



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

11 JAHRE

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Mutmachgeschichte

Schwere Zeiten und die Leichtigkeit

SCHULMEDIZIN

Zurück ins Leben

Alltag auf der Intensivstation

ERNÄHRUNG & UMWELT

Gärtnern und die Polykrise

Wissenschafts-Projekt: Planting Future

SPRACHE & KULTUR

Lebe, liebe, lache

Ein Ballett feiert das Leben

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

YouTube

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

Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus | Lehrstuhl für Orthopädie der Universität
Brettreichstr. 11 | 97074 Würzburg | Tel. 0931 803-0 | www.koenig-ludwig-haus.de

Folgen Sie uns gerne auf:



Bezirk
Unterfranken



Arbeitsplatz als „Happy Place“

Der renommierte Harvard-Professor Howard Gardner hat für sein Good Work Project tausende Probandinnen und Probanden nach ihrer Zufriedenheit im Beruf befragt. Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer beantworteten unter anderem Fragen nach dem Sinn ihrer Arbeit oder der Wertschätzung ebendieser. Gardner wollte damit unter anderem herausfinden, welche Jobs besonders glücklich machen. Welche Berufsbilder dabei besonders gut abschnitten? Die Ergebnisse fallen anders aus, als zu erwarten gewesen wäre: An erster Stelle rangieren Gärtnerinnen und Gärtner. 87 Prozent gaben hier an, zufrieden mit ihrer Berufswahl zu sein. Platz zwei erklimmen Friseurinnen und Friseure sowie Schönheits-Pflegerinnen und -Pfleger mit 79 Prozent Jobzufriedenheit. Die Bronzemedaille mit fast 76 Prozent errangen Klempnerinnen und Klempner und auf Platz vier gesellten sich Marketing- und PR-Angestellte sowie Journalistinnen und Journalisten mit 75 Prozent Jobzufriedenheit dazu. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler finden mit 69 Prozent ihr Glück in der Erkenntnis. Der Arbeitsplatz als „Happy Place“ hat nach dieser Studie also nichts mit Geld oder Prestige zu tun, sondern mit Selbstverwirklichung, individueller Freiheit und Wertschätzung für das eigene Tun. Foto: ©Lebenslinie, Quelle: www.thegoodproject.org/

Susanna Khoury, Chefredaktorin

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Keine Willkommenskultur gefährdet die Versorgungssicherheit
- 8 Status Quo: Arznei-Mangellage
- 9 Intensivstation: Wie würden Sie entscheiden?

DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS



- 11 What a wonderful world
- 13 Tanzen macht „flüssig“
- 14 Change your Lifestyle: Leichtigkeit durch Lebensstilveränderung
- 16 Unbeschwert essen gehen
- 17 Heimliche Stars der Entwässerung
- 19 Selbstfürsorge, die zu kurz kommt
- 20 Eine Mutmachgeschichte

SCHULMEDIZIN

- 23 Was ist Skoliose?
- 25 Alltag auf der Intensivstation
- 26 Welcher Puls ist normal?
- 27 Lebenswichtige Steuerzentrale: die Schilddrüse

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 28 Die Kraft der Berührung
- 29 Individueller Werkzeugkasten in der Schmerztherapie
- 31 Und sie hilft doch?! Homöopathie
- 33 Nadeln & Wärme: TCM

GESUNDHEITSKALENDER

- 34 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 37 Die sanfte Berührung der Cranio-Sakralen-Therapie
- 40 Interaktionspotenzial von Magnesium & Eisen
- 41 Der Geruch von Krankheit

- 42 Multitasking & die Folgen
- 43 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 44 Nature-based Therapies

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 45 Von Honig & Bienen
- 47 Ernährungswende: jetzt!
- 49 Gemüse: wie zubereiten?
- 50 Im Dschungel der Lebensmittel-Labels
- 51 Gärtnern gegen die Polykrise
- 53 Klimafitter Garten: Wie geht das?
- 55 Mit Essen die Welt verändern?
- 57 Zukunftswocche: Was ist möglich?

ENTSPANNUNG & REISEN

- 59 Auslöser für graue Haare
- 60 Mein persönlicher Luxus: Ästhetische Chirurgie
- 62 Ohne Partner besser schlafen
- 63 Berufe, die glücklich machen
- 66 Reisegepäck im Spiegel der Zeit

SPRACHE & KULTUR

- 67 Wie wird man Trauerrednerin?
- 68 Ballett: Bis dass der Tod uns scheidet
- 72 Wie der Geist den Körper beherrscht

PYSCHHE

- 73 Hunger nach Kontakt

KINDER

- 74 Unsichtbare Retter
- 75 Jeder Buchstabe hat seine Tücken

ALTER

- 76 Surfen mit über 80 Jahren
- 77 Die Treppe: ein unüberwindbares Hindernis?
- 78 Wie außerklinische Intensivpflege gelingen kann

**Über 600
Ausbildungs-
plätze**



Karriere am UKW –
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.

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



Keine Willkommenskultur gefährdet Versorgungssicherheit

Der neue Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliusspital Karsten Eck über die Zukunft der Pflege

In der Oktoberausgabe der Lebenslinie 2024 haben wir einen jungen Albaner aus dem Juliusspital interviewt. Erald Domi ist voll integriert, hat seine albanische Pflegeausbildung anerkennen lassen und in der Pflege eine Bilderbuchkarriere hingelegt. Er ist beliebt bei seinen Kolleginnen und Kollegen und hilft mit, unser Gesundheitssystem am Laufen zu halten. Mittlerweile hat jede vierte Pflegekraft Migrationshintergrund. Ähnlich ist der Prozentsatz bei Ärztinnen und Ärzten. Von Karsten Eck, dem neuen Oberpflegamtsleiter der Stiftung Juliusspital, wollten wir wissen, wie seine Meinung zum anhaltenden Rechtsruck ist, der durch unsere Gesellschaft geht - in Bezug auf die Anwerbung neuer Pflegekräfte, aber auch für die Situation derer, die schon hier leben und arbeiten.

Karsten Eck (KE): „Wenn ich jetzt mal mit denen anfangen würde, die hier leben und arbeiten, dann ist das Thema Angst ein großes. Wir

unterstützen gerade eine Kampagne des Aktionsbündnisses ‚Dienst-Tag für Menschen‘, bei der wir unseren ausländischen Pflegekräften ‚Danke‘ sagen wollen. Um die Beschäftigten zu schützen, haben wir Stockbilder verwendet, weil Mitarbeitende mit Migrationshintergrund teilweise Angst um ihr Leben haben. Wir machen unser Land momentan unattraktiv für den Zuzug ausländischer Fachkräfte. Wir reden nicht von Personen, die in unser Sozialsystem einwandern, sondern von Menschen, die sich hier mit Job und Familie integrieren



wollen. Ich befürchte, viele Interessierte werden sich ein Land aussuchen, in dem sie gastfreundlicher empfangen werden.“

Lebenslinie (LL): Die Lebenslinie berichtet seit Jahren über Missstände, die den Pflegeberuf belasten. Einiges hat sich schon zum Positiven verändert, etwa die Gehälter, auch die der Auszubildenden. Aber es gibt immer noch Handlungsbedarf in vielen Bereichen. Wo würden Sie diesen verorten?

KE: „Was sich ändern muss, ist relativ simpel und wird oft propagiert, aber leider verändert sich hier nichts: Das Thema ‚Bürokratieabbau‘ mit Vereinfachungen von Prozessen und Dokumentationen. Eine Pflegekraft braucht derzeit rund 40 Prozent ihrer Zeit am Tag, um zu dokumentieren. Zeit, die ihr am Bett der Pflegebedürftigen fehlt.“

LL: 2060 wird es wahrscheinlich 4,5 Millionen pflegebedürftige Menschen geben. Zudem gehen in den nächsten Jahren die Babyboomer in Rente, darunter zahlreiche Pflegekräfte. Die Lücke beim Personal, die dann klafft, wird nach Schätzungen des Statistischen Bundesamts von rund 300.000 fehlenden Pflegekräften womöglich auf rund 500.000 anwachsen. Was muss geschehen, um den demografischen Wandel in Kombination mit dem Fachkräftemangel auffangen zu können, damit, wie ihr Vorgänger als Oberpflegamtsdirektor, Walter Herberth, einmal so treffend formuliert hat, das Ganze nicht in einer „humanitären Katastrophe“ endet?

Barrierefreies Taxi in Würzburg am Start

Seit Ende 2024 gibt es in Würzburg das barrierefreie Taxi. Über eine Rampe können Menschen in ihrem Rollstuhl sitzend direkt in den Fond des Wagens fahren, ohne fremde Hilfe. Das barrierefreie Taxi ist damit ein wichtiger Baustein barrierefreien Nahverkehrs und inklusiver Mobilität. Sich abends spontan mit Freundinnen und Freunden in der Stadt treffen und anschließend mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause fahren, ist für die meisten Menschen unproblematisch. Für Menschen im Rollstuhl bislang in Würzburg eine Herausforderung. Denn Bus und Straßenbahn sind noch nicht überall im Stadtgebiet barrierefrei; Schwerbehinderten-Fahrdienste können aufgrund des allgemeinen Personalmangels aktuell nur wenige Fahrten anbieten. Zudem müssen diese mehrere Tage im Voraus angefragt werden und sind in der Regel nur tagsüber verfügbar. Das barrierefreie Taxi stellt eine wichtige Ergänzung dar, denn es ist über die gängige Rufnummer der Taxizentrale rund um die Uhr verfügbar. Damit können Menschen im Rollstuhl, die nicht über ein eigenes Auto verfügen, flexibel und selbstbestimmt mobil sein und im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben. *sky*



Barrierefreies Taxi rufen unter 0931.19410



► KE: „Es ist ein Spagat, den es zu leisten gilt, durch gezielte Anwerbung ausländischer Fachkräfte, durch eine noch attraktivere Ausbildung, durch die Schaffung neuer Plätze in Betreutem Wohnen und in Alten- und Pflegeheimen und beispielsweise auch durch das Zurückholen ehemaliger Pflegekräfte, die länger schon aus dem Beruf ausgestiegen sind. Hierzu startet die Stiftung Juliusspital und das KWM gerade eine große gemeinsame Werbekampagne zum sorglosen Wiedereinstieg in die Pflege, und auch in Sachen Ausbildung tut sich etwas: 2026 baut die Stiftung ein neues Pflegeausbildungszentrum in der Klinik Straße 8 – mit modernster Ausstattung, um die Aus- und Weiterbildung der Pflege noch attraktiver zu gestalten.“

LL: *Trotz aller Bemühungen wird es kein Spaziergang werden, die Pflege der Zukunft sicherzustellen. Zumal immer mehr Strukturen wegbrechen, die bisher vielfach vor Pflegebedürftigkeit bewahrt haben wie in Würzburg die geriatrischen Rehas, die beide aufgeben mussten. Hat diese Tatsache mittel- und langfristige Konsequenzen, sprich werden mehr Menschen eher in Alten- und Pflegeheimen landen?*

KE: „Ja, selbstverständlich! Das Wesen der geriatrischen Behandlung ist ja, dass Seniorinnen und Senioren nach ihrem Aufenthalt wieder laufen, sich bewegen können. Das heißt, wir schaffen da ein zusätzliches Problem, in dem wir Menschen nicht mehr so gut rehabilitieren können, wie es ginge, wenn es weiterhin geriatrische Rehas in

Würzburg gäbe. Und das ist aus meiner Sicht auch ein großes Problem, wenn ich jetzt auf das Thema Krankenhaus und das Thema Ambulantisierung komme. Man kann Operationen ambulant machen - keine Frage. Aber wenn ich keine Nachsorgestrukturen bereitstelle, wie geriatrische Rehas bei älteren Patientinnen und Patienten, kann das bei den Erkrankten frühzeitiger zu Pflegebedürftigkeit führen. Und das ist nicht nur unschön für die Betroffenen, sondern wird zu einer zusätzlichen Belastung für das System werden.“

LL: *Krankenhausreform mit Transparenz-Register, Ambulantisierung und zukünftige Level-Kliniken verschiedener Versorgungstufen. All diese Maßnahmen haben bereits jetzt zu einem kalten Strukturwandel und einem massiven Krankenhaussterben geführt (wir berichteten). Wie schätzen Sie die zukünftige Entwicklung ein?*

KE: „Die Bevölkerung bekommt momentan durch die Politik vorgegaukelt, dass die Krankenhausreform schnell für Besserung sorgt, was nicht mit der Realität übereinstimmt. Das Gesetz dazu wurde zwar verabschiedet und der Bundesrat hat auch zugestimmt. Es gibt aber zum Beispiel drei Rechtsverordnungen, die bis heute nicht erlassen sind, was für Stillstand sorgt. Und ebenso führt der Begriff ‚Vorhaltefinanzierung‘ in die Irre, da dieser nicht bedeutet, dass Krankenhäuser Geld bekommen, ohne Leistungen zu erbringen. Das neue Konzept ist wieder leistungsabhängig. Kliniken mit einem frei-gemeinnützigen Träger, wie das

KWM bekommen die kompletten schädlichen Konsequenzen dieses Vorgehens ab.“

Susanna Khoury

Fotos: @Michael Koch, @depositphotos.com: @kalinovskiy, @kadettmann, @dragana.stock@gmail.com, @Krakenimages.com, @ktsdesign, @hahsoft, @pyty



 www.juliusspital.de

„Der kalte Strukturwandel in der Krankenhauslandschaft muss ein Ende haben. Dazu sind Überbrückungsfinanzierungen jetzt dringend geboten. Für die Pflege wünsche ich mir, dass dieser durch und durch sinnstiftende und wichtige Beruf der Pflegenden positiver dargestellt wird, und dass Pflegenden sich selbstbewusster zeigen und die Facetten und das Positive ihrer Arbeit in den Mittelpunkt stellen“, so der neue Oberpflegamtsdirektor der Stiftung Juliusspital Karsten Eck (Bild links: bei der Schlüsselübergabe mit seinem Vorgänger Walter Herberth).



Samstag Concerte in Kooperation mit Theater Management präsentiert

DIE MÖNCHEN DES SHAOLIN KUNG FU

DIE SPEKTAKULÄRE SHOW - DIREKT AUS DEM SHAOLIN KLOSTER

DAS 30 JAHRE ORIGINAL

03.05.2025
Stadthalle | Bad Neustadt

Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter
Ticket-Hotline: 06453/91 24 70
www.depro-konzerte.de





Schätzst du die Arbeit auf dem Land in Stadtnähe? Willst du überdurchschnittlich verdienen bei hoher Wertschätzung? Bist du mit Teamgeist gesegnet und möchtest viel Spaß beim Arbeiten? Möchtest du individuell gefordert werden und Fortbildungen machen, die zu dir passen?

Dann komm in unser Team. Melde dich doch ganz formlos für weitere Informationen bei uns.

JETZT BEWERBEN

T 09 31 – 99 16 19 06
F 09 31 – 99 16 19 09
info@physio-sielemann.de
www.physio-sielemann.de

Renée
Sielemann
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

WIR SUCHEN

DICH

OFFENE STELLEN

- Physiotherapeut (m/w/d) ✓
- Fitnesstrainer/ (m/w/d) ✓
- Sport- & Gymnastiklehrer (m/w/d) ✓
- Osteopath (m/w/d) ✓
- Fitness Kaufmann (m/w/d) ✓

- moderner angeschlossener Trainingsbereich mit innovativen Geräten
- Festanstellung ohne Befristung
- flexible Arbeitszeiten
- regelmäßig Teambesprechung

Verletzungsfrei kicken

Dr. Thomas Krause und Dr. Dirk Ziegler auf der „Ersatzbank“

Fußballerinnen und Fußballer kennen es: Ein unglücklicher Zweikampf, ein falscher Tritt, und schon ist man verletzt. Beim Würzburger Fußballverein 04 (WFV 04) müssen sich die Spielerinnen und Spieler in Zukunft weniger Sorgen um Verletzungen machen. Dank einer neuen Partnerschaft mit dem Fachklinikum Mainschleife in Volkach, sind sie ab sofort in puncto professionelle medizinische Betreuung gut aufgestellt – sowohl bei akuten Verletzungen als auch in der Prävention. Dr. Thomas Krause, Chefarzt für Knie- und Sportorthopädie am Fachklinikum Mainschleife, betreut zusammen mit Dr. Dirk Ziegler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Spezialist für Hand, Ellenbogen und Schulter am Fachklinikum Mainschleife, die Mannschaft des WFV 04. Dr. Krause gibt im Interview mit der Lebenslinie spannende Einblicke in die gängigen Verletzungen, die im Fußball auftreten. „Am häufigsten sehen wir Prellungen, Verstauchungen und Muskelverletzungen“, erklärt der Sportorthopäde. Diese Erkenntnisse decken sich mit allgemeinen Studien zu Fußballverletzungen, die zeigen, dass rund 50 Prozent aller Verletzungen Prellungen sind, gefolgt von Verstauchungen (20 Prozent) und Muskelverletzungen (10 Prozent). Die beiden Fachärzte – im Hintergrund auch das gesamte chirurgische Team in Volkach – stehen den Spielerinnen und Spielern in erster Linie bei Verletzungen, die sich im Spiel ereignen, zur Verfügung. „Wir schauen uns die Spieler an, führen eine körperliche Untersuchung und Diagnostik durch und geben eine Therapieempfehlung“, beschreibt der Mediziner die zu fahrende Diagnostik im Verletzungsfall. Statistisch gesehen ereignen sich Verletzungen viermal häufiger im Wettkampf als im Training. Besonders gefährdet seien das Sprung- und das Kniegelenk. Doch nicht nur die richtige Behandlung, sondern vor allem die Prävention spielen eine zentrale Rolle: „Um Verletzungen zu vermeiden, sind angepasstes Training, vorheriges Aufwärmen und Aktivierung, ausreichende Regeneration, eine ausgewogene Ernährung sowie guter Schlaf entscheidend“, betont Krause, der zusammen mit seinem Kollegen auch hier beratend tätig ist. Anfang März begann die Rückrunde für die Würzburger Bayernliga-Kicker auf Tabellenplatz 10 – das professionelle medizinische Betreuungskonzept ist dabei eine wichtige Grundlage für den Rest einer erfolgreichen Saison. *Miriam Christoph, Fotos: @depositphotos.com/@VisualGeneration, @Fachklinikum Mainschleife, Quelle: https://www.academyofsports.de/de/lexikon/verletzungen-im-fussball/?utm_source=chatgpt.com (aufgerufen am 19.02.2025)*

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



(V.l.n.r.): Dr. Thomas Kraus, Philipp Eckart, Trainer der 1. Mannschaft WFV 04 und Dr. Dirk Ziegler starten als Team in die restliche Fußballsaison.

Empathie ist das Wichtigste

Die besten Retterinnen und Retter Bayerns: die Johanniter-Jugend aus Würzburg

War das ein Jubel im Sommer 2024. Die Johanniter-Jugend aus Würzburg gewann in der Kategorie der B-Mannschaften den Titel beim Landeswettkampf der bayerischen Johanniter in Ingolstadt. Damit hat Würzburg die besten Retterinnen und Retter Bayerns. Elf Ersthelferteams hatten in dieser Gruppe teilgenommen. Insgesamt bot sich ein beeindruckendes Bild ehrenamtlichen



standen Wiederbelebung, Anlegen eines Druckverbands, die stabile Seitenlage sowie weitere grundlegende Maßnahmen. „Es gibt verschiedene Dinge, die von den Schiedsrichterinnen und -richtern beachtet werden“, sagt Hannah. Besonders wichtig sei ihnen gewesen, wie die Prüflinge



Engagements. Denn Ende Juli kamen mehr als 400 Teilnehmende zwischen sechs und 70 Jahren zusammen. 22 Mannschaften haben sich im Wettkampf in sechs Kategorien an 20 Wettkampf-Stationen gemessen. Am Ende überzeugten die sechs Unterfranken durch fachliches Können und zwischenmenschliche Kompetenz. „Es ist beeindruckend, mit welchem Eifer und mit welcher Ernsthaftigkeit schon die jungen Retterinnen und Retter bei der Sache sind“, so Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes der Johanniter in Unterfranken, kurz nach dem Sieg. Wie unverhofft dieser tatsächlich kam, erzählt Betreuerin Hannah Flach. „Wir sind mit der Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen nach Ingolstadt gefahren“, erinnert sich die 17-jährige Gymnasiastin. „Wir waren froh, dass wir diese Gruppe überhaupt zusammenbekommen haben, da der Landeswettkampf eigentlich schon im Juni stattfinden sollte und dann wegen des Hochwassers auf Juli verlegt wurde.“ Der Motivation habe das keinen Abbruch getan, so die junge Frau, die in Höchberg zuhause ist. Ihre



Gruppe, alle im Alter zwischen 13 und 17 Jahren, nahm die Herausforderung an. Denn obschon quasi keine Zeit zur erneuten Vorbereitung blieb, waren die Jugendlichen gut vorbereitet. „Teilweise sind sie Schulsanitäterinnen und -sanitäter, andere besuchen die Jugendgruppe“, sagt Hannah. Seit 2024 ist sie selbst Jugendgruppenleiterin und weiß um die gute fachliche Basis, die jungen Menschen in den wöchentlichen Gruppenstunden vermittelt wird. Beim Landeswettkampf hatten ihre Schützlinge mehrere Aufgaben zu bewältigen. „Am Anfang steht ein Theorie-Test, in dem unter anderem Geschichtswissen zu den Johannitern, aber auch Erste-Hilfe- und Sicherheitsaspekte im Verkehr abgefragt wurden“, erklärt die Sanitätshelferin. Dann ging es in die Praxis. Auf dem Programm

„Wir haben es wirklich nicht geglaubt“, erinnert sich Hannah Flach an die euphorische Stimmung nach dem Sieg. „Es war einfach unbeschreiblich.“

mit den „Patientinnen und Patienten“ sprachen und sich kümmerten, während sie natürlich die richtigen Maßnahmen ergriffen. Es galt also, Empathie zu beweisen und keinen „Geschwindigkeitsrekord“ aufzustellen. Nicht nur für Hannah das wohl Entscheidendste bei Ersthelferinnen und Ersthelfern.

Sie selbst ist über den Schulsanitätsdienst zu den Johannitern gekommen und freut sich, dass junge Menschen von frühester Jugend an in ein solches Ehrenamt hineinwachsen und oft dann auch im Erwachsenenalter dabeibleiben würden. Die Begeisterung, die sie in ihrem Umfeld erlebt, sei riesig – und nachhaltig. Unterdessen steht für die Würzburger Jugend schon die nächste Herausforderung an. Ende September findet der Bundeswettkampf in Erfurt statt. „Das ist eine richtig große Sache! Es geht um Ruhm, Ehre, aber vor allem um ganz viel Spaß“, sagt Hannah.

Nicole Oppelt
Fotos: ©Mike Raab, ©Regina Rodegra, ©Mattias Walk, ©depositphotos.com/@microgen, ©Peter Engert/ Fotoclub Würzburg



Status Quo: Mangellage

Apotheker Dr. Michael Sax über Lieferengpässe bei Arzneimitteln

Eine Ära geht zu Ende! Apotheker Dr. Helmut Strohmeier und Uschi Strohmeier treten den wohlverdienten Ruhestand an und geben den Stab weiter an Dr. Michael Sax und Tina Sax, die ab 1. Januar neben der Stern Apotheke in Grombühl auch die Theater Apotheke leiten. „Ja, ich schaue noch jung aus“, meint Helmut Strohmeier augenzwinkernd, „aber ich habe das Rentenalter erreicht. Mir macht die Pharmazie immer noch Spaß und ich arbeite auch gern noch ein wenig mit. Ich bin aber sehr froh, dass ich mit Michael Sax einen jüngeren Kollegen gefunden habe, der dieselbe Philosophie wie ich hat, nämlich für unsere Patientinnen und Patienten da zu sein und sie ordentlich zu versorgen - trotz aller Widrigkeiten wie etwa dem Dauerproblem Lieferengpässe bei Arzneimitteln.“ Über genau dieses Thema wollen wir mit Dr. Sax in seinem ersten Interview in der Lebenslinie sprechen. Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) dokumentiert eine Nichtverfügbarkeit von Arzneien in etwa 20 Millionen Fällen pro Jahr haben. Sind Lie-

ferengpässe bei Arzneimitteln hierzulande inzwischen ein Dauerproblem? Dr. Sax: „Ja, definitiv. Das ist kein Problem, das es erst seit gestern gibt. Lange vor der Pandemie mussten die Apotheken oft Klimmzüge machen, um an Ware zu kommen oder Alternativen zu finden.“ Es vergehe kein Tag ohne dokumentierte Nichtverfügbarkeit von Arzneien. Zugespißt habe sich die Problematik seit der Pandemie, als etwa der Hafen in Shanghai wochenlang dicht war und die Asien-Importe ihrer Arzneien nicht verschifft werden konnten. Die häufige Auslagerung der Medikamenten-Herstellung in Billigproduktionsländer wie China und Indien sei vor allem im Generika-Markt einer der vornehmlichen Gründe für Lieferengpässe. „Und die Oligopolisierung etwa bei gängigen Schmerzmitteln mit weltweit nur noch zwei Herstellern. Wenn da einer ausfällt, wie kürzlich, als ein Produktionswerk gebrannt hat, fehlt der halben Welt Ibuprofen“, erklärt Dr. Sax. Die Rabattverträge der Krankenkassen täten ihr Übriges. Die Lösung wäre eine Rückverlagerung der Arzneimittel-Produktion

zumindest nach Europa. Das brauche aber politischen Willen und mindestens zehn Jahre für die Ausführung, so Sax. So viel zur Theorie. Wie sieht der Umgang der Apotheken mit Lieferengpässen in der Praxis aus? Dr. Sax: „Sehr vielfältig mit stundenlangem Telefonieren, Nachfragen beim Großhandel und bei Herstellern, ärztlich abgestimmtes Aufbieten von Alternativen, die therapeutisch identisch oder vergleichbar sind, Einzelimporte aus dem Ausland oder Eigenherstellung.“ All das sei extrem zeitaufwändig und nicht immer von Erfolg gekrönt. „Und dennoch ziehen wir täglich alle Register, um die Versorgung unserer Patientinnen und Patienten zu gewährleisten“, betont der 47-Jährige. „Ich habe einen Patienten, der ist zum Beispiel nierentransplantiert, hat also eine vehemente Niereninsuffizienz und neigt zu Übersäuerung. Seine Arzneimittel importiere ich inzwischen aus Österreich, damit er bei Lieferschwierigkeiten nicht auf der Intensivstation landet“, berichtet der dreifache Familienvater. Diese Aussage bestätigt auch eine Umfrage bei Apothekerinnen und Apothekern im Krankenhaus, die angab, dass fast 40 Prozent der Arzneimittelengpässe eine lebenswichtige Therapie von Patientinnen und Patienten in der Vergangenheit nicht erlaubt oder zumindest verzögert hätte. Und es seien ja nicht nur die Medikamente, die nicht verfügbar sind, auch Zellulose, Steril-Glas, Ampullen, Papier, also die Umverpackungen für Arzneien haben Lieferprobleme. Das komme „on top“ noch dazu, so Sax. Kann all das im schlimmsten Fall dazu führen, dass die Dauerbaustelle „Lieferengpass“ zu einem Versorgungsempass wird? Dr. Michael Sax: „Diese Sorge ist berechtigt!“

Susanna Khoury

Fotos: Dr. Sax ©Stefan Mahler, ©depositphotos.com/

@aallm

Die Entsorgung von Arzneimitteln

Die Belastung der Umwelt durch Arzneimittelwirkstoffe ist ein wachsendes Problem. Falsche Entsorgung von Medikamenten spielt dabei eine große Rolle, insbesondere, da es bundesweit keinen einheitlichen Entsorgungsweg gibt. Zu oft landen Arzneimittelreste oder abgelaufene Medikamente in Toilette oder Spüle statt im Restmüll oder auf dem Recyclinghof und verursachen Rückstände in der Umwelt. Arzneistoffe, die als biologisch hochaktive Substanzen gezielt auf Organismen wirken, beeinflussen nicht nur den menschlichen Körper, sondern können auch Auswirkungen auf andere Lebewesen und Ökosysteme haben – und zwar schädliche. Das neue Internetportal des Umweltbundesamtes (UBA) „Humanarzneimittel und Umwelt“, wendet sich deshalb mit aufklärenden Informationen und Empfehlungen an pharmazeutisches und medizinisches Fachpersonal sowie interessierte Verbrauchende. Alle Inhalte wurden mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen diskutiert. Ziel war es, praxisnahe und sinnvolle Maßnahmen zu entwickeln, die einfach umzusetzen sind und der Umwelt nützen. Tim Förster, Foto: ©depositphotos.com/@DimaSobkoD



Das Portal ist zu erreichen unter: www.umweltbundesamt.de/ham



www.theater-apo.de

Wie würden Sie entscheiden?

Dr. Kilian Distler, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin, über Ethik im Krankenhaus

„Wir leben in ethisch stürmischen Zeiten“, sagt Dr. Kilian Distler, Ärztlicher Direktor am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Die eine Partei wolle neue Regeln, um die Zahl der Organspenden zu erhöhen. Die andere feile an der Neuregelung der Sterbehilfe. Große Themen! Im Rahmen seines Vortrags an der Städtischen Volkshochschule Marktheidenfeld nahm Distler die Anwesenden Ende letzten Jahres mit in den Klinikalltag und damit direkt hinein in ethische Dilemmas, die (nicht nur) er und seine Kolleginnen und Kollegen abseits der großen Schlagzeilen zu lösen hätten. Tag für Tag gehe es um den Umgang mit Patientenverfügungen respektive um Fragen der Autonomie von Patientinnen und Patienten, um Entscheidungen zwischen Apparatedechnik oder dem Gehenlassen. Die dahinterstehenden Problemfelder sind nicht nur medizinischer, sondern auch philosophischer Natur. Und sie sind komplex! Nach welchen ethischen Grundprinzipien sollten Ärztinnen und Ärzte verfahren? Dr. Distler verweist auf die Medizinethiker Tom I. Beauchamp und James F. Childress. Sie entwickelten Ende der 1970er-Jahre an der Georgetown University vier Grundsatzprinzipien des ärztlichen Handelns. Demnach sollen Ärztinnen und Ärzte den Patientinnen und Patienten nutzen. Sie sollen ihnen keinen Schaden zufügen, ihre Selbstbestimmung respektieren und zu guter Letzt das Prinzip der Gerechtigkeit anwenden. Hilft das in Krisensituationen, bei der

Entscheidungsfindung oder gar der Durchsetzung humanitärer Prinzipien in der medizinischen Behandlung? Ja. Das zeigen, wie Dr. Distler verdeutlicht, nicht nur Überlegungen, wie sie etwa in Zeiten der Corona-Pandemie angestellt wurden, sondern auch Beispiele aus seinem Klinikalltag. Frei nach dem Motto „Wie würden Sie entscheiden?“ stellte der erfahrene Mediziner drei Szenarien vor. Darunter den Fall einer 91-jährigen Patientin, die nach einem „Kollaps“ in der Klinik landete und aufgrund ihres Zustandes nicht selbst zu weiteren Behandlungsoptionen befragt werden konnte. Dialyse, ja oder nein? Die Antwort der Angehörigen „Machen Sie, was Sie für richtig halten – wenn es der Mutter nur hilft!“ half nicht weiter. Oder Fall zwei: Sollte ein 88-jähriger Patient einen Herzschrittmacher erhalten? Vier Handlungsoptionen standen zur Wahl: von nichts tun bis hin zur Implantation eines Highend-Systems. Abgewogen werden musste, nach der Einwilligung des Patienten in eine Schrittmachertherapie, nicht nur, welches System zum Einsatz kommen sollte, sondern auch, welchen Nutzen dieses habe, ob es dem Prinzip des Nicht-Schadens genüge und natürlich

auch, ob der Aspekt der sozialen Gerechtigkeit beachtet werde. Der Fall einer 65-jährigen Diabetikerin verdeutlichte das Problem der Autonomie. Sollte „gegen den Patientenwillen“, aber mit ärztlicher Indikation entschieden und wieder Insulin gegeben werden? Dr. Distler entschied sich in diesem speziellen Fall für die Anwendung des Fürsorge-Prinzips und rettete so ihr Leben. Schwarz oder Weiß, das wurde im Laufe des Abends klar, gibt es hier nicht. Dr. Distler schloss deshalb mit einem Zitat des verstorbenen Karl Kardinal Lehmann: „Schließlich wird man, besonders mit Blick auf den Arzt, nie das Vertrauen verlieren dürfen, dass er in seinen Möglichkeiten so entscheidet, wie es für das Wohl des Menschen am besten ist. Alle notwendigen papierernen Normen können dieses Vertrauen und seine Einlösung nie ersetzen.“

Nicole Oppelt

Fotos: @Chris Weiß, @depositphotos.com: @Tantva12123, @hotmail.com, @mindfullness, @wedmov



www.klinikum-msp.de und
www.vhs-marktheidenfeld.de

BABY, COME BACK
BERUF:
PFLEGEN.



DAS SORGLOSE
WIEDEREINSTIEGS-
PROGRAMM

www.julius-care.de/bepf

Ihr Partner für alle Fragen der Aus-, Fort- und Weiterbildung und zum Arbeiten in Pflegeberufen in der Region Unterfranken.

WER SIND TEIL DER  Stiftung Julius-Spital Würzburg

 Julusspital SENIORENSTIFT WÜRZBURG

 KWM Klinikum Würzburg Mitte

 julius CARE © 2020 Julius-Spital Würzburg



Ihre Schönheit ist
unsere Passion!



Für News und
Informationen folgen
Sie uns auf Instagram



Hier gelangen Sie
direkt zur Online-
Termin-Buchung



What a wonderful world

Gesundheitstrainerin Isabelle Meid über die Leichtigkeit des Seins



„In den Augen eines Kindes gibt es keine sieben Weltwunder. Es gibt sieben Millionen“, behauptet Autor Walt Streightiff. Kinder haben noch die Fähigkeit, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen. Wir alle hatten diese Gabe, die uns im Laufe der Jahre immer mehr abhandengekommen ist. „Es ist ganz unterschiedlich, was sich meine Klientinnen und Klienten in der Zusammenarbeit mit mir wünschen“, sagt Gesundheitstrainerin Isabelle Meid, „eines ist aber fast immer dabei: mehr Leichtigkeit, mehr Lebendigkeit, mehr Leben im Hier und Jetzt!“. Staunen, neugierig sein und wundern sind der „sympathischen“ Leistungsgesellschaft, die von Höher, Schneller, Weiter getrieben ist, gewichen (wir berichteten). Gehetzt von den Anforderungen des Alltags und unseren inneren Antreibern, seien wir allzu oft im Kampf- oder Flucht-Modus wie zu Zeiten des Säbelzahnjägers, so die Resilienz-Coachin: „Hier funktionieren wir nur noch, schauen weder rechts noch links, haben einen Tunnelblick, der die Verortung im Hier und Jetzt aus den Augen verliert.“ Orientierung zurück ins Jetzt sei gefragt, die Erweiterung des Blicks hin zu mehr Achtsamkeit. „Auch, wenn der Begriff strapaziert und schon ein bisschen abgenutzt ist: Achtsam sein, sich orientieren, wirkt auf unser Nervensystem beruhigend und stabilisierend und aktiviert den Parasympathikus, unseren Ruhe-Nerv“, so Meid. Und hier gebe es ganz einfache Übungen, die man leicht in jeden Alltag einbauen kann für mehr Leichtigkeit. „Etwa das bewusste Umschauen im Raum ... Wo befinde ich mich? Was ist rechts und links von mir? Oder in der Natur, das bewusste Wahrnehmen



eines Löwenzahns, der sich durch den Asphalt kämpft, einer Wolke, die wie ein Schmetterling entschwindet, oder eine Spiegelung im Wasser, die einfach nur wunderschön ist! Die Verortung im Hier und Jetzt ist ein großartiges Werkzeug, wenn man im Trubel des Alltags die Orientierung verloren hat.“ Ebenso Erde-Schwerkraft-Übungen: „Hier geht es darum, bewusst den Kontakt unserer Füße auf der Erde zu spüren. Das gibt uns Bodenhaftung und entspannt“, weiß Isabelle Meid.



Oder man könne auch die Wahrnehmung auf seine Wirbelsäule lenken und diese leicht wie eine Wasserpflanze im Ozean hin- und herschwingen lassen. „Durch diese Übung orientiert man sich zu seiner Körpermitte hin und das ist beruhigend“, erklärt die Expertin in Vermeidung von Burnout. Und wie lange sollte man solche Übungen machen? Meid: „So lange bis man merkt, dass etwas im Körper ankommt. Kein Feuerwerk der Tiefenentspannung, sondern kleine, feinen Signale der Regulation wie Gähnen, mehr Spucke im Mund, oder Tränen, die ohne Grund kullern oder ein grummelnder Magen.“ All das seien Zeichen, dass man aus dem Funktionieren, aus dem zu aktiven Sein zurückschwingt in den Zustand des Parasympathikus. Auch regulierende

Atemtechniken hätten diese Wirkung: „Einatmen, Atem halten und dann lange ausatmen, oder Seufzen, auch das sorgt dafür, dass unser Nervensystem schwingungsfähig bleibt.“ Die Selbstumarmung sei ebenfalls eine einfache Regulationstechnik, so Meid, um sich an Ort und Stelle sicher zu fühlen, wenn wir durch das Überangebot an Reizen einmal die Orientierung verloren haben. „Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder. Ich glaube an Letzteres.“ Und dieses Zitat stammt von einem Naturwissenschaftler, nämlich Albert Einstein. Wunder passieren immer und überall, wir müssen nur kurz innehalten, der Magie des Augenblicks vertrauen und sie auf uns wirken lassen ... dann stellt sich Unbeschwertheit, Urvertrauen und Leichtigkeit des Seins ein. What a wonderful world!

Susanna Houry

Fotos: @Daniel Pinho, @depositphotos.com: @Yaruta, @lola19, @Smileus, @radub85, @GrB, @laschi

 www.isabelle-meid.de

Coachin für Selbstfürsorge und Resilienz Isabell Meid lädt die Menschen ein, sich wieder mehr zu wundern, kleine Glimmer-Momente zu sammeln. Was hat mir heute den Tag versüßt? Für was bin ich dankbar? Wie schafft es der Löwenzahn durch den Asphalt?

Übungen für mehr Leichtigkeit von Isabelle Meid finden sich unter:



Ballast abwerfen

Zurück zur Leichtigkeit des Seins im Bäderland Bayerische Rhön

Wir sind alle „Rucksackträger“. Jeder Mensch hat sein ganz eigenes Päckchen zu tragen, das mit den Jahren immer schwerer wird. Nicht nur die allgegenwärtigen Krisen und Kriege können einem zusetzen. Auch privater wie beruflicher Stress oder das Gefühl, immer und überall erreichbar sein zu müssen, kann belastend sein. All das trägt dazu bei, dass die Zahlen der stressbedingten und chronischen Erkrankungen – von Rückenschmerzen über Allergien bis Burnout – einen Höchststand erreicht haben. Das überrascht nicht! Reisen mit leichterem Gepäck ist angesagt: Ruhe, Entschleunigung, wieder auf den Körper und die Seele hören. Klassische Erholung und Prävention in Form einer Kur sind wieder im Kommen, um Ballast abzuwerfen. Die Kur war über viele Jahrzehnte das Mittel der Wahl zur Wiederherstellung einer angeschlagenen Gesundheit. Sie galt schon immer als sinnvolle, notwendige und natürliche Erholung vom stressigen, harten Alltag. Die bekannten und oft prunkvollen Kurorte – auch im Bäderland Bayerische Rhön – zeugen von dieser glanzvollen Zeit. In ihr suchten und fanden die gekrönten Häupter Europas ihre Ruhe und Regeneration. Zwischenzeitlich geriet die Idee der Kur jedoch fast in Vergessenheit. Da aber Ruhe und Entschleunigung nachweislich förderlich für die Gesundheit sind, gehört die ambulante Badekur seit drei Jahren wieder zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Sie dauert üblicherweise zwei bis drei Wochen und ermöglicht die freie Wahl von Kurort und Unterkunft. Der Antrag erfolgt über die Hausärztin oder den Hausarzt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen



Gezielte Reizimpulse durch Wasseranwendungen können dem Körper helfen, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

als Gesundheitsquintett mit 40 Kliniken und Sanatorien, vier Thermen, 21 Heilquellen, Kurparks und entschleunigender Natur. Auch mannigfaltige Kulturangebote wie der Kissinger Sommer oder Winterzauber bieten Erholung. Als Kurorte und Staatsbäder mit altem Charme zeigt sich das Bäderland Bayerische Rhön moderner denn je. Die Verkostung des Heilwassers wird in modernen Heilquellenlounges oder beim Heilwasser-Tasting zur besonderen Inszenierung. Am Multimedia-Brunnen untermalen Musik und Licht das Wasserspiel. So mancher Brunnen fließt

100 Prozent der Arztkosten und 90 Prozent der Heilmittelkosten. Daneben gibt es auch Kuren, die sich speziell an Menschen mit Kindern richten, Mutter- oder Vater-Kind-Kuren und Familienkuren. Sie sind für Eltern und Kinder gedacht, die durch Vorerkrankungen, Behinderungen oder Neurodivergenzen besonders belastet sind. Eine solche Kur dauert üblicherweise drei Wochen. Auch hier trägt die Krankenkasse des Elternteils die anfallenden Kosten. Der Antrag erfolgt über die Hausärztin oder den Hausarzt. Vom Versicherten ist die gesetzliche Zuzahlung von täglich 10 Euro zu leisten. Zentral in Deutschland, in der bayerischen Rhön im Norden Bayerns, liegen einige der traditionsreichsten Kurorte. Fünf davon haben sich zusammengeschlossen und das Kurwesen fit für die heutigen Ansprüche gemacht. So können Bad Kissingen, Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Königshofen und Bad Neustadt mit 21 Heilquellen ihren Gästen gemeinsam ein Angebot bieten, das alle Ansprüche abdeckt. Das Bäderland Bayerische Rhön präsentiert sich

auch in den modernen Thermenwelten etwa in der KissSalis Therme in Bad Kissingen. Das begleitende Kulturangebot reicht von Rock und Pop bis hin zu Schlager und Comedy. Ein weiteres Highlight ist das Bewegungsangebot, das Achtsamkeitstrainings wie Yoga, Meditation und Waldbaden umfasst. Und Bad Bocklet etwa setzt auf Ayurveda, die Lehre des Lebens. sky

Fotos: ©Pocha Burwitz, ©Andreas Hub, ©FlorianTrykowski, ©KissSalis Therme Bad Kissingen, ©Dominik Marx, ©Susanna Khoury, ©Pixabay.com, ©depositphotos.com: @NewAfrica, @AndrewLozovyi, @photonsk, @hquality

www.baederland-bayerische-rhoen.de

Erholung Suchende können das hochwertige und streng kontrollierte Heilwasser der 21 Heilquellen im Bäderland Bayerische Rhön an Brunnen verkosten und trinken, in Wandelhallen und Brunnenbauten, bei Voll-/Teil- und Bewegungs-Bädern in den Thermen und Kureinrichtungen, beim Inhalieren im Gradienwerk oder beim Wassertreten in den zahlreichen Kneippanlagen Wasser in all seinen Formen erleben.



Flüssige Bewegungen, die Wellen schlagen

Tänzerin Lisa Kuttner über Fluid Movement und Kinomichi

„Bei Fluid Movement üben wir in unserem Körper ‚flüssiger‘ zu werden, und dabei so viele Gelenke wie möglich gleichzeitig zu bewegen“, sagt Lisa Kuttner, Tänzerin und Inhaberin des Würzburger Tanzstudios Tanzraum. „Immer auf der Suche nach neuen Bewegungen, lassen wir eingetübte Bewegungsmuster los und vertrauen dem Körper“, erzählt sie weiter. Saed Mansour, Tänzer aus Israel, kam vor gut zwei Jahren nach Würzburg und bereicherte die Würzburger Tanzwelt mit Fluid Movement. Mittlerweile leitet die junge Tänzerin Rosa Faerber im Tanzraum das Fluid Movement an: „Wir verbinden uns mit unseren körperlichen Flüssigkeiten, gehen in Resonanz und kommen in Bewegung“, erklärt sie. „Erwachsene bestehen zu etwa 50 bis 65 Prozent aus Wasser, der Körper eines Säuglings aus bis zu 80 Prozent“, weiß Lisa Kuttner. Fluid Movement steht im direkten Zusammenhang mit Body-Mind-Centering (BMC). Im BMC werden dynamische Zusammenhänge zwischen Körper und Geist erforscht. Jede Körperstruktur sei ein eigenes Bewusstsein, in das sich die Tänzerinnen und Tänzer einschwingen. „Das Schöne dabei ist, dass das Gehirn abschaltet, wir ‚flüssig‘ werden und uns daraus resultierend fließend bewegen.“

Anfangen von den Handgelenken, werde sich gemeinsam durch den Körper gearbeitet. „Wir wandern Stück für Stück hindurch. Wir beginnen, uns neu mit unserem Körper zu beschäftigen und ihn anders wahrzunehmen. Es gibt kaum Vorgaben.“ Der Fokus wechsele und plötzlich gehe alles ganz leicht – auch der Geist. „Wer das öfter praktiziert, leistet langfristig auch gute Mindset-Arbeit“, ist Kuttner überzeugt. „Strenger“ geht es beim „Kinomichi“ zu. Die japanische Bewegungskunst aus dem Budo Sport ist eine Weiterentwicklung aus Aikido-Techniken. Im Tanzraum wird sie unter der Anleitung von Eva Hitzler praktiziert. Hier trifft östliche Kampfkunst auf moderne westliche Körperarbeit. „Es gibt eine ganz klare Form, die vorgegeben ist. Es müssen bestimmte Schrittkombinationen geübt werden“, erklärt die Choreografin. Die Bewegungen sind groß, weit, hinein in den Raum und mit Wellen nach oben und unten. Dazu werden die Basis-Techniken vorerst mit ruhiger Dynamik Schritt für Schritt geübt und die körperlogische Spiralbewegung von den Füßen über die Arme bis hin zum Kopf konsequent aufgebaut. Das Ziel: Im Wechselspiel von innerer Zentrierung und Expansion, Erdung und Aufrichtung, Nähe und Distanz im Kontakt zu den Partnerinnen und Partnern findet sich ein neuer Zugang zur eigenen inneren Kraft. „Diese gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Bewegung kriert Leichtigkeit in der Begegnung“, betont Kuttner. Doch auch hier gehe es wie bei

allen anderen Bewegungskonzepten darum, diese kontinuierlich zu üben, dann würden sich Bewegungsabläufe automatisieren, der Kopf frei und wir leicht ...

Nicole Oppelt

Fotos: ©depositphotos.com/@ilya1993, ©Wilfried Weis,



www.tanzraum-wuerzburg.de



M MOZARTFEST
WÜRZBURG

»Aber durch Töne«
Freund Mozart

23. Mai bis 22. Juni 2025

mozartfest.de

Change your Lifestyle

Physiotherapeutin Renée Sielemann gibt Tipps

für ein leichteres Leben

„Bewegung wird oft als ein Schlüssel zur Leichtigkeit im Leben angesehen“, sagt Renée Sielemann. Die erfahrene Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Oberdürrbach weiß um die Vorteile: Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und setzt Endorphine frei. „Diese chemischen Reaktionen im Körper bauen Stress ab, heben die Stimmung und steigern das allgemeine Wohlbefinden“, erklärt sie. Bewegung wirke zudem regulierend auf das Nervensystem, was bei Ängsten, Schlafproblemen und depressiven Verstimmungen helfen könne. Sie sagt aber auch: „Bewegung ist kein alleiniges Allheilmittel.“ Sie sollte immer als Teil eines ganzheitlichen Lebensstils betrachtet werden, der auch Ernährung, Schlafgewohnheiten und mentale Gesundheit einschließe. Für sie seien etwa moderate Aktivitäten wie Spaziergänge, leichtes Joggen oder Radfahren „energierend“. Auch Achtsamkeitstechniken würden dazu zählen: „Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong wirken beruhigend und bauen gleichzeitig Stress ab.“ Dabei immer „Training mit Freude“. Die Kehrseite der Medaille sei „energieraubende“ Bewegung, etwa übermäßiges Trainieren. „Zu häufiges, intensives Training kann den Körper erschöpfen und Stresshormone freisetzen“, betont Sielemann. Auch monotone Workouts sind tückisch. „Bewegung, die sich wie eine Pflicht oder Belastung anfühlt, kann mental und emotional anstrengen.“ Und sie warnt: „Wer sich nicht ausreichend erholt, riskiert Verletzungen und chronische Müdigkeit.“ Das richtige Maß sei entscheidend. Das Leben leichter



nehmen könne man durch Yoga – auch „Kunst der Leichtigkeit“ genannt. „Körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.“ Yoga senke nachweislich den Cortisolspiegel, das Hormon, das mit Stress in Verbindung steht. Die sanften, aber wirkungsvollen Bewegungen würden den Körper geschmeidig machen und die Haltung fördern, was ein Gefühl von Leichtigkeit im Alltag schaffe. Nicht zu vergessen: „Yoga schult den Geist, den Moment bewusst zu erleben und negative Gedanken loszulassen.“ Und wie steht es mit Pilates? „Durch Pilates kann man sich nicht nur körperlich leichter fühlen, sondern auch mental mehr Balance und Stabilität finden“, ist die Expertin überzeugt. Hier liegt der Fokus auf der Stärkung der Körpermitte (Core), der Haltung und der Beweglichkeit. So könnten Rückenschmerzen reduziert und die Haltung aufrecht und entspannt werden. Der Fokus auf Atemkontrolle ver helfe zu einer effizienten Atmung, was Stress reduziere und die Sauerstoffversorgung verbessere. Die Übungen seien überdies gelenkschonend und schaffen ein harmonisches Körpergefühl, ohne den Körper zu überlasten. Übrigens, wer durch Yoga und Pilates den Stress reduziert, verspürt auch weniger Heißhunger – und das könnte zu mehr physischer Leichtigkeit führen. Der Schlüssel zum Abnehmen liege der Physiotherapeutin zufolge aber in einer regelmäßigen und mit Freude ausgeführten Mischung aus Cardio-, Kraft- und Intervalltraining. Sie empfiehlt zum Beispiel High-Intensity Interval Training, Krafttraining, Cardio-Training und Tanzen. Ihr Fazit: „Bewegung kann tatsächlich Leichtigkeit in physischer, mentaler und emotionaler Hinsicht bringen, wenn sie bewusst und ausgewogen ausgeführt wird.“ Yoga, Pilates und ausgewählte Workouts für den Gewichtsverlust können dabei sogar eine zentrale Rolle spielen. „Die Basis bildet immer eine ausgewogene (anti-entzündliche) Ernährung“, sagt Renée Sielemann. In ihrer Praxis verfolgt sie den sogenannten „Change your lifestyle“-Ansatz. Dieser ist ganzheitlich und besteht aus basischen/anti-entzündlichen Rezepten, einer optimalen Zellversorgung sowie mehr Bewegung und Achtsamkeit. nio

Fotos: ©Alexandra Feitsch Fotografie, ©Kerstin Burghard, ©depositphotos.com/@Zonda

Pilates bei Long-Covid

Eine randomisiert-kontrollierte Studie in Brasilien mit 59 Teilnehmenden, die zwei Einheiten Pilates über acht Wochen praktizierten, ergab eine Linderung von Symptomen bei Long-Covid-Betroffenen. Die Pilates-Gruppe erzielte im Vergleich zu einer Sport- und einer inaktiven Kontrollgruppe signifikante Verbesserungen in einer 6-Minuten-Gehtestdistanz, Fatigue-Werten und Schlafqualität. Die Pilates-Methode wurde während des zweiten Weltkrieges von dem deutschen Körpertrainer Joseph Hubertus Pilates erfunden. Mittlerweile ist das Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur weltweit beliebt und wird in vielen Ländern praktiziert. Brasilianische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben nun die Auswirkungen von Pilates-Training im Zusammenhang mit Symptomen von Long-Covid nach Coronavirus-Infektionen untersucht. sky, Quelle: www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39663092



www.physio-sielemann.de



Hauptsache natürlich

Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung über Ernährung, die erleichtert

Sie sind nicht allein: Laut dem Statistikportal Statista gehört der Wunsch, abzunehmen, zu den „häufigsten Vorsätzen“, die sich Menschen hierzulande vornehmen. „Insgesamt hatten im Jahr 2023 in Deutschland über 19 Millionen Personen Interesse an Diäten und Diätprodukten“, schreibt Statista im Sommer 2024. Dabei sei die Reduzierung von Übergewicht nicht das einzige Motiv einer Diät, sondern auch Prävention und Behandlung von Krankheiten wie Diabetes. Karl-Heinz Ursprung, Inhaber eines Bioladens in Höchberg und Gesundheitsberater, hält wenig von klassischen Diäten. „Die meisten von ihnen sind nicht gesund“, betont er. Würde ein Mensch seine Ernährung für eine bestimmte Zeit auf spezielle Lebensmittel fokussieren, sei der Jojo-Effekt vorprogrammiert. Ursprung plädiert dafür, langfristig zu denken. Sein Appell: „Mehr natürliches Obst wie Heidelbeeren oder Zitronen sowie Gemüse, etwa Brokkoli, Blumenkohl oder Zucchini, auf den Speiseplan! Streichen Sie Fertigprodukte!“ Sein Grundsatz fürs Leichterwerden lautet: „Hauptsache natürlich, Hauptsache bio!“ Diese Lebensmittel seien weniger belastet und hätten eine höhere Vitalstoffdichte statt „leerer“ Nährstoffe. Sie würden im Abnehmprozess außerdem unerwünschte Begleiterscheinungen wie Kopf- oder Gelenkschmerzen reduzieren, da der Körper beim Fettabbau weniger eingelagerte Giftstoffe zu bewältigen hätte. Generell rät der Gesundheitsberater zu drei Mahlzeiten am Tag – ohne Zwischenmahlzeiten. „Der Körper ist bestimmten Rhythmen unterworfen. Es ist nicht ideal, wenn der Magen permanent arbeitet“, sagt er. Viel hält er von der 16:8-Methode. Die ideale Zeit für eine Nahrungsaufnahme liege demnach zwischen 12 Uhr mittags und 20 Uhr abends. „Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie ihr Essen“, so sein dringender Rat. „Dann ist selbst eine einfache Gemüsebrühe ein echtes Gedicht.“ Wer morgens unbedingt etwas benötige, solle auf rohes Obst zurückgreifen. Wer leichter werden möchte, sollte daneben auf Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt achten. „Haferflocken, Linsen, Erbsen und Bohnen, Tofu, ungesalzene Nüsse, auch Kerne und Samen sorgen dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an“, weiß Ursprung. Proteine seien darüber hinaus wichtige Nährstoffe. Sie würden die fettfreie Körpermasse aufrechterhalten, die Muskelgesundheit fördern und den Fettabbau verstärken. „Wer seinen Stoffwechsel zudem ein wenig ankurbeln möchte, kann auf Ingwer oder grünen Tee setzen. Letzteres wurde sogar wissenschaftlich belegt!“, so der Experte. Und wie steht's mit dem klassischen Brot? „Wenn

Brot, dann Vollkornbrot.“ Dieses enthalte viel mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine als Weißmehlprodukte. „Dadurch wird die Verdauung angeregt und man bleibt länger satt.“

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @vesnac, @anaumenko;
Quelle: ¹<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19597519>

 www.ursprung-naturkost.de



Theater-Apotheke

Dr. Michael Sax



Wir nehmen uns Zeit
für Ihre Gesundheit!

Theaterstr. / Ecke Ludwigstr. 1
97070 Würzburg
T 0931-52888
F 0931-16944
E info@theater-apo.de

www.theater-apo.de





Ob deftig oder süß, Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Die Auswahl ist bunt, gesund und gut verträglich.



Sensible Küche

Köchin Gina Schäflein über unbeschwertes Essengehen mit Zöliakie, Allergien und Unverträglichkeiten

„Ihr fällt es sehr schwer, dass sie als einzige nie einfach so zugreifen darf, dass sie immer nachfragen und sehr oft verzichten muss. Es geht nicht ohne Tränen“, heißt es in einem Zeitungsbeitrag über die chronische Erkrankung Zöliakie. Eine solche Unverträglichkeit gegenüber Gluten macht das Leben von Betroffenen kompliziert. An Essengehen ist meist nicht zu denken. Denn die Folgen könnten fatal sein. Köchin Gina Schäflein hat sich Menschen mit Zöliakie, Allergien und Unverträglichkeiten angenommen. Ihr Motto lautet: „Damit du weißt, was du isst.“ Betroffene benötigen eine rundum sensible Küche. Sie sollten unbedingt genau wissen, was sich auf ihren Tellern befindet. Ihrer Erfahrung nach sei das in der Regel sehr schwierig. Bei Zöliakie seien zum Beispiel Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern und Kamut tabu. Auch Backwaren wie Brot, Brötchen, Pizza oder Kuchen, die aus solchen Getreidearten bestehen, müssen Zöliakie-Betroffene meiden. Tückisch seien außerdem Fertiggerichte,



Wurstwaren und Soßen, da auch diese Gluten enthalten könnten. Die Zutaten sind das eine. Die Lieferanten, die diese bereitstellen, die Küche, in der Mahlzeiten zubereitet werden, und schließlich das Personal, das die Gerichte zum Gast bringt, sind das andere. Um zum Beispiel den Kontakt mit Gluten zu vermeiden, seien alle Küchengeräte neu angeschafft worden, berichtet die Inhaberin des Würzburger Restaurants Vrohstoff, das vegan und vegetarisch, glutenfrei und allergenarm ausgerichtet ist. Gekocht werde nach festen Rezepten, die niemals abweichen. „Außerdem habe ich seit Jahren feste Lieferanten, die nur ausgewählte Lebensmittel liefern. Hier besteht ein großes Vertrauensverhältnis“, sagt sie. Zu guter Letzt treffen ihre Gäste auf geschultes Personal, das zum Thema Allergien, Unverträglichkeiten und Zöliakie regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht werde. All diese Maßnahmen sind mit kulinarischem Genuss vereinbar. „Ofenstäpfel überbacken mit Gemüse ist eines unserer gängigsten Gerichte bei Allergien“, erzählt Gina Schäflein. Auch herzhafte Pancakes mit Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten, Artischocken, Oliven, Kapernäpfeln, Basilikum-Pesto und Salat gehören zu ihren Tipps. Die beliebten Burger wiederum gibt es im Brötchen oder im Pilz. „Wir möchten, dass sich jeder bei uns gut aufgehoben fühlt, und erfüllen daher auch individuelle Wünsche“, so die Köchin.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Laura Schäflein, Illustration ©Sabine Trost

Die schönen Seiten des Lebens

„Freude kann man nicht befehlen“, schreibt Pater Anselm Grün OSB. Doch wenn uns etwa ein schönes Geschenk gemacht werde, freuen wir uns darüber. Auch selbst könnten wir uns beschenken – zum Beispiel mit Stille, die man sich gönnt, oder indem man sich erlaube, einmal gar nichts zu tun. Auch ein schöner Ort oder ein Kunstwerk können Freude aufsteigen lassen. Der wohl bekannteste Mönch Deutschlands fühlt sich zuweilen wie Hans aus dem Märchen „Hans im Glück“. Denn: Dieser erfreue sich seines Lebens. „Das ist eine eigene Kunst, für die wir nichts benötigen als die Fähigkeit, ganz in dem zu sein, was wir gerade tun“, sagt er. Genau darum geht es in seinem Buch „Was Freude schenkt“, dem zweiten Band aus der Reihe „Kleine Bibliothek der Lebenskunst“. Anselm Grün ist überzeugt, dass wir uns „durchaus für die Freude entscheiden“ können. Denn wir könnten wählen, ob wir uns ständig mit den Problemen dieser Welt beschäftigen und uns von den oft negativen Informationen niederdrücken lassen, oder ob wir uns (ohne die Augen zu verschließen) „bewusst den schönen Aspekten des Lebens zuwenden“. nio

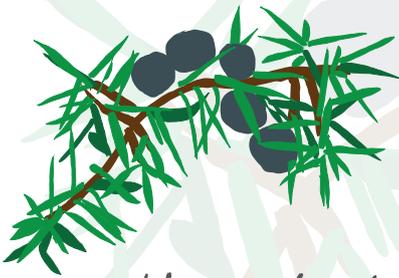


Anselm Grün: Was Freude schenkt, Vier-Türme Verlag, Münsterschwarzach 2025, ISBN: 978-3-7365-0571-1, Preis: 14 Euro, www.vier-tuerme-verlag.de



www.vrohstoff.de, wer Unverträglichkeiten hat, kann sich via Code in der Speisekarte im Detail informieren.





Heimliche Stars der Entwässerung

Kräuter-Expertin Romina Höchner über Kräuter zum Detoxen

„Es gibt Momente, da fühlt man sich irgendwie ‚dicht‘. Nein, nicht, weil man zu tief ins Glas geschaut hat, sondern weil der Körper Wasser speichert, das er eigentlich nicht braucht“, sagt Romina Höchner, Inhaberin des Würzburger Kräuterladens „Kraut Allerliebst“. Um wieder zu eigener Leichtigkeit zu finden, empfiehlt sie „grüne Helferlein“, sprich entwässernde Kräuter, die bei diesem Vorhaben unterstützen können. Zu ihren „heimlichen Stars der Entwässerung“ gehört unter anderem die Brennnessel. Das „pieksige Wundertier“ hat es in sich. Romina Höchner weiß: „Brennnesselblätter sind nicht nur wahre Vitaminbomben, sie helfen auch dabei, überflüssiges Wasser aus dem Körper zu spülen.“ Und falls jemand skeptisch sei: „Als Tee schmeckt die Brennnessel gar nicht so wild wie ihr Ruf.“ Die Pfefferminze nennt die Kräuterexpertin ihre „erfrischende Freundin“. Neben ihrem „coolen, frischen Auftritt“, etwa in Zahnpasta oder Kaugummi, wirke Pfefferminze auch sanft entwässernd und beruhige gleichzeitig den Magen. Für „mehr als nur Deko auf dem Teller“ taugt ihres Erachtens die Petersilie. Höchner ist überzeugt: „Diese kleine grüne Powerpflanze hat es verdient, im Rampenlicht zu stehen!“ Petersilie wirke ihr zufolge stark entwässernd und liefere auch noch jede Menge Vitamin C. „Ein echter Allrounder, der Ihren Körper frühlingstfit macht.“ Der Schachtelhalm ist der „Urzeit-Gigant“ unter den Kräutern. Die Pflanze aus der Zeit der Dinosaurier bringe uns aber nicht zurück in die Kreidezeit, sondern helfe dabei, die Blase in Schwung zu bringen. Eine kleine Beere mit großer Wirkung, das ist für sie der Wacholder. „Wacholder kennen viele von Gin“, sagt sie. „Aber Vorsicht, die kleinen Beeren sind nicht nur aromatisch, sondern auch



kräftig entwässernd.“ Sie würden die Nieren aktivieren und helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen. Die Birke wiederum sei vielen als der „Baum des Lebens“ bekannt. Sie stehe symbolisch für den Neubeginn – und das sei auch bei ihrem entwässernden Effekt zu spüren. „Birkenblätter unterstützen den Körper dabei, überschüssiges Wasser loszuwerden, und sind dabei sanft zur Blase“, sagt die Expertin. Freude kommt sicherlich auch beim Anblick von Löwenzahn, ihrem „Pustebumen-Helden“ auf. Laut der Kräuter-Expertin kann er mehr als nur Kinderträume in die Luft schicken. Denn Löwenzahnblätter seien auch ein Klassiker, wenn es um Entwässerung gehe. „Sie fördern die Nierenfunktion und bringen uns in Schwung – und das ohne viel Aufhebens.“ Zu guter Letzt empfiehlt sie



einen „Exot im Kräutergarten“: den Katzenbart (Orthosiphon). „Diese asiatische Pflanze sieht nicht nur witzig aus, sie ist ein echter Profi, wenn es darum geht, den Körper zu entwässern und die Nieren zu entlasten.“ Ihr Name klinge zwar verspielt, aber ihre Wirkung sei „knallhart effektiv“. All diese Kräuter, so Höchner, seien wahre Meister darin, das Leben leichter zu machen. „Sie entwässern, entschlacken und bringen frischen Schwung in den Alltag!“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Marcel Gollin,

Illustrationen ©Sabine Trost

 www.krautallerliebst.de



Sollte man Birkenwasser zapfen?

Birkenwasser gilt als Superfood, was dem Baum nicht guttut! Denn von Februar bis April werden vielfach unkontrolliert Birken angezapft, um den leicht süßlich schmeckenden Saft des Baumes zu genießen. Dieser soll bei Gicht, Rheuma, Haarausfall, Hautunreinheiten oder zu hohem Cholesterin helfen. Wissenschaftlichen Belege dafür gibt es nicht¹. Zudem sei Birkenwasser kontraindiziert bei Ödemen in Folge von Herzschwäche oder Niereninsuffizienz sowie bei Darmentzündungen, da Birkensaft Saponine enthalte². Und last but not least ist Birkenwasserzapfen ohne Erlaubnis der Eigentümerinnen oder Eigentümer des Baumes strafbar und für den Baum oft lebensgefährlich. Wer dennoch etwa seine eigene Birke anzapfen möchte, sollte das nur tun, wenn es zuvor viel geregnet hat. Ansonsten benötigt der Baum alle verfügbaren Wasser-Ressourcen selbst. Und es sollten mindestens zwei Jahre vergehen, ehe man seinen Baum ein zweites Mal dieser Prozedur aussetzt. Gut zu wissen: Der selbst gewonnene Saft der Birke ist nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar. Wer seinem Baum zuliebe auf das Anbohren des Stamms verzichten möchte, kann auf Birkenblätter-Tee zurückgreifen, dem ähnliche Wirkungen wie dem Birkenwasser zugesprochen werden. sky, Foto: ©depositphotos.com/@Tsomkaigor; Quellen: ¹Journal of Food Science: <https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2621.1985.tb13328.x>, ²de.wikipedia.org/wiki/Birkensaft





Superfood für die Haut

Leichtigkeit entsteht nicht nur im Inneren. Naturkosmetik beflügelt auch das Äußere



„Die Basis für ein gelungenes Make-up ist immer die richtige Hautpflege“, weiß der internationale Green Make-up Artist und Naturkosmetik-Profi Karim Sattar. Seit rund 25 Jahren kümmert er sich um Filmstars sowie Menschen aus Politik, Wissenschaft und der Unterhaltungsbranche. Naturkosmetik sei für seine Arbeit unerlässlich, sagt er. „Die Haut als größtes Organ ganzheitlich zu betrachten, spielt in meinem Beruf eine übergeordnete Rolle.“ Strahlend-schöne Frühlings- und Sommerhaut bedarf seines Erachtens einer Extra-Pflege. Die Natur schenke uns die Superfoods für die Gesichtshaut, die sie mit Feuchtigkeit versorgen, in Balance bringen und auch reifere Haut strahlen lassen. Die Primavera Organic Skincare Gesichtspflege böte hier viele Möglichkeiten. „Generell heißt es im Sommer, die Haut mit mehr Feuchtigkeit zu versorgen, um sie nach längeren Phasen in der Sonne mit einzigartigen

Wirkkomplexen zu verwöhnen.“ Der international tätige Kommunikationsexperte setzt in der wärmeren Jahreszeit vor allem auf die Primavera Hydrating-Linie mit Bio Cassis. „Sie ist eine Feuchtigkeitsquelle bei trockener und beanspruchter Haut.“ Außerdem funktioniere sie hervorragend bei empfindlichen und zu Rötungen neigenden Hautbildern. Sein Tipp, um das Leben im Sommer so richtig zu genießen: „Verwende den Hydrating Face Toner im Sommer aus dem Kühlschrank, um der Haut eine Extraportion Frische zu geben.“ Das Produkt könne übrigens auch wunderbar zum Fixieren des Make-ups als Setting Spray eingesetzt werden. Ein wahres „Superfood“ für die Haut sei auch das als „Bestes Bio 2025“ ausgezeichnete Vital Face Oil aus der Hydrating-Linie. Das Gesichtöl bewahre die Hautfeuchtigkeit und ist reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Die Wirkkraft von Bio-Cassis-Samenöl und Bio-Himalaya-Rosenkirschöl verleihe der Haut neue Elastizität, so Sattar. Das leichte Face Fluid aus der Hydrating-Linie sei wiederum Hautschutz besonders für Menschen im urbanen Umfeld und daher ein Must-have-Unisex-Produkt. Die Pflanzenkomposition mit Schisandra Beere schütze vor äußeren Umwelteinflüssen. „Für eine reichhaltige Nachtpflege kann man eine kleine Menge des Hydrating Face Fluids mit wenigen Tropfen des Hydrating Face Oils vermischen.“ So kann der Sommer kommen!

Nicole Oppelt

Fotos: ©Primavera Life GmbH

 www.primaverallife.com



GOLDFUSS
Praxis für Osteopathie



Andrea Goldfuß
Osteopathin
Heilpraktikerin

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

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

Leichtigkeit & Frische



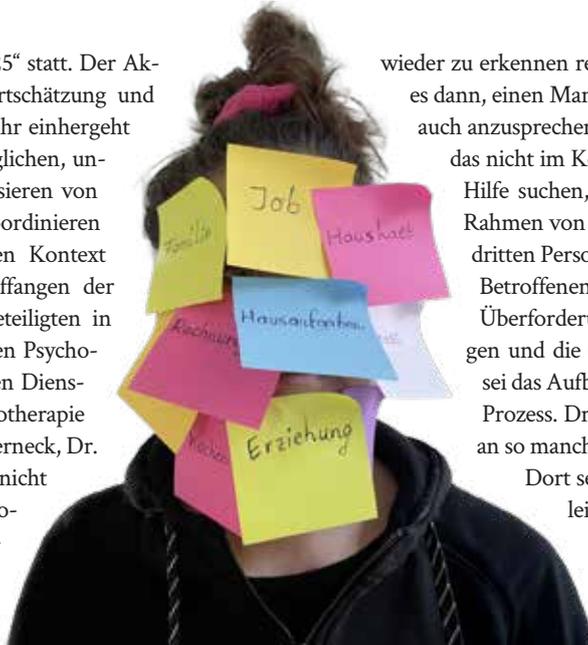
Die Lebenslinie möchte Sie ebenfalls mit Leichtigkeit und Frische verwöhnen und verlost daher drei Naturkosmetik-Sets, bestehend jeweils aus den Primavera-Produkten „Starter & Travel Set Hydrating“, das Ihnen die umfassende Feuchtigkeitsversorgung der Haut für unterwegs liefert, dem Vital Face Oil aus der Hydrating-Linie sowie einem Rosenblütenwasser 100 ml an diejenigen Leserinnen oder Leser, die uns sagen können, welche pflanzlichen Wirkkräfte im Vital Face Oil zum Einsatz kommen. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Hydrating“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Mai. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung 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



Selbstfürsorge, die zu kurz kommt

Diplom-Psychologe Dr. Philippe T. Pereira über Mental Load

Am 1. März fand der „Equal Care Day 2025“ statt. Der Aktionstag erinnert an „die mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von Care-Arbeit“. Mit ihr einhergeht auch Mental Load¹, also die „Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen“. Für den Psychologischen Psychotherapeuten und Leiter des Psychologischen Dienstes am Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck, Dr. Philippe T. Pereira, sei das Problem jedoch nicht nur Mental Load. „Unser Gehirn kann theoretisch sehr gut parallele Aufgaben bewältigen“, sagt er. Es dürfe aber nicht außer Acht gelassen werden, dass heutzutage tatsächlich eine Menge auf uns hereinströme. Viele mentale und emotionale Probleme entstünden durch „Verstrickungen“, die sich im Alltag und in der Partnerschaft ergeben. „Es kann schwer sein, alles unter einen Hut zu bekommen“, betont er gerade mit Blick auf Menschen, die nicht in soliden Partnerschaften leben oder mit wenigen finanziellen Ressourcen auskommen müssen. Im Fokus steht für den Experten daher ein weiterer wichtiger Aspekt: die „Unterlassung, sich gut abzugrenzen“ oder „zu viel Verantwortung zu übernehmen, weil man glaubt, dafür auch noch verantwortlich zu sein“. Die Folge: Selbstfürsorge komme zu kurz. Eine Auszeit werde nicht eingefordert. Alles werde als „zu viel“ und „unfair verteilt“ erlebt. Ein Beispiel sei etwa das subjektive Gefühl, der Partner bzw. die Partnerin erledige zu wenig im gemeinsamen Haushalt. „Das ist nicht Mental Load, sondern die Erfahrung, dass es ungerecht zugeht.“ Jede zusätzliche Tätigkeit erhöhe dieses Unrechtsbewusstsein und führe zu weiterem Stress. Es sei daher wichtig zu erkennen, wie man mit Verantwortung, mit Grenzen und mit der eigenen Selbstfürsorge umgeht. Gelingen hier die Balance, sei auch das Gehirn in der Lage, relativ viel zu schaffen, so der Familienvater. Nimmt das subjektiv empfundene „zu viel“ aber überhand, gebe es Frühwarnsymptome. „In der Regel ist es ein Stress- und Überforderungserleben, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, einfach eine Anspannung, ein gewisser Leidensdruck, bei dem man merkt: Irgendwie bin ich damit nicht zufrieden“, erklärt Dr. Pereira. Meistens werde das überhört, übergangen oder man glaube, dass es schon wieder vorbei geht. Auch Suchtneigungen könnten in dieser Phase angeheizt werden. Nicht wenige würden in einer solchen Situation auf „Hilfe von außen“ hoffen, anstatt selbst die Verantwortung zu übernehmen. Dadurch ändere sich aber meistens nichts. Wird der Bogen schließlich „überspannt“, könne das zu schlimmeren Störungen wie Burnout, Depression, Schmerz- oder psychosomatischen Störungen führen“. Dr. Pereira zufolge sei es daher „essenziell“, „ein Bewusstsein für eigene Gefühle zu schaffen“. Es gelte, die eigenen Gefühle wieder zu benennen, Grenzen



wieder zu erkennen respektive das überhaupt zu erlernen. Gelingt es dann, einen Mangel oder ein Bedürfnis zu interpretieren und auch anzusprechen, sei das eine „Meisterleistung“. „Schafft man das nicht im Kontext der Beziehung, könnte man sich auch Hilfe suchen, zum Beispiel bei Paartherapeuten oder im Rahmen von Angehörigengesprächen mit einer neutralen dritten Person“, so der Experte. Der Grund: Wird das den Betroffenen selbst überlassen, sei das häufig schon eine Überforderung. Zu groß seien oftmals die Verstrickungen und die Gefahr, sich misszuverstehen. In jedem Fall sei das Aufbrechen bestehender Dynamiken ein längerer Prozess. Dr. Pereira erinnert in diesem Zusammenhang an so manche Gepflogenheit aus seiner Heimat Brasilien.

Dort sei es zum Beispiel für Menschen, die sich das leisten könnten, viel selbstverständlicher, Hilfe im Haushalt in Anspruch zu nehmen. „Das schafft Freiräume, in denen man sich um die wesentlichen Dinge kümmern kann“, sagt er. In Deutschland sei diese Mentalität noch nicht sehr weit verbreitet. Viel-

mehr herrsche oftmals der Gedanke vor, alles alleine schaffen zu müssen. „Ich glaube, wir machen es uns unnötig schwer und haben vielleicht auch ein Mentalitätsproblem.“ Brauchen wir also wieder mehr Leichtigkeit in unserem Leben? Dr. Pereira möchte es anders formulieren. Denn Leichtigkeit bedeutet für ihn nicht „alle Fünf gerade sein lassen“: „Wir sollten die richtigen Dinge tun, uns und unsere Partnerschaften wieder ernst nehmen und uns nicht darauf verlassen, dass Traditionen alles regeln. Jeder Einzelne hat Verantwortung und muss seinen Beitrag leisten.“ Am Ende könne genau diese Wertschätzung und Selbstliebe Konflikte und Mental Load reduzieren und in der Konsequenz zu mehr Leichtigkeit im Leben führen.

Nicole Oppelt

Foto: ©Susanna Khoury; Quelle: ¹ <https://equalcareday.org/mental-load>

 www.psychiatrie-werneck.de



Schießhausstraße 19 • 97072 Würzburg Telefon: 0931 / 80 47 450
contact@tanzraum-wuerzburg.de www.tanzraum-wuerzburg.de

Eine Mutmachergeschichte

Anja Wagenbrenner über die Leichtigkeit des Seins und ein wertvolles Erbe

Kriege, Krisen, Konflikte bestimmen die Nachrichten tagaus, tagein. Auf der Welt herrscht Katastrophenstimmung und Dauerstress. Die persönliche Agenda sieht bei etlichen Menschen nicht viel besser aus. Um seine körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren, hat man nun die Wahl, entweder den Kopf in den Sand zu stecken, um all das Negative aus seinem Blickfeld zu verbannen, oder den Status Quo zu akzeptieren und zu versuchen trotz allem Leichtigkeit und Unbeschwertheit in seinem Alltag zu etablieren.

Anja Wagenbrenner hatte den Mut, nach 20 Jahren Pädagogikarbeit, davon zehn Jahre als Erzieherin in einem sozialen Brennpunkt, sich noch in der Corona-Zeit selbstständig zu machen mit einem „Small Business“, das mittlerweile zum „Big Business“ mutiert ist.

Die Fähigkeit, mit Leichtigkeit Gegebenheiten hinzunehmen, war für sie dabei ein wichtiges Werkzeug. „Ich bin die Älteste von sieben Kindern. Wir hatten ein gigantisches Elternhaus. Jede und jeder von uns durfte so sein, wie sie oder er sein wollte. Und das hat mir eine tolle Basis für mein Leben gegeben. Daher hatte ich auch den Mut aus der Komfortzone des Angestelltendaseins auszubrechen und zu sagen, ich mache ab jetzt etwas, das nicht mehr so schwer auf mir lastet, sondern etwas, das mir täglich ein Lächeln ins Gesicht zaubert“, berichtet Anja Wagenbrenner, Inhaberin von „Frieda & Emil“, über die Anfänge ihrer Selbstständigkeit. „Freude, jeden Tag“, war das Motto!

Los ging es mit einer Aktion für die Lebenslinie: Anja Wagenbrenner hat Anfang 2020 rund 1.600 Stoffmasken für Lebenslinie-Leserinnen und -Leser genäht. Mit der Fertigung nachhaltiger Bauchtaschen aus alter

Kleidung ging es weiter bis zum Kauf von ein Paar Turnschuhen, die mit Seidenpapier im Karton ausgepolstert waren. „Das Seidenpapier zusammen mit einer Mohnkapsel, einem Überbleibsel von einem Spaziergang, lag bei den Wagenbrenners unbeachtet am Küchentisch bis ihr Sohn Emil beides entdeckte ... „Emil

fragte mich: Mama machst du mir daraus eine Blume. Gesagt, getan. Und das war 2023 die Geburtsstunde meiner Papierblumen, mit denen ich heute meinen Lebensunterhalt verdiene“, erzählt die Unternehmerin. Aus einer Laune heraus habe ich mein jetziges Business gestartet. Heute bin ich megastolz auf dieses wertvolle Erbe! Auch, wenn es im Nachhinein nicht immer leicht war, dieses Erbe angetreten zu haben?

„Auch hier braucht es Mut ... wir haben letztes Jahr das Schlimmste erfahren, was Eltern erleben können. Und dann gibt es zwei Möglichkeiten, die eine ist, aufzugeben, die andere, weiterzumachen“, weiß die trauernde Mutter. „Mein Mann und ich haben uns für die zweite Variante entschieden. Zu der gehört auch Leichtigkeit. Etwa die Leichtigkeit gemeinsam weinen zu können, um sich danach leichter zu fühlen. Oder wir besuchen am Wochenende gemeinsam Orte, wo wir das loslassen, was sich die Woche über anstaut“. Viele Trauernde hätten nach dem Verlust eines geliebten Menschen das Gefühl, um Himmels Willen, wie soll ich denn nun weitermachen?

„Wenn man aber die Brille andersherum aufsetzt und sich überlegt, was habe ich denn ▶

RESILIENZ



DANKBARKEIT



HIER & JETZT

KREATIVITÄT

LEIDENSCHAFT

► eigentlich alles Schönes um mich herum? Ich habe wunderschöne Erinnerungen. Ich habe wunderschöne Emil-Videos und Fotos. Ich habe gigantische Freunde. Und dann fange ich an, diese Puzzleteile zu verbinden. Und dann fühlt sich das Leben gar nicht mehr so schwer an“, so Anja Wagenbrenner. Dankbarkeit sei hier das Stichwort der Stunde! Dankbarkeit habe definitiv etwas mit Unbeschwertheit zu tun. Aber auch der Wille weiterzumachen, die viel beschworene Resilienz sei ein Faktor. „Die muss aber, glaube ich, in einem angelegt sein“, mutmaßt die Positiv-Denkerin. „Manchmal gibt es auch Situationen und Tage, von denen man glaubt, dass sie schwer werden könnten ... etwa Weihnachten, das wollten wir 2024 einfach nicht zuhause feiern!“ Da müsse man dann kreativ werden und brauche einen Plan B. „Unserer war nach Sri Lanka zu fliegen. Wir reduzierten uns auf das Wesentliche – auf uns, ein paar Anzihsachen, die in einen Rucksack passen, und hoben ab“, erinnert sich die Mutmacherin.

Der Ausstieg aus der Situation „Weihnachten“, wenig Gepäck, eine fremde Umgebung und gastfreundliche Menschen vor Ort, machte es ihnen leicht, unbelasteter mit dem Fest umzugehen. Das „Hier und Jetzt“ sei auch noch so ein Paar, das mit Leichtigkeit vergesellschaftet ist. Ganz im Augenblick sein und alles andere für den Moment vergessen, das produziere Unbeschwertheit.

Im Alltag in Deutschland wieder aufgeschlagen, gehe es nun mit Freude weiter, allein schon durch die kreative Arbeit mit dem dünnen, leichten, teils transparenten Papier. Die

Papierblumen, sind der Inbegriff von Leichtigkeit. Und auch das Installieren ihres Unternehmens, mit dem sie inzwischen deutschlandweit unterwegs ist, ging leicht von der Hand ... durch Mundpropaganda und durch Posts auf Instagram. „Das bin ich. Ich mag es leicht und ich brenne für das, was ich tue und mache es mit Freude. Dazu gehört auch, dass ich mich immer wieder hinterfrage und orientiere, ob das, was den Menschen an meiner Arbeit gefällt immer noch im Einklang mit meinen Wünschen und Träumen ist“, sagt die Papierblumen-Künstlerin. Immer authentisch bleiben, dann stelle sich Leichtigkeit automatisch ein! Was für ein schöner Gedanke! Und was für ein wertvolles Erbe!

Susanna Khoury

Fotos: @Alexandra Feitsch Fotografie, @Melanie Jaugstetter, @Madleen Keller/madleenfotografie.de, @depositphotos.com/@scis65



Ab Mitte April eröffnet der „Raum für Schönes“ von „Frieda und Emil“ im Schulweg 2a in Gerbrunn, friedaundemil@gmx.de, www.instagram.com/friedaundemil

MUT

AUTHENTIZITÄT

Krone richten, weitermachen ...

„Zuversicht ist sehen lernen. Zuversicht ist sich verwurzeln. Zuversicht ist atmen lernen. Zuversicht ist füreinander da sein“ und noch vieles mehr. Die Spiegel-Bestseller-Autorin und systemische Coachin Katharina Afflerbach bringt in ihrem aktuellen Buch „Zuversicht – Wahre Geschichten vom Weitermachen und Wachsen in schwierigen Zeiten“ zahlreiche Aspekte zusammen, die Menschen in den vielleicht schwersten Momenten ihres Lebens Kraft geben können. Die 47-Jährige nimmt ihre Leserinnen und Leser mit hinein in die Geschichten von „siebzehn bemerkenswerten Frauen und Männern, die viel durchgemacht und sich dennoch immer wieder dafür entschieden haben, aufzustehen und weiterzumachen.“ Da bedroht die verheerende Ahrtal-Flut das Leben einer Familie, da ist eine Frau, die nach einem Arbeitsunfall über Monate um ihr Leben kämpft, da ist eine Süchtige, die alles verliert und eine andere, die häusliche Gewalt erfährt. Es sind wahre Geschichten, die sie mit eigenen Erfahrungen verwebt und die uns nach Ansicht der Autorin zeigen, „wie es gelingen kann, durch die Tiefen des Lebens zu navigieren, dass es okay ist, nicht okay zu sein und dass es Heilung gibt.“ nio



Katharina Afflerbach:
Zuversicht. Wahre Geschichten vom Weitermachen und Wachsen in schwierigen Zeiten, Goldegg Verlag, ISBN: 978-3-99060-499-1, Berlin 2025, Preis: 20 Euro, www.goldegg-verlag.com



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



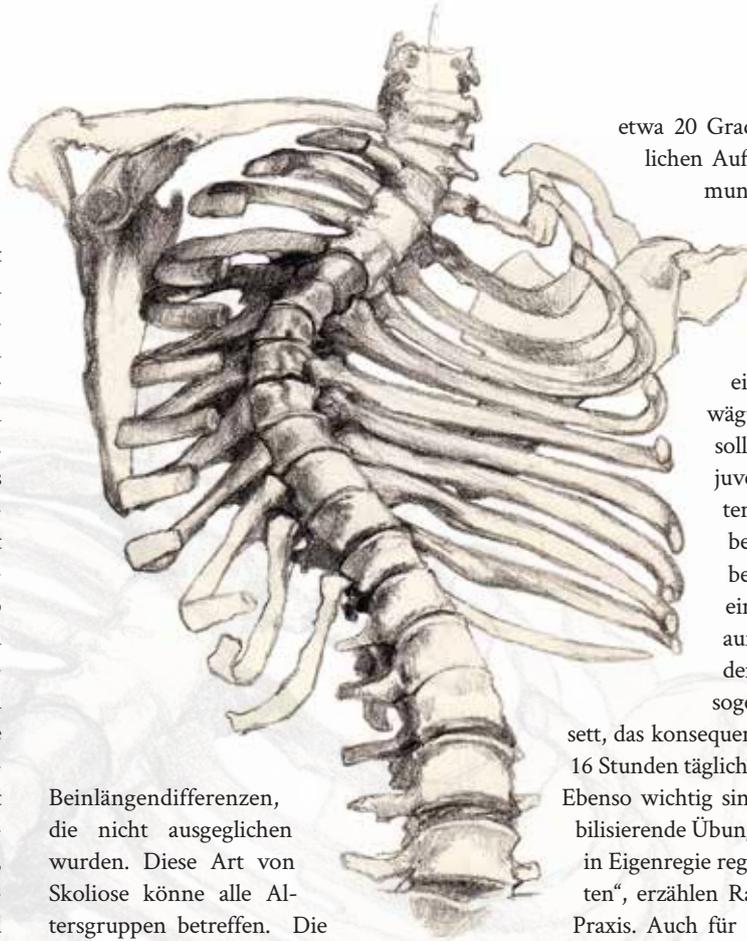


Eine Skoliose sei meist schon bei der körperlichen Untersuchung erkennbar. Zur Bestimmung der Verkrümmung, Feststellung, ob etwa Fehlbildungen dahinterstecken, werde eine Bildgebung veranlasst, erklären die Fachärztin und der Facharzt für Orthopädie Dr. Gaby Baron und Professor Peter Raab.

Wenn die Wirbelsäule aus der Reihe tanzt

Die Orthopäden des König-Ludwig-Hauses, Dr. Gaby Baron und Professor Peter Raab, zum Thema Wirbelsäulenverkrümmung, die Skoliose

Normalerweise stehen der Kopf und der Oberkörper in einer Linie über dem Kreuzbein und somit im Lot über dem Becken. Diese aufrechte Ausrichtung der Wirbelsäule sorgt für Stabilität im Körper. Ist die Wirbelsäule zur Seite und in der Rotation verkrümmt, spricht man von einer Skoliose. Äußerlich erkennbar ist die Skoliose, wenn eine Schulter höher steht, sich ein „Rippenbuckel“ oder eine „Lendenwulst“ am Rücken abzeichnet oder das Becken schief steht. Manchmal ist das mit einer Asymmetrie des Brustkorbes vergesellschaftet und Veränderungen wie einer Trichter- oder Kielbrust (Einziehung oder Vorwölbung des Brustbeines). Je ausgeprägter die Skoliose ist, desto mehr ist sie äußerlich sichtbar und kann dann auch zu Beschwerden führen. „Es gibt verschiedene Formen der Skoliose, die je nach Ausprägung, Art der Verkrümmung, Ursache oder Alter der Betroffenen klassifiziert werden“, wissen Prof. Peter Raab, Leitender Arzt der Kinderorthopädie, Wirbelsäulenorthopädie, Neuroorthopädie, und Dr. Gaby Baron, Fachärztin für Orthopädie, Kinderorthopädin sowie Osteologin. Die Orthopädin und der Orthopäde aus dem König-Ludwig-Haus in Würzburg kümmern sich um Skoliosen im Kindes- und Jugendalter, leiten Behandlungen mit Korsett und Physiotherapie ein und nehmen damit Einfluss auf die weitere Entwicklung einer „juvenilen Skoliose“ oder „Adoleszenten-Skoliose“. Häufig sehen sie aber auch sogenannte degenerative Skoliosen bei älteren Patientinnen und Patienten. „Durch Abnutzung der Bandscheiben, Arthrose der Zwischenwirbelgelenke mit Instabilität oder durch osteoporotische Veränderungen der Wirbelsäule kommt es im fortgeschrittenen Alter zu einer Wirbelsäulenverkrümmung“, so Prof. Raab. Von „sekundären Skoliosen“ spreche man, wenn sich Fehlstellungen nach einer Fraktur oder einer Operation, etwa durch einen Tumor im Wirbelsäulenbereich entwickeln, oder durch größere



Beinlängendifferenzen, die nicht ausgeglichen wurden. Diese Art von Skoliose könne alle Altersgruppen betreffen. Die häufigste Art von Skoliose bei Kindern und Jugendlichen ist die „Idiopathische Adoleszenten-Skoliose“. „Diese tritt um den pubertären Wachstumsschub herum, meist im 11. bis 13. Lebensjahr auf, und entwickelt sich in dieser Zeit häufig sehr rasch. Ursachen hierfür sind nicht bekannt. Wir wissen jedoch, dass Mädchen doppelt so oft betroffen sind wie Jungen“, so Prof. Raab. Daneben gebe es noch die sogenannte kongenitale Skoliose, eine angeborene Fehlbildung einzelner oder mehrerer Wirbelkörper, die bereits kurz nach der Geburt auffällt, und die „juvenile Skoliose“, die meist im Vorschul- oder Grundschulalter auftritt. „Beide verschlechtern sich deutlich im Wachstumsprozess“, führt Dr. Baron aus, und bedürften einer engmaschigen Kontrolle und intensiven Behandlung. Ab einer Verkrümmung von

etwa 20 Grad komme es zu äußerlichen Auffälligkeiten. Bei Krümmungswinkeln von 45 bis 50 Grad seien die biomechanische Situation so ungünstig und Beschwerden sehr häufig, so dass eine Operation in Erwägung gezogen werden sollte. „Die angeborene, juvenile und Adoleszenten-Skoliose müssen unbedingt orthopädisch begleitet werden, um eine Verschlechterung aufzuhalten. Im Zentrum der Behandlung steht das sogenannte Cheneau Korsett, das konsequent und über mindestens 16 Stunden täglich getragen werden muss. Ebenso wichtig sind begleitend rumpfstabilisierende Übungen, die die Betroffenen in Eigenregie regelmäßig ausführen sollten“, erzählen Raab und Baron aus der Praxis. Auch für alle anderen Arten der Skoliose sei es ratsam, körperlich aktiv zu bleiben, um sich mit kräftigenden Übungen ein „Muskelkorsett“ zuzulegen, so Prof. Raab. Bei der degenerativen Skoliose bestimme der individuelle Leidensdruck, ob eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert wird. „Diese Schmerzen werden nicht anders behandelt als konventionelle Rückenschmerzen: Aufklärung über die Situation nach adäquater Diagnostik, Muskelaufbau, Förderung körperlicher Aktivität, bei Bedarf Schmerzmittel, stützende Bandagen, in speziellen Fällen auch eine Operation“, sagen die Expertin und der Experte aus dem König-Ludwig-Haus.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com: @microgen, @Richmanphoto, @glisic_albina, @photographee.eu, ©Grawuar



Katastrophenmedizin als Wahlfach

Katastrophen, Krisen und Anschläge beherrschen oft die Schlagzeilen. Weltweit stellen solche Ereignisse eine wachsende Herausforderung für medizinisches Personal und Einsatzkräfte dar. Um Medizinstudierende darauf besser vorzubereiten, wird ab diesem Semester im Würzburger Medizinstudium erstmals das Wahlfach „Katastrophenmedizin“ angeboten. In diesem sehr praxisorientierten Wahlfach lernen Studierende nicht nur, was eine Katastrophe ausmacht, sondern auch, wie sie in solchen Extremsituationen effektiv handeln oder welche Rolle sie als zukünftige Ärztinnen und Ärzte in einem solchen Szenario übernehmen. Sie üben ein, wie sie sich schnell einen Überblick über viele Verletzte oder Erkrankte verschaffen und welche lebensrettenden Sofortmaßnahmen sie einzuleiten haben. Zudem erhalten sie Einblicke in die Arbeit von echten Katastrophenschutzeinheiten und erleben deren Einsatzpraxis hautnah. Entstanden ist das Wahlfach nach einer Idee aus der Arbeitsgemeinschaft Notfallmedizin der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie, die in diesem Jahr ihr 25-jähriges Jubiläum feiert. sky, Fotos: ©Regina Rodegra, ©Susanna Khoury, die Aufnahmen entstanden bei einer Übung für ein Großschadensereignis. Es handelt sich nicht um wirkliche Verletzte.

Seit vielen Jahren gibt es große gemeinsame Übungen mit Rettungskräften und der Würzburger Uniklinik. Diese Zusammenarbeit wird im neuen Wahlfach „Katastrophenmedizin“ nochmals ergänzt.

IMMER FÜR SIE DA!

365 TAGE IM JAHR. 24 STUNDEN AM TAG.



Leopoldina – das Krankenhaus der
Schwerpunktversorgung in der
Region Schweinfurt/Mainfranken.



www.facebook.com/LeopoldinaKrankenhaus

www.instagram.com/leopoldinakrankenhaus/

www.youtube.com/user/LeopoldinaSW

www.linkedin.com/company/leopoldinakrankenhaus

Mehr als gute Medizin.

Leopoldina

Krankenhaus Schweinfurt

Ihr Leopoldina-Krankenhaus. Mehr als gute Medizin.



Ziel: Zurück ins Leben!

**Dr. Oliver Kuckein, Facharzt für Anästhesie, Notfall- und Intensivmedizin,
über den Alltag auf der Intensivstation**

Kabel, Schläuche, Unmengen an Technik – der Blick in eine Intensivstation kann herausfordernd sein. „Der größte Unterschied zu einer Normalstation besteht darin, dass wir hier die Möglichkeit haben, die meisten Organsysteme kontinuierlich zu überwachen“, erklärt Dr. Oliver Kuckein, Leiter der Intensivstation mit Zentral- und Notaufnahme an der Steigerwaldklinik in Burgebrach. Auch der Personalschlüssel sei anders als auf einer herkömmlichen Station. „Nur durch eine 24-Stunden-, 365-Tage-Überwachung der Patientinnen und Patienten können wir der Schwere ihrer Erkrankungen gerecht werden.“ Dem Facharzt zufolge gebe es zwei Szenarien, die einen Aufenthalt nötig machen. „Patientinnen und Patienten, die akut auf die Intensivstation kommen, haben eine lebensbedrohliche Erkrankung“, sagt Dr. Kuckein. „Das heißt, ein oder mehrere Organsysteme funktionieren nicht und bringen den Menschen in Lebensgefahr.“ Zum anderen gebe es geplante Aufnahmen, etwa nach größeren Operationen oder Untersuchungen, die eine engmaschige Überwachung bedingen. Generell bekomme jeder Mensch, der auf der Intensivstation liege, ein Basis-Monitoring. „Das heißt, wir überwachen Atemfrequenz, Herzfrequenz, EKG, Sauerstoffsättigung und Blutdruck.“ Letzteres geschehe häufig mittels einer invasiven Blutdruckmessung über einen Katheter. Das bedeute, dass nicht alle zehn Minuten mit einer Manschette gemessen werde, sondern kontinuierlich. Darüber hinaus würde auch ein erweitertes Monitoring

zur Überwachung zusätzlicher, spezieller Kreislaufparameter genutzt. Natürlich sei die Medizin auf der Intensivstation sehr gerätelastig, sagt der Chef in Burgebrach. Die Liste erscheint endlos, von Perfusoren und Infusionspumpen bis hin zu Geräten, die ganze Organsysteme ersetzen. „Die Überwachung ist lückenlos und gut“, betont der Mediziner. Das Haus in Burgebrach verfüge über sieben Intensivbetten sowie weitere Überwachungsplätze und Telemetrie. Entsteht ein Engpass, gebe es ausreichend Verteilungsmöglichkeiten. Auf der Intensivstation ist stets hoch qualifiziertes Fachpersonal im Einsatz. Ärztinnen und Ärzte arbeiten im Drei-Schicht-System. Immer ist eine Ärztin oder ein Arzt, etwa aus der Anästhesie, der Chirurgie oder der Inneren Medizin auf Station. Und die Leitung obliegt immer einer Kollegin oder einem Kollegen mit der Fachweiterbildung „Intensivmedizin“. Am Wochenende stünden zusätzlich zu den Assistenzärztinnen und -ärzten, Oberärzten und -ärztinnen im Hintergrund bereit. Auf pflegerischer Seite kommen nur examinierte Kräfte zum Einsatz. „Wir haben erfreulicherweise eine sehr hohe Rate an Pflegekräften mit der Zusatzweiterbildung ‚Intensivmedizin‘“, schildert Dr. Kuckein. Das gemeinsame Ziel aller Beteiligten: Die Patientinnen und Patienten zurück ins Leben – und wenn es gut läuft, zurück in den Alltag – bringen. „Es gibt aber auch Situationen, wo sich das Therapieziel ändert und die Patientin oder der Patient palliativ unterstützt werden muss“, sagt Kuckein. Es ist klar, die Frage „Leben

oder Tod“ stellt sich auf einer Intensivstation schneller und häufiger als andernorts. „Unser Haus verfügt über eine Ethikberatung, die wir jedoch nur selten bemühen müssen.“ Darüber sei er ausgesprochen froh, betont Dr. Kuckein. Denn der Entscheidungsweg könne schwierig sein. Meistens ergebe sich dieser aber durch gute Kommunikation, über die man den mutmaßlichen Willen der Patientin oder des Patienten herauskristalisieren könne. Wichtig sei es, stets die Angehörigen mit einzubinden. Eine Patientenverfügung wiederum helfe im speziellen Fall oft wenig. Der Facharzt sieht im Falle fehlender Therapieoptionen seine Aufgabe darin, nach reiflicher Überlegung einen sinnvollen Weg vorzugeben und diesen dann, unter Umständen mit Unterstützung von Seelsorge oder Palliativdienst, zu besprechen. Uneinigkeit erlebe er zum Glück äußerst selten. „Es ist manchmal eine Gratwanderung. Doch letztlich handeln wir immer im Sinne der Patientinnen und Patienten.“ Dr. Kuckein und sein Team achten aber nicht nur auf ihre „Schützlinge“, sondern auch auf sich. Zum einen gebe es einen Austausch untereinander, zum anderen könne auch die direkt angeschlossene Psychosomatische Tagesklinik für Supervision genutzt werden. Denn es geht um Menschen, auf der einen wie auf der anderen Seite des Bettes ...

Nicole Oppelt

Fotos: @GKG Bamberg, @depositphotos.com/@Anton_Medvedev



Welcher Puls ist normal?

Der Kardiologe Professor Ulrich Hofmann erklärt Pulswerte

Das Kännchen Kaffee hat, anders als viele denken, kaum Auswirkungen auf den Puls. Allerdings erhöht sich der, wenn man zum Bus hetzt. Oder wenn man Sport treibt. Bei hoher emotionaler Anspannung und bei Stress kann der Puls ebenfalls erhöht sein. Grundsätzlich schwankt der Puls, erläutert Prof. Ulrich Hofmann, Kardiologe am Uniklinikum Würzburg. Und zwar schwankt er nicht nur je nach Aktivität, Stresslevel und Fitnesszustand, sondern auch im Laufe des Lebens. „Bei Kindern ist der Ruhepuls hoch, im Erwachsenenalter nimmt er ab“, erläutert der Oberarzt. Zwischen 60 und 80 Schläge pro Minute sind bei Erwachsenen die Regel: „Körperlich gut trainierte Menschen haben mitunter allerdings einen niedrigeren Ruhepuls.“ Zwischen dem 70. und dem 80. Lebensjahr nehme der Puls dann meist wieder auf 80 bis 90 Schläge in Ruhe zu. Wie hoch er im individuellen Fall ist, liege am körperlichen Zustand und auch daran, ob man Medikamente einnehme. Arzneimittel wie Betablocker, so der Kardiologe, können den Puls beeinflussen. Ein Kindergartenkind habe laut dem Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie einen höheren Ruhepuls als ein erwachsener Mensch. Er liege meist bei um die 100 Schlägen in der Minute. Bei einem Jungen oder Mädchen, das in die Grundschule geht, würden in aller Regel zwischen 80 und 90 Schläge pro Minute in Ruhe registriert. Gesunde Erwachsene, so der Kardiologe, müssen ihre Pulswerte nicht regelmäßig checken. Wer allerdings routinemäßig seinen Blutdruck misst, bekommt zwangsläufig mit, wie es sich mit seinem Puls verhält: Die meisten Geräte messen dies mit. Den Wert zu kennen, ist dann gut, falls sich



der Puls plötzlich durchgreifend ändert. Bei einem starken Abweichen von dem, was sonst normal ist, sollten Hausärztin oder Hausarzt konsultiert werden.

Das gleiche gelte, ist der Ruhepuls über 100 oder unter 50 Schlägen. Dahinter können Krankheiten des Herzens stecken. In Arztpraxen, so Ulrich Hofmann, landeten in letzter Zeit vermehrt Menschen, die unsicher sind, weil ihre neue Smartwatch erstmals Pulswerte aufzeichnet. Das sind sie nicht gewohnt: „Und es sorgt für Verunsicherung.“ Von der Ärztin oder vom Arzt wollen sie dann wissen, wie die Werte zu interpretieren sind. Völlig normal ist es, wenn sich der Puls in Stresssituationen und bei emotionalen Belastungen erhöht. Das liegt am sympathischen Nervensystem: „Das drückt in Stresssituationen aufs Gaspedal.“ Schwankt der Puls plötzlich ohne Stress von einem Tag auf den anderen oder sogar während eines Tages sehr stark, sollte dies abgeklärt werden: Dahinter könne ein Herzrhythmus-Problem oder Vorhofflimmern stecken. Wer seinen Puls beruhigen möchte, kann es mit einer Entspannungsübung probieren. Die Palette ist groß, sie reicht von Autogenem Training über Feldenkrais und Qi-gong bis Yoga. Eine ärztliche Empfehlung, welche Entspannungsübung besser ist, gebe es laut Ulrich Hofmann nicht. Hier sollte jeder nach seiner Vorliebe vorgehen.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @dero2010, @dimaberkut, @slidezero, @AngelinaLubin, @kbuntu, @katerynakon;

Quelle: ¹Susanne Hahn: Puls. In: Werner E. Gerabek, Bernhard D. Haage, Gundolf Keil, Wolfgang Wegner (Hrsg.): Enzyklopädie Medizingeschichte. De Gruyter, Berlin / New York 2005, ISBN 3-11-015714-4, S. 1202 f.



Zeit für richtig gute Pflege
IPT - Intensivpflegeteam

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig?
Zusammen schaffen wir das!

IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg & Schweinfurt

Tel: 0931-20 555 18
E-Mail: hallo@ipt-intensivpflege.de
www.ipt-intensivpflege.de




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



Strg + A

Expertinnen und Experten des Uniklinikums Würzburg über die lebenswichtige Steuerungszentrale im Körper, die Schilddrüse

„Ihre Schilddrüse sieht wunderbar aus. Den kleinen Knoten links sollte man aber abklären lassen“, wird mir am Ende des Schilddrüsen-Infotages am Uniklinikum Würzburg (UKW) mit auf den Weg gegeben. Mitte Oktober konnten sich Interessierte hier, in der Klinik und Poliklinik für Nuklearmedizin, über Diagnostik und Therapie von gut- und bösartigen Schilddrüsenerkrankungen schlau machen und eine kostenlose Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse wahrnehmen. Bis zu diesem Tag wusste ich nicht viel über die Hormondrüse. Dabei beeinflusst sie unser Herz-Kreislauf-System, die Verdauung, den Stoffwechsel, die Nerven und das Gehirn entscheidend. Wenn diese Steuerungszentrale des Körpers nicht richtig funktioniert, hat das gesundheitliche Folgen. „In Deutschland werden jedes Jahr rund 70.000 Menschen an der Schilddrüse operiert, etwa 25.000 Patientinnen und Patienten erhalten eine Radiojodtherapie“, informierte das UKW. In vielen Fällen sei es jedoch auch möglich, von der Schilddrüse verursachte Beschwerden mit Medikamenten effektiv zu behandeln. So weit, so gut. „Jodmangel, die Ernährungsweise, eine genetische Disposition sowie Medikamente sind Ursachen für eine vergrößerte Schilddrüse und Knotenbildung“, erklärt der Facharzt für Nuklearmedizin, Dr. Eckhard Peppert. Etwa 25 Prozent aller Deutschen hätten Knoten. Bei den über 45-Jährigen seien es annähernd 50 Prozent. Ich bin also bei Weitem nicht allein. Häufig, so der Experte, seien diese Knoten harmlos und würden oft nur durch

Zufall entdeckt. Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten seien gut. Ausgeschlossen werden müssten aber Bösartigkeit, Überfunktion sowie mechanische Komplikationen. Das geschehe durch eine Befragung, eine körperliche Untersuchung sowie mittels einschlägiger Laborwerte. So ermöglicht zum Beispiel die Anfertigung eines Szintigramms das Aufdecken versteckter heißer oder kalter Knoten. Hier müsste ich also ran. Überhaupt sollte ich auf meinen Körper hören. Das wird mir durch den Vortrag von Prof. Martin Fassnacht, Leiter der Würzburger Endokrinologie, klar. Sei mir etwa immer kalt, würde ich unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit, einem verstärkten Schlafbedürfnis, unter Gewichtszunahme, einem verlangsamten Herzschlag und brüchigen Haaren und Nägeln leiden, könnte das auf eine Unterfunktion hinweisen, von der übrigens häufiger Frauen betroffen sind. Das Spiegelbild dieser Symptome deute auf eine Überfunktion hin. Der Arzt beleuchtet die verschiedenen Ursachen und hinterfragt den „Verkaufsschlager“ Schilddrüsenmedikament, der in manchen Fällen aber auch nichts ausrichten kann, da das eigentliche Problem gar nicht in der Schilddrüse liege. Anders ist dies bei der Überfunktion, hier kann teilweise

eine Operation sehr schnell Abhilfe schaffen. Sie ist, laut Prof. Nicolas Schlegel, Leiter der Endokrinen Chirurgie, „ein Eingriff mit niedriger Komplikationsrate und vernachlässigbarer Sterblichkeit.“ Er sagt aber auch: „Die Lebensqualität kann nach der chirurgischen Entfernung der Schilddrüse reduziert sein.“ Zwingend nötig sei daher eine Abwägung von Nutzen und Risiko. Eine Indikation sei zum Beispiel die Überfunktion, die nicht mit Medikamenten zu beherrschen ist. Auch mechanische Probleme wie Schluckstörungen oder Atemnot könnten den Ausschlag für eine OP geben, ebenso eine bösartige Veränderung. „Eine Unterfunktion der Schilddrüse kann durch eine Operation wiederum nicht verbessert werden“, klärt der Mediziner auf. Geht es auch anders? Ja, unter Umständen. Und zwar mit „sanften Strahlen“. Darüber sprach der leitende Oberarzt, Dr. Sebastian Serfling, der Nuklearmedizinische Leiter des PET/CT-Zentrums. Die sogenannte Radiojodtherapie mit einer winzigen Menge radioaktivem Jod-131 werde ihm zufolge zur Behandlung der Schilddrüsenautonomie, der Basedow-Krankheit, der Schilddrüsenvergrößerung und bei bestimmten Formen des Schilddrüsenkrebses ergänzend nach einer Operation eingesetzt. Bei der Behandlung der Überfunktion könnten gezielt überaktive Schilddrüsenanteile behandelt, normal funktionierende Anteile hingegen geschont werden. Bis die Wirkung einsetzt, sei etwas Geduld gefragt. Aber sollten wir diese nicht ohnehin bei jeder Erkrankung mitbringen?

Nicole Oppelt

Fotos: Wortwolke generiert mit wortwolken.com,

©Nicole Oppelt (1)





Die Kraft der Berührung

Seit 2022 existiert in Würzburg eine Fachgesellschaft für Berührungsmethoden

Aktuell gilt die Genschere CRISPR als ein Quantensprung in der Medizin. Neue Hoffnung wird zum Beispiel auch auf innovative, mit Sensoren bestückte chirurgische Instrumente gesetzt. Dass es Apparatemethoden und medizinische Innovationen gibt, ist überlebenswichtig. Doch das Basale in der Heilkunde dürfe darüber nicht vergessen werden, appelliert Dr. Michaela Maria Arnold. Basal in der Heilkunde ist für die Würzburger Masseurin und promovierte Medizinerin Berührung. Ärztinnen und Ärzte sollten für Essenzielles in der Heilkunde, nämlich das Gespräch oder die Berührung, besser entlohnt werden. Dafür setzt sich Arnold seit 2022 in der von ihr mitgegründeten Deutschen Gesellschaft für Berührungsmethoden mit Sitz in Würzburg ein. Durch ihren Beruf als staatlich anerkannte Masseurin habe sie immer wieder erlebt, wie wohltuend und heilsam Berührung sei. „Damals war ich nah am Patienten“, sagt sie. Das änderte sich nach ihrem Medizinstudium: „Ich habe mich im Beruf der Ärztin als viel distanzierter erlebt.“ Angehende Ärztinnen und Ärzte lernen während des Studiums, sich „vorsichtig“ zu verhalten: Um sich bei infektiösen Krankheiten zum Beispiel nicht anzustecken, streifen sie Masken über oder legen Handschuhe an. Berührt wird in der Arztpraxis selten. „Das empfand ich als Einschnitt“, erzählt die heutige Ärztin für Berührungsmethoden. Der empfundene Mangel brachte sie auf die Idee, ihre Doktorarbeit über die positiven Auswirkungen der Affektregulierenden Massagetherapie zu schreiben. Die Dissertation dokumentiert Daten von 60 ambulant behandelten Patientinnen und Patienten. Die randomisierte, kontrollierte Studie konnte eine antidepressive, angstreduzierende und schmerzlindernde Wirkung der Affektregulieren-

den Massagetherapie zeigen. Rund 50 Mitglieder hat die neue Würzburger Fachgesellschaft inzwischen. Die einen, erzählt Dr. Arnold, engagierten sich therapeutisch für Berührungsmethoden. Die anderen täten dies wissenschaftlich, indem sie Studien begleiten. „Patientinnen und Patienten leiden vor allem dann besonders, wenn nicht richtig klar ist, was sie haben, etwa in der Schmerzmedizin, wenn Schmerzen dauerhaft auftreten, deren Ursache nicht herausgefunden werden kann“, so Arnold. Auch und gerade hier könne Berührungsmethoden helfen. Ebenso würden sich Ängste oder depressive Symptomatik durch Berührung reduzieren lassen. Vor allem in der Corona-Zeit gingen die Menschen auf Abstand - zum Teil bis heute. So wird der Alltag immer berührungsloser. Darunter leiden viele Menschen, erlebt Dr. Arnold in ihrer täglichen Praxis: Das Manko derzeit sei, dass Berührungsmethoden aus eigener Tasche bezahlt werden muss. Eine Stunde bei Dr. Arnold kostet gut 100 Euro. Die Fachgesellschaft setzt sich nachdrücklich dafür ein, dass die Kosten von der Kasse übernommen werden. Pat Christ

Fotos: @Jonas Hahn/Momentschmiede, @depositphotos.com/@MartyInkTank

 www.frau-doktor-arnold.de

Die Kraft der Kälte



„Ich musste wieder baden gehen. Das merkte ich deutlich. Es war etwas am kalten Wasser, das mich anzog, das mich verführte und zerstörte und wieder aufrichtete“, erzählt Josie. „Die Kälte war etwas, das mich beruhigte.“ Die Schilderungen von Josies Obsession gehen sprichwörtlich unter die Haut. Sie ist die Protagonistin von Elli Kolbs Debüt-Roman „9 Grad“. Und nein, hier geht es nicht nur ums Winterschwimmen und die Kraft der Kälte – auch, wenn Eisbaden gerade sehr im Trend liegt. Es geht um Neuanfänge in schwierigen Zeiten und um Freundschaft. Josie steigt in das gerade einmal neun Grad kalte Wasser, um ihrer schwerkranken Freundin Rena einen Wunsch zu erfüllen. Doch auf diese Grenzerfahrung lässt sich Josie nicht nur für sie ein. Die junge Frau kämpft mit ihren eigenen Dämonen. Ein besonders wohlwollendes Körperbild von sich selbst hat sie nicht, eine schwierige Beziehung obendrein. Das Schwimmen im eiskalten Wasser verändert sie. Der Fluss bringt ihr Klarheit. nio



Elli Kolb: 9 Grad, Bastei Lübbe, Köln 2024,
ISBN: 978-3757700805, Preis: 22 Euro, www.bastei-luebbe.de



20 Jahre

GESUNDHEITSPRAXIS
DANIELA SCHUNK
Heilpraktikerin

St.-Rochus-Straße 25 K
97078 Würzburg / Versbach
Telefon 0931 / 2999 390

www.daniela-schunk.de

Individueller Werkzeugkasten

**Dr. Jutta Albrecht, Fachärztin für Anästhesie und Naturheilverfahren,
über Komplementärmedizin in der Schmerztherapie**

„Schmerz ist immer eine körperliche und psychische Belastung, bringt aber oft auch soziale Veränderungen mit sich – vor allem chronischer Schmerz“, sagt Dr. Jutta Albrecht, Chefärztin der seit 2004 bestehenden Klinik für Spezielle Schmerztherapie am Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt. Alle drei Aspekte würden die Lebensqualität der Betroffenen beeinflussen. In ihrer Klinik wird daher nicht nur Schulmedizin angewandt. Sie setzt auf komplementäre Verfahren und bringt Therapie-Möglichkeiten etwa die klassische Naturheilkunde, klinische Hypnose nach Milton H. Erickson, Imaginäre Körperreise nach Sabine Fruth, Kneipp-Anwendungen, Aromatherapie, Traditionelle Chinesische Medizin – unter anderem Blut-Egel-Behandlung und Akupunktur – oder auch Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction) und Autogenes Training mit ein. „Diese Verfahren stehen nicht in Konkurrenz zur Schulmedizin“, so die Fachärztin für Spezielle Schmerztherapie mit Zusatzqualifikationen in Naturheilverfahren, Medizinische Hypnose und Akupunktur. „Sie werden begleitend und ergänzend angewandt.“ Es gehe hier nicht primär darum, den Schmerz zu reduzieren, sondern die Begleitumstände, die Schmerzen mit sich bringen, zu lindern. Ziel sei es, die Lebensqualität der Betroffenen positiv zu beeinflussen und Medikamente „zu verringern“ – also für Entlastung des Körpers zu sorgen. In der Klinik erlebe sie, dass die Offenheit hierfür stetig wächst und Menschen bereit sind, selbst aktiv zu werden. „Das ist das Schöne an den Naturheilverfahren, sie haben etwas mit Selbstfürsorge zu tun, die das Gefühl

der Hilflosigkeit minimiert“, betont Dr. Albrecht. „Durch die Selbstfürsorge werden Betroffene im Umgang mit ihrem Körper sicherer und entwickeln so auch eine bessere Körperwahrnehmung.“ Welche Verfahren zum Einsatz kommen wird dem individuellen Bedarf der Patientinnen und Patienten angepasst.

etwa an Therapien mit pflanzlichen Arzneimitteln oder Phytotherapie. „Wir versuchen, den Menschen einen individuellen Werkzeugkasten an die Hand zu geben.“ Bewährt hätten sich ihrer Erfahrung nach zum Beispiel bei Arthrose eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Wickeln und Auflagen sowie ergänzend Blutegel-Therapie und Akupunktur. Dr. Albrecht zufolge gebe es bereits Untersuchungen, die belegten, dass Blutegel eine effektivere Arbeit leisten können als so manche Hyaluron-Spritze ins Knie. Bei Nervenschmerzen setzt sie wiederum auf die schmerzlindernde Wirkung von Capsaicin, bei Schwellungen auf physikalische Maßnahmen, Phytotherapie, Wickel und Auflagen. Wer mit Schlafstörungen kämpft, dem rät sie zu Phyto- und Hydrotherapie sowie Entspannungsverfahren. Gerade Rituale wie das abendliche Teetrinken hätten einen nicht zu unterschätzenden Effekt, so die Medizinerin. Zu einer Kombination von Körper- und Ohr-Akupunktur rät sie bei muskulären Verspannungen oder Kopfschmerzen. „Nicht alles ist erfolgreich in der Therapie, vieles aber schon und eine gute Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung“, betont Dr. Albrecht.

Nicole Oppelt

Fotos: N. Oppelt (1), André Gibson, ©Sabine Trost, @depositphotos.com: @Subbotina, @magann, @Rustamirr, @jochenschneider, @dimaberkut, @kabachki.photo, @Serg64, @BrianAJackson, @CHROMORANGE

Unter anderem hänge das von der Schwere der Erkrankung und dem jeweiligen Medikamentenplan ab, so die Ärztin mit 25-jähriger Erfahrung im Bereich Schmerztherapie. Schließlich könne es immer auch zu Nebenbeziehungsweise Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme kommen. Sie denkt hier

Betroffenen Ängste nehmen: „Eines unserer Ziele ist es, den Patientinnen und Patienten möglichst wenige Medikamente geben zu müssen, damit es wenige Nebenwirkungen gibt“, sagt Schmerztherapeutin Dr. Jutta Albrecht.

Helferlein aus Omas Teeschränk

**Für fast alles ist ein Kraut gewachsen ...
Lebenslinie verlost Kräutertees, die nicht nur für wohlige Wärme sorgen**

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“, gab uns einst Sebastian Kneipp mit auf den Weg. Seine Erkenntnis lässt sich bis zu einem gewissen Grad auf das Thema „Kräuter“ übertragen. Seit Jahrtausenden werden sie von vielen Kulturen der Welt etwa mit heißem Wasser aufgegossen und der Sud getrunken. Schon im alten China war die Nutzung von Kräutertees zur Gesundung des Körpers beliebt, ebenso im alten Ägypten und im antiken Griechenland. Und auch heute weiß zumindest jede Oma: „Für fast alles ist ein Kraut gewachsen.“

Und als Tee erlebt man den reinen Geschmack von Kräutern sehr intensiv. Ob als einzelner Kräutertee oder in aufeinander abgestimmten Mischungen – jedes Kraut entfaltet sein eigenes, einzigartiges Aroma. Beim österreichischen Unternehmen Sonnentor widmet man sich diesem Thema seit mehr als drei Jahrzehnten. Von Beginn an sind sortenreine Kräutertees, auch „Monos“ genannt, fester Bestandteil des Sortiments, das kürzlich um den Spitzwegerich sowie den fruchtig-krautigen Zitronenthymian erweitert wurde. Die beiden finden sich auch in der Linie „Helferlein aus Omas Teeschränk“, die zudem zeigt, dass Kräuter auch im Zusammenspiel wunderbar harmonieren – etwa in den drei neuen Mischungen Spitzwegerich-Fichtennadel, Thymian-Holunder-Salbei und Melisse-Verbene-Lavendel. Die Lebenslinie möchte Körper und Seele etwas Gutes tun und



verlost 50 „Helferlein aus Omas Teeschränk“ an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, wer die Nutzung von Kräutertees zu Heilungszwecken aufbrachte.

Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Omas Teeschränk“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. April. 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. *Nicole Oppelt*

Fotos: @Sonnentor Kräuterhandelsgesellschaft mbH, @depositphotos.com: @Mashaki, @CharactersForYou, @Asetrova

www.sonnentor.com

Maulbeerblätter bei Diabetes?

Maulbeerblätter und Maulbeerblattextrakt können die Regulierung des Blutzucker- und Fettstoffwechsels, die Senkung des Blutzuckerspiegels und die Erhöhung der Insulinsekretion bewirken, so eine aktuelle Studie aus China¹. Laut der Forschenden führte die Supplementierung mit Maulbeerblättern oder ihren Extrakten zu einer signifikanten Reduktion des Nüchtern-Blutzuckers sowie der Langzeitblutzuckerspiegel (HbA1c) und der Insulinspiegel sank erheblich. Weitere Analysen wiesen darauf hin, dass eine langfristige Nahrungsergänzung über mindestens acht Wochen zur Regulierung der Blutzuckerkontrolle speziell bei Personen mit problematischem Nüchtern-Blutzucker wirksam sein könnte. Die Ergebnisse schreiben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler den in Maulbeerblättern enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen zu wie 1-Desoxygijirimycin, Flavonoide, Phenole und Polysaccharide. Da es auch bei Nahrungsergänzungen zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit bereits bestehender Medikation kommen kann, sollte eine Einnahme von Maulbeerblättern oder Maulbeerblattextrakt mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. *sky*,
Quelle: ¹www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36644880/



**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



Und sie hilft doch?!

Homöopathie kann erste Hilfe und längere Begleitung sein

Gut 30 Jahre beriet Apothekerin Sylvia Pöhlmann zum Thema Homöopathie in der St. Margareten-Apotheke in Margetshöchheim. Mit großem und nachhaltigem Erfolg. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hielt das für Humbug. Er wollte die Homöopathie aus den Leistungen der Gesetzlichen Kassen streichen (wir berichteten in der April- und Oktoberausgabe 2024). Nach dem Ampel-Aus im Herbst 2024 dann die Wende: „Das Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) ist nicht mehrheitsfähig und damit Geschichte“, so Ulrike

Elsner, Vorstandsvorsitzende des Verbandes der Ersatzkassen Mitte November 2024. Übersetzt bedeutet das, dass Homöopathie weiterhin als Satzungsleistungen der GKV verfügbar bleibt. Doch was verbirgt sich hinter der Homöopathie? Menschen, die noch nicht mit ihr in Berührung gekommen sind, stehen zunächst vor einem großen „Bezeichnungsrätsel“.

„Greifen Sie zum Beispiel zu Arnika, finden Sie entweder ein ‚D‘ oder ein ‚C‘ hinter dem Namen des Mittels sowie eine Zahl“, erklärt Sylvia Pöhlmann. Damit werde die Potenz angezeigt. Diese bezeichnet die Verdünnung des Ausgangsstoffes. „Die D-Potenzen werden in Schritten von eins zu zehn hergestellt“, so die Apothekerin weiter. „Das

heißt: Man nimmt ein Gramm Arnikablüten und setzt das mit zehn Milliliter Alkohol an. Das Ergebnis ist ein Extrakt, die sogenannte Urtinktur. Von dieser Basis wird ein Gramm genommen und wieder auf zehn aufgefüllt. So entsteht D1.“ Dieses Prozedere wiederhole sich. Bei den D-Potenzen werde also pro Potenzierungsschritt im Verhältnis eins zu zehn verdünnt und jeweils mindestens zehnmal kräftig von Hand geschüttelt, damit die

Dynamisierung stattfindet. „Die Potenzen D6 und D12 sind für akute Fälle“, erklärt die

Fachfrau. Diese werden bis zu sechsmal am Tag gegeben. So könne gut erkannt werden, ob das Mittel anschlägt. „Diese niedrigen Potenzen sind für die Hand des Laien am geeignetsten.“ C-Potenzen wiederum würden im Verhältnis eins zu hundert verdünnt. Sie beginnen bei C30. Der Merksatz der Deutschen Homöopathie-Union (DHU) für beide Bezeichnungen: „Je häufiger eine Substanz verschüttelt wurde, umso stärker ist die homöopathische Wirkung, obwohl stofflich bei jedem Potenzierungsschritt immer weniger enthalten ist.“

Auch für C hat Pöhlmann Beispiele: „Arnika C30 oder Hypericum (Johanniskraut) C30 geben wir in der Apotheke gerne mit, wenn eine Person etwa ein Schleudertrauma erlitten hat“, sagt die Fachfrau. Bei einer plötzlichen schlechten Nachricht, bei einem akuten Schock- oder Schreckzustand würde sie hingegen zu Aconitum (Blauer Eisenhut)

greifen. Hält der Schock als unverarbeitete seelische Erschütterung länger an, könne Ignatia als Hochpotenz gegeben werden. Was manchmal mehrfach nötig sei, bis die Verarbeitung eingesetzt hat. Bei einem Schmerzzustand bei Gewebeverletzung, der intensiverer

Natur ist, könne ebenfalls Arnika C30 eingesetzt werden. Wichtig zu wissen: In diesem Zustand verbrauche sich das homöopathische Mittel schneller, erklärt die Apothekerin weiter, und wird bei Bedarf mehrfach wiederholt. C-Potenzen ab 200 bis hoch zu 1000 gehörten in die Hände ausgebildeter Homöopathinnen und Homöopathen. Viele Eltern beginnen bei ersten Anzeichen von Erkältung die Behandlung ihrer Kinder mit Homöopathie. Im Idealfall

möchten sie so um ein Antibiotikum herumkommen. Fast schon „trivial“ sei Allium cepa (die Gemeine Zwiebel) bei Schnupfen. Belladonna (die Schwarze Tollkirsche)

in niedrigen Potenzen, die mehrmals am Tag und zunächst in kürzeren Abständen gegeben werden können, eigne sich hingegen bei Halsentzündung und/oder Fieber.

„Das ist sanfte Medizin, die Kindern helfen und das Ganze zum Abklingen bringen kann“, sagt die in Homöopathie kundige Apothekerin. „Wenn man aber merkt, dass etwas ‚Größeres‘ im Anmarsch ist oder der Schnupfen so gar nicht verschwinden will, ist der Gang zur Ärztin oder zum Arzt Pflicht.“

Ältere Menschen mit chronischen Gelenk- oder Muskelbeschwerden, Abnutzungserscheinungen oder Osteoporose könnten wiederum auf „sehr bewährte Mittel“ von Rhus toxicodendron (Eichenblättriger Giftsumach) über Bryonia (Zaunrübe), Ruta (Weinraute) und Dulcamara (Bittersüßer Nachtschatten) bis hin zu Hekla lava (Lavaasche aus dem Vulkan Hekla) greifen. Viele verbinden Homöopathie nur mit den kleinen weißen Kügelchen, den Globuli. Die Darreichungsformen seien jedoch deutlich vielfältiger, informiert die Apothekerin, die im letzten Jahr den wohlverdienten Ruhestand angetreten hat. Sie reichen von der Urtinktur über Tabletten bis hin zu Salben, Cremes und Tropfen. Der Wirk-Grundsatz, ob Groß oder Klein, ist überall gleich: „Homöopathie gibt dem Körper einen Anstoß, sodass er sich selbst helfen kann.“

nio

Fotos: ©depositphotos.com: @monkeybusiness, @Vikingur, @Badunchik, @scis65, @muslimova_tv@mail.ru, @marialevkina, @ckellyphoto

Bei Kindern erfolgt der „Einstieg“ in die Homöopathie oft über klassische Erkältungssymptome wie Fieber, Halsschmerzen oder Schniefnase, berichtet Apothekerin Sylvia Pöhlmann.

Einst heilsam, heute nur noch schön

Frühlingsbote Schlehe: Zur Heilwirkung fehlen aktuell Untersuchungen

Sie läutet den Frühling ein: Die Schlehe beginnt, als erstes zu blühen. Ihre Blüten verwandeln Wegränder in eine weiße Pracht. Früher galt ein Elixier aus Schlehe außerdem als Stärkungsmittel nach Infektionskrankheiten. Wurde der Schlehdorn zwischen dem 15. August und dem 15. September gesammelt, hieß es einst, würde er besonders wirksam sein. Doch stimmt dies heute noch? Tobias Niedenthal, Geschäftsführer der Würzburger Forschergruppe Klostermedizin, hatte sich vor wenigen Jahren einmal ein bisschen näher mit dem Schlehdorn befasst: „Und zwar, als wir den Weißdorn zur Arzneipflanze des Jahres kürten.“ Das war 2019. Damals sei auch eine Publikation angedacht gewesen: „Leider ist es dazu nicht gekommen.“ Das lag unter anderem daran, dass es keinerlei moderne Monographie gibt. „Denn die Pflanze ist kaum noch in Gebrauch.“ Nach seinen Kenntnissen gibt es auch weltweit nirgendwo aktive Forschungen zum Schlehdorn. Informationen finden sich im großen Lehrbuch des Mediziners Gerhard Madaus

aus dem Jahr 1938. Er schreibt laut Niedenthal, die Blüten „werden überall da verordnet, wo eine Steigerung der Diurese, Anregung des Stoffwechsels und Blutreinigung nötig erscheint. Sie sind ein gutes, mildes Abführmittel, das auch besonders für Kinder geeignet ist.

Man gibt sie bei Verstopfung mit Magen- und Blähungsbeschwerden, Übelkeit und Brustbeklemmung.“ Vor mehr als 85 Jahren waren die Blüten dem Experten zufolge auch noch im Deutschen Arznei- respektive in diesem Ergänzungsbuch aufgeführt.

Das war offiziell bis in die 1960er hinein gültig. „Sehr häufig findet sich eine Verwendung gegen Gelbsucht“, schreibt Madaus weiter. Besonders populär war die Schlehe zu jener Zeit für diesen Zweck in Tirol und Bosnien. Eine weitere Quelle datiert von 1921. Vor gut 100 Jahren schrieb der Pharmakologe und Medizinalrat Hugo Schulz: „Tee aus getrockneten Schlehenblüten soll

„blutreinigend“ wirken und wird auch gegen allerlei Leiden der Respirations-, Verdauungs- und Harnwege getrunken. Dasselbe gilt für ein Gemisch aus den getrockneten Blüten und Blättern.“ Der Schlehdorn, so Niedenthal, sei ein Rosengewächs: „Diese sind ganz allgemein für adstringierende Eigenschaften bekannt.“ Was bedeutet: Mithilfe von Rosengewächsen können Entzündungen gehemmt werden. „Das gilt auch für die Rose selbst oder für den verwandten Weißdorn, die sich beide bis heute als anerkannte Arzneipflanzen halten konnten“, erklärt er.

Dass der Schlehdorn schon vor mehr als 100 Jahren an Bedeutung verlor, liege dem Heilpflanzenkenner zufolge daran, dass, nicht zuletzt durch den Ausbau der Eisenbahn bessere Mittel verfügbar waren. Heute werde nicht mehr dazu geraten, Schlehe zum Beispiel bei Atemwegsproblemen zu verwenden. Er selbst würde die Pflanze auch nicht mehr empfehlen, da es keine neueren Untersuchungen gibt: „Insbesondere bei Kindern wäre ich vorsichtig.“ Was die prinzipielle Bedeutung der Schlehe nicht schmälert: Zu Beginn des Frühjahrs ist sie einfach wunderschön. Pat Christ, Fotos: @depositphotos.com: @kaprikM, @MilaUsmanova, @babetka



PRIMAVERA®

SANFTE BIO-PFLANZENWÄSSER ZUM AUFSPRÜHEN

Feuchtigkeit für die Haut.
Aromatherapie für die Seele.



www.primaveralife.com

**BODY
& NATURE**

Unser Expertenteam berät Sie gerne:
NATURKAUFHAUS

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



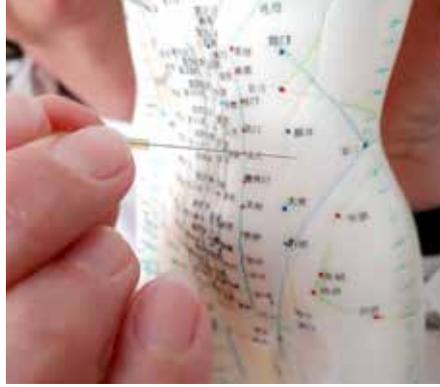
Arzneipflanze des Jahres

Die Gemeine Schafgarbe ist Arzneipflanze des Jahres 2025, so der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde der Universität Würzburg. Die Schafgarbe gehört zu den bekanntesten Korbblütlern und ist eine bereits seit Jahrtausenden geschätzte Heilpflanze. Man habe die Schafgarbe, deren Kraut und Blüten wichtige Wirkstoffe wie ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide enthalte, wegen ihrer „vielfältigen Nutzung in der Geschichte“ und ihres Potenzials für weitere Forschung ausgewählt, so der Studienkreis. Schafgarbe werde heute in Form von Tees, Dragees und Tropfen beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden, bei menstruationsbedingten Krämpfen sowie zur Behandlung kleiner, oberflächlicher Wunden eingesetzt. Der an der Uni Würzburg gegründete Studienkreis wählt seit 1999 jährlich eine Arzneipflanze des Jahres. In der Vergangenheit fiel die Wahl etwa auf Blutwurz (2024), echten Salbei (2023), Mönchspfeffer (2022), Myrrhe (2021) oder echten Lavendel, (2020). sky, Foto: @depositphotos.com/@anmbph



www.klostermedizin.de





Nadeln und Wärme

Heilpraktikerin Daniela Schunk über Besonderheiten der Traditionellen Chinesischen Medizin

„Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Jahrtausende alte Erfahrungsmedizin. Sie denkt sehr ganzheitlich und erkennt an, dass Körper, Seele und Geist vernetzt zu betrachten sind“, erklärt Daniela Schunk, Heilpraktikerin mit eigener Gesundheitspraxis in Versbach. Bereits im „Medizinischen Lehrbuch des Gelben Kaisers“, um 500 bis 300 v. Chr., sei das gesamte Konzept der TCM enthalten. Auch wenn TCM in vielen Bereichen als nicht evidenzbasiert anerkannt ist, wurde sie 2019 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei speziellen Indikationen in den offiziellen Krankheits- und Behandlungskatalog aufgenommen.¹ Daniela Schunk hat sich bereits vor über 20 Jahren auf TCM spezialisiert. Betroffen durch eine Reihe schwerer Erkrankungen im privaten Umfeld, hatte sie nach 16 Jahren als Erzieherin das „dringende Bedürfnis“, sich Wissen um eine gute Gesundheitsprophylaxe anzueignen. „Die drei Hauptsäulen der Gesundheit im Verständnis der TCM sind die Ernährung (5-Elemente-Ernährung), die Bewegung und im Falle eines aufgetretenen Ungleichgewichts, die Therapie“, so die Fachfrau, die ihre Heilpraktikerausbildung an der Paracelsus Schule Würzburg sowie parallel die TCM-Ausbildung mit Diplom absolvierte.

Eine TCM-Diagnose erfolgt entsprechend ganzheitlich. „Es wird genau ergründet, welche inneren, zum Beispiel emotionale Faktoren, oder äußeren Einflüsse, wie falsche Ernährung oder Kleidung, aber auch Kälte, Wind oder Hitze, zu einem Ungleichgewicht geführt haben.“ Besonderer Wert werde bei der TCM-Diagnostik auf Inspektion, Auskultation, Palpation, eine genaue Anamnese, das Betrachten der Zunge sowie auf die Pulstastung gelegt, um einer Dysbalance im Körper auf den Grund zu gehen. „Die Diagnose erfolgt anhand der ‚acht Prinzipien‘ – außen/innen, Kälte/Hitze, Mangel/Überfluss, Yin/Yang-Typ – der vermutlich betroffenen Organsysteme (Zang- oder Fu-Organ) sowie der betroffenen Meridiane.“ Und wie gestaltet sich die Therapie? „Sie besteht vor allem aus der Akupunktur, einhergehend mit Moxibustion, aber auch aus Gua Sha Fa, Tuina-Massage“, so Daniela Schunk. „Die Heilkräuter-Therapie ist ebenfalls sehr wirksam und wird vor allem in China angewandt.“ Es geht also um Nadeln und Wärmen. Sie gehören nach chinesischem Verständnis untrennbar zusammen und bilden wichtige Säulen der TCM, so die Heilpraktikerin. „Das Stechen an den relevanten Akupunktur-Punkten verteilt die im Körper bereits vorhandene Energie, die Moxibustion

wirkt durch die verstärkte Durchblutung an den dafür hilfreichen Akupunktur-Punkten wie eine Energiesteigerung im Körper.“ Dies sei wichtig, da es bei einem bestehenden Energiemangel zu Mangelsymptomen und Schwäche kommen könne. Die traditionellen Chinesinnen und Chinesen würden auch bei bestehender Gesundheit ab dem 30. Lebensjahr einmal wöchentlich Moxa anwenden, um einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang beziehungsweise Energiemangel im Körper vorzubeugen. Daniela Schunk darf als Therapeutin keine Heilsversprechen machen, wie sie betont. „Nach 20 Jahren in meiner Praxis kann ich jedoch erfreut und stolz mitteilen, dass sich die Lebensqualität und Beschwerden durch die TCM nahezu immer verbessern ließen, auch wenn nicht alle Symptome vollständig verschwinden.“ Wie das im Detail aussehen kann, lesen Sie in der kommenden Ausgabe der Lebenslinie.

Nicole Oppelt

Fotos: @privat; Quelle: <https://www.who.int/publications/i/item/978924151536#:~:text=Traditional%20and%20complementary%20medicine%20%28T%26CM%29%20is%20an%20important,in%20meeting%20the%20health%20needs%20of%20ageing%20populations>



RAUM FÜR SCHÖNES
Frieda & Emil
UNIKATE - FLORALES - WORKSHOPS

Geöffnet nach Terminvereinbarung

Kontakt: friedaundemil@gmx.de

Schulweg 2 a, 97218 Gerbrunn

Gesundheitskalender

1. April bis 30. September 2025

REGELMÄSSIGE TERMINE

Jeden Mo und Mi, 13 Uhr, und jeden Di, Mi, Do, 15 Uhr: Reha-Sport;

www.buergerspital.de/gerieatriezentrum

Jeden Mo, 17.15 Uhr, und Mi, 9.30 Uhr

Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.html

Jeden 4. Mi, 17 Uhr: Virtueller geburts-

hilflicher Infoabend des UKW

Anmeldung: infoabend@ukw.de

Jeden Di (bis 24.6.), 7 Uhr: Qigong

Klanggarten im Kurpark, Karlsbad 30, Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

Jeden Do, 17-18 Uhr

Verkauf von Mainschmeckerprodukten

Obsthalle, Pointstr. 11, Margetshöchheim

Jeden Do, 17.30 Uhr: Kinomichi

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.htm

Jeden Do, 19.15 und Fr, 9 Uhr

Hatha Yoga

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de/kurse.htm

Jeden 2. und 4. Fr, 17.30

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

Erste-Hilfe-Kurse und Häusliche Pflege

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Unterfranken, Termine: www.johanniter-kurse.de

Programm Freilandmuseum Kirchburg

Mönchsondheim

www.kirchburgmuseum.de/de/jahresprogramm

Kursangebote und Veranstaltungen

Benediktushof Holzkirchen

www.benediktushof-holzkirchen.de

Veranstaltungen Umweltstation

Kitzinger Land

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/projekte/veranstaltungskalender

Vegane Kochkurse Vrohstoff Würzburg

www.vrohstoff.de/kochkurse

AUSSTELLUNGEN / SONDERVERANSTALTUNGEN / WORKSHOPS

Ab 1.4.25

Sonderausstellung: Reisegepäck im

Laufe der Jahrhunderte

Freilandmuseum Kirchburg
Mönchsondheim, Iphofen

22.-25.4.25

Ostertanztage mit Chiang-Mei Wang

Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg, Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

3.-4.5.25, 10 bis 18 Uhr

12. Fahrzeugschau Elektromobilität

Festplatz, Mühlbacher Str., Bad Neustadt a.d.Saale, www.m-e-nes.de

1.-31.5.25

Bad Kissinger Gesundheitswochen

www.badkissingen.de/gesundheitswochen

10.-18.5.25

Zukunftswoc

www.zukunftswoc-mainfranken.de

17.5.25, 9 bis 21.30 Uhr

Yogatag: Mai(n) Flowday Taubertal

Kurhaus - Kursaal, Bad Mergentheim, Karten: www.reservix.de

23.5.-22.6.25

Mozartfest: Aber durch Töne

www.mozartfest.de

24.-25.5.25

Zellerauer Fair liebt Kunst Festival

Umweltstation Würzburg, www.fairliebtkunst.de

23.-25.5.25

Münsterschwarzacher Büchertage

Buchmesse in der Abtei Kloster
Münsterschwarzach

25.5.-6.6.25

Seniorenwochen

www.seniorenwochen.info

1.6.25, 10 bis 17 Uhr

Tag der offenen Gartentür

Öffnung zahlreicher Gärten in Würzburg und der Region

4.8.-8.8.25

Sommertanzwoche mit

Odile Seitz-Walser

Tanzraum, Schießhausstr. 19
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

19.-21.9.25

**Transgenerationale Traumata-
Psychotherapie und Spiritualität**

Benediktushof, Klosterstraße 10, Holzkirchen, www.benediktushof-holzkirchen.de

APRIL 2025

1.4.25, 17.30 Uhr

Führung stationäres Hospiz

Juliuspital Hospiz, Friedrich-Spee-Straße 28, Würzburg, Anmeldung: 0931.3932281

7.4.25, 19 Uhr

Vortrag: Sturzgefahr im Alter

Klinikum Main-Spessart, Raum 3.1, Marktplatz 24, Marktheidenfeld, Anmeldung: www.klinikum-msp.de

8.4.25, 19.30 Uhr

Vortrag: Cholesterin - Etabliertes und Neues in 2025

Kurhaus - Kursaal, Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

8.4.25, 19 Uhr

Vortrag: Moderne Fußchirurgie –

Hallux valgus

Universität Würzburg, alte Turnhalle, Gärtnerstr. 2, Lohr

8.4.25, 16.30 Uhr

KWM Infoabend: Multiple Sklerose

Juliuspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung bis 4.4.: 0931.3930

9.4.25

11. Brustkrebs-Forum

UKW, Oberdürrbacher Straße 6, Anmeldung: bis 2.4.: Selbsthilfe@ukw.de

10.4.25, 16.30 Uhr

Vortrag: Mangelernährung im Alter

Geriatrisches Zentrum Lohr, Gruppenraum 1. OG

11.4.25, 17 Uhr

Führung: Der alte Botanische Garten am

Juliuspital

Botanischer Garten, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

11.4.25, 19.30 Uhr

Bis dass der Tod uns scheidet –

Tanz von Dominique Dumais

Kleines Haus, Mainfranken Theater, Würzburg, Karten unter: 0931.39080

13.4.25, 14 Uhr

Themenführung: Ganz frisch –

Vorratshaltung früher

Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim, An der Kirchenburg 5, Iphofen, Anmeldung: 09326.1224

16.4.25, 18.30 Uhr

Kundalini Yoga: Niere und Blase

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

22.4.25, 19.30 Uhr

Ernährungsgespräch: Histamin

Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

29.4.25, 18 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Leistenbruch –

operative Verfahren

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



belfugio
sicher eingekuschelt

Schenke deinem Hund oder deiner Katze ein strahlungsfreies Plätzchen zum Sich-so-richtig-wohlfühlen.



www.belfugio.de

Anja Gansbühler
Geschäftsführerin

0151 17449712



KRAUT
HERBÄREN

Die Heilkraft der Natur aus deinem Kräuterladen

Kraut Allerliebt
Bronnbachergasse 43
97070 Würzburg
www.krautallerliebt.de

0931-4044631

info@krautallerliebt.de



“ Mit Rat und Tat für dein Wohlbefinden ”



MAI 2025

3.5.25, 18 Uhr
Die Mönche des Shaolin Kung Fu
Stadthalle, An der Stadthalle 4, Bad Neustadt,
Karten unter: 06453.912470 oder
www.depro-konzerte.de

3.5.25, 9.15 Uhr
Bad Kissinger Diabetestag
Ludwigstraße 2, Bad Kissingen

6.5.25, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Schmerzhaftes Schulter
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

7.5.25, 15 Uhr
Vortrag: Parkinson
Cafeteria, Geriatriezentrum, Semmelstraße
2-4, Würzburg, Anmeldung: 0931.3503-401

7.5.25, 14 Uhr
Vortrag Rückenschmerzen
Heiligenfelder Allee 16, Bad Kissingen

8.5.25, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Psychotherapie bei traumatischen Lebensereignissen
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

11.5.25, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Walpurgis
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

13.5.25, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Viszeralchirurgie
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

14.5.25, 17 Uhr
Vortrag: Das künstliche Hüftgelenk
Orthopädische Klinik im Zentrum für
Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus,
Hörsaal, Würzburg,
Anmeldung: 0931.8033131

16.5.25, 19.30 Uhr
Bis dass der Tod uns scheidet – Tanz von Dominique Dumais
Kleines Haus, Mainfranken Theater, Würzburg,
Karten unter: 0931.39080

17.5.25, 14 bis 16 Uhr
Backstubenführung
Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2b,
Würzburg-Rottenbauer,
Anmeldung: info@koehlers.bio

17.5.25, 9.30 Uhr
Moses: Epilepsieberatung Juliusspital
Juliusspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung:
0931.3931580 oder
epilepsieberatung@juliusspital.de

18.5.25, 10-18 Uhr
Pflanzenbörse
Botanischer Garten, Würzburg

20.5.25, 16.30 Uhr
KWM Infoabend: Aktuelle operative Verfahren bei Prostata-Erkrankung
Juliusspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung: 0931.3930

JUNI 2025

1.6.25, 19.30 Uhr
Bis dass der Tod uns scheidet – Tanz von Dominique Dumais
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg,
Karten unter: 0931.39080

4.6.25, 19.30 Uhr
Bis dass der Tod uns scheidet – Tanz von Dominique Dumais
Kleines Haus, Mainfranken Theater Würzburg,
Karten unter: 0931.39080

10.6. 19.30 Uhr
Kneipplehre - Früher und Heute
Vortrag, Kurhaus - Kursaal, Bad Mergentheim,
Anmeldung: 07931.965250

17.6.25, 19.30 Uhr
Ernährungsgespräch: Lebensmittel
Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark, Bad
Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

17.6.25, 16.30 Uhr: KWM Infoabend: Weibliche Harninkontinenz
Juliusspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung: 0931.3930

22.6.25, 14 bis 15 Uhr
Führung: Von Frau zu Frau – Gesundheitsvorsorge auf dem Land

Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsod-
heim, An der Kirchenburg 5, Iphofen,
Anmeldung: 09326.1224

22.6.25, 17:30 Uhr
Jahreskreisfest: Sommersonnenwende
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

24.6.25, 10 bis 14 Uhr
Kochkurse für Krebspatientinnen und -patienten, speziell für Angehörige
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach,
Anmeldung: supportvangebote_ccc@ukw.de

JULI 2025

8.7.25, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Osteoporose
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

13.7.25, 14 Uhr
NaturgartenTour
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsod-
heim, An der Kirchenburg 5, Iphofen,
Anmeldung: 09326.1224

15.7.25, 16.30 Uhr
KWM Infoabend: Diagnose Brustkrebs
Juliusspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode,
Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung: 0931.3930

16.7.25, 17 Uhr
Vortrag: Spezielle Wirbelsäulenthherapie
Orthopädische Klinik im Zentrum für
Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus,
Hörsaal, Würzburg,
Anmeldung: 0931.8033131

19.7.25, 13 bis 17.30 Uhr
Workshop: Destillation! Ätherische Öle & Salben
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsod-
heim, An der Kirchenburg 5, Iphofen,
Anmeldung: 09326.979959-0

22.7.25, 18 Uhr
Schon wieder krank? – Gesundheit in Zeiten des Klimawandels
Umweltstation, Untere Maingasse 4, Marktsteft,
Anmeldung: info-umweltstation@kitzingen.de

23.7.25, 10 Uhr
Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie
CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6 /
Haus C16, Würzburg,
Anmeldung: www.lookgoodfeelbetter.de

29.7.25, 10 bis 14 Uhr
Kochkurs für Krebspatienten
Reisers Genussmanufaktur, Mainfrankenpark
16, Dettelbach,
Anmeldung: supportvangebote_ccc@ukw.de

AUGUST 2025

3.8.25, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Schnitterin
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

12.8.25, 14 Uhr
Wenn die Pflege der Eltern ansteht
Pflegestützpunkt, Bahnhofstraße 11, Würzburg,
Anmeldung: 0931.20781414

SEPTEMBER 2025

9.9.25, 14 Uhr
Vortrag: Haushaltsauflösung oder Umzug ins betreute Wohnen/Pflegeheim
Pflegestützpunkt Würzburg, Bahnhofstraße
11, Würzburg, Anmeldung: 0931.20781414

13.9.25, 13 bis 17.30 Uhr
Workshop: Von Kräutern und vergessenen Gemüsen
Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsod-
heim, An der Kirchenburg 5, Iphofen,
Anmeldung: 09326.979959-0

15.9.25, 19.30 Uhr
Hatha Yoga - ätherische Öle
Gästeservice, Haus des Gastes im Kurpark Bad
Mergentheim, Anmeldung: 07931.965250

18.9.25, 18 Uhr
Vortrag: Angst und Schrecken – nützliche Signalgeber oder quälende Begleiter?
GKG Bamberg, Großer Pfarrsaal Scheßlitz,
Oberend 2, Scheßlitz

21.9.25, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Herbsttagundnachtgleiche
Tanzraum, Schießhausstr. 19, Würzburg,
Anmeldung: contact@tanzraum-wuerzburg.de

22.9.25, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Depressive Erkrankungen
Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

24.9.25, 17.30 Uhr
Führung stationäres Hospiz
Juliusspital Hospiz, Friedrich-Spee-Straße 28,
Würzburg, Anmeldung: 0931.3932281

24.9.25, 17 Uhr
Vortrag: Moderne Schulterchirurgie
Orthopädische Klinik im Zentrum für
Seelische Gesundheit, König-Ludwig-Haus,
Würzburg, Anmeldung: 0931.8033131

Stand der Termine des Gesundheitskalenders ist der 10. März 2025.
Änderungen vorbehalten. Viele weitere Termine finden Sie unter:
www.lebenslinie-magazin.de/veranstaltungen

Illustrationen: @Sabine Trost

Die Zweite

Erleben Sie spirituelle Literatur in Kloster-Atmosphäre

mit Lesungen, Meet & Greets mit bekannten AutorInnen, Ausstellungen und Führungen. Auch für Kinder ist viel geboten.

Eintritt frei!

MÜNSTERSCHWARZACHER
23.-25. Mai 2025



BÜCHERTAGE

Die Buchmesse im Kloster
Abtei Münsterschwarzach

www.muensterschwarzacher-buechertage.de



BÜCHERTAGE-HIGHLIGHT:
KONZERTLESUNG
mit ANSELM GRÜN
und STERN | ALLEE

12. FAHRZEUGSCHAU
ELEKTROMOBILITÄT

Bad Neustadt a. d. Saale

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

3. + 4. Mai 2025 | 10 - 18 Uhr
Festplatz Bad Neustadt

www.m-e-nes.de

BAD NEUSTADT
Moderne Elektromobilität



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 Freyweisen, Jenifer
Gabel, Elke Herbst, Nicole Oppelt, Julia Riese, Norbert Schmelz, Michaela Schnei-
der, Martina Weigel; Gastautorin: Maria Kolek Braun

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 O-Töne der Interviewpartner:innen in Bezug auf die Gesundheit.

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



Messen ist nicht gleich messen

Wie der Arm positioniert ist, während man den Blutdruck misst, hat erhebliche Aus-
wirkungen auf die Genauigkeit der Ergebnisse. „Der Arm sollte etwa in Herzhöhe
auf dem Tisch liegen“, sagt der Würzburger Apotheker Thomas Richter, der eigens
für Blutdruckmessungen geschult ist. Vor allem sollte der Arm jedes Mal an dersel-
ben Stelle sein: „Anders ist es nicht möglich, zu einer validen, also vergleichenden
Blutdruckmessung zu kommen.“ Oft, so der Pharmazeut, sind Patientinnen und
Patienten mit Bluthochdruck erstaunt, dass ihre Werte dann, wenn sie zum Messen
zur Ärztin oder zum Arzt oder auch in die Apotheke gehen, ganz anders ausfallen
als daheim. Das kann an der Armposition, aber auch an der Messmethode liegen.
Der Profi misst den Blutdruck nach der sogenannten Riva-Rocci-Methode. „Die ist
höchst zuverlässig“, sagt Thomas Richter. Ob der Blutdruck okay ist, höre er beim
Ablassen des Drucks in der Manschette mithilfe seines Stethoskops durch „Korot-
koff-Geräusche“. Richter selbst nutzt in seiner Apotheke das oszillometrische Mess-
prinzip. Dabei wird der Blutdruck anhand der Schwankungen des Blutvolumens
in den Arterien ermittelt. Welche Methode auch angewendet wird: Es ist wichtig,
den Arm vor dem Messen in die richtige Position zu bringen und stets die gleiche
Position einzunehmen. Außerdem soll der Blutdruck entspannt und täglich zur
gleichen Uhrzeit gemessen werden. Das kann auch mit einem Handgelenkmess-
gerät geschehen. Doch das sei nicht ganz so genau wie die Oberarm-Geräte. Weil
Ärztinnen, Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker stets die neusten Geräte haben,
empfiehlt es sich, die eigenen Messwerte hin und wieder professionell checken zu
lassen. In der Apotheke ist das für Blutdruckpatientinnen und -patienten kostenlos
möglich. Risikoerfassung bei Bluthochdruck, so Apotheker Richter, zähle zu den
pharmazeutischen Dienstleistungen. pat, Foto: @depostiphotos.com/@Jyliana

www.richter-apotheken-wuerzburg.de



Deutsche sind Vorsorgemuffel

Eine repräsentative Befragung deutscher Haushalte durch infas quo im
Auftrag der DA Direkt Versicherung belegt: Deutsche sind Vorsorgemuffel.
Nur 37 Prozent der Befragten im Alter von 18 bis 79 Jahren nehmen regel-
mäßige Check-Ups wahr. Männer meiden Untersuchungen zur Krebs-Früh-
erkennung, junge Menschen sind überdurchschnittlich häufig ungeimpft.
Nur 15 Prozent der 50- bis 69-Jährigen folgen der Empfehlung von HNO-
Ärztinnen und -Ärzten, zu jährlichen Hörtests zu gehen. Und die Angst
vor dem Zahnarzt scheint männlich zu sein. Noch nie zur Kontrolle bei der
Zahnärztin oder dem Zahnarzt waren sieben Prozent der Männer und nur
drei Prozent der Frauen. „Der Aufwand einer Vorsorgeuntersuchung ist im
Verhältnis zu den gravierenden Folgen einer zu spät erkannten Erkrankung
verschwindend gering. Das zeigt sich bei Hörtests besonders deutlich, aber
auch bei allen anderen Vorsorgeangeboten“, sagt René Billing, Vorstand
Direct Insurance bei DA Direkt. sky, Quelle: www.newsroom.da-direkt.de

BäderLand
Bayerische Rhön

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





Sanfte Berührung mit großer Wirkung

Heilpraktikerin und Osteopathin Andrea Goldfuss über Cranio-Sacrle-Therapie

Die Cranio-Sakrale Therapie (CST) ist eine sanfte, osteopathische Behandlungsmethode, die das Nervensystem harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Sie basiert auf der feinen Pulsation der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die sich im gesamten Körper ausbreitet. Störungen dieses Rhythmus können Spannungen und Beschwerden verursachen, die durch gezielte, sanfte Berührungen gelöst werden. Diese Therapieform geht auf den Osteopathen Dr. William Garner Sutherland zurück, der entdeckte, dass sich minimale rhythmische Bewegungen im Schädel, den Hirnhäuten, der Wirbelsäule und dem Kreuzbein feststellen lassen. Durch manuelle Techniken könne dieser cranosacrle Rhythmus unterstützt und Blockaden gelöst werden. Die Berührung sei dabei so fein, dass sie von vielen Patienten kaum wahrgenommen wird – und doch habe sie oft eine tiefgreifende Wirkung. „Viele Menschen spüren schon nach wenigen Sitzungen eine spürbare Entlastung und eine neue innere Ruhe“, sagt



Andrea Goldfuss, erfahrene Cranio-Sacrle-Therapeutin aus Erlabrunn. Sie gibt Einblick in ihren Praxisalltag, in dem sie vor allem Säuglinge, Kinder, Schwangerschaft und Frauen behandelt. Eine typische Sitzung beginne mit einem kurzen Gespräch, in dem die Beschwerden besprochen werden. Anschließend liegt die Patientin oder der Patient in bequemer Kleidung auf einer Behandlungsliege. Mit gezielten, sehr sanften Griffen erspüren Therapeutinnen wie Andrea Goldfuss Spannungen und geben feine Impulse an Schädel, Wirbelsäule oder Kreuzbein. Dabei gehe es nicht darum, Muskeln oder Gelenke direkt zu manipulieren, sondern den Körper dabei zu unterstützen, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen. Auch bei Säuglingen, die nach schweren Geburten Unruhe oder Trinkprobleme haben, könne die sanfte Technik helfen, Spannungen im Körper abzubauen. Trotz der sanften Therapieform gebe es einige Kontraindikationen, so die Therapeutin. Bei akuten Entzündungen, frischen Schädelverletzungen

oder schweren neurologischen Erkrankungen sollte die Therapie nicht angewendet werden. Nach der Behandlung könne es kurzfristig zu Müdigkeit oder einer leichten Erstverschlimmerung kommen, was ein Zeichen für die Reorganisation des Körpers sei. Wie viele Sitzungen nötig sind, sei individuell unterschiedlich. „Manchmal reichen ein bis zwei Behandlungen, um eine spürbare Besserung zu erzielen. Bei chronischen Beschwerden kann eine längerfristige Begleitung sinnvoll sein“, so Goldfuss. Die Kosten für eine CST-Sitzung lägen meist zwischen 70 und 95 Euro, einige private Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Die Cranio-Sacrle Therapie biete eine sanfte, aber tiefgehende Möglichkeit, den Körper in seine natürliche Balance zu bringen. „Oft reicht eine minimale Berührung, um Veränderungen anzustoßen“, sagt Goldfuss. Auch wer funktionelle Beschwerden oder Stresssymptome lindern möchte, könnte in dieser Methode eine wertvolle Unterstützung finden. *Miriam Christof*

Fotos: Andrea Goldfuss @Sarah Debora Schmidt/SDS-Fotodesign, @depositphotos.com/@microgen

www.andrea-goldfuss.de

Autobiografie: einfach eine starke Frau



„Fast alles war fehlerhaft entwickelt und nicht an der Stelle und in der Größe, wie es die Natur eigentlich vorgesehen hat“, beschreibt die Weltklasse-Volleyballerin Krystal Rivers in ihrer Autobiografie den desolaten Zustand ihres Körpers nach ihrer Geburt. Die Ärztinnen und Ärzte hätten zunächst ratlos gewirkt. Die Eltern seien auf das Schlimmste vorbereitet worden. Dass es anders gekommen ist, wissen wir heute. Die gebürtige US-Amerikanerin führte ihren Verein Allianz MTV Stuttgart zu drei deutschen Meisterschaften, zum Pokalsieg und ins Finale des Europapokals. Doch der Weg dahin war steinig: mehr als 20 Operationen, Krebs und Panikattacken. Noch heute trägt sie ein Urostoma, einen künstlichen Blasenaustritt, auch bei den Spielen. Wie schafft man das? Mit unbändigem Willen, unendlichem Durchhaltevermögen und vor allem Disziplin. Ihre größte Lektion ist jedoch eine, die sie sicherlich über ihre Karriere als Profisportlerin hinaus begleiten wird: „Ich bin eine starke Frau. Egal ob ich meinen Körper zu immer höheren Leistungen treibe oder langsam mache.“ *nio*



Krystal Rivers: Die Ärzte sagten: Du wirst niemals laufen können. Also entschied ich mich zu springen, Komplett-Media GmbH, München 2024, ISBN: 978-3-8312-0631-5, Preis: 24 Euro, www.komplett-media.de

Selbstfürsorge (die)

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



ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING

Treppenlifte für jede Situation

Ob gerade Treppe, Wendeltreppe oder Kurventreppe – mit unseren Treppenliften gelangen Sie sicher und zuverlässig von Etage zu Etage!

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne!

☎ 0931 79 779 0

Lifta 



100 Jahre
SCHÖN & ENDRES
SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG • SCHUSTERGASSE 3
www.SchoenUndEndres.de

Neuer Datenrucksack

Anfang des Jahres wurde die elektronische Patientenakte (ePa) installiert. Der VdK sieht in ihr mehr Vor- als Nachteile

Es gibt Menschen, die sitzen vor einer neuen Ärztin oder einem neuen Arzt, und haben alles dabei, was benötigt wird, um sich ein Bild zu machen: Befunde aus der Vergangenheit sowie aktuelle Röntgen- oder MRT-Bilder, die Namen aller eingenommenen Arzneien. Doch mindestens ebenso häufig ist dies nicht der Fall. Hier soll die elektronische Patientenakte (ePA) helfen, die seit 15. Januar in den Modellregionen Franken, Hamburg und Nordrhein-Westfalen am Start ist. Rund 70

Millionen ePas sind inzwischen eingerichtet.¹ Nach vier Jahren Vorlaufzeit soll die ePa nach Eliminierung von „Kinderkrankheiten“ ab April flächendeckend eingeführt werden. Auf ihr sollen alle gesundheitsrelevanten Daten gesetzlich Versicherter gespeichert sein. „Wir sehen darin viele Vorteile“, sagt Carsten Vetter, Geschäftsführer des VdK in Unterfranken. Längst ist es gang und gäbe, online einzukaufen, mobil zu arbeiten und virtuell zu kommunizieren. Gerade im Gesundheitswesen, so Vetter, biete die Digitalisierung große Vorteile: „Sie kann Leben retten.“ Für ihn ist die ePa „wie ein Rucksack“ voller medizinischer Daten, die helfen, zielgerichteter und schneller zu behandeln, vor allem im Notfall: „Es finden sich hier zum Beispiel Vorerkrankungen oder Risikofaktoren.“ Zudem ließen sich Wechselwirkungen von Medikamenten schneller erkennen. In der ePa werden auch Bilder von Röntgenaufnahmen, von CT und MRT gespeichert. Alles, was eine Ärztin oder ein Arzt macht, ist hier dann eingespeist. Künftig, so Carsten Vetter, sollen auch Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten hinterlegt werden können. Auch Einwilligungen zur Organ- oder Gewebespende werden sich womöglich zukünftig in der ePa wiederfinden. „Für Patientinnen und Patienten soll es ebenso machbar werden, ein Blutdruck- oder Blutzuckertagebuch oder Daten eigener Fitness-Apps zu hinterlegen. Aber das ist im Moment noch Zukunftsmusik“,

so der Bezirksgeschäftsführer. Schwierig aus Sicht des VdK sei die aktuell noch mangelhafte Barrierefreiheit der ePa: „Man braucht dazu ein modernes Handy.“ Das hat nicht jeder ältere Mensch. Vor allem auch für Menschen mit Sehproblemen scheint die Nutzung noch schwierig zu sein. Zu den vielen Facetten des Themas „Digitalisierung“ gehört auch die Frage nach der Sicherheit der Daten. So positiv es sei, dass sich durch die ePa zum Beispiel Mehrfach-



behandlungen vermeiden lassen: „Voraussetzung ist, dass die Daten sicher sind. Nur wer zugreifen darf, sollte zugreifen können. Das betrifft niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sowie Ärztinnen und Ärzte in Krankenhäusern, Therapeutinnen und Therapeuten, Apotheken und natürlich die Patientinnen und Patienten selbst.“ Wobei niemand gezwungen ist, sich eine ePa anzulegen. Man kann ihr widersprechen. Man könne auch ablehnen, so Carsten Vetter, dass bestimmte Ärztinnen und Ärzte oder Apotheken die ePa einsehen: „Die ePa ist versichertengeführt, will heißen, sie gehört der und dem Versicherten.“ Die und der Versicherte können auch entscheiden, welche Daten gelöscht werden sollen. Nicht wenige gesetzlich Versicherte hatten vor der Einführung der ePa Angst, dass ihre Daten abgegriffen werden könnten. Das Fraunhofer-Institut beschwichtigte Ende 2024: Niemand müsse diese Angst haben, die ePa sei sicher. Mitglieder des „Chaos Computer Clubs“ (CCC) allerdings wiesen Anfang 2025 auf einem CCC-Kongress gravierende Schwachstellen nach. Über unsicher konfigurierte IT in Arztpraxen und bei Krankenkassen konnten Unbefugte auf Akten von 70 Millionen Versicherten in Deutschland zugreifen. Judith Gerlach, Bayerns Gesundheitsministerin, forderte daraufhin eine rasche Behebung der Sicherheitslücken.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@perig76;

Quelle: ¹ GKV-Spitzenverband

In Bewegung!

Bad Kissinger Gesundheitswochen vom 1. bis 31. Mai in der Kurstadt

„Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit“, lässt uns der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer wissen. Dass Gesundheit das höchste Gut des Lebens ist, erkannte er bereits als Medizinstudent. In der Kurstadt Bad Kissingen wird das genauso gesehen. Bereits zum dritten Mal finden hier vom 1. bis 31. Mai die Bad Kissinger Gesundheitswochen im Stadtgebiet und allen Stadtteilen statt. Unter dem Motto „Bad Kissingen bewegt (sich)“ bieten Institutionen, Unternehmen und Vereine allen Interessierten ein breites Portfolio an Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit und Bewegung an. Zu den Highlights des mit mehreren Hundert Veranstaltungen gefüllten Kalenders gehört unter anderem der 25. Bad Kissinger Diabetestag, der am 3. Mai, ab 9.15 Uhr, im Rossini-Saal stattfindet. Berichtet wird im Rahmen dieser Veranstaltung über Aktuelles aus der Orthopädie (Osteopathie) sowie Herz-Kreislauf-Risiken wie Herzinsuffizienz oder Übergewicht. Außerdem werden Lösungen aufgezeigt, zu denen Bewegung und neue Medikamente zählen. Darüber hinaus gibt es ein Update hinsichtlich neuer Techniken. Ebenfalls am 3. Mai, ab 16 Uhr, findet im Rossini-Saal eine Krebs-Infoveranstaltung für Betroffene, Versorgende und Interessierte statt. Unter dem Motto „Leben ist immer!“ werden ganzheitliche Konzepte in der Krebsbehandlung bei Frauen von der Chemo-Ambulanz über ein familienorientiertes Therapieangebot bis zu Rehabilitation und Selbsthilfe im Alltag vorgestellt. Zu den Highlights der Gesundheitswochen gehört unbestritten auch das zweite Reha-Forum: KI und Telemedizin in der Rehabilitation. Los geht's am 7. Mai ab 13 Uhr im Rossini-Saal, Arkadenbau im Kurgarten. Bunter Trubel herrscht am 9. Mai in der Kissinger Innenstadt. Auf dem dort stattfindenden Gesundheitsmarkt präsentieren sich Gesundheitsanbieterinnen und -anbieter, Selbsthilfegruppen und Vereine mit Ständen und Aktionen. Abgerundet wird der Tag durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm zum Thema Gesundheit und Bewegung. Der 14. Mai steht ganz im Zeichen des zweiten Bad Kissinger Post-Covid-Forums. Hier erfahren Betroffene, Angehörige und Interessierte Aktuelles aus der Post-Covid-Forschung. Unter dem Titel „Wissenschaft trifft Praxis“ werden digitale Lösungen, Naturheilkunde und praktische Alltagshilfen vorgestellt. Der Startschuss fällt um 13 Uhr im Rossini-Saal, Arkadenbau im Kurgarten. Am 25. Mai geht es schließlich hinaus in die Natur. Das „run & fun“-Laufevent entführt auf wunderschöne Laufstrecken entlang der Fränkischen Saale. Neben dem klassischen Fünf- und Zehn-Kilometer-Lauf sowie Halbmarathon und Marathon wird es neue Lauf-Wettbewerbe wie den fünf Kilometer langen „Gesundheitslauf“ geben. Speziell für Kinder gibt es den Bambini- und Schüler-Lauf sowie ein fröhliches und bewegungsförderndes Kinderprogramm auf der Europawiese neben der Ludwigsbrücke.

Nicole Oppelt

Fotos: @Julia Milberger, @depositphotos.com: @ArtemisDiana, @AzurPro, @Moskwa, @tolokonov, @Serg64



Bad Kissingers Oberbürgermeister Dr. Dirk Vogel hat die Bad Kissinger Gesundheitswochen ins Leben gerufen. Beim Laufevent ist er jedes Jahr mit am Start.



Entdecke
BAD die Zeit.
KISSINGEN

gesundheitswochen.
badkissingen.de



Mai 2025

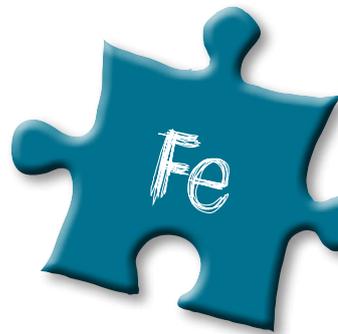
BAD KISSINGER
Gesundheitswochen



www.gesundheitswochen.badkissingen.de

Timing ist alles

Apotheker Michael Dickmeis über das Interaktionspotenzial von Magnesium und Eisen



Magnesium gehört zu den fünf am häufigsten verkauften Nahrungsergänzungsmitteln in Deutschland. Es ist auch in hohen Dosierungen frei verkäuflich – und wird gern zur Selbstmedikation verwendet. Apotheker Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnen-Apotheken in Würzburg und Kürnach, kann das nachvollziehen. „Erste Hinweise für einen Magnesiummangel sind zum Beispiel nächtliche Wadenmuskelkrämpfe“, erklärt er. Eine Einnahme von 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag seien sinnvoll und auch nicht schädlich. Die Einnahme von Magnesium könne aber auch problematisch werden. „Magnesium kann die Absorption von Antibiotika beeinflussen.“ Auch im Zusammenhang mit der Einnahme von Schilddrüsenhormonen, Bisphosphonaten, Kalziumkanalblockern oder Muskelrelaxantien sei Vorsicht geboten. Seine Faustregel lautet: „Alle mehrwertigen Kationen, sprich Eisen, Magnesium, aber auch Kalzium, sollten immer mit zwei Stunden Abstand zu anderen Arzneimitteln eingenommen werden.“ Im Zweifelsfall gilt natürlich, Rücksprache mit der Ärztin oder

dem Arzt halten. Eine zeitliche Entzerrung bringt also in der Regel die Lösung. Auf der anderen Seite könne die Einnahme von Magnesium plus Medikament – den zeitlichen Aspekt außer Acht lassend – sinnvoll sein. Michael Dickmeis denkt hier zum Beispiel an „Mikronährstoffräuber“ wie harntreibende und blutdrucksenkende Mittel (Diuretika), die den Salzhaushalt im Körper verändern würden, oder auch Mangelernährung. „Hier geht es darum, dass man unter der Therapie die Mikronährstoffe zuführen sollte.“ Ebenfalls präsent in deutschen Regalen sind Eisen-Mono- und -Kombi-Präparate. Frei verkäuflich bedeutet für Laien oft „ungefährlich“. Ein Trugschluss, wie der Apotheker betont. „Beim Eisen ist das Interaktionspotenzial mit Arzneimitteln noch einmal ein Stückchen höher als bei Magnesium. Es bildet deutlich stabilere Komplexe, die noch mehr abfangen.“ Doch auch hier gelte: Timing ist alles. Was die meisten schon wissen: Produkte wie schwarzer oder grüner Tee, Kaffee, Milch, Cola-Getränke und andere phosphathaltige Lebensmittel

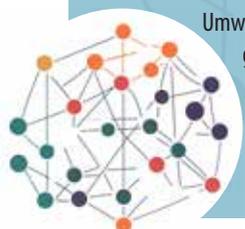
wie Schmelzkäse sollten nicht zusammen mit Eisen eingenommen werden. Gleiches gilt für Rhabarber, Spinat, Rote Bete und andere oxalsäurereiche Nahrungsmittel. Nicht zu vergessen Getreide, Reis und Soja. „Sie können Eisen abfangen.“ Auf der anderen Seite sollen säurehaltige Produkte wie etwa Orangensaft die Aufnahme verbessern – so heißt es im Volksmund. „Diese Erkenntnis beruht jedoch auf einem Laborbefund“, gibt Michael Dickmeis zu bedenken. Ein Glas frischgepresster Orangensaft reiche für einen tatsächlichen Effekt sicher nicht aus. „Was wir aber sagen können, ist, dass Eisen die Absorption anderer Medikamente und damit auch ihre Wirksamkeit reduzieren kann.“ Er denkt hier an bestimmte Antibiotika wie die Tetracykline und Chinolone. Auf der anderen Seite gelte das auch für die Bisphosphonate sowie für Schilddrüsenhormone. Eisen könne zudem die Aufnahme wichtiger Spurenelemente wie Zink für die Immunabwehr blockieren. Hier helfen saure Lebensmittel. Es gibt jedoch Medikamente wie Antazida und Mineralstoffpräparate, die die Absorption des Eisens verringern können. „Auch deshalb wird empfohlen, Eisen so nüchtern wie möglich einzunehmen.“ Zu guter Letzt: Vitamin B12 ist ebenfalls in aller Munde. „Die Einnahme mit anderen Medikamenten ist hier meistens unproblematisch“, informiert der Fachmann. Er gibt jedoch zu bedenken, dass einige Medikamente wie zum Beispiel Säureblocker die Aufnahme oder den Stoffwechsel von Vitamin B12 durchaus beeinflussen und so erst einen Mangel erzeugen könnten. *Nicole Oppelt*

Fotos: Illustration: ©Sabine Trost, ©Lebenslinie

Alles ist miteinander verbunden

Seit der Covid-19-Pandemie werden Grippeviren, die ein hohes Ausbruchspotenzial haben, wissenschaftlich intensiv beäugt. Aktuell etwa der Influenza-A-Subtyp H5N1, auch bekannt als Vogelgrippe. Dieser breitet sich in zunehmendem Maße bei Wild- und Nutzvögeln sowie Milchkühen und Pferden aus. Letztes Jahr stiegen die menschlichen Infektionen in den USA von zwei Fällen in den Vorjahren auf 61 an. Aufgrund der hohen Sterblichkeitsrate von 30 Prozent bei menschlichen Infektionen hat H5N1 oberste Priorität für Gesundheitsbehörden. Derzeit sei das Virus noch nicht von Mensch zu Mensch übertragbar. Daher sei momentan die Gefahr einer Pandemie gering, so das Friedrich-Loeffler-Institut (FLI). Dennoch zeigt eine neue Studie, dass eine einzige Mutation im Genom des Virus ausreichen könnte, um das zu ändern, berichtet das Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit. Falls H5N1 diese Mutation entwickelt, müssten Regierungen schnell handeln, um eine Ausbreitung einzudämmen. Viele Länder hätten bereits Pandemiepläne erstellt. Das Vereinigte Königreich habe beispielsweise fünf Millionen Dosen eines H5-Impfstoffs eingelagert, um für dieses Szenario aufgestellt zu sein. Das Konzept „eine Gesundheit“ betont, dass alles miteinander verbunden ist: die Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt. Krankheiten bei Tieren und in der Umwelt zu verhindern, helfe, potenzielle Übertragungen auf Menschen vorzubeugen, so das FLI. Gleichzeitig trage die Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen zum Schutz von Tieren und der Umwelt bei. *sky*

Foto: @depositphotos.com/@AzurPro, Quellen: www.fli.de/de/presse/pressemitteilungen/presse-einzelsicht/vogelgrippe-beim-rind-h5n1-virusvermehrung-ist-auf-das-euter-begrenzt/, www.nature.com/articles/s41586-024-08063-y



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Bloß kein Wechselspiel: „Gerade bei Eisen und Magnesium kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen, wenn diese mit anderen nicht kompatiblen Arzneien eingenommen werden. Faustregel: Zwei Stunden Abstand bei der Einnahme einhalten, rät Apotheker Michael Dickmeis.“

Immer der Nase nach?

Olfaktorische Detektorsysteme sollen in Zukunft Krankheiten schon am Körpergeruch erkennen können

Bluttests taugen dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, ebenso bildgebende Verfahren, das ist bekannt. Dass auch die Nase als Diagnose-Instrument infrage kommt, wissen nur wenige. Tatsächlich jedoch sagen Chemikalien, die über Haut, Atem und Schweißdrüsen vom Körper ausgeschüttet werden, viel über den Gesundheitszustand aus. Antike Ärzte wussten das. Sie waren zum Beispiel in der Lage, anhand des „fedor hepaticus“ in der Atemluft Leberschäden zu entdecken. Wissenschaftliche Studien konnten inzwischen belegen, dass man Krankheiten „riechen“ könne, sagt Jens Volkmann, der die Neurologie am Universitätsklinikum Würzburg leitet. Prof. Volkmann ist ausgewiesener Experte für die Krankheit Morbus Parkinson und Mitgründer der Parkinson Stiftung. „Wir wissen mittlerweile, dass Hunde trainiert werden können, Parkinson zu erkennen“, berichtet er. Dem Redaktionsnetzwerk Deutschland zufolge bilde die Organisation „Parkinson Alert-Dogs“ Hunde aus, die nach eigenen Angaben in bis zu 90 Prozent der Fälle Parkinson-Patientinnen und -Patienten identifizieren können. Für eine wissenschaftliche Studie aus China wurden drei Hunde darauf trainiert, Parkinson am Geruch zu erkennen. Von fast 1.000 Riechproben erkannten die Vierbeiner 91 Prozent der Proben richtig als von Menschen mit Parkinson stammend. Das liegt an ihrer außergewöhnlich feinen, mit bis zu 220 Millionen Riechzellen bestückten Nase. „Bei Parkinson sind auch die Schweißdrüsen betroffen, sodass es nachvollziehbar ist, dass Geruchsveränderungen entstehen können“, erläutert der Parkinson-Experte. Starkes Schwitzen vor allem nachts sei wiederum ein häufiges Symptom bei Parkinson. Den Grund vermuten Mediziner im geringen Dopaminspiegel, aber auch in einer gestörten Regulation der Schweißdrüsen. Um welche zu erschnüffelnden chemischen Stoffe es sich bei Parkinson genau handelt, ist laut der Deutschen Parkinson Gesellschaft unbekannt: „Daher gibt es keinen objektiven Test für den Nachweis.“ Allerdings werde gerade der Versuch unternommen, eine „elektronische Nase“ zu entwickeln. Das Magazin „Spektrum“ berichtete im Herbst 2020 von einer Arbeit chinesischer Forscherinnen und Forscher. Diese versuchen, herauszufinden, ob auf künstliche Intelligenz basierende Sensoren, die dem Geruchssystem nachempfunden sind, jene Moleküle identifiziert werden können, die im Talg von Parkinson-Patientinnen und -Patienten vorhanden sind. Nach Kenntnissen von Prof. Volkmann sind die Arbeiten zur „elektronischen Nase“ jedoch noch nicht abgeschlossen. Parkinson ist nicht die einzige Erkrankung, die mit einem bestimmten Geruch einhergeht. Auch der Urin von Diabetikerinnen und Diabetikern kann speziell riechen. Zu vermuten steht für einige Forscherinnen und Forscher, dass sich sogar Krebs im Frühstadium „erschnüffeln“ ließe. Vor zwei Jahren untersuchten niederländische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, ob die sogenannte eNose-Technologie die Früherkennung von Lungenkrebs bei COPD-Patientinnen und -Patienten verbessern könne. Dies gelang mit einer Sensitivität von 86 Prozent. Auch am Center for Bits and Atoms am Massachusetts Institute of Technology (MIT) wird seit Jahren an der Entwicklung einer „Nanonose 2.0“ als olfaktorisches Detektorsystem gearbeitet. Der MIT-Prototyp ist beim Aufspüren von Molekülen bis zu 200 Mal empfindlicher als die Nase eines Hundes. Das berichtete das Technische Museum Wien im Juni 2021.



Pat Christ

Fotos: Prof. Volkmann @Mario Schmitt, @depositphotos.com/@agsandrew, Quelle: <https://theconversation.com/your-unique-smell-can-provide-clues-about-how-healthy-you-are-215311>,



Therapiehaus | Physiotherapie
Ludwigstraße | Osteopathie
Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

OSTEOPATHIE

Allgemeine Osteopathie
Kiefergelenksbehandlung (CMD)
Behandlung von Kindern (ab 2 Jahre)
Osteopathie bei gynäkologischen Beschwerden
Osteopathie in der Schwangerschaft und nach Geburt

Ludwigstraße 23 • 97070 Würzburg
www.therapiehaus-ludwigstrasse.de

TERMIN EINACH ONLINE VEREINBAREN!





Aufmerksamkeit in Echtzeit

Multitasking und die Folgen

Das Telefon klingelt, jemand guckt ins Büro rein und will was, und dann muss man sich schon wieder ins Internet einklicken. Denn ganz sicher sind weitere Mails im Postfach aufgelaufen. Stressig geht es zu an immer mehr Arbeitsplätzen. Multitasking ist gefragt. Ein Glückspilz, wer das kann!? Bedingt: Auf Dauer sei Multitasking alles andere als gut, warnt die Würzburger Stress-Management-Trainerin Martina Amon. Es sei schon beachtlich, wie manche Menschen selbst in sehr angespannten, dichten und turbulenten Situationen die Nerven behalten können. „Das liegt daran, dass sie ‚multitasking‘ sind.“ Der Ausdruck, so Amon, beschreibe die Fähigkeit, durch schnelles Umschalten mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeiten zu können. So gut diese Gabe auch sei: „Dieses ständige Hin- und Her-Switchen geht auf Kosten von Aufmerksamkeit und Effizienz.“ Dauerhaft praktiziertes Multitasking kann bis zum Gefühl völliger Zerschlagenheit führen. Das verwundere nicht, sei doch das menschliche Gehirn laut der Expertin nicht für parallele kognitive Prozesse ausgelegt. Nimmt Multitasking überhand, fühle man sich irgend-

wann völlig überlastet, so die Sozialpädagogin: „Der Kopf raucht sprichwörtlich.“ Weil an vielen Arbeitsplätzen Terminstress zum Alltag gehöre, erleben eben dies laut der Geschäftsführerin des Unternehmens „EssWert“ immer mehr Menschen. „In einer zunehmend digitalisierten Welt steigt der Druck, ständig erreichbar und produktiv zu sein“, so Martina Amon. Mails, Nachrichten und soziale Medien forderten permanent „Aufmerksamkeit in Echtzeit“. Es ist heute nicht mehr so wie noch vor wenigen Jahren, als man „nur“ einen ständig vollen Terminkalender hatte. Aufgaben und Termine überlappen sich. „Im Berufsleben gilt Multitasking heute deshalb oft als notwendige Kompetenz“, sagt Amon. Homeoffice habe diesen Trend verstärkt: „Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen, der Druck, alle Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, wächst.“ Studien zeigten, dass Multitasking erheblichen Stress verursache: „Das erhöhte Stresslevel schlägt sich in körperlichen Symptomen wie Erschöpfung und Schlafstörungen nieder.“ „Langfristig kann stetige Überforderung und Erschöpfung zu Demotivation und zum Burnout führen. Zudem beeinflusst dieser Status quo zwischenmenschliche Beziehungen, da Multitasking die Aufmerksamkeit für soziale Interaktionen reduziert“, so die Expertin für Stressmanagement. Sie empfiehlt, bewusst auf „Single-Tasking“ zu setzen: „Das bedeutet, Aufgaben nacheinander zu erledigen.“ Auf den Alltag bezogen, heißt das zum Beispiel, dass man dann, wenn man spazieren geht, das Handy zu Hause lässt. Oder dass man das private Handy ausschaltet, wenn man dabei ist, berufliche Korrespondenz zu beantworten. Und auch, wenn noch eine Lawine von E-Mails abzuarbeiten ist: Pausen sollten fest eingeplant und dann auch eingehalten werden, um den Alltag zu entzerren. Regelmäßige Offline-Zeiten, so Amon, seien wichtig. Auch Achtsamkeitstechniken wie Meditation und Atemübungen können helfen, den Stresspegel zu senken und den Fokus wieder zu schärfen. Multitasking, so ihr Fazit, sei nur auf den ersten Blick produktiv: „Ein bewusster Umgang mit der eigenen Aufmerksamkeit ist essenziell für ein gesundes und stressfreieres Leben.“

Pat Christ

Foto: ©depositphotos.com/@paulprescott

Macht Multitasking krank?

Welche Auswirkungen digitale Stressoren wie Multitasking und häufige Arbeitsunterbrechungen auf körperliche Stresssysteme haben, untersuchten kürzlich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus Erlangen, Nürnberg, München und Bonn. Das Ergebnis, so Prof. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung, sei ein Warnsignal. Es zeigte eine deutliche Aktivierung des sympathischen Nervensystems, das auf Kampf oder Flucht ausgelegt ist. Darüber hinaus sei bei Multitasking eine höhere Cortisol-Ausschüttung der Probandinnen und Probanden gemessen worden. Das Hormon Cortisol regelt unter anderem Schlaf sowie Fettstoffwechsel. Zudem habe die Studie ergeben, dass das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen wird. „Langzeitfolgen der Aktivierung dieser drei Stresssysteme prägen das Krankheitsbild des Burnouts“, so Erbguth. „Wir sollten versuchen, digitales und nicht-digitales Multitasking zu reduzieren, stattdessen eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen. Außerdem auch ständige Erreichbarkeit zu überdenken – dies gilt für alle Situationen mit Mehrfachbelastungen – am Arbeitsplatz wie im Privatleben“, lautet die Empfehlung des Experten. sky, Quelle: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453023003360





Das Team der Lebenslinie hier beim Resilienz-Seminar vor der Kulisse des Wilden Kaisers in Tirol kann die Wirkung der Muskelentspannung nach Jacobson bestätigen. Entspannte Gesichtszüge bei Redakteurin Nicole Oppelt und Chefredakteurin Susanna Khoury.

Entspannt angespannt

Heilpraktiker Bernhard Späth über Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Stellen Sie sich vor, Sie liegen ganz ruhig da. Sie atmen bewusst, spannen ihre Muskeln an und lassen sie wieder locker. Sie sind ganz im Hier und Jetzt. Die Lebenslinie hat genau das ausprobiert. Denn wir alle wissen: Stress und Muskelverspannungen verstärken sich gegenseitig. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) – der Fachbegriff hinter unserer kleinen Übung in den Tiroler Bergen – setzt hier an: Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern die Stressbewältigung. Wir haben mit Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main, über diese Entspannungsmethode gesprochen. „PME wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson (1885-1976) entwickelt“, erklärt der Fachmann. Bei dieser Technik, die leicht erlernbar sei, setzt oder legt man sich hin und spannt willentlich der Reihe nach bestimmte Muskelgruppen an, hält die Spannung für einen kurzen Moment und entspannt sie anschließend wieder. Warum? „Der Unterschied zwischen An- und Entspannung soll genau beobachtet werden“, sagt Späth. „Die positive Wirkung dieses Verfahrens ist bei unterschiedlichen physischen und psychischen Beschwerden wissenschaftlich belegt, etwa als unterstützende Maßnahme bei chronischen Schmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Depressionen und Ängsten“, so der Heilpraktiker. Ferner zeige diese Methode auch bei Asthma, Durchblutungsstörungen

und bei einer Infektanfälligkeit positive Effekte. Bernhard Späth zufolge sei PME auch ein sinnvolles Mittel der Prävention. „Sie führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit und macht emotional belastbarer.“ Doch Vorsicht, bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und bei einem sehr niedrigen Blutdruck dürfe sie nicht angewandt werden. Bei Muskel- und Sehnenentzündungen sowie bei Diabetes müsse Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt gehalten werden. Er rät, sich von einer qualifizierten Person in die Technik einführen zu lassen. Im Anschluss lasse sich diese Methode dann leicht in den Alltag, etwa mithilfe von Audio-Aufnahmen, integrieren. Der Zeitaufwand halte sich in Grenzen, weiß Bernhard Späth. Je nach Übungseinheit, Kurs oder Zielsetzung, setzt er etwa 20 Minuten bis eine Stunde an. „Wichtig ist das tägliche Üben zuhause. Da reichen zehn bis 20 Minuten schon aus, um das vegetative Nervensystem zu beruhigen und stressresistenter zu werden.“ Die Vorteile der Progressiven Muskelentspannung liegen für ihn auf der Hand: „Sie ist leicht zu erlernen, ist fast überall ausführbar und besitzt großes Entspannungspotenzial, was wiederum hilft, Regenerations- und Heilkräfte zu mobilisieren.“

Nicole Oppelt

Fotos: Lebenslinie



www.heilpraktiker-lohr.de

Übung für Zuhause

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind, lockere Kleidung tragen und störende Gegenstände ablegen. Nach Möglichkeit die Augen schließen, auf den Boden legen oder setzen, sodass die Füße Kontakt zum Boden haben.

- Hände und Unterarme: Rechte Hand zur Faust ballen und Arm anwinkeln, bis die Muskelanspannung deutlich spürbar wird.
- 5 bis 7 Sekunden halten, abrupt lösen und 15 bis 20 Sekunden entspannen und nachspüren. Zwei Mal rechts wiederholen, zwei Mal links, dann zwei Mal beide Arme gleichzeitig.
- Gesichtsmuskeln: Stirn runzeln, sanft und vorsichtig auf die Zähne beißen, Lippen aufeinanderpressen. 5 bis 7 Sekunden halten, schnell loslassen und wieder 15 bis 20 Sekunden nachempfinden.
- Schulter- und Nackenbereich: Schultern in Richtung Ohren hochziehen, während Sie aufrecht sitzen. Wieder 5 bis 7 Sekunden halten, abrupt loslassen und 15 bis 20 Sekunden entspannen.

Führen Sie diese Übung ein zweites Mal durch. Spüren Sie in sich hinein, bevor sie die Übungen wiederholen. Langsam die Augen öffnen, tief durchatmen, lang machen und ins Hier und Jetzt zurückkehren.



Nature-based Therapies

Die Effekte von Waldbaden und Achtsamkeitsübungen bei Schlafstörungen, Fatigue, Depressivität, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen und Stress

Naturräume und Naturerfahrungen wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Das weiß man bereits. Aber welches Potenzial wirklich in den sogenannten „Nature-based Therapies“ steckt, rückt erst allmählich in den Fokus der Medizinforschung. Das „Waldbaden“ etwa weist gute therapeutische Effekte auf. Aber gerade Patientinnen und Patienten, die besonders davon profitieren würden, fällt der Weg in den Wald oft schwer, weil sie beispielsweise unter Erschöpfung oder depressionsbedingter Antriebslosigkeit leiden. Die Carstens-Stiftung fördert deshalb mit rund 750.000 Euro zwei Projekte, die den Wald zu den Menschen bringen - mithilfe von Virtual Reality, Hypnose und Imagination. Auch das Universitätsklinikum Würzburg (UKW) ist an der Forest-Studie beteiligt. Auf der Suche nach

nicht-pharmakologischen Behandlungsansätzen kristallisieren sich zunehmend naturheilkundliche Therapien, insbesondere das Waldbaden, als vielversprechend heraus. Erste positive Effekte konnten etwa auf Schlafstörungen, Fatigue, Depressivität, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen, Stressempfinden und Lebensqualität nachgewiesen werden. Naturheilverfahren in der Onkologie sind ein Thema, mit dem sich PD Dr. Claudia Löffler am UKW intensiv beschäftigt. Die Oberärztin leitet am Comprehensive Cancer Center Mainfranken seit 2016 den Schwerpunkt Komplementäre Onkologie Integrativ. Unter dem Akronym „Forest“ führt sie nun gemeinsam mit Dr. Marcela Winkler (Robert Bosch Centrum für Integrative Medizin und Gesundheit, Stuttgart) und Prof. Holger

Cramer (Universitätsklinikum Tübingen) eine randomisierte kontrollierte Studie zum Waldbaden bei krebsbedingter Fatigue durch. „Vier von fünf Menschen, die eine onkologische Erkrankung überlebt haben, leiden noch Jahre nach Abschluss der Therapie unter den biopsychosozialen Folgen. Zu den häufigsten Symptomen gehört die krebsbedingte Erschöpfung mit negativen Auswirkungen auf die Schlafqualität und weiteren direkten Beziehungen zu emotionalen und kognitiven Symptomen“, so Löffler. Zu letzteren gehörten auch Depressionen. In dem einen von zwei geförderten Projekten soll nun die Wirkung von realem Waldbaden in Laubmischwäldern, Waldbaden mittels virtueller Realität, also simuliertes Waldbaden, und imaginiertes Waldbaden mittels ätherischer Öle untersucht werden. In einem weiteren Projekt, das hauptsächlich von der Charité in Berlin betreut wird, geht es um naturfokussierte Achtsamkeitsübungen und Hypnose und ihre mögliche positive Wirkung auf Depressionen. Mit der Auswahl und Zusammenstellung der Interventionen soll eine Brücke zwischen traditionellen Verfahren, Mind-Body-basierten Interventionen und modernsten Technologien geschlagen werden. Die Ergebnisse der Projekte werden in drei Jahren erwartet.

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com: @Smileus, @ShotStudio, @halfpoint, @zhukov-studio

Wie intelligent ist unser Gehirn?

Das menschliche Gehirn ist das zentrale Steuerungsorgan unseres Körpers. Es verarbeitet durch die Sinne aufgenommene Informationen und ermöglicht es unter anderem, Gedanken zu bilden, Entscheidungen zu treffen und Wissen zu speichern. „Bei allem, was unser Gehirn imstande ist zu leisten, erscheint es fast paradox, wie wenig wir eigentlich über es selbst wissen“, betont Dr. Kirsten Hilger, Leiterin der Arbeitsgruppe „Networks of Behaviour and Cognition“ am Lehrstuhl für Psychologie I der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Die Forscherin und ihr Team haben jüngst eine Studie angestoßen, um die grundlegenden Abläufe im Gehirn noch besser zu verstehen. Das Team unterscheidet drei Arten von Intelligenz: fluide Intelligenz, also die Fähigkeit, logische Probleme zu lösen, Muster zu erkennen und neue Informationen zu verarbeiten, unabhängig vom vorhandenen Wissen oder von erlernten Fähigkeiten. Dann die kristalline Intelligenz, die Wissen und Fähigkeiten fasst, die eine Person im Laufe ihres Lebens erwirbt. Dazu gehören allgemeines Wissen, Erfahrungen und etwa das Verständnis von Sprache und Konzepten. Sie entsteht durch Bildung und Erfahrung. Zusammen bilden sie Nummer drei, die allgemeine Intelligenz. Die Ergebnisse der Studie lassen annehmen, dass es noch mehr Aspekte von Intelligenz gibt als bislang angenommen, die darauf warten, verstanden zu werden. sky, Foto: @depositphotos.com/@whatawin; Quelle: <https://academic.oup.com/pnasnexus/article/3/12/pgae519/7915712>



PD Dr. Claudia Löffler leitet am Comprehensive Cancer Center Mainfranken im UKW den Schwerpunkt Komplementäre Onkologie Integrativ und untersucht nun gemeinsam mit Teams aus Stuttgart und Tübingen, wie sich Waldbaden bei krebsbedingter Fatigue auswirkt.



Von Honig & Bienen

Die natürliche Süßigkeit stand schon in der Steinzeit auf dem Speiseplan



Bei einem grippalen Infekt greifen viele Menschen zu Mitteln aus der Apotheke. Einige Menschen setzen zunächst auf Hausmittel wie etwa Honig. Ratsam? Honig enthält das Enzym Glucose-Oxidase, kurz GOX. Das oxidierte Chemikern der Uni Würzburg zufolge Glucose zur Gluconsäure, wobei Wasserstoffperoxid frei wird. Das wiederum wirkt antibakteriell. Honig hat im Übrigen allein dadurch, dass es sich um eine konzentrierte Zuckerlösung handelt, antibiotische Eigenschaften. Auch wenn heißer Tee mit Honig bei einer Erkältung ratsam sein kann, darf nicht mit einer Heilwirkung von Honig geworben werden. Das erlaube das Lebensmittelrecht nicht, sagt das Institut für Bienenkunde und Imkerei der Bayerischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau in Veitshöchheim. Erlaubt sei es, auf „gute“ Bestandteile im Honig aufmerksam zu machen. Dazu gehörten den Veitshöchheimer Bienenexperten zufolge Polyphenole. Die könnten dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu hemmen. Ein entsprechender Wirkungsnachweis wurde bislang allerdings nur in Zellversuchen im Labor erbracht. Immer mehr Menschen greifen unabhängig von Wirkungsnachweisen zu Naturprodukten wie Honig bevor sie

sich für die „Chemiekeule“ entscheiden. Auch bei Schlafproblemen steht Honig als Hausmittel auf der Liste ganz oben, konkret heiße Milch mit Honig. Laut Fabian Dittrich, „Schlafcoach“ aus Nordrhein-Westfalen, enthalte Milch die Aminosäure Tryptophan, aus der der Körper Serotonin und anschließend Melatonin bilde. Durch Honig ge-

lange der Stoff schneller ins Gehirn. Wobei es jedoch mehr als ein Glas Milch bräuchte, um ausreichend Tryptophan zum Einschlafen zu sich zu nehmen, so Dittrich. Honig, steht auch oft zu lesen, könne die Gehirngesundheit fördern. Allerdings bestätige der jetzige Stand der Forschung das nicht, heißt es aus Veitshöchheim. Laut dem Beirat des Deutschen Imkerverbands seien in Honig zwar die schnell verdaulichen Einfachzucker Glucose und Fructose in großen Mengen enthalten. Darüber hinaus gebe es jedoch keine Substanz im Honig, die eine besondere Bedeutung für die Hirnaktivität hätte. Es bleibt: Honig ist zwar kein Wundermittel, aber aufgrund vieler Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe der Gesundheit zuträglich. Wobei es nicht nur deshalb gilt, Honigbienen zu schützen. Bienen als den Produzenten des Honigs kommt eine Schlüsselfunktion im Naturhaushalt zu. Sie sind für den Anbau vieler Lebensmittel unverzichtbar. Sie bestäuben rund ein Drittel von allem, was wir essen. Honig, heißt es aus dem Institut für Bienenkunde, sei schon immer ein Bestandteil der menschlichen Ernährung gewesen. Bereits in der Steinzeit nahmen Menschen Honig zu sich. Und schon damals schätzten sie Bienen. Jemand, der früh schon fasziniert von Bienen war, ist Sven Tönnies aus Reichenberg. Über den Bund Naturschutz kam er als Kind mit Bienen in Kontakt, verrät der Hobby-Imker. Wobei er lange nicht selbst geimkert habe. Das tue er erst seit acht Jahren: „Als die Diskussion über das Volksbegehren ‚Rettet die Bienen‘ hochkam, begann ich, mich damit zu beschäftigen.“ Inzwischen

betreibt Tönnies hobbymäßig eine Bio-Imkerei namens „Honeylovers“. Außerdem engagiert er sich in einem 2022 vom Landesbund für Vogelschutz gestarteten Bienenprojekt an der Grundschule in Triefenstein. Dort hat er inzwischen viele Kinder für Bienen und Honig begeistert. Faszination entsteht in der Regel erst bei näherem Hinsehen. Genau diesen Effekt erlebt Tönnies in dem Bienenprojekt. Zu ihrem Erstaunen erfahren die Kinder zum Beispiel, dass zwei Teelöffel Honig alles ist, was eine Honigbiene als Lebensleistung schafft. Allerdings wohnen in einem Bienenstock tausende fleißige Bienechen. Und so hat Tönnies am Ende der Saison um die 50 Kilo Honig von seinen auf einer Streuobstwiese in Triefenstein stationierten Bienenstöcken. Geschleudert wird der in der Grundschule. Jedes Kind bekommt zum Ende des jährlichen Projekts ein Honigglas mit nach Hause zum Löffeln.

Pat Christ

Fotos: ©Pat Christ(1), @depositphotos.com: @natika, @jimbo3904



www.lwg.bayern.de/bienen/



Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

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

Köhlbers

VOLLKORNBÄCKEREI

www.koehlers.bio



Genuss- und Bio-Landschaft

Oberfranken: Wo Lebensmittel noch kurze Wege haben ...

... bis sie bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern sind. Unser Streifzug durch die Genuss- und Bioland-Landschaft Oberfrankens startet beim Naturgarten Stegaurach. Seit 2021 gibt es hier, nur wenige Kilometer vor den Toren Bamberg, den „Bamberger Apfelsaft“. Für diesen werden ausschließlich ungespritzte und erntefrische Äpfel von Streuobstwiesen im Bamberger Land verwendet. Fündig werden Fans von frischen Säften aus Äpfeln, Birnen, Quitten, Frühäpfeln oder Weintrauben auch in Schlüssel-
 Dort lautet das Motto der Mosterei Seufferling „Sie bringen, wir pressen“. Nicht nur auf dem Bamberger Bauernmarkt finden sich die Erzeugnisse von Obstbau Gräb aus Lisberg. Neben verschiedenen Obstsorten gibt es hier aus eigenem Obst hergestellte Säfte, Fruchtaufstriche und Apfelchips. Der Einkaufskorb kann daneben mit Gemüse, Salat, Meerrettich und Honig aus der Region gefüllt werden. Wen es nach Breitengüßbach verschlägt, kann bei „Hoffmanns volle Gläser“ aus dem sprichwörtlichen Vollen schöpfen. In der hiesigen Genussmanufaktur gibt es unter anderem Fruchtaufstriche, Chutneys, Liköre und Punsch satt. Wer Wild mag, sollten eine Visite im Bamberger Stiftsladen einplanen. Im Herzen der Bamberger Altstadt, in der Hauptwachstraße 9, aber auch am Michaelsberg gibt es unter anderem Wildbret, Salami, Wildpolnische und Wildschweinschinken aus dem Weipeldsdorfer Forstbetrieb. Etwas außerhalb, im Strullendorfer Gemeindeteil Geisfeld befindet sich Linsner's Wilddelikatessen. Dort finden sich Erzeugnisse aus heimischer Jagd. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Wildleberkäse? Bei „Wild und hausgemacht“ in Scheßlitz gibt's



Oberfranken hat viel zu bieten: zum Beispiel Streuobst, Meerrettich, Lamm- und Ziege sowie fangfrischen Karpfen.

ebenfalls alles rund ums Wild – natürlich je nach Saison. Wurst- und Fleischwaren aus Damwild finden sich auch in Tretzendorf beim Damwildhof Jäger, einem Familienbetrieb in vierter Generation. Nicht zu vergessen eine erste Adresse, wenn es um Wild geht, der Forstbetrieb. Wie gut heimischer Fisch schmeckt, hat die Lebenslinie bereits 2023 im Alten Kurhaus bei der Fischzucht Grimmer in Trabelsdorf getestet. Der Bioland-Betrieb setzt vor allem auf heimische Karpfen. Zurück in Bamberg, lohnt ein Abstecher auf den Bioland Schaf- und Ziegenhof der Familie Lips. Auf dem dazugehörigen Bauernhofkindergarten hat sich die Lebenslinie schon 2020 umgesehen. Jürgen Beil in Memmelsdorf steuert Lamm- und Ziegenfleisch, Geflügel, Eier, Eierlikör und Hasen für den eigenen Menüplan bei, ebenso wie der Biolandhof Dominik Merkel in Frensdorf oder der Hühnerhof Mühlich in Viereth-Trunstadt. Für Beilagen – insbesondere

Kartoffeln – ist unter anderem Pröls` Spezialitäten in Pommersfelden zuständig, der hat übrigens auch Meerrettich, Urgetreide, Natursauerteigbrot und Freiland-Geflügel, aber auch der Bioland-Hof Pfeufer in Scheßlitz, der Biolandhof Gräbner im Walsdorfer Ortsteil Feigendorf, Haralds Kartoffelkiste in Mürsbach oder auch der Biolandhof Mohl im nicht weit entfernten Frensdorf. Ohne Gemüse auf dem Teller geht es nicht – zum Beispiel vom Gemüsebau Güßregen oder dem Gemüsbauer Hofmann, beide in Hallstadt, oder der Bio-Gärtnerei Niedermaier in Bamberg. Letztere steht bereits seit über elf Generationen für den Bamberger Gärtnerstand und seine Traditionen. Spargelfans sollten sich auf den Weg nach Hirschaid zum Spargelhof Büttel machen. Heilkräuter und Süßholz – aufmerksame Leserinnen und Leser der Lebenslinie verbinden damit unter anderem die Kräutergärtnerei Mussärol in Bamberg. Auch hier hat das Gärtnern seit Generationen Tradition. Näheres lässt sich auch bei der Bamberger Süßholzgesellschaft erfahren. Denn „die älteste Kulturpflanze in Bamberg“ ist noch heute Würz- und Heilmittel. Besonders ist auch der regionale Ziebelkäse. Den gibt's unter anderem beim Hofladen zur Krämarä. Hmmm ... Wer jetzt Appetit bekommen hat, dem sei ausgiebiges Stöbern bei „Genussla“, der Regionalkampagne von Stadt und Landkreis Bamberg, empfohlen. Denn es gibt noch viel zu entdecken: angefangen bei feinen Bio-Ölen über Ingwer und Linsen bis hin zu Bamberger Bier und Wein, natürlich. nio

Fotos: @depositphotos.com: @IgorBorodin, @xbrchx, @NewAfrica, @IgorBorodin, @pixabay.com, @Genussla/Landratsamt Bamberg





Ernährungswende, jetzt!

Wirtschaftsgeographin Marit Rosol plädiert für mehr pflanzliche Ernährung

„Die Zahl der akut Hungernden hat sich in den letzten drei Jahren fast verdreifacht und liegt bei 345 Millionen“, berichtet Dr. Martin Frick, Direktor des UN-Welternährungsprogramms für Deutschland, Österreich und Liechtenstein¹. Es steht zu erwarten, dass sich die Lage noch mehr zuspitzt. Die Umweltprobleme noch gravierender werden. Die Böden noch kränker. Um gegenzusteuern, wird eine „Ernährungswende“ hin zu mehr pflanzlicher Ernährung gefordert. Dafür plädiert auch die Wirtschaftsgeographin Marit Rosol. „Eine Orientierung hin zu mehr pflanzlicher Ernährung ist aus vielen Gründen sinnvoll und nötig“, so die Würzburger Universitäts-Professorin. Im Grunde mag niemand riesige Monokulturen von Raps haben. Niemand mag, dass Nutztiere gequält werden. Eine Ernährungswende sollte laut Rosol sowohl den Klima- als auch den Wasser-, Biodiversitäts- und Emissionsschutz in den Blick nehmen. „Fleisch- und Milchkonsum sollen nicht verboten sein“, betont sie. Es gehe vielmehr um einen bewussteren Konsum: „Um weniger und bessere Tierprodukte, um artgerechte Haltung und die Verwendung von wertvollem Agrarland vorrangig für Nahrungs- statt für Futtermittel.“ Verboten sein sollte jedoch jede „unwürdige Massentierhaltung“. Die bringe viele Probleme mit sich. Dazu gehören laut der Würzburger Forscherin zum Beispiel Antibiotika-Resistenzen sowie die Belastung von Böden und Wasser mit Nitrat. „Verboten werden sollte auch das Abholzen von Regenwald zur Sojaproduktion als Grundlage eines überdimensionierten Fleischkonsums“, fordert sie. Für eine Ernährungswende spricht sich auch Gerd Sych von der Organisation „Slow Food Convivium Mainfranken-Hohenlohe“ aus. „Slow Food ist schon immer dafür gewesen, den Fleischkonsum einzuschränken“, sagt er. Geschehen könnte

dies zum Beispiel durch eine ganzheitliche Verarbeitung geschlachteter Tiere. „Nicht nur Filet, sondern alle Teile eines Tieres sind Edelteile und sollten mit entsprechendem Respekt in der Küche verarbeitet werden“, appelliert er. Eine Ernährungswende sei wichtig, da aktuell ein großer Teil des Tierfutters aus Drittländern nach Deutschland importiert wird: „Damit gehen wertvolle Flächen zum Beispiel für den Anbau von Hülsenfrüchten verloren.“ Aktuell stelle sich die Frage, wie Bürgerinnen und Bürger mit geringem Bruttolohn überhaupt noch Lebensmittel finanzieren sollen. „Können sich Menschen aus finanziellen Gründen keine ausgewogene Ernährung leisten, ist das ein gesundheitliches Problem, aber auch ein Problem gesellschaftlicher Teilhabe“, sagt dazu Prof. Rosol. Das müsse angegangen werden: „Sind Löhne und Sozialleistungen angemessen und wären die Ausgaben für Wohnen geringer, könnten alle die wahren Preise für eine gute und zukunftsorientierte Landwirtschaft bezahlen.“ Keinesfalls dürften die Preise laut Rosol gesenkt werden. Die seien inzwischen ohnehin so gering, dass eine gute Landwirtschaft ökonomisch fast nicht mehr machbar ist. Auch Sych sieht Lebensmittelpreise als „problematisch“ an: „Durch Billigangebote werden Verbraucherinnen und Verbraucher zu höherem Fleischkonsum angeregt.“ *Pat Christ*

Fotos: Prof. Rosol ©Daniel Peter, ©depositphotos.com: @nun.prcm@gmail.com, @Studio_GLC, @Lenets_Tatsiana, @NewAfrica, @branex; Quelle: ¹www.klimawandel-gesundheit.de/ernaehrungswende-lebensmittel-fuer-menschen-statt-futter-fuer-fleischerzeugung/



www.uni-wuerzburg.de,

www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/mainfranken_hohenlohe



Umweltstation Kitzinger Land

Die Umweltstation Kitzinger Land ist eine staatlich anerkannte Bildungseinrichtung für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) & Umweltbildung. Die Einrichtung bietet ein vielfältiges Angebot für eine breite Zielgruppe zu unterschiedlichen Nachhaltigkeitsthemen an.

Die Umweltstation befindet sich im sanierten Alten Hafen in Marktsteft.



Eat & Chill

in unserem veganen & glutenfreien Restaurant



Theaterstraße 1-3 | 0931 304 25 121

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



Gut Ding will Weile haben

Mainfrankens Streuobstwiesen sind aus der Zeit gefallen. Genau das macht sie zukunftsfähig

„Unsere Streuobstwiesen haben eine lange Entwicklungsgeschichte hinter sich“, sagt Krischan Cords, Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG. Doch Geduld zahlt sich aus. Einmal angewachsen, seien die meisten Streuobstbäume relativ genügsam. Sie hätten ein großes Wurzelsystem und bekämen Wasser und Nährstoffe aus der Erde für sich und ihre großen Kronen. Es gebe aber auch Obstbäume mit kleinerem Wurzelsystem, die stark unter Stress geraten können. Die Auswahl und Aufzucht der Sorten erfordern daher so einige Überlegungen. „Alles in allem sind wir jedoch bestens ausgerüstet mit hervorragenden, robusten Sorten und auch das Wissen über deren Pflege ist über die vielen Jahre gewachsen.“ Von der ersten Pflanzung bis zum fertigen Produkt ist es ein langer Weg. Die Streuobstbäuerinnen und -bauern agieren mit der Natur. Sie brauchen Geduld und Zeit. „Es ist ein bisschen wie aus der Zeit gefallen“, meint auch Krischan Cords. „Streuobstwiesen passen in kein System, das auf schnellen Gewinn

ausgelegt ist.“ Im Gegenteil: Dem Fachmann zufolge, sei jeder Handgriff – und das sind viele – von dem Blick in die Zukunft geprägt. „Man muss die Bäume entsprechend schneiden, beobachten, wie sie sich entwickeln, und bedenken, welche Maßnahmen man darüber hinaus ergreifen muss, damit sie gute Früchte tragen.“ Das Ergebnis lohnt: „Wir ernten klassische Sorten mit einer dicken Schale. Darin sitzen die Nährstoffe und sehr viel Geschmack“, erklärt er. So gibt es zum Beispiel ein Sortiment an Mostbirnen, Mostäpfeln und Wildobst, was sich sehr gut weiterverarbeiten lasse. Gut Ding will also Weile haben. Das gilt auch für den neuen „Seider-Kleiber“, eine Hommage an den gleichnamigen Vogel „Kleiber“. „Der Einzige, der den Stamm herauf- und kopfüber herunterlaufen kann“, weiß Krischan Cords, der mit diesem Namen auf aktive Pflege und professionellen Schnitt der Bäume anspielt. „Dieser Cider ist einfach und leicht. Er kann als Erfrischungsgetränk oder statt einem Radler getrunken werden.“ Ebenfalls neu im Sortiment ist der erfrischende „Wilde Cider“ mit Wildobst. „Zu den Äpfeln gesellen sich hier Birnen, Quitten, Speierlinge und Mispeln. Die geben dem Ganzen einen aufregenden Geschmack mit Gerbstoffen und Säuren dazu.“



Nicole Oppelt

Fotos: ©Krischan Cords, ©depositphotos.com/@burnyipotok

www.streuobst-bienen.de

Keine fade Resteküche

Wie oft landen Karottengrün, Strünke des Brokkoli oder Blumenkohlblätter im Bio-Müll oder auf dem Kompost? Zu oft, wenn es nach der britischen Köchin Sophie Gordon geht. Sie setzt auf ganzheitliche Verwertung. Und die hat wenig mit fader Resteküche zu tun. In ihrem Buch „Alles vom Gemüse“ lautet das oberste Gebot der Anti-Verschwendung: saisonale Küche – nach ihren sechs Jahreszeiten. Inspiration liefert sie dazu in Hülle und Fülle. Leserinnen und Leser haben die Auswahl aus mehr als 130 Rezepten ohne tierische Produkte. Was zum Beispiel den Brokkoli betrifft, der just im Frühling Saison hat, empfiehlt sie den aromatischen Strunk in Scheiben zu schneiden, um ihn entweder mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, einem Hauch Chili und etwas Kreuzkümmel in die Pfanne zu werfen, um so leckere Croutons zu erhalten, oder für einen Smoothie aufzuheben. Denn „er enthält zahlreiche Nährstoffe und ist schön knackig“ und wird zum Beispiel auch im Backofen wunderbar cremig. *nio*



Sophie Gordon: *Alles vom Gemüse. Genussvolle Rezepte ohne Verschwendung*, Ars Vivendi Verlag, Cadolzburg 2023, ISBN: 978-3-7472-0458-0, Preis: 34 Euro, www.arsvivendi.com

GENUSSLA®



Entdecke die Genusslandschaft Bamberg

Produkte, Events, Touren und Rezepte aus der Region.

www.genussla.de

Jetzt entdecken unter

Genussla® ist eine gemeinsame Initiative von



in Kooperation mit der **Lebenshilfe Bamberg**



Gemüse Allerlei

Roh, gekocht, gedünstet, blanchiert ... was denn nun?

Rohkost, das wissen die meisten, enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als gekochtes Gemüse. Wobei es Gemüsesorten gibt, die keinesfalls roh gegessen werden sollten. Der Klassiker ist die Kartoffel. Diese sollte man niemals roh essen, denn sie enthält die chemische Verbindung Solanin, die in größeren Mengen giftig ist. „Auch Auberginen, Bohnen und Hülsenfrüchte sollte man garen“, sagt Wolfgang Imhof, Vorsitzender des Kochvereins Frankonia. „Ausnahmen wären gekeimte Hülsenfrüchte, etwa Linsensprossen, Mungobohnenkeime oder Erbsensprossen.“ Bei Kohl komme es auf die Sorte an: „Weißkraut, Kohlrabi, Chinakohl und Blaukraut können roh verzehrt werden, Rosenkohl hingegen kann roh zu Verdauungsbeschwerden führen.“ Weil Vitamine und Mineralstoffe jedoch hitzeempfindlich sind, sollte man Gemüse laut Imhof immer nur so kurz wie möglich erhitzen. Dabei komme es auch darauf an, wem das Gemüsegericht serviert wird. Kinder und Seniorinnen und Senioren mögen bissfestes Gemüse in der Regel nicht so gern.

Bei diesen Zielgruppen rät er, das Gemüse zu zerkleinern und ein bisschen länger zu garen. Für den Verzehr der meisten Gemüsesorten gilt: „sowohl als auch!“ Chicorée zum Beispiel kann roh als Salat gegessen oder geschmort werden. Pastinaken würde der Würzburger Koch entweder 15 Minuten lang kochen oder braten, ebenso Karotten. Zucchini sollte man, möchte man das Gemüse nicht roh essen, allenfalls blanchieren. „Empfohlen wird, die Hälfte der Gemüsemenge roh, die andere gegart zu verzehren“, ergänzt Melanie Ulzheimer, Ernährungsberaterin und Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung aus Würzburg. Sie empfiehlt vor allen, Paprika roh zu verzehren: „Beim Garen ‚verdampft‘ der hohe Vitamin C-Gehalt des Nachtschat-



tengewächses.“ Ein Teil des täglich verzehrten Gemüses sollte mit Fett schonend gegart werden, da manche guten Inhaltsstoffe fettlöslich sind. Auch laut Ulzheimer sollten Bohnen immer gekocht werden. Sprossen würde sie intensiv erhitzen. „Nicht roh verzehren sollte man außerdem Rhabarber, Holunderbeeren und einige Pilze, insbesondere Wildpilze“, so die Expertin für Vollwerternährung. Sie empfiehlt, Gemüse für warme Gerichte zu

blanchieren, also bissfest zu kochen. Kindern, Seniorinnen und Senioren, denen das Kauen schwerfällt, könne geraspelt Gemüse zubereitet werden. Was die Garzeit anbelangt, komme es auf die Größe des Gemüses an: „Ein Blumenkohl im Ganzen hat eine längere Garzeit als Blumenkohlstücke.“ Sowohl Blumenkohl als auch Kohlrabi könne man gut dämpfen. Als Richtwert empfiehlt Melanie Ulzheimer 10 bis 15 Minuten. Auch bei Möhren komme es auf die Größe an: „Hier würde ich das Dämpfen bevorzugen.“ Bei in Scheiben geschnittenen Möhren reiche eine Dämpfzeit von sechs Minuten aus. Ulzheimer, die auf Kinderernährung spezialisiert ist, empfiehlt in ihren Kursen, mit einer Gabel ins Gemüse zu stechen. Bleibe die Gabel stecken, sei es verzehrfertig“, erklärt sie. Könne man das Gemüse mit der Gabel zerdrücken, habe man fast alle Vitamine „erfolgreich“ eliminiert.

Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @PantherMediaSeller, @rosipro, @emkaplin, @NewAfrica, @belchonock, @inna.madieieva, @PHOTOLOGY1971, @Wonderwall, @Geronimo, @BZH2224, @zzzorikk, @ZeninaAsya, @pimonova, @efremova_farm, @lenavetka87, @Valiva,

www.kinderpyramide.de

Im Gegensatz zum Kochen befindet sich das Gargut beim Dünsten nicht vollständig unter Wasser. Stattdessen kommt es lediglich mit einer geringen Menge an Flüssigkeit und dem entstehenden Wasserdampf in Kontakt. Dadurch gehen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren. Das gleiche gilt für das Blanchieren, bei dem das Gemüse nur vorgegart wird, somit bissfest bleibt und seine Farbe behält.



Viel hilft viel? Nope!

Verwirrung statt Klarheit: Die EU-Lebensmittelkennzeichnung gleicht einem Dschungel

„Das Recht der Verbraucher auf umfassende und korrekte Informationen über ihre Lebensmittel hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen, da das Interesse an Gesundheit und Wohlbefinden, Nachhaltigkeit und Transparenz gestiegen ist“, sagt der Europäische Rechnungshof. Zugleich hätten sich aber Vermarktungspraktiken weiterentwickelt, und die Auswahl an Lebensmitteln habe zugenommen. Ende 2024 stellte der Rechnungshof seinen Sonderbericht über die Lebensmittelkennzeichnung in der EU vor. In dem 65 Seiten starken Papier wurde untersucht, ob die Kennzeichnung den Verbraucherinnen und Verbrauchern dabei hilft, beim Kauf von Lebensmitteln fundierte Entscheidungen zu treffen. Das komplexe Kennzeichnungssystem, das sowohl verbindliche als auch freiwillige Angaben umfasst, gesundheitliche Aspekte und Informationen zur Nachhaltigkeit einschließt, greife auch auf eine Vielzahl verschiedener Regelungen und Labels zurück. Der Dschungel sei für die Konsumierenden nicht leicht zu durchschauen bei etwa 200 Öko-Labels in Europa. Das Fazit fiel ernüchternd aus: „Anstatt Klarheit zu schaffen, schaffen Lebensmittel-Etiketten oft Verwirrung; es gibt hunderte verschiedene Kennzeichnungssysteme, Labels und Werbeversprechen, die die Käufer entschlüsseln müssen“, so Keit Pentus-Rosimannus, ein für die Prüfung zuständiges Mitglied des Europäischen Rechnungshofs. „Die Unternehmen legen bei den Angaben auf den Verpackungen große Kreativität an den Tag. Die EU-Vorschriften halten mit dem sich ständig entwickelnden Markt jedoch nicht Schritt, sodass rund 450 Millionen

Menschen in Europa vorsätzlich oder unbeabsichtigt irreführenden Botschaften ausgesetzt sind.“ Tatsächlich, so der Prüfer, könnten die lückenhaften EU-Rechtsvorschriften der Täuschung der Verbraucherinnen und Verbraucher sogar Vorschub leisten. Besonders bitter: Die Aufklärung schein, wie Pentus-Rosimannus feststellte, trotz dieser Kritik keine hohe Dringlichkeit zu besitzen. Die EU habe zwischen 2021 und 2025 rund 5,5 Millionen Euro für Sensibilisierungskampagnen zur Lebensmittelkennzeichnung zur Verfügung gestellt, die EU-Länder hätten solche Kampagnen aber nur sporadisch durchgeführt. Und zu guter Letzt hätten verhängte Bußgelder am Ende kaum eine abschreckende Wirkung.

Nicole Oppelt

Fotos: www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382



Der Sonderbericht 2023/2024 „Lebensmittelkennzeichnung in der EU: Verbraucherinnen und Verbraucher können vor lauter Informationen den Überblick verlieren“ ist auf der Website des Europäischen Rechnungshofes unter www.eca.europa.eu/de/publications/sr-2024-23 abrufbar.



Spießbrutenlauf: Essen

Pestizidbelastetes Obst und Gemüse, Massentierhaltung mit Antibiotika-Einsatz und Supermarktprodukte voller Zusatzstoffe: Zu welchen Lebensmitteln können wir eigentlich noch bedenkenlos greifen? Die Biologin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer bietet allen, die sich für eine bewusste und verantwortungsvolle Ernährungsweise interessieren, Orientierung, wie sie bedenkliche Zusätze sowie Schadstoffe in Lebensmitteln vermeiden und stattdessen gesunde Alternativen finden können – im Einklang mit Tierwohl sowie Natur- und Klimaschutz. Der praktische Nutzen: Flemmer klärt stets über gesunde Alternativen auf und gibt praktische Empfehlungen, wie wir unseren Speiseplan möglichst schadstoffarm und gesund gestalten können. In einem Extra-Kapitel gibt sie einen Ausblick auf die Zukunft unserer Ernährung und stellt ihre Ergebnisse in den Kontext von Klima- und Umweltschutz, ökologischer Landwirtschaft und artgerechter Tierhaltung. sky



Dr. Andrea Flemmer: Was kann ich überhaupt noch essen? VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2024, ISBN 978-3-86731-277-6, Preis: 20 Euro, www.vakverlag.de

SAVE THE DATE!

RHÖN-GRABFELD Zukunft

BioRegio RHÖN

MARKTPLATZ FÜR NACHHALTIGE PRODUKTE AUS DER REGION

SONNTAG, 26. OKTOBER 2025

IM KLOSTER WECHTERSWINDEL, 97654 BASTHEIM

Klimajournalismus sei kein Aktionismus! Er hat wissenschaftliche Evidenz: „Die Klimakrise bedroht unsere Gesundheit, unsere Demokratie, unsere Lebensgrundlagen – und das nicht in ferner Zukunft, sondern bereits jetzt“, schreibt Dr. Eckart von Hirschhausen im aktuellen Newsletter seiner Stiftung Gesunde Erde – gesunde Menschen.

Gärtnern gegen die Polykrise?

Die Uni Würzburg stößt am 1. April „Planting Future“ an

Welchen Herausforderungen sieht sich die gärtnernde Bevölkerung gegenüber? Wie geht sie mit diesen um? Und was können wir als Gesellschaft von den Prozessen im und um den Lebensraum Garten lernen? Mit solchen Fragen beschäftigt sich eine neue Gruppe an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU): „Planting Future: Multispecies Gardening in the Anthropocene“ (kurz: „Multispecies Gardening“). Geleitet wird sie von Professorin Michaela Fenske. Die Lehrstuhlinhaberin für Europäische Ethnologie/Empirische Kulturwissenschaft hat sich für das Vorhaben außerdem die praktische Expertise der Bayerischen Gartenakademie gesichert. „Multispecies Gardening“ befasst sich mit einem Bereich, der einerseits selbst ständigen Veränderungen ausgesetzt ist, andererseits aber auch als Mikrokosmos stellvertretend für Wandel und Anpassungsfähigkeit in der Gesellschaft verstanden werden kann: den privaten Gärten. „Beim Gärtnern gestalten wir Menschen einen Lebensraum, den wir uns mit vielen anderen Organismen teilen“, erklärt Michaela Fenske, „gleichzeitig sind Gärten verschiedenen transformativen Prozessen ausgesetzt: Klimawandel, Artensterben oder invasiven Arten.“ Die Leiterin der Bayerischen Gartenakademie, Claudia Schön Müller, weiß: „Gärtnernde Menschen sind grundsätzlich lösungsorientiert. Wir helfen ihnen dabei, sich mit Veränderungen zu arrangieren. Kommen bestimmte Pflanzenarten etwa mit den regionalen klimatischen Bedingungen nicht mehr klar, beraten wir zu resilienteren Varianten oder alternativen Arten.“ Um herauszufinden, wie Menschen den Wandel in ihren Gärten wahrnehmen, wie sie mit ihm umgehen und was sie brauchen, um ihn zu meistern, will die Forschungsgruppe in engen Kontakt mit der Bevölkerung treten. Bei Gärtnerinnen und Gärtnern sieht die Professorin grundsätzlich viel Verständnis für spezieübergreifendes Zusammenleben und den Einfluss des Menschen auf seine Umwelt. Nicht nur Gärten, auch unsere Gesellschaft als Ganzes haben mit diversen Herausforderungen zu kämpfen: Klimawandel, wirtschaftliche Turbulenzen oder soziale und politische Spannungen. Der französische Philosoph Edgar Morin

kreierte dafür Anfang der 1990er den Begriff Polykrise: ein Zusammenspiel aus mehreren Krisen, die nicht nur nebeneinander existieren, sondern überlappen und sich gegenseitig verstärken. Die Forschungsgruppe interessiert deshalb, wie sich im Kleinen wahrgenommene Transformation und gelebte Anpassung auch auf weitere Bereiche des Lebens übertragen lassen. „Die ökologischen Herausforderungen im Garten verlangen nach neuen Praktiken, Pflanzen und Früchten ebenso wie nach neuen Einstellungen, Ethiken und Ästhetiken“, so Fenske und Schön Müller. „Multispecies Gardening“ wird nicht nur wissenschaftliche Studien hervorbringen. Geplant sind verschiedene Formate von der Ausstellung über Bücher bis hin zu Filmen. Offizieller Startschuss ist der 1. April 2025.

Susanna Khoury

Foto: Generiert mit Adobe Firefly



Zunächst soll sich die Forschungsgruppe auf Unterfranken konzentrieren, deutschlandweite Projekte werden folgen, www.phil.uni-wuerzburg.de/eevk/forschung-projekte/multispecies-gardening

Symposium Psychotherapie

„Transgenerationale Traumata“

Bedeutung und Umgang in Psychotherapie und Spiritualität

von 19. bis 21. September 2025



Entdecken Sie unser Jahresprogramm 2025!



Klosterstraße 10 • 97292 Holzkirchen b. Würzburg
www.benediktushof-holzkirchen.de

Benediktushof
 Zentrum für Meditation und Achtsamkeit

   YouTube

Nach Angaben des Instituts für Wirtschaftsforschung gibt es in Deutschland rund 17 Millionen private Gärten. Diese sollen nun als Mikrokosmos dienen, um durch Transformation und gelebte Anpassung auf andere Bereiche des Lebens möglicherweise Antworten auf die stattfindende Polykrise zu bekommen.



Nun kann die Edamame wachsen

Neue Sorten und alte Schädlinge profitieren von der Erderwärmung



Nur selten wuchsen bisher exotische Obstsorten wie Feigen in fränkischen Gärten, doch das wird sich demnächst wahrscheinlich ändern. Denn die Durchschnittstemperaturen steigen. „Dadurch kann der Feigenanbau erfolgreich sein, zumindest, wenn der Winter mild war und die Pflanzen nicht heruntergefroren sind“, sagt Christine Scherer von der Bayerischen Gartenakademie in Veitshöchheim. Die längere Vegetationszeit ermöglicht außerdem den Anbau von Süßkartoffeln. Zu den Gemüsesorten, die im Gegensatz zu früher inzwischen gute Wachstumsbedingungen in fränkischen Gärten vorfinden, gehört laut Scherer auch die grüne Gemüsesojabohne Edamame. „Allgemein gedeihen die besonders wärmeliebenden Kulturen wie Paprika und Auberginen jetzt im Hausgarten besser“, so die Gartenexpertin. Die mit Topinambur verwandte, süße Knolle Yacon profitiert ebenso wie Herbstsalate und Kohlgemüse davon, dass es wärmer wird. Allerdings, so die Fachfrau, sollte es tatsächlich lange warm sein. 2024 sei es im Hausgarten zu nass gewesen. Generell bleibt das Gärtnern weiterhin eine Herausforderung. Die Hauptfrage beim Anbau von Bohnen zum Beispiel lautet: Wie heiß wird es im Sommer? Bohnen, so Christine Scherer, fänden klimabedingt nur zum Teil bessere Wachstumsbedingungen vor. „Im Frühjahr, wenn der Boden sich gut erwärmt hat, keimen sie bei Direktsaat zügiger“, erläutert sie. Gerade die Bohne möge es aber nicht, wenn es infam heiß wird. Große Sommerhitze wirke sich laut der Mitarbeiterin am Institut für Erwerbs- und Freizeitgartenbau der Bayerischen Landesanstalt für Wein- und Gartenbau negativ auf den Fruchtansatz aus. „Besonders bei Stangenbohnen vertrocknen die Blüten bei großer Hitze“, erläutert sie. Durch eine längere Vegetationsperiode könne andererseits noch Anfang Juli ein später Satz Buschbohnen gesät

werden. Artischocken überwintern durch die höheren Durchschnittstemperaturen nun zum Teil gut, „wenn der Wurzelbereich ausreichend geschützt wird.“ Die Erderwärmung ist allerdings auch für jene Tierchen gut, die vom Gärtner überhaupt



„Der Garten ist der letzte Luxus unserer Tage, denn er fordert das, was in unserer Gesellschaft am kostbarsten geworden ist: Zeit, Zuwendung und Raum.“

Dieter Kienast

nicht gern gesehen werden. „Gemüsefliegen, Weiße Fliegen und Wanzen sind auf dem Vormarsch“, sagt hierzu Christine Scherer. Ein gärtnerisches Dauerproblem bleiben Läuse. Nachdem der Anbau aufgrund der längeren Vegetationszeit früher beginnt und später endet, sei ab dem zeitigen Frühjahr bis Ende November mit Läusen zu rechnen. Zudem gelte es, verstärkt auf die Grüne Reiswanze und die Marmorierte Baumwanze zu achten: „Sie verursachen Saugschäden, Verkrüppelungen und Wachstumsstörungen.“ Gemüsefliegen treten inzwischen meist in mehreren Generationen auf. Nicht nur die Blüte- und Reifezeit verändern sich also durch die Wärme. Sondern nicht zuletzt auch die Schädlinge als gärtnerische Gegenspieler. Deshalb, so Scherer, sollten vermehrt Kulturschutznetze zum Einsatz kommen: „Vor allem, um Gemüsekulturen vor Läuse- und Gemüsefliegenbefall zu schützen.“ Die Gartenexpertin rät zu zügigeren Ernten und zu einem vermehrt satzweisen Anbau. Wer Salate ziehen möchte, sollte zu läuseresistenten Sorten greifen: „Radicchio und Feldsalat haben erfahrungsgemäß keine Läuse.“ Im Herbst rät Christine Scherer zu Zuckerhut. *Pat Christ*

Fotos: stock.adobe.com/@Юлия Усмозова, ©depositphotos.com: @benryartist, @SvetlanaArtStore, @M.Grau, @sommaill, @Maks_Narodenko



www.lwg.bayern.de/gartenakademie

 **Die Blumenwerkstatt**
Gärtnerei - Floristik

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



 **RARITÄTEN GÄRTNEREI SCHWARZACH**
BIOLOGISCHER GARTENBAU SEIT 1983

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

Regionalwarenladen • Pflanzenvielfalt • Saatgut • Events

- 200 Tomatensorten
- Gemüsejungpflanzen
- Heil-, Wild- und Gewürzkräuter
- Beerenobst und Gehölze
- samenfestes Saatgut




Mittwoch bis Freitag | **Mitte April - Mitte Juni**
13 - 17 Uhr | Montag bis Freitag 10 - 17 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr

Nützlich und schön anzusehen: Teiche und Wasserstellen mit flachen Zugängen sorgen nicht nur für Kühlung, sie bieten Vögeln und Insekten Trink- und Lebensraum.



Gärtnern mit Zukunft

Gärtner Maximilian Hupp über den klimafitten Garten

„Heimische Bäume und Sträucher bevorzugen“, das kommt Maximilian Hupp, Junior-Chef der Höchberger Gärtnerei und Baumschule Hupp, als erstes in den Sinn, wenn er an eine zukunftsorientierte Gartengestaltung denkt. In unseren Gefilden kämen ihm zufolge die Trauben-Eiche, die Vogelkirsche oder die Winterlinde in Betracht. Sinnvolle Sträucher seien hingegen Weißdorn, Schlehe, Kornelkirsche oder Holunder. „Heimische Arten sind besser ans Klima und den Boden angepasst“, erklärt der Fachmann. „Sie unterstützen Insekten und Vögel und haben einen geringeren Pflegeaufwand.“ Auch im Garten drehe sich Hupp zufolge alles um den Standort, der nach den Bedürfnissen der Pflanzen ausgewählt werden sollte. Licht, Wasserbedarf und Bodenbeschaffenheit seien bei der Auswahl entscheidend. Die Trauben-Eiche zum Beispiel sei ein Tiefwurzler und trockenheitsresistent. Sie eigne sich gut für größere Gärten. Die Vogelkirsche benötige nährstoffreiche Böden. Sie habe wunderschöne Blüten und sei bienenfreundlich. „Der Weißdorn ist anspruchslos“, weiss der Gärtner aus Leidenschaft. „Er bietet Nahrung für Vögel.“ Bei der Schlehe handle es sich um eine robuste Wildfrucht, die Trockenheit vertrage und sich daher ideal für naturnahe Gärten eigne. „Hecken und Sträucher sorgen im Garten für Schutz und Schatten“, so der Experte. Dabei gehe es nicht nur um den Schutz vor Wind oder „neugierigen Nachbarn“. Sie böten nicht nur Lebensraum für Vögel und Insekten, sondern würden auch ein günstiges Mikroklima schaffen. „Sie sorgen außerdem für Bodenstabilität und sichern zum Beispiel Hänge gegen Abschwemmungen.“ Geeignet

seien die robuste und schnittverträgliche Hainbuche, der immergrüne und bienenfreundliche Liguster, die dornige, aber als Nahrungsquelle und Rückzugsort für Tiere dienende Wildrose sowie die früh blühende Hasel mit ihren essbaren Nüssen. Sein Tipp: ein Komposthaufen. „Komposterde speichert Nährstoffe und Wasser.“ Sie gebe Stickstoff, Phosphor und Kalium langsam ab, fördere auf der anderen Seite das Bodenleben und verbessere die Struktur. Zu guter Letzt erhöhe sie die Wasserrückhaltefähigkeit durch ihre organische Substanz. „Komposterde ist nachhaltig“, betont er. „Sie sorgt für einen geschlossenen Nährstoffkreislauf und chemische Dünger werden vermieden.“ Selbst Gärtner und als Sohn eines Gärtners rät er zur

Entsiegelung der Flächen. Andernfalls könne Regenwasser nicht versickern und der Boden verdichte sich. „Durch eine Entsiegelung wird die Wasserversickerung verbessert, Überschwemmungen reduziert und sowohl die Bodendurchlüftung als auch das Pflanzenwachstum verbessert.“ Gärtnerinnen und Gärtner sollten daher zu einem Pflaster mit Fugen greifen, sich für Kieswege statt Beton entscheiden und per se lieber Pflanzflächen statt Schottergärten anlegen.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Gärtnerei Hupp, @depositphotos.com: @white78, @candy18, @mspoint



www.gaertnerhupp.de

Türen zum Glück im Alltag suchen



Die Botschaften des Benediktinerpaters Anselm Grün OSB direkt auf den Punkt gebracht: Darum geht es in der 2024 gestarteten Reihe „Kleine Bibliothek der Lebenskunst“. Glück ist ein zentraler Begriff im Schaffen des Mönchs und Autors. Kein Wunder, dass der erste Band den Titel „Entdecke das Glück in dir“ trägt. Anselm Grün fragt sich darin unter anderem, wo das Glück zu finden ist. Hierzu zieht er das Märchen „Der goldene Vogel“ zu Rate. Ein Märchen? Ja! Denn die „Weisheit dieses Märchens liegt darin, dass das Gold, das Wertvolle, das, was uns Glück ermöglicht, eben mitten im Gewöhnlichen zu finden ist“, erklärt Anselm Grün. Wir sollten unser Glück unseres Lebens also lieber im Alltag suchen – nicht in einer heilen Welt. Wie soll das funktionieren? Auch dafür hat er einen Rat: Es könne helfen, „das Leben so zu betrachten, wie es ist: die Arbeit mit den täglichen Problemen; die Partnerschaft mit ihrem Auf und Ab, mit den Krisen und Konflikten (...)“ und es dennoch „mit den Augen des goldenen Vogels“ zu betrachten. Als kleine Hilfestellung hält der Autor „Türen zum Glück“ bereit. Es braucht dann nur noch den Mut, hindurchzugehen. *nio*



Anselm Grün: Entdecke das Glück in dir, Vier-Türme Verlag, Münsterschwarzach 2024, ISBN: 978-3-7365-0553-7, Preis: 14 Euro, www.vier-tuerme-verlag.de



Was blüht denn da?

Pionier der Pflanzenbestimmung seit 90 Jahren

90 Jahre, 61 Auflagen und über 4,5 Millionen verkaufte Exemplare – der Naturführer „Was blüht denn da?“ ist mittlerweile das populärste Standardwerk der Pflanzenbestimmung. 1935 ist „Was blüht denn da?“ das erste Mal erschienen und seitdem ist Alois Koschs Buch aus dem Naturregal nicht mehr wegzudenken. Die Grundidee ist so einfach wie erfolgreich und auch heute noch topaktuell: Blühende Pflanzen fallen den Betrachtenden vor allem durch ihre Farbe auf. Was liegt da näher, als Blumen nach den Blütenfarben zu bestimmen? Dieses Ordnungsprinzip liegt bis heute dem Naturführer zugrunde und ist einer seiner Erfolgsfaktoren. Ein anderer ist die regelmäßige Bearbeitung. Denn nur wer sich wandelt, bleibt sich treu! In den 90 Jahren seines Erscheinens wurde „Was blüht denn da?“ immer wieder überarbeitet, aktualisiert, ergänzt und an moderne Lese- und Sehgewohnheiten angepasst. Seit 2020 ist die „Bibel der Pflanzenbestimmung“ außerdem mit der Flora-Incognita-App verknüpft. So sind alle Pflanzensteckbriefe aus dem Buch auch mobil verfügbar. Zum 90-jährigen Jubiläum ist der Longseller nun erneut aktualisiert worden. Und Naturfreundinnen und -freunde dürfen sich unter anderem auf eine Artenquiz-App freuen. *sky*



Margot Spohn: Was blüht denn da – Das Original, Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2025, ISBN 978-3-440-18088-4, Preis: 22 Euro, www.kosmos.de

Biotop Balkon

Klimahelden trotz der Herausforderung

„Ein klimafreundlicher Balkongarten tut der Umwelt und uns Menschen gut“, schreibt Melanie Öhlenbach. Gärtnern entsleunige, verbinde und gebe uns neue Energie. In ihrem Buch „Klimahelden auf dem Balkon“, widmet sich die Garten-Journalistin einem brandaktuellen Thema. Denn in Zeiten des Klimawandels wird auch ein Balkongarten zur Herausforderung. Wir erleben längere und heißere Sommer, aber auch mildere Winter. Das erfordert kluge Planung. Die Expertin empfiehlt daher, mit einer Analyse von Wünschen, Bedürfnissen und Stärken, aber auch von Schwächen und Grenzen, etwa Vorgaben durch die Vermieterin oder den Vermieter oder schlicht durch die Traglast des Balkons, zu beginnen. Ihr Tipp: „Beim Erkunden siehst du vielleicht Vögel und Insekten auf deinem Balkon und in der Umgebung. Willst du sie weiter fördern, kannst du gezielt passende Nisthilfen und Nahrungspflanzen recherchieren.“ Und wie sieht es mit Pflanzen aus? Ihre persönlichen „Klimahelden“, die sich auch bei extremen Bedingungen bewährt haben, sind unter anderem die Andenbeere, der Blut-Weiderich, die Färbekamille, die Fetthenne, der griechische Oregano oder die Wildtomate. *nio*, Foto: [@despositphotos.com/@annanahabed](https://www.despositphotos.com/@annanahabed)



Melanie Öhlenbach: Klimahelden auf dem Balkon, Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2025, ISBN: 978-3-440-17928-4, Preis: 20 Euro, www.kosmos.de



Tut mir und meinen Pflanzen gut.

mediterrane Blumen & Pflanzen

Zimmerpflanzen

Floristik & Schnittblumen

(Haus-)Bäume & Sträucher

Gärtnerei Hupp

XXL Solitär-Bäume

Obst & Beeren

Bonsai's & Formgehölze

saisonale Blumen

Gärtnerei und Gartenbaumschule Hupp · Otto-Hahn-Straße o.Nr. 97204 Höchberg · www.gaertnerihupp.de · 0931 407140



Mit Essen die Welt verändern?

Der Landkreis Kitzingen fokussiert Bildung für nachhaltige Entwicklung

Seit Herbst 2022 ist die Umweltstation Kitzinger Land staatlich anerkannt und zertifiziert und legt ein umfangreiches Programm mit Veranstaltungen für jede und jeden auf. Die Maßgabe des zugrunde liegenden UNESCO-Weltaktionsprogramms lautet „vom Projekt zur Struktur“, will heißen, vor Ort eine breite Basis finden und eine tragfähige Struktur aufbauen. Warum? Weil Bildung für nachhaltige Entwicklung uns alle angeht, um Klimaschutzziele zu erreichen, die menschengemachte globale Erwärmung zu stoppen und eine enkeltaugliche Zukunft auf dem „Planet A“ zu realisieren. Zum Thema gesunde und verträgliche Ernährung für Mensch und Klima, richtet die Umweltstation beispielsweise am 24. April von 18.30 bis 20 Uhr einen Vortrag von Health for future Würzburg in der Umweltstation (Untere Maingasse 4, Marktsteft) aus. Wie man mit Essen die Welt verändern kann, darum geht es auch beim „Klimafrühstück 3.0“ am 1. Juni um 9.30 Uhr im Stadtteilzentrum Kitzingen in der Königsbergerstraße 11. Das Klimafrühstück, das im Rahmen des Fairtrade Landkreises Kitzingen von der Solidarischen Landwirtschaft Kitzingen e.V., dem Weltladen Kitzingen und der Umweltstation ausgerichtet wird, findet bereits zum dritten Mal statt. Die Veranstalter laden zu einem gemeinsamen Frühstück mit regionalen, saisonalen und fair gehandelten Produkten ein. Während des gemeinsamen Essens kann man sich über fairen Handel, solidarische Landwirtschaft und Klimaschutz im Landkreis Kitzingen informieren. Fair geht es auch am 21. Juni von 10.30 bis 12 Uhr bei der Veranstaltung im Rahmen des Sommersemesters der Kinderakademie Kitzinger Land in Kooperation mit der Umweltstation zu. In der Umweltstation in Marktsteft lernen Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren von Bienenpädagogin und Imkerin Ann Lorschiedter, wie die lange Reise des Honigs von der Bestäubung der Blüte bis auf unser Frühstücksbrot aussieht. In diesem Workshop „Fairer Honig“ erfahren die Kids,

wie Honig hergestellt wird und was in ihm enthalten ist. Zusammen werden dann verschiedene Honigsorten probiert und bei gutem Wetter gehen alle gemeinsam raus und schauen nach den Bienen. Bei dem gemeinsamen Angebot des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen/Würzburg (AELF) und der Umweltstation am 29. September von 18 bis 21 Uhr lernen alle Interessierten Lebensmittel mit Superkräften kennen. In der AELF-Lehrküche in Kitzingen in der Mainbernheimer Straße 103 werden heimische Superfoods mit hohem Nährstoffgehalt und einer nachweislich positiven Wirkung auf die Gesundheit unter Anleitung von Naturcoachin Susanne Langmandel identifiziert, zu leckeren Rezepten verarbeitet

und verkostet. Die Teilnahmegebühr beträgt hier sieben Euro.

Susanna Khoury

Fotos: [@depositphotos.com](https://www.depositphotos.com): [@igordutina](https://www.instagram.com/igordutina), [@upslim](https://www.instagram.com/upslim), [@vladherman](https://www.instagram.com/vladherman), [@pixelsaway](https://www.instagram.com/pixelsaway), [@antonmatyukha](https://www.instagram.com/antonmatyukha), [@fotoluminate](https://www.instagram.com/fotoluminate), [@orlio](https://www.instagram.com/orlio), [@lazartivan](https://www.instagram.com/lazartivan), [@shebeko](https://www.instagram.com/shebeko), [@studiom](https://www.instagram.com/studiom), [@newafrica](https://www.instagram.com/newafrica), [@oocoskun](https://www.instagram.com/oocoskun), [@asimojet](https://www.instagram.com/asimojet), [@pyty](https://www.instagram.com/pyty), [©Depositphotos AI](https://www.depositphotos.com)



Bei Interesse an der Teilnahme der Veranstaltungen der Umweltstation, ist eine Anmeldung unter info-umweltstation@kitzingen.de oder unter Telefon 09321.928-1109 notwendig. Anmeldeschlüsse und weitere spannende Veranstaltungen unter: www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de.



Gesund, flexibel & nachhaltig

Klimawandel, Kriege, digitale Revolution und soziale Spannungen veranlassen Menschen dazu, sich in ihre „Bulle“ zurückzuziehen. Hier konzentrieren sie sich auf sich und die eigene Gesundheit. Das bestätigt auch der Trendreport Ernährung 2025¹. Immer mehr Menschen kombinieren hier nachhaltige und gesunde Ernährung. „Ein bisschen Klimaschutz, ein bisschen Self-Care“ lautet die Devise. Das Ergebnis: gesund, flexibel und nachhaltig. Der Spitzenreiter unter den zehn Ernährungstrends ist die pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung: viel Pflanzliches, aber auch mal ein Stück Fleisch – ganz ohne schlechtes Gewissen. Statt auf Verbote setzen immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher auf einen entspannten Mix. Aufwind konstatierten die befragten 199 Expertinnen und Experten bei Ernährung, die auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist. Auch der Markt für proteinreiche Lebensmittel und funktionelle Ernährung inklusive Nahrungsergänzungsmitteln ist auf dem aufsteigenden Ast. Dieser Ausschlag basiert nicht zuletzt auf dem „Longevity“-Trend, der von einer Verlängerung der Lebensspanne durch gesunde Lifestyle-Entscheidungen ausgeht. Ebenso hoch im Kurs stehen nachhaltige und klimafreundliche Lebensmittel: Eigene Gesundheitsziele gehen eine Allianz mit Umweltbewusstsein ein. Blutzuckermessgeräte, ursprünglich für Menschen mit Diabetes mellitus entwickelt, finden zunehmend Anwendung bei den im Oktober 2024 Befragten. Blutzuckerfreundliche Ernährung wird so ein Baustein zur Selbstoptimierung wie „Anstoßen ohne Rausch“ (alkoholreduziertes oder -freies Leben). Nach wie vor ein ungebrochener Trend: Darmgesundheit. Fermentierte Lebensmittel, Pro- und Präbiotika sind gefragter denn je. Weitere spannende Fokussierungen sind: „Terry“, die Rückkehr zum Selbermachen und Naturbelassenen sowie „Snackification“: mehrere kleinere Mahlzeiten, die die klassischen drei Hauptmahlzeiten ersetzen. Und nicht zuletzt sind Achtsamkeit und Bildung Schlagworte, die verfangen, um Facts und Fakes unterscheiden und einordnen zu können. sky, Fotos: [@depositphotos.com](https://www.depositphotos.com): [@yuriyzhuravov](https://www.instagram.com/yuriyzhuravov), [@photography33](https://www.instagram.com/photography33); Quelle: ¹www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-trends-2025



www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-trends-2025





Martin von Wagner Museum



Mineralogisches Museum



Botanischer Garten

ALS OB KUNST NICHT AUCH NATUR WÄRE UND NATUR KUNST!

Christian Morgenstern

Entdecken Sie die kulturelle und botanische Vielfalt an der Uni Würzburg:
vom Martin von Wagner Museum über das Mineralogische Museum bis zum
Botanischen Garten.



Zukunft neu denken

Die Zukunftswoche Mainfranken vom 10. bis 18. Mai

Wir leben in einer Zeit, die uns herausfordert. In der viele unserer Fragen keine Antworten finden. In der wir uns Austausch, Impulse und Orientierung wünschen. So ging es auch dem Team der Zukunftswoche um Initiator Jürgen Schmidt. Es stellte sich die Frage: Wie bringen wir Menschen zusammen, die keine Belehrungen mehr über Nachhaltigkeit und Klimaschutz hören wollen? Die unter der zunehmenden Spaltung in unserer Gesellschaft und der Gleichgültigkeit ihrer Mitmenschen leiden? Schnell war klar: Gerade jetzt braucht es ein Format wie die Zukunftswoche, welches Menschen zusammenbringt, spannende Ideen und motivierende Beispiele präsentiert. Dahinter stehen die Fragen: Was ist möglich, wenn wir bei Veranstaltungen, die Spaß machen und zum Mitmachen anregen, neue Menschen kennen lernen? Was ist möglich, wenn wir Expertinnen und Experten treffen, die endlich Antworten auf unsere Fragen haben und uns Lösungen aufzeigen, die wir umsetzen können? Was ist möglich, wenn wir aus unserer Blase ausbrechen? Darum geht es vom 10. bis 18. Mai in ganz Mainfranken bei der vierten Zukunftswoche. Über 100 Veranstaltungen an neun Tagen bringen die Menschen in der Region zusammen. Das Programm entwickelt sich von Woche zu Woche weiter. Die Dynamik der Zukunftswoche fasziniert auch Schmidt: „Mitmach-Aktionen, Führungen, Naturerlebnisse, Vorträge, Filme, - für alle ist etwas dabei.“ red, Foto: ©Kathrin Königl

 Alle Veranstaltungen unter www.zukunftswochen-mainfranken.de



Naturschutz auf Truppenübungsplatz

Biotop für Urwildpferde, Schafe, Heckrinder und Amphibien

Truppenübungsplätze sind die idealen Naturschutzgebiete. „Das liegt in erster Linie daran, dass hier nicht gedüngt und nicht gespritzt wird“, erklärt Christiane Brandt vom Verein „Landschaftspflegeverband für Mensch und Natur Stadt Würzburg“. In Würzburg ist zum Beispiel der Flugplatz Würzburg-Schenkenturm ein solcher Truppenübungsplatz. In Aschaffenburg gibt es mit dem „Nationalen Erbe“ seit 2018 ein Naturschutzgebiet auf einem ehemaligen Standortübungsplatz. Hier grasen Urwildpferde, Schafe und Heckrinder. Amphibien wie die Gelbbauchunke tummeln sich in den Teichflächen und im Sangenbach, der den ehemaligen Exerzierplatz der bayerischen Armee durchplätschert. Weidetierhalter, so Brandt, fänden auf Truppenübungsplätzen fast überall noch relativ große, zusammenhängende Flächen: „Da kann ein Schäfer noch Schäfer sein.“ Die Bodenverletzungen durch Panzer wirkten sich auf Arten wie Eidechsen oder Amphibien positiv aus. Durch die Art und Weise ihres Arbeitens sorgten Menschen laut der Landschaftspflegerin bis vor etwa 200 Jahren ganz automatisch für Artenvielfalt in der Kulturlandschaft. Doch diese Zeiten seien vorbei. „Seit der Industrialisierung der Land- und Forstwirtschaft hat sich der Trend dramatisch umgekehrt“, so Christiane Brandt. pat, Foto: Pat Christ(1)

 www.naturpark-spessart.de



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

Seit 30 Jahren
für Sie da!

T.0931.6 19 69.10
shop.naturpunkt.de



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

BODENBELÄGE
FARBEN & DEKORPUTZE
WOHNGESUNDES
RENOVIEREN

KREATIV-WORKSHOPS

HANDWERKERSERVICE
COACHING & BERATUNG
MASCHINEN-MIETPARK

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

IHR FACHMARKT FÜR WOHNGESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

Randersackerer Str. 66a – 97072 Würzburg



Eine Modellstadt unter Strom

Die 12. Fahrzeugschau Elektromobilität in Bad Neustadt

„Das Interesse in Rhön-Grabfeld an Elektromobilität ist weiterhin ungebrochen“, informiert das Landratsamt Bad Neustadt. 2023 seien über acht Prozent der privaten Pkws mit reinem Elektroantrieb unterwegs gewesen. Bayernweit sind es nur rund 2,5 Prozent. Wer tiefer in die Thematik einsteigen möchte, hat am 3. und 4. Mai auf dem Festplatz von Bad Neustadt Gelegenheit. Der Förderverein Modellstadt für Elektromobilität in Bad Neustadt hat hierzu über 30 Aussteller eingeladen. Darunter unter anderem Autohäuser aus dem Landkreis, die die neuesten Elektrofahrzeuge präsentieren. Gezeigt werden außerdem E-

Bikes und E-Roller. Beleuchtet werden auch Solartechnik und Photovoltaik. Hier klären heimische Anbieter über die Möglichkeiten mit Modulen und Stromspeicher auf. Das Technologie-Transferzentrum Elektromobilität der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt ist ebenfalls vor Ort. Auch die mögliche Zukunftstechnik Wasserstoff ist Anfang Mai in Bad Neustadt ein Thema. Besonders spannend: Das Bayerische Rote Kreuz, Kreisverband Rhön-Grabfeld, wird den ersten vollelektrischen Krankenwagen präsentieren. Der Kreisverband testet das in Bayern einzigartige Einsatzfahrzeug derzeit

in einem Pilotprojekt. Daneben bietet die Polizei ohne vorherige Anmeldung praxisnahe Schulungen für Seniorinnen und Senioren mit dem eigenen E-Bike an. Darüber hinaus gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm. Der Eintritt ist frei.

Nicole Oppelt

Foto: Sabine Trost/Landkreis Rhön-Grabfeld



www.m-e-nes.de

Ein Blick von oben auf die letztjährige Fahrzeugschau Elektromobilität auf dem Festplatz von Bad Neustadt.



ZUKUNFTSWOCHE
100 Events – 17 Ziele – 1 Region

WAS IST
MÖGLICH?

10.–18. Mai 2025

**Finde es heraus
und sei dabei!**

zukunftswoche-mainfranken.de



Bessere Luft und weniger Lärm



Verkehrslärm und Luftverschmutzung tragen wesentlich zur Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Atherosklerose bei. Allein in Europa ist der Verkehrslärm für den Verlust von 1,6 Millionen gesunden Lebensjahren verantwortlich, Luftverschmutzung jedes Jahr für rund 500.000 vorzeitige Todesfälle. Trotzdem liegen die europäischen Grenzwerte über den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Normen. Das zu ändern, ist das Ziel eines neuen, EU-weiten Forschungsprojekts. „Markopolo“ untersucht die Auswirkungen der Risikofaktoren auf das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn, die Lunge und Stoffwechselprozesse – in Zellkulturexperimenten, Tierstudien, computergestützten Modellen, aber auch in klinischen und epidemiologischen Studien. Die Ergebnisse sollen die Entwicklung klarer und umsetzbarer Leitlinien und Präventionsstrategien unterstützen. Projektbeteiligt ist auch die Würzburger Forscherin Ulrike Zeigermann, die als Sozialwissenschaftlerin daran arbeiten wird, politische Blockaden respektive Beschleuniger der gewünschten Prozesse zu identifizieren. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@nicoletaionescu*



Über das Grauen des Ergrauens

Für Altersmediziner Dr. Michael Schwab ist
Stress ein Auslöser für graue Haare



Manchem Menschen sieht man an, dass er eine bewegte Vergangenheit hat. Davon erzählt der Blick. Die tief ins Gesicht eingegrabenen Falten. Und auch die eisgrauen Haare. Dass sich Haare irgendwann zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr entfärben, ist laut dem Würzburger Altersmediziner Dr. Michael Schwab genetisch festgelegt. Aber auch durch Stoffwechselstörungen,

Infektionskrankheiten, Medikamente und Stress können Haare grau werden. Letzteres sei aktuell durch Messungen bewiesen worden. Da gibt es ein heftiges, unlösbar erscheinendes Problem - und man hat sich die ganze Nacht einen Kopf darüber gemacht und deshalb wach gelegen. Oder eine „Dauerbaustelle“ im Leben macht zu schaffen. Vielleicht die Versorgung der an Demenz erkrankten Mutter. Solche Situationen sorgen für Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. „Und die schädigen Haarfollikel“, so Michael Schwab. Das, erklärt er, sei jener in der Haut gelegene Teil des Haares, in dem die Einfärbung erfolgt. Auf biochemischer Ebene habe man Veränderungen von rund 300 Proteinen im Haarfollikel nachweisen können, die mit der Entfärbung der Haare in Zusammenhang stehen. In schönen, entspannenden Situationen, in denen man sich wohlfühlt, sorgt man umgekehrt gleichzeitig auch für seine Haare. „Ein spannendes Ergebnis der neusten Studien ist, dass sich beginnende stressbedingte Veränderungen in der Haarpigmentierung durch Stressreduktion wieder zurückbilden können“, so der Geriater. Nachwachsende Haare können also wieder pigmentiert sein. Um Stresshormone zu reduzieren, empfiehlt der Mediziner des Würzburger Bürgerspitals erholsamen Schlaf. „Dieser hat unter anderem über die Freisetzung des sogenannten Schlafhormons Melatonin einen fördernden Einfluss auf das Wachstum der Haare.“ Im Übrigen sei „grau“ in Bezug auf Haare, dem Arzt zufolge, ein dehnbarer Begriff. „Graue Haare gibt es eigentlich gar nicht, Haare sind entweder pigmentiert mit der natürlichen Haarfarbe, also blond, braun, rot oder schwarz, oder sie sind ohne Pigment und dann eigentlich farblos, erscheinen aber durch Lufteinschlüsse weiß“, erläutert er. Der graue Farbton entstehe durch eine Mischung „weißer“ und pigmentierter Haare. Als Altersmediziner sehe er alle Facetten: „Pseudoweiß und pigmentiert gemischt, ganz weiß oder bunt gefärbt in alle Richtungen.“ Seine geriatrischen Patientinnen und Patienten tragen die von ihnen gewählte Facette in der Regel selbstbewusst und mit Stolz: „Und das mit Recht.“

Pat Christ

Foto: ©Pat Christ (1)

„Die Genetik bestimmt den Beginn des Ergrauens der Haare“, weiß der Altersmediziner Dr. Michael Schwab. Ein gesunder Lebensstil mit weitgehender Vermeidung von Stress und Giften sowie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitamin B12, Kupfer, Eisen, Kalzium und Zink ist, könne grauen Haaren vorbeugen. Und schöne Erlebnisse etwa können den Prozess des Ergrauens auch wieder rückgängig machen.

BODY & NATURE

NATURKAUFHAUS

Entdecken Sie jetzt
unsere frühlingsfrische
Naturmode!

Würzburg, Augustinerstr. 5
Mo - Sa: 10 - 18 Uhr

www.naturkaufhaus.de



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



Mein persönlicher Luxus

Dr. Mathias Kremer-Thum über sein Fach, die Ästhetische Chirurgie



„Wie der Gang in den Friseursalon oder zur Kosmetikerin, gehört auch der Besuch bei Ästhetischen Chirurgen inzwischen zu meinen Körperpflege-Routinen“, erzählt Sabine K. (58). „Mich stören seit einigen Jahren die immer tiefer werdenden Falten um den Mund (Marionettenfalten) und die ausgeprägte Zornesfalte auf der Stirn. Diese lasse ich in regelmäßigen Abständen unterspritzen. Das ist mein ganz persönlicher Luxus, den ich mir gönne, um mich wohl in meiner Haut zu fühlen!“ Verbesserung der Lebensqualität und mehr Selbstbewusstsein, das gibt der Großteil der Patientinnen und Patienten als Motivation für den Gang zur Schönheitschirurgin oder -chirurgen an. Das kann auch der Facharzt für Ästhetische Chirurgie Dr. Mathias Kremer-Thum aus der neu eröffneten Praxis für Ästhetische Chirurgie im Facharztzentrum an der Mainschleife in Volkach, wo im Wechsel mit Dr. Peter Caspari, prakti-

ziert, bestätigen. „Es ist erfreulicherweise eigentlich nie so, dass jemand sagt, das mache ich jetzt für meinen Partner oder meine Partnerin, sondern es geht immer um den persönlichen Wunsch, einen individuell empfundenen Makel beheben oder verändern zu lassen“, berichtet Dr. Kremer-Thum.

Vom Tabu zum Trend

Selbstfürsorge, aber auch Selbstoptimierung sind hier Stichworte, die verfangen - nicht zuletzt durch deren Präsenz auf Social-Media-Kanälen. Etwas machen zu lassen und darüber zu posten, ist mittlerweile gängige Praxis, womit das einstige Tabuthema zum Trendthema geworden ist. Laut der Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) sei jede zehnte Person in Deutschland bereits bei der Schönheitschirurgin oder beim -chirurgen¹ gewesen. Auch im Facharztzentrum in Volkach spürt Dr. Kremer-Thum, dass das Bewusstsein für das eigene Aussehen stark zugenommen hat. Bereits 20 Prozent seiner Klientel seien Männer. Laut DGÄPC erreichte 2024 die Oberlidstraffung zur operativen Entfernung eines Schlupflids bei Männern den Spitzenwert von 17,9 Prozent den höchsten seit Jahren. „Die Oberlidstraffung, mit der man den Hautüberschuss im Oberlidbereich verändert, ist tatsächlich der häufigste ästhetisch-chirurgische Eingriff – auch bei uns in Volkach“, so der Schönheitschirurg mit eigener Praxis in Berlin. Um die Bildung von Blutergüssen und die damit verbundene berufliche Ausfallzeit bei diesem Eingriff zu minimieren, werden modernste Schnitttechniken angewendet. Pro Auge dauert die Straffung rund 20 Minuten. Wie im Vorfeld jeder invasiven Behandlung findet ein Beratungs- und Aufklärungsgespräch statt. Zunächst würden persönlichen Erwartungen der Patientin oder des Patienten besprochen. Dann, erklärt der Arzt, welche Optionen und Alternativen zur Behandlung bestehen. Mithilfe von Skizzen werde erläutert, wie die Operation abläuft, und welche die individuell sinnvollsten Techniken sind. Zudem werde besprochen, ob der Eingriff sich für eine lokale Betäubung eignet oder ob eine kurze Narkose zu empfehlen ist, ob er ambulant gemacht werden soll, oder ob eine Klinikübernachtung sinnvoll wäre. Ein entscheidender Teil der umfassenden Beratung, die bis zu einer Stunde dauert, sei auch das Zeigen von Vorher-Nachher-Bildern. So bekämen die Patientin oder der Patient einen Eindruck, welche Effekte mit der Oberlidstraffung zu erzielen sind. Weiterhin würden im Rahmen einer Aufklärung die Risiken, die mit einer Lidstraffung einhergehen, erklärt. Hier bestehe zu jeder Zeit die Möglichkeit alle erforderlichen Fragen ►





PRIMAVERA®



Neue Energie & Lebensfreude

Mit der Kraft ätherischer Öle

NEU



BIO VEGAN www.primaveralife.com



Unser Expertenteam berät Sie gerne:
NATURKAUFHAUS
Augustinerstraße 5 • 97070 Würzburg • Tel. 0931 12955
info@naturkaufhaus.de • www.naturkaufhaus.de





Da der Titel „Schönheitschirurg“ nicht geschützt ist, lohnt es sich bei einem ästhetischen Eingriff genauer hinzusehen, welche Ausbildung und auch Erfahrung die anvisierte Ärztin oder der anvisierte Arzt mitbringt. Dr. Kremer-Thum und Dr. Caspari haben nach sechs Jahren Medizinstudium, weitere sechs Jahre investiert, um den Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie zu machen. Beide praktizieren seit vielen Jahren mit eigener Praxis der eine in Berlin und der andere in München, und seit letztem Jahr bieten beide auch im Fachklinikum Mainschleife in Volkach Ästhetische Chirurgie und nichtinvasive ästhetische Behandlungen an, aesthetik-fkm.de

► zu stellen, um sich für oder gegen den Eingriff entscheiden zu können, erläutert Dr. Kremer-Thum das Prozedere im Vorfeld eines ästhetisch-chirurgischen Eingriffs.

Schöner auch ohne OP

Nach Aussage des Facharztes für Ästhetische und Plastische Chirurgie könne man mit der Lidstraffung, in vielen Fällen aber auch ohne OP den Alterungsprozess vor allem im Gesichtsbereich verlangsamen. Zu den nicht invasiven Anti-Aging-Maßnahmen gehören hier Behandlungen mit Botox und Hyaluron sowie Biorevitalisierungsverfahren. So machten auch die nicht-chirurgischen Maßnahmen, die man sehr schnell und sehr einfach im Behandlungsstuhl durchführen kann den größten Teil der Behandlungen aus, so Dr. Kremer-Thum. „Eine Botox-Behandlung dauert mit einer ausführlichen Aufklärung 20 bis 30 Minuten. Wenn die Patientin oder der Patient dann zu einer Folgebehandlung kommt und in Anführungsstrichen schon weiß, was sie oder er möchte, dauert die eigentliche Botox-Behandlung nur noch fünf Minuten“, so der Mediziner. Und was ist eine Botox-Behandlung eigentlich und wie lange hält das Ergebnis an? „Am Ende ist der Ansatz bei der Botox-Behandlung, dass man gezielt die Muskelaktivität einer Muskelgruppe schwächt, und dadurch erreicht, dass die Haut durch die reduzierte Muskelaktivität weniger Falten wirft und Linien weniger schnell entstehen. Die Wirkdauer einer Botox-Behandlung beträgt vier, viereinhalb Monate. Wenn man jetzt überhaupt keine Mimik möchte, was eher selten ist, dann muss man alle drei Monate auffrischen lassen“, weiß der Facharzt. „Die meisten Menschen wünschen sich jedoch, dass die Natürlichkeit erhalten bleibt, gezielte Bewegungen also eher reduziert als ganz aufgehoben werden.“ Die Risiken bei der Botox-Behandlung seien sehr gering, so Kremer-Thum. Man müsse hier und da mit einem kleinen blauen Fleck rechnen, der nach ein paar Tagen wieder verschwindet und auch mit Make-up kaschiert werden kann.



Kontraindikationen gebe es bei Schwangeren oder Personen, bei denen Muskel- oder Nervenkrankungen chronischer Art bestehen. „Die zweite klassische Säule der nichtchirurgischen Anti-Aging-Maßnahmen ist die Hyaluron-Behandlung. Hier geht es um gezielte Volumengaben, um eine Volumenveränderung des Gesichtes, vor allen Dingen in der unteren Gesichtshälfte, zu generieren.“ Und die dritte Säule seien dann die sogenannten Bio-Revitalisierungsverfahren. „Hier werden Hyaluron, Vitamine und Nährstoffe in die Haut eingebracht, um diese anzuregen, sich aus sich selbst heraus zu regenerieren. Die so angeregte Kollagenbildung verdickt die Haut und sorgt für Straffung“, weiß Dr. Kremer-Thum. „Die Gemeinsamkeit dieser drei Verfahren ist, dass man es im Behandlungsstuhl machen kann und hier mit feiner Nadel Substanzen in den Körper einbringt. Bei den Hyaluron- und Bio-Revitalisierungsverfahren spritzt man allerdings tiefer als bei Botox, um eben Volumen oder Kollagenbildung auszulösen.“

Mehr Körperbewusstsein

Interessiert an diesen Anti-Aging-Behandlungen sind zu 80 Prozent Frauen und zu 20 Prozent Männer, meist im Alter zwischen 30 und 60. Durch gestiegenes Körperbewusstsein sei die Anzahl in den letzten Jahren rapide angestiegen. Genau wie andere Luxusgüter, etwa ein teurer Urlaub, leiste man sich mittlerweile auch den Gang zu Schön-

heitschirurgen, sagt Dr. Kremer-Thum. Auch in Volkach sei die Resonanz seit Eröffnung im August 2024 groß. Und wie schaut die Bilanz an Komplikationen bei den Behandlungen aus? „Hat es bisher keine gegeben“, konstatiert Mathias Kremer-Thum, auch keine Wundinfektionen, die ja immer im Bereich des Möglichen seien. Das hat womöglich auch mit den gut ausgebildeten und erfahrenen Fachärzten für Ästhetische und Plastische Chirurgie, die in Volkach praktizieren, zu tun. Dr. Kremer-

Thum gehe vor jeder Behandlung in sich:

„Ich stelle mir stets zwei Fragen: Sehe ich das, was sie oder ihn stört auch, und kann ich es mit gutem Ergebnis ändern? Und

wenn ich diese beiden Fragen mit Ja beantworten kann, dann mache ich die Behandlung oder Operation. Wenn ich diese Fragen für mich jedoch nicht mit Ja beantworten kann, dann ist es auch keine kluge Entscheidung, dennoch zu behandeln oder gar zu operieren!“

Susanna Khoury

Fotos: ©Susanna Khoury, [@kristino0702](https://depositphotos.com/@kristino0702), [@MillaFedotova](https://www.instagram.com/aesthetik-fkm.de), [@AndreyPopov](https://www.instagram.com/aesthetik-fkm.de), [@Milkos](https://www.instagram.com/aesthetik-fkm.de), [@michaeljung](https://www.instagram.com/aesthetik-fkm.de), [@fyletto](https://www.instagram.com/aesthetik-fkm.de); Quellen: <https://aesthetik-fkm.de>, www.instagram.com/aesthetik-fkm.de, www.facebook.com/profile.php?id=61568518090056&locale=de_DE, www.dgaepc.de/aktuelles/dgaepc-statistik/ [dgaepc-statistik-2023/](https://www.dgaepc.de/aktuelles/dgaepc-statistik/), [2 https://www.vdaepc.de/vdaepc-statistik-2022-zahlen-fakten-entwicklungen-in-der-aesthetisch-plastischen-chirurgie/](https://www.vdaepc.de/vdaepc-statistik-2022-zahlen-fakten-entwicklungen-in-der-aesthetisch-plastischen-chirurgie/)



Den Luxus eines ästhetischen Eingriffs leisten sich in Deutschland rund 94.000 Menschen jährlich.² Ästhetische Chirurgie ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Die Anti-Aging-Maßnahmen reichen von einer nicht-invasiven Botox-Behandlung ab 250 Euro über eine Oberlidstraffung für rund 2.500 Euro bis zum „Rundumpaket“, dem Facelift, mit Kosten zwischen 15.000 und 20.000 Euro.



Ohne Partner besser schlafen?

Schnarchen raubt vielen Paaren den Schlaf und belastet die Beziehung

Nachruhe zu zweit? Für viele Deutsche eher nicht: 28 Prozent der Paare haben getrennte Schlafzimmer, 22 Prozent ziehen nachts häufig um und jede/jeder Dritte glaubt: „Ohne Partner würde ich besser schlafen“. Das sind Ergebnisse der repräsentativen „Schlafstudie 2024“ der Pronova BKK. Der Wunsch nach erholsamem Schlaf stellt viele Beziehungen auf eine harte Probe: Wenn die eine Person schnarcht, findet die andere keine Ruhe. Bei fast jedem zweiten Paar schnarcht einer von beiden. Lautes Atmen von der anderen Seite des Bettes stört vor allem Frauen: 30 Prozent sagen, das Schnarchen stelle eine große Belastung für ihre Beziehung dar. Bei den Männern sind es lediglich 18 Prozent. Um den Beziehungsfrieden zu wahren, greift jeder zweite Schnarchende zu Maßnahmen: 39 Prozent versuchen, auf der Seite zu schlafen, sieben Prozent weichen ins Gästezimmer aus, vor allem nach Alkoholkon-

sum. Vier Prozent nutzen Nasenpflaster oder -klammern und drei Prozent haben eine korrigierende HNO-Operation gegen das Schnarchen vornehmen lassen. „Die beste Strategie gegen das Schnarchen ist es, auf der Seite zu schlafen, auf Alkohol zu verzichten und nicht übermüdet ins Bett zu gehen. Bei starkem Schnarchen oder Atemaussetzern sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden, um eine mögliche Schlafapnoe abzuklären“, sagt der Internist Dr. Gerd Herold. Abgesehen vom Schnarchen gibt es noch weitere Gründe, die den Schlaf von Paaren stören. Fast jeder Zweite berichtet von unterschiedlichen Schlafrhythmen. Die Folge: Das frühe Aufstehen oder späte Zubettgehen der einen Person stört den Schlaf der jeweils anderen. „Solche Unterbrechungen summieren sich, führen zu Müdigkeit, Leistungsabfall und auf Dauer sogar zu Schlafstörungen“, weiß Dr. Herold. Kein Wunder also, dass 28 Prozent der Befragten bereits aktiv geworden sind: Sie schlafen in getrennten Zimmern. 22 Prozent ziehen nachts häufig um, weil der/die Partner/Partnerin stört. Und 34 Prozent sind überzeugt, dass sie ohne Partner im Bett besser schlafen würden. Vor allem Frauen sind dieser Meinung: 39 Prozent empfinden die Schlafqualität als höher, wenn sie allein im Zimmer schlafen - bei den Männern sind es 29 Prozent. Doch für viele Paare ist das Thema heikel: 19 Prozent würden lieber getrennt schlafen, trauen sich aber nicht, es anzusprechen. 18 Prozent nehmen in Kauf, nachts häufig geweckt zu werden, weil sie den/die Partner/Partnerin stören. Dr. Herold rät, offen über Schlafprobleme zu sprechen: „Manche Paare entscheiden sich für getrennte Schlafzimmer, um die Schlafqualität zu verbessern. Wichtig ist, eine Lösung zu finden, mit der beide zufrieden sind.“

Susanna Khoury

Foto: @depositphotos.com/@VLMstock; Quelle: www.pronovabkk.de/schlafstudie2024



*Wer besser schläft,
hat mehr vom Leben.*

Guter Schlaf ist unser Thema!

- Kostenfreie Schlafseminare
- Schlafberatung - & Analyse
- Alles für ein gesundes & natürliches Raumklima

Jetzt Termin vereinbaren unter Tel. 09741 - 727 oder besuchen Sie uns: Mo - Fr. 9:30 - 18:00 Uhr Sa. 9:30 - 13:00 Uhr

 30 Jahre 

Kirchplatz 1 - Bad Brückenau - info@wohn-gesund.com



Das „Seine“ finden

Unter welchen Bedingungen (selbst stressige) Berufe glücklich machen

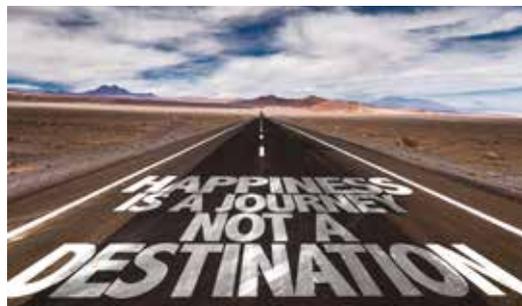
Laut einer Umfrage (siehe Editorial) gehören zu den Berufen, die am glücklichsten machen: etwa Gärtnerinnen und Gärtner, Klemptnerinnen und Klemptner sowie Journalistinnen und Journalisten.

Kommt das Thema „Job“ zur Sprache, hört man oft Ähnliches: Der Stress nimmt überhand. Zu viel ist mit zu wenig Personal zu tun. Die Bürokratie wächst. Es gibt aber auch Menschen, die sich pudelwohl fühlen an ihrem Arbeitsplatz. Die glücklich mit ihrer Berufswahl sind. Welche Jobs glücklich machen, lässt sich nicht pauschal sagen. „Das Wichtigste ist, dass man das Seine findet“, sagt der Würzburger Sprachwissenschaftler Dr. Gunther Schunk. Er selbst hat das Glück, das Seine gefunden zu haben. Was das Thema „Berufswahl“ anbelangt, hätten sich die Verhältnisse verbessert, gibt Schunk zu bedenken. „Noch nie gab es so viel Freiheit“, so der Director Public Relations der Unternehmensgruppe Vogel. Unsere Großeltern bekamen meist noch gesagt, was sie werden sollten. Der Sohn eines Schusters ist häufig ebenfalls Schuster geworden. Ob er das wollte oder sich dazu geeignet hat, wurde nicht gefragt. Nahezu jeder einst klassische „Männerberuf“ wurde für Frauen geöffnet. Überhaupt: Man darf sich ausprobieren. Allein das, so Dr. Schunk, sei ein großes Glück: „Man kann den Bachelor machen und dann entscheiden, als Zimmermann zu arbeiten.“ In einen Job einzusteigen, der glücklich macht, ist das eine. Im Job glücklich zu bleiben, das schwierigere andere. Das gelänge nach Ansicht von Schunk nur, wenn man stets versucht, den sich ändernden Verhältnissen gerecht zu werden. Und die Bedürfnisse von Gesellschaft und Wirtschaft wandeln sich ständig. Im Moment steht das Thema Künstliche Intelligenz (KI) hoch im Kurs. Innovationen machen den Menschen oft Angst. Sie rechnen speziell bei KI damit, ersetzt zu werden und damit ihren Job zu verlieren. Gunther Schunk bleibt zuversichtlich. Durch neue Technologien fielen zwar Jobs weg, so der Vater zweier Töchter. Gleichzeitig öffneten sich der Industrie neue Märkte: „Damit kommen neue Jobs.“ Vielleicht welche, die noch glücklicher machen als die alten. Mit wie viel Ratlosigkeit junge Menschen gegen Ende ihrer Schullaufbahn

oft auf die Arbeitswelt blicken, damit ist Harald Ebert, Leiter der Würzburger Don Bosco-Berufsschule, bestens vertraut. In seiner Bildungseinrichtung werden Jugendliche dabei unterstützt, „das Ihre“ zu finden. „Einige Schülerinnen und Schüler haben vor Kurzem einen vierminütigen Film zum Thema ‘Was mir Hoffnung macht’ gedreht“, erzählt der Pädagoge. Sie berichteten ergreifend aus dem eigenen, keineswegs einfachen Leben: „Und wie sie ihren Weg mit uns in die berufliche Bildung gefunden haben.“ Diesen Film zu sehen, machte Ebert glücklich. Glücklich kann theoretisch jeder Beruf machen, der Taxifahrer kann genauso glücklich sein wie die Nachwuchswissenschaftlerin oder der Pädagoge. Harald Ebert weiß das aus eigener Erfahrung: „Ich

immer einfach: „Ich muss jede Woche mehrere schwierige, zum Teil sehr unangenehme Gespräche führen, mit Patientinnen und Patienten oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Seit meinem fünften Studiensemester, als ich mit der Doktorarbeit begann, arbeite ich durchgehend 60 Stunden in der Woche.“ Prof. Dominikus Bönsch geht d'accord mit Gunther Schunk und Harald Ebert, dass ein Beruf dann glücklich mache, wenn man in ihm „das Seine“ gefunden hat. Eine sehr fähige Ärztin oder ein sehr fähiger Bäcker, die mit Leidenschaft ihren Beruf leben, können Stressphasen gut durchstehen, weil sie wissen,

dass sie das tun dürfen, wofür sie ein feines Händchen haben. „Mir selbst macht mein Beruf bis heute Freude, weil ich die Auseinandersetzung mit existenziel-



habe zunächst den Beruf des Bäckers erlernt und mit dem Bäckermeister abgeschlossen.“ Oft arbeitete er in der Nacht von Freitag auf Samstag. Morgens stand dann die Backstube voller guter Backwaren: „Ich empfand es als unbeschreiblich schön, zu wissen, dass ich einen Beitrag für den guten Tagesbeginn in vielen Familien geleistet habe.“ Als Pädagoge habe er heute das große Glück, einen Beruf auszuüben, der ihm viel Gestaltungsspielraum für Neues lässt. Prof. Dominikus Bönsch arbeitet in einem Beruf, der zumindest manchmal ein Übermaß an Belastung mit sich bringt: Der Mediziner leitet die Psychiatrie in Lohr. Grundsätzlich bereite ihm sein Beruf Freude. Dennoch sei er nicht

len Themen spannend finde“, so der Ärztliche Direktor. Als Psychiater wiederum habe er es mit Menschen zu tun, die durch die Arbeit

oder die Arbeitsbedingungen krank wurden. Ein Teil der Therapie bestehe darin, die Patientinnen und Patienten zu motivieren, entweder ihre Arbeit am alten Arbeitsplatz neu zu gestalten oder einen beruflichen Neubeginn zu wagen. Vielen falle Letzteres schwer. Neuanfänge bedeuten ein Wagnis. Sie einzugehen, kann sich jedoch lohnen. Vielleicht findet man auf diese Weise endlich, was einen glücklich macht, eben das „Seine“! Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @Wavebreakmedia, @gustavofraza, @VitalikRadko, @stockbusters, @Leika_production, @razstudio

Ist Stille noch zeitgemäß?

„Mehr denn je“, sagt Kontemplationslehrerin Maria Kolek Braun und rät, „auf Empfang stellen und lauschen“

Wer als Gast an den Benediktushof kommt, ist eingeladen, mehrere Tage ganz in der Stille zu sein. Die Mehrzahl der Kurse findet im Schweigen statt. Warum Zeiten und Orte der Stille heilsam und wichtig für Menschen sind, Stille aber gleichzeitig herausfordert, beschreibt Kontemplationslehrerin Maria Kolek Braun, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof. Seit der Gründung im Jahr 2003 versteht sich der Benediktushof in Holzkirchen als ein Ort der Stille. Viele Menschen, die den Hof zum ersten Mal besuchen, erleben und beschreiben, wie wohltuend es ist, in diesen Raum des Schweigens einzutreten. Auch beim Essen schweigen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Haben Sie sich schon einmal eine Birne zu viert geteilt, ohne zu sprechen? Wie kann man sich beim Essen ohne Worte organisieren? Es geht – sehr gut! Viele Menschen, die das zum ersten Mal ausprobieren, sind zunächst skeptisch: Kann ich das – einen ganzen Tag lang oder gar mehrere Tage während eines Retreats nicht sprechen? Kann ich all



meine neuen Eindrücke, meine Fragen, meine Unsicherheiten für mich behalten? In der Stille und im Nicht-Sprechen werden wir stark mit uns selbst konfrontiert, Außenreize und damit auch Ablenkungen sind plötzlich sehr reduziert. Wir spüren intensiv unsere Muster – auch im Umgang mit Medien und Informationen: Warum nehmen wir überall das Handy in die Hand, schalten abends sofort den Fernseher an, wenn wir nach Hause kommen? Was hindert uns, den Abend mal mit weniger Ablenkung, mit uns selbst zu verbringen? Was passiert, wenn wir schweigen? Was passiert, wenn wir uns der Stille aussetzen? Dadurch, dass wir weniger mit anderen in Kontakt gehen, entsteht Raum zur unmittelbaren Begegnung – vor allem mit uns selbst. Sobald wir still werden, öffnen und schärfen sich unsere Sinne, wir spüren den Wind, wir sehen bewusster und wir hören mehr von all den Geräuschen und Klängen, die uns umgeben. Wir nehmen eigene Gedankenschleifen wahr, die uns von der Gegenwart abhalten, vom Spüren und einfachem, unvoreingenommenen Wahrnehmen. Stille ist für

die meisten von uns nicht einfach da. Ich lade Sie zu einer kleinen Übung als Kostprobe von Stille ein: Machen Sie eine kurze Pause, legen Sie eine Unterbrechung ein. Stille kann überall stattfinden – in der Straßenbahn, im Wald, in der Küche. Hören Sie auf, über das nachzudenken, was Sie gerade gelesen haben und schalten Sie um auf Spüren und Wahrnehmen. Nehmen Sie wahr, wo und wie sie jetzt gerade sitzen, stehen oder liegen. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit nur auf Ihr Hören. Stellen Sie auf Empfang und lauschen Sie: Versuchen Sie, alle akustischen Reize, alle Geräusche und Klänge zu hören. Und hören Sie so, als sei es das erste Mal und Sie wüssten nicht, was die Geräusche verursacht. Nur lauschen, hören, ohne weiter zu denken, zu benennen oder zu bewerten. Wenn die eigenen Gedanken in den Hintergrund treten und wir auf „Empfang“ umstellen, ist das ein erster Schritt zu Stille. Es entsteht ein „Raum für die Stille, die immer schon da ist. Dann werden wir zu einer Schale, die die Stille empfängt und vielleicht sogar die Stille selbst“, heißt es bei Willigis Jäger (1925 – 2020), dem Begründer des Benediktushofes.

Fotos: [@depositphotos.com/@marilyna](https://depositphotos.com/@marilyna),
©Thomas Appel/Benediktushof

Gastbeitrag von Maria Kolek Braun, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof in Holzkirchen.

Dr. med. Petra Paling

Praktische Ärztin
Homöopathie

Frankfurter Str. 10
97082 Würzburg
Telefon 09 31-452 89 59
Fax 09 31-452 89 58
www.petra-paling.de

Telefonsprechstunde
werktags von 8.30 - 9 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Hausbesuch je nach
Entfernung möglich





Ein Tag für Dich: Me-Time!

Beim „Mai(n) Flowday Taubertal“ am 17. Mai in Bad Mergentheim geht es um Yoga, Glück und Entspannung

„Man kann niemanden etwas lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden“, sagte der italienische Philosoph und Astronom Galileo Galilei. In Bad Mergentheim folgt man seinem inspirierenden Gedanken. Unter dem Titel „Ein Tag für Dich – 20 Möglichkeiten, Dich zu erleben & selbst neu zu entdecken“ wird am 17. Mai im Kurhaus in Bad Mergentheim genau das unterstützt, was Galilei schon vor mehreren hundert Jahren wusste. Die Mittel der Wahl im 21. Jahrhundert fußen jedoch auf Erkenntnissen, die teils noch deutlich älter sind als die des Wissenschaftlers. Geboten werden von Sonja Lanigs „herzraum yoga & beyond“ in Kooperation mit der Kurverwaltung Bad Mergentheim verschiedene aktive und ruhige Yogastunden, Workshops, Massagen, Konzerte, Klangerlebnisse, Aromaöle, Meditationen sowie veganes Soul Food. Gedacht ist das Festival explizit für alle, ganz gleich, ob Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger oder Profis. Denn vor der Kulisse des Kurparks geht es an diesem Tag in der Zeit von 9 bis 21.30 Uhr vor allem um eines: „Glück & Entspannung“. „Das Schöne beim Yoga ist für mich, dass es eben nicht – wie in vielen anderen Bewegungsformen – darum geht, immer höher, schneller und weiterzukommen“, sagt die erfahrene Yogalehrerin Lanig. „Es geht darum, dich und deine Bedürfnisse wieder mehr zu spüren – auch deine Selbstliebe und Selbstakzeptanz zu stärken. Jeder Mensch ist anders und das ist auch gut so.“ Bei diesem Vorhaben stehen ihr beim „Mai(n) Flowday Taubertal“ zahlreiche Expertinnen und Experten zur Seite. Mit dabei ist etwa Yogalehrerin Susanne Hammrich, die das Festival mit ihrem „Armbalance Flow – Upsidedown“ bereichert. Ihr Ziel: Die eigene, kindliche Leichtigkeit und Stärke wiederentdecken. Tatjana Osipov wiederum legt den Schwerpunkt auf „Intuitives Yoga“. Hier gehe es um mentale Balance, darum, den Geist zur Ruhe zu bringen und um Momente der Achtsamkeit, erklärt sie das gemeinsame Vorhaben. Freuen können sich die Teilnehmenden zudem auf „Aromayogaflow mit ätherischen Ölen“, angeleitet von Hatha-Yogalehrerin Alexandra Rapp und ihren beiden Kolleginnen. Dynamische Yoga-Haltungen, kraftvolle Atemtechniken sowie meditativentspannende Aspekte gibt es beim „Kundalini Yoga“ mit Christine Rotter. Beim „Hatha Yoga Flow in Kombination mit Gongs“ hilft die zertifizierte Yoga- und Klang-Yoga-Lehrerin Sybille Schimscha, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen und regenerative Ruhe zu finden. Ergänzt wird die Vielfalt des Tages durch zahlreiche weitere Angebote wie „Somatic Yoga“ oder auch „Viniyoga“ über die gemeinsame Gestaltung von schamanischen Despa-

chos und Dankes-Mandalas bis hin zu Angeboten wie „Raus aus dem Stress – Rein in deine Mitte“ – und das im besten Galileischen Sinne ...

Nicole Oppelt

Fotos: @Sonja Lanig, @depositphotos.com: @MichaelJayFoto, @Drazen Zigic via iStock.com



www.bad-mergentheim.de und www.deinherzraum.eu
Karten unter www.kurpark.reservix.de

MAI(N) FLOWDAY TAUBERTAL

INSTITUT FÜR BAD MERGENTHEIMER
KURMEDIZIN, GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS



- YOGA
- MEDITATION
- MUSIK
- VERBINDUNG

17.05.2025

9.00 - 21.30 Uhr, KURHAUS

EGAL OB YOGAANFÄNGER
ODER -PROFI:
DU BIST HERZLICH
WILLKOMMEN.



Bad Mergentheim
Kurverwaltung

BAD MERGENTHEIM BEWEGT



Reisegepäck im Laufe der Jahrhunderte

Von Bündeln und Koffern: Sonderausstellung vom 1. April bis 30. November in Mönchsondheim



Reisen ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch wie hat sich das Gepäck entwickelt, das uns dabei begleitet? Zu Fuß und mit leichtem Gepäck: So waren Reisende im Mittelalter oft unterwegs. Das „Gepäck“ bestand aus einem Bündel, das das Nötigste enthielt – Kleidung, Proviant und manchmal ein Messer. Für die wenigen Wohlhabenden gab es Pferde oder Karren, die größere Lasten trugen. Mit dem Ausbau von Handelsrouten und der Entwicklung von Postkutschen im 17. Jahrhundert wurde auch das Gepäck vielseitiger. Truhen und robuste Kutschenkoffer aus Holz oder Korbgeflecht, oft mit Leder oder Teerstoff überzogen, schützten den Inhalt vor Wind und Wetter. Der nächste Quantensprung im Reisen kam im 19. Jahrhundert, man reiste mit Eisenbahnen und

Dampfschiffen – und mit modernen Koffern. Die Anforderungen änderten sich: Das Gepäck musste leichter, robuster und stapelbar sein. Aluminium- und Hartschalenkoffer wurden populär. Mit der Erfindung des Rollenkoffers in den 1970er-Jahren begann eine neue Ära der Bequemlichkeit. Heute bietet die Welt des Reisegepäcks unzählige Optionen: von ultraleichten Rucksäcken über Hartschalenkoffer bis hin zu speziell designed Taschen für Golfschläger oder Taucherausrüstung. Marken wie Louis Vuitton und Samsonite stehen für eine Verbindung von Funktionalität und Stil, die den modernen Reisenden anspricht. Wer tiefer in die faszinierende Geschichte des Reisegepäcks eintauchen möchte, sollte die Sonderausstellung „Rumgekommen“ im Freilandmuseum Kirchensburg in Mönchsondheim besuchen. Ab dem 1. April wird dort eindrucksvoll gezeigt, wie sich Reisegepäck über die Jahrhunderte verändert hat. Von historischen Bündeln und Truhen bis hin zu den ersten Koffermodellen bietet die Ausstellung spannende Einblicke in die Mobilität vergangener Zeiten.

Miriam Christoph

Fotos: Freilandmuseum Kirchensburg Mönchsondheim

Erleben Sie Würzburg im Privathotel Würzburger Hof

Lassen Sie sich vom Lebenslinie Magazin inspirieren! Kommen Sie zur Ruhe – wir sorgen für ein entspanntes Ambiente mit persönlicher Note.

Nach einem ereignisreichen Tag im schönen Würzburg kehren Sie ein in die private Atmosphäre eines feinen Hotels im Herzen der Stadt.



Buchen Sie jetzt Ihren Aufenthalt und entdecken Sie das Beste von Würzburg!

Hotel Würzburger Hof

Würzburgs feines Privathotel

Barbarossaplatz 2, 97070 Würzburg, +49 931 53814, info@hotel-wuerzburgerhof.de

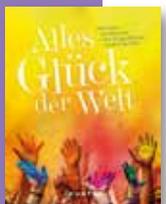


www.kirchensburgmuseum.de



Länder und ihr Glücksindex

„Glück ist der Sinn und Zweck des Lebens, sein Ziel und das Ende der menschlichen Existenz“, schrieb einst Aristoteles. Doch was meinte der griechische Universalgelehrte damit? Woraus besteht Glück? Und wo findet man es? Der World Happiness Report 2020 der WHO ist sicherlich nicht die einzige Basis. „Jeder Einzelne begreift und interpretiert Glück unterschiedlich“, heißt es im Vorwort zu „Alles Glück der Welt“. Farbenfroh und eindrucklich werden darin die glücklichsten Staaten in 32 Länderportraits vorgestellt. Zahlreiche Autorinnen und Autoren sowie „Local Heroes“ erzählen darin, wie sie ihr persönliches Glück im jeweiligen Land gefunden haben. Die eindrucksvolle Reise von Finnland über Mexiko bis Australien beginnt in einer der abgeschiedensten Regionen der Welt – im Königreich Bhutan. Es ist das „einzige Land, das statt des Brutto-Inlandsprodukts das sogenannte Brutto-Nationalglück als Entwicklungsindikator nutzt“. Auch Simbabwe stellt eine Besonderheit dar. Es „bordet über von kulturellem Reichtum und paradiesischer Natur. Und vertrauensvoller Zuversicht.“ Sehr lesenswert! *nio*



Alles Glück der Welt, Kunth Verlag, München 2022, ISBN: 978-3-96965-010-3, Preis: 39,95 Euro, www.kunth-verlag.de



Worte für die Seele

Trauerrednerin Cordula Stahl über das Begleiten in schweren Zeiten

„Für mich ist es meine Berufung“, sagt Cordula Stahl aus Weibersbrunn über ihren Beruf als freie Trauerrednerin. Dieser begann für sie mit einem persönlichen Erlebnis. „Ich habe mich getraut, für meine Mutter den Abschied zu gestalten“, erinnert sie sich. Viele positive Rückmeldungen habe sie damals erhalten. Und diese hätten den Wunsch entfacht, „den Abschied von geliebten Menschen zu einem schönen Erlebnis“ werden zu lassen. Cordula Stahl, die auch eine Theater- und Sprachausbildung hat, ist bescheiden. Ihr Ziel, wenigstens einen Menschen zu erreichen und das Gefühl zu vermitteln, dass der Abschied schön war. „Dann kann sich etwas verändern in dieser Welt. Und dafür bin ich angetreten.“ Dass sie den Menschen mittlerweile eine große Stütze ist, hätte sie sich nie träumen lassen. Viel zu emotional – dafür hielt sie sich. Genau das scheint heute ihr größter Vorteil: „Die Angehörigen spüren, dass ich voller Mitgefühl für ihre Situation bin“, sagt sie. „Ich erspüre die besonderen Umstände, versuche mich in die Menschen einzufühlen und vor allem in ihre Verbindung zu dem Verstorbenen.“ Ihrer Erfahrung nach beginne die Auseinandersetzung mit der Trauer schon beim ersten Gespräch im Bestattungsinstitut und mit der Rednerin oder dem Redner. „Wir alle wissen, dass der Schmerz und der Kummer kleiner werden, wenn wir ihn teilen“, betont sie. Natürlich gebe sie den Angehörigen auch einiges von sich mit. Das sei aber abhängig von der je-

weiligen Situation. Cordula Stahl muss flexibel sein. Allgemeingültige Aussagen gebe es in ihrem Beruf nicht. Jeder Mensch sei anders – und auch die Umstände des Todes. Die Trauerrednerin muss sich darauf einstellen. Sie beginnt meist mit einem kurzen Telefonat, um die Umstände etwas eingrenzen und das persönliche Gespräch vorbereiten zu können. „Ich versuche vorher einen Moment in der Natur einzuplanen, so dass ich gut geerdet und gestärkt in das Gespräch gehen kann.“ Danach plane sie keine weiteren Termine, um Raum für sich zu haben und das Gehörte zu verarbeiten. Zunächst lässt sie die Angehörigen frei erzählen. Manchmal fragt sie auch nach – insbesondere, um den Hinterbliebenen vielleicht doch die ein oder andere Anekdote zu entlocken. Denn eine gute Rede sollte ihres Erachtens immer einen guten Überblick über das Leben der oder des Verstorbenen bieten sowie Trost und Hoffnung spenden. Darüber hinaus sollte sie nicht länger als 15 bis 20 Minuten sein. Es brauche also eine gute Zusammenfassung ohne Wiederholungen und Verallgemeinerungen. Sie selbst hält nichts davon, Verstorbene in den Himmel zu loben. Sie bleibt bei der Wahrheit. „Wenn es Negatives zu berichten gab, versuche ich dies stets so einzubauen, dass es jeder gut annehmen kann. Denn auch so etwas darf und sollte gesagt werden dürfen.“ Ungeschönte und unaufgeregte Worte für die Seele eben!

Nicole Oppelt

Foto: @depositphotos.com/@bruniewska



Trauerrednerinnen und -redner sind gefragt. Bevor sich ein Mensch dafür entscheidet, sollten nach Ansicht von Cordula Stahl aber einige Dinge erfüllt sein. Dazu gehören Mitgefühl, echtes Interesse an den Menschen, aufmerksames Zuhören. „Man sollte den Raum halten können und darf keine Angst vor dem Tod haben.“ Der Rest, wie Informationen zu einem fließenden Text verfassen, sich trauen, auch vor großen Menschenmengen zu sprechen, gute Aussprache und Fragen stellen können, sei erlernbar.

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

Stationen des Lebens

Ballett „Bis dass der Tod uns scheidet“

„Bis dass der Tod uns scheidet“ - der bejubelte Ballettabend am Mainfrankentheater mit fünf verschiedenen Choreografien feiert das Leben, das menschliche Miteinander. Alles beginnt mit „My desert my Rose“ von Dominique Dumais und spürt sensibel mit zwei Tänzerinnen und Tänzern den emotionalen Erfahrungen zwischen Zugehörigkeit und Abschied nach; ein dürre Baum ist auf der leeren Bühne Symbol für den Kreislauf des Lebens, für Verwurzelung in Vergangenheit und Zukunft. Zwei Paare finden zusammen oder trennen sich; am Ende bleiben ein Mantel und die Blätter des Baums am Boden zurück als Erinnerung an die Existenz des Lebendigen. Der zweite Teil des Abends besteht aus drei kürzeren Balletten. „And so am I“ von Neshama Nashman kann etwas verstören bei den oft heftigen, nervösen Begegnungen von zwei Personen, die sich mal anziehen, mal abstoßen. Das Publikum sieht spannungsvolle Impulse, die Existenz ausdrücken. „na de ...“ von Alba Valenciano López entführt nach Spanien, zu den temperamentvollen Rhythmen des Flamencos. Die ganze Compagnie in farbigen Kostümen wirbelt herum, in einem Kreis des prallen

Lebens, bis das Licht erstickt und die Truppe am Boden liegt, womit sie an die schlimme Flutkatastrophe von Valencia erinnern will. „Emily's room“ von Mirko Ingrao beginnt geheimnisvoll mit dem Schwingen eines Schleiers; zwei Figuren in Schwarz nähern sich einer reglosen Figur; erst als diese den Mantel abgelegt hat, erwacht sie aus der Erstarrung, und die Tänzerinnen und Tänzer vollführen mit ihr imponierend dynamische, synchrone Bewegungen, bis wieder Ruhe einkehrt – eine Erinnerung an ein inniges, schönes Miteinander. Mit „Op shal“ bringt Kevin O'Day Stationen des Lebens auf die Bühne von gelungenen, aber auch gescheiterten Beziehungen, zeigt Witziges wie Lächerliches bei Betrunknen. Insgesamt ist es eine rasante Show des menschlichen Miteinanders in verschiedenen Gruppierungen der ganzen Ballettcompagnie in Alltagskostümen, unglaublich schnell, auch wild und doch präzise getanzt zu antreibenden Rhythmen, bis dann ein Einzelner sich verabschiedet zu Hundegebell. Auch er gehört zur „Meute“ des Lebendigen. *Renate Freyzeisen*

Foto: © Sylvain Guillot



Trauer ist wie eine Wunde

Als Sandra Stelzner-Mürköster völlig unerwartet mit 30 Jahren ihren Mann verliert, fällt sie in ein schwarzes Loch tiefer Trauer, ein Teil von ihr stirbt. Das war 2007. Erst nach und nach begreift sie, dass die Trauer eine Botschaft des Lebens an sie ist. Die Gymnasiallehrerin wird Trauermentorin. Mit ihrem Buch „Zurück ins Leben finden“ will sie Menschen unterstützen, ihren individuellen Trauerweg zu gestalten. Sie sagt: „Der Trauerschmerz ist vergleichbar mit einer Verletzung, die du dir wie eine große Schürfwunde vorstellen kannst.“ Damit diese zu heilen beginnt und sich nicht entzündet, müsse sie betrachtet und gereinigt werden. Das bedingt auch, dass diese Wunde erst einmal heftiger werde. So wie eine Ärztin oder ein Arzt gehe auch ein Trauermentorin oder ein Trauermentor vor, erklärt sie. „Mit dem Ziel, nach dem Versorgen der Wunde den Teil in dir zu füllen, der dir so schmerzlich fehlt.“ Sie spricht aus Erfahrung. Denn sie selbst hatte während ihres Trauerprozesses gelernt, dass sie die Teile des Lebens zu füllen hatte, die vormals ihr Mann füllte. Sie konnte diese Herausforderung meistern und spürte letztlich seine Kraft. *nio*



Sandra Stelzner-Mürköster: Zurück ins Leben finden. Die Botschaft der Trauer annehmen und wieder Lebensfreude spüren, Gütersloher Verlagshaus, München 2024, ISBN: 978-3-579-07489-4, Preis: 20 Euro, www.gtvh.de





Carpe diem: Lebe, liebe, lache!

Gesprächsabend zu Trauma, Trauer, Schmerz und Abschied im Mainfranken Theater

Überall auf der Welt wird der Anfang und in vielen Kulturen auch das Ende des Lebens gefeiert. Zwischen diesen beiden Punkten der menschlichen Existenz liegt ein Weg voll von Erfahrungen mit anderen Menschen. „Menschen brauchen einander, sie lachen und weinen miteinander, sie hassen und lieben einander, bis dass der Tod sie scheidet“, sagt Dominique Dumais, Ballettdirektorin und Choreografin am Mainfranken Theater Würzburg. Mit solchen Momenten des Übergangs und menschlichen Beziehungen als elementarem Bestandteil des Lebens beschäftigte sich nicht nur ihr Ballett „Bis dass der Tod uns scheidet“, sondern auch der Gesprächsabend im Kleinen Haus des Mainfranken Theaters gemeinsam mit der Domschule Würzburg. Hier ging es um Trauma, Trauer, Schmerz und Abschiede im Allgemeinen und was diese mit Menschen machen, körperlich wie psychisch. „Wenn Patientinnen und Patienten von ihrer Krebserkrankung erzählen, sind die Schultern meist hochgezogen, die Atmung

ist flach und der Körper angespannt“, erzählt Psycho-Onkologin Dr. Elisabeth Jentschke, Leiterin der Abteilung Neuropsychologie am Uniklinikum Würzburg (UKW), die auf Einladung der Domschule das Podium sehr bereicherte. „Körper, Geist, Herz, Seele und Psyche sind nicht zu trennen. Es gibt uns nur als Ganzes“, so die Leiterin des Ethikkomitees am UKW. Der Körper existiere im Objektiven (im Raum) und in der subjektiven Welt in unserem Innern, so Jentschke weiter. Die Körperhaltung sei Spiegel der psychischen Haltung, das bestätigt auch die Klinikseelsorgerin und Professorin Andrea Riedl vom Lehrstuhl für Mittlere und Neue Kirchengeschichte aus Regensburg im Podiumsgespräch. Singen und Berühren am Sterbebett, das kreierte Zugehörigkeit, Geborgenheit, Sicherheit. Sterben werde tabuisiert, ausgelagert aus der Gesellschaft, delegiert an Palliativstationen. Man müsse den Tod wieder ins Leben holen: „Je mehr wir über den Tod sprechen, desto mehr lernen wir das Leben schätzen“,

betont Riedl. Dr. Jentschke: „Wir sterben jeden Tag ein bisschen, und leben doch Tag für Tag. Daher feiern wir auch viele Feste auf der Palliativstation, machen Yoga und malen. Unsere Palliativstation ist kein dunkler Ort, es wird hier jeden Tag viel gelacht.“ Zwischen der Geburt, unserem ersten Atemzug, und dem Sterben, unserem letzten Atemzug, zwischen diesen zwei Türen passiere viel, weiß Dominique Dumais. „Lachen, Weinen, Freude, Liebe, kleine und große Abschiede.“ Atmen spiele daher bei der tänzerischen Darstellung dieser Zustände eine immense Rolle. Und richtiges Atmen könne auch ein probates Mittel für Angst-, Schmerz- und Krankheitszustände aller Art sein, so Dr. Jentschke. „Oft sitze ich nur am Bett der Sterbenden und atme mit ihnen, damit sie entspannt und angstfrei gehen können!“

Susanna Khoury

Fotos: @depositphotos.com/@Rawpixel,
@Sylvain Guillot

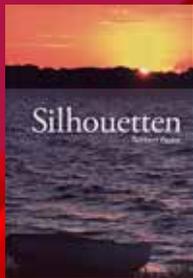
 www.mainfrankentheater.de





Am Ende: Trost!

Norbert Papke sieht den Tod nicht als Ende



Tod – dieses Thema macht vielen Menschen Angst. Halt macht es vor keiner Altersklasse. Das zeigen aktuelle Statistiken. „Rund ein Drittel der 16- bis 30-Jährigen macht sich Gedanken um die Themen Tod, Trauer und Sterben“, schreibt etwa das Statistikportal Statista. Auf der anderen Seite sei, laut einer Umfrage des Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verbandes, die Mehrheit der Deutschen (60 Prozent) im Jahr 2022 der Meinung gewesen, dass sich die Gesellschaft in Deutschland zu wenig mit dem

Thema Sterben und Tod befasse. Das sind nüchterne Fakten. Der Würzburger Bestattungsunternehmer und Trauerredner Norbert Papke geht die Auseinandersetzung mit dieser Thematik anders an. Er schöpft aus seiner mehr als 35-jährigen Berufserfahrung. Schließlich wurde und wird er im Rahmen seiner Tätigkeit permanent mit der Vergänglichkeit des Lebens und vielfältigen Formen des Leides konfrontiert. „Da ist es von großem Wert, wenn man eine hoffnungsvolle Lebensauffassung, Humor und den Glauben an eine transzendente Wirklichkeit hat“, schreibt er in der zweiten Auflage seines Buches „Silhouetten“. In diesem großen, nun überarbeiteten Bildband mit eigenen kraftvollen Naturfotos, kürzeren Sinnsprüchen sowie längeren Texten, die so manchen Hoffnungsschimmer setzen sollen, geht es ihm letztlich um „die trostreiche Aussicht am Ende der Tage“. Sein Ziel: Den Tod nicht als Ende zu beschreiben, „sondern als Tor zum Beginn eines neuen Weges“. Er rät zum Innehalten. „Kurz Abstand gewinnen zu dem, was uns im Tag bestürmt. Sortieren, was ist wichtig, was unwichtig, in welcher Reihenfolge. Dann Schritt für Schritt vorangehen.“

Nicole Oppelt



Silhouetten: 84 großformatige Farbbilder und hoffnungsvolle Texte über das Leben und den Tod ist für 19,90 Euro online bestellbar oder direkt bei Bestattungen Papke in der Wörthstraße 10 in Würzburg, Telefon 0931.4173840, www.bestattungen-papke.de



Freilandmuseum
Kirchenburg
Mönchsondheim

Wie's früher war! .. Fränkisches Leben im Dorf

| Führungen zu Gesundheit, Ernährung,
Kräutergarten & Heilpflanzen

| Workshops
19.7. | Destillation! Ätherische Öle & Salben
13.9. | Von Kräutern & vergessenen Gemüsen

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



Krimi mit historischem Tiefgang

Krieg, sagen Pazifistinnen und Pazifisten, sei keine Lösung. Nicht zuletzt, weil es innerhalb eines Krieges Situationen gibt, die immer jenseits von Gut und Böse sind. Für den Würzburger Arzt und Autor, Prof. Alexander Meining, trifft das auf jene vier Tage im April 1945 nach der Bombennacht des 16. März zu. In seinem Krimi „Der alte Mann vom Main“ erinnert er an dieses Kapitel der Würzburger Stadtgeschichte, „über das kein Mensch mehr spricht“, so der Facharzt für Innere Medizin. Krieg ist immer ein Angriff auf die Menschenwürde und die Menschenrechte. Krieg verursacht Leid. Durch Verluste und Trennungen. In dem im Februar erschienenen Krimi „Der alte Mann vom Main“ erlebt genau dies der ehemalige Staatsanwalt Walter Gänlein. Er muss im April 1945 seine Geliebte verlassen, da ihm, wie vielen anderen Würzburgerinnen und Würzburgern auch, befohlen wurde, die US-Army aufzuhalten. Natürlich gelingt das nicht. Die Amerikaner rücken vor. Walter Gänlein gerät in Kriegsgefangenschaft. Dort begegnet er einer Person, auf die er jahrzehntelang gewartet hat. *pat, Foto: @depositphotos.com/@akomov*



www.alexandermeining.de



Einfach fallen lassen

„Wir vereinen Yoga, Weiterbildung, Meditation, Selbsterfahrung, Musik, Tanz, Gemeinschaftsgefühl und Self Empowerment an einem der schönsten Orte Bayerns“, sagen Martin und Dr. Lydia Lange. Die Initiatoren des Würzburger Yogafestivals möchten ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützen, wieder „mit frischer Kraft, Inspiration und Freude“ im eigenen Alltag durchzustarten. Einfach fallen lassen steht diesmal vom 14. bis 16. November in den Jugendstilräumen des Balthasar B. Neumanns an. 20 internationale Lehrerinnen und Lehrer bieten dann über drei Tage unter anderem 24 verschiedene Workshops an. Zum ersten Mal dabei ist David Lurey aus Mallorca mit Yoga und Kirtan. Außerdem wird Dr. Lisa Schuster aus München mit ihren Crystal Bowls verzaubern. Stephanie und Armin Schöneberger kommen ebenfalls zum ersten Mal mit zwei Yogaworkshops nach Würzburg, genauso wie Julia Rusch mit Neo Emotional Release, Evelyn Kreutzer mit Kundalini Activation Process und viele mehr. *nio, Foto: Norbert Schmelz Fotodesign*



www.yogafestival-wuerzburg.de



Wenn etwas ans Herz geht ...

Ätherische Öle können bei Trauer, Kummer und Abschieden helfen

„Trauer ist eine Gemütsstimmung, die meist durch einen schwerwiegenden Verlust eines geliebten Menschen ausgelöst wird und zu schmerzhaften Gefühlen führt“, erklärt Anusati Thumm, Buchautorin und langjährige Seminarleiterin im Bereich Aromatherapie. Solche Trauer-Situationen, aber auch allgemein Abschiede oder Kummer gingen häufig mit dem Gefühl einher, dass einem der Boden unter den Füßen weggezogen werde. Was also tun? Für die Aromatherapie-Expertin vom Primavera-Kompetenzteam bieten sich in solchen Ausnahmezeiten sogenannte Herznoten an. „Das sind emotional wirksame Düfte und gehen regelrecht an Herz. Sie wecken und beeinflussen Empfindungen oder tragen dazu bei, dass blockierte Gefühle zugelassen werden können.“ Der Fachfrau zufolge können Herznoten trösten, erfreuen, begeistern, beruhigen, harmonisieren und erotisieren. Die bekanntesten Herznoten seien Blütendüfte wie Rose, Jasmin, Ylang Ylang, Rosengeranie, Lavendel und Melisse. „Finden wir unsere persönliche Herznote, kann uns dieser Lieblingsduft helfen, zur inneren Mitte zurückzukehren und die Trauerarbeit zu erleichtern“, ist sie überzeugt. Die Rose zum Beispiel sei das Symbol der Liebe. „Ihr blumiger, weicher Duft fungiert als Herzöffner und -tröster.“ Das wertvolle ätherische Rosenöl der Rosa damascena – gemischt mit einem kaltgepressten Pflegeöl – pflege und erfrische gleichzeitig die Haut und habe hormonell ausgleichende Eigenschaften. Ihr Tipp: „Ätherisches Rosenöl passt sehr gut in trostspendende Mischungen mit Düften wie Sandelholz, Patchouli, Vetiver und Vanille.“ Der stark blumige und schwere Jasminduft (*Jasminum grandiflorum*) wiederum werde in Indien auch „Königin der Nacht“ genannt. „Das Öl hilft bei emotionalen Schwierigkeiten und unterstützt uns dabei, unsere Sinne zu öffnen und depressive Stimmungen bei Verlusten zu bewäl-

tigen.“ Auch der Ylang Ylang Duft (*Cananga odorata*) sei zuträglich in schwierigen Zeiten. Er gelte laut der Fachfrau als besonders weiblich und sei in den Tropen schon lange als euphorisierendes Öl bekannt. „Ylang Ylang Öl hat stark entkrampfende und blutdrucksenkende Eigenschaften und tut häufig gestressten und stark belasteten Menschen sehr gut.“ Altbewährt ist das Muskatellersalbeiöl. „Hildegard von Bingen beschrieb die Wirkung von Muskatellersalbei (*Slavia sclarea*) mit den Worten ‚gegen die Melancholie und Schwarzgalle‘“, berichtet die Aromatherapie-Expertin. „Dieser Duft hat stark besänftigende und stimmungshobende Eigenschaften und lässt uns alles leichter nehmen. Er macht aber auch kreativ und mutig.“ Aber was, wenn Abschiede oder Verluste ganz plötzlich eintreten? Dann könnten stabilisierende Düfte wie Zeder, Sandelholz oder Vetiver für Halt und Zuversicht sorgen und helfen, dass wir nicht den Boden unter den Füßen verlieren.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Primavera Life GmbH, ©depositphotos.com: @simazoran, ©Sopelkin

www.primaverallife.com

Zuversicht & Stärke

Die Lebenslinie möchte Ihnen ebenfalls „Zuversicht & Stärkung“ schenken und verlost daher drei gleichnamige Sets für Ihre persönlichen Wohlmomente, bestehend aus den Primavera-Produkten aus der Aromapflege – Haut Stärkungs Öl bio, Körper Entspannungs Öl bio sowie das ätherische Öl Pfefferminze bio, Sommeronne Duftmischung sowie Schlafwohl Kissenspray bio an diejenigen Leserinnen oder Leser, die uns sagen können, was die bekanntesten Herznoten sind. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Zuversicht & Stärkung“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Juni. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusage 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*



**MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG**



TANZ | KLEINES HAUS | AB FEBRUAR 25

BIS DASS DER TOD UNS SCHEIDET

MAINFRANKENTHEATER.DE

Wie der Geist den Körper beherrscht

Inspiration für den Alltag: Mönche des „Shaolin Kung Fu“ am 3. Mai in Bad Neustadt an der Saale

Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Kampfkunst, Spiritualität und atemberaubender Bühnenperformance haben die Mönche des „Shaolin Kung Fu“ in diesem Jahr schon rund 39.000 Zuschauerinnen und Zuschauer in acht europäischen Ländern fasziniert.

Der 77-jährige Produzent Herbert Fechter berichtet über das Leben der Mönche, das er selbst in Kloster in der Provinz Henan in China kennengelernt hat, sowie über wertvolle Lektionen, die wir aus deren Philosophie für unseren Alltag ziehen können.

Lebenslinie (LL): *Wie hängt die Shaolin-Kampfkunst mit Religion und Gesundheitslehre zusammen?*

Herbert Fechter (HF): „Die Ursprünge gehen auf den indischen Prinzen Bodhidharma zurück, der den Zen-Buddhismus und Bewegungsübungen als Ausgleich zu Meditation etablierte. Daraus entwickelte sich Kung Fu als Weg zu körperlicher und geistiger Disziplin und später die verschiedenen Kampf-



kunststile zur Selbstverteidigung.“

LL: *Was haben Sie aus der Arbeit mit den Shaolin-Mönchen gelernt?*

HF: „Während unser Alltag oft von vielen Ablenkungen und Eindrücken geprägt ist, reduzieren sich die Mönche

auf das Wesentliche: Meditation, Bewegung und einfache Ernährung. Wir müssen nicht komplett enthaltsam leben wie ein Mönch, aber wir könnten zum Beispiel achtsamer mit unserem Körper umgehen. Anstatt bei Beschwerden gleich Medikamente einzunehmen, setzen die Mönche auf ihre Selbstheilungskräfte und auf die Kontrolle des Qi. Sie aktivieren ihre Körperenergie und lenken diese an einen bestimmten Punkt. Es gibt eine Übung, bei der ein Mönch eine Eisenstange auf dem Kopf zerbricht. Die Voraussetzung dafür ist, dass er sich so konzentriert, dass sein Qi für Sekunden auf die Kopfoberfläche konzentriert ist und mit dieser Energie, die Eisenstange zerbrochen wird.“

LL: *Gibt es Impulse, die wir in unser westliches Leben integrieren können?*

HF: „Ja, etwa Disziplin, Achtsamkeit und Verzicht. Die Mönche leben sehr einfach, essen nur einmal am Tag und verzichten auf Genussmittel. Achtsamkeit hilft ihnen, ihre Körperenergie zu steuern. Wir können uns aus westlicher Sicht kaum vorstellen, wie die Mönche im Kloster leben: Sie schlafen auf Holzbetten ohne Matratze, es gibt nur eine dünne Decke (im Sommer wie im Winter). Mit ihrer mentalen Kraft der Gedanken sind sie anscheinend auch im Stande, die Kälte wegzudenken. Der Geist kann den Körper beherrschen, das ist der Leitsatz und die große Erkenntnis. Ich habe gelernt, dass Bewegung essenziell ist. Ich bin nun 77 Jahre alt, für mich bedeutet das: kein hartes Training mehr, sondern sich regelmäßig zu bewegen und achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen.“

LL: *Was ist das Erlebnis bei der Show der Shaolin-Mönche?*

HF: „Nach einem Konzert denken die Leute: 'Das war ein toller Abend.' Nach der Shaolin-Show aber reflektieren Zuschauerinnen und Zuschauer vielleicht über ihr Leben – über Stress, Ernährung und Bewegung. Ein 85-jähriger Altmeister, der auf der Bühne einen stehenden Spagat macht, inspiriert, seinen Lebensstil zu überdenken. Die unglaublichen Körperkünste der Mönche brechen Steinplatten, zerschlagen Eisenstangen und durchbohren Glas mit Nadeln. Sie vollbringen das scheinbar Unmögliche. Die Darbietung ist ein respektvoller Versuch, die jahrtausendealte Tradition des Shaolin-Klosters und die Geheimnisse des Zen-Buddhismus Groß und Klein näherzubringen. Begleitet von Aufnahmen aus dem heiligen Berg Song Shan und dem Originaltempel, bietet sie Einblicke in das Leben und Training der Mönche.“ sky

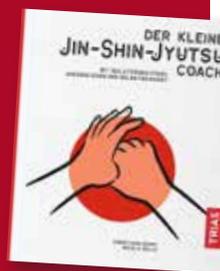
Fotos: ©Fechter Management & Verlag GmbH

Die japanische Heilkunst nutzt Heilströme

„Halt ein! Höre hin! Schau nach innen!“ Diese Worte von Mary Burmeister würden die Jin-Shin-Jyutsu-Philosophie sehr gut widerspiegeln, so die beiden Autorinnen des Buches „Der kleine Jin-Shin-Jyutsu-Coach“. Nicola Wille, Masseurin und medizinische Bademeisterin, und Christina Kührt, die sich seit 20 Jahren mit alternativen Heilmethoden beschäftigt, sind von der alten japanischen Heilkunst überzeugt. Sanftes Händeauflegen an speziellen Körperpunkten, die Heilströme des Zeige-, Mittel-, Ring- oder kleinen Fingers nutzend, würde Energieblockaden lösen, so die Expertinnen. Vor allem negative Gedanken und Einflüsse beeinträchtigen unser Energiesystem und blockieren die Fähigkeit, Ideen zu verwirklichen sowie selbstbestimmt und glücklich zu leben. In ihrem kleinen Ratgeber geben die Autorinnen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie man die Heilströme der einzelnen Finger für welche Thematiken nutzen kann. Daumenströme etwa, um Bewegung in eine festgefahrene Situation zu bringen, Mittelfingerströme, um flexibler zu werden oder die Ströme des kleinen Fingers, um sich in Geduld zu üben. Anpacken hilft! sky



Christiane Kührt, Nicola Wille: „Der kleine Jin-Shin-Jyutsu-Coach“, Trias Verlag, Stuttgart 2019, ISBN 9783432109671, Preis: 12 Euro, www.trias-verlag.de



Karten gibt es ab 39,90 Euro, für Kinder bis 12 Jahre ab 25,49 Euro unter der Telefonnummer 06453.912470 und unter www.depro-konzerte.de



Neurowissenschaftlerin

Grit Hein erforscht Einsamkeit

Einsamkeit kann so schlimm wie Hunger sein, was auf einer Sache beruht, die durch Magnetresonanztomografie erkennbar wird. „Beide negativen Gefühle werden in ähnlichen Hirnregionen aktiviert“, erläutert Neurowissenschaftlerin Grit Hein von der Universität Würzburg. Eindeutig belegt wurde dies auch von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern um die Forscherin Rebecca Saxe vom Department of Brain and Cognitive Sciences am Massachusetts Institute of Technology (MIT). Prof. Hein forscht seit Langem zur Bedeutung sozialer Interaktion. Kontakte mit netten Menschen, sagt die Leiterin des Forschungsschwerpunkts „Translationale Soziale Neurowissenschaften“ an der Universitätsklinik für Psychiatrie, können sogar Schmerzen und Angst bekämpfen. Ein

Mangel an sozialen Kontakten wiederum könne tatsächlich so schmerzhaft erlebt werden wie Hunger.

Das, was die Kolleginnen und Kollegen um Forscherin Rebecca Saxe am MIT herausgefunden haben, passe von daher gut zu ihren eigenen Ergebnissen: „Das menschliche Bedürfnis, dazuzugehören, ist wirklich sehr essenziell.“ In ihren Veröffentlichungen weist Hein immer wieder darauf hin, dass man die Erkenntnisse von Forscherinnen und Forschern, die sich mit der Bedeutung sozialer Kontakte befassen, im Sinne der Gesundheit der Menschen noch besser einsetzen und nutzen sollte. Die Corona-Krise habe gezeigt, wie abträg-

lich es für Menschen ist, wenn sie Kontakte massiv einschränken müssen. Vor allem an Kindern sei dies bis heute deutlich zu sehen. Doch es gebe laut Hein auch einen positiven Effekt der Corona-Krise: Forschungen über die psychosoziale Bedeutung von zwischenmenschlichen Interaktionen hätten nach ihren Beobachtungen seither an Relevanz gewonnen. In Würzburg untersucht die Professorin aktuell unter anderem, welche Bedeutung das soziale Umfeld auf klinisch relevante Schmerzsyndrome hat, etwa bei einer Neuropathie nach Einnahme des Arzneimittels Bortezomib. Dabei interessiert sie sich auch für die zugrunde liegenden molekularen Mechanismen.

Pat Christ

Fotos: Prof. Grit Hein © privat, @depositphotos.com/@vova130555@gmail.com, @Sabine Trost

 www.uni-wuerzburg.de

Lebensbedrohlicher Hunger



Rund 170 Millionen Menschen auf der Welt haben fast nichts zu essen – „akute Ernährungsunsicherheit“ so der Terminus. Akut vom Tod durch Hunger seien aktuell über 1,3 Millionen Menschen vorwiegend im Sudan, in Nigeria, Bangladesch, Myanmar und Afghanistan bedroht. Auch die Lage im Gazastreifen spitze sich immer mehr zu, so das Welternährungsprogramm, die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen und das UN-Kinderhilfswerk Unicef in einer gemeinsamen Mitteilung¹. Eine Hungersnot ist die schlimmste Form der Hungerkrise. Sie entspricht der höchsten Stufe auf der Skala von eins bis fünf der sogenannten Integrated Food Security Phase Classification (IPC). Die IPC-Stufen sind eine weltweit anerkannte Methode, um den Grad der Nahrungsmittelunsicherheit zu bewerten. Bei Stufe fünf herrscht bei mindestens einem Fünftel aller Haushalte extremer Nahrungsmangel und es sterben täglich mindestens zwei Erwachsene oder vier Kinder pro 10.000 Menschen an akuter Unterernährung². Durch den anhaltenden Bürgerkrieg in Sudan drohen derzeit fast 640.000 Menschen zu verhungern. Fünf Gebiete des Landes erfüllen bereits die Kriterien einer Hungersnot (Stufe fünf). Bis Mai 2025 wird damit gerechnet, dass weitere fünf Gebiete der „Stufe fünf“ dazukommen (Stand Februar 2025).³ sky, Quellen: ¹ www.wfp.org, ² www.ipcinfo.org, ³ www.tagesschau.de/ausland/afrika/hungersnot-sudan-100.html





Unsichtbare Retter

Ein einfacher Mechanismus hält kleine Nicht-Schwimmer über Wasser

„Die Zahl der Grundschul Kinder in Deutschland, die nicht schwimmen können, hat sich verdoppelt“, berichtet die Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) mit Verweis auf eine repräsentative Bevölkerungsbefragung der forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen im Jahr 2022. Die Befragung hatte die DLRG zuletzt 2017 in Auftrag gegeben. Damals konnten den Angaben der Eltern zufolge zehn Prozent der Kinder zwischen sechs und zehn Jahren nicht schwimmen. Nun sind es 20 Prozent. Eine gravierende Entwicklung, die nach Ansicht von DLRG-Präsidentin Ute Vogt nicht überraschend sei. Die Gründe seien vielfältig und reichen von Nachwirkungen der Pandemie über fehlenden Schwimmunterricht bis hin zur weiter rückläufigen Bäderversorgung. Mit Blick auf den nahenden Sommer warnen auch die beiden Ingenieure Philippe

Rouvier und Thibaut Choulet: „Im Sommer steigen die Ertrinkungsfälle.“ Die Experten aus dem französischen Toulouse haben in einer gut eineinhalbjährigen Entwicklungsphase Floatee, ein „Anti-Ertrinken-T-Shirt“ für Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren erfunden. Dabei handelt es sich um ein patentiertes Anti-UV-T-Shirt, das sich bei einem Sturz ins Wasser automatisch in eine Schwimmweste verwandelt. Das Aufblasen durch eine selbstauslösende Gaspatrone mit Wassersensor geschieht in weniger als fünf Sekunden. Der Effekt ist lebensrettend: Das Kind wird an die Wasseroberfläche getrieben und auf den Rücken gedreht. Die Atemwege bleiben so über Wasser – auch bei Bewusstlosigkeit. Ein weiterer Vorteil: Das T-Shirt ist waschbar und kann nach dem Auslösen mit Nachfüllpackungen erneut einsatzbereit gemacht werden. Wichtig

zu wissen: Das Floatee ersetzt keinesfalls die Aufsicht von Erwachsenen, erhöht jedoch das Sicherheitsgefühl und letztlich auch die Überlebenschancen im Falle eines Unfalls, der sich oft lautlos und binnen Sekunden abspielt. Geeignet ist es für den Einsatz in der Nähe eines Gewässers, aber nicht zum Schwimmen oder Baden am Meer. In seinem Herkunftsland Frankreich wurde der unsichtbare Retter bereits mehrfach ausgezeichnet – unter anderem mit der Goldmedaille beim Preis für Innovationen, Concours Lépine International Paris 2023. Die Lebenslinie möchte ebenfalls für Sicherheit kleiner Nicht-Schwimmer sorgen und verlost fünf Floatees in verschiedenen Farben und für verschiedene Altersstufen an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, welcher einfache Mechanismus zum Lebensretter in einer Gefahrensituation werden kann. Die Antwort mit der richtigen Lösung per E-Mail an info@lebenslinie-magazin.de oder per Post mit Adresse und Telefonnummer an: Magazin Lebenslinie, Stichwort: „Floatee“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. Mai. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Verlosung (ob E-Mail oder Postweg) erklären sich mit ihrer Zusendung 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: ©Olift SAS

Gesundheit als Schulfach?

Ende 2024 ist der Kindergesundheitsbericht erschienen. Das 140-Seiten starke Werk der Stiftung Kindergesundheit startet unter anderem den Diskurs: „Braucht es ein Schulfach Gesundheit?“ Die einen sagen so, die anderen so ... Protagonisten mit medizinischem Hintergrund befürworten Gesundheit als eigenständiges Fach, während die Kultusministerkonferenz und die Verbände der Lehrerinnen und Lehrer sich dagegen aussprechen. Hier sind ihre Argumente: Lehrerinnen und Lehrer kritisierten am Schulfach Gesundheit eine Überlappung zu bereits bestehenden Fächern, zu wenig fachkundiges Personal, die Komplexität der Umsetzung oder eine Überlastung des Lehrplans. Befürworter halten dagegen, dass Gesundheitsthemen bis dato nur sporadisch in den Lehrplänen verankert sind und dann oft nur als Wahloption für bestimmte Klassenstufen. Laut der Studie „Gesundheit 2023“ wünschen sich 84 Prozent der 14- bis 34-Jährigen ein Schulfach Gesundheit, da hier Themen wie gesunde Ernährung, Cannabiskonsum, Erste-Hilfe-Maßnahmen oder Organspende einen festen Platz im Lehrplan hätten. Durch die Implementierung eines eigenen Fachs rund um die Gesundheit, könne die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder sozialem Hintergrund gefördert werden. *sky Quelle: www.kindergesundheit.de/Die-Stiftung/Kindergesundheitsberichte/Kindergesundheitsbericht_2024.php*

www.kindergesundheit.de

www.floatee.co/de
Das Floatee ist für Kinder zwischen zehn und 30 Kilogramm konzipiert. Das in verschiedenen Farben und auch separat erhältliche T-Shirt ist frei von schädlichen Substanzen gemäß Oeko-Text Standard 100.



A

G

X

Jeder Buchstabe hat seine Tücken

Ergotherapeutin Annemarie Gräbner hilft Kindern bei schreibmotorischen Problemen

H

Der Schrank im Therapie-
raum der ergotherapeutischen Pra-
xis von Annemarie Gräbner ist
mit lauter bunten Bildern
übersät. Ein Junge namens Kilian
etwa gestaltete „die beiden bösen
Buben“ Max und Moritz. Ein ande-
res Kind schuf eine Schildkröte, die sich
anscheinend an der Sonne labt. „Das sind
Knüllbilder“, erklärt die Ergotherapeutin
Annemarie Gräbner. Ihre kleinen Patien-
tinnen und Patienten, die wegen schreib-
motorischer Probleme kommen, basteln
solche Bilder als Hausaufgabe. Denn Papier
zu knüllen, das fördert die Motorik.

Gräbners Initiative ist es zu verdanken, dass
Linkshänder in den vergangenen Jahren in
Würzburg kompetente Hilfe fanden. Auf
dieses Feld hatte sich die Ergotherapeutin
spezialisiert. Weit über die Region
hinaus machte sie sich damit einen
Namen. Durch diese Spezialisie-
rung kam sie allmählich dazu, sich
überhaupt mit dem Thema „Schreib-
motorik“ zu befassen. „Eltern von

R

Linkshändern, die bei mir
in Behandlung wa-
ren, fragten mich,
wer denn dem
rechtshändigen Geschwisterkind ver-
nünftiges Schreiben beibringen könnte“,
erzählt sie. Annemarie Gräbner dachte nach:
Stimmt, hierfür gab es erst wenig ergothe-
rapeutische Angebote! So begann
sie, Kinder unabhängig von ihrer
Händigkeit bei schreibmotorischen
Problemen zu behandeln.

Heute ist der siebenjährige Oskar bei
ihr. Auf einem Treppenstuhl sitzt der
kleine Junge am großen Tisch des Thera-
pieraums vor einer Schreibunterlage für
Rechtshänder. „Die hat Johanna Barbara
Sattler aus München entwickelt“, erklärt
Gräbner. Auf der Unterlage ist eine Schild-
kröte zu sehen, die auf einer Hand hinauf-
kriecht. „Die Finger sollen sich bewe-
gen wie der Kopf und der Hals einer
Schildkröte“, erklärt die Ergothera-
peutin dem Kind.

Z

b

B

m

K

C

f

Während der Junge schreibt, ach-
tet sie darauf, dass stets beide Hän-
de auf dem Tisch liegen. Und
dass der Stift richtig mit drei
Fingern gehalten wird:
„Der Stift soll auf dem
Mittelfinger liegen, Zei-
gelfinger und Daumen
führen ihn ganz lo-
cker, sodass die Schul-
ter entspannt ist.“ Auf
jener Seite, auf der sich die
Schreibhand befindet, sollte
die obere Ecke des Blatts etwas
vom Körper weggezogen sein.
Was man früh einübt, wird zur Gewohnheit.
Zum Beispiel, dass beim Schreiben stets der
ganze Arm auf dem Tisch liegt. Nur so kann
man entspannt Buchstabe an Buchstabe an-
einanderreihen. „Oft arbeiten die Kinder mit
dem Arm direkt am Bauch“, beobachtet die
Ergotherapeutin.

Was Annemarie Gräbner Kindern mit
schreibmotorischen Problemen
beibringt, ist gut fundiert und
x-fach erprobt. Jeder Buchsta-
be, sagt sie, habe seine Tücken.

Das erklärt sie am Beispiel des O. Die
Problematik bestehe hier nicht einmal dar-
in, dass das O perfekt rund gelingt: „Es geht
darum, den Buchstaben richtig anzufangen
und ihn richtig zu beenden.“ Die Kinder
lernen, dass es nicht gut ist, dass O, wie
die Ergotherapeutin das nennt, „bei 12
Uhr anzusetzen“: „Dann findet die
letzte Bewegung zum Schließen des
O gegen die Schreibrichtung statt.“

Geschickter sei ein Ansatz „zwischen ein
und zwei Uhr.“ Danach könne rechts weiter-
gearbeitet werden. Gut und schön mit der
Hand zu schreiben, gilt heute nicht mehr
als elementare Voraussetzung für späteren
Erfolg im Beruf. Schließlich wird das meiste
auf der Computertastatur getippt. Für
Jugendliche scheint das Schreiben
mit der Hand inzwischen ein
Relikt aus alter Zeit zu sein.
Wer schreibt schon noch
„echte“ Briefe. Botschaften

werden mithilfe von Texterkennungspro-
grammen verschickt. Dieser Trend wirkt auf
die Schule zurück.

„Haben Kinder große Probleme mit der
Schreibmotorik, lassen Lehrer sie manch-
mal einfach auf dem Tablet weiter-
arbeiten“, weiß die Fachfrau. Das hält
sie jedoch für keinen guten Ansatz.
Wie könne sich ein Kind auf diese
Weise motorische Grund-
fertigkeiten aneignen?

Viel besser sei es, die
Feinmotorik zu trainieren, so-
dass die Kinder fähig werden,
durch fließende, kombinierte
Fingerbewegungen die unter-
schiedlichen Buchstaben aus
geraden und geschwunge-
nen Linien, Bögen, Strichen und
Punkten zu formen.

Pat Christ

Foto: ©Pat Christ



Einen Stift richtig zu halten, ist für Schulanfängerinnen und -anfänger gar nicht so einfach. Der sieben Jahre alte Oskar lernt bei Ergotherapeutin Annemarie Gräbner, unverkrampft zu schreiben.

ARBEIT AM TONFELD®

Für alle Menschen ab 3 Jahren

Mit den Händen
die Seele berühren!

Unter anderem bei:

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

Gern begleite ich Sie oder Ihr Kind.

Beate Prieser-Klein

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

www.tonfeld.de



Das Internetcafé in Würzburg St. Thekla plant 2025 zwei Android/Tablet-Anfängerkurse mit je vier Wochen im Mai und im Oktober. Bei Redaktionsschluss standen die genauen Termine noch nicht fest. Bei Interesse können sich Interessierte jedoch bei Peter Wisshofer unter Telefon 0931.611414 melden.

Surfen mit über 80 Jahren

+ Immer mehr Seniorinnen und Senioren tauchen in die digitale Welt ein 😊 🗣️

„WhatsApp kann ich, alles andere nicht!“ Das ist ein Satz, den Peter Wisshofer bei den Anfängerkursen des Würzburger Internetcafés „Von Senioren für Senioren“ häufig hört. Wie reserviere ich einen Termin im Rathaus? Wie kann ich eine Bahnverbindung recherchieren? Oder noch viel einfacher: Wie schalte ich den Laptop, den mein Enkel mir geschenkt hat, richtig ein und aus? Seit drei Jahren bietet das Internetcafé Anfängerkurse an. Über 150 Seniorinnen und Senioren haben inzwischen daran teilgenommen. Das Internet, heißt es immer wieder, ist heute im Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch viele alte Menschen finden, haben sie es erst einmal entdeckt, dass es wirklich eine feine Sache ist. Wie schön, vom Enkel eine Mail nebst Foto, wo er sich gerade befindet, zu erhalten! Aller-

dings gibt es nach wie vor Barrieren. 2020 waren es laut dem „Deutschen Alterssurvey“ immerhin fast 15 Prozent aller Bürgerinnen und Bürger, die keinen Zugang zum Internet haben. Zu vermuten steht, dass sich diese Zahl verringert haben dürfte. Doch gerade Menschen im Alter von über 80 Jahren waren oft noch nie in der digitalen Welt unterwegs. An den Anfängerkursen des Internetcafés „Von Senioren für Senioren“ in Würzburg, Höchberg und Veitshöchheim nehmen Menschen zwischen Anfang 70 bis Mitte 90 teil. Peter Wisshofer, der dem Trägerverein vorsteht und das Internetcafé mit seinem Stammsitz im Caritas-Seniorenzentrum St. Thekla in Würzburg leitet, macht es Spaß, Seniorinnen und Senioren digital zu bilden. Der 77-Jährige sagt aber auch klar: „Den Zwang zur Digitalisierung lehne ich ab.“ Für viele Seniorinnen und Senioren sei es schrecklich, dass sie einen Termin im Bürgerbüro nur noch digital bekommen. Oder dass Termine bei der Fachärztin oder beim Facharzt nur noch digital ausgemacht werden können. Wisshofer, der sich im Arbeitskreis „Digitalisierung und Digitale Bildung“ der Würzburger Seniorenvertretung engagiert, setzt sich aktuell stark dafür ein, dass ältere Menschen nicht digital abgehängt werden. Natürlich haben viele Enkel. Die wurden auch schon zigital gebeten, dies oder jenes zu erklären. Aber sie tun das so schnell. Gehen sie, ist alles vergessen. Konkret wünscht sich Wisshofer, dass Seniorinnen und Senioren in allen Würzburger Stadtteilen ein Quartiersmanagement aufsuchen können, wenn sie Hilfe brauchen. Quartiersmanagerinnen und -manager, sagt er, sollten sich als eine Art analoge Dolmetscherinnen und Dolmetscher ins Digitale verstehen: „Und beispielsweise Verbindungen zur Ärztin/zum Arzt herzustellen.“ Begrüßt wird ein solches Engagement vom evangelischen Altenheimseelsorger Andreas Fritze in Würzburg. „Ich kenne viele alte Menschen, die noch nie im Internet waren“, sagt er. Aufgrund der Corona-Jahre habe sich die Situation zwar etwas verändert. Durch den zeitweisen Abbruch der persönlichen Kontakte hätten auch Ältere neue Möglichkeiten der Kommunikation finden müssen. Manche hatten sich dann auch ganz gut auf die digitale Welt einlassen können: „Andere tun sich damit bis heute wahnsinnig schwer.“ Das liegt im Übrigen nicht allein an der Technik. Sondern auch an vergleichsweise kleinen Endgeräten. So sei das, was über das Smartphone vermittelt wird, so Andreas Fritze, für Seniorinnen und Senioren nicht immer gut zu hören und/oder gut zu sehen. Technisch relativ fit sind die fünf betagten Mitarbeiterinnen der von ihm angebotenen offenen Seniorenarbeit des evangelischen Arbeitervereins in Würzburg: „Zwei erreiche ich regelmäßig via Handy, vier per Mail.“ Gibt es technische Probleme, komme Fritze zu seinen Freiwilligen sogar nach Hause, um zu helfen. Erst vor Kurzem half er einer Seniorin im Alter von über 80 Jahren, endlich mal wieder ihren Computerschreibtisch aufzuräumen.

Pat Christ

Foto: @depositphotos.com/@oneinpunch, @Sabine Trost



BÜRGERSPITAL
W Ü R Z B U R G

Jetzt kostenfreien Schnuppertag vereinbaren



TAGESPFLEGE „VILLA SCHENK“

Bei uns wissen Sie Ihre Angehörigen tagsüber in besten Händen.

Tagespflege „Villa Schenk“
Virchowstr. 28 · 97072 Würzburg
Tel.: 0931 8001-358 · tagespflege@buergerspital.de
www.buergerspital.de

Rufen Sie uns an! Gerne beraten wir Sie zu den vielfältigen Möglichkeiten der Inanspruchnahme unserer Tagespflege und zu den Kosten.

Die Treppe: unüberwindbares Hindernis?

Wie Rampen, Treppensteiger und Heimlifter Stürze verhindern und Selbstständigkeit ermöglichen

Wenn man älter und gebrechlich ist oder gar im Rollstuhl sitzt, ist das Thema „Sturzprophylaxe“ besonders wichtig, insbesondere, wenn ältere Menschen noch allein in der eigenen Wohnung oder im Eigenheim leben. Treppen können hier ab einem gewissen Punkt ein unüberwindbares Hindernis darstellen. „Die meisten Stürze passieren im Badezimmer, das ist der ‚gefährlichste‘ Ort, das Treppenhaus folgt direkt auf den Fuß auf Platz zwei“, berichtet Mathias Endres, Chef der Sanitätshäuser Schön & Endres. „Es muss gar keine Treppe sein, es gibt schon Türschwellen, die ein Hindernis darstellen. Die Lösung sind hier Brücken oder auch kleine kurze Rampen, die man auflegen kann, um zum Beispiel eine Wohnung oder eine Hauseingangstreppe zu überwinden“, so Endres. „Es gibt auch Einzellösungen für Balkon- oder Terrassentüren, die man von innen und von außen hinlegt, oder solche, die man aufklappen kann.“ Welche Variante geeignet ist, müsse man aber bei einer Vor-Ort-Begehung prüfen. „Schwellenrampen oder Stufenrampen, innerhalb der Wohnung sowie zum Erreichen oder Verlassen der Wohnung sind in der Regel im Leistungskatalog der gesetzlichen Kranken- oder Pflegeversicherung enthalten“, weist der Fachmann auf den Kostenträger hin. Voraussetzung sei hier jedoch, dass sie nicht festmontiert werden. „Bei größeren

Rampenanlagen, die fest installiert sind, besteht keine Leistungspflicht der gesetzlichen Kranken- oder Pflegeversicherung“, so Endres weiter. Da gebe es meistens diesen Zuschuss von 4.000 Euro für behindertengerechten oder barrierefreien Umbau des Wohnumfeldes. Und nun zum großen Thema „Treppe“ ... „Um eine Treppe zu überwinden, die jetzt, sage ich mal, über zehn bis 20 Stufen verfügt, die vielleicht eine Krümmung oder eine Kurve aufweist, gibt es sogenannte mobile Treppensteiger. Diese kann man entweder an einen Rollstuhl adaptieren oder sie haben einen Sitz und Rücken mit dran“, erklärt Mathias Endres das Hilfsmittel. Das



gibt es in zwei unterschiedlichen Größen. Bei dem einen kann eine Person stehend darin fahren, bei der größeren Variante ist es möglich, auch mit dem Rollstuhl hineinzufahren“, weiß Mathias Endres. Auch wenn sich die ein oder andere Variante kostenintensiv anhört: Der Orthopädietechniker-Meister und Chef von sieben Sanitätshäusern mit Standorten in ganz Unterfranken empfiehlt, sich lieber früher als später für einen Lifter zu entscheiden. „Zum einen, um Stürze zu vermeiden, die im Alter oft nicht gut ausgehen, und zum anderen als Investition in die eigene Selbstständigkeit zu Hause!“

— Susanna Khoury

Fotos: ©depositphotos.com: @serezniy, @Yuliia25, ©Alber GmbH, ©Lifta GmbH, ©Meyra GmbH



funktioniere im Prinzip wie eine „Sackkarre“. „Man sitzt vorne drauf und die Betreuerin oder Betreuer steuert das Teil.“ Diese Variante ist somit immer an eine Begleitperson gebunden. Alternativ für die Treppe gebe es auch fest montierte Treppenlifter, Sitzlifter oder auch Plattformlifter (mit Rollstuhl nutzbar). Sitzlifter kosten zwischen 8.000 und 10.000 Euro, Bei einer Lifтанlage, die Wendungen und Steigungen auf der Treppe zu kompensieren hat, geht es in Bereiche zwischen 12.000 und 20.000 Euro. Wenn man räumlich die Möglichkeit dazu hat, gebe es für den häuslichen Bereich auch den sogenannten Senkrechtaufzug, so der Experte. „Den



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

Rampe, Treppensteiger oder Treppenlifter? Welche Variante für wen geeignet ist, das müsse man sich bei einer Vor-Ort-Begehung anschauen, um beraten zu können, welche technische Umsetzung möglich und welche letztendlich die geschickteste Installation für das individuelle Zuhause ist, so Mathias Endres.

KEINE



Diplom-Psychologin Gabriele Schuster: Wie außerklinische Intensivpflege gelingen kann



„Außerklinische Intensivpflege ist das Angebot an Menschen, die so schwer erkrankt sind, dass sie 24 Stunden ärztliche und pflegerische Interventionen benötigen, um am Leben zu bleiben“, erklärt Gabriele Schuster. Zusammen mit Dr. Tim Stelzer leitet sie das 2016 mit Unterstützung des Ärztenetzwerks Mainfranken gegründete IPT – Intensivpflegeteam. Gemeinsam bieten sie seither eine ganzheitliche Intensivpflege-Betreuung von zumeist tracheotomierten und beatmeten Erwachsenen in Wohngemeinschaften in Würzburg und Schweinfurt, aber auch zuhause, an. Lebensqualität, also ein würdiges und soweit möglich selbstbestimmtes Leben führen, das stehe Schuster zufolge ganz oben auf der Agenda. Das gelänge mit einer interdisziplinären Mannschaft, bestehend aus einem pflegerischen Team, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten. „Die Menschen in den Wohngemeinschaften organisieren sich selbst“, erklärt Gabriele Schuster das Konzept. Das pflegende Team verstehe sich als Gast. „Die Bewohnerinnen und Bewohner definieren,

wann wer aufstehen möchte, was im Fernsehen läuft oder was gekocht wird.“ Bis sie auf dieser Betreuungsstufe ankommen, liegt meist ein harter Weg hinter ihnen. Ein Schlaganfall, Autounfall oder ähnliches reißt sie aus dem Leben und sie erwachen auf der Intensivstation. „Wir wissen aus Studien, dass so etwas Traumata auslösen kann“, erklärt die Diplom-Psychologin. Auch die anschließende Reha sei eine anstrengende Zeit. Dort müssten sie lernen, wieder allein zu atmen oder zu schlucken. „Das macht Angst. Und es schaffen nicht alle.“ Jene, die weiterhin Unterstützung benötigen, fänden daraufhin oft den Weg in die Wohngemeinschaft. „Die Menschen kommen mit einem Schock bei uns an“, umreißt Schuster die Situation. 14 Tage seien sie zunächst Hochrisiko-Patientinnen oder -Patienten. „In dieser Zeit müssen wir besonders gut auf sie aufpassen. Viele erholen sich aber, lernen uns und das neue Leben kennen und arbeiten mit.“ Ruhe und Zeit, die wird sich in den Wohngemeinschaften genommen, vorhandene Familienstrukturen, wenn möglich, eingebunden. Es ist ein Kommen und Gehen ohne Besuchszeiten oder Pforte. Externe Logopädinnen und Logopäden, Ergotherapeutinnen und -Ergotherapeuten, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie weitere Fachdisziplinen – sie alle sind gemeinsam mit dem speziell ausgebildeten Pflegefachteam bestrebt, die Menschen wieder zu mobilisieren. Selbst tierische Unterstützung sei im Einsatz. „Aufgrund dieses multidisziplinären Konzepts erreichen wir eine Dekanülierungsquote von knapp 20 Prozent. Jeder Fünfte schafft es also zurück nach Hause. Es ist keine Einbahnstraße“, so Schuster. Doch selbst, wenn man in der Wohngemeinschaft bleibt, sei ein gutes Leben möglich. Ein Zoo-Besuch mit Beatmungsmaschine?



Kein Problem! „Der allergrößte Anteil der Pflege wird durch die Krankenkasse und durch die Pflegekasse übernommen“, erklärt die Fachfrau. Falls nötig, springe auch der Sozialhilfeträger ein. Im Laufe der Zeit haben Gabriele Schuster und ihr Team viele schöne Momente erlebt. Da ist zum Beispiel der junge Noah, ein „Strahlemann und Kämpfer“, der nach einem schweren Autounfall als Wachkomapatient zur IPT kam und sich mittlerweile zurück in ein aktiveres Leben gekämpft hat. Oder Senior Peter, der schwerstpflegebedürftig ankam und sich selbst aufgegeben hatte. Knapp zwei Jahre später ist er zurück in sein Haus gezogen. Es gibt aber auch die anderen, die hier viele Jahre bleiben und hier auch sterben. „Das trifft auch professionelles Personal sehr“, sagt Gabriele Schuster. Schließlich sei man im Laufe der Zeit zusammengewachsen. In den Wohngemeinschaften ist das volle Leben möglich. In all seinen Facetten, Kurven und Kapriolen und für alle Beteiligten.

Nicole Oppelt

Fotos: ©IPT, @depositphotos.com/@royalty

Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!

SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

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

Wir sorgen für Sie. Heute und morgen.

GKGO
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Steigerwaldklinik Burgebrach

Die Steigerwaldklinik ist ein Haus der Grund- und Regelversorgung und stellt mit ihrem Leistungsspektrum die stationäre medizinische Versorgung der Bevölkerung sicher. Modernste Therapiemöglichkeiten und Medizingeräte tragen ebenso wie die persönliche und aufmerksame Betreuung durch das hochqualifizierte Personal zu einer umfassenden und kompetenten Behandlung bei.

Das Leistungsspektrum umfasst:
Innere Medizin - Kardiologie - Chirurgie - Anästhesie und Intensivmedizin - Palliativmedizinischer Dienst - Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - EichelbergPhysio

Steigerwaldklinik Burgebrach - Am Eichelberg 1 -
96138 Burgebrach - Telefon: 09546 88 0



Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH
info@gkg-bamberg.de / www.gkg-bamberg.de

www.psychiatrie-werneck.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**





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 09 31 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 / triichter 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**