teilen der Welt etwas Gutes tun möchten. Die examinierte OP-Schwester setzt in der kalten Jahreszeit auf „warme Umarmungen von innen“, zum Beispiel in Form eines eigens zusammengestellten Erkältungstees: der sogenannte „Balsam für die Kehle“. Enthalten sind unter anderem Lindenblüten. „Sie sind die heimlichen Helden, wenn es um Erkältungen geht“, sagt die Fachfrau. Sie gelten als schweißtreibend und beruhigend und würden obendrein noch angenehm mild schmecken. Ein tolles Kraut

sei auch Gundermann. „Er wird in der Volksmedizin wegen seiner entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften geschätzt. Perfekt, um hartnäckigen Husten in die Schranken zu weisen.“ Als „beste Freunde“ bezeichnet Romina Dollhopf Holunderblüten. Sie sollen das Schwitzen fördern und das Immunsystem unterstützen. „Traditionell werden sie genutzt, um Erkältungssymptome zu lindern. Ein echter Allrounder!“ Hinzugefügt ist dem Erkältungstee außerdem Thymian, der „Chuck Norris unter den Kräutern“. Er wirke antiseptisch und schleimlösend. Obendrein helfe er, die Atemwege freizuhalten und sei dabei so robust wie eine alte Eiche. „Ein echter Kämpfer gegen Erkältungen“, betont Dollhopf. Nicht fehlen darf Ihres Erachtens der Spitzwegerich. „Er wird traditionell als reizlindernd auf die Schleimhäute betrachtet und ist wahrer Balsam für trockene Kehlen.“ Neben diesem „Gentlemen-Kraut der alten Schule“ setzt sie auf Hagebutten, die Vitamin-C-Bomben unter den Früchten. „Sie unterstützen das Immunsystem und bringen dazu noch einen fruchtigen Geschmack in die Teemischung“, erklärt die Kräut erfachfrau. Und was ist mit der Käsepappel, die wohl die meisten als die sanfte und beruhigende Malve kennen? „Sie enthält Schleimstoffe, die die Schleimhäute umhüllen und beruhigen können. Ein echtes Kuschelkraut für Hals und Rachen“, weiß Romina Dollhopf. Dem Ganzen die Krone setze die Königskerze auf. „Mit ihren schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften regiert sie über alle Erkältungssymptome“, erklärt sie. „Ein majestätisches Kraut, das bei Husten und Co. zur Höchstform aufläuft.“

Nicole Oppelt

Fotos: @Kraut Allerliebste, @depositphotos.com: @fotovincek, @huhulin, @domnitsky.yar



Vom bekannten Würzburger „Kräuter Sepp“ bis zum „Kraut Allerliebste“: Romina Dollhopf setzt eine fast 100-jährige Tradition in der Stadt fort. Ein guter Erkältungstee vereint „klassische Kräuter, die traditionell für ihre wohltuenden Eigenschaften geschätzt werden“, sagt Romina Dollhopf.



PRIMAVERA®

Schutz & Wärme
in der kalten Jahreszeit



Anwendungsmöglichkeiten:



BIO  VEGAN www.primaveralife.com

**BODY
& NATURE**

Unsere Expertinnen beraten Sie gerne:

NATURKAUFHAUS

Augustinerstraße 5 · 97070 Würzburg · Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de · www.naturkaufhaus.de



Mückenabwehr für 2025 pflanzen

Basilikum, Lavendel, Citronella & Co. können Plagegeister fernhalten

Wie schön waren die lauen Sommernächte auf der Terrasse oder an unserem Lieblingsplatz im Garten. Die Sonne geht unter, die Dämmerung bricht herein und ... es summt und brummt um uns herum. Fliegen, Mücken, Wespen & Co. sind wichtig für unser Ökosystem, können aber an einem gemütlichen Abend auf der Terrasse auch lästig sein und sogar gesundheitliche Gefahren mit sich bringen. Vor allem die Ausbreitung der asiatischen Tigermücke macht Expertinnen und Experten Sorge: „Tropische Fieberkrankheiten wie Dengue, Zika oder Chikungunya werden hierzulande in den nächsten Jahren vermehrt auftreten. Die Überträger, etwa die asiatische Tigermücke, sind längst heimisch, und zwar durch den Klimawandel“, berichtete Tropenmediziner Professor August Stich in der April-Ausgabe der Lebenslinie 2023 im Spezial „Klima & Gesundheit“. Bisher hält sich die Ausbreitung der asiatischen Tigermücke in Deutschlands noch in Grenzen, erste Schlagzeilen machte jedoch letzten Sommer ein Ausbruch am benachbarten Gardasee, bei dem sechs Personen nach einem Mückenstich an Dengue-Fieber erkrankten. Mückensprays und lange Kleidung können hier Schutz bieten. Aber auch Pflanzen können dazu beitragen, die Plagegeister in Schach zu halten. Der Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um entsprechende Pflanzungen für das kommende Jahr zu planen. Basilikum (*Ocimum basilicum*) etwa gibt einen Duft ab, den vor allem Moskitos und Stubenfliegen nicht mögen. Gepflanzt im Eingangsbereich oder als „Fitnesspartner“ neben Tomatenpflanzen ergibt sich ein farbenfrohes Bild mit mediterranem Duft, der in Urlaubserinnerungen schwelgen lässt. Aber auch der Lavendel (*Lavandula*) entfaltet seine wunderbar beruhigende Wirkung nicht nur beim Menschen. Er kann Motten, Flöhe, Fliegen und Moskitos fernhalten. Die Duftgeranie „Citronella“ enthält das aus Zitronengrasarten gewonnene Citronellöl, das sich auch in Mückensprays, Kerzen und Duftstäbchen findet. Sie lässt sich gut in Töpfen anpflanzen, die auf der Terrasse oder in der Nähe von Sitzmöglichkeiten platziert werden können. Zusätzlicher Benefit: Die Blätter der Citronella können als Geschmacksverstärker in diversen Sommergetränken fungieren. Den gleichen positiven Nebeneffekt als Zu-

tatenlieferant für Sommerdrinks hat Minze (*Mentha*). Zudem verströmt sie einen Duft, den Moskitos, Ameisen und Mäuse nicht mögen. Am besten aufgehoben ist die Pflanze in großen Töpfen, da sie sich im Beet stark ausbreitet. Last but not least ist die Studentenblume (*Tagetes*) bei Gärtnerinnen und Gärtnern beliebt, hingegen bei Fliegen und Stechmücken unbeliebt. Die Pflanze bringt Leuchten und Farbe in den Garten. Gepflanzt etwa in der Nähe des Hauseingangs bietet sie Schutz vor Fliegen und Moskitos in der näheren Umgebung. Die Liste der Pflanzen, die Mücken und Co. abwehren, ließe sich seitenweise fortführen. Schaugartenbesitzerin Simone Angst-Muth bestätigt das: „Alle Pflanzen, die ätherische Öle aufweisen, mögen Moskitos nicht. Es gibt immer wieder Pflanzen wie die Moschus-Duftgeranien, die hoch gehandelt werden, wenn es um Mückenabwehr geht. In der Gartenpraxis zeigt sich jedoch, dass es keinen hundertprozentigen Schutz vor Moskitos gibt.“ Die Besitzerin eines wunderschönen Schaugartens in der Nähe der Würzburger Frankenwarte, die auch immer wieder Gartenführungen zu den unterschiedlichsten Pflanzenthemen anbietet, hat zusätzlich zur „eingepflanzten“ Moskitoabwehr noch einen selbst erprobten Praxistipp: „Kupferpfennige auf den Tisch legen ... wir haben es diesen Sommer ausprobiert und es kamen zum Beispiel beim Essen auf der Terrasse keine Wespen mehr.“

Miriam Christof

Fotos: @depositphotos.com: @matka_Wariatka @Zakharova, @ezumeimages, @sweethomeandroom88@gmail.com



Stefano Mancuso/Alessandra Viola: Die Intelligenz der Pflanzen, Verlag Antje Kunstmann, München 2015, ISBN: 978-3-95614-030-3, Preis: 24 Euro, www.kunstmann.de



Wie barrierefrei sind die Wege?

Noch zählen Sehbehinderte und Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer zu den eher seltenen Gästen im Botanischen Garten Würzburg. Das soll sich nach und nach ändern. 2018 begannen die ersten Studierenden in einem deutschlandweit einmaligen Projekt zusammen mit Mitarbeitenden der Uni-Einrichtung, Konzepte zur inklusiven Gestaltung des Gartens zu entwickeln. Seitdem werden Barrieren sukzessive beseitigt. Erst vor Kurzem wurde das rund neun Hektar große Areal mit Rollstühlen und Gehhilfen erkundet, um zu erfahren, wie der Botanische Garten von mobilitätseingeschränkten Personen erlebt wird. Auf Basis dieser Erfahrungen wurde ein Lageplan für die Homepage erstellt. Der zeigt, wie die Wege im Freiland und in den Gewächshäusern beschaffen sind. Auch Treppen und Steigungen wurden kenntlich gemacht. Menschen im Rollstuhl erfahren weiter, wo es eine behindertengerechte Toilette gibt. Durch die kontrastreiche Gestaltung können auch Sehbeeinträchtigte den Plan nutzen. Verwiesen wird schließlich auf die App „Gartenfreund“ für Gäste mit Sehproblemen. Diese entwickelten Studierende der Museologie und der Sonderpädagogik mit Kommilitoninnen und Kommilitonen vom Studienfach Mensch-Computer-Systeme. pat, Quelle: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gartenfreund.gartenfreundwuerzburgapp&hl=de&gl=US>



Die Blumenwerkstatt

Gärtnerei - Floristik

Wilhelm Rippel
Helmstadter Str. 10
97292 Uettingen
Telefon: 0 93 59 / 82 53
Mo-Fr 8:00 - 12:30 und 13:30 - 18:00 Uhr
Sa 8:00 - 12:00 Uhr
www.blumenwerkstatt-rippel.de





Prof. Heiko Paeth über Greenwashing und die Folgen

Den Oscar beziehungsweise die Goldene Himbeere kennt jeder. Anders ist es mit dem „Goldenen Geier“ der Deutschen Umwelthilfe (DUH). Dabei ist dessen Bedeutung nicht zu unterschätzen. Mithilfe einer öffentlichen Abstimmung wurde auch 2024 die „dreiste Umweltlüge“ gekürt. Mehr als 20.000 Menschen verliehen dem Nahrungsmittelkonzern Nestlé im Juli den Schmähpriis für seine Imagekampagne „#UnterwegsNachBesser“¹.

„Nestlé wirbt unter anderem damit, dass es Plastik-Verpackungsmaterial einspart, indem beispielsweise die Smarties-Verpackung auf Papier umgestellt wurde“, erklärt die DUH. Der Konzern suggeriere, er achte auf die Umwelt. Dabei falle durch die Umstellung von Einweg-Plastik auf Einweg-Pappe kein Gramm weniger Müll an. Der Appell des Vereins lautet daher: „Augen auf bei Werbelügen, es ist nicht alles grün, was glänzt!“ Oder anders gesagt: Das ist Greenwashing. „Darunter versteht man, dass Unternehmen, manchmal auch politische Systeme, ihre Aktivitäten vor dem Hintergrund von Klimafreundlichkeit oder gar -neutralität darstellen, obwohl das klimatologisch gar nicht der Fall ist“, erklärt der renommierte Würzburger Klimaforscher Dr. Heiko Paeth. Gut gemacht, aber nicht gut gemeint! „Man tut so, als würde man Klimaschutz betreiben, aber tut es gar nicht oder in geringerem Umfang, als das Marketing es nahelegt.“ So wie laut DUH im Fall Nestlé. Das Unternehmen gehöre laut „Break Free From Plastic“ nach wie vor zu den globalen Hauptverursachern von Plastikmüll und ist im Jahr



2023 sogar auf Platz zwei des internationalen Rankings aufgerückt. Die Folgen von Greenwashing können weitreichend sein, betont der Professor. „Die Unternehmen bringen Produkte ohne tiefgreifende Veränderungen in der Produktionsweise, in den Lieferketten und im Transport weiter an Konsumentinnen und Konsumenten, die eigentlich nachhaltiger konsumieren wollen.“ Der Effekt: „Wir schützen unser Klima nicht wirklich.

Oder eben nicht genug. Das heißt, wir beruhigen unser Gewissen, tun aber nichts.“ Dem Klimasystem sei völlig egal, mit welchen Begriffen wir unsere Handlungsweisen beschreiben, mahnt er. „Das Klimasystem interessiert sich nur dafür, ob die Treibhausgas-Konzentrationen in der Atmosphäre weiter steigen oder nicht. Und das tun sie kaum gebremst. Trotz aller Diskussionen um Klimaschutz und -politik. Greenwashing ist ein Teil des Problems.“ Doch wie erkennen Verbraucherinnen und Verbraucher, ob ein Unternehmen wirklich grüne Ziele verfolgt? „Das ist im Einzelfall wirklich sehr schwer. Damit befassen sich Gerichte ständig“, sagt Klimaexperte Paeth. Plumpse Versuche wie „Tankstelle versus Klimaneutralität“ seien einfach auszumachen, bei Nahrungsmitteln mit einer ökologischen Reputation sei das schon nicht mehr so einfach. Professor Paeth zufolge sei es bei Urteilen zuletzt stets darauf angekommen, was im Kleingedruckten steht. Die Konsequenz: Verbraucherinnen und Verbraucher müssen nachlesen, um sich selbst ein Urteil zu bilden. Aber: „Manchmal ist das gar nicht

so leicht zu beurteilen, selbst für einen Spezialisten wie mich“, räumt Paeth ein. Helfen bestimmte Label? Ein Beispiel ist „Planet Score“. Laut dem Bundesverband Naturkost Naturwaren² handele es sich um ein „ökologisches Nachhaltigkeitslabel, das Auskunft über die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln gibt“. Zurück gehe es auf eine Initiative von 16 französischen Verbraucherschutz- und Umweltverbänden. Bei unseren Nachbarn kommt das vom französischen Forschungsinstitut für ökologische Landwirtschaft und Lebensmittel entwickelte Label gut an. Der Vorteil des „Planet Score“-Labels gegenüber ähnlichen Siegeln sei, dass es Faktoren aufschlüsselt, die in die Ökobilanz hineinspielen und so Konsumentinnen und Konsumenten zu differenzierten Kaufentscheidungen verhilft. Aus Sicht des deutschen Verbraucherportals Lebensmittelklarheit sei das ein Schritt in die richtige Richtung. Am Ende sind Unternehmen und Politik in der Pflicht – aber auch jeder Einzelne. „Je näher man am Erzeuger dran ist, desto sicherer kann man sein, was das für ein Produkt ist und was dazwischen alles passiert sein könnte“, so Dr. Paeth. nio

Fotos: @Universität Würzburg/Pressestelle, @depositphotos.com/@NataliaMelnyc; Quellen: 1 <https://www.duh.de/goldenegeier/2024>, 2 <https://n-bnn.de/planet-score>



www.geographie.uni-wuerzburg.de

Produkt kaufen – Baum pflanzen? „Es stellt sich die Frage, ob der ökologische Fußabdruck eines Produktes damit abgegolten ist“, gibt Prof. Heiko Paeth zu bedenken. Viele Unternehmen würden mit Umweltfreundlichkeit, weil es State of the Art ist, liefern aber nicht. Das sei Greenwashing!

VERANTWORTUNG UND WISSEN

Wir stehen für Nachhaltigkeit
in Forschung, Lehre und Universitätsmanagement.

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

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



Wetterfühligkeit ist keine Einbildung

Ein Kardiologe spricht über Wohl und Weh, die mit dem Wetter einhergehen

Es gibt Menschen, die auf kleinste Wetterveränderungen reagieren. „Wetterfühlig“ nennt man sie. Bei bestimmten Wetterkonstellationen sind sie krank, liegen etwa mit Migräne flach. Oder sie schlafen „nur“ schlecht. Oder die Gelenke schmerzen. Manche wetterfähige Menschen sind abgeschlagen und klagen über Kreislaufprobleme. Vielleicht mag das eine oder andere manchmal Einbildung sein. Doch das Wetter hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Dies bestätigt auch Professor Christoph Maack vom Würzburger Universitätsklinikum. Laut dem Sprecher des in Würzburg angesiedelten Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) gebe es eine ideale Temperatur, bei der die geringsten Herz-Kreislauf-Todesfälle zu verzeichnen sind: „Sie liegt bei 17 oder 18 Grad.“ Ist es wärmer oder kälter, stürben im Schnitt mehr Menschen. Nicht zuletzt beeinflusse heißes Wasser die menschliche Gesundheit. Der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie wird niemals den Hitzesommer 2003 vergessen. Er hielt sich damals in den USA auf, blieb allerdings auf dem Laufenden, was die Geschehnisse in Europa anbelangte: „Vor allem in Frankreich gab es damals rund 15.000 Tote.“ Danach allerdings, zeigen Untersuchungen, passierte etwas Erstaunliches: Immer weniger Menschen sterben seither im Sommer. Trotzdem es immer mehr Nächte mit tropischen Temperaturen



gibt. „Der Körper kann und muss sich an das Wetter anpassen“, sagt Dr. Christoph Maack. Aus diesem Grund verschiebt sich sukzessive auch die optimale Temperatur nach oben. Dass es inzwischen weniger Herz-Kreislauf-Tote an sehr heißen Tagen gibt, läge laut dem Herzspezialisten allerdings auch daran, dass immer mehr Räume klimatisiert sind. Auch wenn dies vor Unwohlsein bis hin zu Todesfällen schützt, sei das Klimatisieren in Innenräumen in gewisser Weise paradox. Denn: „Klimaanlagen sind wiederum nicht gut fürs Klima“, so der Kardiologe. Von Wetterfühligkeit und Problemen durch Extremwetter sind vor allem Seniorinnen und Senioren

betroffen. Dies läge laut Maack daran, dass die Regulationsfähigkeit im Alter eingeschränkt ist: „Dem alternden Körper fehlen Anpassungsmechanismen, die der junge Körper noch hat.“ Dass selbst extreme Hitze an sich nichts Gefährliches ist, stellen Saunabesuche unter Beweis. Sie würden den Körper fordern und fördern wie bei einem kleinen Sportprogramm, so der Spezialist für Herzinsuffizienz und Diabetes. Besonders problematisch ist, wird extreme Hitze in Städten mit Feinstaubbelastung erlebt. Professor Maack würde sich deshalb weniger versiegelte Böden und zudem viel mehr Natur im urbanen Raum wünschen.

Pat Christ

Fotos: ©UKW, @depositphotos.com: @NewAfrica, @VladisChern

Schlafräuber Klimawandel?



Der Klimawandel verändert den natürlichen Temperaturzyklus des Körpers. Werden die Tage und Nächte wärmer oder die Luftfeuchtigkeit höher, kann die Körperkerntemperatur nicht absinken. Dies ist allerdings wichtig, damit wir ein Müdigkeitsgefühl entwickeln und einschlafen können. Da Sonnenlicht der wesentlichste Zeitgeber unserer inneren Uhr ist, führe auch diese Veränderung zu einer schlechteren Schlaf-Wach-Rhythmik, weiß Professor Andrea Rodenbeck, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Schlaflabors des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende. Zuletzt unterstützen die ständigen negativen Nachrichten in Verbindung mit dem Klimawandel das katastrophengebaffete Denken bis hin zu depressivem Grübeln. Insbesondere kommt diese Klimaangst in der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen vor, da sich diese stark mit dem Thema auseinandersetzen. Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@Luljo; Quelle: [dgsm-kongress.de/fileadmin/media/dgsm/2023/pdf/presse/DGSM_2023_PM_Klima.pdf](https://www.dgsm-kongress.de/fileadmin/media/dgsm/2023/pdf/presse/DGSM_2023_PM_Klima.pdf)



Nachhaltiges Würzburg: die Zukunftskarte!

24 nachhaltige Einkaufs-, Gastronomie- und Dienstleistungsorte listet das Faltblatt „Entdecke das nachhaltige Würzburg“ auf. Dies bekannt zu machen, ist eine wichtige Flyer-Funktion. Eine zweite besteht darin, die Idee „Zukunftskarte“ zu verbreiten. Letztere bekommen Genossinnen und Genossen des Würzburger „Zukunftshauses“. „Die ‚Zukunftskarte‘ ist unser Dankeschön an die Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die helfen, das Zukunftshaus aufzubauen“, erläutert Matthias Pieper, Vorstandsvorsitzender der Zukunftshaus eG. Die aktuell 350 Genossinnen und Genossen können an den 24 nachhaltigen Einkaufsorten jede Menge Vorteile einlösen. Und zwar jeweils einmal im Jahr. Im „Café Mares“ zum Beispiel gibt es einen Kaffee oder ein anderes heißes Getränk gratis zum Frühstück. Die Maßschneiderei „Fingerhut“ gewährt zehn Prozent Rabatt auf eine Änderungsarbeit. Beim Fahrrad-Kurier „Radius“, der reparierte Elektrogeräte vom Zukunftshaus wieder zu den Kundinnen und Kunden nach Hause bringt, wenn gewünscht, gibt es einmal im Jahr eine Freifahrt. Das „Zukunftshaus“ selbst offeriert einen Nachlass von 20 Prozent. Alle Bonusangebote stehen auf dem Kärtchen, das zusammengeklappt so groß wie eine Scheckkarte ist. 2025 wird es die nächste Zukunftskarte geben. „Wahrscheinlich sind dann nicht wieder die gleichen 24 Orte drauf“, verrät Pieper. Inzwischen haben sich sechs weitere nachhaltige Geschäfte beim „Zukunftshaus“ gemeldet. Sie würden bei der kommenden Zukunftskarte gerne mit von der Partie sein. Die meisten Betriebe auf dem aktuellen Flyer kennt das Team des „Zukunftshauses“ persönlich. Bei der Auswahl der Unternehmen, erklärt Matthias Pieper, sei man nicht so streng wie bei der Produktauswahl im „Zukunftshaus“, die nach extrem strikten Nachhaltigkeitskriterien erfolgt. „Wir sind nicht in der Position, andere Geschäfte zu bewerten“, sagt er. Im Flyer selbst steht aber eine Begründung, warum ein Ort aufgenommen worden ist. *pat, Fotos: ©WVV, ©Lebenslinie, ©depositphotos.com: @TatyanaGl, @Wirestock @amoklv, @merc67, @AllaSerebrina, @davidewingphoto, @anjanhua, @zatvor, @SashaKhalabuzar, @uflypro*

MIT VOLLEM EINSATZ

sichern wir Ihre Lebensqualität in Würzburg und der Region.

Mit Energie, Trinkwasser, Mobilität, Freizeitangeboten und Umweltleistungen.





Hof mit Zukunft?

Christine Primbs ließ zwei Klimaaktivisten auf ihrem Bauernhof mitarbeiten

„Die meisten Menschen haben illusionäre Vorstellungen von Landwirtschaft“, sagt Christine Primbs vom „Lindenhof Hemmersheim“ bei Aub. Die Biobäuerin möchte, dass junge Menschen ein realistischeres Bild erhalten. Darum nahm sie vom 13. bis 16. Juni an der Aktion „Hof mit Zukunft“ teil. Der wurde vom Bündnis „Wir haben es satt!“ organisiert. Ziel war es, Klima-, Tier- und Umweltschützerinnen und -schützer mit Bäuerinnen und Bauern in Kontakt zu bringen. Sie sollten auf dem Hof mitarbeiten. Zwei junge Männer, einer von „Fridays for Future“, der andere Anhänger der „Letzten Generation“, lernten Primbs Hof drei Tage lang kennen. Und sie erfuhren, wie schwierig es ist, Landwirtschaft zu betreiben.

Über 30 Jahre gibt es den Biobauernhof von Christine Primbs schon. In der Zeit, erzählt sie, hätten sich die Rahmenbedingungen drastisch geändert: „Die Landwirtschaft ist mit einer Bürokratie überschüttet worden.“ Bio-Landwirtinnen und -Landwirte müssen jeden Tag früh raus und 60 Stunden pro Woche arbeiten: „Manchmal 80.“ Nach der Arbeit auf dem Feld, im Hof oder im Stall sitzen sie am Computer, um „Schreibkram“ zu erledigen. Wenn man das hautnah erlebt, könne man verstehen, warum immer mehr kleine Bäuerinnen und Bauern aufgeben. Primbs muss zum Beispiel, um Fördermaßnahmen und Ausgleichszahlungen zu erhalten, einen sogenannten Mehrfachantrag ausfüllen. „Da geht es um jeden Quadratmeter“, sagt sie. Zur Kontrolle werden Satellitenbilder der betreffenden Flächen ausgewertet. Ist irgendein Quadratmeter falsch verzeichnet, könne das als Subventionsbetrug verfolgt werden. Nun ja, könnte man meinen, es

handele sich schließlich um Steuergelder. Da müsse natürlich kontrolliert werden. In welchem Maße jedoch das Kind mit dem Bade ausgeschüttet werde, auch das zeigt die Biobäuerin auf. „Wir hatten eine Hecke, und wie jede Hecke ist die im Laufe der Jahre breiter geworden, die Wiese hat sich dadurch verschmälert, allein das hat zu zahlreichen Diskussionen geführt“, erzählt sie. Völlig einzusehen ist für sie, dass konventionelle Bäuerinnen und Bauern, die chemische Mittel kaufen, dafür Nachweise erbringen müssen. Sie selbst allerdings musste unlängst belegen, dass es ihr auf ihrem Agroforst-Biobauernhof unmöglich gewesen war, Bio-Linden zu pflanzen. Linden sind nämlich nirgendwo in einer Baumschule in Bioqualität erhältlich: „Um das zu belegen, musste ich im ganzen Bundesgebiet Baumschulen anschreiben.“ Hinzukommt, dass monopolartige Supermarktketten Landwirtinnen und Landwirte mit niedrigen Gewinnmargen massiv unter Druck setzen. Christine Primbs gab daher vor Kurzem ihren Gemüseanbau auf. „Wir liefern noch Futter für Kühe an andere Biobetriebe“, erzählt sie. Im Gegenzug erhält sie von Kolleginnen und Kollegen, die Kühe halten, Mist, um ihre Felder zu düngen. Haupteinnahmequelle ist inzwischen der Gästebetrieb auf dem Bauernhof. Denn auch mit dem Verkauf der Bio-Lebensmittel läuft es nicht wirklich gut. Die Menschen möchten es zwar gern naturrein haben: „Aber sie sind oft nicht bereit, den Preis dafür zu zahlen.“ Hoffnung setzt Primbs auf die Öko-Modellregionen. Wünschenswert wäre, wieder Strukturen aufzubauen, um Lebensmittel vor Ort verarbeiten zu können. Außerdem sei sie für 19 Prozent Mehrwertsteuer auf Fleisch. Im Gegenzug sollten regionale pflanzliche Lebensmittel mehrwertsteuerfrei sein.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ, @depositphotos.com/@Animaflora-PicsStock

Wie lebt es sich auf Hof und Alm?

Wie ist das bäuerliche Leben auf Hof und Alm? Wie viele „Standbeine“ braucht ein Hof und welche Rolle spielen die Almen dabei? Welche Kulturtechniken werden auf den Höfen und Almen seit Jahrhunderten weitergegeben? Beim Chiemgauer Wanderherbst geht es in diesem Jahr um das Leben auf Hof und Alm. Einheimische Guides führen bei insgesamt 43 Touren zu besonderen Höfen und Almen im Chiemgau. Das Programm läuft noch bis 20. November. Die Touren führen unter anderem auf die Langerbauer Alm bei Ruhpolding, zum Ziegenbauernhof in Wonneberg, zu einer Kräuterbäuerin nach Fridolfing oder zu einem Urlaubsbauernhof nach Chieming. Die Touren finden egal mit wie vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt, die Teilnahme und Verkostung ist bei allen Angeboten kostenlos. Die Anmeldung ist bis einen Tag vorher bei der Tourist-Information der beteiligten Gemeinden erforderlich. *Susanna Khoury*



www.chiemsee-chiemgau.info/wanderherbst. Das Faltblatt mit einer vollständigen Terminübersicht kann per E-Mail an urlaub@chiemsee-chiemgau.info kostenlos angefordert werden.



www.lindenhof-hemmersheim.de

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



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

shop.naturpunkt.de
T. 0931.6 19 69.10

naturpunkt GmbH – Randersackerer Str. 66a – 97072 Würzburg

**BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN**

KREATIV-WORKSHOPS

**HANDWERKERSERVICE
COACHING & BERATUNG
MASCHINEN-MIETPARK**

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

info@naturpunkt.de Di-Fr 10-18
www.naturpunkt.de Sa 10-14

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN



Multimodale nachhaltige Mobilität

Der Weg zur Klimaneutralität Würzburgs bis 2040 mit Car-Sharing, ÖPNV und Lastenrad

Wenn ich als Kind etwas nicht erlaubt bekommen habe, war mein Argument oft: „Die anderen dürfen es doch auch“. Die als Frage formulierte Antwort meiner Mutter lautete: „Wenn die anderen aus dem Fenster springen, tust du das dann auch?“ Ähnlich wie meine Argumentation damals sieht die vieler Staaten hinsichtlich ihrer immer noch viel zu hohen CO₂-Emissionen heute aus. Laut dem Portal Klimafakten (www.klimafakten.de) stoße jede Erdenbürgerin und jeder Erdenbürger pro Jahr rund fünf Tonnen Kohlendioxid aus – in Deutschland seien es mit rund 9,7 Tonnen rund doppelt so viel wie etwa in Kenia oder Nepal. Und am Rande bemerkt ... Deutschlands Unterschrift unter das Pariser Klimaschutz-Abkommen und dessen einstimmige Ratifizierung im Bundestag¹ macht Debatten um vermeintlich übertriebenen Klimaschutz hierzulande obsolet. Das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung warnt nicht erst seit gestern, dass der Kipppunkt, der zu einem auf lange Sicht so gut wie vollständigen Eisverlust auf der Erde führt, wahrscheinlich schon bei einer globalen Erwärmung von 1,5 Grad Celsius (möglich ab 0,8 Grad Celsius, spätestens aber bei 3 Grad Celsius) erreicht sei.² Momentan liegt das weltweite Mittel bereits bei 1,2 Grad Celsius mit steigender Tendenz. Positiv zu Buche schlägt, dass die Kohlendioxid-Emissionen laut Umweltbundesamt³ im Jahr 2023 gegenüber dem Vorjahr um 10,1 Prozent gesunken sind. Mit noch immer fast 600 Millionen Tonnen Kohlendioxidausstoß per anno, braucht es weitere

Hebel, um den CO₂-Fussabdruck zu verringern. Der Verkehrssektor ist hier ein Player, der den Unterschied machen kann, da er immer noch zu den Hauptverursachern von Treibhausgas-Emissionen gehört. Wie die Würzburger Verkehrsbetriebe (WVV) sich hier engagieren, das wollten wir von Pressesprecherin Cornelia Wagner wissen ...

Lebenslinie (LL): Welchen multimodalen Ansatz fährt die WVV, um an der Schraube der CO₂-Emissionen zu drehen?

Cornelia Wagner (CW): „Intelligente Vernetzung im Mobilitätssektor kann wesentlich dazu beitragen, wichtige wirtschaftspolitische und gesellschaftliche Herausforderungen wie die Energiewende oder steigende Verkehrsmengen zu meistern. Für die Bürgerinnen und Bürger bedeutet sie aber vor allem Komfort und Lebensqualität. An den wichtigsten Verkehrsknotenpunkten von Straßenbahn und Bussen besteht in Würzburg bereits jetzt ein direkter Zugriff auf weitere Mobilitätsangebote wie Leihfahrräder oder Carsharing-Autos. So kann jeder individuell entscheiden, wie und wann er in welcher Form mobil sein möchte oder welche Mobilitätsangebote er kombinieren will. Der Übergang zwischen dem öffentlichen und dem Individualverkehr wird damit fließend.“

LL: Wie werden diese Angebote angenommen?

CW: „Die Angebote werden sehr gut angenommen. Besonders das Carsharing erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Bereits über 4.500 Kundinnen und Kunden haben

sich dafür schon in Würzburg entschieden. Für deren Fahrten wurden bereits 88,6 Tonnen an CO₂-Emissionen kompensiert. Auch das Angebot zum Leihen von Lastenrädern kommt bei den Würzburgerinnen und Würzburgern gut an. Bisher wurden insgesamt 15.500 Kilometer mit Lastenrädern zurückgelegt (Stand: April 2024).“

LL: Ein Schritt in die richtige Richtung! Aber es braucht weitere Hebel, um den CO₂-Fussabdruck wirksam zu verringern. Wie stellt sich die WVV mit Bus und Straßenbahn dahingehend auf?

CW: „Unsere Straßenbahn sorgt dafür, dass das Verkehrsaufkommen, die Lärmbelästigung sowie der CO₂-Ausstoß deutlich reduziert wird. Würzburgs größtes Elektromobil fährt zu 100 Prozent mit Ökostrom und dadurch CO₂-neutral. Eine Straßenbahn ersetzt allein die Fahrt von 145 PKWs. Aber auch bei unseren Bussen setzen wir auf klimafreundliche Technik. Bereits 40 Prozent unseres Fuhrparks sind heute schon Elektro- oder Hybridfahrzeuge. Sukzessive wird der Fuhrpark ganz auf Fahrzeuge mit E-Antrieb umgestellt. Ebenfalls eine beeindruckende Marke: Ein Gelenkbus ersetzt die Fahrt von 70 PKWs.“

LL: Wie funktioniert das Car-Sharing-Projekt, das die WVV mit einem Partner schon seit längerem betreibt?

CW: „Nicht nur in Großstädten wie Berlin und München, auch in Würzburg und Umgebung erfreut sich das umweltfreundliche ►

Jedes Auto steht in Großstädten jährlich mindestens 160 Stunden im Stau. Diese Zeit kann nicht produktiv genutzt werden, die Umwelt wird durch den erhöhten Emissionsausstoß unnötig belastet und ein Mehr an Treibstoff wird verbraucht. Alternativen sind gefragt, um eine Verkehrswende zu schaffen.

► Teilen von Fahrzeugen immer stärkerer Beliebtheit. Wir bieten dies zusammen mit unserem Partner aus Würzburg ‚Scouter Carsharing‘ an. Die Zahl der angebotenen Fahrzeuge in Würzburg liegt derzeit bei 89 (davon sind 14 Elektro-Autos) an 43 Stationen und umfasst Autos aus allen Fahrzeugklassen – von Klein- und Kompaktwagen über den Kombi bis hin zum Elektroauto und Transporter. Neben dem Plus an Mobilität trägt die gemeinschaftliche Nutzung der PKWs natürlich auch zur Entlastung des innerstädtischen Verkehrsraumes bei und verringert Abgase und Lärm. Unsere Partner ‚Scouter‘ ist mit dem Umweltzeichen Blauer Engel als besonders umweltfreundlich ausgezeichnet.“

LL: Wie funktioniert die Buchung eines Lastenrades?

CW: „Der Sharinganbieter ‚Sigo‘ aus Darmstadt betreibt in Kooperation mit der Stadt Würzburg ein E-Lastenrad-Mietsystem. An 14 Standorten in Würzburg stehen insgesamt 45 Lastenräder zur Verfügung, etwa in der Innenstadt zum Beispiel in der Bahnhofstraße und in der Semmelstraße, innerhalb des Stadtteils Sanderau unter anderem in der Virchowstraße, in der Zellerau an der Umweltstation und in Richtung Hubland in der Rottendorfer Straße. Die Lastenräder sind rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche verfügbar und individuell anpassbar. Angetrieben mit 100 Prozent zertifiziertem Ökostrom leisten sie einen wichtigen Beitrag zur lokalen Verkehrswende. Die Ausleihe funktioniert dabei im Grunde wie beim Carsharing. Geeignet sind die Lastenräder für alle, die etwas von A nach B transportieren und dafür kein Auto bewegen möchten. Ganz gleich, ob es sich dabei um Einkäufe aus dem Supermarkt, kleinere Möbel oder auch Kinder handelt. Das Gewicht in den Transportboxen darf allerdings 80 Kilogramm nicht überschreiten. In den Sommermonaten nutzen viele Kundinnen und Kunden die E-Lastenräder auch einfach nur für Ausflüge mit Kind und Kegel.“

LL: Welche weiteren Maßnahmen sind bis 2040, dem Datum, an dem Würzburg klimaneutral sein will, geplant?

CW: „Zu den Maßnahmen im Handlungsfeld Mobilität zählt der Ausbau der Infrastruktur für Elektromobilität bis hin zum Einsatz von Elektrobussen, eine Stärkung des öffentlichen Nahverkehrs unter anderem mit dem Bekenntnis zum Bau der Straßenbahnlinie ins Frauenland/Hubland oder aber auch ein abgestimmtes Parkraummanagement. Einen wichtigen Beitrag leistet die WVV mit dem Ausbau von E-Ladeinfrastruktur im öffentlichen Raum sowie in unseren Parkhäusern. Das Potenzial im Bereich Elektromobilität der ‚Stadt der Zukunft‘ ist allerdings noch lange nicht ausgeschöpft. Die wichtigste Stellschraube der WVV in Sachen Klimaneutralität wird in den nächsten Jahren aber das Thema Wärmewende sein. Ein entscheidender Baustein ist hierbei der Wärmeleitplan. Sein Ziel: klare Perspektiven und Planungssicherheit für Würzburgerinnen und Würzburger in Sachen Fern- oder Nahwärmeanschluss beziehungsweise Heizungsmodernisierung. Mit dem Projekt ‚Wärmeplanung für das gesamte Stadtgebiet‘ gehört Würzburg bereits jetzt schon zu den Vorreiter-Städten in Deutschland.“

Susanna Khoury

Fotos: WVV: @Daniel Peter, @Sven's Bildwerke/Sven Gehwald, @Susanna Khoury, @depositphotos.com: @Iakov, @Scharfsinn, @24K-Production

In Würzburg funktioniert das Carsharing nach dem stationsgebundenen Prinzip. Das heißt, die Fahrzeuge werden vorab über das Internet reserviert und dann an einer festen Mietstation abgeholt. Nach Beendigung der Fahrt werden die Autos wieder an den jeweiligen Standort zurückgebracht, www.wvv.de



Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

100% Bio Rohstoffe aus der Region, keine chemischen Backhilfsmittel oder technischen Enzyme, eigens gemahlenes Korn und frisch geführte Sauerteige – was anderes kommt uns nicht in die Tüte!

Köhlers
VOLLKORNBACKEREI

www.koehlers.bio

Bioland

Wir bieten **mehr** für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!



SONNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8
97074 WÜRZBURG-KEESBURG
TELEFON 09 31 / 7 17 65
WWW.SONNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18
97273 KÜRNACH
TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62
WWW.SONNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE



Sich dem Wandel anpassen

Für Mainfrankens Streuobstwiesen ist Wildobst ein Stichwort der Stunde

„Die Ernte wird in diesem Jahr geringer ausfallen“, prognostiziert Krishan Cords, Geschäftsführer Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG), im Gespräch mit der Lebenslinie. Das Problem habe mit sehr hohen Temperaturen im Frühjahr begonnen. „Die Blüte ging schnell und kräftig los

– besonders auf unseren Hauptanbauflächen, die in Main-Nähe sind. Obendrein gibt es hier sanftem, aber sehr schnell dann die Zäsuren, die die Blüten und am Baum den „Eigentlich sind nördlich und süd-



burg gut aufgestellt“, so Cords. Es gebe Tal- und Hangflächen. Der Main sorge in der Regel für einen guten Temperatúrausgleich und in der Höhe fließe die kalte Luft ab. 2024 sei das anders gewesen. Verluste habe es allerorten gegeben. Sind Spätblüher die Lösung? Krishan Cords glaubt das nicht. Er setzt lieber auf Diversifizierung: „Langfristig müssen wir dazu übergehen, eine noch größere Bandbreite an unterschiedlich blühenden Obstsorten anzubauen.“ Zu seinen Stichwörtern der Stunde gehört unter anderem Wildobst. „Es gab einige Birnen, die es komischerweise gut geschafft haben, obwohl sie auch schon geblüht haben. Die Quitte wiederum hat spät geblüht, sodass es da wenig Probleme gab.“

Genauso verhalte es sich mit Speierling, Elsbeere und Wildbirnen. Solche Veränderungen schlugen sich im Sortiment nieder, erklärt er. Ab diesem Herbst gebe es einen neuen Cider aus hundert Prozent Streuobstäpfeln, der mit Unterstützung der Öko-Modellregion Würzburg entstanden sei. Darüber hinaus habe man sich zur Abfüllung eines „wilden Ciders“ entschlossen, also einem Cider mit verschiedenem Wildobst. Im Entstehen befinde sich außerdem eine neue Schorle – diesmal mit Äpfeln und Birnen. „Das ist eine Mischung, die unserer höheren Birnen- beziehungsweise niedrigeren Apfelernte 2024 geschuldet ist“, erklärt Krishan Cords. Und so treibt das unberechenbare Wetter auch köstliche „Blüten“...



nio

Fotos: © Main-Streuobst-Bienen eG

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi



www.main-schmecker.de

Die Main-Streuobst-Bienen eG feiert dieses Jahr 10-Jähriges: Zum Jubiläum gibt es einen Cider aus hundert Prozent Streuobstäpfeln und einen „wildes Cider“.



Naturheilkunde für Hunde

Laut Statistik besaßen 2021 rund 47 Prozent der deutschen Haushalte mindestens ein Haustier. Zehn Millionen der Fellnasen sind Hunde und denen soll es gut gehen. „Man muss nicht immer gleich zu chemischen Keule greifen“, sagt die Tierärztin Dr. Dorina Lux. „In der landwirtschaftlichen Tierhaltung wird die Anwendung von Heilpflanzen seit Jahrhunderten praktiziert.“ In einem kleinen Ratgeber-Buch hat sie daher altes Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Heilpflanzen kombiniert und gibt Tipps für eine erfolgreiche Anwendung bei Hunden. Schon die Darreichungsform ist oft unkomplizierter als gedacht: „Heilpflanzen müssen nicht immer als Tee oder Tinktur verabreicht werden. Vielfach können sie in zerkleinerter Form mit dem Futter gemischt werden“, so die Betreiberin einer mobilen Tierarztpraxis für Naturheilkunde. Einige seien sogar am wirksamsten, wenn sie frisch verfüttert würden. Lux nennt beispielhaft die Brennnessel. Ihr entzündungshemmender Effekt sei so am größten. Unterstützend zum Einsatz kommen könne diese, aber auch Weide oder Birke, bei leichter Lahmheit. Häufig durch Verstauchungen oder Prellungen verursacht, könne das zu Entzündungen führen, die durch die ständige Belastung an der Abheilung gehindert werden. *nio*



Dr. med. vet. Dorina Lux: Grüne Hausapotheke für Hunde. Kompakt-Ratgeber, Heimische Heilpflanzen sicher anwenden, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee 2022, ISBN: 978-3-86374-641-4, Preis: 12 Euro, www.mankau-verlag.de

bellfugio

sicher eingekuschelt



Erholung für Dein Haustier

W-Lan, Handy, Smarthome – auch in deinem Zuhause strahlen Geräte. Mit Bellfugio schenkst Du Deinem Haustier einen Rückzugsort, an dem es sich gut geschützt wirklich entspannen kann.

Und nach dem Schläfchen? Geht's putzmunter weiter.

ANJA GANSBÜHLER
Geschäftsführerin

Mobil: +49 151 17449712
E-Mail: ag@bellfugio.de

www.bellfugio.de



Beobachten und flexibel interagieren

Dr. Katharina Ameli über Mensch-Tier-Beziehungen

„Tiere sind wichtige Akteure gesellschaftlichen Lebens“, sagt Dr. Katharina Ameli. Die promovierte Soziologin arbeitet als Koordinatorin im Arbeitsbereich Tierschutz und Tiergestützte Dienstleistungen der Justus-Liebig-Universität Gießen. „Mensch-Tier-Beziehungen sind vielfältig und ambivalent.“ In ihrem Online-Vortrag Mitte März, organisiert von der Umweltstation Kitzinger Land, stellt sie dar, dass diese von Haus- und Nutztieren bis hin zu Nahrungsmitteln und Opfergaben reichen. Außerdem würde über ihre Rollen und Projektionen interdisziplinär diskutiert. Die Spanne reicht von der Biologie bis hin zur Philosophie. Mensch-Tier-Beziehungen hätten sich, so die Wissenschaftlerin, im Laufe der Zeit verändert. Heute seien Tiere unter anderem Teil verschiedenster tiergestützter Dienstleistungen, darunter tiergestützte Psycho-, Ergo- oder Physiotherapie, aber auch tiergestützte Pädagogik, zum Beispiel in Kindergärten, Schule oder Jugendhilfe. Auch im Coaching in der Personalentwicklung, bei Familien oder Paaren kämen sie zum Einsatz. Und es gibt eine Zäsur: „Die Entstehung von Covid-19 wird eng mit der Mensch-Tier-Beziehung in Verbindung gesetzt“, erläutert Dr. Ameli¹. Auf der einen Seite habe die Anzahl an Haustieren im Rahmen der angeordneten Lockdowns in Deutschland weiter zugenommen. Anknüpfend daran würden aber Tierschutz- und Tierrechtsorganisationen im Jahr 2020 vermehrt von Problemen im Bereich des Tierschutzes berichten. Alles in allem sei gegenwärtiger Konsens, dass „eine enge Verbundenheit zwischen Mensch, Tier, Natur und Kultur“ gegenwärtig kaum noch angezweifelt werde². Tiere seien Teil der von Professor Dr. Rainer Wiedenmann benannten „humananimalischen Sozialität“ und in Interaktionen handlungsfähig. Das bedeute, dass das historisch auftretende „Subjekt-Objekt-Dilemma“ zumindest in Teilen aufgelöst werden kann. Für die Wissenschaft gelte ihrer Meinung nach: Tiere müssen künftig in allen Ethik-Kodizes Berücksichtigung finden. Und es sei mehr Empathie erforderlich, etwa in der tiergestützten Therapie. „Stress-Signale werden oft erst sehr viel später erkannt“, mahnt die Wissenschaftlerin, die viele Jahre in einer Tierarztpraxis für Kleintiere und Pferde tätig war und aktuell als zertifizierte systemische Coachin tätig ist. „Nämlich erst dann, wenn sie eindeutig sind. Subtile Zeichen werden oft nicht wahrgenommen.“ Sie appelliert für mehr Beobachtung. Das sei ein äußerst hilfreiches Instrument für die Mensch-Tier-Beziehung. Der Grund: In der Praxis könnten die vielen verschiedenen Aspekte einer Situation oft gar nicht simultan erfasst werden. „Ich empfehle Videos anzufertigen und diese auszuwerten“, sagt sie. Nur so könnten die Bedürfnisse der Tiere im Einsatz besser berücksichtigt werden. Ihr Fazit: „Damit tiergestützte Begegnungen professionell durchgeführt werden können, ist eine offene und reflektierte Herangehensweise erforderlich.“³ Das bedeute, dass nicht nur das eigene Handeln hinterfragt, sondern innerhalb der Interaktionen flexibel agiert werden müsse. *nio*, Foto: ©Fotodesign Schmelz, ©Jan Ameli; Quelle: 1 https://www.tierethik.net/data/2024-01/TE_2024_1_AmeliKraemer.pdf, 2 <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5532-2/multispezies-ethnographie>, 3 <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-8373768-6e162d46b1.pdf>



Wirken, wohlfühlen & en vogue sein

Mit neuer Design-Kampagne für medizinische Rund- und Flachstrickversorgungen in der Kompression setzt medi Standards

Immer wieder neue, innovative Designs und ansprechende Produkte zu entwickeln, die den Lebensstil ihrer Trägerinnen und Träger unterstreichen, und gleichzeitig höchsten handwerklichen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden – das ist seit jeher das Selbstverständnis von medi. Im Rahmen der diesjährigen Design-Kampagne setzt der Medizinprodukte-Hersteller zwei neue Trendfarben für Rund- und Flachstrickversorgungen in Szene: Lichtblau und Rostrot ersetzen die bisherigen Trendfarben Kastanie und Himbeerrot. Zudem ergänzt das Design- und Fashion-Element „Wild“ das abwechslungsreiche Sortiment an mediven Flachstrickmustern. Bestellbar sind die neuen Farbtöne und das Muster „Wild“ ab 17. September 2024.

Seit Gründung des Unternehmens vor über 70 Jahren ist es der Anspruch von medi, qualitativ hochwertige Produkte zu entwickeln, die eine aktive Teilnahme am Leben ermöglichen und zum Lebensstil ihrer Trägerinnen und Träger passen. Mit der dies-



jährigen Design-Kampagne geht medi noch einen Schritt weiter: Patientinnen und Patienten sollen mit medizinischer Kompression nicht nur top versorgt sein und sich wohlfühlen, sondern befähigt werden, modisch über sich hinauszuwachsen. Katharina Funk, Junior Product Marketing Managerin Campaign bei medi und verantwortlich für die Design-Kampagne, über die Idee dahinter: „Lip- und Lymphödem-Betroffene, aber auch Venenpatientinnen und -patienten, stehen vor der Herausforderung, ihren Körper anzunehmen wie er ist, alle Therapiebausteine mühelos in ihr Leben zu integrieren und so zu sein, wie sie sein wollen – ohne dabei Kompromisse einzugehen. Mit der neuen Design-Kampagne zeigen wir: Das ist möglich! Dabei spielen Fashion-Sinn und Mode eine wichtige Rolle: Stylish, moderne Kompression kann Betroffenen nicht nur ermöglichen, ihrem Typ treu zu bleiben, sondern den eigenen Stil auf ein neues Level zu heben und eins zu werden mit der Persönlichkeit. Medizinische Kompression verknüpft mit

Mode kann zum Experimentieren einladen und Patientinnen und Patienten dazu ermutigen, ihre einzigartige Persönlichkeit zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen – überspitzt formuliert: medizinische Kompression als Mittel zur Identitätsfindung.“ Zum ersten Mal präsentieren echte Patientinnen und Patienten aus aller Welt die neuen Trendfarben Lichtblau und Rostrot. Dazu Katharina Funk: „Es ist unser Wunsch, Patientinnen und Patienten aus anderen Ländern mit einzubeziehen, denn die Herausforderungen, Anliegen und Wünsche von Betroffenen sind weltweit ähnlich. So vielfältig wie unsere Farben, Muster oder Zusätze bei medizinischer Kompression sind auch ihre Trägerinnen und Träger.“

Fotos: @www.medi.de



Die neuen Trendfarben sowie das neue Design- und Fashion-Element „Wild“ ist ab sofort für flachgestrickte Arm- und Beinversorgungen erhältlich (mediven cosy, mediven 550 Bein- und Armversorgungen und mediven mondi esprit). Surftipp: www.medi.de/produkte/highlights



Bunt, bunter, besser?

„Dopamine Dressing“ gehört zu den aktuellen Trends der Modewelt. Lebenslinie hat nachgefragt, was dahintersteckt

„Meine Kleidung wähle ich ein Stück weit nach Stimmung aus“, erzählt Barbara Weißweller. Blau trage die Bambergerin gerne an tristen Wintertagen. Pink komme im Sommer zum Einsatz. „Ich fühle mich darin schön. Die Farben schenken mir ein gewisses Selbstbewusstsein.“ Sandra Lemmich, Inhaberin der Modeboutique „Mainglück“ im Würzburg, denkt ähnlich. Kleidung solle ihren Kundinnen zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen. Sie ermutigt, auch bei der Farbwahl die eigenen Komfortzonen zu verlassen und sich im neuen Outfit „einfach toll zu fühlen“. Rot sei gerade ein Riesenthema, erzählt sie. Im Rahmen ihres ganzheitlichen Konzepts, bei dem sie Menschen begleitet, ermutigt sie, Neues zu wagen und sich (auch in dieser Farbe) auszuprobieren. Das Ziel: Sich am Ende vielleicht ganz anders zu fühlen und zu sehen.

„Viele strahlen und freuen sich, dass sie offen waren und die Vorschläge angenommen haben“, berichtet sie. Beide bezeichnen ihr Vorgehen zwar nicht als „Dopamine Dressing“, doch ihr Ansatz entspricht diesem Modetrend, der seit einigen Jahren von sich reden macht. „Damit entscheiden wir uns aktiv für Pieces, die uns Freude bringen, also das Glückshormon Dopamin ausschütten“, erklärt ein bekanntes Modemagazin¹. Andere verweisen auf Studien von Harvard² bis London, um die Sinnhaftigkeit des Kleidens in bunten Farben wissenschaftlich zu untermauern. Chefarzt Dr. Christoph Lehner, Leiter der Psychosomatischen Fachabteilung an der Steigerwaldklinik in Burgebrach, erklärt: „Dopamin ist ein überwiegend erregender Botenstoff (Neurotransmitter) des zentralen Nervensystems.“ Benötigt werde dieser für eine ganze Reihe von lebensnotwendigen Steuerungs- und Regelungsvorgängen, etwa Lust, Motivation oder Freude. Landläufig werde Dopamin als „Glückshormon“ bezeichnet. In der Medizin spiele dieser Aspekt aber keine Rolle. „Dopamin wird ausgeschüttet bei allem, was uns so guttut – unter anderem beim Sport, bei sozialer Interaktion oder, wenn man ein Ziel erreicht hat.“ Dr. Lehner zieht die Jahreszeiten heran, um zu erklären, wie Farben auf unser Gemüt wirken können. Im Herbst und Winter blühe alles ab, und draußen werde es trist und dunkler. „Es gibt Menschen, die darauf mit einem Stimmungstief reagieren (saisonale Depression)“, sagt er. Andersherum sei es im Frühling. Alles werde grüner, bunter, die Gerüche wieder intensiver. „Über das Gefühl, das in der Luft liegt, gibt es eine Querverbindung zu Glück, Freude oder Lust und Motivation.“ Es würden Reize gesetzt, auf die wir reagieren.

Durch diese entwickle sich ein Gefühl. Von pauschalen Farb-Gefühls-Zuordnungen wie „Rot wühlt auf“ oder „Grün entspannt“, hält Dr. Lehner wenig. Das sei etwas sehr Individuelles, betont er stattdessen. Farben wecken unterschiedliche Assoziationen, was etwa in

der Kunsttherapie zum Tragen komme. Zum Teil seien sie auch kulturell bedingt. Bunt, bunter, besser? Farben können Farbe ins Leben bringen, das kann jedoch individuell sehr unterschiedlich sein. Und so gilt auf ewig Goethes Bonmot: „Erlaubt ist, was gefällt“ und guttut! (Anmerkung der Redaktion).

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com: @HappyCity, @kues, @ChinaImages, @AllaSerebrina, @gjohnstonphoto, @Szwann @agsandrew, @ASMedvednikov.mail.ru, @Kudryashka, @arkusha; Quelle: ¹ <https://www.glamour.de/mode/artikel/dopamine-dressing-modetrend-2021-ist-gesund>, ² <https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/01/why-you-wear-what-you-wear>



www.gkg-bamberg.de und www.mainglueck-mode.de

NATURKOSMETIK



Jutta Blankenhagen-Wagner

Staatl. geprüfte Kosmetikerin
Visagistin & Fusspflegerin

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

www.naturkosmetik-blankenhagen.de

NEU!
Zertifizierte
Permanent
Make-up Artist





Nachhaltig von Anfang an

Naturmaterialien wie Wolle und Seide sind nicht nur langlebige Begleiter. Sie unterstützen auch Mensch und Umwelt

„Wolle-Seide Mixturen wärmen wunderbar und überhitzen niemals. Der Stoff fühlt sich dünn und weich an, trägt nicht auf und kratzt nicht wie reine Wolle“, sagt Inge Issing. Die erfahrene Mitarbeiterin im Würzburger Naturkaufhaus Body & Nature weiß, wovon sie spricht. Sportlerinnen und Sportler würden Wolle-Seide sehr schätzen, weil sie blitzartig trockne. Das sei übrigens auch für kleine Weltentdecker wichtig, damit sie nicht in feuchten Klamotten herumtoben. „Wolle ist zudem schmutzabweisend und regeneriert sich durchs Aufhängen an der frischen Luft“, ergänzt Pia Eschenweck, die im Naturkaufhaus mit dem Einkauf betraut ist. Die Wolle reinige sich selbst. Man müsse deutlich seltener waschen, unter anderem, weil das Material kaum Gerüche aufnimmt. Pia und ihr Sohn Christian Eschenweck, die das Naturkaufhaus seit dem Frühjahr in der Augustinerstraße 5 betreiben, sind überzeugt von den positiven Eigenschaften solcher Naturmaterialien. Ganz im Sinne der von

Karin Zemanek-Münster etablierten 30-jährigen Tradition, führen auch sie ein breites Sortiment an Baby- und Kinderbekleidung, die für natürliches Wohlbefinden sorgen soll. Neben der guten Isolierung sowie der Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung, berge Kleidung aus Wolle beziehungsweise Seide für Baby- und Kinderbekleidung viele weitere Vorteile¹, weiß Christian Eschenweck. „Seide zum Beispiel ist sehr weich und geschmeidig, was ideal für die zarte Haut von Babys und Kindern ist“, informiert er. Die Kombination aus Wolle und Seide sei besonders vielseitig. „Seide leitet Feuchtigkeit besonders schnell vom Körper ab, während Wolle hervorragend isoliert. So kühlt und wärmt das Gemisch nach Bedarf, wodurch sich der Mix für verschiedene klimatische Bedingungen und Aktivitäten eignet. Sie ist ideal für Bodysuits, Schlafanzüge, Unterwäsche und Alltagskleidung.“ Beide Materialien seien pflegeleicht und langlebig, was sie besonders geeignet für den häufigen Gebrauch

und die regelmäßige Wäsche (bei niedrigen Temperaturen und mit Wollwaschmittel) macht. Gut zu wissen: „Natürliche Wolle und Seide enthalten keine schädlichen Chemikalien und sind hypoallergen. Dies reduziert das Risiko von Hautreizungen und gesundheitlichen Problemen²“, betonen die Eschenwecks. Zudem seien beide Materialien natürlich und biologisch abbaubar, was sie zu einer umweltfreundlichen Wahl für bewusste Eltern macht. *Nicole Oppelt*

Fotos: @Christian Eschenweck; Quellen: 1 https://www.ds.mpg.de/2266846/2014_1#:~:text=Ob%20Seide%20also%20eine%20ok%C3%BChlende,anstatt%20sie%20overdunsten%20zu%20lassen,2 <https://www.comazo.de/damen/qualitaeten/merino-wolle/>



Seit April ist das Naturkaufhaus Body & Nature am neuen Standort in der Augustinerstraße 5 in Würzburg zu finden, www.naturkaufhaus.de

Proaktiv für ein gesünderes Leben

„Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum der Lebenslinie! Ihre unermüdliche Arbeit und Ihr Engagement haben maßgeblich dazu beigetragen, das Bewusstsein für Gesundheitsthemen in der Gemeinschaft zu stärken. Sie bieten wertvolle Informationen und Ratschläge, die vielen Menschen geholfen haben, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen. In der Lebenslinie finde ich jedes Mal wertvolle Informationen, die ich mit wachsendem Bewusstsein für meine Vitalität gerne berücksichtige und in meinem Alltag umsetze. Möge Ihre Publikation auch in Zukunft weiterhin gedeihen und noch viele Menschen inspirieren und informieren. Vielen Dank für Ihren Beitrag zur Förderung der öffentlichen Gesundheit! Mit den besten Wünschen für die kommenden Jahre!“
Foto: @Katrin Heyer



Sabine Unckell
Unternehmerin in Würzburg und Nürnberg

11. Würzburger 1.- 3.11.2024
YOGA FESTIVAL

3 Tage 20 Lehrer
Yoga • Meditation
Workshops • Konzerte
Community uvm.

auf dem Gelände der Residenz Würzburg

Infos & Tickets hier:

die glücksbringer



Angst vor der Zukunft?

Zen-Meisterin Doris Zölls: Wie wir mit Krisen in der Welt umgehen und sie akzeptieren können

Angesichts der unglaublichen Fülle von Problemen höre ich heute viele ältere Menschen sagen, wie froh sie seien, dass sie aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters die Schwierigkeiten, die auf die Jungen zukommen, nicht mehr erleben müssen. Das sind erschütternde Worte, denn viele der Probleme, mit denen sich die Jüngeren heute konfrontiert sehen, sind nicht einfach vom Himmel gefallen, sondern Folgen der Handlungen und Entscheidungen der älteren Generation. Solange wir leben, tragen wir Verantwortung – auch im fortgeschrittenen Alter. Auch von uns „Alten“ wird verlangt, dass wir die Konsequenzen bewusst auf uns nehmen. Wir lassen die jungen Menschen im Stich, wenn wir das ganze Ausmaß der Probleme ignorieren und gleichzeitig so tun, als läge alles nur an einer falschen Sichtweise. Als könnten wir weiter so unbewusst durch die Welt stapfen, ohne zu merken, welch tiefe Gräben unsere Fußstapfen hinterlassen, die es unseren Nachkommen unmöglich machen, weiter zu gehen. Wir müssen uns den Vorwürfen der jungen Generation stellen, sie als Weckruf verstehen und uns so für Lösungen öffnen. Es gab und gibt viele, die auf die Probleme hinweisen. Hören wir sie? Es scheint tief im Denken des Menschen verankert zu sein, dass er Ursache und Wirkung nicht

als gleichzeitig erkennt, sondern nachordnet oder meist ausblendet. Sein Handeln richtet sich nicht nach dem Hier und Jetzt, sondern nach Lust und Laune aus. Der Mensch strebt nach seinem momentanen Gewinn, ohne sich der Folgen seines Handelns bewusst zu sein. Jetzt zu leben, heißt nicht, dem zu folgen, wozu uns unsere Triebe und Konditionierungen drängen. Jetzt zu leben heißt, sich dem Leben hinzugeben, ohne ein Warum und Wieso zu kennen. Im Jetzt fallen Ursache und Wirkung zusammen. Im Jetzt sind sie eins. Da unser Denken ständig von einem „Wenn, dann“ bestimmt ist, blendet es gleichzeitig die Einheit von Ursache und Wirkung aus. Wenn uns aber das Schicksal trifft, suchen wir nach Gründen und sehen unsere gegenwärtige Situation als Folge unserer Handlungen in der Vergangenheit. Das ist reine Interpretation, um die Zusammenhänge des Lebens zu erfassen und ihm einen roten Faden zu geben. Damit verfehlen wir immer wieder die Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt. Wir können uns nicht wirklich vorstellen, was kommen wird. Das Leben ist unendlich komplex. Wir wissen nicht, welche Faktoren zusammenwirken. Es macht daher keinen Sinn, darüber zu spekulieren, was passieren könnte.

Wir sorgen für Sie.
Heute und morgen.

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

*„Schieb alle Betroffenheit beiseite
und lass die Myriade Dinge ruhen.
Sei achtsam auf das Vergehen der Zeit
und übe dich in der Stille,
als ginge es um dein Leben.“*

Dogen Zenji (1200-1253)

Um dem Leben gerecht zu werden, um den Umständen entsprechend zu handeln, bedarf es keiner Vorstellungen, keiner Spekulationen. Keine Konzepte, keine Prinzipien, sondern ein bewusstes, unmittelbares Sein, in dem es kein „Ich will aber“ gibt. Es ist ein Sich-Einlassen auf das, was ist, ohne Streben nach Gewinn oder Angst vor Verlust. Das Leben zeigt sich in jedem Augenblick neu. Die Aufgaben kommen auf mich zu, die Lösungen ergeben sich. Es macht einen großen Unterschied für unser Handeln, ob wir das Leben als Herausforderung oder als erdrückendes Problem sehen. In jedem Augenblick schenkt sich das Leben selbst. Kein Ich kann das leisten, das Ich kann es sich nicht einmal vorstellen. Aber allein dadurch, dass ich mich dem hingebe, was das Leben mir jetzt unter die Füße legt, ergreife ich das Leben, wie es ist und wie es jetzt gelebt werden will.

Fotos: © West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung/Thomas Appel,
@depositphotos.com/@brszattila@gmail.com

Gastbeitrag von Zen-Meisterin der Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) Doris Zölls vom Benediktushof in Holzkirchen.



www.benediktushof-holzkirchen.de



Tempo rausnehmen

Theologe Dr. Wolfgang Schuhmacher über das Pilgern und die richtige Ausrüstung

Es gibt bestimmte Fragen, die pilgernde Personen für sich klären sollten, meint der Theologe Dr. Wolfgang Schuhmacher. Wie und wie lange wird gepilgert? Oder: Wie fit und gesund bin ich? Überlegt werden sollte außerdem: Was ist mein persönliches Ziel? Habe ich die Kraft für den Weg? Und: Habe ich den Mut, mich mir selbst zu stellen? Schnell wird klar, für den Leiter der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen Wandern und Pilgern. Beim Wandern, erklärt er, habe man meist ein klares Ziel vor Augen. Heute bekomme das Gehen zudem eine neue Bedeutung. „Der Mensch braucht Bewegung, um sich gesund zu halten, um den Kopf wieder freizubekommen.“ Anders als beim Wandern habe der Entschluss, sich zu einem Pilgerweg aufzumachen meist einen lebensgeschichtlichen Hintergrund. „Das Pilgern erlebt seit einigen Jahren einen Boom“, sagt der Theologe. Es gehe um spirituelle Selbstfindung. Auch Aspekte wie physische Belastbarkeit und Ausbruch aus dem Alltag würden eine Rolle spielen. Ganz gleich aus



welchen Beweggründen – die Pilgerausrüstung sollte gut durchdacht sein.

Sie braucht eine gute Qualität.

In den Pilgerrucksack, dem zentralen Gepäckstück, sollte Dr. Wolfgang Schuhmacher zufolge eine Wanderausrüstung, die unter anderem aus atmungsaktiver respektive wasserdichter Sportkleidung besteht. Auch eine Mütze oder ein Hut dürfen nicht fehlen. Es gilt: „So viel wie unbedingt nötig – so wenig wie möglich.“ Das Geheimnis lautet: „Kleidung in Zwiebeltechnik“. Ein Handtuch, Hygieneartikel und eine kleine Reiseapotheke verstehen sich von selbst. Sein Tipp: „Stückseife spart Platz und Gewicht. Sie geht sowohl zum Duschen als auch zum Wäschewaschen.“ Unerlässlich sei zudem ein Notfallset mit Blasenpflaster sowie ein Sonnenschutzmittel. Wird ein Zelt benötigt, „sollte es kompakt und leicht sein.“ Für den richtigen Schlafkomfort eigne sich eine leichte Matte und ein leichter Schlafsack. Eine Trinkflasche sowie eine Stirnlampe dürfen ebenfalls nicht fehlen, ebenso wenig wie eine Grundausrüstung an Besteck. Dazu gehören ein Mehrfachmesser,

eine Gabel, ein Löffel, eine Tasse und ein kleines Kochgeschirr. Als vielfach nützlich erweisen sich wasserdichte Tüten. Als Pilger auf dem Jakobsweg muss der offizielle Pilgerausweis natürlich mit. Ansonsten rät der Fachmann zu Schreibzeug oder einem Pilgertagebuch. Wenn es das Gewicht zulässt, kann auch ein Pilger- oder Reiseführer mit. Für viele pilgernde Menschen bedeute Pilgern „Gott draußen suchen“, meint Dr. Schuhmacher. Das gehe nur in bequemen Wanderschuhen von guter Qualität, wasserdicht und luftdurchlässig. Er rät: „Vor der Pilgertour gut einlaufen.“ Für viele sei außerdem ein Wanderstock wichtig. „Besser sind vielleicht leichte und dennoch stabile Nordic-Walking-Stöcke“, rät er. Wer gut vorbereitet ist, kann sich getrost auf den Weg machen. Denn beim Pilgern geht es um die bewusste Erfahrung, ein Selbst zu sein in allen seinen Dimensionen.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @serezniy, @NewAfrica, @mihtander, @ArturVerkhovetski, @Studio_GLC, @jsutrisno46@gmail.com

 www.wildbad.de

einfach
konsequent
nachhaltig

Zukunftshaus:

Augustiner-
straße 4
Würzburg

Wie ein gutes Buch

„Ich mag die Artikel in der Lebenslinie. Sie sind vielfältig, informativ, hervorragend recherchiert und illustriert. Mit jeder neuen Ausgabe werde ich zum Verweilen und Lesen eingeladen. Ein Genuss mit ‚Suchtpotenzial‘.“

Die Lebenslinie ist ein Magazin der besonderen Art, in dem unglaublich viel Engagement und Liebe zu medizinischen und gesundheitlichen Themen steckt. Vielen Dank dafür und weiterhin alles Gute und ganz viel Erfolg.“

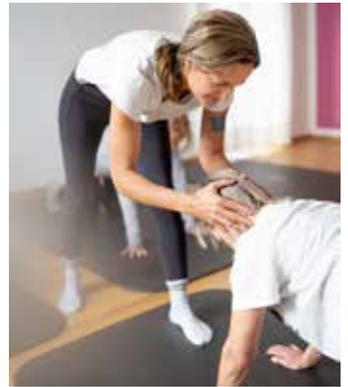
Foto: Judith Menth



Rosi Orion
Unternehmerin in Würzburg



„Ziel ist es, die natürliche Muskelbalance wiederherzustellen, die durch einseitige Beanspruchung und Belastung oder infolge von Krankheiten und Verletzungen aus dem Gleichgewicht geraten ist“, weiß Renée Sielemann.



Aus der Mitte heraus: das Powerhouse!

Physiotherapeutin Renée Sielemann über Pilates und wie man gestärkt durch den Alltag kommt

„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 haben Sie einen neuen Körper“, sagte Joseph Pilates, deutscher Körpertrainer und Begründer der Pilates-Methode. Mittlerweile ist Pilates ein seit über 90 Jahren bestehendes Trainingsprogramm für Körper und Geist. „Pilates litt als Kind an Asthma, Gelenkrheuma und Rachitis und war auf der Suche nach einem einfachen, aber zugleich hochwirksamen Gesundheits- und Fitnessprogramm“, weiß Renée Sielemann. Auch sie praktiziert Pilates in ihrer Praxis. Das gemeinsame Ziel, das sie mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern erreichen möchte: die Stärkung und ein harmonisches Zusammenspiel der Muskeln. „Es werden nicht nur große und kräftige Muskelgruppen angesprochen, sondern auch schwächere

und tiefliegende Muskeln trainiert“, erklärt die Physiotherapeutin. Pilates kräftigt also die gesamte Muskulatur und verbessere das Körpergefühl. Das möchte Yoga doch auch? Der Expertin zufolge gebe es signifikante Unterschiede. „Das mehrere 1000 Jahre alte Yoga zielt darauf ab, eine Einheit zwischen Körper und Geist herzustellen, während Pilates in erster Linie den Körper im Fokus hat.“ Lebensstil versus Sport! Es gebe aber auch Gemeinsamkeiten. „Beide zielen darauf ab, Bewegungsabläufe des Körpers bewusst und fließend auszuführen und die Muskulatur im Atemrhythmus anzuspannen und zu entspannen“, sagt Sielemann. Grundlegend beim Pilates-Training sei der Expertin zufolge die Konzentration. „Jede Übung wird bewusst ausgeführt, der Körper mental kontrolliert und gelenkt.“ Typisch sei

auch die Atmung. „Während den Übungen wird mit der seitlichen Flankenatmung bei gleichzeitigem Halten der Muskelspannung entspannt geatmet.“ Auch Kontrolle sei ein wesentlicher Aspekt. „Alle Übungen werden langsam, kontrolliert und niemals schwungvoll oder ruckartig ausgeführt. Die Übungen erfolgen aus dem Körpermittelpunkt heraus, dem ‚Powerhouse‘, mit dem Ziel das Körperzentrum zu stärken.“ Entscheidend seien zudem Bewegungsfluss und Genauigkeit. „Die Effektivität der einzelnen Übungen resultiert aus der ruhigen, entspannten und vor allem exakt ausgeführten Bewegung.“ Pilates eigne sich für alle, die Prävention betreiben und ihre Fitness verbessern wollen. Es sei aber auch eine ideale Ergänzung für Sportlerinnen und Sportler. Alles in allem solle Pilates für spürbaren Stressabbau durch mehr Entspannung. Der Körper erhalte mehr Kraft, zudem nimmt die Spannung der Muskulatur zu. „Eine kräftigere Rumpfmuskulatur sorgt für einen flacheren Bauch und eine schlankere Taille.“ Weitere, positive Effekte seien eine straffere, kräftigere Armmuskulatur sowie eine Verbesserung der Haltung und damit weniger haltungsbedingte Kopfschmerzen. Die Atmung werde ökonomischer, was für eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers und eine verbesserte Durchblutung Sorge. Gleichzeitig werde das Lymphsystem angeregt und damit der Abtransport von Giftstoffen aus dem Körper beschleunigt. Ein wichtiger Aspekt, gerade in der kälteren Jahreszeit: „Das Immunsystem wird aktiviert.“

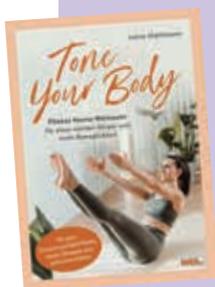
Nicole Oppelt

Fotos: ©Kerstin Burghard

Pilates-Home-Workouts



Eigentlich war sie als zertifizierter Fitness- und Ernährungscoach bisher nur auf Instagram und Youtube aktiv (www.lenashealthlab.com). Nun hat die Biologin, die auch Gesundheitsmanagement studiert hat, ihr erstes Buch mit Pilates Workouts für mehr Fitness, Kraft und Beweglichkeit im Alltag herausgebracht. Damit erschließt sich Lena Hollmann eine neue Zielgruppe. Und was soll ich sagen, bei mir hat es funktioniert! Mich als Schreibtischtäterin, mit chronischem Zeitmangel, holen die 50 Übungen mit genauer Anleitung zu jedem einzelnen Bild, inklusive Empfehlungen für Dos und Dont's sowie einer Auflistung, welche Körper- und Muskelpartien dabei trainiert werden, richtig gut ab. Meine Favoriten sind die Workouts Neck Pull im Stehen, Roll Down, Wall Squat, Shoulder Bridge, Fire Hydrant und Arm Openings an der Wand, Rolling like a Ball, Grasshopper auf der Matte, Spine Twist, Up Stretch, Spine Stretch, Forward am Stuhl und Pelvic Tilt auf dem Bett. *Tone your Body ... sky*



Lena Hollmann: *Tone Your Body*, Pilates Home-Workouts für eine starken Körper und mehr Beweglichkeit, Südwest Verlag München 2023, ISBN 978-3-517-10309-9, Preis: 20 Euro, www.suedwest-verlag.de



Hand aufs Herz

Coachin für Stressbewältigung und Resilienz, Isabelle Meid, über den Vagus-Nerv

Hand aufs Herz? Wer kennt sie nicht, die Zeiten, in denen man weder rechts noch links schaut, mit Tunnelblick die To-do-Liste abarbeitet, während sich parallel schon der nächste Berg an Arbeit auftürmt. „Wir leben in einer sehr sympathischen Gesellschaft“, sagt die Coachin für Stressbewältigung und Resilienz, Isabelle Meid, und verweist damit auf den Sympathikus, der Teil unseres autonomen Nervensystems ist, der in Stress-Situationen für unsere Kampf- und Flucht-Reaktion zuständig ist. „Sein Gegenspieler ist der Parasympathikus, der für unsere biologische und seelische Balance sorgt, und in Ruhe-Phasen seine Arbeit verrichten kann. Ein wichtiger Teil davon ist der Vagus-Nerv. Er kümmert sich darum, dass im hektischen Alltag der überschießende Sympathikus gebremst wird und die Regeneration nicht zu kurz kommt“, weiß Meid. Der zehnte und längste Hirn-Nerv sei nicht nur für die Steuerung überlebenswichtiger Körperfunktionen wie etwa Atmung, Blutdruck oder Verdauung zuständig, sondern auch für Stressregulation. Er ist sozusagen die „Datenautobahn“ des Körpers zum Gehirn. Ihn gelte es zu aktivieren, um das Gleichgewicht (die Homöostase) im Körper zu unterstützen. Der Vagus-Nerv sendet Informationen vom Gehirn zum Körper und umgekehrt, allerdings in einem Verhältnis von 20 Prozent (Gehirn > Körper) zu 80 Prozent (Körper > Gehirn). Daher setzt die Resilienz-Trainerin vornehmlich auf körperorientiertes Arbeiten (Bottom-up), begleitet durch Reflexion und Psycho-Eduktion (wir berichteten). In einer „Zeit ohne Zeit“ sei es besonders wichtig, so Meid, sich mindestens einmal täglich seinem inneren Kompass, dem eigenen Körper, zuzuwenden. Ein Werkzeugkasten an Techniken, um die Regulation des Nervensystems zu unterstützen und das Hamsterrad zu entschleunigen, könne dabei helfen. „Legen Sie zum Beispiel für ein paar Atemzüge die Hand auf Ihr Herz und spüren Sie in Ihren Brustkorb unter der Hand ... fragen Sie sich:

Wie geht es mir gerade? Was kann mir jetzt gerade tun?“, rät Isabelle Meid. Auch eine Reise durch den Körper (Body Scan) unterstütze die Verbindung zum Körper über den Vagus. Dieses Innehalten sei besonders hilfreich und wichtig in unserer verlorenen „Pausenkultur“ und „sympathischen“ Zeit. Nach diesem kurzen „Check in“ könne man eine der Regulationstechniken anschließen. Auch Atemtechniken, Bewegung an frischer Luft, kaltes Wasser, „Augen-Yoga“, Summen, Singen oder Grimassieren regen den Vagus-Nerv an. „So kommen wir wieder vom Kopf in den Körper und ins Hier und Jetzt.“ Woran man merkt, dass der beruhigende Impuls beim Körper ankommt? „Wenn der Magen während der Stimulation anfängt zu grummeln, man mehr Spuke im Mund verspürt oder die Augen anfangen zu tränen“, seien das untrügliche Zeichen, dass der Vagus-Nerv aktiviert wurde. „Die ‚Vagus-Übungen‘ sind kein Allheilmittel“, mahnt Meid. Wichtig sei es, sich auch den inneren Stressoren und Mustern zu widmen, um langfristig mehr Balance zu finden. „Auch bei der Behandlung von Depressionen, epileptischer Anfälle, Schlaflosigkeit, Reizdarm-

Syndrom, Bluthochdruck, Verspannungen oder Darmbeschwerden kann sich die Arbeit mit dem Vagus-Nerv lohnen“, berichtet die Expertin. Wenn wir täglich eine kleine „ausbremsende“ Übung zur Routine, besser noch zum Ritual werden lassen, könne uns das in herausfordernden Zeiten Selbstwirksamkeit und Sicherheit zurückgeben, sagt Isabelle Meid. Daher gelte es, das Leben beherzt wieder in die eigenen Hände zu nehmen und öfter einmal den „Vagus-Knopf“ zu drücken!

Susanna Khoury

Fotos: ©Daniel Pinho, ©depositphotos.com: @AlisLuch, @whatawin, @Vladek, @AndreyPopov, @milangucci, @Rawpixel



Speziell für Lebenslinie-Leserinnen und -Leser stellt die Resilienz-Trainerin Isabelle Meid eine Online-Bibliothek mit Entspannungsübungen zur Verfügung.

Hier kann man erste Versuche zur Vagus-Nerv-Stimulation unternehmen. Abzurufen ist diese unter folgendem QR-Code:



Wohlfühl und Gemeinschaft

Transformation durch Yoga? Dieser Frage ging die Lebenslinie bereits in einer früheren Ausgabe nach. Mitarbeiterin Loretta Klevenow ließ sich auf eine mehrtägige Erfahrung in den Jugendstilräumen des Balthasar B. Neumann direkt neben der Residenz ein. Ihr Resümee: „Yoga ist viel mehr als Krieger, Sonnengruß und Asanas. Es ist Selbsterfahrung und Selbsthilfe, Gemeinschaft und vor allem Weiterentwicklung.“ Kurz: Es öffnet die Herzen. Das möchten die Initiatorinnen und Initiatoren des Würzburger Yogafestivals, Martin und Dr. Lydia Lange, auch in diesem Jahr erreichen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich drei Tage lang, vom 1. bis 3. November, in einem „Space aus Wohlfühl und Gemeinschaft“ fallen lassen. Unterstützt werden sie dabei durch 24 Workshops mit internationalen Lehrerinnen und Lehrern, viel Bhakti und Musik. Unter anderem wird es wieder ein Konzert mit Janin Devi und André Maris geben. „Ein echtes Highlight in Würzburg“, sind Martin und Dr. Lydia Lange überzeugt. *nio, Foto: Schmelz Fotodesign*



www.yogafestival-wuerzburg.de



Wasser marsch ... wohl bekomm's!

Alles Gute für deine Gesundheit im Bäderland Bayerische Rhön:



Maßgeschneiderte Kuren ...

profitiere von medizinischer Kompetenz bei Diagnostik und Therapie



Aufbauende Rehabilitation ...

mit unserer Unterstützung wieder stark fürs Leben werden



Erholsame Prävention ...

sei schlau und beuge mit wohltuenden Gesundheitsaufenthalten vor!



baederland-bayerische-rhoen.de

Hotel Vier Jahreszeiten



Haugerpfarrgasse 3, 97070 Würzburg
+49 931 53815
info@vierjahreszeiten-wuerzburg.de
Vierjahreszeiten-wuerzburg.de

KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK
Stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlung aus einer Hand



KLINIK WERNECK

Fachliche Differenzierung:

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Psychotherapie
- Gerontopsychiatrie
- Krisenintervention
- Behandlung bei Suchtmittelabhängigkeit

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

**PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZEN
IN SCHWEINFURT & WERNECK**

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

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

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

TAGESKLINIK SCHWEINFURT

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

- Allgemeinpsychiatrische Behandlung
- Verkürzung stationärer Behandlungszeiten
- Vermeidung stationärer Aufnahmen

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

**KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK
AM LEOPOLDINA-KRANKENHAUS**

Multimodale Behandlung von...

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

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

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

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





Das Leben ist ein Marathon!

Anlässlich der Neueröffnung des Dorint-Hotels in Würzburg hielt kein Geringerer als Extremsportler und Musiker Joey Kelly (51) ein Plädoyer für Disziplin, Mut, Ausdauer und Leidenschaft. „No Limits“ ist sein Motto und er erklärt, warum es im Leben wie beim Marathon auf das Mindset ankomme. Darüber hinaus sprach er über die Extra-Meile jeden Tag, darüber, dass Aufgeben keine Option sei und warum man immer ein bisschen mehr geben sollte als man nimmt. „Wer will, der findet Wege. Wer nicht will, der findet Gründe“, so der vierfache Vater, der in 100 Challenges, 100.000 Kilometer auf sieben Kontinenten zurückgelegt hat. „Ich habe zwölf Jahre auf der Straße gebettelt, wir haben davon gelebt. Das war mein Job, ich konnte das am besten“, erinnert sich das Mitglied der Kelly Family an die Anfänge vor dem musikalischen Durchbruch 1994. Er sei in dem Sinn erzogen worden, niemals aufzugeben, immer weiter zu machen. „Aufgeben wollen ist ‚Hysterie des Körpers‘. Grenzen existieren nur im Kopf. Das Mindset macht den Unterschied“, sagt Kelly in seinem Vortrag. Wir würden uns oft Grenzen setzen, die nicht da sind. Unsere Grenzen seien viel weiter, als wir denken, als wir uns selbst zutrauen – egal, ob es sich um sportliche, berufliche oder private Grenzen handelt. Joey Kelly: „Es gilt, sich selbst zu überwinden und zu handeln. Dann gelingt auch das scheinbar Unmögliche!“ Wichtig dabei sei: Man müsse für eine Sache „on fire“ sein, also richtig brennen. Und dann mit langem Atem und mentaler Stärke sein definiertes Ziel verfolgen. Rückschläge und Niederlagen wegstecken, weitergehen und nicht vergessen, dankbar zu sein! Das Leben ist ein Marathon! sky, Fotos: ©Susanna Khoury, ©pixabay



Auch bei der längsten Charity-Sendung im deutschen Fernsehen, dem RTL-Spenden-Marathon am 21. November, ist Joey Kelly wieder mit am Start, um für Kinder in Not zu sammeln.



Leerzeiten sind Lernzeiten

„In letzter Zeit ist in den Seelsorgegesprächen, die ich führe, ein Thema aufgetaucht, das mich hellhörig gemacht hat“, erzählt der wohl bekannteste Mönch Deutschlands, Pater Anselm Grün. Immer öfter würden ihm Menschen berichten, dass sie sich leer fühlten. Sie erschrecken. Denn eigentlich haben sie doch alles im Griff. Sie funktionieren. Leere macht Angst. Bei manchen führt das dazu, dass „sie sich selbst in ihrem Leben keine Chance geben, dass einmal Leerlauf entsteht“. Anselm Grün hält dagegen: „Offensichtlich kann man Leerzeiten nur dann genießen, wenn man bereit ist, sich dieser inneren Leere zu stellen.“ In seinem aktuellen Buch „Von der Kunst, Leere in Fülle zu verwandeln“ schreibt der Geistliche genau darüber. Er verweist unter anderem auf die Leerzeiten, die die frühen Griechen und Römer „Muße“ nannten. Er sagt: „In der Muße bin ich in Beziehung zu mir selbst, zu Gott und zum Geheimnis der Welt und der Menschen.“ Hier lerne man. Leere verwandelt sich in Fülle. Gestalten könne man diese Zeiten zum Beispiel mit kleinen Ritualen. Er betont aber auch: „Mit Leerzeiten sind (...) nicht nur die kleinen Pausen im Alltag gemeint, es können auch ganze Tage sein (...)“. Oder dem Ansatz der Philosophin Simone Weil folgend: Die Annahme der Leere bedeutet den Verzicht, „sich ständig darstellen, beweisen, rechtfertigen zu müssen sowie etwas besitzen zu wollen, Materielles wie Geistiges.“ nio, Fotos: ©depositphotos.com/@Subbotina, @borjomi88



Anselm Grün, *Von der Kunst, Leere in Fülle zu verwandeln*, Vier-Türme GmbH, Verlag, Münterschwartzach 2024, ISBN: 978-3-7365-0550-6, Preis: 18,00 Euro, www.vier-tuerme-verlag.de





Frei von Nebenwirkungen

Gesundheitskompetenz seit 20 Jahren: Bäderland Bayerische Rhön

Anfang November wird der 78. Bayerische Heilbädertag gefeiert. Diesmal richten sich alle Augen auf Bad Bocklet, wo sich die Besucherinnen und Besucher über vielfältige Anwendungen von Heilwasser und Co. informieren können. Der Ort ist mit Bedacht gewählt. Denn Bad Bocklet gehört – neben Bad Brückenau, Bad Kissingen, Bad Neustadt und Bad Königshofen – zu einem bundesweit wohl einzigartigen Zusammenschluss von fünf Kurorten mitten in Deutschland: das Bäderland Bayerische Rhön. Dieses reißt am 4. und 5. November unter dem Motto „Gesundheit im Mittelpunkt“ an, was von Kurzaufenthalten für Prävention, Erholung und Wellness bis zu mehrwöchigen Kuren und Rehabilitationsmaßnahmen im Bäderland möglich ist. 2024 feiert der Zusammenschluss sein 20-jähriges Bestehen. Die Kooperation der fünf

dicht beieinander liegenden Kurorte bringt für die Gäste vielerlei Nutzen. Ein Beispiel für die Zusammenarbeit ist der Bäderlandbus, der von Mai bis Ende Oktober an Wochenenden und Feiertagen die Kurorte miteinander verbindet. Daneben gibt es gegenseitige Anerkennung der Gästekarte inklusive Ermäßigungen. Im Bäderland Bayerische Rhön findet sich aber vor allem gebündelte Gesundheitskompetenz. 40 Kliniken und Sanatorien, dazu 19 Heilquellen mit einem vielfältigen Spektrum an Indikationen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Rheuma sowie vier Thermen. Jede Stadt verfügt über eigene Stärken beziehungsweise Alleinstellungsmerkmale. Das Staatsbad Bad Bocklet mit der eisenhaltigsten Quelle Deutschlands etwa ist neben Kur und Kneipp auf Ayurveda, dem „Wissen vom Leben“, spezialisiert. In der historischen

Kulisse des Staatsbades Bad Brückenau und der Stadt Bad Brückenau sprudeln allein sieben Heilquellen. Das Staatsbad Bad Kissingen ist Schauplatz zahlreicher Kulturereignisse und Standort der KissSalis Therme. Eine Besonderheit in der Fachwerk- und Festungsstadt Bad Königshofen ist die Frankentherme mit dem ersten Naturheilwassersee Deutschlands und dem einzigartigen Gradierpavillon. Die junge Gesundheits- und Einkaufsstadt Bad Neustadt an der Saale wiederum zählt mit dem Rhön-Klinikum zu den gefragtesten Gesundheitsstandorten Deutschlands. In der modernen Stadthalle lockt zudem ein vielfältiges Konzertangebot. Inmitten des wohlthuenden Mittelgebirgsklimas im Unesco Biosphärenreservat Bayerische Rhön geht es also um mehr als eine nachhaltige, natürliche und nebenwirkungsfreie Prävention und Behandlung von Beschwerden mit Heilwassern. Es geht um Wiederherstellung von Energie und Lebensfreude – und das proaktiv. Mittlerweile belohnen auch viele Krankenkassen die Eigeninitiative ihrer Versicherten für Vorsorgeprogramme und geben Zuschüsse. Ein wichtiger Schritt. Denn: „Nur wer eigenverantwortlich in seine Gesundheit investiert, kann gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorbeugen oder ihnen zumindest entgegenwirken“, sagt Thomas Beck, Kurdirektor in Bad Bocklet und Sprecher des Bäderlands Bayerische Rhön. nio

Fotos: Kurhaus Hotel Bad Bocklet/Samuel Becker; Bayerisches Staatsbad Bad Brückenau/Pocha-Burwitz; Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH; Stadtmarketing Bad Neustadt/Steffen Schneider Bilderschmiede, @depositphotos.com/@Kateryna_Mostova

Mit dem Nachtfalter in die Sterne gucken

Torsten Raab, Geschäftsführer des Naturparks Hessische Rhön: „Im Oktober 2021 hatte die Hochschule erstmals Kontakt mit uns aufgenommen. Es war eine Initialzündung! Gemeinsam mit Studierenden und der ehemaligen Professorin und Designerin Nicola Stattmann haben wir in den vergangenen Monaten eine neue umweltfreundliche, außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeit geschaffen, den Nachtfalter.“ Der Nachtfalter besteht aus einem Gerüst aus Holz und ist mit Metallfüßen im Boden verankert. Die Übernachtungsgäste liegen auf einem erhöhten Schlafnetz. Bei Regen kann an dem Objekt zudem ein wasserfester Schutz befestigt werden. Der Prototyp war als Projektarbeit im Rahmen einer Studienarbeit entstanden. Nun soll das Ergebnis ausgebaut werden. Einen Nachtfalter soll es beispielsweise bald auch am Hochröhner geben. Die Buchung der Übernachtungen am Fuldaer Haus soll nach einer Testphase zunächst über die Gaststätte erfolgen. Der genaue Preis steht noch nicht fest, wird sich aber an verschiedensten Zusatzoptionen wie Frühstück oder die Benutzung der Dusche im Fuldaer Haus orientieren. „Jetzt gilt es erstmal die Testphase abzuwarten. Der Nachtfalter könnte den Auftakt für nachhaltiges Biwakieren – im Sinne des Biosphärenreservats Rhön – bedeuten“, so Raab abschließend. sky, Foto: Nicolas Wefers





Raus aus dem Teufelskreis!

Dr. Notker Zorn, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über Co-Abhängigkeit

Ein Mensch ist suchtkrank. Familie, Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen wollen helfen. Das ehrt sie. Doch wer es gut meint, ist nicht immer gut beraten. Es kann eine Co-Abhängigkeit entstehen. „Mit dem Begriff wird, im engeren Sinne, das besondere Verhalten von Angehörigen gegenüber einer suchtkranken Person bezeichnet“, erklärt Dr. Notker Zorn, Oberarzt im Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck. „Co-Abhängige unterstützen, bewusst oder unbewusst, die Sucht.“ Dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zufolge könne dies auf unterschiedliche Weise geschehen: So würden Ausreden erfunden, weshalb die erkrankte Person nicht zur Arbeit erschienen ist. Oder der Konsum werde vor Bekannten entschuldigt. „Manche Co-Abhängige geben auch Geld, um auf diese Weise zu besänftigen“, so der Experte. Es entstehe ein Teufelskreis. Denn obgleich sie selbst darunter leiden, würden Co-Abhängige über lange Zeit das Verhalten der suchtkranken Person decken und ertragen. Dr. Zorn nennt hier unter anderem unangemessene Forderungen des Suchtkranken, Ungeduld, emotionale Ausbrüche bis hin zu körperlicher Gewalt. „Langfristig hält dieses Verhalten den Konsum und die Co-

Abhängigkeit aufrecht.“ Verhaltenstherapeutisch gesehen wirke die Co-Abhängigkeit wie ein Verstärker. „Indem ich dem Abhängigkeitskranken behilflich bin, bestätigte ich ihn in seinem Verhalten.“ Dies führe gerade nicht dazu, dass der Abhängigkeitskranke versucht, die Sucht eigenständig zu bewältigen. „Es fehlt der richtige Anreiz.“ Dem Facharzt zufolge gebe es Hinweise darauf, dass manche Menschen besonders anfällig dafür sind, sich co-abhängig zu verhalten. Gerade wer unter allen Umständen helfen möchte, neige dazu – „helfen stabilisiert den Selbstwert“. Doch: „Angehörige von Suchtkranken fühlen sich oft überfordert und stehen der Suchterkrankung zumeist ohnmächtig gegenüber“, erklärt Dr. Zorn. „Angehörige versuchen, die Situation unter Kontrolle zu bringen – oftmals so lang, bis sie selbst erschöpfen. Manch einer bekommt Kopfschmerzen und Schlafstörungen, ein anderer flieht selbst in den Konsum.“ Doch was kann man tun, wenn man bemerkt, dass man als nahestehende Person der abhängigen Person mehr schadet als nutzt? Und wie aus einer Co-Abhängigkeit wieder herauskommen? Der erste Schritt sei, sich selbst zu beobachten: „Wie sehr nehme ich teil an der Suchterkrankung? Inwieweit habe ich mich verändert, inwieweit richte ich mein Verhalten an der suchtkran-

ken Person aus? Fühle ich mich körperlich und psychisch noch stabil oder bemerke ich, dass ich erschöpfe? Dann ist es höchste Zeit dafür, dass ich mir helfen lasse“, fasst der Arzt zusammen. Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen und Suchtberatungsstellen. Diese sind nicht nur Anlaufstellen für die erkrankte Person, sondern auch für deren Angehörige. Dr. Zorn appelliert: „Nicht mehr nach außen den ‚schönen Schein‘ wahren, sondern sich informieren und offen über Sucht sprechen – das befreit! Wichtig ist es, sich seiner eigenen Verantwortung bewusst zu werden und sich zu sagen: Ich selbst bin nicht schuld an der Erkrankung eines anderen Menschen“, sagt Dr. Zorn. „Ich bin in erster Linie für mich und meine eigene Gesundheit verantwortlich und darf, ja muss zunächst einmal für mich selbst sorgen.“ Wer bemerke, dass die eigenen Grenzen erreicht sind, tue gut daran, dem Suchtkranken dies deutlich zu sagen und ihn an Fachleute zu verweisen. „Ich darf mir Hilfe holen, vor allem aber darf ich klare Grenzen setzen, wenn meine eigenen Kräfte (und vielleicht auch meine finanziellen Mittel) zu erschöpfen drohen.“ *nio*

Fotos: ©F. Jacob, @depositphotos.com/
@AndrewLozovyi



www.psychiatrie-werneck.de



100 Jahre
Willigis Jäger
Festsymposium
vom 14. bis 16.
November
2025

Unser Kursprogramm 2025 ist erschienen!



Benediktushof

Klosterstrasse 10 • 97292 Holzkirchen bei Würzburg
Tel. (09369) 9838-0 • info@benediktushof-holzkirchen.de
www.benediktushof-holzkirchen.de



Klanginstallation für Trauernde

Burkard Schmidl, Komponist aus Eibelstadt, realisiert in Westfalen eine lange gereifte Idee für Friedhöfe

Der Gedanke ist bereits zweieinhalb Jahrzehnte alt: „Vor 25 Jahren kam mir die Idee einer Klanginstallation auf einem Friedhof“, erzählt Burkard Schmidl, Komponist aus Eibelstadt. Inspiriert wurde er durch Aufenthalte in Marokko: „Dort lernte ich Gnawa-Musiker kennen.“ Die machen Musik zur Heilung in psychischen Notlagen: „Dazu gehört ja auch Trauer.“ In Westfalen fand Schmidl in Pfarrer Peter Neumann-van Doesburg endlich Menschen, die Ja sagten zu seiner ungewöhnlichen Idee für Trauernde. Bis Jahresende soll eine 12-Kanal-Installation auf dem evangelischen Friedhof Lenkerbeck in Marl realisiert werden. „Wie es sich anfühlt, wichtige Menschen zu verlieren, weiß ich nur zu gut“, sagt Schmidl. Und er weiß auch, dass Klänge dabei helfen können, Trauer zu bewältigen. Und zwar nicht nur aus eigener Anschauung. Sondern von Menschen, die in seinen Klanggärten wandeln. Burkard Schmidl denkt an eine ältere Dame, der er mit seinen Klanggärten im Würzburger Hofgarten oft eine Freude bereitete. Als sie unheilbar krank wurde und es dem Ende entgegenging, habe sie sich einen CD-Player bringen lassen und noch einmal seinen Klanggarten-Klängen gelauscht. Es sei das letzte gewesen, was sie hörte: „Das hat mich umgehauen, als ich davon erfuhr.“ Solche Geschichten ermutigten Schmidl, seine Idee einer Klanginstallation auf einem Friedhof weiterzuverfolgen. „Als Kolleginnen und Kollegen davon hörten, sagten sie: ‘Ah, dann musst du alles in Moll komponieren und ganz traurig.’“ Der Musiker lacht: „Natürlich nicht!“ Als gäbe es auf Friedhöfen nur ein Jammern und Klagen. Als würde dort immerfort die Totenglocke läuten. Nein! Er schuf eine freundliche, entkrampfende, entspannende Atmosphäre: „In Hoffnung und Trost einen Raum bekommen, immer vorausgesetzt, man ist dafür offen.“ Die vermutlich bis Jahresende technisch realisierte Installation wird optisch durch einen von zwölf Cortenstahl-Stelen umgebenen Wall auffallen. Darin werden die Lautsprecher installiert: „Die Besucherinnen und Besucher begeben sich in diesen beschallten ‚Raum‘, der fast wie ein beschützendes Nest wirkt.“ Im Unterschied zu seinen Klanggärten sind in die aktuelle Komposition weniger Natursounds integriert: „Zentral ist der sich räumlich bewegende Klang des Rhodes-Pianos.“ Pat Christ, Fotos: ©Pat Christ, @depositphotos.com/@bruniewska



FriedWald®
Die Bestattung in der Natur

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald am Schwanberg** kennen. Die erfahrenen Schwestern der Community Casteller Ring 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:

5. und 19. Oktober 2024

9. und 23. November 2024

7. Dezember 2024

jeweils um 15 Uhr



Unsterblichkeits-Formel: Erinnern!

**Das Familienstück am Mainfranken Theater „Ente, Tod und Tulpe“
macht die großen Fragen des Lebens greifbar**

Warum ist das Leben irgendwann zu Ende? Warum muss man sterben? Und was macht das Leben lebenswert? Im Stück von Nora Dirisamer, das auf Wolf Erlbruchs Kinderbuch „Ente, Tod und Tulpe“ basiert, werden diese und andere zentrale Fragen eines jeden Lebens gestellt. Es erzählt die Begegnung zweier grundverschiedener Figuren: „Ente“, lebenslustig, clever und neugierig, trifft „Tod“, dessen Aufgabe es ist, Menschen und Tiere am Ende ihres Lebens abzuholen. Das Leben selbst kennt er kaum, außerdem braucht er weder Schlaf noch



Am 27. Oktober wird im Anschluss an die Vorstellung ein Nachgespräch gemeinsam mit der Domschule Würzburg stattfinden unter dem Titel „Warum müssen wir sterben? Weil wir Leben!“ von 16.30 bis 18 Uhr.

Nahrung. Nun soll er „Ente“ abholen. Mit ihrer aufgeweckten Art schafft sie es, sein Interesse für das Leben zu wecken. Neugierig geworden, lässt „Tod“ sich überreden zu bleiben, und so verbringen die beiden etwas Zeit miteinander. Schauspielerin Laura Stolz in der Rolle der Ente versucht den Tod ins Leben zu holen: „Wir sollten ihn nicht totschweigen, tabuisieren und dadurch bedrohlicher und größer machen als er ist ...!“ „Tod“ (Martin Liema) ist fasziniert von all den Dingen, die er von „Ente“ lernt: schwimmen, essen, in die Sterne gucken, gute Gespräche führen und füreinander da sein ... „Das Leben kann so schön sein! Das hätte er sich nie träumen lassen.“ Und auch „Ente“ lernt dazu durch die Begegnung mit „Tod“. Während sie sich näherkommen, verliert sie nach und nach die Angst vor ihm. Dramaturgie-Assistentin Philine Bamberger schreibt in ihrem Blog: „Das Unbekannte kann Angst machen, aber je besser man den Tod versteht, desto weniger angsteinflößend wird er. Wenn Entes Leben zu Ende geht, dann nicht mit Schrecken, sondern mit Ruhe und Akzeptanz – sie weiß, dass ihre Zeit gekommen ist. Und sogar der Tod ist ein bisschen traurig. Aber wie Ente selbst sagt: ‚Wenn man sich an jemanden erinnert, dann ist der oder die unsterblich.‘ sky

Fotos: ©Nik Schölzel



„Ente, Tod und Tulpe“ wird an folgenden Terminen im Kleinen Haus des Mainfranken Theaters gespielt: 27. Oktober um 15 Uhr, 1. November um 15 und 17 Uhr, 10. und 17. November um 15 Uhr. Anmeldung und Karten für 8 Euro unter karten@mainfrankentheater.de.

Bestattungen Papke ...einfach für Sie da

alle Bestattungsarten
Friedwald und Ruheforst
freie Grabreden
auf allen Friedhöfen tätig

0931-4173840

Wörthstraße 10 – Würzburg
www.bestattungen-papke.de



Mehr Wahrnehmen als andere

Synästhet Christian Deutschmann setzt sich durch seine Kunst für das Anderssein ein

Hört Christian Deutschmann einen Namen, schmeckt er bestimmte Aromen aus den Buchstaben heraus. „Armin“ etwa schmeckt für ihn nach Schweinefleisch. Mit Knoblauch. Christian Deutschmann vereinigt diese seine spezielle Gabe mit künstlerischer und kulinarischer Fantasie - und kreiert daraus Speisen.

In Würzburg tat er dies am 4. Juli hochschulintern auf Einladung von Professor Armin Stock, Leiter des Uni-Zentrums für Geschichte der Psychologie. Ólafur Elíasson, ein dänischer Künstler mit isländischen Wurzeln, meint, dass die Art und Weise, wie ein Mensch die Welt sieht, nicht naturgegeben sei. Also nicht für alle gleich. Jeder sieht die Welt anders. Jeder fühlt und erlebt sie auf seine spezielle Weise. Das hängt mit seiner Wahrnehmung zusammen. Deutschmann gehört zu den schätzungsweise vier bis fünf Prozent der Menschen, die ihre Um- und Mitwelt, im Gegensatz zu ihren Zeitgenossen, „verköpelt“ wahrnehmen: Er ist Synästhet. „Wobei es auch Synästhesien gibt, die nicht direkt auf Wahrnehmung basieren“, betont der Künstler aus dem schwäbischen Pöttmes. Synästheten seien häufig auch von besonderer Empathie und Intuition. Gemeinsam ist ihnen, dass mindestens zwei Sinne sozusagen zusammenlaufen. Synästheten können Klänge oder Ziffern farblich sehen oder Worte schmecken. Manchmal spielen neben Geschmack und Geruch weitere Sinneindrücke in eine Wahrnehmung hinein.

„Synästhesie ist etwas extrem Subjektives, es gibt unheimlich viele Formen“, sagt Christian Deutschmann. Bis zu 80 würden vermutet: „Ich selbst habe wohl 25.“ Einer Online-Ausstellung im Zentrum für Geschichte der Psychologie zum Thema „Synästhesie“ ist es zu verdanken,



dass Christian Deutschmann und Professor Stock zusammenkamen. Die noch mindestens bis Januar 2025 zu besuchende 3D-Schau basiert auf dem Nachlass des Psychologen Georg Anschutz. „Wir zeigen von ihm gesammelte Bilder visueller Eindrücke von Synästheten mit faszinierender Ästhetik“, berichtet der breit ausgebildete Psychologe, der eine frühe Prägung in experimenteller Psychologie erfuhr, sich in dieser auch zu Hause fühlt, dennoch aber offen für theoretische, pragmatische und

anwendungsbezogene Ansätze ist. Deutschmanns Idee, das Thema „Synästhesie“ über kulinarische Genüsse begreifbar zu machen, fand Stock sofort gut. Bei der Abendveranstaltung, die Teil von Christian Deutschmanns Projekt „Perception of a world by a synesthetic point of view“ war, nahmen Akademikerinnen und Akademiker verschiedener Länder teil. An einem reich gedeckten Tisch wurden 14 Speisen präsentiert: „Emma“, „Bilge“, „Maninder“, „Michaela“, „Mehri“ oder „Martika“. „Angelika“ inspirierte Christian Deutschmann zu einem Gericht aus Melone, Muscheln und Honigsoße. In seinen Projekten geht es dem Synästheten nicht nur darum, an die Faszination anzudocken, die Synästhesie ausübt. „Was immer ich mache, frage ich mich: ‚Wozu ist das gut?‘, erläutert der Künstler. Er möchte ein tieferes Verständnis wecken. Und er verbindet sein synästhetisch inspiriertes, künstlerisches Engagement mit dem One-World-Gedanken. Jeder Buchstabe, jeder Name trägt seinen Teil zum Gesamtkunstwerk bei. In absolut gleichwertiger Weise. Am Ende entsteht kein Kauderwelsch. Alles fügt sich ein in Harmonie. 2025 planen Professor Armin Stock und Christian Deutschmann derzeit vage eine öffentliche Veranstaltung zum Thema „Synästhesie“ in Würzburg. Sollte diese zustande kommen, sollte nicht nur wissenschaftlich diskutiert werden. So könnte es auch um die Frage nach dem Umgang mit Anderssein gehen. „Ich fände es schön, würden Menschen in der Begegnung mit ‚Fremden‘ nicht all die Fragen stellen, die sie normalerweise stellen, etwa, wo der andere herkommt“, sagt Deutschmann. Warum könnten sich nicht auch mal Nichtsynästheten fragen, wie der Name des anderen schmeckt?

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com/@agsandrew, @Armin Stock

Magazin mit Mehrwert

„Mit der Lebenslinie verbinde ich sorgfältige und mit viel Herzblut recherchierte, aktuelle Themen. Spannende Inhalte, die informieren, aufmerksam machen und einen absoluten Mehrwert bieten. Eine der wenigen Journale, die ich mit Muße in Ruhe wirklich durchlese.“

Foto: Daniel Pinho



Isabelle Meid

Personal Health Trainerin in Estenfeld



Link zur Würzburger Online-Ausstellung:
artspaces.kunstmatrix.com/de/exhibition/6830003/synesthesia-artistically-scientific





„Oft werden wir bei verbalen Angriffen mit ‚Schuhen‘ konfrontiert, die uns gar nicht passen“, sagt Nicole Staudinger. „Da hilft nur Schlagfertigkeit!“

Humor macht unantastbar

Schlagfertigkeitstrainerin Nicole Staudinger weiß Rat, wenn Worte fehlen

Ein Paradebeispiel für Schlagfertigkeit lieferte Winston Churchill. Bei einer Abendgesellschaft attackierte ihn eine verärgerte Dame mit den Worten: „Wenn ich Ihre Frau wäre, dann würde ich Ihnen Gift in den Kaffee schütten!“ Churchill konterte: „Und wenn ich Ihr Mann wäre, dann würde ich ihn trinken.“ Schlagfertigkeit ist die „Fähigkeit, schnell und mit treffenden, witzigen Wörtern auf einen verbalen Angriff zu reagieren“, sagt „Schlagfertigkeitstrainerin“ Nicole Staudinger. Insbesondere Frauen fällt es oft schwer, schnell, das meint innerhalb von drei Sekunden, auf eine verbale Attacke zu reagieren. Sie schlucken und bleiben oft sprachlos und verärgert zurück. Als die Top-Speakerin und achtfache Bestsellerautorin mit 32 Jahren Brustkrebs bekam und sich beide Brüste abnehmen lassen musste, änderte sich nicht nur von jetzt auf gleich ihr ganzes Leben, sondern auch ihr Blickwinkel auf den Begriff Schlagfertigkeit. „Krisen kommen so unerwartet wie verbale Attacken“, sagt die gebürtige Kölnerin.

Haltung bewahren

Seit ihrer Brustkrebsdiagnose verstehe sie Schlagfertigkeit nicht bloß als schnelle, verbale Reaktion, sondern begreife sie als eine Einstellung auf die Frage: „Wem gestehe ich es zu, mir wertvolle Lebenszeit durch Ärger zu klauen? Denn: Sie müssen als glatzköpfige Frau ohne Brüste noch mal anders Haltung zeigen“, erinnert sich Staudinger. Parallel zu ihrer Chemo und mehreren Operationen entsteht 2015 ihr erstes Buch „Brüste umständehalber abzugeben – mein Leben zwischen Kindern, Karriere und Krebs“, das sogleich zum Bestseller avanciert. Auch in dieser Phase ihres Lebens verliert sie nie ihren Humor. „Mir hat Humor auch im OP geholfen. Es wird doch nichts schlimmer, wenn man mal gemeinsam lacht. Im Gegenteil, die Situation wird erträglicher. Und in Sachen Schlagfertigkeit ist Humor die Königsdisziplin. Nur wer über sich selbst lachen kann, ist unantastbar“, so die Botschafterin von Pink Ribbon. Seit ihrer bisweilen eigenen Sprachlosigkeit als

Patientin gibt die Schlagfertigkeitstrainerin kostenlose Seminare für Brustkrebspatientinnen. Was geben sie den Patientinnen hier mit auf den Weg, wollte die Lebenslinie-Redaktion wissen. „Nur meine persönlichen Erfahrungen und keinen einzigen Ratschlag. ‚Schläge‘ bekommen die Frauen in der Zeit schon genug“, so die genesene Krebspatientin. „Ich trainiere Frauen seit zehn Jahren. Schlagfertigkeit lässt sich trainieren. Techniken auswendig lernen gehört allerdings nicht dazu. Wir starten immer bei der inneren Haltung, dem Schutzschild und beim eigenen Humor.“ Und so lautet auch die erste Lektion in Staudingers zweitem Buch (2016) „Schlagfertigkeitstrainerin“. In jeder Situation wortgewandt und majestätisch reagieren: „Wir müssen lernen, Dinge abprallen zu lassen – mit unserem Schutzschild!“ Schlagfertigkeit habe sehr viel mit Selbstbewusstsein, Körpersprache und Resilienz zu tun und da hapert es oft bei Frauen. „Aus dem richtigen Selbstbild ergibt sich ein Bewusstsein. Das formt die Körpersprache. Und wenn mir als Entgegnung gerade nichts Passendes einfällt, ich sprachlos zurückbleibe, dann ist mein Tag oftmals im Eimer. Das kratzt an der Resilienz, genauso wie die Erkenntnis, dass mein Ärger mein Gegenüber leider nicht ändert.“ Und warum Frauen vielfach sprachlos zurückbleiben, habe wiederum damit zu tun, dass weibliche Kommunikation auf sozialer Ebene stattfindet. Frauen versuchen zwischen den Zeilen zu lesen, Mitgemeintes mitzudenken und Understatement an den Tag zu legen. „Mädels ganz ehrlich: Wisst ihr wie viel Chancen Euch durch Tiefstapeln entgehen. Greift nach den Sternen. Nicht nach Gänseblümchen“, rät die Bestsellerautorin in „Schlagfertigkeitstrainerin“. Männer seien da anders, „einfacher gestrickt“. Ihnen komme es nicht in den Sinn, Äußerungen zu analysieren. Sie hören die Fakten und reagieren darauf. Sie kommunizieren auf der sachlichen Ebene, authentisch, selbstbewusst und oft schlagfertig. „Ich vermute, dass Männer mit einem etwas besseren Selbstbild geboren und auch sozialisiert werden. Die Herren finden sich meist schon ganz okay so, wie sie

sind, und das macht sie in der Kommunikation nicht so anfällig für Selbstzweifel“, weiß Nicole Staudinger.

Erste-Hilfe-Koffer

Und da stellt sich nun die Frage: Was ist der Unterschied zwischen Schlagfertigkeit und guter Kommunikation? „Die Schlagfertigkeit rettet die Situation, aber sie löst den Konflikt nicht. Dafür benötigen wir gute Kommunikation. Die ist sehr viel mehr Arbeit ...“, gibt die Schlagfertigkeitstrainerin unumwunden zu. Bis die Kommunikation stimmt, sei es jedoch nicht verkehrt einen „Erste-Hilfe-Koffer“ an Schlagfertigkeitstechniken dabei zu haben, um verbalen Attacken Paroli zu bieten. Dazu gehören etwa „Sprichwörter als Redewendungen, Ironie, Humor, der Gegenkontor, die ironische Entlarvung, die Umdeutung, die Übertreibung oder auch die Zweisilben-Entgegnung à la Lorient: ‚Ach, was?‘. Und die Erkenntnis, dass eine non-verbale Antwort, zum Beispiel eine Augenbraue hochziehen, vielfach reicht“, so Staudinger. Schlagfertigkeit habe nur bedingt etwas mit Rhetorik zu tun. „Schlagfertigkeit ist eine innere Haltung, die sich in einer äußeren bemerkbar macht.“ Nach dem, was Nicole Staudinger erlebt und durchgemacht hat, kristallisierte sich ein Lebensmotto heraus, das sie gerne teilt: „Sich selbst gut finden, wie man nun mal ist, raus auf die Bühne des Lebens treten und die Welt mit einem kräftigen ‚Highway to Hell‘ rocken!“

Susanna Khoury

Fotos: ©Stefan Neumann, @depositphotos.com/@MauMyHa; Quelle: Schlagfertigkeitstrainerin. In jeder Situation wortgewandt und majestätisch reagieren, Verlag Knaur, München 2021, ISBN: 978-3-426-79146-2, Preis: 10,99 Euro, www.droemer-knaur.de

Das Interview mit der Bestsellerautorin, Trainerin und „Schlagfertigkeitstrainerin“ Nicole Staudinger führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.nicolestaudinger.de



Stimmakrobaten in Windeln

Neues Buch zu Babygesängen der Würzburger Verhaltensbiologin Prof. Kathleen Wermke

Sie greinen. Brabbeln. Gurgeln. Und beginnen im Alter von fünf oder sechs Monaten mit faszinierenden „Registerübungen“. Was Babys lautlich alles können, sei über alle Maßen beeindruckend. Seit langem befasst sich Professor Kathleen Wermke, Leiterin des Zentrums für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Uniklinikum Würzburg, mit diesem Phänomen. Im März erschien ein Buch von ihr dazu. „Damit will ich vor allem Demut erzeugen“, sagt die Verhaltensbiologin. Und sie will Verständnis wecken. Um sich ein Urteil über etwas bilden zu können, braucht es Wissen. Ohne Wissen sind Äußerungen weder Urteile noch Meinungen, sondern allenfalls Ansichten. Ohne Wissen wird die herrschende Ansicht über Babys den kleinen Wesen nicht ge-

recht. Für Professor Wermke, die sich seit Jahren wissenschaftlich mit Säuglingen beschäftigt, sind Babys Wunder der Schöpfung. „Stimmakrobaten in Windeln“ nennt die 63-Jährige sie. Was Babys durch Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen mit ihrer Stimme an Gefühlen und Bedürfnissen ausdrücken können, müsse einfach demütig machen, sagt sie. Oft reagieren Menschen genervt, wenn Babys quengelig sind oder wie am Spieß schreien. Hochfrequent. Schrill. Entdecke man jedoch ihre lautlichen Meisterleistungen, so Kathleen Wermke, beginnt man, Babys schätzen zu lernen. „Statt dem Baby immer gleich den Nuckel zu geben, sollte man ihm einmal genau zuhören und seine Melodiebögen zählen“, appelliert sie. Dass sie den Nachweis für ein universales Entwicklungsschema hinter den Babygesängen erbringen konnte, zählt zu Professor Wermkes herausragenden wissenschaftlichen Leistungen. Feinheiten in den Babygesängen würden sich durch die Umgebungssprache ergeben, erläutert sie. Besonders faszinierend sei die Entdeckung, dass Babys in ihren Gesängen zum Teil mehr Laute und Elemente haben, als sie später für ihre Sprache benötigen. Ein asiatisches Baby brabbele mit sechs oder sieben Monaten noch unter Verwendung des „R“. In der Sprache würde das „R“ später jedoch nicht mehr vorkommen. Lautlich verliere das Kind also an Vielfalt und Flexibilität. Dank Kathleen Wermke gibt es heute in Würzburg die weltweit einzige Datenbank von Babylauten. Nirgendwo sonst existiert außerdem das Know-how, die Lautäußerungen von Babys zu modellieren und auszuwerten. In einem aktuellen wissenschaftlichen Vorhaben unterstützt sie mit ihrem Team eine US-amerikanische Studie, in der die Gehirnentwicklung von Kindern mit Spaltbildungen untersucht wird. Glücklicherweise ist die Professorin, dass sie einen neuen Geldgeber für ihre Arbeit fand: Die Carl Friedrich von Siemens-Stiftung unterstützt sie bei der Erstellung eines Fachbuchs, für dessen Erstellung sie für ein Jahr von ihrer klinischen Arbeit freigestellt ist. Los geht es im Herbst. *Pat Christ*

Fotos: ©Pat Christ, @depositphotos.com/@ollepuzik83



Kathleen Wermke. *Babygesänge. Wie aus Weinen Sprache wird*, Molden Verlag, Wien 2024, ISBN 978-3-222-15122-4, Preis: 26 Euro, www.styria.com



Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute. Und obwohl Babygesänge in gewisser Weise anderen Naturgesängen wie denen von Walen, Delfinen oder Singvögeln ähneln, ist der „Singsang“ von Babys der einzige, aus dem sich später Sprache entwickelt.

„GLAUBST DU, DASS ES IM HIMMEL EINEN TEICH GIBT, DER SO SCHON IST WIE MEINER?“

SCHAUSPIEL

WOLF ERLBRUCH / NORA DIRISAMER

ENTE, TOD UND TULPE

AB 27. OKTOBER 24

W KLEINES HAUS

MAINFRANKENTHEATER.DE

Die Diagnose brachte auch Frieden

FASD-Betroffene erfährt nach schwieriger Kindheit, was mit ihr los ist

Laut Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums kommen jedes Jahr etwa 10.000 Babys mit alkoholbedingten Schädigungen, sogenannten fetalen Alkoholspektrum-Störungen (FASD) zur Welt. Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist damit in Deutschland der häufigste Grund für nicht genetische Behinderungen. Für Lena Hess (Name geändert) war die Diagnose FASD mit Anfang 20 eine Erleichterung. „Endlich hatte ich eine Erklärung für alles, was schiefgegangen ist. Warum ich mich anstrengen kann, wie ich will, und trotzdem nicht zurechtkomme“, sagt die Nürnbergerin. Schon ihr ganzes Leben lang hatte Hess das Gefühl, dass bei ihr etwas anders ist. „In der Schule habe ich keinen Anschluss gefunden. Ich habe immer wieder Ausbildungen abgebrochen, hatte Depressionen und habe meinen Alltag nicht hinbekommen.“ Aufgewachsen ist die junge Frau bei einer Pflegefamilie, weil ihre leibliche Mutter neben schweren psychischen Erkrankungen auch eine Suchterkrankung hatte. Auf den Rat ihrer Pflegemutter hin fährt Hess zu einem Spezialisten für FASD-Diagnostik, „und da war es relativ schnell ziemlich klar. Ich weiß noch, dass der Arzt zu mir gesagt hat: 'Jetzt wissen Sie, dass Sie nicht daran schuld sind'. Es war auch ein Schock, aber viele Puzzleteile haben sich zusammengesetzt“. Unterstützung



bekommt Hess seitdem vom FASD-Netzwerk Nordbayern. Der Verein berät Betroffene und Angehörige, vernetzt Fachkräfte von Forschung bis Therapie an einem Runden Tisch und engagiert sich in der Prävention. Lehrkräfte können dort Informationsmaterial für den Unterricht bekommen oder die Wanderausstellung „Zero!“ an ihre Schule holen. Die 3D-Ausstellung zeigt Jugendlichen anschaulich, wie sich ein Baby in der Schwangerschaft entwickelt und welche Auswirkungen Alkoholkonsum haben kann. Auch mit Jugendämtern arbeitet das FASD-Netzwerk eng zusammen, steht in Kontakt mit Kranken- und Pflegekassen, wenn es darum geht, ob eine Pflegestufe für die Betroffenen notwendig wird, und bietet weitere sozialrechtliche Hilfen an. Lena Hess erfuhr über den Verein zum Beispiel, dass sie einen Schwerbehindertenausweis bekommen kann. Auch in ihrem Alltag braucht sie Hilfe: „Ich kann keinen Haushalt alleine führen und mir fällt es schwer, mich ordentlich zu ernähren. Mit Menschenmengen und lauten Umgebungen habe ich Probleme. Einkaufen gehen kann ich nur an guten Tagen“, sagt sie. Bei einer neuen Arbeitsstelle kommt sie selten über die Probezeit hinaus, weil sie sehr oft krank ist. Zu ihrer leiblichen Mutter hat Hess schon lange keinen Kontakt mehr. „Mein Gefühl ihr gegenüber

ist immer noch ambivalent, aber ich kann besser damit umgehen. Als Erwachsene kann ich fast so etwas wie Mitgefühl für sie aufbringen.“ Ihr großer Wunsch ist, dass Mädchen schon früh lernen, was Alkohol in der Schwangerschaft anrichten kann, „denn FASD ist so leicht vermeidbar, indem man einfach nicht trinkt“. Das FASD-Netzwerk bietet auch Müttern, die in der Schwangerschaft Alkohol konsumiert haben, Hilfe an und will sie nicht verurteilen. Je früher sie die Unterstützung des Vereins in Anspruch nehmen, desto bessere Fördermöglichkeiten können für ihr Kind gefunden werden. *Julia Riese*
Fotos: ©Julia Riese, @depositphotos.com/@ADragan

 www.fasd-netz.de

Schaffe ich es auf den ersten Arbeitsmarkt?
Anna-Lena möchte Friseurin werden. Doch beim Lernen braucht sie viel mehr Zeit als andere. Der Grund: Sie lebt mit FASD - ihre Mutter hat in der Schwangerschaft getrunken. Im Berufsbildungswerk in Frechen erhält Anna-Lena die nötige Unterstützung, um ihren Berufswunsch zu erreichen. Wer sich für die ganze Geschichte interessiert, hier der Link zu der ZDF Mediathek: <https://kurz.zdf.de/0Zko>

Begleitetes Trinken verbieten

Jugendliche ab 14 Jahren sollten nach Ansicht des Sucht- und Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Burkhard Blienert, auch in Begleitung ihrer Eltern kein Alkohol in der Öffentlichkeit trinken dürfen. Begleitetes Trinken ist aber bis dato in Deutschland erlaubt. „Diese Regelung ist einmalig in Europa“, merkt Blienert an. „Wenn Kinder und Jugendliche neben ihren Eltern sitzen, bleibt die Wirkung von Alkohol dieselbe und ist katastrophal in diesem Alter. Darin spiegelt sich die anachronistische Wahrnehmung, dass wir in Deutschland kein Alkoholproblem hätten. Wir haben aber ein dickes Problem beim Alkoholkonsum.“ Laut dem Alkoholatlas wurden 2022 rund 1,5 Millionen Menschen wegen Alkoholsucht behandelt. Deutschland gehöre, laut den Daten der WHO, im internationalen Vergleich mit rund zehn Litern Reinalkohol im Jahr pro Kopf zu den Hochkonsumländern. Der Durchschnitt liege bei 5,8 Litern. Der Drogenbeauftragte sprach sich für eine Altersgrenze von 18 Jahren für alle Suchtmittel aus. So laute auch die Empfehlung vieler Medizinerinnen und Mediziner. *sky, Quelle:*

dpa



ARBEIT AM TONFELD®

Für alle Menschen ab 3 Jahren

*Mit den Händen
die Seele berühren!*

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

Kompetente Plattform

„Ich gratuliere dem Team des Gesundheitsmagazins Lebenslinie ganz herzlich! Der Wissensbedarf im Gesundheitswesen wächst enorm, die Weiterentwicklung ist gewaltig! Dafür braucht es eine kompetente Plattform für den Austausch von Informationen, Trends und Hilfen. Am Ende profitiert der Mensch! Und das in der Gesundheitsregion Mainfranken. Danke!“ Foto: J. Untch/VCG



Dr. Gunther Schunk

Vorstand der Vogel Stiftung
Dr. Eckernkamp

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



Spiritual Care



Mitarbeitende in Gesundheitsberufen können ab diesem Wintersemester (1. Oktober 24 bis 31. März 25) an der Uni Münster den neuen Masterstudiengang „Spiritual Care“ belegen. Der vermittelt, wie man Patientinnen und Patienten, aber auch Mitarbeitende in Kliniken und Pflegeeinrichtungen kompetent spirituell begleitet. Angesprochen sind Pflegewissenschaftlerinnen und Pflegewissenschaftler, Medizinerinnen und Mediziner, Therapeutinnen und Therapeuten und Religionspädagoginnen und Religionspädagogen. In Unterfranken gibt es einen solchen Studiengang nicht. „Zumindest mir wäre das nicht bekannt“, sagt Günter Schuhmann – der es wissen müsste. Der gelernte Krankenpfleger gründete und leitete die Palliativakademie des Juliusspitals. Hier gab es in den vergangenen Jahren immer wieder Veranstaltungen zum Thema „Spiritual Care“. „Vor zehn Jahren hatten wir sogar Mehrtageskurse“, erklärt der ehemalige Akademieleiter, der sich inzwischen im Ruhestand befindet. Die waren anfangs auch übertoll. Doch das Interesse sei rasch gebröckelt: „Auf Dauer haben sie sich nicht halten lassen, weshalb ich mir nicht vorstellen kann, dass ein Masterstudiengang in Unterfranken funktionieren würde.“ Dabei sei „Spiritual Care“ am Lebensende so wichtig, weiß Schuhmann durch seinen ursprünglichen Beruf. Die meisten schwer kranken oder sterbenden Patientinnen und Patienten fragen sich, warum es gerade sie so schlimm getroffen hat. Viele wünschen sich jemanden, mit dem sie über das Sterben und das, was wohl nach dem Tod kommt, sprechen können. Schwer krank am Lebensende angekommen und dann mit existenziellen Fragen alleine zu sein, sei eine Qual. Viele erleiden dieses Schicksal. Denn es gebe oft niemanden im Umfeld, so Schuhmann, der helfen kann: „Die Menschen haben mehrheitlich heute kaum mehr spirituelle Verankerung.“ Günther Schuhmann hofft, dass auch seine Nachfolgerin Angebote zu „Spiritual Care“ machen kann. Und er hofft, dass entsprechende Angebote nachgefragt werden. Teilnehmen könne jede und jeder: „Man muss nur für das Thema offen sein.“ pat, Fotos: @depositphotos.com: @patrice67, @photographee.eu



sich erfüllen lassen

EIN MÖGLICHER WEG DORTHIN:
LEERZEITEN UND ZEITEN DER
MUßE ZULASSEN

VIER TÜRME vier-tuerme-verlag.de



ISBN 978-3-7365-0550-6 | € 18,00



Wie von Zauberhand

Ein Musterhaus in Kürnach zeigt, wie Technik altersgerechtes, barrierefreies Wohnen leichter macht

„Damit kenne ich mich nicht aus!“ Nicht nur Seniorinnen und Senioren empfinden digitale Systeme oftmals als „Hürde“ denn als Erleichterung. Sie fürchten komplizierte Installationen und filigrane Bedieneinheiten, die mit Einschränkungen nur schwer zu bewältigen sind. Dass es auch anders geht, wird seit Sommer 2023 in Kürnach im Landkreis Würzburg gezeigt. Das dort gelegene Musterhaus präsentiert technische Assistenzsysteme für ein altersgerechtes, barrierefreies Wohnen (die Lebenslinie berichtete in Ausgabe 1/2024 über bauliche Möglichkeiten), die meist mit wenigen Handgriffen eingerichtet sind. Ausprobiert werden können diese unter Anleitung von zertifizierten Wohnberatern von „Wirkommunal“, einer Abteilung des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU). Sicherheit für Betroffene und Angehörige bietet zum Beispiel ein auf Künstlicher Intelligenz (KI) basierendes Sturz- und Anwesenheitserkennungssystem. „Diese Melder überwachen einen Bereich von etwa vier auf vier Metern mit Radartechnik“, erklärt Tobias Konrad, hauptverantwortlich bei der KU für das Projekt. Über einen Browser (Webinterface) ließe sich einstellen, welche Situationen in einem bestimmten Bereich erkannt und gemeldet werden sollen. „Die Hauptaufgabe ist die Erkennung eines Sturzes.“ Löst der Sensor aus, erfolge nach einer festgelegten Zeit ein Alarm an eine zuvor eingestellte Telefonnummer. Er rufe also Hilfe, wenn selbst keine Hilfe mehr gerufen werden kann. Auch das Verlassen des Bettes könne angezeigt werden. „Er gibt Sicherheit und Entlastung für Pflegenden“, betont Konrad. Ein weiterer Vorteil: Es sei keine Bedienung nötig, kein Batteriewechsel erforderlich, zudem

gebe es eine automatische Service-Meldung bei Fehlfunktionen. In Kürnach wird zudem ein sogenanntes Bettfluchtsystem vorgestellt. Hierfür wurden Sensoren in die Matratze eines Pflegebettes und ein Sitzkissen integriert. „Diese Sensoren ‚arbeiten‘ mit Druck“, erklärt Konrad. Wird das Bett oder der Sessel verlassen, werden Pflegenden informiert. Der Alarm erlösche, sobald wieder Druck erzeugt wird. Auch eine weitere Funktion des Drucksensors ist interessant. Denn nach dem Aufstehen wird automatisch eine in der Steckdosenleiste eingesteckte Lampe aktiviert. „So läuft der Pflegebedürftige nicht im Dunklen durchs Zimmer“, so Konrad weiter. Und das alles kabellos – also wie von Zauberhand. Zur intelligenten Gebäudeelektronik gehört auch das Thema Türklingel. „Wir zeigen hier sowohl eine Minimal- als auch eine Maximallösung“, sagt Konrad. Eine Variante kommt aus der Sicherheitstechnik und ist mit einem

GSM-Modul ausgestattet. Sie ist über eine Weboberfläche konfigurierbar und funktioniert autark vom Internet des Hauses. Sie sei „nicht so einfach sabotierbar“. Bewohnerinnen und Bewohner können mit dieser Variante einfach über eine App beziehungsweise das Telefon mit Personen an der Klingelanlage kommunizieren und entscheiden dann, ob diese herein dürfen. Auch Transponder mit Zeitlimit können individuell vergeben werden – zum Beispiel an Mitarbeitende eines Pflegedienstes. Eine weitere pfiffige Lösung, nicht nur in punkto altersgerechtes barrierefreies Wohnen, ist ein kleiner abnehmbarer Infrarot-Sensor über dem Herd. Wird die Hitze zu groß, unterbricht die Stromversorgung. Gefahr gebannt!

Nicole Oppelt

Fotos: ©Wirkommunal



www.wirkommunal.de

Pflege bei Inkontinenz



Es gehört zu den tabuisierten Themen: Inkontinenz. Doch wer einen Angehörigen pflegt, muss sich gerade auch hiermit beschäftigen. „Inkontinenz ist bei vielen pflegebedürftigen Menschen ein Thema“, bestätigt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin im Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Was man im Falle von Inkontinenz alles beachten muss, erfahren pflegende Angehörige im ZQP-Ratgeber „Körperpflege“. Daneben gibt es Praxistipps zur richtigen Pflege der Haut. Der Ratgeber informiert darüber, wie Haare im Bett gewaschen werden können. Er gibt Hinweise zum Duschen, Eincremen und Rasieren, zur Nagel- und Intimpflege. Informiert wird weiter über den Einsatz von Hilfsmitteln, zum Beispiel von Badewannenliftern. Von großer Bedeutung ist es prinzipiell, mit dem Pflegebedürftigen zu besprechen, was man vorhat, und was der Pflegebedürftige möchte. Bei Inkontinenz ist es besonders wichtig, dass das Inkontinenzmaterial rechtzeitig gewechselt wird. Danach muss die Haut gründlich gereinigt werden. Nach dem Abtrocknen sollte eine Schutzcreme aufgetragen werden. Vaseline eignet sich hierfür, es gibt allerdings auch spezielle Hautschutzcremes bei Inkontinenz. Der Ratgeber des ZQP kann unter www.zqp.de bestellen heruntergeladen oder als Broschüre bestellt werden. pat

Pflegebedürftig: Ja oder Nein?

Michaela Monno-Linde steht bei Fragen rund um die Pflegebegutachtung im Landkreis Main-Spessart Betroffenen und Angehörigen beratend zur Seite



Das Geschirr steht noch von gestern. Der Teppich ist mindestens seit einer Woche nicht mehr gesaugt. Das Regal gehört dringend abgestaubt. So hat das früher nie bei Mama ausgesaut! „Sehen Töchter oder Söhne das, sind sie versucht eine Pflegebegutachtung zu beantragen“, sagt Michaela Monno-Linde von der Fachberatung für pflegende Angehörige der Caritas in Main-Spessart. „Nur, weil die Wohnung nicht mehr so sauber ist wie früher, sind Eltern nicht pflegebedürftig“, erklärt die Pflegefachfrau. Zurecht hingegen schrillen die Alarmglocken, stellen Kinder fest: Die Mutter müffelt. Sie scheint sich nicht mehr richtig zu waschen. Vielleicht, weil sie nicht mehr in die Dusche kommt. Bei Defiziten in der Körperpflege, so Monno-Linde, sollte man auf jeden Fall über eine Pflegebegutachtung nachdenken. Kommt der Medizinische Dienst, ist es wichtig, sich gut vorzubereiten: „Neben der Feststellung des Pflegegrades geht es auch um Gelder.“ Der Medikamentenplan sollte vorliegen. Arztberichte. Verordnungen. Im Internet gibt es Selbsteinschätzungsbögen, etwa vom Sozialverband VdK: „Es wäre gut, sich mal anzugucken, was da alles abgefragt wird.“ Die Begutachtung selbst flößt Angehörigen und Pflegebedürftigen häufig ein mulmiges Gefühl ein. Aus ihrer konkreten Erfahrung im Landkreis Main-Spessart kann Monno-Linde jedoch beruhigen: „Die meisten, wirklich, die allermeisten Gutachterinnen und Gutachter sind empathisch und zugewandt.“ Natürlich gebe es auch einige, die knallhart und ohne Empathie agierten: „Und die nicht wirklich zuhören.“ Aber die stellten die absoluten Ausnahmen dar. Das Gutachten sollte man sich im Nachgang zuschicken lassen, um zu sehen, wie der pflegebedürftige Angehörige aus welchen Gründen bewertet wurde. Kommen Pflegende zu dem Schluss, dass zu gering eingestuft wurde, können sie einen höheren Pflegegrad beantragen. Wird der Antrag abgelehnt, könne Widerspruch eingelegt werden. In diesem Fall sei es, nach Monno-Lindes konkreter Erfahrung, am besten, wenn die Menschen Mitglied beim VdK sind: „Der berät kompetent und mit viel Zeit, die Mitarbeitenden schreiben sogar die Widersprüche.“ Fast alle Widerspruchsschreiben, von denen sie weiß, seien mit Hilfe des Vdks durchgegangen. Oft stehe und falle ein Widerspruch mit der richtigen Wortwahl. Es sollte genau dargelegt sein, warum jemand denkt, dass die Einstufung zu niedrig war. Die Fachfrau beobachte, dass die Krankenkassen in den letzten Monaten restriktiver geworden seien, und es dadurch vermehrt zu Ablehnungen gekommen ist: „Gerade bei einer Krankenkasse fällt mir das im Moment sehr auf.“ In den vergangenen Monaten habe sie von zehn Ablehnungen allein von dieser einen Krankenkasse im Landkreis Main-Spessart erfahren. Es gebe gleichzeitig, nachdem es vielen Menschen finanziell schlechter geht, einen weiteren „Trend“: „Nicht selten wird das Pflegegeld genutzt, um das Familienbudget aufzubessern.“ Im Einzelfall sei das vielleicht verständlich. Aber natürlich nicht im Sinne des Erfinders. *Pat Christ*

Fotos: ©depositphotos.com: @muha04, @anatoliy_gleb



www.vdk.de/aktuelles/tipp/gut-vorbereitet-in-die-pflegebegutachtung-mdk-pflegegrad-tipps



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

für das **Juliusspital Seniorenstift:**

Pflegefachkraft (m/w/d)

Pflegefachhelfer/in (m/w/d)

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

Pflegefachkraft (m/w/d)

Unsere Benefits:

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

Nähere Informationen finden Sie unter www.juliusspital-karriere.de

BODY & NATURE

NATURKAUFHAUS

Seit über 30 Jahren ist das Naturkaufhaus Body & Nature Ihr Fachgeschäft für natürliches Wohlbefinden in Würzburg. Bei uns erhalten Sie alles, was Sie und Ihre Liebsten für ein Leben im Einklang mit der Natur benötigen. Wir freuen uns auf Sie!

- Naturkosmetik
- Ätherische Öle
- Ökologische und faire Naturmode für Babies, Kinder und Erwachsene
- Spielzeug
- Praktisches und Schönes für zuhause
- Räucherwerk
- Zubehör für Yoga und Meditation
- Schönes zum Schenken

Jetzt in der
Augustinerstr. 5
in Würzburg

Mo - Fr: 10 - 18 Uhr
Samstag: 10 - 19 Uhr

www.naturkaufhaus.de

 [naturkaufhauswuerzburg](https://www.instagram.com/naturkaufhauswuerzburg)

Yoga – atmen · singen · klingen



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

Info | Yoga ist ein ganzheitlicher Weg und weit mehr als die Praxis von Asanas. Es geht um eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Das konzentrierte und fokussierte Atmen lässt diese Verbindung mehr und mehr espüren. Der Atem hilft, achtsam jeden Moment der Yogapraxis zu erleben. Die Wahrnehmung des Atems führt zum Hören, lässt aber auch ein sanft klingendes Schwingen ertönen. Die Stimm lippen vibrieren, es tönt und der Körper entfaltet sich zu einem wunderbaren Klangraum.

Yoga verbindet Bewegung und Atmung und führt so in die Haltung und gibt Halt. Stimmklang und Haltung bilden eine Einheit. Wenn man bewusst atmet und singt, kommt man sich auf ganz neue Weise näher. Es öffnen sich Resonanzräume – für unentdeckte Seiten an sich selbst und für das, was das Leben trägt und überschreitet. Klänge und das Singen von Mantras befruchten und intensivieren den Yogaweg. Es ist ein Leib und Seele berührendes Zusammenspiel. Atmen, Haltung, Meditation und Klang finden im Yoga zusammen.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 325 EUR im EZ, 285 EUR im DZ, ohne Übernachtung 210 EUR.



Stille vor Gott – Spiritualität und Meditation



Termin | Fr., 13. Dezember, bis So., 15. 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 führt ein in Praxis

und Theorie meditativer Spiritualität in verschiedensten Formen. Musikmeditation, Herzensgebet, Schweigen und christliches Yoga stehen im Zentrum des Seminars.

Ins Yoga führt der evangelische Theologe und zertifizierte Yoga- und Meditationslehrer Dr. Wolfgang Schuhmacher, Leiter der Evang. Tagungstätte Wildbad Rothenburg, ein.

Die theoretischen Einheiten werden begleitet von Prof. Dr. Peter Bubmann, Professor für Praktische Theologie an der Universität Erlangen-Nürnberg.

Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 300 EUR im EZ, 260 EUR im DZ, ohne Übernachtung 184 EUR.

Alle Informationen zu unseren Haustagungen unter und Kulturveranstaltungen finden Sie unter www.wildbad.de. Hier können Sie auch unseren monatlichen kostenlosen Newsletter abonnieren!



Christsein und Yoga – ein Erfahrungsweg der verändert



Termin | Fr., 17. Januar, bis So., 19. Januar

Info | Das Seminar Einführung in christliches Yoga wendet sich an Interessierte, die offen sind, die reichen Schätze und das große Erfahrungspotential des christlichen Weges auf ganzheitliche Weise für sich zu entdecken, aber auch an Yoga interessiert sind oder selbst schon seit vielen Jahren Yoga praktizieren. Christliches Yoga bietet die Möglichkeit, den christlichen Glauben und die biblische Botschaft im Kontext der eigenen Leiblichkeit in allen Facetten zu erleben. Christliches Yoga führt auf einen faszinierenden ganzheitlichen Erfahrungsweg, auf dem die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele wieder neu wahrgenommen wird.



Kosten | Seminar inkl. Unterkunft, Verpflegung 325 EUR im EZ, 285 EUR im DZ, ohne Übernachtung 210 EUR.



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)
Bauberater (kdR)
Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2
Telefon 0931 40 80 95
www.ursprung-baubiologie.de

bioladen*

URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg
Telefon 09 31 - 40 71 41
Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr
info@ursprung-naturkost.de



Klinikum Main-Spessart

kompetent. menschlich. nah.

Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit



Unsere medizinischen Fachbereiche:

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie | Anästhesie | Geriatrie | Gynäkologie | Gastroenterologie, Onkologie u. Infektiologie | Kardiologie u. Intensivmedizin | Intensivstation | Neurologie | Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin | Zentrale Notaufnahme



Rendering@ash.sander | Trichter architekten GmbH

Sie möchten mit uns arbeiten?

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



Klinikum im Aufbau - Wir legen den Grundstein für unsere Region