



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN

11 JAHRE



LONGEVITY - LANGLEBIGKEIT
Ewig jung, ewig schön?
Megatrend unserer Zeit: gesund alt werden

SCHULMEDIZIN
Zehenspitzengefühl
Ultima Ratio: die Emmert-Plastik?

ERNÄHRUNG & UMWELT
Tandemprojekt: Transformation
Wissenschaft und Verwaltung arbeiten am Morgen

SPRACHE & KULTUR
Psychologie der Liebe
Ballett über Grenzen und Freiräume

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 GMD-Erkrankungen spezialisiert und therapiert sie nach den Methoden der „Wiener Schule“ nach Prof. Slavicek.

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

Zahnarztpraxis
Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

Zahnarztpraxis Dr. Volker M. Panitz
CMD-Behandlungen

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

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



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



Die ganze Welt der Orthopädie

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



Sie haben Fragen zu
orthopädischen Krankheitsbildern?

Informieren Sie sich gerne vorab
auf unserem YouTube-Kanal

www.youtube.de

> Suchen: König-Ludwig-Haus Würzburg



Arbeiten bei Freunden

Das Karriereportal der Klinik König-Ludwig-Haus

www.koenig-ludwig-haus.de/karriere





Longevity

Das Spezial der Lebenslinie beschäftigt sich dieses Mal mit Langlebigkeit, einem Megatrend unserer Zeit. Trotz guter Gesundheitsversorgung haben Deutsche im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern eine schlechtere Lebenserwartung (73 bis 77 Jahre)¹. Frauen und Männer in den skandinavischen Ländern werden im Vergleich 81 bis 85 Jahre alt. Langlebigkeit wird zur Hälfte von den Genen bestimmt, die andere Hälfte können wir mit unserem Lebensstil beeinflussen. Acht Faktoren, so eine US-amerikanische Studie², können das Leben im Schnitt um bis zu 23 Jahre verlängern: „körperlich aktiv sein, sich ausgewogen ernähren, nicht rauchen, gut mit Stress umgehen, nicht übermäßig Alkohol trinken, gut und regelmäßig schlafen, positive soziale Beziehungen pflegen, nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig sein!“ Dabei betonen die Forschenden, das es sich auch im hohen Alter noch lohne, an „Schraubchen“ zu drehen. Am effektivsten in Bezug auf die Lebenserwartung sei es, insgesamt einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Aber auch durch Anpassung einzelner Faktoren könne man zu jeder Zeit dem Leben mehr gesunde und vitale Jahre geben. Die Longevity-Bewegung setzt somit auf bewusste Entscheidungen für die eigene Gesundheit im Alltag. *Quellen:*¹<https://rb.gy/2rxv26>, ²<https://lmy.de/cIzGF>

Susanna Khoury, Chefredakteurin

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

ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

- 4 Was, wenn bei uns Krieg wäre? Bevölkerungsschutz der Zukunft
- 6 Der Kampf der Vor-Ort-Apotheken
- 7 XY-Frau über Androgen-Resistenz

LONGEVITY - LANGLEBIGKEIT

- 9 Der Traum vom Ewigen Leben
- 11 Im Gespräch mit Hundertjährigen
- 12 Lagom – das rechte Maß leben
- 15 Resilienz – von der innerlichen Handlungsfähigkeit
- 16 Wie isst man sich jung?
- 17 Ayurveda und Langlebigkeit
- 18 Materialien für die Ewigkeit
- 21 Ewig jung, ewig schön?



SCHULMEDIZIN

- 23 Welt-Adipositas-Tag fokussiert
- 25 Fettleber: die stille Gefahr
- 26 Über die Vermeidung von Gicht
- 27 Eine TIA ist nicht nichts!
- 28 Zehenspitzengefühl: die Emmert-Plastik als Ultima Ratio
- 31 Wann Zahnimplantate sinnvoll sind

NATURHEILKUNDE & KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

- 32 Koriander: ein Superfood?
- 33 TCM: Selbstheilungsreize setzen
- 35 Sanfte Hilfe: Lindenblüten
- 36 Die Zwiebel wirft sich in Schale

GESUNDHEITSKALENDER

- 37 Termine in Mainfranken

PRÄVENTION & REHA

- 40 Ein Trainingsprogramm für alle
- 42 15 Jahre „Frauenselbsthilfe Krebs“
- 43 Alltagstauglich durch Ergotherapie
- 45 Reha durch Hightech im Schuh

- 46 Lebenslinie ist Medienpartnerin der Gesundheitsmesse in Bamberg
- 47 Die zweite Karriere von Ärzten
- 49 Freie Wahl von Ärztin oder Arzt, ade?

FORSCHUNG & GESCHICHTE

- 50 Teenager erfinden Salz-Kühlschrank

ERNÄHRUNG & UMWELT

- 51 Die Vier von Hier: Soja- und Ackerbohne, Körnererbse und Süßlupine
- 54 Gesundheitsgefahr Lebensmittel
- 56 Klimastress im Beet
- 57 Ist der Weg zur Gesundung grün?
- 59 Tankstelle für die Seele: die Natur
- 61 Gemeinsam am Morgen arbeiten: Tandemprojekt Transformationslabor

ENTSPANNUNG & REISEN

- 64 Selbstliebe als Schönheitsbooster
- 65 Das Prinzip der Milde: Pflege und Make-up für Problemhaut
- 68 Was kostet ein Lächeln?

SPRACHE & KULTUR

- 69 Sich Freiräume ertanzen
- 71 Am Puls der Psyche: Theaterstück über bipolare Störung

PYSCHHE

- 72 Die innere Stimme: Freund oder Feind?
- 73 Tierische Türöffner

KINDER

- 74 Das erste eigene Schuhwerk
- 75 Tonfeldtherapie: Impulskontrolle und Selbstwirksamkeit

ALTER

- 76 Den Lebensabend genießen
- 77 Konzepte für würdevolles Altern
- 78 Demenz – der leise Abschied

Über 600 Ausbildungsplätze



Karriere am UKW –
1.000 Wege.
Deine Entscheidung.

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



Was, wenn bei uns Krieg wäre?

Thomas Witzel, Regionalleiter der Johanniter Würzburg, über den Bevölkerungsschutz der Zukunft



„Als ein Land, das die wichtigste Drehscheibe der Nato ist, müssten wir im Kriegsfall mit Angriffen auf kritische Infrastruktur und Militärtransporte rechnen“, sagt Ralph Tiesler, Präsident

des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) im Interview mit der Zeit. Verteidigung ist eine Gesamtaufgabe, hier ist nicht nur die Bundeswehr gefragt, sondern auch die zivile Seite, hier allen voran der Bevölkerungsschutz. Auch, wenn wir alle hoffen, dass das Worst-Case-Szenario in Deutschland nie eintritt, gewappnet dafür sollten wir sein. Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury hat sich dazu mit Thomas Witzel, unter anderem zuständig für den Bevölkerungsschutz bei den Würzburger Johannitern, unterhalten.

Lebenslinie (LL): Im Rahmenkonzept Medizinische Task Force des BBK sind auch die Johanniter aufgeführt. Wie stellt sich die Abteilung Bevölkerungsschutz der Würzburger Johanniter auf so ein Ereignis ein?

Thomas Witzel (TW): „Die Johanniter in Würzburg sind als Teil des Bevölkerungsschutzes von Stadt und Landkreis Würzburg bereits heute mit verschiedenen Einheiten aktiv eingebunden. Aktuell erwarten wir zudem die Auslieferung eines Mannschaftstransportwagens ‚Dekon Führung‘ sowie eines Gerätewagens ‚Dekon Erstversorgung‘, die uns vom Bund zur Verfügung gestellt werden. Mit diesen Fahrzeugen stellen wir zukünftig einen Teil der Dekontaminationseinheit der Medizinischen Task Force (MTF). Parallel dazu engagieren wir uns mit unseren selbst finanzierten Einheiten in der nicht-polizeilichen Gefahrenabwehr und im Katastrophen- und Zivilschutz.“

LL: Wie viele Mitarbeitende stehen hier im Ernstfall zu Verfügung und aus welchen Berufsgruppen setzen sie sich zusammen?

TW: „Im Regionalverband Unterfranken, zu dem Würzburg gehört, sind rund 1.100 Mitarbeitende beschäftigt – darunter Rettungsdienstmitarbeitende, Pflegekräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Sozialpädagoginnen und -pädagogen sowie Mitarbeitende im Fahrdienst. Ergänzt wird unser Team durch etwa 150 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die im Bevölkerungsschutz eine tragende Rolle spielen. Sie sind in Schnell-Einsatz-Gruppen (SEGs), im Sanitätsdienst, in der Technik oder im Bereich Information und Kommunikation aktiv.“

LL: Für welchen Bereich wären die Johanniter im Ernstfall zuständig?

TW: „Unsere Einsatzschwerpunkte im Krisenfall liegen unter anderem in der medizinischen Erstversorgung, im Transport von Verletzten, in der Dekontamination sowie in der Lageaufklärung durch unsere Drohneinheit. Wir stellen in Stadt und Landkreis Würzburg unter anderen zwei SEG Transport, eine SEG Behandlung sowie eine SEG Information und Kommunikation. Diese Einheiten sind modular einsetzbar – je nach Lagebild und Bedarf.“

LL: Wie wird so ein Szenario trainiert?

TW: „Unsere Einsatzkräfte nehmen regelmäßig an Übungen teil – sowohl intern als auch im Rahmen regionaler und überregionaler Katastrophenschutzübungen. Dabei werden unterschiedliche Szenarien trainiert, darunter auch Lagen mit chemischen, biologischen oder radiologischen Gefahren (ABC-Lagen). Die Zusammenarbeit mit regionalen Kliniken, anderen Rettungsdiensten und Behörden ist fester Bestandteil

dieser Übungen. Zudem verfügen wir über mobiles Material für den Aufbau von Behandlungs- und Sichtungsplätzen in Zelten.“

LL: Wer übernimmt die Gesamtkoordination für Würzburg im Falle eines solchen Großschadensereignisses?

TW: „Je nach Art und Ausmaß des Ereignisses liegt die Gesamtkoordination bei der jeweiligen Kreisverwaltungsbehörden, die sich im Einsatzfall vorausbenannter örtlicher Einsatz- und Sanitätseinsatzleitungen bedient, bestehend aus leitendem Notarzt und organisatorischem Leiter Rettungsdienst.“

LL: Wie würde die Bevölkerung im Ernstfall informiert, etwa auch die ältere ohne Smartphones?

TW: „Neben digitalen Warnsystemen wie Nina, Katwarn oder Cell Broadcast setzt man auch auf klassische Wege der Bevölkerungsinformation. Dazu gehören Lautsprecherdurchsagen, Aushänge an zentralen Stellen, Radiodurchsagen sowie die Information über Pflegeeinrichtungen und soziale Dienste. Unsere SEG Information und Kommunikation kann dabei auch unterstützend tätig werden, um Informationen gezielt zu verteilen.“



LL: Immer wieder steht zu lesen, die Bevölkerung soll sich eine Notreserve aus Lebensmitteln und anderen Utensilien, etwa auch Bargeld, zuhause anlegen. Ist das sinnvoll? Wenn ja, was sollte diese Notreserve beinhalten?

TW: „Ja, das ist absolut sinnvoll. Im Krisenfall kann es zu kurzfristigen Versorgungsengpässen kommen etwa durch Stromausfall, unterbrochene Lieferketten oder eingeschränkte Mobilität. Empfohlen wird eine Vorrathaltung für etwa zehn Tage. Dazu gehören: Trinkwasser (mindestens zwei Liter pro ▶



► Person und Tag), haltbare Lebensmittel, Hygieneartikel, Medikamente, Batterien, Taschenlampe, Kurbelradio, wichtige Dokumente, Bargeld und gegebenenfalls ein Gaskocher oder andere alternative Kochmöglichkeiten. Wir Johanniter bieten hierfür ein kostenloses Online-Seminar „Sicherheit, Vorsorge und Erste Hilfe in außerordentlichen Notlagen“ und das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat hierfür einen sehr guten Ratgeber veröffentlicht.“

LL: Gut 500 Milliarden Euro will der Bund in den Ausbau der Infrastruktur stecken. Davon soll auch eine große Summe in den Zivilschutz fließen. Wo müsste etwa bei den Johannitern in Würzburg noch dringend beim Bevölkerungsschutz nachgerüstet werden?

TW: „Wir Johanniter investieren derzeit bayernweit in die Härtung unserer Strukturen im Krisenfall. Um in Krisen bestmöglich helfen zu können, bedeutet das vor allen Dingen in die Resilienz unseres haupt- und ehrenamtlichen Personals zu investieren. Im Bereich unserer Ehrenamtlichen muss es nun endlich zur Helfergleichstellung kommen. In der Freizeit ist die Masse an Aus- und Fortbildungen kaum mehr zu bewältigen.“ sky

Fotos: @Susanna Khoury, @Regina Rodegra (Die Aufnahmen entstanden bei einer Übung für ein Großschadensereignis. Es handelt sich nicht um wirkliche Verletzte.), @depositphotos.com: @Veneratio, @amudsen

Das Interview mit Thomas Witzel, zuständig für den Bevölkerungsschutz bei den Johannitern in Würzburg, führte Lebenslinie-Chefredakteurin Susanna Khoury.

 www.bbk.bund.de

Ob bei Naturkatastrophen oder in militärischen Konflikten: Eine rechtzeitige Bluttransfusion kann den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten. Doch gerade in solchen Situationen zeigt sich, wie verletzlich das System der Blutversorgung ist. Transportwege können zerstört oder blockiert sein, Materialien fehlen und die Zahl der verfügbaren Spenderinnen und Spender bricht ein. Gleichzeitig steigt der Bedarf an Blutprodukten sprunghaft an – insbesondere bei Verletzungen mit massivem Blutverlust. Ohne eine stabile Blutversorgung geraten medizinische Rettungsmaßnahmen schon nach kurzer Zeit an ihre Grenzen.

Quelle: 58. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie e.V. (DGTI) am 17. bis 19. September In Mannheim

Nicht für den Kriegsfall vorbereitet

Das deutsche Gesundheitswesen sei für den Kriegsfall nicht vorbereitet, so Prof. Dietmar Pennig, Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). Die Großmachtfantasien des russischen Präsidenten Wladimir Putin ließen keinen Zweifel, dass auch Deutschland von Krieg betroffen sein könnte. „Wir müssen deshalb in der Lage sein, im Ernstfall bis zu 1.000 Verletzte pro Tag in Deutschland zu versorgen“, so Pennig im Vorfeld des Deutschen Kongresses für Chirurgie 2025. Auch die bayerische Gesundheitsministerin Judith Gerlach sieht massiven Handlungsbedarf. „Das Gesundheitssystem muss auch auf kriegerische Angriffe aller Art vorbereitet sein“. Bislang werden im Schnitt rund 85 Schwerverletzte täglich in Deutschland versorgt. Prof. Pennig geht im Bündnis- oder Verteidigungsfall von rund 1.000 am Tag aus, darunter etwa 250 Schwerverletzten. Die vorhandenen Strukturen seien dafür nicht ausgelegt. Zum einen werde Material wie OP-Bestecke oder Verbände meist nur für wenige Tage vorgehalten. Bei einer Unterbrechung der Lieferketten seien die Kliniken „sehr schnell blank“. Zum anderen seien Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegepersonal nicht ausreichend darin geschult, Verletzungen etwa durch Projektile oder Explosionen zu versorgen. Diese seien gänzlich anders als Verletzungen, die etwa bei Auto- oder Arbeitsunfällen entstehen, erläuterte Pennig. Deutschlands Gesundheitswesen auf Großkrisenfälle besser vorzubereiten, sei das Gebot der Stunde. sky, *Quelle: www.dck2025.de*



Zwischen Versorgung und Verdrängung

Warum die Vor-Ort-Apotheken ums Überleben kämpfen

Ob Halsschmerzen, ein Beratungsgespräch zu Nebenwirkungen von Arzneien oder ein Botendienst nach Hause – für viele Menschen ist die Apotheke um die Ecke ein vertrauter Anker im Alltag. Doch genau diese Institution steht unter Druck: Die Zahl der Apotheken in Deutschland ist so niedrig wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Ende 2024 waren es laut Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) nur noch rund 17.000 Vor-Ort-Apotheken – ein Minus von über 16 Prozent innerhalb von zehn Jahren. Der Inhaber der Theater- und der Stern-Apotheke in Würzburg, Dr. Michael Sax, bringt es auf den Punkt: „Wir sind an der Kapazitätsgrenze – wirtschaftlich, personell und strukturell.“ Der Grund sei vor allem die seit über 20 Jahren kaum angepasste Vergütung durch die Krankenkassen: „Für jede abgegebene Packung rezeptpflichtiger Medikamente erhalten Apotheken aktuell 8,35 Euro – unabhängig vom Preis oder Aufwand. Gleichzeitig steigen Mieten, Energiepreise und Personalkosten. Viele Betriebe kämpfen ums wirtschaftliche Überleben.“ Vor-Ort-Apotheken leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsversorgung: Sie beraten zu Risiken und Wechselwirkungen der Medikamente, erkennen Kontraindikationen, stellen individuelle Rezepturen her und sichern mit Not- und Nachtdiensten die Versorgung vor Ort – für ältere oder chronisch kranke Menschen ein unerlässlicher Mehrwert. Mit dem E-Rezept habe sich die Lage noch verschärft. Versandapotheken werben damit, E-Rezepte schnell per App zu schicken und am nächsten Tag die Medikamente zu erhalten. Diesen Wettbewerbsnachteil mahnt auch Dr. Sax an: „Nur als Lückenbüßer (für die Dienste, die

eine Versandapotheke nicht leisten kann oder mag), funktionieren wir nicht.“ Auch die Bürokratie bindet Zeit. Laut Studien entfällt rund ein Drittel der Arbeitszeit in der Apotheke auf Verwaltung. Gesundheitsökonom Christian Hagist sieht in der Digitalisierung eine Lösung: „Sie kann Apotheken entlasten und zugleich die Versorgung verbessern.“ Es brauche ein neues Verständnis von Apothekenarbeit. Expertinnen und Experten fordern eine stärkere Einbindung in die Primärversorgung – Blutdruckmessungen, Impfberatungen oder Medikationsanalysen könnten in Apotheken durchgeführt werden. Diese Dienstleistungen würden nicht nur die Versorgung verbessern, sondern auch die Therapiesicherheit erhöhen. Apotheken selbst setzen verstärkt auf digitalen Service: Bestell-Apps und Onlineshops sollen den Alltag erleichtern – verbunden mit persönlicher Beratung. „Ein Chatbot kann keine echte Begegnung ersetzen“, sagt Dr. Sax. „Es fehlt an Empathie und der Bewertung des individuellen Problems der Patientinnen und Patienten, um eine optimale Lösung zu finden.“ Damit Apotheken überleben, brauche es faire Vergütung, weniger Bürokratie, gezielten Einsatz von Digitalisierung – und ein Bewusstsein in der Bevölkerung für ihren Mehrwert. Denn wenn die Apotheke um die Ecke verschwindet, geht mehr verloren als eine Medikamentenabgabestelle. Es verschwindet unwiederbringlich ein Stück Gesundheitskultur!

sky/Miriam Christof

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



www.theater-apo.de, www.stern-apotheke-wuerzburg.de

Zeit für richtig gute Pflege

Tracheostoma, beatmet oder intensivpflegebedürftig? Zusammen schaffen wir das!



IPT Wohngemeinschaften für Intensivpflege in Würzburg, Schweinfurt und Rimpf.

☎ 0931 - 20 555 18, hallo@ipt-intensivpflege.de
www.ipt-intensivpflege.de



Gefährliche Kommunikationsfehler

Ein Viertel der Gefährdungen von Patientinnen und Patienten in Kliniken sei bedingt durch schlechte Kommunikation beim Gesundheitspersonal. Bei einem von zehn Zwischenfällen könnte schlechte Kommunikation sogar die einzige Ursache sein. Das berichtet ein Forschungsteam der Universität Leicester in den *Annals of Internal Medicine*. Betrachtet wurde verbale, schriftliche, elektronische und non-verbale Kommunikation. Die Arbeitsgruppe schloss 46 Studien mit Patientinnen und Patienten aus Europa, Nord- und Südamerika, Asien und Australien ein, die fast 68.000 Zwischenfälle mit Patientinnen und Patienten umfassten. Dazu zählten unter anderem Beinahe-Unfälle, medizinische Fehler und Medikationsfehler. Die Forscherinnen und Forscher schlagen Kommunikationsschulungen für Angehörige der Gesundheitsberufe vor, um solchen Vorfällen in Zukunft entgegenzuwirken.
tim, Quelle: www.acpjournals.org/doi/abs/10.7326/ANNALS-24-02904



„Ich bin eine XY-Frau“

Frederike Bahm¹ lebt mit einer seltenen genetischen Besonderheit und weiß inzwischen: „Ich bin gut so, wie ich bin“

Frederike Bahm sieht aus wie jede andere Frau. Doch etwas unterscheidet sie von den meisten Frauen: Frederike ist eine sogenannte XY-Frau. Professor Martin Fassnacht, Leiter der Endokrinologie am Universitätsklinikum Würzburg erläutert: „Medizinisch gesprochen hat sie eine komplette Androgenresistenz. Das bedeutet: Obwohl ihr Körper äußerlich weiblich ist, trägt Frau Bahm in jeder Zelle ihres Körpers einen männlichen Chromosomensatz – XY statt XX. Ursache ist eine Genveränderung auf dem X-Chromosom, die bewirkt, dass ihr Körper auf männliche Geschlechtshormone (Androgene) nicht reagiert. Als Folge bilden sich keine männlichen Geschlechtsmerkmale, sondern Vagina und äußere weibliche Merkmale. Diese Frauen haben aber keine Gebärmutter und keine Eierstöcke, so dass sie nur geringe Mengen an Östrogenen und Gestagenen produzieren und auch keine Periodenblutungen bekommen.“ „Ich habe es mit 16 erfahren“, erzählt Frederike. „Alle Freundinnen um mich herum bekamen ihre Tage. Ich nicht.“ Ihre Mutter, mit der sie über Sexualität kaum sprach, vertraute ihr schließlich das Familiengeheimnis an – auch ihre Schwester und Tante sind XY-Frauen. „Es war ein Schock. Ich fühlte mich alleine und wusste nicht damit umzugehen.“ Frederike habe früh gelernt, zu funktionieren. Und zu schweigen. Sie hatte Beziehungen, ohne je einem Mann zu sagen, wer und

was sie wirklich ist. „Sex war oft unangenehm. Zwar habe ich mit 19 Jahren eine Hormonersatztherapie begonnen, aber trotzdem sind meine Schleimhäute im Intimbereich hormonell nicht optimal versorgt. Das hat oft zu Problemen und Schmerzen geführt.“ Statt Ehrlichkeit wählte sie Schutz – durch kleine Notlügen. Heute ist vieles anders. Frederike habe gelernt, ihre Geschichte anzunehmen. Es sei ein langer Weg gewesen mit Scham, Isolation und Schweigen – aber hin zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe. Der Austausch mit anderen XY-Frauen, auch wenn er oft anonym bleibt, half ihr ebenso wie die gesellschaftliche Bewegung für Diversität und Sichtbarkeit. „Als mich eine gute Freundin bei der Geburt ihres Kindes dabei haben wollte, war das ein Geschenk. Ich kann keine Kinder bekommen, und dass ich bei diesem intimen Moment dabei sein durfte, damit ich es auch einmal erlebe, bedeutet mir viel.“ Frederike würde sich eine Welt wünschen, in der Menschen mit körperlichen Besonderheiten nicht schweigen müssen. „Es braucht Aufklärung und Offenheit. Damit junge intersexuelle Menschen so wie ich nicht glauben, sie seien falsch oder weniger Frau. Diversität solle nicht nur ein politisches Schlagwort, sondern gelebte Realität sein.“

Miriam Christof

Fotos: @depositphotos.com; @lightsource, @Cristina Conti, @Pexels.com; ¹Der Name wurde aus Rücksicht auf den Schutz der Persönlichkeit geändert



Geschlechtliche Identität

Geschlecht ist mehr als nur „männlich“ oder „weiblich“. Menschen erleben ihre geschlechtliche Identität auf vielfältige Weise – unabhängig von biologischen Merkmalen oder der bei Geburt zugewiesenen Kategorie.

- Cis: Geschlechtsidentität entspricht dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht.
- Trans: Geschlechtsidentität unterscheidet sich vom zugewiesenen Geschlecht. Eine Transition (körperliche Angleichung) ist möglich, aber nicht notwendig.
- Nicht-binär: Die Person fühlt sich weder nur männlich noch nur weiblich.
- Genderfluid: Die Geschlechtsidentität ist fließend und verändert sich.
- Intergeschlechtlich: Biologische Merkmale sind nicht eindeutig männlich oder weiblich.
- Divers: Rechtlich anerkannte dritte Option für Menschen, die sich keinem binären Geschlecht zuordnen.





Dankbarkeit verlängert das Leben

Laut einer neuen Studie der Harvard T.H. Chan School of Public Health kann Dankbarkeit älteren Erwachsenen helfen, länger zu leben. Sie trage zu einem geringeren Risiko psychischer Belastung und größerem emotionalen und sozialen Wohlbefinden bei, berichtete Erstautor Ying Chen. Die Studie mit rund 49.000 älteren Frauen ergab, dass diejenigen unter ihnen, die nach Selbstauskunft ein hohes Maß an Dankbarkeit für ihr Leben empfinden, in den folgenden vier Jahren ein um neun Prozent geringeres Risiko für die Gesamtmortalität hatten. Dankbarkeit schein vor allen untersuchten Sterblichkeitsursachen zu schützen, vor allem vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Die Forschungen deuten darauf hin, dass es Möglichkeiten gibt, absichtlich Dankbarkeit zu fördern, wie zum Beispiel durch das regelmäßige Aufschreiben von Dingen, für die Sie dankbar sind“, sagte Chen. *Tim Förster, Foto: ©Pixabay.com*

Der Traum vom ewigen Leben

Themenreihe „Ewig Leben“ im Rudolf-Alexander-Schröder-Haus im Oktober und November

Ein Seminar über Tod und Sterben brachte Dr. Katharina Eberlein-Braun in ihrer Zeit als Dozentin für evangelische Theologie an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg auf das Thema „Ewig leben“. Im Gespräch mit ihr erörtern wir eine uns Menschen innewohnende Sehnsucht nach ewigem Leben. Wie wir darüber denken, was das alles heißen kann, sei sehr facettenreich, so Dr. Eberlein-Braun. Als Direktorin des Rudolf-Alexander-Schröder-Hauses setzt sie jetzt im Herbst einen Schwerpunkt genau zu diesem Thema: „Ewig leben“. Die Reihe startet mit einem Eröffnungsgottesdienst, in dem etwa Fotografien von Björn Göttlicher gezeigt werden. Unter dem Titel „Letzte Bilder – die Kunst der Erinnerung“ lässt er die Besucherinnen und Besucher teilhaben an der Palliativbegleitung seines Vaters. Ein Workshop für Erwachsene (mit Kinderbetreuung) widmet sich den Fragen und Ansichten von Kindern und wie sie über den Tod und ein Leben danach denken. Im Silicon Valley, USA, hypt gerade die Erstellung KI-gesteuerter Avatare Verstorbener. Umfragen in verschiedenen Organisationen für psychische Gesundheit zeigen einen signifikanten Trend: Ein Drittel der Befragten sagt, dass sie KI-Tools zur emotionalen Unterstützung nach dem Verlust eines Angehörigen nutzen würden. Auch hierzulande diskutiert man über das ungleiche Paar Spiritualität und KI oder auch über die Digitalisierung von Friedhöfen. Im Gespräch seien etwa QR-Codes auf Grabsteinen, über die beispielsweise Daten aus dem Leben Verstorbener aufgerufen werden könnten. Der „After-Life“-Industrie gehört ein ganzer Abend im Rudolf-Alexander-Schröder-Haus mit Dr. Dirk Pörschmann, Leiter des Museums für Sepulkralkultur in Kassel und Experte für Bestattungs- und Trauerkultur. Im Podcast des WDR „Opa ist jetzt in der Cloud“ hört man ihn als Befürworter des digitalen Friedhofs. Friedhofsbetreiber sollten seiner Meinung nach „die Vorhaltung der Daten zum Verstorbenen zum Regelangebot machen“, damit auf Grabsteinen angebrachte QR-Codes nicht nach Jahren ins Leere laufen. Wer lange leben will, achtet auf einen gesunden Lebensstil. Hotels mit immer attraktiveren Wellness-Bereichen, Kururlaube, Work-Life-Balance, gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel steigen im Interesse. „Longevity“, eine lange Lebensdauer, beschäftigt auch die Forschung. Michael Altewischer, Vorstand der Deutschen Longevity-Gesellschaft, wird gemeinsam mit dem langjährigen Chefarzt des Geriatrie-Zentrums des Würzburger Bürgerspitals, Dr. Michael Schwab, diesen Trend in einer Podiumsdiskussion betrachten. Ob wir den Themen Sterben, Tod und Ewigkeit auch etwas Heiteres abgewinnen können, wird ein Abend mit Pfarrer und Kabarettist Friedemann Jung zeigen. Mit Texten aus Klassikern wie aus eigener Feder will er zur Unterhaltung von heiter bis nachdenklich beitragen. Schließlich bieten die Malteser im Rahmen der Themenreihe einen Erste-Hilfe-Kurs zum Thema „Trauer“ an, in dem es um den Umgang mit Trauer und Trauernden geht.

Elke Herbst

Fotos: @depositphotos.com/@serezniy, Code: @Lebenslinie/Sabine Trost

Die After-Life-Industrie bietet Chats mit geliebten Verstorbenen an: unethisch oder hilfreich?



KLEINES GLÜCK.
für Dich & Dein Zuhause




hej!

liten lycka ist schwedisch und bedeutet

KLEINES GLÜCK.

Wir lieben den Norden und ganz besonders lieben wir Schweden - die Leichtigkeit, die Natur und das skandinavische Lebensgefühl.

WIR LIEBEN SCHÖNE DINGE FÜR ZUHAUSE!



SCAN & FOLLOW



Rückermainstr. 1
97070 Würzburg

natürlich skandinavisch liebenswert

RV Fit Programm der DRV



Gesund bleiben – mit dem RV-Fit Programm!

Der *Qualitätszirkel* ist eine gemeinsame Initiative engagierter Gesundheitsunternehmen. In einem starken Netzwerk tauschen wir Ideen aus und setzen Impulse – mit einem klaren Ziel: Mehr Menschen für ihre eigene Gesundheit zu begeistern.



Im Mittelpunkt steht das kostenfreie **RV-Fit Programm** der Deutschen Rentenversicherung – ein starkes Angebot für alle, die aktiv etwas für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden tun wollen.



Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, selbst etwas zu bewegen. Mach mit und entdecke, wie einfach Gesundheitsvorsorge sein kann!



www.qualizirkel.com



Jetzt informieren!



@QUALIZIRKEL



Glückliche Kindheit, Traumberuf & Glaube

Geheimnisse eines langen Lebens: Die Lebenslinie interviewt drei Hundertjährige

Ganz gut geht es ihm. Er will nicht klagen. Dass es ihm in seinem Alter so gut gehen würde, hätte er nie für möglich gehalten, sagt Franz Matyssik. Überhaupt: „Nie hätte ich gedacht, dass ich so alt werde.“ 105 Jahre zählt der gelernte Bauingenieur. 1920



wurde er geboren. Dunkle Jahre habe er erlebt. Und er habe große Angst, dass neuerlich dunkle Jahre kämen. Die Weltlage, gibt er zu, belaste ihn gerade: „Wir leben in gefährlichen Zeiten.“ Als Franz Matyssik groß wurde, war Vieles völlig anders. Es gab noch keine Informationsflut. Nicht einmal ein Radio habe seine Familie besessen, erzählt der Senior aus einem Wohnstift des Würzburger Bürgerspitals. Der gebürtige Coburger erinnert sich an Wahlen in der Weimarer Republik: „Die Kinder wurden auf die Straße geschickt, um die Wahlergebnisse in Erfahrung zu bringen.“ 1941 musste Matyssik an die Front. Der heutige Senior überlebte. Er war zunächst in amerikanischer, dann in englischer Gefangenschaft. Er glaubt, dass es bald wieder Krieg geben werde. Dass er noch einmal so unfriedliche Zeiten erleben würde, auch das hätte Matyssik nicht gedacht. Auf die Frage, warum er wohl so alt geworden ist, zuckt er die Schultern: „Ich habe ganz normal gelebt.“ Irmtraut Katharina H. ist fröhlich. Energisch. Optimistisch. Ihre Stimme hört sich jung an. Dabei ist auch sie schon 101. „Ich bin 1923 geboren“, erzählt die Seniorin, die ihren Nachnamen nicht verraten möchte: „Ich habe immer zurückgezogen gelebt.“ Zurückgezogen. Und glücklich. Glücklicherweise zu sein, das ist für sie das Geheimnis eines langen Lebens. Auch Irmtraut Katharina H. erlebte als Kind schwere Zeiten. Allerdings kann sie sich an nichts Schreckliches

erinnern: „Das lag daran, dass ich in einem kleinen Kurort aufwuchs.“ Ihre Kindheit sei rundum glücklich gewesen. Sie liebte ihre Eltern. Und fühlte sich von ihnen geliebt. Und sie habe eine wunderbare Großmutter gehabt.

Auch in der Schule habe es ihr gefallen. Diese glückliche Kindheit, ist sie überzeugt, habe das Fundament gelegt, das sie befähigte, später mit den Widrigkeiten des Lebens klarzukommen. Die dynamische Seniorin, die noch alleine in Main-Spessart lebt, schaffte es außerdem, sich ihren beruflichen Traum zu erfüllen: „Ich war Allgemeinärztin.“ Auch ihr Glück im Beruf, meint sie im Rückblick, habe womöglich dazu beigetragen, dass sie heute noch lebt. Früher habe es auch noch richtig Spaß gemacht, Ärztin zu sein. Da habe es keine überbordende Bürokratie gegeben. Keinen permanenten Zeitdruck. Irmtraut Katharina H. bedauert, wie sich ihr Traumberuf verändert hat. Wichtig findet sie es, dass jede und jeder nach seiner Vorliebe lebe. Es sei auch nicht gut, sich zu vermeintlich Gesunden zu zwingen. Sie selbst gönnt sich jeden Tag zum Abendbrot ein Bier: „Manchmal trinke ich auch Wein.“ Außerdem liebt sie es, fernzusehen. Lesen kann sie nicht mehr: „Auf einem Auge bin ich blind, auf dem andern halbblind, ich rechne damit, dass ich auch damit bald nichts mehr sehen werde.“ Das sagt Irmtraut Katharina H. ohne eine Spur von Verbitterung. Sie werde auch damit leben lernen. Ist sie sich sicher. Ein bewegtes Leben hat Ilse Schraner hinter sich. „Ich bin in Berlin geboren und kam dann, durch den Krieg, nach Danzig, Essen und Bochum“, erzählt die Seniorin aus dem Würzburger Wohnstift St. Paul, die nächstes Jahr ihren 100. Geburtstag feiern

kann. Dass sie einmal so alt werden würde, hätte sie niemals gedacht. Schraner ist sehr gläubig. Mit acht Jahren schon begeisterte sie sich für die Bibel: „Ich habe mir immer gewünscht, in den Himmel zu kommen.“ Ilse Schraner stammt aus einem kultivierten Elternhaus. Sie studierte auf Volksschullehreramt und arbeitete als Lehrerin für geistig behinderte Kinder. Bis zur Heirat 1954, durch die sie nach Würzburg kam, war sie berufstätig. Danach wollte sie für ihre Familie da sein. Ihr großes Glück seien ihre vier Kinder gewesen: „Ich selbst bin Einzelkind.“ Heute hat sie acht Enkel und sieben Urenkel, insgesamt ist die Familie 30-köpfig. Die Bibel blieb Ilse Schraners liebstes Buch. Das familiäre Glück, ihr Glaube und mäßiges Essen bezeichnet die Seniorin als ihre Geheimnisse für ein langes Lebens.

Pat Christ

Fotos: ©Marcus Krappitz, ©Pixabay.com



Selbstfürsorge (die)

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



ISABELLE MEID
PERSONAL HEALTH TRAINING



Das rechte Maß leben

Einzelhändlerin Diana Moegen gibt skandinavischem Lebensgefühl in Würzburg Raum

„Lagom“ ist das schwedische Wort, das für Leichtigkeit, Harmonie, Stil und Naturverbundenheit steht. Es bedeutet „nicht zu viel, nicht zu wenig - genau richtig“. „Das rechte Maß“ eben! Lagom inhalieren Skandinavien und Skandinavien von klein auf. Es ist auch der Inbegriff natürlicher Materialien wie Holz, Wolle, Leinen oder Baumwolle, die nicht nur eine einladende Atmosphäre schaffen, sondern auch Schadstoffe binden und so zu einem gesunden Raumklima beitragen. Ein Lebensgefühl! Diana Moegen hat nach einem Besuch bei einer Freundin in Schweden dieses „Lagom-Gefühl“ kennengelernt und Feuer gefangen. „Die Kombination aus Wohnaccessoires, Bekleidung, Café und Floralem unter einem Dach, das hat mich in Stockholm begeistert! Diese Atmosphäre - dieses Lebensgefühl, wollte ich nach Würzburg holen“, schwärmt Moegen. Das Feuer loderte in ihr weiter und entfachte den Funken für ihren ersten Laden mit skandinavischen Produkten in Würzburg: *liten lycka*, übersetzt aus dem Schwedischen „kleines Glück“,



den sie 2017 eröffnete. Gleich in der Anfangszeit wurde durch einen Wasserschaden kurz vor dem Weihnachts-Geschäft ihr Wagemut auf die Probe gestellt und dann kam gleich noch die Corona-Pandemie, in der sie wie viele andere Einzelhändlerinnen und Einzelhändler schließen musste. Aufgrund der Versicherungssumme, die wegen des Wasserschadens dann zu Beginn der Corona-Zeit ausgezahlt wurde, konnten sie sich im wahrsten Sinne des Wortes über Wasser halten. Nicht zuletzt wegen treuer Stammkundinnen und Stammkunden, die durch Social Media und Mundpropaganda zusammengekommen waren, hätte sie diese schwierige Zeit gut überstanden, so Moegen. Auch in Rückbesinnung auf die schwedische Lebensweisheit „*det löser sig*“ (Das löst sich). In Schweden gebe es auch Probleme, Herausforderungen, aber die Menschen gingen anders damit um. „Sie vertrauen darauf, dass sich alles schon zum Guten wenden wird, sich löst und akzeptieren die Lage, so wie sie nun einmal ist“. Diese Mentalität sei hier in Deutschland wenig verbreitet, sagt die Skandinavien-Liebhaberin. Hierzulande konzentrierten wir uns auf die Schwierigkeiten und sähen das Glas erst einmal halb leer. „Das machen Schwedinnen und Schweden nicht. Sie nehmen die Dinge an, wie sie sind, sind optimistisch und ruhen die meiste Zeit in sich selbst. Beispielsweise im Mittsommer haben in Stockholm die Hälfte der Geschäfte einfach zu, weil Schwedinnen und Schweden irgendwo aufs Land fahren und feiern“, erzählt Diana Moegen. „Das ist dann auch egal, ob das in der Woche ist oder nicht. Der Laden bleibt einfach zu!“ Diese Einstellung sei vielleicht auch der Tatsache geschuldet, dass es wenig Sommer und viel Winter in Schweden gibt, aber es sei in erster Linie eine Mentalitätssache. Draußen in der Natur zu sein, mit anderen zusammen das Leben zu feiern, dieses „Büllerbü-Dasein“ à la Astrid Lindgren wirklich zu leben, das sei eine Philosophie, die mit guter Laune, einer tiefen Entspannung und mit dem Gefühl, es kommt, wie es kommt, verbunden ist. Diese Lebenseinstellung hat Diana Moegen für sich angenommen und so auch die Schwierigkeiten, die eine Selbstständigkeit mit sich bringt, gemeistert. Die Trennung von einer Geschäftspartnerin, den Wasserschaden, die Corona-Pandemie, das Einstellen auf immer neue Kaufgewohnheiten, auf die wirtschaftliche Lage und politische Gegebenheiten. Nicht zuletzt der Mut, ein zweites Geschäft zu eröffnen, um dem skandinavischen Lebensgefühl in Würzburg noch mehr Raum zu geben, zeugt von dieser Philosophie. Nach dem Laden am Grafeneckart 13 2017, gibt es seit 2024 nun auch *liten lycka nature* in der Rükckermainstraße 1. Auch hier wird Skandinavien gefeiert - „mit Bekleidung, Kleinmöbeln und Wohnaccessoires, mit Fokus auf die Deckenhöhe von 3,60 Meter, wo man auch Lampen hängen und mehr Ausstellungsfläche hat, um Kleinmöbel zu präsentieren“, berichtet Moegen. Das Sortiment an Bekleidung und Kleinmöbeln zu erweitern, sei der Wunsch vieler Kundinnen und Kunden gewesen. Dabei sei es, so Diana Moegen, nicht wichtig, dass die Kundschaft, die ihre Läden betritt, immer gleich etwas kauft, sondern dass sie sich im Laden wohlfühlt und mit diesem Gefühl hinausgeht. Irgendwann erinnere sie sich daran, wo sie etwas Schönes für

8.11.25
9 - 17 Uhr

Fortbildungspunkte sind beantragt

Symposium

Die Darm-Hirn-Verbindung und das Mikrobiom. Auswirkung auf Neurologie und Psyche.

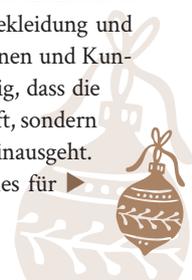
Unter der Moderation von **Ebba-Karina Sander -MBA-** referieren:
Dr. med. Annette Müller-Leisgang, Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Dr. Sandeep D. Nair MD(Ay) MSc FNR, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Neurologie und Komplementär Medizin, **Dr. med. Susanne Hartig**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren, **Dr. med. Felix Saha**, **Sonja Seibt**, **Dr. med. Ellis Huber**, Arzt und Präventologe



AYURVEDA MEDIZIN
GESUNDHEITZENTRUM BAD BOCKLET
IM KUNZMANN'S HOTEL

Kontakt, Info, Anmeldung
Ayurveda Medizin
An der Promenade 6 · 97708 Bad Bocklet
T +49 9708 78-832
sander@ayurveda-deutschland.org
www.ayurveda-deutschland.org

Veranstaltungsort
Sa, 8. November 2025, 9.00 – 17.00 Uhr
Großer Kursaal, 97708 Bad Bocklet
Gebühr: 185 € inkl. Verpflegung
Anmeldung bitte bis 31.10.2025





► ihr Zuhause finden könne. „Kleines Glück“ der Name ist Programm. Irgendwo in Skandinavien heißt es, wohnt das Glück. Deshalb ist es auch nicht ungewöhnlich, dass der World Happiness Report¹ belegt, dass die skandinavischen Länder die glücklichsten und gesündesten sind. Die nordischen Länder haben eine extrem hohe Lebenserwartung. In Schweden liegt sie momentan bei 83 Jahren, ebenso in Norwegen. 2050 rechnet man in Skandinavien mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 86 Jahren. Das Lagom-Gefühl scheint Früchte zu tragen. Während Diana Moegen anfangs vor allem skandinavische Herstellerinnen und Hersteller präsentierte, arbeitet sie inzwischen auch mit vielen deutschen Lieferanten zusammen, die schlichtes Design anbieten – etwa die Firma Side by Side, deren Holzprodukte aus Werkstätten für Menschen mit Behinderung stammen und von phänomenaler Qualität seien, wie sie sagt. Dabei habe sie keine Bombenmarge, aber sie könne jedes Produkt mit einem guten Gefühl verkaufen, und die Produkte passten wiederum in das Portfolio des skandinavischen Stils. „Friluftsliv“ - Die Schönheit der Natur zu erleben und aus der Hektik des Alltags auszubrechen, das gehöre für Skandinavierinnen und Skandinavier zu einem guten Leben dazu. Natur sei Rückzugsort und Quelle für Inspiration. „Friluft“ („Freiluft“) und „Liv“ („Leben“) ist dafür ein Reminder. Und daher holen sich Nordlichter, wenn sie nicht in die Natur gehen, Naturmaterialien nach Hause. Die Produkte in liten lycka erzählen Geschichten vom einfachen Leben, vom rechten Maß, von Ruhe und In-sich-Ruhen, von einem Lebensstil und einem

Lebensgefühl, das es wert ist, mit nach Hause genommen

zu werden. Dahinter versteckt sich Entspannung im eigenen Zuhause, Leichtigkeit und Wertschätzung, erweitert durch die für Skandinavien typische Naturverbundenheit. Und es ist der Inbegriff dessen, mit anderen eine gute Zeit zu verbringen. Deshalb werden etwa zum Mittsommer auch mal die Schotten dicht gemacht. Nachahmenswert, wie Diana Moegen findet!

Susanna Khoury

Fotos: @Diane Moegen; Quelle: ¹www.worldhappiness.report

www.instagram.com/litenlycka.de
www.instagram.com/litenlycka.nature

Von heiligen Zeiten & Orten

„Ein Leben ohne Maß ist nicht vorstellbar“, sagt Anselm Grün. Der bekannte Mönch und Schriftsteller legt bereits mit seinem ersten Satz den Finger in die Wunde. Täglich würden wir Maß nehmen – und versuchen angemessen zu reagieren. Das fordert und kann auch überfordern. „Das rechte Maß tut Menschen gut“, ist er überzeugt. Es gehe ihm in seinem gleichnamigen Buch nicht um moralische Appelle, sondern „um einen Weg zu einem gesunden, wertvollen Leben“. Um diesen zu beschreiten, sei Selbstreflexion nötig. Und die könne ganz profan beginnen: Wie sieht der eigene Tag aus? Gibt es Routinen und Rituale? Was würde ich gerne anders machen? Was sind mögliche Hindernisse? Das kann direkt ins Buch hineingeschrieben werden. Das sollte es auch, denn Anselm Grün warnt: „Wer ständig gegen seinen inneren Rhythmus, seinen Biorhythmus, arbeitet, der beutet sich selbst aus.“ Eine große Rolle spielen für ihn Rituale. „Sie schaffen eine heilige Zeit und einen heiligen Ort“ – zum Aufatmen und sich frei fühlen. Und davon werde auch die übrige Zeit positiv beeinflusst. nio



Anselm Grün: Die Kunst das rechte Maß zu leben, Vier Türme Verlag, Münster-schwarzach 2024, ISBN: 978-3-7365-0560-5, Preis: 14 Euro, www.vier-tuerme.de

Wie kann ich Meditation fundiert erlernen und praktizieren?

Entdecken Sie jetzt unser Kursprogramm 2026!



 **Benediktushof**

Klosterstrasse 10 • 97292 Holzkirchen bei Würzburg
 Telefon (09369) 9838 - 0

www.benediktushof-holzkirchen.de

Folgen Sie uns gerne auf:    YouTube



Zugang zur inneren Stimme

Natürliche Methoden zur Selbstfürsorge und Stressreduktion liegen im Trend

Eine aktuelle Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) zur Stresslage in Deutschland brachte Alarmerendes zutage: Offenbar fühlt sich jede zweite Person hierzulande mental überlastet – Tendenz steigend. Die Symptome können vielfältig sein und sowohl die Psyche als auch den Körper betreffen. Dazu gehören anhaltende Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und Reizbarkeit. Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsprobleme sind ebenfalls möglich. Was also tun? Um das Nervensystem zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen, können erden- de Rituale wie Yoga und Meditation gerade in Kombination mit ätherischen Ölen einen wertvollen Beitrag leisten. Denn wissenschaftliche Studien belegen, dass bestimmte Duftmoleküle die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin und Endorphinen anregen – und so nicht nur die Stimmung heben, sondern auch das Stresslevel senken können. Das weiß auch Anusati Thumm, Aromatherapie-Expertin vom Primavera-Kompetenzteam: „In der Aromatherapie nutzen wir die Kraft der Düfte, um Körper und Geist gezielt in Einklang zu bringen“, erklärt die Co-Autorin des Buches „Waldmedizin“. Besonders im Zusammenspiel mit Meditation, Atemübungen oder kurzen Entspannungsritualen im Alltag könnten naturreine ätherische Öle helfen, wieder in die eigene Mitte zu finden. „Ätherische Waldöle können unser Immunsystem stärken und Stresshormone reduzieren

helfen. Wenn wir Waldluft einatmen, nehmen wir nicht nur sauerstoffreiche Luft zu uns, sondern auch die ätherischen Öle des Waldes mit unzähligen biochemischen Inhaltsstoffen. Terpene beispielsweise erfrischen und lassen uns tiefer atmen. Mit der Aromatherapie holt man sich somit Wald-Ambiente ins Haus“, ergänzt Thumm. Bewährt zur Entspannung und Unterstützung des Nervensystems seien ihr zufolge die ätherischen Öle Lavendel, Mandarine und Weihrauch. Besonders wirksam sei Aromatherapie in Verbindung mit regelmäßiger Selbstreflexion oder Meditation. Die bewusste Duftwahrnehmung fördere den



Zugang zur inneren Stimme – und schaffe Raum für Regeneration. Neben den klassischen „Entspannungsölen“ wie Lavendel oder Mandarine gewinnen holzige und nadelartige Düfte zunehmend an Bedeutung – vor allem, wenn es um innere Stärke, Erdung und emotionale Stabilität geht. Der Duft der Riesentanne zum Beispiel wirke erfrischend und ausgleichend.

Fichtennadelöl sorge für Kräftigung und Reinigung. Vetiveröl führe zur Mitte und wirke erdend. Wer das Innerste ins Gleichgewicht bringen und Harmonie mit anderen erleben möchte, könne aber auch auf die blumig-wei- che Kombination von Orange, Rose und Rosengeranie zurückgreifen.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @DeepGreen, @Alisych, @moco02003, @Primavera Life GmbH

www.primaveralife.com

Beschützt!

Die Lebenslinie verlost drei Sets für persönliche Stärkungsmomente, bestehend aus den Primavera-Produkten Aroma Duftstecker Easy sowie den zwei passenden Duftmischungen „Waldspaziergang“ und „In Balance“ an diejenigen Leserinnen oder Leser, die uns sagen können, welche Wirkung Vetiveröl nachgesagt wird. 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: „Resilienz & Selbstfürsorge“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. 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

Wenn die Zeiten herausfordernd sind: Duftende Aromatherapie bietet einen hilfreichen und zugleich einfachen Einstieg in die Selbstfürsorge.



RAUM FÜR SCHÖNES
Frieda & Emil
 UNIKATE - FLORALES - WORKSHOPS

Geöffnet nach Terminvereinbarung
 Kontakt: friedaundemil@gmx.de
 Schulweg 2 a. 97218 Gerbrunn



Innerlich handlungsfähig bleiben

Resilienz-Trainerin Isabelle Meid über den Zusammenhang von Widerstandskraft und Langlebigkeit



Resilienz, also die Fähigkeit, mit Stress und Krisen umzugehen, und Langlebigkeit sind eng miteinander verbunden. Studien zeigen, dass eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit mit einer höheren Lebenserwartung einhergeht. Lebenslinie hat sich hierzu mit Resilienz-Trainerin Isabelle Meid aus Estenfeld unterhalten.

Lebenslinie (LL): Was ist Resilienz?

Isabelle Meid (IM): „Resilienz ist weitaus mehr als nur ‚mentale Stärke‘. Es geht nicht darum, Härte zu zeigen oder unangreifbar zu wirken. Resilienz bedeutet, durch Krisen hindurchzugehen, ohne sich selbst – und die eigene Fähigkeit zur Regulation – zu verlieren. Ein wesentlicher Schlüssel liegt im Körper. Resilienz zeigt sich also nicht in Unerschütterlichkeit, sondern in der lebendigen Beweglichkeit des Nervensystems. In der Fähigkeit, zwischen Aktivierung und Entspannung zu pendeln, mit Emotionen in Verbindung zu bleiben – ohne in ihnen steckenzubleiben.“

LL: Wie macht sich Resilienz bemerkbar?

IM: „Resilienz zeigt sich oft leise im Alltag. Zum Beispiel ist ein Zeichen von Resilienz, in schwierigen Zeiten um Hilfe zu bitten oder Unterstützung annehmen zu können, ohne sich schwach zu fühlen. Sich klar und sicher abgrenzen zu können, wenn etwas zu viel wird oder nicht guttut. Oder frühzeitig Pausen einzulegen, bevor wir sie brauchen.“

LL: Warum ist Resilienz ein Schutzfaktor?

IM: „Körperlich zeigt sich dieser Schutz konkret im Nervensystem: Wer resilient ist, kann zwischen Anspannung und Entspannung flexibler wechseln. Das heißt, das autonome Nervensystem bleibt anpassungsfähig – was sich langfristig positiv auf das Immunsystem, den Schlaf, die Verdauung und das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Resilienz schützt unsere psychische Gesundheit, weil sie uns hilft, mit starken Emotionen und schwierigen Erfahrungen bewusst umzugehen – anstatt ihnen ausgeliefert zu sein. Ein resilienter Mensch erlebt genauso Schmerz, Angst oder Enttäuschung – aber er bleibt innerlich handlungsfähig.“



LL: Wie kann man seine Resilienz stärken?

IM: „Resilienz ist nichts Fixes – sie lässt sich gezielt aufbauen. Echte Widerstandskraft entsteht nicht nur im Kopf, sondern durch die Fähigkeit, sich körperlich zu regulieren: Anspannung wahrzunehmen, Sicherheit im eigenen Körper zu spüren und sich selbst aus Stresszuständen heraus begleiten zu können.“



LL: In den sogenannten Blue Zones leben Menschen nachweislich länger. In Okinawa setzen beispielsweise die Menschen bewusst auf „Moai“ – feste soziale Gruppen, die sich gegenseitig unterstützen. Diese Struktur fördert dort Resilienz über Generationen. Wie wichtig sind Freundschaften für die eigene Resilienz?

IM: „Freundschaften sind einer der stärksten Schutzfaktoren für Resilienz – emotional, sozial und sogar biologisch. Die Polyvagal-Theorie erklärt das anschaulich: Unser autonomes Nervensystem sucht ständig nach Signalen von Sicherheit. Und genau die finden wir in authentischen, tragenden Beziehungen: Blickkontakt, Stimme, Berührung, gemeinsame Erfahrung. Soziale Verbundenheit aktiviert den ventralen Vaguszweig – den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Verbindung und Selbstregulation sorgt. In Kontakt mit Menschen, bei denen wir uns sicher fühlen, kann unser System entspannen. Wir fühlen uns gehalten, weniger allein – auch in Krisen.“

Susanna Houry

Fotos: @depositphotos.com/@alphaspirit, Isabell Meid ©Daniel Pinho



Hilfreich für mehr Resilienz können kleine „Körper-Anker“ im Alltag sein, beispielsweise eine kurze Erdungsübung oder eine Atemtechnik, die gut tut. Ein Body-Scan, vor dem zu Bett gehen, darauf zu achten, dass unsere Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Für einen geregelten Tagesablauf zu sorgen, genügend Pausen, Bewegung an der frischen Luft und im Tageslicht. Mehr Übungen für mehr Resilienz finden sich in der eigens zusammengestellten Mediathek von Isabelle Meid für Lebenslinie-Leserinnen und -Leser unter dem QR-Code.



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



So isst man sich jung

Warum Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung seit Jahrzehnten auf eine bestimmte Ernährung setzt

„Obst und Gemüse – am besten 75 Prozent roh“ – für Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung, Inhaber eines Bioladens in Höchberg, ist das nicht nur eine Empfehlung, sondern gelebter Alltag. Seit 1988 setzt er auf eine stark rohkostfokussierte Ernährung. Ergänzt werden Salate und Co. durch kaltgepresste Öle und eine bunte Auswahl an Nüssen und Samen: Chia, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse. „Da hat man alles, was man braucht.“ Sein Ansatz klingt einfach und die gesundheitlichen Effekte sind für ihn spürbar – und sie finden Rückhalt in der Wissenschaft. Eine groß angelegte Vergleichsstudie, veröffentlicht in Nature Medicine¹, hat über 105.000 Menschen über 30 Jahre hinweg begleitet, um herauszufinden, welche Ernährungsmuster das gesunde Altern am besten fördern. Das Ergebnis: Der Alternative Healthy Eating Index schnitt am besten ab. Dieses Punktesystem bewertet elf Komponenten – von Obst, Gemüse, Vollkorn und Nüssen über Omega-3-Fettsäuren bis hin zur Reduktion von rotem Fleisch, Zucker und Transfetten. Fast ebenso erfolgreich war die angepasste Mittelmeerdiät, die auf viel pflanzliche

Vielfalt, gesunde Fette, mäßigen Fischkonsum und wenig Verarbeitetes setzt. „Ich brauche kein Fleisch und keine Milch“, wirft Ursprung ein. „Wenn ich einen hohen rohen Anteil habe, kann ich meinen Eiweißbedarf aus Obst und Gemüse stillen.“ Dass er damit richtig liegt, zeigen nicht nur seine eigenen Erfahrungen – mehr Wachheit, Klarheit im Kopf, keine Migräne mehr –, sondern auch die Studienergebnisse: Ein höherer Verzehr von frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ungesättigten Fettsäuren, Nüssen und Hülsenfrüchten korrelierte mit einer besseren physischen, psychischen und kognitiven Gesundheit bis ins hohe Alter. Überraschend war für die Forschenden, dass der Healthy Plant Based Diet Index, der auf gesunde pflanzliche Kost setzt, vergleichsweise schwach abschnitt. Ursprung hat dafür eine Erklärung: Pflanzlich heißt nicht automatisch optimal. „Wenn zu viele raffinierte oder stark verarbeitete Produkte enthalten sind, verliert man die gesundheitlichen Vorteile.“ Besonders gut für die kognitive Gesundheit und ein langes Leben erwies sich

der Planetary Health Diet Index. Er kombiniert den hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel mit dem Gedanken der Nachhaltigkeit – regionale und saisonale Bio-Produkte, wenig Fleisch, kein Zucker, keine hochverarbeiteten Lebensmittel. „Da fühlt man sich einfach gut, wenn man das so macht – nicht nur für mich, sondern auch für die Welt.“ Ursprungs Fazit klingt schlicht, fast altmodisch – und doch ist es radikal: „Lass die Nahrung so natürlich wie möglich.“ Für ihn heißt das Bioanbau, hoher Rohkostanteil, möglichst unverarbeitet und regional. Damit verbindet er das Beste aus wissenschaftlich belegten Ernährungsmustern mit seiner eigenen, mehr als 35-jährigen Erfahrung – und zeigt, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss, um Wirkung zu zeigen.

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @alphacell, @Alena_St, @pimonova, @Valiva, @scis65; Quelle: <https://www.nature.com/articles/s41591-025-03570-5>



www.ursprung-naturkost.de

EWIG LEBEN

als Schwerpunkt
Oktober und November 2025

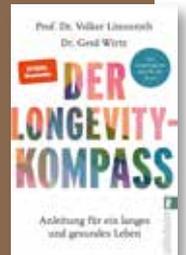
zur Übersicht aller
Veranstaltungen

Bildung im
SCHRÖDERHAUS

Megatrend unserer Zeit: Longevity

Longevity (Langlebigkeit) beschreibt die Fähigkeit, über die durchschnittliche Lebenserwartung hinaus, gesund zu leben. In Deutschland werden Frauen im Schnitt 83 Jahre und Männer 79. Jedoch ist der Preis für das Erreichen dieses Alters oft hoch. Körperliche Einschränkungen, chronische Schmerzen und eine lange Medikamentenliste sind bei Seniorinnen und Senioren an der Tagesordnung. Im Rahmen des Longevity-Trends suchen deshalb immer mehr Menschen aktiv nach Wegen, möglichst gesund alt zu werden. Longevity zielt also nicht nur auf ein langes Leben, sondern auch auf ein gesundes und erfülltes Altern ab. Die Longevity-Experten Professor Limmroth, Chefarzt für Neurologie und Intensivmedizin am Klinikum Köln-Merheim, und Dr. Wirtz, promovierter Neuropsychologe und Digital-Health-Experte für Zukunftsmedizin, schildern in ihrem „Longevity-Kompass“, wie wir unsere physische, kognitive und emotionale Gesundheit positiv unterstützen und bis ins hohe Alter fit bleiben können. Das Buch beinhaltet zahlreiche Übungen, Tipps und Ratschläge, die auf neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft fußen. sky

Prof. Limmroth und Dr. Wirtz: Der Longevity Kompass, Ullstein Verlag, Berlin 2025, ISBN 9783548070148, Preis: 14,99 Euro, www.ullstein.de





Die Kunst, gesund alt zu werden

Ayurveda-Medizinerin Francis Dona über Ayurveda und Langlebigkeit



Was bedeutet es eigentlich, lange zu leben? Geht es nur um die Anzahl der Jahre – oder um die Qualität der Zeit, die uns bleibt? Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunde, beantwortet diese Frage ganz klar: Langlebigkeit heißt nicht alt werden, sondern ein bewusstes, freudvolles und gesundes Leben – körperlich, geistig und seelisch. Francis Dona, Ayurveda-Medizinerin, bringt es auf den Punkt: „Langlebigkeit bedeutet, mit Freude zu leben – klar, bewusst, ohne Krankheit. Ayurveda schenkt uns Werkzeuge, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.“ Im Zentrum würden die drei Lebensenergien – Vata, Pitta und Kapha – stehen, die unser gesamtes System steuern. Gerade dieses Gleichgewicht durch Stress, Lebensstil oder falsche Ernährung aus der Bahn, entstünden Störungen. Ziel sei es daher, mit individuell angepassten Maßnahmen wie typgerechter Ernährung, Reinigung (Detox), pflanzlichen Heilmitteln, Yoga und Meditation die Balance wiederherzustellen. Ein besonderes Konzept im Ayurveda sei die Rasayana-Therapie, die auf Regeneration, Zellverjüngung und geistige Klarheit abziele, so Dona. Sie stärke



das Immunsystem und helfe, altersbedingte Prozesse zu verlangsamen – auf natürliche Weise. Die Praxis gehe jedoch weit über medizinische Anwendungen hinaus: Ein achtsamer Alltag, positive Gedanken, soziale



Verbundenheit und spirituelle Rituale wie Gebet oder Meditation würden ebenso verjüngend wirken. Dieses Prinzip wird im Ayurveda als Achara Rasayana bezeichnet – die Pflege des Geistes durch ethisches Verhalten, Achtsamkeit und innere Haltung. Der ayurvedische Ansatz sieht Altern nicht als Krankheit, sondern als einen natürlichen Lebensprozess, der mit Würde und Vitalität

gestaltet werden könne. Begriffe wie Vayasthapana – die Erhaltung jugendlicher Frische – oder Deerghayu – ein langes, gesundes Leben – stehen sinnbildlich für diesen ganzheitlichen Blick. Die Umsetzung, so Francis Dona beginne im Alltag: mit frischer, warmer, leicht verdaulicher Nahrung, regelmäßigen Routinen, ausreichend Schlaf, Bewegung in der Natur und bewusstem Umgang mit Emotionen. Auch die Tageszeit und die Jahreszeit spielten eine Rolle: Ayurveda empfiehlt, den Lebensstil im Rhythmus der Natur zu gestalten – etwa durch angepasste Ernährung im Winter oder kühlende Gewürze im Sommer. Selbst kleine Rituale wie ein warmes Wasser am Morgen oder eine Abendmeditation könnten langfristig stabilisierend wirken. Ayurveda-Medizinerin Dona betont: „Wer seine eigene Konstitution kennt und mit sich selbst in Kontakt ist, kann rechtzeitig gegensteuern. Ayurve-



da ist ein Lebensstil – nicht nur eine Heilmethode.“ Im Fokus stehe nicht die Bekämpfung von Symptomen, sondern das Verständnis für die Ursachen, das bewusste Gestalten der Lebensführung und die Verbindung mit der eigenen Natur. So könne Ayurveda einen wichtigen Beitrag zur modernen Gesundheitsvorsorge leisten – und helfen, nicht nur länger, sondern tiefer, klarer und erfüllter zu leben.

Miriam Christof

Fotos: Francis Dona @Albert Jose, @depositphotos.com: @Beginos, @udra



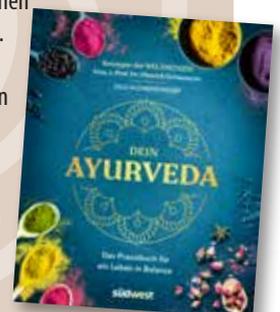
Ayurveda-Symposium mit dem Thema „Die Darm-Hirn-Verbindung und das Mikrobiom. Auswirkung auf Neurologie und Psyche“ am 8. November von 9 bis 18 Uhr im Großen Kursaal in Bad Bocklet, Infos und Anmeldung unter rezeption@ayurveda-deutschland.org

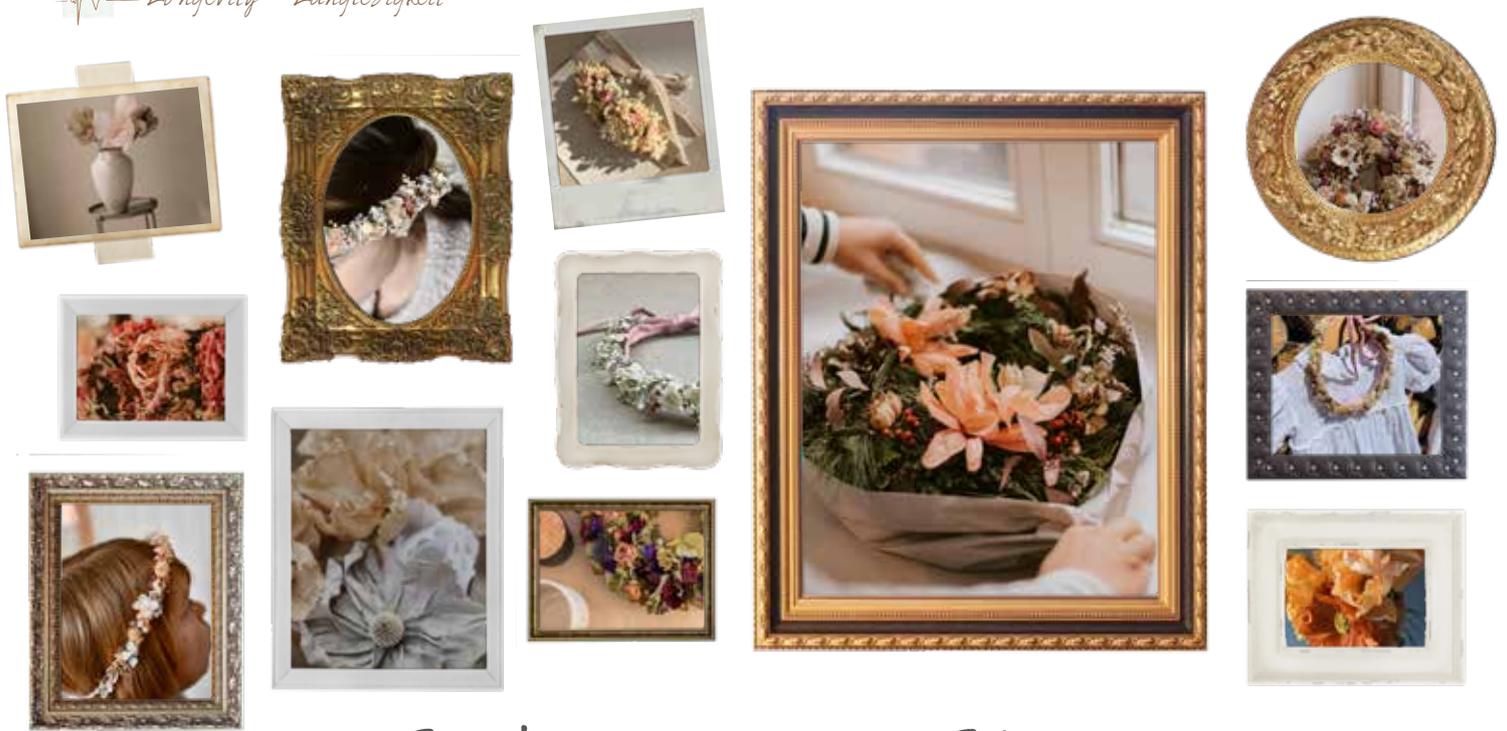


Eine Frage des Agni

Gesundheit ist im Ayurveda (der Lehre des Lebens) immer mit dem Feuerelement „Agni“ verbunden. „Wenn das innere Feuer stark brennt, Verdauung und Stoffwechsel gut funktionieren, bis du auf Langlebigkeit gepolt“, betonen Autorin und Ayurveda-Beraterin Ulli Allmendinger sowie Arzt und Weltmediziner Professor Dietrich Grönemeyer in ihrem gemeinsamen Praxisbuch „Dein Ayurveda“. Wie gut wir nicht nur Nahrung, sondern auch Informationen, Gedanken, Emotionen und Erfahrungen verdauen, absorbieren und verstoffwechseln, hänge von der Stärke des inneren Feuers ab, so die beiden. Für ein Leben in Balance bieten sie Gesundheitsangebote wie kleine Morgen- und Abendrituale sowie Ernährungstipps für das Vata, Pitta und Kapha in uns an. Dabei gehen sie etwa auf Fasten, Wechselduschen, Stuhlgang, Energiefluss und Resilienz ein. Sie streifen auch adaptogene Pflanzen wie Ashwagandha, Rhodiola, Ginseng, Schisandra oder Tulsi, die Stresshormone wie etwa das Cortisol regulieren helfen sollen. Alles in allem ein Buch über „Hacks“, die zu einem langen und gesunden Lebens führen können. Susanna Khoury

Ulli Allmendinger, Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer (Hrsg.): Dein Ayurveda. Das Praxisbuch für ein Leben in Balance. Südwest Verlag, München 2024, ISBN, 978-3-517-10329-7, Preis: 36 Euro, www.ulli-ayurveda.com, www.dietrich-groenemeyer.com





Sag's durch die Blume!

Blumenkünstlerin Anja Wagenbrenner konserviert Erinnerungen für die Ewigkeit aus Materialien, die lange schön sind

„Gemacht für die Ewigkeit“, so könnte das Business von Blumenkünstlerin Anja Wagenbrenner überschrieben sein. Ob Hochzeit, Taufe oder Abschiede – für alle besonderen Momente im Leben gibt sie alles, um die Erinnerung an diesen Tag lange aufrecht zu erhalten. Ihre „Materialien für die Ewigkeit“ sind Blumen (frische, getrocknete und Papierblumen). „Ich arbeite sehr gerne auf Grundlage der Slowflower-Bewegung, will heißen mit Blumen, die Saison haben, die ich regional beziehen kann und die natürlich schön sind, um daraus etwas entstehen zu lassen, dass lange schön, eben langlebig ist“, sagt die 48-Jährige. Im Herbst wären hier etwa Chrysanthemen, Herbst-Anemonen, Kornblumen, Heidekraut, Fetthennen, Zinnien, Astern oder Dahlien Blumen der Wahl. Im Frühjahr hingegen sind es Tulpen, Buschwindröschen, Gänseblümchen, Schachblumen, Veilchen, Narzissen oder auch Schwertlinien. Und so kommt es nicht



selten vor, dass in ihrem „Raum für Schönes“ zwar nur die Bräute mit der besten Freundin ein und aus gehen, sie und ihr Team aber den Tag für 200 Personen schöner machen. Angefangen vom Brautstrauß, über Haarkränze und Haarklammern für die Blumenmädchen, die Tischdekoration und den Traubogen bis hin zum Anstecker für das Revers des Brautvaters. Apropos Haarschmuck, der ist oft ein großes Thema: „Wir bieten hier das komplette Sortiment an: Haarkranz, Haareif, Haarnadel oder Haarkamm. Immer abgestimmt auf den Stil der Braut, zaubern wir Erinnerungen aus Blüten“. Wichtig ist der Künstlerin dabei, dass alles handgefertigt ist: „Wir kaufen keine geklebten Plastikblüten hinzu, wir machen alles selbst!“ Rund 20 Stunden investieren sie und ihre Schwester Annalea in so ein Event, wobei immer nur die reine Arbeitszeit (Fertigung der Blumenkompositionen) verrechnet werde, keine Beratungs- oder Anprobiertermine. Das habe damit zu tun, dass ihre Dienstleistung von Beginn an eine Herzensangelegenheit war (wir berichteten in der April-Ausgabe der Lebenslinie 2025). Wenn es perfekt werden soll, dürfe man nicht permanent auf die Uhr schauen, das störe den Flow! Apropos perfekt ... "das heißt auch immer: individuell auf die Person zugeschnitten, um die es an diesem besonderen Tag geht." Sei es nun der glücklichste oder der traurigste Tag im Leben. Ein Beispiel: „Wir hatten einen Auftrag für die Beerdigung einer Frau, die ihr Leben lang immer für andere da war. Sie liebte die Natur, wanderte gern und blieb stets neugierig. Hier zogen die Angehörigen los, pflückten auf Wiesen und in Gärten die Lieblingsblumen der Verstorbenen und brachten sie uns in Hülle und Fülle. Die Kränze, die daraus entstanden sind: unvergessen“, so Anja Wagenbrenner. Oder auch Blumenkränze für Sternenkinder: „Aber mit diesen Themen gehen wir nicht nach außen, die sind so intim und herzerreißend, diese bewerben wir nicht offensiv. Das geht meist über Empfehlung, sprich Mundpropaganda!“ Für viele eine besonders zu Herzen gehende Zeit ►

NATURKOSMETIK



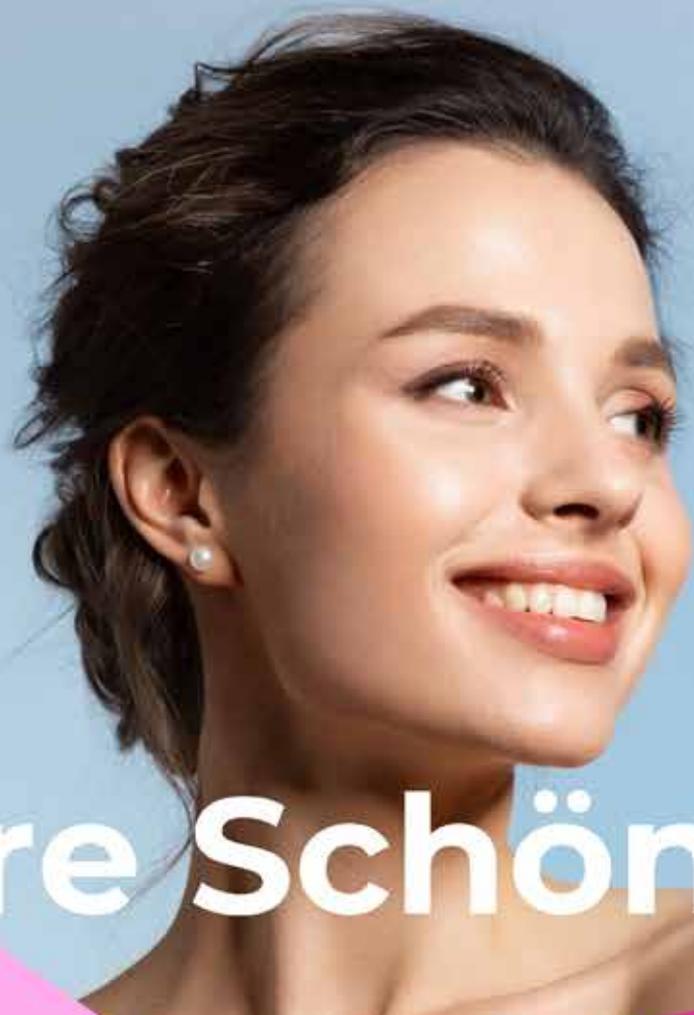
Jutta Blankenhagen-Wagner

Staatl. geprüfte Kosmetikerin
Visagistin & Fusspflegerin

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

www.naturkosmetik-blankenhagen.de

NEU!
Zertifizierte
Permanent
Make-up Artist



Ihre Schönheit ist
unsere Passion!



Für News und
Informationen folgen
Sie uns auf Instagram



Hier gelangen Sie
direkt zur Online-
Termin-Buchung



Ewig jung, ewig schön?

*Dr. Mathias Kremer-Thum, Facharzt für Ästhetische Chirurgie,
über den Drang nach Selbstoptimierung*

Der Wunsch, möglichst lange jung und schön zu bleiben, ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Schon in den Hochkulturen des alten Ägyptens und Griechenlands spielte die äußere Erscheinung eine zentrale Rolle. Dr. Mathias Kremer-Thum, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie im Facharztzentrum an der Mainschleife in Volkach, ordnet ein: „Wenn man sich Nofretete als Kunstwerk ansieht, bin ich mir sicher, dass schön sein schon in den Hochkulturen eine Rolle gespielt hat.“ Heute sind es vor allem die sozialen Medien, die Schönheitsideale sichtbar machen. „Dadurch entstehen Idealbilder, die wenig real sind, denen aber von jungen Menschen nachgeehert wird“, so Dr. Kremer-Thum, der in Volkach im Wechsel mit Dr. Peter Caspari, praktiziert. Doch es sei zu kurz gedacht, den Boom allein als Folge digitaler Filterwelten abzutun. „Wir sind eine offene Gesellschaft, in der immer weniger Tabuthemen existieren. Man kann sich die Freiheit nehmen, über ästhetische Eingriffe zu sprechen – und sich entscheiden, ob man sich ein Luxusgut gönnt oder eine hochwertige medizinische Behandlung durchführen lässt.“ Die Methoden sind im Laufe der

Jahre vielfältiger und schonender geworden. Neben Klassikern wie Botox oder Hyaluron gewinnen Biorevitalisierungs-Verfahren an Bedeutung. Sie regen die Haut an, selbst Kollagen zu bilden und sich zu straffen. Damit lassen sich Prozesse verlangsamen, die das Gesicht altern lassen. „Resultate sind erreichbar, die vor zehn oder zwölf Jahren noch nicht möglich waren“, betont der Chirurg. Dabei ist Ästhetik längst keine reine Frauendomäne mehr. „Der häufigste Eingriff überhaupt ist die Oberlidstraffung. Die betrifft sowohl Männer als auch Frauen – und sie hat einen wahnsinnigen Effekt.“ Frauen setzen weiterhin stark auf Brustoperationen oder Fettabsaugungen, während Männer häufiger Bauch- oder Flankenregionen korrigieren lassen. Hinzu kommen Eingriffe wie Rhinoplastik (Nasenkorrektur) oder Laserfaltenbehandlung. Doch welche Behandlungen machen wirklich sichtbar jünger? Kremer-Thum nennt die Oberlidstraffung als erstes: „Wenn es um die Unterspritzung geht und man ein limitiertes Budget hat, dann sollte man sich auf diesen Teil fokussieren. Der höfliche Mensch sieht Ihnen in die Augen – hier entsteht der größte Effekt.“ Ergänzend

können Unterlidstraffung oder Facelift das Gesicht nachhaltig verjüngen. Als minimal-invasive Verfahren gelten Microneedling oder Microdermabrasion, die das Hautbild verbessern, aber nicht so tiefgreifend wirken. Der Schlüssel liegt für den Arzt in jedem Fall in der individuellen Beratung: „Es geht nicht darum, was ich sehe, sondern was die Patientinnen und Patienten im Spiegel wahrnehmen. Nur daraus lässt sich eine natürlich wirkende, passende Strategie entwickeln.“ Und genau das scheint der Kern einer Medizin zu sein, die zwischen Lifestyle, Technik und ur-altem Schönheitsstreben vermittelt: Jede und jeder darf selbst entscheiden, wie viel Jugend sie und er sich bewahren möchte. *nio*

Fotos: @depositphotos.com: @NewAfrica, @winwin.artlab@gmail.com, @SIphotography, @Giulio_Formasar, @curaphotography, @-Baks-



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

Wir leben in einer Zeit, in der jede und jeder entscheiden darf, wie viel Jugend, auch äußerlich sie oder er sich bewahren möchte.



Fachklinikum Mainschleife

Orthopädie und Chirurgie

Ihr Fachkrankenhaus für Orthopädie und Chirurgie

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

Emmertplastik im Fachklinikum Mainschleife

Eingewachsene Zehennägel verursachen
Schmerzen und wiederkehrende
Entzündungen.

Die Emmertplastik bietet hier einen
sicheren und bewährten operativen
Behandlungsweg.

Im Fachklinikum Mainschleife in Volkach
führen unsere erfahrenen Fachärzte
diesen Eingriff ambulant durch – für eine
nachhaltige Linderung und gesunde
Nägel.

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





Das „dicke“ Ende kommt bestimmt

Der weltweit rasante Anstieg von Adipositas spiegelt sich auch in der Region wider. Der Welt-Adipositas-Tag am 4. März 2026 soll Aufmerksamkeit schaffen

Laut einer in „The Lancet“ publizierten Studie steigt die Zahl der Menschen mit Adipositas rasant an. Demnach hat sich der Anteil der stark Übergewichtigen weltweit seit 1990 mehr als verdoppelt. In Deutschland lag der Anteil bei Frauen mit Adipositas der Studie zufolge 2022 bei 19 Prozent. Männer waren zu 23 Prozent betroffen. Am 4. März 2026 ist Welt-Adipositas-Tag. Er soll das Bewusstsein für die chronische Erkrankung schärfen und zur Diskussion über Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten anregen. Der WHO zufolge, ist Fettleibigkeit ein globales Problem. Auf dem Inselstaat Amerikanisch-Samoa im Pazifik sind beispielsweise 70 Prozent aller Männer adipös. Weltweit gesehen zählen einige Staaten mit niedrigem oder mittlerem Einkommen zu den „dicksten der Welt“, bestätigt Dr. Ann-Cathrin Koschker, Endokrinologin am Uni-Klinikum Würzburg. Dazu gehörten Polynesien oder Mikronesien. Die dortigen Einwohnerinnen und Einwohner scheinen, sofern sie dafür genetisch vulnerabel sind, besonders stark an Adipositas und ihren Folgen wie Typ-2-Diabetes zu erkranken, werden sie mit dem westlichen Lebensstil konfrontiert. Gemäß WHO ist hier jeweils knapp die Hälfte der Bevölkerung adipös. Adipositas nehme fast überall zu, weiß auch Professor Martin Fassnacht von der Adipositas-Ambulanz der Uniklinik. In den vergangenen zehn Jahren stieg aber auch die Nachfrage nach dem Angebot der Würzburger Einrichtung an. „2024 sahen wir in unserer Adipositas-Ambulanz über 1.600 Patienten an über 2.800 Terminen, das sind fast doppelt so viele wie 2014“, berichtet der Facharzt für Innere Medizin. Der Unterstützungsbedarf könne aktuell nicht einmal annähernd gedeckt werden:

„Dazu bräuchten wir deutlich mehr Personal.“ Die Wartezeiten lägen derzeit bei mindestens sechs bis neun Monaten. Aus der hohen Nachfrage lasse sich jedoch nicht ableiten, dass Adipositas in der Region sprunghaft angestiegen ist. „Mehr und mehr Menschen erkennen, dass es ungesund ist, dick zu sein, sie wollen etwas dagegen unternehmen“, erläutert Fassnacht. Die Motivation sei nicht zuletzt deshalb gestiegen, weil es inzwischen Medikamente gibt, die deutlich erfolgreicher seien als noch vor zehn Jahren, so der Leiter des Lehrstuhls für Endokrinologie und Diabetologie. Das daraus folgende Hauptproblem seien kardiovaskuläre Erkrankungen, so Professor Fassnacht. In der Ambulanz stellten sich immer wieder Menschen vor, die operiert werden müssen, etwa, weil sie einen Gelenkersatz benötigen. Damit dies geschehen kann,

erläutert die Fachärztin Ann-Cathrin Koschker, müsste jedoch Gewicht reduziert werden. Adipositas trage also nicht nur maßgeblich zu Erkrankungen wie Arthrose bei: „Sie verhindert gleichzeitig, dass diese Erkrankungen therapiert werden können“, so Koschker. *Pat Christ*

Fotos: [@depositphotos.com/@dedrawstudio](https://depositphotos.com/@dedrawstudio), Prof. Fassnacht @Universitätsklinikum Würzburg; Quelle: Lancet Studie 2024: DOI: 10.1016/S0140-6736(23)02750-2



www.ukw.de/behandlungszentren/adipositaszentrum

Um Adipositas vorzubeugen, müsse bereits früh angesetzt werden. Wichtig wäre es, Kinder und Jugendliche besser zu schützen: „Zum Beispiel durch Steuerung der Werbung, gesünderes Essen in Kindergarten und Schule sowie eine ‚Zuckersteuer‘“, so Prof. Martin Fassnacht.



Schlechtere Überlebenschancen

Kinder mit Adipositas haben bei einer Krebsdiagnose zusätzliche Herausforderungen zu bewältigen, da ihr Gewicht die Heilungschancen erheblich beeinflusst. Besonders bei akuter lymphatischer Leukämie (ALL) und Tumoren des zentralen Nervensystems verschlechtern sich die Überlebenschancen. Zu diesem Ergebnis kommt eine kanadische Studie, die Daten von über 11.000 Kindern und Jugendlichen im Alter von zwei bis 18 Jahren näher unter die Lupe nahm. Sie erkrankten zwischen 2001 und 2020 in Kanada neu an Krebs. Das Team der Forscherinnen und Forscher stellte fest, dass über zehn Prozent der Betroffenen adipös waren. Die Auswertungen zeigen, dass Adipositas die Überlebenschancen der Betroffenen unabhängig von Alter, Geschlecht, kultureller Herkunft, Einkommensniveau, Therapiezeitraum und Krebsart negativ beeinflusst. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig es ist, das Gewicht von Kindern und Jugendlichen bei der Krebstherapie zu berücksichtigen. Die Studie schlussfolgert außerdem, dass bereits im Kindesalter permanentes Übergewicht erheblichen Einfluss auf die Gesundheit habe und daher gewichtspräventive Aktivitäten besonders wichtig seien. *sky, Quelle: Sassine, S. et al.: Impact of obesity on outcome in children diagnosed with cancer in Canada: A report from Cancer in Young People Canada, Cancer 1/2025*

Männer sind häufiger von einer Fettleber betroffen als Frauen. „Sie haben häufig bauchbetontes Übergewicht. Das ist sehr metabolisch aktiv. Das Fettgewebe im Bauch steigert die Leberverfettung“, warnt Professor Dr. Stephan Kanzler. Zudem zeigten Männer oft ein riskanteres Konsumverhalten.

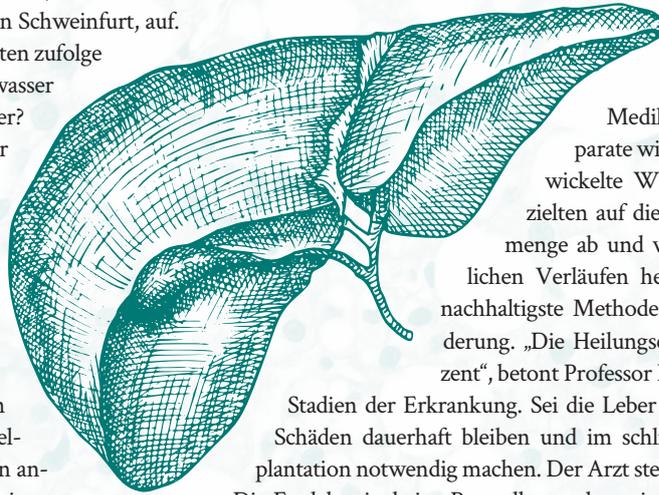


Die stille Gefahr

Prof. Stephan Kanzler, Facharzt für Innere Medizin, über die Fettleber und ihre Tücken

Am 12. Juni fand der globale Fettleber-Tag statt. Das Ziel seit 2018: Das öffentliche Bewusstsein für die Dringlichkeit sogenannter Steatotischer Lebererkrankungen (SLD) schärfen. Denn SLD und ihre Spätfolgen sind laut dem Global Liver Institute „eine verborgene globale Epidemie“, welche bis 2030 schätzungsweise 357 Millionen Menschen betreffen wird. Schon heute sind es laut der Deutschen Leberhilfe 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung in den Industrienationen. Die Krux: Die Leber leidet still. „Die Symptome sind sehr unspezifisch: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörung“, zählt Professor Stephan Kanzler, Chefarzt der Medizinischen Klinik² am Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt, auf. Erst in fortgeschrittenen Stadien würden dem Internisten zufolge Bauchschmerzen oder Komplikationen wie Bauchwasser oder Blutungen auftreten. Doch was ist eine Fettleber?

„Sie entsteht, wenn sich überflüssige Kalorien – vor allem aus Zucker und Fett – in der Leber ablagern.“ Der „harmlose“ Beginn: Die Leberzellen (Hepatozyten) nehmen Fetttropfchen auf, die der Körper nicht mehr verarbeiten kann. Die Leber, durch die jede Minute rund eineinhalb Liter Blut fließen, wird zum Speicherort. In Industrieländern ist der häufigste Auslöser ein ungesunder Lebensstil. Professor Kanzler fasst zusammen: „Die üblichen Verdächtigen sind Bewegungsarmut, Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2.“ Denkbar seien auch Begleiterscheinungen anderer Erkrankungen wie Zöliakie oder Medikamente wie unter anderem Tetracycline. Darüber hinaus könnten genetische und hormonelle Einflüsse eine Rolle spielen. Auch Alkohol sei ein Risikofaktor – schon geringe Mengen könnten langfristig die Leber schädigen. Die Erkrankung entwickelt sich schleichend und in mehreren Stadien. Der Arzt beschreibt die Bandbreite: „Von der einfachen Fettleber (Steatose) über die Fettleberentzündung (Steatohepatitis) bis hin zum Endorgan Schaden – sprich Leberfibrose und -zirrhose.“ Während die einfache Fettleber häufig reversibel sei, könne eine entzündete und vernarbte Leber



lebensbedrohlich werden, warnt der Gastroenterologe. Mit bildgebenden Verfahren in der Diagnostik lasse sich nicht nur der Fettgehalt, sondern auch die Gewebeelastizität gut bestimmen – beides seien wichtige Hinweise auf den Krankheitsverlauf. Biopsien seien kaum mehr nötig. Aber wie das Ruder herumreißen? „Am Anfang steht die Information über die Zusammenhänge und eine vernünftige Ernährungsberatung“, so Professor Kanzler. Wer konsequent Gewicht reduziere – etwa durch mediterrane Ernährung oder Intervallfasten – könne die Leberverfettung deutlich zurückdrängen. Auch

Kaffee zeige laut Studien positive Effekte.

Daneben kämen auch Medikamente zum Einsatz. Präparate wie Semaglutid oder neu entwickelte Wirkstoffe wie Resmetirom zielten auf die Reduktion der Leberfettmenge ab und würden auch bei entzündlichen Verläufen helfen. Dennoch bliebe die nachhaltigste Methode die eigene Verhaltensänderung. „Die Heilungschance ist gegen 100 Prozent“, betont Professor Kanzler mit Blick auf frühe

Stadien der Erkrankung. Sei die Leber bereits vernarbt, könnten Schäden dauerhaft bleiben und im schlimmsten Fall eine Transplantation notwendig machen. Der Arzt stellt daher abschließend klar: „Die Fettleber ist keine Bagatelle, sondern eine still wachsende Gefahr – oft über Jahre unbemerkt. Mittlerweile hat sie sich zur häufigsten Ursache für Lebertransplantationen in westlichen Ländern entwickelt.“ Umso wichtiger sei es, rechtzeitig gegenzusteuern. Denn: „Kaum eine andere chronische Erkrankung ist so gut beeinflussbar.“

Nicole Oppelt

Fotos: Prof. Kanzler @vmphotodesign, @depositphotos.com: @zzayko, @katerynakon



www.leopoldina-krankenhaus.com



Therapiehaus
Ludwigstraße

Physiotherapie
Osteopathie
Ergotherapie
Logopädie

Möller · Körner · Kemmer

TERMINE EINACH ONLINE ANFRAGEN!

**PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE
ERGOTHERAPIE
LOGOPÄDIE**

auch interdisziplinäre Intensivtherapie möglich (z.B. nach Schlaganfall oder OPS)

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



Wenig Vertrauen in Dr. ChatGPT

Menschen vertrauen medizinischen Ratschlägen weniger, wenn sie vermuten, dass eine künstliche Intelligenz an deren Erstellung beteiligt ist. Das ist das zentrale Ergebnis einer Studie Würzburger Psychologen. Die Befragten waren bei KI-gestützten Entscheidungen in geringerem Maße dazu bereit, diesen zu folgen – verglichen mit Ratschlägen, die ausschließlich auf ärztlicher Expertise basierten. Das war selbst dann der Fall, wenn die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer annehmen konnten, dass eine Ärztin oder ein Arzt unter Zuhilfenahme einer KI diese Empfehlungen erstellt hatte. Auch in der Kategorie „Empathie“ schnitt der ärztliche Rat besser ab als die KI-Variante. Einzig unter dem Aspekt der Verständlichkeit zeigten sich kaum Unterschiede zwischen den drei Gruppen. Anscheinend haben Menschen unter diesem Gesichtspunkt keine Vorbehalte gegen die Technik. Tim Förster, Quelle: <https://tinyurl.com/496n8hh2>



„Alter, Geschlecht und Ernährung beeinflussen entscheidend den Harnsäurespiegel. Das Wichtigste bei einer erhöhten Harnsäurekonzentration ist es, viel zu trinken“, so der Facharzt für Innere Medizin Dieter Höger.



Das geht an die Nieren

Dieter Höger, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie, über die Gicht

Was haben König Heinrich VIII. und Benjamin Franklin gemein? Richtig, sie waren Staatsmänner. Aber sie litten auch unter Gicht. Der eine kämpfte mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen, der andere ließ die Erkrankung in seine Memoiren einfließen. „Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung. Bei ihr tritt vermehrt Harnsäure im Blut auf (Hyperurikämie)“, erklärt Dieter Höger, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie, an der Juraklinik Scheßlitz. Die Folge dieser erhöhten Harnsäurekonzentration ist die Bildung von winzigen Harnsäurekristallen, die sich in den Gelenken, Schleimbeuteln und Sehnen ansammeln und entzünden können. Eine schmerzhafteste Angelegenheit: Denn bei einem akuten Gichtanfall ist das entzündete Gelenk nicht nur geschwollen, sondern auch druckempfindlich, überwärmt, gerötet oder sogar bläulich verfärbt. „Selbst ein Bettlaken wird dann nicht mehr toleriert“, weiß der erfahrene Mediziner. Typische Gichtfinger mit aufgeplatzten Gelenken und Eiter seien heute jedoch sehr selten. Eines ist aber immer noch typisch: Die Erkrankung beginnt meist mit heftigen Schmerzattacken (akute Gichtarthritis) in der Nacht oder am frühen Morgen an einem einzigen Gelenk – oftmals dem Großzehen-Grundgelenk (Podagra). Allerdings können auch Sprung- und Kniegelenke, das Daumengrundgelenk oder der Mittelfuß betroffen sein. Begleitet sei ein solcher Anfall in der Regel von Fieber, einer Erhöhung der weißen Blutkörperchen und einer Erhöhung der Blutsenkung. „Meistens klingen die Beschwerden nach drei Tagen wieder ab.“ Überwiegend entstünde Gicht aus einer ungünstigen Ernährung heraus. Doch ist Gicht „nur“ eine Frage des Lebensstils? „Nicht selten liegt ein Ernährungsproblem zugrunde“, so Dieter Höger einleitend. Denn Harnsäure entstehe beim Abbau von Purinen aus der Nahrung.

Besonders viel davon stecke in Innereien, Fleisch und Wurst. Auch Alkoholkonsum sei problematisch. Auf der anderen Seite spiele die erbliche Vorbelastung eine Rolle. Dazu gesellen sich weitere Risikofaktoren. Dieter Höger denkt vor allem an Diabetes und Nierenleiden. Das Alter spiele ebenfalls eine Rolle. „Je älter man wird, desto mehr neigt man dazu. Warum? Seniorinnen und Senioren trinken meist zu wenig.“ Höger warnt: „Das Risiko eines Gichtanfalls steigt mit zunehmender Höhe der Harnsäure.“ In seltenen Fällen lägen auch andere Ursachen wie Tumorerkrankungen vor. Männer seien dem Experten zufolge häufiger betroffen. „In den Wohlstandsländern haben circa 20 Prozent eine Hyperurikämie. Bei Frauen steigt die Harnsäure dank versiegender Östrogene meist erst nach der Menopause an.“ Die Verteilung läge bei neun zu eins. Die Symptome zu ignorieren, sei nicht ratsam. „Die Folgen sind Gelenkschäden, die das Laufen

erschweren, oder Deformitäten, die etwa das Greifen schwieriger machen.“ Zudem gebe es ein erhöhtes Risiko für Nierensteine und sogar einer Niereninsuffizienz. So weit muss es aber nicht kommen. „Gicht ist sehr gut erkenn- und behandelbar“, sagt der Arzt. Bildgebende Verfahren und ein Blutbild, manchmal auch eine Punktion des Gelenks, geben Aufschluss über die Erkrankung, die anschließend via medikamentöser Therapie (zum Beispiel Ibuprofen oder Diclofenac, begleitend zum Beispiel mit Colchicin und in der Dauermedikation etwa mit Allopurinol) behandelt wird. Doch trotz aller medizinischen Möglichkeiten: Zu größten Teilen haben es die Patientinnen und Patienten selbst in der Hand, indem der eigene Lebensstil auf den Prüfstand gestellt wird. *Nicole Oppelt*

Fotos: Dieter Höger @Christian Horn, @depositphotos.com: @milangucci, @aliced, @aamulya

 www.gkg-bamberg.de/klinik/juraklinik

Purinarme Ernährung

„Gicht ist eine typische Wohlstandserkrankung, die sich hervorragend durch eine Ernährungsumstellung behandeln lässt“, sagt Oecotrophologin und Autorin Astrid Schubert. In ihrem Ratgeber „Die 50 besten Gichtkiller“ zeigt sie, wie sich bei der entzündlichen Gelenkerkrankung purinarme Ernährung ganz nebenbei in den Alltag einbauen lässt. Erhöhte Harnsäurewerte erzeugen vor allem Fleisch und Wurst. Milch und Milchprodukte hingegen seien nahezu purinfrei, so Schubert, ebenso wie Hülsenfrüchte. Purinarm seien zudem Kartoffeln, Gemüse, bestimmte Nussarten (Walnüsse, Paranüsse, Pistazien) und Getreideprodukte. Birkenblätter-, Brennnesselblätter-, Löwenzahn- und Knoblauch-Tee würden dem Körper helfen, Harnsäure auszuschleiden, weiß die Expertin. Ähnlich wie viele Gichtmedikamente wirke Quercetin. Der Pflanzenfarbstoff sei in hoher Konzentration beispielsweise in Äpfeln, Zitrusfrüchten, grünem Gemüse (Bohnen, Brokkoli, Grünkohl), Kirschen, roten Trauben, Zwiebeln oder Kapern enthalten. Bewegung und Stressabbau tun ihr Übriges, dann klappt es auch mit den Harnsäurewerten! *sky*

Astrid Schubert: Die 50 besten Gichtkiller, Trias Verlag, Stuttgart 2023, ISBN 978-3-432-11712-6, Preis: 12 Euro, www.thieme.com





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

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

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.



Eine TIA ist nicht nichts!

Prof. Martin Berghoff, Facharzt für Neurologie, über einen „Mini-Schlaganfall“

„Der einzige Unterschied zwischen einer TIA und einem ischämischen Hirninfarkt ist der Faktor Zeit“, mahnt Professor Martin Berghoff, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart in Lohr am Main. Die Abkürzung „TIA“ steht für Transitorische Ischämische Attacke, also einen vorübergehenden Verschluss einer Arterie des Gehirns, meist durch ein Blutgerinnsel. Im Volksmund wird eine solche Attacke oft als „Mini-Schlaganfall“ bezeichnet. Und das aus gutem Grund: Denn die Symptome – darunter plötzlich auftretende halbseitige Lähmungen, Sprech-, Seh- oder Gefühlsstörungen, aber auch Koordinationsprobleme – verschwinden meist innerhalb von 24 Stunden vollständig. Doch darin liegt auch ihre Tücke. Während ein Schlaganfall bleibende Schäden verursachen könne, klingen die Beschwerden bei einer TIA nach kurzer Zeit ab. Doch das Risiko eines „großen“ Schlaganfalls ist in den Tagen danach deutlich erhöht. „Wir überwachen daher auch TIA-Patientinnen und -Patienten auf der Station, um sofort eingreifen zu können, sollte ein weiteres Ereignis eintreten.“ Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfette, Rauchen oder Herzrhythmusstörungen zählen dem Arzt zufolge zu den wichtigsten Auslösern. „All

das kann sowohl eine TIA als auch einen Hirninfarkt verursachen.“ Sendet das Gehirn also entsprechende Warnsignale, ist Eile geboten: „Rufen Sie sofort den Rettungsdienst – auch wenn es besser wird!“, mahnt Berghoff. In der Notaufnahme angekommen, erfolgt zunächst die neurologische Untersuchung, gefolgt von einer Computertomografie mit Gefäßdarstellung. „So sehen wir, ob noch Gewebe zu retten ist.“ Liegt der Beginn der Symptome weniger als viereinhalb Stunden zurück, kann eine Lysetherapie oder – bei Gefäßverschluss – eine Thrombektomie durchgeführt werden, um den Blutfluss wiederherzustellen. „Erst mal ist es Glück, dass sich die Symptome zurückbilden“, so Berghoff über die Zeit nach einer TIA. Doch dieser „Warnschuss“ sollte Konsequenzen haben: Blutdruck und Blutzucker einstellen, Nikotinverzicht, gesunde Ernährung und Bewegung. Er verweist in diesem Zusammenhang auf einen aktuellen Report der Deutschen Krankenversicherung AG¹, der aufzeigt, dass gerade einmal zwei Prozent der Deutschen alle Kriterien für einen rundum gesunden Lebensstil erfüllen. Insgesamt würde die Bevölkerung zu viel sitzen.



Das hat verheerende Konsequenzen. Denn mehr als ein Drittel der Deutschen habe dadurch ein erhöhtes Sterberisiko. Dabei sei heute, so Professor Berghoff, völlig klar, dass selbst moderates Spazierengehen das Risiko für einen Schlagan-

fall deutlich senke. Viele Menschen würden jedoch allein auf Medikamente setzen und ihren Lebensstil nicht nachhaltig verändern wollen. Der Mediziner unterstreicht: „Eine TIA ist kein harmloser Zwischenfall, sondern ein ernstes Signal des Körpers.“ Wer die Warnung ernst nehme und handle, könne Schlimmeres verhindern. *Nicole Oppelt*
Fotos: Prof. Berghoff@Klinikum Main-Spessart, @depositphotos.com: @Rob3000, @HayDmitriy, @tenny_rosehip; Quelle: ¹<https://www.dkv.com/der-dkv-report.html>

 www.klinikum-msp.de

„Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei einer TIA sind identisch mit denen eines Schlaganfalls“, betont Prof. Martin Berghoff.



Zehenspitzengefühl

Fuß-Chirurg, Dr. Stephan Forster über die Emmert-Plastik als Ultima Ratio bei eingewachsenen Zehennägeln

„Der Schuh ist eine Fußverkrümmungsmaschine“, wusste schon der deutsche Naturheilkundler und katholische Theologe Sebastian Kneipp. Im Falle eines eingewachsenen Zehennagels, in der Fachsprache Unguis Incarnatus genannt, kann der Fuß-Chirurg und Oberarzt am Fachklinikum an der Mainschleife in Volkach, Dr. Stephan Forster, diese Aussage unterschreiben.



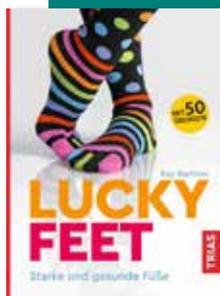
„Falsches, etwa zu enges Schuhwerk ist ein Hauptverursacher eingewachsener Zehennägel“, so der Facharzt für Orthopädie. „Andere Trigger könnten vermehrte Schweißbildung am Fuß, Mineralstoffmangel, genetische Veranlagung, Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Psoriasis (Schuppenflechte) oder schlichtweg das fehlerhafte Schneiden der Nägel sein“, betont Dr. Forster. Um das Einwachsen des Nagels in die Haut, die ihn

seitlich begrenzt, zu verhindern, müssten Zehennägel anders als Fingernägel gerade, nicht rund geschnitten werden, und nicht zu kurz. Die Nagelecken sollten frei auf dem seitlichen Hautrand liegen so der zertifizierte Wundexperte. „Einwachsen können prinzipiell alle Nägel, vornehmlich betroffen ist jedoch der Nagel des großen Zehs“. Symptome eines Unguis Incarnatus, seitliches Einkerbten und Einwachsen der Nagelplatte in Hautbereich, seien Schmerzen beim Auftreten durch Entzündungsreaktionen mit Rötung, Überwärmung und Hautwucherungen, sprich wildem Fleisch. Oftmals komme es auch zu Eiterbildung. „Gehen ist des Menschen beste Medizin, indem man der Gesundheit hinterher und der Krankheit davonläuft“, so der griechische Arzt und Vater der modernen Medizin, Hippokrates. Gut gesprochen! Was aber, wenn jeder Schritt zur Qual wird und schmerzfreies Gehen aufgrund eines eingewachsenen Zehennagels nicht mehr möglich ist? In einem frühen Stadium könne die Podologin oder der Podologe mit Tapes, Draht oder Schienen für Abhilfe sorgen, meint Stephan Forster. Wenn diese „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ versagten, ist die Begutachtung durch die Hausärztin oder den Hausarzt unumgänglich. Wenn der Unguis Incarnatus schon zu weit fortgeschritten ist, ist diese meist mit einer Überweisung in die Fuß-Chirurgie verbunden. Schwellung, Rötung, bakterielle Infektion und Schmerzen bei jedem Schritt, das ruft den Facharzt ▶



Dem Fußgefühl folgen

„Die Geschichte der Füße ist voller Superlative und überraschender Fakten“, so der Physiotherapeut Kay Bartrow in seinem Buch „Lucky Feet“. Heute seien die Füße eher zu einem Schattendasein verdonnert. „Sie erblicken nur noch selten das Tageslicht und werden durch einseitige Haltungen und reduziertes Bewegungsverhalten zu selten in ihren vielfältigen Funktionen benutzt oder gefordert.“ Seines Erachtens sei es nicht verwunderlich, dass sie sich mit Verformung, Schmerzhaftigkeit und Bewegungsstörungen zur Wehr setzen. Er ist überzeugt, dass dagegen etwas getan werden kann, sodass wir sicher und schmerzfrei durchs Leben gehen können. Seine Leserinnen und Leser beginnen mit dem Grundprogramm „Fußstraining“. Dieses vermittelt das Fußgefühl und schult Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. Gestartet wird mit der Suche nach den Kontaktpunkten. Danach folgt eine Mini-Massage, um die Durchblutung anzuregen und die Wahrnehmung auf die Fußregion zu lenken. Der Zehengriff sorgt anschließend dafür, das Gewebe geschmeidiger und formbarer zu machen. Insgesamt sieben Schritte umfasst der Einstieg in eine hoffentlich bessere Fußgesundheit. *nio*

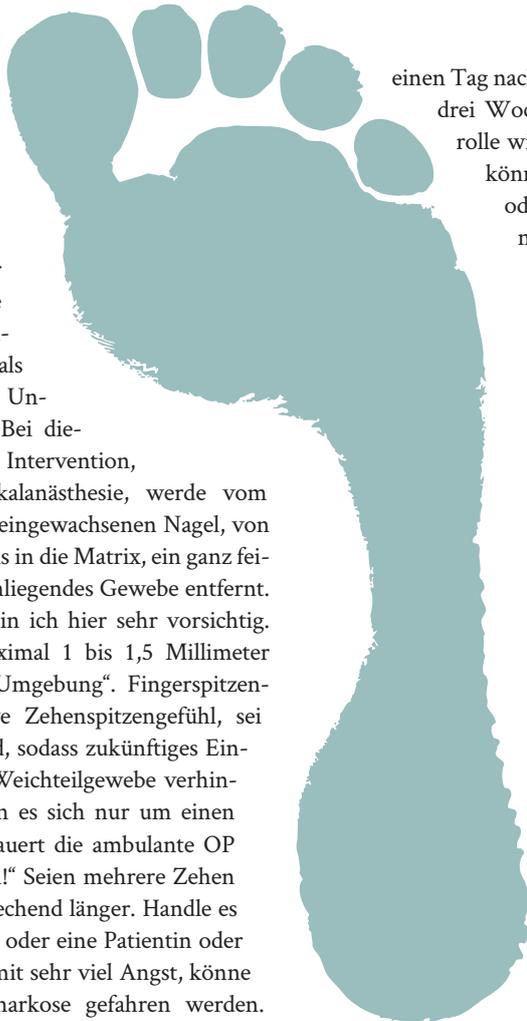


Kay Bartrow: Lucky Feet, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart 2019, ISBN: 978-3-432-10918-3, Preis: 14,99 Euro, www.trias-verlag.de



„Ein eingewachsener Zehennagel ist ein Fall für die Fuß-Chirurgie, wenn Entzündungsreaktionen mit Schwellung, Rötung und wildem Fleisch augenscheinlich sind“, weiß der Facharzt für Chirurgie Dr. Stephan Forster.

► für Chirurgie, Dr. Forster auf den Plan. Der Jahrzehnte als Notarzt tätige Mediziner schwört auf die sogenannte Emmert-Plastik als Ultima Ratio bei Unguis Incarnatus. Bei dieser chirurgischen Intervention, meist unter Lokalanästhesie, werde vom „Übeltäter“, dem eingewachsenen Nagel, von der Nagelplatte bis in die Matrix, ein ganz feiner Rand und umliegendes Gewebe entfernt. „Als Operateur bin ich hier sehr vorsichtig. Ich entferne maximal 1 bis 1,5 Millimeter Randnagel und Umgebung“. Fingerspitzengefühl, respektive Zehenspitzengefühl, sei hier entscheidend, sodass zukünftiges Einwachsen in das Weichteilgewebe verhindert wird. „Wenn es sich nur um einen Nagel handelt, dauert die ambulante OP rund 15 Minuten!“ Seien mehrere Zehen betroffen, entsprechend länger. Handle es sich um ein Kind oder eine Patientin oder einen Patienten mit sehr viel Angst, könne auch eine Kurznarkose gefahren werden. Auch hier sei „Zehenspitzengefühl“ für die individuellen Befindlichkeiten gefragt. Dr. Forster behandelt immer zuerst die Patientin oder den Patienten und dann die Krankheit. Vernäht wird bei ihm mit zwei Fäden rechts und links, die er nach einem Tag wieder entferne. Auch das sei eher unüblich, habe sich aufgrund seiner langjährigen Erfahrung aber bewährt. Zudem achtet der Fuß-Chirurg auf Schmerzfreiheit während der OP und in den Tagen danach. Fünf Tage postoperativ seien Schmerzmittel erforderlich. Danach in der Regel nicht mehr. In dieser Zeit müsse auch weites Schuhwerk oder ein Verbandsschuh (Vorfußentlastungsschuh) getragen werden. Er sehe seine Patientinnen oder Patienten



einen Tag nach der OP und nach circa drei Wochen zur Verlaufskontrolle wieder. Verbandswechsel könnten bei der Hausärztin oder beim Hausarzt gemacht werden. Wenn das nicht möglich sei, auch bei ihm. Vier bis fünf Tage nach der Emmert-Plastik-OP könne die Patientin oder der Patient wieder schmerzfrei mit dem Fuß auftreten. Damit der Nagel nicht wieder einwächst, seien neben guter Fußpflege und richtigem Schneiden der Zehennägel von Patientinnen- oder Patientenseite, vonseiten der Operateurin oder des Operateurs Millimeterarbeit gefragt: „Einschneidend im wahrsten Sinne des Wortes ist

hier, dass im Bereich der Matrix Restnagelstücke komplett mitentfernt werden, so dass es nicht erneut zu einem Einwachsen kommt!“ Dafür müsse sehr nah am Knochen gearbeitet werden, erklärt Dr. Forster. Mit Zehenspitzengefühl eben!

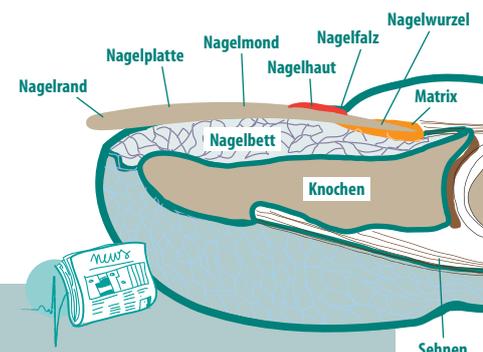
Susanna Khoury

Fotos: Dr. Forster @Schmelz Fotodesign,
@depositphotos.com: @NewAfrica,
@cunaplus, @nenadovicphoto@gmail.com,
@pockygallery



www.fachklinikum-mainschleife.de

20 Prozent der Menschen, die wegen Fußbeschwerden zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen, haben einen eingewachsenen Zehennagel. Unguis Incarnatus ist also ein sehr häufiges Beschwerdebild.



Kleine Nagelkunde

Zehennägel werden von Hautzellen gebildet. Sie zählen deshalb – wie Haare, Talg- und Schweißdrüsen – zu den Hautanhang-Gebilden. Was man umgangssprachlich als Nagel bezeichnet, nennen Fachleute Nagelplatte. Diese sorgt für Härte und Stabilität. Der Nagel ist mit dem darunterliegenden Nagelbett verwachsen. An der Zehenkuppe trennen sich Nagel und Nagelbett, sodass der Nagel frei vorragt. Die Hautkanten, die den Nagel rechts und links begrenzen, heißen Nagelwall. Der untere Hautrand nennt sich Nagelfalz. Am Nagelfalz steckt der Nagel in einer Hauttasche. Dieser Bereich wird als Matrix (Nagelwurzel) bezeichnet. Wer auf einen Nagel schaut, sieht einen Teil der Matrix als hellen Bogen durch die Nagelplatte durchschimmern. Den hellen Bereich nennen Medizinerinnen und Mediziner aufgrund seiner Form Lunula (lateinisch Mönchchen). In der Matrix entsteht ständig neue Hornsubstanz, die sich an die Nagelplatte anlagert und den Nagel langsam vorschiebt. Fingernägel wachsen pro Monat etwa drei Millimeter, Zehennägel etwas weniger. Der Nagel ist zudem wichtiger Bestandteil unseres Tastsinns. sky, Illustration: @Lebenslinie/Sabine Trost





Kümmern erwünscht!

Nah, alltagstauglich, umfassend: Dr. Martina Ebert-Kube, praktische Ärztin, über das Landkreis-MVZ Waldbrunn

Es war ein mutiger Schritt – und ein notwendiger. Mitten im westlichen Landkreis Würzburg, wo die ärztliche Versorgung über Jahre zunehmend ausgedünnt war, ist ein Leuchtturm-Projekt entstanden: das Landkreis-MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) Waldbrunn, welches vom Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU) betrieben wird. Eine Neuheit in der Region! Drei erfahrene Medizinerinnen und Mediziner, Dr. Martina Ebert-Kube (ärztliche Leitung), Dr. Katharina Höhn, Dr. Felix Wiest sowie fünf Medizinische Fachangestellte bilden das hausärztliche Team in Waldbrunn. Der Startschuss fiel im Oktober 2023, bis dato im Containerbetrieb. Im Sommer 2026 öffnen sich dann im Neubau am Hildegard-von-Bingen-Platz die Türen. Für viele Menschen ist die neue Einrichtung ein Lichtblick. Die Expertise reiche von der Allgemeinmedizin über Naturheilkunde und Innere Medizin bis hin zur Palliativmedizin, so Dr. Ebert-Kube. Das schaffe ein breites Versorgungsspektrum, aber auch Verlässlichkeit, mit den individuellen Anliegen gut aufgehoben zu sein. Das MVZ versteht sich als erste Anlaufstelle für die gesamte Familie. Hausbesuche gehören daher ebenso zum Angebot wie Vorsorgeuntersuchungen – und das alles mit mo-

derner Technik wie etwa EKG, Ergometrie, Lungenfunktionsdiagnostik oder Ultraschall. Möglich seien auch Angebote wie beispielsweise Feuerwehr- und Führerscheinuntersuchungen. Selbst Infektionsschutz-Belhrungen, wie sie auch vom Gesundheitsamt durchgeführt werden, werden in Waldbrunn angeboten – flexibel und kurzfristig. Trotz der vielen Möglichkeiten bleibt der Mensch im Fokus. „Was die Leute neben einer modernen medizinischen Versorgung am meisten brauchen, ist Zeit“, sagt die erfahrene Ärztin, die bis Dezember 2022 in eigener Praxis in Würzburg-Heidingsfeld niedergelassen war. „Zuhören. Und dass sich jemand kümmert.“ Gerade in einer Zeit, in der die Bürokratie wächst, Hausbesuche seltener werden und Patientinnen und Patienten oft vergeblich auf einen Termin bei der Fachärztin/beim Facharzt warten, ist das persönliche Vertrauensverhältnis zur Hausärztin/zum Hausarzt kostbar. „Viele unserer Patientinnen und Patienten sind sehr dankbar, dass wir da sind“, erzählt Ebert-Kube – und das mit spürbarem Stolz. Was der vierfachen Mutter besonders wichtig ist: „Ich habe mich bewusst für das Landkreis-MVZ entschieden, weil ich es sehr sinnvoll finde, auch auf dem Land eine flächendeckende hausärztliche Versorgung zu erhalten und weil

ich hier weiter individuell arbeiten kann.“ Auch komplementäre naturheilkundliche Ansätze würden auf Wunsch im MVZ berücksichtigt. Rund 4.000 Menschen sind derzeit bereits in Waldbrunn aufgenommen. Mit neuen Kolleginnen und Kollegen wächst das Team stetig weiter. Die Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten? Begeistert. „Wir bieten bewusst das Hausarztmodell (HZV) und damit auch Sprechzeiten für Berufstätige an“, sagt die ärztliche Leiterin. Frühmorgens oder am späten Donnerstagnachmittag – mit Termin, ohne stundenlanges Warten. Dass Waldbrunn zum Vorbild werden kann, ist spürbar. „Andere Landkreise zeigen Interesse, erste Nachfragen laufen“, schildert Pflege- und Gesundheitsmanagerin Katrin Müller vom KU. Und doch bleibt eines für beide Frauen entscheidend: „Es geht menschlich zu bei uns. Und das soll auch so bleiben.“ Ein Satz, der vielleicht am besten beschreibt, worum es hier geht: Eine medizinische Versorgung, die nicht nur funktioniert – sondern sich kümmert. *nio*

Fotos: Dr. Ebert-Kube @Landkreis-MVZ Waldbrunn, @depositphotos.com: @Tribaliumivanka, @Belish, @3dmentat, @Allexandar, @IgorVetushko, @halfpoint, @Tribaliumivanka

www.mvz-landkreis.de

DIRK PETER
ORTHOPÄDIE & REGULATION

Dein Neustart für Körper & Leben.

Mit Stabilität, Energie und Selbstverantwortung zu mehr Gesundheit – präventiv und nachhaltig.

Wir verbinden moderne Regulationsmedizin mit ganzheitlicher Schmerztherapie:

- ▶ Nervensystem, Mitochondrien & Darm, als Basis
- ▶ Energiemedizin mit Frequenzen, Licht & Schall
- ▶ Mikronährstoff- und Infusionstherapie, individuell abgestimmt

Ergänzt durch Mikroimmun- und Hormontherapie und Psychokinesiologie.

PRIVATÄRZTLICHE FACHPRAXIS DIRK PETER FÜR ORTHOPÄDIE & REGULATION
Hainstraße 3 | 96047 Bamberg | Telefon 0951-23969 | info@dp-praxis.de | www.dp-praxis.de





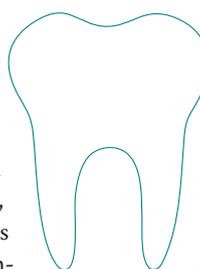
Wenn plötzlich eine Lücke klafft

Zahnarzt Dr. Volker M. Panitz erklärt, wann Zahnimplantate sinnvoll sind

Zähne gehen verloren. Im Laufe des Lebens ist das nichts Ungewöhnliches. Doch wenn plötzlich eine Lücke klafft, stellt sich die Frage: Was nun? Eine Prothese? Eine Brücke? Oder vielleicht doch ein Implantat? „Ein Zahnimplantat ist immer dann sinnvoll, wenn Sie Nachbarzähne haben, die gesund sind und die man nicht abschleifen möchte“, erklärt Zahnarzt Dr. Volker M. Panitz. Der erfahrene Mediziner mit Praxen in Bad Kissingen und Zeil am Main denkt hier unter anderem an jüngere Menschen nach einem Unfall oder Erwachsene mit einem nicht mehr rettbaren Zahn, die von einer solchen Lösung profitieren könnten. Eine künstliche Zahnwurzel ersetze gezielt, ohne andere Zähne zu beeinträchtigen. Auch wenn im Kiefer größere Bereiche zahnlos seien, könne ein Implantat wieder Stabilität und festes Beißgefühl verschaffen. Einer der entscheidenden Aspekte für den Zahnarzt: Implantate sitzen fest im Kiefer, die ersetzten Zähne werden nachts nicht herausgenommen. Sie fühlen sich nicht nur natürlicher an, sie können auch dann zum Einsatz kommen, wenn der Kieferknochen bereits schwinde und andere Lösungen nicht mehr gut halten. „Ich hatte einen sehr betagten Patienten, der mit seinen Prothesen nicht mehr essen konnte. Mit zwei kleinen Implantaten, die seine alte Prothese stabilisiert haben, konnte er endlich wieder kauen.“ Essen, sprechen, lachen – mit mehr Selbstverständlichkeit. Das ist nicht nur Komfort, sondern oft ein echtes Stück Lebensqualität. Voraussetzung für ein Implantat sei dem Fachmann zufolge ein gesunder Kieferknochen. Wenn dieser fehlt, könne eine



Operation nötig sein. „Wenn man zu lange wartet, wird der Aufwand größer“, betont Dr. Panitz. Auch gesundheitliche Faktoren spielen eine Rolle: Schwere Osteoporose mache eine Implantation quasi unmöglich, bestimmte Osteoporose-Medikamente, die den Knochenstoffwechsel hemmen, erhöhten das Risiko. Ein Implantat könne dann kaum noch anwachsen. Auch Diabetes stelle ein Problem dar. Die größte Sorge bereiten Dr. Panitz aber Raucherinnen und Raucher: „Ein starker Raucher hat ein Risiko von 800 bis 1000 Prozent, Zähne zu verlieren. Und wenn der eigene Zahn nicht hält, dann hält das Implantat auch nicht gut.“ Eine gute Vorbereitung vor der Implantation sei daher das A und O. Vor dem Eingriff erfolgt eine umfassende Diagnostik: Anamnese, Blutwerte, eventuell ein 3D-Röntgenbild. „Gerade im Unterkiefer, wo der Hauptnerv läuft, arbeiten wir mit computerberechneter, 3D-geführter Implantation – das ist sicherer.“ Auch der Vitamin-D-Spiegel spielt eine Rolle, habe er doch wesentlichen Einfluss auf die Knochenqualität. Und was wird schließlich eingesetzt? Die meisten Implantate bestehen aus Titan – gewebefreundlich und bewährt. „Die Knochenzellen lieben diese Titanoxidoberfläche. Bereits nach ein paar Wochen ist das Implantat mit dem Knochen verwachsen.“ Für sensible Patientinnen und Patienten gebe es auch Varianten mit Roxolid, einer Mischung aus Titan und Zirkonoxid. Manche bevorzugen, vor allem aus ästhetischen Gründen, sogenannte Keramikimplantate aus reinem Zirkondioxid. Allergien bei Implantaten? Kaum dokumentiert, so



der Arzt. „Aber wer ganz sicher sein will, kann sich testen lassen.“ Geht es endlich los, werden Implantate meist unter lokaler Betäubung gesetzt. „Im Knochen gibt es keine Nerven – das tut nicht weh. Nur das Zahnfleisch und die Knochenhaut, und die werden betäubt.“ Angstpatientinnen und -patienten könnten zusätzlich sediert werden. Eine Vollnarkose? Möglich – sei aber meist nicht notwendig. Im Anschluss ist etwas Geduld gefragt. Die Heilung dauere zwischen sechs Wochen und sechs Monaten, je nach Knochenqualität. „Im Unterkiefer geht es oft schneller – im Oberkiefer dauert es länger.“ Und danach? Die Pflege ist entscheidend. „Wenn man nie putzt, darf man sich nicht wundern“, mahnt der Zahnarzt. Interdental-Bürsten helfen, Zahnzwischenräume zu reinigen. Denn Implantat-Kronen haben oft größere Abstände als natürliche Zähne – das Zahnfleisch deckt nicht alle Zahnzwischenräume ab. Regelmäßige Kontrollen sichern obendrein die Haltbarkeit. „Wenn es gut gemacht ist, sollte es 15 bis 20 Jahre halten.“ Ein Implantat ersetze nicht nur einen Zahn – es schenke ein neues Lebensgefühl. Das weiß auch Dr. Panitz, wenn er mit Blick auf Aufwand und eventuelle Kosten augenzwinkernd anmerkt: „Kein Mensch will ein Implantat. Aber jeder will feste Zähne.“ *nio*



Fotos: Dr. Panitz @Christoph Zachariae, @depositphotos.com: @waldemar-hoelzer, @Crevis



www.panitz-zahnarzt.de
www.dr-panitz.de

„Jeder, der gesetzlich versichert ist, sollte sich frühzeitig um eine Zahnzusatzversicherung kümmern“, so Dr. Panitz mit Blick auf die großen Summen, die bei Zahnimplantaten anfallen können.



Koriander - ein „Superfood“?

Er gilt wie Chiasamen oder Blaubeeren als „Superfood“: Koriander soll entgiften, antibiotisch wirken und das Immunsystem stärken. „Der Vitamin C- und Antioxidantien-Gehalt ist tatsächlich nennenswert“, sagt dazu der Würzburger Apotheker Dr. Wolfgang Schiedermaier, der sich mit der Gewürz- und Heilpflanze gut auskennt. Therapeutisch relevant wäre die Wirkung allerdings erst, würde man täglich einen ganzen Teller voll Korianderblätter essen. Was gemeinhin niemand tut. Laut dem Pharmazeuten haben sowohl die Blätter als auch die Früchte sowie das ätherische Öl eine positive Wirkung bei Verdauungsproblemen. Vor allem in der Volksmedizin würden die Früchte des Korianders gern als Mittel bei Magen-Darm-Problemen eingesetzt: „Ein aktuellerer wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweis steht jedoch aus.“ Trotzdem gelte die Verwendung von Koriander als Verdauungsmittel als mindestens plausibel: „Zum ätherischen Öl finden auch weiterführende Studien statt.“ Das ätherische Öl habe in vitro eine deutlich keimhemmende Wirkung.

Die sei allerdings stark konzentrationsabhängig. Jeder Apfel beinhalte „um Größenordnungen“ mehr an Vitamin C. In der indischen Küche werde Koriander als Aphrodisiakum verwendet: „Erste Untersuchungen scheinen zu bestätigen, dass hier etwas dran sein könnte.“ Für eine abschließende Beurteilung wären weitere Studien nötig. *pat, Fotos:*

@depositphotos.com: @supams, @deslms, @may1985, @magdazarebska, @wp.pl, @pimonova, @inagraur.ymail.com



Klinik am Steigerwald: Die Spezialisten für chronische Krankheiten Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren helfen bei:

- Polyneuropathie und Restless-Legs-Syndrom
- Post-Covid und Erschöpfung (CFS)
- Fibromyalgie und Rheuma
- Rückenschmerzen
- Chronischen Darmentzündungen
- Migräne und Schmerzkrankungen
- ADHS

Sie sind chronisch krank und eine Odyssee von Arzt zu Arzt liegt bereits hinter Ihnen. Sie haben ambulant schon einige alternative Methoden probiert, aber nichts bringt den Durchbruch. Dann sind Sie in der Klinik am Steigerwald richtig gut aufgehoben.

Die Basis der alternativen Therapie bilden die fünf Säulen der Chinesischen Medizin:

- Die Chinesische Arzneitherapie individuell auf jeden Patienten abgestimmt
- Akupunktur
- Körpertherapie
- Shiatsu, Psychotonik, Cranio-Sacral-Therapie uvm.
- Übende Verfahren wie z.B. QiGong
- Ernährung



Chefärztin Dr. med. Gerland erklärt die Chinesische Therapie

30
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

Hier werden Sie mit Ihrem Beschwerdebild ernst genommen. Sie wollen von unserer jahrelangen therapeutischen Erfahrung mit chronisch kranken Menschen profitieren und Ihre Behandlungschance nutzen?

Führen Sie ein kostenfreies Arztgespräch und besprechen Ihre persönliche Situation. Dafür füllen Sie diesen Anfragebogen aus (QR-Code scannen) oder unter:

■ www.tcmklinik.de

Klinik am Steigerwald, 97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949 - 0
info@tcmklinik.de



Buchtipp:

Klinikgründer Dr. Christian Schmincke
Chinesische Medizin für die westliche Welt

Springer Verlag 27.99 €
Bestellen Sie versandkostenfrei bei:

Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949 - 0





Selbstheilungsreize setzen

Heilpraktikerin Daniela Schunk über Chancen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Körper als Ganzes und bezieht äußere Einflüsse mit ein. In der vergangenen Ausgabe der Lebenslinie (1/25) gab Daniela Schunk, Heilpraktikerin mit eigener Gesundheitspraxis in Versbach, einen ersten Einblick in die uralte, fernöstliche Heilkunde. Zu den Grundlagen gehört das Konzept von Yin und Yang. „Dieses ist in allem zu finden und hat immer gegensätzliche Zuordnungen“, erläutert die Fachfrau mit mehr als 20-jähriger TCM-Erfahrung. Yang sei aktiv, sei der Tag, Funktion, gebend, stehe für das Männliche. „Im Körper steht Yang für die Hohlorgane wie Darm, Gallen- und Harnblase.“ Yin stünde für die Nacht, die Substanz, aufbauend, passiv, nehmend und sei das Symbol für das Weibliche. „In der westlichen Medizin steht Yin für Speicherorgane, die Lebensstoffe wie Blut herstellen oder speichern.“ Das Konzept ist aber nicht nur organisch zu betrachten. „In unserer Zivilisation wird vor allem darauf geachtet, dass wir immer genügend im Tun sind, aktiv und erfolgreich,“ erläutert Daniela Schunk. „Mit dieser Denkweise und ohne ausreichend Zeit für Yin, die Regeneration und das Zuführen von Energie, ist ein Burnout vorprogrammiert.“ Ein wesentlicher Therapie-Bestandteil von TCM ist die Akupunktur, wie Schunk schon in der vergangenen Lebenslinie darlegte. „In den Meridianen zirkulieren die Energieflüsse des Körpers. Sie sind eigene Kommunikationswege für die Vitalkraft Qi im menschlichen Körper“, sagt sie. „So werden die an dieses Kanalnetz angeschlossenen Organe mit Lebensenergie versorgt und alles im Körper zu einer funktionellen Einheit verbunden.“ In einem Akupunktur-Punkt würden Arterie, Vene, Lymphbahn und Nerv aufeinandertreffen. „Die Meridiane verknüpfen die einzelnen Punkte wie eine Perlenkette miteinander.“ Nach dem Einstich achte sie darauf, dass von den Patientinnen und Patienten eine Befindensänderung an der Einstichstelle erkannt werde, etwa ein Warmwerden, Ausstrahlen oder Kribbeln. Dieses „De-Chi-Gefühl“ sei wie ein „Anschalten“ des Akupunktur-Punkts und

unbedingt zu beachten. Die Anwendungsgebiete seien der Heilpraktikerin zufolge vielfältig und reichen von Spannungskopfschmerzen bis hin zur Kniegelenks-Arthrose. Doch es gehe nicht nur um körperliche Beschwerden, sondern auch um psychische Belastungen und daraus resultierende Störungen. „Sie können mit der TCM behandelt und mit Selbstheilungsreizen unterstützt werden.“ Sie macht jedoch deutlich, dass sich in der Therapie große individuelle Unterschiede in den Behandlungserfolgen zeigen. „Manch ein Organismus reagiert auch bei schwerwiegenden Erkrankungen positiv auf Akupunktur, ein anderer muss bei nur leichten Problemen Geduld aufbringen.“ Die Vielfältigkeit der Beschwerden sei oft ausschlaggebend, aber auch wie viele Medikamente den Organismus mit Nebenwirkungen beeinflussen, wie viele Operationen und Narben die Energie und Energieleitbahnen blockierten, aber auch der Umstand, wie einsichtig der Mensch an seinen veränderbaren Verhaltensweisen an der Genesung mitarbeite. „Die Heilung geht immer von der Patientin oder dem Patienten aus“, betont Daniela Schunk. „Als TCM-Therapeutin begleite ich Menschen bei ihrem Heilungsprozess, stelle die individuell am besten passende Strategie zur Verfügung und strebe Gesundheit an.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©privat, ©depositphotos.com: @NewAfrica, @jochenschneider

 www.daniela-schunk.de

Für die Kosten einer klassischen Körperakupunktur kommen laut Verbraucherzentrale alle gesetzlichen Krankenkassen auf – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. Etwa bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule oder bei Kniegelenksarthrose, und wenn die Schmerzen seit mindestens sechs Monaten bestehen. In der Regel bestehn Anspruch auf bis zu zehn Akupunktur-Sitzungen pro Krankheitsfall.



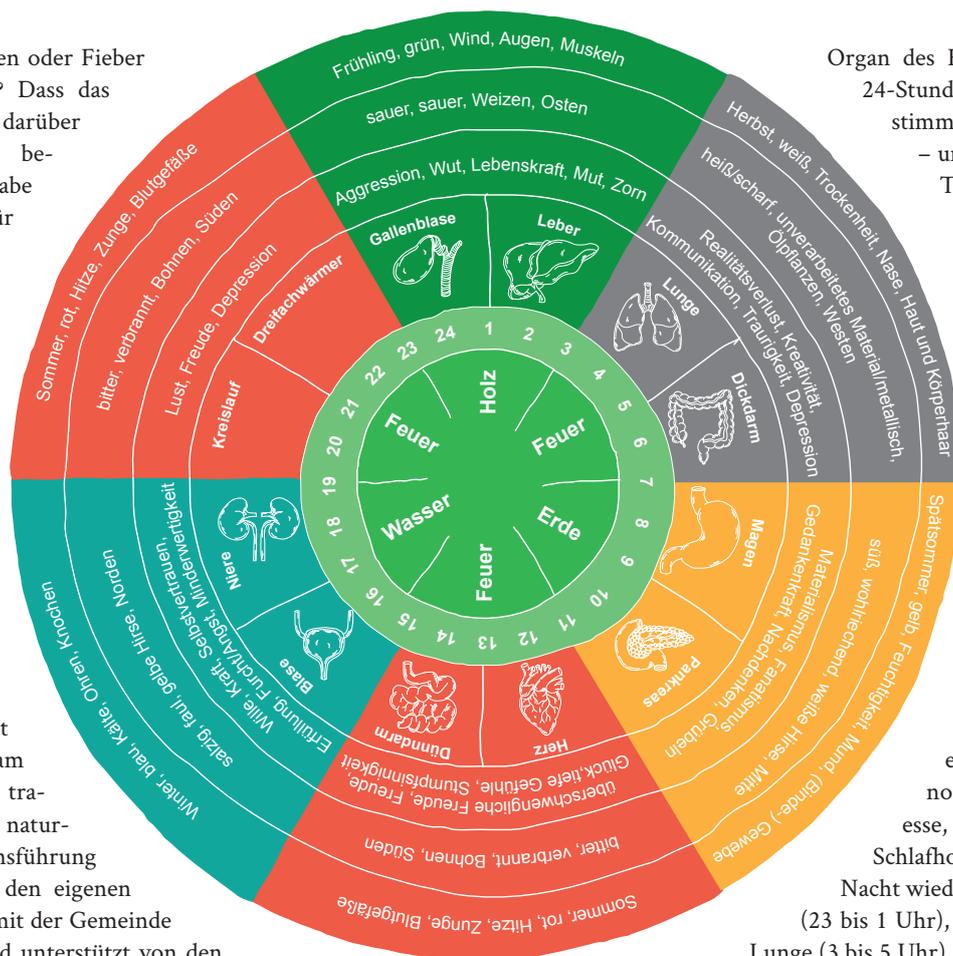
„Die Akupunktur, das Nadeln spezieller Punkte, regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, das energetische Ungleichgewicht zu harmonisieren und auszugleichen“, erklärt Daniela Schunk.



Gespräche am Kamin

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg will mehr Bewusstsein für traditionelle Hausmittel, naturheilkundliche Lebensführung und das Verständnis für den eigenen Körper schaffen

Bei leichtem Schnupfen oder Fieber in die Notaufnahme? Dass das keine Seltenheit ist, darüber hat die Lebenslinie bereits berichtet (Ausgabe I/2024). Grund dafür ist unter anderem das fehlende Wissen über den eigenen Körper. Das will Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg stärken. In Gerchsheim lodert nicht nur in den Wohnzimmern ein wärmendes Feuer – auch im übertragenen Sinne entfacht die Heilpraktikerin mit ihren „Gesprächen am Kamin“ ein Feuer für traditionelle Hausmittel, naturheilkundliche Lebensführung und Verständnis für den eigenen Körper. Gemeinsam mit der Gemeinde ins Leben gerufen und unterstützt von den hiesigen Dorffrauen, bietet sie regelmäßig kostenfreie Vortragsabende an. Die Impulse, die Gräfin Wolffskeel vermittelt, stammen aus gelebter Erfahrung: von ihrer Mutter, Großmutter – und jahrzehntelanger eigener Heilpraxis. Ob Fließschnupfen, trockener Reizhusten oder produktiver Husten – wer die feinen Nuancen versteht, könne gezielter Therapien angehen, ist sie überzeugt. So werde etwa schwarzer Rettich mit Honig zum natürlichen Hustensirup, Salbeitee bei trockenem Husten sollte hingegen lieber vermieden werden. Und Wickel – ob mit Zwiebel, Essig oder Retterspitz – würden erst dann ihre Wirkung entfalten, wenn man weiß, wie man sie korrekt anlegt. Dieses Wissen sei kein Luxus, sondern elementar – gerade in einer Zeit, in der Selbstfürsorge oft an Apps und Algorithmen delegiert werde, betont die Heilpraktikerin. Herzstück des nächsten Kaminabends wird der „Rhythmus des Menschen in den verschiedenen Jahreszeiten“, also die Chronobiologie, sein. Einen Fokus legt sie hier auf die sogenannte Organuhr. Gräfin Wolffskeel zeigt, wie dieses Konzept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das den Energiefluss der zwölf Meridiane und Organe beschreibt, auch uns helfen kann. Sie erklärt, wie jedes



Organ des Körpers innerhalb eines 24-Stunden-Rhythmus eine bestimmte Hochphase durchläuft – und wie sich dieser innere Takt auf Wohlbefinden, Krankheit und Leistung auswirken kann. Zwischen sieben und neun Uhr habe zum Beispiel der Magen seine stärkste Aktivität: der ideale Zeitpunkt für das Frühstück. Zwischen 13 und 15 Uhr dominiere der Dünndarm – die beste Phase für die Hauptmahlzeit. Ab 19 Uhr beginne der Körper sich hormonell auf Ruhe einzustellen – wer jetzt noch schwer verdaulich esse, störe die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Die Nacht wiederum gehöre Gallenblase (23 bis 1 Uhr), Leber (1 bis 3 Uhr) und Lunge (3 bis 5 Uhr). Wer zum Beispiel regelmäßig um dieselbe Uhrzeit erwacht, könne aus der

Organuhr nützliche Rückschlüsse ziehen, sagt die Gräfin. Wie Chronobiologie zur Verhaltensänderung einer ganzen Gesellschaft genutzt werden kann, beweist Bad Kissingen, die weltweit erste ChronoCity, bereits seit Jahren. Auch darüber hat die Lebenslinie berichtet (Ausgabe II/2015). Der Vortrag von Gräfin Wolffskeel findet am 5. November in der Turnhalle Gerchsheim statt – wie immer ohne Eintritt, mit thematisch passendem, phytotherapeutischem Tee, bereitgestellt von Gräfin Wolffskeel, und als Rezept im Würzburger Kräuterladen „Kraut Allerliebste“ hinterlegt. Weitere Termine folgen bis ins Frühjahr, darunter Themen wie Bachblüten oder Farbensprache. Der Geist der Gespräche am Kamin: lebendige Hilfe zur Selbsthilfe, kostenlos und für jeden zugänglich, ehrenamtlich, herzlich und ohne digitale Überfrachtung. Ein echter Mehrwert in unserer Zeit.

Nicole Oppelt

Foto: ©Caroline Förster, Illustration: ©Lebenslinie/Sabine Trost



Weiterführendes und weitere geplante „Gespräche am Kamin“ unter www.graefin-wolffskeel.de

Sanft, verlässlich & unaufgeregt

Goldgelbe Ruhe aus der Tasse: Kräuter-Expertin Romina Höchner erklärt, was die Linde so wertvoll macht

Wenn der Oktober beginnt, verschwindet der Duft des Sommers so langsam. Und doch birgt die kältere Jahreszeit ihre eigenen Schätze – zurückhaltender, aber nicht weniger wohltuend. Eine Repräsentantin hierfür: die Lindenblüte. Von der Naturheilkunde geliebt, von Generationen geschätzt, wurden die Sommer- und Winterlinde zur Heilpflanze des Jahres 2025 gekürt. Zu Recht: „Die Lindenblüte ist so etwas wie die Oma unter den Heilpflanzen – erfahren, sanft und immer zur Stelle, wenn's zwickt“, sagt Romina Höchner, Inhaberin des Würzburger Kräuterladens „Kraut Allerliebste“, über das traditionelle pflanzliche Arzneimittel. Schon unsere Vorfahren hätten um ihre Kraft gewusst. Über Jahrhunderte hinweg habe die Linde als „lebendige Apotheke“ des Dorfplatzes gegolten, weiß die Expertin. Wer heute durch Alleen oder Parks spaziert, begegnet ihnen noch – mächtigen Sommer- und Winterlinden, bis zu 40 Meter hoch, mit

herzförmigen Blättern und zartgelben Blütenständen, die im Juni geerntet und getrocknet werden. Und doch entfaltet sich

ihre Wirkung erst richtig, wenn die Tage kürzer werden – als dampfende Tasse Tee, die Körper und Geist wärmt. Lindenblüten enthalten Höchner zufolge eine feine Kombination aus ätherischen Ölen, Flavonoiden, Schleim- und Gerbstoffen. In der Volksmedizin würden die Lindenblüten bei fiebrigen Erkältungen, Husten und innerer Unruhe eingesetzt. Sie wirkten schweißtreibend, reizlindernd und entzündungshemmend. „Der Tee fördert die Durchblutung und kann ein wohliges Körpergefühl erzeugen, gerade wenn man sich angeschlagen fühlt“, erklärt die Kräuter-Expertin. Zubereitung und Anwendung sind denkbar einfach: Ein bis zwei Teelöffel der getrockneten Blüten mit heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen – fertig. Zwei bis drei Tassen am Tag gelten als bewährte Menge. Für eine Schwitzkur darf es etwas mehr sein, möglichst heiß getrunken, dazu Ruhe und eine kuschelige Decke. Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte vor der Anwendung ärztlicher Rat eingeholt werden, ebenso bei chronischen Erkrankungen oder generellen Unsicherheiten. Für Kinder unter vier Jahren wird die Anwendung nicht empfohlen. Die Lindenblüte ist keine schrille Erscheinung. „Sie

ist sanft, verlässlich, unaufgeregt – und dabei doch eine kleine Heldin“, sagt Romina Höchner. „Ob bei Husten, Frösteln oder einfach zum Runterkommen: Diese Blüte hat es verdient, öfter in unsere Tassen zu kommen.“ Und vielleicht ist es genau das, was wir jetzt brauchen.

Nicole Oppelt

Fotos: @Marcel Gollin, @depositphotos.com: @mahirart, @Kassandra2, @msk_nina, @zzayko

 www.krautallerliebste.de



„Die Lindenblüte ist ein echtes Multitalent. Gerne wird sie auch bei innerer Unruhe, Stress oder Schlafproblemen eingesetzt“, weiß Romina Höchner, Inhaberin von Kraut Allerliebste in Würzburg.



Mein Leben im Dienste Ihrer Gesundheit.

Als Heilpraktikerin und psychologische Beraterin stehen Sie als Mensch für mich im Mittelpunkt – ich betrachte Sie in Ihrer Ganzheit, erspüre und erfasse Sie individuell. Denn gesundes Leben kann nur im Einklang mit sich selbst, der Natur, der Umwelt und im Bewusstsein der wechselseitigen Abhängigkeiten gelingen. Begeben Sie sich vertrauensvoll in meine Hände. Gemeinsam bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Siehe Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Wissen zu teilen ist etwas Wunderbares. Meine Bücher mit detaillierter Inhaltsbeschreibung finden Sie unter: www.graefin-wolffskeel.de



PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
Eichenweg 4 | 97950 Gerchsheim

SURYA – INSTITUT FÜR
NATURHEILKUNDLICHE FORTBILDUNG
Kirchgasse 9 | 97234 Reichenberg

09344.92.88.80
praxis@graefin-wolffskeel.de
www.graefin-wolffskeel.de

Wie sich die Zwiebel in Schale wirft

Heilpraktiker Bernhard Späth über ein Potenzial, das weit über die Küche hinausgeht

Wie sich die Zwiebel für unsere Gesundheit in Schale wirft, ist wahrlich kein Grund zum Weinen. Dennoch laufen vielen Menschen die Tränen über die Wange, wenn sie das Amaryllisgewächs in der Küche verarbeiten. Warum wir die paar Tränchen gerne in Kauf nehmen sollten, darüber haben wir uns mit Bernhard Späth, Heilpraktiker aus Lohr am Main, unterhalten. „Seit Jahrtausenden wird die Zwiebel (*Allium cepa*) als Gewürz-, Haus- und Heilmittel geschätzt“, weiß der Experte. Die uralte Kulturpflanze aus Mittelasien sei seines Erachtens nicht ohne Grund zur Heilpflanze des Jahres 2015 auserkoren worden. Denn: „Zusammen mit anderen Alliumgewächsen wie Schnittlauch, Knoblauch und Bärlauch kann man die Zwiebelknolle als ein starkes, natürliches Antibiotikum bezeichnen. Denn sie wirkt nachweislich antibakteriell.“ Laut Späth könne das Lauchgewächs aber noch deutlich mehr. Es sei in der Lage, Viren abzutöten, Schleimhäute abschwellen zu lassen, Entzündungen zu hemmen und das Immunsystem zu stärken. Darüber hinaus sage man der Zwiebel eine verdauungsfördernde, harntreibende, blutverdünnende, blutfett- und blutdrucksenkende Wirkung nach. „Diese heilende Wirkung hat die Zwiebel dem Allicin zu verdanken, einer schwefelhaltigen organischen Verbindung, die die tränenenden Augen verursacht, sobald der Zwiebelkörper zerschnitten wird“, erklärt der Zwiebelfan. Daneben würden aber auch an-



dere Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente dazu beitragen, dass die Zwiebel bei vielen Beschwerden eine Linderung und manchmal sogar eine Heilung einleiten könne. „Außerlich findet die Heilpflanze Anwendung bei frischen Narben, Warzen, Verbrennungen und Insektenstichen“, so Späth. Dabei werde der austretende Saft der frisch aufgeschnittenen Zwiebel leicht verrieben. Nach ein paar Minuten entfalte sich die abschwellende, kühlende und leicht desinfizierende Wirkung. Bei offenen Hautverletzungen sei diese Methode aber nicht geeignet. Bei einer Ohrentzündung lege man einen Zwiebelwickel aufs Ohr. Doch Vorsicht: Sei das Fieber zu hoch, würden die Ohrenschmerzen anhalten und wäre gar ein Ausfluss zu beobachten, sollte dringend ärztlicher Rat eingeholt werden. Als Hausmittel zum Einnehmen empfehle die Volksmedizin die Heilknolle bei Atemwegsinfekten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei Verdauungsbeschwerden. „Die stärkste Heilwirkung hat die Zwiebel, wenn man sie pur isst“, so der Fachmann. Er rät zu mehreren frischen Zwiebelstücken pro Tag – entweder als vorbeugende Maßnahme oder zu Heilzwecken. Die Kehrseite der Medaille: Rohe Zwiebeln können in größeren Mengen auf den Magen schlagen und Schmerzen sowie Blähungen verursachen. Späth empfiehlt daher, zunächst kleinere Mengen zu essen. „Gemäß der naturheilkundlichen Sichtweise ist es nicht

ausgeschlossen, dass die Beschwerden nicht primär von der Zwiebel verursacht werden, sondern durch deren entgiftende und keimabtötende Wirkung im Magen-Darm-Kanal.“ Demzufolge könnte die eingenommene Menge langsam erhöht werden, ohne dass weiteres Unbehagen ausgelöst wird. Aber: „Wer überempfindlich oder allergisch auf Zwiebel reagiert, sollte diese weder innerlich noch äußerlich anwenden“, mahnt Bernhard Späth.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Pexels.com, ©depositphotos.com:
@innakreativ@yandex.ru, @ohm3417@hotmail.com,
@pimonova, @ivofet, @furo_felix

 www.heilpraktiker-lohr.de

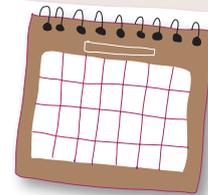
Zwiebelmedizin

Als Klassiker gelte der einfach herzustellende Zwiebelhustensaft, der auch für Kinder geeignet ist. Hierfür wird eine Zwiebel in kleine Würfel geschnitten und mit drei Esslöffeln Biohonig vermischt. „Zugedeckt lässt man diesen Mix bei Zimmertemperatur zwölf Stunden ziehen, seiht ihn danach ab und nimmt mehrmals täglich ein bis zwei Teelöffel ein“, so Bernhard Späth. Die Wirkung setze meist innerhalb einer Stunde ein. Der Sirup sei auch bei einer beginnenden Erkältung bestens geeignet. Foto: ©depositphotos.com/@ohm3417@hotmail.com



Gesundheitskalender

1. Oktober 2025 bis 31. März 2026



REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Jeden Mo, 17.15 Uhr, und Mi, 9.30 Uhr
Körperwahrnehmung mit Lisa Kuttner
 Tanzraum, SchieBhausstr. 19, Würzburg,
 Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

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

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

Jeden Do, 17 Uhr
Kinomichi
 Tanzraum, SchieBhausstr. 19, Würzburg,
 Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

Jeden Do, 19.15 Uhr, und Fr, 9 Uhr
Sivananda Yoga
 Tanzraum, SchieBhausstr. 19, Würzburg,
 Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

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

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

Veranstaltungen Umweltstation
Kitzinger Land
 www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de/
 projekte/veranstaltungskalender

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

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

Vegane Kochkurse Vrohstoff Würzburg
 www.vrohstoff.de/kochkurse

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

Programm Baumwipfelpfad Steigerwald
2025
 www.baumwipfelpfadsteigerwald.de

AUSSTELLUNGEN/SONDERVERANSTALTUNGEN/WORKSHOPS

27.9.-5.10.25
Mainfrankenmesse
 Auf der Talavera, Würzburg, www.rwmessen.de

18.10.25, ab 10 Uhr
Schilddrüsentag 2025
 UKW, Hörsaal I, Zentrum für Innere Medizin,
 Würzburg,
 Anmeldung (bis 6.10.): selbsthilfe@ukw.de

19.10.25, 10 bis 14 Uhr
Tag der Orthopädie
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
 Schweinfurt

26.10.25, 11 bis 18 Uhr
Verbrauchermesse BioRegioRhön
 Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6,
 Bastheim-Wechterswinkel

8.11.25, 9 bis 18 Uhr
Ayurveda-Symposium: Die Darm-Hirn-Verbindung und das Mikrobiom. Auswirkung auf Neurologie und Psyche
 Großer Kursaal, Bad Bocklet,
 Anmeldung: rezeption@ayurveda-deutschland.org

15.11.25, 15 bis 18 Uhr
Workshop: Wunderwelt Licht
 Umweltstation, Untere Maingasse 4,
 97342 Marktstefl,
 Anmeldung (bis 1.11.): info-umweltstation@kitzingen.de oder 09321.9281109

20.11.25, 16 bis 19.30 Uhr
Weltpankreasrebstag 2025
 Seminarraum Siebold, Juliusspital,
 Klinikum Würzburg Mitte

21.-22.3.26
Gesundheitsmesse
 Franken aktiv & vital, Brose Arena Bamberg

OKTOBER 2025

7.10.25, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Venenleiden – Ursache und Therapie
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
 Schweinfurt, Anmeldung: info@leopoldina.de

8.10.25, 17.30 Uhr
Interaktiver Vortrag: Naturheilverfahren nach Sebastian Kneipp
 Rudolf-Alexander-Schröder-Haus,
 Wilhelm-Schwinn-Platz 3, Würzburg

9.10.25, 17.30 Uhr
Führung: Palliativstation
 Juliusspital Palliativakademie,
 Juliuspromenade 19, Würzburg

11.10.25, 9.30 bis 12 Uhr
Meditation am Samstag – Zen
 Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen

12.10.25, 14 Uhr
Sonderführung: „Ein ungewöhnliches Paar! Vom Weinbau und den Kirchenburgen“
 Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim,
 An der Kirchenburg 5, Iphofen

14.10.25, 16.30 Uhr
KWM-Infoabend: Früherkennung und Therapie von Lungenerkrankungen
 Juliusspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode,
 Klinikstr. 10, Würzburg,
 Anmeldung: 0931.3930

14.10.25, 18 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Gelenkschmerzen von Kopf bis Fuß, Arthrose – Ursachen, Diagnostik und Therapie-möglichkeiten
 Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8,
 Schweinfurt

14.10.25, 19.30 bis 21 Uhr
Männlich? Weiblich? Divers! – Ein Vortrag zur Transidentität
 Kurhaus Bad Mergentheim, Lothar-Daiker-Straße 2,
 Bad Mergentheim

15.10.25, 17 Uhr
Arzt-Patienten-Seminar: Medikamente in der Behandlung chronischer Schmerzen
 Gesundheitspark, Robert-Koch-Str. 10,
 Schweinfurt

18.10.25, 11 bis 14 Uhr
Patienteninformationstag: Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom
 TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh,
 Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

18.10.25, 19.30 Uhr
Ballett Eros
 Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33,
 Würzburg, Karten: 0931.39080

19.10.25, 11 bis 14 Uhr
Patienteninformationstag: Post-Covid, CFS, Post-vac., Fibromyalgie
 TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh,
 Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

23.10.25, 16.30 Uhr
Gut durch die Nacht - Restless Legs und Schlafstörungen im Alter: Was hilft wirklich?
 Geriatriisches Zentrum, Klinikum Main
 Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

26.10.25, 11 bis 18 Uhr
Verbrauchermesse BioRegioRhön
 Kloster Wechterswinkel, Um den Bau 6,
 Bastheim-Wechterswinkel

26.10.25, 17.30 Uhr
Jahreskreisfest: Ahninnen
 Tanzraum, SchieBhausstr. 19, Würzburg
 Anmeldung: www.tanzraum-wuerzburg.de

28.10.25, 17.30 Uhr
Achtehme Meditation mit Heilpflanzen – zur Immunstärkung und Erkältungsprophylaxe
 Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3,
 Würzburg

NOVEMBER 2025

2.11.25, 18 Uhr
Ballett Eros
 Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33,
 Würzburg, Karten: 0931.39080

5.11.25, 18.30 bis 20 Uhr
Hybrid-Vortrag – Planetary Health Diet: Gesunde Ernährung für Mensch und Klima
 Umweltstation, Untere Maingasse 4,
 Marktstefl, Anmeldung (bis 28.10.):
 info-umweltstation@kitzingen.de oder
 09321.9281109

5.11.25, 19 Uhr
Vortrag Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Die Organuhr – Chronobiologie, Turnhalle, Gerchsheim



bellfugio
 sicher eingekuschelt

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



www.bellfugio.de
 Anja Gansbühler
 Geschäftsführerin
 0151 17449712



20 Jahre

壽
 GESUNDHEITSPRAXIS
 DANIELA SCHUNK
 Naturalkunde

St.-Rochus-Straße 25 K
 97078 Würzburg / Versbach
 Telefon 0931 / 2999390

www.daniela-schunk.de

5.11.25, 18 Uhr

Führung für Kinder und Eltern: Nachts mit der Taschenlampe im Tropenhaus unterwegs

Botanischer Garten, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

8.11.25, 9 bis 18 Uhr

Symposium: „Mikrobiom und seelische Gesundheit“

Grosser Kursaal, Kurhausstraße 2, Bad Bocklet, Anmeldung: 09708.78832

8.11.25, 9.30 bis 12 Uhr

Meditation am Samstag – Zen

Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen

8.11.25, 15 Uhr

Ewig leben?! – Workshop für Erwachsene, die Kinderfragen über ein mögliches Todes-Danach verstehen und hilfreich beantworten möchten

Rudolf-Alexander-Schröder-Haus, Wilhelm-Schwinn-Platz 3, Würzburg

12.11.25, 17 Uhr

Arzt-Patienten-Seminar: Naturheilkundliche Methoden in der Schmerztherapie

Gesundheitspark, Robert-Koch-Str. 10, Schweinfurt

13.11.25, 18 Uhr

Vortrag: Stärke Dein Herz – auch im Alter

Kulturhaus, Oberstorstr. 39, Gemünden

14.11.25, 19.30 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

18.11.25, 16.30 Uhr

KWM-Infoabend: Gesunde Gefäße – gesundes Herz

Juliussspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung: 0931.3930

20.11.25, 16.30 Uhr

Vortrag: Fit und Gesund durch den Winter - Was Körper und Seele in der kalten Jahreszeit brauchen

Geriatrisches Zentrum, Klinikum Main Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

22.11.25, 11 bis 14 Uhr

Patienteninformationstag: Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom

TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

25.11.25, 19.30 bis 21 Uhr

Herzinfarkt verhindern – So schützen Sie Ihre Gefäße

Kurhaus Bad Mergentheim, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

26.11.25, 10 Uhr

Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie

CCC Mainfranken, Josef-Schneider-Str. 6, Haus C16, Würzburg, Anmeldung: www.lookgoodfeelbetter.de

26.11.25, 19 Uhr

Vortrag: Brustkrebs – Früherkennung & Therapie

Alte Turnhalle Lohr, Gärtnerstraße 2, Lohr

DEZEMBER 2025

2.12.25, 19.30 bis 21 Uhr

InSight - Psychologie im Fokus: Suizidgefährdung erkennen

Kurhaus Bad Mergentheim, Lothar-Daiker-Straße 2, Bad Mergentheim

9.12.25, 14 bis 15.30 Uhr

Vortrag: Diagnose Demenz – und was nun?

Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

9.12.25, 16.30 Uhr

KWM-Infoabend: Palliativmedizin – Begleitung in der letzten Lebensphase

Juliussspital Seniorenstift, Saal Dres. Amode, Klinikstr. 10, Würzburg, Anmeldung: 0931.3930

12.12.25, 19.30 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

13.12.25, 9.30 bis 12 Uhr

Meditation am Samstag – Zen

Benediktushof, Klosterstr. 10, Holzkirchen

14.12.25, 14 Uhr

Führung: Vanille, Zimt und andere Gewürze in der Weihnachtsbäckerei

Botanischer Garten, Würzburg, Anmeldung: 0931.3186240

16.12.25, 14 bis 19 Uhr

Epilepsieberatung Außensprechtag in Schweinfurt

Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Straße 8, Schweinfurt, Terminvereinbarung: 0931.3931580 oder epilepsieberatung@juliussspital.de

18.12.25, 16.30 Uhr

Vortrag: Der stille Begleiter – Einsamkeit im Alter – Wie man dem Rückzug begegnen kann

Geriatrisches Zentrum, Klinikum Main Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

21.12.25, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest: Wintersonnenwende

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

23.12.25, 19.30 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

26.12.25, 18 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

JANUAR 2026

9.1.26, 19.30 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

15.1.26, 16.30 Uhr

Vortrag: Mangelernährung im Alter – ein unterschätztes Problem

Geriatrisches Zentrum, Klinikum Main Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

24.1.26, 11 bis 14 Uhr

Patienteninformationstag: Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom

TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

25.1.26, 11 bis 14 Uhr

Patienteninformationstag: ADHS für Eltern

TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

28.1.26, 19 Uhr

Vortrag Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Bachblüten für Erwachsene, Kindergarten- und Schulkinder

Turnhalle, Gerchsheim

FEBRUAR 2026

1.2.26, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest: Lichtmess

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

19.2.26, 16.30 Uhr

Vortrag: Ist das Alter weiblich? Über das Älterwerden aus weiblicher Perspektive

Geriatrisches Zentrum, Klinikum Main Spessart, Grafen-von-Rieneck-Str. 5, Lohr

MÄRZ 2026

4.3.26, 20 Uhr

Vortrag Reinhold Messner: Leben am Limit

Congress Centrum Würzburg, Info: www.wuerzburg.de

11.3.26, 19 Uhr

Vortrag Gräfin Wolffskeel von Reichenberg: Farbensprache

Turnhalle, Gerchsheim

14.3.26, 11 bis 14 Uhr

Patienteninformationstag: Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom

TCM Klinik am Steigerwald, Waldesruh, Gerolzhofen, Anmeldung: 09382.949207

21.-22.3.26

Gesundheitsmesse

Franken aktiv & vital, Brose Arena Bamberg

22.3.26, 17.30 Uhr

Jahreskreisfest: Frühjahrstag und nacht-gleiche

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

22.3.26, 18 Uhr

Ballett Eros

Theaterfabrik Blaue Halle, Alfred-Nobel-Straße 33, Würzburg, Karten: 0931.39080

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

Illustrationen: ©Sabine Trost



KLEINES GLÜCK.



Beim Grafeneckart 13
97070 Würzburg



WE DO WHAT WE
love.

est. 2017

skandinavisch
liebenswert
natürlich



SCAN & FOLLOW

Kraft- quelle Hoffnung

PRAKTISCHE WEGE ZU EINER
KRAFT, UM EINE NEUE WELT
ZU SCHAFFEN

VIER TÜRME



ANSHELM GRÜN
HSIN-JU WU

Aus der
Hoffnung
leben

VER TÜRME

ISBN 978-3-7365-0680-0 | € 22,00

vier-tuerme-verlag.de



Therapeutisch wirksam und schick

Moderne Kompressionstherapie: Der neue rundgestrickte medizinische Kompressionsstrumpf von medi mit Digitaldruck ist ab 15. Oktober am Start

Mit dem neuen mediven comfort print präsentiert der Medizinprodukte-Hersteller medi eine Innovation in der medizinischen Kompressionsversorgung: Erstmals verbindet ein medizinischer Kompressionsstrumpf therapeutische Wirksamkeit mit moderner 360°-Rundum-Farbbedruckung. Bestellbar ist der neue rundgestrickte medizinische Kompressionsstrumpf ab 15. Oktober in drei Mustern (Leo, Space, Twist) und je zwei Farbvarianten (dezent, knallig). Ab sofort ist der neue mediven comfort print in der Länge AD (Kniestrumpf) erhältlich. Damit bringt medi den ersten rundgestrickten medizinischen Kompressionsstrumpf mit Digitaldruck auf den Markt – einzigartig in der Branche. Das Bündchen, die Ferse und die Spitze sind schwarz gestrickt, um einen sportlicheren Look zu kreieren. Der mediven comfort print ist optisch nicht von einem modischen Kniestrumpf zu unterscheiden. Johannes Jena, Produktmanager Vascular bei medi: „Für Venen-Patientinnen und -Patienten ist die tägliche medizinische Kompressionstherapie fester Bestandteil ihres Alltags. Entscheidend für den Therapieerfolg ist jedoch, dass die medizinische Kompression regelmäßig und konsequent getragen wird.“



Deshalb war ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung des mediven comfort print: Er sollte sich kaum von herkömmlichen Strümpfen unterscheiden und Funktion mit außergewöhnlichem Design verbinden. Das steigert nachweislich die Akzeptanz und Adhärenz – und damit auch die Wirksamkeit der medizinischen Kompression.“ Katharina Funk, Junior Product Marketing Managerin Compression bei medi, ergänzt: „Mit dem mediven comfort print zeigen wir, dass medizinische Wirksamkeit und modernes Design Hand in Hand gehen können. Geeignet ist der medizinische Kompressionsstrumpf für Patientinnen und Patienten mit Venenleiden im Anfangs- bis mittleren Stadium, die Wert auf Mode legen und ihre Persönlichkeit auch über ihre Kleidung ausdrücken möchten – Männer wie Frauen.“

Mit KI zu einzigartigen Bildwelten

Auch in der Marketingkampagne zum mediven comfort print geht medi neue Wege und setzt zum ersten Mal gezielt Künstliche Intelligenz (KI) ein. „Wir haben bewusst entschieden, KI in unserer Kampagne zu integrieren“, erklärt Funk. „Wir möchten damit die emotionale Seite von medizinischer Kompression neu erzählen – modern, nahbar und inspirierend. Dabei verbinden wir innovative Technologie mit Authentizität: Patientinnen und Patienten stehen im Mittelpunkt unseres Wirkens mit ihren Träumen, Bedürfnissen und Zielen. Deshalb bleiben die Models unserer Bildwelten echte Menschen, ergänzt durch KI-generierte Szenarien, die neue Perspektiven eröffnen und zum Träumen einladen.“ Mit dem Einsatz von Digitaldruck und Künstlicher Intelligenz setzt medi einen weiteren Trend, hebt Kommunikation auf ein neues Niveau und zeigt: Medizinische Kompression kann nicht nur wirksam, sondern auch inspirierend sein.

Fotos: @www.medi.de, Hintergründe KI-generiert



www.medi.de, medi.biz/print

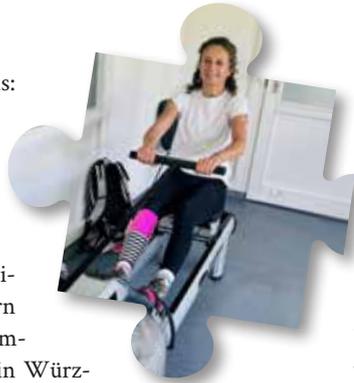
Ab 15. Oktober sind drei Muster für den mediven comfort print bestellbar (Leo, Space, Twist) – mit je zwei Farbvarianten (dezent, knallig).

„Das Wertvolle an diesem Programm ist, dass Menschen merken: Ich kann meine eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen“, sagt Matthias Graeber. (Bild unten)

Es gibt keine Ausreden mehr

Physiotherapeutin Renée Sielemann über ein Trainingsprogramm, das mehr leistet als körperliche Fitness

Es beginnt mit einem kleinen Luxus: ausschlafen. Für Renée Sielemann startete der erste Tag des Programms „RV-Fit“ am späten Vormittag – Zeit für Ruhe, bevor es sportlich wird. Fünf Tage lang war die Physiotherapeutin nicht in ihrer eigenen Praxis in Oberdürrbach, sondern im für diese Maßnahme zugelassenen Impuls Reha- und Gesundheitszentrum in Würzburg-Heidingsfeld. Nicht als Behandlerin, sondern als Teilnehmerin. Im Frühjahr entschloss sie sich, an RV-Fit teilzunehmen. Das ist ein von Ärztinnen und Ärzten entwickeltes, kostenfreies Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige, das Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung im Blick hat. Die einzige Voraussetzung für eine Teilnahme: Man muss seit mindestens sechs Monaten berufstätig sein und erste gesundheitliche Einschränkungen spüren. Bezahlt wird alles von der Deutschen Rentenversicherung, beantragen kann man die Teilnahme online in wenigen Minuten – ganz ohne Arztbesuch. „Am ersten Tag gibt es ein ärztliches Aufnahmegespräch, Zielvereinbarungen und den persönlichen Trainingsplan“, erzählt Renée Sielemann. „Es war mir wichtig, ein genaues Bild von den eigenen ‚Zipperlein‘ zu erhalten, die eigenen Ziele zu definieren und an ihnen zu arbeiten“, erinnert sie sich. „Für mich als Physiotherapeutin war es aber auch wertvoll, neue Impulse von außen zu erhalten.“ In festen Gruppen wechseln sich medizinische Trainingstherapie, Entspannungseinheiten, Arbeitsplatzberatung und Ernährungsvorträge ab – dazu gab es „aktives Handwerkszeug“. Denn Wissen in der Theorie ist das eine, Anwendung in der Praxis das andere. Die Mischung aus praktischen Übungen und Aha-Momenten



gefällt ihr. Ernährung? „Vor allem das Thema versteckter Zucker hat mich überrascht.“ Stress? „Mein Handy ist mein größter Stressor – ich arbeite daran, klare Grenzen zu setzen.“ Bewegung? „Das gezielte Schulter- und Rückentraining hat mir persönlich sehr gut geholfen.“ Überhaupt sei es die Philosophie der „kleinen Schritte“ gewesen, die sie begeistert habe. Diese könnten wesentlich leichter umgesetzt werden als große Veränderungen, die man sich zuweilen vornehme. Nach der intensiven Startwoche, die ambulant bei Impuls Reha stattfindet, folgt die Umsetzungsphase: zwölf bis 24 Trainingseinheiten, wohnortnah und flexibel vor oder nach der Arbeit. Die dritte Phase, ein halbtägiges Auffrischungstreffen nach sechs Monaten, soll die Motivation sichern und beim Bilanzieren helfen. Als Sportlerin und Therapeutin zieht Renée Sielemann ein klares Fazit: „Ich würde es jedem empfehlen – egal, ob sportlich oder nicht. Prävention ist entscheidend, um Belastungen, Schmerzen und Stress langfristig vorzubeugen.“ Matthias Graeber, kaufmännischer Geschäftsführer des Impuls Reha- und Gesundheitszentrums, hat das Programm 2020 ins Haus geholt. „Das war ein Paradigmenwechsel: Die Rentenversicherung investiert in Prävention statt erst in Reha.“ Seitdem haben rund 1.500 Menschen in Würzburg teilgenommen – quer durch alle Berufsgruppen, vom Handwerker bis zur Büroangestellten. Eine echte Erfolgsgeschichte. Warum? Matthias Graeber: „Man wird angeleitet, begleitet und motiviert. Das unterscheidet das Programm von Einzelmaßnahmen.“ Gut zu wissen: Damit auch während der selbstständigen Trainingsphase der gleiche Standard wie im Reha-Zentrum gewährleistet ist, hat Graeber den stetig wachsenden „Qualitätszirkel Mainfranken“ – einen Zusammenschluss von derzeit zehn zertifizierten Reha-Einrichtungen und physiotherapeutischen Praxen – ins Leben gerufen. „Die Anforderungen sind hoch – es geht nicht um Fitnessstudio-Feeling, sondern um medizinisch-therapeutische Qualität“, betont er. Doch wie überhaupt beginnen? Der Antrag ist denkbar einfach, die Bewilligungspraxis unkompliziert. Während der Startphase ist man offiziell freigestellt, erhält volles Gehalt und Fahrtkostenzuschuss. „Man muss es nur tun – es gibt keine Ausreden mehr“, sagt Graeber. Das Feedback der bisherigen Teilnehmenden zeigt: Viele integrieren Bewegung und gesündere Ernährung in ihren Alltag. Bedarf gibt es vor allem beim Stressmanagement. Impuls Reha bleibt an diesen Themen dran, wird sie weiterhin empirisch untersuchen und einzelne Bausteine des Programms gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung weiterentwickeln. Für Renée Sielemann ist der größte Gewinn, ▶



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



„Jeder hat seinen eigenen Trainingsplan, abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse und Baustellen“, erklärt Renée Sielemann das Konzept.

„Die Bewilligungsquote liegt derzeit bei 100 Prozent. Der Bescheid ist zwölf Monate gültig und kann jedes Jahr neu beantragt werden“, erklärt Matthias Graeber. „Arbeitgeber geraten durch die Teilnahme der Angestellten in keinen Nachteil.“

Renée Sielemann ist konzentriert bei der Sache. Das Programm bietet Gelegenheit, sich umfassend selbst zu evaluieren.

► dass selbst kleine, aber doch konkrete Veränderungen wirken – ob beim Schulter- und Rückentraining, beim Essen oder beim bewussten Pausieren. „Es gibt Tage, da klappt es besser, und Tage, da ist es schwieriger. Aber wenn man spürt, wie gut es tut, bleibt man dran.“ Und für Matthias Graeber liegt auf der Hand: „Wer teilnimmt, investiert Zeit in die eigene Gesundheit – und das zahlt sich aus, für jeden Einzelnen und für unsere Arbeitswelt.“

Nicole Oppelt

Fotos: @Impuls Reha- und Gesundheitszentrum, @depositphotos.com: @sarsmis, @studiograndouest, @LDProd, @alex9500, @JoPanuwatD, @racorn

 www.impuls-wuerzburg.de,
www.impuls-forschung.de,
www.physio-sielemann.de und www.rv-fit.de

Hohe Kosten bei schwachen Ergebnissen

Trotz der dritthöchsten Pro-Kopf-Gesundheitsausgaben innerhalb der OECD schneidet Deutschland bei Gesundheitsindikatoren schlechter ab als viele europäische Länder. Eine Studie unter Leitung von Professor Hajo Zeeb vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie sieht im Wesentlichen drei Hauptprobleme: fehlende zentrale Steuerung, die Konzentration auf nachsorgende „Reparaturmedizin“ statt Prävention und den Einfluss wirtschaftlicher Lobbys. Föderale Strukturen erschweren zudem koordinierte Maßnahmen, wie etwa die Erhebung flächendeckender Gesundheitsdaten. Das zeigte auch die Corona-Pandemie. Die Autoren der Studie fordern eine nationale und systematische Public-Health-Strategie, stärkere Prävention und Regulierung kommerzieller Interessen, etwa der Tabakindustrie. Ohne grundlegende Reformen drohten nicht nur schlechtere Gesundheitszustände, sondern auch weiter steigende Kosten. Deutschland könne sich diese Entwicklung weder gesundheitlich noch wirtschaftlich leisten. *Tim Förster*



Das Leitungs(dream)team der Würzburger Regionalgruppe „Frauenselbsthilfe Krebs“ (v.l.n.r.): Beate Beyrich, Brigitte Keller und Friederike Hofmann. Gemeinsam mit Professor Wöckel entwickelten die Frauen die Idee einer „Patiententasche“. Darin finden Betroffene auch erste Informationen und Kontakte, die sie in dieser Phase ihres Lebens unterstützen können.



Nicht allein im „Jammertal“

15 Jahre voller Leben, Mut und Miteinander: „Frauenselbsthilfe Krebs“

„Als Klinik erfahren wir täglich, wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist – sie fangen auf, begleiten und geben Halt, wenn der Alltag mit oder nach der Erkrankung neu geordnet werden muss“, sagt Professor Dr. Achim Wöckel, Direktor der Frauenklinik und Poliklinik des Universitätsklinikums Würzburg. Die Würzburger Regionalgruppe „Frauenselbsthilfe Krebs“, mit der er gemeinsam das Jubiläum Anfang Mai beging, habe in den vergangenen 15 Jahren unzählige bewegende Begegnungen erlebt, Trost gesendet, Mut gemacht und sich mit großem Engagement für Betroffene und ihre Angehörigen stark gemacht. „Bei uns geht es ums Auffangen, darum, zurück ins Leben zu kehren“, umreißt Vorständin und Gründungsmitglied Beate Beyrich das, was sie und ihre Mitstreiterinnen Brigitte Keller und Friederike Hofmann im Ehrenamt antreibt. Ein „Katalysator“ sei, neben dem Erfahrungs- und Wissensaustausch, vor allem das Schaffen gemeinsamer, unvergesslicher Momente. Denn es gelte, der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Das könne etwa das „Reden über Gott und die Welt“ mit dem emeritierten Domkapitular der Diözese Würzburg, Dr. Jürgen Lenssen, sein, „Heilsames Singen“ mit Diplom Sängerin Vera Kimmig, ein Ausflug zu den Weleda-Gärten in Schwäbisch-Gmünd oder auch gemeinsames Kochen mit dem Würzburger Sterne Koch Bernhard Reiser. Das Ziel, frei nach dem persischen Dichter Rumi: „In der Mitte des Herzens beginnt das Leben – der schönste Ort der Welt.“ Beyrich, gelernte Erzieherin und selbst Mutter von zwei Kindern, weiß, wovon sie spricht. Einst war

sie selbst an Krebs erkrankt – wie schon einige Frauen in ihrer Familie. Eine Ärztin legte ihr zu dieser Zeit nahe, einen Kongress der Frauenselbsthilfe Krebs des Bundesverbandes in Magdeburg zu besuchen. Das war der Startschuss für ihr Engagement in der Selbsthilfe. Auf dem Weg nach Magdeburg lernte sie Brigitte Keller, die ihr Schicksal teilte, kennen. Inspiriert durch das gemeinsame Erlebnis, beschließen sie eine Gruppe in Würzburg zu gründen. Die Frauen machen auf sich aufmerksam, nutzen ihre Kontakte im klinischen Umfeld, etwa zu PD Dr. Claudia Löffler, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie am Universitätsklinikum Würzburg. Und sie wachsen – nicht nur, was die Anzahl der Teilnehmerinnen anbelangt, sondern auch mit Blick auf ihre Räumlichkeiten. Heute ist die am 30. Mai 2010 gegründete Gruppe in der Umweltsation Würzburg angesiedelt. Auch, wenn es ihr gutgehe,

sei das Ehrenamt mental anspruchsvoll. Sich zu engagieren stehe für sie aber außer Frage. In ihrer Stellvertreterin, Brigitte Keller, hat sie die denkbar beste Begleitung auf diesem Weg gefunden. „Wir ergänzen einander und wir motivieren uns. Und wir haben einfach Freude daran, uns tolle Angebote auszusuchen.“ Beide sind davon überzeugt, dass Schul- und Komplementärmedizin eine zwischenmenschliche Ergänzung benötigen. Es gehe um das Gefühl, nicht allein im „Jammertal“ zu sein. „Jede der Frauen hat ihre eigene Geschichte und wir sprechen alles an – ohne Tabu.“ Der Besuch der Gruppe zeuge aber auch von Selbstfürsorge. „Man sieht seiner Krankheit und seiner Angst ins Gesicht – erkennt sie an, lässt sich aber nicht von ihr überwältigen.“ Der Effekt sei erstaunlich: Es setze ein Lernprozess ein, der zu mehr Achtsamkeit führt. Viele Frauen blieben über die Erkrankung hinaus mit der Gruppe verbunden. Sie ist ein echter „Sicherheitsanker“ in schweren wie in guten Zeiten ...



Nicole Oppelt

Fotos: ©Klaus Hofmann, ©depositphotos.com: @motortion, @IgorVetushko, @photographee.eu, @lightsource

Impfung gegen Krebs



Unsere körpereigene Abwehr räumt nicht nur Bakterien und Viren beiseite, sie kann auch Krebs bekämpfen. Allerdings fällt die durch therapeutische Krebsimpfungen ausgelöste Immunreaktion bisher eher gering aus und die Impfung muss häufig wiederholt werden. Ein Forschungsteam der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) hat nun eine neue Power-Impfung entwickelt, bei der bereits zwei Impfgaben (Grund- und Auffrischungsimpfung) per Spritze genügen, um das Immunsystem innerhalb von nur 14 Tagen effektiv gegen den Tumor zu mobilisieren. Der Test in einem Mausmodell für Darmkrebs zeigte erstaunliche Wirkung. Nach nur zwei Impfungen sorgte eine extrem starke Immunantwort für einen kompletten Rückgang des Tumors. Das Impfschema ist auf jede Patientin und jeden Patienten individuell ausrichtbar. Bis die Impfung in der Regelversorgung landet, ist der Weg allerdings noch weit. Als nächster Schritt müssen klinische Studien die Wirksamkeit und Sicherheit für die Anwendung beim Menschen nachweisen. *Tim Förster, Quelle: <https://www.mhh.de/presse-news/power-impfung-gegen-krebs-bringt-immunsystem-auf-trab>*

 www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/wuerzburg

Die Würzburger Regionalgruppe „Frauenselbsthilfe Krebs“ kommt einmal im Monat in der Umweltsation am Niggelweg in Würzburg zusammen. Zu den Treffen werden Referentinnen und Referenten zu verschiedenen relevanten Themen eingeladen. Zwischen diesen Terminen findet der Austausch per Telefon oder WhatsApp statt. Kontakt: Beate Beyrich, Telefon 0177.2727641, E-Mail: beate.e.beyrich@gmail.com und Brigitte Keller, E-Mail: keller-brigitte@gmx.net

Kleine Schritte, die Großes ermöglichen

Ergotherapeut Samuel Baubkus über ganzheitliches Arbeiten

Die ältere Dame wohnte im zweiten Stock. Nach einem Schlaganfall war an selbstständiges Treppensteigen nicht mehr zu denken. Der Einkauf? Nicht machbar. „Aber genau das war ihr Wunsch – wieder rausgehen, wieder selbst für sich sorgen“, erzählt Samuel Baubkus, Fachlicher Leiter der Ergotherapie-Abteilung im Therapiehaus Ludwigstraße in Würzburg. Stück für Stück arbeiteten sie gemeinsam daran: mit gezieltem Gleichgewichtstraining, Stuhlpausen auf jeder Etage mit kleinen Erfolgen und viel Geduld. „Am Ende schaffte sie, die Treppen wieder zu meistern und vor die Tür zu gehen.“ Eine kleine Erfolgsgeschichte und gleichzeitig ein großer Schritt zurück in ein selbstbestimmtes Leben. „Viele Menschen verbinden mit Ergotherapie ganz unterschiedliche Dinge“, sagt Baubkus. Für ihn ist Ergotherapie „eine ganzheitlich ausgerichtete Therapieform“, die Menschen mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen dabei unterstützt, wieder alltagstauglich zu werden – oder zu bleiben. Das Spektrum reicht von Kindern mit ADHS und Störungen in der Grafomotorik über Patientinnen und Patienten mit Handverletzungen oder Schienensversorgung, Long-Covid-Patientinnen und -patienten bis hin zu Seniorinnen und Senioren mit Demenz oder nach einem Schlaganfall. „Das Tolle an der Ergotherapie ist, dass sie alle drei Bereiche anspricht und damit den Alltag ganzheitlich verbessern kann.“ Ob es also das Ziel ist, wieder Treppen zu steigen, ein Navi zu verstehen oder trotz Depressionen eine Tagesstruktur zu finden – immer geht es um alltagspraktische Fähigkeiten. „Wir schauen genau hin: Was kann der Mensch noch? Was braucht er? Und dann trainieren wir gezielt.“ Das geschieht nicht losgelöst vom Alltag, sondern ganz konkret ausgerichtet auf Beruf, familiäre Situation oder Wohnumfeld. Ob jemand allein lebt, Angehörige pflegt oder Kinder betreut – all das beeinflusst den Therapieansatz. Was hilft, wird gemacht. Vom Gedächtnistraining mit PC-Programmen über Collagen-Gestaltung bis hin zur Vibrationstherapie mit Geräten wie dem Novafon. „Am liebsten arbeiten wir mit Alltagsgegenständen

– weil sie greifbar sind und sofort einsetzbar“, sagt Baubkus. Auch kreative Arbeiten oder handwerkliche Techniken kommen zum Einsatz – nicht um zu basteln, sondern um Selbstwirksamkeit zu erleben. Und: „Wenn Angehörige oder Pflegepersonal mit einbezogen werden, wirkt die Therapie oft nachhaltiger – sie erleben Aha-Momente, entdecken neue Wege und helfen mit, dass das Erlernte auch zu Hause umgesetzt wird.“ Ergotherapie ist Teamarbeit. Im Therapiehaus Ludwigstraße arbeiten Ergo-, Physio- und Sprachtherapeutinnen und -therapeuten sowie Osteopathinnen und Osteopathen eng zusammen. „Wir sprechen uns regelmäßig ab – gerade bei unserer neuen Intensivtherapie, bei der die Patientinnen und Patienten über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen täglich verschiedene Therapieeinheiten bekommen. Das ist fast wie eine ambulante Reha.“ Wer eine ergotherapeutische Behandlung in Erwägung zieht, dem rät Samuel Baubkus: „Geduld. Nicht sofort Ergebnisse erwarten. Es geht um kleine Schritte, die Großes ermöglichen.“ Und die Zukunft? Sie wird digitaler. Mit VR-Brillen, Weiterentwicklungen des Neurofeedback und sogar Teletherapie – etwa per Videochat. „Gerade auf dem Land kann das ein Gewinn sein“, ist der Ergotherapeut überzeugt. Überhaupt sei Ergotherapie seines Erachtens aufgrund der Alltagsbezogenheit immer ein Thema – auch in der digitalen Zukunft. Für die Dame im zweiten Stock war es jedenfalls die klassische Form, die half und ihr bereits nach wenigen Monaten wieder mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit verschaffte. Ein Meilenstein mit Auswirkungen nicht nur auf ihr Leben ...

Nicole Oppelt

Fotos: @depositphotos.com: @Tverdohlib.com,
@photographee.eu, @vadimphoto1, @gmail.com,
@peshkova, @NewAfrica

 www.therapiehaus-ludwigstrasse.de

Die ganzheitliche Therapie unterstütze Menschen mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Einschränkungen wieder alltagstauglich zu werden, so Ergotherapeut Samuel Baubkus.



Ja, es geht doch! Ergotherapie unterstützt Patientinnen und Patienten bei Alltagshürden wie etwa Treppen, hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge, nutzt neueste Therapieformen wie VR-Brillen, bietet aber auch klassische Therapien bei orthopädischen Krankheitsbildern oder nützliche Hilfestellung bei ADHS.





PRIMAVERA®
Organic Skincare

Alles
Liebe



Unser Expertenteam berät Sie gerne:
NATURKAUFHAUS

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



20. Gesundheitsmesse franken aktiv & vital

präsentiert von

Uniklinikum
Erlangen



SONDERTHEMEN:

Familie & Freizeit,
Outdoor, Wege zur
Selbstversorgung,
Prävention, psychische
Gesundheit

BEGLEITENDE
FACHVORTRÄGE



MESSSTADT
BAMBERG
messestadt-bamberg.de

brose ARENA
Bamberg

21.-22.03.2026

Forchheimer Str. 15, 96050 Bamberg

www.franken-aktiv-vital.de

Hotline: 0951/18070500 - info@messteam-bamberg.de

Newsletter
abonnieren
& informiert bleiben!



Sielemann ^{Renée}
PHYSIOTHERAPIEPRAXIS

WIR SUCHEN

DICH

OFFENE STELLEN

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

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

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 gefördert 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

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: Kerstin Böhnig, Pat Christ, Miriam Christof, Uschi Düring, Tim Förster, Renate Freyisen, Jenifer Gabel, Elke Herbst, Nicole Oppelt, Julia Riese, Norbert Schmelz, Michaela Schneider, Martina Weigel; Gastautorin: Petra Wagner

Erscheinungsweise: 2x im Jahr (1. April, 1. Oktober)

Auflage pro Ausgabe: 10.000 Exemplare sowie Vertrieb über den Leserkreis

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

Foto: ©Pexels.com, Hintergrund: ©Pexels.com



Hightech im Schuh

Physiotherapeutin Hanna Leibold über modernste Möglichkeiten in der Gangtherapie

„Die Stride-One-Sohlen sind so dünn, dass man sie kaum spürt – und trotzdem liefern sie ein hochpräzises Echtzeit-Feedback zum Gangbild“, erklärt Hanna Leibold, Leiterin der Physiotherapie im Fachklinikum Mainschleife, eine der neuesten Behandlungsoptionen. Die „intelligenten“ Einlagen erfassen mithilfe integrierter Drucksensoren jede Belastungs- und Bewegungsänderung des Fußes. Anders als herkömmliche orthopädische Einlagen, die vor allem stützen, würden „Stride One“ Patientinnen und Patienten aktiv begleiten: Über eine App werden Messdaten live analysiert und sowohl visuell als auch akustisch zurückgespielt. Gerade das Audio-Feedback sei entscheidend – so lasse sich zum Beispiel eine ärztlich verordnete Teilbelastung punktgenau einhalten. Eingesetzt wird die Technik im Fachklinikum Mainschleife vor allem nach Fuß-, Knie- oder Hüft-Operationen, aber auch bei Fehlstellungen oder nach Verletzungen. „Viele Patientinnen und Patienten entwickeln unbewusst Ausweichbewegungen oder Schonhaltungen. „Stride One“ macht diese sichtbar und hörbar – und ermöglicht so eine schnelle Korrektur.“ Verschiedene Studien belegen den Nutzen: Die allgemeine Gangqualität verbessert nachweislich individuell relevante Parameter wie Symmetrie oder Belastungsverteilung sogar um bis zu 25 Prozent. Die Technik trägt dazu bei, Fehlbelastungen zu vermeiden, das Gangbild zu normalisieren und das Sicherheitsgefühl beim Gehen deutlich zu steigern. Im Fachklinikum Mainschleife gibt es drei Angebotsformate: die Gangschule direkt nach der OP, ein Doppeltermin zur individuellen Gangoptimierung sowie ein sechsteiliges Programm in Kombination mit Krankengymnastik. „Bei der Gangschule stellen wir die Belastung direkt am Patientenbett ein. Ein akustisches Signal zeigt an, ob die Belastungsgrenze

eingehalten wird“, erklärt Hanna Leibold. Bei der Gangoptimierung analysiert das Team zunächst das individuelle Gangbild, gibt gezielte Übungsaufgaben für zu Hause und überprüft die Fortschritte in einer Anschlusskontrolle. Das größte Paket kombiniert die Sohlen mit jeder Physiotherapie-Einheit – für ein kontinuierliches Monitoring und eine laufende individuelle Anpassung. Die Kosten bewegen sich zwischen 20 Euro für eine Einzeleinheit und 99 Euro für sechs Anwendungen. Voraussetzungen sind festes Schuhwerk sowie die Fähigkeit, die akustischen Signale zu hören und kognitiv zu verarbeiten. Kontraindikationen gibt es kaum – lediglich Erkrankungen wie eine Polyneuropathie könnten die Wahrnehmung beeinträchtigen. Als erste Klinik in Deutschland mit diesem Angebot will das Fachklinikum eine Vorreiterrolle einnehmen – und Patientinnen und Patienten eine moderne, evidenzbasierte Gangschule

bieten. „Die Fortschritte sind oft schon nach kurzer Zeit spürbar – und genau das ist unser Ziel: eine schnelle, sichere und motivierende Rückkehr in den Alltag.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Fachklinikum Mainschleife,
@depositphotos.com/@Forgiss,



www.fachklinikum-mainschleife.de



„Durch eine direkte und situationsgerechte Rückmeldung gelingt es Betroffenen erfahrungsgemäß Therapieziele wie Teilbelastung oder Gangnormalisierung schneller und sicherer zu erreichen“, sagt Hanna Leibold.

KI sagt Sturzgefahr voraus



Forschende der Universitätsklinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetologie und Endokrinologie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg haben ein Videospiel entwickelt, das Sturzrisiken von Diabetikerinnen und Diabetikern mit einer Wahrscheinlichkeit von über 80 Prozent voraussagen kann. Damit läuft das Tool mit Unterhaltungsfaktor allen bisherigen Mobilitätstests den Rang ab. Das KI-gestützte Spiel orientiert sich an den Daten sensorgesteuerter Einlegesohlen, die Bewegungsmuster und Druckverteilung detailliert erfassen. Durch die hohe Vorhersagbarkeit eines Sturzes, können so präventive Maßnahmen wie etwa die Regulierung von Arzneien, die Schwindel verursachen, oder die Beseitigung von Stolperfallen im Haushalt ergriffen werden. Das Ziel des Teams aus Magdeburg ist die Zertifizierung des Videospiels und perspektivisch der Einsatz in Praxen, Pflegeeinrichtungen und Reha-Zentren. Jede zehnte Person in Deutschland ist Diabetikerin oder Diabetiker. 95 Prozent haben die Diagnose Diabetes mellitus, die aufgrund von Nervenschädigungen und damit einhergehenden Gefühlsverlusten und Gleichgewichtsstörungen Stürze im Alter begünstigt. Gut jede und jeder Dritte im Alter von 80 bis 85 ist deutschlandweit davon betroffen. 16 Prozent aller Todesfälle hierzulande werden mit einem Typ-2-Diabetes in Zusammenhang gebracht. Prophylaxe ist also dringend geboten. sky, Quelle: Journal eClinicalMedicine November 2024, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2024.102947>

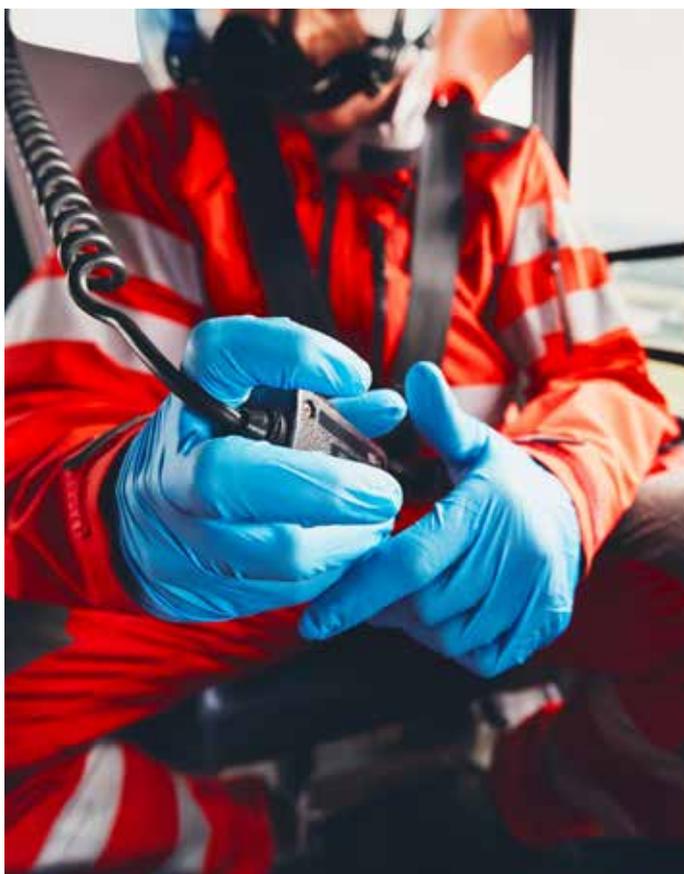
Wer vorsorgt, lebt besser



Am 21. und 22. März 2026 öffnet die brose Arena Bamberg ihre Türen zur 20. Gesundheitsmesse Franken Aktiv & Vital. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie ist Medienpartnerin. Mehr als 100 Ausstellerinnen und Aussteller, Fachvorträge und Mitmachangebote machen die Halle zwei Tage lang zu einem Treffpunkt für all jene, die Gesundheit ganzheitlich verstehen. Was vor zwei Jahrzehnten als regionale Messe begann, hat sich zu einer festen Größe in Bayern entwickelt – ein Ort, an dem Wissen, Austausch und Inspiration zusammenfinden. Gesundheit umfasst heute viele Bereiche: Vorsorge, Ernährung, Bewegung, psychische Stabilität. Die Gesundheitsmesse Franken Aktiv & Vital bietet Raum, um mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen, neueste medizinische Erkenntnisse zu erfahren und praktische Tipps mitzunehmen. Das Gesundheitsmagazin Lebenslinie hat 2026 erstmals die Medienpartnerschaft übernommen! Das Uniklinikum Erlangen ist erneut Hauptsponsor. Ein Schwerpunkt der Messe liegt 2026 auf der psychischen Gesundheit – ein Thema, das in Krisenzeiten immer wichtiger wird. Vorträge und Gesprächsangebote sensibilisieren für Warnsignale, ermutigen, Hilfe anzunehmen, und vermitteln Strategien für den Alltag. Ebenso im Blick: Prävention als Schlüssel zu einem langen, vitalen Leben. Auch Selbstversorgung steht hoch im Kurs. Frei nach dem Motto „Du bist, was du isst“ zeigen Ausstellerinnen und Aussteller, wie sich Obst, Gemüse oder Kräuter selbst anbauen lassen. Gesundheit heißt auch gemeinsame Erlebnisse. Deshalb richtet sich die Messe bewusst an Familien: von Freizeitangeboten über Urlaubsideen bis zu Tipps für die kindgerechte Entwicklung. Die Messe öffnet an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr. *nio, Fotos: @depositphotos. com: @razstudio, @file404*



www.franken-aktiv-vital.de

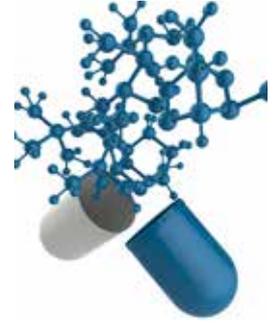


Fliegende Notarztwagen



Die ärztliche Versorgung auf dem Land lässt jetzt schon zu wünschen übrig, durch die Krankenhausreform könnten hier noch weitere Lücken klaffen. In der Gesundheitsregion Unterallgäu-Memmingen wurde daher ein zukunftsweisendes Pilotprojekt für den ländlichen Raum in Betrieb genommen. „Die neuen ‚fliegenden Notarztwagen‘ mit Elektroantrieb sind ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Notfallversorgung“, betonte Bayerns ehemaliger Gesundheitsminister Klaus Holetschek bei der Pressekonferenz im Memminger Rathaus. Das System „eResCopter“ zielt auf Einsatzfelder zwischen dem bestehenden Hubschrauber- und dem bodengebunden Transport. Den „eResCopter“ könne man sich als „Flugtaxi“ vorstellen mit einer Ausstattung ähnlich einem Rettungswagen. Bestückt mit einem Notarzt werden die elektrisch betriebenen, senkrecht startenden und landenden Fluggeräte zum „fliegenden Notarztwagen.“ Die Senkrechtstarter mit niedriger Flughöhe könnten auch für Verlegungen zwischen den zukünftigen „Level-Krankenhäuser“ verschiedener Versorgungsstufen eingesetzt werden. Derartige Transporte von Grundversorgern zu Schwerpunktkliniken würden durch die Zentralisierung der Krankenhauslandschaft in Zukunft zunehmen, so Dr. Krystian Pracz, Vorstandsvorsitzender der DRF Luftrettung. Erste Testflüge gab es bereits. Mit dem regulären Einsatz der „fliegenden Notarztwagen“ rechnet man 2029. *sky, Foto: @depositphotos. com/@Chalabala; Quelle: <https://www.memmingen.de/aktuelles/pressemeldungen/singlenews-presse/news/detail/News/verbesserung-der-gesundheitsversorgung-im-laendlichen-raum.html>*

www.memmingen.de



Wenn alte Pillen neue Wunder bewirken

Apotheker Michael Dickmeis über die „zweite Karriere“ von Arzneien

Es klingt fast wie ein Wunder – ein Medikament, entwickelt für eine Krankheit, hilft plötzlich gegen eine ganz andere. Was sich für Viele nach Zufall anhört, ist in der Medizin Alltag – und oft ein echter Glücksgriff. Davon überzeugt ist auch Michael Dickmeis, Inhaber der Sonnen-Apotheken in Würzburg und Kürnach, dem bei diesem Thema sofort „Corona“ in den Sinn kommt. „Das war der Kampf gegen das Unbekannte“, erinnert er sich. Die Suche nach einem wirksamen Mittel gegen das Virus war hektisch. Alles, was irgendwie Hoffnung versprach, wurde getestet. „So kam Remdesivir groß raus.“ Ein Medikament, das eigentlich für Ebola entwickelt wurde. „Für Corona erwies es sich später dann doch als weniger wirksam als gehofft“, stellt er klar. Doch der Ansatz bleibt spannend: Die sogenannte Zweitverwertung eingeführter Medikamente könne Leben retten, so Dickmeis. Eine echte Erfolgsstory sei da Sildenafil. Entwickelt einst gegen Lungenhochdruck, weltweit bekannt unter dem Namen Viagra. „Durch einen Zufallsbefund“, wie der Apotheker erklärt, stellte sich heraus, dass es auch an anderer Stelle die Durchblutung verbessern kann. Auch Minoxidil zeige Michael Dickmeis zufolge, wie vielseitig Arzneien sein können. Eigentlich zur Blutdrucksenkung gedacht, landete es schließlich auf Millionen von Häuptern – als Mittel gegen Haarausfall. Weil „heilende Nebenwirkungen“ gar nicht so selten seien, suchen Hersteller oft gezielt nach

neuen Einsatzmöglichkeiten, weiß Dickmeis. „Etwa, wenn ein Medikament bewährt ist, aber das Patent bald aus-

läuft. Auch Grundlagenforschung wird betrieben oder in neuester Zeit auch die KI bemüht.“ Der Vorteil einer Zweitverwertung: Der Wirkstoff sei bekannt und getestet. Eine Risikoabschätzung liege vor. Die Gefahr von Überraschungen gering. Dennoch Cave! „Arzneimittel-Karrieren“ schrieben leider auch schon tragische Geschichten ... Thalidomid – bekannt als das Skandal-Medikament Contergan. Dieses führte einst zu schweren Fehlbildungen bei Babys. „Heute wird es streng kontrolliert, hilft aber gut bei speziellen Krebserkrankungen und Lepra“, so Dickmeis. Für ihn ist Thalidomid ein Mahnmal, wie wichtig Arzneimittelsicherheit sei – und ein Beweis, dass auch aus Fehlern neue Hoffnung, aber vor allem ein ganz neues Regelwerk wachsen könne. Neben all diesen Beispielen gibt es auch jene Fälle, in denen Ärztinnen und Ärzte sogenannte Off-Label-Therapien

anwenden. Das heißt, ein Medikament wird für etwas eingesetzt, wofür es offiziell nicht zugelassen ist. Das passiert aber nur, wenn der Nutzen den möglichen Schaden deutlich überwiegt – zum Beispiel bei Mitteln wie Metformin. Eigentlich ein Medikament zur Behandlung von Diabetes, habe es sich auch in der Kinderwunschbehandlung bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) und Insulinresistenz bewährt, um den Eisprung zu unterstützen und die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Oder frei nach Shakespeare: Es gibt mehr als sich unsere Schulweisheit träumen lässt. Und manchmal liegt das nächste kleine Wunder in Form einer

altbekannten Pille schon längst im Apothekenschrank – man hat es nur noch nicht entdeckt!

Nicole Oppelt

Fotos: Michael Dickmeis @Nicole Oppelt, @depositphotos.com: @cat_arch_angel, @nito103, @Manka, @Zerbor, @everythingposs



www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

Die Forschung zur Zweitverwertung von Arzneimitteln befasst sich mit der Untersuchung bereits zugelassener Medikamente für neue Anwendungsgebiete, auch „Drug Repurposing“ genannt. Dieser Ansatz könne ein schnellerer und kostengünstiger Weg sein, um neue Therapieoptionen zu entwickeln, da die grundlegende Sicherheit und Pharmakokinetik des Wirkstoffs bereits bekannt seien, sagt Apotheker Michael Dickmeis.



Affenzahn



RICOSTA
Der Kinderschuh.



koel
WALK YOURSELF HAPPY



100 Jahre
SCHÖN & ENDRES
SANITÄTSHAUS
BEQUEME SCHUHMODE

WÜRZBURG • SCHUSTERGASSE 3
www.SchoenUndEndres.de



Prävention & Reha



Parken nur mit Handicap!

Grundvoraussetzung ist der hellblaue EU-Schwerbehindertenparkausweis: Menschen, mit diesem Dokument dürfen auf Schwerbehindertenstellplätzen parken. Der Ausweis ist nicht auf ein Fahrzeug zugelassen. Sondern auf eine Person. „Die muss an der Fahrt auch teilnehmen“, erklärt Julian Wendel, Behindertenbeauftragter der Stadt Würzburg. Der Ausweis ist nicht übertragbar. Beantragt werden muss er bei der kommunalen Verwaltung. Genehmigt wird er auf der Basis bestimmter Kriterien. Der Antragsteller muss das Merkzeichen „aG“ für „außergewöhnliche Gehbehinderung“ oder „Bl“ für „blind“ im Schwerbehindertenausweis haben. Außerdem erhalten Menschen mit Contergan-Schädigung oder vergleichbarer Beeinträchtigung laut Julian Wendel einen Ausweis. Nichtbehinderte fragen oft, warum die Extra-Parkplätze nötig sind. Wendel erläutert die Hintergründe: „Personen mit Einschränkungen können sich nur unter sehr großer Anstrengung außerhalb des Kraftfahrzeugs bewegen.“ Sie seien darauf angewiesen, auf kurzem Weg dahin zu kommen, wohin sie gelangen möchten. Etwa ins Rathaus. Oder in den Supermarkt. Vor öffentlichen Gebäuden wie Ämtern, Krankenhäusern oder Schulen befindet sich deshalb mindestens ein Schwerbehindertenstellplatz: „Weitere Stellplätze sind in Würzburg im Stadtgebiet verteilt.“ Gemäß DIN seien Schwerbehindertenstellplätze breiter und länger als konventionelle Parkplätze. „Dies liegt daran, dass Personen im Rollstuhl an der Seite oder hinter dem Auto Platz zum Ein- und Aussteigen benötigen“, so Julian Wendel. Dass Behindertenparkplätze von Menschen ohne Ausweis blockiert werden, komme laut dem Behindertenbeauftragten in Würzburg selten vor. „Das mag am Bewusstsein über die Bedeutung der Stellplätze liegen, aber gewiss auch an den Kosten“, sagt er. Wer einen Behindertenparkplatz nutzt, ohne beeinträchtigt zu sein, wird mit einem Bußgeld in Höhe von 55 Euro belangt. Das Fahrzeug wird außerdem abgeschleppt. Was zusätzlich 100 Euro kostet. *pat, Fotos: @depositphotos.com: @kitthanes_r.hotmail.com, @ifeelstock*



Auf dem Prüfstand: Symptom-Checker-Apps

Die Wartezimmer sind gut gefüllt, Termine nicht immer kurzfristig zu bekommen. Wie praktisch wäre es, eine erste Diagnose per App zu erhalten? Symptom-Checker-Apps versprechen genau das: Symptome eingeben und Diagnose erhalten. Aber ist das wirklich so einfach? Und wie zuverlässig ist das Ergebnis? Die Stiftung Gesundheitswissen hat Studien verglichen und kommt zu folgendem Ergebnis: Die Zuverlässigkeit von Symptom-Checkern ist sehr unterschiedlich. In ihrer ersten Diagnose liegen die Apps oft falsch. Etwas genauer sind sie in der Einschätzung der Dringlichkeit, also wann Symptome möglichst schnell behandelt werden sollten. Doch auch hier gilt Vorsicht: Vereinzelt neigen die Apps zur Unterschätzung der Dringlichkeit. Diese Unzuverlässigkeit kann für Nutzerinnen und Nutzer unter Umständen zu großem Schaden führen. Die Ergebnisse sollten aus diesem Grund immer kritisch hinterfragt werden. Symptom-Checker-Apps können eine erste Orientierung geben, sie sind jedoch kein Ersatz für einen Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt, so das Fazit. *sky, Quelle: www.stiftung-gesundheitswissen.de*

Freie Wahl von Ärztin oder Arzt, ade?

Ersatzkassen plädieren für ein Team aus bis zu maximal vier Behandelnden

Versicherte könnten künftig mit einem persönlichen Team aus Ärztinnen und Ärzten durch das Gesundheitssystem gesteuert werden. Dies sieht ein Konzept des Verbands der Ersatzkassen (vdek) vor. Dem Team, das jede oder jeder Versicherte selbst zusammenstellen soll, könnten neben der Hausärztin oder dem Hausarzt bis zu drei Fachärztinnen oder Fachärzte angehören. Wie die Ströme der Patientinnen und Patienten künftig besser gesteuert werden könnten, ist aktuell ein großes Thema. Die Bundesärztekammer hatte vom Deutschen Ärztetag 2024 ebenfalls den Auftrag erhalten, ein Modell zu entwickeln. Der Bezirk Unterfranken des Bayerischen Hausärztinnen- und Hausärzteverbands lehnt das Modell der Ersatzkassen laut Dr. Wolfgang Offenberger, Würzburger Delegierter des Verbands, entschieden ab. „Gerade in ländlichen Regionen, wo Termine bei Fachärztinnen und Fachärzten ohnehin schwer zu bekommen sind, ist das keine Lösung, sondern ein Rückschritt“, sagt der Mediziner vom Hausarztzentrum Versbach. Die Idee, dass sich vier verschiedene Medizinerinnen oder Mediziner absprechen sollen, bezeichnet er als „realitätsfern“, nicht praktikabel, nicht effizient und für alle Beteiligten verwirrend. Nur dann, wenn die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle im Gesundheitssystem bleibe, ließen sich die Ströme sinnvoll koordinieren, ist Dr. Offenberger überzeugt. Über zehn Millionen freiwillig in die Hausärztinnen- und Hausarzt-zentrierte Versorgung integrierte Patientinnen und Patienten bewiesen ihm zufolge, wie gut dieses System seit über 20 Jahren funktioniert. „Hier entscheiden wir, welche Beratungsanlässe in unseren Praxen abschließend gelöst werden können, und in welchen Fällen wir gezielt zu spezialisierten Praxen zuweisen müssen“, erläutert der Allgemeinarzt. Die Hausärztinnen- oder Hausarztpraxis sieht er auch als idealen Ort an, um Befunde in einen Gesamtkontext einzuordnen. „Ich halte dem Vorschlag vom vdek für gar nicht so schlecht“, sagt hingegen der Schweinfurter Anästhesist Dr. Karl Amann, der dem Ärztlichen Bezirksverband Unterfranken vorsitzt. Gynäkologinnen und Gynäkologen, Urologinnen und Urologen, Augenärztinnen und Augenärzte würden schon jetzt oft zusätzlich zur Hausärztin, zum Hausarzt aufgesucht. Auf dem Deutschen Ärztetag in Leipzig sei kürzlich allerdings die Hausärztinnen- oder Hausarzt-zentrierte Versorgung favorisiert worden. Auch die neue Bundesgesundheitsministerin Nina Warke habe sich in ihrer Antrittsrede hierfür ausgesprochen. Dem Konzept des vdek zufolge soll es zusätzlich zu dem persönlichen Team aus vier Ärztinnen oder Ärzten für jede Patientin und jeden Patienten Zugang zu einem digitalen Tool zur Ersteinschätzung geben, das regelmäßig genutzt werden könnte. Dies sieht Dr. Amann skeptisch. *Pat Christ, Foto: @depositphotos.com/@tai11*

Ersetzt MPI das Röntgen?

Forscherinnen und Forscher der Radiologie des Uniklinikums Würzburg und der Experimentellen Physik der Universität Würzburg haben erstmals einen menschengroßen MPI-Scanner zur Magnetpartikel-Bildgebung entwickelt und dessen Leistungsfähigkeit an einem realistischen Modell, der Oberschenkelarterie, erfolgreich getestet. Die Studie zeigt, dass es auf diese Weise möglich ist, bei Gefäßeingriffen an den Extremitäten eine Bildgebung ohne Röntgenstrahlung und ohne jodhaltige Kontrastmittel durchzuführen. Dies ist insbesondere für Patientinnen und Patienten mit Nierenproblemen relevant und reduziert das Strahlenrisiko für Behandelte und Behandelnde. Den Testergebnissen zufolge habe die Magnetpartikel-Bildgebung das Potenzial, die vor 130 Jahren in Würzburg entdeckte klassische Röntgen-Angiographie zu ergänzen oder sogar zu ersetzen. *Tim Förster*



Naturheilpraxis Bernhard Späth
Heilpraktiker

Therapie-Schwerpunkte:

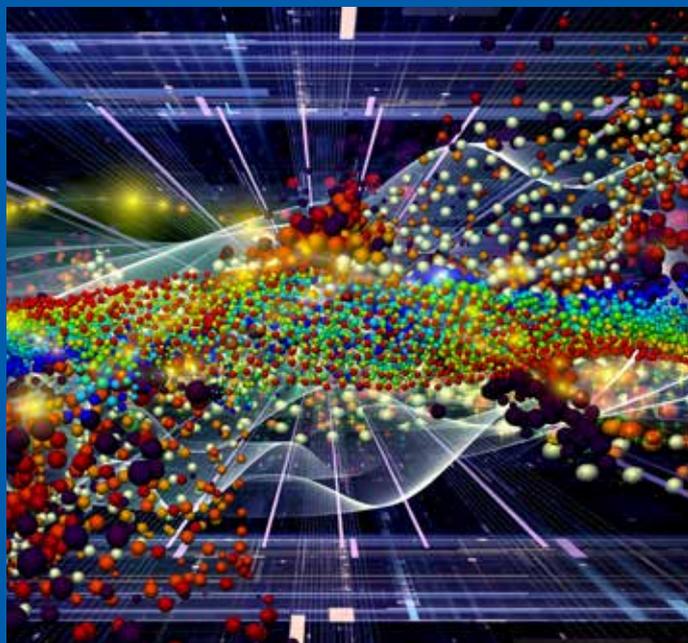
- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Entsäuerung und Entgiftung
- Abnehm- und Aufbaukuren
- Depression und Erschöpfung
- Darmsanierung
- Immunabwehrschwäche
- Energetische Medizin

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

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

Teenager erfinden Salz-Kühlschrank

Drei Teenager aus der indischen Millionenstadt Indore haben einen Mini-Kühlschrank entwickelt, der keinen Strom braucht. Das Gerät kühlt mit Hilfe von Salzen. Thermavault heißt die Erfindung der drei Jungs Dhruv Chaudhary, Mithran Ladhania und Mridul Jain, die herausgefunden haben, dass Salze in der Lage sind zu kühlen, indem sie beim Auflösen Wärme aus ihrer Umgebung ziehen. Mit dieser Erkenntnis konnten sie beim Earth Prize 2025 punkten und einen mit 12.500 Dollar dotierten Preis holen. Mit diesem Geld wollen sie nun 200 salzbetriebene Mini-Kühlschränke bauen und sie in 120 Krankenhäusern in Indien testen. Die Eltern der drei erfinderischen Teenies arbeiten allesamt im Gesundheitsbereich. Während der Corona-Pandemie haben die drei daher täglich live mitbekommen, wie schwer es ist, Impfstoffe oder Spenderorgane und andere Transplantate in ländlichen Gegenden ohne Strom verfügbar zu halten. „Wir waren in der Lage, Impfstoffe zehn bis zwölf Stunden lang im Thermavault aufzubewahren“, sagt Dr. Pritesh Vyas, ein Chirurg, der die neue Technik in einem Krankenhaus in Indore bereits getestet hat. *Foto: @depositphotos.com/@jkrift5*



Bewegung steckt in den Genen

Aus evolutionärer Perspektive war Bewegung nie dazu da, unsere Gesundheit zu fördern, sondern um Zwecke wie Nahrungssuche oder Flucht bei Gefahr zu erfüllen. Es war zudem durchaus zweckmäßig, auch mal inaktiv zu sein, um Kraft für die nächste Jagd zu schöpfen. Insofern sind Bewegung und Erholung nicht nur Fragen der Entschlusskraft und Konsequenz, sondern genetisch grundangelegt. Etwa bei Kindern ist dieser Drang nach Bewegung und Erholung noch recht natürlich ausgeprägt. Erste Studien zeigen, dass der genetische Anteil beim Bewegungsverhalten zwischen 30 und 70 Prozent liegt. Die genetische Komponente kommt im Erwachsenenalter mehr zum Tragen als in der Kindheit, da der externe Einfluss des Elternhauses abnimmt. Statt sich krampfhaft auf Gesundheitsziele zu fokussieren kann es daher gerade als Erwachsener hilfreich sein, nach Bewegung zu fahnden, die für das eigene Leben sinnstiftend ist und zum Beispiel natürliche Neugierde als Motivation nutzt, statt aufgezwungen zu sein. Ebenso verhält es sich mit dem gesunden Gespür für Erholung. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@agsandrew; Quelle: <https://journals.physiology.org/doi/abs/10.1152/physrev.00021.2024>*

Sicherungskopien im Gehirn

Das Gedächtnis speichert von einem Ereignis gleich mehrere „Kopien“ in verschiedenen Neuronen-Gruppen im Gehirn, berichten Forschende der Universität Basel im Fachjournal Science. Die drei unterschiedlichen Erinnerungskopien unterschieden sich vor allem darin, wie leicht sie sich verändern lassen respektive an neue Erfahrungen der Umwelt angepasst werden können. Neuronen, die in der embryonalen Entwicklung früh entstünden, speichern Erinnerungen ab, die nur schwer veränderbar sind. Spät entwickelte Neuronen seien da flexibler. Das Gedächtnis stehe vor der enormen Herausforderungen, vergangene Ereignisse einerseits stabil abzuspeichern und sie andererseits dynamisch zu gestalten, um passende Entscheidungen im Jetzt treffen zu können. Ein noch tieferes Verständnis dieser Prozesse könnte eines Tages dazu beitragen, ungewünschte Erinnerungen, die unser Leben beeinträchtigen, abzuschwächen oder verloren geglaubte Erinnerungen wieder aufleben zu lassen. *Tim Förster, Foto: @depositphotos.com/@agsandrew*



Die Vier von Hier

Soja- und Ackerbohne, Körnererbse und Süßlupine:
Am 10. Februar 2026 ist der internationale Tag der Hülsenfrüchte

Ob „Weltvegantag“ (1. November), „Tag des Trinkwasserhygiene“ (1. Dezember) oder „Tag des Nichtstuns“ (16. Januar): Fast jeder Tag im Kalender ist auch mit einem mehr oder weniger bekannten Aktionstag belegt. Oft steckt Sinn dahinter, manche Tage wurden aber auch nur aus Spaß erfunden oder um den Konsum anzukurbeln. Der Internationale Tag der Hülsenfrüchte am 10. Februar 2026 gehört nicht dazu, er ist kein Marketingtag. Er wurde von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um die Aufmerksamkeit auf eine Gruppe von Lebensmitteln zu lenken, die eine Schlüsselrolle bei der Bewältigung globaler Herausforderungen wie Klimawandel, Ernährungssicherheit, Nährstoffversorgung und Wohlbefinden spielen. Weltweit gibt es rund 18.000 Sorten an Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Süßlupinen, Linsen, Kichererbsen und Co. Die Hülsenfrüchte, auch Körnerleguminosen genannt, standen schon in der Jungsteinzeit auf dem Speiseplan und waren lange die vorherrschende Proteinquelle der Weltbevölkerung. Noch zum Ende des 19. Jahrhunderts aßen die Menschen in Deutschland durchschnittlich 20 Kilogramm Hülsenfrüchte pro Jahr. Heute sind es nur noch ein bis zwei Kilogramm jährlich. Dabei ernähren Ackerbohnen und Co. neben dem Menschen auch Schmetterlinge, Hummeln, Bienen und sogar unsere Böden. Aufgrund der geringen Nachfrage werden hierzulande nur rund 2,5

Prozent der Ackerfläche für Körnerleguminosen genutzt. Eine bis 2027 geförderte EU-Kampagne möchte das ändern. „Die Vier von Hier“

Lachs auf Ackerbohnen-Rahmspitzkohl

Zutaten für vier Personen:

180 g	Ackerbohnen (geschält)
4	Schalotten
400 g	Spitzkohl
6 EL	Rapsöl
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Schlagsahne
4	Lachsstranchen à 150 g
Salz	
½	Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
½	Bund Petersilie (kraus)
3 bis 4 EL	Ackerbohnenkörnern geröstet und gesalzen

Und so geht's:

Am Vortag: Die Ackerbohnen 12 Stunden in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Die eingeweichten Ackerbohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Spitzkohl waschen, putzen, halbieren und grob schneiden. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, den Spitzkohl darin hell anbraten. Schalotten unterheben, mit Brühe und Sahne auffüllen und offen 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Dann die eingeweichten, abgetropften Ackerbohnen zugeben und nochmals 8 bis 10 Min. weiterköcheln lassen. Lachs waschen, trocknen, salzen und in einer Pfanne in 4 EL Rapsöl von beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten anbraten. Der Fisch darf innen noch etwas glasig sein. Rahmgemüse mit Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unter das Gemüse heben. Nach Wunsch die gerösteten Ackerbohnen grob zerhacken, den Lachs damit bestreuen und alles auf vorgewärmten Tellern mit dem Rahmgemüse anrichten.

Die Kampagne „Die Vier von Hier!“ will das Wissen über europäische Körnerleguminosen fördern und deren Image verbessern, www.dieviervonhier.eu

wirft Sojabohne, Ackerbohne, Körnererbse und Süßlupine in die Waagschale, schmeißt aber dennoch nicht alles in einen Topf ... Die Planetary Health Diet sieht Hülsenfrüchte als zentralen Bestandteil einer nachhaltigen und ausgewogenen Ernährung vor. Mit einer empfohlenen täglichen Aufnahme von 75 Gramm könnten sie eine entscheidende Rolle bei der Umstellung auf eine pflanzenbetontere Ernährung spielen und dazu beitragen die wachsende Weltbevölkerung satt zu machen, ernährungsbedingte Krankheiten zu verringern und sogar einen Beitrag zur Begrenzung der Erderwärmung zu leisten. Hülsenfrüchte enthalten 20 bis 40 Prozent Protein, B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aktuelle Ernährungsempfehlungen raten zu mindestens 125 Gramm Hülsenfrüchte pro Woche. Dabei müssen ausgewiesene Fleisch- oder Fischesser nicht notgedrungen völlig verzichten. Denn auch kleine Schritte führen zum Ziel: Körnerleguminosen können in vielen Gerichten auch Begleiter von Fleisch oder Fisch sein. Etwa Surf and Turf auf nordische Art, bei dem gebratener Lachs mit Ackerbohnen kombiniert wird oder als Linsen-Eintopf mit Chorizo. So bekommen klassische Gerichte einen modernen Touch und sind auch noch gesünder. In Burger, Bolognese oder Chili können auch einmal Sojagranulat oder Süßlupinenschrot das Hackfleisch ersetzen. Das Praktische an Hülsenfrüchten ist, dass sie in der Regel lange haltbar sind, und nicht gekühlt werden müssen. *Susanna Khoury*

Fotos: @depositphotos.com: @TeodoraD, @Nelson_photo, @ksena32, @EdwardSV;
Quelle: Kampagne „Die Vier von Hier!“



Der Duft von Zukunft

Köhlers Vollkornbäckerei als Teil des Praxis-Netzwerks Bio-Verarbeitung

Der Duft von frisch gebackenem Brot, die Wärme der Backstube – bei Köhlers Vollkornbäckerei hat Qualität Tradition. Jetzt geht es für Bio-Bäckermeister Ernst Köhler noch einen Schritt weiter: Als einer von bundesweit 65 Partnerinnen und Partnern wurde seine Bäckerei als Teil des neuen Praxis-Netzwerks Bio-Verarbeitung, initiiert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), ausgewählt. „Damit stärken wir die Sichtbarkeit der Bio-Verarbeitung nach außen und stehen für Informationsaustausch innerhalb der Branche zur Verfügung“, so Ernst Köhler. Seit Jahren setzt er auf ökologisch erzeugte Rohstoffe, sorgfältige hand-



werkliche Verarbeitung und regionale Wertschöpfung. Das Netzwerk ist Teil der Bio-Strategie 2030. Es stärkt Betriebe, die vom Acker bis zum Teller nachhaltige Lebensmittel erzeugen – von kleinen Hofverarbeitern bis hin zu genossenschaftlichen Molkereien, von traditionellen Handwerksbetrieben und modernen Mühlen über Jungunternehmen bis hin zu Inklusionsbetrieben. Viele bilden aus und setzen auf Nachhaltigkeit, Qualität und regionale Wertschöpfung. Die nun ausgewählten Partnerinnen und Partner (65 von insgesamt 80) stehen nach Angaben des Ministeriums „exemplarisch für die Vielfalt und Innovationskraft



der Bio-Verarbeitungsbranche“. Für Köhler und seine Partnerinnen und Partner bedeutet das: neue Impulse für Verarbeitungstechniken, regionale Kooperationen und Bildungsarbeit, um junge Menschen für das Bio-Handwerk zu begeistern. *Nicole Oppelt*
Fotos: @depositphotos.com: @perig76, @vision.si, @symbiot, @vision.si, @LIIMIT, @ArturVerkhovetskiy, @VitalikRadko





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 “



Main-Schmecker

naturnaher Streuobstbau
gesunde Produkte
lebenswerte Kulturlandschaft

www.Main-Schmecker.de



Vom Acker auf den Teller

2025 wird die Öko-Modellregion
Rhön-Grabfeld zehn Jahre alt

Wenn sich am 26. Oktober die Türen zur Verbrauchermesse „BioRegioRhön“ öffnen, duftet es im Kloster Wechterswinkel nach knusprigem Bio-Brot, deftigen Bio-Wurstspezialitäten und aromatischen Bio-Weinen. Seit 2017 findet die Messe alle zwei Jahre statt – und ist längst fester Bestandteil im Landkreis. Aus gutem Grund: Sie bietet Gelegenheit, mit Bio-Ausstellerinnen und -Ausstellern, Organisationen sowie Erzeugerinnen und Erzeugern ins Gespräch zu kommen. Hier zeigt sich die bunte Vielfalt an Bio-Produkten aus Rhön-Grabfeld und Umgebung. Außerdem kann die Ausstellung „10 Jahre Öko-Modellregion“ besucht werden. Ein Interview mit Bio-Landwirtinnen und -Landwirten, eine kulinarische Lesung und eine Bio-Kochshow mit Heimatgeschmack runden das Programm ab. An einem Tag wird das greifbar, was seit zehn Jahren ganz oben auf der Agenda der 37 Gemeinden des nördlichsten bayerischen Landkreises Rhön-Grabfeld steht. „Die Öko-Modellregionen sind ein Baustein des Landesprogramms BioRegio 2030 und sollen ‚Bio‘ in den Regionen voranbringen“, erklärt Svenja Arbes, Projektmanagerin der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld. Ziel der Staatsregierung: 30 Prozent ökologisch bewirtschaftete Fläche bis 2030. Rund 22 Prozent sind es hier schon – über dem bayerischen Schnitt. Doch Arbes weiß: „Um das Ziel zu erreichen, gibt es noch viel zu tun.“ Deshalb vernetzt sie Landwirtinnen und Landwirte, Verarbeiterinnen und Verarbeiter sowie die Gastronomie, fördert Umstellungsprojekte und bringt Bio in Kantinen, Restaurants und Schulen. Die Messe ist Schaufenster dieser Arbeit: „Wir wollen Bewusstsein schaffen – vom Acker bis auf den Teller“, so Arbes.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Landkreis Rhön-Grabfeld/Christian Hüther, ©depositphotos.com: @GekkoGallary, @laksika.b@rmutsvmail.com, @belchonock, @ezumeimages, @mythja, @bhofack2, @amixstudio, @NewAfrica, @AntonMatyukha, @beats1, @bhofack2, @dniprovyeh, @AntonioGravante, @Valerii_Honcharuk, @branax, @Viktor108, @pexels.com

 www.oekomodellregionen.bayern/rhoen-grabfeld

Die BioRegioRhön macht erlebbar, dass regionale Bio-Lebensmittel nicht nur gut schmecken, sondern auch nachhaltig wirken – für Natur, Wirtschaft und Gemeinschaft.

Gottes Nahrung?

Frisch, naturbelassen und unverarbeitet – viele nennen diese Auswahl an Lebensmitteln „Gottes Nahrung“. Auf TikTok, Instagram und anderen Social-Media-Plattformen sorgt der Begriff schon seit einigen Monaten für Furore. Zu den bevorzugten Produkten zählen dabei unter anderem frisches Obst, rohes Gemüse und Wildkräuter, Rohmilchprodukte, hochwertiges Fleisch und Fisch, Honig und reines Quellwasser. Einige beziehen sich dabei auf die Bibel als Anleitung, andere lassen Religion außen vor. Trotz der Vorteile einer naturnahen Ernährung – der Ausdruck „Gottes Nahrung“ ist weder definiert noch wissenschaftlich belegt. Zudem kursieren teils widersprüchliche oder sogar gesundheitsgefährdende Aussagen. Besonders problematisch sind Heilversprechen, die suggerieren, bestimmte Lebensmittel könnten Krankheiten allein durch ihren Verzehr heilen. *tim*

Kartoffeln und mehr



...direkt vom Bauernhof

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

Kartoffeln direkt vom Bauernhof!

Qualität aus der
Region die schmeckt!

Aus unserem Angebot:

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



Die Dosis macht das Gift

**Ernährungsmedizinerin und Gastroenterologin Dr. Ariane Conrad:
Auch Lebensmittel können eine Gesundheitsgefahr darstellen**

Wie bei so Vielem macht auch bei Lebensmitteln die Dosis das Gift: Nimmt man extrem viel zu sich, kann das gefährlich für die Gesundheit werden. Im Internet kursieren Tabellen, denen tödliche Lebensmittel-Dosen zu entnehmen sind. Salz, Zimt, Muskatnuss, Leinsamen und Paranüsse zum Beispiel sollte man nur in Maßen genießen. Solche online verbreiteten Angaben sind in der Regel nicht falsch, sagt Dr. Ariane Conrad, die das Ernährungsteam des Klinikums Aschaffenburg leitet. Die Gastroenterologin sieht die Infos jedoch auch kritisch: „Der Fokus auf potenzielle Gefahren unnormale hoher Lebensmittel-Dosen schürt Ängste.“ Grundsätzlich sollten Lebensmittel nach ihrer Ansicht nicht in „gut“ und „böse“ eingeteilt werden. „Schade wäre, würden beispielsweise Gewürze deswegen aus der Küche verschwinden“, sagt sie. Muskatnuss etwa. Isst jemand

eine ganze Muskatnuss oder sogar mehr, könne dies tödlich enden: „Das macht aber normalerweise niemand.“ Informationen über die Gefährlichkeit von Muskatnuss bei ex-

trem hohen Verzehrsmengen sollten nicht von einer Prise Muskatnuss im Kartoffelpüree abhalten. Ähnlich sei es beim Zimt. Der aus China stammende Cassia-Zimt zum Beispiel kann in hohen Dosen zur Gesundheitsgefahr werden. Dann müsste bei einem Körpergewicht von 60 Kilo allerdings mehr als ein Teelöffel gegessen werden. Beim Ceylon-Zimt aus Sri Lanka müsse man ein Vielfaches mehr zu sich nehmen. Vorsicht sei allerdings bei Aprikosenkernen angebracht: „Fälschlicherweise wird der Verzehr auf manchen Internetseiten als positiv zur Vorbeugung oder Heilung von Krebserkrankungen propagiert.“ Aprikosenkerne sollten jedoch prinzipiell nicht verzehrt werden. Problematisch seien auch Bittermandeln: In einem Kilo können bis zu 3.000 Milligramm Blausäure enthalten sein. Diese Warnung teilt die Ernährungsmedizinerin aus Aschaffenburg. Als gesundheitsgefährdend würden auch Leinsamen angesehen. Hier sind die Warnungen laut Dr. Conrad ebenfalls berechtigt: „Bei einem erhöhten Konsum von Leinsamen kann es zu einer Blausäure-Vergiftung kommen.“ Ma-

ximal dürfe ein gestrichener Esslöffel täglich konsumiert werden. Auch Paranüsse mit ihrem Selen gelten gemeinhin als gesund. Sie sind aber von Natur aus radioaktiv. Das bestätigt etwa das Bundesamt für Strahlenschutz: „Paranüsse können ungewöhnlich hohe Mengen an radioaktivem Radium enthalten.“ Conrad warnt aber noch aus einem anderen Grund: „Täglich dürfen nur maximal zwei Paranüsse verzehrt werden, da es sonst zu einer Selenüberdosierung kommen kann.“ Pat Christ

Fotos: @depositphotos.com: @ibrahim786, @luissantos84, @zzayko, @Voren1, @urban_light, @macondos, @nataliahubbert, @Sasajo, @Nathani-pha@hotmail.com, @kolesnikovserg, @pimonova, @dianazh

www.klinikum-ab-alz.de

Voll Korn, Voll Bio, Voll Lecker!

100% ökologische Rohstoffe, so regional wie möglich.
Keinerlei Backhilfsmittel oder technische Enzyme.
Echtes und nachhaltiges Backhandwerk eben!
Und das schon seit 1986.

Köhlers
VOLLKÖRNBÄCKEREI

www.koehlers.bio

Bioland



„Worauf schauen wir im Supermarktregal zuerst? Den Preis! Doch nichts von dem, was wir dort kaufen, ist dort gewachsen, und viele Produkte sind nicht nur ungesund für uns, sondern auch für den Planeten“, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen.

Opfer auf dem Altar billiger Ernährung

Dr. Eckart von Hirschhausen preist Lebensmittel nach gesunder Lebenszeit und intakter Natur ein

Wenn wir durch den Supermarkt schlendern, schauen wir zuerst auf das Preisschild – ein Reflex. Doch was wir nicht sehen, sind die versteckten Kosten, die mit jedem Stück Fleisch, jeder Wurst, jedem Softdrink einhergehen. Es sind Kosten, die nicht auf dem Kassenschein stehen! „Der wahre Preis unserer Ernährung ist gesunde Lebenszeit und eine intakte Natur“, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen. Eine neue Studie des Forums Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft (FÖS) im Auftrag von Greenpeace bringt es auf den Punkt: Allein die Umwelt- und Klimaschäden durch die Fleischproduktion in Deutschland summieren sich jährlich auf rund 21 Milliarden Euro. Hinzu kommen 16 Milliarden Euro an Gesundheitskosten durch den übermäßigen Konsum von rotem Fleisch und Wurst – Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes inklusive. Weitere zwölf Milliarden entstehen durch Zuckerkonsum und die damit verbundenen Folgen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Zahnerkrankungen. „Die Folgekosten unserer Ernährung sind enorm und müssen besser in die Preise für Lebensmittel und deren Produktion einbezogen werden“, fordert Beate Richter, Wissenschaftliche Referentin für Agrarpolitik beim FÖS, anlässlich der Vorstellung der Studie. „Würden diese bislang versteckten Folgekosten in den Supermarktregalen für Verbraucherinnen und Verbraucher erkennbar, könnten Konsum und Produktion nachhaltiger und wirtschaftlicher werden.“ Bisher tragen also nicht die Verursachenden diese Lasten, sondern wir alle – über Kranken-

kassenbeiträge, über Steuern, über die soziale und ökologische Erosion. Matthias Lambrecht, Volkswirt und Landwirtschaftsexperte bei Greenpeace, mahnt: „Supermärkte müssen ihre Kundinnen und Kunden besser informieren und gesunde, ökologisch erzeugte Produkte anbieten, statt sie mit Werbung für Billigfleisch zum Überkonsum zu verführen.“ Seine Forderung an die Politik: klimafreundliche Lebensmittel von der Mehrwertsteuer befreien, statt weiterhin Umweltzerstörung zu subventionieren. Barbara Bitzer, Sprecherin des Wissenschaftsbündnisses DANK und Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft, ist überzeugt: „Wir können es uns nicht mehr leisten, auf wirkungslose freiwillige Maßnahmen der Industrie und gut gemeinte Appelle an die Eigenverantwortung zu setzen.“ Es brauche wirksame Prävention – durch klare politische Regeln, nicht durch moralischen Zeigefinger. Am Ende steht also die Frage: Was ist uns ein gesundes Leben wert? Und wie viel Zukunft sind wir bereit, auf dem Altar billiger Ernährung zu opfern? Denn eines ist sicher: Es geht um mehr als nur um Schnäppchen aus dem Supermarktregal. Es geht um unser Wohl – und das des Planeten.

Nicole Oppelt

Fotos: Hirschhausen: @Dominique Butzmann, @depositphotos.com: @lightsource, @ljsphotography, @foto.solnechnaya@gmail.com; Quelle: Pressekonferenz Greenpeace und Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen am 29. April unter dem Titel "Die versteckten Kosten der Ernährung", Link zum Download der Studie: <https://act.gp/3GHjCH3>

www.greenpeace.de, www.stiftung-gegme.de



Ist das Fleisch der Zukunft Soja, Weizen und Co.?

Fleischersatzprodukte können auf verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen basieren. Neben den bekannten Ersatzprodukten aus Getreide (etwa Seitan) oder Soja (zum Beispiel Tofu) wächst ebenso das Marktvolumen von Produkten auf Pilz-, Algen- sowie Gemüsebasis (etwa aus Erbsen). Im Jahr 2018 summierte sich das Umsatzvolumen von Fleischersatzprodukten von Burger Patties und anderem Grillgut auf rund 43 Millionen Euro. Bis zum Jahr 2022 stieg das Marktvolumen auf rund 63,6 Millionen Euro in diesem Produktsegment an.¹ Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch in der Ernährung: rund 8,1 Millionen Menschen in Deutschland essen vegetarisch und 1,5 vegan.² Laut des Ernährungsreports kauft jede und jeder Zehnte täglich pflanzliche Fleischalternativen. Der Konsum bei den 18- bis 29-Jährigen liegt mit 18 Prozent am höchsten. Die Gründe sind das Tierwohl, die Ökobilanz und die Gesundheit. Dass Fleischersatzprodukte beim Tierwohl und der Ökobilanz punkten, steht außer Frage. Aber wie gesund sind die rund 250 Fleischersatzprodukte³, fragt die AOK? Sojaschnitzel, Linsenspatties, fleischfreie Bolognese hätten zwar wenig Fett, aber auch wenig Protein. Dafür relativ viel Zucker und viel Salz. 100 Gramm vegane Würstchen deckten ein Drittel des empfohlenen Salzgehalts für Erwachsene am Tag. Und ein Blick auf die lange Zutatenliste lässt erkennen, die Fleischersatzprodukte sind hochverarbeitete Lebensmittel. Die zahlreich aufgeführten Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Füllstoff, Gelier- und Verdickungsmittel gehören nicht zu einer gesunden Ernährungsweise. Also, wenn schon fleischlos, dann sollte auf pure und unverarbeitete Lebensmittel zurückgegriffen werden. Stichwort: Clean Eating. [sky, *ide.statista.com/statistik/daten/studie/1100436/umfrage/marktentwicklung-von-fleischersatzprodukten-nach-produktgruppen*](https://www.sky.de/statista.com/statistik/daten/studie/1100436/umfrage/marktentwicklung-von-fleischersatzprodukten-nach-produktgruppen), [2www.careelite.de/veganismus-statistiken-fakten](https://www.careelite.de/veganismus-statistiken-fakten), [3 www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/fleischersatz-wie-gesund-ist-er-wirklich/](https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/fleischersatz-wie-gesund-ist-er-wirklich/)



Statt zu Sprinklern rät Gärtner Maximilian Hupp zu Tropfbewässerungssystemen. Sie bringen das Wasser direkt an die Wurzeln und verschwenden keine Ressourcen.

Klimastress im Beet

Gärtner Maximilian Hupp über intelligentes Wassermanagement im eigenen Garten

Der Klimawandel ist längst nicht mehr nur ein globales Phänomen – er zeigt sich direkt vor der eigenen Haustür. „Klimawandel betrifft auch private Gärten in Franken und Bayern“, betont Maximilian Hupp. Die Sommer sind heißer, Trockenperioden länger, und wenn es regnet, fällt das Wasser oft in Form lokaler Starkregen. Der Sommer 2025 habe dies deutlich gemacht: extreme Trockenphasen, hohe Temperaturen, dazwischen heftige Gewitter mit Überflutungsgefahr. Viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer suchen deshalb nach Wegen, wie sie ihre grüne Oase nachhaltig und klimaanangepasst gestalten können. Ein zentraler Punkt sei das Wassermanagement, erklärt der Gärtner. Sein Tipp: „Regenwasser gut nutzen: Regentonnen, Zisternen und Sickermulden sind wichtiger denn je wegen der vielen lokalen Starkregenfälle.“ Wer Regenwasser speichert, kann es in Trockenzeiten gezielt einsetzen. Ergänzend empfiehlt er das Mulchen: Eine Bodendecke aus Rindenmulch oder Kompost reduziert Verdunstung, schützt den Boden und fördert die Humusbildung. „Humusreiche Erde speichert mehr Feuchtigkeit“, so Hupp. Auch ein gezielter Schnitt könne helfen, den Wasserstress der Pflanzen zu verringern. Entscheidend für einen klimaangepassten Garten sei zudem die Auswahl robuster Pflanzen. In Franken und Bayern bewähren sich Stauden wie Lavendel, Salbei, Fetthenne, Sonnenhut und Schafgarbe. Sträucher wie Sommerlieder, Silberstrauch oder Ziergräser sind ebenfalls resistent.

Unter den Bäumen nennt Hupp Feldahorn, Eisenholzbaum, Elsbeere, Ginkgo und Amberbaum. „Weniger geeignet sind hingegen Rhododendren, Hortensien oder Astilben – sie benötigen viel Wasser und Schatten.“ Auch flachwurzelnadelgehölze

wie die Fichte seien zunehmend gefährdet. Neben der Pflanzenauswahl spielen auch Struktur und Aufbau des Gartens eine Rolle. „Eine standortgerechte Auswahl ist entscheidend – Pflanzen müssen zur Bodenart und Lage passen.“ Wasser könne man durch Terrassierungen oder Geländemodellierungen ableiten oder speichern. Kies- und Schottergärten hält Hupp hingegen für problematisch: „Sie heizen zusätzlich auf und schaden der Biodiversität.“ Stattdessen rät er, heimische Pflanzenarten einzusetzen, die seit Jahrhunderten an das lokale Klima angepasst sind. Auch für Starkregen gebe es Lösungen. Sickermulden oder Rigolen helfen, überschüssiges Wasser aufzunehmen und langsam versickern zu lassen. Selbst eine Dachbegrünung auf Carport oder Gartenhäuschen könne entlastend wirken und Wasser speichern. Übrigens: Schon im Herbst lässt sich für den nächsten Sommer vorsorgen. „Gehölze sollten im Herbst gepflanzt werden. Sie nutzen die Winterfeuchtigkeit zum Anwurzeln.“ Auch Bodenverbesserung mit Kompost oder organischen Düngern sei jetzt sinnvoll. „Teilen und setzen Sie jetzt die Stauden neu. Das stärkt die Pflanzen. Gesunde, kräftige Exemplare kommen besser mit Trockenphasen klar.“

Nicole Oppelt

Fotos: ©Gärtnerei Hupp, @depositphotos.com: @tchara, @Margarita_87,



 www.gaertnerihupp.de



Lehrberuf für den Klimagarten

Seit 2025 kann man in Österreich eine Lehre als Klimagärtnerin und -gärtner machen. Sie sollen vor allem in Städten dafür sorgen, mehr Grünraum zu schaffen, Lärm zu reduzieren und die Hitze zu verringern. Sie begrünen Fassaden und Dächer, errichten Bewässerungsanlagen und kümmern sich um die Versickerungsfähigkeit von Oberflächen. Dadurch sollen kühlende Schattenräume entstehen oder das Speichern von Regenwasser erreicht werden. Ein Austausch mit Fachleuten aus dem Gartenbau, dem Bauwesen und der Technik ergibt sich aus dem vielfältigen Aufgabenbereich. Herausforderungen bestehen unter anderem im Schaffen von Raum für Wurzeln unter Straßen, Parkplätzen und Gehwegen oder der geschickten Nutzung des Kühlungseffektes von Bäumen im städtischen Mikroklima. Die Ausbildung dauert drei Jahre und ist vor allem auf den urbanen Raum ausgelegt. *Tim Förster*



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 Marktstef.





Ist der Weg zu Gesundheit grün?

Natur-Defizit-Störungen nehmen zu: Gartenarbeit als Präventivmedizin

Eine regelmäßige Dosis Gartenarbeit kann die Gesundheit verbessern. Das belegt eine Studie der Universität Tokio! Weltweit werde die Prävalenz der sogenannten Lebensstilerkrankungen wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Depressionen, Diabetes und Fettleibigkeit zu einem ernst zu nehmenden Problem der öffentlichen Gesundheit, so die Autorinnen und Autoren. Vornehmlich die Abnahme des Kontakts mit der Natur, führe zu einer Reihe von Gesundheits- und Verhaltensproblemen, insbesondere auch bei Kindern, die in Summe eine „Natur-Defizit-Störung“ abbilden. Im Umkehrschluss, so die Studie, könne der tägliche Kontakt mit der Natur etwa im Garten als „Präventivmedizin“ einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Die Studie ist eine Metanalyse aus 22 früheren Fallstudien aus Europa, den USA, Asien und dem Nahen Osten, die bestätigen, Gartenarbeit kräftige das psychologische Wohlbefinden sowie das Gefühl der Gemeinschaft, ebenso werde die kognitive Funktion des Einzelnen erhöht. Zudem werde beim Hegen und Pflegen von Pflanzen und des Beobachtens des Fortschritts der Gartenarbeit das Stresshormon Cortisol heruntergefahren. Gartenarbeit ist im wahrsten Sinne des Wortes erdend: Die Anspannung



des Tages fällt ab und zudem wird die Stresstoleranz für morgen erhöht. Im grünen Refugium erleben Gärtnerinnen und Gärtner Selbstwirksamkeit, wenn der Salat sprießt und die gesäten Pflanzen erblühen. Die sei essentiell für unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärke das Selbstbild. Die Wirkung des Gärtnerns auf die mentale Gesundheit ist mittlerweile so gut erforscht, dass begleitete Gartenarbeit bei der Rehabilitation nach Schlaganfällen, bei Demenz oder bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt wird. Therapeutisches Gärtnern erziele hier ähnlich gute Erfolge wie eine kognitive Verhaltenstherapie, so die Forschenden. Und bei etwas Glück, bekommt man sogar Tomaten! Zudem wirkt die grüne Umgebung per se entspannend: Surrounding, Sonnenlicht und Naturgeräusche senken den Blutdruck und die Herzfrequenz und verbessern die Laune. Auch Angst- und Belastungsstörungen könnten durch Gartenarbeit reduziert werden. Die in der Regel leichte bis mittelmäßig anstrengende Gartenarbeit würde zudem als mäßiges Cardio-Training durchgehen, was präventiv günstig für die Herzge-



sundheit sei. Also, alles im grünen Bereich. Und nun los, Gummistiefel anziehen und raus ins grüne Domizil, wer zu den 45 Prozent Deutschen gehört, die Besitzer eines eigenen Gartens sind! Aber auch die andere Hälfte können die Vorteile von Pflanzen für die mentale Gesundheit nutzen, etwa in Form von Balkon- oder Zimmerpflanzen. Denn Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Hinwendung kommen auch bei ihrer Pflege zum Tragen. Das belegt beispielsweise einer Untersuchung der Universität Genua. Menschen mit vielen Pflanzen erlebten etwa die Lockdowns und die Isolation während der Corona-Pandemie als weniger belastend als Menschen ohne Zimmerpflanzen. Ähnliche Ergebnisse gibt es zu Pflanzen im Krankenhaus: grüne Begleitung im Krankenzimmer führte hier vielfach zu weniger Einsatz von Schmerzmitteln und zu schnellerer Genesung. Ist der Weg zu Gesundheit grün?

Susanna Khoury

Fotos: @Susanna Khoury, @depositphotos.com: @rossandhelen, @dteurope, @Margarita_87, @cherokee4, @Kryzhov, @ch_ch, @teirin-toys; Quellen: ¹<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.11.007>, ²<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866720307366?via%3Dihub>





Fertig ist die Salbe!

Wer auf kritische Inhaltsstoffe in Kosmetik verzichten möchte, findet in naturbasierter Pflege meist sinnvolle Alternativen. Wer 100 Prozent sicher gehen will, der begibt sich in die eigene Küche. Besonders einfach und wirksam ist eine selbst gemachte Salbe zum Beispiel aus Ghee – geklärtem Butterfett. Wie das geht, erklärt Julia Groothedde, Biologin und Bildungsreferentin vom Wertheimer Institut „GrünNatürlich“ in einem Workshop zum Thema „Natürlich schön“ der Umweltstation Kitzinger Land. Hier lernen Teilnehmende, wie man mit nur einem Kilogramm Butter rund 700 Gramm Universal-salbe herstellen kann. Das Prinzip: Die Butter wird ohne umzurühren gekocht, bis sich Eiweiß und Fett trennen. Der klare Fettanteil – das sogenannte Ghee – wird durch weiteres Köcheln dann bei niedrigerer Temperatur sichtbar. Anschließend wird das Ghee durch Sieben gefiltert und noch warm in Gläser mit Glasdeckel abgefüllt. „Diese Ghee-Salbe hat eine befeuchtende Wirkung und ist hautpflegend“, schwärmt die Expertin. Dunkel und im Kühlschrank aufbewahrt, kann sie bis zu drei Jahre lang halten. Gemeinsam mit der Fachfrau können die Teilnehmenden noch weitere Salbenrezepte ausprobieren und mehr über natürliche Hautpflege erfahren. Eine praxisnahe Einladung zu nachhaltiger Selbstfürsorge. *Nicole Oppelt, Foto: @depositphotos.com: @maxtor7777, @Gorodnoff*



Der Workshop findet am 16. Oktober von 18 bis 20.30 Uhr in der Umweltstation Marktstift, Untere Maingasse 4, statt, www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de

Direkt vor Ort und 24/7

Im Mai 2025 eröffnete die memo AG mit „memo Dorfgut“ in Greußenheim den ersten 24/7-Laden im Landkreis Würzburg – und setzt damit ein starkes Zeichen für nachhaltigen Konsum. Direkt in der Ortsmitte (Birkenfelder Straße 2) erwartet Kundinnen und Kunden ein modernes Einkaufserlebnis: bargeldlos, regional, konsequent ökologisch – und jederzeit zugänglich. Der neue Laden verbindet praktische Alltagstauglichkeit mit einem klaren Bekenntnis zu fairer und umweltbewusster Einkaufsweise. Das Sortiment ist sorgfältig kuratiert: Bio-Lebensmittel, regionale Produkte und fair gehandelte Waren stehen im Mittelpunkt. Von Nudeln, Reis, Tee und Kaffee bis hin zu Reinigungsmitteln, Backwaren, Knabberereien und Geschenkideen findet sich ein breites Sortiment im Laden. Eines dürfte viele Besucherinnen und Besucher besonders freuen: Es gibt auch das beliebte Eis der Eiseiligen. Gerade für Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten oder vollen Terminkalendern bietet das Konzept eine echte Alternative. Der Zugang erfolgt digital, bezahlt wird kontaktlos mit der EC-Karte. „Als Unternehmen mit Sitz in Greußenheim ist es uns ein besonderes Anliegen, nachhaltigen Konsum vor Ort für alle zugänglich zu machen – unkompliziert, flexibel und rund um die Uhr“, erklärt Frank Schmähling, Vorstand der memo AG. Mit dem 24/7-Laden bringt das Unternehmen seine langjährige Erfahrung im Bereich Nachhaltigkeit nun auch direkt in die Gemeinde – und zeigt, dass verantwortungsvoller Konsum keine Frage der Uhrzeit mehr ist. *Miriam Christoph, Foto: @memo AG*



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

Seit 30 Jahren
für Sie da!



naturpunkt.
BAUEN & RENOVIEREN

T.0931.6 19 69.10
shop.naturpunkt.de

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



Naturgeräusche: Tankstelle für die Seele

Vogelgezwitscher, plätschernde Bäche und raschelnde Blätter können heilsame Wirkung entfalten

Die meisten Menschen finden Meeresrauschen angenehm. Ebenso das Geräusch eines plätschernden Bachs. Oder das Rascheln von Blättern im Wind. „Die Natur ist eine der besten Tankstellen für unsere Seele, hier können wir unsere Batterien wieder aufladen“, sagt Alexandra Baum. Die Kinderpflegerin, die im Kindergarten St. Franziskus im Volkacher Stadtteil Fahr arbeitet, ist ausgebildete Klangpädagogin. Als solche weiß sie um die heilsamen Effekte von Naturgeräuschen auf Kinder und Erwachsene. Die Klänge der Natur, sagt sie, beruhigten und stärkten. Damit steht sie nicht allein. Es ist inzwischen durch zahlreiche Studien belegt, dass Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder das Plätschern von Wasser messbar zur Entspannung beitragen. Sie würden Cortisol senken, den Herzschlag regulieren und die Konzentration fördern. Die Wiener Umweltpsychologin Sandra Geiger verweist in Bezug auf die Wirkungen von Wasserklangen auf die sogenannte Stressreduktions-Theorie. Geiger zufolge würden Wassergeräusche von den meisten Menschen als positiv empfunden. Amerikanische Forschende¹, die sich mit natürlichen Klanglandschaften in Nationalparks der Vereinigten Staaten befassten, kamen zu dem Ergebnis, dass das bewusste Hören von Naturgeräuschen Schmerzen und Stress verringern könne. Naturklänge könnten ihnen zufolge, die Stimmung aufhellen und kognitive Leistungen verbessern. „In unserer hektischen, unsicheren Zeit sehnen sich viele Menschen nach Ruhe, Rückzug und Stille“, sagt auch Alexandra Baum. Tatsächlich werde jedoch immer seltener Kraft in der Natur geschöpft. „Ich möchte deshalb Kindern und Erwachsenen mit ganzheitlicher Klangpädagogik einen Raum schenken, in dem sie träumen, entspannen, lauschen, atmen und singen dürfen“, erklärt die Volkacherin. Naturklänge hätten laut Baum viele positive Effekte: „Sie fördern Achtsamkeit, Präsenz, Balance und unterstützen das innere Gleichgewicht.“ Deshalb integriert sie in ihre Arbeit Waldbaden und achtsame Spaziergänge. Vor allem auf das bewusste Lauschen in der Natur setzt die Klang- und Entspannungspädagogin. Nun ist nicht jeder Tag vom Wetter her so, dass man in die Natur gehen könnte. Das macht bei Regen nur bedingt Spaß. „Ich arbeite in meiner ganzheitlichen Klangpädagogik auch mit naturreichen Klanginstrumenten“, so Baum. Die erzeugen beim Spielen nicht nur den Grundton: Es schwingen zugleich Obertöne mit. Die haben den gleichen tonalen Aufbau wie Naturtöne: „Ihr Klang ist meist sehr warm und harmonisch.“ Zu den von Alexandra Baum eingesetzten Instrumenten

gehören Klangschalen, Gongs, Monochorde, Zimbeln, Koshi und Klangröhren. „Ich nutze sie zur Förderung von Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Konzentration, Kreativität sowie zur Unterstützung von Meditation und Fantasiereisen“, erklärt sie. Diese Klänge holten die Natur ins Zimmer, beruhigten und entspannten. *Pat Christ*

Fotos: @depositphotos.com: @info@lmstudio.es, @AntonMatyukhaBO, @steilemas@gmail.com, @Susanna Khoury, @Pexels.com; Quelle: www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2013097118



PFLANZ JETZT (D)EINEN BAUM

Unternimm mit uns gemeinsam etwas für eine grünere Zukunft. Wir sind dein Experte, wenn es um Bäume & Sträucher geht.

 Gärtnerei

Tut mir und meinen Pflanzen gut.

Gärtnerei und Gartenbauschule Hupp · Otto-Hahn-Straße o.Nr. 97204 Höchberg · gaertnereihupp.de



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.





Gemeinsam am Morgen arbeiten

Das Tandemprojekt „Transformationslabor Stadt und Universität Würzburg“ will nachhaltige Impulse für die Stadtgesellschaft setzen

Wissenschaft und Verwaltung – zwei Welten, die sich oft nur auf offiziellen Wegen begegnen, einander zuhören, aber selten wirklich miteinander ins Gespräch kommen. Mit dem „Tandemprojekt Transformationslabor Stadt und Universität Würzburg“ will ein engagiertes Team genau das ändern. Das Besondere: Die Verbindung entsteht nicht auf Konferenzen oder über Gremien, sondern zwischen Menschen. „Es geht uns um die direkte Beziehung und eine Kommunikation, die unkompliziert, ehrlich und auf Augenhöhe ist“, sagt Dr. Nicola Oswald vom Nachhaltigkeitslabor WueLAB. Sie ist Projektkoordinatorin auf universitärer Seite. Gemeinsam mit Christian Göpfert von der Stadtverwaltung hat sie das Projekt initiiert und als sogenanntes Transformationsexperiment im Rahmen der Förderlinie „Transformationslabor Hochschule“ beim Stifterverband eingereicht – erfolgreich. Die Idee: Vier Zweier-Teams, sogenannte Tandems, bestehend jeweils aus einer Person aus der Wissenschaft und einer aus der Stadtverwaltung, arbeiten über ein Jahr hinweg an einem gemeinsamen Thema. Die Blickrichtungen sind vielfältig – von Biodiversität und Klimaanpassung über nachhaltige Bildung bis hin zu Kommunikation und kulturellen Dritten Orten wie Bibliotheken oder Museen. Die Tandempartnerinnen und -partner entwickeln ihre Projektideen dabei nicht nach Vorgabe, sondern im Prozess – kreativ, eigenständig und begleitet von der externen

Moderation durch die auf Wissenschaftskommunikation spezialisierte City2Science GmbH. Professor Dr. Hans Stefan Siller vom Lehrstuhl Didaktik der Mathematik arbeitet im Tandem mit Nadine Bernard vom Bildungsbüro. Für ihn ist klar: „Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein Thema, das alle angeht, aber insbesondere für die nachkommende Generation von besonderer Bedeutung sein wird. Daher freue ich mich, im Tandem mit Nadine Bernard vom Bildungsbüro der Stadt Würzburg, für die Bildungsregion Würzburg konzeptionell Bildung in diesem Bereich weiterzudenken. Was alle Beteiligten verbindet, ist die Überzeugung, dass Veränderungen nicht verordnet, sondern gestaltet werden müssen – gemeinsam.“ „Wir wünschen uns, dass Entscheidungen in der Stadtverwaltung künftig noch stärker wissenschaftlich fundiert getroffen werden“, betont daher Christian Göpfert. Genauso wichtig sei aber, dass Wissenschaft nicht im Elfenbeinturm stattfindet, sondern Impulse aus der Praxis aufnimmt. „Der Dialog muss in beide Richtungen gehen.“ Diesen Geist spürt auch Dr. Astrid Carolus, Medienpsychologin an der Universität und Tandempartnerin von Christian Weiß aus der städtischen Kommunikationsabteilung. Beide sagen: „Die Kommunikation einer Großstadt einmal auf den Prüfstand stellen und aus einem medienpsychologischen Blickwinkel zu betrachten, ist eine spannende Sache und eine Chance, etwas zu verändern. Würzburg

hat viel zu erzählen, erreicht aber nicht immer die Menschen. Hier setzt das Projekt an – zum einen verstehen, wie und wo die Würzburgerinnen und Würzburger zu erreichen sind und sie dann mit neuen Ideen und auf neuen Wegen anzusprechen.“ Was das Tandemprojekt bewirkt, lasse sich nicht so einfach messen. „Es ist ein Experiment – mit offenem Ausgang, aber mit klarer Haltung“, sagt Oswald. Parallel zum Projekt entstehe auch eine Ausstellung, die Anfang 2026 im Würzburger Kulturspeicher zu sehen sein wird – sie zeigt nicht nur Ergebnisse, sondern auch Wege dorthin, Geschichten des Gelingens und der Verständigung. „Wenn am Ende ein Tandem sagt: Wir bleiben in Kontakt, wir beantragen ein gemeinsames Projekt oder wir verändern einen Verwaltungsprozess – dann haben wir viel erreicht“, so Oswald. Vielleicht ist es genau das, was Wandel heute braucht: keine großen Revolutionen, sondern Menschen, die einander zuhören, sich unterstützen – und gemeinsam am Morgen arbeiten.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Levi Rhomberg, @depositphotos.com/
@mathisa

„Wir hoffen, mit diesem Projekt zu zeigen, dass Wissenschaft lebensnah ist und Lösungen für reale gesellschaftliche Fragestellungen liefern kann, Fragestellungen, die uns in der Stadtverwaltung alltäglich begegnen und beschäftigen“, so Dr. Christian Göpfert, Projektkoordinator von städtischer Seite.



Quelle der Erkenntnis und Inspiration

Mitte November geht ein Workshop der Umweltstation in Marktsteff der „Wunderwelt Licht“ auf den Grund

„Licht ist Leben – und mehr als nur Helligkeit und Farben“, sagt Daniel Friedrich, Vorstand von der Erlebniswerkstatt variado. Die gemeinnützige Bildungsgesellschaft für Mensch, Natur und Technik, möchte allen Interessierten einen Erfahrungsraum öffnen, der naturwissenschaftliches Staunen mit künstlerischer Freiheit und philosophischer Tiefe verbindet. In interaktiven Stationen erkunden Teilnehmende, wie Licht funktioniert, unsere Energie speist, technische Innovation ermöglicht – und unser Wohlbefinden prägt. Mit LED-Scheinwerfern, Prismen und Experimentierlust wird geforscht, entdeckt, gestaunt. „Spielerisch und forschend lernen die Teilnehmenden, Licht bewusst wahrzunehmen, zu verstehen, seine Kraft sinnvoll zu nutzen – und es wertzuschätzen“, so der Projektleiter. Gemeinsam wird Licht als Energieressource verstanden und auch die Rolle von Licht in Nahrungsketten diskutiert – und gefragt, was unser Umgang mit Licht über unsere Gesellschaft verrät. Im Workshop „Wunderwelt Licht“ soll Naturwissenschaft greifbar und Kunst begehbar gemacht werden – aber vor allem Licht als Quelle von Erkenntnis und Inspiration dienen. „Es ist ein ganzheitliches Erlebnis rund um das Thema Licht“, fasst der Physiker und Bildungsreferent zusammen – und das spürt man in jedem Moment. Der Workshop findet am 15. November von 15 bis 18 Uhr in der Umweltstation, Untere Maingasse 4 in Marktsteff statt. *nio, Foto: Pexels.com*



www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de



FriedWald[®]
Die Bestattung in der Natur

Die Bestattung in der Natur

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

FriedWald-Standorte in Ihrer Nähe:

- Evangelisch-Lutherischer FriedWald am Schwanberg
- FriedWald Spessart bei Rieneck
- FriedWald am Zabelstein im Landkreis Schweinfurt



Aktuelle Waldführungstermine und Anmeldung:

Tel. 06155 848-100 oder www.friedwald.de/waldfuehrungen

Hier wächst Zukunft

Warum wir ohne Streuobstwiesen ärmer wären

„Unsere Arbeit um die Streuobstwiesen zählt sich aus. Wir pflegen sehr viele Flächen, die gesunde Lebensmittel mit sehr vielen sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen liefern“, freut sich Krishan Cords, Geschäftsführer Main-Streuobst-Bienen eG (MSB eG) über die diesjährige Ernte. Für ihn sind Streuobstwiesen mehr als Obstlieferanten. Sie sind lebendige Kulturlandschaften, die gepflegt, und erhalten werden müssen. „Man muss nachpflanzen, wissen, welche Sorten in zehn Jahren interessant sind“, umreißt er einige der Herausforderungen. Dabei geht es nicht um isolierte Produktionsflächen, sondern um offene, parkartige Räume. „Hier hat der Mensch einen direkten Bezug zu seiner Umwelt und zur Nahrungsproduktion.“ Dieses Jahr gab es reichlich Tafelobst wie Zwetschgen und Mirabellen, dazu Äpfel, Birnen, Speierlinge, Mispeln – sie sind die Basis für herbere Getränke. „Die schmecken mir sehr gut und kommen auch sehr gut an.“ Herbe Noten sind jedoch mehr als „nur“ ein Geschmackserlebnis – sie stecken voller Wirkung. Bitterstoffe kurbeln Verdauung und Stoffwechsel an. Polyphenole schützen die Zellen, Gerbstoffe beruhigen den Darm und organische Säuren beleben Körper und Geist. Vor allem alte Obstsorten von Streuobstwiesen liefern diese gesunden Pflanzenstoffe in seltener Fülle – natürlich, unverfälscht und ohne Zusätze. Das sind auch jene, die Cords bevorzugt, schließlich liefern sie wertvolle Bioaktivstoffe, die man in industriell erzeugten, süß optimierten Produkten oft vergeblich sucht. Und noch mehr: „Man kann sie ohne Spritzmittel kultivieren, und es siedelt sich ein vielfältiges Leben an.“ nio, Fotos: @depositphotos.com: @Toomler, @geraria, @emilio100, @ZeninaAsya, @nito103

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



GERMAN DOCTORS
HELFEN, OHNE GRENZEN

**WIR SIND DA,
WO GESUNDHEIT
UNBEZAHLBAR IST.**

Die German Doctors sind ehrenamtlich weltweit im Einsatz und bilden vor Ort Gesundheitskräfte aus.

DEINE SPENDE ZÄHLT.

German Doctors
DZI
Spendenkonto

german-doctors.de



memo

Neu-Eröffnung
immer (24h)
einkaufen

DORF GUT
immer gut für mich

SERVUS
Greußenheim

bio + fair

BPA
Bio
le



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



Selbstliebe als Schönheitsbooster

Wie reine Naturkosmetik helfen kann, die Herausforderungen des Alltags zu rocken

Der Blick in den Spiegel verrät es nur allzu oft: Stress, Schlafmangel und unausgewogene Ernährung hinterlassen Spuren. Abhilfe verspricht der Beauty- und Wellness-Trend „Neuro-Glow“. Doch was steckt dahinter? „Ein ganzheitlicher Hautpflegeansatz, der die Verbindung zwischen mentaler Gesundheit und Hautzustand betont, denn die täglichen Herausforderungen wie Stress und mentale Belastungen können einen direkten Einfluss auf die Haut haben. Mit dem Ansatz des ‚Neuro-Glow‘ kommen Körper und Seele in Einklang und bringen unsere innere Schönheit zum Strahlen“, ist man sich beim Bio-Pionier Primavera sicher, der dieses Zusammenspiel seit gut 40 Jahren im Blick hat. Hautpflege umfasse den hiesigen Expertinnen und Experten zufolge weitaus mehr, als „nur“ Kosmetik: Sie stehe vielmehr für einen bewussten, liebevollen Umgang mit sich selbst, um die eigenen schönen Seiten wahrzunehmen. Zusammen mit weniger Stress, ausreichend Schlaf, einer gesunden Ernährung und ausreichend Sport fördere dieser achtsame Umgang das Wohlbefinden und verbessere auch die Hautqualität. Warum? Weil die Haut deutlich weniger oxidativem Stress ausgesetzt ist, der die Hautbarriere schwächt. „Wir sind überzeugt, dass die persönliche Lebenseinstellung und Lebensführung gerade für das Hautbild von großer Bedeutung sind“, bekräftigt Denise Wind, Produktmanagerin beim Aromatherapie- und Naturkosmetikspezialisten aus dem Allgäu. „Der ‚Neuro-Glow‘-Trend reflektiert den Wunsch von immer mehr Verbrauche-

rinnen und Verbrauchern, sich umfassend etwas Gutes zu tun – zum Beispiel mit einer Körper- oder Gesichtspflege, die nicht nur ihre Haut pflegt, sondern auch ihren Geist entspannt. Selbstliebe und Achtsamkeit werden als Schönheitsbooster entdeckt.“ Aufgegriffen wird dieses Konzept unter anderem in der neuen „Glo-



Glanzvoller Auftritt

Die Lebenslinie möchte Leserinnen und Leser den Neuro-Glow-Trend näher bringen und verlost daher zusammen mit Primavera drei Sets aus deren „Glowing Age Linie“ für persönliche Strahlkraft: Pro Gewinn gibt es in Originalgröße 30 Milliliter das regenerierende „Rich Face Oil“ für Festigkeit und Feuchtigkeit sowie das Starter & Travel Set, „Glowing Age“ für strahlende Haut. Darin enthalten sind drei Produkte für eine Beauty-Routine, von der Reinigung über das Tonisieren bis zur Pflege. Ideal zum Ausprobieren und für unterwegs. Die Gewinne gehen an diejenigen Leserinnen oder Leser, die uns sagen können, welches Öl im Mittelpunkt dieser zertifizierten Naturkosmetiklinie steht. 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: „Entspannung“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 1. November. 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. Und Gewinner entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. *nio*



ring Age“-Linie. Die Gesichtspflege stellt Kompositionen aus Wirkkomplexen des wertvollen Kahai-Öls in den Mittelpunkt. Dieses festigt die Hautstruktur, stärkt die Hautbarriere und schenke der Haut Elastizität. Das Ergebnis sei am Ende nicht nur ein jugendlich ebenmäßiges, straffes und natürliches Hautbild, sondern auch ein (hoffentlich) ganzheitlich zugewandter Blick auf sich selbst. *nio*

Fotos: [@Subbotina](https://www.depositphotos.com), [@vantuz](https://www.depositphotos.com), [@Lilu2130](https://www.depositphotos.com), [@etaphop](https://www.depositphotos.com), [@duskbabe](https://www.depositphotos.com), [@Primavera Life GmbH](https://www.depositphotos.com)

www.primaveralife.com

Eine achtsame Hautpflegeroutine ist fest mit dem „Neuro-Glow“-Trend verbunden. Gesetzt wird auf eine bewusste Reinigung und Pflege mit Ritualelementen wie sanfter Massage oder Duftkomponenten.



64 *Lebenslinie*



Das Prinzip der Milde

Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner über sanfte Pflege und Make-up bei Problemhaut

„Schönheit ist überall“, hat Johann Wolfgang von Goethe einmal gesagt. Doch was ist, wenn die Haut nicht so möchte, wie man will – innen und außen nicht im Einklang sind? Die erfahrene Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner mit eigenem Kosmetikstudio in Würzburg kennt diese Diskrepanzen nur zu gut. Sie kümmert sich unter anderem um Frauen nach einer Chemotherapie und weiß: „Die Probleme nach einer solchen Behandlung sind vielfältig: Haarausfall, extreme Trockenheit der Haut, Rötungen, Juckreiz oder akneähnliche Ausschläge gehören ebenso dazu wie eine ausgeprägte Lichtempfindlichkeit.“ Der erste Schritt einer Schmink- und Typberatung sei daher nicht das Make-up, sondern die Stabilisierung der Haut. Sie greift zu pH-neutralen, parfümfreien Naturprodukten, beruhigenden Ölen und einem konsequenten Lichtschutzfaktor 50. „Ziel ist es, die Hautbarriere zu stärken und einen frischen Ausdruck zu schaffen – etwa durch dezent, typgerecht betonte Augenbrauen, eine angedeutete Wimpernkranzverdichtung oder warme Töne, die Lebendigkeit und Wärme vermitteln“, sagt Blankenhagen-Wagner. Fingerspitzengefühl würden auch Rosazea und deren Vorstufe Couperose verlangen. „Während Couperose sich durch feine Äderchen auf

Wangen oder Nase zeigt, gehen bei Rosazea entzündliche Rötungen mit einer gesteigerten Empfindlichkeit einher.“ Naturkosmetik könne auch hier helfen, wenn sie beruhigend und reizfrei sei. Getönte Tagescremes mit grünem Unterton kaschieren Rötungen, leichte Concealer decken nur gezielt ab. Warme, sanfte Nuancen statt bläulicher Töne verhindern, dass das Gesicht fiebrig oder müde wirke. „Eine pflegende Basis aus Seren oder Fluids stabilisiert die Gefäße und hält das Make-up an Ort und Stelle“, weiß sie aus ihrer langjährigen Praxis. Noch sensibler sei neurodermitische Haut, die stark juckt und zu Rissen neige. „Hier beschränkt sich das Schminken auf ein Minimum“, so Jutta Blankenhagen-Wagner. Reichhaltige, ölhaltige Pflegeprodukte seien entscheidend, damit die Hautbarriere nicht weiter geschwächt werde. „Naturkosmetik mit feuchtigkeitsspendenden Ölen, frei von Duft- und Farbstoffen, ist dafür besonders geeignet.“ Auch bei klassisch trockener oder fettiger Haut gebe es Unterschiede in der Typberatung. „Trockene Haut profitiert von cremigen Foundations, Rouge mit Ölanteil und pflegenden Seren. Puder sollte nur sparsam und gezielt eingesetzt werden, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen“, rät die Expertin. „Fettige Haut hingegen verlangt nach mattierenden Mineral-Make-ups und wasser-

fester Mascara. Statt ständigem Nachpudern sollte Glanz sanft mit einem Tuch abgetupft werden, damit keine Schichten entstehen, welche die Poren verstopfen.“ Beim Abschminken gilt in allen Fällen das „Prinzip der Milde“. Reinigungsmilch oder sanfte Naturkosmetikprodukte seien besser als aggressive Schäume oder All-in-one-Lösungen, die die Haut reizen oder austrocknen. Für die Nacht seien pH-neutrale, beruhigende Cremes zum Beispiel mit Kamille, Roskastanie, Azulen oder Borretschöl empfehlenswert. Die Naturkosmetikerin rät außerdem: „Wer Problemhaut hat, sollte konsequent bei einer Produktlinie bleiben, um Reizungen zu vermeiden.“ *nio*

Fotos: @depositphotos.com: @ufabizphoto, @Gelpi, @FoTaRo, @Galina72, @NewAfrica, @wikki33, @simoneandress, @Nik_Merkulov

 www.naturkosmetik-blankenhagen.de

Weniger ist mehr! Das gilt nicht nur für das Makeup: Auch gelegentliche Pflegepausen am Abend können der Haut helfen, sich selbst zu regenerieren, da sie nachts am besten Wirkstoffe aufnehmen und verarbeiten kann. „Naturkosmetik für sensible Haut ist kein Trend, sondern eine Notwendigkeit“, sagt Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner.



NATURKAUFHAUS

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

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

www.naturkaufhaus.de

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

MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG

WIE KINO. NUR LIVE.

TICKETS
+INFOS



AB SOFORT KARTEN FÜR DIE
NEUE SPIELZEIT 2025/26 SICHERN!

25
26

Hotel Würzburger Hof

★★★★

Würzburgs feines Privathotel

Ihr stilvolles Refugium im Herzen von Würzburg

Ein Ort zum Ankommen und Durchatmen -
ruhig, persönlich und mit viel Liebe zum Detail.



INGO PETERS PHOTOGRAPHY



Persönlich, entspannt, komfortabel -
unser Privathotel ist Ihr Rückzugsort im Alltag und auf Reisen.



Buchen Sie jetzt Ihren Aufenthalt im Würzburger Hof
und entdecken Sie das Beste von Würzburg.

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

Wir bieten **mehr**
für Ihre Gesundheit!

← **2x** →

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für
Ihre Gesundheit!



SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8
97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31 / 7 17 65

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18

97273 KÜRNACH

TEL. 0 93 67 / 9 82 04 62

WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE



Wahre Seelenstreichler

Das Gesundheitsmagazin *Lebenslinie* verlost Raumdüfte, die weit mehr als nur eine angenehme Atmosphäre schaffen

„Solange wir atmen, riechen wir. Riechen gehört zu den fünf menschlichen Sinnen und steuert das Leben zentral“, so Professor Hanns Hatt (70). Der Biologe und Mediziner betont außerdem: „Düfte wecken Gefühle, Erinnerungen und Stimmungen, bevor unser Verstand davon erfährt“ (darüber berichtete die *Lebenslinie* bereits in Ausgabe II/2017). Dass insbesondere Raumdüfte dabei unterstützen können, gegen den eigenen Winterblues anzukämpfen, ist seit Längerem in der Wissenschaft bekannt. Warum? Atmen wir einen Duft ein, wird im limbischen System eine Reaktion ausgelöst, die sich auf das vegetative Nervensystem überträgt. Wird unser Gehirn also durch einen Duft stimuliert, werde ein Hormon ausgestoßen, das sich auf unsere Stimmung auswirkt.¹ Als echter „Renner“ unter den Stimmungsaufhellern habe sich Vanille erwiesen, die Erinnerungen an Kindheit, Geborgen- und Sorglosigkeit hervorrufen kann. Lavendel wiederum wirke beruhigend und besänftigend. Zitrusduft stoße in die gegenteilige Richtung – er belebt. Beim österreichischen Unter-

nehmen Sonnentor ist man mit diesen Erkenntnissen bestens vertraut. Seit einiger Zeit gibt es sechs Raumspray-Kreationen für feine Näschen, die dabei unterstützen sollen, das eigene Zuhause in eine duftende Wohlfühloase zu verwandeln – und das ganz ohne künstliche Zusätze. Insbesondere für die kalte Jahreszeit empfehle sich das „Wintersonne“-Raumspray mit natürlichen, ätherischen Bio-Ölen. Vanille, Lavendel und Orange als echter Seelenstreichler Das „Winterwald“-Raumspray ist Waldbaden zuhause. Enthalten sind naturreine, ätherische Öle von Kiefernadeln, Vanille und Benzoe Siam. Die *Lebenslinie* möchte Ihnen Gutes tun und verlost 15 Raumsprays an diejenigen Leserinnen und Leser, die uns sagen können, welche Wirkung dem Vanilleduft zugeschrieben wird. 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: „Raumsprays“, Breite Länge 5, in 97078 Würzburg. Einsendeschluss ist der 15. Dezember. Die Teil-

nehmerinnen 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: [@depositphotos.com](https://depositphotos.com): [@myronstandret](https://twitter.com/myronstandret), [@candy18](https://twitter.com/candy18), [@KateNovikova](https://twitter.com/KateNovikova), [@lewal2005](https://twitter.com/lewal2005), [@yandex.ru](https://twitter.com/yandex.ru), [@mturhanlar](https://twitter.com/mturhanlar), [@toxawww](https://twitter.com/toxawww), [@Netkoff](https://twitter.com/Netkoff), [Sonnentor Kräuterhandels-gesellschaft mbH](https://twitter.com/Sonnentor);
Quelle: ¹ <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/winterblues-teil-iv-wenn-sie-die-dunklen-wintertage-nicht-mehr-riechen-koennen>

 www.sonnentor.com

Fruchtig und warm oder lieber waldig umhüllend? Die Sonnentor-Raumsprays aus reinen ätherischen Bio-Ölen erzeugen auf Wunsch ganz verschiedene Stimmungen.





Was kostet ein Lächeln?

Gastbeitrag von Kontemplations-Lehrerin Petra Wagner

Ein wirklich offenes, echtes Lächeln kann eine Herausforderung sein. Wieviel Aufmerksamkeit braucht es, bei einem Blickkontakt bewusst und offen zu lächeln, und wie selten kommt ein offenes, strahlendes Lächeln zurück, wie häufig eher eine Irritation, bis hin zur Abwehr.

Die allgemeingültige Antwort „Ein Lächeln kostet nichts“ trifft offensichtlich nicht zu. Wenn es denn so wäre, weshalb dann immer wieder dieses Misstrauen, diese Skepsis als Antwort auf ein Lächeln? Was genau macht es so schwierig, einfach zurück zu lächeln? Fragen, die in einer münden: „Was kostet ein Lächeln?“ Offensichtlich sehr viel. Was genau ist denn dieses „viel“? Ein echtes Lächeln, eines, das auch die Augen erreicht, ist die Möglichkeit, direkt und offen miteinander in Verbindung zu treten – ohne jedwede Barrieren wie Sprache, Alter oder Kultur. Es ist international und das einfachste Zeichen von Gemeinschaft und Nähe, von Sehen und Gesehenwerden, von Verständigung und Verstehen. Der Preis scheint hoch zu sein, für manche Menschen zu hoch? Besteht doch die Möglichkeit, Ablehnung zu erfahren, anstatt einen Moment von Verbundenheit zu erleben. Der Preis ist Verletzbarkeit. Zudem erfordert ein spontanes Lächeln die zumindest kurzzeitige Aufgabe einer Bewertung der Situation und der Person. Es geschieht ohne Kalkül, ohne Warum und Weshalb. Einfach so. Kontrollverlust ist hier der Preis! Ein Lächeln zu schenken ... kostet nichts. Es braucht Mut, die Kontrolle aufzugeben und sich verletzlich zu zeigen, verletzlich zu sein. Es braucht die Offenheit für Begegnung und Gemeinschaft. Es braucht die Möglichkeit, ohne Erwartung zu sein. Es braucht Gegenwärtigkeit. Ein echtes Lächeln ist wortlose Sprache, Menschsein im tiefsten Sinn – ohne ein Warum in diesem gelebten Augenblick von Nähe und Verbundenheit. Heute schon gelächelt?



Fotos: @depositphotos.com/@kapitonenko, Petra Wagner @Benediktushof/Thomas Appel

Gastbeitrag Petra Wagner, Kontemplations-Lehrerin, Mitglied der spirituellen Leitung am Benediktushof und Leitungsmittglied der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ (Willigis Jäger).

PRIMAVERA®

Innere Balance & neue Stärke
Schöpfe aus der Kraft der Natur

www.primaveralife.com

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

Grenzen und Freiräume

Das Ballett „Eros“ und ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie über die Liebe

Bereits im Frühjahr 2024 sorgte das Ballett „Eros“ für ekstatischen Jubel im Mainfranken Theater. Ab 18. Oktober werden die Stücke von Robert Glumbek und Dominique Dumais wiederaufgenommen. Das mehrteilige Tanzprogramm widmet sich einer der ursprünglichsten menschlichen Erfahrungen: der Liebe in all ihren Facetten – von Leidenschaft und Sehnsucht bis hin zu Harmonie und Konflikt. Die impressionistische Musik von Szymanowski, Debussy und Ravel begleitet die tänzerische Reise, die von mythischen Bildern inspiriert ist. Wie der Philosoph Platon beschreibt, ist Eros ein „Drang nach dem Schönen, Wahren und Guten“, ein Bindeglied zwischen Körper und Geist. Diese Idee greift die Inszenierung auf: Bewegungen der Planeten, Liebesgeschichten der Götter und das Aufeinandertreffen von Menschen verbinden sich zu einem vibrierenden Kaleidoskop der Emotionen. Doch was ist die Psychologie der Liebe? Darüber sprach die Lebenslinie mit Dr. Christoph Lehner, Chefarzt der Psychosomatischen Fachabteilung an der Steigerwaldklinik in Burgebrach. Seine Antwort führt in die Tiefe menschlicher Beziehungen: „Da gibt es zum einen die Freundschaft, bei der es um Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit geht – beide Aspekte gehören auch zur partnerschaftlichen Liebe. Es gibt jedoch noch eine weitere Komponente: das Lustvoll-Leidenschaftliche. Und ein Feuer.“ Liebe sei für ihn also ein Zusammenspiel aus Vertrauen, Treue und einem Funken, der die Verbindung lebendig hält. Die höchste Form der Liebe beschreibt er als ein Geschenk, das „bedingungslos“ ist. Doch warum suchen wir überhaupt nach einer „verlorenen Hälfte“? Dr. Lehner verknüpft diese Sehnsucht mit dem menschlichen Gefühl der Unvollkommenheit: „In anderen finden sich Eigenschaften, die man selbst nicht hat.“ Wie bei Platons Kugelmenschen-Mythos sei der Wunsch nach Ergänzung ein Antrieb, Beziehungen zu gestalten. Liebe sei also nicht nur ein Gefühl, sondern ein Katalysator für persönliches Wachstum. „Liebe heißt immer auch, dass ich ein gutes Verhältnis von Grenzen und Freiräumen habe.“ Liebe sei wie eine schützende Hand, die loslässt, uns erlaubt, eigene Wege zu gehen. Doch wer von seinem Partner erwartet, „repariert“ zu werden, gerate in eine Abhängigkeit, die selten glücklich endet. Stets Eitelsonnenschein ist aber auch nicht erstrebenswert. Konflikte sind auch in der Liebe unvermeidlich und sogar notwendig. Streit und Reibung schaffen Raum für Reflexion und Weiterentwicklung. Eine Liebe ohne Spannungen wäre statisch, während Reibung neue Impulse bringt – so wie Ravels „Boléro“ in „Eros“, der im Crescendo zu einer ekstatischen Wucht anwächst. Für Dr. Lehner liegt das Geheimnis stabiler Partnerschaften in der Balance: „Stellen Sie sich zwei Kreise vor. Das Idealbild wäre, dass diese eine gemeinsame Schnittstelle haben, aber beide noch genug Raum für sich übrig haben.“ Augenhöhe sei ebenfalls entscheidend: keine starren Machtspiele, sondern Kommunikation und gegenseitige Unterstützung. So wie im Ballett die Bewegungen von Nähe und Distanz ein Spiel aus Spannung und Harmonie ergeben, lebe auch Liebe von dieser Dynamik. Das Mainfranken Theater zeigt in Tanz und Musik, was Dr. Lehner beschreibt: Liebe ist ein lebendiger Prozess. Sie fordert uns heraus, sie lässt uns wachsen, sie verlangt nach Mut, Nähe und Eigenständigkeit.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Nik Schölzel



Das preisgekrönte Musical

Next to Normal



 Theater am Neunerplatz

am Neunerplatz
vom 3. April
bis 9. Mai 2026

www.neunerplatz.de
 0931.4173534



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 WERNECK, SCHWEINFURT, MÜNNERSTADT

- 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
Münnerstadt: am Thoraxzentrum | Tel.: 09733 62 - 4600

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**



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

 Bezirk Unterfranken



Theater am Puls der Psyche

**Im Theater am Neunerplatz ist ab April 2026 das Musical „Fast normal“ zu sehen.
Ein Stück über eine bipolare Störung und das, was bleibt**

Balladen, Rock, Familienkatastrophe – das klingt erstmal nach viel, und ist es auch. „Fast normal“, das neue Musical am Theater am Neunerplatz 2026, geht unter die Haut. Das preisgekrönte Stück von Tom Kitt und Brian Yorkey erzählt vom Leben mit einer bipolaren Störung. Im Mittelpunkt: Mutter Diana – mal himmelhochjauchend, mal bodenlos erschöpft. Und dazwischen eine Familie, die versucht, nicht zu zerbrechen. „Es ist ein Stück, das auf ganz vielen Ebenen packt, angreift und mitnimmt. Aber am wichtigsten: Es schafft Awareness“, erklärt Niklas Kremer, der im Stück eine zentrale Rolle spielen wird, die ungewöhnliche Wahl. „Fast normal“ sei musikalisch wie inhaltlich ein Ausnahmefall. „Es hat so viele Wendungen. So etwas gibt es in dieser Art und Weise in keinem anderen Musical.“ Das Stück schaffe etwas Seltenes: Es unterhält – und erklärt. Psychische Erkrankung werde hier nicht versteckt, sondern beleuchtet. Unbequem ehrlich. Psychotherapeut Kay Khambatta, der im Musical die Rolle von Henry, dem Freund der Tochter Dianas, übernimmt, erklärt: „Eine bipolare Störung ist ein Wechsel zwischen außergewöhnlichen Stimmungslagen.“ Es gebe unterschiedliche Ausrichtungen. Bei Protagonistin Diana wechseln sich depressive Episoden, Phasen von Niedergeschlagenheit und tiefer Traurigkeit, mitunter Leere mit Episoden sehr gehobener Stimmung ab. Und in ihrem Fall kommt noch eine psychotische Ebene

hinzu: Halluzinationen, Realitätsverlust, der Griff in andere Sphären. „Grundsätzlich kann eine solche Erkrankung jeden treffen“, betont Khambatta. Doch es gebe verschiedene Einflussfaktoren, biologischer, neurobiologischer oder psychosozialer Art. Was also tun? Eine medikamentöse Therapie sei dem Experten zufolge meist der erste Schritt – sogenannte Stimmungs-Stabilisierer sollen die Schwankungen abmildern. Doch die können auch Nebenwirkungen haben. „Ich fühle gar nichts mehr“, singt Diana in einem berührenden Moment. Ein Gefühl, so der Fachmann, das ebenso belastend sein könne wie wiederkehrende Höhen und Tiefen. Psychotherapie, Aufklärung, in schweren Fällen auch Elektrokrampftherapie (EKT), die einen temporären Gedächtnisverlust zur Folge haben könne – der Weg zur Besserung sei individuell. Und steinig. Und die Familie? Sie taumelt mit. Vater Dan, Tochter Natalie – alle kämpfen. Um Nähe, um Normalität. Oft vergeblich. Ganz so, wie oftmals auch im echten Leben. Die bittere Pille, dass es schnelle Lösungen nicht gibt und Ignoranz kein Mittel der Wahl ist, muss nicht nur der Vater schlucken, ebenso wie die Erkenntnis, dass Besserung teils drastische Schritte verlangen kann. Eine Songzeile bringt es schließlich auf den Punkt: „Ich bin das, was bleibt, wenn alles andere geheilt ist.“ Was bleibt, ist Erinnerung, oft auch Schmerz. Das ist okay. Das Ensemble am Neunerplatz nimmt sich bewusst

eines Tabuthemas an. Warum? Weil es nicht offenkundig ist. Und der Umgang damit schwierig. Angehörige wollen helfen – und überfordern sich. Khambatta rät: „Erst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen.“ Abgrenzung sei kein Verrat, sondern Selbstschutz. Wie bereitet man sich auf so ein Stück vor? „Wir haben lange gesucht, bis wir eine Darstellerin gefunden haben, die dieser Rolle gewachsen ist – schauspielerisch und emotional“, so Regisseur Jonas Ehser, der im Stück Vater Dan spielt. Auch intern wird das Ensemble psychologisch beraten. Denn wer so ein Thema glaubwürdig auf die Bühne bringen will, muss es nicht nur spielen – sondern verstehen. Und das Publikum? „Ich wünsche mir, dass die Menschen ins Gespräch kommen“, sagt Niklas Kremer. Und vielleicht ist das die größte Stärke von „Fast normal“: Dass es zeigt, was sonst unsichtbar bleibt – und uns dabei (hoffentlich) ein bisschen näher zueinander bringt. nio

Foto/Illustration: @depositphotos.com: @buecax, @hchjl

 www.neunerplatz.de

Das Musical „Fast normal“ thematisiert die zentrale Problematik vieler Familien im Umgang mit psychischer Krankheit: das Verdrängen, die Hoffnung auf Normalität – und die schmerzhafteste Erkenntnis, dass Heilung nicht durch Ignoranz geschieht.



„Auch wenn wir in den unterschiedlichen Medien allerlei Strategien präsentiert bekommen, um uns ständig selbst zu perfektionieren, ist es nicht immer allein mit diesen Ansätzen getan“, sagt Lena Diefenbach. Es sei sehr wichtig, zu erkennen, wenn man Hilfe von außen brauche.



Freund und Feind?

Lena Diefenbach, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, über innere Stimmen

„Vor wichtigen Entscheidungen und oft auch in Situationen des Alltags spüren wir instinktive Neigungen, nehmen fest verankerte Überzeugungen, Gefühle und Gedanken wahr“, erklärt Lena Diefenbach, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (VT), Systemische Therapie und Stellvertretende Leitende Oberärztin am Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck. „Hör einfach auf deine innere Stimme!“ Das sei zwar leicht gesagt, aber die erste Stimme sei oft nicht die einzige, so die Expertin. Vielmehr erleben wir ein ganzes Spektrum innerer Anteile: von ermutigend bis verurteilend, von vorsichtig bis rebellisch. Wie wir damit umgehen, kann stärkend oder hemmend sein. Die Oberärztin empfiehlt, diesen Stimmen Raum zu geben – aber nicht die Kontrolle: „Wir sollten wahrnehmen, dass es meist unterschiedliche Anteile gibt, die uns schützen, lenken oder unterstützen wollen.“ Entscheidend sei, aus einer inneren Distanz heraus zuzuhören, sie einzuordnen und nicht sofort zu glauben. Wer erkennt, dass die strenge Stimme vielleicht aus Kindheitstagen stammt oder die skeptische aus einem alten Beziehungsmuster, kann beginnen, neu zu bewerten. Ein praktischer Weg: Gedanken aufzuschreiben. In Tagebuchform oder als Mindmap. So entstehen neue Perspektiven. „Sind die Stimmen erstmal auf dem Blatt, können wir sie im

Außen betrachten“, erklärt Diefenbach. Diese Externalisierung, also das Auslagern, ermögliche einen deutlich leichteren, klareren Umgang. Doch nicht jede Stimme bleibt im psychisch gesunden Rahmen. Wenn Bewertungen übermächtig werden, Grübelschleifen kein Ende finden oder die innere Kritik nur herabsetzt, könne das ernsthafte Folgen haben. „Wird die kritische Stimme zu groß und nicht mehr ins rechte Verhältnis zu anderen inneren Anteilen gesetzt, kann eine depressive Stimmungslage gefördert oder aufrechterhalten werden“, warnt die Fachfrau. Spätestens dann sei es wichtig, Hilfe in Anspruch zu nehmen – etwa bei Hausärztin oder Hausarzt, bei Beratungsstellen oder dem Krisendienst Unterfranken. Auch das Umfeld beeinflusst unsere inneren Stimmen. Erwartungen von außen, unausgesprochene Rollenbilder oder Beziehungsmuster mischen mit in unseren Selbstgesprächen. Als soziale Wesen leben wir ständig in Interaktion mit anderen. „Andere Menschen haben andere Meinungen, Wünsche und Gedanken. Ganz basal lernen wir das schon als Kinder. Aber auch als Erwachsene sollten wir der ‚Theory of Mind‘, also unserer Fähigkeit uns vorzustellen, dass andere anders denken und fühlen,

immer wieder eine extra Einheit Aufmerksamkeit schenken“, rät Lena Diefenbach. So könnten wir auf Erwartungen anderer besser reagieren, unsere eigenen Erwartungen anpassen und hilfreicher interagieren. Und wenn es einmal zu viel wird? Grübelstopp-Signale, Atemübungen oder Bewegung können helfen, aus dem inneren Gedanken-Karussell auszusteigen. Wer allerdings Stimmen hört, die sich nicht mehr als innerer Dialog erkennen lassen, sollte ärztliche Hilfe aufsuchen. Die Fachärztin betont: „Erst wenn ein innerer Dialog nicht mehr als solcher erkannt werden kann, wenn unerschütterliche Überzeugungen entstehen, die keinen Realitätsabgleich mehr zulassen, spricht man zum Beispiel von wahnhaften Symptomen.“ Doch ganz gleich, ob leises Zweifeln oder lautstarke Kritik: Unsere inneren Stimmen wollen etwas kundtun. „Ob sie zum Freund oder zum Feind werden, hängt vom Kontext ab, in dem wir diese Stimmen wahrnehmen.“



Nicole Oppelt

Fotos: @privat, @depositphotos.com/@razstudio



Im Notfall ist jederzeit der unterfränkische Krisendienst unter Telefon 0800.6553000 zu erreichen, www.psychiatrie-werneck.de



Tierische Türöffnerin

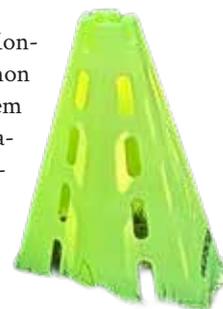
Therapiebegleithündin Liesl steht Menschen in schwierigen Lebenslagen zur Seite

Mit großen Augen sieht sie mich an. Liesl, so scheint es, weiß genau, warum es gerade geht. Sie ist schließlich „im Dienst“. Ich selbst bin noch etwas unschlüssig, wie wir die vor uns liegende Übung bewältigen sollen. Ihr Frauchen, Sozialpädagogin Helena Heinrich, vom sozialpädagogischen Dienst des Zentrums für Seelische Gesundheit in Würzburg (ZSG), bat mich, die vierjährige italienische Wasserhündin (Lagotto Romagnolo) ohne verbale Kommandos um leuchtend gelbe Hütchen zu manövrieren. Aufmerksam verfolgt Liesl meine Hand- und Körperbewegungen. Schnell wird klar: Ich muss präzise sein, damit sie versteht, was ich möchte. Binnen kurzer Zeit entwickeln wir einen Draht zueinander. Es klappt! Liesl ist Profi. Die ausgebildete Therapiebegleithündin kommt seit Jahren zweimal pro Woche in die Einrichtung. Nachdem sich Frauchen Helena Heinrich mit den hiesigen Therapeutinnen und Therapeuten ausgetauscht hat, ist sie am Zug, um Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen eine „Türöffnerin“ zu sein. „Sie ist eine sensible Hündin, gleichzeitig sehr aufmerksam und aufgeschlossen, sehr quirlig und sie hat immer viel Spaß am Arbeiten“, beschreibt Helena Heinrich ihr Wesen. „In herausfordernden Umgebungen bleibt sie ruhig und kann auch nach der Arbeit schnell zur Ruhe kommen.“ Liesl trifft während ihrer Tätigkeit auf Patientinnen und Patienten ab 18 Jahren. „Das sind etwa Menschen mit Borderline- oder affektiven Störungen, Schizophrenie, Depressionen bis hin zu Demenz“, zählt Helena Heinrich die Krankheitsbilder auf. Generelle Grenzen würden lediglich Allergien, unkontrollierbare Verhaltensweisen oder Angst vor Hunden setzen. Die Rolle von Hunden bei der seelischen Genesung sei ihrer Ansicht nach nicht zu unterschätzen. „Sie bieten bedingungslose Zuneigung, Rituale und Struktur im Alltag.“ Außerdem würden sie Stresshormone reduzieren, die soziale Interaktion fördern, gäben Halt und ein Gefühl von Sicherheit. „Kontakte mit Hunden können beruhigend



wirken“, so Heinrich. „Der Kontakt lässt das Bindungshormon Oxytocin steigen. Außerdem sind die Patientinnen und Patienten abgelenkt.“ Die Vierbeiner können aber noch mehr: „Hunde motivieren zu regelmäßigen Aktivitäten wie Spazierengehen oder Training, was positive Routinen unterstützt.“ Zudem würden sie zu emotionaler Entlastung beitragen, indem sie Nähe, Trost und Präsenz schenken ohne Urteile zu fällen. Darüber hinaus würden sie Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit fördern, da sich auf die Bedürfnisse des Tieres konzentriert wird. Im Arbeitsumfeld von Helena Heinrich geht es vor allem darum, Vertrauen aufzubauen, Ängste zu verringern und soziale Kompetenzen zu stärken. „Ein Hund darf jedoch nie allein eingesetzt werden“, betont sie. „Es soll keine reine Kuschelstunde sein, sondern immer eine gezielte Aktivität respektive Intervention, die vor- und nachbesprochen wird.“ Letztlich gehe es darum, dass der Mensch erkennt, was die Situation gerade mit ihm oder ihr macht und verbessert. Und das könne alles sein, von einer helleren Stimmung über eine bessere Motorik oder geringeren Schmerzempfinden bis hin zur Sinnstiftung. Liesl ist sowohl ein „Icebreaker“ als auch ein Wesen, das tiefgreifende Veränderungen bewirken kann. Für mich ist sie vor allem eines: eine echte „Happyness-Managerin“. *Nicole Oppelt*

Fotos: ©Lebenslinie/Sabine Trost



www.zentrum-fuer-seelische-gesundheit.bezirk-unterfranken.de

Keine Überforderung: „Es ist wichtig, dass Liesl mit Freude in die Klinik kommt“, erklärt Helena Heinrich eine der Grundbedingungen für die gemeinsame Tätigkeit. Wir sehen uns öfter! „Der Kontakt und das Vertrauen mit einem Therapiebegleithund wird Schritt für Schritt aufgebaut.“



Die ersten Schritte

Schuh-Expertin Andrea Wöber-Hübner über den eigenen Fußabdruck

Ein kleiner Schritt für ein Kind, ein großer Schritt für seine gesunde Entwicklung: Wenn es um die ersten Schuhe geht, sind viele Eltern unsicher – zurecht. Denn schlecht-sitzende Kinderschuhe können langfristige Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung haben. Andrea Wöber-Hübner vom Würzburger Fachgeschäft Schön & Endres weiß: „Man sollte mit festen Schuhen anfangen, wenn die Kinder mit dem Laufen beginnen.“ Davor genügen Rutschsocken oder leichte Schühchen. Entscheidend sei die Stabilisierung in der Geh-Phase – nicht das modische Accessoire für Babys. Was zählt also beim Kauf? Für Andrea Wöber-Hübner steht und fällt dieser mit einer fundierten Beratung. „Der Fuß des Kindes wird genau in Augenschein genommen“, erklärt

sie. Ist er schmal, breit, speckig? Kinderfüße unterscheiden sich stark. Fachpersonal tastet, beobachtet das Kind, achtet auf die richtige Weite und Länge. Und: „Die Ferse muss richtig sitzen und stabil sein, damit das Kind nicht umknickt.“ Ein bisschen Luft nach vorne ist erlaubt – aber nicht auf Kosten des Halts. Auch beim Material ist für die Fachfrau klar: „Für mich kommt als erstes immer ein Lederschuh infrage.“ Der Grund: Kinderfüße schwitzen stark. Leder atmet, formt sich sanft und kann trocknen. Hightech-Materialien seien ihres Erachtens höchstens als Zweit-Schuhe vertretbar. Einen genauen Blick sollten Eltern auch auf die Sohle werfen. „Sie darf nicht steif, sondern muss flexibel sein.“ Und wie oft sollte kontrolliert werden? „Es gibt Kinder, die benötigen alle drei Monate neue Schuhe, andere in längeren Abständen.“ Der Tipp der Expertin: Viele Modelle haben herausnehmbare Innensohlen mit Markierungen – die zeigen, wann es eng wird. Wichtig: Nicht vorne am Schuh herumdrücken. Beliebt bei vielen Eltern sind gebrauchte Kinderschuhe. Doch Wöber-Hübner warnt: „Normalerweise sollte man keine Kinderschuhe weitergeben, da jedes Kind seinen eigenen Fußabdruck hat.“ Sie gibt außerdem zu bedenken: Lederschuhe speichern Schweiß, Sohle und Absatz laufen sich individuell ab. Einzige Ausnahme: kaum getragene Schuhe mit intakter Form – aber dann bitte eine neue Sohle einlegen. Gibt es für sie auch absolute No-Gos? „Ein Kind in einen Synthetik-Schuh zu stecken, der von morgens bis abends angezogen wird.“ Auch Schadstoffe sind ein Thema. Als Einkäuferin setzt sie ausschließlich auf schadstofffreie Materialien. Und was hält sie von aktuellen Trends? Barfußschuhe sind bunt, flexibel und derzeit äußerst beliebt bei

Unerlässlich für den richtigen Sitz und Halt ist das sorgfältige Ausmessen der kleinen Füße.

Eltern und Kindern. Doch auch hier gilt: „Sie müssen genauso gut passen wie andere Schuhe.“ Für Herbst und Winter hat sie ebenfalls einen guten Tipp parat: Wenn Kinder Gore-tex-Stiefel tragen, sollten sie das nicht mit reinen Wollsocken tun. Besser ist ein synthetisches Mischgewebe. Ihr wichtigster Rat: „Ins Fachgeschäft gehen und immer wieder nachmessen lassen.“ Auch wenn nichts gekauft werde – seriöse Beratung gebe Sicherheit. Denn Kinder merken oder sagen oft nichts – bis es zu spät ist.

Nicole Oppelt

Fotos: ©Nicole Oppelt, @depositphotos.com/
@PeopleImages.com

 www.schoenundendres.de



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

Impulskontrolle & Selbstwirksamkeit

Die Arbeit am Tonfeld® und Trennungskinder: über Toni und das Tonfeld

„Wenn sich die Eltern trennen, ist das für ein Kind schmerzhaft, es ist ein traumatisches Ereignis. Dies schreibt sich im Körpergedächtnis ein. Das Kind liebt beide Eltern und der größte Wunsch ist es, beide um sich zu haben. Das geht nicht mehr. Da das Erlebnis zumeist dynamisch im Vorder- oder Untergrund im Kind weiterwirkt, äußert dies sich oft in Aggressionen nach Außen und/oder Depressionen nach Innen“, sagt Beate Prieser-Klein, Kunsttherapeutin und Begleiterin in der Arbeit am Tonfeld®. Sabine T., Mutter von drei Jungs aus der Rhön, konnte nach der Trennung vor allem bei Toni (10), ihrem mittleren Kind, eine Verhaltensänderung feststellen: „Tonis Frustrationsgrenze wurde kleiner und er hat immer öfter körperlich reagiert“, erzählt die 45-Jährige. Als Mutter macht man sich immer Sorgen, wenn Kinder plötzlich anders reagieren und das nicht nur eine Phase ist, sondern anhält. So auch Sabine. Sie habe sich gefragt, ob die Trennung ein Fehler war: „Ich fühlte, dass er viel mit sich selbst ausmacht und kein Ventil für seine Gedanken und Empfindungen hat. Immer hat er versucht, es beiden Elternteilen recht zu machen und uns beide in Schutz genommen vor dem anderen. Ich hatte das Gefühl, dass er eine unendliche Wut in sich trägt,“ so die Mutter. Durch die Lebenslinie sei sie auf die Arbeit am Tonfeld® aufmerksam ge-

worden und machte für Toni einen Termin bei Beate Prieser-Klein. Inzwischen besuchte Toni schon zehn Mal die Kunsttherapie und sie gefällt ihm sehr gut. Toni: „Ich arbeite am Tonfeld und Beate redet mit mir

Weg von der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit. Toni erlebte am Tonfeld seine Kraft und Selbstwirksamkeit. Der Gebrauch des in einer Schale zur Verfügung stehenden Wassers sei ein weiteres wichtiges Thema, so Prieser-Klein. Es stehe im Zusammenhang mit den Gefühlen: „Das Wasser im Tonfeld begrenzen (nicht überschwemmt werden), bahnen, schleusen, trockenlegen, oder über das Wasser den Ton berühren und sich tiefer

spüren. Ein Umgang mit den eigenen Gefühlen wird erprobt und so ist beispielsweise bessere Impulskontrolle möglich.“ Mutter Sabine bemerkt auch eine Veränderung an ihrem Kind: „Ich glaube, er hat sich durch die Arbeit am Tonfeld®, bewusst oder unbewusst, mit seiner Situation beschäftigt. Beate Prieser-Klein hat mir erklärt, was es mit seinen ‚Bauten‘ auf sich hat.“ Es gehe oft um Ungerechtigkeit, um sich schützen und um „Mama“ und „Papa“. Manchmal sei es auch nur ein gefährlicher Parcours, den es zu überwinden gilt.

Susanna Khoury

Fotos: ©Lebenslinie, ©depositphotos.com/@diogoppr



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



über meine Werke. Ich geh da gerne hin, weil ich mit dem Ton machen kann, was ich will. Es ist ein schönes Gefühl darin zu matschen. Aber der Ton trocknet auch schnell an den Händen. Das nervt ein bisschen.“ Die Begleiterin am Tonfeld kommentiert das folgendermaßen: „Der geschmeidige Ton macht fast alles mit, er ‚rächt‘ sich nicht“. So könne etwa Aggression (von lat. aggredere - darauf zugehen) aktiv erprobt werden. Toni ließ bereits in der ersten Stunde eine große Wut erkennen. Er boxte seinen Tonkegel immer wieder nieder, baute ihn aber auch immer wieder neu. Toni gewann durch den erlebten Widerstand inneren Stand, er behauptete sich. Es sei ein

Das Tonfeldsetting besteht aus einem mit Tonerde ausgestrichenen, flachen Holzkasten, dem Tonfeld, einer Schale Wasser und der Begleiterin oder dem Begleiter. Toni findet das Matschen bei Beate Prieser-Klein im Ton toll, auch wenn er den therapeutischen Nutzen dahinter noch nicht begreifen kann.



Den Lebensabend genießen

Im Sommer fand die Einweihungsfeier des neu sanierten Seniorenwohnstifts St. Maria der Bürgerspital Stiftung Würzburg statt. Das Seniorenwohnstift St. Maria in der Dürerstraße 12 präsentiert sich nun mit 50 modernen 2-Zimmer-Appartements inklusive Küchenzeile und seniorengerechtem Duschbad. Jedes Appartement ist mit einem Glasfaseranschluss und Fußbodenheizung ausgestattet, während bodentiefe Fenster für ein helles und einladendes Ambiente sorgen. Jede Wohneinheit verfügt zudem über eine Terrasse oder einen Balkon. Das Gebäude wurde nach den neuesten energetischen Standards saniert, mit einer Photovoltaikanlage auf beiden Gebäudeteilen zur Nutzung erneuerbarer Energiequellen und Zisternen zur Regenwassernutzung für die Gartenbewässerung. Die Seniorenwohnstifte des Bürgerspitals bieten Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit, selbstständig zu leben und sich dennoch auf professionelle Betreuung und Sicherheit zu verlassen. Die Bewohnerinnen und Bewohnern gestalten ihren Tagesablauf nach Belieben, genießen in der Gemeinschaft das täglich frisch zubereitete Mittagessen, besuchen Veranstaltungen im Haus oder erfreuen sich ihrer Privatsphäre. Bei Bedarf steht den Bewohnenden der ambulante Dienst zur Verfügung, aus dessen Angebot die Hilfesuchenden je nach Bedarf Module in Anspruch nehmen können. Um unterschiedlichste Bedürfnisse abzudecken, gibt es zusätzlich zu den Appartements 38 Einzelzimmer für Pflegebedürftige. Wenn das kein Grund zum Feiern ist! sky, Fotos: @Susanna Khoury, @depositphotos.

com/@Rangizzz

Stauferglück heißt...

...Pflege mit Herz und Verstand
 ...demokratische Dienstplanung
 ...Bedürfnisse sehen

...Zeit für Patienten
 ...Angehörige hören
 ...Mama-Tour



"Glücklich sind die Menschen, wenn sie haben, was gut für sie ist." (Platon)



Konzepte für würdevolles Altern

KU-Vorstand Robert Scheller über Pflegeplätze, Fachkräfte und die Zukunft altersgerechten Wohnens

Die Gesellschaft altert, die Geburtenrate sinkt. Was abstrakt klingt, zeigt sich im Alltag sehr konkret – nicht zuletzt im Bereich Wohnen und Pflege. Landrat Thomas Eberth brachte es bei einem Pressetermin auf den Punkt: Seine Generation, Jahrgang 1975, werde keinen Pflegeheimplatz mehr bekommen, „wenn wir nicht jetzt massiv Gas geben und die Weichen richtig stellen“. Es ist eine Mahnung, die viele aufhorchen lässt. Denn die Sorge, im Alter unversorgt und allein zu bleiben, treibt längst nicht nur die Hochbetagten um. Im Landkreis Würzburg ist das Kommunalunternehmen (KU) ein zentraler Akteur, wenn es darum geht, seniorengerechtes Wohnen und Pflegeangebote zu schaffen. „Insgesamt bieten wir in unseren Seniorenzentren 549 stationäre Plätze sowie 138 Plätze im Bereich Service-Wohnen. Hinzu kommen 16 Plätze in der teilstationären Pflege“, erklärt Robert Scheller, Vorstand des KU. Die Einrichtungen verteilen sich auf Würzburg und umliegende Orte – von Aub über Bergtheim bis Ochsenfurt. Damit ist ein Netz entstanden, das kurze Wege ermöglicht und den Bezug zur Heimatgemeinde gewährleistet. Die Mischung in den Häusern ist bewusst gewählt. „Es ist uns wichtig, dass jedes unserer Seniorenzentren auf die Aufnahme von Seniorinnen und Senioren der unterschiedlichsten Pflegegrade ausgelegt ist. In allen unseren Seniorenzentren leben Menschen, die sich noch selbstbestimmt versorgen können, bis hin zu stark pflegebedürftigen Menschen. Das schafft ein lebendiges Miteinander.“ Diese Mixtur zeigt sich auch im neuen Seniorenzentrum Uettingen, der neunten Einrichtung des KU. Dort gibt es 49 vollstationäre Plätze, ergänzt durch Kurzzeitpflege und Service-Wohnungen. Flexibilität trifft in Uettingen auf ein außergewöhnlich integriertes Konzept. Mitten im Ortskern gelegen, sind Bäckerei, Metzgerei, Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Kindergarten und Gastronomie fußläufig erreichbar. Innenhof und Garten der

Sinne laden ein, aktiv zu bleiben, Hochbeete ermöglichen den Anbau von Kräutern und Gemüse, Kleintiere wie Hühner oder Ziegen sollen für Beschäftigung sorgen. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Menschen mit Demenz. „Das Seniorenzentrum Uettingen ist auch auf die Bedürfnisse demenziell erkrankter Bewohnerinnen und Bewohner ausgerichtet.“ Unterschiedlich gestaltete Flure, kontrastreiche Farben, demenzsensibel eingerichtete Bäder und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit gerontopsychiatrischer Zusatzausbildung bieten Orientierung und Sicherheit. Der Garten der Sinne wurde eigens auf die Bedürfnisse bei Demenzerkrankung zugeschnitten. Pflege ist hier nicht nur Versorgung, sondern ein Konzept des Lebens. Doch die schönsten Pflegekonzepte sind wirkungslos ohne Fachkräfte. „Die größte Herausforderung besteht sicherlich in der nachhaltigen Gewinnung von Pflegefachkräften“, sagt Scheller. Attraktive

Arbeitsbedingungen, internationale Rekrutierung über Programme wie „Triple Win“ und die ständige Aufgabe, Pflegekräfte zu halten und zu gewinnen seien entscheidend. „Ohne Pflegekräfte nutzt uns das schönste Seniorenzentrum nichts – wir können nur dann Pflegeplätze anbieten, wenn wir ausreichend in der Pflege ausgebildete Menschen für eine Tätigkeit in unseren Häusern gewinnen – eine zentrale Daueraufgabe, der wir uns täglich stellen.“

sky/nio

Fotos: Robert Scheller ©Schmelz Fotodesign,
Plan Seniorenzentrum Uettingen ©KU,



www.senioreneinrichtungen.info

„Uns war es wichtig, einen Ort zu schaffen, der die dort lebenden Menschen integriert, der Begegnung ermöglicht und Lebensfreude vermittelt“, so Robert Scheller über die jüngste Einrichtung in Uettingen.



Die Weichen fürs Alter stellen

„Schreiben Sie einen Brief an sich selbst, an einen Menschen, der vielleicht in einigen Jahren dement sein wird“, heißt es in „Selbstbestimmt im Alter – Ein Praxisbuch“ von Anselm Grün und Hsin-Ju Wu. Oder: „Schreiben Sie eine Liste der Menschen, die Ihnen viel bedeuten. Dann notieren Sie zu jedem Namen Ihre Dankesworte an ihn.“ Was hat es damit auf sich? Ganz einfach: Deutschlands wohl bekanntester Mönch, Anselm Grün, und die taiwanische Cheflektorin Hsin-Ju Wu bieten mit ihrem Buch praktische Übungen an, die helfen sollen, das eigene Leben so zu gestalten, dass wir in den späten Lebensjahren selbstbestimmt und in Würde altern können. Denn gerade in der zweiten Lebenshälfte gilt es, viele Entscheidungen zu treffen. Wir müssen die Weichen stellen, wie wir unser Alter erleben. Das Autoren-Duo ist davon überzeugt, dass Spiritualität dabei eine große Hilfe sein kann – über Konfessions- und Sprachgrenzen hinweg. Gerichtet ist es aber nicht nur an Seniorinnen und Senioren. Es wendet sich auch an Angehörige und Begleitende. Die Übungen können allein oder in der Gruppe absolviert werden. Frische Impulse sind garantiert. nio

Anselm Grün, Hsin-Ju Wu: *Selbstbestimmt im Alter – Ein Praxisbuch*, Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2022, ISBN: 978-3-7365-0456-1, Preis: 22 Euro, www.vier-tuerme.de



Demenz - der leise Abschied?

Workshop der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken klärt auf

Muss ich mich schon auf Demenz testen lassen, wenn ich nicht mehr weiß, auf welcher Ebene im Parkhaus ich mein Auto abgestellt habe? Nicht unbedingt. Ein regelmäßig stattfindender Online-Workshop zum Thema Demenz des Bayerischen Landesamts für Pflege in Amberg klärt umfassend darüber auf, etwa über verschiedene Ursachen für Vergesslichkeit. Oft sind sie Begleiterscheinungen einer Infektion, Stoffwechselerkrankung oder Depression, können medikamentös behandelt werden und klingen mit Gesundheit oder unter medikamentöser Einstellung wieder ab. Erst im fortgeschrittenen Alter und wenn ich über einen Zeitraum von sechs Monaten immer wieder beobachte, dass ich mich an alltägliche Dinge nicht mehr erinnern kann oder auf gewohnten Pfaden die Orientierung verliere, kann der Gang zur Hausärztin oder zum Hausarzt und ein eigens dafür vorgesehenes Test Gewissheit bringen. Sollte das nicht weiterhelfen, kann die Hausärztin oder der Hausarzt zur Fachärztin oder zum Facharzt überweisen oder ein CT oder MRT anfordern. Als typisch für eine Demenzerkrankung nennen die Leiterinnen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken, Kerstin Hofmann und Vanessa Sängler, die Beeinflussung des Kurzzeitgedächtnisses. Betroffene wiederholen dieselbe Frage mehrmals innerhalb kurzer Zeit. Dazu kommen Orientierungsstörungen und Stimmungsschwankungen von aggressiv

über ängstlich bis hin zu apathisch oder Symptome ähnlich einer Depression. Die Alzheimer-Krankheit ist die bekannteste Form der Demenz. Die im Volksmund als „Verkalkung“ bekannte Alzheimer-Gefäßkrankheit ist mit 34 Prozent am häufigsten. Bei der mit 30 Prozent zweithäufigsten, klassischen Alzheimer-Erkrankung verklumpen Eiweiße in den Gehirnzellen, wodurch die Zellen absterben. Die Gefahr, an einer Form der Demenz zu erkranken, erhöht sich mit dem Alter. Menschen jenseits der 80 und in ihren 90er-Jahren erkranken am häufigsten. Wenige Fälle treten bereits ab dem 65. bis 74. Lebensjahr auf. Symptome entwickeln sich über einen Zeitraum von fünf Jahren von leichten kognitiven Beeinträchtigungen (verminderter Kurzzeitgedächtnis) über Wortfindungs- und Orientierungsstörungen hin zu mittelschweren Beeinträchtigungen bis zur schweren Demenz (Pflegebedürftigkeit). Eine gesunde Lebensweise mit angemessener Ernährung, sportlicher Betätigung, sozialen Kontakten, Fort- und Weiterbildungen zählen zu den präventiven Maßnahmen, wogegen Bluthochdruck, Adipositas und erhöhte Cholesterinwerte Risikofaktoren darstellen. Wird man mit der Diagnose Demenz konfrontiert, kann Verhaltenstherapie helfen, damit umzugehen. Krankheitsbegleitend werden Ergo-, Logo-, Kunst- und Musiktherapie eingesetzt. Physiotherapie und Gangsicherheitstraining müssen die klassische Alzheimer-Erkrankung begleiten, da der Körper versteift. Gedächtnistraining oder die Arbeit an der eigenen Biografie können geistig fit halten. An Demenz Erkrankte brauchen ein stabiles Lebensumfeld, um sich sicher zu fühlen. Das Aufsuchen gewohnter Orte hilft, Erinnerungen zu wecken.

Elke Herbst

Foto: @depositphotos.com/@LisaAlisa_ill

www.demenz-pflege-oberfranken.de

BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG

**TAGESPFLEGE
VILLA SCHENK**

Jetzt kostenfreien
Schnuppertag vereinbaren!

Bei uns wissen Sie
Ihre Angehörigen tagsüber
in besten Händen

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

Bei Fragen zum Umgang mit an Demenz Erkrankten gibt es das Alzheimer-Telefon unter 030.259379514. Eine Liste der Pflegestützpunkte, Veranstaltungen zum Thema Demenz und Antworten zu Fragen der häuslichen Pflege findet man auf der Internetseite des Landesamts für Pflege unter www.lfp.bayern.de. Direkte Ansprechpartnerinnen der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken sind Kerstin Hofmann, Vanessa Sängler und Ute Hopperdietzel unter info@demenz-pflege-oberfranken.de.



ZEPPELINHÖHE

Im Alter. Mit Weitblick.



Ludwig Behrendt Immobilien GmbH

Beratung & Verkauf



Ludwig Behrendt Sebastian Hilbert

Mobil 0172.4773366

E-Mail info@lbi-gmbh.com

www.lbi-gmbh.com

- Barrierefreie Eigentumswohnungen
- 55+ mit Service-Konzept
- Vorbelegungsrecht für Pflegeeinrichtungen des Landkreises für Mieter und Eigentümer
- Einmaliger Blick über Würzburg



Auftaktveranstaltung

Samstag 04. + Sonntag 05. Oktober

14:00 - 17:00 | Zeppelinstraße 65

97074 Würzburg

Wir sorgen für Sie. Heute und morgen.

GKG

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



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 karrriere@klinikum-msp.de oder über unser Online-Formular auf www.klinikum-msp.de



**Klinikum im Aufbau -
Wir legen den Grundstein
für unsere Region**